

## دور النشاط البدني الرياضي في علاج الضغوط النفسية وأثره على الفرد والمجتمع

مرازقة جمال

معهد التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 3

### الملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز الدور الفعال الذي يقوم به النشاط الرياضي في تجنب الضغوط النفسية وتحقيق الصحة العامة التي ينشدها الجميع، إذ أثبتت العديد من الدراسات والأبحاث سواء في مجال علم النفس العام، أو علم النفس الرياضي، أو الأبحاث والتجارب المخبرية ما للنشاط البدني الرياضي من التأثيرات الإيجابية على جسم الإنسان من نواحي عديدة، فسيولوجية ونفسية واجتماعية، وباعتبار إننا نعيش في عصر كثرت فيه الاضطرابات النفسية، والعلل الجسمية المختلفة وهذا ما أكدته التقارير الدورية للمنظمة العالمية للصحة (OMS)؛ والسبب حسب هذه التقارير والأبحاث يعود بالدرجة الأولى إلى التغيير الحاصل في نمط الحياة العصرية، وقلت الحركة وازدياد الاهتمام بالتكنولوجيات الحديثة، مما أفرز هذا الوضع انتشار رهيب لمختلف أنواع الضغوطات النفسية، سواء تعلق الأمر بالعمل أو الدراسة.. الخ.

**الكلمات الدالة:** النشاط البدني الرياضي؛ الضغوطات النفسية؛ التربية البدنية الاضطرابات النفسية؛ الصحة العامة.

### Résumé

Cette étude vise à mettre en évidence le rôle actif joué par l'activité physique pour éviter le stress et atteindre la santé publique recherché par tout le monde, comme de nombreuses études et recherche dans le domaine de la psychologie générale ou la psychologie du sport à la fois, ou de recherche et expériences en laboratoire, ont démontrés l'impacte positif de l'activité physique et sportive sur les maladies du corps humain, tant sur l'aspec physiologique, psychologique et social.

Du moment que nous vivons dans une ère abondé de troubles mentaux et corporelles qu'a confirmé l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) par les rapports périodiques, en précisons que la cause principale est le changement du mode de vie vers la technologie et le manque de mouvements, qui ont abouti à la propagation du stress psychologique tant sur le travail que dans les études... etc.

**Mots clés:** Activité physique et sportive; stress; éducation physique; troubles psychique; santé publique

### المدخل:

الرياضة والتربية البدنية تعلمان قيما أساسية ومهارات حياتية عديدة، منها الثقة بالنفس، العمل كفريق، التواصل، الاندماج، النظام، الاحترام، اللعب النظيف. بالإضافة إلى تقليل الإحباط، وزيادة التركيز، كما تعمل على تكوين ردود أفعال هادئة لدى الفرد تجاه المجتمع، وذلك بما تؤمنه الألعاب والتدريبات الحركية من حزم وشجاعة وكفاءة وقدرة على ضبط النفس والمثابرة للوصول إلى الأهداف المحددة سلفاً، وبتعزيز الروح الرياضية لدى الفرد، بما للتربية البدنية والرياضية من تأثير في تهذيب النفس والخلق، مما تساهم في القضاء على أشكال العنف والحقد، وبالتالي إكساب الفرد خبرات معرفية

وسلوكية تساعد على تكوين شخصية مستقلة تتفاعل بإيجابية مع المجتمع. (جمال محمد على وآخرون، 2011، ص ص. 104 - 105).

