

DOI: 10.54240/2318-012-002-026

علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والنفسية لدى الأشخاص
الممارسين (قراءة تحليلية)
The relationship of physical sports activities to physical and
psychological health of practicing people (analytical reading)

اسم ولقب المؤلف المرسل: بن زيدان حسين- Benzidane Houcine صص453-473
الدرجة والعنوان المهني: أستاذ- جامعة عبد الحميد بن باديس- مستغانم- الجزائر.
البريد الإلكتروني: houcine.benzidane@univ-mosta.dz

تاريخ استقبال المقال: 2022/05/30... تاريخ المراجعة: 2022/06/05... تاريخ القبول: 2022/06/16...

الملخص: أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضها التقدم التكنولوجي الذي أدى إلى نقص حركة الإنسان وانعكس سلبا على صحته، ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمع إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية. وعليه تهدف هذه المقالة إلى إبراز أهمية ممارسة النشاطات البدنية الرياضية في تحسين مستوى الصحة البدنية والنفسية للأشخاص للممارسين. وعليه استخدم المنهج الوصفي التحليلي من خلال عرض وتحليل عدد من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة ذات الصلة بالموضوع. حيث تم التطرق إلى مجموعة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة على المستوى الوطني وتحليلها من خلال الأهداف، المنهج المستخدم، مجتمع البحث والاختبارات والمقاييس المطبقة، وبعد العرض والتحليل خلصت النتائج هذه الدراسات إلى أن هناك علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية والصحة النفسية للأشخاص للممارسين. كما أنه توجد علاقة طردية بين اللياقة البدنية المعززة للصحة والصحة النفسية لدى الأشخاص للممارسين للأنشطة البدنية الرياضية.
الكلمات المفتاحية: النشاط البدني، الرياضة، الصحة البدنية، الصحة النفسية.

Abstract: The regular practice of physical activity has become a necessity necessitated by technological progress, which has led to a lack of human movement and negatively affected his health. Therefore, the competent scientific bodies encouraged members of society to increase movement and daily physical activity, especially in light of the increasing scientific evidence about the benefits of regular practice of this

type of activities for physical health and psychological. Accordingly, this intervention aims to highlight the importance of practicing physical sports activities in improving the level of physical and psychological health of the practitioners. Accordingly, the descriptive analytical method was used by presenting and analyzing a number of previous studies and similar research related to the subject. Where a group of previous studies and similar research at the national level were addressed and analyzed through the objectives, the method used, the research community, the tests and measures applied, and after presentation and analysis, the results of these studies concluded that :There is a positive relationship between sports physical activities and the physical health and psychological health of the practicing people, and there is a direct relationship between health-enhancing physical fitness and Psychological health among people who engage in physical sports activities.

Keywords: physical activity, sports, physical health, psychological health.

المقدمة: ليس هناك شيء أهم من الصحة: فالصحة تاج فوق رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى، والرسول صلى الله عليه وسلم أوصانا بالصحة والعناية بها، ولقد ازدادت أهمية الصحة في مجال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية حيث أصبحت هذه الأخيرة من أكثر العوامل أهمية في مجال الحفاظ على الصحة. حيث عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة تعريفا أخذ به كل العاملين في مجالات الصحة العامة. وخلاصة هذا التعريف أن "الصحة هي حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز". حيث نرى من هذا التعريف أن الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة، وقد اعتبر هذا التعريف بمثابة هدف يسعى إلى تحقيقه كل العاملين والمسؤولين عن الصحة، وقد اعتبر هذا المكونات بالنسبة للصحة مثل عناصر الطيف الضوئي بالنسبة للضوء الأبيض، بمعنى أنه إذا نقص أي مكون من هذه المكونات الثلاثة ينتج عن ذلك عدم تكامل الصحة.

ويذكر أن الشخص الواعي صحيا هو الشخص المثالي المتمتع بدرجات ومستويات عالية من الصحة المتمثلة بالتكامل البدني والعقلي والنفسي والاجتماعي والصحي وأن ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على الوقاية من أهم الأمراض العصرية مثل مرض السكري وأمراض القلب وأمراض الجهاز التنفسي والسمنة والوزن الزائد والتشوهات القوامية باعتبار أن الجانب الصحي يشتمل على جانبين أساسيين هما الثقافة الصحية والتي تتمثل في اكتساب المعارف والمعلومات

الصحية، والوعي الصحي والذي يتمثل في ممارسة وتطبيق تلك المعارف والمعلومات في الواقع العملي¹.

ولقد أصبح الأشخاص في العصر الحديث يتصفون بالترهل واعتلال الصحة حيث أنهم لا يستطيعون تحمل ساعة من الضغوط التي نواجهها في حياتنا اليومية، فنحن لا نستطيع الجري لمسافة قصيرة ولا ارتفاع الدرج دون انقطاع أنفاسنا كما أخذت الأمراض تنتابنا كالأزمات القلبية والتهاب المفاصل وغيرها من الحالات. فقل الاستمتاع بالحياة والشعور بالسعادة. وقد اشار أبو العلا عبد الفتاح (1999) أن التقدم التكنولوجي الهائل والمذهل في العصر الحديث في جميع المجالات المختلفة أدى إلى قلة حركة الإنسان وبالتالي قلة كفاءته البدنية والفسولوجية مما جعله عرضة للإصابة بالعديد من الأمراض والتي تسمى بأمراض قلة الحركة مثل أمراض القلب والشرايين، السمنة وألام أسفل الظهر، السكر وارتفاع ضغط الدم والكولسترول وغيرها. والتدريب الرياضي من الوجهة البيولوجية ما هو إلا عمليات إخضاع أجهزه الجسم الحيوية تحت تأثير تدريبات بدنية تؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ومورفولوجية ينتج عنها زيادة كفاءة الجسم وقدرته على التكيف ومواجهة المتطلبات الفسيولوجية والبنائية تبعاً لنوع النشاط الممارس².

ومن المعلوم أن ضعف اللياقة يمنع من الاستمتاع الكامل بالحياة، ومن الأمور الخطيرة أن الضعف البدني يؤدي إلى عدم أداء الأجهزة الوظيفية أدوارها بفاعلية، والتعرض للتعيب والتشوّهات القوامية وزيادة الوزن على العكس تعطي اللياقة الجيدة الفرصة لأجسامنا للقيام بوظائفها بالفاعلية المناسبة، وعليه فنقص اللياقة البدنية وضعف القدرات البدنية يعتبر مصدر خطر على الصحة ونصبح معرضين للعلل البدنية التي تؤدي إلى الأمراض الخطيرة. لذا أصبح من الضروري الاهتمام بمشكلة القدرات البدنية والبحث عن مختلف الطرق والوسائل المتاحة حتى لا نصح أشخاصاً مشاهدين ومتفجرين أكثر من ممارسين للنشاط البدني والرياضي بأنواعه. حيث يشير العديد من المختصين والكثير من الدراسات إلى مدى أهمية ممارسة أنشطة اللياقة البدنية طوال الحياة، وانه برامج اللياقة البدنية والرياضة هي للجميع وليست قاصرة على مرحلة معينة كما أنها لم تعد حكراً على فئة معينة وإنما أصبحت ضرورة ملحة وحاجة أساسية لكل مرحلة عمرية. فبرامج الأنشطة الرياضية والترويح تلعب دوراً هاماً في نمو الطفل نمواً متزاناً ومتكاملاً في الأبعاد البدنية والعقلية والنفسية، وبالنسبة للبالغ فهي تلعب دوراً في المحافظة على مستوى

1 على جلال الدين- الصحة الشخصية والاجتماعية للتربية البدنية والرياضة- مركز الكتاب للنشر- القاهرة- 2005- ص77.

