



## محفزات ومعوقات لممارسة النشاط البدني

## الدرس السادس 6

### الفكرة الرئيسية

معرفة دوافع ممارسة النشاط البدني مهمة لتعزيزها وتوجيهها كأسلوب حياة، كما أن تحديد ومعالجة معوقات ممارسة النشاط البدني يساهم في ضمان استدامته والحد من فترات الانقطاع الطويلة.

### أهداف الدرس

بتهاية الدرس أستطيع أن:

1. أحدد الدوافع الداخلية والخارجية لممارسة النشاط البدني بين الشباب.
2. أصف معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي في المجتمع المحلي.
3. أقترح حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي.

Needs	الحاجات
Goal	الهدف
Motivation	الدافعية
Behavior	السلوك
Behavior change	تغيير السلوك
Barriers of Physical Activity	معوقات النشاط البدني

### المفاهيم

E

### الدافعية نحو تغيير الممارسات

يعد الدافع نزعة للوصول إلى هدف معين، وهذا الهدف قد يكون لإرضاء حاجات أو رغبات داخلية. ويقصد بالحاجة هنا: حالة تنشأ لدى الفرد لإشباع جانب معين لديه بدني أو نفسي كالحاجة للأكل والشرب أو الحاجة للاحترام والتقدير، أما الرغبة: فهي شعور الفرد لاهتمامه بشيء ما يسعى في تحقيقه، وهناك نظرية مفادها أن الأفراد الذين ينطلقون من دافع داخلي يستمرون أكثر في ممارسة النشاط البدني ويتجاوزون المعوقات، بينما الأفراد الذين ينطلقون من حافز خارجي قد يتوقفون عن ممارسة النشاط البدني عند غياب الحافز.





## نموذج مراحل تغيير السلوك (Stages of Behavior Change Model) :

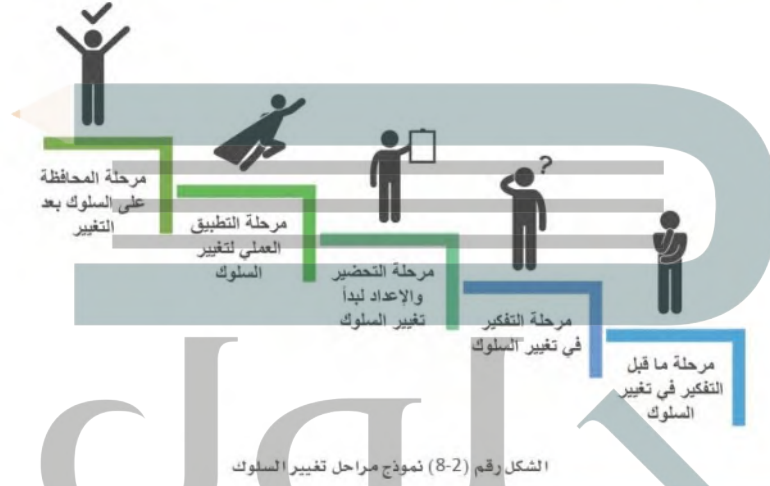
- أنا مقتنع بأهمية ممارسة النشاط البدني وأريد أن أتغير، فما الحل؟
- نموذج مراحل تغيير السلوك هو أحد نماذج تعديل السلوك البشري، ويسهم في قيادة تغيير الممارسات ومنها ممارسة النشاط البدني وتتلخص فكرة هذا النموذج في أن الفرد أثناء تغيير السلوك يمر عبر خمسة مراحل متتالية قبل أن يكتمل تغيير السلوك بشكل دائم.

### مراحل تغيير السلوك

1. **مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك (Pre-contemplation):** ليس لدى الفرد نية لاتخاذ قرار ممارسة النشاط البدني في المستقبل القريب (سنة أشهر فأكثر)، وغالباً، لا يدرك بأن ممارسات أخرى غير صحية تؤثر على مستوى صحته وعافيته بشكل غير ملاحظ، (مثل الخمول البدني لساعات طويلة، والنظام الغذائي غير الصحي، وعدم انتظام النوم).
2. **مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك (Contemplation):** يبدأ الفرد التفكير الجاد في تغيير سلوك النشاط البدني في المستقبل المنظور (خلال الثلاثة أشهر القادمة)، ويدرك خطورة الحالة الصحية جراء الممارسات غير الصحية، ويزداد الدافع المعزز للتغيير الإيجابي نحو ممارسة النشاط البدني، إلا إن الشعور بالتردد تجاه تغيير نمط الحياة الخامل إلى نمط نشط بدنياً يثبط عن أي خطوات فعالة نحو التغيير.
3. **مرحلة التحضير والإعداد لبدء تغيير السلوك (Preparation Stage):** يكون الفرد مستعداً لاتخاذ قرار التغيير وتطبيقه في غضون الأيام القادمة، ويبدأ هذا الفرد باتخاذ خطوات صغيرة نحو ممارسة النشاط البدني، ويشعر معها بالرضا عن النفس.
4. **مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك (Action Stage):** يبدأ الفرد بالتقليل من الخمول البدني بالفعل، ويمارس النشاط البدني - ضمن أنشطة حياته اليومية، ويعزم على الاستمرار في النشاط والمحافظة عليه.
5. **مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير (Maintenance):** يحافظ الفرد على ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة قد تزيد على ستة أشهر، ويعزم على الحفاظ عليه في المستقبل.

