

إسهامات النشاط البدني الرياضي في الصحة النفسية للناشئين وعوامل تفعيلها

بلقاسم دودو
جامعة قاصدي مرباح ورقلة

مقدمة :

لقد أصبح لدى الباحثين في ميدان العلوم الاجتماعية والإنسانية يقين أن الأنشطة الرياضية بمختلف الأغايات التربوية والترويحية والعلاجية لها تأثير هام على الصحة النفسية للممارسين للأنشطة الرياضية، وهذا ما تعضده مجموعة هامة من البحوث العلمية والتي أكدت على أن مرور الأنشطة الرياضية لا يقتصر على البنية الجسدية، إنما يتجاوز ذلك إلى السلوك العام للفرد بمختلف الأبعاد الانفعالية والاجتماعية والصحة النفسية بشكل عام، بخاصة لفئة المراهقين والتي تتميز عن بقية مراحل النمو، كمرحلة حرجة. لذلك سنحاول تسليط الضوء على إسهامات الأنشطة الرياضية في السلوك العام للفرد ومردوده على الصحة النفسية، موضحين من خلالها أهم الخصائص الوظيفية التي أهلت هذا النشاط ليصبح له دور في تنمية الصحة النفسية والوقاية من الأمراض. كما سنحاول تبين عوامل كفيّلة بتفعيل إسهامات هذا النشاط في تنمية الصحة النفسية للمراهقين الأسوياء من خلال الملاحظات الميدانية، وخلاصة لبعض الدراسات العلمية المرتبطة بواقع ممارسة النشاط الرياضي في الجزائر.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، الصحة النفسية، المراهقة.

1 - النشاط البدني الرياضي ... خصائص أهله ليؤثر في الصحة النفسية للمراهق

يمثل النشاط البدني الرياضي (التربوي) جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، وذلك لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، فضلاً عن النواحي المرتبطة باللياقة والصحة البدنية.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن غيره من الوسائط والنظم التربوية في عدد من الخصائص لعل أهمها:

▪ أنه يعتمد على اللعب كشكل رئيسي له والذي يصعب مقاومة إغرائه وجاذبيته للصغار أو الكبار.

اللعب: "إن اللعب هو النشاط المنظم يتمثل إما في تموين الوظائف الحسية الحركية

- العقلية والاجتماعية وإما في إعادة البناء الخيالي بشكل رمزي لوضعية معاشة⁽¹⁾ وتتمثل خصائص اللعب فيما يأتي :
1. أن الفرد يبدأ اللعب بمبادرة ذاتية أو بدعوة من الآخرين .
 2. أن الذي يدفع الفرد إلى اللعب هو رغباته وحاجاته , إذ أن اللعب يشبع رغبة داخلية فهو لا يفرض على الفرد , كما أنه يلبي نداءً داخلياً .
 3. أن اللعب يتطلب مشاركة الفرد وبذله مجهوداً عقلياً وجسدياً فليس من اللعب مشاهدة اللاعبين , كما أن أي لعب يحتاج إلى بذل مجهود بدني وفق متطلبات التفكير العقلي .
 4. اللعب عمل كلي مكون من أجزاء , فمباراة الكرة وسباق السباحة ولعبة الشطرنج كل منها يتكون من عدة أعمال مترابطة تؤدي إلى نهاية كما أنها ذات بداية .
 5. مكونات أية لعبة لها مواصفات فنية , فكل الكرة أو قذفها باليد أو وضع الجسم في السباحة أو تحريك آليات اللعب في الشطرنج أو غير ذلك مما يمارسه الصغار والكبار - أي مكون مما سبق - له مواصفات فنية ومهارية تجعل الفرد أو المجموعة تفوز على الأخرى التي تنقصها هذه المواصفات .
 6. أن اللعب بصفة عامة لا يشترط فيه التجمع , فقد يلعب الطفل بمفرده أو مع أطفال آخرين. والذي يحدد الفردية والجماعية هو نوع اللعبة وشروطها من جهة ورغبة اللاعب من جهة أخرى .
 7. أن اللعب لا يهدف إلى كسب مادي أصلاً وإنما يهدف إلى الاستمتاع , فالفرد في أثناء اللعب يكون في حالة نفسية جيدة , محققاً ذاته مستمتعاً بما يفعل.
 8. اللعب يؤدي إلى تعميق الخبرات لدى الفرد ومن ثم تحقيق مطالب النمو , فمن المعروف أن أكثر الخبرات أثراً في حياتنا واستبقاء وتعظيمها هي التي نتوجه إليها بمحض اختيارنا ونسر عند ممارستها.
 9. اللعب استثمار جيد للفراغ , فهو يأتي بعد قضاء العمل والراحة ليلبي رغبة الفرد في بذل الجهد .
- أنه يعتمد على التنوع الواسع من حيث (النوع أو الوسط أو الأداة المستخدمة أو الجهد المبذول وطبيعته...الخ) مما يساعد على مقابلة جميع الفروق الفردية لدى التلاميذ.
 - لأنه مرتبط بالرياضة فإنه يزود الشباب بجرعة ثقافية معرفية تساعدهم على المسيرة وإحراز مكانة اجتماعية طيبة.
 - القيم و الحاصل المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب يتم اكتسابها غالباً بطرق غير

