

الأسس النفسية للنشاط البدني والرياضي

مقدمة:

استهوى موضوع حب الرياضة وممارسة التمارين البدنية اهتمام الكثيرين ، وفي الحقيقة أن الكثير من الناس لا يمارسون الرياضة ولا يفكرون في الانضمام إلى أي برنامج رياضي لأسباب مختلفة وبذلك فهم لا يدركون الفوائد الهامة للرياضة في الحياة من الناحيتين النفسية والبدنية على حد سواء وماهي الخسائر التي يمكن أن تصيبهم في حالة عدم الممارسة الرياضية بصورة منتظمة وطوعية..

ومن اجل الاطلاع الأفضل على الدوافع الفردية التي تساعد البعض في المحافظة على نظام الرجيم أو الممارسة الرياضية العامة فقد وجدت العديد من الدراسات أن هناك مجموعة من المتغيرات النفسية التي تحرك الإنسان لكي يفكر في الاستمرار أو الانضمام في مثل هذه الانظمة الرياضية وهي إيمانه بأنه سيتحمل المسؤولية كاملة عن ماسيحدث له من أضرار صحية ونفسية تؤثر على حياته من جراء عدم ممارسة الرياضة

1 علم النفس الرياضي la psychologie du sport:

هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الإنسان تحت تأثير ممارسة التربية البدنية والرياضة، ومحاولة تقويمها للإفادة منها في مهاراته الحياتية .
وتعد المعايير الشخصية ركناً أساسياً في بناء المجتمعات الحديثة في زمن الحاجات واللهث خلف أو هام تحقيق الذات ونسج الخيالات والتكوينات عليها بغية إظهارها بصورتها المتوافقة مع متطلبات المجتمع.

وإذا نظرنا إلى الناس في أفعالهم وتصرفاتهم وأفكارهم ومعتقداتهم ولأرائهم وميولهم واتجاهاتهم واستعداداتهم- رأينا أن كل إنسان منهم يختلف عن غيره من جهة، ويشترك معه في عدد من النواحي من جهة أخرى، وأن الاختلاف يبقى دائماً رغم وجود عدد من نواحي الاشتراك.

لذلك نستطيع القول بأن كل إنسان يشبه كل الناس من جهة، ويشبه بعض الناس من جهة أخرى، وهو متميز من جهة ثالثة، حيث إنه ينتمي إلى نوع الإنسان ويحمل خصائصه الإنسانية العامة، ويشبه عدداً من الناس في بعض تصرفاتهم ومظاهر سلوكهم، ولكنه يبقى متميزاً متفرداً من حيث هو شخص.

والسؤال الذي يطرح نفسه الآن، هو: لماذا الاهتمام بالشخصية؟
وللإجابة علي هذا السؤال، نقول: يرجع الاهتمام بالشخصية بسبب الواقع العالمي؛ حيث أصبح الإنسان يعيش غريباً معزولاً عن أعماق ذاته، ويحبها مقهوراً من أجل الوسط المادي الذي يعيش فيه .
وبالتالي: *إن خلاص الإنسانية الأكبر لن يكون إلا بالنمو البدني و الروحي للإنسان، وليس في تنمية الموارد المهددة بالهلاك

2 الشخصية: 1 ماهية الشخصية:

الشخص، في اللغة العربية، هو سواد الإنسان وغيره يظهر من بعد، وقد يراد به الذات المخصوصة، وتشاخص القوم اختلافوا وتفاوتوا.

أما الشخصية فكلمة حديثه الاستعمال لا يجدها الباحث في أمهات معاجم اللغة العربية، فإذا وجدت في بعض الحديث منها، فهي تعني سمات تميز الشخص من غيره، وكان استعمالها قائماً علي معني الشخص، أي علي معني كل ما في الإنسان مما يولف شخصه الظاهر الذي يرى من بعد، وعلي مفهوم التفاوت.

أما في اللغة الإنجليزية، فكلمة الشخصية la personnalité مشتقة من الأصل اللاتيني Persona، وتعني هذه الكلمة القناع الذي كان يلبسه الممثل في العصور القديمة حين كان يقوم بتمثيل دور، أو حين كان يريد الظهور بمظهر معين أمام الناس فيما يتعلق بما يريد أن يقوله أو يفعله.

