

تحقيق الصحة النفسية لطلبة التكوين المهني من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي

To achieve the psychological health of vocational training students through the exercise of physical, sports and educational activity

محمد فؤاد دحماني¹، سليمان بن عميروش²

1 مخبر QUEDEA - جامعة بسكرة (الجزائر)، mohamedfouad.dahmani@univ-biskra.dz

2 جامعة بسكرة (الجزائر)، slimane.benamirouche@univ-biskra.dz

تاريخ النشر: 2023/03/31

تاريخ القبول: 2023/03/10

تاريخ الاستلام: 2021/10/26

ملخص:

تهدف هذه الورقة البحثية إلى توضيح مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي لتحقيق الصحة النفسية لطلبة التكوين المهني، وذلك عن طريق الأسس العلمية للنشاط البدني الرياضي التربوي، حيث يعتبر كجزء مكمل من أهداف العملية التدريسية في منهاج التكوين المهني، وعليه توقعنا لتوضيح مدى مساهمة أنشطة النشاط البدني الرياضي لتحقيق الصحة النفسية للطلبة، وكل ذلك عن طريق أسس علمية للنشاط البدني الرياضي، فممارسة الأنشطة البدنية هي سلوك يؤديه الفرد بغرض العمل والترويح والوقاية، سواء كان عفويا أو مخطط له، وهو جزء مكمل من أهداف العملية التدريسية المقررة في منهاج التكوين المهني.

ويرى علماء النفس من خلال نظرياته أن تربية الجسم أصبحت تجري عن طريق النشاط، ويعد النشاط البدني الرياضي التربوي من أحد الركائز التي يعتمد عليها علماء النفس، حيث ما تربيته لا يعتمد على البدن والجسد والنفس بل هو الإنسان، وينظر إلى الصحة النفسية كأحد المكونات المهمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا مع نفسه ويشعر بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع بصفة عامة.

كلمات مفتاحية: الصحة النفسية، التكوين المهني، النشاط البدني الرياضي التربوي.

ABSTRACT:

This paper aims to clarify the extent to which physical and pedagogical activity contributes to the psychological health of students in vocational training through the scientific foundations of physical and pedagogical sports activity. As a complement to the objectives of the teaching process in the vocational training curriculum, we stopped to clarify the extent to which physical activity sports activities contribute to students' mental health. All of this is done through scientific foundations for physical and sporting activity. Physical activities are conduct performed by the individual for the purpose of work, recreation and prevention, whether spontaneous or planned, and are a complement to the objectives of the teaching process established in the vocational training curriculum.

Psychologists believe through his theories that raising the body is taking place through activity, and physical activity is one of the pillars on which psychologists depend. What we raise does not depend on the body, body and soul, but on the human being, and it views mental health as a relatively important ingredient in which a person is compatible with himself and feels happy with himself and others and is able to achieve himself and exploit his abilities and possibilities to the fullest extent possible, Human beings feel, perceive, think, play, learn, cooperate, compete, challenge, etc. behaviour that expresses one's personality in society at large.

Keywords: mental health, vocational training, educational sports physical activity.

- المؤلف المرسل: محمد فؤاد دحماني

doi: 10.34118/ssj.v17i1.3192

<http://journals.lagh-univ.dz/index.php/ssj/article/view/3192>

ISSN: 1112 - 6752

رقم الإيداع القانوني: 66 - 2006

EISSN: 2602 - 6090

1- مقدمة:

اعتبر علم النفس من خلال نظرياته من أحد الركائز الأساسية للنشاط البدني الرياضي، أي تربية الجسم أصبحت تجري عن طريق النشاط الحركي، حيث يرى Montinyi أن ما نربيه ليس البدن والجسد هو النفس بل هو الإنسان، وينظر إلى الصحة النفسية كأحد مكونات اللياقة الصحية الأكثر أهمية، أنها حالة دائمة نسبيا يكون فيها الشخص متوافقا نفسيا ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وتشهد السنوات الحديثة تزايد الاهتمام بالنشاط البدني كمدخل للوقاية وتحسين اللياقة أو الصحة النفسية.

الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، التأثير، والتفاعل مع بعضنا البعض كبشر، وكسب لقمة العيش والتمتع بالحياة. وعلى هذا الأساس، يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلاً حيوياً للأفراد والجماعات والمجتمعات في جميع أنحاء العالم، الحفاظ على صحة نفسية جيدة مهم لعيش حياة طويلة وهانئة إذ أنها قد تكون سبباً رئيسياً لطول العمر على عكس الصحة النفسية السيئة التي تعيق صاحبها من عيش حياة أفضل وقد ذكر ريتشاردز وكامبانيا وميوس بورك في بحثهم عام 2010: "هناك أدلة متزايدة تثبت أن القدرات العاطفية مرتبطة بالسلوكيات الاجتماعية الإيجابية مثل الصحة الجسدية والتحكم في التوتر." (ويكيبيديا، الموسوعة الحرة، 2022).

وممارسة النشاط البدني الرياضي يعد جرعة من الصحة يجب أن ينال كل شخص مهما كان عمره، أو عمله قسما منها إذا كان يريد أن يحافظ على صحته وعافيته، فلماذا لا بد أن تنظم التربية البدنية والرياضية تنظيم يكون مكتوبا تشريعيا، والمنظومة التشريعية نجدها سبقة بالاهتمام بالقطاع الرياضي، فبالرغم من الدمار التي شهدته على مختلف الأصعدة بعد استرجاعها السيادة واضطرابها إلى الاستعانة بالقوانين الفرنسية بموجب صدور قانون رقم 62-157 المؤرخ في 31/12/1962 الذي مدد العمل بالتشريعات الفرنسية ماعدا ما يتعارض منها مع السيادة الوطنية، إذ أنها لم تهمل هذا القطاع إذ في 1976 صدر تقنين التربية البدنية والرياضية تناول جميع مبادئ ومسائل المتعلقة بمجال الرياضة من مبادئ وتكوين... الخ، بعدها صدر قانون رقم 89-103 المؤرخ في 14 فبراير 1989 المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها.

يعتبر النشاط البدني الرياضي التربوي من بين أهم النشاطات التربوية المبرمجة، باعتباره عنصرا أساسيا ومؤشرا فعالا في بناء الفرد وتنشئته اجتماعيا وتوازنه نفسيا وبدنيا عبر مختلف المراحل العمرية للفرد، ومن بين أهدافه تكوين المواطن اللائق من الناحية الاجتماعية والانفعالية والبدنية، وهو جزء متكامل من التربية العامة، فالعملية التربوية تهدف إلى تحقيق الأداء الإنساني من خلال وسيط وهو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، فالنشاط البدني الرياضي التربوي يزيد من ثراء المناخ الاجتماعي وتوفير العمليات التربوية الاجتماعية وضبط الذات، يرى حسن حسين النشاط البدني الرياضي على أنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه ومن خلال خدمة المجتمع (السعيد، 2016، صفحة 198)، ومن هذا المنطلق يمكن طرح التساؤل التالي: ما مدى مساهمة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لطلبة التكوين المهني؟ ولمحاولة الإجابة عن هذا التساؤل سنحاول التطرق إلى العناصر التالية بنوع من التحليل والمناقشة.

