

## تمهيد:

اهتم الإنسان منذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعرف عبر كفاءاته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، التمرينات البدنية ، التدريب البدني ، الرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لها على النواحي النفسية ، الاجتماعية ، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية ، الجمالية ، والفنية ، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملا ، وتمثل التوعية بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة ، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني ، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.

- النشاط البدني والرياضي:

- تعريف النشاط: هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية

أكثر منها الاستجابة . (احمد زكي بدوي، 1977: 08)

- تعريف النشاط البدني والرياضي:

يرى " الخولي أمين أنور " أن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان، وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام ، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ، وهو مفهوم انثربولوجي أكثر منه اجتماعي، لأنه جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبن الإنسان، فنجد أنه تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الاجتماعية . (الخولي أمين أنور، 1996 ، ص22) .

ويرى " تشارلز بيوتشر " أن النشاط البدني الرياضي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير بهدف تحقيق هذه المهام . (محمود عوض بسيوني، 1992 ، ص09) .

أما " قاسم حسن حسين " فيعتبر النشاط البدني الرياضي ميدان هام من ميادين التربية عموماً ، والتربية البدنية خصوصاً ، ويعد عنصراً قوياً في إعداد الفرد الصالح ، وتزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية ، لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع . (قاسم حسن حسين، 1990 ، ص65) .

وعليه من خلال العرض السابق للتعريف المختلفة للنشاطات البدنية و الرياضية ، نجد أنه يمكن استخراج

العناصر المشتركة لمفهوم النشاط البدني الرياضي وهي:

- أن النشاط البدني الرياضي جزء مكمل للنظام التربوي العام.

-مختلف الأنشطة في مجال النشاط البدني الرياضي هي وسائل لاكتساب الخبرات السلوكية.

- أن النتائج والمكتسبات السلوكية الناتجة عن ممارسة النشاط البدني الرياضي لا تنمي الجانب البدني فقط بل تنمي جميع الجوانب الأساسية للشخصية.

## علاقة النشاط البدني الرياضي بالتربية العامة:

يعد النشاط البدني ميدانا من ميادين التربية العامة إذ يلعب دورا كبيرا في إعداد الفرد الصالح ، حين يزوده بمهارات واسعة ، وخبرات كبيرة تسمح له بالتكيف مع مجتمعه الذي يعيش فيه ، وتمكنه من مساهمة الركب الحضاري ، هذا ما زاد في أهمية النشاط البدني وصورته التربوية الجديدة ونظمه ، وقواعده السليمة.

ويقصد "بيوتشر" بالنشاط البدني تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون جسم الإنسان ، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي ، أو يمارس التزحلق أو يياشر لون من ألوان النشاط البدني التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته ، فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت، وهذه التربية هي التي تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا ، فعن طريق برنامج النشاط البدني الموجه توجيهها صحيحا يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة ، وينمون اجتماعيا، كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي، يضمني على حياتهم الصحية باكتسابهم الصحة البدنية والعقلية. (تشارلز بيوتشر، 1964 ص 33).

فالنشاط البدني حسب "محمود عوض بسيوني" يرجع بالفائدة على الصحة الجسدية، والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أبعي ، كما أنها تقوي الخلق وترقى بالعادات الإنسانية ، كما نلاحظ أن الممارسة الرياضية في صورتها التربوية الجديدة ، ونظمها وقواعدها وأسسها العلمية السليمة وبألوانها المتعددة ، تعد ميدانا من ميادين التربية وعنصرا حصبيا وقويا في إعداد المواطن الصالح بتزويده بخبرات ومهارات واسعة ، تمكن الممارس من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتمكنه وتساعد على مساهمة العصر في تطوره ونموه، ويستطيع المرء أن يدرك بسهولة تامة أهمية الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي في التربية الشاملة الحديثة إذا علم بمدى مشاركته في التنمية الشاملة للإنسان جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا.

(محمود عوض بسيوني، 1992، ص 11\_13)

وقد جاء هذا الربط بين النشاط البدني والرياضي والتربية الشاملة عندما سعى علماء النفس وعلماء التربية من خلال بحوثهم بالسعي لمحاولة التوصل إلى أقرب الطرق التي تساهم في زيادة حصيلة الفرد وتزويده بالخبرات، واتضح أن ذلك يتحقق عن طريق النشاطات الرياضية ، واعتبر النضج البدني كما يوضح "بهاء الدين سلامة" هو المحور الذي دارت حوله فلسفة النشاطات الرياضية لأن الإنسان يعتبر وحدة متكاملة لا يمكن تقسيمه إلى عقل وبدن ونفس ، لذلك تطورت فلسفة النشاط البدني الرياضي من مجرد وسيلة للمساعدة على النضج البدني إلى أنها وسيلة على النضج الكامل للإنسان في النواحي العقلية والاجتماعية والنفسية والبدنية.

