



جامعة النجاح الوطنية
كلية الفنون الجميلة

الرياضة في العصر الحالي

اعداد الطالبة: أريج محمد عبد الرحمن عبد النبي

اشراف: أ. محمد سلامة

البرنامج الأكاديمي: تصميم الجرافيك

بحث مقدم استكمالاً لمتطلبات درجة البكالوريوس

العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧

شكر وتقدير

الحمد لله الذي أنعم علينا بنعمه، ورزقنا من واسع فضله وعظيم كرمه، والصلاة والسلام على

أشرف المرسلين سيدنا محمد النبي الأمين، وعلى آله و صحبه اجمعين.

أتقدم بعظيم الشكر وجزيل الامتنان لكل من ساهم في اتمام هذا البحث ولو بكلمة سديدة أو رأي

حكيم أو دعا لنا لوجه الكريم.

المخلص

على الرغم من انشغال حياتنا اليومية بأنشطة مختلفة، وقلة أوقات الفراغ التي تسمح لنا بممارسة الهوايات، إلا أنه لا يجب أن نغفل عن نشاط مهم ذو تأثير عميق وجدي على حياتنا من مختلف نواحيها، ألا وهو ممارسة التمارين الرياضية خاصة التمارين التي تحرك معظم عضلات الجسم و تنشطها، فتخرجها من خمولها. فتؤثر ايجاباً على نجاح الفرد، وزيادة ثقته بنفسه.

فكم منا يعتبر الرياضة أساس من أسس حياته اليومية وجزء لا يتجزأ منها، كما ينبغي أن يكون.

سيتم وضع رياضة الجري والمشي تحت البحث الدقيق للوصول الى فوائد الرياضة على

المستويات الشخصية الثلاث (الذهني، والنفسي، والجسدي)، ثم سيتم التطرق الى الناحية

الاجتماعية.

ثم سوف يتم البحث في بعض العوامل التي تؤدي الى تدهور الاهتمام بالرياضة وتهميشها او

حتى استبدالها بما يستجد في عصرنا الحالي، والارتباط بين الرياضة وبين البيئة من ناحية

أخرى. وسيتم التطرق الى ارتباط الرياضة بالتغذية السليمة.

سيتم استخدام وسيلة المقابلة للبحث في آثارها سواءً ايجابية ام سلبية، كما سيتم استخدام وسيلة

الملاحظة الشخصية.

الفهرس

أ	شكر و تقدير
ب	المخلص
ث	الفهرس
١	المقدمة
٢	الفصل الأول:
٢	١-مشكلة البحث:
٣	٢-أهمية المشكلة
٤	٣-أهمية البحث
٥	٤-أدوات البحث:
٥	٥-محددات البحث:
٦	٦-أهداف البحث
٧	٧-الفروض:
٨	٨-التساؤلات:
١٠	٩-مسلمات البحث
١١	الفصل الثاني
١١	١.تعريف الرياضة وأنواعها

١٢	٢. رياضة الركض
١٣	٣. فوائد رياضة الركض
١٤	• فوائد الركض للجسد
٢١	• أثر الركض على الذهن
٢٤	• أثر الركض على الصحة النفسية
٣٠	• أثر الرياضة على النواحي الاجتماعية:
٣١	الفصل الثالث
٣١	الرياضة والبيئة:
٣٤	الفصل الرابع:
٣٤	الرياضة بين المشاهدة والممارسة:
٣٦	• تصنيف الأفراد من حيث المشاهدة والممارسة:
٣٧	• عوامل أثرت في سلوك المشاهدة:
٣٨	إيجابيات وسلبيات المشاهدة:
٤٠	مادة التربية الرياضية:
٤٣	التغذية والرياضة:
٤٥	الطول و التوصيات
٤٨	المراجع:
٤٩	فهرس الصور:

٥٠ فهرس الجدوال:

٥١ فهرس الرسم التوضيحي:

المقدمة

خلق الله الانسان و كرمه، باستخلافه بالأرض و جعل له الدين الحنيف الذي يحفظ المجتمعات على ارقى صورها، فأمرنا بالصلاة و الزكاة و...، و من الامور التي حثنا عليها ديننا الحنيف، هي الرياضة، فالإنسان يتكون من جسد و روح و عقل، و يميل بقدر ما الى العمل و الحركة و انجاز المهام، فهو بفطرته يسعده شعور الانجاز و يريحه نفسياً، و الرياضة بشكل عام، تؤثر بشكل ايجابي بصورة كبيرة على الامور الثلاثة سابقة الذكر، فكيف لنا ان لا نعتبرها جزءا من حياتنا و حياة أطفالنا اليومية.

ولكي يقوم الانسان بمهامه على اكمل وجه و يستمتع بها دون ملل أو كلال، عليه ان يجد نشاطاً يروح به عن نفسه، و يكسر به روتينه اليومي، و هنا يأتي دور التمارين الرياضية يومه، و الأهم من ذلك أهميتها البالغة على الصحة الجسدية في الحفاظ على الصحة و درء المرض، فمن منا لا يرغب بأن يحافظ على شبابه و يؤخر الشيخوخة اكبر قدر ممكن، و من منا لا يرغب بذاكرة و ادراك سليمين. لقد كانت هناك العديد من العوامل التي أثرت بشكل أو بآخر على المنظومة الرياضية بشكل او بآخر، كدور المدرسة، و الحالة الاقتصادية، او المشاهدة. او كانت العلاقة بينهم طردية كالبيئة. مما لا شك فيه ان الرياضة تساعد على الانجاز وتنظيم الحياة، فلا بد من احداث تغيير في المنظومة الرياضية والنظرة الاجتماعية تجاه الرياضة، من أجل احداث نهضة على مستوى الفرد و المجتمع.

الفصل الأول:

١- مشكلة البحث:

عند الحديث عن الرياضة، فإن هناك عدة مشاكل جوهرية مرتبطة بها ابتداءً، من النظرة الاجتماعية الثانوية، حيث يرى جزء لا يستهان به من المجتمع خاصة الفئة المجتمعية من سن (٢٠-٥٠)، أن الرياضة هي للمتعة والفضول فقط، وقد يراها البعض مضيعة للوقت أحياناً، فلا زال هناك خجل أو حرج من ممارسة رياضة العدو مثلاً. كما أن هناك مشكلة تعود على إهمال المدارس لدور الرياضة بإحلال المواد الدراسية الأخرى محلها، فلا تتأصل في الطفل على أنها من أساسيات الحياة.

ثم إن لعوامل أخرى دور كبير كتركيز المنظومة الرياضية على تعزيز دور المشاهد، مع العلم أن المشاهدة قد بدأت منذ الأزل واستمرت حتى وقتنا الحالي، ولكن العامل التكنولوجي كان له الأثر المختلف سواء في مدى تأثير المشاهدة أو الألعاب الإلكترونية على ممارسة الرياضة. فالسؤال لماذا لا تكون للرياضة أهمية لا تسمح بتقديم المشاهدة والأعمال والبدائل الأخرى عليها، منذ الصغر حتى تتأصل كعادة في نفس الطفل تستمر معه للكبر ويساهم في نشرها كما يفترض؟

٢- أهمية المشكلة:

تكمّن أهمية المشكلة في كون الرياضة والنشاط البدني عنصر أساسي من عناصر القوة واللياقة البدنية والعقلية أيضاً على حد السواء والعنصر الاساسي-بجانب عناصر أخرى- لبناء مجتمع قوي متماسك صحياً ونفسياً، وتكمّن في الأثر السلبي الناجم عن تغلغل دور المشاهدة التي لا تحدث الفرق الكبير ايجاباً على صحة الفرد، فتقدم نشوة المشاهدة على متعة اللعب، يضيع الكثير من الفوائد والمتعة الحقيقية على شبابنا. فالاهتمام بصحة شبابنا واستغلال طاقاتهم بما هو جيد، يبني مجتمعاً على اساس متين، فهم اللبنة الاساسية للمجتمع. وكما انها ترتبط ارتباطاً كبيراً في بيئتنا الفلسطينية.

ولدورها الكبير أيضاً في الحد من الأمراض المزمنة والمشكلات الصحية السائدة، وزيادة الوعي، واستغلال وقت الفراغ والجهد والطاقة المهدورة على امور ليست جديرة بها، فسوف يلاحظ الأفراد الفرق الهائل على حياتهم اليومية على المدى القصير، وعلى مستقبلهم على المدى الطويل.

