

## المحاضرة الأولى مدخل إلى ماهية النشاط البدني الرياضي:

### تعريف النشاط:

- هو وسيلة تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية<sup>1</sup>

### تعريف النشاط البدني :

- يعتبر النشاط البدني مفهوماً أكثر إتساعاً من التمرين البدني، ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني<sup>2</sup>
- يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض علماء العلماء تعبير النشاط البدني على إعتبار أنه المجال الرئيسي الذي يشمل أنواع وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء بيرز irasen الذي إعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى

### تعريف النشاط البدني الرياضي:

- وهو عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من إتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعها على الجانب الصحي والبدني فقط بل تتعداه إلى الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية والمعرفية، الحركية والمهارية وفي كل هاته الجوانب تتشكل شخصية الفرد شاملاً منسقا متكاملًا<sup>3</sup>

### تعريف اللياقة البدنية:

- يعرفها "hoekey" 1981 على أنها الحالة البدنية التي يستطيع الفرد من خلالها القيام بأعبائه اليومية بكفاءة عالية. ويضيف على أنها مسألة فردية تعني قدرة الفرد نفسه على إنجاز أعماله اليومية في حدود إمكانياته البدنية، والقدرة على القيام بالأعمال اليومية تعتمد على المكونات الجسمية والنفسية والعقلية والعاطفية والروحية لهذا الفرد.

<sup>1</sup> محمد الحمادي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1996، ص12

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر 2004، ص29

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي :أصول التربية البدنية الرياضية ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص12

- يعرفها 1976clarke على أنها القدرة على القيام بالأعباء اليومية بقوة ووعي وبدون تعب لامبرر له من توافر قدر كاف من الطاقة للاستمتاع بوقت الفراغ وممارسة الهوايات المحببة ومواجهة الضغوط البدنية التي تفرضها حالات الطوارئ
  - يعرفها corbin and lindsey على أنها قدرة الإنسان على إنجاز أعماله اليومية بكفاءة وفاعلية، وهي تتكون من إحدى عشر مكونا مختلفا كل واحد فيهم يساهم في الارتفاع بمستوى الكفاءة البدنية خاصة ومستوى حياة الفرد عامة.
- فوائد ممارسة النشاط البدني على اللياقة الصحية:

الفوائد الرئيسية	الفوائد المرتبطة
تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي والصحة	تقوية عضلات القلب/انخفاض معدل ضربات القلب، زيادة الأوكسجين إلى المخ/تأجيل حدوث تصلب الشرايين
تحسين لياقة الجهاز الدوري التنفسي والصحة	تحسين دورة الجهاز العصبي/تحسن دورة القلب/مقاومة الضغط الإنفعالي/تحسين مخاطر إصابة القلب بالسكتة القلبية/نقص مخاطر إرتفاع الضغط/زيادة كمية الأوكسجين في الدم
تحسين القوة والتحمل العضلي	تحسين كفاءة الجسم/انخفاض إحتمال الإصابة للعضلات نقص مخاطر آلام أسفل الظهر/تحسن الأداء في الأنشطة الرياضية/استعادة الشفاء بسرعة بعد العمل الشاق/تحسين مقدرة الجسم على مواجهة الطوارئ
تحسين العظام	زيادة كثافة العظام/نقص إحتمال الإصابة
السرطان	نقص مخاطر إصابة القولون/نقص مخاطر إصابة الجهاز التناسلي والصدر
البول السكري	نقص الإصابة بالبول السكري للبالغين/تحسين نوعية الحياة لنمط البول السكري
زيادة كتلة نحافة الجسم وتقليل نسبة الدهون	تحسين كفاءة الجسم/تقليل القابلية للمرض/تقليل الاتجاه السلبي لمفهوم الذات نحو الجسم
مقاومة التعب	المقدرة على الاستمتاع بالفراغ/تحسين نوعية الحياة/تحسين المقدرة على مواجهة مثيرات الضغوط
نقص التوتر العقلي	التخلص من الاكتئاب/تحسين عادات النوم/نقص أعراض الضغط/القدرة على الاستمتاع بالفراغ/التحسن في العمل

كما أن هناك بعض الفوائد الأخر نذكر منها:

- التفاعل الإجتماعي: من خلال تحسين نوعية الحياة للفرد
- فرص خبرات النجاح: تحسين مفهوم الذات، معرفة القدرات الشخصية، تحسين الإحساس بالسعادة
- تحسين المظهر: تحسين البناء الجسماني، تحسين القوام، التحكم في نسبة الدهون
- نقص التأثيرات الناتجة عن التقدم في السن: تحسين مقدرة وكفاءة الجسم في الحياة اليومية، تحسين الذاكرة قصيرة المدى، مقاومة الأمراض...
- تحسين المرونة: المزيد من كفاءة العمل، نقص إحتمال إصابة العضلات، نقص إحتمال إصابة المفاصل، نقص إحتمال مشكلات أسفل الظهر، تحسن الأداء الرياضي<sup>4</sup>

قائمة المراجع:

1. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر 2004.
2. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية الرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
3. محمد الحمامي، أنور الخولي: أسس بناء برامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1996.