

تمهيد:

لا تعتبر الممارسة الرياضية الركيزة الأساسية لتنمية القدرات الجسمية للفرد فحسب، بل حدودها تتعدى هذا المجال نظرا للدور الذي تلعبه والمهام التي أسندت إليها، بحيث تعمل على تحسين القدرات النفسية والحركية للطفل، خاصة في مرحلة المراهقة وهو في أمس الحاجة إليها.

إن الممارسة الرياضية مادة إجبارية في نظام التعليم، كما أنها توجد في النوادي ودور الشباب وكذا الجمعيات، فإذا ما أعطي عناية أكثر لهذه الممارسة؛ بتوفير المنشآت الرياضية من ملاعب عمومية ومساحات للعب والترفيه؛ يتمكن المراهق من التعبير عن ذاته وطاقاته الكامنة.

المبحث الأول: الممارسة الرياضية

المطلب الأول: مفهوم الممارسة الرياضية

1/ نبذة تاريخية عن الممارسة الرياضية:

لقد نشأت الممارسة بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدامى التي يعود تاريخها إلى 3000 سنة قبل الميلاد⁽¹⁾.

وهذا كأمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه، حيث كانت هناك محاولات لتعميم الممارسة الرياضية استجابة لمتطلبات الاستعداد للدفاع والقتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما، كما حدث في بابل، الفرس والإغريق، وكذا إسبرطة.

بالمثل بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما اعترف بها كمادة أساسية في المدارس.

كما بدأ المجهود البدني الذي يبذله الإنسان يقل تدريجيا حتى أصبح في بعض البلاد المتحضرة يقترب من العدم، وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة ومتكررة ولا تغطي جميع مفاصل وعضلات الجسم.

إن ممارسة الرياضة هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة والبساطة والحياة⁽²⁾.

¹ أحمد مختار العبادي، التاريخ العباسي والفاطمي، دار النهضة العربية، بيروت، 1971، ص 98.

² علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، المنشأة الشعبية للنشر والتوزيع، ط1، 1980، طرابلس، ليبيا، ص80.

2/ مفهوم الممارسة الرياضية:

يرى "شارلز بيوكر" أن الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني.

كما يرى "Williams Brownel Vernier" أن الممارسة الرياضية هي عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسته لهذا النشاط⁽¹⁾.

ونستنتج أن ممارسة الرياضة تكفيه جسمانيا، عقليا، اجتماعيا ونفسيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية، فهي إذا تحفزه باعتبارها وسيلة كاملة وهادفة.

3/ تعريف الممارسة الرياضية :

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة؛ وهي اللعب، حيث يلتبس منها الطفل المراهق الراحة الجسدية والنفسية تعبيرا عن ما هو شعوري ومكبوت. كذلك لإبراز حرته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه، وبعبارة أخرى فالممارسة الرياضية هي بمثابة نشاط حركي إداري وحر يهدف إلى الانشراح في شخصية الفرد وتحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع بدون تمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومطورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب أساس البرامج المرسومة والموضوعة لتطبق من طرف الأجهزة العامة والخاصة⁽²⁾.

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق تـبـر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص30.

² الجريدة الرسمية للجمهورية الجزائرية، المادة 07، العدد: 1992/17.

المطلب الثاني : خصائص الممارسة الرياضية:

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح... فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية، وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع، وما يتبعه من مشاكل وأخطار، فالممارسة الرياضية هي:

- ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء، ذلك لأن المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو كغاية.
- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، لكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقاً للظروف المحيطة والمؤثرة؛ كذلك للإمكانات المتاحة، كما أنه ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات، فهي في نطاق إمكانية تحديدها بالمجهود المعتدل.
- يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتاحة والبديلة، مما يجعلها اقتصادية التكاليف وفي مقدور الجميع مزاولتها.
- تمارس كهواية في وقت الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.
- لا تماري بالضرورة في حضور الآخرين بل يمكن للفرد أن يطبق برامجها الملائمة له بمفرده، مع أسرته ومع منزله حتى ولو كان في موقع ملائم آخر⁽¹⁾.

¹ على عمر منصور، مرجع سبق ذكره، ص 89.

المطلب الثالث: أهداف ودوافع الممارسة الرياضية

1/ أهداف الممارسة الرياضية:

يعتقد البعض أن الرياضة تختص بتكوين الفرد من الناحية البدنية فقط ولكن هذا غير كافي، فالفرد عبارة عن وحدة متكاملة غير منفصلة؛ حيث أكدت الاتجاهات العلمية الحديثة أن هناك وحدة بين جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية، وأن أي نمو في ناحية من هذه النواحي يتأثر ويؤثر في سائر النواحي الأخرى، فالعقل يؤثر على مجهود الجسم، والجسم بدوره يؤثر على مجهود العقل ولا يمكن فصل عمل الاثنين أحدهما على الآخر⁽¹⁾. وتبين التجارب الأخيرة في الفيزيولوجية تأثير الجهاز العصبي على الوظائف العضوية للجسم، إذ أن مختلف الوظائف كالجهاز الهضمي والجهاز الدوراني يتأثران بالجهاز العصبي⁽²⁾.

