

النشاط الرياضي كسلوك صحي لدى الشباب في الوسط الجامعي

Sports activity as a healthy behavior among young people in the university environment

مجيد فرنان¹، ليلي شيباني²¹ جامعة البويرة، الجزائر، m.fernane@univ-bouira.dz² جامعة البليدة2، الجزائر، leilachibani05@gmail.com

تاريخ الاستلام: 2022/02/08

تاريخ القبول: 2022/04/04

تاريخ النشر: 2022/05/31

Abstract

ملخص

Sports activity is an important factor in the life of the individual, especially with regard to the promotion of health, both physical and psychological, because of the positive effects on the physical and psychological health of young people, especially if it comes to the university, which shows the young tendencies and their different social trends, where The sports activity is a preventive health factor of the various pressures that are placed on young people in the university environment and as a foundation on which young people depend for venturing, restoring activity and improving mental state. Through this paper we will try to focus on the importance of sports activity as a healthy behavior among young people in the university.

Keywords: Sports .Activity; healthy behaviors; Youth; University

يعتبر النشاط الرياضي عاملا مهما في حياة الفرد خاصة فيما يتعلق بالارتقاء بالصحة سواء من الناحية الجسمية أو النفسية ذلك لما له من آثار ايجابية على الصحة الجسمية و النفسية لدى الشباب خاصة اذا تعلق الأمر بالمرحلة الجامعية والتي يظهر فيها الشباب ميولاتهم و توجهاتهم الاجتماعية المختلفة، حيث يعتبر النشاط الرياضي عامل صحي وقائي من مختلف الضغوطات التي يتعرض لها الشباب في الوسط الجامعي و كركيزة يعتمد عليها الشباب للتفيس واستعادة النشاط وتحسين الحالة النفسية ،ومن خلال هذه الورقة البحثية سنحاول التركيز على أهمية النشاط الرياضي كسلوك صحي في لدى الشباب في الوسط الجامعي.

كلمات مفتاحية: نشاط. رياضي؛ سلوكات صحية؛ شباب؛ جامعة

1. مقدمة

يُعتبر موضوع الرياضة من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في مجال صحة الإنسان ، حيث يتم نشر هذه الأهمية من خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة و البرامج الاعلامية التي تؤكد على مكانة الرياضة في خلو الجسم من الامراض والضعف البدني الذي يعوق الفرد عن الانجاز بكفاءة وفاعلية ، وبما أن الانسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة نجد عنصر الرياضة النسوية يختبأ كلياً وراء الظواهر الثقافية وبمرور الوقت وبتقدم الحضارات أصبحت المرأة تمارس الرياضة لتؤكد نفسها وبقوة كبيرة في شتى المجالات من خلال متابعتها للبرامج الاعلامية التي تبث مختلف النشاطات البدنية الفعالة و رفع مستوى الوعي الصحي لدى الشباب.

2. الإشكالية

وتعتبر ممارسة الرياضة من النشاطات الجسمية ذات البعد الصحي فسيولوجيا و نفسيا و فكريا، غير أن الإقبال عليها كثيرا ما يكون ناتج عن الوعي و الثقافة الصحية المنتشران في المحيط الاجتماعي، سواء في الأسرة أو في الوسط الاجتماعي المفتوح ونجد الثقافة الرياضية كثيرا ما تتحكم في انتشارها عدة عوامل قد تكون مباشرة ناتجة عن الاحتكاك و التفاعل الاجتماعي بالأفراد مهما كانت نوع العلاقة التي تربطهم بهم ، أو ناتجة عن الاحتكاك بمختلف وسائل الإعلام التي تعتبر من بين الوسائل المهمة لنشر مختلف الثقافات بما فيها الثقافة الرياضية و الثقافة الصحية.