ومن أجل هذا أكد ميثاق منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (Unesco): على أن لكل إنسان حقاً أساسياً في ممارسة التربية البدنية والرياضة اللتين لا غنى عنهما لتفتح شخصيته، وينبغي أن يكون الحق في تنمية القدرات البدنية والذهنية والمعنوية من خلال التربية البدنية والرياضة مكفولاً في إطار النظام التعليمي وفي المجالات الأخرى للحياة الاجتماعية، وينبغي أن تتاح لكل فرد، حسب التقاليد الرياضية السائدة في بلده جميع الإمكانات لممارسة التربية البدنية والرياضة، وتحسين حالته البدنية، والوصول إلى مستوى الأداء الرياضي الذي يتفق ومواهبه. وتسهم التربية البدنية والرياضة، على مستوى الفرد، في حفظ الصحة وتحسينها، وشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة، ودعم مقاومة الإنسان لمتابع الحياة الحديثة، وعلى مستوى المجتمع، تشكل التربية البدنية والرياضة عامل إثراء للعلاقات الاجتماعية، وتعززان الروح الرياضية اللازمة للرياضة ذاتها وللحياة والمجتمع. (اليونسكو، الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة، 1972، ص ص. 33-34). كما أكدت جامعة الدول العربية من خلال مشروع خطة العمل العربية (2003م)، على ضرورة توعية الأسرة والمجتمع بحق الطفل في اللعب والترفيه والترويح، وبأهمية دور نشاطات اللعب في تنشئته من حيث تليينها لحاجاته النفسية والجسدية والتأكيد على تجنب العنف في هذه الألعاب. (جامعة الدول العربية، 2003، ص. 14).

### 1- تعاريف الضغوط النفسية (Psychological Stress) والصحة النفسية:

يشير مفهوم الضغط (Stress) – في أبسط معانيه- إلى أي شيء من شأنه أن يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة، وهناك العديد من الضغوط التي يمكن تقسيمها فيما يلي: (مصطفى حسين باهي وآخرون، 2002، ص ص. 148-149).

- الضغوط الانفعالية والنفسية كالقلق.
  - الضغوط الأسرية والتي تتعلق بجميع المشكلات الأسرية.
  - الضغوط الاجتماعية والتي تنتج من تفاعل الأفراد فيما بينهم.
  - ضغوط الانتقال والتغير كالسفر والهجرة...إلى غير ذلك.
- ومصطلح الضغط يستخدم للإشارة إلى الموقف الذي يكون فيه الفرد محملاً فوق طاقته بطريقة م، والضغط هو فرض حالة من التوتر على شخص ما أو آثار التوتر عليه، وكل من العوامل البدنية والنفسية قد تكون ضاغطة وفي حالة امتداد الضغط واستمراره يؤدي ذلك إلى سوء الحالة النفسية.

إذ تعاني جميع بلدان العالم من مشكلات الصحة النفسية. وتسبب للمعنيين اشد أنواع المعاناة وتؤدي إلى تضرر نوعية الحياة وفقدان متعتها وبهجتها. وتلف هذه الاضطرابات تكاليف اجتماعية واقتصادية وبصعب تصور حجمها في عالم متقلب ومتحول، ويشكل الفقر فيه النسبة الغالبة من سكان الأرض. ويعد في الوقت نفسه سبب كل المصائب والأذى الذي يلحق بالصحة النفسية، ومع ذلك فإن العدد أكبر من ذلك بكثير ومن الصعب تصويره. فواحد من أصل أربعة من الذين يحتاجون للرعاية النفسية الفعالة يراجعون مراكز الخدمات الصحية بأشكالها وأنواعها المختلفة سواء أكانت مراكز إرشاد نفسي أم علاج نفسي أم علاج طبي نفسي أم عصبي، وتظل غالبية الاضطرابات بدون تشخيص فعلي يعاني أصحابها بصمت. أو يعاني المجتمع منهم وأسره وأولادهم،

ويدفعون الثمن من خلال تفريغ مستمر للاضطرابات النفسية (سامر جميل رضوان، 2009، ص.11).

والصحة حالة من الإحساس الإيجابي. أي أن الصحة لا تتحقق بصورة آلية دون سعي الفرد نحو تحقيقها. وإنما تتوفر كمحصلة فعلية ولموسة لما يقوم به الفرد خلال رحلة حياته كلها من خلال محافظته على القدرات الاجتماعية والنفسية والجسدية وترميمه، وتشكل الظروف الاجتماعية والاقتصادية والبيئية والثقافية إطاراً لإمكانات تنمية الصحة عند الأفراد. ومن هنا فإن الحالة الصحية تعكس قدرة الإنسان على تمثل هذه الظروف الاجتماعية التي يعيشها ويتغلب فيها على متطلبات تلك الظروف. (سامر رضوان، 2009، ص.26).

