



## الالعاب الرياضية كمجال عمل للشباب

اعداد الطالب

عبدالله محمد مخلوف عبدالكريم

الملخص:

الرياضة الرياضية هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد . واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات ، بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

التربية البدنية هي الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد و تكيفه جسدياً وعقلياً واجتماعياً و وجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو ، والتي تمارس بإشراف قيادةٍ صالحةٍ لتحقيق أسمى القيم الإنسانية وبذلك فإن تعبير التربية الرياضية أوسع بكثير وأعمق دلالةً بالنسبة لحياة الإنسان من كونه مجرد صحة البدن أو الثقافة البدنية أو التمرينات والتدريبات البدنية أو الألعاب الرياضية، فهو مجال من مجالات التربية الشاملة التي تشكل التربية الرياضية ميداناً حيوياً مشيراً إلى أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي ولكنها بإشراف قيادةٍ مؤهلةٍ تساعد على جعل حياة الإنسان ملائمةً لمتطلبات العصر المقصود بالالعاب الرياضية هي المجهود الجسدي الذي يقوم به الفرد لاداء مجموعة من الحركات المنتظمة اداء صحيحا يحقق كل عناصر اللياقة البدنية كرشاقة والتوازن وغيرها.

نشأتها: مورست الرياضة من القدم كالصينيون مارسوها من الاف السنين اذا كانوا يلعبون كرة القدم بالحديد اما المصريون القدماء فقد مارسو رياضة الرقص والمصارعة وفقا لما دلت عليها الاثار المصرية القديمة كما دلت اثار العصر اليوناني على اهتمامهم في ذلك العصر بممارسة الرياضة من خلال اقامة وتنظيم المسابقات للمشاركين.

انواع الرياضة: رياضة جماعية- رياضة فردية.

تاريخ الرياضه النسائية:منافسة المرأة في الرياضة كان مكروها من قبل العديد من المجتمعات في الماضي.حيث علي سبيل المثال كان لا مشاركة رسمية للنساء في الألعاب الأولمبية عام ١٨٩٦. القرن ٢٠ شهد تقدما كبيرا في مشاركة المرأة في الألعاب الرياضية، على الرغم من أن مشاركة المرأة كمشجعين ،إداريين ،مسؤولين ،مدربين وصحفيين رياضيين تبقى أقل من الرج



معلومات متعلقة بالالعاب الرياضية: تعتبر جمهورية مصر العربية هي اول دولة شاركت في الالعاب الاولمبية كما انها اول دولة عربية وصلت الى نهايات كاس العالم في كرة القدم في الختام: قد يفضل الكثير منا مشاهدة الافلام او قضاء وقت مسلي بطرق اخرى بعيدة عن ممارسة الرياضة ولكن العقل السليم يكون موجود فقط في الجسم السليم وان للجسد حقوق عند صاحبه وقد يكون الجسد في امس الحاجة الى النشاط والحيوية لان الكسل والخمول سوف يضعف من قوة الجسد مع الوقت لذلك فإنه من المهم والضروري ان يشجع الانسان نفسه دائما على ممارسة الرياضة

#### المقدمة:

الرياضة الرياضية هي مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو المتعة أو التميز أو تطوير المهارات أو تقوية الثقة بالنفس أو الجسد . واختلاف الأهداف من حيث اجتماعها أو انفرادها يميز الرياضات ، بالإضافة إلى ما يضيفه اللاعبون أو الفرق من تأثير على رياضاتهم.

التربية البدنية هي الجانب المتكامل من التربية يعمل على تنمية الفرد و تكيفه جسديًا وعقليًا واجتماعيًا و وجدانيًا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو ، والتي تمارس بإشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية وبذلك فإن تعبير التربية الرياضية أوسع بكثير وأعمق دلالة بالنسبة لحياة الإنسان من كونه مجرد صحة البدن أو الثقافة البدنية أو التمرينات والتدريبات البدنية أو الألعاب الرياضية، فهو مجال من مجالات التربية الشاملة التي تشكل التربية الرياضية ميدانا حيا منه مشيرا إلى أن برامجه ليست مجرد تدريبات تؤدي ولكنها بإشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الإنسان ملائمة لمتطلبات العصر.

#### المقصود بالالعاب الرياضية:

هي المجهود الجسدي الذي يقوم به الفرد لاداء مجموعة من الحركات المنتظمة اداء صحيحا يحقق كل عناصر اللياقة البدنية كارشاقة والتوازن وغيرها

#### النشأة:

مورست الرياضة من القدم كالصينيون مارسوها من الاف السنين اذا كانوا يلعبون كرة القدم بالحديد اما المصريون القدماء فقد مارسو رياضة الرقص والمصارعة وفقا لما دلت عليها الاثار المصرية القديمة كما دلت اثار العصر اليوناني على اهتمامهم في ذلك العصر بممارسة الرياضة من خلال اقامة وتنظيم المسابقات للمشاركين. ويشار الى ان العديد من الرياضات التي نمارسها في وقتنا هذا قد استوحيت من الانشطة التي كان يمارسها الانسان قديما كرياضة ركوب الخيل التي استوحيت من استعمال الخيل للتنقل.



