

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الطالب : سوفي رشيد سنة ثانية دكتوراه تدريب رياضي تخصص التحضير النفسي .

تحت إشراف الاستاذ الدكتور : حناط عبد القادر .

Gmail/www.inspectionhadjout@gmail.com

رقم الهاتف : 0551080718/0783831620/0699831620

للمشاركة في المؤتمر الدولي : المدينة و التحديات الديمغرافية

المحور الرابع: الواقع الصحي، الرعاية الصحية، الوعي الصحي ،الأمراض والأوبئة ،الأمن الصحي و البيئة.

مداخلة تحت عنوان :

دور ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين الطاقة النفسية (الصحة النفسية) كوقاية للحد من الضغوط النفسية التي تخلقها المدينة.

مقدمة:

تنتشر فكرة لدى عامة الناس تصر على الفاصل بين ما هو نفسي وما هو جسمي لدى الإنسان، والحقيقة أن النشاط الجسمي يصاحبه نشاط عقلي، كالانتباه والإدراك وحالات من الانفعال والمشاعر والتأثر الوجداني، والإنسان حينها يسوده انفعال القلق أو الغضب، فإن هذه التأثيرات الوجدانية والانفعالية ترافقها تغيرات واضطرابات جسمية. وفيسيولوجية، فعلى سبيل المثال، حينما يعاني المراهقون من الصداع أو الأرق أو القلق أو الغضب، ... الخ . فإن جسمهم يفرز كمية كبيرة من الأدرينالين والكورتيزول ما يجعلهم يشعرون بفيضان من المشاعر، والتي قد تسبب في بعض المواقف ردود افعال وسلوكيات سلبية. هذا ما يؤدي بنا إلى التأكيد على ضرورة عدم الفصل بين ما هو نفسي وما هو جسمي لدى الإنسان، فهذا الأخير وحدة متكاملة ومتفاعلة فيما بينها.

وإذا رجعنا إلى حياة المراهق فنجدها مليئة بالتغيرات النفسية والجسمية المتسارعة، التي تسبب له في أحيان كثيرة أزمة نفسية تنعكس على نشاطه الفيزيولوجي ، الشيء الذي يسبب له أمراض جسدية ذات منشأ نفسي، أو ما يسمى بالأمراض السيكوسوماتية. فالمراهق يعيش في ضغط مستمر قائم على شعوره بالنضج ومحاولة إثبات ذاته، والذي لا يتوافق مع نظرة الآخرين له حيث يرونه مازال قاصرا، وفي سن المراهقة يكون تقدير المراهق لنفسه مذبذبا، فإما أن تكون له صورة سلبية عن ذاته؛ وهذا يعني عدم ثقته بنفسه وبالتالي يشعر بالعدائية والقلق والاكتئاب الخ ، أو أن تكون له صورة مثالية عن نفسه، فيكتشف فيما بعد أنه غير قادر على تحقيق طموحاته، نتيجة أنه بالغ في تضخيم ذاته، فيصاب بعدها بالإحباط والاكتئاب، الشيء الذي يولد صراعا نفسيا اجتماعيا لدى المراهق، تتجلى مظاهره في جميع سلوكياته في الحياة اليومية، حيث تعكس هذه الحالة صحة نفسية متدنية تستنزف طاقة نفسية وجسمية بصفة منتظمة، وتعيق النمو السليم للمراهق في شتى الجوانب. تدعونا هذه الحالة إلى ضرورة التفكير في توجيه المراهقين وإرشادهم وقف مقاربة تكاملية تأخذ بعين الاعتبار حاجاتهم المتعددة والمتباينة بطريقة تتلاءم مع سمات هذه المرحلة، من أجل مساعدتهم على التكيف الطبيعي والتوافق السليم مع ذاتهم ومع المجتمع الذي يعيشون فيه.

لذلك نحاول إبراز حقيقة جوهرية، وهي ضرورة التأكيد على وحدة كيان المراهق بشقيه النفسي والجسمي، ثم ننتقل إلى قضية أخرى تتمثل في الصراع النفسي الاجتماعي الذي يمر به المراهق: خاصة في ظل التغيرات النفسية والجسمية والاجتماعية المتسارعة والتي جعلت مرحلة المراهقة تسمى بمرحلة

أزمة يعيشها المراهق، ينعكس هذا الصراع على الصحة النفسية للمراهق، حيث تعنى حالة يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا، ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته لأقصى حد ممكن، ويكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة اليومية بمختلف تعقيداتها، وتكون شخصيته متكاملة سوية، ويكون سلوكه عاديا، بحيث يعيش في سلامة واستقرار.

