

الفصل الثاني

الاطار النظري

- التكيف النفسى والاجتماعى
- ما هو المرض المرض فى مقابل الصحة
- الفصام
- الازمان
- تأثير الرياضة على الجوانب الفسيولوجية والبدنية
- تأثير الرياضة على الجوانب النفسية والاجتماعية
- للمرضى النفسىين
- طبيعة البرامج الرياضية الخاصة بالمرضى النفسىين
- اللياقة البدنية ماهيتها - أهميتها

الاطار النظرى :

يتناول هذا الاطار بالشرح والتفسير المفاهيم التى يدور حولها هذا البحث ومن أهم هذه المفاهيم :-

التكيف النفسى والاجتماعى

يعد التكيف من المفاهيم التى تلقى اهتماما كبيرا من علماء النفس والاجتماع ، وهو جوهر الصحة النفسية بل يعتبره بعض العلماء مرادفا لها ومعيارا للتمييز بين الصحة النفسية السوية وغير السوية (٩:١٢) .

والتكيف الاجتماعى يقصد به قدرة الفرد على التواءم والتوازن بينه وبين بيئته مادية كانت أو اجتماعية ، أى على مجاراة ظروفها ومتطلباتها ومعاييرها وقوانينها على نحو لا يتنافى مع رضائه عن نفسه ورضاء المجتمع عنه (١٥:٢-١٧) .

وتكاد تتفق المعاجم فى تعريفاتها لمصطلح التكيف على أنه علاقة متناغمة أو علاقة أكثر تلاؤما وانسجاما مابين الفرد وبيئته ، ممايؤدى الى اشباع معظم حاجاته ، فقد أشار معجم العلوم السلوكية "ولمان Wolman" الى التكيف النفسى بأنه "علاقة متناغمة مع البيئة تنطوى على القدرة على اشباع معظم حاجات الفرد وتجييب على معظم المتطلبات الفيزيائية والاجتماعية التى يعانيتها" ثم يضيف وولمان تابعا أكثر ايجابية من جانب الفرد حيث يشير الى أن التكيف "هو التغيرات والتعديلات السلوكية التى تكون ضرورية لاشباع الحاجات ، والاجابة على المتطلبات بحيث يستطيع الفرد اقامة علاقة متناغمة مع البيئة " (٣٧:٥٥) .

أما معجم علم النفس (وارين Warren) فيشير الى التكيف بأنه "أى عملية يصبح بها الفرد أكثر تلاؤما فى علاقته مع البيئة أو مع الموقف كله بيئيا أو داخليا . كما أشار الى أنه عادة ما يستخدم مصطلح التكيف كمترادف لمصطلح التوافق الذى يعبر عن التحسن الناتج عن التغير (٦٠:٥٤) .

ومن وجهة نظر حامد زهران فان التكيف هو عملية دينامية مستمرة "تتناول السلوك والبيئة الطبيعية والاجتماعية بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته " (٩٠:١٢) .

ويرى أحمد عزت راجح أن التكيف هو "أن يغير الفرد سلوكه وإيجاد علاقة أنسب وأصح بينه وبينها ، ويكون عن طريق الامتثال للبيئة أو التحكم فيها أو إيجاد حل وسط بينه وبينها" (٣١:٢) .

ويشير مصطفى فهمى إلى التكيف بأنه "العملية الديناميكية المستمرة التي يهدف بها الشخص إلى أن يغير سلوكه ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة" (١١:٣٤)

أما التكيف من وجهة نظر صلاح مخيمر فهو "الرضا بالواقع الذي يبدو هنا والآن مستحيلا على التغيير ولكن في سعي دائم لايتوقف لتخطى الواقع الذي ينفتح للتغيير مضيا به قدما على طريق التقدم" (٥٠:١٧) .

والتكيف كحالة من التوازن والاستقرار والتكامل النفسى والاجتماعى الأفضل يصل إليها الفرد الذى يقوم بعملية التكيف وهى حالة نسبية وليست نهائية لأن كلا من الفرد وبيئته فى حالة تغير دائم . (٣١:٢٨)

ويمكننا من خلال التعريفات السابقة ملاحظة أن معظمها يتفق على أن التكيف عبارة عن عملية يقوم بها الفرد بغرض الوصول إلى تحقيق التكيف وذلك كما جاء فى تعريف حامد زهران ، مصطفى فهمى ، وأن هذه العملية تشمل تعديلا فى سلوك الفرد وهو مااتفق عليه كلا من وولمان Wolman ، حامد زهران ، أحمد عزت راجح ، مصطفى فهمى ، وكذلك جابر عبدالحميد الذى أشار إلى هذا التعديل بمصطلح التفاعل بين سلوك الفرد والبيئة ، وكذلك ماأشار إليه يونج Young من استخدام لفظ المرونة للدلالة على التعديل فى السلوك الذى يتم من قبل الفرد ، ولقد أضاف حامد زهران ، أحمد عزت راجح ، أن التعديل يمكن أن يكون فى البيئة المحيطة بالفرد أيضا .

كما أشارت بعض التعريفات السابقة إلى أن هدف هذه العملية بالإضافة إلى إقامة العلاقة المتوائمة والمتناغمة مع البيئة هو إشباع وإرضاء حاجات الفرد ، وذلك كما جاء فى تعريف كلا من وولمان Wolman ، وأرين Warren ، أحمد عزت .

وترى الباحثة أن تعريف أحمد عزت راجح للتكيف بأنه "حالة من التوافق والاتسجام بين الفرد ونفسه وبينه وبين بيئته تبدو فى مقدرته على إرضاء أغلب حاجاته وتصرفه تصرفا مرضيا إزاء مطالب البيئة المادية والاجتماعية" يمكن أن يعبر بصورة شاملة ومبسطة عن

التكيف ، فهو يشتمل على الجوانب التي أشارت اليها التعريفات السابقة من حيث أن التكيف حالة من التوافق ، وأن هذا التوافق يكون بين الفرد ونفسه أى "تكيف نفسى" وبين البيئة المحيطة به أى "تكيف اجتماعى" ، وأن الوصول لهذه الحالة يكون من خلال السلوك المناسب للفرد تجاه البيئة المحيطة به ، وبما أن البيئة متغيرة فسيكون السلوك متغير ومستمر تبعاً لها ، وكل هذا بهدف ارضاء أغلب حاجات الفرد .