## انواع الرياضة:

- ١-الرياضة الجماعية: هي الرياضة التي تضمن عددا من اللاعبين يعملون معا في فريق واحد في سبيل تحقيق فوز مشترك كالتفوق على فريق اخر منافس لهم في نفس اللعبة والامثلة على الالعاب الرياضية الجماعية كثيرة ومتعددة منها: الهوكي- وكرة السلة- كرة طائرة- التنس- وكرة القدم- كرة القدم الامريكية- كرة الماء- كرة اليد وغيرها الكثير.
- ٢-الرياضة الفردية: هي الرياضة التي يمكن لاي فرد من الافراد ممارستها واحدة وتشمل السباحة والالعاب القوة بجميع انواعها ورياضة المشي وتنس الطاولة ورياضة ركوب الخيل وقفز الحواجز والالعاب الدفاع عن النفس مثل الملاكمة والمبارزة والكارتيه

## فوائد الرياضة: (١)

### ١-فوائد الرياضة النفسية:

- تخفف من التوتر النفسي فهي وسيلة جيدة لتفريغ الطاقة السلبية
- ترفع الثقة بالنفس

تزيد من قدرة الفرد على التحكم بأنفعالاته ومشاعره

### ٢-فوائد الرياضة للصحة الجسدية:

-تزيد من قوة العضلات في الجسم

- تخلص الجسم من الدهون الزائدة فهي تساعد على حرقها لا سيما اذا ما تم لعب الرياضة بشكل منتظم بالتزامن مع تناول الغذاء الصحي منخفض السعرات الحرارية
- تزيد من قوة العظام ومن مرونتها وتقي من مشاكل المفاصل مثل خشونة
- تقلل من نسبة الاصابة ببعض الامراض كأضرار الشرايين والقلب وغيرها

### ٣-فوائد الرياضة على الصعيد الاجتماعي:

-تنشط الذاكرة وتقويها فترفع من التحصيل الاكاديمي عند الطلاب

-تزيد من قدرة الفرد على التركيز وتقلل من تشتيته الذهني

- تحسن من مهارات الاتصال والتواصل عند الافراد لاسيما اذا كان الشخص ممارسا لاحدى انواع الرياضات الجماعية التي تتطلب العمل ضمن فريق والتعامل معهم ضمن تحقيق الفوز

## أنواع الفنون الجسدية:

- تنقسم الفنون الجسدية إلى ثلاثة أنواع: رياضة وفن قتالي وفن حربي. الرياضة تمارس لتمارين عضلات الجسد وتدخل في اتحاد رياضي وتعمل بقوانين محددة، وكل ما كان كذلك يسمى رياضياً.



### الإصابة بالكدمات:

ينتج عن القيام بالرياضة أحيانا كدمات وتقلص للعضلات. وفي تلك الحالات نستطيع التخفيف من وطأتها عن طريق الإسراع بتبريد الموضع المصاب وذلك بوضع فوطة مبللة بماء بارد أو إذا وجد الثلج فيمكن لف الثلج في قطعة من القماش. توضع قطعة القماش المحتوية على الثلج أو الفوطة المبللة بالماء البارد على الموضع المصاب لمدة نحو ١٥ دقيقة.

### العلاج:

لتجنب هذه العوارض يجب القيام بعمليات الإحماء قبل البدء بالرياضة فعليك القيام ببعض التمارين البسيطة جدا لتجعل الجسم يستعد للقيام بالرياضة التي قد لا يكون اعتاد على الإجهاد الناتج عنها وهو ما يؤدي إلى ظهور هذه الكدمات والتقلصات

### الرياضة في عصور ما قبل التاريخ:

تم العثور علي لوحات في كهف اسكو في فرنسا والتي يقترح انها كانت لتصوير المصارعة والركض في العصر الحجري منذ ١٥,٣٠٠ سنة مضت. في أحد محافظات منغوليا التي يعود تاريخها إلى العصر الحجري الحديث من ٧٠٠٠ سنة قبل الميلاد.

### مصر القديمة:

آثار الفراعنة وجدت في بني حسن التي يرجع تاريخها إلى حوالي عام ٢٠٠٠ قبل الميلاد وتشير الي عدداً الرياضات ومنها المصارعة ورفع الاثقال والوثب الطويل والسباحة والتجديف والرماية.

### اليونان القديمة:

تصوير طقوس الأحداث الرياضية في الفن الميوني في كريت العصر البرونزي مثل تصوير حصي والتي يرجع تاريخها الي ١٥٠٠ سنة قبل الميلاد ومن اصول مهرجانات الرياضة مصارعة الثيران وربما اليونانية قد تعود الي جنازة الألعاب في اليونان الموكيانية في الفترة ما بين ١٦٠٠ ق. م ج. ١١٠٠ قبل الميلاد. المشاركة في الرياضة يوصف بأنه وظيفة النبلاء والاثرياء، الذين لا حاجة للقيام بعمل يدوي بأنفسهم.