وقد أصبحت الكلمة، علي هذا الأساس، تدل علي المظهر الذي يظهر فيه الشخص، وبهذا المعنى تكون الشخصية ما يظهر عليه الشخص في الوظائف المختلفة التي يقوم بها علي مسرح الحياة.

ولقد اختلف علماء النفس كثيراً في تعريف الشخصية. فيري برت Burt أن الشخصية، هي ذلك النظام الكامل من الميول والاستعدادات الجسمية والعقلية، الثابتة نسبياً، التي تعدّ مميزاً خاصاً للفرد، والتي يتحدد بمقتضاها أسلوبه الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية.

أما الـ Allport ، فيري أن الشخصية، هي التنظيم الديناميكي في نفس الفرد لتلك المنظومات الجسمية النفسية التي تحدد أشكال التكيف الخاصة لديه مع البيئة. ونعرف الشخصية:

مجموعة السمات البدنية والروحية التي تظهر في المهارات الحياتية لإنسان بعينه وتميزه عن غيره.

2 2 مكونات الشخصية:

يرى بعض العلماء أن الشخصية في الأعماق بناء ثلاثي التكوين، وأن كل مكون في هذا التكوين يتمتع بسمات خاصة، وأن المكونات الثلاثة تؤلف في النهاية وحدة متفاعلة ومتماسكة هي الشخصية، وهذه المكونات هي: الـهـو- الـأنا- الـأنا الأعلى.

2 3 تنمية الشخصية:

تعلمنا تجارب الأمم السابقة أن أفضل طريقة لمواجهة الخارج وضغوطه الصعبة، هي تدعيم الداخل وإصلاح الذات واكتساب عادات جديدة ثم يأتي بعد ذلك النصر والتمكين .

وفيما يلي، عرض لأهم شروط تنمية الشخصية

1 الهدف الاسمي :

2 المسؤولية :

3 التغيير :

4 الإرادة :

3 ابن التربية البدنية والرياضة! شخصية قيادية:

تقوم القيادة الناجحة في التربية البدنية والرياضة علي توافر جملة من السمات الشخصية للقائد، ومن أبرز هذه السمات، ما يلي :

-القدرة علي تفهم الأهداف العامة للتربية البدنية والرياضة.

-توافر السمات البدنية والعقلية الضرورية لممارسة الدور القيادي .

-توافر المهارات والخبرات الفذة في الإنجاز.

-توافر سمات اجتماعية ونفسية رفيعة تجعله في قمة السمو والإقتداء.

-توافر مقومات مكتسبة تضيء علي دوره المزيد من النجاح .

السمات الشخصية: تحليه بخصوصيات تمكنه من ممارسة دوره، وتتلخص في مظاهر عديدة: منها: البنية البدنية السليمة للقدرة علي الانتظام في العمل، ومراعاة المواعيد، والعمل لساعات طويلة ومتواصلة، وضبط النفس في المواقف الصعبة، والثقة بالنفس في كل موقف، ومنها المظهر الشخصي: إذ ينبغي للقائد أن يظهر بمظهر يليق بمكانته وبدوره في الإشراف، وأن يكون نظيفاً علي الدوام والاعتناء بالهندام، ليوحى بالثقة في مركزه وشخصيته، والأداب الاجتماعية التي تجعله مألئاً لمركزه، مضافاً إلي تعامله الخارجي وحسن الدعابة والمرح والبعد عن التزمت والصرامة.

الخبرات العلمية: اكتساب القائد للمهارات العملية المستمرة، تساهم مساهمة كبيرة في القيادة، ومن أبرز هذه المهارات، ما يلي :

-المقدرة علي التعلم بتواضع وفهم.

-المقدرة علي استخدام التقنيات التربوية.

-المقدرة علي حل المشكلات .

السمات الإنسانية، فهي مضافاً إلي سموها ودورها الكبير في تماسك الجماعة، توفر مناخ عمل مقبول من الجميع، يسمح بتحقيق الولاء للمؤسسة .

السمات الذاتية: الذكاء والتركيز، فإن التوافر علي ذهن وقاد وقادر علي استنكار واستنباط الحلول والآراء في المواقف المختلفة، من أكبر ما يضيف عليه القوة والحكمة.