**2- المناعة النفسية (Psycho-Immunity):** مفهوم فرضي يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، وأفكار ومشاعر يأس وعجز وانهازمية وتشاؤم. وتمتد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية (Superimmunity) تنشط أجهزة المناعة الجسمية، وهذا يجعل دراسة المناعة النفسية ومعرفة طبيعتها وعوامل تنشيطها في تنمية الصحة النفسية والجسمية معاً. (كمال إبراهيم مرسى، 200، ص.96).

كما يشير (كمال إبراهيم مرسى، 2000، ص.95)، أن تفكير الإنسان وانفعالاته تتأثر في مواقف النجاح والفشل بما لديه من مناعة نفسية ضد الضغوط النفسية والإحباطات، فإذا كانت مناعته النفسية قوية كان تفكيره في الضغوط والإحباطات منطقياً، وشاعره إيجابية فيها صبر واحتساب وتفاؤل ورضاء، وإذا كانت مناعته النفسية ضعيفة كان تفكيره في الضغوط غير منطقي ومشاعره سلبية فيها سخط وجزع وغضب ويأس وقنوط واضطراب.

كما تتأثر المناعة النفسية عند الإنسان بإدراكه لمواقف النجاح والفشل، وتفكيره فيها ومشاعره نحوها. فإذا كان تفكيره فيها منطقياً ومشاعره إيجابية نشطت المناعة النفسية وقويت، وإذا كان تفكيره غلطاً ومشاعره سلبية ثبطت المناعة النفسية وضعفت، وظهرت الاضطرابات الانحرافات، أو ما يسميه علماء النفس (أعراض ما بعد الصدمة—Ptds). فالعلاقة بين المناعة النفسية من ناحية والتفكير والمشاعر أو الانفعالات من ناحية أخرى علاقة تأثير متبادل.

وتعتبر الأنشطة الرياضية من أهم الأنشطة الترويقية التي تهدف إلى تقوية الجسم وتنشط الوظائف البيولوجية والفسولوجية، وتقوية العضلات وتنمية التآزر العضلي والحركي مما يجعل الجسم رشيقاً مرناً، مملوءاً بالحيوية والنشاط، وتؤثر الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية من ثلاثة نواحي هي: (مراسى، 2000، ص.172) أولاً: بذل الجهد في الرياضة يؤدي إلى إطلاق مادة الإندورفين (Endorphine)، في الموصلات العصبية (Neurotransmitters)، وعند الإنتهاء من الرياضة يتوقف إطلاق هذه المادة ويقل وجودها في الموصلات فيشعر الإنسان بالاسترخاء بعد الرياضة في المشي أو الجري أو السباحة أو غيرها من الأنشطة التي يبذل فيها جهداً بدنياً. كما تؤدي مشاعر الإسترخاء بعد ممارسة الرياضة إلى تخفيف مشاعر القلق والتوتر عند كثير من الناس (Argyle, 1989).

ثانياً: تنعكس تقوية الجسم وتنشط وظائفه في الرياضة على الصحة النفسية من خلال شعور الانسان بالرشاقة والحيوية الجسمية. وهذا الشعور يرفع معنويات الإنسان. وينمى ثقته بنفسه وبقدراته، وبصحته العامة. فالعقل السليم في الجسم السليم.

ثالثاً: مشاعر النجاح في ممارسة الرياضة مشاعر طيبة تسهم في تنمية مفهوم الذات الطيب من خلال شعور الانسان بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات، والرضا عن النفس. وهذه المشاعر تسهم في تنمية الصحة النفسية.

### 3- التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي:

إن ميدان التربية البدنية والرياضية يزخر بالعديد من التعاريف والمفاهيم وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على سعة هذا الميدان وأهميته الكبيرة بالنسبة للفرد والمجتمع على السواء، وبذلك يمكن حصر تعريف التربية البدنية والرياضية من خلال المفاهيم التالية: تعرّف ويست، بوتشر ((1990 Wuest & Bucher، التربية البدنية بأنها: هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء إنساني من خلال وسيطة الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك: (أمين أنور الخولي، 1996، ص35).

وقد تناول كل من (ويست، بوتشر) ، هذا التعريف بالتفصيل مشيراً إلى أن التربية البدنية والرياضية تشمل على إكتساب وصل المهارات الحركية، وتطوير اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى صحي، ومن خلال آثار طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط البدني.

كما وضع (هيندرجتون)، عنصرين كمركز لاهتمام التربية البدنية هما: (تشارلز بيوتشر، ص40)

أولها نشاط العضلات الكبيرة، والفوائد التي قد تتجم عن هذا النشاط، وثانيهما المساهمة في صحة ونمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائق لنموه.

وذكرت لومبكين (Lumpkin)، أن البعض يرى أن التربية البدنية والرياضية، هي مرادف للتعبيرات مثل التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريف لكل من هذه التعبيرات، أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية، تنافسية أو غير تنافسية، إجبارية أو اختيارية، داخل نطاق المجال الوظيفي أو خارجه، وغير ذلك من متغيرات، ولذلك فهي تفسر صعوبة وضع تعريف مانع جامع للتربية البدنية والرياضية، ولكنها أبت إلا أن تدلي برأيها في صياغة تعريف على النحو التالي: " التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية، العقلية، الاجتماعية، واللياقة من خلال النشاط البدني. (الخولي، 1996، ص35).

ويعرف شارل كويل (Charles, C.cowell): " التربية البدنية هي العملية الاجتماعية لتعبير سلوكيات الكائن البشري الناشئ أساساً عن استثارة اللعب من خلال أنشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من نشاط. (الحمامي، الخولي، 1990، ص18).

ومن تشيكوسلوفاكيا (السابقة) يبرز تعريف كوبسكي، كوزليك: " التربية البدنية جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنياً وعقلياً وانفعالياً واجتماعياً بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف. (الخولي، 1996، ص35).

ومن فرنسا وضع روبرت بوبان ((Robert Bobin تعريفًا للتربية البدنية: " تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.

ومن بريطانيا ذكر بيتر ارنولد ((Peter Arnold تعريفًا للتربية البدنية: ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر. (الخولي، 1996، ص. 36).

أما في ما يخص معنى الرياضة إصطلاحاً، فزيادة عما ذكرناه سابقاً يقول الدكتور (مارتن دور نهوف) (Martin ;Dornhoff, 1996,p.06): نستطيع تعريف الرياضة باعتبارها جزء أساسي من الثقافة البدنية وعامل أكبر ديناميكية، والذي لا يتحقق إلا بفضل النشاط البدني - الرياضي المنظم وذلك بارتباطه مع نشاط الروح، وهذه الأنشطة النفس - رياضية تحقق من خلال مختلف أهداف الثقافة البدنية، وبذلك نستطيع القول أن هناك أربعة أصناف أساسية للرياضة:

- من أجل الصحة.
  - من أجل القدرات البدنية والوصول إلى أعلى مستوى.
  - من أجل الحصول على السرور والبهجة والمتعة في الحياة (كهواية).
  - من أجل التفاعل الاجتماعي.
- وباستعراض مجموعة التعريفات السابقة للتربية البدنية والرياضية نجد أنه يمكن استخراج العناصر المشتركة لمفهوم التربية البدنية والرياضية وهي:
- أن الأنشطة الرياضية هي إحدى العمليات التربوية التي تهدف إلى تحسين السلوك الإنساني.
  - أنها أهم العمليات التربوية التي يكتسب من خلالها الفرد، المهارات البدنية، والعقلية والاجتماعية، والأخلاقية.
  - أن الحصائل والمكتسبات السلوكية الناتجة عن برامج النشاط البدني لا تثري وتنمي الجانب البدني فقط، بل جميع الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية.
  - أنها أهم عنصر لاستثارة اللعب وتفرغ الطاقات الكامنة لدى الإنسان وتحقيق التوافق النفسي.
  - أنها أهم مجال لتحقيق التفوق الدراسي والتحصيل الأكاديمي من خلال إثارة دوافع التعلم لدى الإنسان.
- من خلال عرضنا لهذه النتائج المهمة التي توصل إليها الباحث عن طريق استقراء ودراسة مختلف التعاريف، نعطي الآن التعريف الإجرائي الآتي:
- ويمكن تناول مفهوم التربية البدنية والرياضية من منظور إجرائي على أساس أنها (الخولي، 1996، ص. 34).
- مجموعة أساليب وطرق فنية: تستهدف إكساب القدرات البدنية، والمهارات الحركية، والمعرفة، والاتجاهات.
  - مجموعة نظريات ومبادئ: تعمل على تبرير وتفسير استخدام الأساليب الفنية.
  - مجموعة قيم ومثل: تشكل الأهداف والأغراض، وتكون بمثابة محكات وموجهات للبرامج والأنشطة.
- وكما يبدو فإن هذه العمليات مترابطة ومتكاملة، كما أنها تقضي بعضها البعض، وذات طبيعة هرمية متدرجة، فعلى الرغم من ذكر الأساليب والطرق الفنية أولاً، إلا أنها

