

تمهيد:

اهتم الإنسان ومنذ القديم بجسمه وصحته و لياقته، كما تعترف عبر كفاءته المختلفة على المرافق التي تعود عليه من جراء ممارسة الأنشطة البدنية و التي اتخذت إشكالا اجتماعيا كاللعب، التمرينات البدنية، التدريب البدني، الرياضة، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأنشطة الجانبية النافعة لهتا على النواحي النفسية، الاجتماعية، العقلية، المعرفية، الحركية، المهارية، الجمالية، والفنية، و هذه الجوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملا ، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة فتي تنظيمها في إطار ثقافي وتربوي بحيث تعتبر التربية البدنية والرياضية هي التتويج العصري لفوائد هذه الأنشطة، التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى الوطني، و هذا ما سيكون محور دراستنا في هذا الفصل الذي سنتناول فيه أبرز الجوانب المتعلقة بالتربية البدنية و الرياضية.

المبحث الأول : ماهية النشاط البدني الرياضي

المطلب الأول : مفهوم و أنواع النشاط البدني

الفرع الأول : مفهوم النشاط البدني

1- تعريف النشاط:

هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد و دوافعه و ذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية .

2- تعريف النشاط البدني:

يقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان و كذلك عملية التدريب و التنشيط و التبرص في مقابل الكسل و الوهن و الخمول ، في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، و التي يستخدم فيها بدنه بشكل عام و لقد أستخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان و أشكال و أطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى (محمد الحمامي ، أنور الخولي : أسس بناء برامج التربية البدنية و الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1000 ، ص 20)

3- تعريف النشاط البدني و الرياضي:

يعتبر النشاط البدني و الرياضي أحد الأشكال ال ارقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان و هو الأكثر تنظيما و الأرفع من الأشكال الأخرى للنشاط البدني .
و يعرف " مات فيف " بأنه نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها ، و بذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط و إنما من أجل النشاط في حد ذاته و تضيف " كوسولا " أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً و ذلك لان النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي . أو نسبة إليه ، كما أنه مؤسس أيضا على و يتميز النشاط الرياضي عن بقية ألوان النشاط البدني بالاندماج البدني الخالص ، و من دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط على أنه نشاط رياضي قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة و نازهة.

و هذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما أو حديثا و النشاط الرياضي يعتمد أساسا على الطاقة البدنية للممارس و في شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط و طرق اللعب (أمين أنور الخولي : الرياضة و المجتمع ، بدون ط ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت ، سنة 1002 ، ص22)

إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ، معلمات ن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحيات نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته و مجتمعه ، حيث أن ممارسة النشاط البدني و الرياضي لا تقتصر المنافع على الجانب الصحي و البدني فقط إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى إلا و هي نفسية و اجتماعية ، العقلية ن المعرفية ، الحركية و المهارية ، جمالي و فني و كل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا (على يحي المنصور : الثقافة و الرياضة ، الجزء الاول ، ط1 ، مصر ، سنة 1091 ، ص25)

الفرع الثاني : أنواع النشاط البدني و الرياضي التربوي:

إذا أردنا أن نتكلم عن نواحي النشاط و التربية الرياضية ، كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط ممارسة الفرد وحده و هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ، في تأديته و من بين أنواع هذا النشاط : الملاكمة ، ركوب الخيل ، المصارعة ، المبارزة ، السباحة ، ألعاب القوى ، رمي الرمح ، رمي القرص ، تمارينات الجمباز . وأما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة و هو ما يسمى بنشاط الفرق و من أمثلته كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة ، فرق التتابع في السباحة و الجري ، ورياضة الهوكي .