ومن أجل الاستمرار في النشاط وعدم العودة للخمول البدني عليك بالآتي:

١. توقف عن نوم نفسك عند التقصير أو الانقطاع المؤقت عن النشاط البدني، وأعد جدولاً نشاطك مباشرة.
٢. كاهن نفسك في كل مرحلة أو فترة تثبت استمرار المحافظة على مستواك من النشاط البدني.
٣. دون إنجازاتك في هذا الجانب ووثق كل مرحلة وشاركها مع أهلك وأصدقائك.
٤. شارك تجربة نجاحك وكن ملهماً للآخرين، فذلك يساعد على المحافظة على ممارسة النشاط البدني والرياضي.



## معوقات ممارسة النشاط البدني والرياضي

تعرف المعوقات بأنها: الموانع التي تحول دون ممارسة الفرد للنشاط البدني، وقد تكون معوقات شخصية مرتبطة بالفرد كضعف اللياقة البدنية والانشغال بالعمل والدراسة، وقد تكون معوقات خارجية كعدم توفر التجهيزات الرياضية، وصعوبة ظروف الطقس. إن أبرز المعوقات في المجتمعات الغربية جاءت بنسبة 69% لعدم وجود وقت كافٍ لممارسة الأنشطة البدنية، و59% لضعف اللياقة البدنية والقدرة على ممارسة النشاط البدني، و52% لعدم وجود تحفيز وتشجيع من الآخرين للاستمرار في ممارسة النشاط البدني، بينما في المملكة العربية السعودية أظهرت النتائج أن أبرز المعوقات جاءت بنسبة 57% لعدم وجود وقت كافٍ، و80.5% لقلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، و43.5% لضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.







• قارن بين معوقات النشاط البدني في المجتمعات الغربية والمملكة العربية السعودية؟

### حلول لتجاوز معوقات ممارسة النشاط البدني

يمكن التغلب على معوقات النشاط البدني إذا كانت لديك الدافعية والرغبة، واستطعت تحديد معوقات ممارسة النشاط البدني وإيجاد حلول مناسبة لها. الجدول رقم (2-5) يوضح بعض معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والحلول المقترحة لتجاوزها.

م	المعوقات	الحلول المقترحة
1	ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغير السلوك	زيادة الوعي البدني والرياضي لدى الفرد، من خلال القراءة عن فوائد ممارسة النشاط البدني والرياضي المتنوعة الصحية والنفسية والاجتماعية والعقلية.
2	عدم وجود وقت كافٍ لممارسة النشاط البدني	ضع خطة زمنية أسبوعية أو شهرية لبرنامجك الرياضي أو النشاط البدني باستشارة المختصين كمعلم التربية البدنية أو أخصائي اللياقة البدنية.
3	قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني	إيجاد بدائل أخرى لممارسة النشاط البدني والرياضي، مثل الحدائق العامة، أماكن النشاط البدني العامة، الأندية الرياضية الخاصة، المنزل.
4	ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد	وضع أهداف واقعية ومنطقية تتوافق مع مستوى اللياقة البدنية لدى الفرد، التدرج في حجم النشاط البدني حتى تتجنب الشعور بالعجز أو الضعف عن تحقيق أهدافك، وانخفاض الدافعية.
5	ضعف الاستمرار في ممارسة النشاط البدني والانقطاع بعد مدة قصيرة	اختيار أنشطة بدنية تتسم بالتشويق والمتعة والمرح؛ لأنها أساس النجاح والاستمرار في الممارسة ومشاركة الآخرين في النشاط.

الجدول رقم (2-5) معوقات ممارسة الأنشطة البدنية والحلول المقترحة لتجاوزها



• لماذا ينقطع بعض الشباب عن ممارسة النشاط البدني؟

ماذا تعلمت؟



1. تؤثر الدوافع في ممارسة النشاط البدني والرياضي خاصة للشباب.
2. يقدم نموذج مراحل تغيير السلوك خطوات خمسة لتغيير السلوك الصحي.
3. أبرز معوقات ممارسة النشاط البدني جاءت ضعف الإرادة والعزيمة تجاه تغيير السلوك، عدم وجود وقت كافٍ، قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني، ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.



يتكون نموذج مراحل تغيير السلوك من خمس مراحل، هي:

1. مرحلة ما قبل التفكير في تغيير السلوك
2. مرحلة التفكير الجاد في تغيير السلوك
3. مرحلة التحضير والإعداد لبدء تغيير السلوك
4. مرحلة التطبيق العملي لتغيير السلوك
5. مرحلة المحافظة على السلوك بعد التغيير

إثراء



القراءة في مجال علم النفس الرياضي والنشاط البدني

الفتيان

تفكير ناقده



• هل هناك فروق بين معوقات النشاط البدني لدى الفتيات والفتيان؟ أعط أمثلة على إجابتك.

الفتيات

التدخين.

قلة المرافق والبيئة المناسبة للنشاط البدني.

ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد.

ضعف اللياقة البدنية لدى الفرد