هي الخطوة الأخيرة بعد تشكيل الأهداف والأغراض وبعد الاعتماد على النظريات والمبادئ.

**الرياضة:** اجتماعيا تحقق القبول Acceptance، والانتماء Aggilitaion، والمكانة الاجتماعية Social Prestige، وكذلك تقبل التنظيم الاجتماعي، وترسيخ الأخلاق الاجتماعية، وكذلك التفريغ المقبول لبعض الدوافع والحاجات والنوازع المكبوتة، والتخلص من العدوانية وتنمية الشخصية الاجتماعية. (إيمان بيقاعي، 1998، ص.03). ويشير موجان (Morgan, 1980)، إلى أن الدراسات المتجهة نحو المشاركة في الرياضة (مشاركين - غير مشاركين) إلى ان اتصاف الرياضيين بالسمات التالية: (عنان، باهي، نفس المرجع، 74).

- الثقة بالنفس.
- الانبساطية.
- التنافسية.
- الإستقرار الانفعالي.
- القلق المنخفض.

#### 4- المصطلحات المرتبطة بمفهوم التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي:

هناك مصطلحات عديدة ومتنوعة مرتبطة ارتباطا وثيقا بمفهوم التربية البدنية والرياضية ومن بين أهم هذه المصطلحات نذكر ما يلي:

- **الرياضة:** الرياضة أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي من اللعب، وهي الأكثر تنظيما، والأرفع مهارة، وكلمة رياضية في اللغتين الإنجليزية والفرنسية Sport، في اللاتينية Diport، والأصل الإيتيمولوجي لها هو Disport، ومعناها التحويل والتغيير، ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحاولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل على التسلية والترويح من خلال الرياضة. (الخولي، مرجع سابق، ص.32)

ويشير لوشن وسيج إلى أن الرياضة يمكن أن تعرف بأنها: " نشاط مفعم باللعب، تنافسي، داخلي وخارجي المرود أو العائد، يتضمن أفرادا أو فرقا تشترك في مسابقة، وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية، والخطط. " (الخولي، ص، 32).

- **الثقافة البدنية:** الثقافة البدنية هي جزء من الثقافة العامة وتشمل على المعلومات والمعارف والقيم المرتبطة بالتربية البدنية، ولقد أستعمل هذا المصطلح وأطلق على التربية البدنية في آخر القرن التاسع عشر حيث سايرت المصطلحات المستعملة مثل: الثقافة البدنية، الثقافة الفكرية، الاجتماعية، الموسيقية... الخ، وبالتالي أطلق مصطلح الثقافة البدنية. (بسبوني، الشاطيء، 1992، ص.15).

- **النشاط البدني الرياضي:** يقول الدكتور أنور أمين الخولي، في تعريفه للنشاط البدني ما يلي: " النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير عام فضفاض، يتسع ليشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعيا، لأن النشاط البدني جزء مكمل، ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية لبني الإنسان فهو تغلغل في كل المظاهر والأنشطة الحياتية اليومية الاجتماعية إن لم يكن هو الحياة الاجتماعية نفسها، بدءا بالواجبات ذات الطبيعة

البيولوجية مرورا بمجالات التربية والعمل والإنتاج والدفاع والاتصال والخدمات كالترجيح وأوقات الفراغ أو التقليد والمظاهر الاحتفالية. (الخولي، مرجع سابق، ص.22). ولقد استخدم بعض العلماء تعبير " النشاط البدني " على اعتبار أنه المظلة أو المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطر الثقافة البدنية للإنسان، وبرز لارسون (Larson، من بين هؤلاء العلماء ولقد اعتبر (لارسون) ، النشاط بمنزلة نظام رئيسي تدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى. (الخولي، ص. 22).