القدرة علي الإقناع لتسهيل نقل المعلومات للآخرين والتحاور معهم وإقناعهم بالأفكار والأهداف أو الخطط وحثهم علي موقف مشترك للعمل بتفاهم وتنسيق لإنجاز الأعمال .

النظر الثاقب في الأمور، والانتباه المتواصل والمركز علي تفاصيل العمل وأفراده وكوادره، ومعرفة العيوب والنواقص والحلول- ولو النسبية منها - وجمع المعلومات الكافية عنها، والقدرة علي استنباط النتائج أو التوقع الصائب بالمستقبل .

الجادبية الذاتية: ليجعل من الآخرين يفتخرون بالعمل معه والانتماء إليه، ويتطلب هذا منه أن يكون قادرًا علي التحكم والسيطرة في اللقاء الأول لخلق انطباع جيد لدى الآخرين أولاً وثانيًا أن يحفظ هذا الانطباع إلي الأخير .

السمات المكتسبة: النضج الانفعالي، بمعنى المقدرة علي الإمساك بزمام الأمور، وضبط النفس، والاتزان الانفعالي في الرضا والغضب لدى التعرض للمواقف السارة أو الصعبة، وإعطاء المثل الصالح للآخرين في عدم التحيز أو التحامل علي البعض.

مواجهة الأمور بثقة وثبات في المواقف الصعبة إزاء القوى المتصارعة، ومدارة متواصلة لاحتواء الأطراف المختلفة لكي لا يحسب طرفًا في الخلافات .

المقدرة علي المثابرة لإنجاز الأعمال، وهي تخرج القائد من الرتابة والروتين .

قوة المبادرة والشجاعة والإقدام.

4 التعلم:

التعلم عملية أساسية في الحياة، لا يخلو منها أي نشاط بشري، بل هي جوهر هذا النشاط . ويكتسب الإنسان من خلال التعلم مجمل خبرته الفردية، وعن طريقه ينمو ويتقدم، وبفضله يستطيع أن يواجه أخطار البيئة، وأن يقهر الطبيعة من حوله ويسيطر عليها، ويسخرها، وأن يكون أنماط السلوك علي اختلافها وأن يقيم المؤسسات الاجتماعية، ويصبح منتجًا للعلم والفن والثقافة وحافظًا لهم وناقلًا إياهم عبر الأجيال يتعلمهم ويعلمهم ليكونوا بمثابة الطاقة التي تؤدي إلي تغييره الدائم وتجده المتواصل، ولهذا تمثل عملية التعلم جانبًا هامًا من حياة كل إنسان وكل مجتمع.

والطالب الذي يعرف كيف يتعلم لن يكون متقدمًا في مراحل الدراسة فقط بل سيحول حياته كلها إلي فرص للتعلم. لقد ازداد الاهتمام في السنوات الأخيرة بحل المشكلات في إطار سيكولوجية التفكير، والتفكير الابتكاري بصورة خاصة، وفي إطار التربية بصورة عامة والتربية البدنية والرياضة بصفة خاصة، وتتجلى أهمية طريقة حل المشكلات كإحدى أهم طرائق تنمية التفكير في أن المتعلم في شروط المواقف الإشكالية يكتشف عناصر جديدة وينمي أساليب غير مألوفة ويختبر فرضيات وتوقعات من صنعه هو، ويفضل ذلك ونتيجة له يصبح قادرًا علي تجاوز قدر أكبر من الصعوبات التي تواجهه، وعلي اتخاذ قرارات أكثر دقة وملائمة.

5- سيكولوجية اللعب :

1 5 أهمية اللعب:

لقد فطر الله النفوس علي اللعب، لهذا الغرض فتراه عامًا بين الأطفال والشبان وبين جميع الكائنات الحية، فالطفل يولد مزودًا بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه بالوراثة وتدفعه لأن يسلك سلوكًا معينًا ليحقق أغراضًا خاصة به، فاللعب استعداد فطري وطبيعي وهو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته مثل الأكل والنوم، فالطفل ليس في حاجة إلي تعلم اللعب ولكنه في حاجة فقط إلي الإشراف والتوجيه، مما يثبت لك ببرهان محسوس أنه شرط أساسي في تنمية القوى وترقية المواهب.