كما يعتبر الإنسان غاية التنمية ووسيلتها، والمحافظة على صحته تعد واجبا أساسيا له ولمجتمعه، حيث أن تمتع الأفراد بأعلى مستوى من الصحة يمكن الوصول إليه يعد حقا من حقوقهم الأساسية، وذلك بالعمل على حمايتهم ورعايتهم صحيا ونفسيا وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم المختلفة ومساعدتهم على النمو الشامل المتكامل وعلى هذا الأساس حاولنا في هذا البحث الكشف عن ما إذا كانت ممارسة الشباب للنشاط الرياضي هو ضرورة لاعتباره وصفاً طبيياً للحالة الصحية، مع معرفة أثار هذا النشاط البدني على الحالة الصحية بعد ممارسته، كما سنحاول الكشف عن ما إذا كانت هذه الممارسة ناتجة عن الوعي والثقافة الصحية التي تتمتع بها الشباب، بالتالي التحاقها بقاعات الرياضة ليس لضرورة علاجية، وإنما وعيا منها بأهمية الممارسة الرياضية على صحة كل من البنية الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للفرد(جاب الله، 2015، ص 2)

ويحتل موضوع الممارسة الرياضية أهمية متزايدة في شتى مجالات العلوم ، ليس فيما يتعلق بالجوانب الجسمية فحسب وإنما بالجوانب النفسية أيضا ، وقد قاد الفهم المتزايد للعلاقة الكامنة بين التربية الصحية والاتجاه نحو السلوكات الصحية وإمكانية التأثير فيما بينهما على المستوى الشخصي، حيث يختلف التأثير

حسب المراحل العمرية ، خاصة إذا ما تعلق الأمر بمرحلة الشباب و أهمية الممارسة الرياضية كسلوك صحي للحفاظ على الصحة الجسدية والصحة النفسية من خلال تنمية الشخصية، ما جعلنا نهتم بدراسة أهمية النشاط الرياضي كسلوك وقائي ومرتكز أساسي لتوجيه فئة الشباب نحو الممارسة الرياضية باعتبارها ضمن السلوكات الصحية و لها دورها في بناء شخصية الشباب والصحة النفسية والجسدية.

3. أهداف البحث

من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول النشاط الرياضي كسلوك صحي لدى الشباب في الوسط الجامعي، نحاول من خلال مضمون البحث ما يلي:

- محاولة توصيل مدى أهمية السلوكات الصحية لدى الشباب.
- التوعية المرئية والمسموعة والمقروءة عن أهمية ممارسة الرياضة عند الشباب للمحافظة على الصحة.
- التعرف على أهمية ميدان علم النفس الصحة من خلال توضيح الدور التوعوي في اكتساب الوعي الصحي نحو الممارسة الرياضية.

4. مفاهيم البحث

1.4 النشاط الرياضي

يقصد بها ذلك النشاط الرياضي المنظم والمستمر والهادف في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف اطارات رياضية مؤهلة (برقوق، 2013، ص3).

2.4 السلوكات الصحية

يشير الى مجموعة السلوكات التي يمارسها الفرد للحفاظ على مستوى صحي مناسب، ويعتبر جزء من الادراك الواعي من الرعاية الصحية الذاتية والذي يعني بتحسين السلوك ويشتمل مجموعة من الخبرات المنظمة والمصممة لتسهيل التبنى اللاإرادي للسلوكيات المعززة لصحة الفرد والبيئة والمجتمع، ويمتاز بنسبيته، إذ يختلف من مجتمع لآخر باختلاف المستويات الحضارية، وتنوع الثقافات والديانات، فما يبدو سلوكات صحيا عند بعض الأفراد أو بعض الجماعات قد لا يكون كذلك عند بعضهم الآخر (الحارثي، 2014، ص10).

