

جامعة محمد خيضر

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جذع مشترك

أستاذ المقياس: السعيد مزروع

محاضرات مدخل النشاط البدني الرياضي التربوي

سنة اولى ليسانس (جذع مشترك)

السنة الجامعية 2020/2021

المحاضرة الأولى (01)

أولاً - التعريف الاجرائي للنشاط البدني الرياضي التريوي: هو عمل تربوي هادف يتضمن العديد من الممارسات التربوية عن طريق ممارسة أنشطة رياضية مختلفة قصد تزويد الفرد وإشباع حاجاته ودوافعه لمواجهة الظروف والمواقف المختلفة التي تواجه الفرد في حياته اليومية.

التعريف الإجرائي للنشاط البدني:

ويقصد به كل عمل أو جهد يقوم به الفرد حيث يفقد من خلاله طاقة، ويظهر ذلك من خلال الأعمال اليومية التي يقوم بها الفرد كالمشي وغيرها. كما يكون غالباً الهدف منه الترويح والتنفيس.

1- ما المقصود بالنشاط البدني :

يعرف النشاط البدني بأنه حركة جسم الإنسان بواسطة العضلات مما 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 تنقل وصعود الدرج، أو العمل البدني في المنزل أو الحديقة أو الزراعة، أو القيام بأي نشاط بدني رياضي أو حركي ترويجي. يتضح إذاً ان النشاط البدني هو سلوك يقوم به الفرد بغرض العمل أو الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء عفويا أو مخططا له.¹

2- بعض المصطلحات المرتبطة بالنشاط البدني :

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 وتنقل 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 الترويح أو العلاج أو الوقاية، سواء كان ذلك عفويًا أو مخططاً له.

الجهد البدني (Exercise) :

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

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 وبالتدريب 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.²

المحاضرة الثانية (02)**3- أسس النشاط البدني :**

عند وصف النشاط البدني لشخص ما ، لا بد من معرفة عمره وحالته الصحية ، ومستوى لياقته البدنية وما هو الهدف من وراء ممارسة النشاط البدني (مثلا :للأداء البدني أو لتنمية اللياقة القلبية التنفسية ، أو التخلص من الوزن الزائد أو لمكافحة السكري ، أو لخفض ضغط الدم أو لزيادة كثافة العظام وهكذا) ومن ثم البدء بإتباع الأسس التي تركز عليها وصفة النشاط البدني والتي من هاهما ما يلي :

3-1 - نوع النشاط البدني : (Mode) : هل هذا النشاط هوائيا من اجل تنمية كفاءة

القلب والرئتين ؟ ام نشاطا لتقوية العضلات ؟ ام تمارينات إطالة بغرض تحسين المرونة ؟

3-2- شدة النشاط البدني (Intensity) : وهي الشدة التي ينبغي ممارسة النشاط

البدني عندها وهناك عدة طرق يمكن من خلالها حساب الشدة سيتم التطرق إليها لاحقا .

3-3- مدة النشاط البدني (Duration) : وهي المدة الزمنية التي ينبغي قضاءها أثناء

ممارسة النشاط البدني يوميا (أو في كل مرة) ، وهي تختلف تبعا لنوع النشاط البدني

، سواء كان ذلك النشاط هوائيا أو نشاطا لتقوية العضلات أو لإطالتها .

3-4- تكرار النشاط البدني (Frecuency) : أو عدد ممارسة النشاط البدني في الأسبوع**3-5- قاعدة التدرج في الشدة والمدة وفي التكرار (Progression) :** وهي قاعدة مهمة

جدا ، لان إتباعها ليس فقط يجب الشخص الإصابة بل وهي قاعدة مهمة من قواعد

التكيف الفسيولوجي الذي ينبغي أن يحدث من جراء ممارسة النشاط البدني بانتظام³ .