2 أبو العلا احمد عبد الفتاح - التدريب الرياضي - الاسس الفسيولوجية - دار الفكر العربي - القاهرة - 1999 - ص5.

اللياقة البدنية العامة والوقاية من ترهل الجسم وزيادة الوزن، أما لدى الكبار فتساعد في المحافظة على اللياقة البدنية وتنشيط الدورة الدموية ومرونة المفاصل وتحريك العضلات وتنبيه الأعصاب.

وعن الصحة البدنية حسب منظمة الصحة العالمية (WHO) بأنها حالة الرفاهية التي تتجاوز عدم المعاناة من الأمراض والتي تشمل أيضًا الرفاهية الجسدية والعقلية والاجتماعية، وفيما يخص الصحة النفسية تعرف إنها حالة اكتمال الفرد بدنيا وعقليا واجتماعيا، إذ يستطيع الفرد من تكريس كافة قدراته والتكيف مع أنواع الإجهاد العالي، والعمل بإتقان وفاعلية عالية، لتحقيق أفضل الانجازات. وكان العلماء قديما يعتقدون بان الصحة هي خلو الفرد من الأمراض البدنية، بغض النظر على ما يمتلكه من صفات وسمات وخصائص تؤهله للارتقاء بكافة جوانب الحياة المختلفة. وتمثل الصحة النفسية الأساس اللازم لضمان الفرد من تأدية واجباته بشكل فعال وجيد¹، وعليه العصر الذي نعيش فيه هو عصر التغير النفسي السريع المتطور وتعتبر الثقافة الرياضية جزءا "مهما" من هذا التطور الحاصل كما أن الثقافة الرياضية هي مظهر من مظاهر المجتمع كما تعد جزءا من الثقافة العامة بوجه عام. ويعتبر الاهتمام بالثقافة الرياضية من مؤشرات الدالة على ارتفاع المستوى الثقافي والتقدم في المجتمع، كما إن للثقافة الرياضية أثر واضح على الجانب الصحي والاجتماعي والتربوي والثقافي للإنسان²

وللأنشطة البدنية الرياضية بصفة خاصة آثار فعالة لمختلف المراحل السنية فهي تعمل على تحسين المقدرة الوظيفية لمختلف أعضاء الجسم بجانب ما تضيفه من تأثيرات إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية لممارستها مما يساعد الفرد على التكيف مع مختلف المواقف التي يواجهها. ويشير بن عمر (2014) في هذا السياق أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا هاما في تحسين أسلوب الحياة، فهو مادة علمية وظيفية تساعد الفرد على الإعداد للحياة المتزنة والممتعة، كما أن العلماء المختصين في علم النفس أكدوا على أن الانتظام في ممارسة الأنشطة الرياضية وبطرق علمية يؤثر ايجابيا على صحة الأفراد¹.

1 أسيل ناجي- الصحة النفسية وعلاقتها بأداء بعض مهارات كرة قدم الصالات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المنى - بغداد- مجلة علوم التربية الرياضية،9(3) -2016- ص.297

2 ميساء نديم أحمد ومحمد إسماعيل مهدي- الثقافة الرياضية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلاب المرحلة الخامسة بمعهد إعداد المعلمين- مجلة علوم التربية الرياضية-5(3) -2012- ص.140.

1- بن عمر جبوري - أثر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على التوافق النفسي العام لتلاميذ المرحلة الثانوية- المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية- العدد11- 2004- ص 96-119.

وعليه تعتبر ممارسة الأنشطة البدنية والرياضة لكبار السن والبالغين والأطفال والصغار في المراحل المختلفة ذات أهمية لتطور الشعوب والمجتمعات، والعمل على تنميتها وازدياد ممارستها يلاقي تشجيعاً من كل القطاعات المختلفة في المجتمع، لذلك قامت الدول المتقدمة بإجراء الدراسات والبحوث وعمل الأبحاث الميدانية والعملية للتعرف على المشاكل الاجتماعية والصحية والنفسية والاقتصادية الخاصة بهذه الفئة.

يرى شحاته إبراهيم (1996) أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية لجميع أفراد المجتمع ضرورة لمواجهة الأضرار الصحية الناتجة عن قلة الحركة، ولهذا يوصي خبراء الصحة بأهمية وضرورة ممارسة النشاط الرياضي بانتظام لأنه يساعد على اكتساب اللياقة البدنية الشاملة، إذ تعتبر برامج التمرينات البدنية والرياضية ذات قيمة كبيرة في حياة جميع الأشخاص وتلعب دوراً هاماً في المحافظة على اللياقة البدنية العامة والوقاية من تدهور الجسم وزيادة الوزن، كما أنها تكون حيزاً عوناً له في الترويج عن النفس والتخفيف عن القلق الناتج عن الضغوط النفسية والتوترات العصبية التي يتعرض لها إنسان هذا العصر².

ويرى ياسين (2008) أن ممارسة النشاط الرياضي الموجه بشكل عام تعد فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية عند الممارسين الأنشطة الرياضية من مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين. وتعد الممارسة الرياضية بأنشطتها التي تتميز بالحركة وسيلة من الوسائل المهمة في التفرغ من الطاقات الزائدة، والتعبير عن الذات والوجود، وبناء الشخصية المتزنة والمتكاملة للطفل الخالية من المشكلات السلوكية، وتنمية مداركهم العقلية والانفعالية والاجتماعية، ووضع اللبنة الأولى للشخصية. وتسهم الممارسة الرياضية بتربية الطلبة عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية كونها تعد نظاماً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية³.

كما يؤثر النشاط البدني الرياضي على الصحة والجوانب الاجتماعية والنفسية للأفراد على اعتبار أنه يحسن المزاج ويسهم في بناء مفهوم إيجابي للذات، وفي تحسين مستوى تقدير الذات، وفي زيادة الكفاءة الذاتية وفي تقليل الآثار السلبية النفسية والفسولوجية الناجمة عن التوترات النفسية، وبالتالي تحسين نوعية الحياة¹.

