

الرياضة نحو تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية

Sport towards promoting mental health and cohesion of the Algerian family

ليلى شيباني¹، سميرة علاقة²

leilachibani05@gmail.com

Leila Chibani 1*, Samira Allagua 2

allalguasamira@yahoo.com

¹ جامعة البليدة 2

² جامعة قسنطينة 2

تاريخ النشر: 2022/03/29

تاريخ القبول: 2022/03/09

تاريخ الاستلام: 2022/02/08

الملخص : تعد الأسرة أهم مؤسسة اجتماعية التي يبدأ فيها الفرد بتشكيل اتجاهاته وسلوكاته، فهي تؤثر في شخصيته ولها الدور الكبير في تأسيس وبناء هذه الشخصية، خاصة إذا كانت ذو مستوى واعى بالسلوكات الصحية التي من شأنها المحافظة على الصحة داخل الأسرة، ومن أهم هذه السلوكات الرياضة التي باتت أهم النشاطات التي تساعد على زيادة الدافعية والثقة النفسية وتقوية روابط الاتصال داخل المجتمع عامة وفي الأسرة الواحدة خاصة، وفي هذه المداخلة الموسومة بواقع الرياضة نحو تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية سنحاول عرض أهم المؤشرات الرئيسية للرياضة ودورها في تعزيز الصحة وعلاقتها بتماسك الأسرة. **الكلمات الدالة:** الرياضة، تعزيز الصحة النفسية، الأسرة.

Abstract:

The family is the most important social institution in which the individual begins to shape his attitudes and behaviors, as it affects his personality and has a great role in establishing and building this personality, especially if it is conscious of health behaviors that will maintain health within the family, and one of the most important of these behaviors is sports, which has become The most important activities that help increase motivation and psychological confidence and strengthen communication links within society in general and in the same family in particular.

Keywords : sports, mental health promotion, family.

1. مقدمة:

يحتل 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 السلوكيات الصحية وإمكانية التأثير فيما بينهما على المستوى الشخصي، حيث يختلف التأثير حسب المراحل العمرية، خاصة إذا ما تعلق الأمر بمرحلة الطفولة وأهمية الممارسة الرياضية كسلوك صحي للحفاظ على الصحة الجسدية والصحة النفسية من خلال تنمية الشخصية، ما جعلنا نهتم بدراسة أهمية التربية الصحية كمرتكز أساسي لتوجيه فئة الطفولة نحو الممارسة الرياضية باعتبارها ضمن السلوكيات الصحية ولها دورها في بناء الشخصية.

الإشكالية

تساعد التربية الرياضية على تحسين الاداء الجسماني للطفل واكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، كما ان الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد الطفل بالمتعة من خلال الحركات المؤدات في المسابقات والتمرينات التي تتم من خلال تعاون الطفل مع الآخرين، أما المهارات التي يتم التدريب عليها بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة أو باستخدام الاجهزة الكبيرة تؤدي الى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور الطفل بقوة الحركة، خاصة أن النشاط الرياضي له الدور الأساسي في تنمية اللياقة والقدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد (أيمن بن تومي، 2016، ص21).

يرى العديد من المختصين في علم النفس والاجتماع أن الأسرة كوسط اجتماعي يتفاعل فيه ما هو نفسي عاطفي بما هو معرفي تربوي، كانت وما تزال تحتل مكان الصدارة في مجال تلقين أسس الحياة وترسيخ مبادئ التفاعل وتعليم قواعد التواصل والحوار. للطفل تفتقه الشخصي وتفتحها فهي التي ت النفس وتكيفه الاجتماعي عبر إشباع رغباته البيولوجية والعاطفية والاجتماعية والثقافية وفي كنفها يتعلم الطفل قواعد الحوار وآداب التواصل، وفي ظلها يدرك حريته وحدوده ويميز بين حقوقه وواجباته. وفي أداء هذا الدور يكون مآله بدون أدنى شك الخصام والصدام والجفاء بدل التقاهم وأي خلل والتواصل والتكامل بين الوالدين ثم الضياع والتشرد والانحراف بدل النجاح والتكيف والاندماج بالنسبة للأبناء. (برقوق، مجيدي، 2013، ص1).