ولابد أن نشير الى أن الفصل بين التكيف النفسى والاجتماعى يعتبر تعسفاً حيث يؤثر كل منهما فى الآخر .
وقد لخص تاندال Tandal الخصائص والمظاهر المختلفة للتكيف فيما يلى :

- المحافظة على تكامل الشخصية : وهذا يتضمن أن تتأزر حاجات الفرد مع سلوكه فى سبيل تحقيق هدفه بطريقة وظيفية فى تفاعله مع البيئة .
- المسايرة للمعايير الاجتماعية : وهو الانسجام مع مثل المجموعة دون التخلي عن الحركة الفردية .
- التكيف مع متطلبات الواقع : ويتضمن قبول الواقع وتحمل مشاقه للحصول على مكاسب وتحقيق أهداف أكبر فى المستقبل .
- المحافظة على اتساق السلوك : وهذا يجعل التنبؤ بسلوك الفرد ممكناً وميسراً للوصول الى قياس التكيف .
- المحافظة على الاتزان الانفعالى : أى أن الشخص حسن التكيف فى المواقف المشحونة انفعالياً ينبغى ألا يكون ممتنعاً عن التعبير عن انفعالاته ولا متهوراً لاستجاباته الانفعالية .
- المساهمة فى نشاط الجماعة : وهذا يتضمن زيادة الفاعلية الفردية فى المشاركة الاجتماعية والألا يكون الفرد مركزاً اهتمامه حول نفسه .
- النضج : بما يتناسب والعمر . (٣٤ : ٢٩)

وقد لخص محمد السيد العوامل التى تساعد على التكيف فيما يلى :

- اشباع الحاجات الأولية والحاجات الشخصية : حيث أنه اذا لم يتم اشباع الحاجات الأولية للفرد كالحاجة الى الطعام والشراب والحاجات الشخصية أو النفسية كالحاجة الى الانتماء والنجاح والامن فان ذلك يؤدى الى خلق التوتر لدى الفرد وينتهى هذا التوتر عادة اذا ما استطاع الفرد اشباع هذه الحاجة ، أما اذا لم تسمح الظروف البيئية والاجتماعية باشباع هذه الحاجة

وزادت عواطف الاشباع ، زادت بالتالى حدة التوتر ويصبح الفرد عندئذ غير قادر على التكيف بصورة جيدة .

- اكتساب الفرد العادات والمهارات التى تيسر اشباع حاجاته :
وهذه العادات والمهارات تتكون فى المراحل المبكرة من حياة الفرد ، ولذا فاننا نجد أن التكيف يعد محصلة لما مر به الفرد من خبرات وتجارب ومهارات اكتسبها خلال حياته ، والتى تساعده على اتباع الاساليب المختلفة لاشباع حاجاته والتعامل بها مع غيره فى مجال الحياة الاجتماعية .

- معرفة الانسان لنفسه : ان معرفة الانسان لنفسه تعد شرطا أساسيا من شروط التكيف الجيد ، والمقصود به أن يدرك الفرد قدراته وامكانياته ، وذلك لأنه اذا عرفت هذه الامكانيات والقدرات فإن الفرد يضع لنفسه رغبات واهدافا واقعية يستطيع تحقيقها وبذلك يكون انسانا ناجحا ، ويساعده ذلك على التكيف مع نفسه والآخرين ، أما اذا كان يجهل تلك القدرات فان رغباته قد تأتي بحيث تعجز امكانياته عن تحقيقها ، ويؤثر ذلك على اختلال التكيف لديه .

- تقبل المرء لنفسه : يعد تقبل الفرد لنفسه من أهم عوامل التكيف

الجيد حيث يرتبط ادراكه بالآخرين وتقبله لهم بتقبله لذاته ، وكلما كانت فكرة الفرد عن نفسه حسنة فان ذلك يدفعه الى العمل والتكيف مع أفراد المجتمع ، كما أن ذلك يدفعه الى النجاح فى حدود قدراته ، أما الفرد الذى لا يتقبل نفسه فانه يتعرض للاحباط الذى يجعله يشعر بالعجز والفشل ويؤثر على تكيفه وقد يدفعه الى الانطواء أو العدوان . (٢٨: ٢٣-٢٥)

ماهو المرض فى مقابل الصحة :

يعرف الرخاوى فى كتابه من دليل الطالب الذكى فى علم النفس والطب النفسى المرض بأنه "اختلال تركيب أو عمل عضو أو أكثر من الأعضاء بحيث يعاق عمله من أثر التوقف أو شدة الألم ، بما يترتب على ذلك اختلال التوازن والعلاقة بين مستويات الانسان وتراكيبه ، وبين الانسان وماحوله " . (٣٧: ٤٥)

كما يعرف في نفس الوقت الصحة بأنها "حالة من تمام الشعور بالسعادة (أو الراحة) في كل المجالات : العقلية والجسمية والاجتماعية وليست مجرد انتفاء المرض" . (٤٣: ٣٧) وهنا يبدو أن تعريف كل من الصحة والمرض تعريف شديد التجريد . أما عن المرض النفسي بالذات فإنه يمكننا أن نستنتج أنه اختلال تركيب أو عمل الحياة النفسية بحيث يعاق المريض عن مواصلة حياته العملية والاجتماعية بالإضافة إلى الألم الداخلي الذي قد يتحول في مراحل أخرى أكثر تدهورا من المرض إلى خمود الحياة النفسية فيما يمكن أن يوصف باللامبالاة .

والألم الداخلي والتوقف باختلال التوازن يؤدي إلى العجز عن استمرار الحياة العملية والاجتماعية للمريض وهذا يؤدي بدوره إلى مزيد من الألم الداخلي ، فالتوقف . وهكذا يدخل المريض في حلقة مفرغة من مزيد من العجز ومزيد من الألم أو اللامبالاة .
ومن أشهر الأمراض النفسية متنوعة الفئات وشديدة التفريعات والتشخيصات وأكثرها أضرارا بالمريض وحياته العملية والاجتماعية "الفصام" .

