



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

**ASJP**  
Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>



# دور الممارسة الرياضية في وقاية المراهقين من الآفات الاجتماعية

## *The role of sports practice in protecting adolescents from social pests*

عبد الحق شليغم (\*) (أ)

(أ) قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة عنابة، الجزائر .

تاريخ القبول: 2020/12/07

تاريخ المراجعة: 2020/12/06

تاريخ الاستقبال: 2020/12/05

### الملخص

إن للممارسة الرياضية أهمية بالغة في حياة الانسان لما لها من تأثيرات ايجابية هائلة في حياته، فبفضلها تسمى الأخلاق ويقوم السلوك وتوجه الفرد نحو السلوكيات الحسنة، ومن خلال دراستنا هذه حاولنا أن نوضح أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق، كما تطرقنا الى التفاعل الحادث بين الممارسة الرياضية والمجتمع مبرزين دور علم الاجتماع الرياضي في هذه العملية البناءة، تطرقنا أيضا لبعض الآفات الاجتماعية التي يتعرض لها المراهق، والأهم من ذلك هو أننا حاولنا ابراز دور الممارسة الرياضية في وقاية المراهقين من الآفات الاجتماعية.

### Abstract

*Sports practice have a great importance in a person's life because of its massive positive effects in his life, because of its we have ethics of morality and behavior and the individual's orientation towards good behaviors. Highlighting the role of sports sociology in this constructive process, we also discussed some of the social lesions that adolescents are exposed to, and more importantly, we have tried to highlight the role of sports practice in protecting adolescents from social pests.*

### الكلمات المفتاحية

الممارسة الرياضية؛

المراهق؛

الآفات الاجتماعية.

### Keywords

Sports practise ;

Adolescent ;

social pests.

\* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: [chelighem.abdo@gmail.com](mailto:chelighem.abdo@gmail.com) (ع ، شليغم)

## 1. مقدمة

الذي يمارسه معظم الطبقات المكونة للمجتمع وخاصة المراهقين من خلال الرياضة المدرسية، المرافق والنادي الرياضية الموجودة على مستوى المدن والأحياء الشعبية.

أثبتت دراسات كل من "سندل" سنة 1960 و "بيرتون" سنة 1970 و "نبيل الزهار" سنة 1974 و "محمد فرغلي" سنة 1976 بأن الممارسة الرياضية لها أثر في تنمية العديد من سمات الشخصية و تكاملها كما تعمل على نمو الفرد و تفوقه (حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد مرسى، 1999).

كذلك معرفة دور الممارسة الرياضية سواء كان وقائياً، علاجياً أو تنموياً في معالجة عديد المشكلات الاجتماعية والآفات المنتشرة بكثرة في أوساط المراهقين كالتدخين وتعاطي الأدوية، وذلك من خلال تحليل الممارسة الرياضية واستخراج ايجابياتها لمعالجة مختلف هذه الآفات.

من خلال ما سبق تبادر الى أدهاننا التساؤل القائم على ما هو دور الممارسة الرياضية في وقاية المراهقين من الآفات الاجتماعية؟

## 2. الاطار المفاهيمي لمصطلحات الدراسة

### مفهوم الممارسة الرياضية

هي تلك التمرينات و الحركات التي تروض الجسم وتضفي عليه ميزة خاصة و هي اللعب، حيث يلتبس منها الطفل المراهق الراحة الجسمية والنفسية باعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت وكذا إبراز حريته و وجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه. (محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي، 1992).

هي النشاط الخاص بأوقات الفراغ و يغلب عليه الجهد البدني بمشاركة العمل واللعب مرة واحدة أو بطريقة تنافسية متضمنا قواعد ( بن نوي عبدالقادر، 1992)معينة.

**التعريف الاجرائي:** هي مجموع الأنشطة البدنية والتمرينات والمباريات المقننة وغير المقننة التي يقوم بها الفرد لأجل تنمية مختلف قدراته سواء بدنية، مهارية أو عقلية، فالرياضة تكيف اجتماعي أكثر من أي شيء اخر، كما

تعد الرياضة أحد الأنشطة الانسانية المهمة، فلا يكاد يخلو مجتمع من المجتمعات الانسانية من شكل من أشكال الرياضة، بغض النظر عن تقدم أو تخلف هذا المجتمع، فلقد عرفها الانسان عبر عصوره وحضاراته المختلفة، وإن تفاوتت توجهات الحضارات بشأنها. الرياضة نظام اجتماعي كبير، وهي واقع ملموس في حياتنا يحدث فيه العديد من أنماط السلوك التي تحدث في الحياة العادية. فالرياضة جزء من المجتمع بل هي صورة مصغرة منه، لذا فهي تتأثر بالمجتمع و تؤثر فيه. فالرياضة من تمنحنا قدرة أكبر على الانضباط والتحكم بالضغوط والتوتر في حياتنا والبعد عن الانحراف في تيار الارهاب الفكري، تساعدنا على النوم وتعالج الأرق والتفكير السلبي والسرحان، هي باختصار طبيينا النفسي الذي يعيد لنا الاتزان الداخلي و يمنحنا الراحة النفسية مما ينعكس بالإيجاب على جميع مجالات الحياة.

وإذا نظرنا للممارسة الرياضية نظرة موضوعية فسنجد أن لها تأثيرا حيويا على الممارسين لها وخاصة فئة المراهقين منها، فهي تكسبهم العديد الصفات الأخلاقية والسلوكية الصالحة التي تؤهلهم لأن يكونوا مواطنين نافعين لأنفسهم ولمجتمعهم. كما يعد النشاط الرياضي البدني ميدانا هاما من الميادين التربوية الحديثة وعنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح، حيث يزوده بالخبرات والمهارات الواسعة التي تساعده على التأقلم مع مجتمعه.

إذ يولد الإنسان بفطرته يحب اللهو واللعب وكثيرا ما نجد هاتان الغايتان في مجال الممارسة الرياضية متوغلة في مفهومها العام، فمع تقدم السن يعرف اللعب أشكالا أخرى خاصة إذا طبق في إطار تنظيمي كالرياضة المدرسية أو الفرق الرياضية، و نحن نعلم أنه من الأهداف السامية التي يطمح المجتمع إلى تحقيقها من خلال الممارسة الرياضية هي تربية النشء والأجيال تربية صالحة بعيدة عن جميع الآفات الاجتماعية المختلفة إضافة إلى تكوين فرد سليم صحيح القوام معافى جسميا ونفسيا بإمكانه المشاركة في بناء وطنه، و هذا ما يؤكد العلم الحديث والدراسات المتخصصة في هذا الميدان. فالممارسة الرياضية هي المجال الغالب

الحركة، و المراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته بالتالي محدودة حتى كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة، و لا نتعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصداع و الأرق، ومن الأمراض الروماتزمية والعصبية و القلبية، و ليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية و الاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، و السبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، و إن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما ينتج عنه بالتالي حدوث الضرر على أجسامهم، وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط الرياضي البدني عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسده. (محمد حسن علاوي، 1986).