ويعد البحث النفسي في ميدان علوم الأنشطة البدنية الرياضية كغيره من ميادين البحث المختلفة أحد الميادين الهامة و الأساسية التي تهتم بتشخيص الحالات و المشاكل النفسية في الميدان الرياضي التنافسي أو تلك المتعلقة بالحالات النفسية - التربوية في ميدان التربية البدنية و الرياضية وتمارس الظروف والعوامل الخارجية في حياة الإنسان ضغطا كبيرا، إذ تؤدي به إلى الوصول لمرحلة الانزعاج والقلق والتوتر، مما يؤثر سلبا على مزاجه النفسي وحتى الفسيولوجي، لذلك كان العامل النفسي في حياة الفرد سببا كبيرا في حدوث عدم التوازن وظهور تصرفات غالبا ما تكون خاطئة تؤثر حتى على المحيطين به فقد يصل الأمر للصراخ أو الاعتداء والضرب أو حتى أكثر من ذلك ، ومما يزيد من حدة الضغوط النفسية اليوم هو متطلبات الحياة السريعة التي جعلت الأفراد كل يحاول تحقيق رغباته وأحلامه على حساب قدرته الجسمية والعقلية والمالية يجعل الأفراد عرضة وضحية للاضطرابات النفسية (بن غالية، بن يوسف، بوجلطة، 2017، ص17-18)

وبناء على هذه التقديمات النظرية ومحاولة لإبراز الدور الذي يلعبه النشاط تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية ، ارتأينا في مضمون عناصر الورقة البحثيةلقاء الضوء على أغراض ممارسة النشاط الرياضي وعرض بعض المؤشرات الرئيسية التي توضح مدى فعالية النشاط الرياضي في التخفيف من الإنفعلات والتوتر النفسي للطفل داخل الأسرة، فماهي أهم المؤشرات الرئيسية لفعالية ممارسة النشاط الرياضي ودورها في تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية؟

الأهداف: من خلال هذا البحث الذي يتمحور حول دور النشاط الرياضي في تعزيز الصحة النفسية وتماسك الأسرة الجزائرية، نحاول من خلال مضمون البحث توضيح وتفسير ما يلي :

- ❖ محاولة تفسير أغراض ممارسة النشاط الرياضي بالنسبة للطفل.
- ❖ تقديم أهم المؤشرات الرئيسية لدور النشاط الرياضي داخل الأسرة الجزائرية.
- ❖ إلقاء الضوء على دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من التوتر النفسي و تعبئة الطاقة النفسية للطفل.

أهمية الدراسة: تأتي أهمية الدراسة في توضيح مدى أهمية ممارسة الرياضة وتعتبر كذلك من أهمية صحة الانسان وخلو جسمه من الأمراض والضعف البدني الذي يعوقه عن الانجاز بكفاءة وفاعلية، الانسان ككائن حي خلق ليكون نشيطاً وفعالاً وقادراً على الحركة والقيام بالأعمال اليومية المعتادة وغير المعتادة ، وقد لازمت الرياضة منذ اقدم العصور وكان لكل حركة منها هدف يتعلق بحياته او سبل عيشة ، ففي الحياة البدائية كان عليه ان يكون قوياً قادراً مرناً سريعاً ليتعايش مع الحيوانات الضارة ليؤمن غذاءه عن طريق الصيد ثم توفر للإنسان بعض الوقت والامكانات.

فبدأت عملية الاختراع والابتكار وبمرور الزمن أصبح الانسان يتمتع بوقت بعد انتهائه من الاعمال الضرورية التي تحتتمها طريقة حياته ونظام عيشة فبدأ يطارد الحيوانات ويقلد الطيور ، ويتحرك على نغمات الطبول في رقصات حول النار للتعبير عن انفعالاته المتعددة مثل الفرح والحزن والدعاء والشكر ، وهكذا بدأت الرياضة في حياة الانسان فالرياضة تهتم بسلوك الانسان في وقت فراغه ، بعدها تعقدت الحياة وتطورت وانتشرت الحضارة وسيطرت على حياة الانسان فقللت حركته وضعفت قوته.