هذا التقييم من الناحية الاجتماعية لكن يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط و تبعا للطريقة التي يؤدي بها هذا النشاط فمن النشاط ما يحتاج إلى كارت أو أدوات خاصة و بعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

1- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ و مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية ، أو إحدى الغرف و أغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

2- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل و كثرة القواعد و تتمثل في شكل أناشيد و قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال (محمد عادل خطاب ، كمال الدين زكي : التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، دار النشر ، القاهرة ، 1029 ، ص20)

3- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة و توافق عضلي عصبي ،ومجهود جسماني يتناسب و نوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الافراد فرديا و جماعيا.

إذن بما أن المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبلاًحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمد رسة و الذي يدعى بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية ، فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية و محقق نفس أصدائها ، و ينقسم بدوره إلى نشاط داخلي و نشاط خارجي (نفس المرجع ،ص40)

المطلب الثاني : خصائص و أسس ووظائف النشاط البدني و الرياضي

الفرع الأول : خصائص النشاط البدني و الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة منها:

- النشاط البدني عبارة عن نشاط اجتماعي و هو يعبر عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني و الرياضي يلعب البدن و حركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.
- يحتاج التدريب و المنافسة الرياضية و أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات و الأعباء البدنية ، يؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه و التركيز.
- لا يوجد أري نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة و مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كل فروع الحيات ، كما أنه يحتوي على مازيا عديدة و مفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه و مجتمع ، حتى يستطيع إخارج العبق الداخلي و الاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.

1- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني و الرياضي بتعددناظر لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة و غير مباشرة وتمثل هذه الدوافع فيما يلي:

2- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي:

تتلخص فيما يلي:

- الإحساس بالرضا، و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني و الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تطلب المزيد من الشجاعة الرياضية و ما يرتبط بخب ارت الفعالية المتعددة . نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر ال ا رحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط رياضي ما.

3- الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي:

- ومن أهم الدوافع الغير المباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي:
- محاولة اكتساب اللياقة البدنية و الصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوى قدرته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل و الإحساس بضرورة النشاط البدني و الرياضي.

الفرع الثاني : الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي:

اعتبر المختصين في الميدان الرياضي أن لأي نشاط أسس يرتكز عليها ، بحيث تعتبر كمقومات للنشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين الخاصة العلمية منها و هو ما يجعلهم لا يفصلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط البدني.

1- الأسس البيولوجية:

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار المكتبة الجامعية ، مصر ، 1082 ص10)

2- الأسس النفسية:

هي كل الصفات الخلقية و الإرادية و العرفية و الإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ، وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي ، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد و المناسب و التدريب الحركي المناسب.

3- الأسس الاجتماعية:

و يقصد بها العمل الجماعي ، التعاون ،الألفة ،الاهتمام بأداء الآخرين و يمكن لهذه الصفات تنميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة (. إبراهيم رحمة : تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان ، ص45)

الفرع الثالث : وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي:

1- النشاط البدني الرياضي لشغل أوقات الفراغ

إذا أردنا أن يكون قويا و سليما في بنيته ، عاملا للخير متطلعا لغد أفضل فلا بد أن نعمل على استغلال أوقات الفراغ و تحويله من وقت ضائع إلى وقت نافع ومفيد تنعكس فوائده على كل أفراد المجتمع. قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من وقت فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة و العافية رغما وجود الكثير من الأنشطة المفيدة ، كالرسم و النحت و قيادة السيارات و غيرها ، إلا أنه يجب أن تكون بديلة للنشاط الرياضي ، و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحيات المتدفقة و لكن أن تكون هذه الأنشطة وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.