حقيقة، عند حل هذه المشكلة، سيشهد المجتمع نهضةً وقفزة نوعية، وذلك للآثار الغير مدركة للرياضة، والتي تعمل الدول المتقدمة خاصة الولايات المتحدة الأمريكية على ترسيخها، فقد شهدت

قفزة نوعية في الوعي المتعلق بها وها هي الولايات المتحدة تعيد بناء صحة أبنائها مسلطة الضوء

على التمارين الرياضية والغذاء السليم.

٣- أهمية البحث

يهدف البحث في النهاية لإحداث تغيير و محاولات لتغير النظرة و الإدراك السائد حول التدريبات

الرياضية الهوائية مثل الجري و المشي و غيرها، وجعلها جزء لا يتجزأ من حياة الفرد اليومية من

اجل تحقيق منافعها بأعلى المستويات الممكنة، سواء من حيث ارتباطها بالبيئة وتعزيز دور الممارسة

على حساب المشاهدة، و من حيث الاهتمام بالتغذية السليمة أيضاً، وبالتالي المساهمة في تقدم

المجتمع ونهوضه، و في الحقيقة هي ضرورية لكافة الاعمار و الأجناس؛ فصغار السن لا بد من

أن ترسخ هذه الثقافة لديهم، لأهميتها لهم و حتى يتم نقلها للأجيال من بعدهم. أما الشباب، فهم الفئة

الأقوى بالمجتمع، فلا بد من تعزيز هذه القوى والمحافظة عليها و استغلالها استغلالاً مدروساً، حتى

كبار السن عنصر اساسي و مهم في هذه الثقافة، فكل الفئات تلعب دوراً في بناء المجتمع و نهضته

٤- أدوات البحث:

أولاً: الملاحظة الشخصية حول الفكر السائد عن الرياضة في المجتمع، والعلاقة بين المشاهدة

والممارسة وكيف يطغى احدهما على الآخر ولماذا وما الأسباب التي أدت الى هذه النظرة الثانوي.

ثانياً: المقابلة الشخصية مع شخص قد مارس رياضة الركض ولا زال يمارسها وبشكل منتظم، لمعرفة

الآثار التي لاحظها وشعر بها، والدوافع التي حثته على الاستمرار، والتركيز على الاختلاف من

حيث الصحة البدنية والنفسية والنتائج المهنية والمكانة التي تحتلها هذه الرياضة في سلم اولوياته

وقيمتها في حياته.

٥- محددات البحث:

- الرياضة في العصر الحالي.

- الشباب (٢٠-٥٠) في مجتمعنا، مع العلم أنها تستهدف كافة الفئات بشكل عام و لكن تركز

على فئة الشباب.

٦- أهداف البحث :

الوصول الى طريقة لإحداث التغيير في الفكر السائد في المجتمع عن ممارسة التمارين الهوائية وحث

الأفراد على اعادة ترتيب وموضعه ممارسة التمارين في سلم أولوياتهم، والوصول الى بيئة صحية

مناسبة للتمارين الرياضية، وداعمة للرياضيين لدفعهم نحو الاستمرار والتقدم.

البحث الموضوعي و بيان أثر الرياضة والفرق بين الشخص الممارس للرياضة و الشخص الذي لا

يمارسها، كمثال حي وواقعي، دون اغفال الجانب الخاص بالتغذية السليمة، التغيير في المجتمع

واحداث نهضة وتطورات فكرية اجتماعية من خلال الرياضة التي تحدث أثر واختلاف على الفرد

ينعكس على الجماعة.

تقدم واقناع الافراد بأن ممارسة التمارين الرياضية ومنتعتها اكبر بكثير من نشوة المشاهدة والتنافس

بين المشاهدين الناجم عن تغلب الذات على الجماعة.

تعزيز ارتباط الرياضة بالبيئة الصحية، واحداث تغيير بالاهتمام بالبيئة من النواحي الرياضية، والتأثير

على المدارس للاهتمام بمادة التربية الرياضية ورفع قدرها.

٧-الفروض:

- كلما مارس الانسان الرياضة الهوائية، تحسنت صحته ولياقته البدنية وأصبح شخصاً أفضل.

- كلما مارس الانسان الرياضة، زادت قدراته الذهنية نشاطاً وتفقاً.

- كلما زاد الوقت الذي يقضيه الأفراد على التلفاز والأجهزة الذكية، كلما قلت حركتهم وقل اقبالهم

على الرياضة.

- هناك علاقة وطيدة ما بين الرياضة الخارجية والبيئة الصحية.

- المشاهدة تحل محل الممارسة لدى جزء كبير من الناس، بتغلب الذات على الجماعة، او الشعور

بنشوة المشاهدة مقابل متعة ممارسة الرياضة.

- كلما زادت نسبة الفئة المجتمعة الممارسة للرياضة، ازدادت قوة المجتمع وقدرته الذهنية ووعيه و

طريقه نحو التقدم و الخروج من مرحلة الركود.

٨-التساؤلات:

- هل يمكن للمجتمع المحلي الاقتناع بأهمية الرياضة والتوجه نحوها، واعتبارها من أساسيات يومه؟

- هل يمكن ان نصل الى الهدف ان يقرر الشخص بالبدء والتضحية او تخصيص مدة زمنية محددة

من يومه للتمارين الرياضية (الجري)، مهما كان يومه مشغولاً؟

- هل من الممكن تنظيم الوقت وتخفيف الاستهلاك الكثيف للأجهزة الالكترونية والألعاب؟

- هل حلت مشاهدة الرياضة محل الممارسة، وكيف من الممكن الخروج منها؟

- هل من الممكن توفير بيئة صحية، نظيفة مناسبة لممارسة الرياضة؟

- هل تستطيع المدارس توفير الوقت والمكان المناسب المخصص لممارسة التمارين الرياضية

وترسيخ أهميتها في ذهن الطلبة؟

- هل من الممكن ادخال وتفعيل دور الألعاب الرياضية الاخرى، لتنتشر جنباً الى جنب مع كرة

القدم؟

- هل يمكن للحكومة والبلدية الخاصة بالمدينة، توفير أماكن خاصة لممارسة الرياضة لكافة فئات

المجتمع كونها ضرورة من ضروريات الحياة الصحية السليمة، وعنصر أساسي من عناصر بناء

مجتمع قوي متماسك، لا يمكن تصنيفها على أساس جنس أو لون أو عمر أو مستوى اجتماعي

معين؟

- هل يمكن لثقافة الجري ان تصبح منتشرة أو غير مستهجنة و ضرورية للأفراد؟

- ما الذي يمنع فئة معينة من الناس من كسر الحاجز وممارسة الرياضة، ما الذي يمنعهم من

البحث عن نشاط حركي مناسب لهم يشعر هذه الفئة بأهمية المحافظة على الجسم؟

- هل يمكن ان توفر حملات توعوية عن أهمية هذه الأنشطة لكي نحد من المعاناة اللامتناهية من

الأمراض المزمنة؟

٩-مسلمات البحث:

- النظرة السائدة للتمارين على أنها نشاط جانبي وترفيهي، يمكن ممارسته في وقت الفراغ أو للمتعة لمن يستمتع به، وعدم النظر إليه على أنه من الأمور الضرورية التي يجب ممارستها واعتبارها من الروتين اليومي.

- تصنيف التربية الرياضية في المدارس من المواد الدراسية الأقل أهمية، الى جانب التربية الفنية.

- قيام المنظومة الرياضية بتعزيز دور المشاهد، وعدد المشاهدين للرياضة أكبر بكثير من عدد الممارسين لها.

- ان الامراض المزمنة المنتشرة بشكل كبير في المجتمع، والعقبات النفسية، والشخصية مرتبطة ارتباط كبير في عدم الاهتمام بالرياضة ومزاومتها، وعدم الاهتمام بالمحافظة على البيئة الصحية.

- تقف التغذية الصحية والرياضة جنباً الى جنب في تحقيق أعلى مستويات الصحة السليمة جسدياً ونفسياً.

