



السلوك الرياضي وأثره على الصحة النفسية للفرد

عيادي نادية، كشيّش مراد
جامعة الشاذلي بن جديد - الطارف

ملخص	معلومات عن المقال
تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على السلوك الرياضي وتأثيره على الصحة النفسية للفرد، حيث أكد العديد من الباحثين بأن للتمارين البدنية والرياضية تأثيرا إيجابيا على الصحة سواء الجسمانية أو النفسية، لأن ممارسة الرياضة تعد من أهم أنماط الحياة المفيدة للصحة فتمتص الحياة المتبع من قبل الفرد يؤثر في حالته الصحية سواء الجسمانية أو النفسية لأن الرياضة تعتبر مصدرا للترويح عن النفس وللتخفيف من الضغوط النفسية التي قد يعاني منها الفرد، من هنا جاء موضوع هذه المداخلة التي سنحاول فيها التطرق إلى آثار السلوك الرياضي على صحة الفرد النفسية من خلال قراءة نظرية تحليلية لأهم الجوانب المرتبطة بالسلوك الرياضي وتأثيره على الصحة.	الكلمات المفتاحية: السلوك الرياضي، الممارسة الرياضية، الصحة النفسية

ومتغيرات البيئة والمحيط الاجتماعي، كما يمكن أن يطور الميول والاتجاهات والسمات الانفعالية والسلوك الاجتماعي. (القباع: 2018) ويمكن تعريف الممارسة الرياضية بأنها الجزء المتكامل للعملية التربوية، التي تترى وتوافق الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر عن طريق ممارسة الأنشطة البدنية. (أبو زهرة: 2011، ص 12) يرفقها أمين الخولي بأنها وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة، تساعد على إشباع حاجات الفرد ودوافعه بتهيئة المواقف التعليمية المماثلة للمواقف التي يتلقاها الفرد في حياته. ويرى تشارلز بيوك أن الممارسة الرياضية نوع من النشاط المنمي لقدرة الإنسان الجسمانية عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب. (بومعراف: 2014، ص 131)

ثانيا: محددات الممارسة الرياضية المنتظمة:

من أهم العوامل التي تقود الناس للمشاركة في برامج الرياضة نجد:

- **الخصائص الذاتية:** إذ هناك مجموعة من العوامل الذاتية التي تؤثر في قرار الفرد بخصوص القيام أو عدم القيام بممارسة الرياضة، فالأفراد الذين ينحدرون من أسر تمارس فيها الرياضة والذين يحملون اتجاهات إيجابية نحو النشاط الرياضي يكونون أكثر ميلا للانخراط في البرامج الرياضية.
- كما يلعب النوع الاجتماعي دورا في تحديد من يقوم بممارسة الرياضة، إذ يقوم الأولاد منذ المراحل العمرية المبكرة بممارسة الرياضة أكثر من الإناث، وفي أواسط العمر ومرحلة الشيخوخة تكون النساء بشكل خاص أقل ميلا لممارسة الرياضة.
- ويمكن لبعض العوامل الجسمانية أن تتنبأ في القابلية للاشتراك في برامج الممارسة الرياضية كالوزن، والوضع الصحي.

- **خصائص الموقف:** يؤدي مكان التدريب المريح الذي يتسم بسهولة الوصول إليه إلى معدلات الالتزام عالية، إضافة إلى طبيعة البرنامج الرياضي إذ يجب أن لا يكون قاسيا ومجهدا.

المقدمة:

يعتبر ممارسة السلوك الرياضي سواء كان بهدف شغل وقت الفراغ أو بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية طريقا سليما نحو تحقيق الصحة، فمن خلال ممارسة السلوك الرياضي يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز. فمن خلال ممارسة الرياضة يحقق الفرد السرور والسعادة وإشباع بعض الرغبات خاصة عند تعلم مهارات جديدة، فهي إحدى القنوات الأساسية لإشباع وتفريغ الطاقة الموجودة داخل الإنسان، كما لها فوائد نفسية واجتماعية كثيرة.