كما عرفه قاسم حسن حسين بأنه: ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيئه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلاله خدمة المجتمع (قاسم حسن حسين، 1990، ص 65).

- **التدريب البدني:** التدريب البدني هو أحد واجبات التربية البدنية والموجهة للواجبات العلمية وتكوين الخبرات الحركية ويعني الإعداد الكامل للبدن والنفس صوب تحقيق أفضل النتائج، وهناك عدة تعاريف يمكن حصرها في النقاط التالية: (قاسم حسن مهدي المندلوي، حمود عبد الله الشاطي، 1987، ص.07).

وهو عملية تربوية لأنه عبارة عن وحدة من وحدات التعليم والتربية العامة. وأيضا عملية منظمة للناشئين والمستويات الرياضية العليا. وعملية مستمرة وبالتالي فهي لا تقتصر على فترة محددة بل تستمر لسنين.

- **التمرينات البدنية:** جاء في تعريف الأستاذ (موسى فهمي)، ما يلي: " التمرينات البدنية هي الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدرته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي، وذلك للوصول إلى أحسن قدرة ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة وتختار وفق قواعد خاصة يراعي فيها الأسس التربوية (علم النفس - الاجتماع - التربية - طرق التدريس)، والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء - التشريح - علم الحركة - الصحة البدنية)". (سمير وجدي أحمد، يوسف محمد مرسي، نبيل نجم الدين أحمد 1990، ص.22).

- **اللياقة البدنية:** هو مفهوم أصبح مألوا إلى حد كبير في ظل تنامي المعالجات الإعلامية بمختلف وسائلها وأدواتها للرياضة في العصر الحديث، ويمكن تعريف اللياقة البدنية بأنها حالة نسبية من الإعداد البدني تمكن الفرد من التكيف مع الواجبات البدنية المطلوب أداؤها بكفاية، دون تعب لا داعي له، مع بقاء فائض من الطاقة البدنية ليستخدما الفرد وقت الفراغ. (أمين الخولي، مصدر سبق ذكره، ص.89).

ويقول الدكتور أسامة كامل راتب في تعريفه للياقة البدنية مايلي: يستخدم مصطلح اللياقة البدنية عادة للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين، وتشمل مكوناته: القوة العضلية، والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي والمرونة (أسامة كامل راتب، 1990، ص.211).

##### 5- النشاط البدني الرياضي والضغط النفسية:

وقد أيدت الدراسات في الطب والطب الرياضي العلاقة القوية بين ممارسة الرياضة والصحة الجسمية وقد أشارت دراسات عديدة إلى أن ممارسة الرياضة تسهم في تحسين الصحة العامة وتخفيض نسب السكر والكوليسترول وحمض اليوريك، وتساعد

## مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية الرياضية والإيقاعية SPAPSA

في الوقاية من أمراض القلب والسمنة وضغط الدم والتهاب المفاصل وأمراض الدورة الدموية، وأمراض التنفس. (American Academy, 1984).

كما أيدت الدراسات في علم النفس وعلم النفس الرياضي علاقة ممارسة الرياضة بالصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، فقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة أفضل من أقرانهم الذين لا يمارسونها في الصحة النفسية والشعور بالسعادة والرضا بالحياة، (Coluin et Blok, 1994)، واستنتج الباحثون من ذلك ان ممارسة الرياضة تنمي الصحة النفسية، وتقوى مشاعر السعادة والرضا بالحياة.

وقام رجيسكي (Rejeski et al, 1992)، وزملائه بدراستين أشارت نتائج إحدهما إلى أن الذين يمارسون الرياضة أفضل من الذين لا يمارسونها في تحمل الإحباطات والضغوط النفسية والاجتماعية والتعامل مع الأزمات، وارجع الباحثون هذه النتائج إلى أن ممارسة الرياضة بانتظام يقوي الصحة العامة وينشط الجسم مما يرفع الروح المعنوية وينشط الأفكار التفاؤلية والمشاعر الايجابية، التي تقوي المناعة النفسية لتحمل الإحباط والضغوط. (كمال إبراهيم مرسي، 2000، ص.173).