إننا إذا تأملنا حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أصدقائه في المجموعة نجده يتعلم فيها التعاون و النظام الطاعة و ربما إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، كما أن في اللعبة الفردية التي ينازل فيها المراهق زميلا له، يتعلم الشجاعة و الصبر وحسن التصرف و الاعتماد على النفس و تصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مدركاته وتقوى شخصيته و تتبلور، لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بنوعها وعقليا وروحيا، و ممارسة الرياضة أو النشاط البدني في سن المراهقة لا تقل فائدتها عن فائدة التغذية، و الملعب لا يقل أهمية عن المدرسة في تعليم المراهقين السلوك الحسن والمبادئ القويمة.

أما من ناحية التدريب فقد حددت لذلك شروط عدة، منها:

أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها ثم الأصعب فالأصعب ثم ينتهي بالسهل، على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق و سنه، و أولى الخطوات في الحركة التي هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا نفرض عليه لعبة معينة بل يجب أن ننضم أوقات التدريب على أسس لعبته المختارة، وأن نبني له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتداركها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي، يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصار

تهدف لملء وقت فراغ المراهقين لتجنب وقوعهم في الآفات المختلفة.

### مفهوم المراهقة

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدنها و ظاهرها، اجتماعية في نهايتها. (هدى محمد قناوي، 1992).

كما يقصد بها النمو من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج، هذا ويفضل علماء النفس التكويني استعمال هذا الاصطلاح اللغوي (نور الحافظ، 1990) لأن مغزاه ينسجم كثيرا و الخصائص الجسمية و السلوكية لهذه الفترة من حياة الانسان.

التعريف الاجرائي: هي مجموعة التغيرات المختلفة التي تحدث للفرد بين المرحلتين من البلوغ حتى الرشد سواء كانت انفعالية جسمية، فكرية و عقلي وغيرها.

### الآفات الاجتماعية

يعرفها علي شتا ( 1999 ) هي أي سلوك لا يكون متوافقا مع التوقعات والمعايير التي تكون معلومة داخل النسق الاجتماعي.

يعرفه محمد سلامة: أنه انتهاك للتوقعات و المعايير الاجتماعية. (عامر مصباح، 2005)

التعريف الاجرائي: نقصد بالآفات الاجتماعية تلك الظواهر الاجتماعية الغير مرغوب فيها و التي تضر بالمجتمع و تسبب له المشاكل و تعيقه عن التطور مثل المشاكل والاضطرابات السلوكية كالإدمان، السرقة، العدوان، التدخين، المخدرات، الانحراف أو العنف.

### 3. الممارسة الرياضية والمراهق

إن الحقيقة التي لا شك فيها هي أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، و أشد الأنواع معرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركاته و هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة أهمها و خصوصا بعد هذا التطوير العظيم في نمو الفرد و حركته وبعد سيطرت الآلة وتطويقها لخدمته لقضاء حاجته فأصبح قليل

### القضايا التي يبحث فيها علم الاجتماع الرياضي

العلاقة بين الانشطة الرياضية كظاهرة اجتماعيه والرياضة كأساس من اساسيات بناء المجتمع. \_العلاقة بين كاهه العمليات الاجتماعية للأنشطة الرياضية مثل التعاون التنافس الصراع الاحباط للممارسين والغير الممارسين للرياضة. العلاقة بين التركيب البنائي للمجتمع والمؤسسات الرياضية والاجتماعية الاخرى مثل مراكز الشباب والاندية الرياضية وغيرها(Edwards H., 1973).

### خصائص علم الاجتماع الرياضي

\_علم الاجتماع الرياضي يؤكد الاتصال الاجتماعي بين الافراد الممارسين للأنشطة الرياضية المختلفة حيث ان الفرد يتأثر ويؤثر فيها يزاوله من نشاط فردي او جماعي. \_علم الاجتماع الرياضي يركز على التفاعل الاجتماعي والنفسي للمتنافس والممارس فهناك كثير من السمات النفسية كالصراع والتنافس والانتماء والقيم. \_هناك اتصال وثيق بين علم الاجتماع الرياضي وعلم النفس الرياضي حيث ان الانسان لا يمكن فصله عن مجتمعه الرياضي يركز على دراسة العلاقات بين اللاعبين خلال مواقف اللعب بأنواعها هجوم دفاع انشطه فرديه وانشطه رياضية. \_علم الاجتماع الرياضي يتأثر بثقافة المجتمع الرياضية. (محمد الحسن احسان، 2005)

### أبعاد الممارسة الرياضية

تتجلى الممارسة الرياضية من خلال الأنشطة البدنية والرياضية التي لها ابعاد كثيرة هامة فهي لا تقتصر على الجانب البدني فقط بل تهتم ايضا بالجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والصحية والحركية للأفراد ويمكن ذكر ابعادها الأساسية في ما يلي:

### البعد التربوي

ان للأنشطة البدنية والرياضية اهمية كبرى على غرار المواد التربوية الاخرى تعمل على تربيته وتدقي في الفرد وجعله مواطن صالح يؤثر ويتأثر بالمجتمع ويحترم عاداته وتقاليده فمن اهم ادوار الأنشطة البدنية

على حركة اللعبة في تربية الجسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم و اعتدال القامة و تكوينها، و المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن جو المنزل و الأهل، فالنشاط البدني و الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة للقضاء أو ملاً وقت الفراغ، و وسيلة ناجحة كذلك لدرء كثير من الأخطاء في سن المراهقة، و كثيرا ما يكسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية و التقدم بالصحة و تقوية التوافق العضلي و العصبي، و علاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية والمهني (بيترز وليام ماسترز و رالف، 1998).

### 4. الممارسة الرياضية كبعد لعلم الاجتماع الرياضي

#### مفهوم علم الاجتماع الرياضي

هو احد فروع علم الاجتماع العام ويدرس علم الاجتماع الرياضي الجذور والعوامل والمتغيرات الاجتماعية للرياضة وحركتها واثر الأخيرة في المجتمع والبناء الاجتماعي اضافه الى اهميه علم الاجتماع الرياضي في فهم واقع الفرق الرياضية و ديناميكيتها ومشكلاتها (جان لابلاش، 1987)وكيفية تكيفها مع المجتمع الذي تظهر في وسطه.

