

المحور الأول

1- مفاهيم حول النشاط البدني الرياضي

(1) مفهوم النشاط البدني:

- أي حركة من حركات الجسم التي تنتجها العضلة الهيكلية، وتتطلب استهلاكاً طاقوياً.
- تعبير عام وواسع يشمل كل ألوان النشاط البدني الذي يقوم به الإنسان بحيث يستخدم فيها بدنه.

(2) مفهوم النشاط البدني الرياضي:

- مجموعة من التمرينات والألعاب والمنافسات (المسابقات) التي يؤديها الرياضي بشكل فردي أو جماعي، يهدف من خلالها إلى تنمية مهاراته البدنية أو الحركية أو الترويح عن النفس والحفاظ على الصحة.

(3) أهمية ممارسة النشاطات البدنية:

- الجانب الوظيفي: تحسين وظائف أجهزة الجسم والرفع من كفاءتها.
- الجانب الصحي-الوقائي: الوقاية من الأمراض وبعض المشكلات الصحية: أمراض القلب، السكري، هشاشة العظام...
- الجانب النفسي: التقليل من أعراض الكآبة والتوتر والقلق، وتحسين الصحة النفسية.

(4) أهداف ممارسة النشاطات الرياضية:

- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل.
- تحقيق التكيف النفسي الاجتماعي للفرد.
- زيادة كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم: الجهاز الدوري، التنفسي....
- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها.

2- مجالات ممارسة النشاطات البدنية والرياضية:

- (1) الرياضة المدرسية.
- (2) الرياضة التنافسية.
- (3) الرياضة الجماهيرية.
- (4) الرياضة العلاجية.
- (5) رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة.

3- المنافسات الرياضية:

(1) تعريف:

- المنافسة الرياضية هي عبارة عن مواجهة بين خصمين: رياضيين أو فريقين في رياضة معينة، وفي إطار قواعد ثابتة.

(2) أشكال المنافسات:

- المنافسات الفردية.
- المنافسات الجماعية.

(3) خصائص المنافسات الرياضية:

- تجري المنافسات الرياضية وفقا للوائح وقوانين محددة من قبل الهيئات الرسمية.
- من متطلبات المنافسة الرياضية ضرورة تجنيد الرياضي لأقصى قدراته البدنية والنفسية لتحقيق أفضل مستوى ممكن.

- يسعى فيه الرياضي (أو الفريق) إلى إحراز الفوز.

- تعد المنافسة الرياضية مصدرا للكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسة لارتباطها بمواقف النجاح ، الفشل، الفوز والهزيمة.

- قد يكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية كالعنف الزائد مثلا.

- تتسم المنافسات الرياضية بالحضور الجماهيري.

(4) أنواع المنافسات الرياضية:

▪ المنافسات التمهيدية (التحضيرية): وتتضمن:

✓ المنافسات الاختبارية.

✓ المنافسات التجريبية.

✓ منافسات الانتقاء.

▪ المنافسات الرسمية (الرئيسية).

4- تنظيم وإدارة الدورات الرياضية:

(1) تعريف:

- هي مجموعة من المسابقات الرياضية الدورية، تحدث في أزمنة محددة، وفي أوقات محددة، وتشرف عليها هيئات رسمية أو إتحاديات رياضية.

- البطولة الرياضية هي سلسلة من المباريات أو المنافسات التي تقام بين وحدات رياضية (فرق أو رياضيين) لمعرفة أحسنها أو لترتيبها فيما بينها من جهة الأداء الرياضي.

(2) أهمية تنظيم البطولات الرياضية:

- إبراز مدى تقدم النشاط البدني الرياضي.
- تقديم كل ما هو جديد ومستحدث في المجال الرياضي بهدف نشر الثقافة الرياضية والوعي الرياضي لدى الأفراد.

- إشباع الكثير من الحاجات النفسية والاجتماعية.
الترويج (المشاهدين والمشاركين على حد سواء).

(3) أهداف تنظيم البطولات الرياضية:

- التنافس السليم والودي.
- الارتقاء بمستوى الأداء الفني للرياضيين والفرق بالاحتكاك والتنافس.
- إبراز المستويات المهارية والفنية والرقمية للرياضيين.
- اكتشاف نقاط الضعف في الرياضي أو الفريق ومحاولة اصلاحها وتداركها.
- غرس القيم التربوية والعادات الصحية وتحقيق المفاهيم الاجتماعية لدى الأفراد.
- تحديد بطل للمجموعة والفائز بالدورة.
- الترويج.
- توطيد العلاقات والتعارف بين المشاركين في الدورات الرياضية.
- ملأ أوقات الفراغ.

(4) شروط تنظيم الدورات الرياضية:

- اشتراك أكثر من فريق رياضي في أكثر من رياضة.
- أن تكون الدورة تحت اشراف هيئة رياضية محددة.
- وجود لجنة عليا مختصة لإدارة الدورة والاشراف عليها.
- إقامة الدورة في مكان معلوم وفترة محددة.
- وجود تنظيم محدد وقواعد معينة للتنظيم.
- إدارة المباريات والمنافسات بواسطة حكام معتمدين دوليا، إقليميا، محليا.

5) طرق تنظيم المسابقات والدورات الرياضية:

1- طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة:

✓ طريقة خروج المغلوب من مرة واحدة: يستمر الفريق وفقا لهذه الطريقة في المنافسة حتى يهزم،

فإذا انهزم خرج من المسابقة نهائيا.