2- الصحة النفسية:

1-2- الصحة :

يمكن أن تعرف الصحة في الجنس البشري بمدى التواصل الفيزيقي والوجداني والعقلي للشخص في مواجهة بيئة وهو تعريف يقسم بوجود نقاط عديدة من الضعف، وكما تعرف الصحة السيئة بوجود المرض فيمكن أن تعرف الصحة الجيدة بغيابه.

وقد جاء تعريف بركنز على أن الصحة حالة من التوازن النسبي لوظائف الجسم والتي تنتج من تكيف الجسم مع العوامل الضارة التي يتعرض لها للمحافظة على توازنه. (نجلاء، 2006، الصفحات 26-27).

2-2- الصحة النفسية:

يقصد بالصحة النفسية حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نسبيا (شخصيا و انفعاليا و اجتماعيا) أي مع نفسه وبيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، حيث يكون أيضا قادر على مواجهة مطالب الحياة وذلك دليل على أن شخصيته متكاملة وهو شخص عادي وذلك بعيشه في سلام وسلامة. (معصومة، 2005، صفحة 21).

الصحة النفسية هي تلك الحالة النفسية التي تتم بالثبات النسبي والتي يكون فيها الفرد مستمتعا بالتوافق الشخصي والاجتماعي والاتزان الانفعالي، خاليا من التأزم والاضطراب مليئا بالحماس وان يكون إيجابيا خلافا مبدعا يشعر بالسعادة والرضا، قادرا على تحقيق ذاته وتحقيق طموحاته واعيا بإمكاناته الحقيقية قادرا على استخدامها في أمثل صورة ممكنة (معصومة، 2005، صفحة 22).

يرى ماها دفيلد(1950) الصحة النفسية بأنها الأداء التام والمتسق للشخصية، فالصحة النفسية هي حصيلة عطاء الشخصية .

يرى برنارد(1961) الصحة النفسية هي تكيف مستمر أكثر مما هي حالة موقفية معينة أي الصحة النفسية للإنسان في حالة تطور مستمر وتناول كافة المراحل العمومية للإنسان.

ويرى بوتر (1962) على أن الفرد المتمتع بالصحة النفسية ويشعر بالسعادة مع نفسه، وهي حالة إيجابية تتضمن التمتع بالصحة العقل وسلامة السلوك (د.زهران، 2005، صفحة 09).

والنفس في اللغة العربية هي الروح، ويقال فرجن نفسه، وجاد مات، والنفس كذلك الدم، وسعي الدم نفسا لأن النفس التي هي اسم لجملة الحيوان قوامها الدم، والنفس كذلك ذات الشئ وعينه يقال جاء نفسه أو بنفسه، وفلان ذو نفس خلق وجلد. مجمل القول إن النفس في اللغة العربية تسير إلى ذلك الجانب الروحي أو المعنوي لدى الإنسان الحي، كما يتسع معناها أيضا ليشمل جوانب كالخلق والتزوع.

رغم أن علم النفس علم حديث إذ لا يزيد عمره على مئة عام فقد نما نموا سريعا وتعددت مجالاته، فأصبح علما يتبع المنهج العلمي كغيره من العلوم للتوصل إلى مبادئه، ولما بدأ انطلاقته العلمية كدراسة للسلوك كان لابد من دراسة السلوك دراسة علمية في مجالات مختلفة وبذلك تعددت مجالات الدراسة حاليا فيه.

3-2- علم النفس الاجتماعي:

يختص بدراسة تأثير الجماعة على سلوك الأفراد، وكذلك التنشئة الاجتماعية وأساليبها، وكيفية تكوين آراء الجماعة واتجاهاتها وغيرها من الاتجاهات. (عبد الستار، 2015، صفحة 17)

4-2- علم النفس التربوي:

يفحص العملية التعليمية على ضوء المكتشفات والحقائق التي توصل اليها العلماء في علم النفس النمو وعلم النفس الإكلينيكي وسايكولوجية التعلم والدافعية بهدف رفع كفاءتها وحل المشكلات التي تنجم في ميدان التعليم المدرسي. (عبد الستار، 2015، صفحة 19)

هو فرع نظري وتطبيقي من فروع علم النفس يهتم أساسا بالدراسات النظرية والإجراءات التطبيقية لمبادئ علم النفس في مجال الدراسة وتربية النشء وتنمية إمكانياتهم وشخصياتهم ويركز بصفة خاصة على عمليتي التعلم والتعليم والتدريب.

1-4-2- طبيعة علم النفس التربوي:

-يعتمد على مجموعة من المعارف المنشقة من البحث العلمي في علم النفس.

-يركز على دراسة السلوك في مجالات العمل المدرسي.

-يبني منهجا للبحث العلمي وتجميع وتنظيم البيانات والمعارف.

-يركز على دراسة المبادئ والشروط الأساسية للتعلم.

-يهتم بتعويد الأطفال العادات والاتجاهات السليمة. (محمود الحكيم، 2018، صفحة 21)

-يعتمد على الاستعانة بالاختبارات النفسية لقياس ذكاء التلاميذ.

3- القلق :

يمكن تعريف القلق على أنه: " حالة انفعالية سلبية تتميز بمصاحبة مشاعر العصبية و الانشغال و الخوف المرتبط بالتنشيط أو استثارة الجسم، و هكذا فإن القلق له جانب فكري يسمى القلق المعرفي و له جانب يسمى القلق الجسدي (اخلاص، 2004، صفحة 225).

إن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية فحسب بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية، وتجدر الإشارة أن القلق يؤثر على الجهاز العصبي بشكل رئيسي، لكن وكما هو معروف فإن الأعصاب منتشرة في جميع أعضاء الجسم ومسيطر على فعاليتها، وعلى هذا الأساس فإن أي إرباك في عمل هذا الجهاز سيؤثر في الأعضاء بشكل أو بآخر.

ومن التعريف السابق يتضح أن القلق له أعراض يمكن من خلالها التعرف عليها، وقد يستمر ظهور هذه الأعراض لفترة طويلة تستمر إلى ساعات التي تسبق المنافسة، وربما تكون الفترة قصيرة فتصل إلى عدة دقائق قبلها، ويلاحظ أن ظهور الأعراض يكون تدريجيا .

وللقلق أعراض متعددة من أهمها:

- عدم الارتياح .
- سرعة التهيج و النرفزة.
- ضعف القدرة على التركيز والانتباه .
- شرود الذهن .
- فقد الشهية للطعام .
- الأرق أو الأحلام المزعجة وسرعة النبض.
- اضطراب التنفس وارتفاع ضغط. (عبد الستار، 2015، الصفحات 127-128)

1-3- القلق كحالة وكسمة:

أما قلق الحالة فإنه: " حالة انفعالية ذاتية يشعر فيها الفرد بالخوف و التوتر و يمكن أن تتغير هذه الحالة في شدتها من وقت لآخر. (اخلاص، 2004، صفحة 228).

وقلق السمة فإنه: شعور عام لدى الأفراد خلال الاستجابة لمواقف الشدة النفسية، وهو يختلف عن قلق الحالة بكونه أكثر ديمومة بحيث أنه يكون سمة من سمات الشخصية، ودرجة القلق العالية لدى الفرد تمثل له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها، حيث أن هذا الفرد يتصف بدرجة قلق أعلى من زملائه سواء قبل المباريات أو بعدها وقبل الامتحان أو بعد، وهكذا بالنسبة للفرد الذي يتصف بدرجة قلق منخفضة، فهو يتصف بهذه الصفة أو السمة بغض النظر من الظروف الوقتية التي يمر بها. ولفهم موضوع القلق قام علماء النفس بتقسيم القلق إلى عدة أنواع، فمنهم من قسمه إلى نوعين حسب ديمومته ومنهم من قسمه إلى ثلاثة أنواع حسب مصدر القلق معتمدين على أطروحات عالم النفس المعروف فرويد. (عبد الستار، 2015، صفحة 129).

