

الرياضة البدنية بوصفها غذاء للعقل والشخصية

Physical exercise as food for the mind and character

كمال ذويبي

جامعة وهران 2، محمد بن احمد/ الجزائر douibi.kamel@gmail.com

تاريخ الاستلام : 2022/07/29 ؛ تاريخ القبول : 2022/10/16 ؛ تاريخ النشر : 2022/11/10

Abstract

الملخص

Sports today is considered one of the aspects of civilized progress in the contemporary era, because of its positive impact on building the personality of the individual in all aspects of health and mentality. in the world, which has a positive effect on the individual and society, In addition to it being a manifestation of reducing violence, as it would develop the relationship between the individual and his mental health, or develop communication between the ego and the other, in addition to the previous jobs, we find that playing and entertainment, whether real or electronic games, have played its role in mental health of people They suffer from psychological disorders, and we may find the direction of the Algerian state based on supporting sports of all kinds, whether school sports or sports events, and the Olympics and Mediterranean Games in the city of Oran are only the best evidence of this interest .

تعتبر الرياضة البدنية اليوم وجها من أوجه التقدم الحضاري في العصر المعاصر، لما لها من تأثير إيجابي في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية ، فالبحوث العلمية والدراسات الميدانية الأكاديمية تؤكد لنا يوما بعد يوم الحكمة القائلة: العقل السليم في الجسم السليم، لذلك أصبحت الرياضة نشاطا ترفيهيا رئيسا في العالم، وهو ما يعود إيجابا على الفرد والمجتمع، فالرياضة وسيلة لمعالجة القلق والتوتر، بالإضافة الى أنها مظهر من مظاهر الحد من العنف، كما من شأنها تطوير العلاقة بين الفرد وصحته العقلية، أو تطوير التواصل بين الانا والآخر ، بالإضافة الى الوظائف السابقة نجد ان اللعب والترفيه سواء الواقعي او الألعاب الالكترونية، قد لعبت دورها في الصحة النفسية عند الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية، وقد نجد توجه الدولة الجزائرية قائم على تدعيم الرياضات بشتى أنواعها سواء الرياضة المدرسية او التظاهرات الرياضية، وما أولمبياد والعباب البحر الأبيض المتوسط بمدينة وهران الاخير دليل على هذا الاهتمام.

Keywords : Physical exercise, personality, mind, mental health.

الكلمات المفتاحية: الرياضة البدنية، الشخصية ، العقل ، الصحة النفسية .

1. مقدمة:

إن التربية البدنية والرياضية هي رسالة بناء الانسان بكل ما تمثل هذه العبارة من معاني وعليه يتوجب الانتقال من النظريات والفلسفة والفكر -المعرفة-الى التطبيق انطلاقا من درس التربية البدنية -المدرسة-الاسرة المسجد-الاعلام، حينها يمكن ان نقول ان للنشاط الرياضي دور في تنمية أبعاد الشخصية للنشء وكأسلوب فعال في وقاينه من الاضطرابات النفسية والاجتماعية، والانسان هو وحدة تشمل الجسد والعقل، العقل الذي يفكر ويشعر، والجسم الذي يتحرك ويكتسب الخبرات. ومنذ أيام روما القديمة، صيغت المقولة "العقل السليم في الجسم السليم"، وتعني ضرورة تقوية الجسم عبر فوائد الرياضة للجسم وهو شرط مهم للصحة النفسية.