فنجد الطفل يقضى كل زمن صحوة ونشاطه في اللعب، وليس من السهل علي الكبار أن يوقفوا تيار اللعب الجارف ولا أن يوقفوا حائلًا دون تحقيق هذه الرغبة وهذا النشاط .

ومن الصعب الفصل بين الطفولة واللعب، بسبب الدور الأساسي الذي يقوم به اللعب في حياتهم، فالأطفال مولعون بإعادة تصوير خبراتهم في لعبهم، ويكشفون عن عالمهم الخاص وعلاقاتهم بالناس عن طريق اللعب، وهذا يجعلهم يعبرون عن خيالهم، ويتيح لهم فرصة التعبير عن حياتهم، فيخفون من مشاعر القلق التي يعانونها. واللعب لا يختص بالطفولة فقط فهو يلازم أشد الناس وقارًا، ويكاد يكون موجودًا في كل نشاط أو فاعلية يؤديها الإنسان. وتتنوع أنشطة اللعب في الطفولة من حيث الشكل والمضمون، ويتوقف هذا التنوع علي احتياجات الطفل في كل مرحلة من

مراحل نموه، وكذلك علي الظروف البيئية التي تحيط بالطفل. ويمكن تحديد معنى اللعب، فيما يلي:
هو نشاط إرادي مغمور بالحماس والرغبة، وهو يصدر عادة من طبيعة الإنسان نفسه ولا يفرض عليه من الخارج، ويقوم الإنسان بهذا النشاط لمجرد شعوره باللذة الارتياح .

5 2 أهمية اللعب:

ويمكن إجمال أهمية اللعب في ضوء الحقائق التالية:
يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولة.
اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان، فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة، وهو للصبي والشاب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاد طاقتهم الزائدة، ومع أن حياة الكبار وما تتطلبها من مسئوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ المكان الثاني، إلا أن الحاجة إلى اللعب أساسية لدرجة لا يمكن إغفالها.
يساهم اللعب في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها، وهذا غرض أساسي من اللعب المنظم، فإذا سلك اللعب الطريق الصحيح، فإنه يساعد علي تقوية الجسم وتحسين الصحة، ويساعد علي النمو العقلي، وخلق روح المرح، وإتاحة الفرصة للتغيير الاجتماعي وتقويم الأخلاق.
اللعب تمرين طبيعي لقوي الإنسان المختلفة، وسبيل إلى تنمية هذه القوي، ففي اللعب يجد الإنسان المؤثرات والدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه وعقله، الأمر الذي يساعد في تنميتها، والحركات الكثيرة التي تصاحب اللعب تجعل هذه التنمية متزنة طبيعية لا تكلف فيها، فضلاً عما يكتسبه الجسم من عناصر اللياقة البدنية.
أن الإنسان يجد في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه، وهذا يحقق له السرور والاستمتاع ويجلب له السعادة.
إن السرور الذي يصاحب اللعب يدفع الإنسان للعمل، ومن ثم نادى الخبراء بتنظيم برامج للألعاب ضمن مجالات العمل لزيادة الإنتاج.
يعمل اللعب علي رفاهية المجتمع، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير، والمعيشة في جماعات سر حياة الإنسان، وجماعات اللعب تتيح الفرص التي لا تبارى لدعم هذه لعلاقات الإنسانية الجميلة والصداقة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد والانسجام .

5 3 قيمة اللعب النفسية:

