



# الرياضة والإبداع التكاملي

الصحة • • السياحة • • الثقافة والفنون

١. د/ هنية محمود الكاشف

أستاذ متفرغ بقسم العلوم التربوية  
وعميد كلية التربية الرياضية للبنات سابقا  
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

١. د/ سوزان محمد عزت

أستاذ بقسم العلوم التربوية  
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

م. م/ احمد هانى غزال

مدرس مساعد بالأكاديمية العربية للنقل البحري

١. د/ ماجدة صلاح الدين الشاذلى

عميد كلية التربية الرياضية للبنات  
وأستاذ بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

١. د/ سامية حسن حسين

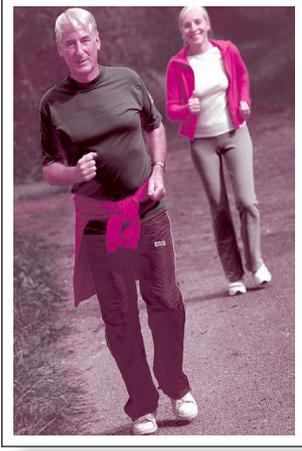
أستاذ ورئيس قسم الترويج  
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

م. د/ مروة حمدي نصر

مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية

## المقدمة ومشكلة البحث

خلق الله الإنسان ليعمر في الأرض ويبنر بنور الجمال والفضن، ويحصد في مناخ السلم ما زرعه يداه حتى يستطيع أن يرتفع فوق مستوى الحياة العادية ويتجه صوب الكمال والرفعة ويبدل جهوداً مستمرة، وأن يمنح أفراداً نوعاً من الخبرة لتحقيق التوازن بين النفس والبدن؛ فمنذ قديم الأزل يلعب الجمال والفضن جنباً إلى جنب مع فطرة الإنسان نحو الحركة إلى السعى في شتى أركان الأرض، مستكشفاً و معمرأً تنفيذاً للتكليف الإلهي بالسعى في الأرض التي خلقها الله للإنسان إلى أن يرث الله الأرض وما عليها.



العصبية الجديدة وأيضاً تفعيل منظومة الاتصال بين هذه الخلايا وخاصة عند الأطفال حديثى الولادة وكبار السن، وذوى الاحتياجات الخاصة.

ولقد أشارت العديد من الدراسات فى مختلف فروع الصحة أن ممارسة الرياضة تؤثر بشكل رئيسى على إفراز الجسم للعديد من الهرمونات التى تعمل مجتمعة من أجل نمو الإنسان بطريقة سليمة ومتوازنة. وهنا تجدر الإشارة إلى : **هرمون النمو** إحدى هذه الهرمونات والذى له أهمية كبيرة أثناء ممارسة النشاط الرياضى لقدرته الفائقة على استهلاك الدهون المتراكمة فى الشرايين والأنسجة كمصدر للطاقة فى العضلات وبذلك

وعليه يمكن أن نشير إلى أن تحركات الإنسان منذ خلق ارتبطت بأهداف إنسانية اجتماعية فى المقام الأول ثم بأهداف اقتصادية وسياسية وثقافية فى المقام الثانى. وتمثل تحركات هذا الإنسان فى مراحلها الأولى لبداياته البشرية أسلوباً رياضياً يعينه على مجابهة كل ما يلقى على عاتقه من مسؤوليات وتحديات والتى بدورها تعتبر من أهم وسائل الوقاية والعلاج وتعمل على الارتقاء بمستوى أدائه وحمايته من الإصابة بالأمراض.

إذا أراد الإنسان أن يعمر الأرض وأن يكون قادراً على مواجهة متطلبات الحياة عليه أن يكون متمتعاً بصحة جيدة عن طريق الاستمرار فى الحركة وممارسة الرياضة التى بدورها تكسبه اللياقة البدنية اللازمة والتى تمكنه من الحفاظ على سلامة وكفاءة مختلف أجهزته الحيوية والتى تمنحه القدرة على البقاء من أجل إرساء رسالته السماوية التى خلقه الله من أجلها.

## الرياضة والصحة

الرياضة والصحة وجهان لعملة واحدة، فهناك علاقة وثيقة بين ممارسة الرياضة والصحة، إذ أن ممارسة الرياضة بشكل مناسب ومنتظم يؤدي من الناحية البدنية إلى تنمية التغييرات التى تتم فى تركيبات المخ ووظائفها عن طريق تحسين معدل تدفق الدم إليه وتعزيز نمو الخلايا



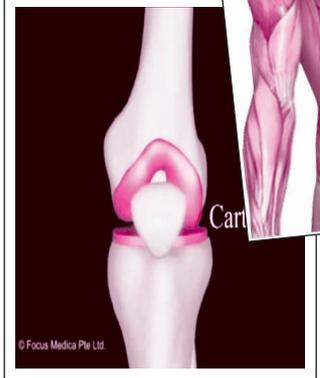


فهرمون النمو يساعد في عملية التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية وتحويلها من الأنسجة الدهنية وإرسالها مباشرة إلى الدم.

