

مقياس النشاط البدني الرياضي والعلوم موجه لطلبة السنة ثانية ليسانس تخصص التدريب الرياضي
النبوبي

عنوان المحاضرة: النشاط البدني الرياضي وظاهرة العولمة.

مقدمة

- نشأة العولمة.
- بعض المفاهيم الأساسية المتعلقة بالعولمة.

أستاذ المقياس: د/ العيداني حكيم

تعريف النشاط الرياضي:

- هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية. (محمد الحمامي، 1996، ص 20).
- يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والترويض في مقابل الكسل والخمول، وفي الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء ييرز Larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمثابة نظام رئيسي تدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (أمين أنور الخولي، 2001، ص 12).
- يعتبر النشاط البدني والرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً والأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني ويعرف "مات فيف" بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في حد ذاته وتضييف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضفي على النشاط الرياضي طابعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. أو نسبة إليه، كما أنه مؤسس أيضاً على عنصر يتميز به النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص، ومن دونه لا يمكن أن تعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدلة ونزاهة. وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً والنشاط الرياضي يعتمد أساساً على الطاقة البدنية للممارس وفي شكله الثاني على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات، متعلمة من اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلم في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه، حيث أن

ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي والبدني فقط؛ إلا أنه يتم التأثير الإيجابي على جوانب أخرى إلا وهي نفسية واجتماعية، والعقلية والمعرفية، الحركية والمهارية، جمالي وفني وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملاً متكاماً. (أمين أنور الخولي، سنة 1996، ص 22)

أنواع النشاط البدني الرياضي:

أنواع النشاط البدني الرياضي تقسم عادةً حسب الهدف والجهد المبذول وطبيعة الحركة. إليك أهم الأنواع:

► **النشاطات الهوائية:** هي أنشطة تعتمد على استخدام الأكسجين لإنتاج الطاقة وتمارس لفترات طويلة. أمثلة: المشي السريع، الجري، ركوب الدراجة، السباحة.

الفوائد:

تحسين صحة القلب، زيادة القدرة على التحمل، حرق الدهون.

► **نشاطات المقاومة أو القوة:** تُركز على تقوية العضلات وزيادة الكتلة العضلية.

أمثلة: رفع الأثقال، تمارين وزن الجسم (مثل: الضغط، العقلة، السكوات)، استخدام أجهزة المقاومة.

الفوائد:

زيادة القوة العضلية، تحسين شكل الجسم، تعزيز صحة العظام.

► **نشاطات المرونة:** تهدف إلى زيادة مدى حرارة المفاصل وتحسين ليونة العضلات.

أمثلة: تمارين الإطالة، اليوجا.

الفوائد:

منع الإصابات، تحسين الأداء الرياضي، تقليل التصلب العضلي.

نشاطات التوازن: ترکز على تحسين التوازن وتناسق الحركات.

أمثلة: الوقوف على قدم واحدة

الفوائد:

منع السقوط، تقوية العضلات الصغيرة، تحسين الإدراك الحركي.

► **النشاطات الترفيهية والرياضية الجماعية:** تشمل الألعاب والأنشطة الرياضية التي تمارس بغرض الترفيه

أو التنافس.

أمثلة: كرة القدم، كرة السلة، الكرة الطائرة، التنس.

الفوائد:

تحسين اللياقة العامة، تنمية المهارات الاجتماعية، تقليل التوتر.

أهداف النشاط البدني الرياضي

إن أهداف النشاط البدني الرياضي تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيق إنجازها وتوضيحها ووظائفها ومجالاتها اهتمامها وهي تتفق ببراهة مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة وشاملة ومن بين أهم الأهداف ذكر:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والتركيز والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل والابتكار.
- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي يقوى عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طيبة دون ممارسة لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة .
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الغ馥 في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمهم للتمتع بوقت الفراغ.
- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.

تحليل ظاهرة العولمة:

يمكن تحليل جوانب العولمة المختلفة وتأثيراتها المتباينة فيما يلي :

- العولمة تتجاوز الحدود ولا تقر بالوطن باعتباره الفسحة الوحيدة المتوفرة التي يستطيع فيها ممارسة حقوقهم السياسية كاملة هنا أو منقوصة هناك.
- التي تفصل بين قدرات الشعوب على تحقيق مطامحها وبين القرارات الكبرى التي تحدد مصيرها، وتؤخذ دائمًا بمعزل عنها خارج الحدود.
- العولمة هي نتاج متغيرات متلاحقة تكرست بانتهاء الحرب الباردة.
- إنها مرحلة جديدة يسميها البعض مرحلة ما بعد الامبرالية، ويسميه البعض الآخر ما بعد التنمية.
- ويتفق الجميع تقريباً على كونها الوليد الشرعي للشركات متعددة الجنسية تلك الشركات.
- في العولمة يختفي دور المبدع ليحل محله مروج السلعة وبائعها.
- في العولمة اختفت كلمات (الاستقلال - وطني - تقرير المصير) وحلت محلها كلمات أخرى لوصف السوق المعولم ويشرح قواعده ولمديح مزاياها.
- في العولمة تحول المسؤولين في لقاءاتهم وأسفارهم إلى رجال أعمال يعقدون الصفقات ويستجدون القروض، وفي بلاد الفقراء الواسعة تحولوا إلى باعة متوجلين لصالح الشركات عابرة القوميات.
- العولمة تستهدف الشرائح القادرة على الاستهلاك في كل مكان، فلا مكان للفقراء في حساب الشركات متعددة الجنسية.
- في العولمة، الهوية هي أحد مكونات الشخصية الوطنية غلا مكان لمن ليس له هوية في ظل عولمة بلا حدود.
- في العولمة تزداد الفوارق بين الدول وتؤدي إلى خروج الدول محققاً مكاسب عالية وأخرى تفقد الكثير حتى مواردها.

آليات العولمة:

مع التطورات الحديثة خاصة في مجال التقنية والاتصالات والمعلومات وفي ظل اتجاهات العولمة تطورت آليات الهيمنة الاقتصادية والسياسية والثقافية حيث بدأ التعامل مع ثقافات قومية وأوضاع اجتماعية متميزة، ولذلك اتجهت آليات الهيمنة نحو تدويل الاقتصاد وتدويل رأس المال وقوة العمل والإنتاج وكذلك تدويل أنماط الاستهلاك بل وتدويل الثقافة ذاتها.

هل العولمة خير أم شر؟

هناك ثلاث مفاهيم في هذا المجال:

- **المفهوم الأول:** والذي يعتبر أن العولمة شيء إيجابي حيث أنها أثاحت الديمقراطية والتحررية وأرسّت مفهوم حقوق الإنسان وتحاول إيجاد وتوفير مستويات معيشية أفضل لقطاعات المجتمع ولا تكتفى بتوفير البضائع الاستهلاكية بل ترقى إلى التواصل مع الثقافات الأخرى.
- **المفهوم الثاني:** وينظر هذا المفهوم إلى العولمة كشر حيّث أدت إلى انتشار البطالة وقلة العمل المنظم وساهم في توسيع الفجوة بين الأغنياء والفقراء، كما انتشر في مناخها انعدام الأمن وازداد العنف مما يتحمل تهديدات حقيقة عن الأمن والسلام، وفي ظل هذا النظام انتشرت الكارzinوهات والمنظمات الإرهابية وتوسعت تجارة المخدرات والأسلحة (ما فيها ذلك أسلحة الدمار الشامل).
- **المفهوم الثالث:** وهو المفهوم الموازي للعولمة والتي تحاول بعض الدول مثل ماليزيا والصين انتهاجه بحيث لا يؤثر على نمط حياتها الوطنية مع الاستفادة من العولمة في المشاركة الإيجابية في الاقتصاد العالمي.