الفصام

يقول شاهين والرخاوى في كتابهما مبادئ الأمراض النفسية أن "الفصام هو مرض عقلي يتميز بتدهور تدريجي في الشخصية وهو يبدأ عادة في سن المراهقة ويتميز باضطرابات شديدة في مجالات العاطفة والتفكير والعمل ، مع ميل متزايد إلى الانزواء من المجتمع والانتواء على الذات" . (١٨٩: ٢١)

[ويجب أن نشير هنا بصورة موجزة إلى الفرق بين لفظ الفصام (بضم الفاء وفتح الصاد) ولقد فضلنا استعمال هذه التسمية على اسم "انفصام الشخصية" أو "انقسام الشخصية" الشائع ، وذلك حتى نمنع الخلط - أصلا - بين هذه التسمية الشائعة وبين مرض نفسي آخر أشد بساطة وأقرب إلى تناول العلاج ألا وهو "ازدواج الشخصية" الذي لا يعدو أن يكون صورة من الصور العقلية لمرض الهستيريا ، ومرض ازدواج الشخصية هو الأكثر شيوعا في حديث الناس ولكنه ليس مرادفا لمرض الفصام ، والفرق بينهما هو الفرق بين الانفصام والازدواج فالشخصية في الانفصام أو (الانقسام) تتشتت مكوناتها المتمثلة في "التفكير" و"العاطفة" و"العمل" وانفصام الشخصية هو "فقدان الرابطة بين هذه المكونات ، حيث يصبح مريض الفصام عاجزا عن

التكيف وتأدية وظيفته الاجتماعية في الحياة " لما ازدواج الشخصية فتظل وظائف الشخصية مرتبطة ببعضها ويمكن أن تؤدي وظيفتها على الأقل في أحد صورها] . (٢١ : ١٨٩ : ١٩١)

أسباب الفصام

- ١ - الوراثة : يوجد في ٥٠ الى ٦٠ % من الحالات تاريخ عائلي ايجابي .
- ٢ - العمر : تحدث ثلثي الحالات بين سن ١٥ ، ٣٠ سنة .
- ٣ - التكوين الجسمي : لوحظ أن الفصام يحدث في من يتصفون بالنعافة والتكوين الجسمي غير المنتظم .
- ٤ - اضطرابات أجهزة الجسم المختلفة :
 - ١ - اضطرابات الغدد الصماء : للمرض علاقات بالتغيرات الهرمونية -> فهو يحدث بعد البلوغ ووقت النفاس ، ويتصف المريض بعدم نضج الغدد الجنسية .
 - ب - التمثيل الغذائي : لوحظ أن مقاييس الفصامى دون الطبيعى من حيث وزن الجسم ، سريان الدم ، ضغط الدم الانقباضى ... الخ
- ٥ - الاسباب المرشحة : وتكون اما عضوية كالحمى والولادة واصابات الرأس أو نفسية كالصراع العاطفى والاحباط والحرمان .

اعراض الفصام

اضرابات التفكير	اضرابات السلوك الحركى والارادة	اضرابات العاطفة
تفكير غامض غير محدد عدم الترابط استعمال التشبيهات والرموز تفكير "عيانى" لفظى تفكير ذاتى تفكير شبه فلسفى ضحل عرقلة التفكير ضغط الافكار انتزاع الافكار اقحام الافكار افكار قديمة أو سحرية الضلالات سوء التأويل الهلاوس	التسردد فقد لبعاد النفس العجز عن التحدييد الخلف المقاومة الاسلوبية الطاعة الالية التطلب الشمعى الانطواء البعد عن المجتمع الذهول	تبدل الشعور والامبالاة تذبذب العاطفة تباين العواطف تناقض العواطف

انواع الفصام

- ١ - الفصام البسيط
- ٢ - الفصام الخامل
- ٣ - الفصام التملبى
- ٤ - الفصام الضاللى

علاج الفصام

- ١ - الوقاية : وذلك بتنظيم التزاوج ، وتحسين طرق التربية .
- ٢ - العلاج العضوى :
- ١ - المهدثات العظيمة : وهى أفضل الانواع على أن تعطى بكميات كبيرة ولمدة طويلة .
- ب - العلاج بغيربوبة الانسولين : وهى تسرع فى الشفاء ولكنها

لاتمنع النكسة. وقد قل استعمالها الآن لخطورتها وظهور المهدشات.
ح- العلاج بالصدمات الكهربائية : لاسيما في الحالات الحادة
المصحوبة باضطراب عاطفي كالاكتئاب أو الهوس أو الشك .. كما
تستعمل في حالات الهياج .

٣ - العلاج النفسي : وهو يهدف هنا الى تنمية الجزء السليم من
الشخصية على حساب الجزء المريض حتى يستطيع المريض التكيف
الاجتماعي حتى مع وجود بقايا المرض .

٤ - العلاج الاجتماعي : وهو يهدف الى تهيئة جو الأسرة وشغل المريض
بعمل راتب ليس فيه ضغوط أو تنافس مع رعايته المستمرة ،
وللعلاج بالعمل دور هام حيث يتيح للمريض فرصة المشاركة
الاجتماعية ، ومعرفة ماتبقى من قدراته والقدرة على اخفاء
أعراضه . (٢١٤:٢١٨-٢١٨)

وفي النهاية نشير الى أن نسبة كبيرة من المرضى النفسيين عموما
والفصامين يعانون من "الازمان" .

الازمان

وقد يتبادر الى الذهن أن الازمان معناه مرور وقت طويل على
المرض فحسب ، ولكن حيث أنه قد يمر وقت طويل وتظل الحالة كما
كانت في بدايتها نشطة ، غير مستتبة فلا بد أن نفرق بين الازمان
والاستتباب إذ هما ليس مترادفين ، فقد يمر وقت طويل على المرض
وتظل الحالة نشطة ، وهنا لانستطيع أن نقول أنها مستتبة رغم طول
الزمن الذي مر على حالة كون المريض مريضا . وقد تستتب الحالة
بمعنى تستقر على مستوى أدنى بعد زمن قصير جدا وهنا نقول أنها
مستتبة رغم أنها ليست مزمنة ، بمعنى مرور وقت طويل على المرض ،
ولهذا فضل د . يحيى الرخاوى استخدام كلمة "مستتبة" عن كلمة
"مزمنة" لأن الازمان يقترن عادة بالمدة ، أما الاستتباب فيقترن
بمفهوم تركيبى يؤكد سوء تنظيم Malorganization مستقر لمكونات
الشخصية . (٢٨٠:٣٨)

وقد ناقشت عنايات عبد الوهاب خليل ١٩٨٥ في رسالتها بعنوان "أثر
برنامج نشاط علاجي للتكيف النفسي والاجتماعي للمرضى النفسيين
المزمنين" مفهوم الازمان Chronicity في الامراض النفسية فبدأت
بالقول أنه "لم يكن من السهل الوصول الى تعريف واضح محدد لكلمة
ازمان ، فقد كان للسؤال : هل نعنى بالازمان طول مدة المرض ، أو
مدة العلاج ومدة الإقامة بالمستشفى أو نعنى طبيعة المرض ؟ .