الفصل الثاني:

١. تعريف الرياضة وأنواعها:

أخذت كلمة رياضة من رياض الجنة، وتعتبر هذه المنطقة الزراعية الخضراء التي تسر الناظرين في

الجنة أو البستان أو المزرعة. وتعني كلمة رياضة، بالمصطلح اللغوي ترويض وتهذيب للنفس. أما

ما تعنيه كلمة رياضة بالمصطلح أو المفهوم العام: فهي رياضة وصحة وسلامة ووقاية ومناعة

وحصن وحرز عن الأمراض ومقاومة للشيخوخة المبكرة.

تعريف الرياضة العلمي: حركات الأعضاء ومفاصل الجسم مبنية على طرق وقواعد ونظم أساسية

وسليمة ناتجة عن مفهوم وإلمام وإدراك واطلاع وخبره تسمى بالرياضة. بشرط ان تبدأ بالإحماء ومن

ثم التمرين حتى الوصول للهدف وتنتهي بالتغذية الراجعة.

وهناك ما يسمى بالرياضة اللاإرادية -أي التي يؤديها الشخص دونما اعتبار او قصد وإنما تؤدي

لتحقيق اهداف أخرى، من الأمثلة عليها: عمل المزارع في حقله، العامل في عمله، المهني في

مهنته، المشي ذهاباً وإياباً للعمل او الدراسة، استعمال الدراجة الهوائية ذهاباً وإياباً للعمل أو الدراسة.

(موضوع)

هناك الكثير من الرياضات التي يمكن للشخص الاختيار منها ما يلائمه وأن يزاول عليها سوف يتناول البحث رياضة العدو، كمثال للبحث عن فوائد الرياضة، كونها من الرياضات التي تتحرك خلال ممارستها أغلب عضلات الجسم فتعود بالفوائد الكبيرة. ومن ثم سيتم التطرق الى عوامل اخرى مرتبطة بالرياضة.

٢. رياضة الركض

يعتبر الركض من أنسب الرياضات، وأفضلها أثراً على صحة الانسان، حيث سنتعرف لاحقاً على الآثار الصحية الهائلة على الجسد والنفس والعقل، وأوفرها تكلفة، فهي غير محدودة بمكان محدد، حيث يمكنك الركض في منطقة قريبة من سكنك، وهي لا تحتاج الى الكثير من المعدات كغيرها من الرياضات ولا تحتاج الى اشتراك بالنادي الرياضية المكلفة وغيرها، فهي رياضة بسيطة تتجم عنها نتائج مذهلة.



صورة ١ فوائد رياضة الجري

٣. فوائد رياضة الركض:

يمكننا أن نعدد البعض من فوائد للركض بشكل عام:

١. أنه يساعد على مرونة الجسم وحسن تكيفه مع تقدم السن.
٢. أنه عامل مهدئ للأعصاب.
٣. أنه معزز للقدرة الجنسية.
٤. أنه علاج لمرض القلب.
٥. أنه معزز لثقة الانسان بنفسه.
٦. أنه يقوي الإرادة و يحفز الإنسان على بلوغ أهدافه بثبات. (فيكس)

يمكننا تصنيف فوائد رياضة الركض الى ثلاث أقسام، وهي:

• **فوائد الركض للجسد:** الركض علاج وترياق. ان فوائد الرياضة على الجسد جمة تشمل

كافة الأعمار وعلى الرجل والمرأة على حد سواء، تتمثل في: الركض يساعد الجسم كله على

التحسن، من حيث انه يقلل من احتمالية الاصابة بالأمراض المزمنة وامراض القلب التي من

اسبابها، بالإضافة الى العامل الوراثي، ارتفاع ضغط الدم الذي تزيد احتمالية الاصابة به مع

التقدم بالعمر، حيث اصبح من الأمراض التي غالباً ما تصيب الانسان خاصة بعد الأربعين،

وذلك لعدة اسباب و وجود الأطعمة المسببة للمرض وكثرتها وعدم ممارسة التمارين، والبدانة،

والتدخين، والكولسترول، فنحن ندخن ونشرب ونأكل كثيراً، دونما تفكير بالتمارين الرياضية

لتنشيط الجسم وحرق الدهون. ومرض السكري، والوهن... وهنا يأتي دور رياضة الركض

حيث تعمل على تنشيط الدورة الدموية وتبعث الطاقة والحيوية لجسد الانسان، والركض

يجعلك تقلع عن عادة التدخين و يخفف من امكانية ادخال الطعام على الطعام، فقد اثبتت

الدراسات ان اكثر المدخين، أقلعوا عن هذه العادة عند البدء بمزاولة الركض لأسباب نفسية

¹ ارتفاع ضغط الدم، ويُسمى في بعض الأحيان فرط الضغط الشرياني، هو حالة مرضية مزمنة يكون فيها ضغط الدم في الشرايين مرتفعاً. هذا الارتفاع يتطلب من القلب العمل بجهد أكبر من المعتاد لكي يتمكن من دفع الدم في الأوعية الدموية.

سيتم ذكرها لاحقاً. لذلك نستطيع التأكد من أن الركض يخفف من احتمال الإصابة بأمراض

القلب، سواء عن طريق مباشر أو غير مباشر.

"أظهرت دراسة بريطانية كندية" مشتركة، أجريت مؤخراً، أن ممارسة التمارين الرياضية قد تكون

وسيلة مساعدة للإقلاع عن التدخين، فهي تقلل من تلهف المدخن على إشعال سجائره ونفث

دخانها الذي يهدد صحته ومن حوله. وأجرى فرق الباحثين الذي ضم علماء من جامعتي

"إكسيتير" و"لندن" في بريطانيا، وبمعاونة باحثين من جامعة "تورنتو" الكندية، دراسة تحليلية

شملت أربع عشرة دراسة سابقة تناولت تأثير ممارسة الرياضة في "سلوك التدخين" عند الأفراد،

حيث هدفت الدراسة الأخيرة إلى رصد العلاقة ما بين ممارسة التمارين الرياضية لجلسة واحدة،

وسلوك الفرد المدخن في الفترة التي تليها، وذلك فيما يتعلق بعادة التدخين." (صفا)

كما ان الركض يخلص الانسان من آلام تلبك المعدة. فيذكر بيتر وود الباحث الأمريكي في

جامعة ستانفورد، أن الركض يساعد على تجنب السرطان بطريقة غير مباشرة، وذلك لأن

العوائق لا يدخنون، الأمر الذي يقلل من إمكانية إصابتهم بالسرطان. ومن جهة أخرى تظهر

الاحصائيات التي ذكرها وود أن معظم المدخنين يقلعون عن التدخين عندما يبدأون بممارسة

رياضة الركض. (فيكس)

وتشير دراسة أجراها فريق طبي مختص، من المعهد الطبي الرياضي التابع لكلية الطب بجامعة كارل الشهيرة في براغ، أن عمل الدورة الدموية يتحسن إلى الأفضل بعد كل عملية جري منتظمة، وخاصة تلك التي تستغرق قطع مسافات طويلة الأمر الذي يعود القلب على تحمل الجهد وتحسن مستويات الكوليسترول في الدم، مما يعني التخفيف من مخاطر الإصابة بأمراض القلب مثل ضيق الشرايين.