وأصبحت الرياضية اليوم وجها من أوجه التقدم الحضاري في العصر المعاصر، لما لها من تأثير ايجابي في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي الصحية والنفسية والعقلية والاجتماعية وحتى الاقتصادية والسياسية فالبحوث العلمية والدراسات الميدانية الأكاديمية تؤكد لنا يوما بعد يوم الحكمة القائلة: العقل السليم في الجسم السليم، لذلك أصبحت الرياضة نشاطا ترفيهيا رئيسا في العالم، وهو ما يعود إيجابا على الفرد والمجتمع، فالرياضة وسيلة لمعالجة القلق والتوتر، بالإضافة الى انها مظهر من مظاهر الحد من العنف، كما من شأنها تطوير العلاقة بين الفرد وضحته العقلية، أو تطوير التواصل بين الانا والآخر ن فأصبحت الرياضة اليوم حق من الحقوق المشروعة للإنسان، بالإضافة الى الوظائف السابق نجد ان اللعب والترفيه سواء الواقعي او الألعاب الالكترونية، قد لعبت دورها في الصحة النفسية عند الأشخاص الذين يعانون من الاضطرابات النفسية، وغدت اليوم مختلف الرياضات مساهما كبيرا في انعاش الاقتصاد الدولي والعالمي باعتبار الرياضة اهم مروج سياحي للدول خاصة الفقيرة منها، وهي اليوم بمثابة المتحكم في سياسات بعض الدول الكبرى، وهي بذلك تواكب تطور الفكر والعقل والشخصية لدى الفرد، ولذى نجد توجه الدولة الجزائرية قائم على تدعيم الرياضات بشتى أنواعها سواء الرياضة المدرسية او التظاهرات الرياضية، وما أولمبياد والعباب النجر الأبيض المتوسط بمدينة وهران الا خير دليل على هذا الاهتمام. وقد حاولنا من خلال

هذه المداخلة ابراز التأثيرات النفسية والعقلية التي تحاول الرياضة أو النشاط الرياضي بصفة عامة ان تساهم في تطويره وتحقيقه بالنظر الى التجارب اليوم لحياة ممارسي النشاط الرياضي. وهناك دول تولي الرياضة اهتماماً بالغاً في المدارس والجامعات، وتهتم وتساعد المتميزين رياضيين، معنوياً ومادياً وأكاديمياً، ليبقى البحث في السؤال كيف يمكن استغلال النشاط البدني الرياضي لتنمية ابعاد الشخصية للفرد أمر بالغ الاهمية وذلك بربط النظرية -المعرفة-بالتطبيق- الميدان؟ كما حاولنا الإجابة على الاشكال التالي: كيف تساهم الرياضة في تطوير العقل وبناء شخصية الفرد في مرحلتي التعليم المتوسط والتعليم الثانوي؟، وما مدى تأثير النشاط الرياضي على شخصية الانسان بصفة عامة وسلوك شخصيته بصفة خاصة؟ وهل لممارسة الرياضة دور فعال في بناء الشخصية السوية للفرد؟

2. ضبط المفاهيم

1.2 التربية البدنية والرياضية:

يعرفها (عبد الفتاح لطفي) بأنها " إحدى صور التربية، أي أنها الحياة المعيشية ذاتها ولا بد من أن تمارس لما تبعث فينا من شعور الرضا والارتياح" (محمد سعيد عزمي ، 1996، ص 17). وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وطريقته الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة) مجال حركي، بدني معرفي، عقلي عاطفي انفعالي وجداني¹ محمود عوض بسيوني وفيصل ياسين الشاطئي، 1992، ص 94).

2.2 مفهوم التوافق النفسي الاجتماعي

هو تلك العلاقة التي يحقق بها الفرد حالة من الاتزان مع نفسه، كما يحقق بها أيضا حالة من الاتزان مع المحيط الخارجي، ويظهر هذا الاتزان من خلال تقبله للآخرين من أفراد أسرته ومدرسته بوجه عام (محمد السيد الهابط، 2001، ص 232)، يفضل المليجي استخدام لفظ التكيف للدلالة على التكيف البيولوجي أو الفسيولوجي للكائن الحي أي التكيف مع البيئة، وبينما يقتصر لفظ التوافق للدلالة على التكيف الاجتماعي بوجه عام(حلمي المليجي، عبد المنعم المايجي ،1973، ص

386).. ويعرفه **LAZARUS** بأنه مجموعة العمليات النفسية التي تساعد الفرد على التغلب على المتطلبات العديدة (رمضان القذافي، ص31).

