

الأهداف والمخرجات التعليمية :

في نهاية هذه المحاضرة سيكون الطالب قادراً على تحقيق المخرجات التعليمية التالية :

١. فهم معنى الرياضة وتعريفها من منظور علمي وتاريخي.
٢. فهم كيفية تصنيف الرياضات وفق مناهج أكاديمية معتمدة.
٣. التعرف على أبرز أنواع الرياضات القديمة والحديثة وكيف تطورت.
٤. إدراك الأهمية الصحية والاجتماعية والنفسية لممارسة الرياضة.
٥. التعرف على العلاقة بين الرياضة وعدد من العلوم الأخرى .

المقدمة:

تعد الرياضة من أهم الأنشطة البدنية التي يمارسها الإنسان عبر التاريخ، حيث تشكل جزءاً أساسياً من حياته اليومية ومنذ العصور القديمة وحتى العصر الحديث مارس البشر الرياضة من أجل الترفيه - تعزيز القوة البدنية - وتحقيق اللياقة البدنية، إن الرياضة ليست مجرد نشاط ترفيهي فقط، بل تلعب دوراً كبيراً في تحسين الصحة البدنية والنفسية، وتعزيز العلاقات الاجتماعية كما أن ممارسة الرياضة تساعد على تحسين نوعية الحياة بشكل عام وتساهم في الوقاية من العديد من الأمراض. وسوف نتناول بالتفصيل مختلف جوانب الرياضة، أنواعها، وفوائدها المتعددة.



تعريف الرياضة

الرياضة هي أداء منظم لحركات بدنية تتطلب مجهوداً جسدياً ومهارات بشرية خاصة بهدف تحقيق أهداف محددة مثل العلاج أو الترفيه أو المنافسة أو تنمية القوة والتميز البدني وتعتمد ممارسة الرياضة على الاستمرارية والمثابرة من أجل الوصول إلى أفضل مستوى أداء ممكن.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي منظومة متكاملة تشمل الجانب البدني والذهني والنفسي والاجتماعي، وتساهم في بناء مجتمع أكثر صحة وتعاوناً.

التطور التاريخي للرياضة

وجدت الرياضة منذ آلاف السنين وُوجد العديد من الشواهد التي تدل على ذلك في الكثير من الحضارات القديمة، وعلى رأس تلك الحضارات الحضارة المصرية الفرعونية التي تدل رسوماتها وكتاباتها الهيروغليفية على ممارسة الفراعنة لأصعب أنواع الرياضات مثل المصارعة والصيد مما يدل على اهتمامهم الكبير بتنمية القوة البدنية.

كما نجدها موجودة في الحضارة اليونانية إذ اشتهرت اليونان بوجود أعرق ملعب أولمبي عرفه التاريخ كان قديماً يتم ممارسة الرياضة بشكلها البدائي على أرضه باليونان في جبل أولومبيا ، حيث كانت تقام العديد من المسابقات ذات الحماس والتميز الرياضي على هذا الملعب.

ويرجع الكثير من المؤرخين نشأة لعبة كرة القدم الشهيرة إلى الصين التي سطر التاريخ اشتهارها بممارسة رياضة كرة القدم قديماً، ولكن كان الصينيون يلعبون بنوع خاص من الكرات مصنوع من الحديد، ومن ثم تطور الأمر حتى وصلت كرة القدم إلى شكلها الحالي. وجميع الحضارات عرفت أشكالاً من الرياضة لأنها كانت تلعب أدواراً مهمة في المجتمعات القديمة، فالرياضة كانت تسمح باختيار أفضل المحاربين وكانت تجعل الجيوش في استعداد دائم للحرب حتى في أوقات السلم، كما أن المنافسات المنظمة في بعض المناسبات كانت توحد العلاقات بين مكونات المجتمع وترفعه عن العامة. ولا زالت بعض الألعاب الشعبية القديمة تمارس إلى وقتنا الحاضر بشكلها القديم أو بشكل أكثر تطوراً.

