

الممارسة الرياضية المدرسية حل وقائي وعلاجي لإدمان الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي

الطالبة ليلى وناس<sup>1</sup> \*

<sup>1</sup> جامعة محمد بوضياف المسيلة بالجزائر

Leyla.ouanas@univ-msila.dz

البروفيسور قندوز منير<sup>2</sup>

<sup>2</sup> جامعة محمد بوضياف بالمسيلة / الجزائر

Mounir.guendouz@univ-msila.dz

تاريخ القبول: 2024/07/12

تاريخ الارسال: 2024/06/15

ملخص:

هدفت مداخلتنا هذه إلى التعرف أو الوقوف على حقيقة ما إن كان من أهم الحلول التي تقي المجتمعات من مختلف المشكلات أو الأزمات أو الظواهر الاجتماعية كالإدمان مثلا، نجد الممارسة الرياضية هي حل وقائي وعلاجي لهذه الظاهرة، وقد ركزنا في محاولتنا هذه على إدمان جديد يتوافق في اسمه بالظاهرة القديمة غير أنه تغير شكله فقط، ألا وهو ظاهرة ادمان شباب اليوم على وسائل التواصل الاجتماعي، في زمن الأنترنت والتقدم الإلكتروني، ما جعل هذا الحل يعد الأنسب لهذه الظاهرة، والتي فرضت سيطرتها على جميع الفئات العمرية لجميع أفراد المجتمعات. وقد خصصنا فئة الشباب لأن كل السوسولوجين يعتبرونه رأس مال بشري لتقدم المجتمعات، لذا وجب أن تتمتع هذه الفئة بالصحة الجسدية والنفسية والعقلية السليمة لتأدية هذه الوظيفة، وقد خصصنا في مداخلتنا هذه الممارسة الرياضية المدرسية لما لها فعلا من نتيجة إذا كانت في بدايات حياة الفرد بشكل سليم وساهمت في تنشئته، إذ تعتبرها كالحصن منيع الذي يمكنه أن يقي هذه الطفل إذا صار من مختلف الأزمات التي يقع فيها، وقد توصلنا إلى تأكيد حقيقة أن الممارسة الرياضية المدرسية حل وقائي وعلاجي للتقليل أو القضاء على إدمان الشباب على مواقع التواصل الاجتماعي.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية - الرياضة المدرسية - الإدمان - مواقع التواصل الاجتماعي.

\* المؤلف المرسل: الطالبة ليلى وناس، الايميل: Leyla.ouanas@univ-msila.dz

مقدمة:

إن الممارسة الرياضية المدرسية عنصر هام وجزء فعال في التربية العامة، لأن الهدف الأسمى الذي ترمي إليه يتكامل مع أهداف التربية العامة للأفراد، حيث تعد الممارسة الرياضية المدرسية شكلا من أشكال التربية وفرعا من فروعها لأنها وسيلة تربوية هامة توصل بالفرد إلى تحقيق النمو الكامل والسليم للجسم وتجعله شخصا قويا قادرا على تحدي مختلف الصعوبات التي تواجهه في حياته اليومية، وزيادة على دورها المهم في الجانب العضلي أو الناحية الصحية فقط بل تمتد لجوانب متعددة من الحياة، بما في ذلك الأبعاد النفسية والاجتماعية والدينية والثقافية وحتى الاقتصادية والسياسية والسياحية وغيرها على سبيل المثال لا الحصر، ولأن عصرنا يتميز بالتقدم التكنولوجي السريع وغزو الفضاءات الافتراضية لحياة جميع أفراد المجتمع، وبالأخص فئة الطلبة المتدربين في جميع الأطوار التعليمية. بهدف التعلم خاصة في زمن التعلم الإلكتروني، والذي صار يعد ضرورة حتمية لجميع هذه الأطوار.

إلا أن الاستخدام الخاطئ والسيء لهذه الفضاءات الافتراضية أدى بأفراد هذه الفئات للوقوع فيما يعرف بالإدمان لهذه الفضاءات، إذ صارت تعد ظاهرة اجتماعية تؤرق الحياة الاجتماعية لجمع أفراد الأسر بل ولجميع المجتمعات مما دفع بالمختصين لتناول هذه الظاهرة الاجتماعية الجديدة والخطيرة على المجتمعات بالدراسة والتحليل، ليتفق معظم المختصين على أنه من بين الحلول المقترحة لتقليل إدمان الشباب علة الفضاءات الافتراضية هو الممارسة الرياضية المدرسة المنظمة والدائمة داخل المؤسسات التربوية التعليمية واعتبارها ضرورة لا بد منها، لنجاح جميع العمليات التعليمية ولتنظيم وقت أفراد هذه المؤسسات وذلك لتفادي الوقوع في الإدمان لهذه الفضاءات نتيجة الفراغ الزائد للأفراد وكذا للثقافة الخاطئة والسائدة في المجتمعات والتي دفعت دي بدورها على هذا الإدمان. لذا صارت هذه الظاهرة تؤرق المختصين ودفعت بهم لتناول هذه الظاهرة بالدراسة والتحليل والنقاش ليستخلصوا ويتفقوا على أن الممارسة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية ليست مجرد نشاط بدني فحسب، بل ضرورة حيوية لصحة الإنسان واستقرار المجتمعات. لذا حاولنا في مداخلتنا هذه لنقف على عدة نقاط لتتوصل إلى تأكيد حقيقة أن الممارسة الرياضية المدرسية حل وقائي وعلاجي للتقليل أو القضاء على إدمان الشباب على مختلف الفضاءات الافتراضية. وقد تطرقنا فيها إل الوقوف على تعريف الممارسة الرياضية بصفة عامة لنخصصها فيما بعد في المؤسسة الثانية للتنشئة الاجتماعية وأهم النقاط التي تعلق بها وفي الجزء الثاني للمدخلة تطرقنا للمتغير الثاني وسائل التواصل

الاجتماعي وأهم إيجابياته وسلبياته لنقف على سلبية إدمان الشباب عليها. وكيف أن للممارسة الرياضية بصفة عامة والرياضة المدرسية بصفة أخص تعتبر حل وقائي وعلاجي لهذا الإدمان، وذلك بانطلاقنا من حكمة الوقاية خير من العلاج، لذا أردنا تبيان أن الرياضة الممارسة منذ البدايات الأولى للتنشئة الاجتماعية للطفل قد تقي هذا الطفل كلما تقدم في العمر أو انتقل من مرحلة عمرية لأخرى من مختلف الأوقات الاجتماعية بصفة عامة وإدماهم الإلكتروني بصفة خاصة. وكل هذا بهدف إعداد الفرد الذي يعد رأس مال بشري يسهم في تقدم مجتمعه وتطوره مستعملا مختلف الوسائل التي تحقق له ذلك.