2 إبراهيم محمد شحاته- برنامج اللياقة البدنية للجميع- دار منشأة المعارف- الإسكندرية- 1996- ص 20

3- ياسين، ر- علم النفس الرياضي- دار أسامة للنشر والتوزيع- الأردن- 2008.

1 Singer, R., Hausenblas, H., Janelle, C- Handbook of Sport Psychology- Second Edition- John Wiley & Sons- 2001- 636-641

لذا أصبحت الممارسة المنتظمة للنشاط البدني ضرورة يقتضها التقدم التقني الذي أدى إلى نقص حركة الإنسان وانعكس سلبا على صحته، ولذلك شجعت الهيئات العلمية المختصة أفراد المجتمع إلى زيادة الحركة والنشاط البدني اليومي خصوصا في ظل الشواهد العلمية المتزايدة حول فوائد الممارسة المنتظمة لهذا النوع من الأنشطة للصحة البدنية والنفسية² ومن الضرورة الملحة لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية لجميع الفئات العمرية لما لها من فوائد ايجابية على الجوانب البدنية، الفسيولوجية، النفسية، الاجتماعية والمعرفية كان لزاما الاهتمام بهذه الفئات من خلال تصميم البرامج التدريبية، البرامج الرياضية، البرامج البدنية التي تساهم في تحسين والمحافظة على الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية والمعرفية. وفي هذا الشأن تطرقت العديد من الدراسات السابقة إلى أهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها على صحة الفرد البدنية كاللياقة البدنية، القدرات البدنية، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والصحة النفسية كجودة الحياة، الرضا عن الحياة، الضغوط النفسية، أبعاد الصحة النفسية.

ومن خلال تفحص بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة بصفة على المستوى الوطني (من 2011 إلى 2021) التي تطرقت إلى ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية وأثارها على اللياقة البدنية، واللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومتغيرات الصحة النفسية عند مختلف الفئات الاجتماعية (الصفار والكبار، الأصحاء، المرضى وذوي الاحتياجات الخاصة، أصحاب الإعاقة) من الذكور والإناث. ومن خلال الاستعراض على بعض الدراسات السابقة نحاول تسليط الضوء على العلاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية والصحة البدنية والنفسية.

1- أهداف البحث: كشف علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة البدنية للأشخاص الممارسين- كشف علاقة الأنشطة البدنية الرياضية بالصحة النفسية للأشخاص الممارسين- إظهار إسهامات ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية في الحياة اليومية للأشخاص. **الفرضيات:** هناك علاقة إيجابية بين الأنشطة البدنية الرياضية والصحة البدنية للأشخاص الممارسين- هناك علاقة بين الأنشطة البدنية الرياضية والصحة النفسية للأشخاص الممارسين.

1.1- أهمية البحث: إظهار الدور الفعال الذي يلعبه النشاط البدني و الرياضي لدى جميع الفئات العمرية- كشف دور النشاط البدني والرياضي في الحفاظ على الصحة البدنية والوظيفية لدى جميع الفئات العمرية- كشف العلاقة الايجابية بين الأنشطة البدنية الرياضية والصحة

2- عصام الحسنت- علم الصحة الرياضية - دار النشر للتوزيع- الاردن - 2009.

البدنية والنفسية للأشخاص الممارسين- توضيح العلاقة بين اللياقة البدنية المعززة للصحة والصحة النفسية لدى الأشخاص الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية.

2.1- مصطلحات البحث:

الأنشطة البدنية والرياضية: لا يختلف اليوم اثنان على أهمية ممارسة النشاط الرياضي للفرد بل على العكس يتفق الجميع على نتائجها الايجابية ويعتبر النشاط الرياضي أحد أنواع الأنشطة التي لها دور كبير في تكوين الفرد من عدة جوانب. فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية، وتحسين الصحة العامة للجسم، وكذلك اكتساب اللياقة البدنية، والقوام المعتدل ومن الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، أما من الناحية النفسية فإنه يعمل على تهدئة الفرد وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والانتكال على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة¹.

وتعرف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه كل حركة جسمانية تؤديها العضلات الهيكلية وتتطلب استهلاك قدرًا من الطاقة، بما في ذلك الأنشطة التي تزاوُل أثناء العمل واللعب وأداء المهام المنزلية والسفر وممارسة الأنشطة الترفيهية. يعرفه أمين خولي واحمد الحماحي (1990) بأنه وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجبة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف العلمية التي يتلقاها الفرد في حياته¹.

الأنشطة البدنية المعززة للصحة: هي كافة الأنشطة البدنية والحركية التي تؤدي بشكل صحيح وتسهم في تعزيز صحة الأفراد بمختلف الفئات العمرية للمجتمع، سواء كانوا كبارا أو صغارا، ذكورا أو إناثا، أصحاء أو مرضى أو ذوي الاحتياجات الخاصة، فتشمل كافة الحركات البدنية خلال اليوم بما في ذلك الحركة والنشاط خلال فترة العمل كالمشي وحمل الأشياء ونقلها... الخ، وممارسة الأنشطة التنافسية والترويحية كالجري، السباحة....

الصحة البدنية: هو قدرة الفرد على مواجهة المشاكل الصحية التي يتعرض لها، بحيث تتوافر لديه طاقة من الصحة تؤمن له التعامل بين الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية. وهي نتاج لممارسة

1- إيمان حسين؛ هدى محمد سليمان - [دراسة معوقات الأنشطة الرياضية للجامعات الحكومية في بغداد](#) - مجلة التربية الرياضية- (4)26-2004. ص 210.

1- أمين انور الخولي- محمد الحماحي- برامج التربية الرياضية - دار الفكر العربي- القاهرة - 1990.

الرياضة البدنية كالجري والقفز والتمارين الصباحية مما يؤدي إلى زيادة في تدفق الدم من وإلى القلب فتزيد من سرعة استجابة القلب.

وتعرف أنها سلامة جميع أعضاء الجسم، ووجود التوافق والانسجام التام بين الوظائف العضوية المختلفة، حيث يقوم كل عضو من أعضاء الجسم بأداء وظيفته على أكمل وجه. كما أنها قدرة الجسم على مقاومة جميع الأمراض والتغيرات، والقدرة على التكيف وفقا للظروف التي يمر بها الجسم، والإحساس بالقوة والحيوية والنشاط، ومقاومة التعب والإجهاد والإرهاق، والتمتع بنظام مناعي قوي ومتين، قادر على القضاء على جميع مسببات الأمراض، وتجاوزها.

ونقول أنها مستوى أفضل من اللياقة البدنية والفسولوجية المرتبطة الصحة لدى جميع فئات المجتمع والتي تساعد على انجاز متطلبات الحياة اليومية، أو القدرة على أداء المهام البدنية والحركية اليومية بكفاءة وكذلك التمتع بكفاءة وظيفية مقبولة.