ويعرفه **عثمان نجاتي** أنه عملية ديناميكية مستمرة، يحاول بها الإنسان تحقيق بينه وبين بيئته التي تشمل كل ما يحيط بالفرد من مؤثرات، وإمكانيات الوصول إلى حالة من الاستقرار النفسي والبدني والتكيف الاجتماعي (عبد الرحمان عيسوي، 1992: ص31) .

يضيف **محمد السيد الهابط**، بأن التوافق هو العملية التي يسعى بها الفرد إلى التوفيق بين مطالبه وظروفه، ومطالب وظروف البيئة المحيطة به (محمد السيد الهابط ، ص31).

3.2 اللياقة البدنية:

هي إحدى مظاهر اللياقة العامة للفرد، وتشمل الخلو من الأمراض المختلفة العضوية والوظيفية، وقيام أعضاء الجسم بوظائفها على أحسن وجه، مع قدرة الفرد على السيطرة على بدنه، ومواجهة الأعمال الشاقة لمدة طويلة دون إجهاد زائد. وهي نتائج تفاعل العناصر البدنية والوظيفية التي تعكس كفاءة الأداء البدني المهارى للاعب (فاطمة عبد المالح، 2011، ص116).

4.2 مفهوم الشخصية (personality):

من حيث اللغة، إذ أنها كلمة مشتقة من "الفعل (شخص) وشخص الشيء يعني بأنه بان وظهر بعد أن كان غائبا" (نزار الطالب وكامل لويس، 1993، ص78)، وفي اللغة الانكليزية تعني "personality مشتقة من الأصل اللاتيني persona وتعني القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حيث يقوم بتمثيل دور أو يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله" (رائد عبد الأمير عباس، 2008، ص55)، ومن حيث المفهوم العام فان الشخصية تعني "الأسلوب العام لسلوك الفرد كما يظهر في عاداته التفكيرية وتغيراته واتجاهاته وميوله وطريقة سلوكه وفلسفته الشخصية في الحياة" (جمال القاسم، 2000، ص133)، وأشارت إحدى الدراسات على أن "الشخصية هي نظام متعدد ومترايب الجوانب تكمن في الشخص، وكذلك هي مجموعة من المؤهلات والخبرات الماضية التي ينفرد بها الشخص" (رائد عبد الأمير عباس، 2008، ص55).

و "الأنا" هو الذي يوجه وينظم عمليات تكيف الشخصية مع البيئة، كما ينظم ويضبط الدوافع التي تدفع بالشخص إلى العمل، ويسعى جاهدا الوصول بالشخصية إلى الأهداف المرسومة التي يقبلها الواقع، والمبدأ في كل ذلك هو الواقع، إلا انه مقيد في هذه العمليات بما يتناول عليه ألهو من حاجات أو ما يصدر من الأنا الأعلى من أوامر ونواهي وتوجيهات، فإذا عجز عن تأدية مهمته والتوفيق بين ما يطلبه العالم الخارجي ألهو وما يمليه الأنا الأعلى كان في حالة صراع يحدث أحيانا أن يقوده إلى ضغوط نفسية " (يوسف موسى المقداد، 2002، ص31).

3. آراء فلاسفة اليونان الأوائل في الرياضة

حدث بعض التغيير على مفاهيم التربية والتربية الرياضية في أثينا في العصر الثاني، وقد أبتعد المجتمع الاثيني الثاني عن الايمان بالمثل العليا التي أمن بها الأثينيون الأوائل لهذا ولغيرها من الامور تميز المجتمع الاثيني في هذه الفترة بمايلي: -

1. كان الفرد يركز على تنمية قدراته وقابلياته لتحقيق التقدم الذاتي، لإعداده كرجل حكيم وعدم تطوير النواحي التي تساعد في اعداده كرجل عامل والتركيز على البرامج العلمية (فاضل حسين عزيز، 2015، ص 51).

2. أن نمو هذا الاتجاه الفلسفي قد أضعف ارتباط الاثنيين بأهداف الدولة وشجعة على العمل على اشباع حاجاته الفردية واختيار اهدافه الشخصية.

3. نتيجة لعدم العناية بالشباب من خلال التدريب البدني ظهر صفة الاعتراف الرياضي واقتصر التدريب البدني على المختصين بحكم وظائفهم.