### العصور الوسطى:

لمدة لا تقل عن مائة سنة، كانت قرى بأكملها قد تتنافس مع بعضها البعض، وفي بعض الأحيان تكون عنيفة، في إنكلترا (مواكب لكرة القدم) وأيرلندا .



### تنمية الرياضة الحديثة:

الفرق الرياضية التقليدية يعتبر انها ظهرت ظهور أساسا من بريطانيا، وبعد ذلك تم تصديرها عبر الإمبراطورية البريطانية الواسعة. وهذا يمكن اعتباره أما خصم بعض الألعاب القديمة من التعاون من آسيا (مثل يولو وأشكال عديدة من فنون الدفاع عن النفس، والمختلفة).

### الإمبراطورية البريطانية والرياضة ما بعد الاستعمار:

تأثير الرياضة البريطانية والقواعد المقننة بدأ ينتشر في جميع أنحاء العالم في أواخر القرن ١٩ وأوائل القرن ٢٠، وخاصة كرة القدم عدد من الفرق الكبرى في أماكن أخرى

### تاريخ الرياضه النسائية:

منافسة المرأة في الرياضة كان مكروها من قبل العديد من المجتمعات في الماضي. حيث علي سبيل المثال كان لا مشاركة رسمية للنساء في الألعاب الأولمبية عام ١٨٩٦. القرن ٢٠ شهد تقدما كبيرا في مشاركة المرأة في الألعاب الرياضية، على الرغم من أن مشاركة المرأة كمشجعين، إداريين، مسؤولين، مدربين وصحفيين رياضيين تبقى أقل من الرجال.

### معلومات متعلقة باللعب الرياضية:

تعتبر جمهورية مصر العربية هي اول دولة شاركت في الالعاب الاولمبية كما انها اول دولة عربية وصلت الى نهايات كاس العالم في كرة القدم  
- تصنع ارضية حلبات الملاكمة من مادة المطاط الصناعي  
- يتكون فريق لعبة البيسبول من ٩ لاعبين اما الملعب فيكون شكله على شكل زوايا قائمة كبيرة ويرسم على هذه الزوايا مربع بطول ضلع ٢٧ متر  
- تعتبر الهند الدولة التي لعبت فيها الشطرنج لأول مرة ومنها انتشرت الى العالم  
- يعد نادي جنتلمان جولف هو اقدم نادي للجولف  
- يتكون عالم الالومبياد من اللون الابيض اللذي يضم خمس حركات متداخلة وكل حلقة تمثل قارة من قارات العالم والوات هذه الحلقات الخمس احمر واسود واصفر واخضر وازرق

### معلومات متعلقة باللاعبين:

-يلقب اللاعب البرازيلي بليه بالجوهره السوداء اما اللاعب الالمانى بيكنابور بأمبراطور الملاعب

-يعد اللاعب جون ماك جريجوز رائد رياضة الزوارق في العالم

-يبلغ عدد لاعبي فريق كرة اليد سبعة لاعبين ولعبة هذه اللعبة للمرة الاولى في عام ١٨٩٥



الأعمال الكاملة للمؤتمر العلمي الثاني عشر بعنوان  
التدريب من أجل التشغيل والتنمية  
٩-١٠ ديسمبر ٢٠١٨م



-يعد اللاعب دي لاس كاسياس من فريق بيرو اول لاد يطرد من مباريات كاس العالم وذلك بسبب تصرفه بعنف داخل الملعب اثناء اللعب مع المنتخب الروماني اما اول لاعب في كاس العالم اهدر ضربة جزاء فهو اللاعب البرازيلي فالديما اثناء المباراة مع منتخب اسبانيا -يبلغ عدد لاعبي الرجبي خمسة عشرة لاعبا وفي بعض الاحيان يمكن ان يصبح عدد اللاعبين ثلاثة عشر لاعبا

-يعتبر اللاعب لويس لوراند اول لاعب سجل هدفا في تاريخ كأس العالم وذلك في مباراة الافتتاحية التي كانت بين منتخبين المكسيك وفرنسا

#### الخاتمة:

قد يفضل الكثير منا مشاهدة الافلام او قضاء وقت مسلي بطرق اخرى بعيدة عن ممارسة الرياضة ولكن العقل السليم يكون موجود فقط في الجسم السليم وان للجسد حقوق عند صاحبه وقد يكون الجسد في امس الحاجة الى النشاط والحيوية لان الكسل والخمول سوف يضعف من قوة الجسد مع الوقت لذلك فإنه من المهم والضروري ان يشجع الانسان نفسه دائما على ممارسة الرياضة ولو لفترات بسيطة يوميا ولا تستهين بتلك الفترات لانها سوف تعود على روحك بالسمو وعلى النفسية بالتحسن وعلى الجسد بالقوة.

#### المراجع:

مفهوم الرياضة\_وانواعها /<http://mawdoo3.com/>