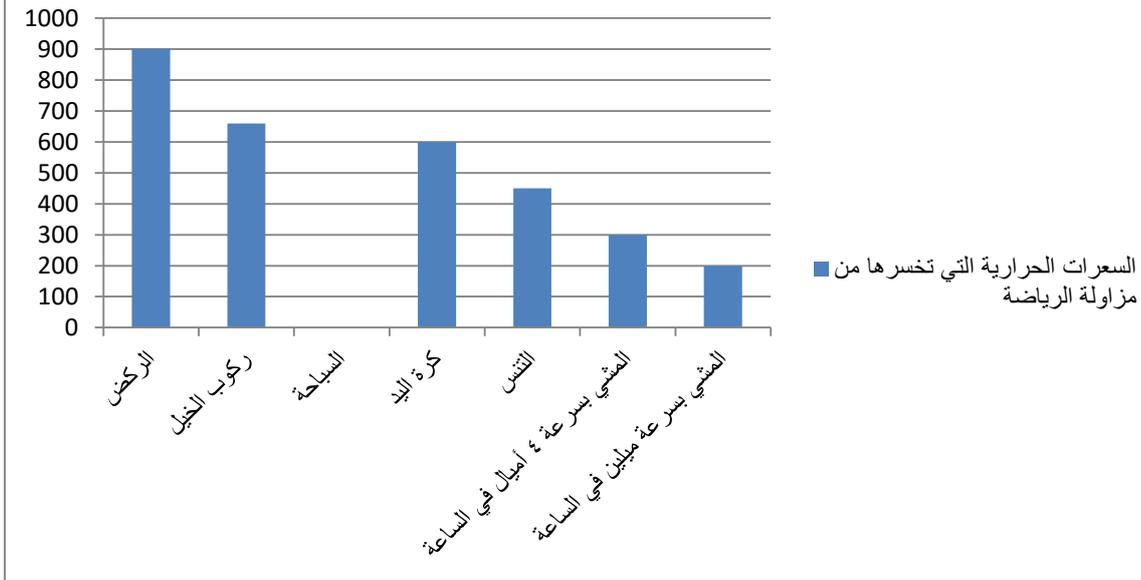
كما ان الفائدة الاكثر شعبيةً هي تخفيف الوزن والتخلص من السمنة، وشد عضلات اليدين والساقين والتخلص من الترهلات. فرياضة الركض تعد الأنجع في هذا المجال، فهي تشد العضلات وتعد رياضة ذات نتائج سريعة ومرضية-اذا ما قورنت مع غيرها من التمارين- لمن تزيد أوزانهم عن المعدل الطبيعي، كونها تحرق سعرات حرارية اعلى من غيرها من التمارين، كما انها تجعل الساقين و اليدين مشدودة و ممشوقة بشكل متناسق على عكس ما تعتقد النساء انه ينتج عن الركض بروز بعضلات الساقين واليدين بمظهر غير لائق او محبب، بل هو يعطي الجسم مظهر لائق ومتناسق، فنرى الفتيات كلما مارسن رياضة الركض يزددن جمالاً ورشاقة.

الركض ينقص من الوزن بدرجة لا تصدق، اذا ما قورن بأنواع الرياضة الأخرى... ففي خلال ساعة واحدة من ممارسة الرياضات التالية، ستخسر المقادير التالية من السعرات الحرارية التي تتفاوت بتفاوت نوع الرياضة. " (فيكس)

الرياضة	السرعات حرارية التي تحرق عند المزاولة
الركض	١٠٠٠ - ٨٠٠
ركوب الخيل	٦٦٠
السباحة	٦٦٠ - ٣٠٠
كرة اليد	٦٠٠
التنس	٥٠٠ - ٤٠٠
المشي بسرعة ٤ أميال لفي الساعة	٣٠٠
المشي بسرعة ميلين في الساعة	٢٠٠

جدول 1 يبين السرعات التي تخسرها عند مزاولتك للرياضات المذكورة لمدة س

السرعات الحرارية التي تخسرها من مزاوله الرياضة



رسم توضيحي ١ يوضح السرعات الحرارية التي تخسرها عند مزاوله الرياضة في الساعة.

اما بالنسبة لما هو سائد حول كون رياضة الجري تطيل العمر، فان هذا الأمر يعد شائكاً نوعاً ما، حيث اظهرت دراسات أن الرياضيين يعمرن أكثر من غيرهم من الذين لا يمارسون أي نشاط بدني على الاطلاق، بينما اظهرت دراسة اخرى أجريت حول أعمار الرياضيين والأشخاص المتوسطين في النشاط البدني، فكانت النتيجة أن متوسط اعمار الرياضيين أقل من الأشخاص المتوسطين في النشاط البدني، لعل الصدفة لعبت دوراً في هذا الغموض. ولكن الميزان يرجح غالباً لكفة دون الاخرى، "فقد تم اجراء أبحاث بهذا الصدد من قبل الدكتور فرد كاس في جامعة سانت دياجو. فقد بحث في الفرضية التي تقول ان طاقة الانسان على العمل تأخذ بالهبوط بنسبة ٣٥ الى ٤٠ بالمئة بين سن الاربعين والسبعين. وقد أجرى الدكتور كاس تجربته على ٤٣ شخص تتراوح اعمارهم بين ٤٥ و ٤٨ سنة...ان قلوب المشتركين أصبحت أكثر فعالية مما كانت عليه. فتحول البرنامج الى برنامج لعلاج تأخير الهرم." (فيكس)

بشكل عام، أن الرياضة تحسن صحة الجسم وتقوي العظام وتقلل من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، بالإضافة الى أنه تساعد من يزاولها على الإقلاع عن التدخين فهي تقلل من خطر الإصابة بمرض السرطان أيضاً، كما أن الرياضيين قلما يتناولون الدهون المضرة بصحة القلب والجسم، مع هذا لا يمكن الجسم في أنها تزيد من عدد السنوات التي تعيشها و لكن يمكن الجزم بأنك ستعيشها بشكل افضل.

يجب الانتباه إلى الحقيقة القائلة بأن أثر الرياضة يظهر بالاستمرار المنتظم عليها، وهكذا الركض

على الشخص أن يزاوله بشكل منتظم ومستمر حتى يحصل على النتائج المنتظرة، مع العلم أن

الركض من الرياضات الأسرع في تأثيرها على الجسم.

• أثر الركن على الذهن: تتحدث كثير من الأبحاث و الدراسات حول أثر الرياضة على

الذهن والذاكرة، وقد ثبت أن الركن ذو أثر إيجابي على الدماغ، حيث ان الرياضة تساعد

في زرع المادة الرمادية فيها التي لها تأثير كبير على قدرات الانسان العقلية. كما أوضح

علماء أعصاب في جامعة كامبردج في بريطانيا أن الركن يؤدي الى نمو مئات الالاف من

الخلايا العصبية في الدماغ، فيؤدي الى تحسين الاستدكار والتذكر، فضلاً عن أن هذه

الخلايا تنمو في جزء مخصص لتكوين وجمع الذكريات.

كما أكدت صحيفة الجارديان البريطانية أن هذه الدراسات تكشف أثر ممارسة التمارين الرياضية

ك"الأيروبيكس والجري" بتحسن الذاكرة و لتعلم، مشيرة الى أن الرياضة تستطيع ابطاء تدهور

القدرات العقلية التي تصيب الانسان لدى تقدمه في العمر.

إذن، فرياضة الركن تعمل على تحسين القدرات العقلية وتطوير أساليب التفكير، وتجعله قادراً

على فهم واستيعاب قضايا أكثر تعقيداً، ويؤخر تدهور الادراك.

فالركن كرياضة يجعل الانسان أكثر ابداعاً، ويصبح في عمله أكثر انجازاً، كما ان هنالك صلة

كبيرة بين الرياضة والتحصيل العلمي والدراسي للطلاب، فهو يبعث فيهم النشاط والحيوية ويزيد

^٢ هي أحد العناصر الأساسية في الجهاز العصبي المركزي، تتكون من أجسام خلايا عصبية و لبدات عصبية، وخلايا دبقية وشعيرات دموية.

^٣ تمارين الأيروبيكس: هي تمارين تعتمد على الإيقاع الموسيقي، وتشبه الرقص الى حد كبير. تقسم الى نوعين تمارين الضغط الخفيف و تمارين الضغط العالي

من قدراتهم الذهنية بالتالي يكونون أقدر على التمكن من المواد الدراسية و فهمها بشكل صحيح.

بل وينصح الباحثين الطلبة بممارسة الرياضة كروتين يومي لما لها من اثر ايجابي على

تحصيلهم العلمي، بناءً على الدراسة التالية:

" أجرى الباحثون في جامعة "إلينوي" الأمريكية، دراسة على نحو^٤ ١٢ ألف طالب وطالبة، حيث تم

فحص لياقتهم البدنية وتم حساب مؤشر كتلة الجسم لديهم، وتم رصد تحصيلهم الدراسي في مادتي

الرياضيات واللغة الانجليزية، أما عمر الطلاب المشاركين في الدراسة فكان يبلغ عشر سنوات. وقد

تبين للباحثين أن ممارسة النشاط البدني والرياضية ولمدة عشر دقائق قبل تطبيق بعض الاختبارات

العقلية والذهنية عليهم كان أدائهم أفضل من الطلبة الذين لم يمارسوا أي نشاط رياضي قبل إجراء

الاختبار، كما لوحظ أن ممارسة النشاط البدني زاد وبشكل واضح من تركيز الطلبة في دراستهم."