4. أصبح الاعتراف الرياضي مهنة مرموقة ومرجحة لذا فقدت الاحتفالات الطابع الديني وتحولت قدرات وقابليات الرياضيين سلع قابلة للبيع والشراء.

5. نتيجة للفلسفة التربوية في هذا العصر فقد ظهر بعض الفلاسفة ومنهم الفيلسوف افلاطون، وأفكاره التربوية عكسها في الجمهورية وفي كتاب القوانين.

6. من آراء افلاطون ضرورة ممارسة المرأة للتدريب البدني أسوة بالرجال.

7. كان افلاطون يضع الموسيقى في منزلة أفضل من الرياضة لأنه كان يعتقد بأن النفس هي التي تهب للجسد بما لها من فضيلة لذا فهي الغاية.
 8. ومن أراء أيضاً ضرورة ادخال الطفل بعد الثالثة الى دار الحضانة ليلعب تحت إشراف مسؤولة عن ساحة اللعب.
 9. عندما يبلغ السادسة عشرة يدخل مدرسة حكومية حيث يبقي السنوات الخمس في التربية العسكرية (فاضل حسين عزيز، 2015، ص 51).
 10. في فترة العاشرة والسادسة عشرة يتعلم الآداب والعزف على الفلوات.
 11. يوصل سنتين أو ثلاث في التدريب العسكري الرياضي أن هذه الآراء تدعو الى وجود موازنة بين التربية البدنية والتربية العقلية.
 12. كان افلاطون ضد الاعتراف الرياضي وكان يرى أن قيمة الالعاب الرياضية في قيمتها الخلقية.
 13. واما الفيلسوف زينوفون فقد تأثر بالتربية الاسبرطية الذي اقترح تدريباً مقسماً الى أربع مراحل: مرحلة الفتیان، مرحلة الشباب، مرحلة الرجولة، مرحلة الشيوخ.
 14. اما ارسطو فأن يرى الانسان يمر بثلاثة أطوار: طور النشاء البدنية من الطفولة، طور النفس النزوعية، وطور نشأة القوى الناطقة أو الطور العقلي(فاضل حسين عزيز، 2015، ص 51).
 15. اعتقد ارسطو بأن الصحة العقلية تعتمد على الصحة البدنية.
 16. نادى أرسطو بضرورة تدريب البدن قبل النواحي العقلية لذا اقترح ضرورة تدريب الطفل التربية البدنية ولغاية بلوغ الرابعة عشرة من العمر.
- واخيراً ان الآراء التربوية التي نادى بها الفلاسفة افلاطون وزينوفون وأرسطو كان يتقبلها اقلية ضئيلة من المجتمع الاثيني، لان معظم الشعب الاغريقي في ذلك الوقت كان محروماً من التعليم(فاضل حسين عزيز، 2015، ص 51).

4. التربية البدنية كوسيلة مثلى لتحقيق التوازن النفسي والعقلي للإنسان

المراهقة والتي تعني محاولة المراهق الانتقال من كائن يعتمد على الآخرين إلى راشد ومستقل متكيف مع ذاته، حيث تعرف هذه الفترة تطورات جديدة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية فقط وإنما تحداها إلى كمال الجسم، كما تعرف أيضا تغيرات نفسية وعاطفية وعقلية مع ظهور مشاكل في أوجه التطوير النفسي، وإذا كانت هذه المشاكل راجعة إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فإن بعضها الآخر راجع إلى الاضطرابات في الرعاية أو الإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية (بن عبد الرحمن سيد علي 2009، ص2).

هذا وتمثل الألعاب الرياضية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، وهذه الرياضة المدرسية تتجه أساسا نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلده في المحافل الدولية والقارية والعربية، والتي تعرف أيضا على أنها " ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها يصاحبها البهجة والسرور وتحمل بين طياتها تنافس شريف في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرنة والبساطة (عبد الحميد شرف، 2005، ص14).

