



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استضافة منتخبات

يشهد السيد مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والسيدة رئيس الملتقى
الوطني الاول الموسوم :

“ الاستراتيجيات الوقائية للحد من ظاهرة تعاطي المphetرات في الاوساط الرياضية و التربوية “
المنعقد يومي 14/13 ماي 2024 بجامعة محمد خيضر بسكرة

ان السيد (ة) : د. علي حويش

قد شارك (ة) في فعاليات الملتقى بمداخلة تحت عنوان :

الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتقليل من الإدمان على بعض الآفات الاجتماعية : دراسة ميدانية
على فئة من شباب ولاية المغير

مدير المعهد

مدير المعهد
م. خيضر



رئيسة الملتقى

الدكتورة:

فاطمة الزهراء زيدان

رئيس الملتقى

جامعة محمد خيضر -بسكرة-

معهد علوم وتقنيات ن ب ر

الملتقى الوطني:

الاستراتيجيات الوقائية للحد من ظاهرة تعاطي المخدرات في الأوساط الرياضية و التربوية

دراسة بعنوان:

الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتقليل من الإدمان على بعض الآفات الاجتماعية

من إعداد:

houiche.ali@univ-msila.dz

جامعة المسيلة

د/حويش علي

الملخص:

نشأت الرياضة في كتف الترويح و ارتبطت الى اقصى حد بوقت الفراغ ، و بالرغم من استقلال الرياضة عن الترويح في العصر الحديث ، كنظام اجتماعي ثقافي الا انها مازالت و لسوف تظل مرتبطة بالترويح لان جوهر الرياضة يتأسس في المقام الاول على اهداف ترويحية ، و لان عوامل الالتقاء كثيرة مثل المتعة ،التسلية ، البهجة ، ازالة التوتر ، الاسترخاء و الصحة و اللياقة الى جانب البعد عن الكثير من الآفات الاجتماعية. تعتبر الممارسة الرياضية المجال الغالب الذي يدرس معظم الطبقات المكونة للمجتمع وهذا من خلال المرافق و النوادي الرياضية الموجودة على مستوى المدن و الأحياء الشعبية لاسيما المركبات الرياضية الجوارية، و منه يمكن القول بأن الممارسة الرياضية لها دور إيجابي في خلق الروابط الحسنة بين الأفراد و الجماعات و كذا التقليل منالسلوكيات الانحرافية و الآفات الاجتماعية عند المراهق، فبالنسبة للمراهقة فهي مرحلة حرجة تحدث تغيرات في نمو الفرد و تحولات نفسية مختلفة ، لذا ينصح بممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية المتنوعة. تعتبر المخدرات واحدة من أكبر الآفات الاجتماعية و

أخطرها على الأفراد والمجتمعات من جميع النواحي الصحية والنفسية والإقتصادية، حيث أن الخطر الداهم المتمثل في انتشار المخدرات والمسكرات يهدد البشرية أكثر مما يفعل انتشار القنابل الذرية والنووية، فالملاحظ أن جائحة تعاطي المخدرات تتقدم بسرعة مذهلة في مختلف البلدان وتعم كثيرا في المجتمعات، وتنتشر بين الذكور والإناث من مختلف الأعمار. فالمخدرات هي واحدة من أهم المشكلات التي تواجه عالمنا المعاصر، حيث تعتبر تلك المشكلة ظاهرة ذات بعد كوني ، أن الإدمان لم يعد مقتصرًا على فئة من المجتمع دون الأخرى، بل دخل إلى المدارس الإكمالية والثانوية والجامعات، وطرق أبواب البيوت والقصور والأكواخ بلا استثناء. حيث