لهذا أخذت ممارسة التمارين الرياضية اهتماما كبيرا من قبل الباحثين خاصة مع تغير أسباب الوفاة التي لم تعد تقتصر على الأمراض المعدية بل أصبحت بعض سلوكيات الفرد من أبرز الأسباب المؤدية للموت، حيث إذا غرنا من تلك السلوكيات تمكنا من خفض معدل الوفاة وذلك بإتباع نمط حياة صحي من خلال تناول غذاء صحي وعدم التدخين، وممارسة التمارين الرياضية.

وفي نفس المجال كشف مترازو أن معظم المشكلات الصحية التي يواجهها الإنسان المعاصر لها طبيعة سلوكية، وبالتالي بإمكان أي شخص تفاديها إذا غر من عاداته الصحية السيئة وأقدم على ممارسة عادات صحية سليمة (عبد العزيز: 2010، ص 65)، وقد أكد أن ممارسة التمارين الرياضية واحدة من تلك السلوكيات الصحية التي يجب على الفرد القيام بها للحفاظ على صحته.

من هذه الزاوية ارتأينا اختيار موضوع السلوك الرياضي وتأثيره على الصحة النفسية للفرد.

أولا: مفهوم السلوك الرياضي:

يعرف السلوك الرياضي على أنه السلوك الصادر عن الفرد من خلال الممارسة الرياضية فيمكن التحكم في هذا السلوك والتنبؤ به من أجل العمل والارتقاء به، وترشيد ديناميكية التفاعل بين متغيرات الشخصية

تعتبر الآثار والفوائد الناجمة عن ممارسة التمارين الرياضية متنوعة ومتعددة، ومن أهم الآثار الجسمية والصحية لممارسة التمارين الرياضية نجد:

— زيادة معدل إفراز الجسم لمادة الإندروفين والتي تشبه في عملها المورفين وبالتالي فهي بمثابة مهدئات طبيعية بالجسم لأنها تقلص شعور الشخص بالألم، والضغط. وقد تبين أن نسبة هذه المادة تزيد في الجسم بعد ممارسة الرياضة، كما تبين أن مشاعر الفرح والسعادة، والنشاط التي يشعر بها الشخص الذي يمارس الرياضة إنما تنتج عن هذه المادة التي تفرز في الدماغ.

— ومن الآثار الأخرى للتمارين الرياضية تحسين بنية الجسم واللياقة البدنية مدى الحياة، فممن الطفولة نهتم بتشجيع الأطفال على ممارسة الرياضة، ويستمر ذلك حتى مراحل الدراسة مما يساعد على قيام القلب بعمله بشكل جيد، ويقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب الشريانية والتاجية.

— وتساعد التمرينات الرياضية على إكساب العضلات المرونة الكافية للقيام بالكثير من الأعمال، مما يعطيها القوة والقدرة على التحمل.

— تساعد على تنظيم معدل التنفس وضربات القلب، وضغط الدم.

— لقد أثبتت بعض الدراسات أن التمرينات البدنية تقي الشخص من الإصابة بأمراض القلب الشريانية والتاجية، فالأشخاص الذين يمارسونها كانوا أقل إصابة بهذه الأمراض مقارنة بالذين لا يمارسونها، كما أنهم يعيشون فترة أطول.

— فممارسة التمارين الرياضية تخفض ضغط الدم بشكل واضح، فقد تبين أن الأطفال والراشدين الذين يمارسون الأنشطة الرياضية ينخفض لديهم الضغط الانقباضي والانقباضي للدم مقارنة بالذين لا يمارسون هذه الأنشطة، وفوق ذلك فإنهم أقل تعرضا لضغط الدم الأساسي من غيرهم. ويمكن للتمرينات الرياضية أن تخفض معدل الإصابة بأمراض القلب الوعائية والشريانية التاجية بطريقتين: الأولى، هي أنها تخفض من حدوث عدم انتظام عمل القلب، والثانية أنها تقلل من تجمع الكوليسترول وتخفض مستواه.