و هكذا يساهم النشاط البدني الرياضي في حسن استغلال وقت الفراغ و حل إحدى مشكلات العصر الخطيرة الكثيرة من المدمنين على الكحول و المخدرات ، كان سبب إدمانهم عدم استغلال نفيد لوقت

الفراغ (محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ، ص121)

2- النشاط البدني الرياضي لتنشيط الذهن:

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحموية و صدق ، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل : الثقافة ، السن ،الجنس ، كما يبدو منطقيا أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقلية في المجالات الرياضية ازخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة ، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة ،وبالتالي تطوير التفكير و الذكاء العام و هذا يعني بوضوح عام ان النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن و استخدامه استخداما أكثر فائدة و تأثير ، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط ، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات و المعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة(أمين أنور الخولي :مرجع سابق ،ص42)

3- النشاط البدني الرياضي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين ، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها و تحديد غرضها و مسارها " القوة ، السرعة ، الاتجاه " و هذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عملي و هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد ، وصاغها عقليا على ضوء اقتضاره المسبق للعلاقات الكائنات بين الوسيلة و الهدف، و هو ما يسمى بالإيقاع الحركي. و المؤكد أن التفكير المسبق للحركة و مدى صياغة العقل و أبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه ، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لأغراضه و أهدافه و العكس صحيح ، ف الأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به ، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

4- النشاط البدني لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية و البريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة ، والتخلص من حدة التوتر العصبي ، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتأخرى تبعا منقبضة التوتر الذي يشد أعصابه ، و يرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن ان تخفف و طأتها

عن طريق النشاط البدني و أن الملاعب و الساحات و الشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه و يطرح القلق جانبا و يشعر بالثقة النابعة من قلب هـ.(أمين أنور الخولي :مرجع سابق، ص42)

5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها للفرد نطاق العضلات البارزة و المنافسة المستعصية ، و الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها و يتحكم فيها و يتغلب فيها و يطوعها في خدمة الآخرين و النشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط ولكنه يساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي و إثراء العلاقات الاجتماعية و الروح الرياضية ليست في المجال الرياضي فحسب ، بل في مجال الحياة داخل المجتمع.

6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة و تحسينها:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان و حتى المحه ودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة و متكررة و هذا جعلها تفقد الإنسان مرونته و حساسيته و قدرته على مقاومته للأم ارض مثل السمنة ويشتكى من أم ارض لم يكن يشتكى منها من قبل مثل أم ارض الدورة الدموية ، الجهاز العصبي ، الأم ارض النفسية ، لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال ، ولكنه وقف حائئ أمام الكثير منها و ال ارجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الكسل و الخمول ، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني و بالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قد ا ر كبي ا ر من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات (محمد بقدي : مذكرة ماستر 2011،ص).

المبحث الثاني : النشاط البدني الرياضي (الأهمية ، الأهداف و الأدوار)

المطلب الأول : أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي:

"اهتم الإنسان منذ قدم الأزل بجسمه و صحته و لياقته و شكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية و التي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، و الألعاب و التمرينات البدنية و التدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني الصحي و حسب ، و إنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها الجوانب النفسية و الاجتماعية و الجوانب العقلية المعرفية و الجوانب الحركية المهارية ، و الجوانب الجمالية الفنية و هي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا ، و تمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في إطارت ثقافية و تربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان و تقديره ، وكانت التربية البدنية و الرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة و التي اتخذت أشكال و اتجاهات تاريخية و ثقافية مختلفة في أطرها و مقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا و تاريخيا.

و لعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ، ما ذكره سقراط Socra مفكرة الإغريق وأبو الفيلسفة عندما كتب " : على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي " كما ذكر المؤلف شيلر في رسالته " جماليات التربية " " إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب " و يعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بتهديب الإ اردة و يقول " إنه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه " ، ويذكر المرابي الألماني جون موتن Jhon moten أن الناس تلعب من أجل أن يتعارفوا و ينشطوا أنفسهم (محمد بقدي : مرجع سابق، ص41).

المطلب الثاني : الأهداف العامة للنشاط البدني و الرياضي التربوي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم و اتجاهات النظام التربوي و العمل في سبيل تحقيق إنجازها و توضيح و وظائفها و مجالات اهتمامها و هي تتفق ببداية مع أهداف تربية و تنشئة و إعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة و فيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية و الرياضية (عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي : نظريات و تطبيقات ، ط 2 ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، 1092 ، ص11)

1- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية البدنية:

و تتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية و القدرة الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة ، السرعة ، المرونة و القدرة العضلية . فالتربية البدنية و الرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية و النفسية و التحكم أكثر في الجسم و تكيفه المستمر مع الطبيعة.