4- محدّدات الصحة النفسية:

هناك عوامل اجتماعية ونفسانية وبيولوجية متعددة تحدّد مستوى صحة الفرد النفسية في مرحلة ما، فمن المعترف به مثلاً، أنّ استحكام الضغوط الاجتماعية الاقتصادية من المخاطر التي تحدق بالصحة النفسية للأفراد والمجتمعات المحلية. وتتعلّق أكثر البيانات وضوحاً في هذا الصدد بمؤشرات الفقر، بما في ذلك انخفاض مستويات التعليم وهناك علاقة أيضاً بين تدني مستوى الصحة النفسية وعوامل من قبيل التحوّل الاجتماعي السريع، وظروف العمل المجهدة، والتمييز القائم على نوع الجنس، والاستبعاد الاجتماعي، وأنماط الحياة غير الصحية، ومخاطر العنف واعتلال الصحة البدنية، وانتهاكات حقوق الإنسان. كما أنّ هناك عوامل نفسانية وعوامل أخرى محدّدة لها صلة بشخصية الفرد تجعل الناس عرضة للاضطرابات النفسية. وهناك، أخيراً، بعض العوامل البيولوجية التي تسبّب تلك الاضطرابات ومنها العوامل الجينية واختلال توازن المواد الكيميائية في الدماغ (منظمة الصحة العالمية، 2021).

1-4- أهم المحددات والعوامل المؤثرة على الصحة النفسية:

الأُسرة: فالأسرة هي أساس المجتمع وهي المرحلة الأولى من مراحل تكوين شخصية الإنسان وفيها تتكون شخصية الطفل خلال الخمس سنوات الأولى للطفل، لذا فإنه إذا تم تكوين شخصية الطفل بناء على أسس سليمة فإنه يصبح في المستقبل شاب سوي نفسياً يتمتع بمستوى جيد من الصحة النفسية.

المدرسة: هي أول بيئة يتعامل معها خارج إطار الأسرة وفيها يتفاعل مع زملائه، فإذا كان زملاءه يتمتعون بمستوى جيد من الصحة النفسية وكان التعامل فيما بينهم البعض وبين معلمهم يتم على أساس من الانضباط والمساواة والاحترام وتقدير الآخر كان ذلك عاملاً جيداً في تكوين صحته النفسية.

طبيعة العمل وظروفه: وبعد طبيعة العمل وظروفه من أهم العوامل المؤثرة على الصحة النفسية فعلى سبيل المثال تجد أن عمال جمع الخردة يتعاملون مع مستوى اجتماعي معين وفي ظروف بيئية متغيرة من شأنها أن تؤثر على صحتهم النفسية وبالتالي يؤثر على سلوكهم.

القيم المرتبطة بالعمل: حيث أنه كلما زادت درجة الاحترام التي يقابل بها المجتمع وظيفته ما، كلما زاد تقدير العامل لذاته ودرجة سعادته بتلك الوظيفة.

حاجات الإنسان ودرجة إشباعها: من المعروف أنه كلما زادت درجة إشباع الفرد لحاجاته كلما كان سلوكه أكثر اعتدالا حيث أن سلوك الفرد يتأثر بدرجة اشباع احتياجاته، فعلى سبيل المثال إذا ما عانى العامل من خلل في إشباع حاجاته من مأكّل وملبس فإن ذلك سيؤثر بالسلب على إنتاجيته حيث أنه سيكون تركيزه منصب على كيفية إشباعه لتلك الحاجات مما يؤدي لتقصيره في أداء العمل. (مركز اشراق للطب النفسي وعلاج الادمان، 2022)

2-4- الاستراتيجيات والتدخلات:

تنطوي عملية تعزيز الصحة النفسية على اتخاذ إجراءات تسعى الى تهيئة ظروف العيش والبيئات المناسبة لدعم الصحة النفسية وتمكين الناس من الاعتماد على أنماط صحية والحفاظ عليها، ويشمل ذلك اتخاذ طائفة من الاجراءات التي تزيد من حظوظ عدد أكبر من الناس في التمتع بمستوى أحسن من الصحة النفسية.

والبيئة التي تحترم وتحمي أدنى الحقوق المدنية والسياسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية هي أيضا من العوامل الأساسية لتعزيز الصحة النفسية ومن الصعب كثيرا، دون الأمن والحرية اللذين تكفلهما تلك الحقوق، الحفاظ على مستوى عال من الصحة النفسية.

ولا ينبغي ان تركز السياسات الوطنية الخاصة بالصحة النفسية اهتمامها على اضطرابات الصحة النفسية فحسب بل ينبغي لها أيضا الاعتراف بالقضايا واسعة النطاق المتعلقة بتعزيز الصحة النفسية، والعمل على معالجتها ويشمل ذلك دمج مسألة تعزيز الصحة النفسية في السياسات والبرامج على مستوى الحكومة والقطاعات الأخرى، بما في ذلك التعليم والعمل والعدالة والنقل والبيئة والإسكان والرعاية الاجتماعية وكذلك قطاع الصحة.

وتعتمد عملية تعزيز الصحة، إلى حد كبير، على الاستراتيجيات المتعددة القطاعات، وفيما يلي بعض السبل المحددة للإضطلاع بتلك العملية:

- التدخلات في مرحلة الطفولة المبكرة: مثل زيارة الحوامل في البيوت، والإضطلاع بالأنشطة النفسية، الاجتماعية في المرحلة السابقة للإلتحاق بالمدرسة، والجمع بين التدخلات التغذوية والمساعدة النفسانية، الاجتماعية لصالح الفئات المحرومة.
- تقديم الدعم اللازم إلى الأطفال: مثل البرامج بناء المهارات وبرامج تنمية الأطفال والشباب.
- تمكين المرأة في المجال الاجتماعي والاقتصادي: مثل تحسين استفادتها من التعليم وخطط الانتماء المصغرة.
- تقديم الدعم الاجتماعي اللازم إلى المسنين: مثل مبادرة المحاباة، والمراكز النهارية والمجتمعية الخاصة بالمسنين.
- البرامج التي تستهدف الفئات المستضعفة: بما في ذلك الأقليات والسكان الأصليون والمهاجرون (التدخلات النفسانية- الاجتماعية التي تعقب الكوارث).
- الأنشطة الرامية إلى تعزيز الصحة النفسية في المدارس: مثل البرامج الداعمة للتغيرات الايكولوجية في المدارس، والمدارس الملائمة للأطفال.
- التدخلات الرامية لتعزيز الصحة النفسية في أماكن العمل: مثل برامج الوقاية من الإجهاد.
- سياسة الإسكان: مثل تحسين المساكن.
- برامج الوقاية من العنف: مثل مبادرات خفارة المجتمعات المحلية.
- برامج التنمية المجتمعية: مثل مبادرات المجتمعات المحلية الواعية، والتنمية الريفية المتكاملة. (موقع طبي، 2022).