3.4 الممارسة الرياضة كبعد من أبعاد السلوكات الصحية

ازدادت الأبحاث الطبية والنفسية التي تحاول دراسة علاقة أنماط السلوك البشري بصحة الأفراد سواء كانت النفسية منها او العضوية ، ولذلك فإن الاهتمام بصحة الطفل ورعايته تعدّ من أهم الركائز التي أقرت بها الهيئات الدولية و منظمة الصحة العالمية ، من خلال نشر المعلومات الصحيحة من اجل مكافحة مشاكل سوء التغذية و تشجيع النظم السليمة وأنماط الحياة الصحية والوقاية من الامراض المزمنة ، حيث تشير داليا

عزت مؤمن (2004) في هذا الصدد إلى وجود ارتباط كبير بين سلوكياتنا الشخصية والحالية الصحية التي يتمتع بها الفرد ، وبهذا فإن الأمراض التي يعاني منها الأغلبية قد ترجع في جزئها الأكبر الى السلوكات و العادات الصحية غير السليمة، وفي هذا الأساس نذكر أ، السلوكات الصحية تنقسم الى أنماط سلوكية ايجابية معززة للصحة وأنماط سلوكية سلبية ضارة بالصحة.

- يعبر نمط السلوك الصحي الايجابي عن تلك الأفعال او النشاطات المقصودة او غير المقصودة التي يمارسها الفرد الواحد لمساعدته في الوقاية من الاصابة بالمرض او تمنعه من الأذى والضرر البدني والنفسي ، وتساعده على الاكتشاف المبكر للمرض والعجز ، او تساعده في التخفيف من المعاناة والمرض بحيث يتم الحالة البدنية والنفسية وتقليل الانحراف وتحميه من المخاطرة التي من شأنها أن تتسبب في حدوث ضرر او أذى بدني أو نفسي أو كليهما ، ومن أنماط السلوك الصحي الايجابي ممارسة التمرينات الرياضية والنوم الكافي المطمئن والعادات الغذائية الصحية السليمة والوقاية الصحية نفسيا وبدنيا وسلوك القيادة الأمن .

- نمط السلوك الصحي السلبي ويشمل السلوكات التي تسبب ضررا على لصحة، وهي كل فعل أو نشاط يقوم به الفرد أو الجماعة بشكل واع ومخطط ومقصود وبشكل متكرر، سواء أكان الفرد بمفرده ومدفوعا ذاتيا أم بتسيير الجماعة او بضغط منها، الأمر الذي يترتب عليه زيادة معدلات الاستهداف للمرض او الأذى النفسي والبدني، ومن أنماط السلوك الصحي السلبي التدخين والتعرض لأشعة الشمس لمدة طويلة (عزت، 2004، ص474).

5. أغراض الممارسة الرياضية

يؤكد كلارك على ثلاثة أغراض أساسية وتتمثل في:

- اللياقة البدنية
- الكفاية الاجتماعية
- الكفاية الثقافية

ويشير غرض " كلارك " الخاص باللياقة البدنية إلى الحالة التي يكون فيها الفرد قد اكتسب قوة تحمل كبيرة وأصبح يستطيع العمل على أساس يتساوى مع طاقته الشخصية، في حين يهتم الغرض الاجتماعي بتكليف الشخص تكييفا مناسباً لحياة الجماعة فعن طريق مختلف النشاطات الرياضية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب الفرد صفات كالتعاون، احترام الآخرين، الولاء والخلق الرياضي، أما الغرض الخاص بالثقافة

فهو يرمي إلى تنمية فهم أشكال وتقدير أعمق للبيئة المحلية و العالم أجمع ، وقام كلارك بوضع قائمة مقترحة لأغراض الممارسة الرياضية للبنات وشملت هذه القائمة: اللياقة البدنية، الجمال، المظهر الشخصي، العلاقة الإنسانية والمهارات الترويحية والتقدير وحب هذه المهارات.

أما أروين فقد حدد أغراض الرياضة في خمس نقاط: (ربو، 2012، ص75)

- الغرض الجسماني؛
- الغرض الاجتماعي؛
- الغرض الانفعالي؛
- الغرض الترويحي؛
- الغرض الذهني.

من خلال هذه العناصر والأغراض يتضح ان ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل كوحدة واحدة وتكمل عمل بعضها البعض، وتعتبر أيضا جوهر العملية الصحية فبدونها لا يمكننا من تنمية وتطوير الجوانب المتعلقة بالشخصية الرياضية فلذلك يلزم الاهتمام بها واعطائها الكافي من العناية والحرص، قصد تحقيق عملية التفاعل الاجتماعي وهذا قصد الوصول للأهداف المرجوة منها باكتساب الفرد للقيم والاتجاهات التي تقرضها القيم الاجتماعية.