وجدير بالذكر أن ممارسة الرياضة تزيد من إفراز هذا الهرمون ، وهنا تبرز فائدته للأنسجة الضامة والنمو العضلي مما يزيد من قوة الأوتار والأربطة والعضلات.

ويمتد التأثير الإيجابي لممارسة الرياضة ليشمل الجهاز العصبي المركزي من خلال تفعيل شبكة الخلايا العصبية وتطوير وتنقيح القدرات الإدراكية الحسية التي تشمل: البصر، السمع، التوازن، وإحساس اللمس والتي تعمل في مجملها على ضبط الإيقاع الحركي الداخلي للإنسان.

ومن هنا نجد أن ممارسة الرياضة بشكل دوري تعتبر من أهم الأدوات والوسائل التي تستخدم لتحقيق فاعلية العنصر البشري والارتقاء بمستوى أدائه. ولقد اتجهت أنظار المؤسسات الطبية العالمية نحو فوائد الرياضة حيث أوضحت نتائج تلك الدراسات أن ممارسة الرياضة بشدة متوسطة يوميا تقلل من مخاطر الإصابة بداء السكري، وضغط الدم، وأمراض القلب ، والتهاب المفاصل ، وآلام الظهر ، ونحول العظام، وتعمل جنبا إلى جنب على الحد من مخاطر بعض أنواع مرض السرطان وخصوصا سرطان البروستاتا وسرطان القولون. لم تقتصر أهمية الرياضة على الحفاظ على الإنسان بدنيا



وعصبيا فحسب بل فسيولوجيا أيضا من خلال تحسين ورفع قدرات الرئتين والقلب وزيادة قوة عضلاتهما، مما يعين الجسم على تحمل الأنشطة الجسمانية العنيفة والمجهدة.



من الدراسات أن ممارسة الرياضة تساعد الإنسان على ضبط انفعالاته والتحكم في طاقاته وتساعد على التحرر من القلق الذي يصيبه من جرّاء ضغوط الحياة اليومية ، ويظهر هذا التأثير جلياً عندما يفرز هرمون الأندروفينيس والذي يحارب الشعور بالإحباط والقلق ويكون مسؤولاً عن مشاعر السعادة والرضى.

### الرياضة و السياحة

هناك علاقة تبادلية بين السياحة والرياضة ، فالسياحة الرياضية توفر مناخاً خصباً ، وفرصاً عدة لممارسة النشاط الرياضى عن طريق استغلال الإمكانيات الطبيعية للدول والتي تؤثر بشكل فعال ومباشر على روافدها الاقتصادية، وللسياحة الرياضية وجهان يتزاوج إحدهما بالآخر فى مواسم الركود السياحى من أجل تنشيط رياضة معينة وجذب المزيد من الهواة لممارسة هذه الأنشطة، والسياحة الرياضية تتيح الفرصة لمشاهدة الأماكن التى تعد مزاراً سياحياً يكشف عن عمر الحركة الرياضية وتطورها، ولقد أثبتت عدد من الإحصاءات الرياضية الحديثة أن ٥٠% من رحلات السياحة الداخلية تتضمن مزيداً من المشاركة الرياضية.

### الرياضة و القلق

خلق الله الإنسان وميزه عن سائر مخلوقاته بقدرته على التحكم فى انفعالاته وغرائزه. وأشارت نتائج عدد





كبير من المنتجعات والمصايف التي تضم العديد من الأنشطة الرياضية.

### الرياضة والفن

الحضارة نتيجة مباشرة للتفاعل بين العقل البشري وبين البيئة. حيث أن العقل يتفاعل مع البيئة و يسخرها بإمكاناته لصالحه فينشط ويعمل وينتج ، وتعد الفنون جميعاً مظهراً من مظاهر الحضارة في الأمم، فالعلاقة وثيقة بين الفنون وارتقاء الشعوب،

ولقد أكد المجلس الدولي للسياحة الرياضية على تشجيع الرياضة وتنشيط السياحة الرياضية، كما تم التعاون بين اللجنة العليا للألعاب الأولمبية ومنظمة السياحة العالمية على أهمية السياحة الرياضية وتنشيطها وإزالة العقبات التي تواجهها، وتتمثل السياحة الرياضية في رياضة الجولف - الفروسية - الرياضات المائية - الغطس - صيد الأسماك - التجديف - والرياضات الساحلية.