أن المراهق عضو حساس في المجتمع ، وتعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني. فالمراهق بحاجة ماسة إلى من يوجهه ويرشده إلى الطريق المستقيم لكي يصبح فردا فعالا في المجتمع والقيام بأدواره الاجتماعية. أن الرياضة كممارسة تبقى بعيدة عن تحقيق كل أهدافها، في حال عدم توفر الهياكل القاعدية الخاصة بها، لذا سعت السلطات العمومية إلى إنشاء المركبات الرياضية الجوارية، التي تتسم بقربها من الممارسين، وكذا قلة تكلفتها مقارنة مع الهياكل الضخمة التي لم تثبت نجاعتها في استيعاب واستقطاب كل الشرائح. ان النشاط الترويحي لا يمكن ممارسته إلا في الوقت الحر، وعدم استغلاله يحوله إلى وقت فراغ، الذي قد يكون سببا للانزلاق نحو الخمول والكسل، والدخول في دوامة الآفات الاجتماعية، وقد أدى ارتفاع نسبة الشباب الذي يمثل أكثر من 70% من التعداد السكاني إلى تزايد وأهمية ومكانة هذه الأنشطة الترويحية للتقليل من الآفات الاجتماعية.

Abstract :

Sport originated in the shoulder of recreation and was linked to the maximum extent with free time, and despite the independence of sport from recreation in the modern era, as a social and cultural system, it is still and will remain linked to recreation because the essence of sport is based primarily on recreational goals, and because the factors of convergence are many such as fun, entertainment, joy, stress relief, relaxation, health and fitness, in addition to staying away from many social ills. Sports practice is the predominant field that studies most of the classes that make up society, and this is through the facilities and sports clubs located at the level of cities and popular neighborhoods, especially neighborhood sports complexes, and from it we can say that sports practice has a positive role in creating good ties between individuals and groups, as well as reducing deviant behaviors and social ills in adolescents, as for adolescence, it is a critical stage that causes changes in the growth of the individual and various psychological transformations, so it is recommended to practice various physical and sports activities. Drugs are considered one of the biggest social scourges and the most dangerous to individuals and societies in all health, psychological and economic aspects, as the imminent danger represented by the spread of drugs and alcohol threatens humanity more than the spread of atomic and nuclear bombs. It is noticeable that the drug abuse pandemic is advancing at an astonishing speed in various countries and is widespread in societies, and is spreading among males and females of all ages. Drugs are one of the most important problems facing our contemporary world, as this problem is considered a phenomenon with a universal dimension, as addiction is no longer limited to one segment of society without another, but has entered intermediate and secondary schools and universities, and knocked on the doors of homes, palaces and huts without exception. As the adolescent is a sensitive member of society, adolescence is one of the most dangerous stages that a person goes through within his various stages that are characterized by continuous renewal and advancement in the ascent towards human perfection. The adolescent is in dire need of someone to guide him and direct him to the straight path in order to become an effective individual in society and perform his social roles. Sport as a practice remains far from achieving all its goals, in the

absence of its basic structures, so the public authorities sought to establish neighborhood sports complexes, which are characterized by their proximity to practitioners, as well as their low cost compared to the huge structures that have not proven their effectiveness in accommodating and attracting all segments. Recreational activity can only be practiced in free time, and not exploiting it turns it into free time, which may be a reason for slipping into inactivity and laziness, and entering into a spiral of social ills. The high percentage of youth, who represent more than 70% of the population, has led to the increase in the importance and status of these recreational activities to reduce social ills.

إنَّ الإدمان على بعض الآفات الاجتماعية مثل المخدرات، الكحول، والعادات السلبية الأخرى، أصبح من أكبر التحديات التي تواجه المجتمعات المعاصرة. ولا شك أنَّ هذه الآفات لا تضر بالصحة النفسية والجسدية للأفراد فحسب، بل تؤثر سلباً على المجتمع ككل من خلال زيادة الجرائم، تفشي العنف، والعديد من المشاكل الاجتماعية. ولعل من أبرز الحلول التي يمكن أن تساهم في التقليل من هذه الآفات هي الأنشطة الرياضية الترويحية. فإلى جانب كون الرياضة وسيلة للحفاظ على الصحة البدنية، فإنَّ لها دوراً مهماً في الوقاية من الإدمان من خلال توفير بدائل صحية وممتعة.