— ومن فوائد ممارسة التمارين الرياضية أنها تخفض من معدل الإصابة بالسرطان، وخاصة سرطان القولون، والثدي والبروستات. حيث أثبتت الدراسات أن ممارسة التمارين الرياضية على المدى القصير والبعيد تقوي جهاز المناعة لدى الشخص، وهذا ما يعطيه قوة تقي الجسم من الإصابة بالأمراض ومنها السرطانات. (عبد الله: 2012، ص 351، 350)

— تساعد الممارسة الرياضية على الوقاية من تداخل العظام أو التخفيف من حدته، مما يقلل من احتمالات خطر الإصابة بكسر عنق الفخذ، بنسبة تصل 50% بين النساء. كما تقلل من احتمالات التعرض لخطر الإصابة بالألم أسفل الظهر.

— تساعد على السيطرة على الوزن مما يقلل احتمال التعرض لخطر الإصابة بالسمنة بنسبة 50% مقارنة بالأفراد الذين يتسم نمط حياتهم بقلّة الحركة. (سليمان وآخرون: 2011، ص 7)

— كما للممارسة الرياضية دور هام وأساسي في علاج مرض السكري بمختلف أنواعه فبممارسة الرياضة تستخدم العضلات السكر الموجود في الدم من أجل الطاقة وبذلك يقل مستوى السكر في الدم وتقل كميات السكر الموجود في الدم حسب طول فترة التمرين وشدته. كما تساعد الممارسة الرياضية المنتظمة على حرق الدهون وبالتالي تقليل خطر الإصابة بالنوع الثاني من السكري، والتمرين جيد التنظيم يقلل

— **خصائص استراتيجيات التدخل:** أصبحت العوامل التي تشجع التمرين المنتظم تؤخذ بعين الاعتبار لدى تصميم برامج التمارين الرياضية من أجل زيادة الالتزام بالممارسة، فالاستراتيجيات المعرفية- السلوكية التي تتضمن التعاقد المشروط، والتعزيز الذاتي، ومراقبة الذات، ووضع الأهداف، وظفت في تصميم إجراء التدخل التي تستخدم التمرين وتبين أنها تشجع على الالتزام، كما تعد الاستراتيجيات التي تضم الحفاظ على دوام التغير الحادث في السلوك أساليب ناجحة أيضا في تشجيع الالتزام ببرامج الممارسة الرياضية، كالتذكير مثلا.

— **مواءمة برامج التمرين للفروق الفردية:** نظرا لما توصلت إليه الأبحاث في مجال الفروق الفردية، فإن خصائص الموقف التدريبي أو استراتيجيات التدخل التي تتنبأ بالالتزام بعيد المدى بالبرنامج التدريبي يزود بالأساس الذي يستند إليه في تطوير برنامج تدريبي يراعي الفروق الفردية ويتناسب تماما مع طبيعة الفرد، لأن مشاركة الأفراد في نشاطات يرغبون فيها، ومريحة ويستطيعون من خلالها تطوير أهدافهم ويشعرون بأنهم مدفوعون لتحقيقها، يجعل الالتزام بالبرنامج الرياضي أكبر. (تايلور: 2008، ص 177-180)

1- **استراتيجيات تفعيل ممارسة التمارين الرياضية (تنمية سلوك النشاط الحركي لدى الفرد):**

لقد وضع المتخصصون عددا من الاستراتيجيات الهامة التي يمكنها أن تفعل سلوك ممارسة التمارين الرياضية لدى الفرد، ومن أبرز هذه الاستراتيجيات نجد:

— **التقييم القبلي:** يجب قبل البدء بتنفيذ برنامج النشاط البدني أن يتم تقييم لتحديد أهداف النشاط البدني والفوائد المتوقعة منها، ولا بد من تقييم الحالة الصحية للفرد الذي سيمارس هذه التمارين من خلال الفحوصات الطبية.

— **انتقاء التمرينات المناسبة:** يجب أن يتم انتقاء التمرينات التي تلبى احتياجات الشخص والمناسبة له جسيما ونفسيا.

— **ظروف ممارسة التمرينات وشروطها:** قبل البدء بممارسة التمارين يجب أن نحدد أين (المكان) ومتى (الزمان) المناسبين للقيام بها.

— **الأهداف:** فغالبية الأشخاص ينتسبون لبرامج تدريبية رياضية حين يعرفون أنها ستحقق لهم أهدافا معينة يسعون لتحقيقها، وأنها ستحقق لهم النتائج أو الفوائد التي يريدونها. ويجب أن يتم تقييم الأهداف بشكل تدريجي ووفقا لتسلسل تدريجي بدءا من أهداف ذات مستويات دنيا إلى الأعلى وهذا حتى يشعر الفرد بالرضا والمتعة.