وتؤثر هذه الأخيرة إن سلبا أو إيجابا على الكيان العضوي (الجسدي) للمراهق، فيمكنها أن تساهم في التمتع بصحة جيدة والتغلب على الأمراض وصعاب الحياة ، كما يمكن أن يكون لها أثر مغاير من خلال بروز الأمراض الجسمية وإدخال الفرد في دوامة من المشاكل المعقدة. ومنه، يمكننا التأكيد على أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية كالية فعالة للتخفيف من الضغوطات النفسية، ومجمل العوامل النفسية الاجتماعية المهددة للصحة النفسية لدى المراهق من جهة، كما يمكنها تدعيم علاجات الأمراض العضوية للتمتع بصحة جسيمة.

(1) مفاهيم أساسية:

(1-1) ممارسة النشاط الرياضي:

يهتم علم النفس الرياضي بالدراسة العلمية للسلوك والخبرات الإنسانية في ميدان الرياضة، حيث تمثل هذا الأخيرة كافة مستويات الأنشطة المختلفة، الترويحية والتنافسية أو برامج التمرين التي تتوجه نحو تحسين مستوى الصحة واللياقة البدنية (هيو كوليكان وآخرون ، 2003: 441 - 442) .

والنشاط الرياضي المدرسي حسب (بدران، 2005) يعتبر من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنيا وعقليا ونفسيا واجتماعيا. وتنمية اللياقة البدنية والمهارات الحركية، والكفاية الاجتماعية، والنمو المعرفي، وتنمية القدرات العقلية.

ومنه يقصد بممارسة النشاط الرياضي جميع الأنشطة الحركية والسلوكات التي يقوم بها الإنسان بواسطة العضلات وتتطلب صرف طاقة، وذلك بغرض الترويض أو العط أو أي وجه آخر.

(2-1) المراقبة:

هي مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ (في حدود سن 13 تقريبا) وتنتهي في سن النضج (حوالي 18 إلى 20 سنة) أما مرحلة الرشد فتبدأ من 21 سنة تقريبا. تتميز هذه المرحلة بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة وتتميز هذه المرحلة بالحساسية الزائدة، وهي محاطة بكثير من الاضطرابات والأزمات، حيث يواجه المراهق الكثير من المشكلات والصراعات والتوترات وتحتاج مرحلة المراقبة إلى كثير من

الاهتمامات بغذاء المراهق ورياضته ونشاطه الترويحي والثقافي والعلمي (عيسوي، 1993 : 21 - 22 - 23) .

ما سبق نستشف أن مرحلة المراهقة تعني فترة انتقال الفرد من الطفولة إلى الرشد، تصاحبها تغيرات متسارعة في جميع الجوانب (الجسمية، الفسيولوجية، العقلية، الاجتماعية، الانفعالية الدينية والخلقية)، الشيء الذي يتسبب له في أزمة تبعا لتعرضه لكم معتبر من المشكلات النفسية والاجتماعية، الشيء الذي يتطلب رعاية متكاملة للمرافق، والاهتمام بحاجاته والعمل على إشباعها. ولعل الاهتمام بالنشاط الرياضي والترويحي للمراهق له دلالات غاية في الأهمية خاصة إذا كانت تلك النشاطات تساعده على تجاوز هذه الأزمة بفاعلية وارتقائه إلى مرحلة نمائية أعلى في أفضل الظروف.

وعادة ما توافق هذه المرحلة سن التمدن مرحلة المتوسطة والثانوية وربما حتى بداية التعليم الجامعية لذلك يعتبر الاهتمام بالرياضة المدرسية بالغ الأهمية ؛ نظرا لطبيعة مرحلة نمو المتعلمين وحاجات المختلفة، ولها للممارسة الرياضية من فوائد معتبرة على جميع مناحي حياة المراهق وحتى الدراسية منها، وهو ما سنتطرق إليه بشيء من التفصيل فيما سيأتي من عناصر.

3-1) الصحة النفسية:

تعني الصحة النفسية تكيف الشخص مع العالم الخارجي المحيط به بطريقة تكفل له الشعور بالرضا كما تجعل الفرد قادرا على مواجهة المشكلات المختلفة. أما منظمة الصحة العالمية فتعرف الصحة النفسية بأنها حالة من الراحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليست الخلو من المرض. (الداهري، 2010 : 25 - 26) .

وبالتالي ينظر إلى الصحة النفسية على أنها حالة من الاتزان الجسمي والنفسي والاجتماعي لدى الفرد ؛ أي هناك ارتباط وثيق بين الجسم والنفس والنسق الاجتماعي لدى الفرد . ومنذ برز الربط بين الصحة الجسمية والصحة النفسية باعتبارها أرقى صورة لتوافق الفرد وتوازنه من خلال وظائفه الجسمية ووظائفه النفسية.