3-4- فوائد ممارسة الرياضة والنشاط البدني على الصحة النفسية والعقلية :

1-3-4- التدريب في حد ذاته حافظ:

وترى الاختصاصية في العلاج الطبيعي جيسكا تابانا أن شعورك بأنك حققت إنجازا ما جيد للغاية، كما أن التدريبات الرياضية تسمح لك بدفع نفسك لتحقيق إنجازات أكثر صعوبة يوما بعد يوم، وتتيح لك إمكانية رؤية نتائج قابلة للقياس.

2-3-4- التمتع بحياة اجتماعية جيدة:

قالت تابانا إن "مجرد النهوض ومغادرة المنزل لممارسة التدريبات الرياضية ستزيد فرص خروجك للقيام بعدة أمور أخرى كذلك".

3-3-4- علاج أعراض التوتر والقلق:

قال الاختصاصي الاجتماعي الطبي بيل ماك كادن إن من المرجح أن الجميع قد سمعوا عن الفوائد الكثيرة لممارسة الرياضة وأثرها الإيجابي على الصحة العقلية، لكن ما لا يدركونه هو أنهم ليسوا بحاجة إلى التدرّب بشكل مكثف أو لفترة طويلة حتى يصبحوا قادرين على الحد من أعراض معينة للقلق والاكتئاب.

4-3-4- توثيق الرابط بين العقل والجسد:

تقول مدربة الرياضة كوني بونتورو إن التمرين الرياضي يسمح لك بالربط بين جسدك وعقلك بشكل وثيق، مشيرة إلى أن التمرين يُمكنك من الشعور بأنك مدرك لجسمك وأن تتعلم الإنصات إلى ما يحاول القيام به.

5-3-4- تنمية المهارات العقلية:

ووفقا لمدربة اللياقة البدنية المرخصة إل جي كونكل، يمكن للتمرينات الرياضية أن تساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحا. وهناك الكثير من الأبحاث التي تظهر أن التدريبات المنتظمة تنمي المهارات العقلية بشكل كبير، حيث تؤثر على قدرتنا على التعلم واستحضار المعلومات، فضلا عن تطوير جميع المهارات التي من شأنها تحسين الأداء في المدرسة والعمل وكافة مجالات الحياة بشكل عام (دحماني، 2021، صفحة 12).

6-3-4- تحسين جودة النوم:

والتدريب قادر على تحسين جودة النوم، وهو ما تؤكدته المدربة كونكل بالاستناد إلى دراسة نُشرت في مجلة الصحة العقلية والنشاط البدني، تفيد بأن الذين يمارسون الرياضة بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع أفادوا بأن جودة نومهم تحسنت بنسبة 65%.

7-3-4- تحسين القدرة على حل المشكلات:

الركض لمسافات طويلة يتيح للشخص التفكير بشكل سوي عن جميع مصادر الإلهاء الأخرى، وفي حال كنت تواجه صعوبة في اتخاذ قرار ما في حياتك، يمكن للتدريبات الرياضية مساعدتك على التوصل إلى حل.

8-3-4- التمتع بطاقة إضافية:

تطرقت اختصاصية علم النفس السريري المرخصة كريستين بيانشي إلى أن التدريب يدفع الأشخاص إلى تغيير طريقة تفكيرهم ودفعها بعيدا عن الأفكار التي تركز على مظهر الجسم، والتركيز بدلا عن ذلك على ما يقدر الجسم على فعله (شبكة الجزيرة الإعلامية، 2021).

5- تأثير الرياضة على الصحة النفسية:

– تعزز ثقة الإنسان بنفسه خصوصا عند وصوله إلى قوام رشيق ومظهر خارجي جميل، حيث أنّ ممارسة النشاط البدني تجعل الإنسان يشعر بأنه أنجز، ويشعر الشخص بالقوة والفخر.

- تزيد من قوة الإرادة والمثابرة بشكل كبير لدى الأفراد.
- تعالج مشكلة الأرق ومشاكل النوم؛ حيث يذهب الفرد نشيطاً إلى عمله أو مدرسته.
- تقليل التوتر، عندما يُجهد الإنسان نفسه بالتفكير في المواضيع المهمة وغير المهمة يبدأ الدماغ بالضعف بشكل تدريجي؛ لذلك عند ممارسة النشاط البدني يحدث العكس تماماً للدماغ حيث تزيد كفاءة وفاعلية القلب، ويزيد من فاعلية الهرمونات في الدماغ، وينتج عن ذلك تحسين جميع العمليات العقلية، ولا بد من التنويه أنّ هناك تحسين لكفاءة الجسم بشكل عام على الخضوع للتوتر، حيث يحدث انسجام وتواصل بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز العصبي "السميثاوي". أكد المختصون والباحثون على أنّ الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني لديهم مستويات قلق أقل من الأفراد الذين لا يمارسون النشاط البدني.
- المرونة في التعامل مع المواقف.
- الوقاية من الاكتئاب خصوصاً الاكتئاب الذي يكون في مرحلة متوسطة.
- الابتعاد عن جميع الأفكار السلبية التي تجلب الطاقة السلبية (محمد، 2015).

6- العوامل التي تؤثر في الصحة النفسية:

يتفق معظم الباحثين أن الإنسان بيو نفسي، اجتماعي، يعني أن حياة الإنسان تحكمها قوانين مختلفة تحافظ على استمرار توازنها و استقرارها الشامل، أي خلل يطرأ على هذه القوانين يبنى بعدم قدرة الإنسان على الحفاظ على توازنه، ومن بين تلك العوامل التي يمكن أن تؤثر في ذلك التوازن للفرد نذكر منها:

1-6- سمات الحدث:

- عدم القابلية للضبط: يسهم الشعور بفقدان الضبط والسيطرة في جعلنا نعيش موقف ما على أنه مرهق .
- عدم القابلية للتنبؤ .
- عدم اليقين: إن معرفة حدثاً مرهقاً ما سيقع و لكن عدم معرفة ما الذي سيحدث في هذا الموقف مصدر من مصادر الإرهاق، فعندما يكون الإنسان مهيناً لحدث ما فإنه يملك الفرصة لتحسين نفسه داخلياً، الشيء الذي ربما يسهل الأمر عليه (دحماني، 2021، صفحة 09).

2-6- سمات الشخصية:

من سمات الشخصية التي تقلل أو تزيد من تأثيرات السلبية الضارة لأحداث الحرجة على صحة الفرد، كما أن بعض الأشخاص يمتلكون مقاومة عالية للمواقف السيئة للأحداث الحرجة في حين أن الآخرين يمتلكون مقاومة منخفضة وتغزى هذه المقاومة العالية إلى سمات مثل الثقة بالنفس، الضبط الداخلي، والانسجام.

3-6- سمات المحيط الاجتماعي:

تساعد معرفة خصائص المحيط الاجتماعي المسببة للإرهاق والمعيقة لنمو الصحة النفسية والجسدية وشدة تأثيرها في الصحة النفسية والوقاية بالدرجة الأولى وتجنب تلك العوامل المؤذية، فلقد تناول علماء الاجتماع التعريف الاجتماعي للمرض في ضوء مفهوم المريض، حيث حاول علماء الاجتماع الوقوف على الخصائص الاجتماعية المتصلة، لتحديد المرض والظروف التي يستطيع الأشخاص في ظلها أن يزعموا أنهم يعانون المرض، يصورونه بصورة مشروحة ثم مسؤوليتهم في مواجهة المرض أو الاستجابة له.