ومع العصر الحديث، أصبحت الرياضة مؤسسة رسمية ذات قوانين واتحادات دولية وعلوم متخصصة (مثل علم التدريب وعلم النفس الرياضي). وأصبحت الرياضة اليوم تُعتبر لغة عالمية تتجاوز الحدود السياسية والعرقية، وتمثل وسيلة دبلوماسية ناعمة بين الشعوب.



فوائد الرياضة:

١- الفوائد الجسدية:

إن ممارسة الرياضة بشكل منتظم تؤدي إلى العديد من الفوائد الجسدية التي تعزز صحة الفرد وتساعد في تجنب الكثير من المشاكل الصحية منها:

- ١- تحسين اللياقة البدنية: النشاط البدني المستمر يساهم في تحسين القدرات الجسدية مثل التحمل، السرعة، والقوة.
- ٢- تعزيز صحة القلب: ممارسة التمارين الرياضية بانتظام تساهم في تحسين عمل القلب والأوعية الدموية وتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب.
- ٣- تقوية العضلات والعظام: الرياضة تساعد في تقوية العضلات وزيادة كتلة العظام، مما يقلل من خطر الإصابة بالهشاشة.

٢- الفوائد النفسية:

- تلعب الرياضة دوراً مهماً في تحسين الحالة النفسية للفرد، فهي يمكن أن تقلل من التوتر والقلق وتساعد على تحسين المزاج حيث:
- ١- تقليل التوتر والقلق: ممارسة الرياضة تساعد على إفراز الهرمونات التي تحسن الحالة النفسية وتقلل من مستويات التوتر.
 - ٢- تحسين المزاج: التمارين الرياضية تزيد من إنتاج الأندورفين، وهو هرمون السعادة الذي يعزز الشعور بالسعادة والرضا.
 - ٣- زيادة الثقة بالنفس: ممارسة الرياضة وتحديد الأهداف البدنية وتحقيقها يساهم في زيادة ثقة الفرد بنفسه.

٣- الفوائد الاجتماعية:

- الرياضة لها تأثير كبير على العلاقات الاجتماعية، حيث تساهم في توطيد العلاقات وتعزيز التعاون بين الأفراد:
- ١- تعزيز التعاون والعمل الجماعي: الرياضات الجماعية مثل كرة القدم والكرة الطائرة تساعد على تطوير روح الفريق والتعاون بين اللاعبين.
 - ٢- توسيع العلاقات الاجتماعية: المشاركة في الأنشطة الرياضية تتيح فرصة للتعرف على أشخاص جدد وبناء صداقات جديدة.

٤- الفوائد الصحية :

- تلعب الرياضة دوراً مهماً في الوقاية من العديد من الأمراض المزمنة والحادة و أثبتت العديد من الدراسات أن ممارسة النشاط البدني المنتظم يمكن أن تقلل بشكل كبير من مخاطر الإصابة بالأمراض حيث تساهم في :
- ١- الوقاية من أمراض القلب والشرايين: إن ممارسة التمارين الرياضية مثل المشي السريع، الجري، وركوب الدراجة تحسن من صحة القلب والشرايين من خلال تحسين تدفق الدم وتقليل نسبة الكوليسترول السيئ في الجسم، كما أن التمارين المنتظمة تساعد أيضاً في تنظيم ضغط الدم وتقليل مخاطر الإصابة بالنوبات القلبية.
 - ٢- الوقاية من السمنة والسكري:

تعد السمنة واحدة من أكبر التحديات الصحية في العالم الحديث، وتعتبر الرياضة وسيلة فعالة للوقاية منها حيث أن ممارسة التمارين الرياضية تساهم في حرق السعرات الحرارية وتنظيم الوزن، مما يقلل من مخاطر الإصابة بالسمنة وأمراض السكري من النوع الثاني.