وقدم Garaig 1975 أربع محددات لعملية الازمان هي : (٢٢:٥-٦)

- ١ - التدهور المستمر للمريض أو افتقاد القدرة على التغيير في المستوى الوظيفي للمريض (أو عودة ظهور الأعراض).
- ٢ - شعور المحيطين بالمريض مثل (فريق العلاج - الأسرة) باليأس وعدم جدوى المساعدة .
- ٣ - شعور المريض باليأس يؤدي إلى الانعزالية (بالنسبة للمريض).
- ٤ - يصبح سلوك المريض اعتماديا على الآخرين ، مع تناقض في المستوى الوظيفي في العلاقات الشخصية والاجتماعية والمهارات الذهنية والمهنية .

تأثير الرياضة على الجوانب الفسيولوجية والبدنية

تمارس الأنشطة الرياضية لأهداف متعددة . فهناك من يمارسها لينمى عضلات جسمية ويزيد من كفاءتها . وهناك من يمارسها بهدف زيادة لياقته البدنية ليصبح قادراً على أداء عمل معين . وهناك من يرغب في تحسين عناصر معينة مثل القوة - السرعة - التحمل - القدرة - الجلد - المرونة - سرعة رد الفعل - التوافق العضلي العصبي ، وهناك أيضا من يمارسها بهدف الاستمتاع بحياة مملوءة بالصحة والانتاجية والعطاء . ومما لا شك فيه أن الذين يمارسون الأنشطة الرياضية الموجهة والمنظمة خاصة تلك التي تعمل على زيادة السعة الحيوية للرئتين ورفع كفاءة عمل القلب والأوعية الدموية هم الذين يكونون أقل عرضة للإصابة بالأمراض مثل الأزمات القلبية وغيرها . (٣٧-٣٣:٥١)

لهذا ان صح لنا أن نصف الأثر العام لممارسة الأنشطة الرياضية بطريقة منتظمة ومستمرة فانه يمكن القول بأنها محاولة الوصول الى اكتمال لياقته البدنية . ومن هنا يمكن تلخيص الأثر الطبى للأنشطة الرياضية فى عدة نقاط هى :

- ان ممارسة بعض الأنشطة الرياضية يزيد من السعة الحيوية وذلك بتكثيف الرئتين للشهيق والزفير بكمية أكبر من الهواء وبمجهود أقل وبذلك يمكن امداد العضلات بالأكسوجين اللازم لانتاج الطاقة .
- ممارسة الأنشطة الرياضية يزيد من كفاءة عمل القلب ، حيث أن كمية ضخ لدم فى كل ضربة تكون أكبر وبذلك تقل معدل ضربات القلب بحوالى ٢٠ ضربة /ق عن الشخص الغير رياضى أو الغير لائق بدنيا . ويوفر بذلك حوالى عشرة آلاف ضربة خلال نومه فقط . (٤٩:٥١)
- وحتى أثناء أداء أى عمل مجهد فان القلب السليم القوى يستطيع ضخ كل الدم الذى يلزم الجسم بمعدل أقل بكثير (أى دون مجهود) عن القلب العادى أو الضعيف وبالعكس فان هذا القلب العادى قد يتعرض

تأثير الرياضة على جوانب السلوك والبيئة

لاخطار جسمية عندما يحاول ملاحقة احتياجات الجسم بالدم والاكسوجين خلال مجهود شاق لم يتعود عليه . (٥٢: ٥٧)

- ان الانشطة الرياضية تزيد من عدد وحجم الأوعية الدموية التي تحمل الدم الى الأنسجة المختلفة مما يسمح بوصول الاكسوجين اللازم لانتاج الطاقة ، أى أن حجم الدم الكلى يزداد وبالتالي تزيد كمية الاكسوجين الى أنسجة الجسم المختلفة اللازمة لانتاج الطاقة . (٥١: ٥٧)
- ان ممارسة الانشطة الرياضية تحسن نغمة العضلات والأوعية الدموية فتعمل على تقوية الأنسجة الرخوة الضعيفة كما تغير الأنسجة الدهنية الى ألياف مما يعطى الجسم قوة دون فقدان فى الوزن .
- ان ممارسة الانشطة الرياضية يمتد ليشمل الناحية النفسية حيث أنها تزيد من ثقة الانسان بنفسه فيتحرر من التوتر العصبى ويصبح أكثر قدرة على تحمل ضغوط الحياة اليومية والأهم من ذلك أنه سوف ينجز أعمالا أكثر بمجهود أقل وكذلك سوف يتمتع بنوم أعمق . (٥٢: ٥٧) ولهذا فلايمكن أن يكون مجرد الخلو من الأمراض دليل على اللياقة البدنية فالجسم حتى فى هذه الحالة يخوض معركة خاسرة فبدون النشاط الرياضى يبدأ الجسم فى الوهن (الضعف) ويصبح أكثر عرضة وتقبلا للعديد من الأمراض .

ومما سبق يمكن للباحثة أن تستخلص أن ممارسة الانشطة الرياضية الموجهة المنتظمة يزيد من استهلاك الاكسوجين للجسم وذلك يزيد من كفاءة الأعضاء التي تحصل عليه وتلك التي تمد به الجسم ومن خلال ذلك تعمل الانشطة الرياضية على تحسين الحالة العامة للجسم وخاصة فى أهم أجهزته الحيوية كالجهاز التنفسى والجهاز الدورى ، كما تساعد على تنمية وتحسين الجهاز العظلى العصبى .

تأثير الرياضة على الجوانب النفسية والاجتماعية للمرضى النفسيين

يمكن القول أن للرياضة دورا كبيرا فى مساعدة المريض على التوافق مع نفسه ومع المجتمع بل أن هناك آراء كثيرة تؤيد "أن اللعب والرياضة يعدان أكثر الوسائل تأثيرا على التعايش الاجتماعى للفرد ، وبالنسبة للمريض النفسى فان الرياضة تساعد بدرجة كبيرة على تنظيم الناحيتين البدنية والنفسية وتتيح لهم الفرصة للتفاعل مع المجتمع" (٥٦: ٢٠٤)

وللرياضة أساليب وأوجه عديدة يمكن الاستمتاع بها من خلالها ، حيث يمكن تحقيق ذلك سواء بصورة سلبية من خلال المشاهدة أما فى الملعب أو أمام شاشة التليفزيون ، أو بصورة ايجابية من خلال ممارسة أوجه

النشاط المختلفة لها سواء التنافسي منها أو الترويحي أو حتى العلاجي . ومن خلال ممارسة المريض النفسي للنشاط الرياضي يمكن استعادة توازنه النفسي للتكيف مع نفسه أولاً ثم مع الآخرين وذلك بزيادة ثقته بنفسه واحترامه لها بالإضافة الى تنمية روح الجماعة والتي تعد الشيء الأساسي في الخروج بالمريض من عزلته ومن التمرکز حول ذاته للوصول الى الاندماج مع المجتمع والذي يعد هدفا عظيما بالنسبة لعلاج المرضى النفسيين ، والتي تسهل لهم فرص الاندماج مع الغير الأمر الذي يؤدي الى تحسن النمو الاجتماعي لديهم . وكما أشار العديد من المراجع الى الفوائد الاجتماعية للرياضة وأنها تساعد على :

- ١ - تعليم كيفية التفاهم مع الآخرين .
- ٢ - تعليم كيفية استغلال وقت الفراغ .
- ٣ - خلق وتطوير الشعور بالانتماء والقبول من الجماعة .
- ٤ - مساعدة الفرد كي يصبح عضوا مشاركا في الجماعة .
- ٥ - القدرة على تبادل وتقييم الافكار بين الجماعة .
- ٦ - خلق المواقف التي تعكس الصفات الحميدة . (٥:٥٧)

طبيعة البرامج الرياضية الخاصة للمرضى النفسيين :

تعد البرامج الرياضية المختلفة هي الوسيلة الرئيسية لتحقيق أهداف التربية الرياضية للفئات الخاصة والمرضى النفسيين باعتبارهم من غير الأسوياء يجب أن توضع لهم برامج خاصة بهم تلائم حالتهم وطبيعة مرضهم ، وكلما كان التخطيط لتلك البرامج دقيقا ومعتنى به كلما أمكن تحقيق النتائج المرجوة منها . ورغم أن برامج التربية الرياضية للفئات الخاصة بكل الوسائل والمستويات التي يتم التنفيذ من خلالها سواء الترويحية أو التنافسية أو العلاجية منها تسعى الى تحقيق أهداف خاصة بها ، الا أنها تتفق في السعي الى تحقيق الاهداف والأغراض العامة للتربية البدنية . ويرى كمال درويش ومحمد الحمامصي ١٩٨٦ أن برامج التربية الرياضية الخاصة تسعى لتحقيق :

- ١ - فوائد علاجية .
- ٢ - فوائد ترويحية ونفسية .
- ٣ - تكيف الفرد وتكامله مع المجتمع .
- ٤ - زيادة المهارات في حدود الامكانيات المتاحة .
- ٥ - النمو الاجتماعي .
- ٦ - الطمأنينة والاستقرار وزيادة القدرة على التكيف السليم .

- ٧ - الاحساس بالزمان والمكان .
٨ - زيادة المعارف والمعلومات . (١١٤:٢٤)

ويمكن أن نخلص الى أن أهداف البرامج الرياضية للمرضى النفسيين تتمثل فيما يلي :

- ١ - أهداف عضوية : وتشمل تحقيق الاداء الأمثل للأجهزة الحيوية للجسم ، ورفع اللياقة البدنية ، بالإضافة الى العائد الناتج من تحسن الصحة العامة للفرد .
- ٢ - أهداف نفسية : وهي من الجوانب الهامة التي تسعى البرامج الرياضية لتحقيقها ويمكن من خلال أنشطتها المساهمة في اشباع الحاجات الأساسية للمريض كتوكيد الذات ، والتعبير عنها ، والتخلص من التوتر العصبي .
- ٣ - أهداف اجتماعية : وهي الهدف الأمثل لرياضة المرضى النفسيين والتي تستهدف مساعدة المريض النفسى على التوافق مع بيئته والتخلص من الميل للانفراد من خلال اتاحة الفرص للتعامل مع الآخرين وتوفير الشعور بالانتماء والقبول في الجماعة .

وعند التخطيط لبرنامج رياضي للمريض النفسى فانه يجب على القائمين بالتنفيذ وضع عدة اعتبارات وأسس لبناء البرنامج تبعاً لها ، وقد أشارت مراجع عديدة (١٥:٣٦) الى تلك الاسس والاعتبارات التي قامت الباحثة بتصنيفها الى مايلي :

أولاً : الاعتبارات الخاصة بالمريض النفسى

- ١ - معرفة الحركات التي يمكن أن يقوم بها .
- ٢ - تناسب مستوى المهارة مع الحركات التي يقوم بها .
- ٣ - توفير الدافعية له لكي يمارس النشاط الرياضي .

ثانياً : الاعتبارات الخاصة بالأنشطة المختارة

- ١ - أن يتوفر فيها التعدد والتنوع .
- ٢ - أن تتميز بصعوبة متدرجة تساعد المريض على تأديتها بنجاح حيث لا تتسبب في الاحباط والفشل .
- ٣ - تعديل ما يلزم من قواعدها بحيث تتناسب مع المرضى .
- ٤ - يمكن للمرضى ممارستها مع غيرهم .
- ٥ - يمكن للمرضى ممارستها في أماكن متعددة .
- ٦ - عند التنفيذ يجب مراعاة أن يتخلل الأنشطة راحة بينية قصيرة اذا لزم الامر .

ثالثاً : الاعتبارات الخاصة بالامكانيات

يجب التعرف على الامكانيات المادية مثل الادوات والملاعب والتسهيلات المتاحة ، وكذلك الامكانيات البشرية مثل المشرفين القائمين على البرنامج ومدى تأهيلهم ، والمساعدين واعدادهم لان ذلك سيحدد الى حد بعيد طرق التنفيذ المناسبة وطرق التقويم الخاصة بأنشطة البرنامج .

وهناك العديد من الخطوات التي تتبع لوضع هذه الاعتبارات محل التنفيذ ، وبالنسبة للمرضى النفسيين يجب توقيت الكشف الطبي عليهم ودراسة حالتهم النفسية والصحية وذلك لتصنيفهم الى مجموعات متجانسة ما أمكن ذلك ، ومن الضروري أيضا التعاون مع الطبيب النفسي والاختصاصي النفسي (المجتمع العلاجي ككل) لتوضيح أهداف البرنامج الذي سينضم اليه المريض .

وبالنسبة للأنشطة فكما أشرنا سابقا ، يجب أن تتنوع وتعدد خلال البرنامج على أن تتوزع توزيعا متسقا حيث يمكن أن يشمل على تمارينات اللياقة البدنية ، أنشطة التحكم في الجسم ، رياضات فردية وزوجية ، رياضات جماعية ، أنشطة أخرى ارتقائية . (١١٢: ٣٦)

وبالنسبة للألعاب والرياضات المختلفة في البرنامج فهناك الألعاب الفردية مثل الرماية والرمي ، والألعاب ليس فيها احتكاك وتشمل ألعاب الشبكة كالكرة الطائرة وتنس الطاولة ، وكرة السرعة ، وألعاب ذات احتكاك مثل كرة السلة والقدم والهوكي وكرة اليد ، ويمكن للمريض النفسي الاشتراك في كل نوع من هذه الألعاب حسب الحالة الراهنة له ، وحسب قدراته على القيام بواجبات هذه اللعبة . (٦٢: ١٥)

ويعتمد نجاح تنظيم وتنفيذ هذه الأنشطة على قدرة المشرف الرياضي على الابتكار لتوفير أنسب السبل لتعديل الألعاب ، بالإضافة الى الأساليب التي يمكن اتباعها لتعديل الأنشطة مثل :

- ١ - خفض مستوى الشبكة أو السلة .
- ٢ - تقليل وزن وحجم الاداة .
- ٣ - تقليل المسافة التي تقطعها الكرة عن طريق تصغير الملعب أو زيادة عدد المشتركين .
- ٤ - تقليل وزن المضارب .
- ٥ - تقليل فترة اللعب وعدد النقاط المطلوبة للفوز .
- ٦ - زيادة فترات الراحة البينية .

- ٧ - السماح بالتبديل عند الضرورة .
٨ - تقليل سرعة اللعب ، فيمكن أداء بعض الألعاب مثل المشى أو الجرى الخفيف بدلا من الجرى السريع أو العدو .

وبناء على ما سبق يتضح لنا أن وضع البرنامج الرياضى للمرضى النفسيين وفق الأسس والاعتبارات التى سبق شرحها يعمل على تحقيق أكبر عائد ممكن من النتائج المرجوة من وراء الاشتراك فيه كوسيلة علاجية مساعدة ، الأمر الذى سيؤدى الى رفع الكفاءة الفسيولوجية والبدنية للمريض النفسى . (٦٣:٣٢)

والباحثة تتفق مع ما سبق ذكره من الاعتبارات التى يجب توافرها فى البرامج والأنشطة الخاصة بالمرضى النفسيين بالإضافة الى أنها تؤكد على ضرورة توافر ثلاثة جوانب رئيسية فى تلك البرامج وهذه الجوانب هى : التقبل ، النجاح ، التقدم .

وبالنسبة للتقبل فقد يكون انضمام أى فرد الى جماعة ما أمرا مألوما وعاديا ، ولكن بالنسبة للمريض النفسى فان اشتراكه فى برنامج جماعى يعد نقطة فى غاية الأهمية ، حيث أن المريض النفسى غالبا ما يعزل عن أقرانه وصدقاته مما يجعل العلاقات الاجتماعية محدودة لديه أو مفقودة نظرا لافتقاده الى المهارات الاجتماعية التى تحقق له الاندماج مع الغير ، وهنا يبرز الدور الأساسى للمسئول الرياضى عن البرنامج ، حيث يقع عليه عبء اقناع المريض النفسى بقبول الاشتراك بايجابية فى النشاط الرياضى .

وعند اشتراك المريض النفسى فى البرنامج ، يجب توفير خبرات النجاح له وخاصة فى أول احتكاك له بالأنشطة ، فبالنسبة لأى فرد فان النجاح يعمل على تدعيم وزيادة ثقته بنفسه ، وكذلك الحال بالنسبة للمريض النفسى ، ومن خلال شعوره بالنجاح يزداد شعوره بأنه مقبول اجتماعيا وتزيد ثقته فى قدراته .

ومن خلال شعور المريض النفسى بهذا التقدم ، وزيادة ثقته بنفسه ، والتى تعد من الجوانب الهامة بالنسبة للمريض النفسى عن طريق اثبات ذاته ، ومن خلال اسهامه فى نجاح المجموعة فانه يفوز بثقة واستحسان زملائه . وعندما يشعر المريض بهذا التقبل الاجتماعى سيعمل على المشاركة بنصيب أوفر فى سبيل نجاح الجماعة لكى يحتفظ بهذا التقدير ، مما يزيد من فرص التكيف لدى المريض مع نفسه ومع مجتمعه من حوله . (٦٦:٣٢)

اللياقة البدنية (ماهيتها - أهميتها)

تعتبر اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة النفسية واللياقة الاجتماعية وغيرها من اللياقات .

واللياقة البدنية تعنى سلامة البدن وكفاءته فى مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله فى الحياة ، وكفاءة البدن فى القيام بدوره فى الحياة تتطلب سلامة الاجهزة العصبية والعضلية والجهاز الدورى والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية ، كما أنها تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلوا من الأمراض . (٤: ٧٢) .

ويرى لارسون Larson ويوكم Yocom أن صيانة اللياقة البدنية وتنميتها يستلزم :

- ١ - وراثة جيدة (صفات وراثية جيدة) .
- ٢ - تغذية متوازنة .
- ٣ - برنامجا متزنا للنشاط البدنى .
- ٤ - ملابس ملائمة تبعا لمواسم السنة .
- ٥ - كمية كافية من الراحة والاستجمام .
- ٦ - عادات صحية سليمة لتحاشى الاصابات والتوترات . (٤٥: ١٩)

ويرى جلاجر Gallagher وبروها Brouha أن اللياقة البدنية تتكون من :

- ١ - اللياقة الثابتة أو الطبية "تعنى سلامة أعضاء الجسم وصحتها مثل القلب والرئتين" .
- ٢ - اللياقة المتحركة أو اللياقة الوظيفية بمعنى درجة كفاءة الجسم للقيام بوظيفته تحت ضغوط العمل المجهد .
- ٣ - اللياقة المهارية والحركية وهى تشير التوافق والقوة فى أوجه النشاط المختلفة .

ويجب ملاحظة أن لياقة الشخص تتوقف على امكاناته فى ضوء تركيبه الجسمانى ، لأن لكل فرد مقدارا معينا من اللياقة البدنية تختلف عن الآخر ، فكل فرد يحتاج الى قدر من اللياقة البدنية تتمشى مع طبيعة عمله التخصصى الذى يزاوله وهذا بالطبع يختلف باختلاف التخصصات والافراد . (٣٠: ٢٤-٢٦)

عناصر اللياقة البدنية

هناك آراء عديدة في تحديد أساسيات الأداء البدني وفيما يلي عرض لبعض وجهات النظر في هذا الخصوص .

يرى بارو Barrow وميجي Megee أن عناصر اللياقة البدنية هي :

١ - القوة	Strength	٢ - السرعة	Speed
٣ - القدرة	Power	٤ - الجلد	Endurance
٥ - الرشاقة	Agility	٦ - التوازن	Balance
٧ - المرونة	Flexibility	٨ - التوافق	Coordination
٩ - الاحساس الحركي	Kinesthetic Sence	١٠ - التوافق بين اليد	Hand -Eye - Foot - Eye -
والعين والقدم والعيّن			Coordhnation

ويرى جينسين Jensen وفيشر Fesher أن عناصر اللياقة البدنية

هي :

١ - القوة العضلية	٢ - الجلد (الجلد العظمي-الجلد الدوري التنفس)
٣ - المرونة	٤ - الرشاقة
٥ - السرعة	٦ - التوافق
٧ - التوازن	٨ - القدرة العضلية
٩ - الدقة	(٣- ٥٦)

ونظرا لأهمية هذه العناصر في هذه الدراسة سيتم عرض كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية بشيء من التوضيح من حيث التعريف والأهمية .

١ - القوة العضلية Muscular Strength

يقول لارسون Larson ١٩٧٤ : تعتبر القوة العضلية إحدى القدرات الحركية الهامة التي تؤثر على مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ولقد نال مفهوم القوة العضلية اهتمام العديد من المتخصصين في المجال الرياضي حيث يتفق كل من لارسون Larson ١٩٧٤ و راريك Rarick ١٩٧٣ على أنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها " (٥٧:٤٥). كما يشير ماثيوس Mathews ١٩٧٦ إلى أن القوة العضلية ضرورية لحسن المظهر وتأدية المهارات بدرجة ممتازة ، كما أنها تعتبر أحد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية ،

وهي أيضا احدى وسائل العلاج من التشوهات البدنية . (٤١:٢١٢)

أهمية القوة العضلية :

ان أهمية القوة العضلية للأنشطة الرياضية ليست بالفكرة الحديثة حيث أنها مفتاح النجاح فى الأنشطة الرياضية المختلفة ، وتعتبر القوة العضلية من العوامل المؤثرة على مرونة المفاصل ، وحيث أن العضلات هي التي تقوم بالحركة الفعلية فى المفصل ، والتي بدونها يظهر المفصل عضوا سلبيا . (٤:٢٢٨)

والقوة العضلية ضرورة للمظهر الحسن والوقاية من الاصابات ، كما أنها تعتبر من مكونات قياس اللياقة البدنية . ولقد ثبت بالبحث العلمى ارتباط القوة العضلية بالعديد من المجالات الحيوية للانسان كالقوام والصحة والذكاء والتحصيل والانتاج والشخصية . (٣٠:٢١١)

٢ - الجلد Endurance

يعتبر الجلد (الدورى التنفسى أو العضلى) من أهم مكونات الأداء البدنى ، فهو قاسم مشترك فى معظم الأنشطة الرياضية خاصة التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة . حيث أنه مكون رئيسى فى السباحة والعباب القوى والدراجات والجمباز والتمرينات والالعب والرياضات .

وكفاءة الفرد فيما يتعلق بالجلد تتوقف على سلامة أجهزة الجسم (الجهاز الدورى ، الجهاز التنفسى ، الجهاز العضلى ، الجهاز العصبى) . كما أنه يتوقف على مقدار التآزر والتعاون بين هذه الأجهزة فالعضلة لاتعمل بدون غذاء يصلها عن طريق الجهازين الدورى والتنفسى ، ووصول الغذاء للعضلة ليس بذات قيمة اذا لم تكن العضلة مهيئة للعمل فى ظروف حسنة ، والعضلات ماهى الا خدم ياتمر بأوامر الجهاز العصبى .. وهكذا

الجلد هو "كفاءة الفرد من الناحية الفسيولوجية للاستمرار فى أداء عمل لفترة طويلة " (٣٠:١٦)

٣ - المرونة Flexibility

اشتق مصطلح مرونة أو Flexibility بالانجليزية من المصطلح اللاتيني Flexibilis الذي يعنى القدرة على الشنى واللوى . والمرونة هى "مجموع مدى الحركة فى المفاصل المقاسة " (٤: ٣٥) وتعتمد درجة مرونة المفصل على قدرة العضلات المضادة على الاطالة والامتداد وعلى سلامة وقدرة الأربطة المحيطة بالمفصل المسئول عن الحركة . ولقد تناول بعض العلماء والمتخصصين فى المجال الرياضى تعريف هذا العنصر فقد عرفها عصام عبد الخالق ١٩٨٧ بأنها "القدرة على أداء الحركات الرياضية الى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة فى الحركة بسهولة . (٢٣٨: ٢٠)

والمرونة اصطلاح يطلق على حركة المفاصل ، وهو يعبر عن المدى الذى الذى يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ، وهى مكون ضرورى للإنسان فى ممارسة حياته ، وهى مكون أساسى لأداء جميع الحركات والمباريات الرياضية باختلاف أنواعها ، فهى مرتبطة بالصحة والقدرة على الأداء والكفاءة كما أنها من العوامل التى تساعد على تأخر ظهور التعب . (١٥٤: ٢٠) ، (٣١١: ٣٠) ويشير مانيل Mainel الى أن المرونة تشكل مع باقى المكونات الأخرى كالقوة العضلية والسرعة والجلد والرشاقة الركائز الأخرى التى تؤدى الى الأداء الجيد للحركات ، كما أنها تعمل على تحسين بعض السمات الهامة كالأدارة والشجاعة والثقة بالنفس . (٣٢٤: ٣٠) ، (١٥٤: ٢٠) ولاتقتصر أهمية المرونة على تأدية المباريات فقط ولكنها هامة أيضاً فى الطب الطبيعى والتأهيل الى جانب الصحة العامة واللياقة البدنية . ومثال ذلك نجاح بعض تمارين المرونة فى علاج التوترالعضلى العصبى . (١٥٢: ٤٦)