ومن أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية حسب (الداهري، 2010) نجد:

- **الراحة النفسية:** وتعني شعور الفرد بالقوارب النفسي وقدرته على حل مشاكله وتجاوز عقباته بطريقة يصاحبها رضا نفسي في إطار ضوابط المجتمع الذي يعيش فيه.
- القدرة على العمل وممارسة النشاطات اليومية وعدم الاستسلام والانسحاب الاجتماعي.

▪ **مفهوم الذات:** وتعني تقدير الفرد لنفسه إيجابيا وشعوره بالاحترام لذاته والآخرين، وأنه شخص ذو قيمة في الحياة الاجتماعية.

▪ **شمول نشاط الفرد وتنوعه:** ويعنى أن يهتم الفرد بجميع مجالات الحياة ولا يركز على نشاط واحد فقط، ذلك أن الحياة تتطلب من الفرد التعامل مع مجالات ونواحي مختلفة ومتعددة..

▪ **مدى كفاية مواجهة إحباطات الحياة اليومية:** وتعنى أن الصحة النفسية تدل على صلابة قوية وتحمل وصمود في مواجهة ظروف الحياة وإحباطاتها.

▪ **قدرة الفرد على تحمل المسؤولية:** تحمل المسؤولية دليل على الصحة النفسية، ذلك أن الهروب منها دليل على عدم النضج الانفعالي وتدني مستوى الصحة النفسية.

ترتبط الصحة النفسية بمدى تلبية الحاجات، وفيما يخص مرحلة المراهقة هناك حاجات فيسيولوجية (الطعام، الحب، الشراب، ... الخ)، وحاجات نفسية (الأمن، الحب الثقة بالنفس ... الخ)، وحاجات اجتماعية (التقدير من الآخرين، الانتماء المكانة الاجتماعية ... الخ).

وحاجات التعبير عن الذات إثبات الذات (النجاح، الحاجة إلى اللعب والترفيه) حيث أن إشباع هذه الحاجات يساهم بقسط وافر في تنمية الصحة النفسية لدى الفرد.

يمكن للمدرسة أن تقوم بدور رائد في تنمية الصحة النفسية للمراهق باعتباره يقضي وقتا معتبرا فيها ويتفاعل مع جميع مكوناتها، كما يمكنها أن تساهم في زعزعة الصحة النفسية والجسدية إن كانت مكانا للإحباطات والصراعات النفسية الاجتماعية، وعموما يحتاج المراهق إلى إثبات ذاته وإبراز قدراته، والتغلب عن مكوناته ورغباته التي التي يعيشها باستمرار، فمن هذا المنطلق تعتبر ممارسة النشاطات الرياضية المدرسية سبيلا داعما لتنمية الصحة النفسية والجسمية لدى المراهق بصفة عامة.

(2) الآثار النفسية للممارسة الرياضية لدى المراهق:

الحقيقة أن ممارسة النشاط الرياضي لها فوائد جسمية جمّة لا يمكن لأحد أن ينكرها، مثل القلب والأوعية الدموية والعظام والعضلات والجهاز التنفسي. زيادة على هذه الفوائد البالغة الأثر هناك آثار وفوائد على الجانب النفسي للمراهق ولعل أهمها ما يأتي:

- تعتبر الممارسة الرياضية لدى المراهق بمثابة تنفيس عن الصراع النفسي الاجتماعي الذي يعيشه المراهق ويؤثر سلبا على جميع مجالات حياته، حيث يكون ناتجا عن التغيرات الجسمية والنفسية المتسارعة التي يمر بها المراهق، لذلك تعتبر الرياضة متنفسا للمراهق من هذه الوضعية الحرجة.

■ ممارسة النشاط الرياضي لدى المراهق يعتبر عاملاً مهماً في خفض التوتر والقلق لديه، حيث أن شعور المراهق بالتوتر يتسبب في إفراز الجسم لكمية كبيرة من الأدرينالين والكورتيزول، ما يجعله يشعر بالتوتر والعداونية، فتؤدي الحركات الرياضية إلى امتصاص تلك الطاقة وإعادة المراهق إلى حالته الطبيعية. وفي هذا الصدد أشار (المال، 1997) إلى أن معظم المجتمعات لديهم تراث متنوع يتعلق بالأساليب التي تخفف من القلق والتوتر، مثل ممارسة النشاطات الرياضية والترويض عن النفس والتسلية. كما بينت (العارضة، 1998 : 19) أن الحركات الجسمية والتمارين الرياضية تعيد في تقليل التوتر أو الضغط، وتكون هذه الإستراتيجية أفضل ما تكون عندما تشمل نشاطات يكون لدى الفرد اهتمام وتوقف فيها : كالركض والمشي ولعب الكرة. كما خلصت دراسة (القدومي، 2000) إلى أن الممارسة الرياضية تخفف مستوى القلق النفسي لدى الطلاب.