الأنشطة الرياضية كوسيلة للتقليل من الإدمان:

تعزيز الصحة النفسية: ممارسة الأنشطة الرياضية تعمل على تحسين الصحة النفسية. فالرياضة تساهم في زيادة إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين و السيروتونين، مما يساعد في تقليل التوتر والاكتئاب الذي قد يكون أحد العوامل المساهمة في اللجوء إلى الإدمان كآلية للتعامل مع المشاعر السلبية.

توفير بيئة اجتماعية إيجابية: الرياضة ليست مجرد نشاط فردي، بل تشمل أيضاً النشاطات الجماعية التي تعزز من بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية. الانخراط في فرق رياضية أو مجموعات نشاطات رياضية يتيح للأفراد فرص التواصل مع أشخاص ذوي اهتمامات مشابهة، مما يعزز من شعورهم بالانتماء ويقلل من الشعور بالعزلة الذي قد يؤدي إلى الانزلاق نحو الإدمان.

تعزيز الانضباط والتركيز: ممارسة الرياضة تتطلب قدراً من الانضباط والتركيز. وهذا يمكن أن يساعد الأفراد في تطوير مهارات تنظيم الوقت والتحكم في النفس، وهي مهارات أساسية يمكن أن تمنعهم من الانخراط في سلوكيات الإدمان المدمرة.

الوقاية من العوامل المسببة للإدمان: الأنشطة الرياضية الترويحية توفر للفرد منافذ للتفريغ عن مشاعره وأفكاره السلبية، وتساعد في مقاومة الضغوط اليومية. وعندما يجد الفرد نفسه مشغولاً في ممارسة الرياضة، فإنَّه يبتعد عن الأفكار السلبية التي قد تدفعه للبحث عن ممارسات ضارة مثل التدخين أو تعاطي المخدرات.

تحفيز الشعور بالإنجاز: أحد أهم دوافع الانخراط في الأنشطة الرياضية هو الشعور بالإنجاز والتقدم. التمرين المستمر، تحقيق الأهداف الرياضية، والتطور البدني والنفسي يخلق إحساساً قوياً بالنجاح، مما يساعد الأفراد على الشعور بقيمة أنفسهم، وهو ما يمكن أن يكون بديلاً صحياً لأي سلوك إدماني.

أنواع الأنشطة الرياضية الترويحية:

الأنشطة الجماعية: مثل كرة القدم، كرة السلة، والرياضات الأخرى التي تتطلب العمل الجماعي. هذه الأنشطة لا تقتصر فقط على الترفيه، بل تعزز روح التعاون والانتماء بين الأفراد.

الرياضات الفردية: مثل الجري، السباحة، وركوب الدراجات. توفر هذه الأنشطة فرصة للتأمل الشخصي والتركيز على تحسين الذات.

الأنشطة الخارجية: مثل الرحلات الجبلية والمشي في الطبيعة، التي تتيح للأفراد فرصة للابتعاد عن الضغوط اليومية والتمتع بالهواء الطلق، مما يساعد في تقليل الرغبة في تعاطي المواد السامة.

خاتمة: إن الأنشطة الرياضية الترويحية تعتبر من الحلول الفعالة في مكافحة العديد من الآفات الاجتماعية وخاصة الإدمان. من خلال تعزيز الصحة النفسية، تحسين العلاقات الاجتماعية، وتطوير مهارات الانضباط والتركيز، يمكن للرياضة أن تكون وسيلة وقائية وتحولية، تساعد الأفراد على تغيير نمط حياتهم نحو الأفضل. لذا يجب أن يكون التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية جزءاً من استراتيجيات الوقاية والعلاج التي تبذلها المجتمعات لمحاربة الإدمان وتحقيق التنمية الاجتماعية.