1- Sillamy , Nobert, dictionnaire usuel de psychologie, Ed Bordas, paris, 1983, p 365.

مباشرة ، وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين.⁽¹⁾

2 - الصحة النفسية ... وأهميتها بالنسبة لممارسي الرياضة

1-2 مفهوم الصحة النفسية

تعرف الصحة النفسية على أنها "هي الشرط أو مجموعة من الشروط اللازم توفرها حتى يتم التكيف بين المرء ونفسه وكذلك بينه وبين العالم الخارجي تكيفاً يؤدي إلى أقصى ما يمكن من السعادة والكفاية والمجتمع الذي ينتمي إليه الفرد"⁽²⁾ وبالمفهوم العام للصحة النفسية أنها التوافق الكامل للقدرات النفسية والعقلية والقدرة على التعامل بها للخروج منها والاستفادة منها كأحد التجارب الانسانية التي يعيشها الفرد ويتعلم منها... كذلك يرى الباحثون في المنظور العام للصحة النفسية بأنها التي يصل إليها الفرد بحيث يتخلص من النزاعات الداخلية والتوجيه الى الرضا النفسي على كل ما يواجهه هذا حتى لو كان ما يواجهه صعب أو مؤلم أو شخصي أو في مجال العمل ، فكلما كان الفرد قادراً على مواجهة أعباء الحياة وصلابة وثقة بالنفس كلما زادت لديه حالة الرضا النفسي عن ما يقدمه إزاء نفسه وأسرته وأصدقائه و مجتمعه والرضا النفسي هو أحد العناصر الأساسية للصحة النفسية .

ويشير القوصي : " أن الصحة النفسية تتحقق عادة بالتعامل مع البيئة وهذه البيئة متغيرة وهذا التغيير يثير مشكلات يقابلها الانسان بحالات التفكير والانفعال ومختلف أنواع السلوك وتساعد هذه المواجهة على ارتقاء الناحية النفسية لدى الفرد"⁽³⁾

2-2 الصحة النفسية في المجال الرياضي

يعد المجال الرياضي من أكثر المجالات التي يواجه فيها الفرد مواجهات نفسية متعددة منها التحدي والمنافسة والنجاح والفشل والغضب والحزن والفرح والفوز والخسارة وكل هذه المواجهات تتطلب أن يكون الفرد مستعداً من الجانب النفسي على مواجهة مثل هذه الحالات محاولاً الاستفادة من النواحي الايجابية ومتجاوزاً ومستعداً من السلبية والاستعداد النفسي يعني ان يمتلك الفرد الصحة النفسية والتي يحتاجها في التدريب والمنافسة وحتى في حياته الخاصة والتي لا يمكن فصلها عن حياته العامة فالرياضي يمثل واجهة من واجهات المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي فإنه يمثل ثقافة وحضارة البلد الذي ينتمي إليه.