■ تساهم الممارسة الرياضية في تنمية روح المسؤولية لدى المراهق من خلال القيام بأدوار محددة في اللعبة الرياضية الممارسة والتقييد بضوابطها .

■ تعمل الممارسة الرياضية على دعم النضج الانفعالي لدى المراهق وذلك من خلال تحكمه في مشاعره وانفعالاته عند التفاعل مع الآخرين، وضبط نفسه في المواقف الصعبة، وذلك نتيجة التفاعل الجماعي.

■ الممارسة الرياضية تنمي الشعور بجودة الحياة والاتجاهات الإيجابية نحوها .

■ تساهم الرياضة في شعور المراهق بالراحة النفسية نتيجة بذلك مجهودات معتبرة، وبالتالي سوف يسهل عليه النوم الذي يعتبر أفضل وسيلة للراحة، وهي حالة العكس فإنه من الممكن أن يعاني من الأرق الذي ينعكس سلباً على حيويته ونشاطه في جميع المجالات بما فيها المدرسية.

■ تساعد ممارسة الرياضة على فاعلية نشاط الجهاز العصبي والتفكير وتحفيز الذاكرة، والتي يمكن أن يستغلها المراهق لتحسين قدراته الدراسية لتحقيق النجاح والتفوق.

■ تنمي الممارسة الرياضية الشعور بالمزاج الجيد لدى المراهقين، الشيء الذي يجعلهم راضين عن أنفسهم ويقدرّون ذواتهم إيجابياً .

■ تنمي الممارسة الرياضية سلوك المساعدة بين المراهقين وسائر الأفراد والتعاون والطاعة للنظم والمعايير المختلفة.

■ من خلال الممارسة الرياضية خاصة الجماعية منها يصبّ المراهق مدركاً لمعنى الشجاعة، والصبر، وحسن التصرف، الاعتماد على النفس، تقبل النقد، تفهم الخطأ وتصحيحه.

▪ يؤدي ممارسة الرياضة بالمراهقين إلى الشعور بالإثارة والمتعة والاندفاع، وهو ما يجعلهم يفرعون طاقاتهم بطريقة سليمة.

▪ يساهم النشاط الرياضي في تفريغ للمشاعر والانفعالات المكبوتة بطريقة مقبولة اجتماعيا.

▪ تساهم الممارسة الرياضية في تنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين، وهذا ما أشارت إليه دراسة قولت (2000 Gullen) في أن التلاميذ الذين يشاركون في الأنشطة المدرسية (بما فيها الرياضية والترفيهية) يزداد عندهم احترامهم لذواتهم وثقتهم بأنفسهم.

▪ تنمي الممارسة الرياضية خاصة الجماعية سلوك التسامح وتقلل الغيرة والفردانية، التي تطبع سلوكات المراهق.

▪ تساهم الممارسة الرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة النفسية، حيث تعبر هذه الأخيرة عن مشكلة نفسية شائعة لدى المراهقين، وذلك من خلال الاندماج في الألعاب الرياضية مع الآخرين، وهذا ما أثبتته دراسة (مصطفى، 1993) التي توصل من خلالها إلى وجود فروق جوهرية في الشعور بالوحدة النفسية بين الممارسين وغير الممارسين للرياضة، وذلك لصالح غير الممارسين.

▪ تقلل الممارسة الرياضية من العدائية لدى المراهقين من خلال استنفاد ميولاتهم نحو البحث والاستثارة والاندفاع والجرأة.

الجدير بالذكر في هذا المجال أن ممارسة الرياضة في سن المراهقة لا يقل فائدة عن التغذية والرعاية الصحية والتعلم، لذلك فإن ممارستها في الوسط المدرسي يساهم في تعلم المراهق السلوك القويم بما يتوافق مع أهدافه وطموحاته في إطار النسق والمعايير الاجتماعية السائدة.

وفي هذا الإطار توصل مورغان (1979 Morgan) إلى أن ممارسة الرياضة تقود إلى تخفيف الجوانب النفسية السلبية وتزيد من الجوانب النفسية الإيجابية. كما أشار نفس الباحث إلى وجود فروق تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين؛ حيث أن الرياضيين يتميزون بالسمات الآتية: الثقة بالنفس، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، الاستقرار الانفعالي، المسؤولية.

بيف بلير (1992 Blair) أن التمارين الرياضية تخفف التأثير النفسي السلبي للأمراض العضوية. كما أكد الباحث أن عدم ممارسة الرياضة يعد السبب الرابع لظهور أمراض القلب بعد التدخين وضغط الدم والكوليسترول.

توصل الباحث السويسري روتليس برجر (Rothlisberger & al 1999) في دراسة طولية إلى أن تلاميذ المرحلة الثانوية الذين يمارسون نشاطات رياضية باستمرار لديهم مستويات صحة نفسية أعلى من أولئك التلاميذ غير الممارسين للرياضة.

