

التربية الرياضية والاسعافات الاولى

جامعة فلسطين التقنية "خضوري"

قسم الثقافة العامة



إعداد:

الدكتور حامد سلامة

الفصل الاول

التربية الرياضية



الفصل الالول

التربية الرياضية

مقدمة:

تعتبر التربية الرياضية من العلوم الانسانية التي تعني بالانسان من جميع النواحي النفسية والبدنية والاجتماعية، وقد عرفها الانسان منذ اقدم العصور ، ومارسها بطريقة فطرية على اعتبار انها حاجة اساسية من حاجات الانسان، ومع التقدم العلمي والتكنولوجي وزيادة عوامل الرفاهية والراحة واعتماد الانسان على الآلة في انجاز العديد من الاعمال ازدادت حاجة الانسان الى ممارسة الرياضة.

كما تعد التربية الرياضية ذات اهمية بالغة للافراد والمجتمعات والاطفال والكبار والشيوخ والشبان الذكور والانات، الاغنياء والفقراء، السوي وغير السوي، وهكذا لجميع افراد الشعوب، فهي تعمل على تنمية الصفات البدنية والمهارية، وتحسين عمل الاعضاء الداخلية: كالقلب والرئتين، والتخلص من التوتر والقلق والاضطرابات اليومية وممارسة القواعد والعادات الصحية السليمة، وتعمل على تنمية الصفات الاجتماعية المرغوب فيها كالروح الرياضية العالية، واحترام حقوق الاخرين، وممارسة الحياة الديمقراطية، والتعاون المثمر بين الافراد لتحقيق الفوز الشريف اثناء المنافسات، وكذلك يتعلم الاطفال الحركات والمهارات الاساسية والالوية من جهة، ويتعلم القيم والمعارف من جهة اخرى.

➤ مفهوم التربية الرياضية:

يمكن تقسيم مفهوم التربية الى الرياضية الى مصطلحين اساسيين هما (التربية والرياضة).

حيث تعرف التربية: بالتنشئة، وكذا التنفيس عن النفس.

بينما تعرف الرياضة: بانها نشاط بدني تتوافر فيه صفة اللعب وتتضمن تنافساً مع الذات او الغير.

والتربية الرياضية تعني: التربية الشاملة المتزنة للفرد من جميع الجوانب البدنية والنفسية والحركية والاجتماعية، كما تساعد على الارتفاع بالمستوى المعرفي والثقافي باختلاف ألوان الأنشطة الرياضية

وتعدها.

➤ أهداف التربية الرياضية:

- **اهداف تربوية:** تسعى التربية الرياضية ومن خلال انشطتها الى اكساب الفرد القيم التربوية التي تساهم في صنع الشخصية العامة وتكسبها القيم القيادية والتبعية والالتزام وتعمل على تحديد السمات العامة للفرد وخلق الشخصية الوطنية السليمة. كما انها تعلم الرياضيين احترام قوانين اللعبة والمنافس والزميل والمدرّب والجمهور.
 - **أهداف بدنية:** من خلال تنمية وتطوير مختلف القدرات البدنية للأفراد (كالسرعة، والقوة، والتحمل، والرشاقة، والتوازن، والمرونة).
 - **أهداف عقلية:** منها تقوية الذاكرة، والتخلّص من التوتر والضغوطات المحيطة بالفرد، وتحارب الاكتئاب، وتعزز ثقة الإنسان بنفسه وتعلمه الجرأة والقوة في مواجهة بعض المواقف، وتحسن المزاج، وتساعد على زيادة قدرة الإنسان على التعلّم بشكل أسرع وذلك من خلال المساعدة في إنشاء خلايا دماغية جديدة عن طريق زيادة المواد الكيميائية التي لها علاقة بالنمو، كما تساعد الرياضة ممارستها على تعلّم الصبر والثبات.
 - **اهداف صحية:** يجدر الاشار الى ان الاطباء يعالجون المراحل الأولى من الأمراض العقلية من خلال تحفيزهم الافراد على ممارسة بعض التمارين الرياضية، كما تساعد الرياضة المخ على إفراز مادة الإندورفين، السيروتونين، والدوبامين التي تقلل الاشارات العصبية الضارة المسؤولة عن الاكتئاب والقلق والتوتر والضغوط المحيطة، وتحسن المزاج و تمنح الإنسان شعوراً بأن حالته أصبحت أفضل، وتعمل ايضاً على تنشيط الدورة الدموية للجسم، وتحميه من كثير من الأمراض وتحديد امراض العصر (السكري، والضغط، والكوليستيرول)؛ وتقلل خطر الاصابة بمرض هشاشة العظام، والسمنة، وتصلّب الشرايين وغيرها.
- ننوه إلى أنّه يجب علينا تخصيص نصف ساعة من وقتنا لممارسة الرياضة بشكل يومي، ليبقى جسمنا وعقلنا سليمين، ونتخلّص من المزاج السيء والتوتر النفسي؛ فالعقل السليم في الجسم السليم.

- أهداف ترويجية: يحتاج الفرد احيانا للممارسة الرياضية ليس لغرض تحقيق الانجاز الرياضي، وانما لغرض تنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، واستعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو يصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي.
- أهداف معرفية: يتحدد هذا الهدف من خلال اكساب الافراد المعلومات والمعارف المتعلقة بالالعاب الرياضية الجماعية منها والفردية ومهارتها وقوانينها وخطتها بالاضافة الى الجوانب النفسية المرتبطة بها.