4- اقسام النشاط البدني :

ينقسم النشاط البدني الى نشاط بدني هوائي وآخر غير هوائي، حيث يتم استخدام

الأكسجين لانتاج الطاقة اثناء النشاط البدني الهوائي، بينما لا يتم استخدام الأكسجين اثناء

النشاط البدني غير الهوائي . وبتعبير آخر فان النشاط البدني الهوائي هو ذلك النشاط البدني المعتدل الشدة ، الذي يمكن للشخص من الاستمرار في الاداء 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 ، قنط الحبل ، وما شابه ذلك وكلمة الهوائي اغريقية الاصل تعني استخدام الاكسجين في عمليات انتاج الطاقة للعضلات ، وليس لها علاقة بالهواء الطلق كما يعتقد البعض⁴ .

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 تكثُر فيها نسبة المخاطر الصحية التي يتعرض لها الفرد ، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والحمول 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 وعياً صحياً واجتماعياً لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني.⁵

المحاضرة الثالثة (03)

5- نصائح وإرشادات عند ممارسة النشاط البدني:

1 - تشير التوصيات الصادرة من الجمعيات الطبية المتخصصة إلى أن أي شخص دون الأربعين من العمر ولا يعاني من مشكلات صحية، وليس لديه أي مخاطر صحية مهيأة للإصابة بأمراض القلب التاجية، يمكنه ممارسة النشاط البدني بدون الحاجة إلى إجراء كشف طبي. أما من هو فوق الأربعين من العمر أو ممن يعانون من مخاطر الإصابة بأمراض القلب (مثل ارتفاع ضغط الدم، أو زيادة الكوليسترول في الدم، أو من المدخنين، أو يعاني من داء السكري، أو ممن أصيب أحد والديه أو أخوته بأمراض القلب قبل عمر 55 سنة)، فيلزمه إجراء الفحص الطبي بما في ذلك عمل تخطيطاً للقلب أثناء الجهد.

2 - عند القيام بممارسة النشاط البدني، ينبغي على الممارس أن يتوقف عن الممارسة عند شعوره بألم في الصدر أو الكتفين، أو شعوره بضيق في التنفس، أو الشعور بالدوخة أو الغثيان، أو ما شابه ذلك، ومن ثم عليه استشارة الطبيب.

3 - على الممارس ارتداء الحذاء الرياضي المناسب، فالهرولة والجري لهما حذاء خاص يساعد على امتصاص الصدمات ويقلل من الإجهاد على مفصلي الكاحل والركبة، كما أن الرياضات الأخرى كالتنس وغيرها لها أحذيتها المناسبة التي تمنع الانزلاق.

4 - ينبغي عند ممارسة الأنشطة البدنية ارتداء الملابس القطنية المريحة، والابتعاد عن الملابس البلاستيكية، أو التي لا تسمح بتبخر العرق.

5 - من الضروري اختيار الوقت والمكان المناسبين، حيث ينبغي تجنب الممارسة في أوقات الحرارة أو البرودة الشديدين، مع الابتعاد ما أمكن عن الأماكن التي يزداد فيها تلوث الهواء مثل أرصفة الشوارع المزدحمة بالسيارات. كما يستحسن في حالة الهولة أو الجري أن يتم ذلك على أرض لينة، كأرضية الترتان أو الأرض الترابية وليست الإسفلتية أو الإسمنتية اللتان تسببان إجهاداً على المفاصل.

6- لا تمارس النشاط البدني المرتفع الشدة بعد تناول وجبة غذائية دسمة، بل أنتظر من ساعتين إلى ثلاث ساعات، ثم مارس نشاطك البدني المفضل. ولا تنسى تعويض السوائل المفقودة من خلال العرق بشرب كميات كافية من الماء.

7- يجب بدء الممارسة بالإحماء ثم الانتهاء بالتهديئة، مع عدم إغفال تمارين الإطالة.

8 - من الضروري وضع أهداف طويلة الأمد، والبدء بالتدرج سواء في الشدة أو المدة أو حتى تكرار الممارسة، وفي حالة الانقطاع لسبب من الأسباب، لا بد من مراعاة التدرج أيضاً.

9 - عند حدوث التهاب في الحلق أو في الصدر أو ارتفاع درجة حرارة الجسم نتيجة للإصابة بالأنفلونزا مثلاً، يستحسن عدم مزاولة أي نشاط بدني مجهود، وبعد تحسن الحالة الصحية، يمكنك معاودة الممارسة، ولكن بالتدرج.