أولا: تحديد المصطلحات:

1- **الممارسة الرياضية: Sports practice** : يرى " تشارلز بيوكر " أن الممارسة الرياضية

هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني. (محمود عوض بسبوني، 1992، صفحة 30)

2- **الرياضة المدرسية: School sports**: تعتبر الرياضة المدرسية المحرك الأساسي لمعرفة

مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية وهذه الرياضة المدرسية ننتجها أساسا نحو تلاميذ المدارس ومختلف الأطوار التعليمية، حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للطفل على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضيا في المستقبل بارزا قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية

3- **الإدمان: Addiction**: يتعلق الإدمان بالحاجة المستمرة إلى المادة المخدرة بحيث لا

يمكن التخلي عنها مما يجعل الشخص يتعاطى المخدرات بصفة مستمرة بدون انقطاع حتى يصبح الفرد المتعاطي غير قادر على التخلص من هذه المادة المخدرة. (الفقي، 2006، صفحة 12)

4- **مواقع التواصل الاجتماعي: Social Media Addiction**: هي تلك المواقع

التي تسمح للمستخدم بأن ينشئ لنفسه حسابا او ملف شخصيا على شكل بطاقة تعريف أو سيرة ذاتية، تمكنه من عمل علاقات (صدقات) مع المشتركين الآخرين على الشبكة، حيث تمكنه هذه العلاقات من رؤية ما يعرضه الأصدقاء من الروابط أو الصور أو الفيديوهات

أو التعليقات أو الأسئلة أو الإجابات مع إمكانية التعليق عليها جميعا، أو مشاركتها مع الآخرين، كما يمكن للمشارك نفسه أن يشارك الأصدقاء بما لديه من الروابط أو الصور أو الفيديو أو الأسئلة أو الإجابات. (شعبان، 2013، الصفحات 29-30)

وتعرف أيضا بأنها خدمات تؤسسها وتبرمجها شركات كبرى لجمع المستخدمين و الأصدقاء ومشاركة الأنشطة والاهتمامات، أو البحث عن تكوين صداقات والبحث عن اهتمامات وأنشطة لدى أشخاص آخرين. (مرزوقوي، 2009، صفحة 15)

#### 5- إدمان مواقع التواصل الاجتماعي: Social media addiction

هو الرغبة التي لا يمكن السيطرة عليها في تقليل استخدام مواقع التواصل الاجتماعي، والإفراط في استخدام هذا العالم الافتراضي وعدم الشعور بمدر الوقت مع تجاهل والاستغناء عن أداء أعمال أخرى في حياة الفرد. (نادر، 2016، صفحة 2)

ثانيا: الرياضة المدرسية

#### 1- مفهوم الرياضة:

يعرف ماتيف الرياضة بأنها نشاط ذو شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فإن ما يميز الرياضة هو القيام على فكرة النشاط التنافسي (الخولي، 1996، صفحة 28)

الرياضة هي عبارة عن نشاط أساسي ذات أبعاد ثقافية واجتماعية، تتم ممارستها بطريقة تتسم بالعدالة والتكافؤ الاجتماعي، تهدف إلى تنمية المجتمع وتقوية روابط الصداقة بين الدول وتساهم في عمليات الادماج الاجتماعي، كما أنها الفرصة للأفراد لتنمية الجوانب المعرفية والصحية والنفسية وتطوير القدرات البدنية و المهاراتية. (نعمان، 2010، صفحة 13)

تعرف الرياضة أيضا على أنها وسيلة فعالة للتربية وتعديل السلوك، وهي ضرورية لاكتساب الصحة أو اللياقة البدنية ومن ثم فإنها تساهم في تقليل تكاليف العلاج والوقاية من العديد من الأمراض، كما أنها أفضل طريقة لإعادة الشباب وكل المواطنين ليصبحوا قادرين على الدفاع على أنفسهم وبالتالي الدفاع عن وطنهم. (الوهاب، 1990، صفحة 13)

إذا يمكن أن نقول أن الرياضة هي نشاط بدني وفكري مفعم بالألعاب ذو طابع تنافسي يشارك فيه مجموعة من التلاميذ أو افراد اعتمادا على قدراتهم وامكانياتهم لاكتساب كفاءات بدنية وحركية تنمي فيهم فكرة العقل السليم في الجسم السليم.

## 2- مفهوم الرياضة المدرسية:

الرياضة المدرسية هي مجموع الأنشطة التي تمارس داخل المؤسسات التعليمية، وفي تعريف آخر الرياضة المدرسية هي التي قدمت جملة الوسائل العاملة لتكوين وتربية الناشئة كونها فرصة طيبة للقاء والتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني وبدني أو جسمي، كما أنها مجموع العمليات والطرق البيداغوجية العملية، الطبية، الصحية الرياضية، التي باتباعها يكتسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام، وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية وجماعية وعلى كل المستويات. (ميهوبي، 2021، صفحة 98)

وما زاد من قيمتها مؤخرا جدية ممارستها المدرسية هو العملية المشتركة بين وزارة التربية الوطنية ووزارة الشباب والرياضة، حيث قررت وزارة التربية الوطنية في مقالها " إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية بحسب التعليم رقم 09/95 بتاريخ 1995/02/25 من خلال المادتين 5 و6 وهي ما أكدته وزارة الشباب والرياضة. (الخبر، 1996، صفحة 24)

ويعرفها أنور عبد المجيد أنور: " بأنها عملية تربوية بالدرجة الأولى، تستهدف من وراء برامجها تحقيق عدة نقاط أهمها إعداد التلاميذ أو + إعدادا سليما في شتى جوانبه البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، وكذلك توفير أكبر قدر ممكن من الإمكانيات المتاحة لتحقيق أهداف برامجها.. (رحاب، دون سنة، صفحة 178)

والرياضة المدرسية عبارة عن منافسات رياضية تقام في المدارس وفيما بينها على مختلف الرياضات الجماعية والفردية المقررة في البرنامج السنوي الخاص بها. (مشلوك كمال، 2018\*2019، صفحة 08)

## 3 - أهمية الرياضة المدرسية: من المهم ان نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في مجال

ممارسة التربية الرياضية، لتربية كفاءتهم ومهاراتهم الشخصية وانتمائهم نحو ممارسة الرياضة بصفة عامة، كما وجود برنامج رياضي يشتمل على ألعاب وانشطة داخلية (بين الأقسام) وخارجية (بين مختلف المدارس)،

فإنه يعمل على إظهار الفروق الفردية بين التلاميذ وتشجيعهم، لأنه من هناك فروق فردية في تأدية التدريبات الرياضية وبنفس الكفاءة ونفس المستوى. (فتوش، 2004-2005، صفحة 59)

ومن فوائد ممارسة التمارين الرياضية في جميع المراحل العمرية، أن المواظبة على النشاط البدني يحقق بصفة خاصة للطفل والمراهق فوائد بدنية ونفسية واجتماعية وروحية مهمة منها:

✓ تساعد الأطفال والشباب على تحقيق التناسق، وسلامة بناء العظام والعضلات والمفاصل، مما يساعد على السيطرة على وزن الجسم والتخلص من الوزن الزائد ورفع كفاءة وظيفة القلب والرئتين. إن ممارسة الأنشطة الحركية تزيد من قدرة الطالب على التعلم، وذلك من خلال تأثيراته في القدرات العقلية، فقد أشارت كثير من الدراسات إلى أن الطلاب الذين يشاركون في المسابقات الرياضية بين المدارس، أقل عرضة لممارسة بعض العادات غير الصحية، كالتدخين، أو تعاطي المخدرات وأكثر فرصة للاستمرار في الدراسة وتحقيق التفوق الدراسي.