الصحة النفسية: هي قدرة الفرد على أن يعيش مع الناس ويختار حاجاته وأهدافه دون أن يثير سخطهم عليه، وإشباعها بسلوكيات تتفق مع معايير وثقافة مجتمعه²، ويعرفها عادل اللامي (2016) بأنها قدرة الفرد في مواجهة أمور الحياة باعتماده على نفسه وتحقيق ذاته، مع شعوره بالحياة والسلامة والتقبل، إيجاد علاقات طيبة بينه وبين أسرته ومجتمعه¹.

تحركوا... من أجل الصحة: هذه العبارة كانت شعاراً لحملة منظمة الصحة العالمية (WHO) في عام 2003م، والتي هدفت إلى توعية الناس حول أهمية ممارسة النشاط البدني للصغار والكبار، رجال ونساء، وأثره الايجابي على الصحة العضوية والنفسية للإنسان. ولقد ترجمت العبارة إلى اللغة العربية تحت مسمى "في الحركة صحة وبركة". لقد تمخض اهتمام منظمة الصحة العالمية وغيرها من المنظمات الصحية حول العالم، كالمركز الأمريكي لمكافحة الأمراض والوقاية منها (CDC)، والجمعية الأمريكية لطب القلب، والكلية الأمريكية للطب الرياضي، والجمعية الأوروبية لطب القلب، عن إصدار وثائق وتوصيات تحث فيها المؤسسات الصحية والتربوية في دول العالم المختلفة على تبني سياسات واضحة تشجع على الحياة النشطة، من أجل المساهمة في وقف الزيادة المطردة للأمراض المرتبطة بالنمط المعيشي، في دول العالم الصناعية والنامية على حد سواء. وتتلخص أهم التوصيات في ما يلي:

2- عبد العزيز القوصي- أسس الصحة النفسية- النهضة المعرفية - القاهرة - 1975.

1- اللامي حكمت عادل - الصحة النفسية وعلاقتها بالتنكيف الدراسي لدى طالبات كلية التربية الرياضية- جامعة القادسية- وزارة التعليم العالي والبحث العلمي- العراق- 2016.

- 1- أهمية ممارسة النشاط البدني لصحة الفرد البدنية، العضوية والنفسية.
 - 2- ضرورة ممارسة نشاطات بدنية تتسم بالشدة المعتدلة لمدة لا تقل عن 30 دقيقة في اليوم، معظم أيام الأسبوع إن لم يكن جميعها.
 - 3- ضرورة قياس مستويات النشاط البدني لأفراد المجتمع، وتوفير التوعية المناسبة لهم عن أهمية النشاط البدني للصحة، وإرشادهم للبرامج البدنية الملائمة.
 - 4- ينبغي على الأطباء والعاملين في الرعاية الصحية والأنشطة البدنية والرياضية أن يسألوا المرضى عن مستوى نشاطهم البدني، ويصفوا لهم النشاط البدني الملائم لصحة المريض وعمره.
 - 5- ينبغي على الجهات المعنية توفير الأماكن الرياضية المناسبة التي تشجع على ممارسة النشاط البدني للجميع، كالمساحات الرياضية وطرق المشاة وغيرها.
- كما نضيف بعض التوصيات الخاصة بالممارسة الرياضية للياقة البدنية والصحة:
- مدة التدريب: تكون مدة التدريب لا تقل 150 دقيقة في الأسبوع الواحد.
 - تكرار مرات التدريب في الأسبوع تكون عدد مرات التدريب من 3-5 مرات أسبوعياً.
 - زمن الفترة الواحدة للتدريب: يجب ألا يقل زمن التدريب عن 15 دقيقة ، ويفضل أن يتدرج حتى يصبح الزمن 60 دقيقة لأنه الزمن الذي يمكن فيه تحقيق التأثيرات الفسيولوجية للفرد. وما يصاحبها إيجابيات على النواحي النفسية.

2- استعراض بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

أولا - متغير الصحة البدنية:

| الباحث | العنوان | العينة | المنهج | الاختبارات | النتائج |
|-------------------------------------|---|--------------------------|----------|----------------|--|
| محمد فؤاد دحماني(2021) ¹ | دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة البدنية في حياة الطفل. | أطفال المرحلة الابتدائية | التجريبي | اختبارات بدنية | النشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تحقيق الصحة البدنية. |

1 محمد فؤاد دحماني- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة الطفل- مجلة التكامل في بحوث العلوم الاجتماعية والرياضية، 5(2)-2021-ص 552-569.

| | | | | | |
|--|--|----------|---|--|--|
| أثر إيجابي للبرنامج المقترح على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | التجريبي | تلاميذ المرحلة الثانوية (18-20) سنة | أثر برنامج أنشطة بدنية مقترح على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة | جرورو محمد وأخريين (2021) ² |
| أثر إيجابي برنامج مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية | اختبارات بدنية وفسيولوجية | التجريبي | كبار السن (50-60) سنة | أثر برنامج أنشطة هوائية مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى كبار السن | جرورو محمد وأخريين (2020) ¹ |
| أثر إيجابي لبرنامج التدريب البدني على بعض القدرات البدنية | اختبارات بدنية | التجريبي | أصحاب الإعاقة البصرية 13-15 سنة | أثر برنامج التدريب البدني على بعض القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية | بن زيدان حسين، وأخريين (2020) ¹ |

2- جرورو محمد، بن زيدان حسين، بن عمر هوراي - اثر برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة)- مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية قسنطينة، 7(1)-2021- ص 508-522.

3- جرورو محمد ، بن زيدان حسين ، مقراني جمال- أثر برنامج أنشطة هوائية مقترح على بعض المتغيرات البدنية والفسيولوجية لدى كبار السن (50-60 سنة) -مجلة النشاط البدني الرياضي المجتمع التربية والصحة. 3(1)-2020- ص 3-16.

1- بن زيدان حسين، بن برنو عثمان، مقراني جمال- اثر برنامج التدريب البدني على بعض القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية (15-13 سنة). المجلة العلمية معهد التربية البدنية والرياضية-26(2)-2020- ص 64-69.

| | | | | | |
|---|--|--------------------------------------|----------|-----------------------|--|
| بن صخرية الطيب، بن زيدان حسين ² (2019) | أثر برنامج أنشطة بدنية لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن | كبار السن (60-70) سنة | التجريبي | اختبارات بدنية | أثر البرنامج المطبق لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية. |
| دريد الحاجة، بن زيدان حسين ³ (2018) | أثر برنامج ترويحي رياضي في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء | النساء (30-45) سنة | التجريبي | اختبارات بدنية | أثر البرنامج المطبق في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة |
| بن زيدان حسين وآخرون ¹ (2017) | أثر استخدام الألعاب الترويحية على بعض القدرات البدنية لذوي الإعاقة السمعية | ذوو الإعاقة السمعية | التجريبي | اختبارات بدنية | أثر استخدام الألعاب الترويحية على القدرات البدنية قيد البحث |
| بن زيدان حسين وآخرون ¹ (2017) | تأثير استخدام كرات السلة الموزونة على عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة السلة المتحركة الكراسي | للاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة | التجريبي | عناصر اللياقة البدنية | تأثير البرنامج المطبق على عناصر اللياقة البدنية لدى عينة البحث. |

2 بن صخرية الطيب بن زيدان حسين - أثر برنامج أنشطة بدنية مكيفة لتحسين بعض عناصر اللياقة البدنية لكبار السن 60-70 سنة - المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية-16(2) -2019- ص317-330.