إليك المراجع التي يمكن الاستفادة منها لدعم المداخل حول "الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتقليل من الإدمان على بعض الآفات الاجتماعية". بعض هذه المراجع علمية وأكاديمية يمكن استخدامها في تطوير الموضوع بشكل شامل:

1. مراجع أكاديمية ودراسات علمية:

Morgan, W. P. (2000). "Physical activity and mental health: A review of the evidence." *Behavioral Medicine*, 26(3), 56-63.

تناولت هذه الدراسة أهمية النشاط البدني في تحسين الصحة النفسية وكيفية تأثير الرياضة على تقليل القلق والاكتئاب، مما يشكل منطلقاً لفهم العلاقة بين الرياضة والوقاية من الإدمان.

Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). "Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews." *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.

تركز هذه المراجعة على الفوائد النفسية لممارسة الرياضة لدى الأطفال والمراهقين، وهي فئة غالباً ما تكون عرضة للإدمان على السلوكيات السلبية.

Weiss, M. R., & Chaudhari, P. (2011). "Physical activity as a preventive strategy for drug abuse." *Journal of Youth and Adolescence*, 40(10), 1227-1238.

دراسة أكاديمية تناولت تأثير الرياضة على الوقاية من الإدمان على المخدرات، ودورها في بناء استراتيجيات حياتية صحية بديلة.

Deslandes, A. C., Veiga, H. G., & Laks, J. (2009). "Exercise and mental health: An overview." *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 31(2), 96-99.

مراجعة علمية لآثار التمرينات الرياضية على الصحة النفسية وارتباطها بالوقاية من الأمراض النفسية، بما في ذلك الإدمان.

2. مراجع حول الإدمان وتأثيراته على المجتمع:

Wagner, F. A., & Anthony, J. C. (2002). "Non-medical drug use and addiction: A review of research findings." *Addiction Research & Theory*, 10(5), 453-474.

دراسة حول تأثير الإدمان على الأفراد والمجتمعات، وهي توفر خلفية علمية لفهم كيف يمكن للرياضة أن تكون أداة فعالة للحد من السلوكيات الإدمانية.

Marlatt, G. A., & Donovan, D. M. (2005). "Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors." Guilford Press.

يناقش هذا الكتاب استراتيجيات الوقاية من الانتكاس في العلاج من الإدمان، ويستعرض دور الأنشطة البدنية كجزء من العلاج الشامل.

3. دراسات حول الأنشطة الرياضية في الوقاية من الآفات الاجتماعية:

Biddle, S. J. H., & Nigg, C. R. (2000). "Physical activity and health: A review of the key literature." *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3(1), 65-82.

هذه الدراسة تقدم نظرة شاملة حول العلاقة بين النشاط البدني والصحة العامة، بما في ذلك الوقاية من السلوكيات السلبية مثل الإدمان.

Gipson, P. Y., & Schantz, S. P. (2006). "Sport and social development: A critical review of the literature." *Sport in Society*, 9(2), 327-345.

تركز هذه المراجعة على الدور الاجتماعي للرياضة وكيف يمكن استخدامها كأداة لتقليل التوترات الاجتماعية والتوترات النفسية التي قد تؤدي إلى الإدمان.

4. كتب ومراجع أخرى:

Faulkner, G., & Biddle, S. (2001). "Exercise and mental health: A review of the literature." *Sport and Exercise Psychology Review*, 3(1), 3-26.

استعراض شامل لأثر التمارين الرياضية على الصحة النفسية، مع التركيز على آثارها الوقائية بالنسبة للمشاكل النفسية التي قد تؤدي إلى الإدمان.

Vancampfort, D., Stubbs, B., Firth, J., & Hallgren, M. (2018). "The effects of exercise on depression and anxiety in people with major depressive disorder: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Affective Disorders*, 225, 63-75.

هذه الدراسة تقدم دليلاً علمياً حول تأثير الرياضة في تقليل مستويات الاكتئاب والقلق، وهي عوامل قد تساهم في الوقوع في الإدمان على المخدرات أو الكحول.

5. تقارير ومنشورات من المنظمات الصحية:

World Health Organization (WHO). (2020). "Physical activity and health: A report from the WHO."

تقرير من منظمة الصحة العالمية يناقش الفوائد الصحية لممارسة الرياضة على الصحة النفسية والجسدية، مع الإشارة إلى دورها في الوقاية من السلوكيات الإدمانية.

National Institute on Drug Abuse (NIDA). (2020). "Sports and Exercise as Preventive Strategies for Drug Abuse."

تقرير من المعهد الوطني لتعاطي المخدرات في الولايات المتحدة يعرض كيف يمكن للرياضة أن تكون استراتيجية وقائية من تعاطي المخدرات والإدمان.

6. دراسات محلية ومقالات صحفية:

التحقيقات المحلية حول الرياضة والوقاية من الإدمان: قد تكون بعض الصحف والمجلات المحلية قد نشرت مقالات بحثية أو تقارير ميدانية عن تأثير الأنشطة الرياضية في الوقاية من الإدمان على المستوى المحلي.

ملاحظة: هذه المراجع تشمل مقالات علمية ودراسات أكاديمية يمكن العثور عليها في قواعد بيانات البحث الأكاديمي مثل:

بالطبع! إليك المزيد من المراجع التي تدعم موضوع "الأنشطة الرياضية الترويحية كوسيلة للتقليل من الإدمان على بعض الآفات الاجتماعية"، والتي تتنوع بين الدراسات الأكاديمية، الكتب، والتقارير من المنظمات الدولية:

7. دراسات إضافية حول تأثير الرياضة على الصحة النفسية:

Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., & Ward, P. B. (2016). "Physical activity and depression: A large-scale meta-analysis of randomized controlled trials." *Health Psychology*, 35(7), 1113-1121.

دراسة ميتا-تحليلية شاملة حول تأثير النشاط البدني على الاكتئاب، بما في ذلك بيانات تركز على كيف يمكن أن يساعد في الوقاية من اضطرابات نفسية قد تؤدي إلى الإدمان.

Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). "The benefits of exercise for the clinically depressed." *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.

هذه الدراسة تركز على الفوائد العلاجية للرياضة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب السريري، وهو أحد العوامل التي تؤدي إلى الإدمان في بعض الحالات.

Smith, A. L., & McDowell, M. (2012). "Exercise as an intervention for substance abuse." *Addiction Research & Theory*, 20(4), 281-290.

دراسة تستعرض كيف يمكن أن تُستخدم الأنشطة الرياضية في التدخل العلاجي لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من إدمان المواد المخدرة، وتحديد الأساليب التي يمكن أن تسهم في التغيير السلوكي.

8. دراسات ومقالات حول الأنشطة الرياضية والتقليل من السلوكيات المدمرة:

Kouvonen, A., Vahtera, J., & Siegrist, J. (2012). "Physical activity and substance use: A review of the evidence."

Substance Use & Misuse, 47(1), 19-33.

مراجعة علمية تركز على العلاقة بين النشاط البدني وتقليل استخدام المواد السامة، مع تحليل كيف يمكن للنشاط البدني أن يساعد في تقليل السلوكيات المدمنة.

Kassel, J. D., Stroud, L. R., & Paronis, C. A. (2003). "Cigarette smoking and nicotine dependence: The role of nicotine dependence in the development of smoking behavior." *Journal of Abnormal Psychology*, 112(3), 314-323.

تركز هذه الدراسة على العلاقة بين التمرين البدني والتقليل من التدخين، وهو سلوك مدمر يمكن أن يساهم في الوقوع في الإدمان على مواد أخرى.

Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). "Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity." *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.