وهنا لا يقتصر دور الممارسة الرياضية على تنمية الجسم فقط أي القوة البدنية كما يعتقد البعض، وإنما يتعداه إلى أبعد من ذلك؛ وفي ما يلي أهم ما تهدف إليه الممارسة الرياضية.

- تهدف الممارسة الرياضية إلى تربية الفرد من الناحية الخلقية.
- تعمل على تحسين القدرات العقلية والحركية للفرد.
- ترمي إلى مزاوله القاعدة الواسعة من أبناء المجتمع للفعاليات الرياضية المختلفة.
- تحسين الصحة وصيانتها وزيادة الإنتاج.
- تطوير اللياقة البدنية التي تخلق القدرة على الدفاع عن الوطن⁽³⁾.
- الممارسة الرياضية تستوجب نمط معيشي سليم.
- تنزيل تناول التبغ ولها دور وقائي خاصة بالنسبة للشرابين القلبية والعضلية والجهاز التنفسي، حيث ينعكس إيجابا على نفسية الرياضي.
- تحقق الممارسة الرياضية الإخاء وحسن المعاملة.
- تجعل من الكفاح وسيلة للوصول إلى الهدف دون إلحاق الضرر بالمنافس.

¹ عواطف أبو العلا، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1971، ص146.

² SPENSER, L'Education intellectuelle normale et physique, 1974, Marabant universitaire, p226.

³ علي عمر منصور، مرجع سبق ذكره، ص 80.

- تنازل الرياضي عن حقه في سبيل تحقيق هدف جماعي حتى تعود فائدته على الجميع⁽¹⁾.

2/ الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية القصوى معرفة المربي لأهم الدوافع التي تحفز الطلبة على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للطلاب والفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه.

ويقسم - رودريك RUDRIK - أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط إلى:

1. الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

- الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات المستخدمة.
- محاولة التغلب على تلك التدريبات التي تتسم بالصعوبات وتتطلب الشجاعة والجرأة.
- الاشتراك في المنافسات (المباراة التي تعتبر ركنا هاما بالنسبة للنشاط الرياضي).

2. الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي:

- محاولة الوصول إلى القوة والصحة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- السعي عن طريق الممارسة الرياضية إلى الاستعداد للعمل الجدي والإنتاج.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم به الممارسة الرياضية⁽²⁾.

¹ عواطف أبو العلا، مرجع سبق ذكره، ص 35.

² سعد جلال، محمد علاوي، علم النفس التربوي الرياضي، ط1، 1975، ص 188.

المبحث الثاني: التربية البدنية والرياضة

المطلب الأول: مفهوم التربية البدنية والرياضية

1/ تعريف التربية البدنية والرياضة:

يرى عامة الناس أن التربية مجرد لعب ولهو ومنهم من يراها نوع من الحشر في البرامج الدراسية وفترة راحة إيجابية للدروس النظرية اليومية، ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر، فرغم اختلافها في شكل تعريفها إلا أنهم يتفقون حول مضمونها، وأهم تعاريفها نوجزها فيما يلي:

يرى **كويتر** _ أنها ذلك الجزء من التربية العامة الذي يختص بالأنشطة القوية من التعليم.

ويرى **تشارز** _ أن التربية هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني بغرض تحقيق المهام⁽¹⁾.

فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من التربية العامة ولكنها عكس ذلك فهي جزء حيوي من التربية العامة، فعن طريق البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية السليم ينمو الأطفال اجتماعيا ونفسيا وعقليا وبدنيا وبطريقة صحيحة ومنظمة، وما يمكن استخلاصه من هذه التعاريف أن التربية البدنية تساعد على تكوين المواطن من الناحية البدنية والعقلية، لهذا فالذي يظن أن التربية الرياضية ذات أهداف جسمية بحتة فهو خاطئ، لمعناه الحقيقي إذا فالتربية البدنية جزء هام من التربية العامة.

2/ تعريف التربية الرياضية:

التربية البدنية والرياضية إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة وتستخدم عن طريق النشاط البدني المختار المنظم والموجه؛ لإعداد الأفراد إعدادا متكاملًا بدنيا واجتماعيا وعقليا، كما أنها تكيف الفرد بما يتلاءم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه وتعمل على تطوره والتقدم به وتكيفه بأقصى سرعة ممكنة....