3 دريد الحاجة، بن زيدان حسين - أثر برنامج ترويحي رياضي في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند النساء (30-45) سنة. العلمية معهد التربية البدنية والرياضية- جامعة مستغانم- 2018.

4 بن زيدان حسين ،مقراني جمال ، زبني نورالدين، بن قناب الحاج- أثر استخدام الألعاب الترويحية على بعض القدرات الحركية لذوي الإعاقة السمعية- جامعة الجلفة، مجلة المحترف، العدد 13 - 2017.

¹ Benzidane, H., Zerf, M., Mokrani, D - The impact of weighted basketballs balls in improving certain physical performance via wheelchair basketball player- Turkish Journal of Kinesiology Issue 3(2)- 2017-p21-17

| | | | | | |
|---|---|-----------------|----------|---|---|
| عباسة نجيب وأخرون (2018) ² | تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور <u>الصفات</u> <u>البدنية المرتبط</u> <u>بالصحة</u> لدى طلبة جامعة قسنطينة ² | طلبة الجامعة | التجريبي | عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | تأثير ايجابي لممارسة النشاط الرياضي على تطور <u>الصفات</u> <u>البدنية المرتبطة</u> <u>بالصحة</u> . |
|---|---|-----------------|----------|---|---|

الجدول 1: بعض الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الصحة البدنية

ثانيا - متغير الصحة النفسية:

| الباحث | العنوان | العينة | المنهج | الاختبارات | النتائج |
|--|--|-------------------------------------|----------|-----------------------------|--|
| العرباوي سحنون (2020) ³ | دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ مرحلة متوسط | تلاميذ السنة الرابعة متوسط | الوصفي | مقياس الصحة النفسية | دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية |
| بلعيدوني مصطفى واخرون (2021) ¹ | تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن | كبار السن 50-60 سنة | التجريبي | مقياس الشعور بالسعادة | تأثير ايجابي للبرنامج المقترح على الشعور بالسعادة |
| بلعباس بن قرعة منال (2021) ² | فاعلية برنامج رياضي ترويحي على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين. | فئة المسنين 70-60 سنة | التجريبي | مقياس الصحة النفسية | فاعلية البرنامج المطبق على الصحة النفسية والرضا عن الحياة |

2- عباسة نجيب، برفوق عبد القادر، تقيق جمال- تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية المرتبط بالصحة لدى طلبة جامعة قسنطينة-2 مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية- العدد 35-2018- ص 21-29.

3- العزباوي سحنون - دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط- مجلة الابداع الرياضي- 11(2) 2020- ص 81-105.

1- بلعيدوني مصطفى ، بن صابر محمد، بن زيدان حسين - تأثير برنامج ترويحي رياضي مقترح على الشعور بالسعادة لدى كبار السن(50-60 سنة)- المجلة العلمية لعلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية- 18(2) 2021.

2- بلعباس بن قرعة منال- فاعلية برنامج رياضي ترويحي على الصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى المسنين- أطروحة دكتوراه غير منشورة. جامعة مستغانم- معهد التربية البدنية والرياضية- 2021.

| | | | | | |
|--|---|-----------------------------|--------|---|---|
| بوشارب رفاهية، سعايدية هواري (2021) ³ | انعكاس مختلف البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي | تلاميذ الطور الثانوي | الوصفي | مقياس الصحة النفسية | لممارسة الأنشطة الرياضية انعكاسات ايجابية على الصحة النفسية |
| حرمة زكريا، يعيط رضوان بن جدو (2020) ⁴ | دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق <u>الصحة</u> <u>النفسية</u> لدى المعاقين حركيا. | أصحاب الإعاقة الحركية | الوصفي | مقياس الصحة النفسية | دور إيجابي النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية |
| عزاز ياسين، هوواة مولود (2018) ¹ | ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية وأثرها على <u>الصحة</u> <u>النفسية</u> لدى تلاميذ الطور الثانوي | تلاميذ الطور الثانوي | الوصفي | مقياس الصحة النفسية | للأنشطة والرياضية الفردية والجماعية وأثر إيجابي على الصحة النفسية |
| بوعزيز محمد وأخرون (2017) ² | انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية | تلاميذ الطور الثانوي | الوصفي | الصحة النفسية (التوافق النفسي) | انعكاسات إيجابية الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى التلاميذ |

3بوشارب رفاهية، سعايدية هواري - انعكاس ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي-
مجلة تفوق علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، 6(1)-2021- ص 460-478.

4حرمة زكريا، يعيط رضوان بن جدو- دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين حركيا- مجلة التكامل-
(2)4 – 2020.

1 عزاز ياسين . هوارة مولود- ممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية الفردية منها و الجماعية و أثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور
الثانوي- مجلة مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي 9(2)-2018- ص 168-179.

2 بوعزيز محمد، جبوري بن عمر ، زيشي نور الدين - انعكاسات الممارسة الرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية- جامعة
مستغانم- مجلة سلوك-3(3)-2017- ص96-108.

| | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|---------|----------|----------|---------------------|
| إيجابي | دور | مقياس | الوصفي | أصحاب | النشاط | فاعلية | بشير حسام |
| النشاط | النشاط | الصحة | | الإعاقة | الترويحي | الرياضي | (2011) ³ |
| في | الرياضي | النفسية | | الحركية | الصحة | تحقيق | |
| الصحة | تحقيق | | | | النفسية | المعاقين | |
| النفسية | النفسية | | | | حركيا | | |

الجدول 2: بعض الدراسات السابقة المرتبطة بمتغير الصحة النفسية

3- تحليل الدراسات السابقة والبحوث المشابهة:

1.3- من حيث الأهداف: هدفت الدراسات السابقة والبحوث المشابهة المذكورة سابقا إلى مجموعة من الأهداف منها المتعلقة بجوانب الصحة البدنية كاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتغيرات الوظيفية والسلوك الصحي) والجوانب النفسية المتمثلة في القلق، العدوان، الاكتئاب، الصحة النفسية، الرضا عن الحياة، جودة الحياة..