✓ بناء الثقة بالنفس، والاحساس بالإنجاز والتفاعل مع المجتمع والاندماج فيه، وممارسة الحياة الطبيعية بكل معطياتها وانفعالاتها.

✓ تلعب دورا بارزا وفعلا في بناء شخصية الفرد، من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية، إضافة على تعديل وتغيير سلوكه، بما يتناسب واحتياجات المجتمع. لذلك أصبحت الأنشطة الرياضية عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد، من خلال البرامج التي تعمل على تأهيل وإعداد ومعالجة سلوكيات الطلاب عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية الصحيحة للوصول للمستويات الرياضية العالية، إضافة إلى ما يحققه ممارسة النشاط من مردودات صحية جسدية ونفسية للطالب.

كما أن النشاط الرياضي المرافق للمنهاج من الوسائل الفعالة في تحقيق أهداف المنهاج، نظرا لأن برامج هذه النشاطات تعد امتدادا لدرس الرياضة المدرسية، وتفسح المجال أمام المتعلمين لاختيار ما يتناسب وإمكاناتهم ورغبتهم، ولذلك فتطوير العمل في المجال. وهذا الذي يؤكد أن الرياضة المدرسية هي البنية الأساسية للحركة الرياضية، التي يجب أن نوليها الاهتمام الأكبر لنضمن لحركتنا الرياضية التطور وانتشار. (رشيد، 2000، صفحة 96)

للرياضة المدرسية الأهمية البالغة وتكمن هذه في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ، وكذا تساعدهم على تنمية ثقتهم بأنفسهم، وبناء شخصيتهم، وتعديل عاداتهم غير الصحية، وإبعادهم عن الأفات وتدعيم سلوكهم بالأخلاق والروح الرياضية، كذلك تكشف عن مواهب التلاميذ وميولهم ورغباتهم نحو الاختصاص الرياضي المناسب والنتائج الجيدة التي تعود على جسديا ونفسيا ودراسيا.

**4 - أهمية الممارسة الرياضية المدرسية على الصحة:** نعلم أن ممارسة الرياضة أمر جيد لذلك من الصعب تجاهل الفوائد الصحية لممارسة الرياضة والأنشطة البدنية بانتظام إذ يستفيد منها الجميع بغض النظر عن السن أو الجنس أو القدرة البدنية. فهي تتحكم في الوزن، وكذا تكافح الحالات المرضية الصحية والأمراض وتحسن من الحالات المزاجية، كما تزيد من الطاقة وتعزز النوم بشكل أفضل، كما يمكنها أن تكون مسلية ونشاطا اجتماعيا تدفعك لشعور بحياة أفضل والاستمتاع بها بشكل إيجابي،

**5 - أهداف الرياضة المدرسية:** تتبع أهداف الرياضة المدرسية من الأهداف العامة للرياضة ككل، فهي تتمحور في الأهداف التي تعتبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها، ومن خلالها نبرر المهنة ووجودها، وتوضح وظائفها ومجالات اهتماماتها، وهي تتفق مع أهداف التربية في تنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة، متكاملة، وشاملة، نذكر منها:

1- التنمية العضوية: وتهتم بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية، تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا، ورفع مستوى كفايتها الوظيفية، واكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة، والسرعة والتحمل الدوري، والنفسي، والقدرة العضلية، والرشاقة، والمرونة والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، والتنفس والسعة الحيوية، وأسس اللياقة البدنية في الإنسان.

2- التنمية الحركية: من أهداف التربية الرياضية، حيث تبدأ برامجها من مرحلة المراهقة لتنشيط

الحركة الأساسية<sup>1</sup> (الأصلية) وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

✓ حركات انتقالية: كالمشي والجري والوثب.

✓ حركات غير انتقالية: كالثني واللف والميل.

✓ حركات معالجة وتناول: كالرمي والدفع والركل.

3- التنمية المعرفية: يتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في النشاطات البدنية والرياضية، كتاريخ المسابقة أو اللعبة، وسيرة أبطالها، وأرقامها المسجلة قديماً وحديثاً وقواعد اللعب الخاصة بها وأساليب التدريب وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاص بها، بالإضافة إلى طرق اللعب والخطط وقيادة المباريات.

4- التنمية النفسية والاجتماعية: حيث تستفيد من المعطيات الانفعالية والوجدانية المصاحبة لممارسة النشاط البدني، في تنمية شخصية الفرد تنمية تتسم بالانزان والشمول والنضج، بهدف التكيف النفسي الاجتماعي للفرد مع مجتمعه، وتعتمد أساليب ومتغيرات التنمية الانفعالية في التربية الرياضية على عدة مبادئ منها: الفروق الفردية، وانتقال أثر التدريب على اعتبار أن الفرد كيان مستقل، له قدراته الخاصة به، التي تختلف عن بقية أقرانه. (الخولي، 1996، صفحة 23)

5- التنمية الجمالية: تتيح الخبرات الجمالية الناجمة عن ممارسة النشاط الرياضي قدراً كبيراً من المتعة والبهجة، كما أنها توفر فرص التذوق الجمالي والأداءات الحركية المتميزة. فالأداءات المختلفة للموضوعات الجرية كالرياضة والفنون الشعبية، والعروض الجمالية ليست خبرات تشكيلية فقط، وإنما تتصف بأبعاد جمالية أخرى كالإحساس بالإيقاع والهارمونية أو التناغم، وغيرها من جماليات الموسيقى.

6- الترويح وأنشطة الفراغ: يعد الترويح والترفيه أهم الأهداف القديمة للتربية الرياضية، مع مر التاريخ مارست أغلب الشعوب أنواعاً مختلفة من النشاط البدني من أجل المتعة وتمضية الوقت، والمشاركة الترويحية من خلال الأنشطة البدنية، تمنح للفرد أو المتعلم قدراً كبيراً من الخبرات والقيم الاجتماعية والنفسية والجمالية والتربوية، التي تقوي دوره الاجتماعي في حياته الاجتماعية اليومية، وتضيف لها أبعاداً بالبهجة والسرور والتفاؤل للحياة رغم صعوباتها



ومشاكلها فهي متنفس من مختلف المشاكل والظواهر التي تعكّر حياة الفرد بصفة عامة والمتعلم بصفة خاصة. (الخولي، 1996، صفحة 26)

7- التنمية أو التربية الخلقية: وتعني تحلي أو اكتساب الفرد أو المتعلم بالصفات الخلقية، كاحترامه لحقوق الآخرين ومدى ثقة الناس به واندماجه في الجماعة أو تجنبها، أي تبعده عن جماعة رفاق السوء، وثقته بنفسه والرغبة في اكتساب ود الآخرين، وقدرته على تهذيبهم وإصلاحهم، ومدى طموحه في التفوق بالمثل العليا والصفات الطيبة والقدرات الابتكارية على اختبار نواحي الإصلاح.

