

المحاضرة الثانية الأنشطة الرياضية:

إن ما يجب على الرياضي أن يختار النشاط البدني الممارس بطريقة مناسبة فعليه أن يحدد الأهداف و الأغراض المراد تحقيقها فالحاجة إلى إختيار النشاط ضرورة حيوية يجب الاهتمام بها للأسباب التالية:

- 1- إختلاف الممارسين من حيث النشاط
 - 2- عدم وجود نشاط واحد لكل الممارسين
 - 3- إختلاف الممارسين من حيث الجنس
 - 4- التلاؤم مع الميول والرغبات والاستعدادات
 - 5- إختلاف الممارسين من حيث القدرات
- معايير إختيار الأنشطة في التربية الرياضية:

أولاً: المعايير الرئيسية لإختيار الأنشطة

- 1- أن توضع بحيث تحقق أهداف التربية الرياضية
- 2- أن تتوافر فيها عوامل الأمن والسلامة
- 3- أن تتماشى مع فلسفة المجتمع الذي ستتنفذ فيه وكذلك العمر الزمني للممارسين
- 4- أن تتماشى مع قدرات الممارسين والميول والرغبات والاستعدادات وكذا الإمكانيات المتاحة

ثانياً: المعايير الثانوية لإختيار الأنشطة

- 1- أن لاتحتاج الأنشطة إلى تكاليف باهظة
- 2- أن تكون الأنشطة مشوقة بشكل عام
- 3- أن يكون النشاط مقبولاً من جانب المجتمع¹

¹ مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 2002، ص73

خصائص النشاط البدني للفئات العمرية:

الأهداف الرئيسية	الفئة العمرية
النمو والتطور البدني الأمثل / التوافق النفسي الجيد/ تطور الميول والمهارات لأسلوب الحياة النشط عندما يصبح راشدا / تقليل مخاطر العوامل المرتبطة بأمراض القلب.	1سنة إلى 14 سنة
النمو والتطور البدني الأمثل/التوافق النفسي الجيد/تقليل مخاطر العوامل المرتبطة بأمراض القلب المزمنة/تطوير الميول والمهارات لأسلوب الحياة النشط على أساس أنه أصبح راشدا.	من 15 سنة إلى 24سنة
الوقاية والعلاج من مخاطر أمراض القلب/المحافظة على التكوين الجسماني الأمثل /تدعيم الكفاءة النفسية/الحفاظ بالتكامل العضلي الهيكلي.	من 25 سنة إلى 65 سنة
الاحتفاظ بالقدرة الوظيفية العامة للجسم/الاحتفاظ بالتكامل العضلي الهيكلي/تدعيم الكفاءة النفسية/الوقاية والعلاج من أمراض القلب ²	الكبار من 65 سنة فما فوق

قائمة المراجع :

1. مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة 2002.
2. أسامة كامل راتب: النشاط البدني والإسترخاء، ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة، مصر 2004.