مراجعة شاملة لفوائد التمرينات الرياضية على الصحة النفسية والجسدية، والتي يمكن أن تحمي من العديد من السلوكيات الاجتماعية السلبية مثل الإدمان.

9. دراسات في المجال الرياضي والعلاج النفسي:

Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. (2005). "Physical activity and mental health: The role of physical activity in the prevention and treatment of depression." *Brazilian Journal of Psychiatry*, 27(4), 196-203.

دراسة تبرز دور الرياضة في الوقاية والعلاج من الاكتئاب، الذي قد يؤدي إلى تعاطي المخدرات أو الانخراط في سلوكيات إدمانية.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). "On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being." *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.

بحث يناقش العلاقة بين السعادة النفسية والنشاط البدني، حيث يمكن للنشاط الرياضي أن يوفر بديلاً صحياً للسعي وراء لذائذ مؤقتة مثل الإدمان على المواد المخدرة.

10. التقارير والتوصيات من المنظمات الصحية العالمية:

World Health Organization (WHO). (2018). "Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World."

خطة عمل عالمية من منظمة الصحة العالمية تركز على تعزيز النشاط البدني كجزء من استراتيجية الصحة العامة للوقاية من الأمراض المزمنة والمشاكل النفسية والاجتماعية.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2020). "Sport for Development: A tool for addressing substance use and related social issues."

تقرير من مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة (UNODC) يعرض كيف يمكن للرياضة أن تكون أداة فعالة في الوقاية من المخدرات والإدمان.

11. دراسات حول الرياضة كأداة للدمج الاجتماعي والوقاية من الإدمان:

Eime, R. M., Harvey, J. T., Sawyer, N. A., & Craike, M. J. (2013). "The influence of sports participation on mental well-being: A systematic review." *European Journal of Sport Science*, 13(6), 745-755.

دراسة تركز على دور المشاركة في الأنشطة الرياضية في تعزيز الرفاه النفسي، خاصة في الوقاية من السلوكيات الإدمانية.

Weiss, M. R., & Williams, L. (2004). "Sport and physical activity in the prevention and treatment of substance use disorders." *Journal of Substance Abuse Treatment*, 26(4), 249-259.

تناقش هذه المقالة دور الرياضة في الوقاية والعلاج من اضطرابات تعاطي المواد المخدرة، وكيفية استخدام الأنشطة البدنية كجزء من العلاج الشامل للإدمان.

12. كتب إضافية حول الرياضة والصحة النفسية:

Nieman, D. C. (2003). *Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach*. McGraw-Hill.

يحتوي هذا الكتاب على فصل كامل حول العلاقة بين الرياضة والصحة النفسية، ويقدم معلومات حول كيفية استخدام الأنشطة الرياضية في تحسين الصحة النفسية والوقاية من السلوكيات السلبية.

Vealey, R. S. (2007). *Mental Skills Training in Sport*. Human Kinetics.

الكتاب يسلط الضوء على أهمية المهارات النفسية في الرياضة ودورها في تحسين الأداء النفسي، بما في ذلك دورها في الوقاية من الإدمان.

13. تقارير محلية ودراسات ميدانية:

Arab Center for Research and Policy Studies (ACRPS). (2016). "Physical activity and its role in addressing social issues in the Arab world."

تقرير من المركز العربي للدراسات والبحوث السياسية يتناول دور النشاط البدني في مواجهة المشاكل الاجتماعية في المنطقة العربية، بما في ذلك قضايا الإدمان.

ختامًا:

تساهم هذه المراجع في تقديم خلفية علمية شاملة حول العلاقة بين الأنشطة الرياضية الترويحية والإدمان على الآفات الاجتماعية. يمكن الاستفادة منها لتطوير فهم أعمق حول كيفية استغلال الرياضة كأداة للوقاية والعلاج من السلوكيات المدمرة، مما يعزز الأثر الإيجابي على الأفراد والمجتمع ككل.