4-6- التغذية والصحة النفسية:

يرغب معظم الأشخاص في السيطرة على حالتهم النفسية بأنفسهم، و البديلة عنها لمواجهة مختلف أمراضهم الجسدية أو النفسية، واحد من هذه العوامل هو الطعام، حيث أن تناول أطعمة وأغذية معينة قد يؤثر على الحالة النفسية سلبا أم إيجابا.

7- التكوين المهني وظهوره:

1-7- بداية التكوين المهني بالجزائر 1962 إلى 1970:

لقد أعطت الجزائر منذ 1962 الأولية شبه المطلقة لقطاع التكوين المهني الذي لم يكن يحتوي سوى على 25 مركزا تحتوي على 320 فرع متخصص في البناء و5000 منصب تكوين لا تلي حاجات المجتمع، واعتبرت عشرينات الستينيات والسبعينيات مرحلة التفكير وتحديد أهداف التكوين ومن أهم المحطات التي ميزت هذه المرحلة نذكر:

— أوت 1962: أي شهرين بعد الاستقلال إنشاء محافظة التكوين المهني وترقية الإطارات، مزودة بمجلس وطني استشاري للتكوين المهني وترقية الإطارات(الأمر رقم 62-628 المؤرخ في 25 أوت 1962).

— توسيع ورفع قدرات المراكز الموجودة.

— بناء 18 مركز جديد.

— إنشاء المعهد الوطني للتكوين المهني NFP بمقتضى الأمر رقم 45/67 المؤرخ في 27/03/1967.

— إنشاء معهدين للبناء والأشغال العمومية بمقتضى الأمر رقم 67/106 في 26/12/1967.

— إنشاء مدارس مهنية كبرى ومتوسطة تابعة للوزارات .

— إنشاء مدارس مهنية تابعة للشركات الوطنية المتخصصة.

2-7- مرحلة توسيع الاقتصاد والحاجة للتكوين المهني 1970-1980:

هدف المخطط الرباعي الأول هو تحقيق إنشاء 17000 منصب تكويني، بينما توجهت أنظار المخطط الرباعي الثاني إلى إنشاء

25000 منصب خلال إنشاء 82 مركز، وقد بلغ تعداد المترشحين 30000 مترشح نهاية 1979 وجاء بما يلي:

— إدماج موظفي قطاع التكوين المهني في الوظيف العمومي.

— إنشاء جهاز وطني للتكوين المهني.

— إنشاء عدد كبير من المراكز والمعاهد الوطنية للتكفل بالطلب الاجتماعي المتزايد واستمرت هذه الوضعية إلى غاية نهاية التسعينات.

— تم إنشاء معاهد عليا للتكنولوجيا ومدارس عليا ومؤسسات أخرى للتكوين تابعة لقطاعات مختلفة (الفلاحة، الطاقة، والصناعة، المالية، التعليم، الصحة).

3-7- مرحلة التكوين المهني 1980 إلى 1990:

عرف التكوين المهني عدة تغيرات وخاصة وفيما يخص الجهات الوصية على المستوى المركزي، إذ تم تدارك الوصاية بين وزارة

العمل والتكوين المهني، ووزارة التربية والتكوين وكتابة الدولة للتكوين المهني، وأمام هذه التحديات التي كانت تواجه قطاع التكوين المهني، كان من الطبيعي أن تعاد الصلاحيات إلى الوزارة المكلفة بالتكوين المهني والتي وجهت جهودها نحو محورين:

— تنمية المؤسسات التكوينية.

— وضع نظام تشريعي وقانون لترقية التكوين المهني (العوني، 2016-2017، الصفحات 129-130).

8- التكوين:

التكوين: يدل على إحداث تغيير إرادي في سلوك الراشدين في أعمال ذات طبيعة مهنية . إن التكوين عبارة عن عملية تعديل إيجابي ذات اتجاهات خاصة ، تتناول سلوك الفرد من الناحية المهنية أو الوظيفية ، وهدفها اكتساب المعارف والخبرات المهنية التي يحتاج إليها الفرد ، من أجل رفع مستوى كفايته في الأداء بحيث تتحقق فيه الشروط المطلوبة لإتقان العمل ، يعني أن التكوين وسيلة لإعداد الكفاءات تتراوح فيها المعارف والكفاءات والسلوكات بحيث تعد هذه الكفاءات وتكون مؤهلة للعمل الناجح والقابلة للتوظيف الفوري في الإطار المهني .

ويقسم المهتمون بمجال التكوين إلى قسمين أساسيين ، التكوين الأولي ويقدم قبل مزاولة وظائف او مهام معينة ، ويتضمن تعميق المعارف التخصصية الأساسية للمتكوينين ، وتزويدهم بالمهارات المهنية و النظرية والتطبيقية ، ثم التكوين أثناء الخدمة ، أو التكوين المستمر الذي يهدف من خلاله إلى مساندة التغييرات الحادثة جراء تطورات التي تعرفها الخدمات .

فالتكوين يقوم على تقديم مجموعة من الامتيازات ، تتعلق بتحسين الكفاءات ، وإبراز القدرات الجديدة ، المساعدة على تكيف اليد العاملة ، من وضعيتها الغير مؤهلة ، إلى وضعية مكيفة مؤهلة . (ماريف، 2012-2013، صفحة 77).

8-1- مكونات التكوين:

-المكون المعرفي: المكون المعرفي يوفر كل من الأسس والنظريات والقواعد والقوانين المرتبطة بمواضيع التكوين، مستهدفا إيقاظ وبعث القديم منها، وإيراد توفير كل جديد من المعارف في المجال التكويني.

-المكون الإتجاهي: يعمل على امتصاص الآراء والأفكار والمعتقدات أو تعديلها، أو تغييرها بما يحقق أهداف التغيير السلوكية، التي سعت إليها العملية التدريبية، وتفيد الخبرات المباشرة (الحجازي، 2007، صفحة 311).

-المكون المهاري: اكتساب تكوين الكيفيات الأدائية وتنمية القدرات المتاحة ورفع الكفاءة الفردية والتنظيمية.

9- التكوين المهني:

يعتبر التكوين المهني فرصة تأهيل الشباب والعمل بمختلف مجالاته لأجل التكيف مع متطلبات وتطورات مناصب العمل ، لهذا فإن التكوين المهني يمنح الفرد إمكانية تغيير سلوكه ودمجه في المنصب الملائم لقدراته، تطبيقا للتعريف الذي أنتت به منظمة العمل العربية على أنه "جميع أنواع التدريب التي تؤدي إلى إكساب معلومات فنية ومهنية، او تنميتها سواء هذا التدريب في المدرسة أو مكان العمل. (عيشوية، 2005-2006، صفحة 20).

التكوين المهني بالنسبة ج. فانسان (2006) Vincens J. (عملية تعلم تستهدف الحصول على بعض المهارات والكفاءات لفرد ما" ، فهي في تصوّر كل منبن كروم يعقوبي "نظام يري المرشحين لممارسة نشاط مهني أو التكيف معه اعتمادا على مكتسبات مدرسية ومهنية غايته تحسين القابلية للتشغيل وأداة لتأهيل كفاءات المؤسسات"، لذا لا يمكن تصور تطبيق هذا النظام خارج الأهداف الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للسياسات العمومية.