في حين بين براوس وودز (Brighthouse and Woods 2000) بأن التلاميذ الممارسين للأنشطة المدرسية بما فيها الرياضية يتميزون بقدرة معتبرة على تحقيق النجاح والإنجاز الأكاديمي، وتفاعل إيجابي مع الآخرين، ويبدون مثابرة وجدية أكثر، كما أنهم يميلون إلى الإبداع والمشاركة الفعالة والهادفة. بين (هيو كوليكان وآخرون، 2003) أن الكثير من الذين يمارسون النشاط الرياضي يفعلون ذلك لأنهم يشعرون بالراحة النفسية.

أوضح (هيو كوليكان وآخرون، 2003) أن النشاط الرياضي يعود بالنفع على الصحة النفسية من خلال:

- تحسين الوظائف النفسية على المديين الطويل والقصير.
 - ظهور علاقة سببية بين النشاط الرياضي وتقييم الذات.
 - زيادة واضحة في حالات المزاج السعيد.
 - انخفاض واضح في أعراض الاكتئاب.
 - إن التحسن في الظروف النفسية من خلال النشاط الرياضي يشمل جميع الأعمار.
 - هناك علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والإنتاجية الاقتصادية.
 - مقدار النشاط الرياضي وتواتره وشدته وزمنه له علاقة وثيقة بالفوائد النفسية.
- نستنتج مما سبق أن الممارسة الرياضية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصحة النفسية بمختلف أبعادها والصحة الجسدية. فآثارها النفسية الإيجابية أصبحت محل إجماع، وفوائدها جلية لا يمكن إنكارها خاصة لدى المراهقين، لذلك يتعين علينا النهوض بسياسة رشيدة لتطوير الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي خاصة والوسط الاجتماعي المفتوح بصفة عامة، نظراً للمكتسبات النفسية الفردية والمجتمعية الناجمة عنها والمذكورة سالفاً، والتي تتمحور حول تنمية الصحة النفسية والاجتماعية.

3) كيف يحسن النشاط الرياضي الوظائف النفسية ؟

تتبلور الفرضيات السيئة لآثار النشاط الرياضي على الصحة النفسية في توجهات أساسية وهي:

3-1) المنظور السلوكي المعرفي:

يبين هذا المنظور أن النشاط الرياضي يؤدي إلى تشجيع توليد الأفكار الإيجابية والمشاعر التي تقاوم المزاج السلبي كالاكتئاب والقلق والارتباك ويبني هذا المنظور تفسيراته على كفاءة الذات، حيث أن إنجاز المرء لتمرين رياضية يعتقد أنها مهمة صعبة يزيد من إحساسه بالكفاءة، ويعود ذلك إلى الإصرار على الاستمرار بالنشاط الرياضي وخفض القلق. (هيو كوليكان وأخروف، 2003 : 475)

كما بيت نورت وزملاؤه (1990 North & al) صاحب نظرة التفاعل الاجتماعي في تفسير أثر ممارسة النشاط الرياضي على الصحة النفسية أن ممارسة الرياضة مع الأصدقاء والاستمتاع بصحبتهم أمر يدعو للسرور.

كما يمكن لممارسة النشاط الرياضي أن يشتت انتباه الفرد عما يزعجه من إحباطات وما يساورة من هموم، وهو ما دعمه ساكس. (1982 Sachs)

3-2) المنظور الفسيولوجي:

يرى أصحاب هذا المنظور حسب (هيو كوليكات وآخرون. 2003) أن النشاط الرياضي يؤدي إلى الإحساس بالانشرائح نظرا لارتفاع مستوى المورفين الداخلي، وهذه الكيمياويات تشبه في تركيبها المورفين الذي يحقت في الجسم من الخارج، لذلك فهي تقلل الألم وتبعث الانشرائح ويؤدي ذلك إلى التحسين المزاج ويدعم الشعور بالصحة والعافية.

4) الآثار الاجتماعية لممارسة الرياضة لدى المراهق:

- ممارسة الرياضة تؤدي إلى تنمية العلاقات الاجتماعية وذكاء اجتماعي في التفاعل مع الآخرين، خاصة إذا علمنا أن مرحلة المراهقة تطبعها حساسية زائدة في التفاعل مع الآخرين فهي في بناء علاقات اجتماعية مستقرة، وبالتالي الابتعاد على الانسحاب الاجتماعي.
- تساعد الممارسة الرياضية على تفادي مشكلة التدخين، لأنه بعد ممارسة النشاط يشعر المراهق بالحاجة إلى الراحة للرجوع إلى الحالة الطبيعية، فيفعل تقريبا نفس مفعول التدخين في حالة عدم ممارسة الرياضة. حيث عادة ما يميل المراهق إلى إثبات رجولته وتعد له أعصابه عن الطريق التدخين ويزداد الأمر سوءا إن كان يصاحب رفقاء السوء من المدخنين، فهنا يغلب عليه طابع التقليد، هنا تتدخل الممارسة الرياضية كآلية فعالة لإثبات الذات والقوة والشجاعة من جهة، وهو خير وسيلة لإثبات رجولة المراهق، ومن جهة ثانية تساهم في امتصاص الغضب والقلق والتوتر ليشعر المراهق بالهدوء والراحة وهنا