٤ - السرعة Speed

المقصود بالسرعة قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نوع واحد فى أقصر زمن ممكن ، سواء صاحب ذلك انتقال الجسم أو عدم انتقاله . (٣٦١: ٣٠) ويعرفها كلارك Clarke " هى سرعة حركات من نوع واحد بصورة متتابعة " ويعرفها لارسون Larson ويوكم Yocom " هى قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد فى أقصر مدة " (٣٢٥: ٤٥)

والسرعة مكون هام فى العديد من الأنشطة الرياضية ، فهى المكون الاول لعدو المسافات القصيرة فى ألعاب القوى كما أن لها نفس المكانة فى سباحة المسافات القصيرة وفى الدراجات والتجديف وكرة القدم والسلة والطائرة واليد والهوكى .

ويشير بارو Barrow وميجى Megee أن السرعة تعد أحد عوامل الأداء الناجح فى كثير من الأنشطة الرياضية ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضة والصفات التكوينية والميكانيكية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل . وترتبط السرعة بالعديد من المكونات البدنية الأخرى ، فهى مرتبطة بالقوة فيما يعرف بالقدرة العضلية Muscular Power (٢٠٧:٢٠)

٥ - التوازن Balance

يقصد بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة ، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية . (٣٨٣:١٠) ويعرفه روث Ruth بكونه "القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة" (٤١٧:٣٨) وقد أشار كل من جونسون Johnson ونيلسون Nelson الى أن التوازن يرتبط بالقوة العضلية . (٤١٥:٣٠)

والتوازن من الصفات البدنية الهامة للاداء الحركى الانسانى حيث يقوم الفرد بمعظم أنشطة حياته العامة من الوضع الرأسى . مما يزيد من أهمية القدرة على الاحتفاظ بالتوازن . (٢٩:٢٠)

كما أنه قدرة هامة تبرز أهميته الخاصة فى المجال الرياضى . فهو مكون هام فى أداء المهارات الحركية الأساسية ، كالوقوف والمشى ، وهو مكون هام لممارسة الجمباز والباليه والتمرينات والانزلاق على الجليد والغطس والدراجات . (٣٢٠:٤٨)

وقد أشارت بعض الدراسات الى ارتباط التوازن بالعديد من القدرات العضلية ، كما أشارت بعضها الى أن التوازن يرتبط بالحالة الصحية والنفسية للفرد ويعتبر أكثر المكونات البدنية من حيث القدرة على التنبؤ بالنواحي العقلية . (٢١٧:٤٦)

٦ - القدرة العضلية Muscular power

القدرة العضلية مكون مركب ، فهي مزيج من القوة العضلية والسرعة . والقدرة العضلية تتأثر بالوزن والطول . كما تعتبر القدرة العضلية أحد المكونات الرئيسية في ممارسة العديد من الأنشطة الرياضية منها الوثب والقفز والرمي والحوازج والموانع والتصويب والتمرير في كرة السلة واليد والقدم والطائرة واليهوكي والجمباز والتمرينات .

ويعرفها كلارك Clarke بكونها "قدرة الفرد على اطلاق أقصى قوة عضلية في أقل وقت" (٣٧٦: ٣٠)

٧ - التوافق العظلي العصبى coordination

يتطلب مكون التوافق تعاوننا كاملا بين الجهازين العظلي والعصبى لاداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها ، أى تلك الحركات التى يستخدم أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد ، أو التى تتطلب ادماج حركات من أنواع مختلفة فى اطار واحد . وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبى ، حيث يتعين ارسال الاشارات العصبية الى أكثر من جزء من أجزاء الجسم فى وقت واحد ، وقد يستلزم اداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم فى اتجاهات مختلفة فى نفس اللحظة الزمنية وذلك لاجرا الحركه فى الصورة المناسبة . واطافة الى ذلك فان هذه الاشارات العصبية يجب أن تصل بسرعة الى العضلات حتى تتم الحركة فى الوقت المناسب كما يجب أن تنسم هذه الاشارات بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة فى الاتجاه المطلوب ، وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبى فى التوافق .

ويعرفه لارسون Larson ويوكم Yocom بأنه "قدرة الفرد على ادماج حركات من أنواع مختلفة داخل اطار واحد" (٣٩١: ٤٥)

٨ - الدقة Accuracy

كلمة "دقة" بالعامية (التنشين) ومعناها العلمى هو القدرة على توجيه الحركات الارادية التى يقوم بها الفرد نحو هدف معين . (٤٤٧: ٣١) وتوجيه الحركات الارادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العظلي والعصبى ، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة على

العضلات الارادية لتوجيهما نحو هدف معين ، كما يتطلب الامر أن تكون الاشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبى محكمة التوجيه .

مما سبق يتضح أن الدقة تعنى الكفاءة فى اصابة الهدف ، وقد يكون هذا الهدف منافسا كما هو الحال فى الملاكمة والمبارزة ، أو قد يكون الهدف منطقة مكشوفة فى ملعب المنافس كما هو الحال فى الكرة الطائرة والتنس والاسكواش وتنس المضرب الحشبي ، كما قد يكون المرمى كما فى كرة القدم واليد والهوكى والسلة .

ومكون الدقة لا يقتصر أهميته على المجالات الرياضية فقط ، فهو مكون هام فى الحياة العامة ، فكثير من مهارات الحياة تتطلب هذا المكون الهام مثل قيادة السيارات ، وفى بعض المهن مثل صناعة اصلاح الساعات والنسيج والخياطة . والدقة مرتبطة بالتوازن وتتأثر بالارهاق والحالة النفسية والعصبية ومقدار استهلاك المشروبات الروحية .

ويعرفنا لارسون Larson ويوكم Yocom بكونها "قدرة الفرد على التحكم فى حركاته الارادية نحو هدف معين" (٤: ٣٥١)