9 -تجنب الحمام الساخن أو حمام البخار بعد ممارسة النشاط البدني مباشرة، نظراً لأن الأوعية الدموية تكون متسعة بعد النشاط البدني مباشرة، والحمام الساخن أو الساونا تزيد من اتساعها، مما قد يؤدي إلى انخفاض ضغط الدم الشرياني، خاصة

عند فقدان كمية من السوائل أثناء ممارسة النشاط البدني، كما ينبغي تعويض السوائل المفقودة قبل الدخول إلى الساونا.⁶

المحاضرة الرابعة (04)

ثانيا - النشاط الرياضي

التعريف الإجرائي للنشاط الرياضي :

هو نشاط او جهد منظم ومقصود يقوم به الفرد الرياضي غالبا ، ويكون له أهداف اما تربوية او تنافسية. حيث يقوم به الفرد مستخدما نوعا من الأنشطة الرياضية كاداء للوصول إلى ذلك الهدف .

1- النشاط الرياضي :

لقد أصبح النشاط الرياضي في عصرنا الحديث ضرورة هامة من ضرورات العصر، فالنشاط الرياضي له ماهية ليس من اجل النشاط ذاته فقط ولكن من لأنه يستخدم كوسيلة تربوية هامة في إعداد الطالب وإكسابه العادات والتقاليد المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل ويتفق ذلك مع ما ذكره تشارلز بيوكر " بأن قيمة النشاط الرياضي الحقيقية تظهر إذا تم استخدامها كوسيلة للحصول على حياة أفضل"⁷

2- التغذية والنشاط الرياضي :

تحتوي الوجبة الغذائية الكاملة على ستة عناصر هي الكربوهيدرات والدهون والبروتين والفيتامينات والاملاح المعدنية والماء وهذه المواد الغذائية الاولية يستخدمها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية المختلفة والتي يمكن تقسيمها كما يلي :

- 1- المحافظة على انسجة الجسم وتجديدها.
- 2- تنظيم الاف التفاعلات الكيميائية داخل الخلايا .
- 3- انتاج الطاقة اللازمة للانتقباض العضلي .

- 4- توصيل الاشارات العصبية .
- 5- افرازات الغدد الداخلية .
- 6- النمو .
- 7- التكاثر.

هذه العمليات المختلفة التي يستفيد بها الجسم من خلال التحولات الكيميائية للمواد الغذائية بحيث تصبح مواد سهلة هي بسيطة ما يطلق عليها بالتمثيل الغذائي.⁸

2-1 البروتين والنشاط الرياضي :

تعد قيمة الوجبة الغنية بالبروتين وأثرها على أداء اللاعب من الموضوعات التي نالت اهتمام الرياضيين والمدربين .حيث يعتبر البروتين الحيواني أفضل من النباتي لأنه يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية ، وهذا لا يعني أن الغذاء الذي يحتوي على البروتين النباتي ليس كاملا من ناحية البروتين ،فاحتواء هذا الغذاء على مزيج من البروتينات من خضروات وبقول مختلفة يجمع ما بين جميع الأحماض الأمينية الأساسية .وهذا يفسر عدم ظهور علامات نقص البروتين لدى الأشخاص النباتيين الذين لا يتناولون اللحوم في نظامهم الغذائي .

المحاضرة الخامسة (05)

2-2 الدهون والنشاط الرياضي:

تستخدم الدهون كمصدر للطاقة اثناء النشاط الرياضي المعتدل او المتوسط مثل الجري الخفيف ،وعند زيادة زمن النشاط الرياضي أكثر من ساعة يلاحظ زيادة ملموسة في استهلاك الدهون ويمكن ان تمد الدهون الجسم بجوالي 90% من الطاقة المطلوبة اثناء النشاط الرياضي ،وبناء على ذلك فإن نقص الدهون يمكن ان يؤثر على مستوى اداء الانشطة الرياضية التي تعتمد على التحمل ،وتؤدي زيادة مستويات الحامض الدهني بالدم الى توفير جليكوجين العضلة ويصاحب ذلك زيادة زمن التحمل .

