



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مخبر دراسات وبحوث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرقة بحث: القياسات النفسية في الأوساط الرياضية

دعوة الأساتذة الباحثين والأكاديميين

لإبجاز كتاب جماعي تحت عنوان:



# النشاط الرياضي والصحة النفسية

تسيق وإشراف:

أ.د/ السعيد مزروع - مدير المخبر

ملاحظة:

آخر أجل لإرسال المقالات: 2021/01/28



ترسل المقالات عبر البريد الإلكتروني:



lab.erstaps@univ-biskra.dz

## • الإشكالية:

يعد النشاط الرياضي من أهم الطرق التي يتبعها العديد من الأشخاص للحفاظ على صحتهم الجسدية والنفسية حيث نجد أن النشاط البدني الرياضي المنتظم يساعد الفرد في الحفاظ على المهارات العقلية الرئيسية خاصة مع التقدم في العمر، وهذا يشمل التفكير النقدي، والتعلم واستخدام الحكمة، فعندما يكون الفرد نشطا جسديا فإن العقل يكون خالي من الضغوطات اليومية وبذلك ينتعد الإنسان عن التفكير السلبي لأن ممارسة الأنشطة الرياضية تقلل من مستوى هرمون التوتر في الجسم وفي الوقت نفسه تحفز الجسم على إنتاج مادة تسمى الاندروفين، وهي مادة كيميائية يتم إفرازها من الدماغ عند ممارسة النشاط الرياضي حيث يساهم الاندروفين بالسيطرة على الحالة النفسية ويساعد في محاربة القلق والاكتئاب والخوف والألم ويؤدي إلى الشعور بالمتعة والسعادة، بالإضافة للدور الذي يلعبه النشاط الرياضي في صحة الإنسان حيث يعزز ثقته بنفسه ويرفع من تقديره لذاته وقدراته وتحمل الضغط الزائد حيث أثبتت العديد من الدراسات العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي وسهات القيادة التي يكتسبها الممارس للنشاط الرياضي إلا انه وفي بعض الأحيان نجد بعض الأشخاص يفتقرون لكل هذه المقومات الجسدية والنفسية التي تمنعهم من ممارسة النشاط البدني الرياضي، او حتى مواجهة صعوبات الحياة اليومية وهذا بسبب عدم التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرات البدنية والحركية وهذا ما يشكل عليهم أزمات نفسية ويشعرهم بعدم الاستقلالية الذاتية وعدم الثقة بالنفس هؤلاء هم فئة ذوي الاحتياجات الخاصة او كما نفضل تسميتهم "بذوي الأقدار" أو "أصحاب الهمم" حيث أن هذه التسميات تجعل هذه الفئة أكثر سعادة وراحة حيث نجد فيهم من فرض نفسه على الصعيدين القاري والعالمي خاصة في السنوات الأخيرة حيث حققوا نتائج مبهرة في المجال الرياضي التنافسي واثبتوا حضورهم في مختلف المحافل الدولية وهذا ما جعلنا نبحث عن أسباب هذا التميز والتفوق ومن خلال كل هذا يحاول الكتاب الجماعي ان يعالج الإشكالية التالية بمحاولة معرفة ما هو الدور الذي يلعبه النشاط الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للفرد؟ وكيف يؤثر النشاط الرياضي في تحقيق الصحة النفسية للفرد؟

● **محاور الكتاب:** ارتأينا أن نترك المجال للباحثين دون تقيدهم بمحاور معينة إلا انه يشترط التقييد بموضوع الكتاب "النشاط الرياضي والصحة النفسية" وعند الاطلاع على الإشكالية من خلالها يفهم الباحث كيف يتقيد وان يختار محورا من ضمن الإشكالية.

### ● **أهداف الكتاب:**

- الاحاطة النظرية بإشكالية النشاط الرياضي والصحة النفسية.
- الوقوف على جملة التحديات ومعوقات ممارسة النشاط الرياضي والدور الذي يلعبه في تحقيق الصحة النفسية للفرد.
- تقديم نماذج ودراسات ميدانية للنشاط الرياضي والصحة النفسية للفرد.

### ● **ضوابط المشاركة:**

- أن لا يكون البحث مستلا من كتاب منشور، أو جزء من مذكرة تمت مناقشتها.
- التقييد بالمواعيد المحددة لإرسال البحث.
- أن لا يتعدى عدد الصفحات 20 صفحة ولا يقل عن 15 صفحة ويكون باللغة العربية، والخط حجم 14 Simplified Arabic.
- التقييد بشروط البحث العلمي المتعارف عليها في كتابة البحوث والكتب والدراسات الأكاديمية وتكتب المراجع في آخر البحث بحجم 12 Traditional Arabic وعلى شكل أرقام في المحتوى بالإضافة إلى المصطلحات الأساسية للدراسة.
- المشاركة تكون فردية في البحث وتعبر عن رأي الباحث ولا تتحمل الجهة المعنية بالنشر- والتأليف مسؤولية ما جاء في المقال.
- يمنح المشاركون شهادة مشاركة رسمية معتمدة من الجهة المشرفة على الكتاب.
- تخضع البحوث للتحكيم من قبل خبراء مختصين ويتخذ قرار النشر- في ضوء آراء المحكمين وقرار هيئة التحرير.