8- تنمية القيم الديمقراطية وتحقيق الذات: الرياضة المدرسية توفر للمتعمّل فرص التعبير عن النفس بما لا يضر بالآخرين، واشباع ميولاتهم واتجاهاتهم الفردية أو الجماعية في إطار التربية السوية والسليمة والإيجابية الفاعلة في المجتمع، وتهتم بحرية اختبار أنواع الأنشطة التي يستمتع بها الأفراد، بالإضافة إلى المساواة والمشاركة والقيادة التي تشجع عليها، والتربية الرياضية بيئة مناسبة لتدعيم القيم الديمقراطية في المجتمع، وتعنى بقدرات الفرد أو المتعمّد على العمل المتواضع والتحلي بالصبر والجد والخلق الرفيع وتعمل على ضبط النفس والتدريب وطول البال، حتى يستطيع المتعلم تحقيق ذاته وتنفيذ ما يسعى إليه ليصبح عضواً فاعلاً في مجتمعه. (خطابية، 2001، صفحة 50)

ويمكن إجمالاً أن نضيف بعض الأهداف الرياضية الأخرى لوجهة رأي أخرى غير أنّها تتفق في جوهرها مع ما سبق ذكره في التقاط أو الأهداف السابقة نذكر منها:

- إكساب المتعلمين مهارات واتجاهات صحية سليمة للعناية بالقوام، وتجنب الإصابة بالتشوهات نتيجة الممارسة الخاطئة.
- إكساب التلاميذ قدراً من الثقافة الرياضية وتعرفهم لحاجات نموهم وتعريفهم بدور الرياضة المدرسية في إشباعها وإيجاد التوازن بينها والوقاية من الأمراض.
- الاهتمام بالروح الرياضية والسلوك القويم والاحساس بالجمال والمحبة وحب النجاح الفوز للآخرين.
- تنمية الوعي بأهمية عنصر الأمن والسلامة في أثناء الممارسة الرياضية.

- تنمية الاتزان الانفعالي الذي يساعد على ضبط النفس في أثناء المنافسة والتحلي بالروح الرياضية.
  - رعاية الموهوبين ومساعدتهم لتحقيق مستوى أفضل من الأداء وفق إمكانياتهم وقدراتهم البدنية.
  - تنمية الاتجاهات الإيجابية نحو المنافسات الرياضية فكريا وممارسة واحترام أنظمة وقوانين اللعب، وفق قواعد المنافسة الشريفة والتحلي بالروح الرياضية النابعة من مبادئ الدين الإسلامي الحنيف.
  - تنمية العلاقات الاجتماعية بين الطلاب من خلال ممارسة اللعب الجماعي المنظم الذي ينطوي على المحبة والتعاون وتحمل المسؤولية والولاء للجماعة لتحقيق الانتماء على الوطن.
  - إكساب المتعلمين قدرات كافية من القوانين الخاصة لكل لعبة جماعية وفردية وفق قدراتهم وميولهم ورغباتهم.
- ويتم تحقيق هذه الأهداف من خلال:
- تنفيذ مناهج الرياضة المدرسية المقررة.
  - إقامة بطولات رياضية على مستوى المديرية والإدارة، والدولية لمختلف المراحل التعليمية (بنين وذكور) في إطار نظم ولوائح عامة وخاصة، وتقويم الأداء من خلال لجان فنية متخصصة طبقا للوائح المنظمة والألعاب المختارة يتم تنافس المدارس لتحديد المراكز الثلاثة الأولى على مستوى الدولة.
  - كما أن النشاط الرياضي المرافق من الوسائل الفعالة لتحقيق أهداف المنهاج، نظرا لأن هذه الأنشطة تعتبر امتدادا لدروس الرياضة المدرسية وتفسح المجال أمام الطلبة لاختيار ما يتناسب وإمكانياتهم وقدراتهم ورغباتهم حيث يتم تنفيذ عدد من المنافسات لجميع المراحل.

ثانيا: إدماج الشباب على وسائل التواصل الاجتماعي

#### 1 - تعريف وسائل التواصل الاجتماعي:

يشير مفهوم وسائل التواصل الاجتماعي إلى مجموعة من البرمجيات والتطبيقات عبر الإنترنت التي تسمح للأفراد بالتواصل وتبادل المعلومات والمحتوى مع بعضهم البعض. يتميز وسائل التواصل الاجتماعي

بأنها تسمح بتفاعل ثنائي أو جماعي، وهي تشمل مجموعة واسعة من الخدمات مثل مواقع التواصل الاجتماعي مثل فيسبوك وتويتر وإنستغرام، ومنصات المشاركة الفيديو مثل يوتيوب وتيك توك، وتطبيقات المراسلة الفورية مثل واتساب وسناب شات (الله، 2010، صفحة 32)

تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للمستخدمين نشر المحتوى الخاص بهم، سواء كانت صورًا، أو فيديوهات، أو نصوص، والتفاعل مع محتوى الآخرين من خلال التعليقات، والإعجابات، وإعادة المشاركة، والمزيد. بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأفراد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل مع أصدقائهم وعائلاتهم عبر الإنترنت، سواء كانوا في نفس المدينة أو عبر العالم.

وتعتبر وسائل التواصل الاجتماعي أداة قوية للتواصل والتفاعل الاجتماعي، وقد أحدثت ثورة في طريقة تبادل المعلومات والتواصل بين الأفراد والمجتمعات. ومع ذلك، تثير وسائل التواصل الاجتماعي أيضًا العديد من التحديات والمخاطر مثل انتشار الأخبار الكاذبة، وانعكاسات الاستخدام المفرط على الصحة النفسية، وانتهاكات الخصوصية، وغيرها من القضايا الاجتماعية والأخلاقية التي يتعين التعامل معها بجدية. (المنصور، 2012، صفحة 25)

وتعرف وسائل التواصل الاجتماعي اجرائيا في هذه المداخلة بأنها المواقع الموجودة على الإنترنت والتي يسمح لمستخدميها التواصل المرئي والصوتي وتبادل الصور وغيرها من الإمكانيات والآراء التي تعزز العلاقات الاجتماعية بينهم ولدى جميع الفئات العمرية.

**2- أنواع وسائل التواصل الاجتماعي:** هناك العديد من أنواع وسائل التواصل الاجتماعي، وكل نوع يقدم تجارب مختلفة للمستخدمين. من أبرز أنواع وسائل التواصل الاجتماعي.

### 1. مواقع التواصل الاجتماعي العامة:

- **فيسبوك:** تُعتبر واحدة من أكبر منصات التواصل الاجتماعي في العالم والأكثر استعمالا وانتشارا، تسمح فيسبوك للمستخدمين بإنشاء ملفات شخصية ومشاركة المحتوى مع الأصدقاء والعائلة، وبالنظر إلى الواقع استعماله يمس كل الفئات العمرية، بل وصار يعد مصدر للمعلومة المتداولة، واغتمد عليه حتى في العملية التعليمية التعلمية، والتي كانت تعد السبب الرئيسي في استعماله لدى الشباب لكن الاستعمال الخاطيء له دفعهم الى الإدمان عليه لدى فئة واسعة من شبابنا خاصة الفتيات منهم.

- **تويتر:** تتيح تويتر للمستخدمين كتابة تغريدات قصيرة (تصل إلى 280 حرفاً) ومشاركتها مع متابعيهم. ونجد أنه الأقل استعمالاً حالياً لدى جميع الفئات العمرية المجتمعية، حتى يكاد ينعدم استعماله لدى الشباب، فقط بقي مقتصرًا لدى فئة معينة استخدمته في البدايات الأولى وكذا ارتبط ظهوره وتوسعه استعماله ببعض المجتمعات فقط.
- **لينكدإن:** تستخدم لينكدإن بشكل رئيسي في العمل والشبكات المهنية، حيث يمكن للأفراد إنشاء ملفات شخصية تستعرض خبراتهم ومهاراتهم والبحث عن وظائف.

### 2. منصات المشاركة الصوتية والفيديو:

- **إنستغرام:** تركز إنستغرام على مشاركة الصور ومقاطع الفيديو القصيرة، مما يجعلها منصة شهيرة للتواصل البصري ونسجل استخدام واسع له لدى فئة الشباب لسهولة استخدامه ولارتباطه بالشباب، أي يعتقد في بعض المجتمعات أن استخدام الإنستغرام له علاقة بالشباب فقط لذا نسجل أيضاً الاستخدام المفرط له من طرف الشباب لكلا الجنسين ويأتي استخدامهم بالنسبة له في المراتب الأولى قبل الفيس بوك ويرجع أيضاً إلى العائدات المادية الناتجة من استخدامه.
- **يوتيوب:** يسمح اليوتيوب للمستخدمين برفع ومشاهدة مقاطع الفيديو على مواضيع متنوعة، مما يجعلها واحدة من أكبر منصات مشاركة الفيديو في العالم.

### 3. تطبيقات المراسلة الفورية:

- **واتساب:** تتيح واتساب للمستخدمين إرسال الرسائل النصية والملفات والمكالمات الصوتية والمرئية مجاناً.
- **سناب شات:** يتيح سناب شات للمستخدمين مشاركة الصور ومقاطع الفيديو والرسائل النصية التي تختفي بعد قراءتها.

### 4. منصات المدونات والمنتديات: منصات قليلة الاستعمال والانتشار منها:

- **بلوغر ووردبريس:** تعتبر بلوغر ووردبريس منصتين شهيرتين لإنشاء المدونات الشخصية أو التجارية.
- **رديت:** يعتبر رديت منصة منتديات متنوعة تغطي مواضيع شتى، حيث يمكن للمستخدمين إنشاء مناقشات والمشاركة فيها.

هذه بعض الأمثلة على أنواع وسائل التواصل الاجتماعي الشهيرة، وهناك العديد من الأنواع الأخرى التي تختلف في طبيعتها واستخداماتها وجمهورها المستهدف. (المنصور، 2012، الصفحات 25-26)

### 3- أهمية وسائل التواصل الاجتماعي

تحمل وسائل التواصل الاجتماعي أهمية كبيرة في العديد من الجوانب في الحياة اليومية

والمجتمعية. فيما يلي بعض النقاط التي تسلط الضوء على أهميته

- **تواصل سهل وفوري:** تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد التواصل مع بعضهم البعض بسهولة وفورية، حتى إن كانوا في أقصى أطراف العالم، مما يساعد في تقريب المسافات الجغرافية وتعزيز العلاقات الاجتماعية.
- **مشاركة المعرفة والمعلومات:** تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة فعالة لمشاركة المعرفة والمعلومات، سواء كانت تلك المعلومات ذات صلة بالعمل، أو الصحة، أو الثقافة، مما يساعد في نشر الوعي وتوجيه الناس نحو مصادر موثوقة.
- **بناء وتعزيز العلاقات الاجتماعية:** تسهم وسائل التواصل الاجتماعي في بناء وتعزيز العلاقات الاجتماعية، سواء كانت صداقات جديدة، أو صلات عائلية، أو علاقات عمل، من خلال التواصل المستمر ومشاركة الأحداث والتجارب.
- **تعزيز التفاعل والمشاركة الاجتماعية:** تحفز وسائل التواصل الاجتماعي التفاعل والمشاركة الاجتماعية في مجتمعات مختلفة، مما يساهم في تعزيز الوعي بالقضايا الاجتماعية والسياسية ودعم الحركات الاجتماعية. (إبراهيم، 2004، صفحة 17)
- **التسويق والعلاقات العامة:** تُستخدم وسائل التواصل الاجتماعي بشكل واسع في التسويق وبناء العلامات التجارية، حيث توفر منصات التواصل الاجتماعي وسيلة فعالة ومنخفضة التكلفة للترويج للمنتجات والخدمات.
- **التوعية والتثقيف:** تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي أداة فعالة للتوعية والتثقيف حول القضايا الصحية والبيئية والاجتماعية، حيث يمكن للمنظمات والجمعيات الاستفادة منها لنشر المعلومات والتوجيهات الهامة. باختصار، يمثل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي جزءاً أساسياً من حياة الناس في العصر الحديث، وتتيح لهم الفرصة للتواصل، والتعبير، والتواصل مع العالم بشكل عام.

