

الأبعاد الاجتماعية والنفسية لممارسة النشط الرياضي

من إعداد:

حليلو نبيل

معمرى محمد

جامعة محمد خيضر - بسكرة

جامعة زيان عاشور - الجلفة

الملخص:

جاء هذا المقال ليسلط الضوء على موضوع النشاط الرياضي، والذي يعتبر أحد الموضوعات الهامة في حياة الفرد والمجتمع على السواء، فقد حظيت التربية الرياضية باهتمام بالغ في معظم هذه المجتمعات باعتبارها جزءا مهما من التربية العامة، حيث أصبحت مطلبا رئيسيا في المناهج التعليمية منها، وعلما قائما بذاته كسائر العلوم الأخرى، وهذا ما جعل التربية الرياضية مفهوما تربويا واضحا لها أهداف تسعى إلى تحقيقها عن طريق برامجها المتنوعة لتسهم في تنمية المهارات الضرورية لقضاء أوقات الفراغ وفي كسب الأفراد الصحة الجسمية والتعليمية والاجتماعية والروحية، وذلك باعتبار أن الفرد وحدة متكاملة.

الكلمات الدالة: التربية. - البدنية الرياضية - الأبعاد الاجتماعية - الأبعاد النفسية.

Abstract:

This article highlights the issue of sports activity, which is considered one of the important topics in the life of the individual and the community alike. In most of these societies, sports education has received great attention as an important part of public education, which has become a major requirement in educational curricula, As well as other sciences, and this is what made sports education a clear educational concept has goals to achieve through its various programs to contribute to the development of skills necessary for leisure and in the achievement of individuals physical health and educational, social and spiritual, N individual integrated unit.

تمهيد

إن التربية الحديثة في المجتمعات المعاصرة تتجه اتجاه قويا نحو إعداد الأفراد إعدادا شاملا ، كي يستطيعوا من خلالها تحقيق قدر كبير من الفهم والاستيعاب لمكونات الحضارة بفلسفتها ومنجزاتها وتطلعاتها ،وليكونوا قادرين على تحمل أعباء وتحديات هذا العصر ،وليساهموا في تحقيق التقدم والازدهار لمجتمعهم وقد حظيت التربية الرياضية باهتمام بالغ في معظم هذه المجتمعات باعتبارها جزءا مهما من التربية العامة ،حيث أصبحت مطلبا رئيسيا في المناهج التعليمية منها، وعلما قائما بذاته كسائر العلوم الأخرى ، وهذا ما جعل التربية الرياضية مفهوما تربويا واضحا لها أهداف تسعى إلى تحقيقها عن طريق برامجها المتنوعة لتسهم في تنمية المهارات الضرورية لقضاء أوقات الفراغ وفي كسب الأفراد الصحة الجسمية والتعليمية ،والاجتماعية والروحية باعتبار أن الفرد وحدة متكاملة .وقد أسهمت الدراسات و البحوث العلمية التي أجريت في مجال التربية البدنية ، ومن ثم لم تعد هذه الاخيرة تهتم بتربية البدن فحسب بل أصبحت تهتم بالفرد ككل ، وذلك من خلال تنمية جوانبه البدنية والاجتماعية والعقلية والنفسية.

ومن هذا منطلق سنحاول في هذا المقال أن نقف عند أهم الأبعاد ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية بالنسبة للفرد ثم المجتمع ككل.

أولا : تحديد مفهوم التربية الرياضية والبدنية

يتضمن مفهوم التربية الرياضية والبدنية على ثلاثة مفاهيم سنحاول ان نتعرض لها بالشرح ولو بشي من الإيجاز.

أ- التربية:

جاء في لسان العرب لابن منظور.....: "ربيت فلانا أربيته تربية وتربيته وربته بمعنى واحد . الجوهرى اي ربيته وتربية أي غذوته. قال: هذا لكل ما ينمى كالولد والزرع ونحوه (ابن منظور .1954. ص307)
ويمكن أن تشتق كلمة تربية من الفعل الثلاثي (رب) أي ربى ومضارعه يربى وهي هنا تحتل معنى إصلاح الشئ وتقدمه.