والتي كانت على النحو التالي:

- كشف إسهامات/تأثيرات/فاعلية الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها كالنشاط البدني الصحي، النشاط الترويحي الرياضي، التدريب البدني على متغيرات الصحة البدنية.
 - كشف إسهامات/تأثيرات/فاعلية الأنشطة البدنية والرياضية بمختلف أنواعها كالنشاط البدني الصحي، النشاط الترويحي الرياضي، التدريب البدني على متغيرات الصحة النفسية.
 - كشف علاقة الأنشطة البدنية والرياضية بمتغيرات الصحة البدنية والصحة النفسية.
- من حيث منهج البحث: اعتمدت الدراسات السابقة والبحوث المشابهة على المنهج التجريبي في بعضها، والمنهج الوصفي في البعض الأخر وهذا يتماشى وطبيعة مشكلة الدراسات.

الدراسات والبحوث التجريبية مثل:

-دراسة بلعيدوني مصطفى وآخرون (2021)، دراسة بلعباس بن قرعة منال (2021)، دراسة جرورو محمد وآخرون (2021). دراسة جرورو محمد وآخرون (2020)، دراسة بن زيدان حسين وآخرون (2020)، دراسة بن صخرية الطيب، بن زيدان حسين (2019). دراسة دريدر الحاجة، بن زيدان حسين (2018)، دراسة بن زيدان حسين وآخرون (2017).

الدراسات والبحوث الوصفية مثل:

3بشير حسام- فاعلية النشاط الرياضي الترويحي في تحقيق الصحة النفسية وادماج المعاقين حركيا- اطروحة الدكتوراه- معهد التربية البدنية والرياضية بسيدي عبد الله- الجزائر- 2011.

-دراسة العريايوي سحنون (2020)، دراسة بوشارب رفاهية . سعايدية هواري (2021)، دراسة حرمة زكريا، بعيط رضوان بن جدو (2020)، دراسة بن زيدان حسين واخرون (2020)، دراسة عزاز ياسين . هواورة مولود (2018). بوعزيز محمد وآخرون (2017).

2.3- مجتمع وعينة البحث: مجتمع البحث : شملت الدراسات السابقة اغلب فئات المجتمع والمتمثلة في:

- التلاميذ المتمدرسين بالأطوار الثلاث (الابتدائي، المتوسط والثانوي) وطلبة الجامعة كدراسة محمد فؤاد دحماني (2021)، دراسة جرورو محمد وآخرون (2021). دراسة جرورو محمد واخون(2020)، دراسة بلقادة هواري، بن زيدان حسين (2019). دراسة عبابسة نجيب(2018)، دراسة العريايوي سحنون (2020). دراسة بوشارب رفاهية . سعايدية هواري (2021) ، دراسة عزاز ياسين . هواورة مولود (2018).

- البالغون وكبار السن مثل دراسة جرورو محمد واخرون (2020)، دراسة بلعيدوني مصطفى واخرون (2019)، دراسة بن صخرية الطيب، بن زيدان حسين (2019). دراسة بن زيدان حسين، مقراني جمال (2015)، دراسة بلعباس بن قرعة منال (2021)، دراسة أحمد قوراري بن علي وآخرون (2018).

- النساء مثل دراسة دريدر الحاجة، بن زيدان حسين (2018).

- بعض حالات الإعاقة كالإعاقة الحركية، الإعاقة السمعية، الإعاقة البصرية: مثل دراسة بن زيدان حسين واخرون (2020)، دراسة بن زيدان حسين واخرون (2019)، دراسة بن زيدان حسين واخرون (2017)، دراسة حرمة زكريا، بعيط رضوان بن جدو (2020)، دراسة صابر جمال واخرون (2020)، دراسة بشير حسام (2011).

3.3- من حيث عينة البحث: تراوحت عينة البحث في البحوث التجريبية من 08 إلى 30 شخصا بين العينة التجريبية والعينة الضابطة، أما البحوث الوصفية فقدردت العينات ما بين 40 إلى 330 فردا.

4.3- مجالات البحث:

- المجال المكاني: تم إجراء التجارب ببعض المدن الجزائرية.

- المجال البشري: شملت مختلف الفئات الاجتماعية (كما ذكر سابقا).

- المجال الزمني: في الفترة الممتدة من 2011 إلى 2021

5.3- أدوات جمع البيانات: استخدم الباحثون في الدراسات السابقة الأدوات التالية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
 - الدراسات السابقة والبحوث المشابهة.
 - الاختبارات البدنية والفسولوجية.
 - المقاييس النفسية.
- 6.3- الاختبارات والمقاييس المطبقة:

| الاختبارات | | |
|-----------------------|---------------------------------|-----------------------|
| اللياقة البدنية | اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة | الوظيفية (الفسولوجية) |
| التحمل الدوري التنفسي | التحمل الدوري التنفسي | نبض القلب |
| التحمل العضلي | التحمل العضلي | الضغط الدموي |
| القوة | القوة | التهوية الرئوية |
| المرونة | المرونة | السعة الحيوية |
| التوافق والتوازن | التركيب الجسمي | نسبة السكر بالدم |
| --- | --- | نسبة الدهون بالجسم |

الجدول 3: الاختبارات البدنية والوظيفية المطبقة

| الاختبارات (المقاييس) | |
|-----------------------|----------------------------|
| القلق | الصحة النفسية |
| العدوان | جودة الحياة |
| الاكتئاب | الرضا عن الحياة |
| الضغوط النفسية | التفاؤل والتوجه نحو الحياة |
| التوافق النفسي | الشعور بالسعادة |

الجدول 4: الاختبارات النفسية المطبقة

- 7.3- الوسائل الإحصائية: الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسات السابقة الذكر تمثلت في: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط (بيرسون)، معامل كرونباخ ألفا، اختبار دلالة الفروق لعينة واحدة، اختبار دلالة الفروق لعينتين مستقلتين، النسبة المئوية، نسبة التقدم، معامل التأثير، الكاي مربع.
- 4- تحليل ومناقشة نتائج الدراسات السابقة: من خلال النتائج المتوصل إليها في الدراسات السابقة التي اهتمت بالجانب البدني المعزز للصحة، والتي توصلت إلى وجود فروق بين القياسات

