

01

١. مدخل إلى ميدان علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية



مفاهيم حول النشاط
البدني الرياضي

التربية Education

هي عملية النمو والتطور والتكيف التي تحدث للفرد منذ ولادته خلال مراحل نموه مع البيئة والمجتمع الذي يعيش فيه، قال تعالى: {والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون} سورة النحل 78.

التربية البدنية Physical education

هي جزء متكامل من التربية العامة تهدف إلى تكوين المواطن الصالح من جميع النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية المتنوعة والمختارة على أسس علمية سليمة تحت إشراف قيادة صالحة.

اللعب

هو نشاط يتميز بالحرية يحتمل التوجيه وعدمه ويكون على شكل حركات أو أعمال تتميز بالسرعة والخفة ويمارس بشكل فردي أو جماعي وبدوافع داخلية للفرد ويهدف الاستمتاع.

وقت الفراغ

هو الوقت الخالي من التزامات العمل بمعنى أنه وقت معزول لا عمل تؤديه خلاله، ويتميز بالحرية فيتصرف فيه الشخص بالطريقة التي يراها مناسبة.

الصحة

هي حالة من الكمال البدني والعقلي والاجتماعي والنفسي للفرد وليس خلق الجسم من الأمراض.

المرض

هو الحالة التي يكون عليها الجسم عندما يكون أحد الأعضاء أو الأجهزة أو أكثر غير قادر على القيام بوظائفها الطبيعية سواء كان ذلك بالنقص أو العجز.

الإسعافات الأولية

الأعمال التي يقوم بها المسعف لتخفيف مضاعفات الحوادث ودفع خطر الموت ولتسهيل عمل الطبيب، وهذا يتطلب من الشخص الذي يقوم بالإسعاف الأولى المعرفة بالقواعد الأساسية الطبية لمساعدة المصاب عند وقوع طارئ إلى أن يحضر الطبيب أو إلى أن يتم نقل المصاب إلى المستشفى.

الوقاية

... من مسؤوليات الفرد أن يكون لديه الاطلاع والمعرفة بكيفية الالتزام بالصحة الشخصية ... والالتزام بالإرشادات الصحية للوقاية من الإصابة بالمرض.

اللياقة البدنية

هي قدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بكفاءة عالية والاستمتاع بالأنشطة الترويحية دون الشعور بالتعب الزائد مع بقاء بعض الطاقة لاستغلالها عند الضرورة ومواجهة الحالات الطارئة بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الأمراض.

اتفقت معظم الآراء على أن اللياقة البدنية تتكون من:

التوافق

التوازن

السرعة

التحمل العضلي

الدقة

المرونة

القوة العضلية

الجلد الدوري
التنفس

مقاومة المرض

الرشاقة

المهارات الأساسية

التدريب الرياضي

التمرينات البدنية

المهارة
تعني القيام
بعمل معين
بدقة وسهولة
وإتقان
وسرعة
واققتصاد في
الوقت
والجهد
المبذول.

هي عبارة عن المهارات
الطبيعية أو الأساسية غير
المتعلمة والتي تستخدم في
جميع الأنشطة الرياضية
كالمشي والجري والحجل
والرمي والدفع واللقف
والتسلق والتعلق والتوازن..
الخ، والتي يؤديها الطفل
نتيجة للتضج والتقليد
ويمكن تنمية وتطوير هذه
المهارات من خلال
التدريب.

هو عملية تربوية مبنية
على أسس ومبادئ علمية
تهدف إلى إعداد الفرد من
الناحية البدنية والعقلية
والاجتماعية والنفسية،
لتحقيق أعلى مستوى
رياضي ممكن في أنواع
الرياضات وضمن
استعدادات وقدرات
وإمكانات الفرد.

هي مجموعة من الأوضاع
والحركات البدنية الهادفة
التي يؤديها أعضاء الجسم
المختلفة، والتي يتم
اختيارها وفق مبادئ
تربوية وأسس علمية
سليمة حيث تؤدي لمرة
واحدة أو لمرات متكررة،
وتؤدي بأجهزة أو بدونها
والتي تعمل على تنمية الفرد
بدنيا ووظيفيا وعقليا
ونفسيا.

التعلم

- يعرف التعلم بكونه عملية عقلية داخلية (افتراضية)، أي أنه عملية غير ظاهرة في ذاتها وإنما يستدل على حدوثها من خلال نتائجها المتمثلة فيما يحدث من تغيير في السلوكيات القابلة للملاحظة وبالتالي للقياس.
- ويعرف التعلم أيضا بأنه "تغير في الأداء أو تعديل في السلوك ثابت نسبيا عن طريق الخبرة وهذا التعديل يحدث أثناء إشباع الفرد لدوافعه وبلوغ أهدافه".

مفهوم التعلم الحركي

- يعرف التعلم الحركي بأنه *مجموعة من العمليات تحدث خلال التمرينات أو الخبرات، والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرات ومهارة الأداء*.
- كما يعرف أيضا بأنه *تحسن الأداء الحركي للفرد والتي تنتج أساسا من خلال التدريب والممارسة ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات وغير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي*.