يذكر أن أفلاطون Plato، كان أول من أدرك القيمة العملية للعب، وكذلك رأى أرسطو Aristote، ضرورة تشجيع الأطفال علي اللعب بالأشياء التي سوف يحتاجون جهداً إلى استخدامها في الكبر.
ويعد اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ذا أهمية كبرى، ويقدره الباحثون كل التقدير لعظمة تأثيره في مراحل النمو، فمعظم العلماء لا ينكرون قيمة مرحلة الطفولة ومدى تأثيرها الكبير في تكوين شخصية الإنسان في كيفية مواجهته للحياة وتوقعه منها وفي طريقة معاملته مع الآخرين.
ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصة بين الأطفال المضطربين نفسياً أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمات واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطرار الأم إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يؤتون من منازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبي أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها .
ولقد وجد أن طريقة اللعب العلاجي، تعد من الطرق الفعالة للعلاج النفسي وخاصة مع الأطفال، واستخدم فرويد، اللعب لأول مرة مصادفة في العلاج النفسي، إلا أن آرائه عن اللعب في أنواع العلاج المختلفة والمستمدة من نظرية التحليل النفسي كان لها أثراً مباشراً، وطبقت علي الأطفال نوى الاضطراب النفسي، ومعظم هذه الأنواع من العلاج استخدم فيها اللعب التلقائي واللعب الخيالي.
وقد استخدمت ميلاني كلين Melanie Klein، اللعب التلقائي في علاج الأطفال المضطربين نفسياً، وافترضت أن ما يقوم به الطفل خلال اللعب الحر يرمز إلى الرغبات والخاوف والصراعات غير الشعورية.
وقد استخدم كل من سيموندس Symonds، وآمن ورينسيون Amen and Renison اللعب الخيالي لعلاج حالات الفلق والتوتر عند الأطفال.
كما استخدمت هيرمين هوج هلموث Hermine Hüge Hellmuth، ظاهرة اللعب مع الأطفال المضطربي العقل بغرض ملاحظتهم وفهمهم.
ومع بداية عصر النهضة زاد الاهتمام بأهمية اللعب، ولقد نادى بذلك المرابين في ذلك الوقت.
ويعتبر هربرت سبنسر Herbert Spencer، أن اللعب هو أصل الفنون، ويؤكد هوبزنج Huizinga، علي أن اللعب يعد من أقدم أنواع الثقافة، وأن الحضارة مستمدة من اللعب، فمظاهر النشاط الابتكاري كالفن والمهن والكشف العلمي... جميع هذه الأشياء تمت بصلة وثيقة إلى اللعب.
فقد نادى جون جاك روسو Johan Jacques Rousseau، بمنح الطفل حرية كبيرة في الحركة واللعب إيماناً منه بالتربية وفقاً للطبيعة.

وكان كومينوس Comenius ، يرى أن الجسم يجب أن ينمو عن طريق الحركة، كما ينمو العقل عن طريق الكتب، ولذا قسم اليوم المثالي للطفل إلى ثلاث فترات: فترة للنوم، وفترة للنمو العقلي، وفترة للترويح البدني المتعدد الأنواع. أما فريدريك فروبل Friedrich Frobel ، فقد أظهر المغزى الفلسفي للعب واقترح أيضاً كيفية الاستفادة من اللعب في العملية التربوية والتعليمية، إذ يقول "أن اللعب نشاط تلقائي ونفسي، وفي الوقت نفسه مثال للحياة البشرية في مجموعها، ولذلك كان مقترناً دائماً بالفرح والحرية والرضا والراحة النفسية والجسمية والسلام العالمي." وقد أكد جيمس سالي James Sally ، أن اللعب ضروري للنشاط الاجتماعي، وأنه حالة سارة إذ أن الأطفال يغلب عليهم الضحك أثناء لعبهم، فالضحك يكون بمثابة دلالة علي السرور. و يقول لوينفيلد Lowenfeld ، أن في الإنسان طاقة زائدة يحسن أن يصرفها عن طريق الضحك في الوقت المناسب، وإذا لم تصرف هذه الطاقة عن هذا الطريق يكون لها أثر سيء علي النمو العقلي فتعطله وتعوقه عن التقدم. وأشارت ماريا منتسوري Maria Montessori ، إلى أهمية إعطاء الأطفال حرية واسعة النطاق في حركاتهم وألعابهم واستخدام لعبهم، واقتصر عمل المربي علي عملية الإشراف والتوجيه، وكذلك اهتمت بتدريب الحواس والإدراك الحسي لدي الأطفال. وقد أكدت البحوث والدراسات التي أجريت حول هذه الظاهرة، علي أن اللعب هو مدخل وظيفي لعالم الطفولة، ويؤثر في تشكيل شخصية الإنسان في سنوات طفولته، وهي تلك الفترة التي يتفق علماء النفس حول أهميتها كركيزة أساسية للبناء النفسي للإنسان في مراحل نموه المتتالية. فإذا استطعنا غرس حب اللعب الشريف في نفوس الأطفال، الذي يحقق إيمانهم بالقيم الخلقية ويعودهم علي السلوك وفق هذه القيم، فإننا نكون قد حققنا شيئاً عميق الأثر في النهوض بمجتمعنا.