فالرياضة تعد من أهم الوسائل التي يعبر من خلالها الناس من أعماق نفوسهم؛ عن المشاعر والأحاسيس والغرائز الفطرية الكامنة في نفس الإنسان، وتسهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات وتطوير الفرد حتى يتمكن من تحقيق إمكانياته ويصبح عضواً متلائماً مع المجتمع. (جمال محمد على وآخرون، 2011، ص.103).

### الخلاصة:

من خلال هذا العرض الذي تم فيه ذكر أهمية الممارسة الرياضية لدى الإنسان بشكل عام، فإننا نستشف من خلال الخبرات والدراسات التي قام بها العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وما تم تأكيده من طرف علماء التربية البدنية والرياضية سواء القدماء أو المعاصرين، وكذلك من خلال ما أكدته الدراسات العلمية المتخصصة (المخبرية) في هذا المجال، فإننا يمكن أن نؤكد ما ذهب إليه هؤلاء على أن النشاط البدني الرياضي يلعب دوراً كبيراً وهاماً في الوقاية من مشاكل الحياة المعاصرة خاصة الضغوطات النفسية وحالات القلق والتوترات المصاحبة للفرد بفعل التغيرات الحاصلة في المجتمع. وكذلك بما تمثله هذه الاضطرابات من مخاطر على الفرد والمجتمع ومؤسساته المختلفة، ومن هنا ندرك أهمية النشاط البدني الرياضي في علاج مختلف الاضطرابات النفسية والجسمية وإصلاح بفعل الجانب الوقائي والعلاجي الذي يتميز به هذا النشاط الحيوي للإنسان، وهذا من أجل تحقيق التنمية الشاملة لدي الفرد باعتباره رأس المال البشري الذي يحتاج إلى الرعاية والتوجيه وتوفير له أسباب السعادة من أجل عمارة الأرض وإسداء النفع للجميع.

### قائمة المراجع:

#### أ- المراجع باللغة العربية:

- أسامة كامل راتب (1998)، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة. مصر.  
أمين أنور الخولي، (1996)، أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل - التاريخ - الفلسفة)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، مدينة نصر، جمهورية مصر.  
إيمان بيقاعي، (1998)، الرياضة لكل أفراد الأسرة، دار الفكر اللبناني، بيروت، لبنان.  
تشارلز بيوتشر، (1964)، أسس التربية البدنية، مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر، الطبعة الثالثة، القاهرة - نيويورك.



## مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية رقم 04 (2/2013)

جمال محمد على وآخرون، (2011)، *الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث*، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

سامر جميل رضوان، (2009)، *الصحة النفسية*، دار المسيرة، عمان، المملكة الأردنية الهاشمية.  
سمير وجدي أحمد، يوسف محمد مرسي، نبيل نجم الدين أحمد، (1990)، *العروض والتمارين واللياقة البدنية*، الدار الجماهيرية للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، ليبيا.

كمال إبراهيم رضوان، (2000)، *السعادة وتنمية الصحة النفسية*، دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر.  
محمد الحماصي، أمين الخولي، (1990)، *أسس بناء برامج التربية الرياضية*، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.

محمد عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي، (2001)، *مقدمة في علم نفس الرياضة*، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

مصطفى حسين باهي وآخرون، (2002)، *الصحة النفسية في المجال الرياضي*، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.

### ب)- المؤتمرات والمواثيق الدولية:

جامعة الدول العربية، الأمانة العامة، إدارة الأسرة والمرأة والطفولة، قسم الطفولة، *مشروع خطة العمل العربية (خطة عشرية)*، تونس، سبتمبر 2003 جمال محمد على وآخرون، *الرياضة والتربية الرياضية في العصر الحديث*، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.  
منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة - اليونسكو، *الميثاق الدولي للتربية البدنية والرياضة*، سجلات المؤتمر العام، الدورة العشرون، باريس: 24 أكتوبر-28 نوفمبر 1972م، المادة 1-المادة 2،

### ج- المراجع باللغة الأجنبية:

Habi Dornhoff, M., (1996), *l'éducation physique et sportive*, office des publications universitaires, Ben Aknoun, Alger,