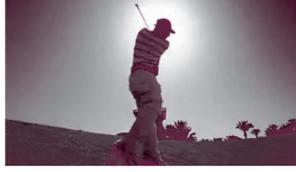
إن العلاقة التبادلية بين السياحة والرياضة أدت إلى استتباع سياسة تنويع المنتج السياحي الرياضى والارتقاء بمعدل السياحة الرياضية وعلاقتها الوطيدة بالجانب

الاقتصادي والجغرافي

والصحي حيث أخذت السياحة الرياضية اتجاهاً متزايداً في مصر، مما أدى بدوره إلى الاهتمام بإنشاء القرى السياحية والشاطئية، وظهور عدد



بالجمال والابتكار، ويسعى الفرد لتنمية الفنون وتهذيبها بشتى الطرق والتي يمكن أن يفصح بواسطتها عما يجول بنفسه وخاطره ويتمكن من نقل أفكاره لغيره من الناس فى سهولة، فهو مسرح للمشاعر والأحاسيس ومظهر للتعبير عن الأفكار والآمال ومعيار من معايير التطور والتقدم.

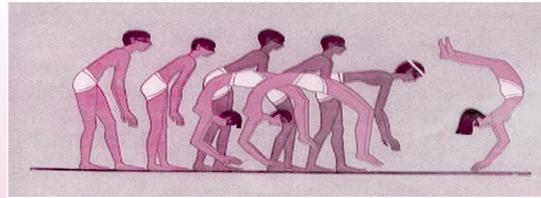


إن الدراسة التاريخية للرياضة والصحة والسياحة والفرن تسهم فى استيعاب وفهم الأطوار المختلفة التى صاحبها على مر التاريخ حتى وصلت إلى ما هى عليه، كما تمكنا أيضا من الفهم العميق لماضى الشعوب وحاضرها باعتبار أن التفاعل الإبداعى بين الرياضة والصحة والسياحة والفرن جميعها يعد مظهراً من مظاهر حضارة الأمم، لذلك تتسابق المعرفة مع الزمن للإبداع والتكامل فى شتى مجالات الحياة.

وترتبط أنواع الفنون بنوع الحضارة والبناء الاجتماعى واختلاف العادات والتقاليد والتراث الثقافى وكذلك نظرة الإنسان نحو الكون والحياة، فلا يستطيع الإنسان أن يحيا حياة طبيعية بعيداً عن الفن، فعن طريق الفن تتحقق المشاركة الوجدانية والتواصل بين البشر، فضلاً عن الدور الحقيقى والفعال لتحرير الإنسان من التوتر العصبى.

وعلى مر التاريخ وفى كل العصور يعتبر الفن وسيلة من وسائل التعريف بالشعوب الأخرى، فعن طريقه يستطيع الإنسان أن يعبر

عن مشاعره تجاه الآخرين وتجاه القوى الطبيعية وبعض مظاهر حضارته، كما أنه يوفر للفرد فرص التعبير عن رغباته التى تمتاز



## قائمة المراجع

### أولاً: المراجع باللغة العربية:

- ١- أحمد مصطفى: منظمات و أجهزة سياحية - الطبعة الثالثة - دار المعارف الجامعية للنشر- الإسكندرية - ٢٠٠٧ .
- ٢- سياحة محلية ودولية - الطبعة الثانية - دار المعارف الجامعية للنشر - الإسكندرية - ٢٠٠٩ .
- ٣- سوزان محمد عزت : أثر حضارة مصر الفرعونية فى الدولة الوسطى والحديثة على التعبير الحركى دراسة مقارنة - رسالة دكتوراة كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية - ١٩٩٤ .
- ٤- سوسن يوسف عيدة : دراسة التطور التاريخى للرقص الحديث فى الولايات المتحدة الأمريكية من ١٩٣٠ - ١٩٩٥ - رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة الإسكندرية - ١٩٩٩ .
- ٥- عبد الفتاح مصطفى غنيمه : أهمية تذوق الفن والجمال لتنمية المجتمع والإنسان - الجزء الثانى - سلسلة المعرفة الحضارية - الطبعة الرابعة - ٢٠٠٩ .

## قائمة المراجع

### ثانياً: المراجع باللغة الإنجليزية:

**6- Kolb, B., & Whishaw, I.** *An Introduction to Brain and Behaviour*, Worth Publisher, USA, 2011.

**7- Nasr, M.H.** *The Influence of Biomodal and Spatially Co-incident Sensory Information on Unimanual and Bimanual Skills in Children with Cerebral Palsy*, University of Leeds, Leeds, UK, 2012.