#### 4- خصائص وسائل التواصل الاجتماعي

- تتمتع وسائل التواصل الاجتماعي بعدة خصائص تميزها عن وسائل الاتصال التقليدية، وتجعلها شعبية وفعالة في التواصل والتفاعل الاجتماعي، أهمها. (Gentzkow, 2017, pp. 211-236)
1. التفاعلية: تمكن وسائل التواصل الاجتماعي المستخدمين من التفاعل بسهولة مع المحتوى وبعضهم البعض من خلال الإعجابات، التعليقات، وإعادة المشاركة، مما يساهم في تبادل الآراء والأفكار.
  2. المشاركة المتعددة: تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للمستخدمين مشاركة محتوى متنوع بما في ذلك الصور والفيديوهات والنصوص والروابط، مما يعزز التنوع والديناميكية في التواصل.
  3. الشبكات الاجتماعية: تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي منصات لبناء وتوسيع الشبكات الاجتماعية، حيث يمكن للمستخدمين الاتصال بالأصدقاء، والعائلة، والزملاء، والمعارف الجديدة.
  4. العملية الزمنية الحقيقية: تسمح وسائل التواصل الاجتماعي بالتفاعل الفوري والعملية الزمنية الحقيقية، حيث يمكن للمستخدمين التواصل والتفاعل بشكل فوري مع المحتوى والأحداث.
  5. الشفافية: تشجع وسائل التواصل الاجتماعي على الشفافية والصراحة، حيث يمكن للأفراد مشاركة محتوى حقيقي وشخصي، والتعبير عن آرائهم ومشاعرهم بحرية.
  6. التواصل العالمي: تتجاوز وسائل التواصل الاجتماعي الحدود الجغرافية، مما يسمح للمستخدمين بالتواصل مع الأشخاص في جميع أنحاء العالم بسهولة وفعالية.
  7. التخصيص والتحكم: توفر وسائل التواصل الاجتماعي للمستخدمين خيارات لتخصيص وتحكم خصوصيتهم وتفضيلاتهم، مما يتيح لهم تجربة تواصل مخصصة ومريحة.
  8. التوجيه والتوعية: تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي في بعض الأحيان لتوجيه الناس وتوعيتهم حول مواضيع هامة مثل الصحة، والسلامة، والبيئة، وحقوق الإنسان.
- هذه بعض الخصائص الرئيسية التي تميز وسائل التواصل الاجتماعي، وتجعلها مفيدة وشائعة في العصر الرقمي الحالي.

### 5- إيجابيات وسلبيات وسائل التواصل الاجتماعي

هناك إيجابيات وسلبيات لوسائل التواصل الاجتماعي، والتعرف على كل منها مهم لفهم التأثير الكامل الذي تمتلكه هذه الوسائل على الفرد والمجتمع. ومن بين سلبيات وإيجابيات وسائل التواصل الاجتماعي ما يلي:

#### 1. الإيجابيات:

- **تواصل فعال:** تتيح وسائل التواصل الاجتماعي للأفراد التواصل مع الأصدقاء والعائلة والمجتمع بشكل فعال، سواء كانوا في نفس المدينة أو عبر العالم.
- **مشاركة المعلومات:** تُعتبر وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة فعّالة لمشاركة المعلومات والأفكار والخبرات بسرعة وسهولة، مما يساهم في انتشار الوعي وتوجيه الناس نحو المصادر الموثوقة.
- **بناء العلاقات:** تُسهّل وسائل التواصل الاجتماعي بناء العلاقات الاجتماعية والشبكات الاجتماعية، حيث يمكن للأفراد التواصل مع الآخرين بسهولة والتعرف عليهم.
- **التوعية والتثقيف:** تستخدم وسائل التواصل الاجتماعي في بعض الأحيان لنشر الوعي والتثقيف حول مواضيع هامة مثل الصحة والبيئة والسلامة. (محمدي، 2020، الصفحات 13-02)

#### 2. السلبيات.

- **إدمان:** قد يتسبب الاستخدام المفرط لوسائل التواصل الاجتماعي في إدمان، حيث يقضي الأفراد ساعات طويلة في التفاعل مع المحتوى على حساب الأنشطة الأخرى في الحياة.
- **انعزال اجتماعي:** قد تسبب وسائل التواصل الاجتماعي في انعزال اجتماعي لدى بعض الأفراد، حيث يفضلون التواصل عبر الإنترنت بدلاً من التفاعل الواقعي مع الآخرين.
- **التأثير على الصحة النفسية:** يمكن أن يؤثر الضغط والمقارنة المستمرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي على الصحة النفسية للأفراد، مما يؤدي إلى زيادة القلق والاكتئاب.
- **الانتشار السريع للشائعات:** قد تساهم وسائل التواصل الاجتماعي في انتشار الأخبار الزائفة والشائعات بسرعة، مما يؤثر على الثقة في المعلومات ويزيد من التوتر في المجتمع.

يجب أن يكون التفاعل مع وسائل التواصل الاجتماعي متوازناً ومدروساً، ويجب على الأفراد التحلي بالوعي والحذر أثناء استخدامها للتمتع بالفوائد وتجنب السلبيات المحتملة (S & hassan, 2017, pp. 138-140).

#### 6- الممارسة الرياضية حل لسلبية لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي

ممارسة الرياضة يمكن أن تتكامل بشكل إيجابي مع استخدام وسائل التواصل الاجتماعي إذا تم استخدامها بشكل صحيح. لذلك هناك بعض الطرق التي يمكن من خلالها تحقيق ذلك نذكر منها:

- التحفيز والمشاركة: يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لمشاركة تقدمك الرياضي، مثل نشر صور أو مقاطع فيديو للتمارين أو الإنجازات. هذا يمكن أن يكون محفزاً لك وللآخرين.
- المجموعات الرياضية الافتراضية: الانضمام إلى مجموعات أو مجتمعات رياضية على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يوفر دعماً إضافياً، ويتيح لك التفاعل مع أشخاص يشتركون في نفس الاهتمامات الرياضية.
- الوصول إلى المحتوى التعليمي: يمكن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للوصول إلى مقاطع فيديو تعليمية، ونصائح حول التمارين والتغذية، ومتابعة المدربين والخبراء في اللياقة البدنية.
- التحديات والمنافسات: المشاركة في تحديات رياضية على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تكون وسيلة ممتعة لتحفيز النفس وتحقيق أهداف اللياقة البدنية.
- تتبع التقدم: استخدام التطبيقات الرياضية المتصلة بوسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن يساعدك في تتبع تقدمك ومشاركة النتائج مع الأصدقاء، مما يزيد من التزامك بالروتين الرياضي.
- إلهام أو دافع للآخرين: من خلال مشاركة رحلتك الرياضية، يمكنك إلهام وتشجيع الآخرين على تبني نمط حياة صحي ونشط. من المهم إدارة الوقت الذي تقضيه على وسائل التواصل الاجتماعي بحيث لا يصبح بديلاً عن النشاط الفعلي، ويمكن استخدام ميزات مثل إعدادات الوقت المحدد أو التطبيقات التي تساعد على تتبع وقت الشاشة لتحقيق توازن صحي. يمكن أن تكون ممارسة الرياضة حلاً فعالاً للتغلب على إدمان وسائل التواصل الاجتماعي. ويكون ذلك بـ :



- تحسين الصحة النفسية: حيث تساعد التمارين الرياضية في تحسين المزاج وتقليل القلق والاكتئاب، والممارسة الرياضية المدرسية التي تكون تحت خبرة مؤهلة يمكنها أن تكون محفزاً للتقليل من هذا القلق والاكتئاب والذي يكن في الغالب هو سبب لإدمان وسائل التواصل الاجتماعي.
  - زيادة إفراز الإندورفين: ممارسة الرياضة تحفز إفراز الإندورفين، وهو الهرمون المسؤول عن الشعور بالسعادة، مما يقلل من الحاجة إلى البحث عن هذه المشاعر من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
  - توفير وقت بديل: ممارسة الرياضة تشغل الوقت الذي يمكن أن يُستهلك في التصفح غير الضروري لوسائل التواصل الاجتماعي.
  - تعزيز التواصل الاجتماعي الحقيقي: الاشتراك في الأنشطة الرياضية الجماعية يعزز التواصل الاجتماعي المباشر ويقلل من الاعتماد على التواصل الافتراضي.
  - تحسين النوم: تساعد التمارين الرياضية في تحسين جودة النوم، مما يساهم في تقليل الوقت المستغرق على الأجهزة الإلكترونية قبل النوم.
- إضافة إلى ذلك، يمكن وضع خطة زمنية محددة لممارسة الرياضة يومياً، مما يساعد في تنظيم الوقت بشكل أفضل وتقليل الفترات التي يتم فيها استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بلا هدف.