— **النتائج والآثار:** بعض الأشخاص يحتاجون إلى معززات معنوية أو مادية أو مكافآت معينة حتى يواظبوا على ممارسة الأنشطة أو البرامج الرياضية وخاصة في المراحل الأولى، في حين يستمر البعض الآخر في ممارستها لأنه شعر بأنها حققت له فوائد يسعى إليها، وبالتالي تعتبر هذه النتائج والمشاعر معززات تزيد من متابعته لها.

— **التأثيرات الاجتماعية:** يبدأ بعض الناس بممارسة الأنشطة الرياضية إذا كانت هذه الأنشطة تلاقي الدعم والتشجيع من المحيطين بالشخص وخاصة الأسرة والأصدقاء.

— **الاحتفاظ بالتقرير:** إن القيام بكتابة سجل أو تقرير عن ممارسة هذه التمارين، وآثارها الصحية والنفسية والاجتماعية لدى الفرد تساعده في الإطلاع على ما تم تحقيقه من أهداف وفوائد، وبالتالي تشجعه على الاستمرار بهذه الأنشطة. (عبد الله: 2012، ص 353)

ثالثا: فوائد الممارسة الرياضية وآثارها الصحية:

1- **فوائد الممارسة الرياضية وآثارها على الصحة الجسمية :**

الفرد على الاتزان النفسي وضبط النفس، وزيادة مستوى التحكم والسيطرة على الانفعالات، بالإضافة إلى التقليل من السلوك العدواني.)
عبد الحليم: 2009، ص 32

— أثبتت الرياضة فعاليتها كعلاج مضاد للاكتئاب حيث قللت من أعراض الاكتئاب.

إن مزاوله النشاط الرياضي سواء كان بغرض شغل وقت الفراغ أو كان بغرض التدريب للوصول إلى المستويات الرياضية العالية يعتبر طريقا سليما نحو تحقيق والصحة، حيث أنه من خلال مزاوله ذلك النشاط يتحقق للفرد النمو المتكامل من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، وهذا في الواقع يساعد على تحقيق مفهوم الصحة كما عرفتها منظمة الصحة العالمية بأنها ليست مجرد خلو الفرد من المرض أو العجز ولكنها تكامل النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية، ومن خلال ممارسة النشاط الرياضي نجد أن هناك فرصا كثيرة لتحقيق هذا المفهوم، ويظهر ذلك في:

— يحقق النشاط الرياضي من خلال ممارسته السرور والسعادة بصفة عامة وإشباع الرغبات بصفة خاصة.

— ممارسة النشاط الرياضي تؤدي إلى تحسين عمل وكفاءة أجهزة الجسم المختلفة.

— كما أن ممارسة النشاط الرياضي تتيح فرصة زيادة المعارف والمعلومات نتيجة التصرف والتفكير في مواقف اللعب المختلفة والإلمام بقواعد وقوانين الألعاب، وهذا يحسن من اللياقة العقلية.

— ممارسة النشاط الرياضي تساعد أيضا على اكتساب خبرات وأمط سلوكية حميدة، والتمسك بالعادات الحسنة، وهو العلاقات الاجتماعية والعلاقات الشخصية الطيبة، وهذه كلها تسهم في تحسين الناحية الاجتماعية. (سلامة: 2001، ص 71-72)

مما سبق يمكن القول أن ممارسة الرياضة واحدة من أمط الحياة المرتبطة بالصحة والمرض إلى حد كبير، وغياب النشاط البدني كتعبير إنما يقصد به نقص التمارين الرياضية عن الحد المنصوح به، أما التمارين الرياضية فتعزى غالبا إلى النشاط البدني المنظم والذي يهدف للحفاظ على لياقة الجسم. ومسؤولية ممارسة النشاط الرياضي هي مسؤولية فردية ومجتمعية على حد سواء، ولذا فيجب أن يخطط لها من قبل السلطات الصحية بشكل مناسب ويجب أن تترصد السلطات الصحية انتشار هذا السلوك وتتأكد من أن المعلومة الصحية تصل إلى الجميع بشكل مدروس. والشكل التالي يوضح لنا العلاقة بين ممارسة الرياضة واللياقة المرتبطة بالصحة والحالة الصحية. (نخبة من أساتذة الجامعات في العالم العربي: 2011، ص 467-468)