لذلك تركز البرامج التدريبية في الوقت الحالي اهتمامها على تنمية وتعزيز الجوانب النفسية للدور الذي تلعبه في أداء وانجاز الرياضي ويشير Skinner «أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام وذلك لتنمية الدوافع والمهارات العقلية والسمات الانفعالية في نوع النشاط الممارس»⁽⁴⁾

1- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع . سلسلة عالم المعرفة (يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب) الكويت ، العدد 216، 1996م.

2- حمويل مغاريوس، مشكلات الصحة النفسية ، مصر : مكتبة النهضة العربية ، 1970 ،

3 عبد العزيز القوصي ، أسس الصحة النفسية ، مصر : مكتبة النهضة العربية ، 1975، ص7.

4.Charles E. Skinner, Educational Psychology. USA:Prentice Hall.1982.

3 - أهمية مرحلة المراهقة وحساسيتها :

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد، لأنها السن التي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير. وهي أيضاً الفترة التي يمر فيها بكثير من الصعوبات أو يعاني من الصراعات والقلق.

ويمكن أن ينحرف الفرد في هذه السن إذا لم يجد من يأخذ بيده ويعاونه في تخطي هذه العقبات، وكثيراً ممن فشلوا في حياتهم وانحرفوا إلى مختلف الصور الاجتماعية من السلوك بدأ انحرافهم وفشلهم في هذه السن، ونشهد كثيراً من التلاميذ الذين كانوا متفوقين دراسياً ويبدو عليهم مظاهر التوافق النفسي والاجتماعي في مرحلة الطفولة نجدهم وقد تعثروا في المدرسة الثانوية أو في دراستهم الجامعية وساءت أحوالهم الصحية وأصبح بعضهم على الأقل قاب قوسين أو أدنى من الجناح أو الجريمة ومعنى ذلك أن المراهقة أشبه بعنق الزجاجة في حياة الفرد من يمر منها بسلام عادة ما يستطيع أن يواجه اعباء حياته المهنية والاجتماعية بدرجة ما من الكفاءة⁽¹⁾

ويلاحظ الكلينيكون ان بعض الاعراض العصابية والذهانية (الوظيفية) تنفجر في مرحلة المراهقة حيث تكون بذورها كامنة منذ الطفولة ، وتجد في الصعوبات والصراعات المرتبطة بمرحلة المراهقة مناخاً مناسباً للاندلاع ويظهر العصاب أو الذهان كدليل على فشل الفرد في مواجهة الصراع وعدم قدره أناه على حل صراعاته الخارجية . وتكون الأعراض هنا وسيلة التوافق الخاطئة مع الذات ومع المجتمع، ويتضح من ذلك ان مرحلة المراهقة في عمر الإنسان على أكبر جانب من الأهمية في حياة الفرد وفي حياة المجتمع. وعلى ذلك فإن الرعاية والاهتمام بالشباب من اوجب المطالب التربوية.⁽²⁾

4 - اسهامات النشاط البدني الرياضي في تحقيق صحة نفسية سليمة للمراهق

1.4 النشاط البدني الرياضي وعلاقات (اتصال) المراهق:

تلعب الانشطة الرياضية دوراً هاماً في تحسين علاقة المراهق مع محيطه الاسري والاجتماعي كما يساهم في انخراطه في النوادي والجماعات الرياضية على تكوين صداقات ومعارف ومدرجات مفيدة والمحافظة عليها وتوسيع شبكة علاقاته الاجتماعية الأمر الذي تساعده على بناء شخصية ايجابية ومقبولة تحظى بالقبول وبالتقدير لذاتها وتقدير الآخرين لها من خلال التدريب والمنافسة.

أن النشاط البدني الرياضي يشجع ويكمل عملية التنشئة والاندماج الاجتماعيين بحيث يسمح للمراهق وبالاحتكاك مع الآخر ومع الجماعة ويضعه في مواجهة مختلف الوضعيات العلائقية، كما تسمح الرياضة بتوجيه عدوانية المراهق توجيهها ايجابيا نحو احترام الخصم او المنافس وتصحيح الاخطاء وتقبل الانهزام. وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا تقل فائدة عن التغذية وأماكن ممارستها لا تقل أهمية عن المدرسة التي يكتسب فيها العلم والسلوك القويم وبناء شخصية سوية نفسياً واجتماعياً.