أما تعريفها اصطلاحا فيعني عند جون ديوي مثلا أنها " هي الحياة نفسها وليست مجرد إعداد للحياة ،وبأنها عملية نمو وعملية تعلم وبناء وتجديد مستمر ويرى أن النمو هو هدف التربية (خالد القضاة.1998. ص 23)

و التربية عند جاك أريادانو أنها جزء لا ينفصل عن الثقافة والتي هي نفس الوقت المنتج ووسيلة الحفظ والتجديد ويعرفها ديركاين بأنها" ذلك التأثير الممارس من طرف الأجيال البالغة عن تلك الأجيال التي لم تبلغ بعد في الحياة الاجتماعية ، وهدفها إثارة عند الطفل عدد من الحالات الجسدية والذهنية والنفسية والأخلاقية .والتي تتطلب منه ومن المجتمع السياسي إجمالا ، ومن الوسط الاجتماعي الذي يوجه إليه خاصة

ب- البدنية الرياضية :

البدنية لغة مأخوذة من البدن و(البدن) الإنسان جسده وبدن جمع أبدان ، ما سوى الرأس والأطراف من الجسم.

أما الرياضة في اللغة هي ترويض الإنسان نفسه وجسده لاكتساب صفات جديدة تقوية للنفس او الجسد ، والرياضة مأخوذة من الفعل (راض) وجاء في المعجم الوسيط.....": راضه ، روضا ،ورياضا ،ورياضه : ذلل ، يقال راض المهر ، وراض نفسه بتقوى ،وراض القوافي و الرياضة البدنية: القيام بحركات خاصة تكسب البدن قوة ومرونة .(ابراهيم مصطفى أخرون. بدون سنة. ص372).

وبهذه الإشارات والتلميحات المختصرة يتشير مفهوم التربية البدنية والرياضية حسب العديد من المفكرين على انها نظام تربوي له أهدافه التي تسعى الى تحسين الاداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة (نشوان عبد الله.2010. ص 34).

ويعرفها الأمريكي ناش بأنها جزء من التربية العامة وإنها تستغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية التوافقية والعقلية والانفعالية ،وهذه الأغراض تتحقق حيثما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية.

وعرفها تشارلز بيوشر " ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة هدفها الأساسي تكوين الفرد اللائق بدنيا من جميع النواحي العقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك من خلال الممارسة الفعالة لأوجه النشاط البدني (مكارم حلمي. وآخرون. 2002 ص19) ويعرفها كمال درويش بانها "تربية عن طريق الرياضة وهي في الحقيقة تربية شاملة ووسيلتها الرياضة (هنية محمود الكاشف. ص.16)

من خلال هذه التعريفات سوف نستشف أن التربية الرياضية لها عدة أهداف التي من بينها تربية الفرد اجتماعيا ونفسيا وعقليا من خلال البيئة المحيطة والأنشطة المشوقة والهادفة التي تساهم في إطلاق طاقات الفرد بدنيا واجتماعيا .ويتمثل هدفها أيضا في تزويد الفرد بالقيادة الماهرة والكفاية في الإمكانيات التي تعطي للفرد فرصة العمل في مواقف صحية بدنية مثيرة ومقننة عقليا وسليلة اجتماعيا . وكذلك تهدف التربية البدنية الرياضية إلى التنمية العضوية للبدن والعقل وللناحية الاجتماعية لتكامل الفرد وتكفيه من خلال تعليم الموجه وإشراكه في أنشطة عامة ومختارة طبقا لمستويات اجتماعية وصحية.

ثانيا :أبعاد التربية البدنية والرياضية:

بما إننا نعيش في حقبة زمنية تلزم كل الدول المختلفة بغض النظر عن فلسفتها السياسية إلى نمو كل فرد من أبنائها الى أقصى ما تستطيعه قدراته واستعداداته لتتمكن من استغلال كل طاقاتها البشرية لتتمكن بعد ذلك من السير في ركب التقدم فإن ذلك أدى إلى زيادة العبء على التربية الرياضية كونها تتميز بأنها تستجيب لما تتطلبه الدول المختلفة أيا كان تطلعها في تكوين أفرادها ، فالتربية الرياضية كانت على مر العصور وما زالت من أهم الوسائل التربوية لأعداد الأهداف التربوية المطلوبة.

إن أبعاد التربية البدنية الرياضية عديدة ومتباينة كما أنها متداخلة مع بعضها البعض بشكل يصعب معه تجزئتها وعليه سنتوقف في هذه النقطة عند أهم هذه الأبعاد بشي من التفصيل كما هو مبين فيما يلي:

1/الأبعاد الاجتماعية :

لجأت الكثير من الدول إلى التربية الرياضية بصفقتها جزء من التربية العامة ، كما اهتمت بها كوسيلة فعالة في تكوين المواطن الصالح بدنيا وصحيا ومهايا وعقليا وذلك لمجابهة ظروف ومتطلبات الحياة المعاصرة.

إن كثير من دول العالم إعتبرت مادة التربية الرياضية مقرا دراسيا اسياسيا في جميع مدارسها يقينا منها بأهمية التربية الرياضية في بناء الدولة العصرية ، بل وبقينا منها في أعداد الرياضيين للمستويات العالية.

لقد تناول العديد من المفكرين الأبعاد الاجتماعية للرياضة بأنها أمست جزء من كيان حياتنا الاجتماعية ، وأهم جزء مهم من مظاهر حياتنا الاجتماعية المتقدمة . ويشير هنا محمد حسن العلوي إلى الرياضة عبارة عن نشاط. كل نشاط للفرد ما هو إلا نشاط اجتماعي يتحدد من خلال الدوافع الاجتماعية إن الرياضة ظاهرة اجتماعية مثلها مثل أنواع الأنشطة الأخرى للإنسان تتميز بتفاعل الإنسان مع بيئته وهي جزء أساسي من عملية التربية وتطوير الشخصية ككل حيث تعد من الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة.

فقد أكد أصحاب المدخل الوظيفي على ما تقدمه الرياضة في اتجاه التكامل الاجتماعي فهي تقدم خدمة جليلة لمجتمعنا عندما تجمع الأفراد معا وتوحد فيما بينهم وتشعرهم بمشاعر جمعية تؤلف بين قلوبهم فهي تتيح مشاعر الانتماء وتوضح الهوية الشخصية وتخلق العلاقات . وتوطد أواصر الصداقة والود بينهم (حسين عبد الحميد احمد رشوان.2010. ص.39)

أن ممارسة الأنشطة الرياضية تجعل الرياضيين مؤهلين أكثر من غيرهم للمشاركة وتوافق والاندماج مع الآخرين فهي وسيلة ضرورية للوحدة والتفاعل الايجابي الاجتماعي حيث يؤدي إلى تعميق الوعي الاجتماعي وتوطيد العلاقات الإنسانية بين مختلف الأفراد سواء كانوا من الفريق الواحد أو جماعة المدرسة أو النادي الرياضي فعملية التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين عملية قائمة وهي محور أساسي في تحقيق الانتصارات والانجازات الرياضية سواء كان ذلك من خلال عملية الأعداد أو التدريب أو خلال المنافسات والبطولات الرياضية إضافة الى طبيعة العلاقات

الاجتماعية والتفاعل الاجتماعي القائم بين المدربين والرياضيين من ناحية وبين الرياضيين أنفسهم من ناحية أخرى إذ أن التفاعل الاجتماعي يبدو واضحا من خلال طبيعة العلاقة القائمة على الاحترام والفهم المشترك والمتبادل وذلك لأن شعور أعضاء الفريق بالمسؤولية الجماعية يولد فيما بينهم دوافع قوية لتماسك والتفاعل الاجتماعي.