ومن اقدم المعلومات التي بحثها علم الاجتماع الرياضي تحليل الجماعات والفرق الرياضية تحليلا بنيويا وظيفيا وقياده الفرق الرياضية من حيث طبيعتها ومواصفاتها ووظائفها والعوامل الموضوعية والذاتية المؤدية الى ظهورها ونموها وتطورها عبر الزمن واخيرا العوامل الاجتماعية المسؤولة عن قوه وفعالية الفرق الرياضية والمسؤولة عن ضعفها وفشلها في الفعاليات والمباريات الرياضية المحلية منها والدولية اما احدث الموضوعات التي بحثها علم الاجتماع الرياضي فهي العدوان في الرياضة الشغب في الملاعب الرياضية وعلاقه الرياضة بالصحة والمرض (Dunning E., 1987).

منظمة ومن تم استثمار اوقات الفراغ فيما يعود عليه بالنفع (كنيوة، 2008).

### الاهمية الاجتماعية للألعاب الرياضية

اذا نظرنا للجانب الاجتماعي للألعاب الرياضية نجد ان الانسان اجتماعي بطبعه ويعيش في حياه معقدة وهي في عمومها عملية تفاعل ديناميكية تتطلب سلوكا اجتماعيا وعلاقات اجتماعية تتصف في غالبها بالتعاون والتنافس والصراع والتعاون سلوك هادف يرمي الى تحقيق هدف مخطط له ويكون كل فرد فيه بدوره وفق المصلحة العامة والهدف الجماعي وهو بذلك سلوك اجتماعي ويعتبر عمليه اساسية للحياة الاجتماعية والفرد بواسطه التعاون حين يحقق الهدف الجماعي يشبع حاجاته الفردية.

اما بالنسبة للتنافس فهو شكل من اشكال الكفاح الاجتماعي ولكن المنافسة تضل فرديه اذا ظل الانتباه فرديا مثل التنافس على البطولة الفردية الذي يركز على حرمان الاخرين من الحصول على ما يكون قد ابتغاه وعن هذا التنافس قد يتولد الصراع او التنافس العدواني الا انه اذا واجه واصبح الكفاح فيه من اجل الوصول الى هدف لا يلحق منه الضرر اصبح تنافسا شريفا ومقبولا والتنافس والتعاون مظهران اجتماعيا وهما ركائز الالعاب الرياضية ومن ذلك يظهر مدى علاقة الالعاب الرياضية بالاندماج الاجتماعي وتظهر اهميتها في خلق المواطن الصالح علاوة على ما تحققه من نمو جسمي سليم له.

وقد نحت الانشطة الرياضية منحى واضح المعالم في اتجاه العناية بصحة الفرد وصحة المجتمع ونادت برعاية جسم الانسان في كل مرحله من مراحل نموه بنفس العناية بثقيف العقل وتحصيل العلم والمعرفة وتهذيب السلوك والتحلي بالقيم الاخلاقية وخاصة بعد تبين من الوجهتين\_ البيولوجية والاجتماعية\_ ما للعناية بالصحة وتنظيم الحياة من اثار على سعادة الانسانية وما ظهر من الناحية السيكلوجية والتنمية الاقتصادية من اثر القوه بناء الجسم في اداء العقل لوظائفه المختلفة بنشاط وانتظام ومردودية جيدة، وليس غريبا ان تكون الالعاب الرياضية في هذا العصر الذي ضاقت بالإنسان بيئته الطبيعية واصبح يفتقر الى النشاط الحركي الذي كانت حياته تعتمد عليها ان تكون اساسا من اسس اعداد

والرياضية للأفراد وتثقيفهم وتربيتهم من خلال الأنشطة البدنية والمعرفة الحركية والثقافية الترويجية ليحملوا مسؤوليتهم نحو انفسهم واجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لكي ينشئوا مواطنين صالحين ينفعون انفسهم ويخدمون اوطانهم.

### البعد الصحي

اكنت معظم الدراسات الطبية والفيزيولوجية المتخصصة في النشاط البدني والحركي اهمية الأنشطة البدنية والرياضية حتى يرتقي الفرد بمستواه الصحي ويتفادى الامراض الحاده والمزمنة وفي بعض الحالات العلاج به يد ان الأنشطة والتمارين البدنية لها دور علاجي في تخفيف الام منطقة اسفل الظهر وعسر الهضم المزمن وضمور العضلات وعلاج تصلب المفاصل والتأهيل لحالات ما بعد الجراحة وكذلك المستوى الصحي الجيد للفرد يعطي القدرة على العمل والانتاج لأطول فتره ممكنة وبالتأكيد تقديم خدمة اكثر للوطن.

### البعد النفسي

تهتم الأنشطة الرياضية بمختلف المعطيات الانفعالية والوجدانية قصد تنميه شخصيه الفرد تنميه تتسم بالاتزان والشمول والنضج وخلق نوع من التكيف النفسي ومن بين هذه القيم النفسية السلوكية تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس واشباع الميول والاحتياجات النفسية فمن خلال الأنشطة البدنية والرياضية يعبر الافراد عن شعورهم ويحاولون تحقيق حاجتهم ورغباتهم التي يبحث عنها ومن تم خلق نوع من الاتزان النفسي.

### البعد الاجتماعي

تعمل الأنشطة البدنية والرياضية على تنميه الصفات الاجتماعية الإيجابية لدى الفرد فهي تساعد على التكيف مع الجماعة وخلق مظاهر التالف والصدقة والتضامن وتشجعه أيضا على خلق العلاقات الإنسانية الإيجابية فعل الرغم من غريزة الفرد التي تحت على التفوق والفوز دائما فانه يتقبل الهزيمة ويحترم الاخرين كذلك تؤثر التربية البدنية والرياضية على اسلوب حياة الفرد ويجعله يمارس الأنشطة البدنية والرياضية بطريقة

ان التنشئة الرياضية تتأثر بالمستوى الاقتصادي للعائلة والطبقة الاجتماعية ونحوها.

### تأثير الوالدين

اذا كان الوالد رياضيا او لديه ثقافه رياضيه تشجعهم على ممارسة الرياضة فمن المحتمل ان يكون الابناء كذلك وهذا يسرى على نوع الرياضة حيث يزرع الوالدان الميول نحو تلك الرياضة.

### تأثير الاقران

يظهر تأثير الاقران منذ دخول الطفل المدرسة ويبدأ تأثير الاقران بالنمو الحيط يصل دروته في مرحله المراهقة ففي هذه المرحلة تكون علاقته قوية مع الاقران يصاحبها انحسار العلاقة مع العائلة ان الميول لممارسة الرياضة يكون قويا اذا كان الاقران كذلك والعكس صحيح.