القبلية والبعديّة لدى عينات البحث المختلفة ذات دلالة إحصائية على الرغم من جميع من أن فروق في المتوسطات تدل على التقدم على مستوى عناصر اللياقة البدنية التي تعتبر معيارا للصحة والمتمثلة في التحمل الدوري التنفسي، التحمل العضلي، القوة العضلية، المرونة والتركيب الجسدي، ويرجع ذلك الباحث أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي يعتمدون على الأنشطة البدنية ذات الشدة المناسبة مثل المشي أو الهرولة وأداء تمارين الإطالة العضلية خلال أوقات الفراغ. استخدام تمارين التقوية العضلية لتنمية القوة (الأطراف العليا، الأطراف السفلى). كما أن استخدام التمارين البدنية والأنشطة الرياضية الترويحية التي تتماشى وخصائص عينات البحث قد ساهمت في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة كالتحمل، القوة والمرونة. حيث كشفت عدة دراسات أن الانتظام في ممارسة التمارين البدنية البسيطة مرتين في الأسبوع تساهم في تجديد نشاط العضلات لديهم، أن التغيرات الناتجة على المتغيرات قيد البحث كانت نتيجة ممارسة مناسبات الأنشطة البدنية والرياضية بما يتماشى وإمكانيات وخصائص عينة البحث وهذا يتفق مع دراسة محمد فؤاد دحماني (2021) التي بينت دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة البدنية والتنشئة الاجتماعية في حياة الطفل، دراسة جرور محمد وآخرون (2021) التي بينت تأثير ايجابي برنامج أنشطة بدنية مقترح مصاحب للتثقيف الصحي على مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى التلاميذ المصابين بالسمنة (18-20 سنة)، دراسة جرور محمد وآخرون (2020) حول فاعلية برنامج أنشطة بدنية في خفض دهون الجسم وتحسين بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة (15-17) سنة، دراسة بن زيدان حسين وآخرون (2020) التي أظهرت تأثير برنامج التدريب البدني على بعض القدرات البدنية لذوي الإعاقة البصرية (15-13 سنة)، دراسة عبايسة نجيب وآخرون (2018) أن هناك تأثير ايجابي لممارسة النشاط البدني الرياضي على تطور الصفات البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلبة جامعة قسنطينة2، دراسة دريدر الحاجة، بن زيدان حسين (2018) التي توصلت الى فاعلية استخدام تمارين الإيروبيك عفي تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى النساء، دراسة بن زيدان حسين وآخرون (2017) التي وجدت أثر ايجابي استخدام الألعاب الترويحية على بعض القدرات الحركية لذوي الإعاقة السمعية، دراسة بن زيدان حسين وآخرون (2017) التي بينت تأثير ايجابي لاستخدام كرات السلة الموزونة على بعض عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة السلة على الكراسي المتحركة. ودراسة بن زيدان حسين، مقراني جمال (2015) التي أكدت تأثير ايجابي للأنشطة الهوائية على الصحة البدنية لدى عينة كبار السن.

وهنا يشير سلوى شكيب (1993) الى أهمية ممارسة التمرينات البدنية لصالح كبار السن من الرجال او النساء لما لها من فوائد ايجابية على تنمية عناصر اللياقة البدنية والمحافظة على الصحة لدى الفرد. وأضاف كل من هاني وإسماعيل (2014) أن ممارسة النشاط البدني تسهم في الارتقاء بصحة الفرد وإكسابه القوام الجيد وتعمل على رفع الكفاءة البدنية للفرد، وكذلك ترتقي بكفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم، وتعمل على التأثير على الناحية النفسية والعقلية والاجتماعية للفرد، مما يؤثر بشكل إيجابي على نظام حياة الفرد سواء في العمل أو الراحة، كما تعمل على الارتقاء بالمستوى الصحي للفرد والمجتمع. وهذا ما تؤكد عليه منظمة الصحة العالمية في تقريرها الخاص الصادر عام 2017 بأن الخمول البدني هو عامل رئيسي من عوامل خطر الوفاة المبكرة بسبب الأمراض غير السارية وعلى النقيض من ذلك، يقترن النشاط البدني المنتظم بانخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والسكري وسرطان الثدي وسرطان القولون وتحسن الصحة النفسية ونوعية الحياة. كما تبرز أهمية اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفرد عند الصحة والمرض وعلى اختلاف المراحل العمرية في أنها أحد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة (Burke et al, 2014), (Hebestreit et al, 2014).

أما من الجانب الفسيولوجي فقد اهتمت بعض الدراسات بذلك كدراسة جرورو محمد واخرون (2020) حول فاعلية برنامج أنشطة بدنية في خفض دهون الجسم وتحسين بعض المؤشرات الوظيفية للتلاميذ المصابين بالسمنة، دراسة بلعيدوني مصطفى واخرون (2019) عن فاعلية برنامج ترويجي بدني مقترح لتحسين بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى كبار السن التي درست بعض المتغيرات الفسيولوجية كنبض القلب، الضغط الدموي، السعة الحيوية، التهوية الرئوية، الكفاءة البدنية، حيث توصلت إلى وجود نسب تقدم مقبولة تؤكد أهمية الأنشطة البدنية ذات النظام الهوائي واللاهوائي على القدرات الفسيولوجية للممارسين إذا ما تم مقارنتها بغير الممارسين. وفي هذا الصدد يشير كل من سليمان الجلعود ومنى الأنصاري (2005) نقلا عن اكاتياس سيلفان Sylvain Aquatias أن الأشخاص غير المزاولين للنشاط البدني والرياضة يمكن أن يحصلوا على فوائد صحية هامة إذا زاولوا الرياضة أو أي نشاط بدني خلال اليوم لمدة 30 دقيقة أو أكثر، وتظهر البحوث كذلك أن النشاط البدني المنتظم مع عادات الأكل الصحية تعتبر الطريقة الأكثر فاعلية وصحية للسيطرة على الوزن، سواء كان يحاول فقدان الوزن أو المحافظة عليه، حيث يعتبر النشاط الحركي والبدني من الأسباب الهامة في المحافظة على الوزن من خلال إتباع برامج

تدريبية منتظمة مع تغذية صحية سليمة. وهنا يقول بهجت أبو طامع (2005) انه أشارت الدراسات إلى أن النشاط الرياضي يرفع مستوى كفاءة الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتين، وأن الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية أثناء الدراسة يكونون أكثر يقظة وإنتاجاً وأكثر قدرة على السهر لساعات أطول، كما أن تحصيلهم العلمي أفضل من غير الممارسين كما أنهم أقل عرضة للتوتر والقلق. ويؤكد كل من سلوى مرتضى ومحمد عرفات (2011) انه تأتي أهمية الأنشطة البدنية والرياضة من أهمية صحة الإنسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعلية، حيث الإنسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة. وقد لازمت الرياضة منذ أقدم العصور وكان للحركة منها هدف يتعلق بحياته أو سبل عيشه، وهكذا بدأت الرياضة في حياة الإنسان فالرياضة تهتم بسلوك الإنسان في وقت فراغه، بعدها تغيرت الحياة وتطورت وانتشرت الحضارة وسيطرت على حياة الإنسان فقلت حركته وضعفت قوته.