1- علاء الدين كفاي ، الارتقاء النفسي للمراهق. مصر: دار المعرفة الجامعية ، 2006، ص221.

2- المرجع نفسه، ص222.

فالألعاب الرياضية الجماعية يتعلم فيها المراهق التعاون والنظام، الطاعة، إنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، أما الفردية منها تُكسبه الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، القدرة على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها من تلقاء نفسه وبالتالي تتسع مداركه وتقوى شخصيته.

وفي دراسة قامت بها (هيام سعدون عبود، 2010) حول بعض السمات الشخصية لدى الطالبات الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية واللواتي بلغ عددهن 60 طالبة (30 ممارسة للرياضة و 30 غير ممارسة)، وجدت أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الممارسات وغير الممارسات للأنشطة الرياضية في بعض السمات الشخصية المتمثلة في الانفتاح والانبساط والمقبولية، والتي تظهر في النشاط والانفعال، والتعاون والقوة والحماسة والجرأة والشجاعة والمغامرة وتحمل المسؤولية، الحرص والمثابرة، وحب الاستطلاع والثقة بالنفس والقيادة والاستقلال والمبادرة..

2.4 النشاط البدني الرياضي والجوانب الانفعالية للمراهق:

يُعد النضج العاطفي والاتزان الوجداني والقدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات إحدى المؤشرات الهامة لسلامة الصحة النفسية ولأن مرحلة المراهقة تتميز بعدم الاستقرار الانفعالي فإن الممارسة الرياضية تعتبر وسيلة ذات قيمة كبيرة في تعليم وإكساب المراهق القدرة على ضبط النفس والتنفيس الانفعالي وتوجيه الانفعالات توجيهها صحيحاً سليماً وتوظيفها في الأطر المقبولة كما أنها من الوسائل التحصينية والوقائية من الاضطرابات النفسية والوجدانية في هذه المرحلة.

ففي دراسة مقارنة قام بها كل من (هيام سعدون وسامي مهدي العزاوي 2010) حول مستوى القلق الاجتماعي والشعور بالوحدة النفسية لدى 30 طالبة ممارسة للرياضة و 30 طالبة غير ممارسة، أوضحت وجود فروق دالة بين العينتين في مستوى الشعور بالوحدة النفسية للصالح الممارسات للرياضة بدرجة أقل ويُضيفان أن ممارسة الألعاب الرياضية تُضفي على الفرد الرياضي مشاعر تمكنه من العيش والتواصل مع محيطه الخاص بشكل طبيعي وتُسعده على التخلص من مشاعر العزلة المؤلمة اتجاه ذاته والآخرين وهي بالتالي تحمي الفرد من أي شعور أو إحساس بالوحدة النفسية، كما أن الطالبات غير الممارسات للنشاطات الرياضية أكثر شعور بالوحدة النفسية من الممارسات، وذلك لما تتمتاز به الرياضات من قوة الشخصية والارادة والقدرة على تجاوز الصعاب والتحديات خلال المنافسات الرياضية وتفريغ الانفعالات أثناء المنافسة والتدريب، وأن جميع الألعاب الرياضية سواء كانت فردية أو جماعية لها التأثير الايجابي على اكتساب الطالبات التميز بقوة الشخصية والثقة العالية بالنفس فضلاً عن روح التعاون والمحبة والاسترخاء العصبي نتيجة التفريغ المستمر الذي تتلقاه الطالبة الرياضية من الجمهور يرفع من معنوياتها ويقوي شخصيتها بينما لا توجد فروق دالة في مستوى القلق الاجتماعي بين العينتين، يُعزيها الباحثان إلى الاوضاع الاجتماعية والسياسية التي يعيشها المجتمع في العراق.