تمثل حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل واجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر (عباس أحمد السامرائي، 1984 ص75) ، وقد تستخدم بأدوات أو بأجهزة أو بدونها (أمين أنور الخولي، 1994، ص 171) كما تعرف أيضا تغيرات عاطفية ونفسية وعقلية وبدنية مع ظهور مشاكل فيواجه التطوير النفسي وإذا كانت هذه المشاكل راجعة

إلى أسباب نفسية اجتماعية أو عضوية فان بعضها الآخر راجع للاضطرابات في الرعاية والإهمال التربوي مثل التربية البدنية والرياضية (صالح عبد العزيز، 1982، ص191).

5. الأهداف التي تطمح اليها الرياضة:

1.5 تطوير السمات الشخصية:

من المعروف ان درس التربية الرياضية يقدم امكانات واسعة في مجال تربية الطالب وتطور صفاته الشخصية وكذلك الحال بالنسبة للرياضيين في رياضة المستويات العلية، لان النشاط في درس التربية البدنية وفي الساحات الرياضية يتطلب مجهودا بدنيا عاليا اضافة الى العمل مع الجماعة بشكل مباشر. وهنا يأتي دور علم النفس الرياضي في تشخيص هذه السمات ومساعدة الطالب الرياضي في تنمية السمات المرغوب فيها باستخدام اساليب كثيرة (محاضرات علم النفس 2022).

2.5- الصحة النفسية:

ان اهداف التربية الرياضية عديدة ومن اهمها الاهداف الصحية، فالتربية الرياضية والالعاب الرياضية لا تنحصر فائدتها بالصحة البدنية بل تتعداها الى الصحة النفسية ايضا. فهو كفيل بتحقيق الشروط الملائمة لكل فرد من افراد المجموعة من اجل تحقيق اتزانهم النفسي والمحافظة على صحتهم النفسية وزيادة مستوى قدراتهم وكفاءاتهم (محاضرات علم النفس 2022).

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرّب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية. وعليه يظهر هنا جلياً دور هذا العلم في تحديد هذه الأمراض النفسية، والتخلص منها قدر الإمكان عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية و تعدد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي، مثل: · الثقة بالنفس. · التعاون. · احترام القوانين.

3.5 تكوين الميول والرغبات وتطويرها:

تسهم بحوث علم النفس الرياضي في الاجابة على العديد من الاسئلة وتوظيف النتائج في العمل على تكوين الميول والرغبات الرياضية وتطويرها. لهذا تقع على عاتق المربي الرياضي مهمات كثيرة منها ان يشعر الطلبة بحاجتهم للنشاط الرياضي المنتظم سواء داخل المدرسة ام خارجها (محاضرات علم النفس 2022).

6. فوائد الرياضة النفسية والصحية

إن التغيير في السلوك المعيشي اليوم نظرا للتطور السريع والتقدم والتقنية في جميع مجالات الحياة اليومية واعتمادنا الكلي على العديد من أجهزة التحكم والمساعد والاسلالم الكهربائيه واستعمال وسائل المواصلات الحديثة كالسيارات وغيرها، هذا بالإضافة إلى أن معظم الأعمال التي يشغلها العديد من الناس تتطلب الجلوس الطويل نظراً لاستخدام أجهزة الكمبيوتر بشكل كبير. أدى كل ذلك إلى اتباع سلوكيات خاطئة في أمور الحياة اليومية من قلة الحركة والنشاط (وليس فقط على الشخص نفسه بل امتد الأمر إلى أولاده وأسرته وهي اللبنة الأساسية في تكوين المجتمع) وهذا بدوره سبب مشاكل صحية ونفسية كثيرة للفرد والأسرة والمجتمع .

إن الرياضة جزء هام للغاية في حياة الفرد السليم والمريض على السواء لإبقاء الأول على حالته الطبيعية والثاني لمساعدته على التماثل للشفاء .

إن اتّباع برنامج رياضي منتظم سيكون له الأثر الكبير في تأخير الاضطرابات والأمراض البدنية وأمراض القلب وشرايينه والأوعية الدموية. وكذلك انحرافات الجسم وتشوّه المفاصل لذا تعدّ البرامج الرياضية أسلوب مطلوب للغاية للوقاية الطّبية. بل هي من أكثر البرامج فعالية.