2-3 الكربوهيدرات والنشاط الرياضي :

تعتبر الكربوهيدرات المصدر الرئيسي لإنتاج الطاقة في الجسم ويزيد في أهميتها أن كمية الأكسجين اللازمة لأكسبتها تقل عن الكمية اللازمة لأكسدة الدهون ،ولذلك فهي تعد مصدرا أساسيا للطاقة أثناء النشاط الرياضي .وتنتشر الكربوهيدرات في الدم على شكل جلوكوز ، وتخزن في العضلات والكبد على شكل جليكوجين.

2-4- الأملح المعدنية والنشاط الرياضي :

لا يؤدي تناول الأملاح المعدنية الى تحسين مستوى الأداء الرياضي فحسب ولكن يفيد الرياضي في تعويض ما يفقده الجسم خلال عمليات التمثيل الغذائي ، حيث ان نقص هذه الأملاح يمكن أن يؤثر على مستوى الأداء وفيما يلي اهم هذه الأملاح المعدنية ووظائفها في الجسم .

الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكلورين :

توجد هذه الاملاح في معظم المواد الغذائية التي يتناولها الإنسان ولذلك فلا توجد فرصة لنقص اي منها في الجسم ، يقوم الصوديوم بدوره في الحفاظ على توازن الماء بالجسم وكذلك على التوازن الحمضي خاصة بالنسبة للجهاز العصبي العضلي ويحتاج الجسم عادة 4.5 غرام يوميا في الوقت الذي تبلغ كمية الملح التي يتناولها الانسان 6-18 غرام وهي تزيد عما يحتاجه الجسم .اما المغنيسيوم فإن وظائفه تشبه وظائف الكالسيوم ،ويحتاج الجسم يوميا من 300-350 ملليجرام ،ويوجد المغنيسيوم في الخضروات والبقول والحبوب والبنديق والجدول يوضح الاحتياج اليومي من الكالسيوم⁹.

الاحتياج اليومي مجم/يوميا	الجنس والسن	
1000	الرجال فوق 30 سنة	1
1200	الرجال فوق 50 سنة	2

1000	النساء من 20-40 سنة	3
1500	النساء فوق 40 سنة	4
1200-1000	النساء اثناء الحمل والرضاعة	5

جدول يوضح الاحتياج اليومي من الكالسيوم

المحاضرة السادسة (06)

3- الطاقة والنشاط الرياضي :

تعرف الطاقة بأنها : القدرة على أداء العمل ، والنشاط البيولوجي يشمل حركات الجزئيات خلال غشاء الخلية وحدث فرق الجهد الكهربائي على غشاء الخلية العضلية والعصبية كما يشمل عمليات التمثيل الغذائي بما تحويه من بناء وهدم لكل حركات الفتائل الدقيقة داخل الليفة العضلية لاتمام الانقباض العضلي .ويقوم الجسم بهذا النشاط البيولوجي نتيجة للطاقة التي يحصل عليها من بعض المركبات الكيميائية المخزونة بالجسم فعندما تتم التفاعلات الكيميائية وتنكسر هذه المركبات فانها تنتج الطاقة التي يخرج البعض منها على شكل حرارة للمحافظة على ثبات درجة حرارة الجسم والجزء الآخر وهو ما يسمى الطاقة الحرة يستخدمه نشاكة البيولوجي.¹⁰

4- تصنيف الأنشطة الرياضية حسب نظام الطاقة :

تقوم فكرة استمرارية انتاج الطاقة على أن مقدرة كل نظام من نظم إنتاج الطاقة لبناء ATP وترتبط بنوع النشاط البدني نفسه فتعتمد الانشطة ذات الشدة العالية وفترة الدوام القصيرة على نظام الفوسفات كمصدر رئيسي في إنتاج الطاقة بينما تعتمد الانشطة البدنية ذات الشدة المنخفضة وفترة الدوام الطويلة على نظام حامض اللاكتيك مثل 400 متر او

800 متر جري ، بينما توجد انواع اخرى من الانشطة تحتاج الى التوازن بين التمثيل الهوائي واللاهوائي في إنتاجية الطاقة مثل سباقات الجري 1500 متر والميل .