كما أن ممارسة الرياضة في إطارها التربوي الاثر الهام على الحياة الانفعالية للفرد يتغلغل على اعمق مستويات السلوك والخبرة حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيس لجسم

الانسان ودوره في تشكيل سماته النفسية فقد أشار راد علم النفس الرياضي اوجليفي في دراسة اجراها على 15000 من الرياضيين اوضحت ان للتربية البدنية التأثيرات النفسية التالية :

- اكتساب الحاجة لتحقيق واجراء اهداف عالية لأنفسهم وغيرهم.
- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة .
- اكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس ، الاتزان الانفعالي ، التحكم في النفس ، انخفاض في التوتر وانخفاض في التعبيرات العدوانية .
- ويرى كل من سوفور بوكريس وأليس دونفال 1990 ، ان عدوانية المراهق الناتجة عن التغير المورفولوجي والنفسي تزداد في هذه المرحلة، وأن كبجها وإيقافها قد يؤدي إلى الاحباط او خطر الانفجار ، وتركه حراً يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الحالة ، وعليه يشيران إلى ان الرياضة هي النشاط الوحيد الذي يأخذ بعين الاعتبار توجيه هذا السلوك واحتوائه في حدود معينة .

كما ان التنافسي هو مثابة استجابة لتفاعل دافعين اساسين موجهين للسلوك هما الحاجة الثابتة لتنمية الاستعدادات ، وحاجة الافراد الدائمة لتقييم قدراتهم وأرائهم وانفعالاتهم⁽¹⁾.

كذلك فالمراهق يتعلم من الرياضة اكتساب مهارات جديدة مفيدة في حياته وتعتبر مادة ووسيلة للترويج عن النفس وعلاج مجاني للضغوط.

وعن فوائد ممارسة الرياضة العلاجية تشير مريم سليم 2002، إلى انها مناسبة لعلاج الخجل لدى المراهقين ذلك ان تحسين الاداء الحركي وزيادة السيطرة على الجسد في هذا الاطار يمكن ان تشجع المراهق الخجول على التنافس الايجابي مع الآخرين وعدم السماح له بالانزواء والانسحاب لذا ينبغي اشراكه في النشاطات التنافسية كي يستعيد ثقته في نفسه خصوصاً بعد التعرف على نقاط القوة عنده واستغلالها ايجابياً⁽²⁾.

وتحتل الأنشطة الرياضية الصدارة من حيث اهميتها الترويحوية العلاجية لما فيها من فوائد للمرضى نفسياً او جسدياً بما يتلائم مع حالاتهم المرضية من خلال تحقيق الاسترخاء النفسي والعضلي للفرد الذي يعاني من القلق والإسهام في اعادة التوازن النفسي له وتقبله لمرضه ولذاته وللآخرين عن طريق اشباع حاجاته لانا نجاز وااثبات الذات بإدماجه في الجماعات مما يزيد قدرته على التفاعل الايجابي .

5- عوامل تفعيل اسهامات النشاط البدني الرياضي في تحقيق صحة نفسية سليمة للمراهق

من خلال ما سبق يظهر بوضوح ان النشاط البدني الرياضي يمتلك الخصائص الكامنة القادرة على الحفاظ على الاستقرار النفسي ، والوقاية من الامراض النفسية ، والتغيرات المفاجئة التي تطرأ على الناشئ في فترة المراهقة، إلا أن هذا لا يمنع أن نتناول المظاهر السلبية التي التصقت بالرياضيين من عنف وتعصب وعدوانية... ، حينها تفقد الرياضة عواملها الفاعلة في تحقيق الصحة والتوازن النفسيين إلى عامل تأجيج للصراع والاحتراق

1- Richard , Alderman, Manuel de psychologie du sport. Paris: Editions Vigot, 1983, P100.

2- مريم سليم ، علم نفس النمو. مصر: دار النهضة العربية، 2002، ص425.

النفسي والعصبي الذي يفرض جيل ناشئ يفتقر لعوامل الاستقرار والأمن الإنسانيين لذلك يتوجب مراعاة أن رسالة التربية البدنية والرياضة رسالة نظرية وتطبيق، ولا يمكنها أن تحقق المردود المتوقع على الصحة النفسية للمراهق إلا بتكافل الوسائط الاجتماعية من جهة، وسواء المدركات والتوقعات من ممارسة النشاط الرياضي لدى فئة المراهقين من خلال عمل القائمين على التعليم والتدريب لهذا النشاط.

