الأكاديمية العربية الدولية

الأكاديمية العربية الدولية

المقررات الجامعية

www.aiacademy.info | care@aiacademy.info

• تاريخ التربية الرياضية عبر العصور :
ارتبط مفهوم التربية الرياضية بالمعتقدات الدينية الثقافية والفلسفات السياسة السائدة في كل عصر حيث كان لكل عصر أغراضه التي ينطلق منها في فهمه للتربية البدنية , ويمكن القول بأن المحاور التالية هي الإطار العام المحفز للإهتمام بالرياضة :
- منظور ديني وثني أو عقائدي شعائر (البوذية)
- منظور عسكري استراتيجي (الرومانية , الفارسية)
- منظور ثقافي ترويحي (اليوناني)
- منظور تربوي كجزء من التربية العامة (الفرعوني)
- منظور علاجي تأهيلي (الصين)

• العصر البدائي :
تشير الرسومات المتوارثة عن العصر الحجري بأن الإنسان قد مارس الرياضة في ذلك الوقت كنظام حياة قسري ليتغلب على الظروف الصعبة التي كان يعيشها في حينه , حيث ألزمته الحاجة بالبحث عن ما يعتاش عليه والنضال من اجل لقمة العيش , وهذا الصراع الدائم مع الطبيعة والحيوانات المفترسة صنع من الإنسان البدائي رياضي بالفطرة وبالتالي يمكن القول بأن العصر البدائي تميز بالسمات التالية :
- أعتبرت التربية البدنية حاجة وسبب للعيش والدفاع عن النفس والبقاء.
- تطورت الحاجات الاساسية لتصبح نوع من الحركات الجماعية الراقصة كتعبير عن الوحدة والتآخي والتآلف داخل وحدة بشرية واحدة وتجسيد قيم الفريق الواحد والتي أصبحت فيما بعد نوع من أنواع الترويح النفسي .

• المجتمع الصيني :
كان الإعتقاد السائد لدى الصينيين أن الكسل والخمول يسببان المرض , وأن التمارين العلاجية هي التي تعطي البدن الصحة والعافية ومن هنا كان الصينيون من الأوائل الذين إستخدموا التمارين الرياضية كوسيلة علاجية ولم يقف الأمر عند العلاج فقط حيث إعتمدت الثقافة الصينية معيار اللياقة البدنية من المعايير الأساسية لإختيار موظفي الدولة ولم يجنح الصينيون إلى الحروب بل على العكس من ذلك إعتبروها من أعمال الشيطان وربما يعود هذا الفهم كون إمبراطورية الصين الضخمة واتساع رقعتها الجغرافية جعلت منها بلد مسالم وبالتالي عدم الرغبة في التوسع و محاربة الأخرين.
هذا الفهم للتربية البدنية حدا بالصينيين إلى الإهتمام بالتربية الرياضية كنظام حياة تربوي وترويحي أكثر منه عسكري .
• المجتمع الهندي :

كان للهنود موقف سلبي من الأنشطة البدنية إنطلاقا من تعاليم الديانة البوذية التي تدعو إلى الإهتمام بالقيم الروحية وإهمال البدن وبالتالي فقد إنعكس الأمر على مستوى اللياقة البدنية الضعيف , حيث لم يعرف عن الهنود النزعات العسكرية .
هذا شجع ممارسة رياضة اليوجا (اتحاد روح الانسان بالآلهة) وتشمل 84 وضعاً مختلفاً للقوام بالتزامن مع التنفس المنظم , كما شجع الرياضات التي تعتمد على الصبر مثل تحمل درجات الحرارة العالية والباردة والإحتفاظ بأوضاع مؤلمة للجسم .
هذا لم يمنع من أن الهنود في فترات معينة مارسوا ركوب الخيل والفيله والمصارعة والرقص

تاريخ التربية الرياضية:

• المجتمع المصري (الفراعنة) :
كانت الحضارة الفرعونية من الحضارات الرائدة في إعتبار الأنشطة البدنية كأحد البرامج المدرجة لإعداد المواطنين تربويا وعقائديا حيث تشير الرسومات المتوارثة في آثار المصريين إلى انهم من أوائل من مارسو الالعاب المعروفة حالياً و إهتم المصري القديم بالرياضة كجزء من التعاليم الدينة .
اعتبرت اللياقة البدنية شرط من شروط الحكم حيث كان الحاكم مضطرا إلى الجري لمسافة معينة ليتأهل للحكم وهذا ما كان يسمى ب (شوط القربان) . كما إهتم الفراعنة في إعداد الأطفال من الصغر بدنيا وحربيا .

• في بلاد فارس :
أعتبرت دولة الفرس دولة حربية بأمتياز وكان لديها شغف بالحروب والتوسعات العسكرية , لذا كان الدافع العسكري هو المبرر الأول للإهتمام بالتربية البدنية حتى إنها اعتبرت الاولاد من سن السابعة ملك الدولة تعده عسكريا وحربيا وكانوا يتلقون برامج عسكرية وبدنية من سن مبكر وحتى سن الخمسين لذا تميزوا باللياقة البدنية العالية .

• الحضارة الرومانية :
- تميزت الرياضة الرومانية بالقوة والعدوانية والقسوة والبشاعة الى حد انها اقتصرت على الاشداء من الرجال والمحاربين .
• العصور الوسطى :
تميزت السياسة التربوية المسيحية في العصور الوسطى بالتركيز على الجوانب الروحانية والخلقية , فقد عارض أكثرية رجال الكنيسة التربية البدنية وربما يعود هذا الفهم إلى الرياضات العنيفة والوحشية التي عايشها المسيحيون خلال الفترة الرومانية والأفكار الوثنية الملازمة للفكر الروماني كما أنهم كانوا قلقين من الأنشطة الرياضية والإعتقادات التي كانت مرافقة للمهرجانات الرياضية وما أحتوت من طقوس وثنية تتصل بعبادة الإمبراطور , كما إعتقد رجال الكنيسة بأن الجسد أداة للخطيئة لذا يجب إهماله والإعتناء عوضا عن ذلك بالروح .
ما بعد الحضارة الرومانية الى عصر القطاع
- كان الاتجاه الرهباني هو الاتجاه السائد في تلك العصور
- امتد هذا الفهم على الرياضة والنشاط البدني والرقص
- أبطل الامبراطور (سيود ويسس) الالعاب الاولمبية الممتدة من الثقافة الاغريقية عام 394م باعتبارها تقليداً وثنياً

• عصر الاقطاع :
- النظام الاجتماع السائد أنذاك خلف مفاهيم اجتماعية ترتب عليها نوع من الرياضات النخبوية للنبلاء وأنشطة ترويحة للعبيد

• عصر الاسلام القرن السابع ميلادي :
- حملت رسالة الاسلام توازن ما بين الجسد والعقل والنفس وحثت الرسالة النبوية على الإهتمام بالجسد والإعتناء به وعدم إهماله حتى أن الإنسان يسئل أمام ربه عن صحته ووقته كيف أفناهما وبالتالي فأن الإعتناء بالجسد ضرورة واجبة من صلب العقيدة الإسلامية .
- حث الاسلام على ممارسة الانشطة البدنية وكذلك السنة النبوية الشريفة ولم يكن هدف الاعداد البدني هو اعداد فقط للحروب وانما من اجل الإبقاء على المظهر الجميل الذي خلقنا الله عليه كما في قول رب العزة "يا ايها الانسان ما غرك بربك الكريم ، الذي خلقك فسواك فعدلك في اي صورة ما شاء ركبك " (سورة الانفطار) و " لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم " (سورة التين) , أدلة واضحة وبينة على الدعوة بالإهتمام والعناية بالبدن .

- كما جاءت سنة الرسول الأعظم بكثير من الأحاديث التي يدعونا فيها إلى إيلاء الجسد العناية اللازمة كما في الحديث (ان لربك عليك حقاً ، وان لبدنك عليك حقاً ، وأن لاهلك عليك حقاً فاعط كل ذي حق حقه) أو كما في أحاديث أخرى ترى في قوة المسلم أفضلية وقربى من الله (المؤمن القوي خير واحب الى الله من المؤمن الضعيف في كل خير).
ولم ينسى السلف الصالح الإقتداء بالرسول عليه الصلاة والسلام أو النقل عنه ففي الحديث المنسوب الى عائشة رضي الله عنها (سابقني رسول الله صلى الله عليه وسلم فسبقته فلما أرهقني اللحم سابقني فسبقني فقال صلى الله علية وسلم هذه تبلك) دلالة قطعية وواضحة في حث الرسول عليه الصلاة والسلام في ممارسة الأنشطة البدنية لما في ذلك من فوائد بدنية وصحية تتوافق مع الفهم الإسلامي للإعتناء بالبدن .
- ولم يغفل خليفة رسول الله عمر بن الخطاب رضي الله عنه وهو الذي عرف بالقوة والشدة من أن يوجه الشباب التوجيه الصحيح فقد قال لاحد الشباب الناسك وقد احنى رأسه علامة الخشوع والتبتل" إرفع رأسك وأصلح قامتك لاتمت علينا ديننا أماتك الله " او كما روي عنه رضي الله عنه " علمو أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل"
في كل ما سبق نلاحظ أهتمام الاسلام ورسالته العظيمة في الحث على التوازن ما بين الجسد والروح والعقل كمكملات ومتممات للشخصية البشرية .
صور النشاط الرياضي في الإسلام
- يمكن تحصيل الرياضة في الفهم الإسلامي بوسيلتين , الاولى من خلال العبادات التي يلتزم بها المسلم كالصلاة , الصيام , الوضوء , الحج والجهاد .والثانية من خلال الممارسة المباشرة كركوب الخيل والمسابقة على الأقدام , الصيد , الرماية والسباحة .

• عصر النهضة(الرابع عشر – السادس عشر) :
- تميز هذا العصر بالتحرر من قيود اللاهوتية ، الفلسفة ، التقشف و قهر الجسد .
- ازدهرت العلوم والفنون والآداب أهتم العلماء والادباء بالتربية البدنية والرياضة وأصبح لها شأن تربوي .
- نتيجة لبروز دور الآلة في حياة البشرية قلت الحركة مما زاد من أهمية التمرينات البدنية .

• العصر الحديث :
- تميز العصر الحديث بالتخصص حيث أصبحت هناك مباديء ومظاهر متخصصة في كل شأن .
- أصبح لكل تخصص نظريات وأسس علمية ومقررات دراسية .
- أصبح مفهوم التربية البدنية علم قائم بحد ذاته له تخصصاته الفرعية والصغيرة وابحاثه ومختبراته ويمكن إجمل العلوم المرتبطة بعلوم التربية البدنية والرياضة بالتالي :
1. علم الحركة .
2. التشريح .
3. علم وظائف الاعظاء .
4. التدريب الرياضي .
5. الادارة والتنظيم .
6. الطب الرياضي .
7. التسويق الرياضي .
8. الالعاب الرياضية .
- أصبحت الرياضة صناعة متخصصة تدر مليارات الدولارات على المشتغلين بها .
- تنبهت الحكومات والشعوب الى اهمية الرياضة كجزء من التربية العامة الشاملة للأفراد والمجتمعات .
- إرتبطت الرياضة بالوقت الحالي بمفهوم (الرياضة للجميع) كأساس لبناء المجتمع الصحي المعافى وعملت الحكومات على الترويج لهذا المفهوم من خلال التربية النشيء واليافعين على التدريب الرياضي وممارسة الانشطة الرياضية.

• الالعاب الاولمبية
نشأة الألعاب الأولمبية :
وجد العلماء آثار دالة على حضارة بشرية تضم معبدا للإله زيوس في قمة جبل أولمبس الذي يحوي ضاحية تسمى اولمبيا و كان الاغريق يمارسوا طقوس وثنية مرتبطة باعتقاداتهم وثقافتهم السائدة آنذاك من خلال المهرجانات الدينية والوطنية وكان من ضمن هذه الفعاليات بعض الأنشطة الرياضية كسباق 192 متر , بعد فترة من الزمن اضيفت مسابقات أخرى زادت من مدة المهرجان الى خمس ايام كانت تقام في نهاية شهر خمسه عند اكتمال القمر وسبعة ايام فيما بعد . أوقفت كل اشكال التحارب واعلنت الهدنة فترة ما قبل المهرجان بشهر وخلاله وبعده بشهر وذلك احترام للطقوس الشعائرية للمهرجان , وقد أقتصرت الفعاليات على الرجال من اليونانيين فقط , حيث لم يسمح لغيرهم بالإشتراك .
في عام 776 ق.م. أقيمت أول دورة رياضية أولمبية بشكل رسمي و منظم وأستمرت تقام حتى العام 394 م.حيث كانت تقام في أوج المهرجان 13 مسابقة للكبار والصغار كسباقات الجري ، المصارعة ، الملاكمة ، سباق الخيول ، سباق العربات والخماسي . الى ان أتت الحضارة الرومانية التي إستحوذت على بلاد الإغريق وقضت على ما تبقى من الالعاب الاولمبية بحجه انها وثنية وتتعارض مع تعاليم الديانة المسيحية حسب فهمهم .

•الالعاب الاولمبية الحديثة :

يعتبر باعث الالعاب الاولمبية الحديثة والاب الروحي هو البارون الفرنسي بييردى كوبرتان حيث دعا كوبرتان إلى عقد مؤتمر رياضي دولي في باريس في جامعة السوربون في العام 1894م وكان على جدول أعماله إحياء الألعاب الأولمبية من جديد ولقد نجح كوبرتان في حشد التأييد الدولي لفكرته وأستقر الرأي على إقامتها في أثينا موطن الألعاب القديمة .
في العام 1896 أقيمت اول إحتفالية ومهرجان رياضي أولمبي في العصر الحديث في اليونان وأحتوت على 9 رياضات شارك فيها 300 رياضي من 15 دولة تنافسوا في 43 مسابقة وأستمرت تقام من ذلك الحين إلى دورة لندن التي أقيمت في العام 2012 حيث شارك أكثر من 10،000 رياضي من 204 لجان أولمبية وطنية (منهم 448 رياضياً عربياً) ،حضر حفل الإفتتاح نحو 80 الف متفرج، وتابعه نحو مليار متفرج في انحاء العالم من خلال شاشات التلفاز، وبلغت تكلفة العرض الفني حوالي (42 مليون دولار) وبذلك يكون أكبر حدث رياضي يقام بشكل دوري ومنتظم على مدى قرن ويزيد من الزمان .

من عام 1994 بدأت الدورة الشتوية منفصلة عن الالعاب الصيفية
وأقيمت في باريس بمشاركة 292 لاعب من 16 دولة وأستمرت إلى دورة كندا في العام 2010 والتي إشترك بها 2600لاعب من 80 دولة وتنافسوا على 86 فعالية رياضية شتوية وبهذا أصبح لدينا حدث رياضي كل عامين.
تدار الالعاب الاولمبية بواسطة اللجنة الاولمبية الدولية بميثاق ,
شعار ,علم ،نشيد وقسم (نقسم اننا نقبل على الالعاب كمثابرين شرفاء نحترم قوانينها ونسعى للاشتراك فيها بشهامة لشرف بلادنا ومجد الرياضة) .

*الرياضة للجميع
الرياضة للجميع مصطلح ظهر أواخر القرن العشرين ويعني " مجموعة السياسات والإجراءات المتخذة بهدف إشراك أكبر قدر ممكن من الناس لممارسة النشاط البدني بغض النظر عن جنسهم أو عمرهم وعلى الدول توفير الظروف الملائمة لممارسة ذلك .
أهداف الرياضة للجميع :
1- نشر الوعي بمفهوم النشاط البدني وتوسيع قاعدة الممارسين .
2- تنمية القدرات البدنية والحركية والكفاية الصحية والعقلية للأفراد .
3- إستغلال أوقات الفراغ بطريقة مفيدة بعيدا عن المنافسات .
4- بناء منظومة علاقات إجتماعية وتوطيدها بين أفراد المجتمع .
5- المساهمة في التربية العامة وإعداد الناشئين .
6- إكتشاف الخامات والمواهب الرياضية .
7- محاربة الكسل والخمول والأمراض التي قد تنتج عنها .
8- المساهمة في تخفيض النفقات العامة للدولة بالحد من النفقات العلاجية .
9- تحقيق مبدأ الرفاه الإجتماعي والذي هو غاية الأفراد .
طبيعة برامج الرياضة للجميع :
تتميز برامج الرياضة للجميع بأنها مصممة لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها بعيدا عن مبدأ الربح والخسارة ويمكن تنفيذها من خلال عدة محاور :
أ) الرياضة المدرسية ب) الرياضة الجامعية ج) الشركات العامة والخاصة د) برامج رواد الرياضة ه) ذوي الإحتياجات الخاصة و) رياضة المرأة .
وغالبا ما تكون الأنشطة المتعلقة بهذه البرامج أنشطة ذات طابع هوائي بشدة معتدلة أو منخفضة مثل المشي , التمرينات الهوائية , الألعاب الصغيرة , الرقص الإيقاعي , الهرولة والجري , السباحة , و ركوب الدراجات الهوائية الثابتة منها والمتحركة .
مميزات برامج الرياضة للجميع :
1- برامج إختيارية ذات طابع ترويحي وليست إجبارية .
2- غير مكلفة , ولا تحتاج إلى إمكانات كبيرة .
3- برامج آمنة على درجة عالية من الأمن والسلامة .
4- تناسب الجميع بغض النظر عن أعمارهم أو جنسهم .
5- تساهم في تحسين الصحة النفسية والإنفعالية للممارسين .
6- تتناسب والظروف البيئية التي يعيش فيها الفرد .
7- غير مقيدة بقوانين أو أنظمة .

معوقات تحقيق البرنامج :
تقف مجموعة من العوامل سببا في عدم تحقيق البرنامج في عدد من الدول ويمكن تلخيصها بالآتي :
1- ضعف الوعي العام بأهمية وفوائد النشاط البدني .
2- طغيان الرياضة التنافسية على حساب رياضات الصحة .
3- ضعف الإمكانات المخصصة لهذه البرامج على حساب غيرها .
4- غياب المؤسسات المختصة وتداخل الصلاحيات بين الجهات الإشرافية .
5- ضعف البرامج التثقيفية والنشرات المتخصصة لبرنامج الرياضة للجميع ."

مفاهيم عامة مرتبطة بالرياضة والصحة :
تعتبر التربية الرياضية جزء أساسي في العملية التربوية الكلية , فهي حقل معرفي يسعى إلى تحقيق هدفه وهو تطوير الأداء الإنساني من خلال النشاطات البدنية المختارة , ولا بد من التفريق في هذا المجال بين عدة مفاهيم متعلقة بالتربية الرياضية :
الرياضة : نشاط بدني تتوافر فيه صفة اللعب وتتضمن تنافساً مع الذات او الغير.
التربية الرياضية : جزء من التربية العامة التي تهتم بالمجموعات العضلية الكبيرة بهدف إيصال الممارسين لها إلى اعلى المستويات المهارية والبدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية.
وفي تعريف آخر هي منظومة الانشطة البدنية التي تهدف إلى الارتفاع بمستوى المهارات البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية للأفراد والمجتمع كجزء من التربية العامة والشاملة للشخصية البشرية .

النشاط الحركي : اي حركة يقوم بها الشخص في حياته اليومية كالمشي، حمل الاشياء، صعود الدرج، الاعمال المنزلية .
اللياقة البدنية : مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة أو قدرة الجهاز التنفسي والدورة الدموية على إستعادة حالتهم الطبيعية بعد إداء عمل بدني .
الترويح : هي مجموعة الأنشطة البدنية التي يشترك بها الأفراد بأوقات حرة بعيدا عن الواجبات بهدف قضاء أوقاتهم في نشاطات بناءة وهادفة تتناسب مع ميولهم ورغباتهم لإدخال البهجة والسرور إلى النفس .
الصحة : حالة السلامة والتكامل والكفاية البدنية والعقلية (النفسية) والاجتماعية وليست مجرد فقط الخلو من الأمراض أو العجز.

---

* الأهداف العامة للتربية الرياضية :
تعتبر التربية الرياضية أكثر البرامج قدرة على تحقيق أهداف التربية العامة لما فيها من نشاطات متنوعة وفرص متعددة للخبرات وشموليتها بحيث تراعي حاجات جميع شرائح المجتمع , ويمكن تلخيص الأهداف العامة التي تسعى التربية البدنية لتحقيقها بعدة محاور :
اولا :الهدف التربوي
فمن خلال التربية الرياضية الموجهة يمكن إكساب الفرد العديد من القيم التربوية التي تساهم في صنع الشخصية العامة وتكسبها قيم القيادة والتبعية والإلتزام وتعمل على تحديد السمات العامة للفرد وخلق الشخصية الوطنية السليمة .
ثانيا : الهدف الصحي
حيث تعمل التربية البدنية على تنمية الكفاية البدنية للافراد وصقل المهارات الفردية , وينعكس ذلك إيجابا على صحة الفرد وإعداده البدني لممارسة الحياة الصحية السليمة .
ثالثا : الهدف الإجتماعي
فالتربية الرياضية تعد مدرسة كبيرة في إعداد الفرد إجتماعيا من خلال إختلاطه بالآخرين وتحديه لنفسه وتنافسه مع رفاقه , كما ان التعرض لمواقف التبعية والقيادة تساهم في الإنتماء لمجموعة محددة فيتعلم الفرد قيم الولاء والإنتماء وينخرط في مجتمعات أفقية مختلفة , وبالتالي يحقق الهدف الإجتماعي الذي هو غاية الأفراد .
رابعا : الهدف الذاتي
ولا شك إن الرضا عن الذات هو قيمة إضافية يفخر بها الناس فيما بينهم تؤهلهم للإنخراط في المجتمعات والتفوق والشعور بالتميز ويمكن تحقيق هذا الهدف بشكل واضح من خلال التربية الرياضية , فالظهور بمظهر لائق صحيا وقوام جميل وتحقيق الإنجازات والإنتصارات تساهم بشكل كبير في تحقيق الرضا عن الذات الذي ينشده الجميع .

---

* ممارسة النشاط البدني
لا شك بأن الأشخاص الذين يقررون التحول نحو ممارسة نظام حياة صحي ورياضي قد فهموا انفسهم وقرروا أن يحدثوا شيئا جديدا في حياتهم ولكن لا تنسى إن كنت احدهم ان تجعل السلامة أولا ومن ثم لابد من وضع أهداف واقعية وتذكر ان الحافز لك هو ثروتك الحقيقية أي صحتك ومن ثم لا بد من التحلي بالصبر والتركيز على الإنجازات ولا بد من مراعاة الأمور التالية عند ممارسة النشاط البدني :
1- إجراء الفحوصات الطبية اللازمة , خصوصا إذا سبق وأن عانيت من متاعب صحية أو تجاوزت الأربعين من العمر .
2- إستشارة شخص مختص , وقد يكون مدرب أو صديق مختص أو يمكنك الإطلاع مباشرة على أية معلومات في أي موقع تراه مناسبا .
3- إختيار اللباس المناسب , فنوعية الحذاء وطبيعة الملابس التي ترتديها لا بد وان تكون مناسبة لطبيعة النشاط الذي تنوي ممارسته .
4- إختيار الوقت والمكان المناسب , وتحاشى ان تكون التمارين الرياضية تحت أشعة الشمس المباشرة أو في أجواء باردة .
5- البدء التدريجي , فلا يدفعك حماسك لأن تقبل بقوة فلابد من التدرج لتتكيف أجهزة الجسم النمط الجديد الذي تمارسه ومن ثم لا بد من التهدئة بعد ممارسة التمرين .
6- تعويض السوائل , وهنا لابد من تناول السوائل بشكل معتدل قبل وخلال التمرين وبعده حتى لا تتعرض لحالة الجفاف .
7- السلامة أولا , وهذا يعني التوقف الفوري عن ممارسة التمرين في حال الشعور باي ألم فالإستمرار يعني إحتمالية التعرض لإصابات قد توقفك نهائيا عن ممارسة الرياضة .
8- غير سلوكياتك الحركية , فبدلا من المصعد يمكنك صعود الدرج وتوقف عن إستخدام سيارتك لمسافات قصيرة وحاول الإبتعاد عن الوجبات الغنية بالدهون قدر الإمكان .
9- إختيار الرياضة المناسبة التي تتناسب وميولك , فهذا يساعدك على الإستمرار اكثر ويجعل من نشاطك متعة وليست عذابا .
10- تجنب الحمام الساخن بعد التمرين مباشرة , فهذا يزيد من إحتمالية تعرضك لوعكات صحية غير محبذة .
11- إختار شريكا , حتى لا تشعر بالملل ويساعد كل منكم الآخر على الإستمرار .

الاحماء :
يعتبرالإحماء أول نشاط يقوم به الشخص الذي ينوي ممارسة النشاط الرياضي وهو عبارة عن مجموعة من التمارين البدنية المختارة بصورة خاصة والتي ينفذها الرياضي بوعي لغرض إعداد الجسم للنشاط المتوقع ورفع الإمكانات الوظيفية للجسم وتهيئته لإنجاز أقصى قدراته على العمل .
ويمكن تعريفه بأنه مجموعة من التمارين الرياضية منخفضة الشدة يؤديها الرياضي بهدف إعداد الجسم لنشاط بدني معين .
وتعتمد مدة الاحماء على عدة عوامل :
1 - درجة حرارة الجو , فلا يجب إجهاد اللاعب في الأجواء الحارة مثلما إنه يحتاج لوقت أطول في الأجواء الباردة .
2 - مستوى اللياقة البدنية , فاللاعب صاحب اللياقة البدنية العالية يحتاج إلى شدة أعلى من ذو اللياقة المنخفضة .
3 - طبيعة النشاط البدني المنوي ممارستة , من حيث الشدة والمدة وهل هو تنافسي أم ترويحي أم صحي .
انواع الاحماء :
1. احماء عام , ويشمل المجموعات العضلية الكبرى ويهدف إلى تحقيق الأهداف العامة.
2. احماء خاص , ويتبع بالضرورة الإحماء العام ويركز به على إحماء الأجزاء التي يتطلبها نوعية التمرين المنوي ممارسته .
اهداف الاحماء :
1. رفع درجة حرارة الجسم .
2. تنبيه اجهزة الجسم المختلفة للقيام بدورها .
3. إكساب العضلات الإسترخاء و المرونة اللازمة للعمل .
4. زيادة سرعة ضربات القلب وزيادة كمية ما يدفع من الدم .
5. تحسين الجاهزية النفسية والإستثارة الإنفعالية الإيجابية لممارسة التدريب .
6. تهيئة عمل الجهاز العصبي وسرعة الاستجابة .
7. تنظيم عملة التنفس وزيادة سرعته .
8. تخفيض مخاطر الاصابة وتلافي حدوثها .

اللياقة البدنة :
إن اللياقة البدنية هي الأداة التي تحقق بها الأهداف العامة للتربية الرياضية ولا بد لكل إنسان من يكون لديه حد أدنى من اللياقة لكي يمارس حياته الطبيعية و في هذا الفصل سنتعرف على مفهوم اللياقة البدنية وأهميتها وطرق تطويرها وسنتطرق للحديث عن كل عنصر من عناصر اللياقة بشيء من التفصيل .
تعريفها :
كما لاحظنا في فصل المفاهيم العامة فأن تعريف اللياقة البدنية يختلف عن مفهوم الرياضة , وقد تعددت التعاريف بحسب كثير من العلماء والمختصون ولكنها جميعا تجمع على تطوير كفاءة أجهزة الجسم المختلفة بواسطة النشاط البدني للقيام بالواجبات اليومية دون الشعور بالتعب .
فقد عرفتها الأكاديمية الأمريكية للتربية البدنية بانها " القدرة على إنجاز الأعمال اليومية بهمة ويقظة دون تعب , وبطاقة كافية للتمتع بالوقت الحر والقدرة على مجابهة الضغوط البدنية التي تتطلبها حالات الطوارىء " , وفي تعريف آخر يقول حسنين بأنها " مدى كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة " , كما يعرفها أندرسون بأنها" قدرة جهازي التنفس والدورة الدموية على إستعادة حالتهما الطبيعية بعد أداء عمل معين " , وعليه يمكن القول بأن اللياقة البدنية : هي مقدرة أعضاء الجسم وأجهزته على أداء جهد بدني بكفاءة عالية وفترة إستشفاء أقل للجهازين الدوري و التنفسي .
أهمية اللياقة البدنية (الفوائد والآثار المترتبة) :
تنعكس الآثار الإيجابية لممارسة اللياقة البدنية على البدن وعلى الحياة بشكل عام فأهميتها البدنية تترافق مع الأهمية النفسية والإجتماعية بالإضافة غلى الأهمية الإنتاجية فيمايلي سنتطرق للآثار والفوائد المترتبة على ممارسة اللياقة البدنية :
الأهمية البدنية والصحية
ويمكن إجمال الفوائد الصحية التي تنعكس على أجهزة الجسم المختلفة بالنقاط التالية :
1. زيادة حجم القلب مع زيادة قوة الدفع القلبي مما يزيد من كمية الدم المتدفق في الدقيقة الواحدة .
2. انخفاض عدد دقات القلب (النبض) لدى الرياضين وهذا يعني ان القلب يغذي الجسم وهو مرتاح .
3. عودة دقات القلب لوضعا الطبيعي بشكل أسرع بعد التمرين .
4. زيادة السعة الحيوية للرئتين واتساع القفص الصدري وبطء سرعة التنفس وبالتالي تؤخر ظهور حالة التعب .
5. انخفاض ضغط الدم الذي ينتج عن توسع الاوردة والشرايين .
6. تعمل على تحسين الجهاز العضلي من خلال زيادة سمك وقوة الغلاف الليفة العضلية وتضخمها .
7. زيادة نسبة كريات الدم الحمراء وكريات الدم البيضاء .
8. الوقاية من الاصابة بمرض السكر .
L.D.L وتخفض مستوى الكولسترول الضار 9H.D.L. زيادة تركيز الكولسترول الحميد
الأهمية الإجتماعية :
تعتبر اللياقة البدنية أحد العناصر المهمة لبناء علاقات إجتماعية وشخصية ويمكن إعتبار النقاط التالية كأبرز الفوائد المترتبة إجتماعيا من ممارسة اللياقة البدنية :
1- تعزيز العلاقات الشخصية والإجتماعية من خلال التعارف وبناء علاقات من الوسط الرياضي .
2- المساهمة في بناء مجموعات إنتماء سواء محلية أو وطنية أو اممية .
3- تعزيز العلاقات الدولية وكسر الحواجز بين الشعوب بالمنافسة الإيجابية والروح الرياضية العالية .
4- خلق قيادات واعية تساهم في رفع سوية اللياقة البدنية لدى أفراد المجتمع .
الأهمية النفسية :
تنعكس آثار اللياقة البدنية على الممارس بشكل جلي وواضح و يمكن القول أنها تساهم في تشكيل شخصية الفرد وإتجاهاته ويمكن إجمال الآثار المترتبة على ممارسة اللياقة البدنية نفسيا كالتالي :
1- تعمل اللياقة على خفض الضغوط النفسية وحل المشاكل اليومية , حيث يفرز الجسم هرمون أندروفين الذي يمكن الإنسان من الشعور بالإسترخاء .
2- تساعد ممارسة اللياقة على تحسين بعض القدرات العقلية والنفسية للشخص الممارس .
3- تساعد الآثار المترتبة على اللياقة بتحسين مفهوم الذات والشعور بالرضى .
4- إكتساب قيم ومفاهيم إيجابية ذاتية وإنسانية مثل الصبر ,التحمل , الإيثار , التسامح وتقبل الآخر .

الأهمية الإنتاجية
تهتم الدول المتقدمة بمستوى لياقة الأفراد من منطلق زيادة الإنتاجية الكلية للدولة , فالأثر واضح ويمكن تلخيصه بالنقاط التالية :
1- كلما زاد مستوى اللياقة للفرد كلما إزداد إنتاجه كما ونوعا .
2- باللياقة العالية تزداد قدرة الفرد على مقاومة التعب والعمل لساعات أطول .
3- إرتفاع مستوى اللياقة يخفض من فترات الإنقطاع والتغيب عن العمل .
4- النتيجة الإجمالية لإنتاج الفرد هي إزدياد في مستوى الدخل القومي للدول .

أقسام اللياقة البدنية :
يمكن تقسيم اللياقة البدنية حسب الغرض منها حسب التصنيف التالي :
1- اللياقة المرتبطة بالصحة (اللياقة العامة) وهو مستوى اللياقة البدنية العام والمطلوب من الجميع أن يتمتعوا به بهدف الحصول على الصحة ومقاومة متطلبات الحياة .
2- اللياقة المرتبطة بالانجاز (اللياقة الخاصة) وهي المتطلبات اللازمة لتحقيق إنجازات رياضية معينة أو التفوق بنوع محدد من انواع الرياضات .
طرق قياس عناصر اللياقة البدنية :
للقياس أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية وذلك لمعرفة مستوى الفرد في الجانب المراد قياسه ومدى التغير الذي طرأ عليه , ولكل عنصر من عناصر اللياقة البدنية طرق عديدة لقياسه سواء معمليا أو خارج المختبر , وسنذكر تاليا اهم طرق القياس لكل عنصر من عناصر اللياقة :
1- قياس البنية الجسمية :
) حيث تؤخذ هذه القياسات skin clipperأ) ويتم ذلك بواسطة جهاز قياس نسبة الدهون أوما يسمى (من مناطق مختلفة من الجسم مثل البطن وخلف العضد والفخذ وتحت عظم اللوح .
ب) مؤشر كتلة الجسم :
وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق لقياس بنية الجسم ويمكن حسابها كالتالي : الوزن (بالكغم) مقسوم على مربع الطول (بالمتر) , ويستثنى من ذلك كبار السن والأطفال والنساء الحوامل والرياضيين . وبالرجوع للجدول التالي يمكن معرفة تصنيف مؤشر كتلة الجسم :

مؤشر كتلة الجسم (BMI) التصنيف
18.5 أو أقل أقل من الوزن الطبيعي
18.5- 24.9 طبيعي/ صحي
25-29.9 وزن زائد
30- 34.9 سمنة ضارة / درجة اولى
35 – 39.9 سمنة مفرطة / درجة ثانية
40 فما فوق سمنة خطرة / درجة ثالثة

2- قياس اللياقة القلبية التنفسية :
اللياقة القلبية التنفسية تعد من أهم عناصر اللياقة المرتبطة بالصحة وتقاس بطرق مباشة كقياس الإستهلاك الأقصى للأكسجين بعد تعريض المفحوص لجهد بدني متدرج من خلال أجهزة تحاكي النشطة الهوائية كالسير الكهربائي والدراجة الثابتة , ويمكن أن تقاس أيضا بطرق غير مباشرة من خلال إختبارات ميدانية نذكر منها :
) COOPER TESTأ) – إختبار كوبر (
ويعد من أكثر الإختبارات إنتشارا , حيث يقوم الفرد بالجري لمدة إثنى عشر دقيقة ثم تحسب المسافة المقطوعة خلال هذه المدة ويقارن المستوى بالجدول المرفق .
ب) إختبار الكلية الأمريكية للطب الرياضي
يقوم الفرد في هذا الإختبار بالمشي السريع أو الهرولة لمسافة 1600 م تقريبا ومن ثم يؤخذ النبض والزمن مباشرة من الشريان الكعبري أو السباتي ثم يقارن بالرسم البياني حسب عمر المفحوص وجنسه الخاص بهذا الإختبار .
وسيتم الحديث عن قياس بقية عناصر اللياقة عند الحديث عن عناصر اللياقة البدنية لاحقا

اللياقة البدنية / القوة
- عناصر اللياقة البدنية :
1. القوة
2. السرعة
3. المرونة
4. التحمل
5. الرشاقة
6. التوافق

القوة العضلية : o
- قدرة العضلة على مواجهة مقاومة خارجية تتميز بشدة عالية
- قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على المقاومة عالية أو مواجهتها بأستخدام عضلات الجسم
- قدرة الشخص في التغلب على مقاومة الشيء أو أقصى كمية من القوة التي تنتجها عضلة ما او مجموعة من العضلات

أنواع القوة :
1. القوة العضلية القصوى : أقصى مستوى قوة يمكن أن ينتجها الجهاز العصبي الحركي عند إداء أقصى إنقباض عضلي إرادي
مثال : رفع الاثقال 80 كغم لمرة واحدة / رمي المطرقة / المصارعة

2. القوة النسبية : كمية الوزن المرفع نسبة الى وزن الجسم، فرد وزنه 100 كغم يرفع 150 كغم قوتة النسبية (100/150) 1.5 كغم لكل كيلو غرام من وزن الجسم

3. القوة الانفجارية (القوة المميزة بالسرعة) : القيام بحركات تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج حركة أو القدرة على انجاز أقصى قوة في أقصى زمن مثال: رمي الرمح / رمي القرص / الملاكمة

4. تحمل القوة (القوة المميزة بالتحمل) :
- القدرة على مقاومة التعب أثناء المجهود المتواصل أو مستوى عالي من القوة لتكرارات عديدة
- قدرة الفرد على الاستمرار في بذل جهد متعاقب مع القاء المقاومة على المجموعات العضلية
مثال : التجذيف / الدرجات
- التحمل العضلي : قدرة عضلة او مجموعة من العضلات على المحافظة على قوة محددة لاطول فترة ممكنة
طرق قياس القوة :
- الاختبارات المعملية
- الاختبارات ميدانية
1. بواسطة الاثقال والمقاومات
2. بواسطة أجهزة الانقباض العضلي الثابت (جهاز قوة القبضة / جهاز قوة عضلات الفخذين / جهاز قوة عضلات الظهر)
3. بواسطة أجهزة قياس القوة العضلية الضابطة للسرعة ISOKINETIC
العوامل المؤثرة على القوة العضلية :
1. حجم العضلات (مساحة اسطح العضلة)
2. نوع الالياف العضلية
- الياف عضلي البطيئة الخلجة يتميز بقوة منخفضة انقباض بطيء وقدرة عالية على مقاومة التعب
- الياف عضلية سريعة خلجة تتميز بانقباض قوى سريعة وقابلة للتعب

3. التوصيل العصبي : قدرة التنبيه العصبي القادم الى العضلات / التدريب البدني يساعد على زيادة الاثارة العصبية للوحدة الحركية
4. العمر : تنخفض القوة العضلية مع التقدم في العمر
القوة العضلية عند عمر 60 تكون حوالي 80% منها عند 20

اللياقة البدنية / السرعة
السرعة : o
- فسيولوجياً : الاستجابات العضلية الناتجة عن حالة الانقباض والاسترخاء العضلي
- ميكانيكياً : معدل التغير في المسافة بالنسبة للزمن (أو) قدرة الفرد على إداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر زمن

العوامل الفسيولوجية المؤثرة في تنمية السرعة :
1. الخصائص التكوينية للألياف العضلية :
- اللألياف الحمراء / انقباض بطيء
- الألياف البضاء / انقباض سريع
2. النمط العصبي (التوصيل العصبي)
3. القوة (تحديداً لتطوير صفة السرعة الانتقالية)
4. المرونة والقدرة على الاسترخاء العضلي
5. قوة الارادة

قياس السرعة :
الركض لمسافة30 متر أو 50 متر السرعة الانتقالية أو الجري السريع لمدة 12 دقيقة وتحسب المدة المقطوعة

أنواع السرعة :
1. السرعة الانتقالية : الانتقال أو التحرك من نقطة إلى اخرى بأقصر زمن ممكن
2. السرعة الحركية (سرعة الإداء) : المقدرة على إداء حركة أو مجموعة من الحركات في أقل زمن ممكن . ترتبط الى حد ما بالنمط الجسماني المتوسط النحيف سرعة تمرير الكرة واستلامها أو إداء مجموعة حركات مثل الجمباز أو الكراتيه
3. سرعة الاستجابة : وهي القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن .
أ- استجابات بسيطة البدء في مسابقات العدو
ب- استجابات بسيطة مركبة (ملاكمة)

تنمية السرعة :
- لا بد من مراعات عدة أمور عند العمل على تطوير السرعة :
أ- التدرج في شدة الحمل التدريبي
ب- توزيع التكرار وتوزيعه بشكل سليم
ت- أخذ أقساط من الراحة ما بين التمرين والآخر
- السرعة الحركية :
1. تدريب الاستجابة ورد الفعل
2. تدريب التوافق
3. تدريب الاسترخاء
4. تدريب المرونة
السرعة الحركية تصل الى أقصى مدى لها في سن البشرية ثم في الهبوط و16سنه للنساء

- السرعة الانتقالية :
أ- اختيار التمرينات القريبة من مطبيعة المهارة
ب- تعليم تكنيك الإداء الحركي فنياً
ت- التدريب على المرونة
ث- التدريب على التوفيق لتطوير سرعة الحركة
- سرعة الاستجابة :
- تتأثر في العوامل الفسيولوجية التالية:
أ- دقة الادراك السمعي والبصري
ب- سرعة التفكير
ت- المستوى المهاري للفرد
ث- السرعة الحركية

اللياقة البدنية / المرونة
المرونة : o
- هي قدرة الانسان على إداء الحركات في التفاصيل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والاربطة والمحيط بالمفصل
- القدرة على إداء الحركة لاوسع قدر ممكن
- مدى الحركة في مفصل أو مجموعة متعاقبة من مفاصل الجسم
- قابلية اللاعب على تحريك الجسم أو أجزائه في مدى واسع من الحركات دون الشد المرط أو أصابة العضلات والمفاصل
- المدى الحركي المتاح في المفصل أو عدد من المفاصل

أهمية المرونة :
1. القدرة على إداء الحركات بأتقان وإقتصاد في المجهود
2. التقليل من التعرض للتقلصات والتمزقات للأربطة والعضلات
3. إكساب الجسم القوام والشكل الصحيح
4. إكساب اللاعب المهارات الحركية المختلفة
5. المساعدة في إظهار الحركة أكثر إنسيابية

أشكال المرونة (أنواع المرونة) :
الايجابية القدرة الذاتية لاداء حركة التقليدية لاوسع مدىACTIVE- العامة: لكل مفاصل الجسم
السلبية المدى الذي يصل إلى مفصل في PASSIVE- الخاصة : لمجموعة مفاصل عضلية معينة الحركة بتأثير خارجي
- الثابتة : للتهدئة ولاعادة التأهيل
- المتحركة : للاحماء و لتطوير المدى الحركي للمفصل

العوامل المؤثرة في درجة المرونة :
1. عمر الشخص (10- 14 جيد) ، (12- 18 نمو جيد)
2. الجنس
3. التوقيت اليومي
4. الاحماء(درجة الحرارة)
5. مرونة العضلة ومدى إطالتها

يجب مراعات الامور التالية عند تطوير المرونة :
1. انجاز الاحماء الكافي
2. التقدم التدريجي لمدى اتساع الحركة
3. عدم تخطي نقطة الألم
4. بعد تمرينات القوة بهدف إستطالة العضلة
5. الزيادة المفرطة بالمرونة تؤثر سلبياً على القوة
6. مراعات الاطالة الشاملة بحيث تصنع عملية توازن
7. لا إطالة بعد الاصابات

طرق قياس المرونة :
اختيار صندوق لمرونة ، يجلس الشخص (جلوس طويل) امام صندوق لمرونة مع فتح القدمين 12 بوصة تقريباً فتحاً وتكون المسطرة مرقمة لغاية 15 بوصة عند بداية الصندوق ويثنى الجدع للامام وتكون ابعد نقطة يصلها هي مدى مرونته

20 - 29 سنة :
19 انش مرونة جيدة
13 – 18 انش مرونة متوسطة
12 – 15 انش مرونة ضعيفة
9 واقل مرضي

اللياقة البدنية / التحمل
* التحمل :
- قدرة الجهاز الدوري والتنفسي على إمداد الجسم بالتغذية اللازمة والاكسجين لفترة زمنية طويلة دون إظهار علامات التراجع بالكفاءة (التحمل الدوي التنفسي)
- مقدرة العضلة أو مجموعة عضلات على بذل جهد متعاقب بحمل أقل من الاقصى لأطول فترة ممكنة (تحمل عضلي)
- قدرة الفرد على الاستمرار فب بذل الجهد مع التغلب على مقاومات ذات شدة أقل من الاقصى (تحمل عضلي)
- تحمل الاداء الحركي (التحمل العضلي الديناميكي) المقدرة على تحمل تكرار إداء بدني أو إداء مهاره حركية لفترة طويلة نسبياً دون هبوط مستوى الكفائة أو الفعالية. الجلوس من الرقود ، ثني الذراعين ، تكرار رفع ثقل معين
- تحمل التوتر العضلي (التحمل العضلي الثابت) تحمل الانقباض العضلي الثابت لفترات طويلة نسبياً أو قدرة العمل العضلي الثابت أطول زمن ممكن مثل : دفع الحائط أو الضغط باليدين دون إحداث حركة أو إنقباض عضلات الفخذ الامامية والساق ممدودة

أنواع التحمل (أقسام) تقسم نوعين :
التحمل العام (التعريف العام السابق) أو قدرة الفرد في الاستمرار لاداء نشاط رياضي لاطول فترة وأكثر تكرار دون هبوط مستوى الاداء
- متطلبات عامة للتحمل :
1. طول فترة الإداء
2. الاستمرار في الإداء
3. ان يكون الحمل ذو شدة غير مرتفعة نسبياً
4. اشتراك اكبر عدد من المجموعات العضلية الكبيرة
5. كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي

التحمل الخاص
- التحمل من وجهة :
1. نظرة فسيولوجية:
*حسب نظم انتاج الطاقة :
أ- تحمل فوسفائي
ب- تحكل لاكنيكي
ت- تحمل اوكسجين
*حسب إمداد العضلات بالطاقة :
أ- تحمل هوائي (قصير 2- 8 د/ متوسط 8 – 30د/ طويل 30د)
ب- تحمل لا هوائي (قصير 30ث /متوسط 60ث /طويل120ث)
2. التحمل بالنسبة للزمن قصير/ متوسط / طويل

3. التحمل بالنسبة لحجم العضلات :
أ- موضعي: أقل من ثلث العضلات
ب- منطقي : من ثلث الى ثلثين
ت- عام : اكثر من ثلثين العضلات
4. حسب الانقباض العضلي :
أ- تحمل عضلي ثابت (التوتر العضلي) من الاوضاع الثابتة
ب- تحمل عضلي حركي (الاداء الحركي) التحمل العضلي الديناميكي
5. التحمل بالنسبة للوحدات التدريبية والتنافسية :
أ- تحمل الوحد التدريبية
ب- تحمل التنافسية
6. التحمل بالنسبة للقدرات البدنية (تحمل خاص)
أ- تحمل القوة (التحمل العضلي) انجاز عملي عضلي عالي الشدة لاطول زمن ممكن :
تحمل عضلي ثابت
تحمل عضلي حركي
ب- تحمل السرعة :
. امكانية مقاومة التعب عند انجاز عمل عضلي يتطلب سرعة عالية
. استطاعة الفرد الحفاظ على مستوى سرعتة طيلة الفترة السباق
. التغلب على التنفس الهوائي لاستخراج الطاقة

تحمل القوة المميزة بالسرعة : تحمل الفرد القدرة على إخراج أقصى قوة في أقصر وقت / 400م سباق /100م سباحة / لاعب كرة الطائرة
- التقسيم الوظيفي :
1. التحمل الدوري التنفسي : العوامل المؤثرة:
التدريب الرياضي ، تأثير الادوية ، العوامل ، الاجهاد العضلي ، التغذية ، الحالة النفسية
2. التحمل العضلي (تحمل القوة)
- التقسيم النوعي :
التحمل العام
التحمل الخاص (علاقة بين التحمل ونشاط بدي معين)
• قدرة الرياضي على مقاومة التعب الناتج عن انجاز بدني متخصص
• القدرة على انجاز عمل تخصصي لاطول زمن ممكن

اللياقة البدنية / التوافق
* التوافق الحركي :
- مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين أو اكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط

- العوامل المؤثرة في التوافق :
1. التفكير السريع
2. القدرة على ادراك الدقة والاحساس بالتنظيم
3. الخبرة الحركية
4. مستو تنمية القدرات البدنية

- طرق تنمية التوافق :
1. البدء العادي من أوضاع مختلفة لإداء للتدريب
2. إداء المهارة بالطرق العكس
3. تقييد سرعة إيقاع الاداء الحركي وتحديد مسافة إداء المهارة
4. زيادة مستوى المقاومة في إيداء مراحل الحركة
5. الاداء في طروف غير طبيعية

اللياقة البدنية / الرشاقة

* الرشاقة :
- القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء يكل اجزاء جسمه أو جزء معين منه وتقسم الى رشاقة عامة وشاقة خاصة

- أهمية الرشاقة :
1. تساهم بقدر كبير في اكساب المهارة الحركية وإتقانها
2. تساعد على تحسين مستوى الاداء
3. تضم خليطاً من المكونات الهامة للأنشطة الرياضية كرد الفعل الحركي والتوجيه والتوازن والتنسيق وخفة الحركة
4. تقليل من احتمالية تعرض الفرد للأصابات
5. تساعد على الاسترخاء والاحساس السليم بالاتجاهات والمسافة الحركية

- طرق تنمية الرشاقة :
1. تعليم بعض المهارات الحركية الجيدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارت
2. خلق مواقف غير معتاد لاداء التمرين (التدريب على ارض رملية)
3. التغير في السرعة وتوقيت الحركات

• السمنة
تعد السمنة سبباً رئيسياً للموت يمكن الوقاية منه على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً و انتشاراً متزايداً بين فئات الراشدين والأطفال، وتعتبر السلطات حول العالم السمنة واحدةً من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة. ويُنظر إلى السمنة على أنها وصمةٌ في العالم الحديث (خاصةً العالم الغربي)، على الرغم من أنها كانت يُنظر إليها -وعلى نطاقٍ واسعٍ - على أنها رمز الثروة والخصوبة في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال سائداً في بعض أنحاء العالم .
وتزيد السمنة من احتمالية الإصابة بالعديد من الأمراض المصاحبة للسمنة، وخاصةًأمراض القلب، وسكري النمط الثاني، وصعوبات التنفس أثناء النوم، وأنواع معينة من السرطان، والفصال العظمي.
وعادةً ما تنتج السمنة من مزيج من سعراتٍ حراريةٍ زائدةٍ، مع قلةٍ في النشاط البدني والتأثيرات الجينية. ذلك على الرغم من أن القليل من الحالات تحدث في المقام الأول بسبب الجينات، واضطرابات الغدد الصماء، والأدوية، والأمراض النفسية.
وتعرف السمنة بانها الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة. ويتم تحديدها من خلال مؤشر كتلة الجسم .
مؤشر كتلة الجسم :
يتم حساب مؤشر كتلة الجسم من خلال قسمة كتلة الفرد على مربع طوله ، ويتم التعبير عنه عادةً بالنظام المتري .
وتعتبر هذه الطريقة من أسهل الطرق لقياس بنية الجسم ويمكن حسابها كالتالي : الوزن (بالكغم) مقسوم على مربع الطول (بالمتر) , ويستثنى من ذلك كبار السن والأطفال والنساء الحوامل والرياضيين . وبالرجوع للجدول التالي يمكن معرفة تصنيف مؤشر كتلة الجسم :
) التصنيف BMIمؤشر كتلة الجسم (
18.5 أو أقل أقل من الوزن الطبيعي
18.5- 24.9 طبيعي/ صحي
25-29.9 وزن زائد
30- 34.9 سمنة ضارة / درجة اولى
35 – 39.9 سمنة مفرطة / درجة ثانية
40 فما فوق سمنة خطرة / درجة ثالثة
أسباب السمنة :
ويعود السبب المباشر لزيادة الوزن والسمنة إلى أن كمية الطاقة المستهلكة (الطعام) تفوق حاجة الجسم للقيام بنشاطه الطبيعي وحركته، ولذلك فإنها مشكلة عصرية تزامنت مع التغيرات التي حدثت في عالمنا المعاصر ومنها تغير العادات الغذائية من تناول الأغذية الغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات إلى تلك الغنية بالطاقة كالدهون والسكريات بالإضافة إلى وفرة الغذاء في أنحاء عديدة من العالم والميل لانخفاض مستوى النشاط البدني وإلى حياة الخمول وقلة الحركة مثل الأعمال المكتبية وتوفر وسائل النقل وغير ذلك.
ويمكن إجمال أسباب السمنة بالعوامل التالية
1- قلة النشاط الحركي : أو مايسمى بنمط الحياة السكوني حيث يقضي أغلب الناس أوقاتهم سواء بالعمل أو بفترات الراحة في حالة سكون وخمول حركي ويؤدي ذلك إلى حرق كميات أقل من السعرات الحرارية مما ينتج عنه زيادة في كمية الطاقة المخزونة على شكل دهون .
2- التغذية المفرطة : حيث إزداد متوسط السعرات الحرارية المتاحة للفرد على مستوى العالم نتيجة لزيادة دخل الأفراد ورخص أثمان الأطعمة الغنية بالنشويات مقارنة مع الخضروات والفواكة وتزايد الإعتماد على الوجبات السريعة الغنية بالطاقة والدهون المشبعة بالإضافة إلى إستهلاك المشروبات الغازية المحلاة التي تحتوي نسبة عالية من الكربوهيدرات , كل هذا يساهم في إكساب الجسم الوزن الزائد خصوصا إذا ما إقترن بقلة الحركة

3- الوراثة : مثلها مثل الكثير من الحالات الطبية الأخرى تعد السمنة نتيجة تداخل وتفاعل العوامل الوراثية والبيئية معا فتعدد أشكال الجينات المتحكمة في الشهية والتمثيل الغذائي يجعل الفرد عرضة أكثر للإصابة بالسمنة إذا ما توفرت له سعرات حرارية كافية , حيث توصلت الدراسات الى ان 80% من ذرية أبوين يعانيان من السمنة جاءت مصابة بالسمنة أيضا في حين أصيب بالسمنة 10% فقط من ذرية ابوين يتمتعان بوزن طبيعي .
4- الأمراض البدنية والنفسية : فبعض الأمراض العقلية والبدنية بالإضافة إلى بعض المواد الدوائية المعينة تزيد من إحتمالية الإصابة بالسمنة , فنقص هرمون النمو وقصور الغدة الدرقية وإضطرابات الأكل كلها من الأمراض التي قد تساهم في إزدياد الوزن ناهيك عن الكسور والإصابات التي قد تلزم الفرد بنشاط بدني أقل قد تكون سبب في الزيادة أيضا .
5- المحددات الثقافية والإجتماعية : ففي حين ينظر الى الشخص النحيف على انه أقل منزلة إجتماعية ينظر إليه على العكس من ذلك في مجتمعات أخرى ويلعب المستوى الإقتصادي دور ايضا في التحكم بالوزن الزائد ونظرة الشخص لذاته ويبقى هذا العامل اكثر جدلا من غيره ففي حين ساهم الوضع الإقتصادي والإجتماعي في الحفاظ على نمط بدني معين نراه لا يؤثر لشخص بنفس الظروف في بلد آخر .

السمنة*
: آثار السمنة على الصحة
تزيد السمنة من احتمالية الاصابة بالعديد من الأمراض الجسدية والعقلية. يمكن ملاحظة انتشار مثل تلك الأمراض في المتلازمة الأيضية, والتي تمثل مزيجاً من الاضطرابات التي تشتمل على: سكري النمط الثاني، ضغط الدم المرتفع، ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم، وارتفاع مستوى الدهون الثلاثية.
وتنجم المضاعفات إما بصورةٍ مباشرةٍ من خلال السمنة أو بصورةٍ غير مباشرةٍ من خلال آليات لها نفس السبب مثل ضعف التغذية أو نمط الحياة السكوني. هذا وتختلف قوة العلاقة بين السمنة وظروفٍ بعينها. وتتمثل إحدى أقوى تلك العلاقات في علاقة السمنة سكري النمط الثاني. حيث يشكل الوزن الزائد الأساس في 64% من حالات مرض السكري في الرجال و77% من الحالات في النساء.
تقع التبعات الصحية في فئتين أساسيتين: تلك التبعات التي تعزو إلى آثار زيادة كتلة الدهون (مثل الفصال العظمي، انقطاع النفس الانسدادي أثناء النوم، والنفور الاجتماعي) وتبعاتٍ أخرى تحدث نتيجة للعدد المتزايد من الخلايا الدهنية (السكري، السرطان، أمراض القلب، ومرض الكبد الدهني غير الكحولي. وتُغير زيادة دهون الجسم من استجابة الجسم للإنسولين، حيث قد تؤدي إلى مقاومة الإنسولين. كما تسبب الدهون الزائدة في زيادة احتمالية التعرض للالتهابات وتخثر الدم. [1]
: وفيمايلي عرض للأمراض التي قد تنتج عن السمنة

* امراض القلب : حيث يصبح الفرد عرضه لامراض الذبحة الصدرية وقصور عضلة القلب والجلطات الدماغية والقلبية نتيجة لازدياد نسبة الدهون في الاوعية الدموية وبالتالي إجهاد عضلة القلب وإنسداد في الشرايين مما يؤدي الى التجلط حيث تصل نسبة ارتفاع ضغط الدم بين البدينين ثلاث اضعاف النسبة بين الاشخاص الاسوياء.
* مرض السكري : كل خلية في الجسم فيها مواد تستقبل هرمون الانسولين من غدة البنكرياس الذي يحرق الجلوكوز (السكر) لانتاج الطاقة وهذه المواد تسمى مستقبلات الانسولين فأن لم توجد أو قل عددها في الخلايا فأن الانسولين لن يعمل على هذه الخلية وبالتالي لن يستفاد من الجلوكوز فترتفع نسبتة في الدم .
إذن تخفيض حجم الكتلة الدهنية يساعد على استقبال الانسولين بالشكل الصحيح لحرق الجلوكوز وعدم تراكمه في الخلية
* الامراض المفصلية : حيث يشكل الوزن الزائد عبء اضافي على المفاصل والاربطة والاوتار وعلى العمود الفقري وما ينتج عنها من آلام وتشوهات في القوام بالاضافة إلى تآكل الغضاريف والامراض المرتبطة بضعف الحركة .

* الامراض النفسية : وقد تكون نتيجة وسبب في نفس الوقت حيث يعاني الأشخاص البدينين من حالات الاكتئاب ومرض النفور الاجتماعي وقد يتعرض بعض الأشخاص الذين يعانون من أمراض نفسية إلى البدانة .
* الامراض الصدرية : وتنتج نتيجة للأعباء الزائدة التي يتحملها الجسم خصوصا من وضع الرقود مما يسبب انقطاع التنفس ، الانسداد النومي ، ونقص التهوية اثناء النوم .
* الامراض الجلدية : حيث يصبح الجلد عرضة للالتهاب والاصابات الفطرية وتجعدات الجلد والبكتيرايا بالإضافة الى التشققات

** السمنة
طرق علاج السمنة :
لا يخفى على أحد الأضرار الناتجة عن السمنة ويبقى التحدي الأكبر هو التخلص منها وقد لا يبدو الأمر بهذه السهولة ولكن النتيجة التي تجنيها تستحق بعض العناء , وسوف نستعرض تاليا أكثر الطرق فعالية في مكافحة السمنة .

• الحمية الغذائية :
والمقصود هنا تقنين السعرات الحرارية المستهلكة إلى ما دون الحاجة الطبيعية ففي حين يحتاج الجسم يوميا 25 سعر حراري لكل كيلو غرام من كتلة الجسم لكي يقوم بوظائفه الحيوية فأن الفائض من هذه السعرات يتخزن على شكل دهون مع العلم بان السعر االحراري هو كمية الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة .
ويمكن تقسيم الحميات الغذائية الى اربع فئات :
1.حمية منخفضة الدهون
2.حمية منخفضة الكربوهيدرات
3.حمية منخفضة السعرات الحرارية
4.حمية قليلة السعرات الحرارية
تتصاحب الأخيرة بمضاعفات جانبية ضارة مثل تقلص الكتلة العضلية و زيادة مخاطر الاصابة بالنقرس وهبوط وظائف الاجهزة الحيوية. ويجب مراعاة الامور التالية عند القيام بالحمية الغذائية :
- تناول الاطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالخضروات والفواكة.
- الاقلال من الاغذية الدهنية ومن استخدام الدهون بالطبخ .
- الاقلال من الاغذية التي تحتوي سكريات مصنعة (مشروبات غازية، شوكولاتة) .
- سلق أو شوي اللحوم افضل من القلي بالزيوت .
- يجب أن تحتوي الحمية على جميع العناصر الأساسية للغذاء .
- يجب أن تحتوي على أطعمة مختلفة المذاق ومناسبة لذوق الفرد .
- أن تكون مناسبة من حيث السعر وسهولة الحصول عليها .
- أن تؤدي إلى فقدان الوزن بشكل تدريجي وبطيء .
- مراعاة الإستمرارية وعدم الإنقطاع بحيث تشكل نظام حياة دائم .
- توزيع الوجبات بشكل أكثر (4-5) وجبات في اليوم وتجنب الوجبات الكبيرة .
- زيادة كميات الماء المتناولة وبشكل دائم .

• النشاط الحركي : حيث تستهلك العضلات الدهون كوقود لإنتاج الطاقة الحركية وبالتالي فأن عملية حرق الدهون تتم بواسطة النشاط الحركي الهوائي , والنشاط الحركي الجسدي يعتبر جزء أساسي من برنامج تخفيف الوزن وذلك لعدة فوائد:
• يعمل على تقليل الوزن بشكل أسرع ويحفظ الوزن المطلوب لوقت أطول .
• يحمي الجسم والعضلات من الترهل .
• يساعد في حرق أكثر للسعرات الحرارية المخزونة في الجسم جنبا الى جنب مع اتباع الحمية.
• يقلل النشاط الحركي الجسدي من الاصابة بأمراض القلب والسكري والضغط .
ويفضل اتباع بعض النصائح الهامة عند ممارسة التمارين الرياضية سواء للصحة العامة او بهدف التخلص من السمنة :
*أختر لنفسك نوع الرياضة التي تناسبك وأخف نوع هو رياضة المشي حيث لا يحتاج الى مهارة خاصة أو استخدام أدوات معينة .
*يفضل أن تبدأ بالتدريج ومن ثم تزيد من شدة التمرين مع الوقت فمثلا أبدأ بالمشي 20-30 دقيقة يوميا تدريجيا 3-5 مرات أسبوعيا .
*اذا كان عمرك 35 سنة أو أكثر أو كان لديك أي أمراض أخرى مصاحبة للسمنة يفضل أن تستشير طبيبك قبل البدء بأي برنامج رياضي .
*حاول أن تبدأ البرنامج الرياضي مع قريب أو صديق حتى يتم بشكل ممتع ومستمر .

*يفضل أن تستمر على البرنامج الرياضي بصفة دائمة لأن أي برنامج للحمية بغرض تخفيف الوزن يكون أكثر نجاحا اذا أرتبط ببرنامج رياضي .
*اذا كنت مصابا بخشونة في مفاصل الركبة أو الحوض فان أفضل نوع رياضة تمارسه هو السباحة لمدة ½ ساعة في اليوم 3مرات أسبوعيا .

• تعزيز النمط السلوكي الغذائي و الحركي :
ويقصد به هنا تغيير بعض العادات التي قد لا يلتفت لها الشخص وتلعب في مجملها دور كبير في إزدياد أو نقصان الوزن ويمكن بالإجمال مراعاة الأمور التالية لتعزيز النمط السلوكي الغذائي :
1.شرب الماء أو تناول طبق سلطة قبل الاكل .
2.وضع الطعام في اطباق صغيرة .
3.تناول الطعام ببطء ومضغه جيداً .
4.تناول الطعام في المكان المخصص .
5.ترك المائدة بمجرد تناول الطعام .
6.عدم الوصول الى حاجة الجوع الشديدة قبل الاكل .
7.تخزين الاطعمة بعيداً عن الرؤية ومتناول اليد .
8.اذا شعرت بالجوع بين الوجبات يفضل تناول الفواكه والخضروات بدلا من البسكويتات والمكسرات .
9.تجنب التسوق وانت جوعان .
10. لا تلوم نفسك عندما تنقض الحمية ولكن اعتبره درس لك تستفيد منه .
11. حاول الالتزام بهذه النصائح مدى الحياة لأن تغيير السلوك الغذائي أهم من الحمية نفسها .

ويمكن تغيير نمط النشاط الحركي كأن نتبع بعض السلوكيات التالية :
1- أمشي لقضاء حاجاتك القريبة بدلا من ركوب السيارة .
2- أتخذ موقف للسيارة بعيدا عن بيتك بعض الشيء .
3- أستخدم السلالم للصعود بدلا من استخدام المصعد .
4- في البيت أخدم نفسك بنفسك بدلا من الاعتماد على الآخرين .

• العلاج الدوائي : العلاج بأدوية التخسيس قد يساعد في تخفيف الوزن جنبا الى جنب مع نظام الحمية والرياضة وتغيير السلوك الغذائي ولكن لا يحل محل أيا منها اذا أستخدم بمفرده , يحتاج استخدام أي عقار للتخسيس الى متابعة طبية مستمرة لضمان كفائته وسلامة استخدامه والعقاقير عادة لا تؤدي الى المحافظة على الوزن بشكل دائم خاصة اذا أستخدمت بمفردها. إجمالا يمكن تقسيم الأدوية من حيث طريقة التاثير لقسمين :
أدوية تخفض من إمتصاص الامعاء للدهون .
أدوية مثبطة للشهية .
عند البدء باستخدام هذه العقاقير يجب المتابعة و تقييم الحالة خلال ال4-6 أسابيع الأولى من استخدام الدواء وتذكر أنه بعد 6-8 أشهر يفقد الدواء تأثيره بشكل كبير ، وتذكر أيضا أنه عند توقف استخدام الدواء في معظم الحالات يرجع الوزن الى وضعه السابق ما لم يحافظ الشخص على الحمية والسلوكيات الغذائية الصحية والنشاط الرياضي اليومي .
بشكل عام يمكن القول بان معظم عقاقير التخسيس تؤثر بشكل مباشر مركزيا على المخ للتحكم في مستقبلات الشهية للأكل بالتالي قد ينتج عنها الادمان وقد تسبب بعضها أمراض صمامات القلب مع ارتفاع ضغط الدم بالجهاز الدموي الرئوي صداع، قلق نفسي ومرض العصاب، عدم القدرة على النوم واضطراب عام امساك مع جفاف الفم و دوخة مع رعشة باليدين .

• العلاج بالجراحة :
عادة تكون هذه الطريقة هي آخر طريقة تستخدم لعلاج السمنة بعد فشل الطرق المبدئية من الحمية والرياضة والعقاقير الطبيةو الحالات التي تستدعي استخدام الجراحة لتنقيص الوزن:
• اذا كان دليل كتلة الجسم 40 كجم/م2 أو أكثر مع فشل الطرق الغير جراحية للتخسيس

• اذا كان دليل كتلة الجسم 35 كجم/م2 أو أكثر مع وجود مرض أو مضاعفات للسمنة
وهناك طرق وأنواع متعددة لهذه العمليات الجراحية بعضها بالمناظير والبعض الآخر بالفتح الجراحي وبعضها باذابة وسحب الدهون من الجسم .
مضاعفات العمليات الجراحية :
بعض العمليات المستخدمة في التخسيس والتي تعتمد على تصغير حجم المعدة قد ينتج عنها الآتي:
• كثرة التقيؤ
• ارتجاع محتويات المعدة
• قرحة المعدة
• مشاكل في الجرح
• فقر الدم نتيجة نقص الحديد وبعض العناصر اللازمة
وعادة يحتاج المريض الى متابعة طبية مستمرة بعد اجراء العملية لما قد ينتج عنها نقص الفيتامينات والمعادن الهامة واضطراب الأملاح في الدم , وتذكر أن هذه العمليات لها مخاطرها بالاضافة الى تكلفتها العالية .

النحافة :
هي انخفاض مؤشر كتلة الجسم عن الحد الطبيعي 18.5 وتنتج عن عدم أخذ الجسم احتياجاته من العناصر المغذية المولدة للطاقة .

• أسباب النحافة :

1. أسباب وراثية .
2. نقص أو عدم كفاية كمية الاغذية المتناولة عن الحد المطلوب .
3. خلل في توازن نوعية الأغذية المتناولة .
4. النشاط الحركي المفرط مما يساهم في زيادة حرق الكميات المستهلكة .
5. أسباب مرضية مثل الاصابة بالسل أو فرط الغده الدراقية أو السرطان أو الحمى وكذلك الأمراض المؤديه الى نقص أو ضعف امتصاص الطعام .
6. أسباب نفسية تؤدي الى كبت الشهية أو مرض الخوف الشديد من السمنة .
7. تناول بعض العقاقير و الأدوية وتعاطي المنبهات والتدخين .

• الآثار المترتبة على النحافة :

1. تؤدي الى خلل في مناعة الجسم وبالتالي يصبح الجسم عرضة للأمراض بسب نقص انتاج المضادات الحيوية .
2. الشعور الدائم بالبرد نتيجة لعدم وجود طبقة دهنية عازله .
3. الشعور بالضعف والوهن الدائمين .
4. الآثار النفسية المتعلقة بالشعوربالنقص وعدم الكفاية .
5. خلل في انتاج بعض الهرمونات المنظمة للأجهزة والجسم وما يصاحبها من أختلالات وظيفية .

• العلاج :

اكتساب الوزن يساوي صعوبة فقدانه ويعد أصعب للأشخاص الذين اكتسبوه بالوراثة ولكن هذا لا يعني بأن الأمر غير ممكن وتاليا مجموعة من النصائح والإرشادات التي قد تساعد في إكتساب الوزن :

1. تشخيص الأسباب المؤدية للنحافة قبل وضع برنامج غذائي .
2. معالجة الاسباب المرضية المؤدية للنحافة وتوعية المريض بالعادات والاساليب الصحية المتوازنة.
3. التخفيف من حدة النشاط البدني الفائض وزيادة ساعات الراحة على حساب ساعات النشاط
4. اصلاح وتحسين الرواتب الغذائية بما يلبي إحتياجات زيادة الوزن من خلال الشروط التالية :

أ. يجب ان يتضمن البرنامج توفر المواد الغذائية المولدة للطاقة (كربوهيدرات ودهون) وذلك بزيادة 500 - الف سعرة حرارية فوق حاجة الجسم الطبيعية .

ب. التدرج في تناول الكميات الغذائية المعطاة حتى لا يتعب المريض نفسياً ولكي يتقبل الجهاز الهضمي الزيادة غير المتوقعة .

ت. يجب أن يحتوي البرنامج على نسبة وفيرة من البروتينات وذلك لبناء انسجة بدل من تلك المفقودة نتيجة نقصان الوزن .

ث. يجب أن يحتوي البرنامج على العناصر المشبعة بالمواد المعدنية والفيتامينات لما لها من دور في استخراج الطاقة من المواد الغذائية .

• نصائح عامة لزيادة الوزن :

كما تحدثنا سابقا في فصل السمنة عن تغيير النمط السلوكي فان هناك بعض الأمور التي يجب مراعاتها في سبيل الحصول على كيلو غرامات إضافية :

أ- الاستعانة بالشخص المناسب لوضع برنامج لزيادة الوزن
ب- إتباع مقترحات الهرم الغذائي في الحصص التي يجب تناولها
ت- يفضل تناول وجبات صغيرة ومتعددة
ث- تناول الأطعمة الغنية بالطاقة
ج- بدء الوجبة بالطبق الرئيسي وتأخير السلطات والفاكه
ح- تناول الحلويات في نهاية كل وجبة أو الشطائر المحلاة

خ- إضافة المارجرين للأطعمة عند الطهي لمذاقها وحجم السعرات الكبيرة
د- إضافة زيت الزيتون الى السلطات
ذ- إضافة العسل الى الحليب والمشروبات الساخنة
ر- تناول المكسرات والفواكة المختلفة في الوجبات الصغيرة
ز- تناول كوب من اللبن مع الغذاء العشاء
س- تجنب شرب الماء أثناء الوجبات لانه يعيق عملية الهضم ويضعف الانزيمانت الهاضمة
ش- مضغ الطعام ببطء وبشكل كاف
ص- ممارسة الرياضية بانتظام
ض- التعرض للشمس تحسن الصحة وتفتح الشهية

• علاقة التدريب الرياضي بزيادة الوزن :
التدريب بالأثقال أو تمرينات القوة بأستخدام الجسم هي التمرينات الأنسب لبرامج إكساب الوزن وذلك للأسباب التالية
1. استهلاك هذه الأنشطة للسعرات الحرارية قليلة مقارنة مع التمرينات الاخرى
2. تؤدي تمرينات القوة إلى زيادة الكتلة العضلية وهي الزيادة المفضلة وليس زيادة الدهون
3. تساعد على تشكيل الجسم بالطريقة الأنسب واكتساب القوام الممتليء والممشوق البعيد عن الترهل

شغب الملاعب
* شغب الملاعب
ويعرف بأنه مجموعة الأنماط السلوكية الإنفعالية التي تصدر عن الفرد أو الجماعة تحت ظروف معينة تتصف بإنها خارجة عن السلوك العام الذي يحدده المجتمع .
حالة من السلوك تتسم بالتطرف بإستخدام القوة اللفظية أو الجسدية .
أسباب الشغب :
يشترك العديد من الأطراف في إثارة الشغب وقد يكون أحيانا ناتجا عن ردة فعل غاضبة على تصرف معين لأحد أطراف اللعب أو نتيجة لسوء تعامل مع موقف معين ويمكن القول بأن لكل طرف من الأطراف دور في إثارة الشغب على الشكل التالي :
(أ)- الجمهور , وهو النواة الأساسية والحشد الأكبر الذي قد يشترك في الشغب وعادتا ما يستفز من قبل بقية أطراف اللعبة ويتفاعل بشكل عنيف في ردة فعله , ويمكن تلخيص الأسباب المؤدية للشغب من قبل الجمهور بالتالي :
1- الضغوط النفسية والإجتماعية والسياسية وتفريغها بالعنف من خلال المنافسات .
2- إسقاط الخلافات العقائدية والإثنية والجغرافية والسياسية على المنافسات الرياضية .
3- التعصب الجهوي والمناطقي والفئوي .
4- ضعف ثقافة الجمهور بالقوانين والأنظمة المتعلقة بالألعاب .
(ب) – اللاعبين , حيث يلعب اللاعبين دور كبير في إثارة الشغب أو تهدئة الجماهير من خلال تصرفاتهم داخل الملعب والأسباب التالية تعبر عن مسئولية اللاعبين في إثارة الشغب :
1- إعتبار الفوز هدفا بحد ذاته وعدم فهم معنى تقبل الخسارة .
2- عدم الإمتثال للقوانين والأنظمة داخل الملعب .
3- تدني المستوى المهاري والبدني لبعض اللاعبين .
4- إستغلال الجمهور كورقة لعب وإثارته بهذا الإتجاه .
(ج) – الحكام , حيث يلعب الحكام دور في إثارة الشغب للأسباب التالية :
1- ضعف المستوى الفني والبدني .
2- ضعف الشخصية والتردد في إتخاذ القرارات .
3- محاباة فرق على حساب أخرى والتحكيم غير النظيف .
(د) – المدرب والإداري , ويلعب المدرب أو الإداري دور أيضا للأسباب التالية :
1- سوء إختيار بعض اللاعبين من قبل المدرب .
2- توتير اللاعبين وشحنهم الزائد .
3- التدخل في التحكيم والإعتراض على القرارات .
(ه) – الإعلام , وعادة ما تصاحب المنافسات الجماهيرية بوجود إعلامي كثيف للإستفادة من المردود المادي لهذه المنافسات فيشترك الإعلام بإثارة الشغب بالشكل التالي :
1- الميل إلى الإثارة وتضخيم الأحداث .
2- الإنحياز لفريق معين على حساب الآخر والحط من قدر الفريق الآخر .
3- التعرض للاعبين معينيين وإشاعة معلومات مغلوطة عنهم وعن فريقهم .
4 – التشكيك بقرارات الحكام وإدخال الموضوع بالجدل .
(و) – المنظمون , ويمكن أن يساهم المنظم بتهيئة ظروف الشغب من خلال :
1- عدم مراعاة الظروف العامة لأجواء المنافسة .
2- سوء إختيار المكان والوقت .
3- عد التقيد بسعة المدرجات والصالات .

طرق الوقاية من الشغب :
يمكن بشكل عام الحد من ظاهرة الشغب وتلافي مضاعفاتها والتي تمتد أحيانا لتطال نسيج المجتمعات ومنجزاتها , من خلال إتباع الطرق التالية :
1- توعية الجماهير بمخاطر الشغب وآثاره السلبية على الجميع .
2- تعزيز ثقافة التنافس وتعزيز قيم التسامح بين اللاعبين والجماهير .
3- تثقيف الجماهير بقوانين الألعاب الرياضية .
4- تخفيف حدة الإثارة الإعلامية وإتباع الموضوعية في التحليلات .
5- إظهار تواصل اللاعبين والإداريين من خلال إقامة المباريات الودية .
6- منح جوائز للإداء المثالي واللعب النظيف والسلوك الحسن .
7- حرمان اللاعبين من اللعب بشكل مؤقت أو دائم في حال ساهم في إثارة الشغب .
8- إشراك الأندية في معاقبة لاعبيها كدليل على الحزم في التعامل مع الظاهرة .
9- إتخاذ الإحتياطات الأمنية اللازمة الكفيلة بتأمين سلامة جميع الأفراد والفرق .
10- توفير أجواء تنظيمية ملائمة لإقامة المنافسات .

الإصابات الرياضية . جزء1
* الإصابات الرياضية
التعريف :
تعرض أحد أنسجة الجسم لمؤثرات داخلية أو خارجية تؤدي إلى إحداث تغيرات تشريحية أو فسيولوجية للعضو المصاب مما يعطل عمل أو وظيفة ذلك العضو بصورة مؤقتة أو قد تصبح دائمة .
مبررات دراسة الإصابات :
1- تعتبر الإصابات الرياضية مصدر تهديد للبرامج الرياضية والأنشطة الحركية .
2- أصبحت تشكل عبء مادي كبير على الممارسين للرياضة سواء أفراد أو هيئات .
3- على مبدأ الوقاية خير من العلاج حيث لا يتمكن العلاج من بناء الخلاية المصابة بالدقة التي كانت عليها أصلا .
أسباب الإصابات الرياضية :
تختلف الإصابة الرياضية تبعا لنوع النشاط وطبيعة الإداء ومستوى اللياقة البدنية ل اللاعب و يمكن إجمال الأسباب المؤدية للإصابات الرياضية بالأسباب التالية :
1- الطبيعة الخطرة لبعض الألعاب .
2- ضعف معرفة اللاعب بالتدابير الوقائية ومدى خطورة الحركة التي يؤديها .
3- إنخفاض مستوى اللياقة البدنية للاعب وضعف التكنيك الحركي للإداء .
4- إهمال الإحماء الكافي للتمرين .
5- التدريب الخاطئ من حيث الشدة والمدة .
6- سوء المستلزمات والمرافق الرياضية .
7- تعمد الخشونة ومخالفة القوانين الضابطة للعب .
8- إهمال إجراء الفحوصات الطبية اللازمة بشكل دوري .
9- عدم مراعاة الظروف الجوية للممارسة النشاط .
10- الإختلاف في مستويات اللاعبين وعدم تجانسهم عمريا ومهاريا .
11- ممارسة بعض الرياضات التي لا تتناسب والنمط الجسمي .
12- خلل وظيفي بأحد أعضاء الجسم .
13- الحالة النفسية للاعب أو للفريق ككل .
ألأعراض الرئيسة للإصابة :
1- الألم , سواء كان من حالة السكون أو الحركة ضمن المدى الطبيعي لحركة العضو .
2- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب .
3- الورم , نتيجة النزف الدموي وتراكم السوائل .
4- تشوه في مكان الإصابة .
5- تيبس المفصل المصاب أو القريب من مكان الإصابة .
6- عدم ثبات الجزء المصاب .
7- تغير لون الجلد .
8- وجود ضعف أو ضمور في العضلات .
9- الشعور بالألم عند الضغط على مكان الإصابة .
10- الشعور بالألم عند إداء حركة معينة .
11- إرتفاع موضعي في درجة الحرارة .
درجات الإصابة :
(ا)- إصابات درجة اولى , وهي إصابة بسيطة من حيث الخطورة ولا تعيق عن مواصلة الإداء وتشكل 80-90% من مجموع الإصابات . كالكدمات والرضوض والتقلصات العضلية .
(ب) – إصابات الدرجة الثانية , إصابة متوسطة وتعيق اللاعب لمدة قد تصل إلى أكثر من إسبوعين وتشكل مانسبته 8% من مجموع الإصابات . التمزق العضلي إصابات الأربطة والمفاصل .
(ج) – إصابات الدرجة الثالثة شديدة الخطورة وتعيق اللاعب من الإستمرار في الإداء لمدة لا تقل عن شهر وتشكل 2% من الإصابات وتكون على شكل كسور , خلع أو إنزلاقات غضروفية .

الإصابات الرئيسة :
وتصنف من حيث وقت الحدوث إلى :
(1) إصابات أولية أو مباشرة (Acute ,Traumatic) تحدث عادة نتيجة التعرض لصدمة مباشرة ومفاجئة وهي النوع الرئيسي للإصابات وتقسم إلى :
(أ) إصابات ذاتية تكون أقل خطورة وتحدث نتيجة خطأ في تحميل أنسجة الجسم أكثر من طاقتها أو القيام بتكنيك خاطئ .
(ب) بسبب عوامل خارجية (اللاعب المنافس , الأدوات , أرضية الملعب) وتكون أشد من الإصابات الذاتية. الكسر, الخلع, قطع الأربطة, إصابات الرأس .
(ج) إصابات بسبب عوامل داخلية , وتحدث بسبب خلل وظيفي في أحد أعضاء الجسم ,أو تغيرات في أنسجة الجسم جراء إستمرار التدريب وتكرار الجهد مما يسبب تجمع الفضلات والحوامض فيسبب إنتفاخ العضلة , مما يؤدي إلى فقدان العضلة لوظيفتها .
(2) إصابات مزمنة (over use , chronic)
ويكون سبب حدوثها نتيجة لعدة أسباب :
(أ) نتيجة لإصابة أولية .
(ب) بسبب علاج خاطئ أو عدم إكتمال معالجة إصابة سابقة .
(ت) وجود تشوهات خلقية مزمنة.(زوائد عظمية , تسطح القدم).
(ث) الإفراط في التدريب أو ممارسة النشاط البدني .

الإسعافات الأولية للإصابات الرياضية
تتوقف عملية الشفاء من الإصابة على عدة عوامل :
1- نوع وشدة الإصابة .
2- العلاج الفوري والمبكر .
3- إختيار نوع العلاج الملائم للإصابة ودقة تطبيقه .
4- عمر المصاب , فكلما كان المصاب أصغر كلما كان شفائه أسرع .
5- مستوى اللياقة البدنية والإستعداد النفسي للمصاب .

إجراءات المعالجة الأولية للإصابات الأولية :
يمكن تلخيص إجراءات المعالجة في الكلمة الإنجليزية (RICE حيث يشير كل حرف من أحرف الكلمة إلى الإجراء المتخذ كالآتي :
1REST- التوقف الفوري عن ممارسة النشاط أو الراحة .((
وتبدأ في حال حدوث الإصابة وتستمر بحسب شدة الإصابة وطبيعة المعالجة المتخذة وقد تصل إلى أسابيع , حيث تساهم في الحد من المضاعفات التي قد تحدث وتقلل من فترة إنعدام القدرة على تحريك العضو المصاب لدرجة تصل إلى 70% وكما تعمل الراحة على تخيف الورم والإتهاب .
2ICE.- التبريد ((
ويطلق على هذا الإجراء التخدير بالتجميد حيث يقوم هذا الإجراء بالتخفيف من النزيف والورم والإلتهاب وتخيف الألم , حيث تعمل عملية التبريد على تضييق الاوردة والشعيرات الدموية وبالتالي يخف التدفق الدموي تجاه العضو المصاب مما ينتج عنه تحسن في الحالة .
وتتم عملية المعالجة بوضع الثلج على الجزء المصاب مباشرة بعد حدوث الإصابة على شكل كمادات ويفضل أن يكون ثلجا مطحونا حتى يغطي كامل العضو المصاب بشكل كامل , على أن يعاد كل ساعة تقريبا لمدة 10-15 دقيقة في كل مرة في الساعات الاربع وعشرين الاولى وحتى ثلاثة أيام .
3COMPRESSION- الضغط أو الربط ( )
تستخدم الضمادات والأربطة في معاجة الإصابات كإجراء أولي لوقف النزيف وتخفيف التورم مما يساهم في تخفيف الألم ويمكن عمل هذا الإجراء بالشكل التالي :
(أ) الربط من النقطة الأبعد عن القلب وأسفل منطقة الإصابة .
(ب) لف بإتجاه الأعلى على شكل حلزوني متصاعد .
(ت) التأكد من أن الضماد غير ضاغط على الجلد أو أيا من أنسجة الجسم .

(ث) يبقى الرباط لمدة يومين لما بعد مرحلة التبريد .
(ج) يمكن إستبدال الضمادات بعد ذلك بأخرى إذا إستلزم الأمر .
4- رفع الجزء المصاب (ELEVATION.)
ويتم ذلك عن طريق رفع الجزء المصاب أعلى من مستوى القلب قدر المستطاع , والهدف هو تخيف التدفق الدموي للمنطقة المصابة .

مضاعفات الإصابات الرياضية :
عند حدوث الإصابة لا بد من إتخاذ الإجراءات العلاجية الأولية وذلك لتفادي أية مضاعفات قد تحدث فقد يؤدي تأخير المعالجة الأولية إلى إصابات مزمنة أو إحداث عاهة مستديمة أو خلق تشوه قوامي للشخص المصاب وبطبيعة الحال يؤدي كذلك إلى إنخفاض كفاءة وإداء اللاعب .
طرق الوقاية :
لتلافي حدوث الإصابة ولأن درهم وقاية خير من قنطار علاج فانه لا بد من مراعاة الأمور التالية :
1- الإلتزام بقوانين وأنظمة اللعب .
2- تطوير اللياقة البدنية ومستوى الإداء المهاري .
3- إتباع نظام غذائي صحي وأخذ الراحة الكافية .
4- إجراء الإحماء الكافي قبل ممارسة الأنشطة .
5- مراعاة الحالة الجوية .
6- إستخدام الألبسة والأدوات المناسبة للتمرين .
7- إجراء فحوصات طبية بشكل دوري .
8- عدم افراط في التدريب .
9- الإنتظام والإستمرار في التدريب وعدم الإنقطاع لفترات طويلة .

الإصابات الرياضية , جزء 2

العلاج الطبيعي للإصابات المزمنة
تتعدد طرق المعالجة الطبيعية للإصابات مابين الماء والكهرباء والحرارة والتمرينات ويمكن القول بأنها تعمل على تحقيق عدة فوائد :
1- تساهم في تسريع الشفاء من الإصابة .
2- الوقاية من المضاعفات التي قد تحدث بسبب الإصابة .
3- تنشيط قدرات اللاعب الحركية والوظيفية .
4- تخفيف آلام الإصابة وزيادة مرونة المفاصل وعلاج ضعف وضمور العضلات .
5- علاج التشوهات القوامية وتصحيح العادات الحركية الخاطئة .
وسائل العلاج الطبيعي :
في معالجة الإصابات الرياضية تستخدم عدة وسائل للمعالج ويمكن إجمالها بالتالي :
1- التدليك , وهو عبارة عن مجموعة من الحركات اليدوية التي تحدث أثر على أنسجة الجسم المختلفة بهدف الإسترخاء أو المعالجة .حيث تعمل على تحقيق عدة فوائد :
أ- يساعد على إحماء وإطالة العضلة .
ب- يساعد في التخلص من الفضلات والأحماض المسببة للآلام .
ت- يساعد على الإسترخاء والتخلص من التوتر العضلي والعصبي .
ث- تنشيط هرمونات الجسم .
ويراعى عدم إجراء عملية التدليك في حال كان المصاب يعاني من أحد أوكل الأعراض التالية :
أ- الأمراض الجلدية .
ب- جروح أو حالة نزيف .
ت- حالات الجلطة الدموية .
ث- الإلتهابات الحادة .
ج- تمزقات العضلات أو الأوتار والأربطة .
ح- إرتفاع في درجة الحرارة .
2 – العلاج المائي
ويستخدم الماء بحالاته الثلاث الغازية , السائلة والصلبة مما يجعل منه خيار سهل للمعالجة خصوصا بأنه يستخدم في حالة البرودة والحرارة , وتتخذ المعالجة المائية عدة أشكال :
أ- الحمام الساخن , وتكمن فعاليته في تنشيط الدورة الدموية وتحسين تغذية العضلات وإسترخائها .
ب- الحمام البارد , إضافة إلى كونه العلاج المباشر في الحالات الفورية فأنه يستخدم أيضا كوسيلة معالجة للحالات المزمنة .
ت- الحمامات المعدنية , وتعمل على معالجة أمراض المفاصل وذلك عن طريق إمتصاص بعض المواد المعدنية التي قد يفقدها الجسم .
ث- الساونا , وتكمن أهميتها في التخلص من الكثير من فضلات الجسم من خلال التعرق .
3 – التمرينات العلاجية
وتستخدم التمرينات العلاجية في حالة المعالجة وإعادة التاهيل وطريقة وقائية أيضا وقد تتخذ عدة أشكال :
أ- التمرينات الساكنة , وتستخدم على الأغلب في حالة كان العضو المصاب مثبت بجبيرة وذلك كوقاية للعضلات المتصلة بهذا العضو من الضمور والضعف , حيث لا يحدث إنقباض للمفصل خلال هذه التمرينات .
ب- التمرينات المتحركة , وهي التمارين التي تتحرك بها المفاصل خلال إدائها , وتهدف إلى تقصير وتطويل العضلة وتكمن أهميتها في تحقيق زيادة التغذية الأكسجينية , سرعة التخلص من الفضلات , زيادة التغذية الدموية و تحسين التوافق العضلي العصبي .
4 – العلاج الكهربائي
ويشتمل على العلاج بالكهرباء والأمواج الضوئية والحرارية والصوتية , حيث تعمل جميعها على رفع درجة حرارة الجسم , توسيع الأوعية الدموية , وتخفيف الآلام والمساعدة بالتالي في عملية المعالجة.

الإصابات الشائعة
تختلف الإصابات من حيث شدتها وآلية حدوثها وطرق معالجتها , ويمكن القول بأن أكثر الإصابات شيوعا والتي قد تمثل أكبر نسبة من الإصابات على النحو التالي :
أولا- الإصابات العضلية , وتعتبر شائعة الحدوث بين اللاعبين وغير اللاعبين ومن اهمها :
أ- الكدمات ب- التقلصات العضلية ج- التمزقات العضلية .
ثانيا – الإصابات الجلدية , وهي الإصابات التي تحدث تأثير خارجي أو داخلي للنسيج الجلدي وقد تكون على شكل أ – سحجات ب – جروح ج – نزيف .
ثالثا – إصابات العظام , وينتج عادتا بسبب تعرض العظم لقوة أكبر من قدرة تحمل العظم ويمكن تقسيمها إلى : أ- كسر بسيط ب- كسر مضاعف ج- كسر مركب .
رابعا – إصابات المفاصل , من أكثر الإصابات شيوعا وتحدث بين الرياضيين وغيرهم وتعد مفاصل القدم والرسغ من الأماكن الأكثر عرضة لمثل هذه الإصابات وتكون على شكل إلتواء (الملخ) أو خلع إحدى المفاصل .
خامسا – الإصابات الحرارية , وتحدث على الأغلب لتعرض اللاعب لدرجة حرارة عالية وفقدان الأملاح والسوائل أو إرتفاع درجة حرارة الجسم وقد يتعرض الفرد للرعشة نتيجة البرودة الشديدة أو إنخفاض درجات الحرارة

القوام

- المظهر او الشكل العام الذي يتخذه الجسم والذي يتحدد بأوضاع الجسم المختلفة التي تتحكم فيها نغمة الجهاز العضلي ويكون نتيجة لعلاقة تنظيمية صحيحة بين اجزاء الجسم المختلفة .
- القوام الجيد (المعتدل) : هو الوضع الذي تكون فيه الاجزاء الرئيسية للجسم وأجهزته متزنة ومنظمة فوق قاعدة الارتكاز وتكون العلاقة التنظيمية من هذه الاجزاء سليمة بحيث تمكنه من القيام بوظائفه بكفائة وبأقل جهد .
- أهمية القوام :
1. مؤشراً هاماً على صحة وسلامة جسم الانسان.
2. يساعد أجهزة الجسم الحيوية على إداء وظائفها بدرجة عالية من الكفاءة.
3. إكساب الفرد الصحة الجيدة وتأخير ظهور التعب.
4. يلعب أهمية في تكوين شخصية الفرد بجوانبها المختلفة.
- كيفية المحافضة على سلامة القوام واعتداله :
1. مراعات الصحة الفردية والتغذية المناسبة.
2. الاهتمام بالجوانب النفسية والابتعاد عن السلبية.
3. التوازن في التمرينات الرياضية لاجزاء الجسم المختلفة.
4. المحافظة على سلامة الاجهزة الوظيفية للجسم .
5. تخصيص اوقات راحة كافية للجسد.
6. أختيار الملابس والاحذية المناسبة.
7. تعلم العادات الصحيحة المناسبة لاوضاع القوام المختلفة .
8. الاهتمام بالمناطق المهيئة للتشوهات القوامية وخصها بالتمارين.
- الاعضاء المساعدة لحفظ القوام وإتزان الجسم في وضع الوقوف :
1. الاذن الوسطى
2. المخيخ
3. بؤبؤ العين
4. عضلات حفظ القوام (العضلات الناصبة).

- قواعد الارتكاز :
1. الحوض
2. القدمين

- الخطوط المستعرضة :
1. خط الكتفين
2. خط الحوض
3. الركبتين
4. الكعبين

- خط الاتزان : ويمر عبر
1. حلمة الاذن
2. طافوخ الرأس
3. مفصل الحوض
4. خلف الركبة مباشرة
5. امام مفصل رسخ القدم
- الانحراف القوامي :

- هو تغير في شكل عضو أواكثر من أعضاء الجسم تغير كلي أو جزئي واختلاف هيئته عن التركيب أو الشكل الطبيعي المسلم به تشريحياً مما ينتج عن خلل في علاقه هذا العضو بالأعضاء الأخرى .

- أسباب الانحراف القوامي :
1. الاسباب الوراثية :
. أصابع زائدة – التحام الفقرات القطنية مع عظمة العجز
2. أسباب خلقية :
ويبدأ تأثيرها خلال فترة نمو الجنين في رحم الأم وتحدث عادتاً لوجود عيب في شكل حوض الام ونتيجة الوضع الخاطيء للجنين في رحم الام أو التعرض للاشعاعات أو نتيجة اضطرابات صحية لدى الام .
3. اسباب مرضية عضوية :
الشلل – الكساح – هشاشة العظام – مشاكل السمع والنظر – مشاكل مزمنة في الجهاز التنفسي – ضمور العضلات الناتج عن قلة الحركة – ضعف النمو .
4. التغذية الخاطئة :
. زيادة الوزن او انخفاضه و نقص الكالسيوم
5. الحوادث والاصابات
6. الامراض النفسية :
الغرور – الخجل – الضغوط النفسية
7. الاجهاد والتعب
8. العادات الوظيفية والمهنية
9. الممارسة الخاطىء للنشاط البدني
10 - الاختيار الخاطيء للملابس والاحذية
.ضو بالاعضاء الاخرى

• درجات الانحراف :
1. الدرجة الاولى, وتحدث في العضلات وتعالج بالتمرينات العلاجية والسلوكية
2. الدرجة الثانية, وتحدث بالاضافة إلى العضلات إلى الاربطة والاوتاروتحتاج إلى مدة ووقت اطول للتغلب عليها وتعالج بالتمرينات والعلاج الطبيعي.
3. الدرجة الثالثة , تغير شديد يصل إلى مستوى النسيج الغضروفي والعظام وتعالج بالتدخل الجراحي وتستخدم التمارين العلاجية كوقاية من التشوهات آخرى ناتجة عن هذا التشوه.

• الانحراف القوامية الشائعة : انحرافات الطرف العلوي:
o سقوط الرأس :
- يصيب الفقرات العنقية نتيجة ضعف العضلات والاربطة الخلفية للرقبة مما يؤدي إلى طولها . يصاحب ذلك قصر في العضلات والاربطة الامامية للرقبة وينتج عن ذلك عدم توازن فيسقط الرأس للأمام .
- الاسباب:
1. الجلوس لمدة طويلة للقراءة أو الكتابة.
2. الخجل والانحناء للأمام والنظر للأسفل.
3. طبيعة الوظيفة والمهنة.
4. الاختلالات السمعية والبصرية.
- التمارين المساعدة : تقوية عضلات الرقبة الخلفية وإطالة عضلات الرقبة الامامية وتنمية المرونة في الفقرات العنقية والظهرية .
- نماذج التمارين :
1. وضع ثقل على الرأس والمحافظة على التوازن.
2. ثني الرأس للأمام والخلف والجانبين ولف الرأس.
3. ثني الرأس لتلمس الذقن .
4. مقاومة اليدين مشبوكة على الرأس من الخلف .

: التحدب الظهري
- انحراف يصيب العمود الفقري في منطقة الفقرات الظهرية ينتج عنه مبالغة في انحناء تقوس الظهر . نتيجة قصر عضلات الصدر وطول عضلات الظهر
- الاسباب :
1. الضعف الجسدي العام وافتفار العضلات للشدة العضلية المطلوبة
2. الامراض العضوية . امراض الجهاز التنفسي، العينين ، السمع ، الآم العمود الفقري ، هشاشة العظام
3. نتيجة الانحرافات الاخرى مثل : سقوط الرأس أو استدارة الكتفين.
4. العادات المهنية والوظيفية .
5. العادات السلوكية الخاطئة , الجلوس المشي .
- العلاج :
1. تقوية عضلات الظهر وإطالة عضلات الصدر . يختلف حسب شدة الحالة ويمكن معالجة الدرجة الاولى بالتمارين الرياضية
2. (حركة دائرة بندولية أماماً وخلفاً (من وضع الوقوف
3. (رفع الجذع لاعلى من تشبيك الذراعين خلف الرقبة (وضع الانبطاح
4. التعلق على جهاز العقلة رسحب الجسم للاعلى
5. تمارين إطالة العضلات الصدرية

o (الانحناء الجانبي (الجنف :
1. انثناء جانبي للعمود الفقري لاحد الجانبين مصحوب بدوران أجسام الفقرات للجهة الأقل ضغطاً . يحدث نتيجة ضعف وطول العضلات في احدى جوانب العمود الفقري وقوة العضلات على الجانب 2. الأخر مما يؤدي الى عدم الاتزان وسحب العمود الفقري في تلك المنطقة نحو العضلات الأقوى .
- الاسباب :
1. قصر في احدى القدمين .
2. بتر احد الذراعين .
3. اسباب مهنية .
4. آلام العمود الفقري والانزلاق الغضروفي .
- العلاج : يهدف إلى تقوية العضلات الظعيفة والمساعدة في تصحيح التقوس ومساعدة العمود الفقري على قدرته على الاداء السليم للحركات.
1. تمرينات التعلق
2. تمرينات دفع الحائط

o التجوف القطني :
- انحراف يصيب النطقة القطنية من العمود الفقري وهو مبالغ في تقعر المنطقة القطنية للامام يصاحب سقوط البطن واستدارة الحوض
- يحدث نتيجة طول وضعف عضلات البطن وقصر في عضلات اسفل الظهر وتحدث استدارة الحوض وسقوط العظم العانة في حالة كان هناك ضعف في عضلات الفخذة الخلفية
- الاسباب :
1. السمنة خصوصاً ذوي البطن الكبير
2. (زيادة رفع العقبين (لبس الحذاء للسيدات
3. (زيادة دفع الكتفين (المبالغة في اعتدال القوام
4. نتيجة تعويضية لتحدب الظهر واستدارة الكتفين
5. عدم التوازن في التدريبات بالتركيز على العضلات الفخذ الامامية فتضعف الخلفية
6. ضعف عضلات البطن وارتخائها
-

العلاج : يتم تقوية عضلات البطن وإطالة عضلات الظهر وتقوية عضلات الفخذ الخلفية وأطالة عضلات الفخذ الامامية والتمارين التالية مفيدة لهذه الحالة :

1. تمرين sit up
2. تمارين اطالة اسفل الظهر ثني الجذع من حالة الرقود lumbar flexion
3. تمارين اطالة lumbar rotation
4. تمرين cat camel

الرياضة والمرأة :

تمارس الرياضة من قبل جميع الأفراد سواء كبار ام صغار وذكورا وإناث على حد سواء ولكنها في ظروف معينة تصبح حاجة ملحة ونوع من انواع العلاج والتأهيل وهنا نتحدث خصوصا عن المرأة ففيما كانت المرأة محظورة من ممارسة الأنشطة الرياضية سابقا سواء بسبب الإعتقادات الخاطئة أو بسبب التفسير الخاطىء لبعض النصوص الدينية , فأن المرأة اليوم أصبحت تنافس الرجال في ممارسة الأنشطة البدنية وحقيقة الأمر أن المرأة بحاجة لممارسة الأنشطة البدنية بهدف الحفاظ على صحتها ولظروفها الخاصة التي تمر بها ولا بد من الإشارة لبعض الصفات الفسيولوجية التي تتميز بها المرأة عن الرجل فالمرأة إجمالا أقصر وأخف من الرجال وتتميز بحجم قلب أصغر ولديها نسبة دهون اعلى من الرجل ونسبة مرونة عالية كذلك , وتساعد الرياضة المراة في الحصول على جسم رشيق ومتوازن بالإضافة إلى أنها تعمل على إنتظام الدورة الشهرية كما إنها تساهم في إبطاء عملية التقدم في السن .

ولا شك أن هناك مبررات حقيقية لأي شخص لممارسة الرياضة ولدى السيدات مبررات تعزيزية بحكم الحمل والولادة وبسبب حاجتها للترويح عن نفسها لإلتزامها ببيتها وأبنائها , وسنتعرض لاحقا لمجموعة من النصائح التي تتعلق برياضة المراة والحامل خصوصا .