يمكن أن تكون الممارسة الرياضية وقاية وعلاج منالتدخين وسائر المشكلات الأخرى الناجمة عنه مثل تعاطي المخدرات والمواد المهلوسة، شرب الكحول.

الممارسة الرياضية تخفض مستويات العنف لدى المراهق، وبالتالي تبعده عن الشجارات والاعتداء على الآخرين والممتلكات، فهي ميكانيزم فعّال لتفريغ شحنة العدوانية لدى المراهق.

■ يشعر المراهق الممارس للرياضة براحة النفس وسعادة في الحياة، مما يجعله لا يلتفت إلى التفكير في الأساليب الخاطئة كالانتحار مثلا للتعامل مع المشكلات والعقبات التي تعترضه ، والجدير ذكره هنا أن وسائل الإعلام تطالعنا من حين لآخر بأخبار انتحار المراهقين المتمدرسين، لذا يمكن أن نستثمر في الممارسة الرياضية المدرسية لتفادي هذه المشكلة.

■ تقي الممارسة الرياضية المراهق من الانضمام إلى الجماعات المنحرفة والإجرامية التي تمارس السرقة والاعتداءات على الغير، وهي بذلك تساهم في بناء الأمن والسلم الاجتماعيين، وهي قيمة سامية يتوف الأفراد والجماعات إلى تجسيدها فعليا في حياتهم الاجتماعية، في ظل ما يلاحظ من انتشار جماعات المراهقين الأشرار التي تستخدم كافة الأسلحة البيضاء للسرقة والاعتداءات.

■ تنمي الممارسة الرياضية الحس الوطني لدى المراهق، فحينما يمارس رياضية يميل إليها فإنه يتابعها باهتمام مثل ما يحدث في كرة القدم، ويعتبرها تمثيل للوطن مما ينمي مشاعر الاعتزاز والافتخار بالوطن.

■ الرياضة خير وسيلة لقضاء أوقات الفراغ وتفادي مشكلاته، حيث أن أوقات الفراغ لدى المراهق يمكن أن تستغل للاستمتاع بالحياة وتعلم خبرات اجتماعية جديدة من شأنها أن تزيد من التوافق النفسي والاجتماعي لديه. وذلك من خلال برامج رياضية وسبل الترويج المتنوعة التي تقابل احتياجات سلوك الفراغ . لأنه إذا لم يتم استغلال وقت الفراغ بفاعلية فسيكون مصدرا لمشاكل سلوكية عديدة أبرزها : التدخين، المخدرات، السرقة، الملل والكابة، الخ.

نخلص مما سبق أن للممارسة الرياضية لدى مراهق فوائد اجتماعية معتبرة، فهي وسيلة للحفاظ على القيم الاجتماعية وتنمية الشعور بالوطنية، زيادة على أنها آلية فاعلة في الوقاية من المشكلات الاجتماعية على اختلافها وتشعبها.

(5) دوافع المواظبة على الممارسة الرياضية لتنمية المواظبة على التمارين الرياضية يجب الأخذ بعين الاعتبار المكتسبات النفسية التي يشعر بها الفرد. والحقيقة أن الإحساس بالمتعة والسعادة يعتبر دافع نفسي قوى لممارسة الرياضة يجب تدعيمه وتوفير المناخ الملائم له. كما يجب علينا فهم أسباب

انسحاب الأفراد وامتناعهم على ممارسة الرياضة والتي لخصها (Campbell 1992 Willis) في النقاط الآتية:

- ضيق الوقت والانشغال بوسائل كثيرة مثل التلفزيون .
- الإرهاق الناتج عن وتيرة الحياة المعقدة والذي يكون في الغالب نفسيا .
- غياب الأماكن والقضاءات والتسهيلات لممارسة الرياضة.
- غياب المعلومات عن التعاريف الرياضية.
- غياب الدافعية والتي تعد بمثابة القوة المحركة للسلوك بالرجوع إلى حياتنا الاجتماعية نلاحظ ضعفا واضحا في ممارسة النشاطات الرياضية لدى كافة الشرائح الاجتماعية وبصفة خاصة المراهقين، حيث نجدهم يدخلون على مشاهدة التلفزيون والإبحار في عالم الانترنت وشبكات التواصل الاجتماعي لمدة زمنية طويلة في عالم افتراضي خيالي مفعم بالانحرافات السلوكية والعاطفية في ظل انعدام الرقابة الأبوية وحتى القانونية والاجتماعية، الشيء الذي يؤدي بالمراهق إلى تشبعه بالإحباطات والقلق، الخ، ناهيك عن الأخطار الصحية.