### توفر وقت الفراغ

ان توفر وقت فراغ لدى الفرد يمكنه من ممارسة الأنشطة الرياضية بما يعود عليه بالصحة النفسية والجسمية. (يعرب خيون، 2001).

### الاهمية الاجتماعية للأنشطة الرياضية

الطبيعة الاجتماعية للرياضة والنشاط البدني تفرض نفسها بكل تقليها سواء في اوساط الباحث الاجتماعي او في اوساط البحث في مجال التربية البدنية والرياضة باعتبارها مظهرا اجتماعيا واضحا. ومنجزات الرياضة على المستوى الاجمالي وانشطتها تعد احد المؤشرات العامة التي يحكم من خلالها على مستوى التقدم الاجتماعي والثقافي لمجتمع ما فالرياضة ظاهرة اجتماعية ثقافية متداخلة بشكل عضوي في نظام الكيانات والبناء الاجتماعي، كما ان التقدم والرقى الرياضي يتوقف على المعطيات والعوامل الاجتماعية السائدة في المجتمع ولذلك فان التحليل النهائي للظروف الاقتصادية الاجتماعية الثقافية وحجم ومدى التنسيق الاجتماعي الموجود بينها هو الذي يكرر عبر عدد من الروابط غير المباشرة الى اي مدى يمكن ان تتقدم الرياضة وايضا الى اي مدى يمكن ان تتدهور وسنعرض

النشء للمجتمع وتهيئته للاندماج فيه بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميله التلقائي للعب مع الاقران بواسطتها ينمي جسمه نموا متزنا ويكسب التنافس والتوافق في حركاته ويكتسب صفات خلقية واجتماعية متعددة كالتعاون والنظام والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من اجل الجماعة.

ان للألعاب الرياضية تأثيرا عميقا على الفرد والمجتمع لما تكسبه ممارستها من حيوية الجسم وصحة في النفس، وفي التفاعل مع المؤثرات الخارجية انه يمكن ان يتغير كلية عن طريق ممارسة الالعاب فيصبح قادرا على التوقع وسرعة التلبية والتنبؤ مثلا بقدم كرة اليه ويسمع خطوات الاقدام خلفه ويصبح بشتى الاساليب سريع التيقظ والانتباه.

الالعاب الرياضية الى جانب ذلك تسهم في النمو الاجتماعي للناشئين وقد وقفت على حالات كثيرة لأطفال كانوا منزوين ومنطويين ثم اكتسبوا مهارات جديدة للتفاعل عن طريق الالعاب فهي علمتهم تسلم الادوار بين الاصدقاء وابتعدت عنهم الأنانية واكسبتهم المهارة و تقبل الهزيمة، مما يؤكد ضرورة الاهتمام بالألعاب الرياضية للناشئين في المدارس واعادة النظر في برامجها حتى تكون هادفة تحقق الحاجات الفردية من جهة وتضمن شبابا قويا في مقدور القيام بمردود يسهم في تنمية المجتمع في كل مجالات التنمية (Matveyev L., 1981)

### المحددات الثقافية والاجتماعية للأنشطة الرياضية

هناك مجموعة من العوامل الثقافية والاجتماعية التي تلعب دورا في ممارسه الافراد للأنشطة الرياضية تتمثل فيما يلي:

#### التقاليد الاجتماعية

ان المجتمعات المختلفة لها عادات حركيه مختلفة حسب ثقافة وطبيعة المجتمع فقد تكون ممارسة بعض الأنشطة الرياضية التي تتعارض مع ثقافة مجتمعيه غير مقبول اجتماعيا وهذا يؤثر مستقبلا على الحالة الرياضية وهذا يؤدي الى تشجيع بعض الأنشطة دون غيرها حسب ثقافة وقيم المجتمع الذي يؤمن بها.

#### الحالة الاجتماعية

ولعل أبرز خصائص المكانة الاجتماعية أنها غير ثابتة، ولأن فترة طفولة الانسان طويلة فإن اتصال الطفل بالجماعة من العوامل الأساسية التي تساعد على ادراك مفهوم الذات فيجد الطفل نفسه متميزاً أو مختلفاً عن أقرانه ورفقائه في الجماعة ومع استمراره وتطوره فإنه يحاول أن يلفت انتباه من حوله من الراشدين أو الأطفال أقرانه ليؤكد مكانته الاجتماعية ويحظى بتقديرهم. ويتيح النشاط الرياضي فرصاً طيبة ومتنوعة تناسب الجميع للتعبير عن القدرات واكتساب الأدوار أملاً في المكانة الاجتماعية بالفريق، وكثيراً ما يغالي الأطفال وبخاصة المراهقون في مظاهر لفت النظر ولو من خلال اللجوء إلى أساليب غير مقبولة قد تسبب الضيق والمتاعب لمن حوله، وبشكل عام يقدم النشاط الرياضي مناخاً تربوياً ومنتجاً مقبولاً لتحقيق المكانة الاجتماعية نظراً لتميزه عن بأنه مناسبة لكل الأعمار والظروف.

#### تقبل التنظيم الاجتماعي

يعتمد تحقيق الأدوار الاجتماعية على مدى التنظيم الاجتماعي في أي جماعة أو مجتمع ويقصد بالتنظيم الاجتماعي تنسيق الأدوار بين القادة والأتباع ونظراً لتعدد الأدوار والنشاطات في أي مجتمع أو جماعة فإن على الفرد أن يكون قائداً في موقف وتابعا في موقف آخر وعلى الفرد أن يستوعب هذا التنظيم الاجتماعي وتقبله.

ومن خلال الأنشطة الرياضية تتاح فرص طيبة لظهور القيادات الطبيعية بخصائصها المتميزة والتابعين للقادة وذلك يتم من خلال لعب الأدوار المختلفة المتباينة في النشاط الرياضي وهو مجال خصب حقا في تطبيع الأفراد على لعب أدوار متنوعة في خبراتها ما بين أداء حركي وقيادة الفريق، والتحكيم بالإضافة إلى خبرات تجهيز الأدوات والتسهيلات الرياضية للألعاب والأنشطة البدنية والرياضية المختلفة.

ويمكن إيجاز إسهامات الرياضة في مقابلة حاجة الفرد للتنظيم من خلال لعب الأدوار المختلفة والمشاركة الفاعلة والاستعداد المسبق والإخلاص في وقت الشدة والعمل من أجل صالح الفريق وإطاعة الأوامر واتباع قواعد اللعب واللوائح الرياضية والمشاركة الفكرية والوجدانية والعطاء والبذل والعمل التطوعي والمواظبة

هنا بالتفصيل لدور الأنشطة الرياضية في اشباع الحاجات الاجتماعية، التي هي:

#### القبول

يؤكد علم الاجتماع ان الجانب الأكبر من الشخصية الإنسانية يستند الى التنظيم الاجتماعي الثقافي الذي يوجد الفرد في اطاره لذلك يرغب الفرد في ان يكون دائما موضع قبول من الاخرين وبخاصه في مراحل الطفولة.

