

أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد

د. السعيد مزروع أ . فاطمة الزهراء زيدان

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

المخلص:

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تمكن من التعرف عبر كفاءاته المختلفة على المنافع من خلال ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال مختلفة كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة التنافسية ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة من النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية ، في مجملها تساهم في بناء شخصية الفرد بشكل متوازن و متكامل . لما له من أهمية على حياته باعتباره نشاط رياضي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من جل النواحي عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهدافه على الفرد حيث سنتطرق في هذا المقال أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد ومنه نطرح الإشكال التالي: فيما تكمن أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد ؟

Summary:

Human has long been cared of his body and health as well.through practinig various king of sports, such as physieal training ,competitive sport on other exercises ,he realigned a lot of benifits from the psycological side, social side aes thetic and functional , mentol and his locomotor one , wich thoce in turn contribute to build a balanced personality. Nowaday human life is replacing from,the wors bad to theworst and their lives becoming shorten, and I am wondering: Does sports have all this affects, and in what fields it is important?

1 - تعريف النشاط:

هو وسيلة تربية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع الفرد ودوافعه من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياتها اليومية. (1)

2- تعريف النشاط البدني :

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول، في الواقع فان النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان،والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (2)

3- كما يصف مصطلح النشاط البدني الكثير من أشكال والحركة وتشمل النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الكبيرة، وأما النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الصغيرة (مثل الرسم والكتابة) مهمة ولكنها لا توفر الفوائد الصحية الموجودة في النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الكبيرة وتتطلب تبديد حقيقي للطاقة .

ويعرف النشاط البدني حسب فترته وشدته وتكراره:

- **الفترة:** هي كمية الوقت الذي تستغرقه المشاركة في حصة النشاط البدني.
- **الشدّة:** هي معدل الطاقة المصروفة.
- **التكرار:** هو عدد حصص النشاط البدني خلال الفترة زمن محددة مثل (أسبوع واحد).

4- بعض المصطلحات المرتبطة بالنشاط البدني

4-1- النشاط البدني (Physical activity):

يعني حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات الهيكلية بما يؤدي إلى صرف طاقة تتجاوز ما يصرف من طاقة أثناء الراحة. ويدخل ضمن هذا التعريف جميع الأنشطة البدنية الحياتية، كالقيام بالأعمال البدنية اليومية من مشي وحركة وتثقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة المنزلية، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. وعليه، فالنشاط البدني هو سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل أو الترويج أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويًا أو مخططًا له.

4-2 - الجهد البدني (Exercise):

يعد الجهد البدني جزء من النشاط البدني، وهو نشاط بدني مخطط له مسبقاً، و ذو طابع بنيوي ، (Structured) ويؤدي بانتظام بغرض تنمية عنصر أو أكثر من عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها.

4-3- اللياقة البدنية (Physical fitness):

تعني مجموعة من الصفات (مثل القوة والتحمل والسرعة وغيرها) التي يمتلكها الفرد أو يحصل عليها، وترتبط بقدرته على أداء النشاط البدني. واللياقة البدنية تعد إحدى مخرجات النشاط البدني المنتظم، وعناصرها تتأثر بالعوامل الوراثية والتدريب البدني. وتنقسم عناصر اللياقة البدنية إلى عناصر مرتبطة بالصحة، وأخرى مرتبطة بالأداء الحركي مثل السرعة والرشاقة والدقة. وتشمل اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كل من اللياقة القلبية التنفسية، واللياقة العضلية الهيكلية، والتكوين الجسمي. وتعرف اللياقة القلبية التنفسية بأنها قدرة الفرد على أداء جهداً بدنياً معتدلاً إلى مرتفع الشدة لأطول فترة زمنية ممكنة، مستخدماً مجموعات عضلية كبرى من الجسم. وتعد اللياقة القلبية التنفسية ذات ارتباط بالصحة، فانخفاض مستواها يقود إلى زيادة مخاطر الموت المبكر، خاصة من أمراض القلب، بينما يؤدي ارتفاع مستوى اللياقة القلبية التنفسية إلى خفض احتمالات الموت المبكر. (3)

5- أنواع النشاط البدني

1-5 ألعاب الهواء: نشاط بدني من خفيف إلى شديد الكثافة والذي يتطلب الكثير من الأكسجين أكثر من السلوك الخامل ولهذا يحسن لياقة الأوعية والقلب وفوائد صحية أخرى (مثل القفز على الحبل والجري ولعب الكرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة).

2-5 ألعاب لا هوائية: نشاط بدني شديد ويتطلب استهلاك مصادر الطاقة في غياب الأكسجين الكافي، وتتجدد مصادر الطاقة بمجرد أن يتوقف الفرد عن النشاط. والنشاطات لا هوائية (مثل الجري السريع أثناء الركض والسباحة وركوب الدراجة) تتطلب أداء عالي خلال وقت قصير.

3-5 نمط الحياة: هو النشاط البدني الذي ينجز بطريقة روتينية (مثل المشي وصعود الدرج وتهذيب فناء البيت) وعادة يكون من نشاط خفيف إلى متوسط الشدة.

4-5 ممارسة النشاط البدني: ممارسة النشاط الذي يتطلب تبديد حقيقي للطاقة (مثل القفز على الحبل و playing tag).

5-5 اللهو: نشاط بقوانين مرنة وعادة يتم اختياره من أجل المرح والمتعة.

6-5 الرياضة: النشاطات البدنية التي تتضمن المنافسة وتسجيل النقاط وقوانين ونتيجة لا يمكن تحديدها سلفا. وتنقسم الرياضة عادة إلى فئات عديدة مثل الفردية (الجمناستيك) والثنائية مثل (التنس) والفريق (كرة السلة).

7-5 حمل الأثقال: هو نشاط بدني يتطلب من الأفراد تحريك الأوزان، ونشاط حمل الأثقال (مثل القفز على الحبل والمشي والجمناستيك ولعب كرة الطائرة) يسهم في نمو عظام صحية في الأطفال والمراهقين.

6- أقسام النشاط البدني

ينقسم النشاط البدني إلى نشاط بدني هوائي وآخر غير هوائي، حيث يتم استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة أثناء النشاط البدني الهوائي، بينما لا يتم استخدام الأكسجين أثناء النشاط البدني غير الهوائي. ويتعبير آخر فان النشاط البدني الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة، الذي يمكن للشخص من الاستمرار في الأداء بشكل متواصل لعدة دقائق، بدون الشعور بتعب ملحوظ يمنعه من الاستمرار فيه. وهو نشاط بدني يتميز بوتيرة مستمرة مثل المشي السريع، الهرولة، الجري، ركوب الدراجة الثابتة او العادية، السباحة، نط الحبل، وما شابه ذلك وكلمة الهوائي إغريقية الأصل تعني استخدام الأكسجين في عمليات إنتاج الطاقة للعضلات، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض.

7- التوعية بأهمية النشاط البدني :

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر تعتمد على ما توفر الحضارة لنا من وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية ، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد ، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتتصلب الشرايين فتزداد الإصابة بأمراض القلب عامة كالذبحة الصدرية .

وان إمكانية تحقيق الفوائد الجسمانية للفرد العادي يمكن أن يتم من خلال إتباع برنامج للتدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد معين يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للشخص .

والسؤال المهم هو حول كيفية الوصول لأفراد المجتمع لحثهم على المشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة والطريق إلى ذلك هو بيان تلك الفوائد لجميع الأعمار ولكلا الجنسين لتشجيعهم على البدء والاستمرار وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعيا صحيا واجتماعيا لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني.(4)

8- العوامل التي تؤثر في مستوى النشاط البدني

العوامل التي تؤثر في مستويات النشاط البدني للأطفال والمراهقين هي:

- التأثير الذاتي.
- توقع نتائج ايجابية من النشاط البدني.
- المعوقات التي تجعل من الصعب المشاركة في النشاط البدني .
- متعة النشاط البدني.

خطة النشاط البدني يمكن أن تساعد الأطفال والمراهقين في القيام بالتالي:

- زيادة التأثير الذاتي.
- فهم فوائد النشاط البدني.
- تقليل معوقات النشاط البدني.
- اختيار النشاطات الممتعة.

8- النشاط البدني الرياضي

8-1- تعريف النشاط البدني الرياضي:

هو عبارة عن نشاط تعليمي تربوي أو ما يسمى بدرس التربية البدنية والرياضية بالإضافة للنشاط البدني الرياضي التربوي التدريبي التنافسي وهو مجموع الأنشطة الرياضية الداخلية والخارجية المكملة لبعضها البعض في بحثنا هذا نقصد به كل الأنشطة البدنية والرياضية الممارسة داخل المؤسسة التعليمية في مرحلة التعليم الثانوي وهي عبارة عن التربية البدنية والرياضية دورات رياضية تنافسية وغير تنافسية ممارسة داخل وخارج المؤسسة والمنظمة من طرف أساتذة المؤسسة نفسها والمنظمة الداخلية الخاصة أو من طرف الرابطة الولائية للرياضة المدرسية الخارجية الخاصة.(5)

- ويعتبر النشاط البدني الرياضي احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيما والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني.

❖ ويعرفه "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص، وهو المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي فقط وإنما من اجل النشاط في حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي.

❖ ويتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج الخالص ، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على انه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة.

وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا والنشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.(6)

كما جاء في تعريف علي يحي المنصور بان النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ،معلومات واتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته،ومجتمعه،حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي،البدني فقط إلا انه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية،عقلية ،معرفية حركية ومهارية ،جمالية ،فنية وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا.(7)

9- أنواع النشاط البدني الرياضي

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط والتربية الرياضية،كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة،

ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى، رمي القرص ، رمي الرمح وتمارين الجمباز. أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته: كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة، فرق التتابعات في السباحة والجري ، وكذا رياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية، لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط ، فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

9-1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود، كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

9-2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

9-3- ألعاب تنافسية:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ، ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد فردياً وجماعياً. (8)

وفيما يخص النشاط البدني المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاصفي للتربية البدنية، فإنه يعتبر احد الأجزاء المكتملة لبرامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها، وينقسم بدوره إلى نشاط اخلي ونشاط خارجي.

9-4- النشاط الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي والغرض منه هو إتاحة الفرص لكل تلميذ ممارسة النشاط المحبب لديه وتطبيق المهارات التي تعلمها التلاميذ خلال الدرس، وهو أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل فعلاً اتصالاً وثيقاً بالدروس التي تمثل القاعدة والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي.

و يختلف النشاط الداخلي من مدرسة لأخرى ، و ذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة و طبيعة البيئة والنشاط الداخلي يحتوي على كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها و الجماعية ، يتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة و القصيرة في اليوم المدرسي و تحت إشراف المدرسين و الطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي و كذلك التحكم بشكل عام فان هذا النشاط يتيح للتلاميذ بالتدريب على المهارات و الألعاب الرياضية خارج وقت الدرس ، و ينضم النشاط الداخلي بالمدرسة طبقاً للخطة التي يضعها المدرس ، سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض الفردية أو أنشطة تنظيمية .

9-5-النشاط الخارجي:

هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي وخارج المدرسة. (9)

10- اثر النشاط البدني والرياضي في حياة المراهق

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته.

هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة . ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأضحى قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته، بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا أن المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع والأرق ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، مما ينتج بالتالي حدوث الضرر على أجسادهم.

وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة ، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها الفرد زملائه، يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتنبلور.

لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، والملعب لا يقل عن الممارسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القومية.

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها:

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص. حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.
- عليه أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق، و أول الخطوات هي الحركة
- أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وان نساعد على أسس لعبته المختارة، وان نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتركها ويصوبها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي.

➤ يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة ، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن جو الأهل والمنزل. (10)

11- خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي:

- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط جماعي ، وهو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أوضح الصور التي يتم بها النشاط البدني الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية - أهم أركان النشاط الرياضي - إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز .
- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من اثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل ما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في جمهور من المشاهدين، الأمر لا يحدث في كثير من فروع الحياة. (11)

12- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها. و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

12-1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي. (12)

12-2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب .

12-3- الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ، الألفة ، الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة. (13)

13- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

13-1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ:

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تتعكس فوائده على كل أفراد المجتمع. قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم والنحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة. و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيده لوقت الفراغ.

13-2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحبوية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ، الجنس، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام إن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.(14)

13-3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتضاه المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي. و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، ف الأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

13-4-النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخي تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه.(15)

13-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

13-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض مثل السمنة ويشتكى من مرض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها والمراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.(16).

خلاصة:

خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة واهميته في حياة الفرد، فهو يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة باعتبارها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون و واحترام للآخرين كما تدفعه الفرد للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية

الهوامش:

- 1- محمد الحماحي ، أنور الخولي، اسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1990 ، ص 29.
- 2- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001، ص 120.
- 3- هزاع بن محمد الهزاع :النشاط البدني في الصحة والمرض فصل في كتاب موسوعة التغذية، مركز البحوث والدراسات ، المنامة - مملكة البحرين ، ص 02.
- 4- مزروع السعيد، تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، ط1، منشورات مخبر دراسات وبحوث علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية- جامعة بسكرة- الجزائر ، دار الخلدونية ، 2016 ، ص 188.
- 5- قاسم حسن حسين، صفحة 64
- 6- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب، والفنون الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996، ص 32.
- 7- علي يحي منصور ، الثقافة الرياضية، الجزء 1، دط، 1971، ص 209.
- 8- علي يحي منصور، 1971، صفحة 209-210.
- 9- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، القاهرة، مصر، 1965، ص 70.
- 10- وليام ماسترز، تعريب خليل رزوق، المراهق والبلوغ، ط2، دار الحرف العربي، 1992، ص 129-130.
- 11- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، 1972، ص 15-14.
- 12- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، مصر، 1982، ص 19.
- 13- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 161.
- 14- أنور أمين الخولي، 1996، صفحة 42.
- 15- أنور أمين الخولي، 1996، صفحة 43.
- 16- محمد بقدي، ممارسة النشاط البدني والرياضي ودوره في التحرر من الخجل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماستر، جامعة الشلف، 2010/2011/2011، ص 24.