ولو نصل إلى إقناع المراهق إلى تخصيص وقت معين لممارسة تمارين رياضية ولو كانت بسيطة، فإنها ستعود عليه بالنفع وتجعله يجدد النشاط ويشعر بالسعادة والراحة النفسية والصحة الجسمية، فإن ذلك سيكون مفيدا للفرد والمجتمع على حد سواء .

والحقيقة أن معظم أحيائنا السكنية لا تتوفر على فضاءات مهيأة لممارسة الرياضة، زيادة إلى قلة النوادي الرياضية ومحدوديتها في التكفل بالجميع ، وهذا ما تلاحظه في ممارسة رياضة كرة القدم وسط الطرقات من طرف المراهقين فهذا السلوك يمثل خطرا عليهم واعتداء على مستعملي الطريق ، وعليه يجب أن تتطلع الدولة بسياسة واضحة في بناء المرافق الرياضية لجعلها متاحة للجميع لتدعيم الصحة النفسية والجسمية في الحياة الاجتماعية. كما يجب العمل على تنمية الدافعية نحو ممارسة النشاطات الرياضية عن طريق وسائل الإعلام بمختلف أنواعها، والمؤسسات التعليمية بمختلف مستوياتها، ودور الشباب ومؤسسات التكوين المهني من خلال عمليات إرشادية معرفية جماعية لتغيير الاتجاهات السلبية نحو الرياضة وجعلها إيجابية وذلك بغية دفع الأفراد الممارسة الرياضة والمواظبة عليها بصفة طوعية، لأنها تعود بالنفع عليهم أولا وعلى مجتمعه ثانيا.

ممارسة الرياضة البدنية كنوع من العلاج النفسي الحركي يعتبر العلاج بالحركة حسب (كلاوس وروث، 1999) والذي يعتمد على الجسد من مقومات تحسين الوظائف الفيزيولوجية وذلك من خلال

تنمية خبرة الجسد على التعبير الحركي والاسترخاء، والعلاج النفسي الحركي حديث النشأة وينظر إلى الإنسان كوحدة متكاملة بين النفس والجسد، ويعمل على مواجهة الصعوبات سواء كان سببها عضويا، عصبيا أو نفسيا، عبر التعبير الحركي الجسدي من خلال نشاطات تقوم على الإيقاع الحركي واللعب كما يحدث في النشاطات الرياضية؛ حيث تصبّ هذه النشاطات بمثابة وسائل لبلوغ الاستمتاع والسعادة والتوافق النفسي والصحة النفسية. لذلك ينصّد علماء النفس بممارسة الرياضة للوقاية والعلاج من التوتر والقلق والاكتئاب.... الخ، من المشكلات والاضطرابات النفسية.

والممارسة الرياضية في هذه الحالة تصبّ نوعا من التعبير الانفصالي الحركي لتفريغ المكنونات والضغطات النفسية الاجتماعية. وهو شيء ملاحظ في الحياة الاجتماعية اليومية؛ حيث تجد كثيرا من الأفراد والمراهقين يؤكدون أن الرياضة تساعدهم على إفراغ طاقتهم النفسية المستمرة في المشكلات النفسية الاجتماعية، وبالتالي يشعرون بحاجة إلى الراحة الجسمية والنفسية، وهو ما يتسنى لهم بسهولة بعد ممارسة جهد معتبر في تمارين معينة.

وبما أن المراهق يعيش فترة حرجة من حياته مليئة بالمشكلات النفسية والاجتماعية والدراسية، فالأفضل له ممارسة الرياضة لتجاوز هذه المشكلات بفاعلية ويستطيع التأقلم معها، وفي هذا الإطار يجب على المؤسسات التربوية أن تهتم بتدريس التربية البدنية للتلاميذ بغية تدعيم عناصر الصحة النفسية والجسمية لديهم، التي تؤثر بدورها على توافقهم النفسي والاجتماعي والدراسي وبالتالي تحقيق النجاح في جميع مجالات الحياة.

