

المحاضرة 01

مدخل مفاهيمي للأنشطة البدنية والرياضية

الأنشطة البدنية والرياضية:

1-1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها اشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.

2- مفهوم النشاط الرياضي البدني:

يرجع ظهور النشاط الرياضي الى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومه الاول يعرف " بالتدريب البدني" وذلك لكون اهدافه كانت محدودة اذ تقتصر فقط على اكساب التلميذ لصحة البدنية و بالتالي البيئة الجسمية، ونظرا لأهمية النشاط ليس فقط بالمدرسة جلب الانظار وبدأت النية جادة في تطويره ، اذ اخذ التدريب يركز على اساس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعدا اخرًا وذلك حين استبدل مصطلح التدريب البدني بالنشاط الرياضي.

وما زاد النشاط اهمية اعتباره اساس عملية التربية و ميدان من ميادينها اذ يلعب دور كبير في اعداد الفرد الصالح حين يزوده بمهارات واسعة و خبرات كثيرة يسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه، كما نجد ان النشاط الرياضي قد يتجاوز حدود نشاط الجسم، لشمول افاق الفكر و الادراك و المشاعر و الاحساسات و الانفعالات ، و الدوافع الشخصية و هو ما يبين صورة اوضح ان النشاط الرياضي بهذا المفهوم قد خرج عن نطاق العضلات و الجري ، و هذا ما اعتبره علم النفس هو حرية الجسم عن طريق النشاط البدني .

3- تعريف النشاط الرياضي :

يمكن ان يكون النشاط الرياضي مستنبط من كلمة رياضة ، فعلا فالرياضة محددة كنشاط يزاول مسار اللعب بالمقاومة و الجهد ، في حين الممارسة تفرض تدريب منهجي و احترام معظم القوانين و يعد نشاط تربوي منظم .

يرى "بيوشربنشالز" بان النشاط الرياضي هو ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ذلك عن طريق ممارسة مختلف ألوان النشاط .

ويرى "شارل مان" بانه ذلك الجزء من التربية العامة الذي يهتم عن طريق النشاط الذي يستجدم النشاط الحركي للجسم و الذي ينتج عنه اكساب الفرد بعض الاتجاهات السلوكية.

4- اهداف النشاط البدني الرياضي : من بين اهداف النشاط البدني الرياضي ما يلي :

* زيادة قدرة على التركيز و الانتباه و الادراك و الملاحظة و التصور و التخيل و الابتكار.

- * رفع كفاءة الاجهزة الحيوية كالجهاز الدوري التنفسي ، ذلك لان النشاط الرياضي يقوي عضلات القلب و الرئتين و يزيد من كفاءتها الوظيفية.
- * اكساب الصحة العامة للجسم و التمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لن من الوان النشاط الرياضي ، الا ان الافراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.
- * اكساب اللياقة البدنية و القوام المعتدل ، و يعرف البعض اللياقة البدنية على انها القدرة على اداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق او التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ .
- * تحقيق التكيف الاجتماعي و النفسي للفرد داخل اسرته و مجتمعه و وطنه.
- * اكتساب القيم الاجتماعية و الاتجاهات المرغوب فيها.

5- واجبات النشاط البدني الرياضي : من واجبات النشاط البدني الرياضي ما يلي :

- * تنمية الكفاءة الرياضية .
- * تنمية المهارات البدنية النفعية في الحياة .
- * النمو الاجتماعي .
- * التمتع بالنشاط البدني الترويحي و استثمار اوقات الفراغ بممارسة الانشطة المختلفة .
- * ممارسة الحياة الصحية السليمة .
- * تنمية صفات القيادة الصالحة و التبعية السليمة بين المواطنين.
- * اقامة و اتاحة الفرص للنايغين للوصول الى مرتبة البطولة.
- * تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- * النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من اجل زيادة الانتاج.
- * النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من اجل الوطن.
- * التقدم بالمستويات العالية.

6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

- * من خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الرئيسي.
- * اوضح الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو التدريب ثم المنافسة.
- * يحتاج التدريب الى المنافسة الرياضية ، و هو اهم اركان النشاط البدني الرياضي . كما يحتاج الى درجة كبيرة من المتطلبات و العبء البدنية. و يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية م الانتباه و التركيز.
- * لا يسود في اي نوع من انواع النشاط الانساني ، كاثرا وضح للفوز و الهزيمة او للنجاح او الفشل و اما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة ، و صورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي .

* يتميز النشاط الرياضي في جودته في جمهور غفير من المشاهدين الامر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة.