**الرياضة**

****

الرياضة 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 او 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 جسمانيا و عقليا و اجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة التي تتناسب مع مرحلة النمو و اللتي تمارس بأشراف قيادة صالحة لتحقيق اسمى القيم الانسانية و بذلك فان تعبير التربية الرياضية أوسع بكثير و اعمق دلاله بالنسبة لحياة الانسان من كونه مجرد صحة البدن أو الثقافة البدنية أو التمرينات والتدريبات البدنية أو الألعاب الرياضية فهو مجال من المجالات التي التربية الشاملة التي تشكل التربية الرياضية ميدانا حيا منه مشيرا إلى إن برامجه ليست مجرد تدريبا تؤدى ولكنها بأشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الانسان ملائمة لمتطلبات العصر.

**النشأة**

تدل الآثار المصرية على أن المصريين القدماء كانوا يمارسون أنواعاً من الرياضة منها المصارعة والرقص، ولاشك أن الرياضة أثبتت نفسها كعامل مهم لتدريب المحاربين. وفي كثير من اللوحات صورا لفراعنة مصر وهم يمارسون صيد الأسود والغزلان بالقوس أثناء ركوبهم عرباتهم الحربية.

وتدل آثار العصر اليوناني مثل الملعب الأولمبي باليونان، على أن العديد من الرياضات كانت تنظم لها المسابقات للمشاركين من بين البلاد اليونانية. وقد استوحيت العديد من الرياضات من الأنشطة التي قام بها الإنسان البدائي مثل مطاردة الفريسة من أجل لقمة العيش فقد استوحي منها رياضة العدو والرماية، القفز لتجاوز الكوارث الطبيعية وقد استوحي منه رياضة القفز، السباحة في البحر، وصيد الأسماك وقد استوحي منها رياضة السباحة، استعمال الخيل للتنقل وقد استوحي منها رياضة سباق الخيل.

وهناك أيضا الرياضات التي كان يمارسها الصينيون منذ الآلاف السنين حيث كانوا يلعبون كرة القدم بالحديد.

الجمال الجسدي

الجمباز

ممارسة أغلب الرياضات تضفي جمالا على الجسم، مثل الجمباز، بناء الأجسام اليوغا، الفروسية، وأيضا الأداء مثل القفز عاليا فهو ذو جمال شكلي ، ويحافظ على الجسد. ومن يزاول الرياضة فهو ليس بحاجة لتخسيس نفسه، فالرياضة تستهلك كل ما يزيد عنده من السعرات الحرارية.

**فوائد الرياضة والحركة**

الرياضة تلعب دوراً أساسياً في أي حمية يمكن اتباعها فهي مفيدة للجسم البشري وتؤدي إلى تقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري وأمراض القلب والشرايين، وتحافظ على الوزن المثالي وعلى ذاكرة أفضل كما أنها تزيد الثقة بالنفس. حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعد على إفراز المخ لمواد كيميائية مثل "الاندرفينس" التي تجعل الإنسان يشعر بأنه في حال أفضل. كما أن هناك العديد من ألعاب الرياضة التي تتميز بالتشويق مثل كرة القدم والقفز العالي وسباق الحواجز.

ولممارسة الرياضة لست في حاجة إلى قضاء ساعات في صالة التمارين الرياضية، كل ما تحتاجه هو إضافة القليل من الحركة للروتين اليومي. أثبتت الدراسات الحديثة أن الرياضة البدنية تفيد الجسم كثيراً وتؤدي إلى :

* التقليل من نسبة الإصابة بمرض السكري
* تحكم أفضل بنسبة سكر الدم
* التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكولسترول
* المحافظة على الوزن
* التقليل من الإصابة بالبرد
* ذاكرة أفضل
* نوم أفضل
* المحافظة على المفاصل
* زيادة الثقة بالنفس
* تحكم أفضل بالضغوطات والتوتر.

هذه قائمة بعض النشاطات التي قد تغنيك عن الرياضة العادية إذا لم تستطع الانتظام في رياضة معينة فيمكنك عمل الآتي :

امشي ثم امشي ثم امشي! وتعرف على متعة المشي، في أي وقت وأي مكان!