دعوا الأطفال يلعبون، بل دعوا الجميع يلعبون

5 4 نظريات اللعب:

1 نظرية الطاقة الفائضة الزائدة:

2 نظرية الغريزة (نظرية جروس):

3 نظرية التروي :

4 نظرية الاستجمام :

5 نظرية الميراث (التلخيصية):

6 نظرية الاتصال الجماعي :

7 نظرية أدلر في اللعب:

8 نظرية التعبير الذاتي:

والنظريات السابقة كلها لا تتنافس في تفسير اللعب وطبيعته، ولكنها تتكامل فتفسر كل نظرية منها مظهرًا من مظاهر اللعب، والمهم في الأمر كله من الجهة العملية التطبيقية هو أننا لو تناولنا أية نظرية فلا يمكن إنكار أن الميل للعب قوي وطبيعي وتلقائي، وهو بهذه الصفة أصبح من الوسائل الفعالة المستخدمة في التربية. وقد ناقش براتيل، اللعب ونظرياته، ويرى أن النظريات السابقة لم تعطى تفسيرًا شاملاً لوظيفة اللعب، ولكن الجميع يتفقون علي نقاط معينة في أن اللعب ما هو إلا تعبيرًا تلقائيًا عن السرور، فاللعب شأنه شأن أي نشاط إنساني آخر لا بد له من دوافع واللعب في الطفولة المبكرة ناشئًا عن دوافع نفسية داخلية، فمعظم النظريات التي تبحث في أسباب اللعب تثبت أن طبيعة التكوين النفسي للإنسان هي التي توجه طريقة اللعب لديه سواء بطريق مباشر أو غير مباشر، فالطفل يتجه إلي بعض أنواع الألعاب لتناسبها مع ميوله وطبيعته وتحقق له اللذة والسرور، ويتطور نشاط الطفل في اللعب بتطوير نموه وميوله ودوافعه الكامنة، فمهما تعددت التفسيرات والنظريات، فاللعب هو سلوك ظاهري لدي جميع الأطفال ويكفي أن يسلم كواقع موجود له أهدافه.

6 دور التربية البدنية والرياضة في مواجهة الضغوط النفسية:

بدأت الضغوط النفسية أو ما يعرف بالهموم مع خلق الإنسان علي وجه هذه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الإنسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية. فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تنفصم عراها فكلهما يؤثر بالأخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الإنسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات، حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة أن انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر ... وغيرها من التغيرات الفسيولوجية.

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل: آلام الرأس- آلام الظهر- التهابات المعوية- القرحة- أمراض القلب والشرابين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهها، هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الإنسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلى جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع- صعوبة الهضم- آلام العضلات- الأرق- الشعور بالإحباط- فقدان التركيز- زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان اللجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السيئة. وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة علي الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الأمراض ابتداءً من آلام المعدة ومروراً بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاءً بأمراض القلب والشرابين. هذا عدا الآثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والأرق وعصبية المزاج والحزن ... وغيرها.

كما تشير بعض الدراسات الحديثة إلي صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن علي نحو يشكل خطراً صحياً، وخاصة علي أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الإنسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط النفسي التي تستدعي ردود فعل تتسبب في أن خلايا معينة في الجسم تعمل علي المحافظة علي الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانيزم) مثلماً يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات.

ويلجأ العديد من علماء النفس إلي استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي، فقد تبين أن أفضل طريقة لإقفال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية. وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضة من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الأكسوجينية، مثل: المشي- السباحة- ركوب الدراجات، حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

ويمثل النشاط البدني عبئاً علي الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلي رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلي تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة.

7 الجهد البدني وأثره على معالجة حالات الاكتئاب:

منذ عدة سنوات كانت هناك دلالات تشير إلى الأثر الإيجابي لأي مجهود بدني على الحالة النفسية للأشخاص الأصحاء، ولكن تبقى هناك الحاجة لإثبات مثل هذه الآثار الإيجابية علي الذين يعانون من حالات الاكتئاب من أجل ذلك يتوجب علي الباحثين التأكد من عدم الجمع بين العلاج الدوائي والمجهود البدني في نفس الحالة إذا كان الغرض إثبات فعالية المجهود البدني وحده.