نظام الف موسفات	نظام حامض الاكتيك	نظام الاكسجين
<ul style="list-style-type: none"> ● لاهوائي ● سريع جدا ● مصدر كيميائي ● إنتاج ATP محدود جدا ● كمية المخزون محدودة ● يستخدم مع أنشطة السرعة او اي أنشطة تتطلب قدرة عالية ولفترة زمنية قصيرة. 	<ul style="list-style-type: none"> ● لا هوائي ● سريع ● مصدر غذائي: غليكوجين ● إنتاج محدود ● يحدث تعب بعد نتيجة إنتاج حامض اللاكتيك ● يستخدم مع الأنشطة التي تستمر 1-3 دقائق 	<ul style="list-style-type: none"> ● هوائي ● بطيء ● مصدر غذائي : غليكوجين، دهون ، بروتين، ● إنتاج غير محدود ● لا يوجد تعب نتيجة المخلفات يستخدم مع أنشطة التحمل أو الأنشطة التي تستمر لفترة طويلة .

جدول يوضح مقارنة بين خصائص إنتاج الطاقة

المحاضرة السابعة (07)

5- مصادر الطاقة أثناء النشاط الرياضي :

يعتبر الإمداد بالوقود أثناء النشاط الرياضي من الأمور الهامة لإنتاج الطاقة ، ولذا فلا بد من تفهم نوعية التغذية التي يحتاج إليها اللاعب وكيفية تأثير نوعية الغذاء على مستوى

الأداء ،ويقصد بالوقود بصفة عامة تلك المواد الغذائية التي تستخدم لإنتاج ATP أثناء النشاط الرياضي .وهناك ثلاثة أنواع منها البروتين والكربوهيدرات، والدهون، غير ان البروتين يستخدم بدرجة أقل أما مصادر الطاقة الاساسية خلال النشاط الرياضي فهي المواد الكربوهيدراتية والدهون.¹¹

6-أهداف النشاط الرياضي في الجامعات :

ان النشاط الرياضي يهدف الى تشجيع المواهب الرياضية وتميئتها على مستوى الجامعة بما يحقق تعبير الطلاب المتميزين رياضيا انفسهم وعن طاقاتهم الرياضية من خلال تميئتهم جسميا وعقليا وبث روح الفريق بينهم والاحساس بالمسؤولية والرضا عن الذات في نفس الوقت .

ولقد اقرت استراتيجية الرياضة في مصر نحو آفاق عالمية اهدافا للرياضة في الجامعة وهي

- 1- شغل اوقات الفراغ لتوظيف طاقات الشباب في أنشطة مفيدة .
- 2- اكتساب وتنمية الثقافة والمعرفة الرياضية .
- 3- الكشف عن القيادات الطلابية وتميئتها وصلها .
- 4- اكتساب الخلق الرياضي وتربية المواطن الصالح .
- 5- جعل الرياضة نمط في حياة الفرد .
- 6- اكتشاف وتنمية المواهب من خلال استثمار وقت الفراغ .
- 7- تقوية روح التعاون .
- 8- تدعيم روح ابتكار والإبداع من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .
- 9- تنمية العلاقات الاجتماعية .
- 12 تحمل المسؤولية .

المحاضرة الثامنة (08)

ثالثا : النشاط البدني الرياضي

1 - مفهوم النشاط البدني الرياضي:

يرى " أمين أنور الخولي " أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترص في مقابل الكسل والوهن والخمول.¹³

وعرفه قاسم حسن حسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي الى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع¹⁴

2- ممارسة النشاط البدني الرياضي وأثره على السمات الشخصية :

يبين تأثير النشاط البدني الرياضي على شخصية الفرد ومدى أهمية هذه في ترقية السلوك الإنساني ، ومن ذلك أن بعض علماء النفس الرياضي ، يرون أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى خفض السلوك العدواني باعتبارها وسيلة لتنفس الطاقة ، وأنها تساعد على التخلص من بعض الأمراض النفسية مثل : الاكتئاب ، وأن تطوير اللياقة البدنية له تأثير على تحسين مفهوم وتقدير الذات لدى الفرد.¹⁵