يلعب مفهوم الانسان عن نفسه دورا مؤثرا في تقليل التناقض الذاتي بين الفرد ونفسه ويعزز ذلك توقعات الفرد من السلوك المقبول والذي يفترض ان يصدر منه خلال تفاعله مع الجماعة وبذلك يرتبط قبول الفرد لنفسه بقبوله داخل الجماعة او الفريق وهذا يعني ان القبول حاجة اجتماعية تتصل بطبيعة المواقف الاجتماعية والاطار الثقافي الذي عايشه الفرد ولذلك فان تهيئة جماعة صالحة وملائمتها كجماعة تابعة للفريق الرياضي يتيح للفرد تشكيل مفاهيم مهمة وسوية.

#### الانتماء

تتحقق من خلال:

إشباع احتياجاته من خلال الجماعة، استعداده للقيام بدوره كعضو في الجماعة، وثقة الفرد في اتفاق مفاهيمه مع مفاهيم الجماعة.

ومن نتائج انتماء الفرد إلى الفريق الرياضي (باعتباره جماعة صغيرة ومنسقة ومترابطة وتقوم على أساس سليمة) فسيصبح ما يرغب الفرد في عمله هو نفس ما يدركه باعتباره مطلبا ناتجا عن دوره الاجتماعي فإذا ما خرج من الملعب إلى الواقع الحياتي والاجتماعي (باعتباره إطارا مرجعيا عاما) فإن انتماءه لهذا الواقع يتوقف على اعتقاده بأنه صاحب دور عالم الواقع وهذا يعزز التماسك ووحدة الفريق.

#### المكانة الاجتماعية

إذا كان لشخص مع مجموعة من الحقوق والواجبات المحددة والمعترف بها داخل نسق اجتماعي فإن هذا الشخص يحتل وضعا اجتماعيا متميزا داخل هذا النسق أو مركزا اجتماعيا واضحا يطلق عليه المكانة الاجتماعية

قدوة يقتفون أثره، ناهيك عن الأمراض التي يسببها لدى الأطفال. (خيرية السكري، 2002)

### الإدمان

يتشابه مصطلح الإدمان "Addiction" مع العديد من المصطلحات الأخرى المرتبطة به أو التي تعبر عن جزء من هذه المشكلة ككل، و من هذه المصطلحات نجد:

### الاعتیاد

هو التعود و هو حالة يجد فيها الشخص المدمن شوقا إلى تعاطي العقار المخدر إذا ما اعتاد هذا الشخص على تعاطيه، ذلك لأن التعاطي يدخل الشخص في حالة شعور و مزاج عالي، حتى وإن كان وهما بالراحة النفسية، و من ملامح الاعتیاد و خصائصه:

- استمرار تناول العقار المخدر وتحت أي مسمى.
- خلق الظروف التي تؤدي إلى التعاطي سواء كانت أحداث أو غير ذلك و في كل مرة يجد مبررا.
- المحافظة على عدم زيادة الجرعة.

### الاعتماد

و قد عرفته هيئة منظمة الصحة العالمية سنة 1973 بأنه حالة نفسية وأحيانا عضوية تحدث نتيجة تفاعل العقار المخدر مع الإنسان الذي يتعاطاه، و لذا فإن الاعتماد ينقسم الى:

- إعتماذ عضوي: و يسبب حالة من التكيف و التعود لأجهزة الجسم المختلفة و لذا فإنه في حالة الامتناع عن التعاطي يحدث اضطرابات نفسية و عصبية شديدة.
- اعتماد نفسي: يشعر الشخص بعد التعاطي بالراحة و الإشباع فتحقق قدرا من اللذة النفسية تنعكس بلا شك على الحالة العضوية، بالإضافة إلى أفكار الشخص المسبقة من أن التعاطي هذا يمنع القلق و يزيل الاكتئاب و يدخله في حالة من النشوة. (محمد حسين غانم، 2003)

### العدوان

ينظر للعدوان على أنه قوة الإرادة التي تنظر للأشخاص الآخرين على أنهم مجرد أدوات تحقق بها

على التدريب وهي كلها أمور تدعو إلى تنظيم حياة الفرد الرياضي تنظيما اجتماعيا وحياتيا جيدا. (أمين الخولي، 1996)

### ترسيخ الأخلاق الاجتماعية

يتصل اللعب والرياضة اتصالا وثيقا بنمو شخصية الفرد وتطورها وصولا بها إلى مرحلة النضج والوعي الاجتماعي ولقد أفاض الباحثون في تناول دور اللعب والألعاب في التنشئة الاجتماعية وكيف أن الأنشطة البدنية في مجملها تعمل على تكوين صورة واضحة للجسم في ذهن الطفل فيما يعرف بصورة الجسم والذي يتأسس عليه مفهوم الذات الجسمية ومن ثم مفهوم الذات فيما يعرف بـ Self Concept والذي يعد اللبنة الأولى التي تتكون حولها شخصية الطفل. (Iushen G., 1981 et Sage G., 1981)

### القيم البدنية

يتدرج تحت القيم البدنية للرياضة والنشاط البدني عدد هائل من الصفات والقدرات البدنية والنفوسحركية، ولكن من منظور الحاجات الاجتماعية يمكن ايجازها فيما يلي: اللياقة البدنية، القوام الصحيح، التوافق الشكلي والتركيب الجسمي ونحوها (Jey koacley G., 1978)

### 5. الآفات الاجتماعية

هي السلوكيات التي نجد مخاطرها عويصة بحيث تظهر في الخصومات، العراك، السرقة، الكذب، الانحراف، العدوان إلى غير ذلك من السلوكيات التي يمكن ملاحظتها لدى المراهقين خلال نموهم، و من بينها نجد:

### التدخين

وهو بوابة لكل مظاهر الانحراف والإدمان والعدوان وغيرها، بحيث يسبب العديد من الأمراض والتي أشارت إليها الكثير من الدراسات كالإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة، هذا على مستوى الفرد من الناحية الجسمية، و أيضا من الناحية الاقتصادية فيما يخص تبذير المال، أما على المستوى الاجتماعي فهناك التدخين السلبي الذي يصدر عن المدخنين، و يزداد الأمر سوءا إذا كان أحد الوالدين يقوم بهذا التصرف مما يكون لأبنائه

الدراسات العلمية أشارت إلى العلاقة الوثيقة بين التربية الاخلاقية والتربية البدنية وأشار بوضوح إلى إمكانية تكوين الصفات الأخلاقية الحميدة من خلال التدريب الرياضي وممارسة الأنشطة البدنية ويعزو ذلك إلى تعود الشباب على الإنجاز الحركي خلال فترات محددة فضلا عن اكتسابه صفات مثل الاخذ بزمام الأمور والمبادرة وضبط النفس والتذوق الجمالي.

