

الرياضة 1

1- الرياضة:

يعتبر كل شكل من أشكال النشاط البدني المنظم الذي يقوم به الإنسان ممارسة للرياضة، وبهذا فقد تعددت أشكال هذه الممارسة وأصبحت لها مجالات مختلفة كل حسب الهدف المرجو تحقيقه من خلال ممارستها، فقد يكون الترفيه عن النفس أو تحقيق الصحة الجسدية والنفسية والعقلية أو التربية والتعليم أو تحقيق علاقات اجتماعية متربطة قوية ومتماضكة أو المنافسة الرياضية، وعادة ما تجتمع جميع هذه الأهداف في شكل واحد من الممارسة الجادة في شكلها التنافسي الذي هو في الأساس الشكل الأكثر استقطاباً للممارسة داخل المجتمعات الإنسانية، حيث وصف (بيار دي كوبرتان) الرياضة على أنها ظاهرة تبحث على الخوف للسيطرة عليه و تبحث على التعب لتحقيق الانتصار و تبحث على الصعوبات للتفوق عليها" ، أي وصول الإنسان إلى التغلب على كل العوامل الذاتية والخارجية المحيطة به لأجل التكيف معها والبحث مجدداً على تحقيق إنجازات أخرى ترفع من مستوى التحدي في كل مرة، فالرياضة ظاهرة لخلق وتنمية الدافعية والرغبة للتميز لدى الفرد.

2- تعريف الرياضة:

كما جاء في تعريف المنظمة العالمية للصحة على أن لممارسة الرياضة شكلين وجب التمييز بينهما، الأول

هو النشاط البدني وهو عبارة عن كل الحركات البدنية الناتجة على التقلصات العضلية الهيكيلية، التي تؤدي إلى استهلاك للطاقة خلال الممارسة تكون بكمية أكبر من عملية استهلاك للطاقة في حالة الراحة أي الحالة العادية، والشكل الثاني هو النشاط الرياضي وهو مجموعة من الأنشطة البدنية التي تكون على شكل العاب فردية أو جماعية ينظم لها منافسات مع مراعاة قواعد محددة و معينة لهذه الالعاب." كما جاء في تعريف الرياضة على أنها نشاط بدني يحكمه قواعد فردية أو جماعية.

وبهذا فإن مفهوم الرياضة حسب (ماتقيف: 1983، ص 13) هي "نشاط ينجز في إطار ومعايير محددة وعن طريق تطبيق شكل منظم للمنافسة يمكن من خلالها الحكم على المهارات المنجزة بشكل نقيق، ومنه فإن مفهوم الرياضة التنافسية هي عملية تحديد ومقارنة الإمكانيات التي يمتلكها ويكتسبها الإنسان مثل القوة، السرعة، المداومة....، في شكل منظم ومن ثمة توظيفها بشكل عقلاني."

وبهذا فإن الرياضة عبارة عن ممارسة لنشاط بدني متعدد، شامل وعام يتم إنجازه من خلال أداء حركات مختلفة، عن طريق بذل جهد بدني لغرض المحافظة على الصحة والرفع من مستوى اليقة الرياضية من

خلال عملية التدريب المبنية على الأسس المنهجية ولها قواعد تنظمها التي يتم احترامها من قبل الممارس، لغرض أداء المنافسة الرياضية.

3- أشكال ممارسة الرياضة:

حسب (ماتقيف: 1983، ص 15) "المنافسة أعطت أشكال متنوعة من الممارسة الرياضية لكل منها خصائصها، مهاراتها، خططها وقواعد تنظم منافساتها الرياضية، والتي يمكن تصنيفها حسب شكل النشاط الحركي الذي ينجزه الرياضي وهي:

المجموعة الأولى:

تتمثل في رياضات النشاطات الحركية واستهلاك الطاقة التي يبحث فيها الرياضي للوصول إلى أقصى قدراته البدنية الحركية، ومستواه الرياضي لأجل تحقيق النتائج الرياضية الجيدة، وينتمي إلى هذه المجموعة أغلبية الرياضات القاعدية مثل (الألعاب القوى، الجمباز، السباحة، الرياضات الجماعية.... الخ).

المجموعة الثانية:

وهي الرياضات التي تعتمد على القيادة والتحكم على جهاز أو وسيلة تقنية مثل (السيارات، الدراجات النارية، الزوارق، الطائرات... الخ)، حيث تكون نتائجها الرياضية مرتبطة بقوى حركية خارجية والقدرة على التحكم على هذه القوى.

المجموعة الثالثة:

الرياضات التي يكون فيها النشاط الحركي محدد على ضرب علامة محددة مثل (الرمادية، القوس.... الخ).