سكر الدم بتحسين حساسية الأنسولين، وتقل مقاومة الأنسولين وذلك بمساعدة الخلايا على قبول الأنسولين بكفاءة. (محمد: 2011، ص 51)

2- فوائد الممارسة الرياضية على الصحة النفسية:

تحدثنا سابقا عن تأثير الرياضة على الصحة الجسمية ولكن كما قلنا للرياضة فوائد متعددة ومتنوعة إذ لها آثار أيضا على الصحة النفسية والتي نذكرها فيما يلي:

— الممارسة الرياضية المنتظمة والمستمرة لأوجه النشاط البدني وبطريقة سليمة تساعد على التكيف النفسي، وتحقيق الذات لممارسيها فهي تهيئ المواقف المختلفة التي تشجع الحاجات إلى التقدير والنجاح وتحقيق الذات والأمان، كما أنها تجلب السعادة والسرور إلى النفس، وتساعد على التخلص من التوتر والإرهاق العصبي، وذلك بتفريغ الانفعالات المكبوتة وتفريغ الطاقة النفسية، واستنفاد كافة الطرق للوصول إلى الحالة النفسية السليمة.

وفي نفس السياق، حصر عرار أهمية الممارسة الرياضية للصحة النفسية في:

— توفر ممارسة الأنشطة الرياضية حالة من الإشباع والرضا النفسي.

— تزيد من وعي الفرد بذاته، حيث يدرك قدراته واستطاعته وحدوده، فيعمل على تنميتها وتطويرها.

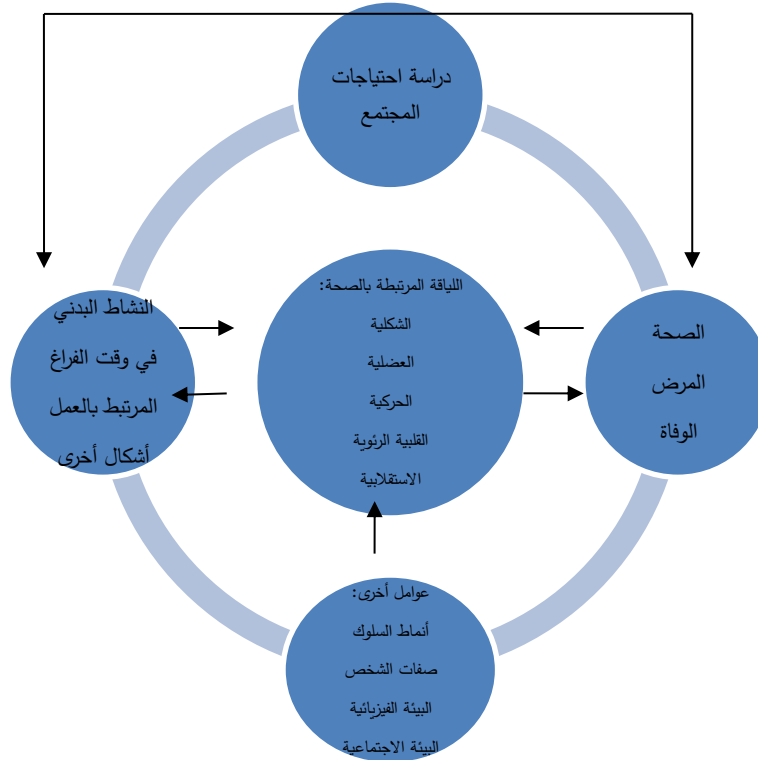
— تزيد الثقة النفسية، الناتجة عن معرفة إمكانات الجسد. (أبو زهرة: 2011، ص 13)

— كما تعمل الممارسة الرياضية الهادفة والمنظمة تنظيما علميا وتربويا على إشباع حاجات الفرد وبناء تقدير الذات، والثقة بالنفس، كما أن الانتظام في برامج التدريب الرياضي وتنويعها يعتبر أحد الأسباب المساعدة في التخلص من بعض أنواع القلق الانفعالي، والتحكم في الانفعالات، وزيادة الإحساس بالسعادة، وتحسين الحالة المزاجية، كما أن المشاركة الجماعية والاختلاط بالآخرين خلال الممارسة الرياضية له دور مهم في تحقيق التوافق الاجتماعي والتغلب على الانطواء والعزلة، حيث يصبح الفرد أكثر تقبلا للحياة الاجتماعية، وتقبل أفكار الآخرين.