مفاهيم البحث

■ الرياضة

يقصد به تلك التمارين الرياضية المنظمة والمستمرة والتي تكون في إطار النوادي والجمعيات الرياضية تحت إشراف اطارات رياضية مؤهلة (برقوق، 2013، ص3).

■ الأسرة

يذهب أوغست كونت إلى أن الأسرة هي الخلية الأولى في جسم المجتمع، وهي النقطة التي يبدأ منها في التطور، يمكن مقارنتها في طبيعتها وجوهر وجودها بالخلية الحية في البيولوجي للكائن الحي، وهي أول وسط طبيعي أو جتماعي نشأ فيه الفرد وتلقى عنه المكونات الأولى لثقافته ولغته وتراثه الإجتماعي (جبالي، 2014، ص12).

الصحة النفسية

يذهب فرانسكو جاميريل (1994) إلى أن مفهوم الصحة Health يعني غياب المرض (DISEASE) ويذهب إلى القول أيضاً أن فائدة استخدام المفهوم السلبي للصحة يؤدي إلى التعريف الإجرائي للصحة ذلك الذي يخضع للقياس الموضوعي. وحسب منظمة الصحة العالمية (WHO) World Health organization فإن الصحة لا تعني غياب المرض لكن تعني الدرجة القصوي من الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية للكائن البشري... والصحة لا تعني فقط التخلص من الألم والمرض لكن تعني الدرجة القصوي من الصحة الجسمية والعقلية والاجتماعية للكائن البشري " ... والصحة لا تعني فقط التخلص من الألم والمرض لكن تنمية وتحصيل واكتساب المزيد من القدرات الوظيفي (أبو النيل، 2013، ص21).

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 و أصبح يستطيع العمل على أساس يتساوى مع طاقته الشخصية، في حين يهتم الغرض الاجتماعي بتكييف الشخص تكييفاً مناسباً لحياة الجماعة فعن طريق مختلف النشاطات الرياضية التي تدار تحت قيادة مؤهلة يكتسب

الفرد صفات كالتعاون، احترام الآخرين، الولاء و الخلق الرياضي، أما الغرض الخاص بالثقافة فهو يرمي إلى تنمية فهم أشكال و تقدير أعمق للبيئة المحلية و العالم أجمع ، و قام كلارك بوضع قائمة مقترحة لأغراض الممارسة الرياضية للبنات و شملت هذه القائمة: اللياقة البدنية، الجمال، المظهر الشخصي، العلاقة الإنسانية و المهارات الترويحية وال تقدير و حب هذه المهارات .

أما أروين فقد حدد أغراض الرياضة في خمس نقاط :

- الغرض الجسماني
- الغرض الاجتماعي
- الغرض الانفعالي
- الغرض الترويحي
- الغرض الذهني (ربو، 2012، ص75)

من خلال هذه العناصر و الأغراض 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 تفرضها القيم الاجتماعية.

الخصائص النفسية للنشاط الرياضي: يمكن تلخيص أهم الخصائص السيكولوجية العامة المميزة للنشاط الرياضي في ما يلي:

• إن الرياضة عبارة عن نشاط، و ما نشاط الفرد إلا نشاط اجتماعي يتحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع الاجتماعية وال يتعلق في المرتبة الأولى بالدوافع أو الحاجات الفيزيولوجية .

• إن أي نشاط يقوم به الفرد ما هو إلا تعبير عن مستواه وشخصيته ككل وهو ما ينطبق على النشاط الرياضي على أنه وسيلة التعبير عن الشخصية تتمثل في النواحي النفسية والحركية .

• يختلف النشاط الرياضي عن النشاط اليومي العادي الانسان من ناحية المتطلبات الالاعاب البدنية والنفسية، فالمجهود البدني الكبير المرتبط بالنشاط الرياضي يؤثر على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يحتاج لدرجة عالية من الانتباه والتركيز .