ولقد تناولت البنية المعرفية لاجتماعيات الرياضة إسهامات الرياضة والأنشطة البدنية في مشكلات اجتماعية مثل التكيف الاجتماعي، التطبيع الاجتماعي، الطبقة، والحراك الاجتماعي، الأقليات، الجنوح والانحراف، والشغب، المشجعين، والحشد اللارياضي، وكيف تسهم الانشطة الرياضية في حال بعض المشكلات أو التخفيف من حدتها وبخاصة محيط الشباب.

وتسعى المجتمعات الانسانية جاهزة لتضع في مقدمة أهدافها الرئيسية لتحقيقها هدف الوقاية من الانحراف والجريمة ومكافحتها باستئصال واجتثاث الاسباب المؤدية إليها، أو الظروف والعوامل المساعدة على اقترافها، إذ أن الاستقرار في الحياة العامة والنمو الاجتماعي والازدهار من أهم مقومات الامن الاجتماعي، وذلك كله مرهون بسلامة المواطن وحمائته وتأمين استقراره النفسي.

وسنعرض هنا لأهمية الانشطة الرياضية ودورها في وقاية الشباب من الانحراف ودورها كعلاج للمنحرفين.

### الرياضة كعامل للوقاية من الجريمة

إن الاهتمام بوقاية المراهقين من الانحراف يحتل أهمية كبيرة لدى المهتمين بشؤون المراهقين وذلك لمعرفةهم بأن السلوك المنحرف سلوك مكتسب وليس وراثيا وهذا يعني أهمية وقاية المراهقين من خلال ايجاد البرامج والأنشطة الرياضية الكفيلة التي تهذب النفس وتسهم في توجيه السلوكيات نحو الأفضل للتكيف مع السلوكيات السائدة في المجتمع، ومن جانب آخر فإن لهذه الأنشطة فائدة أخرى هي الحفاظ اجتماعيا وتسهيل الاندماج الاجتماعي بل وتحقيق الذات والتفوق.

فالرياضة تساعد الشخص العدوانى أو غير الاجتماعى على تسامى سلوكه والانخراط فى أنشطة تعويضية وإشباع الحاجات النفسية الاجتماعية، فكل الرياضات

إرادتها وأهدافها، كما قد يكون العدوان على الغير نتيجة للمعارضة أو نتيجة ممارسة الإرادة فوق الآخرين. و قد يكون إسقاطا لدافع الموت أو غريزة الموت أو الخراب و التدمير و الحروب، و العدوان عند " فرويد " هو ممارسة القوة موجهة من شخص إلى شخص آخر بهدف السيطرة أو التسلط أو إلحاق الأذى و الحرج والضرر، و قد يتجه العدوان إلى الآخرين و قد يترد إلى الذات فيؤذى الإنسان نفسه. (العيساوي عبدالرحمن محمد، 2001)

هناك حسب علماء الاجتماع عوامل و أسباب مؤثرة في سلوك المراهق تجعله عدوانيا منها:

- اضطراب الجو العاطفي داخل الأسرة.
- عدم وجود شخص بالغ واحد يرتبط الطفل به.
- اضطراب الأسرة بانفصال الوالدين.
- قسوة الوالدان لعقابهم البدني لأطفالهم.
- تشجيع الآباء بخرق القوانين.
- نقص الإشراف والرعاية.
- غياب قدوة لدى الأطفال.
- إيذاء الطفل يجعله أكثر عدوانية. (حمودة محمود، 1991)

### 6. دور الممارسة الرياضية في وقاية المراهقين من الأزمات الاجتماعية

اعتبر عدد كبير من منظري اجتماعيات الرياضة موضوع المشكلات والأمراض الاجتماعية أحد الموضوعات الرئيسية في اجتماعات الرياضة، ولقد تأكد ذلك من خلال الاهتمام الواسع بالبحوث الوصفية التي تستند إلى افتراض أن للرياضة وظيفة مهمة يمكن أن تحققها في تعاملها مع المشكلات الاجتماعية، ونتائج البحوث هذه توفر مداخل عريضة للقرارات السياسية والاجتماعية والتربوية المهمة. وفي السبعينات ظهرت مداخل نظرية ذات مغزى في مجال اجتماعيات الفراغ كانت نتيجة اهتمام عدد كبير من الباحثين والمفكرين الاجتماعيين والتربويين عمدوا إلى تطبيق البحوث عبر الممارسات الاجتماعية المختلفة المتصلة بوقت الفراغ.

وعند التركيز على المشكلات الاجتماعية في علاقتها بمعطيات ووظائف الرياضة وأنشطتها المختلفة نحو توظيف الألعاب والأنشطة الرياضية للتربية وتنمية الاخلاق الفاضلة والتطبيع على معايير المجتمع. نجد أن

ولقد أوضحت الدراسات الحديثة أن الإقبال على الانشطة الرياضية يقلل من استخدام المخدرات حتى النصف، كما تؤكد الدراسة أن هذه النتيجة حصلت بعد الجلسة الخامسة من عشر جلسات مما يؤكد أن الرياضة بإمكانها تغيير طريقة الدماغ وردة فعله إزاء العالم المحيط، يقول عشاق ممارسة الرياضة أن شيئاً مهماً ينقصهم عندما يتوقفون عن ممارسة الرياضة، وهو أمر أرجعته بعض الدراسات إلى أن تأثير الرياضة في الجسم يشبه تأثير المخدرات، وأن أعراض التوقف عن ممارسة الرياضة تشبه إلى حد كبير أعراض التوقف عن المخدرات، وتضيف الدراسات: أن ممارسة الجري بكثرة تشبه الادمان على تعاطي المخدرات أن المخدرات تحول شخصا إلى رجل بنصف رأس وعلى فكرة لا يجوز لشخص يتعاطى المخدرات أن يتبرع بالدم لشخص آخر.