التكوين المهني يخضع لنظام تصور طالما جرى تبنيه وتدعيمه من قبل السلطات التربوية في كل من المغرب وتونس والجزائر، وهذا التصور يعتبر أن نظام التكوين جهاز خاص أو ملحق بالنظام التربوي يقوم على عملية انتقاء الشباب بواسطة اختبارات النجاح والفضل في نهاية التكوين الأساسي التي ستفتح لهم إمكانية التحضير للدخول في عالم الشغل (بن عمار، 2013).

9-1- أهداف التكوين المهني :

حسب ما جاء به Paul Albou à J.D.Reynound بأن التكوين المهني يهدف إلى:

— الاستجابة لاحتياجات الاقتصاد بتوفير اليد العاملة المختصة لتحسين الإنتاج ورفع مستوى الاقتصاد.

- تكييف العمال مع مراكز عملهم مع الأخذ بعين الاعتبار التغيرات التكنولوجية وظروف العمل.
- مواجهة التحدي التكنولوجي والآلي والتكوين المهني هدف اجتماعي حيث يساعد في انجاز وحل للشباب الذين تركوا مقاعد الدراسة في نهاية التعليم الأساسي والثانوي (بوكريشة، 2015، صفحة 36).
- إحداث التعديلات في الأداء بما يتفق مع متغيرات العصر الحديث.
- يترك الأثر المباشر في تنمية القوى العاملة.
- إبعاد الأفراد عن التسكع في الشارع وخاصة الذين لا يدرسون.
- حماية الأفراد الغير راشدين من الاستغلال.

2-9- صعوبات التكوين المهني:

- هناك صعوبات تقف في طريق التكوين المهني من بينها نذكر:
- اختلاف في الهياكل التنظيمية وعدم تحديد الاختصاصات.
- غياب السياسة التي ترشد العامل و التوجيه في اتخاذ القرارات و غياب العاملين، الأمر الذي يصيب المؤسسة بخسائر و أضرار.
- غياب التحفيز المعنوي (سوء التخطيط أو انعدامه عائد إلى عدم إدراك الإدارة إلى أهمية الاعتماد على بيانات غير صحيحة).
- انخفاض الأجور وسوء معاملة المشرفين وعدم الترقية وبالتالي يكون هناك ضعف الروح المعنوية.

3-9- ثقافة التكوين المهني:

- تتوزع ثقافة التكوين المهني على شكل فئوي تبعاً للفاعلين فيها و تختلف أو تتوحد معانها وقد لا نجد ثقافة بل ثقافات و تتلاحق الأبعاد الثقافية لكل مهنة و الممثلة من صنف الأساتذة، و ثقافة التكوين المهني هي النظام الثقافي الذي يفهم من النظام العام للمجتمع بحيث يكون نظاماً متكاملًا لا يمكن تجزئته.

10- النشاط البدني والرياضي التربوي:

10-1- النشاط:

- النشاط وسيلة من الوسائل التربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودافعه، وذلك من خلال تهيئة المواقف التعليمية التي تماثل المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (الحمامي و الخولي، 2016، صفحة 29).

10-2- النشاط البدني:

- ويقصد به المجال الكلي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول. في الواقع فإن النشاط البدني في مفهومه العريض هو تعبير شامل لكل النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتباره أنه المجال الرئيسي المشتمل على ألوان وأشكال وأطوار الثقافة البدنية للإنسان ومن هؤلاء يبرز larsen الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج ضمنه كل الأنظمة الفرعية الأخرى . (مزرع، 2016، صفحة 116).

كما يصف مصطلح النشاط البدني الكثير من أشكال والحركة وتشمل النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الكبيرة. وأما النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الصغيرة (الرسم والكتابة) مهمة ولكنها لا توفر الفوائد الصحية الموجودة في النشاطات التي تستخدم عضلات الهيكل العظمي الكبيرة وتتطلب تبيد حقيقي للطاقة .

10-3- التوعية بأهمية النشاط البدني:

أصبحت حياة الكثير في عالمنا المعاصر يبحث ويشغل حيز في توفير حضارة تحتوي على وسائل الراحة والرفاهية الجسمانية فأصبحت الحركة قليلة والنشاط البدني لا وجود له إلا في نطاق ضيق إضافة للضغوط النفسية والحياتية، مما يؤدي إلى حياة تكثر فيها المخاطر الصحية التي تصيب ويتعرض لها الفرد، ويمكن القول بأن نسبة أمراض القلب تزداد مع زيادة الاعتماد على وسائل الراحة والرفاهية والخمول المترافق بنمط غذائي تتوفر فيه كميات زائدة عن الحاجة من الطاقة التي يحتاجها الجسم فيزداد معها الوزن ويرتفع الضغط الدموي وتصاب الشرايين وتتصلب وعندها تزداد الإصابة بأمراض القلب.

ولتحقيق الفائدة لصالح الفرد من الناحية الجسمية يمكن ممارسة وإتباع التدريب متوسط الشدة ولا يسبب الإرهاق والإجهاد ويزداد بشكل متدرج لحد يمكن القيام به دون حدوث أضرار أو إصابات للفرد.

ولتحقيق الفائدة للفرد وحث جميع الأفراد للمشاركة في أداء التمارين الرياضية البدنية وبيان الفوائد الصحية التي ستعود عليهم بالفائدة بعد تغيير عاداتهم اليومية وإضافة الحركة والنشاط وذلك وفق أسس ثابتة لأن تحقيق هذا الهدف يتطلب وعيا صحيا واجتماعيا لضمان إقبال الأفراد على الاشتراك ببرامج النشاط البدني (مزروع، 2016، صفحة 188).

10-4- أسس النشاط البدني:

- نوع النشاط البدني (Mode): هل النشاط هوائي من أجل تنمية كفاءة القلب والرئتين؟ أم نشاط لتقوية العضلات؟ أم تمرينات إطالة بغرض تحسين المرونة؟.
- شدة النشاط البدني (Intensity): وهي الشدة التي ينبغي ممارسة النشاط البدني عندها وهناك عدة طرق يمكن من خلالها حساب الشدة .
- مدة النشاط البدني (Duration): وهي المدة الزمنية التي ينبغي قضاءها أثناء ممارسة النشاط البدني يوميا (أو في كل مرة)، وهي تختلف تبعا لنوع النشاط البدني، سواء كان ذلك النشاط هوائيا أم نشاطا لتقوية العضلات أم لإطالتها.
- تكرار النشاط البدني (Frequency): أو عدد ممارسة النشاط البدني في الأسبوع.
- قاعدة التدرج في الشدة والمدة وفي التكرار (Progression): وهي قاعدة مهمة جدا، لأن إتباعها ليس فقط يجنب الشخص الإصابة بل هي قاعدة مهمة من قواعد التكيف الفسيولوجي الذي ينبغي أن يحدث من جراء ممارسة النشاط البدني بانتظام. (مزروع، 2016، الصفحات 187-188).

10-4- النشاط الرياضي :

هو نشاط ترويبي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي: الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يساهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام والتعليم الفني، وينطلق من الأسس العامة للسياسة التعليمية المتبعة داخل القطر.