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص36.

وشملت أنشطتها المختلفة على برامج تربية وترفيهية وألعاب وسلوك اجتماعي مميز، كما جعلت من الإشراف الرياضي على تلك النواحي طابعا مميزا من التوجيه والإرشاد الصحي والنفسي لتقوم به السلوك الإنساني لما تكلفه الرياضة من سلامة للجميع طول حياتهم بحيث يكونوا أشداء قادرين في كل مرحلة من مراحل أعمارهم وذلك في أبسط صورة ممكنة بطرقها المباشرة في أرجاء الملاعب أو الصالات المغلقة منها وغيرها وعلى الطبيعة التلقائية ليكونوا على سجيبتهم أحرارا مطلقين بما يجعلهم يؤمنون بأنها هي الوسيلة الوحيدة التي تربي الفرد تربية صالحة تخدم نفسيته ومجتمعه من جميع الوجوه، ومن هذه الأسس العلمية والتربوية، اكتسبت التربية البدنية والرياضية أهميتها ومكانتها من التربية العامة.

كذلك تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية تربية تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون الجسم⁽¹⁾.

المطلب الثاني: أهداف التربية البدنية والرياضية

ترمي التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ثلاث مهمات هي:

1- من الناحية البدنية:

تعمل التربية البدنية من هذه الناحية إلى تحسين قدرات الفرد الفيزيولوجية والنفسية والقدرات الحركية، أيضا من أجل تحكّم أكبر في البدن لأن الفرد القوي خير وأحسن من الفرد الضعيف لتحقيق مهامه ومهام بلاده لا سيما من الناحية الاقتصادية.

2- من الناحية الاقتصادية:

إن تحسين صحة الفرد وقدراته البدنية وخاصة قدرته على مقاومة المتاعب، تمكنه من استعمال قوته المستخدمة في العمل استخداما محكما من أجل زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري اليدوي، فمردود الإنسان القوي أكثر من مردود الإنسان الضعيف خاصة في العمل وزيادة الإنتاج.

3- من الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية الرياضية والبدنية تعمل على تحقيق القيم الثقافية والخلقية وذلك بتوجيه أعمال كل مواطن بالإضافة إلى مساهمتها في تعزيز الوئام الوطني من خلال تنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات الوطنية .

¹ علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة، زايد فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والإعلان، طرابلس، ص15.

كما ترمي التربية البدنية أيضا إلى التخفيف من التوترات والخلافات القائمة بين الأفراد والجماعات للوصول إلى تحقيق علاقات إنسانية أكثر انفتاحا، لكون أن التربية البدنية هي مصدر للانفراج والإثراء الثقافي، فهي توفر للشباب ولل كبار على حد سواء فرصة استخدام أوقات فراغهم استخداما مفيدا من أجل تحقيق التنمية الذاتية للانفراج، والتنمية البدنية والعقلية في استخدام هذه الأوقات.

ومن مهام التربية البدنية والرياضية تجنيد الجماهير الشعبية للدفاع عن مكاسب الثروة والوطن وعنصر هام لتحقيق السلام في العالم وذلك بتدعيمها للتضامن والتفاهم والتعاون على المستوى الدولي⁽¹⁾.

المطلب الثالث: علاقة الممارسة الرياضية بالنمو النفسي والاجتماعي لدى المراهق

سوف نتعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم عدة مختصون بتأثير الجسد والتمرينات الحركية والبدنية على القدرات العقلية والنفسية التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة المحيطة، هذا ما يسمح له باكتساب نمو نفسي واجتماعي أكثر تناسبا وتلاؤما.

وقد استنتج العالمان الروسيان: **قرازيوران GRAZIORON** و**ساك SACK** بفضل تجاربهما التي ترجع إلى أعوام مضت أن التلاميذ المتفوقون من حيث القوة البدنية ومن نفس السن لهم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الدراسي الرياضي. كما أن وزن التلاميذ من نفس السن الذين أعادوا السنة الدراسية يقل عن الذين انتقلوا للصف الأعلى.

أما الباحث النفساني "روكز" فلاحظ 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في "سان لوييز" بفرنسا واستنتج عموما أن التلاميذ الذين يحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد. إضافة على ذلك فإن هذه الملاحظة أكدت عن طريق تجارب من طرف **سميث SCHMIDT** و**اسميش ESSEMICH** هؤلاء لاحظوا في سنة 1902 عدة تلاميذ مراهقين بمدارس ألمانية بمدينة "بون" وكانوا يميزون بين الأقوياء والضعفاء جسديا "بدنيا" انطلاقا من طول القامة والوزن، واستنتجوا أن التلاميذ المراهقين الذين يتفوقون في دراستهم يفوقون الذين يعيدون السنة من حيث القامة والوزن.