## 7. مثال تطبيقي

في البرازيل مثلا، يوجد برنامج " ابق على قيد الحياة" وهو برنامج أحياء آمنة تعمل في الأحياء الأكثر عنفا في مدينة "بيلو هوريزونتي" ، ويستخدم البرنامج عمليات مسح واستعراض للجريمة وتحليل الأولويات وتقييمها، ويقوم احد منتديات المجتمع المحلية بتنظيم لقاءات شهرية لمناقشة المشكلات المتعلقة بالجريمة وتنسيق الاستراتيجيات مع الشرطة، وبالنسبة للشباب فإن البرنامج يقدم لهم دعما اجتماعيا فضلا عن مكونات تعليمية وترفيهية ورياضية، بما في ذلك ورش عمل العنف والمخدرات والجنس والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وممارسة الفنون وأجهزة الكمبيوتر، وقد تبين بعد 30 شهر من تنفيذ البرنامج أن البرنامج أدى إلى انخفاض جرائم القتل بين الشباب بنسبة 47 ٪، وعمليات الشروع في القتل بنسبة 65 ٪، وعمليات السطو على المخابز بنسبة 46 ٪ (أي الأفراد الذين يقتحمون المخابز لسرقة الطعام) في المناطق الفقيرة المستهدفة ( حدث ذلك في فترة زادت خلالها الجرائم العنيفة بنسبة 11 ٪ في مناطق المدينة التي تخلو عادة من العنف)، ونظرا لهذه النجاحات فقد قامت الحكومة بمد برنامج "ابق على قيد الحياة" إلى أربعة مناطق متجاورة أخرى من المناطق الفقيرة التي ينتشر فيها العنف في بيلو هوريزونتي. (المركز الدولي لمنع الجريمة، 2005)

يمكن أن تسهم في التربية والتطبيع بما يحتويه على قواعد ملزمة لاحترام القوانين وتمكن من التخلص من الطاقة الزائدة، كما أن الرياضة تبدو الإطار الأمثل لتجنب جماعات السوء واستهلاك المخدرات. (منصور الحمدان، 2010)

## الرياضة كوسيلة للعلاج والتقييم

إن معالجة السلوكيات المنحرفة ترمي إلى تنمية الشخصية الانسانية من خلال تعزيز المؤهلات الفردية والقدرات وادراك الذات، والثقة بالنفس، والتوافق مع المبادئ الأخلاقية والمفاهيم الاجتماعية والسلوكية التي تقوم عليها الحياة العامة كما يرمي إلى مساعدة الأفراد على إحداث تغييرات في سلوكهم كمدخل للاندماج الاجتماعي مما يعترض بعض المفاهيم السلبية وتبني مفاهيم ايجابية متوافقة مع تلك التي تسود المجتمع فلا يحصل تنافر بين الفرد والجماعة مما يؤدي إلى المنبذ أو الرفض فيسلك مجدا مسالك الانحراف إن لم يكن الشيء إلا نتيجة للرفض الذي يجابهه. (larson, leonard A., 1976)

فالدور الحقيقي للرياضي هو التوجيه والارشاد والوقاية والعلاج ويظهر ذلك من خلال وجود العبارات الارشادية المستخدمة في جميع الأنشطة والمحافل الرياضية مثلا ( لا للمخدرات). وهذا هو الدور الحقيقي والبارز للرياضة بجميع فروعها وأقسامها لتقي وتحمي الشباب من المخدرات، ولها دور حاسم في ابعاد الانسان عن المخدرات التي هي من أفظع الموبقات، في كيفية جعل الرياضة بجميع أقسامها وفروعها تدفع الوقاية من المخدرات. فحث الشباب على الاشتراك بالفعاليات والنشاطات التي تقوم بها النوادي والمحافل الرياضية الدور الأكبر من خلال احتوائهم ونصحهم بالمحاضرات والارشاد يبعدهم حتى عن مجرد التفكير ويجعلهم مهتمين بتقوية أجسامهم ولياقتهم البدنية مما يؤدي بالنتيجة إلى الابتعاد كثيرا عن آفات المخدرات والسموم. هناك إمكانية توظيف الرياضة توظيفا اجتماعيا للإصلاح والتأهيل، ولقد أظهرت العديد من الدراسات نجاح الرياضة كبرنامج لتأهيل للأحداث والجانحين في دور الإيواء الاجتماعي وفي الإصلاحات والسجون باعتبارها أهم وسيلة للحراك الاجتماعي.

إن الرياضة تعمل على تنمية صفات القيادة بين المراهقين، تلك القيادة التي تجعل المراهق مسؤولاً و عونا موجهاً و بالتالي تنمي كل الصفات الكريمة الصالحة التي يصبح فيها المراهق عضواً في جماعة منظمة.

(خصاب علال، 1965)

يرى محمد رفعت أن موجات الآفات الاجتماعية في مجتمع ما تقل عقب إنشاء النوادي الرياضية في مثل هذا المجتمع، فعقب دراسة أجريت في إحدى مدارس ولاية "سنسناتي" في الولايات المتحدة الأمريكية و التي كانت حول آفة الانحراف، خرج الباحث في هذه الدراسة بالتعميمات الآتية:

\_أولاً: إن التحسن المستمر في اللياقة البدنية و في المهارات الرياضية في مجتمع ما، يصاحبه في نفس الوقت التقليل من حالات الانحراف بين المراهقين في هذا المجتمع وخاصة بين هؤلاء الذين كان لديهم ميل مسبق للانحراف، فانتشار الوعي الرياضي إذن معناه التقليل من الانحراف في المجتمعات.

\_ثانياً: مع الاعتراف بأن الرياضة وحدها لا تقضي كلياً على الانحرافات بين الشباب لوجود عناصر أخرى تؤدي إلى هذه الانحرافات، إلا أننا يجب أن نعترف بأنها وحدها كفيلة في التقليل من هذا الانحراف.

\_ثالثاً: إن وضع برامج رياضية نفسية يعد بمثابة ما يسمى ب " العلاج المجموعي " الذي يأخذ بعين الاعتبار العناصر العائلية التي قد تؤدي إلى مثل هذا الانحراف، و كذلك الدوافع و المناهج العلمية المرتبطة بمثل هذه الانحرافات.

إن وضع مثل هذه البرامج العلاجية الرياضية سوف يكون له أطيّب الأثر في معالجة الانحرافات و من ثم القضاء على الآفات الاجتماعية بين المراهقين، فقد أصبح المهتمين بالشباب في كل أنحاء العالم يسعون إلى وضع برامج رياضية نفسية للمراهقين. (رفعت محمد، 1974).

## 8. خاتمة

تبين لنا من خلال هذه الدراسة بأن الممارسة الرياضية ضرورة أكثر من ملحة في حياة المراهق، لأن المراهق هو أهم حلقة في المجتمع فهو جزء لا يتجزأ منه، فبصلاحه يصلح المجتمع والعكس صحيح، وقد تطرقنا لبعض الأمثلة التطبيقية لأجل اصلاحه، وعلى

نلخص من هذه التجربة أهمية تأثير الرياضة في المراهقين المنحرفين:

○ الرياضة من أهم الوسائل التي تحقق الحراك الاجتماعي البناء.