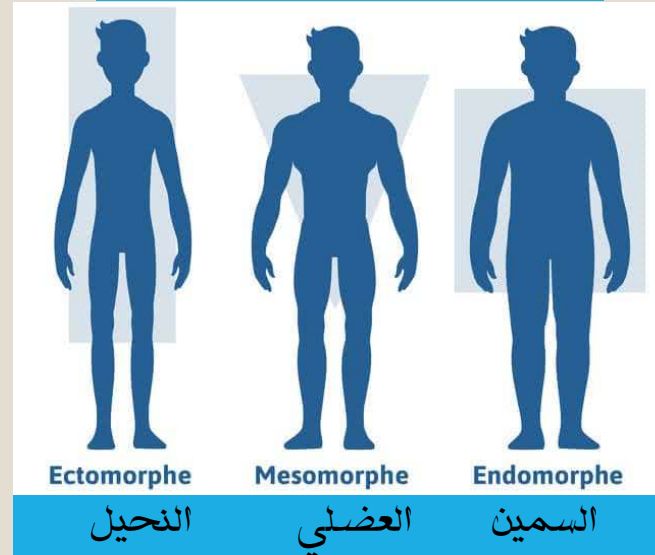
القوام المعتدل

هو القوام الذي تكون فيه أجزاء الجسم كالرأس والعنق والعمود الفقري والحوض والقدمين في وضع عمودي جيد ومتزن.

النمط الجسمي

هو الشكل العام
للجسم الذي يحدد
من خلاله عدة
قياسات معيارية
صحيحة:

Les trois grands types de morphologie



الترويح

هو عبارة عن ألوان النشاط الذي يمارسها الفرد في وقت الفراغ بحيث تكون ممتعة وبناءة ويمارسها الشخص محض إرادته.

الروح الرياضية

هي المقدرة على التصرف السليم قبل وأثناء وبعد ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة والتي تجعل الفرد موضع احترام الغير مما ينعكس ذلك على تعامله وسلوكه مع المواقف والمشكلات التي تواجهه في حياته.

البرنامج أو منهج

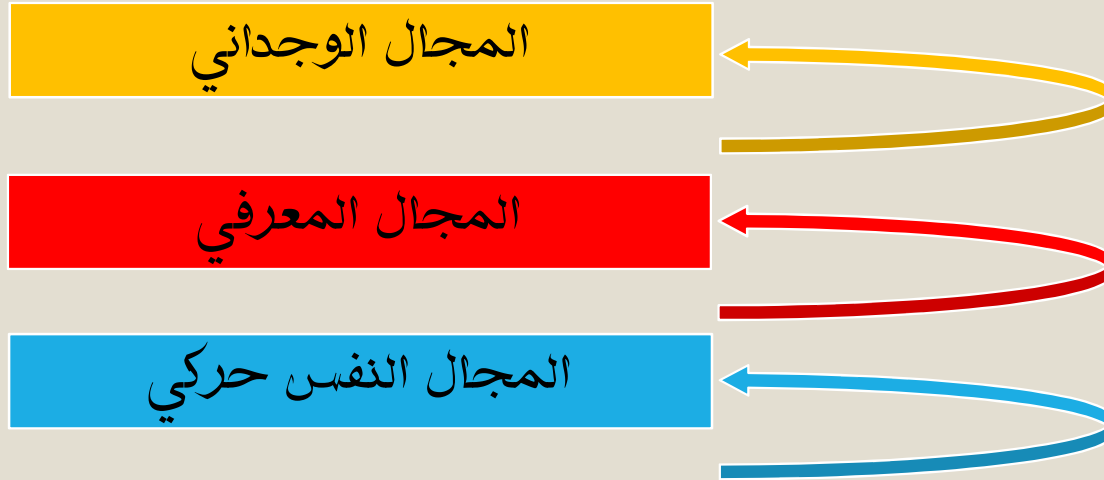
هو جميع المعارف والخبرات والأنشطة والممارسات الهادفة التي تخططها وتنظمها المدرسة، ثم تقدمها للطلبة بطرق وأساليب مختلفة تتلاءم مع قدراتهم تحت إشرافها سواء كان ذلك داخل المدرسة أو خارجها، لتنمية وإشباع حاجات ورغبات الطلبة بهدف النمو الشامل لجميع نواحي حياتهم العقلية والنفسية والجسمية والاجتماعية ثم تقويمها لتحقيق الأهداف التربوية وبناء المجتمع السليم.