خاتمة:

لقد تطورت كثيرا دراسة السلوك الإنساني في المجال الرياضي، وتبينجليا أن للممارسة الرياضة فوائد جسمية ونفسية واجتماعية ودراسية لا حصر لها ، لذلك ينبغي العمل الجاد لتدعيم هذه الممارسة لدى كافة الفئات. الاجتماعية، وفي جميع الميادين خاصة في الوسط المدرسي، وبالاغتماد على أساليب إرشادية معرفية جماعية لحث الأفراد على ممارسة الرياضة والالتزام بالتمارين الرياضية بشكل منتظم، لأنه من شأنها تعزيز دعائم الصحة النفسية والجسدية التي أصبحت مطلب الأفراد والمجتمعات في الوقت الراهن، لأنها السبيل الأفضل لاستمتاع الفرد بحياته واستثمار أقصى طاقاته بما يخدمه ويخدم مجتمعه، لأن آثارها النفسية والاجتماعية عديدة ولا يمكن تعويضها بطرائق أخرى، إذا فهي عامل مهم في التنمية البشرية والمجتمعية.

بالفعل، لقد اصبّ الوسط المدرسي في بلادنا مليئا بالمشكلات النفسية والسلوكية مثل (العنف التدخين التخريب، إهمال الدراسة، الإحباط، ...الخ)، لذلك من الأهمية بمكان الاستفادة من الخدمات التي توفرها الممارسة الرياضية في سبيل الوقاية والعلاج من هذه المشكلات.

ومن خلال هذا التناول لدور ممارسة الأنشطة الرياضية في تحسين الطاقة النفسية للحد من جنوح المراهقات بصفة عامة ولدى المراهقات بصفة خاصة يمكننا ان نقدم التوصيات الآتية:

- ضرورة تفعيل ممارسة النشاطات الرياضية في الحياة اليومية للمراهقات ولكافة الفئات الاجتماعية
- توظيف الممارسة الرياضية المدرسية لخفض تأثير المشكلات النفسية والاجتماعية والمدرسية على المراهقات.
- العمل على تفعيل العمل الإعلامي الرياضي لدى جميع الفئات الاجتماعية وخاصة في الوسط المدرسي.
- ضرورة توفير الفضاءات الرياضية في المدارس والأحياء لجلب الأفراد لممارستها .
- اجراء دراسات علمية تستهدف تحديد اتجاهات الأفراد نحو الممارسة الرياضية والعمل على بناء تصورات علمية لتعديلها.
- ضرورة الاعتماد على أسس علمية ووسائل حديثة لتنمية برامج التربية البدنية للمراهقات في المدارس .
- إجراء دراسات ميدانية لتحديد سبل وكيفيات تنمية الممارسة الرياضية في المجتمع باعتبارها عامل مهم في تنمية الصحة النفسية والجسدية للأفراد.

قائمة المراجع:

- البياتي، بسام عباس (2002)، الواقع الحقيقي للاتجاهات الحديثة للرياضة المدرسية في جمهورية العراق، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 1، العدد 1، العراق.
- الذاهري، صالحي حسن أحمد (2010)، مبادئ، الصحة النفسية، دار وائل للطباعة والنشر، ط2، عمان.
- الريماوي، محمد عودة (2008)، علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، دار المسيرة، ط 2 ، عمان.
- العيسوي عبد الرحمان (1999)، مشكلات الطفولة والمراهقة، دار العلوم العربية، بيروت.
- بني يونس، محمد محمود (2002)، علم النفس الفيسيولوجي، دار وائل للطباعة والنشر، عمان.
- جابر رمزي (2008)، أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على سمات الشخصية لدى الأحداث، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد 2 ، العدد 1 فلسطين.
- سامر جميل، رضوان (2009)، الصحة النفسية، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- كلاوس، غراوه و روث دوناتي (1999)، مستقبل العلاج النفسي، ترجمة: سامر جميل رضوان، منشورات وزارة الثقافة، دمشق.
- كوليكان، هيو وآخرون (2003)، علم النفس التطبيقي، ترجمة: الحمداني وآخرون، الجامعة الأردنية، عمان.
- مصطفى ، محمد كمال (1993)، أثر الممارسة الرياضية على الإحساس بالوحدة النفسية لدى طلاب جامعة حلوان مجلة المؤتمرات العلمية رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي - كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم - جامعة حلوان، مصر.
- المراجع الالكترونية :
 - بدران، عمر (2005)، أهمية النشاط الرياضي منتدى الحصن النفسي
- http : www.bafree.net/alhin
- القدومي ، عبد البصير (2000)، القلق النفسي عند الممارسين وغير الممارسين للأنشطة الرياضية لجامعاتالضفة الغربية
- <http://blogs.najah-edustaffabdel-naser-qadoumiarticlearticle->

La bibliographie :

- Dwyer' T. Sallis' J. F. Blizzard' L. Lazarus' R. Dean' K. (2001). Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children. *PediatricExercise Science* 13' 225-237.
- Malina' R.M.' & Bouchard' G. (1991). Growth' maturation' and physical activity. Champaign' IL: Human Kinetics.
- Pangrazl' R. (1982). Physical Education' Self-concept' and Achievement. *Journal of Physical Education Recreation Dance* 53' 16 - 18.