¹ محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سبق ذكره، ص 25.

فالدكور المتفوقون دراسيا يفوقون الذين أعادوا السنة من حيث الطول ب 7.3 سم ومن حيث الوزن ب 500 غرام، والمتفوقات الإناث يفقن اللواتي أعدن السنة من حيث الطول ب 4 سم والوزن ب 500 غرام.

من خلال هذه الاستنتاجات للتجارب النفسية والعلمية حول أهمية التفوق البدني من حيث النمو وانعكاساته للتفوق الدراسي للتلاميذ المراهقين، تجدر الإشارة إلى أن سلامة البدن الجسدي السليم يعني سلامة العقل والتفكير وهذا ما يقودنا إلى هدوء النفس والشعور لدى الفرد المراهق.

وكون أن الممارسة الرياضية تنمي الجسد وتساهم في تطور التفكير، فإن حل هذه الملاحظات التي علقنا عليها أن المتفوقون دراسيا أولئك التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني والرياضي نظرا لنموهم الجسدي الجيد، كما يرى المفكر النفساني والاجتماعي "سيبال SIPPEL" أن تأثير حصة مادة التربية البدنية والرياضية يكون واضحا على السلوك النفسي والاجتماعي لدى التلميذ المراهق، وهذا من خلال ملاحظته كيفية تعامله مع الجماعة الممارسة معه للرياضة، وكذلك استدعاء والديه والحوار معهم حول سلوك ابنهم في المنزل مع الأسرة ومع زملاءه المجاورين له، واحتكاكه مع الآخرين في النادي الرياضي، واستنتاج هذا المفكر أن الممارسة الرياضية لها دور فعال من حيث مساعدة هذا التلميذ في تعلم أحسن السلوكيات الاجتماعية والتي تعتبر بمثابة الزاد الوافر لمستقبله القريب⁽¹⁾.

إضافة إلى ذلك تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل العقلي، استنتج أن النتائج الخاصة بتمرينات عمليات الجمع كانت أحسن من الأولى، أي قبل الممارسة للحصة الرياضية، وأن نفس النتيجة تحصل عليها في اختبارات الذاكرة من طرف 70% من التلاميذ، أي أنه قام باختبارات الذاكرة قبل وبعد ممارستهم للنشاط الرياضي وكانت نتائج هذه الاختبارات أحسن بعد ممارستهم للرياضة، حيث استطاع 70% من التلاميذ المراهقين التفوق فيها⁽²⁾.

¹ VON SCHACREN, KH : **Rôle de l'éducation physique dans le développement de la personnalité**, 1933, P.U.F, Paris, P375_ 377.

² نفس المرجع، ص 379.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث "روزنبرغر ROSENBERGER" يؤكد على وجود علاقة إيجابية بين التمرينات الرياضية والبدنية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية النمو النفسي والاجتماعي للمراهق، فمن خلال هذه التجارب والملاحظات يمكن أن نستنتج الدور الفعال الإيجابي الذي قد تلعبه الممارسة الرياضية في جعل التلميذ المراهق يزداد نموا نفسيا واجتماعيا من خلال بذله الجهود الدراسية، أي التحصيل الدراسي، هذا من جهة؛ ومن جهة أخرى تنمية شخصيته على مبادئ صحيحة وموافقة بين واجباته الاجتماعية وحقوقه، وهذا بسلامة البدن والفكر جيدا عن أشكال الانحراف لمرحلة المراهقة، وأشكال الانطواء على الذات بل أكثر تفتح لعالمه الخارجي الاجتماعي والثقافي والرياضي.

الخلاصة:

نستطيع أن نقول من خلال عرض هذا الفصل الخاص بتحليل العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية والمراهقة وذلك بارتباط هدف تربوي وعلاجي ووقائي في نفس الوقت بما تحتويه الممارسة الرياضية من برامج ونشاطات وإبراز آراء هؤلاء المفكرين أن النشاط الرياضي والبدني يلعب دورا كبيرا في المساهمة الاجتماعية والنفسية للتلميذ المراهق من خلال معاشته لمرحلة المراهقة وما تجتاز عبرها من صعوبات وإشكاليات تقف أمام أفكاره وطموحاته. كما تلعب الممارسة الرياضية دورا هاما في إنماء المراهق وتطور نموه السليم في شتى المجالات.

إن الممارسة الرياضية الحقيقية هي التي تتخذ مركز العناية في مجالها، الفرد في نطاق الجماعة والمجتمع وليس في نطاق العضلات البارزة والمنافسة المتعصبة، الفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاته ويتحكم فيها ويتغلب عليها ويطورها لخدمة الآخرين.