

5- وظائف النشاط البدني الرياضي:

5-1- النشاط البدني لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة: قد يكون النشاط البدني الرياضي أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم، ومن نشاط يعود عليه بالصحة والعافية رغم وجود كثير من أنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها، إلا انه لا يجب أن تكون بداية النشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة للتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة، ولكن لا يمكن أن تكون هذه النشاطات وسائل مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة¹.

5-2- النشاط البدني الرياضي للتنشيط الذهني: إن الفرد إذا أقبل على نشاط بدني رياضي بحيوية وصدق ويكون في حالة تهيؤ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلي الكسل والخمول². كما يبدو منطقيا أن يتفوق الممارسون للأنشطة الرياضية في القدرة العقلية لأن مجالات الرياضة زاخرة بالمواقف التي تتطلب إدراكا بصريا للحركة، الأمر الذي يؤدي إلي تنمية القدرة وبالتالي تنمية وتطوير التفكير والذكاء العام ويعني هذا أن النشاط البدني الرياضي يساهم في الإلتعاش الذهني واستخدامه أكثر فائدة وتأثيرا. كما يعمل على فتح العقول وتقوية العضلات بالإضافة إلي أن ألوان النشاط البدني الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط وإنما يصاحبها اكتساب كثير من المعلومات ذات الأهمية البالغة في الثقافة العامة.

5-3- النشاط البدني لتنمية الفكر: إن للأداء الرياضي الحركي جانبين، الأول فكري ويتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها، وتحديد غرضها ومسارها (القوة، السرعة، الاتجاه....) وهذا التحديد العقلي مما يسمى بالتوقيع الحركي أي المداومة الفكرية الرياضية. والجانب الآخر علمي هو يتعلق بتطبيق الحركة فعليا كما فكر الفرد وصاغها عقليا على ضوء رؤيته المسبقة للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الحركي³. والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغتها من طرف العقل وإبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحها، فكلما كان التفكير سلميا كلما كان الأداء ناجحا محققا لأغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي الحركي لا يتم بصورة آلية ولكن يتناسب مع التفكير الذي يؤثر فيه ويتأثر به، وهنا تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير.

5-4- النشاط البدني لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة: والمؤكد أن يحتل النشاط البدني الرياضي مكانة بارزة بين وسائل الترويحية والبريئة الهادفة التي تساهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من الوحدة والتوتر العصبي. ويرى **RYDON** أن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تحقق من وطأتها عن طريق النشاط البدني، وأن الملاعب والساحات والشواطئ بمثابة معاملة ممتازة يستطيع الفرد أن يمارس فيها التحكم في العواطف وي طرح القلق جانبا ويشعر بالثقة الناتجة من قبل⁴.

5-5- النشاط البدني الرياضي لإثراء العلاقات الاجتماعية: لا يقتصر النشاط الرياضي على تقديم وسائل تتيح للشباب فرص الاقتراب من بعضهم فقط وإنما يساعد هؤلاء الشباب أيضا على التكيف الاجتماعي وإثراء العلاقات الاجتماعية والروح الرياضية ليست في مجال الرياضة فحسب بل في مجال الحياة كلها.

5-6- النشاط البدني الرياضي لصيانة الصحة وتحسينها: إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان والمجهودات البدنية الاعتيادية هي محدودة ومتكررة، وهذا يجعل الإنسان يفقد تدريجيا مرونته وحساسيته وقدرته، ويقع فريسة للأمراض مثل (السمنة) ويشتهي من أمراض لم يكن يشتهي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الجهاز الهضمي، الأمراض التنفسية. ولقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض ولكنه وقف عاجزا أمام الكثير من الأمراض الأخرى والراجعة لانتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما يجعله يتجه إلى مزيد من التحليل البدني وبالتالي عدم القدرة على القيام بواجباته الإنسانية لأن ذلك يتطلب منه القدرة الكبيرة على اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات¹.

6- ممارسة النشاط البدني الرياضي وتأثيره:

6-1- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحالة المزاجية: المزاج حالة الفرد الانفعالية أو القابلة للانفعال ولذلك فهو دائم ومستمر بعكس الحالة المزاجية التي لا تستمر عادة إلا لفترة قصيرة وفي هذا الصدد أجريت عدة بحوث لتعرف على أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي في الحالة المزاجية، واستخدمت غالبيتها مقاييس الحالة المزاجية، ويتكون هذا المقياس من 56 مقياس يقيس أبعاد التوتر والقلق والاكتئاب والحزن والغضب والعدوان والحيوية والنشاط والتعب والكسل والاضطراب والارتباك، وهي من أهم المشاكل التي قد يعاني منها الممارس للنشاط البدني والرياضي، وأظهرت أهم النتائج أن ممارسة النشاطات الهوائية مثل الجري والمشي والسباحة تؤثر على زيادة الحيوية والنشاط لدى الأفراد، مقابل انخفاض الأبعاد الأخرى الأساسية².

6-2- أثر ممارسة النشاط البدني الرياضي على خفض القلق والاكتئاب: يعد القلق النفسي أكثر الأمراض النفسية شيوعا في هذا العصر الذي يمكن أن نطلق عليه ببساطة (عصر القلق) ولقد اهتم الباحثون في السنوات الأخيرة بمعرفة التمرينات التي تساعد على علاج القلق والاكتئاب وأظهرت الأبحاث العلمية أن معدل انتشار الاكتئاب بين الناس حوالي 6% وهو أكثر عند النساء من الرجال بنسبة 21% وغالبا ما يبدأ بين الشباب والمراهقة وتشير نتائج قام بها "دشمان DICHMANE" على عينة قوامها 1950 طبيبا أمريكيا أن 85% منهم يصفون استخدام التمرينات الرياضية كعلاج للاكتئاب. ويذهب "دشمان" إلى توقع زيادة استخدام ممارسة النشاط البدني والرياضي كنوع من الوقاية والعلاج في مجال الصحة للاعتبارات التالية³: