

| الفصل الأول |

مفهوم الرياضة والتربية البدنية

• الرياضة: **مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها** بهدف [الترفيه، المنافسة، المتعة، التميز، تطوير المهارات، تقوية الثقة بالنفس أو الجسد] .

• التربية البدنية: **الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً**، عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو.

• أهداف التربية البدنية:

- **الإعداد العسكري** (رفع لياقة أفراد الجيش)
- **هدف رياضي** (استعداداً للمسابقات الرياضية)
- **المحافظة على الصحة** (الوقاية والعلاج)
- **هدف تربوي** (مادة دراسية)

التطور التاريخي للتربية البدنية عبر العصور

• **الرياضة في العصر البدائي** (العصور القديمة) :

مارس الإنسان البدائي أنشطة مختلفة منذ أن وجد على سطح الأرض؛ **لأن سبل الحياة القاسية أوجبت عليه** ان يقفز ويتسلق وغيرها، وهذا يعني أنه مارسها بطريقة غير مباشرة.

◆ **الصين:** كانوا يعتقدون أن الحمول يسبب بعض الأمراض، لذلك اهتموا بالرياضة وخاصة أبناء الاسر الثرية مارسوا كرة القدم والمصارعة وشد الحبل.

◆ **الهند:** كانوا يعتنقون الهندوسية التي تدعو الانسان إلى الابتعاد عن التمتع بالذات وتجاهل حاجات الجسم، مثل المبارزة وركوب الخيل.

◆ **مصر:** اهتموا بممارستها عن طريق منافسات ترويحية وإقامة التربية العسكرية والاهتمام بألعاب الأطفال وكمال الاجسام.

◆ **بلاد فارس:** اعتمدوا على الاعتداء والحروب، حيث قاموا ببناء جيش قوي يتميز باللياقة البدنية، حيث يلتحق طفل السادسة إلى معسكرات تدريبية.

◆ **اليونان:** يعتبر اليونانيون أول من نظم استعمال التمارين بإعطائها وجهة تربوية صحية رياضية أو عسكرية، كما ظهر مصطلح الجيم ناستيك كفن يهدف إلى تقوية الجسد وتحسين مرونته.

◆ **أثينا:** تم توظيف الأنشطة البدنية والرياضية لأهداف، منها: العسكرية، الصحية، الترويحية.

◆ **الاغريقيون:** شيدوا الباليسترا (palestra) والجمباز (الجمنازيوم|gymnasium) كمنشآت خاصة لممارسة الأنشطة البدنية، وقد انتشرت المهرجانات الدينية في بلاد الاغريق، وكانت الألعاب الأولمبية أولها والأكثر اشعاعاً.

ورغم عدم تحديد انطلاقة هذه الألعاب الا انه منذ ٧٧٦ ق.م أصبحت تقام كل ٤ سنوات.

◆ **الحضارة الرومانية:** شيد الرومان الحمامات التي مارسوا فيها تمارين خفيفة والعباب بالكرة ومنازلات، والسباحة في المسبح الملحق بالحمام، كما خصصت حجرات للراحة والتدليك.

وذلك إيماناً منهم بحكمة جوفينال "العقل السليم فالجسم السليم"، ظلت تمارس مهرجاناتها لمدة أربعة قرون تحت رعاية الرومان، استمرت الألعاب الأولمبية حتى العام ١٩٣٣ م .

● **التربية البدنية والرياضة في العصور الوسطى** (الحضارة الأوروبية) :

- **طبقة النبلاء:** يتدرب الفرسان على فنون القتال من خلال ركوب الخيل واستخدام السلاح.
- **العامة (الفلاحون):** مارس اللاعبون أنشطة بدنية ترويحية وذلك فالاعباد وايام الراحة مثل لعبة باطن اليد والرقص والسول (الشول) والذي يعد اصل كرة القدم.

● **الحضارة الإسلامية:**

اهتم المجتمع الإسلامي بالرياضة والتدريب البدني، ولنا في الرسول صلى الله عليه وسلم اسوة حسنة، وقد روي عنه : "المؤمن القوي خير وأحب الى الله من المؤمن الضعيف" وقد مارس الرماية والمصارعة والعدو وركوب الخيل.

● **أهداف الرياضة في الإسلام:**

- ◆ **حفظ جسم الانسان قوياً ونشطاً.**
- ◆ **الحاجة لجسم قوي لمواجهة الأعداء.**
- ◆ **ملء وقت الفراغ عند الشباب بما هو خير.**

- التربية البدنية والرياضة في عصر النهضة:
هي الفترة الانتقالية من العصر الوسيط إلى بداية العصر الحديث.
ويمكن اعتبارها مرحلة رد اعتبار لمكانة التربية البدنية على مستوى المفاهيم والقناعات،
وترسيخاً لمدارس فكرية ذات اتجاهات إيجابية نحو التربية.

الألعاب الأولمبية القديمة

- هدف الألعاب الأولمبية:

إحلال السلام و وقف جميع الحروب.

- مدة الألعاب:

خمسة أيام.

اليوم الأول: يخصص للافتتاح كما تنحز الذبائح ويؤدي المتسابقون اليمين.
الثلاثة الأيام الموالية (الثاني والثالث والرابع) فهي تخصص للمسابقات الرياضية الفردية.
اليوم الخامس: يخصص هذا اليوم للاحتفالات.

- التتويج:

يتوج الفائز بإكليل من أغصان الزيتون المقدسة.

- شروط المشاركة في الألعاب:

حكراً على الرجال والشبان والأطفال من الطبقة النبيلة والأسياذ.

- التطورات التي شهدتها الألعاب:

١- إحياء الألعاب الأولمبية (التأسيس)

تعود الفكرة للمفكر الفرنسي بيير دوفريدي، أصبح يعرف فيما بعد بالبارون بيير دي كوبرتان.

٢- أهداف الألعاب الأولمبية

كانت الغاية هي منافسات ومسابقات رياضية وشريفة.

عدلت اللجنة الأولمبية في ١٩٧٢م و ١٩٧٨م بعض القوانين الأولمبية.

٣- المشاركة في الألعاب الأولمبية

تضم الحركة الأولمبية حالياً الاتحادات الرياضية الدولية، واللجان الأولمبية الوطنية، وهي مسؤولة عن اختيار المدينة المضيفة لكل دورة للألعاب الأولمبية وتنظيمها وتمويلها.

٤- الشعار الأولومبي

مكتوب باللغة اللاتينية عند مداخل الملاعب التي تجري فيها المباريات
(CTUS,ALTIUS,FORTIUS) أي (أسرع، أعلى، أقوى)

٥- العلم الأولومبي

يحتوي على خمس ألوان وخمس دوائر مترابطة تمثل قارات العالم الخمس
(أوروبا، آسيا، أفريقيا، أوقيانوسيا، أمريكا)

مفهوم اللياقة البدنية

- **اللياقة البدنية:** هي القدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط وحيوية وبدون تعب مفرط مع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر، لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة.

أهمية اللياقة البدنية

● الأهمية البدنية والصحية:

- زيادة حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية تدفق الدم.
- انخفاض عدد دقات القلب (النبض) لدى الرياضيين.
- عودة دقات القلب لوضعه الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين.
- انخفاض ضغط الدم الذي ينتج عن توسع الأوردة والشرايين.
- الوقاية من الإصابة بالأمراض، السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين.
- تحسين الجهاز العضلي.

● الأهمية الاجتماعية:

- تعزيز العلاقات الشخصية والاجتماعية.
- المساهمة في بناء مجموعات انتماء، سواءً محلية أو وطنية أو اقليمية.
- تعزيز العلاقات الدولية وكسر الحواجز بين الشعوب.
- خلق قيادات واعية تساهم في رفع سوية اللياقة البدنية لدى أفراد المجتمع.

● الأهمية النفسية:

- خفض الضغوط النفسية وحل المشاكل اليومية.

- تحسين بعض القدرات العقلية والنفسية.
- تحسين مفهوم الذات والشعور بالرضى.
- اكتساب قيم ومفاهيم إيجابية ذاتية.

• الأهمية الإنتاجية:

- كلما زاد مستوى اللياقة للفرد زادت انتاجه كما ونوعاً.
- مقاومة التعب والعمل لساعات أطول.
- يخفض من فترات الانقطاع والتغيب عن العمل.
- ازدياد في مستوى الدخل القومي للدول.

خصائص اللياقة البدنية

- ١- تعتمد على حالة الفرد الصحية وتتأثر بالنواحي النفسية.
- ٢- يمكن قياسها وتنميتها.
- ٣- تسعى لتحقيق أهدافها في اتجاهين، اللياقة المرتبطة بالأداء و الصحة.

أقسام اللياقة البدنية

- المرتبطة بالأداء:
- هدفها تنمية قدرات الفرد تجاه نوع معين من الأنشطة الرياضية
مثل / كرة القدم، رفع الأثقال .

- المرتبطة بالصحة:
- هدفها تحسين مستوى الصحة العامة
مثل / المحافظة على وزن الجسم، التخلص من السمنة.

عناصر اللياقة البدنية

- ١) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء:
- ◆ التحمل : القدرة على الاستمرار في أداء المجهود البدني لأطول فترة زمنية ممكن دون هبوط مستوى الكفاية او الفاعلية.

- أنواعه:

- ١* التحمل العام: مقاومة التعب أثناء القيام بالتمارين الرياضية لفترة زمنية طويلة.

*٢ التحمل الخاص: الاحتفاظ بالكفاءة البدنية طيلة فترة أداء نشاط رياضي معين.

*٣ تحمل السرعة: تحمل أداء الحركات المتماثلة والمتكررة في فترات قصيرة.

*٤ تحمل القوة: مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل.

- عوامل يجب مراعاتها عند تنمية التحمل:

* إجراء الفحوص الطبية بشكل منتظم.

* عدم التركيز على شدة الأداء والسرعة في مرحلة الإعداد العام.

* أن تتسم تمارين التحمل بطابع الشمولية والمتزن.

* من المستحسن اتباع تمارين التحمل التي تتميز بالشدة يوم أو أيام الراحة.

◆ القوة العضلية: قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية.

- والمقاومة قد تكون/

* ثقل خارجي ← رفع الأثقال.

* وزن الجسم ← الوثب العالي.

* مقاومة منافس ← المصارعة أو الجودو.

* مقاومة الاحتكاك ← السباحة.

- يمكن تقسيم القوة العضلية كما يلي:

(١) القوة العظمى أو القصوى / هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي العصبي إنتاجها.

(٢) القوة المميزة بالسرعة / مركب بين السرعة والقوة، أي قدرة الفرد على مقاومات تتطلب درجة سريعة من الانقباضات العضلية.

(٣) تحمل القوة / مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل.

◆ السرعة: القدرة على أداء حركات معينة بأقل زمن ممكن.

- أقسامها:

* السرعة الانتقالية / الانتقال من مكان إلى مكان آخر في أقصر زمن ممكن.

* السرعة الحركية / أداء مجموعة من الحركات بجزء أو أكثر من الجسم في أقل زمن ممكن.

* سرعة رد الفعل / الفترة الزمنية بين المثير والاستجابة.

- العوامل المؤثرة على السرعة:

(١) العامل الوراثي.

(٢) نوع الألياف العضلية.

(٣) الإحماء الجيد.

٤) مرونة المفاصل ومطاطية العضلات.

◆ **المرونة:** قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة المفصل.

- **أقسامها:**

المرونة الإيجابية، والسلبية، والعامية، الخاصة.

- **العوامل التي يجب مراعاتها عند تنمية المرونة:**

- * الاحماء الجيد.
- * دوام التمرين الواحد لفترة زمنية كافية.
- * تناسب تمارين المرونة مع مستوى اللاعب.
- * البدء منذ الصغر، ١١-١٤ سنة.
- * أن يصل الأداء في كل تمرين إلى أقصى مدى يسمح به المفصل.
- * توقف الفرد عن الأداء في حالة الإحساس بالألم في المفاصل العاملة.
- * التدرج في زيادة مدى الحركة.

◆ **الرشاقة:** قدرة الفرد على تغيير اتجاهاته بسرعة وتوقيت سليم.

- **أهميتها:**

- * تساهم في سرعة تعلم واتقان مهارات حركية.
- * أكثر العناصر البدنية أهمية بالنسبة للألعاب التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم.

- **عوامل يجب مراعاتها عند تنمية الرشاقة:**

- * وضع تمارين الرشاقة بشكل منفصل كوحدة تدريبية واحدة.
- * رفع مستوى اللياقة بشكل عام يؤثر ايجابياً في تطوير الرشاقة.
- * تحاكي تمارين الرشاقة طبيعة النشاط.
- * البدء في عمر مبكر.

إرشادات يجب اتباعها عند تنفيذ برامج اللياقة/

- إجراء الفحص الطبي.
- ارتداء الملابس القطنية المناسبة.
- اختيار المكان والزمان المناسبين.
- ارتداء حذاء رياضي مناسب.
- بدء الممارسة بالاحماء.

- وضع أهداف طويلة المدى.
- التوقف عند الشعور بالألم أو الغثيان أو الدوخة.
- بدء النشاط الرياضي بالتدريج.
- الاستمرارية والنشاط.
- ابحث عن الأنشطة المحببة إليك.
- ممارسة الأنشطة مع الأصدقاء.

٢) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

◆ التركيب الجسمي: نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم.

- النسبة المقترحة للدهون في الجسم/

١٢-١٨٪ للذكور ، ١٥-٢٢٪ للإناث.

◆ اللياقة القلبية التنفسية: من اهم العناصر المرتبطة بالصحة لإمكانيتها الوظيفية للجهاز الدوري الدموي و الرئوي التنفسي، ويمكن تطويرها بممارسة رياضة المشي او الهرولة او تمرينات الأيروبيكس.

◆ اللياقة العضلية الهيكلية: تتمثل فالقوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية، (القوة العضلية: هي قدرة الفرد على بذل اقصى قوة ممكنة مقاومة ما، وتعتبر المكون الاساسي للياقة العضلية الهيكلية).

◆ المرونة: هي مطاطية العضلات و الاوتار المتصلة بها والاربطة المحيطة بالمفاصل، بما يسمح لها باداء حركتها بالمدى الحركي الكامل.

طرق قياس وتنمية عناصر اللياقة البدنية

1. التركيب الجسمي:

- قياس نسبة الشحوم بالجسم.
- مؤشر كتلة الجسم (BMI) body mass index
- مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / مربع الطول (متر).

2. اللياقة القلبية التنفسية:

- قياس الاستهلاك الاقصى للاوكسجين.
- يتم قياسها باختبار كوبر **cooper test**.

طريقة تنفيذه بالجري لمدة اثنتي عشرة دقيقة، ثم تحسب المسافة المقطوعة.

3. اللياقة الهيكلية:

- قياس القوة العضلية.
- طرق القياس (push-up) او (sits-up) .

4. المرونة:

- يتم استخدام اختبارات مباشرة وغير مباشرة.
- يتم قياسها بواسطة صندوق المرونة sit & reach .

تنمية اللياقة القلبية التنفسية

1 (نوعية النشاط البدني /

- لا بد للنشاط ان يكون هوائياً.
- يجب ممارستها بشدة معتدلة و لفترة من الزمن (الاستمرارية).
- مثل / المشي، الجري، السباحة، نط الحبل، كرة القدم... الخ.

2 (شدة الممارسة /

- لا بد للنشاط ان يكون هوائياً و عند شدة محددة.
- البدء بشدة ٥٥٪ من ضربات القلب القصوى.

3 (تنمية اللياقة العضلية الهيكلية /

- يجب ان تشمل تدريبات القوة العضلية والتحمل العضلي.
- من المستحسن التنوع بين تمارين الجزأين (العلوي والسفلي) من الجسم، مع مراعاة البدء بالعضلات الكبرى ثم الصغرى.
- تكون بمعدل (٨-١٢ مرة) تكراراً لكل مجموعة عضلية.
- (٢-٣ ايام) فالأسبوع.

4 (تنمية المرونة /

- عنصراً مهماً من عناصر اللياقة وتتأثر بطبيعة تركيب المفصل.
- يمكن تنميتها من خلال تمارين الاستطالة الثابتة (الساكنة).
- القيام ب الاستطالة المتحركة (الحركية) يمكن ان تسبب اصابة ف المفصل.
- تقام بمعدل اربع مرات لكل مجموعة عضلية.
- (٢-٣ مرات) فالاسبوع.