#### الخاتمة

لا تقتصر الرياضة المدرسية على الفوز بالمباريات والمنافسات أو البقاء نشيطاً فحسب، بل إنهم يهدفون على البحث عن الرعاية والرفاهية الشاملة للطلاب، إن الدور الأساسي للرياضة المدرسية في تعزيز الصحة لدى المتدربين يكمن في أنها تعد منفذاً أساسياً وعاملاً مهماً في تعزيز الصحة، لأنها هي سبب أهم الاستراتيجيات التي يمكن الاعتماد عليها في هذا الشأن ولعل هذا يؤكد الأهمية التي يجب أن توليها مختلف المصالح المهتمة بالشأن التربوي للرياضة المدرسية لتنمية شخصية التلميذ أو المتعلم وتطويرها لما يتلاءم وتحقيق الأهداف التربوية.

إن مهمات وأهداف الرياضة المدرسية قد تعددت وشملت العديد من النواحي، والتي رعت فيها تنمية المواهب والقدرات البدنية والعقلية وتعلم الألعاب وقوانينها، وبذلك يتعلم التلميذ القدرة على المحافظة على صحته والمشاركة في المنافسات وكيفية إدارتها وتوجيهها مما يتناسب مع قابلية الذهنية والبدنية، إلا أن

مشاكل الرياضة المدرسية في بلادنا أفقدتها طابعها الحيوي والأساسي. وبقيت منغلقة على حالها لم ترقى لتكون في مصاف العالمية لما لها من أهمية بالغة ودور فعال في إعداد الفرد أو التلميذ الذي يعتبر رأس مال المدرسة الجزائرية بصفة خاصة ومجتمعها بصفة عامة، لذا ما نؤكد في ختام عملنا هذه هو أن الممارسة الرياضية تعتبر الحصن المنيع الذي يقي شبابنا من خطر الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي لدى الشباب بصفة خاصة وكل مستعمليها، لأن الممارسة الرياضية تعد كونها جزء من التربية العامة للارتقاء بالفرد وجعله أكثر اتزاناً وله القدرة في التوافق مع بيئته ومجتمعها، وهذا ما تتفق معه مع أهداف التربية العامة للأفراد وكل هذا ما تهدف إليه التنشئة الاجتماعية. إذا الممارسة الرياضية المدرسية السليمة نعتبرها حل وقائي وعلاجي لمختلف الظواهر الاجتماعية السلبية التي قد تظهر في مرحلة الشباب أو مراحل متقدمة للعمر كان نتائجها الأول يرجع للتنشئة الاجتماعية الأولى لذا من كانت تنشئته الأولى سليمة قوية كانت له السد المنيع من مختلف المخاطر التي قد تواجهه خاصة في مجتمعنا الرقمي الآن.. لذا وجب الاهتمام وتعزيز استخدام الممارسة الرياضية في مختلف الأوساط ومختلف الأوقات للقضاء على وباء الفراغ لدى أبناءنا حمايتهم مستقبلاً من آفة الإدمان. فالعقل السليم فعلاً يكون في الجسم السليم ذو الأخلاق والقيم التي تجعل منه فرداً يعد رأس مال بضرري يسهم في تقدم مجتمعه وتطوره اقتصادياً وتكنولوجياً في زمن الأنترنت والتقدم والانتشار السريع لهذه الفضاءات الافتراضية.

## CONCLUSION

Not only is school sport winning matches and competitions or staying active, they aim to seek out the overall care and wellbeing of students

The primary role of school sport in the promotion of health among teachers is that it is an essential outlet and an important factor in the promotion of health, because it is the cause of the most important strategies that can be relied upon in this regard. This stresses the importance that the various interests concerned with the pedagogical issue of school sport must attach to the development of the student's personality and the development of the educational goals.

The tasks and objectives of school sport have been many and include many aspects, in which it has fostered the development of talents and physical and mental abilities and the learning of games and their laws. Thus, the pupil learns

the ability to maintain his health and participate in competitions and how to manage and direct them, commensurate with the mental and physical susceptibility. It remained as closed as it did not rise to the level of universality because it was so important and instrumental in the preparation of the individual or pupil who, in particular, considered the capital of the Algerian school and its society in general. And so what we emphasize at the conclusion of our work is that sports practice is considered the immune bulwark that prevents our young people from the risk of addiction on social media by young people in particular and all its users, Because sports practice is a part of general education to elevate the individual and make him more balanced and has the ability to adapt to his environment and society And this is consistent with the aims of the general education of individuals and all this is aimed at socialization. If a healthy school sports practice is seen as a preventive and therapeutic solution to various negative social phenomena that may arise at the youth stage or advanced age, its first product is due to the first socialization, so whoever was a strong healthy first upbringing had an immune dam of various risks that may face, especially in our digital society now. Therefore, attention must be paid to and the use of sports practice must be promoted in different settings and at different times to eliminate the vacuum epidemic of our children to protect them from the scourge of addiction in the future. A genuinely sound mind is in a healthy body with morals and values that make it an individual who is considered a harmful capital that contributes to his society's progress, economic development and technology in the time of the Internet and the rapid advancement and spread of these virtual spaces.

قائمة المراجع:

1. ابدران عبد الله. (2010). الـلام والعولمة. التحديات والإشكاليات(341)، صفحة 32.
2. اسماعيل ميهوبي. (2021, 06 30). الرياضة المدرسية آلية تربوية لتفعيل ثقافة السلم كسلوك مواطنة لدى التلميذ المراهق . تحليل سوسيولوجي، الصفحات 92-106.