1.5 التنشئة الاسرية :

”إن مشكلة التنشئة الاجتماعية الخاطئة التي تواجه الكثير من العوائل تجعل الشباب يحمل القيم السلبية إزاء التربية الرياضية وأنشطتها. ذلك أن معظم العوائل تطلب من أبنائها التركيز على الدراسة والتحصيل العلمي وعدم الاهتمام بالرياضة لأن الرياضة حسب أفكار ومعتقدات وقيم هذه العوائل تشغل الطالب عن الدراسة وتؤدي إلى رسوبه وتخلف مسيرته العلمية. وعندما يكتسب الابن مثل هذه الأفكار والمعتقدات من عائلته ومجتمعه المحلي يميل إلى التوجه نحو الدراسة والعمل ويهمل الرياضة على الرغم من فوائدها الجسمية والنفسية والاجتماعية والترويحية للفرد والجماعة والمجتمع⁽¹⁾

وفي دراسة لـ بلقاسم دودو (2008) الجزائر⁽²⁾ هدفت الدراسة إلى تحديد طبيعة العلاقة بين الاتجاهات الايجابية (الاهتمام، التشجيع) للوالدين نحو الممارسة الرياضية للأبناء وبعض أبعاد الصحة النفسية للأبناء. عينة البحث من الفئة العمرية (15-18) و المتوسطة بالمرحلة الثانوية، بلغت 98 مفردة ذكور وإناث وتحدثت من أهم نتائج الدراسة: عدم وجود فرق بين الذكور والإناث في مدى تأثير الاتجاه الايجابي للوالدين نحو الممارسة الرياضية للأبناء على الجوانب النفسية والاجتماعية قيد الدراسة.

وجود علاقة ارتباطية بين الاتجاه الايجابي للوالدين نحو الممارسة الرياضية والجوانب النفسية الاجتماعية قيد الدراسة وذلك على عينة البحث المقصودة. وانطلاقاً من هذه النتيجة المسلم بها، وخلص الباحث إلى أن للوالدين الدور الفعال في المشاركة النشطة (الفعالة) في الألعاب الرياضية، وبالتالي التوقع والطموح الايجابي نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي، فالأساليب السوية في معاملة الوالدين تدعم بشكل كبير اتجاهات الأبناء نحو ممارسة الأبناء للأنشطة الرياضية، ما ينعكس وبشكل قوي على المشاركة الرياضية لديهم وهذا ما ينتج عنه اتجاهات ايجابية نحو التعلم والاستفادة من الخبرة الرياضية، فضلاً على تقديرهم للأدوار، التلميذ والرياضي وسعيهما إلى المقاربة الصحيحة بينهما.

وقد تناول إحسان محمد الحسن 2005، مجموعة من المهام التي يمكن أن تضطلع بها الأسرة والتي من شأنها تحفيز الأبناء نحو تقويم الرياضة والمشاركة في أنشطتها التكوينية والترويحية حددها في النقاط التالية⁽³⁾:

1. إحسان محمد الحسن، علم الاجتماع الرياضي. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، 2005م، ص: 177.
2. بلقاسم دودو، اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية. مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2008.
3. إحسان محمد الحسن، علم الاجتماع الرياضي. مرجع سابق، ص: 109-108.