10-5- أنواع النشاط البدني الرياضي:

10-5-1- ألعاب هادئة :

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد مع أقرانه هو جو هادئ ومكان محدود، كقاعة لألعاب الداخلية، أو إحدى الغرف واغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم.

10-5-2- ألعاب تنافسية :

تحتاج إلى مهارة و توافق عصبي عضلي، ومجهود جسماني يتناسب مع نوع الألعاب حيث يتنافس فيها الأفراد فرديا وجماعيا (منصوري، 1991، الصفحات 209-2010).

10-5-3- ألعاب بسيطة:

الألعاب البسيطة ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

10-6- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي:

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

10-6-1- الأساس البيولوجي:

ويتطلب معرفة القائمين بهذا المجال باعتبار جسم الإنسان ذو ديناميكية معقدة ولا بد أن يكون هذا التركيب مألوفاً لكل مربّي حتى يمكنه من إعطاء تفسيراً علمياً لطبيعة عمل عضلات جسم أثناء كل تمرين، ويعتبر هذا الأساس جزءاً لا يتجزأ من مجموع المعارف والمفاهيم المتعلقة بالنشاط البدني الرياضي.

10-6-2- الأسس النفسية:

مع تطور الأهداف واقتصارها على أهداف بدنية جافة ذهبت إلى الخوض في مستوى التأثير الفعال على الجوانب السيكلوجية للفرد، فأصبح من الضروري معرفة الأسس النفسية تمكن من إعطاء تحليل لأهم نواحي النشاط البدني والرياضي وتساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي وكذلك إعداد طرق للتعليم والتدريس الرياضي لكافة الأنشطة .

10-6-3- الأسس الاجتماعية:

تعتبر المعارف والمفاهيم المتعلقة بالجوانب الاجتماعية للتربية البدنية والرياضية ضمنية وأساسية بمفهومها تتحداها مظاهر اجتماعية يجب تفسيرها، وتحليلها وتوجيهها من قبل المربي والقائمين على هذا المجال .

وقد اعتبر المختصين في ميدان النشاط البدني الرياضي إن لأي نشاط أسس يرتكز عليها، بحيث مقومات النشاط لا تخرج عن ما يحيط بالإنسان في مختلف الميادين خاصة العلمية منها وهو ما جعلهم يفضلون الأسس التالية كقاعدة للنشاط الرياضي.

11- النشاط البدني الرياضي التربوي :

ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني اختيرت من أجل تحقيق هذه الأهداف ، كما أنه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفق الحالة كل واحد منهم (بن قناب، 2009، صفحة 252).

1-11- خصائص النشاط البدني الرياضي التربوي:

لا يوجد أي نوع من أنواع النشاط الإنساني أثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح أو الفشل بصورة واضحة ومباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي باستقطاب جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يوجد في كل فروع الحياة، كما أنه يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف مع محيطه ومجتمعه، حتى يستطيع إخراج العبء الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه (رحمة، 1988، صفحة 122).

- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الأساسي.
- أصبحت الصور التي يتسم بها النشاط هو تدريب ثم تنافس.

11-2- أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في المؤسسات التربوية:

إن ممارسة النشاط البدني أي تدريس التربية البدنية في المدارس و المراكز التربوية هو موضوع يجب الاهتمام به فهو موضوع يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو عبارة عن موقف يتم فيه التعارف بين الطلبة والمعلم من خلال متعة ويجب أن تكون الدروس ممتعة مما يجعل التلميذ يشعر بالسعادة والتفاعل لكل من المدرس والتلميذ (سمسوم، 2013، الصفحات 115-116).

11-3- وظائف النشاط البدني الرياضي التربوي :

11-3-1- النشاط البدني الرياضي التربوي لتنمية التفكير:

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أداؤها وتحديد غرضها ومسارها " القوة، السرعة، الاتجاه " وبهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية وجانب آخر عام وهو يتعمق بتطبيق الحركة فعلميا كلما فكر الفرد، وصار عميقا على ضوء اقتضائه المسبق على علاقات الكائنات بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عمليا على نجاحه فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق ناجح لأغراض أهداف هو العكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فهو يتبين الأثر، وهنا تكمل أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

11-3-2- النشاط البدني الرياضي التربوي لدعم مقومات الإنسان لمتابعة الحياة الحديثة:

يحتل النشاط الرياضي مكانة بارزة بين الوسائل الترويحية الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة، والتخصص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الذي يكون يمارسه أو يتراخي تبعا للتوتر الذي يشد أعصابه، ويرى " RYDON " أن السرعة المتزايدة للحيات الحديثة يمكن أن تخفف وطأتها عن طريق النشاط البدني وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معامل ممتازة يستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة النابعة من قلبه.

11-3-3- النشاط البدني الرياضي التربوي لإثراء العلاقات الاجتماعية:

النشاط البدني الرياضي هو الذي يتخذ مركبة العناية في مجالها الفرد نطاق العضلات البارزة والمنافسة المستعصية، والفرد الذي يعرف من خلال الرياضة ذاتها ويتحكم فيها ويتغلب فيها ويطوعها في خدمة الآخرين والنشاط الرياضي لا يقتصر على تقديم وسائل تتيح للشباب فرصا لاقترب من بعضهم فقط ليساعد هؤلاء الشباب على التكيف الاجتماعي أو إثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليستفيد المجال الرياضي فحسب، بل في مجالات الحياة داخل المجتمع. (السعيد و زيدان، 2017، الصفحات 124-125).

11-3-4- علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بمراكز التكوين المهني:

من البرامج المسطرة من وزارة التكوين والتعليم المهنيين نجد برنامج حصة التربية البدنية والرياضية الذي له دور كبير في التنشئة الاجتماعية لطلبة تكوين المهني والمتربين إذ يتمكنون من خلال الحصة من كسب علاقات الأخوة والاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الجماعية والفردية، وله دور في اكتساب الخبرات الحركية والتي لها دور في تحقيق التوافق العصبي العضلي وتنمية التنسيق بين مختلف أجهزة الجسم، كما يلعب النشاط البدني الرياضي التربوي دور في تقوية العلاقات بين مراكز التكوين المهني من خلال الدورات الرياضية والمنافسات الداخلية والخارجية ويحث المسؤولين على إنشاء تعاقدات بين المسؤولين في قطاع الرياضي من أجل النهوض وتطوير النشاط البدني الرياضي التربوي من خلال إنشاء دورات وبطولات رياضية .

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

إن التربية البدنية لا تقتصر على النمو والإعداد البدني وإنما يشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية ، حيث نجدها حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه ولا يتحقق ذلك إلا بتوفر ودراسة خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي ، وتجعل حياة إنسان صحيحة وقوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة .

فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد وتلك القيادة تجعل من الأفراد أبا وعونا موجها وتنبئ صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عضوا في جماعة. وتعمل على تخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد ومجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتهي إلى هيئة اجتماعية. (عبد الخالق، 1992، صفحة 10)

13- ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره على خفض القلق والاكتئاب:

يعد القلق أهم الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة عصر القلق ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة لمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب أكثر انتشارا بين النساء على الرجال وغالبا ما يبدأ في عمر الشباب ، وتشير نتائج البحوث التي قام بها يشمان سنة (1986) على عينة قوامها 1750 طبيبا أمريكيا إن حوالي 85 بالمائة منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب ويرى يشمان إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني الرياضي من الوقاية والعلاج في مجال الصحة النفسية :

-زيادة الوعي بأهمية أسلوب الحياة في تطوير حياة الفرد إلى الأفضل.

-تطوير مجالات جديدة تستخدم التمرينات الرياضية كنوع من العلاج (مجالات الصحة النفسية والطب السلوكي). (كمال راتب، 2010، الصفحات 23-25).

14- خاتمة:

تعتبر الصحة النفسية والمعافاة من الأمور الأساسية لتوطيد قدرتنا الجماعية والفردية على التفكير، وعلى هذا الأساس يمكن اعتبار تعزيز الصحة النفسية وحمايتها واستعادتها شاغلا حيويا للأفراد والجماعات ، لذلك تعد الصحة النفسية لطلبة التكوين المهني مهمة وخاصة لأولئك الذين تعرضوا للفصل من المدارس والأشخاص الذي يعانون من المشاكل المادية والعائلية، وعليه فإن العملية التربوية لجميع المؤسسات التعليمية هي إحداث أنماط سلوكية مرغوب فيها، ولتحقيق الصحة النفسية هي وضع الأهداف التعليمية في حصة ممارسة التربية البدنية والرياضية لأن النشاط البدني الرياضي هو الوسيلة الفعالة لتحقيق تلك الأهداف، حيث تنعكس إيجابا على قدراتهم الجسدية والنفسية معًا، وتعد هذه الخطوة من أساسيات بناء نمط حياة صحي متكامل، وتحقيق الصحة النفسية و تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها

لتحقيق المرونة النفسية، والأنشطة البدنية الممارسة المبنية على أساس علمي تمكن الطلبة من تحقيق النضج العاطفي الذي هو سر التواصل والتعارف مع جماعات وتحقيق الصحة النفسية والرضا النفسي.

- قائمة المراجع:

- إبراهيم، رحمة. (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي. (د.ن).
إخلاص محمد عبد الحفيظ. (2004). علم النفس الرياضي مبادئ وتطبيقات، ط1،. القاهرة: دار النشر والتوزيع.
بن قناب، الحاج. (2009). دور النشاط البدني الرياضي التربوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية في الجزائر. مجلة علوم الرياضة، العدد1. تم الاطلاع يوم 22 سبتمبر 2021. من:
بنعمار، عائشة. (2013). التكوين المهني ودعم التشغيل في البلدان المغاربية. اصلاحات وسيرورات اجتماعية. المجلة الجزائرية في الأنتروبولوجيا والعلوم الاجتماعية. 60-61.
بوكريشة، زهرة. (2015). اتجاهات اساتذة التعليم الثانوي نحو التكوين المهني. مذكرة ماستر ارشاد وتوجيه. منشورة. قسم علوم التربية. جامعة د.مولاي الطاهر سعيد. الجزائر.
الحمامي، والخولي. (2016). أسس بناء برامج التربية الرياضية. دار الفكر العربي.
دحماني، محمد فؤاد. (2021). واقع ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق وتحقيق الصحة النفسية لمرضى السكري في ظل جائحة كوفيد 19. المؤتمر الدولي الافتراضي: الرياضة والصحة. الجزائر: جامعة عبد الحميد مهري. قسنطينة. الفترة من 17-18 و19 ماي 2021.
دحماني، محمد فؤاد. (2021). واقع وتحديات ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الصحة البدنية وتجنب القلق لدى افراد المجتمع في ظل جائحة كوفيد 19. المؤتمر الوطني الثاني الافتراضي: الاصابات الرياضية بين التحديات الوقائية والعلاج الفعال. الجزائر: جيجل. الفترة من 28 جوان 2021.
زهران، حامد عبد السلام. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، القاهرة: عالم الكتب، للنشر والتوزيع والطباعة.
السعيد والزيدان. (2017). أهمية النشاط البدني الرياضي في حياة الفرد. مجلة المحترف. العدد 12. جامعة الجزائر. 116. 126.
شبكة الجزيرة الاعلامية. (2021). 7 فوائد للرياضة على صحتك العقلية والنفسية. تم الاطلاع يوم: 26 سبتمبر 2021. من: <https://www.aljazeera.net/news/healthmedicine/2019/1/4/%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%B9%D9%82%D9%84%D9%8A%D8%A9-%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9>
عبد الخالق، عصام. (1992). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. دط. مصر. دار المكتبة الجامعية.
عبد الستار، الصمد. (2015). علم النفس في الرياضة. ط1. عمان: دار الخليج.
على يحي، منصور. (1991). الثقافة الرياضية، الجزء 1، (د.ن).
علي، سمسوم. (2013). انعكاسات ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين في التعليم الثانوي. رسالة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية. منشورة. جامعة الجزائر.
العوني، نور الهدى. (2016-2017). التكوين المهني وعلاقته بالأدوار الاجتماعية الجديدة والمرأة الماكثة في البيت. مذكرة دكتوراه علم الاجتماع التربية: منشورة. قسم العلوم الاجتماعية. الجزائر.
عيشوبة، فاطمة. (2005-2006). نظام التكوين المهني في الجزائر. رسالة ماجستير في القانون الاجتماعي منشورة. جامعة وهران. الجزائر.
كمال راتب، أسامة. (2010). النشاط البدني والاسترخاء. دط. دن.
ماريف، منور. (2012-2013). تصور الذات وتأثيره على طبيعة العلاقات المعنوية الاجتماعية في ظل ثقافة التكوين المهني. مذكرة دكتوراه في علم النفس العمل منشورة. قسم علم النفس وعلوم التربية. الجزائر.
محمد حافظ، الحجازي. (2007). ادارة الموارد البشرية. دط. دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
محمد، رولا. تأثير الرياضة على النفسية. (2015). تم الإطلاع يوم: 12 أكتوبر 2021. من:
محمود الحكيم، عماد سمير. (2018). مدخل الى علم النفس الرياضي. ط2. القاهرة. دار الفكر العربي

مركز اشراق للطب النفسي وعلاج الإدمان .الصحة النفسية.(2022).تم الاطلاع يوم:02أفريل 2022.من:
[https://www.drugsaddictioncure.com/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%](https://www.drugsaddictioncure.com/%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/)

81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/

مزروع,السعيد. (2016). تطبيقات في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية.ط1. الجزائر: دار الخلدونية، القبة القديمة.

معصومة, سهيل المطيري. (2005). الصحة النفسية مفهومها-اضطراباتها. الكويت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.

منظمة الصحة العالمية.الصحة النفسية.تعزيز استجابتنا.تم الاطلاع يوم:02اكتوبر 2021.من:

<https://www.tabeebi.net/11219> من:02أفريل 2022.

نجلاء,عاطف خليل. (2006). علم الاجتماع الطبي في ثقافة الصحة المرض. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

وكبيديا الموسوعة الحرة. (2022, 03 18). الصحة النفسية، تم الإطلاع يوم:03أفريل 2022.من:

https://ar.wikipedia.org/wiki/%D8%B5%D8%AD%D8%A9_%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9

http://search.shamaa.org/PDF/Articles/IQJssd/JssdNo1Y2009/jssd_2009-n1_255-268.pdf

<https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9/%D8%AA%D8%A3%D8%AB%D9%8A%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D9%8A%D8%A7%D8%B6%D8%A9-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%B5%D8%AD%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D8%A9/>

<https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>