— قضاء وقت الفراغ في ممارسة أنشطة رياضية ترويحية متنوعة تعمل على زيادة مقدرة الفرد على الاستمتاع بوقت الفراغ إلى أقصى حد ممكن، ويشعر بالإنجاز وتطوير مقدرته على الصبر.

— كما أن الممارسة الرياضية المنتظمة تؤدي إلى التقليل من حدة المشكلات السلوكية التي قد تواجه الأفراد.

— تعمل الممارسة الرياضية على زيادة الالتزام والانضباط، فالقوانين والتعليمات الموجودة في الألعاب الرياضية تؤدي إلى تنشئة الشكل رقم (1): نموذج العلاقة بين النشاط البدني واللياقة المرتبطة بالصحة والحالة الصحية



أسباب بدنية: والتي يمكن تحديدها في سببين رئيسيين هما: ضعف القدرات البدنية، وعدم تقدم أو تحسن المهارات الحركية. إضافة إلى الأسباب الموقفية: التي تؤدي بالفرد إلى الانسحاب من ممارسة السلوك الرياضي والتي يمكن تحديدها في: ضعف المساندة الاجتماعية من الآباء أو الأشخاص الآخرين الذين يمتلكون أهمية بالنسبة للفرد، عدم إتاحة فرصة للعب، افتقاد البرنامج للنظام....

2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة الفرد للسلوك الرياضي:

بعد معرفة دواعي انسحاب الفرد من ممارسة الأنشطة الرياضية يمكن تحديد دوافع اشتراك الفرد في الأنشطة الرياضية فهما وجهان لعملة واحدة، ويمكن تحديد المكونات التي يشملها هذا النموذج كما يلي:

- مكون دافعية الاشتراك: يشمل هذا المكون مكونين فرعيين هما: المستوى الوصفي الذي يتضمن أسباب اشتراك الفرد في الأنشطة الرياضية وهي أسباب عديدة، أهمها الأسباب النفسية مثل الشعور بالمتعة والإثارة، تكوين الأصدقاء، تحقيق النجاح والفوز، أم الأسباب البدنية فتأتي في مقدمتها تحسين المهارات الحركية، تطوير الباقة البدنية، تعلم مهارات جديدة، أما الأسباب الموقفية فنجد منها: مقدار المشاركة في اللعب، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات، الجوائز، المساندة الاجتماعية.
- أما المكون الفرعي الثاني فيتضمن التفسير المعرفي للأهداف المنجزة والذي يشمل توجه القدرة، توجه الواجب، توجه القبول الاجتماعي.

- مكون تحليل التكلفة والفائدة: ويقصد به هنا أن الفرد تزداد دافعيته كلما زادت قيمة الفائدة التي تعود عليه إلى أقصى درجة، وفي نفس الوقت ينخفض مصدر التكلفة إلى أقصى حد كذلك، والواقع أن قرار الفرد للاشتراك في ممارسة الأنشطة الرياضية يعتمد على مقدار الفائدة والتكلفة المتوقعة، بينما قرار الاستمرار في المشاركة كما ونوعا يعتمد على كل من الفائدة إضافة إلى ما هو متوقع في المستقبل.