1. قيام العائلة وبخاصة الآباء والأمهات بتثقيف الأبناء والبنات بالفوائد والايجابيات الصحية والتربوية والأخلاقية التي تتمخض عنها الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة.
 2. مبادرة العائلة بتغيير الآراء والأفكار والمعتقدات السلبية التي يحملها البعض إزاء الرياضة والرياضيين.
 3. اعتماد العائلة أساليب الثواب والعقاب مع أبنائها بالنسبة إلى مواقفهم وممارساتهم الرياضية والترويحية. فالعائلة الحريصة تستطيع مكافأة وتقويم الأعضاء الذين يسهمون في الأنشطة الرياضية ويتميزون في مجالاتها. وتستطيع فرض العقاب على الأعضاء الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية الخاصة والعامة.
 4. مشاركة العائلة في وضع البرامج الرياضية للأبناء وتحفيزهم على العمل بموجبها وربطها بالأهداف العليا للعائلة.
 5. ضرورة قيام العائلة بتوفير المستلزمات الرياضية التي يحتاج إليها الأبناء كالملابس الرياضية والكرات والنقود التي تساعد الأبناء على المشاركة في الألعاب والسباقات والبطولات المحلية والدولية.
 6. قيام العائلة ببحث أبنائها على رسم جدول زمني بين أوقات العمل وأوقات الفراغ والترويح مع استثمار أوقات الفراغ في ممارسة الأنشطة الرياضية التي تتلاءم مع أذواقهم وميولهم واتجاهاتهم وأعمارهم ومستوياتهم الاقتصادية والاجتماعية.
 7. قيام العائلة بالتنسيق مع الجماعات المرجعية الأخرى والمؤسسات الاجتماعية كالمدارس والمجتمعات المحلية ومنظمات الطلائع والفتوة والشباب في تنظيم الأنشطة الرياضية والاستفادة من التسهيلات الرياضية والترويحية المتاحة.
- 2.5 الرياضة المدرسية كقاعدة للتكوين والتنشئة الصحيحة نحو الرياضة :
- حتى يمكننا تحقيق مردود فعال للرياضة المدرسية، ونحفظها من كل ما يسيئ للنشء، ويتسبب في خروج النشاط الرياضي عن أهدافه في التربية العامة يتوجب :
 - إعداد الاستاذ الكفاء القادر على توظيف الألعاب الرياضية في تنمية الابعاد النفسية والاجتماعية والتربوية .
 - اعتماد المناهج التربوية ، واضحة الأهداف، تراعي ميول ورغبات التلاميذ، والمراحل العمرية من جهة ، وتناسب البعد الثقافي والاجتماعي السائد.
 - الاهتمام عملياً بالأهداف التربوية للنشاط الرياضي من خلال تثمينها في التقييم التحصيلي للتلميذ ومسار تكوينه.
 - مبادرة مَدْرَسي التربية البدنية والرياضية إلى تحسين أدائهم التربوي وتطويره من خلال مراقبة الجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية عن طريق قياسها بصفة دورية(تشخيصها) بحسب الإمكان وتحسينها.
 - العمل على معالجة الآثار السلبية التي قد تكون إلتصقت بالرياضة وممارستها

- "كأنشطة هوائية فارغة، وذلك ضمن استراتيجية هادفة، تبدأ بمرحلة الطفولة. توفير الوسائل والإمكانات اللازمة لنجاح دروس التربية الرياضية في أهدافها، وضمان التكوين النوعي والمتواصل لأستاذ التربية البدنية والرياضة ... قائمة المراجع :

باللغة العربية :

- (1) إحسان محمد الحسن , علم الاجتماع الرياضي . الأردن : دار وائل للنشر والتوزيع , الطبعة الأولى, 2005م.
 - (2) أمين أنور الخولي, الرياضة والمجتمع . سلسلة عالم المعرفة (يُصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب) الكويت , العدد 216 , 1996م.
 - (3) حمويل مغاريوس, مشكلات الصحة النفسية , مصر: مكتبة النهضة العربية , 1970.
 - (4) عبد العزيز القوصي , أسس الصحة النفسية , مصر: مكتبة النهضة العربية , 1975.
 - (5) علاء الدين كفاي , الارتقاء النفسي للمراهق . مصر: دار المعرفة الجامعية , 2006.
 - (6) مريم سليم , علم نفس النمو . مصر: دار النهضة العربية, 2002.
- اللغة الأجنبية :

- 1) Charles E. Skinner, Educational Psychology. USA:Prentice Hall.1982.
- 2) Richard , Alderman, Manuel de psychologie du sport. Paris: Editions Vigot, 1983.
- 3) Sillamy , Nobert, dictionnaire usuel de psychologie, Ed Bordas, paris, 1983.

مذكرات :

- (7) بلقاسم دودو , اهتمام وتشجيع الوالدين نحو ممارسة الأبناء للنشاط الرياضي التربوي وانعكاساته على الجوانب النفسية والاجتماعية . مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر، 2008.