ومما لا شك فيه فإن الخلو من الأمراض وكذلك العناية بالأسنان والتغذية الكافية كلها تعد من المتطلّبات الضرورية السابقة للياقة البدنية والصّحية، على الرغم من أننا كثيراً ما نهملها، ونضعها خارج إطار عاداتنا وممارساتنا اليومية، إلا أن الرياضة تعد من العناصر الأساسية في جميع مراحل حياة الإنسان. إذ إنها مهمة لكل الفئات فهي مفيدة للشباب والفتيات والحوامل والمرضعات والشيوخ والكهول وكذلك المعوقين. (أحمد عوض , 2007ص 46) وللرياضة فوائد كثيرة منها: الحفاظ على

الوزن والوقاية من السمنة والوقاية من الإصابة بالسكري، وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وتقوية عضلات الجسم والتخفيف من مشاكل أمراض المفاصل والروماتيزم وهشاشة العظام .

كما أن ممارسة الرياضة تحسن الحالة النفسية والمعنوية، إذ إنها تساعد على التخفيف من القلق والاكتئاب والمشاكل النفسية المشاكلك النفسية بإحراق الدهون المختزنة بالجسم، من هنا نجد أن الرياضة تعتبر ضمن أساسيات الوقاية من الكثير من الأمراض المزمنة .وينصح الأطباء في مرحلة الطفولة المبكرة بتدريب الجهاز العصبي لدى الطفل، وذلك بممارسة مجموعة من الرياضات كالتسلق، والوثب والحركات التي تتطلب الرشاقة والتوازن وحركات تكوّر وضع الجسم.

إن ممارسة اللعب من شأنها أن تمنح الإنسان الشباب الدائم، فليس هناك من الناحية النظرية عمر معين يتوجب فيه التوقف عن الاستمتاع بالحياة، والتخلي عن الانطلاق والسرور؛ لأن ذلك حين يحدث فإن معناه الاستسلام طواعية للإرهاق والتوتر والكآبة، على الرغم مما يشيع في ثقافتنا الشرقية من أن اللعب لصغار السن فقط، وكما يقول الشاعر العربي الذي ينكر أن يكون اللعب لكبار السن: (... ولا لعباً مني، وذو الشيب يلعب)، وهنا أذكر أن إحدى الصحف البريطانية قد كتبت حين توفي المفكر الإنجليزي المعروف «برتراند راسل» تقول: (مات بالأمس شاب إنجليزي في الثامنة والتسعين من عمره)، إذ كان ينعم بالقوة والحيوية وعاش كشاب حتى آخر لحظات حياته.(أحمد عوض ، 2007ص 46).

7. الرياضة كمشروع للتنمية الإنسانية والاجتماعية

ادت التحولات الاجتماعية المتلاحقة في نهايات القرن العشرين الى احداث بعض السلبيات السلوكية لعل أهمها قلة حركة الانسان، وترهل جسمه وزيادة وزنه، فضلا عن القلق والتوتر ونقص الأمان، ويعتقد كثير من الاجتماعيين والتربويين أن الأطفال أصبحوا ميالين إلى ابراز سلوكيات غير مقبولة اجتماعيا، من أهمها نقص الانتماء والولاء، أبرزها هو فقد الهوية ومعاناة الاغتراب.

ولما كانت المواطنة الصالحة أهم أهداف الفلسفة الاجتماعية من المنظور التربوي، كان لا بد من مواجهة هذه السلوكيات النفس الاجتماعية السلبية بتقديم آليات وأنشطة وبرامج تعمل على دمج الفرد

بمجتمعه وتوحده فيه ومحو آثار الاغتراب وفقدان الهوية. ولقد لعبت الرياضة والترفيه أدوارا هامة في هذا الصدد، ولطالما قدمت وسطا خصبا لتنمية الانتماء وإدراك الفرد لذاته النفسية والاجتماعية، ويستطيع منهج التربية البدنية المدرسي أن يساهم في ذلك بتقديم خبرات وأنشطة تركز على المفاهيم الانفعالية كتقدير الذات self-esteem وتحقق الذات self-Actualization وفهم الذات، وأيضا تركز وتؤكد على المفاهيم الاجتماعية مثل العلاقات الاجتماعية المتبادلة، والتفاهم والتعاون والمشاركة، والتسامح. (أحمد عوض ، 2007ص 46) .

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول، وأكثر نشاطا، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات إيجابية نحو النشاط البدني الرياضي التي تعد بالنسبة للفرد جانبا هاما من جوانب شخصيته، وإضافة إلى ذلك تساعد على التكيف مع المجتمع، وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقل (ربوح صالح ، 2009، ص 19).

يمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته، الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو النشاط البدني الرياضي (محمد حسين علاوي 1982 ص 220).

أن اختيار المراهق لنوع من دراسة أو ميل لنوع من نشاط أو اتجاهه نحوه في الثانوية، غالبا ما يعود إلى رغبته أو رغبة الأستاذ من جهة، أو الأبناء من جهة أخرى وإلى القواعد والتنظيمات التي تفرضها المنظومة التربوية، إلى جانب مجموعة من الانشغالات التي تحول بينه وبين التوافق مع المدرسين والزملاء وكذلك نوع الاتجاهات نحو الدراسة بصفة عامة مما يتم انتقال الاتجاه بشكل مفاجئ بين الإيجاب والسلب حسب المواقف التي يعيشها (الجسماني عبد العالي ، ص25).

7. الخاتمة

في الاخير يمكننا ان نستنتج مايلي:

- تؤدي الرياضة لتحسن الحالة المزاجية والحد من التوتر والقلق، أثناء وبعد النشاط.

- هناك أيضاً تحسن كبير في الثقة بالقدرة الشخصية -"يمكنني أن أفعل / أكثر"، ونتيجة لذلك، تزداد الثقة بالنفس، مما يؤثر مباشرة على جميع جوانب الحياة.
- النوم يصبح نوعي وهادئ أكثر، مما يسمح بأداء أكثر كفاءة وزيادة التركيز في اليوم التالي، والتعامل بشكل أفضل مع المشاكل والتوترات في العمل مثلاً. وتحسين الثقة بالنفس -نتيجة لتحسن اللياقة والمظهر الخارجي.
- تحسين صورة الجسم الذاتية، وبالتالي الوعي الجسدي واحترام الذات والطاقت، وتسهم في توسيع عقل الانسان وتؤثر على تطوره ونموه. نتائج سريعة وموثوقة لخفض التوتر وتحسين الحالة المزاجية، فكل نوع من الحركة يساهم في تنشيط الهيكل العظمي والعضلات وتقليل التوتر.
- أثبتت الدراسات أن النشاط البدني يحسن الصورة الذاتية، وبالتالي يساهم في الصحة النفسية، فإنه يكسر الروتين اليومي، يخرجنا من حالة الخمول، ويثير لدينا شعور العمل الإيجابي.
- المساعدة في تخفيف مشاعر الاكتئاب الخفيف والقلق.
- التحكم بالجسم، والذي يأتي نتيجة أن النشاط البدني يحسن عمليات اتخاذ القرارات ويسهم في القدرة على التفكير الواضح والصافي.
- زيادة في درجة حرارة الجسم مما يؤدي إلى تغييرات في إفراز الهرمونات التي تسبب الى تغير الحالة المزاجية.
- التمارين الرياضية الهوائية تؤدي الى افراز مادة تسمى بيتا - إندورفين، التي تفرز في الدماغ وتصل إلى المراكز التي تعطي تأثير مهدئ ومسبب كذلك للمتعة والإدمان. الجهد البدني يؤدي لزيادة في مستوى المواد الموصلة في الجهاز العصبي، التي تسمى النورادرلين والسيروتونين، والتي لها تأثير حاسم على الحالة المزاجية.
- المساعدة على نسيان المشاكل اليومية التي تقلقنا وتكون هناك "فسحة" تخفض الضغوط والتوتر،و أن النشاط البدني يحقق الشعور بالانسجام مع الجسم، الشخص المتمرن يشعر

بقيود أقل ويصبح أكثر مرونة وحرية في تحركاته، مما ينعكس أيضا على شخصيته التي تصبح أكثر اكتمالا وتوازنا (ميمون عيسى 2016).