(<http://al3loom.com/?p=9679>)

^٤ هي جامعة بحثية عامة مقرها ولاية إلينوي الأمريكية وهي الجامعة الأكبر في منظومة جامعة إيلينوي وثاني أقدم جامعة عامة في الولاية (بعد جامعة ولاية إيلينوي) وعضو برابطة الجامعات الأمريكية، وتمتلك الجامعة ثاني أكبر مكتبة جامعية في الولايات المتحدة وخامس أكبر مكتبة على الإطلاق في البلاد.

أفادت دراسة حديثة نقلتها صحيفة الديلي ميل البريطانية أمس، أن النشاط البدني يساعد في تحسين التحصيل الدراسي لدى التلاميذ فالخروج إلى الملاعب الخضراء خارج نطاق اليوم الدراسي يعزز من دافعية الطلاب تجاه التعليم ويساعد في تنشيط الذاكرة . جاء ذلك من خلال مجموعة من الاختبارات أجراها الباحثون بجامعة فريجي بمدينة أمستردام الهولندية على ما يقرب ١٢٠٠٠ من الطلاب تتراوح أعمارهم ما بين ٦ إلى ١٨ عامًا والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين ممارسة الرياضة وزيادة التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المشاركين في الدراسة (صالح).

وأخيراً، إن الركض يفعل ما يفعله بالخلايا الدماغية، فزيادة شدة التدريب له مفعول سحري على الخلايا الدماغية، لذلك أكد العلماء والمختصون أن ممارسة الركض كروتين، يحمي وظائف الدماغ خلال التقدم بالعمر، مما يؤخر أو يجنب الإنسان الإصابة بالألزهايمر . فهو يبقي الإدراك والذاكرة ° في أعلى مستوياتها، وقد يفسر هذا علمياً كيف يجد الكثير من الناس قدرة أكبر على التركيز والتفكير خلال المشي. فقد اثبتت الدراسات في كونه يزيد من كفاءة القدرة العقلية من ١٥-٢٠%.

° ألزهايمر: داء يصيب المخ ويتطور ليفقد الإنسان ذاكرته وقدرته علي التركيز والتعلم، وقد يتطور ليحدث تغييرات في شخصية المريض فيصبح أكثر عصبية أو قد يصاب بالهلوسة أو بحالات من حالات الجنون المؤقت. ولا يوجد له علاج حتى الآن.

• **أثر الركض على الصحة النفسية:** كما يحقق الجري للعداء الصحة الجسدية، فيزيد من

مناعته ويبعده عن الامراض المزمنة، ويعمل على تطوير قدراته الذهنية وقدرته على التذكر،

فله تأثير كبير جدا يعود على نفسية الشخص الممارس لرياضة الركض (العداء). تتشعب

آثار رياضة الركض على الحالة النفسية والمزاجية تشعباً واسعاً، يتم توضيحه بالآتي:

• يؤثر على النفسية بشكل كبير، فعندما تم استجواب مجموعة من العدائين حول أثرها، وجد

أن لها تأثيراً نفسياً كبيراً عليهم، وهذا لا يدعو للاستغراب، كون رياضة الركض تعطي العقل

طاقة كبيرة وتشحن التركيز.

• ان الركض الروتيني ولمسافات طويلة، يجعل الشخص قادراً على تحمل الألم، وأعباء الحياة،

فهو يصبح معتمد على نفسه نتيجة لقدرته على تحمل التعب الناتج عن الركض لمسافات

طويلة.

- يعد الركض نشاطاً فعالاً لتفريغ طاقة الانسان السلبية، والتخلص من أفكاره الخاطئة حول نفسه والآخرين، وتشنح نفسه وذهنه بالأفكار الايجابية، وينتج عن هذه الميزة امران، وهما :
 - (١) يلعب دور المهدئ للأعصاب، فهو عامل ضد الانفعال والعصبية.
 - (٢) كما يجعل الانسان شخصا أفضل، ويدفعه للتحسين المستمر لذاته. حيث أنه خلال الجري، " يتأمل نفسه عن كثب، ويفكر بهفواته وحسناته، وعندما يفكر بأخطائه تجاه نفسه وتجاه الآخرين، يحاول تصحيح نفسه وتقويمها وذلك لكي يرضي نفسه فيصبح عادةً كائناً منفرداً ذا نية سليمة تجاه نفسه و تجاه الآخرين." (فيكس)

- الركض يؤدي إلى اشباع الاحتياجات التالية: الحركة، والاحتياج الى إثبات الذات، والاحتياج للسيطرة على النفس، والاحتياج للهو والمتعة، الاحتياج للتمتع بالمأكولات دون الخوف من السمنة، والاحتياج لنسيان الذات بشيء أعظم من الذات، والاحتياج للتأمل، والاحتياج لردع النفس عن الاخطاء وصرفها عن اذى الآخرين. فالعداء يتحرك بخفة ودفاقة وكأنه يسابق الرياح، وهذا يشبع احتياجه للحركة والمتعة والهو، ومن خلال التأمل الناتج عن الوحدة وزيادة القدرة على التركيز يستطيع الانسان التفكير بنفسه وكيفية تحسينها ويشعر بقيمة نفسه جسدياً وعقلياً، ويفكر في كيفية ردع نفسه عن الاخطاء لأن تفكيره يميل الى الايجابية والسعي لتحسين مستوى

رضاه عن نفسه، و يحافظ على رشاقتة ومرونته، كل ذلك يصب في قالب التحسن

والتطور لشخص افضل، وكأننا نقول أن المدة الزمنية التي يمارس الشخص فيها

رياضة الركض، هي المدة الزمنية التي يفكر فيها ملياً ويختار الطرق الأنسب

والأرقى لتوجيه طاقته، فالركض يوجهك لما هو أفضل، مما ينعكس على شخصيتك

بالتقّة وتحقيق الذات والاختلاف، فينعكس على مزاجك بالهدوء والراحة والرضا.

• يقلل الركض من الكآبة، التوتر والقلق، ويخفض من الضغوط، يساعد على مواجهة

الارق، تقلل من السلوك الادماني (كما اسلفنا في ما يخص التدخين)، يساعد على

تعزير احترام الذات. (الفقهاء)

" كما ثبت أن له تأثير واضح على الحالة المزاجية، فهو يساعدك على الاسترخاء

ومقاومة الاكتئاب، ومقاومة الارق، ويجعلك أكثر قدرة على التكيف من متاعبك

الاجتماعية كمتاعب العمل و المنزل... فإذا كنت تشعر بالكآبة أو تعكر المزاج أو

تواجه بعض المشاكل في مجال العمل، فذلك يساعدك على الارتياح الذهني، و يجعلك

أكثر قدرة على اتخاذ القرارات الصائبة لحل مشاكلك. " (الاسكندراني)

وقد اثبتت الدراسات الحديثة، أن التوتر النفسي ينجم غالباً عن أسباب غير ظاهرة،

وهي الجلوس وقلة الحركة، فالإنسان لم يخلق للجلوس والاسترخاء وإنما لأداء الوظائف

المختلفة والحركة، فالرياضيين والأشخاص المواظبين على التمارين الرياضية قادرين

على تحمل الضغوط النفسية بشكل افضل من غيرهم.

ومن الجدير بالذكر أنه ليس من الضروري أن يرافق العداء هذه المشاعر يوميا، وإنما هو أمر يأتي

عفواً ويزداد لا شعورياً مع الوقت.

بعد تحليل الفوائد، لا بد من التطرق الى المشاكل والسلبيات التي قد تواجه العداء، فالعداء معرض

لالتواء الكاحل أو تقلص العضلات أو الاصطدام بسيارة أو شاحنة. ويعترض العداء ايضاً للحر

والبرد الشديدين أو لمهاجمة الكلاب إذا كان يركض بقربها، والى غيرها من المخاطر التي تعتمد

مقاومة العداء لها، والاستمرار على مدى ارادته، وحبه الكامن للجري، والنتائج والاهداف المتعلقة

بالجري والراسخة في ذهن العداء.