إن النشاط الرياضي يحمل في طياته الطابع التنافسي، وذلك بالنسبة لرياضة المستويات العالية التي يهدف فيها الفرد إلى الوصول الاعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي التخصصي، ويعتبر بعض العلماء أن كل نشاط بدني له صيغة اللعب ويتضمن تنافسا مع الذات ومع الغير أو مواجهة مع العناصر الطبيعية فهو رياضة.

الخصائص النفسية الخاصة : هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية التي تشمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا كالإدراك، التصور، التذكر، التفكير.. أو بالنسبة لما

ىنبغى أن ىتمىز به اللاعب من سمات نفسية معينة كالتعاون، الشجاعة، قوة الإرادة، ، ضبط النفس، المثابرة(مرايمى، معاطو، 2015، ص67).

الأسس النفسية والاجتماعية للأداء الرياضى

إن الدراية بالأسس النفسية ىمكن أن تعطى تحليلا لأهم نواحي النشاط البدنى والرياضى وتساهم فى التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الحركى إن المحللين النفسانيين ينظرون إلى اللعب على أنه الطريق الأسمى لفهم المحاولات التى يقوم بها الطفل بين الخبرات المعارضة التى يمر بها الذى يعانى من مشكلة خاصة عن نفسه و عن مشكلته عن طريق اللعب بشكل لا تعادله طريقة أخرى. كما ىقول P MARADGA : "لعب يعطى وىعكس الحياة النفسية للطفل حيث ىعتبر المسلك الوحيد الذى ىتخذه الطفل من أجل التنفس التفرىغ لكل الضغوط الشحنات الغرائز والهوامات الداخلية المكتوبة "

- وتلعب الأسس الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية دورا هاما فى تحسين أسلوب حياة الإنسان ، حيث تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتغرس فى الفرض روح الرياضة تبعده عن ممارسة العنف الضرب بأشكاله فالرياضى ىبدل جهد ليهزم منافسه، لكن بطريقة اجتماعية مقبولة، والتربية البدنية قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل:التعاون، المنافسة ، و تقبل آراء الآخرين،بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس، والتوافق من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية حاجيات الفرد مثل: التعاون، المنافسة، وتقبل آراء الآخرين، بالإضافة إلى أنها تعمل على دوام التجانس والتوافق الاجتماعى، وتستمر فى ذلك إلى أن تغرس فى نفوس

الصغار نواحي التشابه و التماثل الأساسية التي تستلزمها الحياة (بو سنان
2012، ص12-13)

• **التربية البدنية من حيث المقاربة النفسية و الاجتماعية**

إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف التربية البدنية والرياضية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها . كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتجديد الحيوية والنشاط ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية، كل هذه المهارات عليها أن تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية بما فيها الحياة المهنية مثل مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنيته ؛ ويمكن القول بأنها تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك لارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموماً والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظراً لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث، كالسمنة و السكري وغيرهما.

• **الإتجاه الاجتماعي والثقافي :** هناك أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية

والرياضة، في المجال الاجتماعي والثقافي، وهذا الجانب له أهمية لأهداف هذا

المقال أيضاً يشير الى الأهمية الاجتماعية والثقافية للرياضة بصفة عامة تعني أنواعها يكفي أن نرى اليوم أهمية الرياضات المختلفة في معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة.

- والجانب الاجتماعي للتربية البدنية كثيراً ما يظهر لدى الفرد من خلال ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع الزملاء في حصة تدريبية بالنشاط الرياضي حيث تكون هناك أساليب مختلفة في التعامل تفرضها طبيعة هذا النشاط، كما قد تزداد الدافعية للإنجاز و تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع.
- كما مادة التربية البدنية والرياضة تستطيع أن تنمي قيماً اجتماعية وثقافية كتنمية الجانب الديمقراطي حيث يقتنع اللاعب في تخصص رياضي معين أنه يمكن رابحاً أو منهزماً وبالتكرار يستطيع أن يصل إلى درجة أنه يقر بتفوق المنافس دون عقدة أو تعصب ومن هنا تكمن أهمية هذه المادة في هذا المجال وبهذا المعنى يمكن أن تساعد الأفراد على التخفيف من التوترات والخلافات التي يمكن أن تنشأ بين الفرق أو المجموعات وبالتالي الذهاب إلى بناء علاقات اجتماعية بين الأفراد وبفضل هذه الثقافة الرياضية يتحقق الوعي وتحقق ما يسمى بالروح الرياضية والفوز والنجاح.