ومن هنا نرى أن النشاط البدني والرياضي يعتبر جزءا بالغ الأهمية في عملية التربية العامة ويعتبر أيضا جزءا حيويا منها ، فعن طريق النشاط الرياضي الذي يمارس بتوجيه و إشراف، يكتسب الأطفال المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة تساعدهم على النضج الاجتماعي واكتساب الصحة الجسمية والعقلية، لهذا كان النشاط البدني والرياضي ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وذلك عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية المتنوعة التي اختيرت بطريقة معينة لتحقيق هذه الأغراض.

(بهاء الدين سلامة، ، 1992 ، ص28 .)

### خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ، يؤثر الجهود الكبير على يسر العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.
- لا يوجد رأي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحياة ، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخراج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه. (عصام عبد الخالق 1982،ص19)

### أنواع النشاط البدني و الرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمرينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي.

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كرات أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

### 1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

### 2- الألعاب البسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال . (محمد عادل خطاب 1029، ص 20)

### 3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ، و مجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فردياً و جماعياً.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز .

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي . (محمد عادل خطاب 1029، ص 40)

### -الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي:

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددتها نظراً لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة و تتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

### 1-الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تلخص فيما يلي:

-الإحساس بالرضا ، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.

-المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.

-الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخبراته الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما .

## 2-الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:

-محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.

-ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدراته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل والإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

## الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني :

### 1-الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي . (عصام عبد الخالق،1982،ص19).

### 2-الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك ، كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

### 3-الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ،الألفة ،الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تمهيتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة .(محمد حسن علاوي،1994،ص161).

## -أهمية النشاط البدني والرياضي:

اهتم الإنسان منذ قديم الزمان بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والتمرينات البدنية

والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية-المعرفية والجوانب الحركية المهارية ، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي الترويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والى اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعلا أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب".

ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الإرادة ويقول " انه لا بأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم.

(أمين أنور الخولي، 2001 :41).

### -الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها إنجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية :

#### 1-أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة المرنة والقدرة العضلية.

فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

## 2- أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من اجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي. كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجها وتلمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوثام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

## 3- أهداف التربية البدنية والرياضية من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية و الرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقى وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام.(محمد صبيح حسين، 1995: 106).

## -وظائف النشاط الرياضي البدني:

### 1النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ:

إذ أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ،عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع و مفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع .



قد يكون النشاط الرياضي و البدني أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما من وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ،كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها، إلا أنه لا يجب أن تكون بديلة النشاط الرياضي ،و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاية البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة .

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و الخدمات ، كان سبب إدمانهم عدم الاستغلال مفيد لوقت فراغهم .

**2 النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن :**

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية و صدق ،و يكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل ،الثقافة ،السن ،الجنس ،كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فان القدرة العقلية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ،الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ، و بالتالي تنمية و تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ،بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ،بل يصاحبها الاكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة (امين انور الخولي .1996.ص42)

### 3 النشاط البدني لتنمية التفكير :

إن الأداء الرياضي الحركي جانبيين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها ، و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه" ، وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية و جانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ،و صاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة و الهدف ،و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي .

و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليه نجاحه ، فكما كان التفكير سليم كلما كان الأداء ناجح محقق لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ،فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية و لكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين أثر به ،و هناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير .

**4النشاط البدني لدعم مقومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة :**

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية و البريئة الهدف التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، و التخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخى تبعا من قبضة التوتر الذي يشد أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخفف وطأتما عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتاز يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلبه.

(امين انور الخولي، 1996، ص43)

**5النشاط البدني لإثراء العلاقات الاجتماعية :**

النشاط البدني و الرياضي هو الذي يتخذ مرتبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاته و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط، و لكنه يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

**6النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:**

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأمراض من الأمراض مثل السمنة و يشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل مثل أمراض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأمراض النفسية لقد استطاع الطب أن يسيطر على مختلف العظام ، و لكنه وقف حائرا أمام الكثير منها و الراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه للمزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

(محمد بقدي، 2010، ص24)

## خلاصة الفصل:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة ، و أنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون واحترام للآخرين وتدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.