وبالفعل يوجد دراسات عديدة في هذا الموضوع أشارت بوضوح للآثار الإيجابية لممارسة المجهود البدني علي تحسين الحالة النفسية بدرجة قد تفوق أي علاجات سلوكية أخرى، علماً بأن إجراء المجهود البدني المنتظم أقل كلفة من غيره من الوسائل العلاجية، هذا بالإضافة إلي الآثار الإيجابية المعروفة للمجهود البدني على اللياقة البدنية بشكل عام وجهازي الدورة الدموية والجهاز التنفسي بشكل خاص.

وقد أثبتت الدراسات الفائدة من المجهود البدني علي تحسين الحالة النفسية للمرضى بعد العمليات الجراحية، بما في ذلك عمليات نقل نخاع العظم.

وفي بحث نشر حديثاً* تركز الاهتمام علي أثر المجهود البدني الهوائي قصير المدة علي المرضى الذين يعانون من حالات الاكتئاب الجسيمة.

خلاصة البحث:

أن المجهود البدني المنتظم له آثار إيجابية ومفيدة علي الحالة النفسية للأشخاص خاصة الذين يعانون من الاكتئاب، وهذه النتائج تبعث للفاؤل، وتؤكد أن للتربية البدنية والرياضة آثاراً إيجابية مهمة ليس على اللياقة البدنية، فحسب بل أيضاً على اللياقة النفسية.

•ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية.

•إن أي نشاط يقوم به الإنسان ... ما هو إلا تعبير عن شخصيته ككل.

•يسهم النشاط الرياضي في رفع مستوى قدرة الإنسان على العمل والإنتاج.

•يسهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.

يتم النشاط الرياضي وفقاً لقواعد وقوانين ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط، ويجب احترامها والسلوك طبقاً لها.

يرتبط النشاط الرياضي ارتباطاً وثيقاً بالانفعالات المتعددة؛ حيث يرتبط بالنجاح أو الفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.

يتطلب النشاط الرياضي وخاصة رياضة المستويات العالية، نمط خاص في الحياة اليومية للرياضي، مثل: تنظيم النوم- التغذية- الجنس- تجنب التدخين.

غالباً ما يتم النشاط الرياضي في حضور جماهيري، ولذا يجب أن نضع في الاعتبار الجوانب السلبية والإيجابية لتأثير الجمهور على أداء الفرد الرياضي.

النشاط الرياضي: محصلة الشخصية ككل، أي أن جميع النواحي: العقلية البدنية الاجتماعية النفسية، تعمل معاً في كل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.

يضع القائمون بالنشاط الرياضي في اعتبارهم تقبل مسلمة أن الرياضة فائز ومهزوم، ولذا يجب ألا يوجد حساسية مرهقة للمهزيمة أو التكبر والسخرية من المهزوم.

قائمة المراجع:

- 1- كامل راتب, أسامة : الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي ،دار الفكر العربي ، القاهرة،1994
- 2 طه محمد لطفي: الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين، القاهرة : (د.ن)، 2002.
- 3 الأفندي, محمد حامد: علم النفس الرياضي و الأسس النفسية للتربية الرياضية، القاهرة : عالم الكتب, 1975
- 4 صبحي عبد اللطيف: الأسس النفسية في التربية: دار عالم المعرفة القاهرة, 1993 .
- 5 السيد, فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي القاهرة : , 1968

من الانترنت:

- 1-Anonyme, <http://sea-forum.topgoo.net/montada-f57/> - 32k
- 2-Anonyme, <http://www.arabicebook.com/subjects/subjects.aspx?SID=6335> - 113k –
- 3-Anonyme, <http://majdah.maktoob.com/vb/majdah1685/> - 228k
- 4-Anonyme, http://www.ibtesama.com/vb/forumdisplay-f_164.html – 123.
- 5-Anonyme, <http://www.islamonline.net/SiteDirectory/Arabic/subcategories.asp?id=280> - 160k
- 6Anonyme, <http://www.biblioislam.net/Elibrary/Arabic/library/searchResult.asp?docBA=1&doc...علم%20النفس&searchType-> 38k
- 7-Anonyme, <http://www.hayatnafes.com/daleel/daleel3.htm> - 105k
- 8-Anonyme, http://www.geocities.com/samy_neuropsych/ - 13k