- **الإتجاه النفسي:** تعتبر التربية البدنية والرياضة ذات أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأً بالتربية ومروراً بالدافعية وهي كلها معاني نفسية تنبع من نفسية الفرد، ولكن قبل ذلك يمكن تتبع أهمية النشاط البدني وأهميته على النفس من الألعاب والحركات التي يقوم بها في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة.

ويمكن القول بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصحة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تنمي القفة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد، وفي أحيان كثيرة تساعده على تجاوز الأثنية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة.

- **الناحية العقلية :** إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل يفكر أيضاً على الممارس للرياضة أن ينمي مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحتكم إليها. (بن الشين، 2016، ص197-198)

النشاط الرياضي في تعزيز التواصل الأسري

يرجع الخبراء غياب التواصل داخل الأسرة في مجتمعنا إلى كونها ما تزال في الغالب غير مؤهلة لتقوم بهذا الدور التواصلي الذي يتجه بالمحيط الأسري، آباء وأبناء، إلى مصاف التفاعل الإنساني الحميمي المحكوم بمظاهر التفاهم والتكامل المؤطر بأساليب التواصل الإيجابي والحوار البناء، وذلك لأسباب عديدة وفي مقدمتها:

- جهل الأسرة شبه التام لأساليب التواصل وأهميتها في تلقين الطفل مبادئ الحوار وآداب التعامل فمعارفها حول سيكولوجية كفاءات الطفل التواصلية عادة ما تكون جد متواضعة.

- افتقارها إلى مرجعية سيكولوجية ، وبالخصوص سيكولوجية الطفل التي تشكل الركيزة القوية لكل تربية أسرية صحيحة، وبالتالي ضعفها أو فشلها

التام على مستوى أداء دورها التواصلي المطلوب في مجال تنشئة الطفل ورعايته.

و من جهة أخرى، يعتبر النشاط الرياضي منذ سن مبكرة عاملا ايجابيا في اكتساب الطفل خبرات اجتماعية و نفسية و ذهنية كثيرة كإحساسه بالانتماء إلى الجماعة (الفريق) و ما يتطلبه ذلك من تقنيات التواصل معهم و كيفية التأثير عليهم في بعض الأحيان ، و أن الفرد داخل الجماعة له دور معين يجب القيام به على أكمل وجه و أي تقصير يؤثر بالسلب على كامل الفريق . وبطبيعة الحال، سينتقل الابن إلى أسرته و هو يحمل هذه الثقافة المكتسبة من الممارسة الرياضية و التي تساعد كثيرا في بناء قنوات التواصل و الحوار و التفاهم و التشاور في مختلف الأمور ومع جميع أفراد الأسرة، و لهذا وجب على الأسرة تشجيع أبنائها على الممارسة الرياضية بأشكال مختلفة نذكر من بينها :

- الحديث إيجابياً على مسمع الأبناء عن الرياضة ودورها في الصحة النفسية والبدنية عموماً.
- مناقشة المواقف الرياضية أو الألعاب الرياضية التي تشاهدها الأسرة مع الأبناء، والتعليق عليها مع التشجيع غير المباشر للتعبير عن أنفسهم بخصوص مشاعرهم ورغباتهم نحوها.
- مديح الأبناء على إنجازاتهم وطموحاتهم الرياضية وبناء الثقة بأنفسهم على ذلك، وتطوير إحساسهم بثقة الأسرة بهم وتقديرها لهم.
- تشجيع الأبناء على المشاركة النشطة في الأعمال والمسؤوليات الأسرية التي تتطلب أداء حركياً، مع التعزيز والمكافأة كلما ناسب ذلك.

- توفير بيئة منزلية أسرية مشجعة على النشاط والحركة في شكلها وتنظيمها ومناخها النفسي. (برقوق عبد القادر، محمد مجدي، 2013، ص2).