6. النشاط الرياضي متغير أساسي في ميدان علم النفس الصحة

ونحن كأخصائيين نفسانيين وكمهتمين في الميدان النفسي والصحي، ومن خلال بحثنا هذا ندرج بعض الاقتراحات الأساسية والتي تساهم في تربية الروح الرياضية:

- **الرياضة أسلوب حياة:** ينبغي على المرأة ممارسة الرياضة وإن لم تكن رياضية فالرياضة في مفهومها الأشمل أسلوب حياة ونبراس أخلاقي، وحافز لبناء الذات ووسيلة للمشاركة والتواصل مع الآخر.

- **ممارسة الرياضة أي كان نوعها:** رياضة بدنية تمنح جسد المرأة قوة ومرونة، رياضة عقلية تحافظ على صحة العقل وتدريب الذاكرة، رياضة روحية تهب الروح السكينة والاطمئنان، رياضة نفسية تمنح النفس الراحة والرضا، رياضة سلوكية تكسب المرأة وتعلمها التحلي بالروح الرياضية.

- **العقل السليم في الجسم السليم :** ليست مقولة تقليدية وإنما هي حقيقة علمية واقعية، حيث إن الجسد والروح تجمعهما علاقة وطيدة ويؤثر كل منهما على الآخر ولذلك تجب تغذيتهما بشكل صحيح، والمعنى هنا ليس التغذية العضوية من الفيتامينات والعناصر الأساسية التي يحتاجها

الجسم فقط، وإنما تعني كذلك التنشيط وإعطاء الجسد قدرا من الاسترخاء والراحة، وكما هو للجسد فإنه أيضا للعقل والذهن أسلوب للتغذية عن طريق ممارسة الرياضة والتي لا تقتصر على المجهود البدني فقط؛ وإنما هناك رياضات أخرى تبعث على الاسترخاء دون الحاجة إلى بذل الجهد؛ كاليوغا على سبيل المثال، بالإضافة إلى بعض الرياضات الخفيفة التي من الممكن ممارستها في المنزل عن طريق بعض التمرينات البسيطة، بالإضافة إلى رياضة المشي التي تعد من أسهل الرياضات التي من الممكن ممارستها، ولها فاعلية كبيرة على الجسد .

- **بناء النفس والروح والجسد:** تساهم كذلك في تغيير السلوك واكتساب مهارات جديدة، فهي تؤدي إلى الصبر والقدرة على ضبط النفس وتحمل الصعاب ومواجهة الأزمات وغيرها، ولذلك فهي ليست وسيلة للترفيه فقط وإنما هي وسيلة فعالة لبناء النفس والروح والجسد.

7. الرياضة وكيمياء الجسد:

حيث أن النشاطات الرياضية تعمل على تعديل الكثير من كيمياء الجسد سواء العضوية مثل الإنسولين بحيث تقوم بضبطه بشكل جيد في الجسد أو المواد الكيميائية الخاصة بالحالة النفسية، حيث أوضحت العديد من الدراسات العلمية والتجارب الموثقة أن الرياضة تساعد في علاج عدد من المشاكل النفسية وعلى رأسها الاكتئاب والقلق وصعوبات النوم، كما تعمل على تحسين المزاج وإزالة الإحباط والضيق، بالإضافة إلى تنشيط العقل وزيادة نشاطات الدماغ بشكل إيجابي بما ينعكس على نشاط الذاكرة وقوتها والتقليل من نسب التشتت الذهني، بالإضافة إلى أنها تزيد من سرعة البديهة وقوة الملاحظة، وهي كذلك تعمل على تعزيز الثقة بالنفس خاصة عند تحسن مظهر الجسم وتحقيق الوزن المرغوب فيه عند المرأة (الهاشم ، 2002)

8. الضغوط النفسية وأهمية ممارسة النشاط الرياضي

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والتي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها وأحداث تنطوي على الكثير من مصادر القلق وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، وقد انعكست آثار تلك المواقف الضاغطة على معظم شخصية الفرد بحيث لا يوجد انسان تخلو حياته من الضغوط، هذه الأخيرة أصبحت جزءا مركزيا وأساسيا في حياتنا اليومية والتي بدورها تترك آثارا سلبية على السلوك العام لتلك المجتمعات وعلى الأفراد بشكل خاص.