صورة ٢ التواء الكاحل

قد قامت الباحثة بعمل مقابلة مع طالبة من كلية الرياضة (ألعاب القوى - الركض)، تم سؤال الطالبة عن أثر الركض على حياتها ومدى أهميته، وإذا ما قد أثر على مستواها التعليمي، وأثره على نفسيته.

حقيقية كانت اجابة الطالبة متركزة على الناحية النفسية، مع التطرق للجانبين التعليمي و الجسدي، فقالت: (رياضة الركض شيء جميل، يفرغ الطاقة السلبية، ويخرج الأفكار السيئة، و الركض بشكل عام شيء ايجابي في حياتي، من خلال تجربتي اعتبر الركض جزءاً مني، أتوجه إليه

عند الغضب، عند الفرح، أفرغ كل طاقتي، وكأن الركض هو سعادتي، فعندما أركض اشعر بأنني ملكة، ولا أكرث لما يدور من حولي من مشتتات. لقد ساعدني على الإنقاص من وزني، فخسرت (٨-١٠) كيلو غرامات، خلال مزاولة الركض). تضيف انها تفضل الفترة الصباحية للركض فهي تشعر بقيمته بأعلى مستوياتها. أما بالنسبة للتحصيل الدراسي، فلم يكن له اي تأثيرات سلبية، بل على العكس فقد عمل على تصفية ذهنها من المشتتات وبالتالي كانت اقدر على التركيز أثناء الدراسة. يتبين من المقابلة أن كل ما تم ذكره صحيح، بل كانت المقابلة بمثابة إثبات واقعي للمعلومات الموجودة في البحث.

• أثر الرياضة على النواحي الاجتماعية:

تعمل الرياضة على كافة انواعها من الرياضات الجماعية، على تعزيز التواصل ما بين الأفراد

اللاعبين، حيث تعمل على تنمية مهاراتهم في التواصل الاجتماعي والقدرة على التعاون وبناء

الشخصية، والقدرة على اذابة الذات من اجل الجماعة عند وحدة الهدف. من جهة اخرى ان

المباريات الجماعية في الملاعب قد تخلق ايضا نوع من التواصل ما بين الجمهور المشاهد فقد

يشكل مخرجا من دائرة الانعزال التي تخلقها مشاغل الحياة والاجهزة الالكترونية...

كما ان الرياضة لفردية تساهم في ايجاد النقاط المشتركة ما بين الأفراد وتساهم في تسهيل التعارف،

وفي حال الاشتراك في النوادي الرياضية التي تتيح الفرصة للاختلاط بالأفراد الآخرين وتكوين

الصدقات الجديدة بطريقة او بأخرى.

الفصل الثالث:

الرياضة والبيئة:

ان عنصر البيئة مرتبط ارتباطا كبيرا بالرياضة، فالرياضة تحتاج الى حيز، من قاعات او من الملاعب، التي تأخذ حيزا من البيئة، وتحتاج الى الهواء النقي. كما ان الرياضة هدفها الاساسي هو الصحة البدنية والنفسية، وتعد البيئة عامل من عوامل هذه الصحة. حيث انه يمكن استغلال النهضة في الجانب لرياضي لصالح الجانب البيئي ايضا، بتعزيز دور البيئة لدى المؤسسات والافراد ذوي العلاقة، فالملاعب سوف تشغل حيزاً من المساحة الخضراء في الطبيعة الفلسطينية، ويمكن العمل على توعية الأندية الخاصة، بتجهيزها بالمعدات الصديقة للبيئة، فلا نستخدم المواد المطاطية في تغطية الملاعب، ونعمل على تعبيد جزء من جانبي الشارع. لتكون حيزا خاصة للعدائين كمثال، مما يقلل من استخدام المواصلات ويقلل التلوث الجوي.

كما ذكر في المؤتمر الدولي الثاني حول البيئة الفلسطينية، في قسم يطرح التلوث الهوائي من ناحية

المواصلات العامة:

" تشجيع استخدام الدراجات الهوائية والمشى... كوسيلة للتنقل لمسافات قصيرة، لكن التجارب العالمية

في مثل هذا المجال سجلت نجاحاً متفاوتاً".

(المؤتمر الدولي الثاني حول البيئة الفلسطينية، ٢٠٠٩)

وبذلك يتم تعزيز العلاقة ما بين القضيتين، فتنتشر ثقافة الاهتمام بالبيئة لدى الرياضيين. ومما يجب

ذكر في انه من تجارب بعض الدول فان الاستضافات للبطولات العالمية كانت تأخذ بالحسبان البيئة

في تلك البلدان، كتوفر البنية التحتية، والملاعب المجهزة والطرق المعبدة وغيرها. ومن الجدير بالذكر

أن الأمر قد حاز على اهتمام عدة جهات قد تم التخطيط لإنشاء لجنة تختص بهذا الأمر، نقلا عن

مقال نشرته وكالة معا الاخبارية:

"... بادرت اللجنة الاولمبية الفلسطينية مؤخرا الى اتخاذ اجراءات عملية لتشكيل لجنة الرياضة والبيئة

الفلسطينية لتكون أحد الاذرع التي يعول عليها في قيادة العمل باتجاه تحقيق الاهداف المنشودة

والمرتبطة بزيادة الوعي البيئي وتعزيز العلاقة بين البيئة والرياضة..."

(الاعلامية، ٢٠١٢)

ومن الجدير بالذكر ان هذه اللجنة قد تشكلت وكان من اهدافها ما يلي:

١. زيادة الوعي البيئي لدى المسؤولين واللاعبين الرياضيين في كافة أنحاء الوطن.

٢. استخدام الأدوات والمعدات الرياضية الصديقة للبيئة

٣. تشجيع الرياضة البيئية في ربوع فلسطين الخضراء

وتتمحور رسالتهم حول العمل المشترك للوصول لبيئة سليمة وامنة لكل مواطن فلسطيني.

وبذلك فان ربط المحافظة على البيئة بالرياضة يد امر مهم جدا يعمل بتكاملية و يضمن الحفاظ على

المواطن والارض والبيئة التي يعيش في وسطها. فهي تتشكل من عدة لجان فرعية تتحد لتحقيق هذه

الرسالة.



صورة ٣: الرياضة في ربوع الطبيعة ١

الفصل الرابع:

الرياضة بين المشاهدة والممارسة:

هي المشاركة بالرياضة بالتشجيع والمتابعة، وقد وجدت منذ الأزل عند العودة للتاريخ القديم نجد الرومانيون على سبيل المثال قد توجو هذه المتعة بالأبنية الخاصة التي تحتوي على مدرجات محيطة بساحة اللعب، وكان هناك واجهه من هذه الواجهات تحتوي المكان المخصص للملك حينها، كالكولوسيوم ، مما يدل على أهمية هذه الأحداث بذلك العصر، ولم يقتصر على دول او عصور دون الاخرى في البلدان العربية ايضا كانت موجودة برياضات مختلفة كالمصارعة.

حقيقة ان المشاهدة و الانخراط فيها لم يكن له اي مشكلة لحد معين، حتى كان واصبح بديا لممارسة الرياضة، وهو ما فسره بعض الكاتبين على انه بتغلب نشوة المشاهدة على متعة الممارسة، و بتغلب الذات على الجماعة، ان الضرر سوف يعود على ابناءنا عند تغلغل الرياضة بالمشاهدة لديهم فهم يقضون وقتهم بالجلوس اما التلفاز او غيرها و يكتفون به مع العلم ان الممارسة اكثر متعة بكثير وأن لها من الفوائد الى جانب المتعة الكثير.

^٦ يسمى المدرج الفلافي، مدرج روماني عملاق يقع في وسط مدينة روما

"منظومتنا الرياضية تقوم في الأساس على تعزيز دور المشاهدة على حساب دور الممارسة، فنظرة

بسيطة لهيكلها يمكنها أن تلخص واقعها، فهو في الغالب يقوم على قلة تتخرط في أندية باتت قريبة

من مفهوم الاحتراف الجزئي بعد دخول عنصر المال وتمارس الرياضة على أساس أقرب للوظيفة،

وكثرة (كثيرة) تكتفي بالمشاهدة والتشجيع."

(صيام، ٢٠١٤)

فثقافة المشاهدة قد تعززت على حساب الممارسة الغائبة، ولكن يكون الصواب في ممارستها ولا خلل

ابدا في الجمع بينهما.