• النشاط الرياضي و التوتر النفسي

يرتبط التوتر النفسي بالطاقة النفسية، ولكن التوتر النفسي ليس هو الطاقة النفسية، فالتوتر النفسي يحدث عندما يدرك الرياضي عدم التوازن بين إدراك ما هو مطلوب عمله ومدى إدراك قدراته على انجاز هذا العمل، أن الرياضي يتكون لديه إدراك لمتطلبات المواقف، ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمقدرته على انجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته، فإنه يعاني نوعا من التوتر الناتج عن القلق، و من ناحية أخرى عندما يواجه الرياضي موقفا معينا يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات الموقف، فإنه يحدث لديه أيضا نوع من التوتر الناتج عن الملل. (بن جدو، 2012، ص34).

لكل إنسان في هذه الحياة رغبات ومتطلبات يسعى لتحقيقها بحثا عن الاستقرار والأمان جريا وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فهو يسعى لتخفيف عبئ الحياة عن كاهله، ولما ازدادت الحياة تعقيدا وقوة، ازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية المطالب، إذ تحدث هذه الضغوط عندما يواجه الفرد متطلبات تفوق حدود قدراته أو تتفوق على ما لديه من استعدادات وهو ما يجعل الفرد يشعر بالإحباط ويتعرض إلى مجموعة من الأضرار، وبشكل آخر فإن الضغوط النفسية تشير إلى العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمشترات الخطرة، وسلوك الإنسان تجاهها من التوافق مع المشكلة وممارسة النشاط الرياضي منذ الطفولة يساعد الفرد على تعزيز الصحة النفسية وكذلك على تحقيق التكيف النفسي.

بعض الإقتراحات

- ❖ الاهتمام بالبحوث التي تدعو الى ممارسة النشاط الرياضي كسلوك صحي.
- ❖ تقديم ورشات تعليمية حول المهارات الرياضية الفعالة للتخفيف من التوتر داخل الأسرة .
- ❖ إعداد برامج علاجية تهتم بالجانب البدني و تحديد الاستراتيجيات الملائمة للتخفيف من الأعراض النفسية المرضية .

الخاتمة:

على ضوء ما تم تقديمه ، يمكن القول أن النشاط الرياضي له أهمية كبيرة في الحفاظ على الصحة النفسية للطفل ، وحتى التخفيف من مختلف الأعراض التي يتعرض لها الطفل وكذلك تعزيز الصحة النفسية داخل الأسرة ، لذلك وجب على الممارسين الدعوة للممارسة الرياضية من خلال توعية الفرد حول الأنشطة الرياضية الفعالة.

المراجع:

- أحمد بن الشين (2016): مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية، مقال في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 24، جامعة الأغواط.
- أيمن بن تومي (2016): دور النشاط البدني الرياضي في التخفيف من السلوك العدواني لدى التلاميذ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- بوطالبي بن جدو (2012): محاضرات في مادة علم النفس الرياضي، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف.
- حمزة مرايمي، محمد معاطو (2015): دوافع ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالقيم الاجتماعية في الطور الثانوي، دراسة بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، خميس مليانة.
- سلوى مرتضى ومحمد مروان عرفات (2011) : التربية والتربية الرياضية ، ط2 ، جامعة دمشق ، كلية التربية ،دمشق.
- سهام جبابلي (2014): الوسط الحضري وتأثيره على التربية الأسرية، مقال بمجلة العلوم الانسانية و الاجتماعية، العدد 16/سبتمبر 2014، جامعة بوزريعة ، الجزائر .
- فاتح بو سنان (2012): دور التربية البدنية في التقليل من الشعور بالقلق، رسالة ماجستير ، معهد التربية البدنية والرياضية ،جامعة الجزائر 3.
- فاطمة الزهراء بن غالية، حفصاوي بن يوسف، ناصر بوجلطة (2017): معوقات البحث النفسي في ميدان علوم الأنشطة البدنية و الرياضية، مقال في المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 15، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
- محمود السيد أبو النيل (2013): الصحة النفسية، جامعة عين شمس، القاهرة.