ولمواجهة هذه الاحداث اليومية الضاغطة والتخفيف من حدتها، يؤكد الباحثين على استثمار وقت الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي أصبحت سلوكا حضاريا ينادي به معظم الدول المتطورة، حيث تعددت الابحاث في مجالات عديدة تهتم بالجانب الصحي للفرد، خاصة علماء النفس والاجتماع وعلماء

التربية الصحية وذلك لمعرفة مدى مساهمة النشاطات الرياضية ودورها الوظيفي في الحياة البشرية. (بوفريدة، 2015، ص 6-7)

وتسعى الأنشطة البدنية والرياضية إلى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياة أطول وأكثر نشاطاً، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ما من جوانب الشخصية، إضافة إلى ذلك أنها تساعد على التكيف مع المجتمع وتوفر له القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف مع النفسية المتعددة بتفكير مستقل وهي بذلك تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيمها له وذلك بإعداد الفرد على أن يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها وتحقيق التوازن الجسدي والنفسي (عيسات، 2014، ص 24). وبناء على هذه التقديمات يبرز الدور المهم الذي يلعبه النشاط الرياضي في تحقيق الصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية للشباب.

9. النشاط الرياضي وحالة الجسم البدنية والنفسية

يمتاز الفرد الذي يمارس النشاطات الرياضية و التدرّيات الأدائية الرياضية بانخفاض سرعة القلب في وقت الراحة ويزداد النبض أثناء الجهد والانفعالات النفسية السارة والمفرحة والغضب والخوف ويقل عند الحزن ويحدث ذلك بسبب تحفيز القلب، كذلك خلال عملية الهضم الذي يحدث زيادة في سرعة القلب لفترة تتراوح من 2-3 ساعات بعد تناول الغذاء وذلك يتوقف على نوع الغذاء وإمكانية هضمه، كما تلعب إفرازات الغدد الصماء دوراً كبيراً في التأثير على ضربات القلب حيث بعضها ترفع من سرعته مثل الابنفرين الذي تفرزه الغدة الكظرية كما يقوم هرمون النور ابنفرين الذي يفرز عند نهايات العصب السمبثاوي بنفس تأثير هرمون الابنفرين، وأن قوة ضربات القلب تعتمد على الأيونات وبخاصة الموجبة منها الكالسيوم، البوتاسيوم والصوديوم (سميعة، 2008، ص 152)

10. الأسس النفسية والاجتماعية للنشاط الرياضي

إن الدراية بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلاً لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركي إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمي لفهم المحاولات التي يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التي يمر بها الذي يعاني من مشكلة خاصة عن نفسه وعن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى. كما يقول P. MARADGA: "لعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل حيث يعتبر المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل التنفّس والتفريغ لكل الضغوط والشحنات والغرائز والهومات الداخلية المكتوبة" وتلعب الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في تحسين أسلوب حياة الإنسان، حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس في الفرد روح الرياضة وتبعده عن ممارسة العنف

والضرب بأشكاله فالرياضي يبذل جهد ليهزم منافسه، ولكن بطريقة اجتماعية مقبولة، والتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل: التعاون، المنافسة، وتقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الاجتماعي، وتستمر في ذلك إلى أن تغرس في نفوس الصغار نواحي التشابه والتماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة. (بو سنان، 2012، ص12-13)