قائمة المصادر والمراجع

1. أمين أنور الخولي، التربية الرياضية المدرسية. القاهرة. دار الفكر العربي للنشر، 1994.
2. بن عبد الرحمن سيد علي. ممارسة الألعاب الشبه رياضي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسط. رسالة ماجستير غير منشورة. معهد التربية البدنية والرياضية. جامعة الجزائر، الجزائر، 2009.
3. جمال القاسم و(آخرون): مبادئ علم النفس، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000.
4. حلمي المليجي، عبد المنعم المايحي : النمو النفسي الطبعة التاسعة دار النهضة العربية بيروت، 1973.
5. رائد عبد الأمير عباس: مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد (8)، المجلد (1)، جامعة بابل، 2008.
6. ربوح صالح، الاتجاهات نحو ممارسة النشاط البدني والرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2009.
7. رمضان القذافي، علم النفس التربوي، المكتب الجامعي الحديث الاسكندرية.
8. صالح عبد العزيز، عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس. القاهرة. دار المعارف للنشر، 1982.
9. عباس أحمد السامرائي، بسطويسي أحمد بسطويسي. طرق التدريس في مجال التربية البدنية. بغداد 1984.
10. عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة بين النظرية والتطبيق. ط2. القاهرة. مركز الكتاب للنشر، 2005.
11. عبد الرحمان عيسوي.: في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، بيروت 1992

12. عبد السلام مقبل الريمي، محاضرات في التربية البدنية ، الجزائر3.معهد التربية البدنية والرياضة.
- 13.فاضل حسين عزيز، التربية الرئاسية الحديثة، الجنادرية للنشر والتوزيع الطبعة الأولى 2015، المملكة الأردنية الهاشمية.
- 14.فاطمة عبد المالح، التدريب الرياضي لطلبة المرحلة الثانية لكليات التربية الرياضية للبنات.العراق ، 2011.
- 15.لجسماني عبد العالي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وخصائصها الاساسية ،دار العربية للعلوم بيروت.
- 16.محمد السيد الهابط، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية الاسكندرية، ط2، 2001.
- 17.محمد حسين علاوي ، علم النفس الرياضي، ط8.
- 18.محمد سعيد عزمي. أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية في مراحل التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. الإسكندرية.نشأة المعارف للنشر ، 1996.
- 19.محمود عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطئي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية دوان المطبوعات الجامعية 1992 الجزائر ص 94.
- 20.نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي،بغداد،دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993.
- 21.يوسف موسى المقداد وعلي محمد العميرة: علم النفس الرياضي،عمان،مطبعة المكتبة الوطنية،2001.
- 22.رائد عبد الأمير عباس:مقارنة في السمات الشخصية عند ناشئي منتخبات بعض الألعاب الرياضية الفردية في محافظة بابل، مجلة علوم التربية الرياضية،العدد (8)،المجلد (1)،جامعة بابل،2008.
- 23.أحمد عوض ،الرياضة سر رشاقتك الدائمة ; تاريخ النشر : وكالة الصحافة العربية ; 2007 ,

24. المواقع الالكترونية

1. https://uomustansiriyah.edu.iq/media/lectures/13/13_2019_10_26!01_28_05_PM.doc 12.05.2022. اطلع عليه يوم
2. <https://books.google.dz/books?id=7Mx8DwAAQBAJ&pg=PT3&lpg=PT3&q#v=onepage&q&f=false>. 18.05.2022 اطلع عليه يوم
3. http://staff.univ-batna2.dz/sites/default/files/mimoune_aissa/files/mhdrt_mqys_mdkhl_llnsht_lbdny_lydy_ltrbyw.doc آخر زيارة: 05/27/22