كما تعتبر الرياضة أداة لتنشئة الاجتماعية كونها تسعى إلى اكتساب الفرد مختلف نواحي وجوانب السلوك الاجتماعي المقبول كالتعاون والأخلاق الحميدة والروح الرياضية الجيدة فالرياضة أصبحت لها أبعاد كبيرة في حياة الفرد والمجتمع فمن خلال المشاركة الرياضية يتضح لنا دورها المهم في عملية التنشئة الاجتماعية حيث يتمكن الرياضي من حمل التقاليد والعادات الصحيحة وكل جوانب التطور الاجتماعي والحضاري لمجتمعه ويبرز خلال المنافسات الرياضية كل القيم السليمة والممارسات الصائبة ليكون نموذجا صحيحا لمجتمعه ويعكس جانبا كبيرا من روح التعاون والمساعدة، يكون هدفه الأساسي إبراز واستغلال إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات استعدادات من أجل تحقيق الأهداف الكبيرة لمجتمعه وتعزيز مكانته ودوره الاجتماعي وبذلك تأخذ الفعاليات الرياضية أهميتها ومكانتها في عملية التنشئة الاجتماعية التي هي عملية مهمة لكل من الفرد والمجتمع (مصطفى السايح 2007.ص.70).

كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية تعتبر أداة لتمثيل الاجتماعي، فهي بالنسبة للفرد تمنحه المقدرة العالية على نموه الاجتماعي وتهذيب سلوكه وبناء اتجاهاته الاجتماعية وتعزز فيه خصائص الشعور والإحساس الحقيقي بمسؤوليته الاجتماعية ووجباته بصفته عضوا فاعلا في المجتمع وتعمق فيه أبعاد هذه المسؤولية وهذه الواجبات فتضعه في حالة مواجهة دائمة مع متطلبات الالتزام العالي والعطاء المتميز و التمثيل الحقيقي لجماعته بشكل يعزز مكانته الاجتماعية ومكانته في مجتمعه. وبالنسبة للمجتمع فإن ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة تسهم إسهاما كبيرا في بناء وتقوية وتطور العلاقات الاجتماعية والقضاء على الفوارق الاجتماعية وتحقيق

أبعد حدود الروابط والتعاون بين أفراد المجتمع وتقوية الشعور الوطني في نفوس أبنائه كما تعكس التقدم الاجتماعي والحضاري.

إن الرياضي الذي يمثل ناديا أو مؤسسة معينة يتحمل أعباء النفسية واجتماعية كبيرة في عملية التمثيل هذه فهو لا يمثل هذه المؤسسات بصفة رياضية بل يمثلها بصفة اجتماعية وتمثيل اجتماعي أيضا وإزاء هذا التمثيل يتصاعد حجم المسؤولية الاجتماعية والرياضية بحيث تبدو شخصية الرياضي خلال المنافسات والبطولات صورة مجسدة وشاملة للجماعة التي يمثلها سواء كان ذلك على مستوى جماعة محددة أو مجتمع أو أمة.

ولذلك فالتمثيل الاجتماعي يفرض نفسه جنب إلى جنب مع التمثيل الرياضي باعتباره أحد الضرورات التي تدفع بالرياضي لتحقيق النتائج الإيجابية واستثمار كل طاقاته وإمكانياته في سبيل ذلك حيث يجري على أساس هذا التمثيل تأثيرات محددة في برمجة التطور متصاعد والانجاز الأعلى للرياضي لمختلف جوانب إعدادة كما يصنع التمثيل الاجتماعي أساسا قويا لمكانة الرياضي الاجتماعية ويخلق مقومات طبيعية ومثمرة لتصعيد إمكانيات العطاء ورفع المهارة الرياضية وتقوية مشاعر النجاح والتقدم نحو القمم العالية لتفوق الرياضي ويسهم بالوصول إلى أعلى مستوى ممكن من الإحساس بالمسؤولية الوطنية والقومية اتجاه مجتمعه وأمتة (عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص 64).

كما تمثل التربية البدنية الرياضية بأنشطتها المختلفة جانبا مهما من التربية الاجتماعية فهي تهتم باكتساب القيم بحكم طبيعة أهداف أنشطتها باعتبارها مادة أساسية في المؤسسات التربوية المختلفة تشارك في الإعداد للمواطنة السليمة وكذا فهي من المجالات التي تساعد الأفراد على فهم أنفسهم والمجتمع الذي يعيشون فيه وقيمه ومثله العليا.

وتتوقف شخصية الفرد وقيمه ومكانته الاجتماعية على حسن سلوكه الذي يكتسبه أثناء حياته والمشاركة العملية في أي لون من ألوان الرياضة تكسب الفرد كثيرا من القيم الاجتماعية التي تدعم حياته وتنمي في نفسه خدمة الصالح العام واحترام الغير

واعترازه بانتماء للجماعة وإخلاص لها وهو ما يؤثر تأثيرا فعالا في تدعيم شخصية الفرد وفي تماسك المجتمع انسجام أفراده

2/ الأبعاد النفسية لممارسة الأنشطة الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية غالبا ما تخلق داخل الفرد الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي وذلك من خلال فعاليات أنشطتها المختلفة ويزيد من ذلك أنها تدفع الفرد إلى روح الاستعداد للمنافسة الإيجابية المقرونة بالتفوق مع الطموح للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ،ومن مهام التربية الرياضية أنها تمكن الفرد الممارس من أداء دوره الإيجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز كما أنها عامل مساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بفاعلية قوية و بروح إيجابية تمكنه من ضبط انفعالات نفسية مع القدرة على التعامل بروية في المواقف ذات الطابع الصعب والتي تتطلب اتزاننا نفسيا واجتماعيا وعاطفيا .

و في دراسة التي أجراها رائد العالم النفس الرياضي(أوجليفي) على 15 ألف رياضي أوضحت النتائج أن للرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- اكتساب الحاجة إلى تحقيق و إحراز أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم.
-الانسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.

-اكتساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة في النفس و الاتزان الانفعالي و التحكم في النفس ،انخفاض التوتر ،انخفاض في التعبيرات العدوانية.

تشهد السنوات الأخيرة تزايد في الاهتمام بممارسة النشاطات الرياضية كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية ، يرجع ذلك إلى تزايد الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الأفراد نحو الأحسن وإلى الحاجة إلى استنباط و استحداث أساليب وقاية علاج حديثة مثل التمرينات الرياضية والترفيهية وفيما يلي بعض الفوائد النفسية الناتجة عن ممارسة التمرينات الرياضية كما جاء في تقرير إحدى منظمات الصحة العالمية :

الثقة في النفس.

الاستقرار الانفعالي.

تؤدي إلى تحسن الذاكرة.

تحسن المزاج وإدخال السعادة . (أسامة راتب وآخرون 1998 ص 22).

وهكذا تشير الدلائل الى فائدة ممارسة الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية و إذا ما سلمنا بالدور الوقائي لممارسة النشاط الرياضي في عدم حدوث الأمراض النفسية فإن ذلك يساهم في تحسين النواحي الوظيفية للأشخاص الذين يعانون من بعضها. ومن الناحية الفسيولوجية يمكن القول أن أفضل تدعيم لتوضيح أهمية تأثير الأنشطة الرياضية على الصحة النفسية يتأسس على الوحدة العضوية للإنسان ، وتأسست هذه الفكرة على أن تكوين الإنسان لا يعتمد على مكون أو بعد واحد و إنما يتكون على الأبعاد الثلاثة المتداخلة وهي : البدنية والذهنية والانفعالية. ولذلك لا يتوقع أن يستمتع شخص ما بالصحة النفسية إذا أهمل أي جانب من هذه الجوانب الثلاثة.