٣- دور الرياضة في تحسين جهاز المناعة:

تساعد التمارين الرياضية المنتظمة على تعزيز جهاز المناعة، مما يجعل الجسم أكثر قدرة على مقاومة الأمراض والالتهابات، كما تساعد الرياضة في تحسين الدورة الدموية، مما يساهم في توزيع الخلايا المناعية بشكل أفضل.



أنواع الرياضة :

أصبحت الرياضة في وقتنا الحالي تشمل على العديد والعديد من الرياضات المتنوعة التي لا يمكن حصرها بسهولة، ولكن يمكننا تقسيم أنواع الرياضات على النحو التالي:

١- رياضات جماعية: تعد من أفضل أنواع الرياضة والتي تمارس من قبل شخصين أو أكثر وغالباً ما تكون عبارة عن فريقين يلعبون ضد بعضهم البعض ، وهذا الرياضات هي : كرة القدم – كرة السلة – كرة اليد – الكرة الطائرة – الهوكي الميداني – كرة القدم الأمريكية – كرة الماء – البيسبول – الهوكي الجليدي – التجديف .. وسوف نتناول بتفصيل بسيط عن بعض هذه الألعاب الشائعة:

- كرة السلة : تتكون من فريقين كل فريق يضم خمسة لاعبين يحاولون تسجيل النقاط عن طريق رمي الكرة في سلة الفريق المنافس وتلعب المباراة على أربعة أشواط والفريق صاحب أعلى نتيجة هو الفائز .

- كرة الطائرة : يتنافس فيها فريقان كل فريق يتكون من ستة لاعبين يفصل بينهما شبكة عالية ويهدف كل فريق إلى ضرب الكرة فوق الشبكة لتسقط في ملعب الفريق المنافس مع الالتزام بثلاث لمسات فقط لضرب الكرة قبل إعادتها وتسجل نقطة للفريق عندما تهبط الكرة في ملعب الفريق الخصم أو عندما يرتكب الفريق الآخر خطأ ما ، ويفوز بالشوط الفريق الذي يحرز / ٢٥ / نقطة أولاً مع ضرورة وجود فارق نقطتين ، وفي حالة الشوط الفاصل / الخامس / يحسم الفوز عند الوصول إلى / ١٥ / نقطة مع فارق نقطتين عن الفريق الآخر .

- كرة اليد : يتنافس فيها فريق يتكون كل منهما من سبعة لاعبين (ستة لاعبين وحارس مرمى) ويتكون الشوطان من / ٣٠ / دقيقة لكل منهما ، والهدف هو تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الفريق الخصم من خلال تمرير الكرة باليد ومحاوله رميها في المرمى .

● كرة الماء : رياضة جماعية تمارس في حوض السباحة بين فريقين يتكون كل منهما من سبعة لاعبين ويحاول كل فريق تسجيل الأهداف عن طريق رمي الكرة في مرمى الفريق الآخر ، تتكون المباراة من أربعة أشواط مدة كل منها (٧) دقائق من اللعب الفعلي

٢- الرياضات القتالية : هي التي تتمثل بمبارزة شخصين ضد بعضهم ضمن قواعد وشروط محددة مثل : الملاكمة - المصارعة - الكاراتيه - الجودو - الكيك بوكسينغ .

٣- الرياضات الفردية : تعد من أنواع الرياضة التي تمارس بشكل منفرد دون الحاجة إلى وجود زملاء فريق من أمثلتها : التزلج على الجليد - ركوب الدراجات - الغولف - ألعاب القوى - السباحة - البولنغ - الجمباز .

٤- الرياضات الميكانيكية: وتمارس بواسطة السيارات أو الدراجات العادية أو النارية .