2- أهداف النشاط البدني الرياضي التربوي من الناحية النفسية الاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو و الإعداد البدني و إنما يمتد ليشمل الصفات البدنية و الخلقية و الإدارية ، فهي حريصة على أن يكون مصدرها و أرائدها الطور الطبيعي للفرد و لا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره و الإبداع فيه ، ولا يتحقق ذلك دون دراسة و تشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي .

كما تساهم التربية البدنية و الرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة و علاقات الأفراد بالجماعات و تجعل حياة الإنسان صحيحة و قوية ، و بمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة . فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا و عوناً موجهاً و تنمي صفاته الكريمة الصالحة و التي يصبح فيها الطفل عضواً في جماعة منطقة (بقدي محمد : نفس المرجع السابق ، ص22)

المطلب الثالث : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير الجانب الاجتماعي:

أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي و العلاقات الاجتماعية المتبادلة و المتاحة عبر الرياضة من خلال متضمناتها كالتدريب ، المنافسة... إلخ ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة ، و إكساب المعايير الاجتماعية المتميزة و الاهتمام بتشجيع منتخب الدولة ، و المشاركة في الشعور العام ، و إذا

نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع و تعاون و تكيف و امتثال... إلخ ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية و المواقف داخل إطار الفريق الرياضي .

ويظهر دور الرياضة في هذا الجانب في الروح الرياضية التي يبديها الخاسر بعد نهاية المقابلة و تقبله الخسارة و تعتبر بمثابة إحباط ، فهو نوع من تقبل الفشل في أحد جوانب حياته الاجتماعية و تغلبه على الإحباط ، ويدرك بعدها أن الخسارة إلا خسارة مقابلة وليست كل المقابلات ، وهذا ما لا يتوفر في الفرد أو المراهق غير الرياضي الذي يتعرض لأزمة نفسية بمجرد تضارب أهدافه و طموحاته مع الواقع ، وما يميز فترة المراهقة بصفة خاصة هو عدم التكيف و تقبل الآخرين و رفض السلطة المفروضة و الابتعاد عن الاحتكاك الاجتماعي و هذا ما يهيئ الظروف لدخوله عالم (أمين أنور الخولي : طالب الكفاءة التربوية مؤسسة الشرفة للطباعة ، ص122)

الانحراف السلوكي و الوقوع في آفة المخدرات إلا أنه يفضل الرياضة ، كانت هناك فرق تتمتع بالتعاون و التفاهم في تحقيق الهدف الذي يعود بالمنفعة على الفرد رغم اختلاف البشرية ، و المستويات الاجتماعية ، ويكون هناك احتارم للآراء الجماعية و آراء قائد الفريق ، و الحكم و القوانين العامة للعبة المنظم ، كما تخلق جوا عائليا أخويا بين أفراد الفريق (نفس المرجع ، ص12)

خلاصة:

إن ما يمكن أن نستخلصه من خلال ما أشرنا إليه حول النشاط البدني و الرياضي بكل أنواعه و فوائده الكثيرة يعمل على إشباع حاجات الأفراد و رغباتهم المتباينة بالإضافة إلى كونه نشاطا اجتماعيا ، ترفيهيا ، ممتعا، فهو يعتبر وسيلة وقائية و فعالية للفرد إذا ما تم استغلاله بصفة منتظمة و مستمرة كما أن النشاط البدني و الرياضي التربوي له دور كبير في تطوير قدرات الفرد مثل : القوة و المداومة و المرونة ، و أنها وسيلة مهمة في تربية روح الجماعة و التعاون للآخرين و تدفعه للوصول إلى أعلى المستويات من خلال الاندماج مع الجماعة و كذلك من خلال تطوير قدراته البدنية.