الخاتمة :

تعدّ الرياضة أسلوباً لبناء العلاقات الاجتماعية البناءة مع الناس وتعزيز معاني المودة والألفة بينهم ، فكثير من الرياضات تمارس بشكل جماعي مثل رياضة كرة القدم وكرة السلة وغيرها ، وهذه الرياضات تتطلب من الإنسان الاجتماع مع غيره في الفريق وبالتالي يبني الإنسان علاقات اجتماعية معهم وهذا ما يعزز الجانب الإيجابي في الإنسان ، كما يقوي من شخصيته ويمنحه الثقة ، إن ممارسة النشاط الرياضي هي التعبير عن الحياة والنشاط والحيوية ، فالإنسان الذي يمارس الرياضة في حياته هو الإنسان الأقدر على التعبير عن روح الحياة التي تتسم بالحركة والديناميكية ، بل إن الإنسان بممارسته للرياضة يحقق مقاصد الحياة وأهدافها التي تتطلب بذل الجهد والنشاط ، كما تعزز الرياضة الجوانب الإيجابية في نفس من يمارسها كما تبعد عنه الجوانب السلبية ، فقد أثبتت كثير من الدراسات دور ممارسة الرياضة في تحسين الصحة النفسية للإنسان وتعزيز الروح الإيجابية لديه ، حيث إن الإنسان أثناء ممارسته

للرياضة يفرز هرمونات معينة تبعث على الراحة والسعادة .

فمن هنا نستخلص بأن ممارسة النشاط الرياضي هي أحد الأدوات القادرة على استغلال الطاقات الكامنة داخل الأفراد وتفريغها بالطرق الصحيحة المناسبة؛ فبدلاً

من أن تهدر طاقات الشباب على أوقات الفراغ والأمراض المجتمعية كالانحرافات الجنسية أو المخدرات يمكنهم أن يملؤوا أوقات فراغهم بما هو مفيد ونافع بجو مليء بالمرح والسعادة والبهجة .

المراجع المعتمدة:

- 1- ابن منظور. لسان العرب. الجزء. 14 دارصادر بيروت. 1994.
- 2- خالد القضاة. مدخل إلى التربية والتعليم. دار اليازوري عمان. 1998.
- 3- محمد محمود الخوالدة. مقدمة في التربية . دار المسيرة. عمان. 2003.
- 4- ابراهيم مصطفى وآخرون. المعجم الوسيط. الجزء. 1 المكتبة الإسلامية للطباعة و النشر. اسطنبول.
- 5- نشوان عبد الله نشوان. في الرياضة والصحة. دار حامد. عمان. 2010.
- 6- مكارم حلمي أبوهريجة. محمد سعد زغلول. مناهج التربية الرياضية. مركز الكتاب لنشر. القاهرة. 2003 .
- 7- هنية محمود الكاشف. دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي. دار الوفاء للطباعة. الإسكندرية.
- 8- حسن عبد الحميد أحمد رشوان : الرياضة البدنية مدخل إجتماعي نفسي .المكتب الجامعي- الحديث. الإسكندرية. 2010 .
- 9- مصطفى السايح . علم الاجتماع الرياضي. دار الوفاء. الإسكندرية 2007.
- 10- عبد المجيد ابراهيم مروان. إياد عبد الكريم الغزاوي. علم الاجتماع التربوي الرياضي- الدار العلمية للنشر. عمان. 2002.
- 11- أسامة راتب. إبراهيم عبد ربه خليفة: رياضة المشي. مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية. دار الفكر العربي. القاهرة. 1998.