٥- رياضات المضرب: من الرياضات التي تعتمد على استخدام المضارب ذات المقابض المفتوحة حيث يتم من خلالها إدخال شبكة من الأسلاك وشدها بإحكام ومن أمثلتها: التنس الأرضي - تنس الطاولة - كرة الريشة .. وسوف نتناول تفصيلاً عن بعض الرياضات الشائعة :

● تنس الطاولة : تتضمن ضرب كرة خفيفة بواسطة مضرب صغير على طاولة مقسمة بشبكة وتمارس بشكل فردي أو زوجي وتتطلب رد فعل سريع وتركيز عال ويفوز اللاعب الذي يسجل / ١١ / نقطة أولاً في الشوط والفوز في المباراة يكون عند الفوز بعدد معين من الأشواط مثل شوطين من ثلاثة أو ثلاثة من خمسة .

٦- رياضات تكون الحيوانات جزءاً منها: كالخيل .

٧- رياضات القوة : هي من أنواع الرياضات التي تتطلب استخدام قوة العضلات وبذل المجهود لممارستها وقد تكون تنافسية أو غير تنافسية ومن أشهرها: رفع الأثقال - الركض السريع - المصارعة - بناء الأجسام - الملاكمة.

٨- الرياضات الجليدية: مرتبطة أساساً بتواجد الجليد، وتمارس داخل القاعة أو في الهواء الطلق مثل هوكي الجليد - التزلج على الجليد.

٩- الرياضات الجوية: تستخدم فيها أجهزة تسمح للإنسان بالتحليق في الجو كالمطارات الشراعية والقفز المظلي...

١٠- رياضات الهدف: هي التي تتضمن دفع جسم ما بقصد وضعه على الهدف أو داخله أو بالقرب منه لأجل الحصول على أفضل نتيجة ممكنة والفوز ، ومنها : الرماية - الغولف - البولنغ - البلياردو .. وسوف نتناول هنا تفصيلاً عن بعض الرياضات الشائعة :

● الغولف : وهي رياضة الهواء الطلق يتم فيها ضرب كرة صغيرة بالمضرب نحو حفرة في أقل عدد ممكن من الضربات وتلعب عادة على مسار يتكون من / ١٨ / حفرة وتتضمن ضربات تتراوح بين / ٧٢ / و / ١٨٠ / ضربة اعتماداً على المسار وتصميمه .

● الرماية : تتضمن التصويب بدقة نحو أهداف باستخدام أسلحة متنوعة كالبندقية والقوس وتتطلب تركيزاً عالياً كما دخلت حديثاً في مناهج التدريب الذهني لأنها تُعزز القدرة على ضبط النفس واتخاذ القرار تحت الضغط .

١١- رياضات التسلق : وهي من أنواع الأنشطة الرياضية التي تتضمن تسلق المرتفعات من أمثلتها : تسلق الجبال - التسلق على جدران داخلية مخصصة للتسلق .

١٢- الرياضات المائية : وهي الرياضات التي تمارس داخل الماء من أشهرها: السباحة بأنواعها : الحرة والظهر والصدر والفراشة – التجديف – الغوص – الإبحار – كرة الماء- التزلج على الماء – ركوب الأمواج الشراعية .

١٣- الرياضات العقلية : وهي الرياضة التي لا تتطلب بذل أي مجهود بدني أو جسدي فقط تحتاج إلى تشغيل العقل للفوز بها ومن أمثلتها: الشطرنج

١٤- الرياضات الحديثة : أبرزها رياضة الباركور والتي تعد رياضة مليئة بالإثارة وتهدف إلى التمكن من التغلب على العقبات من خلال الحركة والجري والقفز باستخدام توازن الجسم وقوته لتحدي الجاذبية الأرضية للانتقال من مكان إلى آخر من خلال عرض مجموعة من الالتفاف والدوران في الهواء. وتم تأسيس هذه الرياضة في فرنسا في أواخر الثمانينات من القرن الماضي ثم أصبحت من الرياضات المشهورة في العالم أجمع في منتصف التسعينات .