لا تستخدم المصعد، بل استخدم الدرج، ابدأ أولاً بالنزول به، وبعدها بالصعود

عندما تذهب إلى أي مكان، أوقف سيارتك لمسافة معينة وامشي إلى المكان الذي تريد، ابتعد قليلاً وامشي!

لا تجلس وأنت تتحدث بالهاتف، تحرك قليلاً، امشي، قف بشكل سريع!

عندما تعدين الطعام، استغلي الوقت للحركة والمشي حول المطبخ، ولا بأس بقليل من التمارين الخفيفة!

قم بالقليل من عمل المنزل، نظف الأرضية وتحرك، رتب غرفتك، تحرك ثم تحرك ثم تحرك!

اغسل ملابسك بنفسك!

اعتني بمزرعتك والأشجار في بيتك، فهي رياضة ممتعة!

اغسل سيارتك بنفسك!

قم باللعب واللهو مع أطفالك.

**التمارين الرياضية**

تساعد التمارين الرياضية على التحمل والصبر وذلك عن طريق تدريب الجسم على أن يكون أكثر مرونة ومن هنا نستكشف أن الرياضة تعلم الصبر، كذلك ترتبط الرياضة بالاحترام إذ على الرياضي احترام قواعد اللعبة. هذا بالإضافة إلى أن الرياضة تعلم الفرد التنافس النزيه، التحدي عندما تحصل مباريات بين فرق، وكذلك تعلم الجراة، إذ أن الرياضة تنمي الثقة بالنفس في الفرد، وتعلمه التركيز وعديد من القيم الأخرى التي تساعده على التأقلم في المجتمع لأن الرياضة ليست لنيل الكؤوس ولكن لتهذيب النفوس.

هناك دراسة بريطانية تقول إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد كعلاج لأولئك المصابين ببعض الأمراض، وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت 200 طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، أن 22 بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.

يذكر أن 5 بالمئة فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل 3 أعوام.

وقالت المؤسسة أنه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى.

وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لانها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم.

كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الأندورفينس التي تجعل الإنسان يشعر أنه في حالة أفضل.

وتقول سيليا ريتشاردسون المديرة بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين الرياضية يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا".

ووجدت الدراسة ان عدد الأطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة جدا ، فقبل 3 سنوات كان 41 بالمئة فقط يرون أن التمارين تمثل علاجا "فعالا أو فعالا للغاية" بالمقارنة بـ 61 بالمئة حاليا.

ويقول أندرو ماكولوج المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية "إن الاكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعا وان تتاح المرضى فرصة للاختيار". تنشط الرياضة الدورة الدموية للجسم.

تحمي الرياضة الجسم من الأمراض المتنوعة كالسمنة وهشاشة العظام وامراض القلب والشرايين وأيضا العقل السليم في الجسم السليم.

ومن جانبه، قال البروفيسور ستيف فيلد من الكلية الملكية للطب العام "إن هناك وعيا في الوقت الحالي بين الأطباء لفوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فعاليتها، ورد الفعل من جانب المرضى يؤكد على فوائدها الكبيرة".

الألعاب الرياضية

الأخبار الرياضية ليست مقتصره على رياضه كرة القدم فقط بل كل الألعاب الرياضية ويمكن متابعتها فى تريند الرياضة

هناك العديد من الألعاب الرياضية في العالم، وأخرى جديدة تبتدع باستمرار.

**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 15 دقيقة. هذا الإسعاف الأولي يعمل على تفادي الاحتقان. بعد ذلك يربط العضو المصاب برباط، ويرفع العضو المصاب إلى أعلى فهذا يساعد على عدم احتقان الدم فيه وتهدئ من آلام المصاب. ولا بد بعد ذلك من استشارة الطبيب في الأمر لتكملة العلاج. تعمل تلك المعاملة الأولية على الشفاء السريع، كما تعمل على تخفيف آلام المصاب. لتجنب هذه العوارض يجب القيام بعمليات الإحماء قبل البدء بالرياضه فعليك القيام ببعض التمارين البسيطة جدا لتجعل الجسم يستعد للقيام بالرياضه التي قد لا يكون اعتاد على الاجهاد الناتج عنها وهو ما يؤدي إلى ظهور هذه الكدمات والتقلصات.