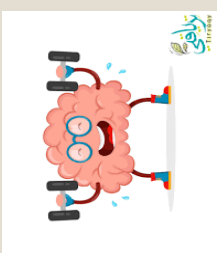
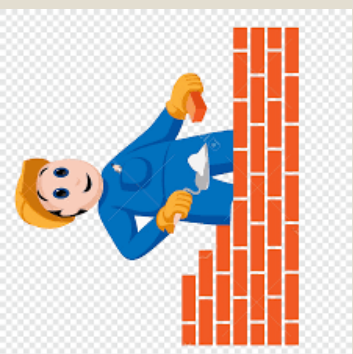
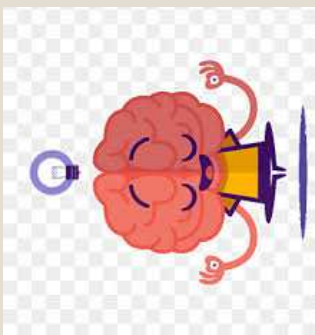
درس التربية البدنية والرياضية

هو مجموعة الخبرات التربوية والتعليمية والحركية المراد إكسابها للطلبة، حيث يعتبر الدرس اليومي حجر الأساس الذي يمثل أصغر جزء من المادة الدراسية الذي يقوم المدرس بوضع أهدافه الخاصة والخطمة الخاصة لتنفيذه، حيث أن النجاح في تحقيق أهداف المنهج تعتمد على حسن تحضير المدرس للدرس وإعداده وتنفيذه.

تصنيف Bloom لأهداف التربية البدنية والرياضية

لقد قدم Bloom تصنيفا للأهداف التربوية حيث كان جهده منصبا نحو وضع لغة يفهمها كل التربويين، وتصاغ الأهداف التربوية من خلالها، بشرط أن تكون هذه الأهداف بعيدة عن العمومية والغموض، حيث صنف Bloom هذه الأهداف إلى ثلاث مجالات رئيسية.





ماهية النشاط البدني الرياضي

1

النشاط: يعرف بأنه "ممارسة فعلية لعمل من الأعمال، ويطلق بصفة خاصة على كل عملية عقلية أو حركية تمتاز بالتلقائية أكثر منها بالاستجابة، أو على كل عملية عقلية أو بيولوجية متوقفة على استخدام طاقة الكائن الحي".



النشاط البدني: ويشمل مصطلح النشاط البدني جميع الأنشطة والأعمال التي يقوم بها الشخص خلال يومه، مثل التبضع من البقالة وحمل أكياس الحاجيات، وصعود الدرج، والمشي من المكتب نحو السيارة، واللعب مع الأطفال، بالإضافة للأنشطة التقليدية مثل المشي أو الجري أو رفع الأثقال وغيرها.

2



ويقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط في مقابل الكسل والوهن والخمول، وفي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها كامل بدنه بشكل عام.

3



الرياضة



الرياضة: هي عبارة عن حركات منتظمة يبذل فيها الفرد مجهوداً جسدياً عادياً، أو قد تكون مهارة يُمارسها وُقِّق قواعِد وأنظمتُ متعارف عليها، والهدف من هذه الحركات الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التمييز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الحصول على اللياقة و اكتساب الصحة السليمة.



الرياضة: هي أنشطة متعددة يستخدمها الفرد بمعرفته حيث أنها تسهم في ترويضه وذلك تحت إشراف قيادة صالحة.



تعريف النشاط البدني الرياضي



ما هو النشاط البدني؟

وفقا لمنظمة الصحة العالمية هو: "أي حركة للجسم تنتجها العضلات والجهاز العظمي، مما يؤدي إلى استهلاك أكبر للطاقة منه في الراحة".

هل النشاط البدني مرادف للنشاط الرياضي؟

وتمثل الأنشطة البدنية والرياضية سلسلة متصلة تتراوح بين عدم النشاط والنشاط المعتدل على الأقل إلى الأنشطة عالية الكثافة على أساس منتظم (مثل الرياضيين الرفيعي المستوى).

ووفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن

الرياضة: هي "نشاط في شكل تمارين و

/ أو مسابقات، بتسيير المنظمات

الرياضية".



ووفقا لمنظمة الصحة العالمية فإن

الرياضة: هي "مجموعة فرعية من

النشاط البدني والمتخصص والمنظم"،

وبعبارة أخرى، الرياضة هي الشكل الأكثر تطورا من

النشاط البدني، ولكن النشاط البدني لا يقتصر

على الرياضة، كما أنه يشمل النشاط البدني في

الحياة اليومية، في المنزل، في العمل، في النقل

و أثناء الترفيه غير التنافسي.



Sports Names

Grammarly.com

Search



Soccer



Basketball



Baseball



Tennis



Ice Hockey



Field Hockey



Lacrosse



Archery



Skiing



Cricket



American Football



Rugby



Volleyball



Surfing



Skateboarding



BMX



Triathlon



Trampolining



Badminton



Golf



Table Tennis



Hockey



Marathon



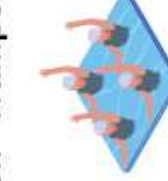
Rock Climbing



Judo



Karate



Synchronized Skating



Boxing



Wrestling



Swimming



Gymnastics



Taekwondo



Fencing



Water Polo



Diving



Weightlifting