3. أكرم خطابية. (2001). أسس وبرامج التربية الرياضية. عمان: دار البازوري العلمية للنشر والتوزيع.
4. الخبر, ج. (1996). جريدة الخبر, 24.
5. الفقي. (2006). المخدرات والإدمان ظاهرة وعلاج. (سعد كريم، المحرر) مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
6. المرواني نادر. (2016). إدمان مواقع التواصل الاجتماعي لدى الطلاب والطالبات في مرحلة المراهقة. مجلة كلية الآداب، الصفحات 1-32.
7. المنصور. (2012). تأثير شبكات التواصل الاجتماعي على جمهور المتلقين. دراسة مقارنة للموقع الاجتماعي والمواقع الإلكترونية، صفحة 25.
8. الوهاب, ف. ع. (1990). الرياضة صحة ولياقة بدنية. بيروت: دار الشروق.
9. أمين أنور الخولي. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون.
10. أورلسان رشيد. (2000). التسيير البيداغوجي في مؤسسات التعليم. البليدة: قصر الكتاب.
11. بخزش مرزقوني. (2009). الويب 2.. الشبكات الاجتماعية والغلام الجديد . الجزائر.
12. سماح محمد محمدي. (يوليو، 2020). اندماج الشبابل و المراهقين في شبكات التواصل الاجتماعي وتأثيره على إدراكهم للواقع. دراسة حالة على قضية البنا وراجح في إطار نظرية الغرس الثقافي، 54(3)، الصفحات 1297-.
13. عبد الغاني نعمان. (2010). الإدارة الرياضية. (لطيفة عبد الله شرف الدين، المحرر) الكويت: وزارة الثقافة والإعلام للطباعة والنشر.
14. عبير حسن أبو رحاب. (دون سنة). أثر بعض مواقع التواصل الاجتماعي في التغلب على بعض المشكلات الرياضية المدرسية. مصر: جامعة بورسعيد.
15. محمد حلاسة منتصر شعبان. (2013). واقع استخدام المنظمات الأهلية في قطاع غزة لشبكات التواصل الاجتماعي في تعويو علاقتها بالجمهور، (الصفحات 30-29). غزة.
16. محمود عوض بسبوني. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية الرياضية. (ف. ي. الشاطي، Éd.) الجزائر : ديوان المطبوعات الجامعية.
17. محمود عوض بسبوني. (1992). نظريات وطرق تربية بدنية الرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
18. مشلوك كمال. (2018\*2019). دولر الرياضة المدرسية في تنمية قيم المواطنة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي. بسكرة، الجزائر: جامعة محمد خيذر.
19. نصير فتوش. (2004-2005). الانتقاء والتوجيه الرياضي للتلاميذ الموهوبين في إطار الرياضة المدرسية. الجزائر: كلية التربية البدنية والرياضية.
20. E, A. K. (2020). Getting acquainted zith aocial networks and apps: it is time to tqlk about TIK TOK . library hi tech news .
21. Gentzkow, A. a. (2017). Socail Media and Fake News in the 2016 Election. 31(2), pp. 211-236.

22. S, H. U., & hassan, u. (2017). Sentiment analysis of social networking sites dqtq using machie learning approach for the. measurement of depression 2017 intenational conference, pp. 138-140

ترجمة قائمة المراجع الى الانجليزية:

1. . Abdran Abdullah. (2010). L. Globalization. Challenges and Problems (341), p. 32.
2. . Ismail Mihoubi. (30 06, 2021). School sport is an educational mechanism for activating a culture of peace as a citizen of a teenage pupil. Sociological Analysis, pp. 92-106.
3. 7. I honour my speech. (2001). Foundations and programs of sports education. Oman: Bazouri Scientific House for Publishing and Distribution.
4. 8. News, c. (1996). Al Khobar, 24.
5. 9. Al-Maqi. (2006). Abnormalities and addiction are phenomenal and cure. (Saad Karim, Editor) Egypt: Alexandria Book Center.
6. 10. Marwani is rare. (2016). Addiction of social media sites among students in adolescence. College of Arts Journal, pp. 1-32.
7. 11. Al-Mansour. (2012). The impact of social networks on the audience of recipients. Comparative Study of Social Sites and Websites, page 25.
8. 12. Wow, F. p. (1990). Sport is healthy and fit. Beirut: Dar al-Shorouk.
9. 13. Amin Anwar Al-Khouli. (1996). Sport and society. Kuwait: National Council for Culture and Arts.
10. 14. Orlsan Rashid. (2000). Environmental management in educational institutions. Blida: Book Palace.
11. 15. Marzguni Bat. (2009). Web 2 Social Networks and New Media. Algeria.
12. 16. Samah Muhammad Mohammadi. (July, 2020). The integration of young people and adolescents into social networks and its impact on their perception of reality. Case Study on the Issue of Bna and Rajah in the Framework of Cultural Implantation Theory, 54 (3), p. 1297.
13. .17Abdul Ghani Numan. (2010). Sports management. Kuwait: Ministry of Culture and Information for Printing and Publishing. .
14. Abir Hassan Abu Rehab. (under one year). Some social media sites have influenced some school sports problems. Egypt: Port Said University.
15. Mohammed Halassah Muntasser Sha 'ban. (2013). The reality of the use of social networks by non-governmental organizations in the Gaza Strip in their relationship with the public. (pp. 29-30). Gueh.

16. Mahmoud Awad Bassiouni. (1992). Theories and methods of sports physical education. (F. J ' Beach, Éd.) Algeria: University Publications Office.
17. Mahmoud Awad Bassiouni. (1992). Theories and methods of sports physical education. Algeria: University Publications Office.
18. Kamal's clumsy. (2018\*2019). School sport is taught in the development of the citizenship values of secondary school pupils. Absakra, Algeria: Mohamed Kheather University.
19. Fattoush's stalwart. (2004-2005). Selection and sports guidance for gifted pupils in the framework of school sport. Algeria: Faculty of Physical and Sports Education.

**Sports practices as a protective and treated for young  
people on social media**

Student ouanas leyla <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Mohammed Boudiaf University

Leyla.ouanas@univ-msila.dz

Professor Mounir geundouz <sup>2</sup>

<sup>2</sup> Mohammed Boudiaf University

Mounir.geundouz@univ-msila.dz

**Abstract:**

Our intervention aimed to identify or determine the truth about whether it is one of the most important solutions that protect societies from various problems, illnesses, or social phenomena such as addiction, for example. We find that sports practice is a preventive and therapeutic solution to this phenomenon, and we have focused in this attempt on a new addiction whose name matches the phenomenon. However, only its form has changed, which is the phenomenon of today's youth's addiction to social media, in the age of the Internet and electronic progress, which made this solution yet the most appropriate for this phenomenon, which has imposed its control on all age groups for all members of societies. We have allocated the youth category because all sociologists consider them to be human capital for the progress of societies. Therefore, this category must enjoy sound physical, psychological and mental health in order to perform this function. In our intervention, we have allocated this school sports practice because it actually has a result if it is carried out in the proper manner at the beginning of the individual's life. She contributed to his upbringing, as she considers it to be an impenetrable fortress that can protect this child from the various afflictions that fall upon him. We have come to confirm the fact that school sports practice is a preventive and therapeutic solution to reduce or eliminate young people's addiction to social networking sites.

**Keywords:** sports practice – school sports – addiction – social networking sites