رابعاً: دوافع ممارسة الفرد للسلوك الرياضي

صنف الباحثون دوافع ممارسة الأفراد للرياضة في دافعين أساسيين هما: الحصول على المتعة والشعور بقيمة الذات، وفيما يلي سنحاول تقديم نموذج متكامل لتفسير دوافع إقدام الفرد على ممارسة السلوك الرياضي:

1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الأفراد من الرياضة:

يحتوي هذا النموذج على ثلاثة مكونات أساسية هي: (راتب: 2007، ص 101-112)

- مكون الانسحاب من الرياضة: ويقصد به توقف الفرد عن ممارسة السلوك الرياضي، ولكن المعنى في ضوء النموذج المقترح يأخذ في الاعتبار نوع ومستوى الانسحاب، فالانسحاب يكون بمثابة تحول من رياضة إلى أخرى، كما قد يكون مؤقتاً لفترة معينة، وربما يكون انسحاباً كاملاً من جميع أنواع الرياضة.
- مكون تحليل التكلفة والفائدة: ويعني هذا المكون أن الفرد يتخذ قرار الانسحاب أو المشاركة في رياضة معينة في ضوء تقدير مبدأ التكلفة والفائدة، أي يتوقع أن ينسحب من ممارسة السلوك الرياضي عندما يدرك أن تكلفة الاشتراك تزيد عن الفائدة، أو أنه توجد أنشطة أخرى بديلة تمثل قيمة أو فائدة أكبر.
- أسباب الانسحاب من الرياضة: يتضمن هذا المكون مكونين فرعيين هما: المستوى الوصفي الذي يشمل انسحاب الفرد من الرياضة والبناءات النظرية التي تفسر العوامل المؤثرة في انسحاب الفرد من الرياضة. وبيّن المستوى الوصفي الخاص بالتعرف على أسباب انسحاب الفرد من الرياضة، وهناك أسباب عديدة يمكن تصنيفها إلى: أسباب نفسية: مثل: الميل نحو ممارسة أنشطة أخرى غير السلوك الرياضي، عدم الشعور بالمتعة، الشعور بالملل، عدم حب المدرب، خشونة اللعب، أسباب ترتبط بالقدرة وبذل الجهد....

وفي الأخير نؤكد بأن السلوك الرياضي مهم من أجل الصحة النفسية والجسدية للفرد لذلك يتوجب علينا القيام بحملات تحسيسية لتوعية جميع شرائح المجتمع بأهمية الممارسة الرياضية.

- مكون الاندماج في الرياضة: يركز هذا المكون على نوع وشدة المشاركة لدى الفرد، ويقصد بنوع المشاركة: هل تشمل رياضة معينة أم أكثر من نوع؟ أما شدة المشاركة فإنها تعني مقدار الجهد الذي يبذل في المشاركة: هل هو شدة مرتفعة أم منخفضة؟

قائمة المراجع:

- أبو زهرة، نضال عبد الناصر فهمي (2011). تأثير متغيرات الممارسة الرياضية والجنس على المشكلات السلوكية لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في محافظة نابلس. جامعة النجاح الوطنية. فلسطين.
- بومعروف، نسيم (2014). تأثير النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية. جامعة الوادي. ع8.
- تايلور، شيلي (2008). علم النفس الصحي. ت. وسام درويش بريك، فوزي شاكر داود. دار الحامد. الأردن. ط1
- راتب، أسامة كامل (2007). علم نفس الرياضة. المفاهيم- التطبيقات. دار الفكر العربي. القاهرة.
- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (2001). الصحة والتربية الصحية. دار الفكر العربي. القاهرة.
- سليمان، سميرة جعفر حميدي وآخرون (2011). ممارسة النشاط البدني والصحة للكبار وأمراض العصر. جامعة السودان.
- عبد الحليم، منى (2009). مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي. مفاهيم- تطبيقات. دار الرفاء لنديا الطباعة والنشر. مصر. ط2.
- عبد العزيز، مفتاح محمد (2010). مقدمة في علم نفس الصحة. دار وائل. عمان. ط2
- عبد الله، محمد قاسم (2012). علم نفس الصحة. دار الفكر. عمان. ط1.
- القباع، مندل عبد الله (2018). السلوك الرياضي والمنهج الدراسي . www.al-jazirah.com يوم 04/20 الساعة 21.00.
- محمد، عادل رشدي (2011). التمرينات الطبية وأمراض العصر. دار المعارف. الإسكندرية.
- نخبة من أساتذة جامعات في العالم العربي (2011). طب المجتمع. أكاديميا أنترناشيونال. ط2