• فوائد ممارسة الرياضة للحوامل :

1. تقوية عضلا ت البطن ودعم عضلات الظهر
2. تحسين مقاومة و تحمل السيدة الحامل
3. السيطرة على الوزن التي تحدث خلال فترة الحمل
4. تقلل من احتمالية حدوث الامساكات
5. تحسين الحالة النفسية ومقاومة اكتئاب مابعد الولادة
6. تحسين القدرة على النوم
7. تحسين الدورة الدموية لدى السيدة الحامل مما يساهم في تحسين حالة الجنين و اعطاء النضارة للم
8. تحسين القدرات التنفسيةللحامل مما يساهم في تسهيل عملية الولادة

• أهمية ممارسة التمارين :

1. يجعل المرأة الحامل تشعر بأن الحمل حالة طبيعية و التمرينات تزيد من قوة عضلات الجسم و الأنسجة المحيطة بالمفاصل خصوصا في منطقة الظهر و الحوض و الفخدين و القدمين
2. تساعد في التخلص من المشاكل المتعلقة بالحمل مثل الارتخاء في منطقة الحوض و متاعب الظهر المزمن
3. ممارسة التمارين قبل الولادة تساعد خلال عملية الولادة حيث تقوي الحم و عضلات أسفل البطن
4. تساعد على زيادة السعة الحيوية للرئتين و هذا يجعل السيطرة على تقنيات التحضير للولادة أسهل
5. تساعد على اكساب الجسم القوام الصحيح جماليا و صحيا

• التمارين المناسبة للحوامل :
1. التمارين السويدية :
- مجموعة تمارين الدكتور أرنولد كيجل و هي مجموعة من التمرينات الموجهة للجهاز العضلي و للسيدة الحامل لتمكنها من تقوية جسدها و المحافظة على مرونته
2. التمارين التنفسية :
- مجموعة تمرينات تعتمد على اخذ النفس بشكل بطيء و عميق و العمل على كتم النفس لمدة من الزمن ثم اخراج النفس بشكل بطيء و قوي مع التركيز على انقباض و انبساط مجموعة محددة من العضلات
3. رياضة المشي :
حيث تعتبر الرياضة الأسهل والأنسب والأقل كلفة لجميع الأشخاص والأعمار .
4. السباحة :
- يفضل و في الاشهر المتقدمة السباحة على الظهر لتفادي احداث ضغط على منطقة اسفل الظهر و الضغط على الجنبين ترفع من كفاءة القلب و الجهاز التنفسي و لا تصحبها مشاكل مفصلية

• محاذير ممارسة الرياضة :
1. الرياضات و الأنشطة العنيفة التي فيها احتكاك جسدي و التي قد تعرض الحامل الى اصطدامات أو اصابات على مستوى البطن
2. الأنشطة و التمارين التي تحتوي على حركات الوثب الى اعلى أو ارتجاجات او حركات ارتدادية ايقاعية و الجري و الوثب و الطائرة
3. رياضات الفروسية والتزلج والحمباز

• الاحتياطات : لا بد من مراعاة الإحتياطات التالية عند ممارسة التمارين الرياضية :

1. الابتعاد عن حمل الاثقال
2. تفادي الحركات العنيفة والمفاجئة
3. الالتزام والانتظام بالتمرين
4. التوقف عن التمرين حال الشعور بالآلم او ارتفاع درجة الحرارة
5. عدم ممارسة الرياضة في الجو الحار نتيجة للجفاف
6. اعتماد نظام غذائي متوازن بالعناصر والاهتمام بالبوتاسيوم والحديد نتيجة للتشنجات العضلية التي تزداد خلال فترة الحمل
7. تعويض السوائل والاهتمام بالشرب الماء حتى في حالة عدم الشعور بالعطش

• تمارين ما بعد الولادة :

تزداد طول عضلات البطن ما بعد الولادة الى الضعفين تقريباً وتحتاج الى فترة 6 اسابيع لتعود الى طولها الطبيعي وتنحصر اهمية التمارين في انها تساعد في سرعة عودة العضلات الى الوضع الطبيعي و تعتبر مناطق البطن والفخذين مناطق تخزين الدهون أثناء فترة الحمل وتعمل الرضاعة على عملية حرق الدهون المتراكمة .

• امور لابد من مراعاتها للعودة الى التمرين ما بعد الولادة :
1. يمكن البدء في ممارسة الرياضة في فترة من 3 – 6 اسابيع من الوضع
2. في حالة العملية القيصرية يحتاج أمر البدء لفترة اطول
3. في حالة حدوث أي نزيف يجب التوقف عن التمرين
4. البدء دائماً في التريّنات الخفيفة الشدة قليلة التكرار وازديادها تدريجياً
5. اختيار التمرينات الهوائية التي تعتمد على الجهاز التنفسي والتي لا تزيد عن سرعة ضربات القلب
5. إختيار الالعاب الرياضية المسلية

* اللعب
مبررات دراسة اللعب :
يشكل اللعب الوقت الأكبر في حياة الأطفال , وتتشكل معارف الطفل وتصوراته وتخيلاته وإنفعالاته من خلال اللعب ولذا كان لابد من التطرق لموضوع اللعب من ناحية علمية والتعرف على جوانبه المختلفة وتكمن مبررات دراسته في النقاط التالية :
1- يشكل اللعب أحد المكونات الرئيسة المتصلة إتصالا مباشرا بحياة الطفل .
2- يعتبر اللعب المحتوى الأهم في تشكيل ذاكرة الطفل .
3- يعتبر الطفل أداة تنمية لشخصية الطفل وسلوكه .
4- اللعب وسيط تربوي لإكساب الطفل المعارف الأساسية في الحياة .
5- لأن اللعب وسيلة للطفل لإكتشاف الآخرين .
تعريف اللعب :
يعرف اللعب بانه نشاط بدني أو هذني حر وموجه يؤدى من أجل تحقيق المتعة والسعادة .
خصائص اللعب :
يتميز اللعب عن غيره من النشاطات بأن له خصائص معينة وهي :
1- نشاط حر لا جبرية به
2- نشاط مستقل بدوافع ذاتية على الأغلب .
3- لا يخضع لقوانين أو قواعد .
4- يتم بشكل حركي أو ذهني .
5- دافعه الأول الإستمتاع ولا يخضع للإنتاجية .
وظائف اللعب :
يؤدي اللعب وظائف متعددة بطريقة مباشرة وغير مباشرة وعلى المدى القصير والطويل ويمكن إجمالها بالآتي :
1- تطوير القدرات اللغوية والنطقية .
2- تنمية الجانب الإبداعي لدى الطفل .
3- تطوير القدرات الحركية .
4- المساعدة في القدرة على حل المشاكل .
5- تنمية وتطوير المهارات الإجتماعية .
6- تطوير النضج العقلي .
7- تطوير النمو العاطفي .
فوائد اللعب :
يمكن القول بأن اللعب مساحة هائلة لتشكيل حياة الطفل وبناء عقله وإكسابه المعارف وبالتالي فأن فوائد اللعب عامة تكاد تغطي كل جانب من جوانب الحياة على الشكل التالي :
1- فوائد بدنية , وتنعكس في تنمية المهارات الحركية , تقوية العضلات و تصريف الطاقة الزائدة .
2- فوائد عقلية , فمن خلال التساؤلات التي يطرحها الطفل خلال عملية اللعب يبدأ الطفل في الإستكشاف ومحاولة حل الإشكالات التي قد تصادفه .
3- فوائد نفسية , فقد عرفه بعض التربويين بأنه" إنبعاث لا إرادي للغرائز الحيوية " فيما عرفه آخرون بأنه فعالية إسترخاء ووسيلة لإستنفاذ الطاقات الزائدة . مما يعزز الفوائد النفسية للعب .
4- فوائد خلقية , فمن خلال اللعب يمكن إكساب الطفل الكثير من القيم الأخلاقية كالصدق والأمانة وضبط النفس والإجتهاد وتقدير الآخر .
5- فوائد إجتماعية , كتعليم النظام , إدراك أهمية العمل الإجتماعي وتقدير المصلحة العامة.
6- فوائد تربوية , فاللعب من أفضل الوسائل لتيسير إنخراط الطفل في التعليم وتحقيق القدرات .
7- فوائد علاجية وإرشادية , حيث يستخدم العلاج باللعب وسيلة لتفريغ الرغبات المكبوتة والنزعات العدوانية والقلق والتوتر .
8- فوائد صحية , فمن خلال اللعب يمكن دراسة ما يعانيه الطفل من أمراض وتشخيص حالته .
9- فوائد إبداعية , فعالم اللعب يحفز الأطفال على إختلاق الأفكار وتقمص الآخرين والإبحار في التخيل والخروج من قيود الواقع إلى آفاق الخيال الواسع .

معوقات حرية اللعب :
كل الفوائد التي ذكرت سابقا تجعل من اللعب ضرورة من ضروريات الحياة ولكن هناك معوقات تحد من حرية اللعب في وقتنا الحاضر :
1- تضاؤل مقدار الوقت المخصص للعب
2- مسايرة الطفل للضغوط الأسرية والإجتماعية .
3- تزايد وعي الأطفال بميولهم وقدراتهم والتركيز على نمط واحد من الألعاب لفترات طويلة .

أنواع اللعب :
تتمايز أنواع اللعب لدى الأطفال مابين العشوائية والألعاب الموجهة ويمكن تقسيم الألعاب حسب خصائص كل لعبة إلى عدة أنواع :
1- الألعاب التلقائية , وهي أنشطة عشوائية لا تتقيد بوقت وقواعد وتسمى بالألعاب التمهيدية , تتميز بنقص الإتزان والحس الحركي عادتا ما يمارسها الطفل بمفرده إلى عمر سنتين .
2- الألعاب ذات القواعد , وهي ألعاب وفق قواعد وقوانين مقررة سلفا ويمكن تغييرها بما يتلائم وإحتياجات اللاعبين من الأطفال , وقد تكون على شكل ألعاب الحركة (الطابة , الغميضة) أو العاب الطاولة (الورق , الدومينو , الشطرنج , المنقلة) او العاب الحاسوب .
تتمثل أهداف هذه الألعاب في التالي :
أ- تعليم الطفل الصبر والإنتظار.
ب- تنمية القدرات الحركية .
ت- إكتساب القيم الإجتماعية مثل التعاون , المشاركة والإحترام .
ث- تنمية القدرات اللغوية .
3- اللعب التمثيلي , ويعد من أبرز أنواع اللعب في مرحلة ماقبل المدرسة ويمكن أن يمارس بشكل فردي أو جماعي , وتكمن أهميته في تنمية التفكير الإبداعي كما يعد ذو أهمية في جانب النمو الإنفعالي وتكوين الشخصية .
وللعب التمثيلي فوائد عديدة يمكن سردها كالتالي :
أ- يساعد على فهم وجهات نظر الآخرين من خلال تقمص شخصياتهم .
ب- يعد متنفسا لتفريغ مشاعر التوتر , القلق , الخوف , والغضب .
ت- وسيط هام لتنمية التفكير الإبداعي .
ث- يؤدي اللعب التمثيلي وظيفة تعويضية في حياة الطفل , من خلال الخروج من الواقع .
ج- تعليم المهارات الإجتماعية , كالمشاركة , الإصغاء , الإنتظار ,التعاون , والمساعدة .
ح- يكسب الطفل مهارة التخطيط والقيادة , وتوزيع الأدوار وحل المشاكل .
4- اللعب الفني (التعبيري) , يتميز هذا النوع من اللعب بالتذوق الفني والجمالي , من خلال القدرات الفنية والتعبيرية والتي تكون على شكل الرسم والتلوين واللصق والموسيقى .حيث تتيح للطفل التعبير عن مشاعره بحرية وإبداع كما تتيح للأهل والمختص التربوي التعرف على مكنونات نفس الطفل والمشاكل التي قد يمر بها من خلال رسوماته أو الشخبطة والخربشة التي يمارسها .
ويمكن لهذا النوع من اللعب تحقيق عدة أهداف :
أ- تعزيز الصورة الإيجابية عن الذات من خلال الإداء الذي يؤديه .
ب- تنمية القدرات العصبية العضلية .
ت- تنمية الثقة بالنفس من خلال ردود فعل الأهل والأصدقاء .
ث- تنمية التذوق الجمالي والأحاسيس الفنية لدى الطفل .
ج- وسيلة للكشف عن مشاكل الأطفال .
5- اللعب التركيبي البنائي , يبدا الأطفال في سن الخامسة والسادسة محاولة ربط الأشياء ببعضها فيكتشف بأنها تمثل نموذج فيتجه تفكيره ناحية الأمور البنائية البعيدة عن التخيل , ويستمر في ذلك إلى مرحلة الطفولة المتأخرة 10-12 سنة حيث يعد اللعب البنائي من المظاهر المميزة لهذه المرحلة.
ويمكن أن يحقق الأطفال مجموعة من الأهداف من خلال اللعب التركيبي :
أ- يتعلم الطفل مجموعة من المهارات مرتبطة بتنمية الجانب العلمي مثل المقارنة , التنبؤ, الملاحظة , التحليل , التوازن , والتشابه والإختلاف .

ب- يتعلم الطفل مفاهيم أساسية في الرياضيات , مثل التصنيف ,التسلسل , الأطوال , المساحة , الأعداد والأجزاء .
ت- تعزيز الثقة بالنفس وتحسين الصورة الإيجابية عن الذات .
ث- تعليم المهارات الإجتماعية مثل التعاون , التشارك , وإحترام الآخرين .
ج- تنمية قدرات الطفل على التخطيط .
6- اللعب الإدراكي : يتميز هذا النوع من اللعب بأنه موجه بالدرجة الأولى سواء من الأهل أو التربوي المختص , حيث يوفر للطفل ركن معين من البيت ويهيأ به جميع الظروف المناسبة بالإضافة إلى ألعاب سليمة في خزائن تحت متناول يد الطفل ويمكن أن يكون بشكل فردي أو جماعي .
أما أهدافه فيمكن تلخيصها بالنقاط التالية :
أ- إشعار الطفل بالنجاح والإنجاز .
ب- تنمية مهارات النطق والتواصل .
ت- تنمية مهارات التآزر البصري .
ث- تنمية عضلات الطفل الدقيقة .
ج- تعليم الطفل مفاهيم رياضية مثل التطابق , التسلسل , والتجميع .
ح- يتعرف على مفاهيم الوزن , الشكل , اللون , والحجم .
خ- تطوير قدرات التحليل التركيب والإبتكار .
7- اللعب البدني والحركي : وهي مجموعة الألعاب المتصلة بالنشاط الحركي وتعمل على تهيئة الطفل بدنيا وقد تكون على شكل الجري , القفز , التسلق , المطاردة , الرقص , الحجل , أو الألعاب الإيقاعية كما هي المراجيح والسحاسيل وألعاب التوازن .
ولابد من مراعاة أن تكون الألعاب ضمن بيئة آمنة وأن تكون المساحات كافية وتحت إشراف من الكبار ويمكن لهذه الألعاب أن تحقق مجموعة من الأهداف :
أ- تساعد على نمو وتنشيط وظائف الجسم المختلفة .
ب- إكساب الطفل قيم جديدة مثل التحمل , التحدي , والمنافسة .
ت- إكساب الطفل قيم إجتماعية .
ث- تنمية قدرات النطق والتواصل مع الآخرين .
ج- إشغال الوقت بأشياء ممتعة ومفيدة .