• تصنيف الأفراد من حيث المشاهدة والممارسة:

١- المشاهد الذي لا يمارس الرياضة: ان هذا الفرد يتابع الرياضة ويشعر بالمتعة خلالها

ويحرم نفسه في الوقت ذاته من ممارستها فيحرم بالتالي نفسه من كافة الفوائد المتوقعة عليها،

ولا يخوض تلك التجربة.

٢- الممارس الحقيقي للرياضة: ان الممارسين للرياضة غالبا لا يهتمون كثيرا بالمشاهدة،

فقد شعروا بمتعة ونشوة ممارسة الرياضة والانجاز، ولا يضيعون وقتهم بالمشاهدة دون

بذل الجهد، والجلوس فقط. الا ان بعضهم يتابعها ممن يمارسون التمارين الجماعية قد

يكون من اجل المتعة، او من اجل التعلم وزيادة الخبرة ايضاً.

• عوامل أثرت في سلوك المشاهدة:

٧ ١- الناحية التكنولوجية: مع تطور التكنولوجيا، ودخول التلفاز والهواتف الذكية الى حياتنا

اليومية، اختلفت آلية المشاهدة المتبعة لدى الافراد، حيث كان الافراد يلتقون في الملعب على

سبيل المثال فيتعارفون و يهتفون سويا من اجل أبطالهم، فتعود بعض الفائدة على نفوسهم

ووضعهم الاجتماعي. اما في الوقت الحالي، فيشاهد الشخص ما يرغب من مباريات عن

الانترنت، يبدو الأمر مريحاً اكثر ولكنه من ناحية جسدية ونفسية واجتماعية قد يكون هناك

بعض السلبيات عليها، من حيث قلة الحركة، وتعزيز نوع من الانعزال بين جدران المنزل،

وقلة الاختلاط مع الاخرين.

٢- الناحية الاقتصادية: فمن ناحية مدخول الافراد، فالمواصلات والنقل بين المدن في حال

المباريات في مدن فلسطين الاخرى، ومن ناحية التذاكر الخاصة بها، لا يمكننا تجاهل ان

هذه التكاليف قد تمنع فئة من المجتمع من الحضور والمشاهدة، كون مشاهدة الرياضة الحية

ليست من اساسيات الحياة بالتأكيد.

٧ Smartphone، فئة من الهواتف المحمولة الحديثة، تستخدم نظام تشغيل متطور

ايجابيات وسلبيات المشاهدة:

ايجابيات المشاهدة:

- ١- التواصل الاجتماعي: في حال كانت المشاهدة على التلفاز تتضمن اجتماع العائلة أو الأصدقاء، او في حالة المشاهدة في الملعب المخصص، كما انها قد تعمل على توسيع دائرة المعارف ودخول الشخص في دوائر اجتماعية جديدة.
- ٢- الحركة والخروج من الانعزال في حالة المشاهدة الحية.
- ٣- التعلم فالمشاهدة تساهم في تنمية الافكار لدى الممارسين للرياضة من الجمهور، وتزيد من خبرتهم في المجال الذين هم جزء منه، و قد يثير حماسهم ويعزز ارتباطهم فيها.
- ٤- يمكن استخدام الرمز الرياضي(المحترف او البطل) لدى الاطفال في تعزيز رغبتهم في الممارسة.
- ٥- المتعة والترويح عن النفس.

سلبيات المشاهدة:

١- التعصب الشديد تجاه فريق معين، ونشوء الخلافات الناجمة عن الاختلاف فيها، فقد

ظهرت في الأونة الأخيرة الاختلافات والاحتفالات التي لا داعي لها، نتيجة

الارتباط والتعلق الشديد بفرق كرة القدم والمباريات العالمية، أو تبث عالمياً.

٢- نشوء ارتباط قوي ما بين المشاهد وبين اللاعب خاصة عند الشباب فتتغلب ذات

البطل على الجماعة، فيكتفون بالمشاهدة ولا يمارسون الرياضة.

٣- الاتجاه نحو الاهتمام برياضة واحدة بشكل مكثف وهي كرة القدم. وقد تحرم هذه

المركزية الرياضات الأخرى المفيدة من الاهتمام.

من ذلك نستنتج ان الرياضة في الوقت الحالي تتجه بالاتجاه الخاطئ ونحن في أمس

الحاجة اليها، فعلينا توجيهها بالاتجاه الصحيح مستهدفين الشباب والاطفال، مع

ضرورة تزامن هذه العملية مع الخطط الفعلية والداعمة لهذا النشاط.

مادة التربية الرياضية:

في عالمنا العربي، لا يمكن انكار التهميش الواضح لمادة التربية الرياضية في المدارس، وما يجر

ذلك من متاعب غير مدركة، فقد تم تصنيفها من ضمن المواد الدراسية الأقل أهمية بين المواد

الأخرى، الى جانب التربية الفنية.

حيث يبدأ الامر في المراحل الابتدائية، يلقي الطلبة من ثلاث الى حصتين اسبوعياً، تستمر للمرحلة

الثانوية، حيث تصبح من حصة واحدة أو تنعدم نهائياً، بل ويتم منح الطلاب العلامات على جهود لم

يبدلونها، في بعض الأحيان، او توضع حسب مستوى الطالب في المواد الأخرى.

يعد هذا الأمر عدم تقدير للفرص المتاحة لتعريف الطلاب على الأنشطة البدنية، التي تساعدهم

نفسياً وجسدياً وعقلياً، اي انها ضرورية من أجل رفع تحصيلهم العلمي بانعكاسها على تفنحهم،

وتفريغ طاقاتهم السلبية، واكتشاف مواهبهم أيضاً، ان ما يحصل عوضاً عن ذلك في حالات لا

يستهان بها هو عدم الاهتمام او التقدير واحلال محلها مادة من المواد (الاساسية)، وفي حال تلقى

الطلبة حصة التربية الرياضية لا تعطى بالشكل الصحيح الجاد، وتقتصر في كثير من الأحيان على

تمارين بسيطة جداً.

من الناحية النفسية، يمكن الربط ما بين السلوك الرياضي والوضع النفسي للطالب واستغلال ذلك في

تفريغ طاقاتهم وحل مشاكلهم بالشكل الصحيح، حيث ان السلوك الرياضي يعكس ما بداخل الطالب،

مثل العدائية والشتم او التهديد خلال اللعب، قد تكون علامات او مؤشرات يمكن الاستعانة

بالموجهين المختصين في المدارس، من أجل الاعتناء بهذه الأمور.

من الناحية العقلية، فكما ذكرنا انها تؤثر ايجاباً على قدرات الدماغ والتذكر، فسوف تساعد في

التحسين من تحصيل الطلبة نحو الأفضل، بتحسين قدراتهم على التركيز والتعلم.

من النواحي الاجتماعية، فهي تخلق نوع من الترابط وتتيح للطلبة بالاختلاط اكثر، فتكوين الفرق

والعمل ضمنها، يساهم بتحسين الصفات القيادية لدى الطلبة، والعمل ضمن الفريق، وبروح رياضية.

اما الناحية الجسدية، فسوف تحميهم من الأمراض وتقوي عضلاتهم من الصغر، وتنشط دورتهم

الدموية، وتعيد إليهم الحيوية.

لا بد لهذه المادة المساعدة في اكتشاف الموهوبين، أو حتى خلقهم من خلال التمارين، وعقد الفرق

والمباريات بينها، قد يساعد مستقبلاً في وجود مزيد من المشتركين بالمسابقات العالمية من الناحية

القومية.



صورة٤: التربية الرياضية في المدارس ١

التغذية والرياضة:

ان الرياضة والتغذية وجهان لعملة واحدة، ولتحقيق الفوائد المرجوة لا بد من الاهتمام بنوعية وكمية وتوقيت كلاً منهما، ولا نغفل عن شرب الماء التي تعد اساساً في حالة الممارسة أو عدمها، يمكن ان نقول ان الرياضة هي الحركة التي تحتاج الى الوقود بالضرورة، فطبيعة وجودة الوقود الداخل الى الجسم، تؤثر في اداء الجسم والنتائج الظاهرة عليه والباطنة أيضاً.