المجموعة الرابعة:

مسابقات النماذج المصغرة التي يقتصر فيها النشاط الرياضي على قدرة الرياضي صنع نماذج حركية ورسمها فنياً ويتم الحكم عليها وفقاً للمعايير التي تحددها المنافسة مثل الترافق الفني على الجليد، الجمباز الفني... الخ)

المجموعة الخامسة:

مسابقات مقدرة الرياضي على توظيف العقل والتفكير المجرد والمنطق للفوز على الخصم مثل (الشطرنج، وجميع الألعاب من هذا النوع)

4- دور الرياضة في المجتمع:

4-1- الرياضة عامل أساسى لاكتساب الصحة الجيدة لأفراد المجتمع:

تعتبر ممارسة الرياضة من العوامل الهامة التي تساهم وبفاعلية في اكتساب الفرد داخل المجتمع لصحة جيدة، لما لها من تأثير على الحالة الجسدية الوظيفية والحالة النفسية العقلية، إذ تساعد ممارسة الرياضة على الشعور بحالة من الصحة الجيدة التي تعطي الفرد الإحساس بالأمان والراحة والقدرة على أداء

النشاط والحركة بشكلاها الإيجابي، فهي أحسن وسيلة للوقاية من آفة السمنة التي يعاني منها الكثير من المجتمعات والتي لها تأثيرات سلبية بصفتها آفة مسببة للعديد من الأمراض المزمنة الخطيرة كداء السكري وضغط الدم وأمراض القلب، فكل هذه الامراض يمكن الوقاية منها من خلال الممارسة الدائمة والمنظمة للرياضة، كذلك الرياضة لها تأثيرات إيجابية على الحالة النفسية والانفعالية للإنسان فهي تساعده على تحقيق الرضى الإيجابي والراحة النفسية فتخلق لديه اتزان نفسي وعقلى يجعله قادرا على الاندماج وسط مجتمعه والمساهمة الفعالة في تطوره.

الرياضة عامل أساسى للتربية وتحضير الفرد للحياة:

تعتبر تربية وإعداد الفرد للحياة من أهم الأهداف التي ترمي إلى تحقيقها كل المجتمعات، ولهذا فقد انشئت هياكل ومؤسسات رياضية خاصة بممارسة الرياضة لغرض تأهيل الفرد ليصبح فعال في مجتمعه ويساهم في تطوره ورقمه من خلال ما يقدمه من إبداع وتجديد، حيث تعتبر التنشئة من خلال ممارسة الرياضة حلقة من سلسلة فهي تكمل التنشئة الأساسية داخل الأسرة، مما جعلها متميزة في مسار التربية والتكون عن طريق قيامها بالدور التربوي والتعليمي والثقافي والاجتماعي من خلال توفير بيئة حاضنة لكل فئات المجتمع وخاصة فئة الأطفال والمرأهقين، فممارسة الرياضة تساعده على اكتسابهم القيم الدينية الحميدة التربوية والأخلاقية وكل ما يتعلق بعادات وتقاليد وتراث المجتمع فهي مجال يعمل على تحقيق افضل تنشئة اجتماعية تجعل من الفرد عنصرا صالحا.

الرياضة عامل أساسى في تكوين علاقات اجتماعية:

الرياضة بصفتها ظاهرة اجتماعية ممارستها من قبل الأفراد يجعلهم يتعارفون فيما بينهم فتتشاءأ بينهم صداقات قوية وروابط اجتماعية قوية سواء كان ذلك داخل المجتمع الواحد او بين المجتمعات المختلفة فتعزز روح التعاون والتضامن وال العلاقات الإجتماعية وروح الانتماء والروح الرياضية، وبهذا يتم تعزيز التفاعل الاجتماعي بين الأفراد عن طريق التواصل بشكل أكثر فاعلية، وبناء الروح الجماعية بين افراد المجتمع والذي يساعد كثيرا على غرس القيم الإيجابية الذي يعمل على التقليل من المشاكل والآفات الاجتماعية.

الرياضة عامل أساسى في تنمية الاقتصاد:

في عصرنا الحالي أصبحت الرياضة من المحركات الأساسية لاقتصادات العالم، حيث بُرِز دورها من خلال الاستثمارات الكبيرة التي أصبحت الشركات الرياضية رائدة فيها، والتي تساهم وبشكل كبير في تحقيق مداخيل كبيرة من الأموال سواء بالعملة الوطنية او العملة الصعبة، كذلك أصبحت توفر الكثير من فرص العمل داخل الشركات الرياضية فهي عنصر فعال في التخفيف من البطالة، كذلك تساهم في تنمية السياحة وبشكل كبير من خلال تنظيم التظاهرات الرياضية الكبرى مما يعمل على تنمية الناتج المحلي.