3- المراهق و ممارسة النشاط البدني الرياضي:

إن خصائص النمو للتلميذ في مرحلة المراهقة تمكنه من ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية وفق قواعدها و نظمها الرسمية، التي يراعى أن تشمل برامج التربية البدنية و الرياضية و النشاط البدني الرياضي المدرسي لتلاميذ المرحلة الثانوية على تنوع و تعدد الألعاب الرياضية المنظمة ، و الاهتمام بالألعاب الصغيرة التي تمهد للألعاب الكبيرة، حيث أنها توفر عنصر التنوع و تتيح الفرصة لاكتساب التلاميذ المهارات الخاصة المرتبطة بالألعاب والأنشطة الرياضية.

كما تساعد التربية البدنية و الرياضية المراهق على التعرف على قدراته البدنية

و العقلية، و يكشف من خلالها عن مواهبه، إضافة بطبيعة الحال إلى اكتسابه للسلوك السوي، حيث أن " ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث إكتساب: القيم الأخلاقية، الروح الرياضية، قيمة اللعب النظيف، الالتزام بتطبيق قوانين و قواعد اللعب، و تحمل المسؤولية و التنافس في سياق تعاوني . لذا يجب أن يهتم المربي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك، و اكتساب القيم الأخلاقية".¹⁶

الهوامش :

- 1- د. هزاع بن محمد الهزاع : موضوعات مختارة في فيسيولوجيا النشاط والأداء البدني ،النشر العلمي والمطابع جامعة الملك سعود ،المملكة العربية السعودية .2009.ص 03
- 2- د.هزاع بن محمد الهزاع :النشاط البدني في الصحة والمرض فصل في كتاب موسوعة التغذية ،مركز البحوث والدراسات ، المنامة -مملكة البحرين .ص 02
- 3- د.هزاع بن محمد الهزاع :النشاط البدني في الصحة والمرض فصل في كتاب موسوعة التغذية ،مرجع سابق.ص 13
- 4- د.هزاع بن محمد الهزاع :موضوعات مختارة في فيسيولوجيا النشاط والأداء البدني ،مرجع سابق ، ص 4
- 5- . خالد محمد الحشوش:النشاط الرياضي ،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1، 2013،ص87 .
- 6- د هزاع بن محمد الهزاع :النشاط البدني في الصحة والمرض فصل في كتاب موسوعة التغذية، مرجع سابق .ص 32.
- 7- د.علاء الدين حمدي احمد :إستراتيجية تسويق خدمات النشاط الرياضي ،دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ،الإسكندرية ،ط1،2011 ص 62
- 8- د.يوسف لازم كماش :التغذية والنشاط الرياضي،دار دجلة عمان،2011 ،ص95
- 9- د.يوسف لازم كماش :التغذية والنشاط الرياضي،مرجع سابق ،ص112
- 10- د.مروان عبد المجيد ابراهيم ، د.يوسف لازم كماش :التغذية للرياضيين، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع،عمان،2010، ص110.
- 11- د.مروان عبد المجيد ابراهيم ، د.يوسف لازم كماش :التغذية للرياضيين، مرجع سابق، ص116.117
- 12- د.علاء الدين حمدي احمد :إستراتيجية تسويق خدمات النشاط الرياضي ، مرجع سابق ،ص 63
- 13- بن حاج طاهر عبد القادر(2008) : دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تنمية بعض السمات الشخصية لدى المعوقين حركيا ، رسالة ماجستير،معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر، ص89
- 14- مهدي سحساحي:رياضة كمال الاجسام ومدى انعكاسها على ممارسة النشاط الرياضي الترويحي عند المراهقين،مجلة علوم الانسان والمجتمع،كلية العلوم الانسانية والاجتماعية ،جامعة بسكرة،العدد11 سبتمبر 2014 .
- 15- رمضان بن جعفر(2010) : النشاط البدني الرياضي الترويوي وأشكال التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (18-20سنة)،رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر، ص 10
- 16- جبالي رضوان(2008) : درجة الاضطرابات النفسية عند المحجة الممارسة للنشاط البدني الرياضي في الوسط المختلط ،رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر،ص46-47