تتكون الأطعمة من الكربوهيدرات والدهون والبروتين والألياف، والمكون الاساسي للوقود هو الكربوهيدرات. يحرص اطباء التغذية على نصح زبائنهم بتناول الكربوهيدرات المعقدة غير سريعة الاحتراق، فهي تحافظ على نسب مستقرة ومتوازنة في سكر الدم فلا يعاني الشخص من الجوع سريعاً، كما أنها تحتوي على نسب الألياف غير الموجودة في الكربوهيدرات البسيطة . المعقدة تكون في الأرز الأسمر، والقمح الكامل، والشوفان وغيرها.

اما الألياف فهي من اهم العناصر التي تساعد في الهضم وتضمن الشكل الرشيق للفرد، تتمثل في الخضار والفواكه، فهي مهمة جداً للحفاظ على النشاط، وتقليل سموم الجسم، و اعطاءه شعور بالامتلاء، بعيدا عن الاكثار من النشويات والدهون. ناهيك عن احتواءها على انواع عديدة من الفيتامينات والمعادن، التي تساهم في الوقاية من المرض.

[^] سهولة للهضم وترفع من مستويات السكر في الدم بسرعة.

البروتين هو العنصر الاساسي لبناء العضلات، والتي يجب التزود بها من المصادر الصحية النباتية

او الحيوانية، كالبقوليات واللحوم البيضاء وغيرها من المصادر.

تعد الدهون الصحية مهمة للغاية للتغذية السليمة، فهي تساهم في عمل الدماغ بشكل سليم، وتحافظ

على توازنه كيميائياً، وتمنع تكس الدهون في الجسم، تحتوي الأسماك والافوكادو والزيوت النباتية

على نسب عالية من الدهون الصحية.

الصورة تبين الهرم الغذائي لحياة صحية سليمة:



صورة ٥: الهرم الغذائي الصحي

الحلول والتوصيات:

١- بذل الجهود نحو الحصول على دعم من الخبراء والمختصين، لإقامة عدد من المؤتمرات بشكل مستمر نحو التوعية بأهمية ممارسة التمارين الرياضية للتأثير في الاجيال الناشئة نحو تقبل واقبال افضل على الرياضة، وذلك بالتوجه للمدارس والكلليات، واماكن تواجد وتجمع الشباب، كما يمكن الاستعانة بفئة من الشباب المداولين على الرياضة كمثال حي قائم امام الجمهور المتلقي قي هذه المحاضرات.

٢- الاستعانة بوسائل الاعلام في نشر قضايا نحو تقبل الناس للرياضة.

٣- استغلال مواقع التواصل الاجتماعي باعتبارها حلقة تجمع شبابنا، لمساهمتها في غرس الأفكار في نفوس الأفراد، فاستغلالها لغرس الأفكار الصحيحة والعادات الجيدة، فننشر محتوى محفز ومنبه للحركة، لتذكيره وتوعيته لحصر الوقت الذي يقضيه جالساً.

٤- العمل على توفير أماكن لممارسة الرياضة لكل الفئات المجتمعية، بالكلفة المناسبة لكافة أفراد المجتمع، ويمكن تشغيل الكوادر لكي تنشر التوعية حول الطريقة الصحيحة لممارسة التمرينات، والإشارة الى النقاط المهمة التي يجب الحذر منها، والنقاط التي يجب اتباعها، حتى نضمن التحقيق

السليم للأهداف وعدم حدوث نتائج عكسية في حالة الممارسة الخاطئة، وحدوث الإصابات الأمر

الذي قد يؤدي الى عزوف المبتدئين عنها.

٥- العمل على تهيئة بعض الاحياء التي يتناسب فيها وجود ممشى على جانب الطريق. خاص

بالعدائين والمشاة مشياً رياضياً. ان هذا المشروع مفيد وذو نتائج جيدة متوقعة من عدة نواحي:

١. سيدد العدائين والمشاة راحتهم في ممارسة النشاط البدني، ويخفف من التعرقل المتوقع

بالآخرين.

٢. تشجيع الأفراد غير المزاولين للرياضة لأخذ الخطوة الأولى، وهي التجربة، حيث سيشكل

توفر مكان خاص، ووجود اخرين من أقرانهم يزاولون الرياضة حافزاً جيداً.

٣. سوف يجد الممارسين للرياضة فيه منفذاً للخروج من النطاق المنعزل عن العالم الواقعي الذي

يخلقه التلفاز والالكترونيات والكسل الناجم عنها، حيث يشعر بالرضى والمتعة، وتطوير

للمهارات الاجتماعية.

٥- تنظيم الماراثونات والفعاليات الرياضية الاجتماعية، التي تضم أغلب الفئات المجتمعية، للتحفيز

على المشاركة سواء بالتنافس او حتى بالمشاهدة الحية بعيدا عن الانعزال والجلوس في المنزل، كما

ان المشاهدة الحية والتشجيع قد يكون حافزاً للمشاهد ان يكون متسابقاً في المرات القادمة.

٦- العمل على تطوير النوادي القديمة سواء من حيث الادوات والكوادر، ومن ناحية الألعاب

الرياضية، فيجب مواكبة الرياضات الجديدة التي تشكل عامل جذب للشباب في هذا العصر.

٨- الاعلان عن كافة الاحداث الرياضية بالطريقة الصحيحة، ومراعاة تكلفة التذاكر في حال وجودها

في بعض مباريات كرة القدم مثلاً، حتى لا تقف عائقاً امام فئة من فئات المجتمع.

٩- تعزيز دور الرياضات الأخرى، وعدم التركيز فقط على كر القدم، من خلال تشكيل الفرق

الاخرى واهتمام الاندية بها، مما قد يجد مساحة للأطفال بتجربة ما هو جديد وقد يجد افرادا غير

ممارسين للرياضة نوعا ملائما لهم فيوظفون عليه.

١٠- تعزيز دور الرياضة في المدارس، فعوضا عن احلال الاوقات الخاصة بالرياضة بالمواد

النظرية الاخرى، لا بد من اعطاءها حقها، وقضاء الوقت فيها بممارسة الرياضات المتنوعة، مما

يعود بالفائدة على كافة الطلبة، ويتيح المجال لاكتشاف الموهوبين وتنمية قدراتهم. بل ينصح بزيادة

الفترة الرياضية، خاصة في المراحل الثانوية التي تخلو من حصة الرياضة، حيث يحتاج الطلبة

للترويح عن أنفسهم من الضغوط الدراسية.

المراجع:

المؤتمر الدولي الثاني حول البيئة الفلسطينية. (٢٠٠٩). جامعة النجاح الوطنية.

<http://al3loom.com/?p=9679>. (بلا تاريخ).

<http://mawdoo3.com>. (بلا تاريخ).

<http://safa1.org/ViewDetails-174.html>. (بلا تاريخ).

الدائرة الاعلامية. (٢٠١٢). لجنة الرياضة والبيئة الفلسطينية. وكالة معا الاخبارية.

امين صالح. (بلا تاريخ). <http://www.youm7.com/story/0000/0/0/-/571562#.VmV1a78W5nQ>.

أيمن الاسكندراني. (بلا تاريخ). رياضة المشي. القاهرة: مكتبة القرآن.

جيمس ف. فيكس. (بلا تاريخ). التداوي بالركض. بيروت: دار العلم للملايين.

سفيان صيام. (٢٠١٤). الرياضة ممارسة... لا مشاهدة. دنيا الوطن.

مرام الفقهاء. (بلا تاريخ).

http://www.joheart.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D9%88%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1%D9%87%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D9%85%D8%A7%D8%BA-%D9%85%D8%B1%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%82%D9%87%D8%A7%D8%A1_ad-id!104.ks#.VmWptL8W

فهرس الصور:

١٣ صورة افوائد رياضة الجري
٢٨ صورة التواء الكاحل

فهرس الجداول:

جدول 1 يبين السعرات التي تخسرها عند مزاولتك للتمارين الرياضية المذكورة لمدة ساعة ١٧

فهرس الرسم التوضيحي:

رسم توضيحي ١ يوضح السعرات الحرارية التي تخسرهما عند مزاوله الرياضة في الساعة..... ١٨

لمزيد من أبحاث البرنامج الأكاديمي تصميم الجرافيك [Graphic Design](#) الذهاب لمستودع أبحاث جامعة النجاح الوطنية :
[Faculty of Fine Arts](#)