11. الثقة النفسية في الأداء الرياضي كسمة - كحالة

أخذ علماء النفس الرياضي مفهوم الثقة النفسية لأجل تطبيقها في المجال الرياضي محاولة منهم الوصول إلى التوافق النفسي ولأجل ذلك فعند التطبيق الفعلي تناولوا مفهوم الثقة الرياضية لأنه يعبر أكثر على الثقة النفسية في المجال الرياضي التي تعتبر مهارة نفسية هامة يمكن اكتسابها وتحسين وتطوير مستواها من خلال الممارسة الرياضية الحادة واتباع الخطوات العلمية المقننة خلال عملية الأداء و التدريب الرياضي التي تتيح للرياضي اكتشاف قدراته النفسية و اكتساب تحمل المسؤولية و بذل الجهد المطلوب حيث يمكن القول أن الثقة الرياضية تعتبر سمة و درجة تأكد للرياضي اعتقاده عن مدى قدرته على تحقيق النجاح بينما كحالة تعبر عن درجة التأكد في توقيت معين عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة. (قمراري، 2009، ص126)

12. الطلاقة النفسية في الأداء الرياضي

وهي تلك الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون الرياضي مرتبطا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف ، وهي عملية التوازن بين امكانيات اللاعب الرياضي من قدرات ومهارات مع متطلبات الموقف الرياضي ، حيث تتأثر بالإعداد الثقافي الرياضي الذي يتضمن المستوى التنافسي والاهداف الخاصة بالبرامج الرياضية وعوامل الاستعداد النفسي، وتحدث الطلاقة النفسية عندما يكون الرياضي في موقف ما يدرك التوازن بين متطلبات الموقف و قدراته الذاتية على انجاز هذه المتطلبات وتحتل حالة الطلاقة مستوى معين ايجابي من الطلاقة النفسية الكلية الكامنة لدى الفرد تلك الطاقة التي تعتبر أساسا لأداء الفرد لوظائفه العقلية و أساسا لقوى الدافعية لديه. (قمراري، 2009، ص138)

13. الشخصية والنشاط الرياضي "تأثر وتأثير"

إن العلاقة بين الشخصية والنشاط الرياضي تعتبر من بين القضايا الأولى التي حاول علماء النفس الرياضة أن يفسروها تفسيراً علمياً حيث أجريت حولها العديد من التجارب وأقيمت لأجلها العديد من البحوث وذلك لأن مصطلح الشخصية هو من بين أهم المصطلحات التي تعبر عن الجانب النفسي للإنسان، حيث أن الشخصية بمعناها العام تحتوي على القدرات والطبع والمزاج وعي تنشأ في وحدة متكاملة ومتنامية والمتمثلة في مجموع سلوكياتنا والتي تعتبر السمات أساسها الحيوي.

14. الأنشطة الرياضية في التقليل من حدة القلق النفسي

إن الممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي، وينظر للإنسان على أنه وحدة بسلوكية وعلية هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم، وتهدي النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، وعليه بالانضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجها من المعاناة النفسية.

ويعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة وإضافة إلى الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية في تفريغ الشحنات والضغوطات العدوانية ، فهو يحث على الكف عن الحركة بعد مجهود عضلي ويعمل على إرجاع الشخص إلى الحالة العادية ، لكن لابد من دراسة وتفهم حالة المريض ، أسباب معاناته ، إذ ليس كل المرضى يمكن أن نطبق عليهم الاسترخاء ، وتعتبر الألعاب لرياضية أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، كما تفيد الرياضة في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية، وما يقومون به من هوايات، ومباريات مختلفة، حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميول وعلاقات عدوانية ، كما أن الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة (بو سنان، 2012، ص43)

15. أهمية دراسة الأداء الرياضي في مجال علم النفس

- تهدف بحوث علم النفس في المجال الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف العامة أهمها:
- فهم السلوك الرياضي وتفسيره ومعرفة أسباب حدوثه، والعوامل التي تؤثر فيه.
 - التنبؤ بما سيكون عليه السلوك الرياضي، وذلك استناداً إلى معرفة العلاقات الموجودة بين الظواهر الرياضية ذات العلاقة بهذا المجال.
 - ضبط السلوك الرياضي والتحكم فيه بتعديله وتوجيهه وتحسينه إلى ما هو مرغوب فيه، وغالباً ما تكون الآراء حول كيفية ضبط وتوجيه الحياة، مثل :معرفة أفضل الطرق لتنشئة الأطفال رياضياً- اكتساب الأصدقاء - التأثير على الآخرين- ضبط الغضب أو الخوف والقلق.