١٥- الرياضات الهوائية : أو الرياضة المستهلكة للأوكسجين (الأيروبيك) هي تمارين يتم فيها تحريك عضلات الجسم وخاصة الكبيرة منها (كعضلات الرجلين) في نمط تكراري وشدة خفيفة إلى متوسطة ولمدة طويلة نسبياً ويطلق عليها التمارين الهوائية نظراً لأنها تعتمد على استخدام الأوكسجين كوسيط لخلق الطاقة اللازمة لتأدية التمرين ومنها رياضات المشي – ركوب الدراجات – السباحة – ومنها ما يتم إجراؤه بشكل إيقاعي مشابه للرقص مع وجود مدرب في أغلب الأحيان .



أشهر الرياضيين

الأبطال العرب	الأبطال السوريون	الأبطال الأجانب
هشام الكروج (المغرب): أحد أعظم العدائين في تاريخ سباقات المسافات المتوسطة.	غادة شعاع: بطلة سورية في ألعاب القوى وحققت ميداليات عربية وعالمية.	رافائيل نادال : من مشاهير لاعبي التنس، وهو رياضي إسباني الجنسية استطاع بشكل مذهل أن يحرز الفوز فيما يقارب 60 بطولة.
معتز برشم (اثيوبي/سوداني): بطل العالم والأولمبي	محمد الدين غزال: بطل سورية في الوثب العالي	كريستيانو رونالدو : لاعب منتخب البرتغال ونادي ريال

الأبطال العرب	الأبطال السوريون	الأبطال الأجانب
في الوثب العالي.	ومحقق ميداليات آسيوية وعالمية.	مدريد سابقا.
مُحمَّد صلاح : لاعب كرة قدم مصري	معن أسعد: بطل سورية في رفع الاثقال.	مايكل فيلبس : سباح أمريكي تمكن من الحصول على العديد من الميداليات الذهبية و الفضية في أكبر المنافسات العالمية .

خصائص الألعاب الجماعية :

- تعزز روح التعاون والعمل الجماعي.
- تتطلب مهارات تواصل عالية.
- تحتاج إلى تخطيط تكتيكي مشترك.
- تعلم الانضباط واحترام الأدوار.

خصائص الألعاب الفردية :

- تعزز الاعتماد على النفس.
- تساعد على تطوير مهارات التركيز.
- تتيح للاعب التحكم الكامل بالأداء.
- تظهر الفروق الفردية بوضوح.



مبادئ أساسية لممارسة الرياضة :

هناك مجموعة من المبادئ التي يجب على ممارسي الرياضة وخاصة المبتدئين مراعاتها .. وهي :

- ١- البدء ببطء: يجب ممارسة الرياضة ببطء وعدم المبالغة في ذلك ، إذ ينصح بعدم ممارسة الرياضة لأكثر من خمس مرات أسبوعيا في بادئ الأمر، كما ينصح بالبدء بشكل تدريجي ومعاينة رد فعل الجسم خلال فترة من الزمن ولا ينصح بتجاوز مدة / ٣٠ / دقيقة في اليوم الواحد .
- ٢- البدء بتمارين الإطالة : ينصح بممارسة تمارين الإطالة قبل التمرين الرئيسي إذ يساعد ذلك المبتدئين في تجنب التعرض للإصابة خصوصا عند القيام بالتمرين للمرة الأولى، كما يجب ممارسة تمارين الإطالة بعد الانتهاء من الرياضة بحيث يتم استهداف كل عضلة على حدى لمدة / ١٥ / ثانية.
- ٣- التنوع في أنواع الرياضة : ينصح بممارسة مزيج من التمارين المختلفة مثل: التمارين القلبية و تمارين المقاومة ورفع الأثقال في نفس الوقت خصوصا في حال رغبة الإنسان بخسارة الوزن وزيادة الكتلة العضلية ، ولا ينصح على سبيل المثال بممارسة تمرين الجري يوميا إذ يصبح هذا الأمر مملا شيئا فشيئا ويفقد الإنسان رغبته في القيام بذات التمرين مجددا .
- ٤- سؤال الخبراء : قد يواجه المبتدئين صعوبة في ممارسة الرياضة خصوصا في بادئ الأمر ، ولا يعلم معظم التمارين الملائمة والمناسبة لهم وعليه يمكن الاستعانة بالخبراء من أجل سؤالهم عن الأمور المتعلقة بالرياضة خصوصا في حال الرغبة بخسارة الوزن وبالتالي مساعدة الشخص في عدم التعرض للإصابات الرياضية أثناء ممارسة التمارين .
- ٥- أخذ قسط من الراحة : غالبا ما يبدأ الأشخاص المبتدئين بممارسة الرياضة يوميا ولا ينصح القيام بهذا الأمر ، إذ أن ممارسة الرياضة بشكل مفرط غالبا ما يصاحبها أضرار عديدة عوضا عن الفائدة ، حيث أن ممارسة الرياضة لوقت طويل وبدون راحة يؤدي إلى الإصابات العديدة وطول مدة استشفاء العضلات للإنسان .