من الناحية النفسية فقد عملت الدراسات السابقة على الحد أو التقليل من بعض المشكلات النفسية المؤثرة في الصحة النفسية كالقلق، الاكتئاب، العدوان كدراسة قوراري بن علي واخرون (2018) حول أثر برنامج ترويجي رياضي مقترح للتخفيف من حدة القلق عند كبار السن (60-65 سنة). في حين اهتمت بعض الدراسات بالنواحي الايجابية لدى الأشخاص كالصحة النفسية، الرضا عن الحياة، الشعور بالسعادة والسعادة الحقيقية، جودة الحياة كدراسة عزاز ياسين هواورة مولود (2018) ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية الفردية منها والجماعية وأثرها على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، دراسة بوشارب رفاهية، سعائدية هواوي (2021) انعكاس ممارسة مختلف الأنشطة البدنية والرياضية على الصحة النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، دراسة العرياوي سحنون (2020) دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط. دراسة بشير حسام (2011) فاعلية النشاط الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية وإدماج المعاقين حركياً، دراسة حرمة زكريا، بعيط رضوان بن جدو (2020) دور النشاط البدني الرياضي المكيف في تحقيق الصحة النفسية لدى المعاقين حركياً، دراسة بن زيدان حسين واخرون (2020) عن مستوى الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط الممارسين لأنشطة الترويج الرياضي. دراسة مقراني جمال واخرون حول إسهامات ممارسة أنشطة الترويج الرياضي في تحسين جودة الحياة لدى الكبار، ودراسة كل من

صابر جمال واخون (2020) و بلعيدوني مصطفى واخرون (2021) عن تأثير البرنامج الرياضية في تحسين مستوى الشعور بالسعادة لدى كبار السن.

وهنا يضيف العتوم نبيل (2009) إن ممارسة النشاط الرياضي له فوائد صحية ونفسية واجتماعية عديدة، فهو يساعد عادة على رفع مستوى اللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، و حياة أطول، ونشاط أكثر، كما يساعد على تقليل احتمالات الإصابة بأمراض القلب، داء السكري، آلام أسفل الظهر والسمنة، بالإضافة إلى تنمية الجوانب المعرفية المتعلقة بالصحة والتغذية، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، وهذا ما يؤكد مفتى حماد (2004) أن ممارسة التمرينات البدنية بصورة منتظمة يعتبر أسلوب من أساليب الحياة التي تسهم في الوصول إلى الصحة الفعالة في المجتمع والتعامل مع أفراد بدرجة عالية من الكفاءة، كذلك أضاف (2013) Gisladdottir et al أن المراهقين الذين كانوا ينتمون إلى نوادي الألعاب الرياضية يتمتعون بصورة بدنية جيدة، وصحة نفسية وجسمية مرتفعة، وبهذا تظهر أهمية المشاركة الرياضية بأنها تجعل الأفراد يعيشون حياة مرفهة وصحية وسعيدة، ويقول فيصل حميد الملا عبد الله (2006) انه تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام من مختلف العلماء والمختصين بالتأكيد على ممارسة الأنشطة البدنية، ليس بهدف المنافسة، ولكن كنوع من وسائل الوقاية والعلاج من الأمراض المرتبطة بقلّة الحركة والتأثيرات السلبية والأضرار النفسية الناتجة عن ضغوط الحياة اليومية في ظل التقدم التكنولوجي السريع الذي يشهده العالم مثل الاكتئاب والتوتر وزيادة القلق.

كما يلاحظ الباحث أنه في السنوات الأخيرة بدأ الاهتمام بعلم النفس الإيجابي لأنه يهتم بالعديد من المتغيرات كالهناء الشخصي، الرضا عن الحياة، جودة الحياة، المهارات الحياتية، الأمل والتفاؤل والسعادة، التوجه نحو الحياة، فضلا عن القدرة على الحب والعطاء، الشجاعة، والإخلاص والتسامح والإيثار، الفضيلة، المسؤولية والتحمل، لان مهمة علم النفس الإيجابي هي الوقاية والعلاج. وهنا يؤكد عبد الحافظ (2014) أن الممارس الأنشطة البدنية والرياضية بصورة منتظمة يكون أكثر نشاطا وأكثر راحة وقدرة على التعامل مع التوتر، و اقل عرضة للإصابة بالمرض، وعدم ممارسة النشاط البدني الرياضي قد يؤدي إلى التوتر الشديد، وإلى القلق والشد العضلي، ارتفاع ضغط الدم وضعف المناعة، حيث ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية تساعد على مواجهة كل ما سبق.

ويقول رايح تركي (2016) أن الحياة العصرية اليوم وما تشهده من تغيرات وتحولات سريعة مست جميع قطاعات الحياة، الشيء الذي طرح إشكالية انسان النوعي أو الانسان الذي يملك افضل الكفاءات والقدرات العقلية التي تمكنه من التكيف والتأقلم مع مواقف الحداثة والحياة العصرية، خصوصا ومما لاشك فيه أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بمختلف أنواعه الفردي منه والجماعي هو الطريقة المنظمة والعلمية التي لها الأثر الايجابي على صحة الإنسان سواء البدنية أو النفسية، حيث أصبحت هذه الممارسة في الوقت الراهن أمرا ضروريا نظرا لدورها الفعال الذي يهدف إلى تنمية الفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية والجسمية والنفسية.

الخاتمة: إن الهدف الأعلى من ممارسة النشاط البدني هو الوصول بجميع افراد المجتمع إلى أفضل مستوى بدني وصحي، ونظرا لفاعلية الأنشطة البدنية بمختلف أشكالها وأنواعها مع تنظيمها وضبطها وفقا للأسس العلمية، ومن أجل توضيح إسهامات وأثار ممارسة أنشطة البدنية والرياضية في تحسين مستوى جوانب الصحة البدنية والصحة النفسية للأشخاص تم استعراض مجموعة من الدراسات السابقة والبحوث المشابهة وبالرغم من التباين في منهجيات الدراسة بشكل عام الا انه خلصنا إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك علاقة ايجابية بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والصحة البدنية للأشخاص الممارسين.
- هناك علاقة بين ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والصحة النفسية للأشخاص الممارسين.
- تساهم الأنشطة البدنية الرياضية في تعزيز الصحة البدنية والرياضية للأشخاص الممارسين.
- علاقة ايجابية بين اللياقة البدنية والصحة النفسية للأشخاص الممارسين للأنشطة البدنية والرياضية للأنشطة البدنية الرياضية مكانه في حياة جميع الأشخاص (الرياضة للجميع).
- ومن النتائج المستخلصة نقدم بعض التوصيات نذكر منها:
 - الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية للجميع من حيث البرمجة والتخطيط والتنفيذ.
 - توعية افراد المجتمع بأهمية ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية في أوقات الفراغ.
 - توعية افراد المجتمع بالعلاقة الايجابية بين اللياقة البدنية والصحة النفسية من خلال الممارسة الرياضية
 - تشجيع جميع الفئات العمرية على ممارسة أنشطة البدنية الرياضية المعززة للصحة
 - توفير كل الإمكانيات لتسهيل المشاركة الايجابية في الأنشطة البدنية والرياضية.
 - الاهتمام بالجوانب البدنية والنفسية للأشخاص من خلال ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية
 - إجراء دراسات مماثلة تؤكد أهمية الأنشطة البدنية والرياضية للجميع.