○ هناك علاقة عكسية بين ممارسة الرياضة كبرنامج تأهيلي وتعاطي المسكرات أو المخدرات أو الوقوع في مشاكل مع الشرطة.

○ تساهم الرياضة في الاستقرار الانفعالي والاتزان.

○ تساعد الرياضة في الاعتماد على النفس والشعور بالانتماء واحترام القانون الاجتماعي.

ونظراً لأهمية الرياضة في تحقيق التنمية والسلم فقد أنشأ الفريق العامل المعني بتسخير الرياضة لأغراض التنمية والسلم التابع لفريق الأمم المتحدة للاتصالات، والذي تكون في شهر جانفي 2005، تحت قيادة الأمم المتحدة في نيويورك لخدمة الأهداف التالية:

أ. النهوض باستخدام أكثر منهجية واتساقاً الرياضة في أنشطة التنمية والسلم.

ب. وتوليد درجة أكبر من الدعم من حيث الأولوية المولوة لتلك الأنشطة والموارد المخصصة لها.

ت. وتحديث قائمة حصرية للبرامج القائمة بشأن تسخير الرياضة لأغراض التنمية.

ث. وتشجيع هيئات منظومة الأمم المتحدة على تضمين الرياضة في انجاز أهدافها الإنمائية للألفية.

ج. وتشجيع هيئات منظومة الأمم المتحدة على الاستفادة من شراكات الرياضة كجزء من نهجها بشأن استراتيجية إنمائية مشتركة والأدوات ذات الصلة. ( مجلس إدارة برامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية، 2007)

إن من أهم الأولويات التي تجب على المجتمع اتجاه المراهق هي إرشاده و حثه على ممارسة الرياضة بأنواعها المختلفة، فالرياضة مهمة وضرورية لنموه في هذه المرحلة كما أنها تكسبه عادات اجتماعية جيدة هو في أشد الحاجة إليها، كما تعمل الرياضة على حسن استغلال أوقات فراغه، بالإضافة إلى أنها تمنحه الثقة بالنفس و الإحساس بالرجولة بالنسبة للذكور، و هي أيضاً تبعد المراهق عن التدخين الذي يعتبر من أكثر الآفات الاجتماعية انتشاراً بين المراهقين و تبعده كذلك عن الإكثار من المنبهات كالشاي والقهوة وغيرها.

محمد حسن علاوي (1986). علم النفس الرياضي. éd. ط. (03) القاهرة: دار المعارف.  
 محمد حسين غانم (2003). المدمنون وقضايا الإدمان. éd. ط. العدد الرابع. المكتبة المصرية، سلسلة الثقافة النفسية للجميع.  
 محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطي (1992). نظريات و طرق التربية البدنية. éd. ط. (2) الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.  
 منصور الحمدا ن (2010). الدور الوقائي والتنموي للمؤسسات الرياضية والتربوية. دمشق: جامعة دمشق.  
 نور الحافظ (1990). المراهق. éd. ط. (02) هدى محمد قناوي (1992). سيكولوجية المراهقة. éd. ط. (01) يعرب خيون (2001). التنشئة الاجتماعية والرياضة. مذكرة ماجستير غير منشورة. بغداد.

Dunning E. (1987). the sociology of sport. London.  
 E., D. (1971). the sociology of sport. London.  
 Edwards H. (1973). sociology of sport. honewood: dorsey press.  
 jey koacley G. (1978). sport in society, isseus and controversies. C V mosby.  
 larson, leonard A. (1976). foundation of physical activity. Milan.  
 lushen G. et Sage G. (1981). handbook of social science of sport. champaign: stips pub.  
 Matveyev L. (1981). Fendamentals of sport training. Moscow: progres oub.

### كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

شليغم، ع. (2021). دور الممارسة الرياضية في وقاية المراهقين من الآفات الاجتماعية. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (1)، 77-88.

سبيل المثال برنامج "ابق على قيد الحياة" و الذي لاقى نجاحا باهرا، أيضا طريقة "العلاج المجموعي" الأمريكية التي تستهدف اصلاح الأسرة قبل المراهق، وبالتالي وجب اعطاء المراهق كل الفرص المواتية لأجل اعداده اعداد جيدا من جهة تجنب وقوعه في مختلف الآفات الاجتماعية ومن جهة أخرى وكهدف أسمى وهو وضع فرد نافع للمجتمع ويمكن للمجتمع نفعه في علاقة متبادلة تتركس معاني الحياة النبيلة.

## تضارب المصالح

يعلن المؤلف أنه ليس لديه تضارب في المصالح.

## المراجع

بن نوي عبدالقادر (1992). واقع الرياضة الجامعية بجامعة الغرب الجزائري، مذكرة ماستر. مستغانم.  
 مجلس إدارة برامج الأمم المتحدة للمستوطنات البشرية (2007). الدورة الحادية والعشرون، أنشئت بتاريخ 20-16 أبريل، نيروبي.  
 العيساوي عبدالرحمن محمد (2001). المشكلات السلوكية في الطفولة و المراهقة.  
 المركز الدولي لمنع الجريمة (2005). منع الجريمة في الحضر والشباب المعرض للخطر، مرجع الاستراتيجيات الواعدة في مختلف بلدان العالم. كيببلك.  
 أمين الخولي (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت: عالم المعرفة.  
 بيتز وليام ماسترز و رالف (1998). المراهقة و البلوغ ( خليل رؤوف Trad.) دار الحرف العربي للطباعة و النشر و التوزيع.  
 جان لابلاش (1987). معجم مصطلحات التحليل النفسي. بيروت : المؤسسة الجامعية للدراسة والنشر والتوزيع.  
 حسين أحمد الشافعي،سوزان أحمد مرسي (1999). تأثير التربية البدنية و الرياضية في المجتمع العربي و الدولي. الاسكندرية: منشأة المعارف.  
 حمودة محمود (1991). الطفولة والمراهقة. مصر الجديدة.  
 خصاب علال (1965). التربية البدنية و الرياضية للخدمات الوطنية. دار النهضة العربية.  
 خيرية السكري (2002). الرياضة للجميع. مؤسسة حورس الدولية.  
 رفعت محمد (1974). المراهقة و سن البلوغ. بيروت: المعارف.  
 عامر مصباح (2005). معجم مفاهيم العلوم السياسية والعلاقات الدولية. éd. ط. (01) الجزائر.  
 علي شتا (1999). الانحراف الاجتماعي الأنماط و التكلفة. éd. ط. (01) مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية.  
 كنيوة م (2008). دوافع ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الاقسام النهائية في الطور الثانوي. جامعة منتوري (رسالة ماجستير غير منشورة).  
 محمد الحسن احسان (2005). علم الاجتماع الرياضي. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.