الرياضة وعلاقتها بالعلوم الأخرى :

- تعد الرياضة علما مستقلا بذاته ولكن لسعة نطاقه وتطوره ومدى الاستفادة الكبيرة التي تعود على ممارسيه يجب أن يخوض هذا العلم جميع المجالات والعلوم الأخرى حتى يعود على ممارسيه بالنفع ، وفيما يلي نذكر طبيعة علاقة هذا العلم الواسع مع بعض العلوم :
- ١- علاقة الرياضة مع الفسيولوجيا : وهو علم وظائف الأعضاء ويهتم بما يحدث داخل أجسامنا من تغيير وتكيف نتيجة ممارسة النشاط الرياضي وتأثيره على معدل النبض وضخ الدم وزيادة عدد ضربات القلب وغيرها.
 - ٢- علاقة الرياضة مع علم التشريح : يفيد ذلك في التعرف على أنواع العضلات والمفاصل والعظام وفائدة ممارسة الرياضة على الهيكل العام للجسم وتقوية العضلات والمفاصل .
 - ٣- علاقة الرياضة مع علم الحركة : وهو العلم الذي يدرس القوى الداخلية والخارجية المؤثرة على جسم الإنسان والآثار الناتجة عن هذه القوى كما يشمل هذا العلم تحليل الحركات الرياضية والتعرف على الأخطاء الشائعة في أداء الحركة والحركات الزائدة ومحاولة تلاشيها وإيجاد التمرينات المناسبة لتعلم التكنيك الصحيح .

٤- علاقة الرياضة مع علم النفس : هناك علاقة وثيقة تظهر من خلال التعرف على الحالات النفسية للاعبين وأيضا تحفيزهم على تحقيق أفضل المستويات التي لا يمكن أن يحققها من غير التعرف على حالاتهم النفسية قبل الدخول في المنافسة ، وأيضا وضع تقنيات لتحسين التركيز والتغلب على الضغوط النفسية .

٥- علاقة الرياضة مع علم الاجتماع : من خلال تنمية المهارات الاجتماعية وبناء العلاقات الإيجابية بين الأفراد وفهم تأثير البيئة الاجتماعية على الرياضيين.



الخاتمة: ملخص المحاضرة

لقد تناولت هذه المحاضرة مفهوماً شاملاً للرياضة، تاريخها، أنواعها، وفوائدها الصحية والنفسية والاجتماعية. وتعرفنا على طريقة تقسيم الرياضات وفق منهجيات أكاديمية معتمدة، إضافة إلى أمثلة لأبطال عرب وسوريين وأجانب يمثلون نماذج مضيئة في عالم الرياضة.

ما الذي يستفيده الطالب؟

- فهم شامل للرياضة من منظور أكاديمي وعلمي.
- القدرة على تصنيف أي رياضة ضمن منهجيات واضحة.
- إدراك أهمية الرياضة في بناء الصحة والجسم والشخصية.
- تكوين رؤية أوسع عن الدور الاجتماعي والتاريخي للرياضة.

انتهت المحاضرة بالتوفيق