16. الصحة النفسية

يهتم علم النفس الرياضي بالصحة النفسية بجانب الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب 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.

- **تطوير السمات الشخصية:** تعد الرياضة بشكل عام فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية المطلوبة لدى الرياضي، مثل: الثقة بالنفس، التعاون، احترام القوانين، المسؤولية.
 - **رفع المستوى الرياضي:** يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.
 - **ثبات المستوى الرياضي:** كثيراً ما يختلف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي للرياضي من قبل الأخصائي النفسي التربوي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور، وخصوصاً في المباريات المصيرية.
 - **تكوين الميول والرغبات:** إن الدراسة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات لمختلف الفئات العمرية للجنسين تساهم بشكل جدي في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الإنسان والمجتمع على حدٍ سواء (بن جدو، ص8-9)
- 17. بعض الاقتراحات**
- تقديم ورشات تدريبية حول المهارات الرياضية الفعالة للتخفيف من الانفعالات السلبية.
 - إعداد برامج علاجية تهتم بالجانب البدني وتحديد الاستراتيجيات الملائمة للتخفيف من الأعراض النفسية المرضية.
 - تقديم ورشات تعليمية وتدريبية للممارسين النفسانيين حول موضوع السلوكات الصحية الضرورية لتحقيق الصحة النفسية والجسدية معاً.
 - الاهتمام بالبحوث الحديثة ذات التيار العصبي الحديث المفسر للنشاط الرياضي وأثره في الحالة النفسية والعقلية بهدف الوصول لطرق علاج فعالة.

18. خاتمة

نخلص من خلال البحث ان النشاط الرياضي كسلوك صحي له دور كبير في تحسين المزاج وتقليل الشعور بالوحدة والاكتئاب من خلال النشاط البدني، وكذلك من خلال ممارسة الرياضة في الهواء الطلق أو في مجموعات وفرق ضرورية للشباب لتعلم الاندماج مع المجتمع.

19. قائمة المراجع

- إسماعيل أحمد الحارثي (2014): مستوى السلوك الصحي لطلاب جامعة أم القرى في ضوء بعض المتغيرات، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.
- بوطالبي بن جدو: محاضرات في مادة علم النفس الرياضي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة سطيف2.
- داليا عزت مؤمن (2004): سيكولوجية الطفل والمراهق، مكتبة مدبولي للنشر، القاهرة.
- زهية جاب الله (2015): الرياضة النسوية ضرورة صحية أم وعي وثقافة صحية، قسم علم الاجتماع، جامعة الجزائر.
- سميرة خليل محمد أمين (2008): مبادئ الفسيولوجيا الرياضية، الأكاديمية الرياضية، كلية التربية البدنية، بغداد.
- صالح ربوح (2013): الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، الجزائر.
- عبد القادر برقوق (2013): الممارسة الرياضية للأبناء ودورها في تعزيز التواصل الأسري من وجهة نظر الآباء، مقال في الملتقى الوطني الثاني حول الاتصال وجودة الحياة في الأسرة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، ورقلة.
- عبد المالك بوفريدة (2015): دور النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر3.
- فاتح بو سنان (2012): دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3.

- كمال عيسات (2014): تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي على تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- محمد ابراهيم الهاشم (2002): الرياضة والارتقاء بالصحة، ورشة التربية البدنية، الكويت.
- محمد قمرابي (2009): المحددات النفسية وعلاقتها بالنجاح الرياضي، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.