

## حصّة التربية الرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الإعدادية

\*\* د. نجاة سالم زريق

\* د. عيادة مسعود عقوب

مقدمة:

يعد النشاط الرياضي أسلوباً لتنمية الذات واتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للفرد، كما أنها تتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكل تدريباً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيماً لها، كما تساعد على التفتح والنمو الاجتماعي السليم لشخصية الفرد، كما تساعد التربية الرياضية مصدراً لمفي التخفيف من الضغوط النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تربي الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشء وللبيئة المحيطة بهم، وذلك بإعداد التلميذ حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها.

والنشاط الرياضي أحد مجالات النشاط المدرسي، وممارسته أمر محبب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، وله دوره وتأثيره على الفرد في جميع جوانبه الجسمية والعقلية والنفسية؛ فهو "من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسدي الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى، ويهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب، وتهذيب النفوس، وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة التي تجمع إلى قوة العقل والروح قوة الجسم، والتي حثت عليها الشريعة السمحة، فالعقل السليم في الجسم السليم، واستثمار الوقت بما يفيد المتعلم ويحفظ عليه صحته ونشاطه في المستقبل" (حسن معوض : د.ت ، 13)

وتعتبر حصّة التربية الرياضية من أبرز مجالات النشاط الرياضي المدرسي بما تحويه من دروس متنوعة تشمل مهارات وحركات وألعاب، جعلها من المواد المحببة لدى الطلاب في المدارس باختلاف مراحلها التعليمية، فهي ليس لها اختبارات تحريرية وليس فيها رسوب مما يزيد من حب التلاميذ لها والإقبال على ممارستها؛ ولما تحقّقه من التفاعل الاجتماعي للتلميذ داخل المدرسة، وخارج المدرسة من خلال العلاقات الاجتماعية الجيدة بالمجتمع المحيط، وتعمل على توكيد ذواتهم من خلال هذا التفاعل، وزيادة الثقة بالنفس، أي أنها تحقق النمو المتكامل

للتلميذ في جميع النواحي الروحية والجسمية والعقلية والوجدانية والاجتماعية، وهذا يتفق مع أهداف التعليم في مرحلة التعليم الأساسي، حيث تهدف مادة التربية الرياضية أساساً إلى تدريب وتعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة الرياضية في إطار تربوي منظم، فهي تنعكس على مختلف جوانب شخصية التلميذ، وخاصة الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم الجوانب فيها لما له من دور هام في بناء الشخصية والتحصيل العلمي، ومن آثار التربية الرياضية على التلميذ نفسياً نجد أنها تريحه من روتين وتعب الدراسة والضغطات اليومية وتجدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر، كما نجد انعكاساتها على الجانب الجسمي للتلميذ حيث تعمل على تنشيط جسمه لطرد الكسل والخمول منه، فالتلميذ الرياضي يكون أكثر نشاطاً وحيوية من زملائه غير الرياضيين، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات السابقة منها دراسة (أمارداكا) حيث يقول "أن اللعب يعطي ويعكس الحياة النفسية للطفل بحيث يعتبر هو المسلك الوحيد الذي يتخذه الطفل من أجل تفرغ كل الضغوط والشحون والغرائز المكبوتة" (نحال حميد: 2009، 21)، ودراسة (بوداود طارق: 2009) أظهرت أن حصة التربية الرياضية تؤثر إيجابياً على الجانب النفسي للطلاب، أما دراسة (حنيش عمر: 2011) والتي أظهرت أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي والغير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين، بينما دراسة (بوفريدة عبد الملك: 2015) توصلت إلى أن النشاط البدني الرياضي الترويحي يؤثر بشكل فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى الطلبة، إذ يسمح لهم هذا النشاط من تفرغ كل الشحنات والأحاسيس السالبة لديهم واستمتاعهم بوقت ممتع خلال ممارستهم لمختلف الحركات والمهارات الرياضية.

ونظراً لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل المراحل التعليمية، وأصبحت حصة التربية الرياضية مادة أساسية ضمن برنامج دراسي في مرحلة التعليم الأساسي حيث أنها تتميز عن باقي المواد التعليمية، فهي المادة التي يكتسب التلميذ من خلالها أفضل المهارات البدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة التي يمارسها، وكونها تؤثر على التلميذ تأثيراً فعالاً لأن هناك توافق بين هذه الجوانب الجسمية والنفسية، حيث أنهما يمثلان وحدة

واحدة ، يؤثر كل منها بالآخر ويتأثر به ، وكل منهما يزود الآخر بالقوة ، وإرشاد الفرد إلى الطريق السليم.

أما فيما يخص المرحلة العمرية التي هي عينة البحث الحالي وهي تلاميذ السنة الثالثة إعدادي ، وهي الفئة التي تصادف مرحلة المراهقة المبكرة والتي لها من الخصائص ما يجعلها مرحلة مهمة وحساسة في حياة الفرد ، نظرا للتغيرات الجسمية والنفسية التي تحدث للمراهق ، ولما لها من الأثر البالغ في نفسيته ، وتظهر من خلال الأعمال والأفعال التي تبدو على شكل سلوكيات غير سوية ، وهنا يظهر دور المدرسة في توجيه المراهق لممارسة الأنشطة الرياضية للتخفيف من حدة التوتر النفسي لديه ، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا البحث بطرح موضوع تحت عنوان (حصّة التربية الرياضية وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الإعدادية)

#### مشكلة البحث :

تتمثل حصّة التربية الرياضية جانب مهم في العملية التربوية ، فهي تهدف لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وتسعى إلى تحسين الفرد عامة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وكذلك كونها القاعدة التربوية الهادفة إلى تنمية الجوانب الجسمية والنفسية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة. فالممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية داخل حصّة التربية الرياضية لها تأثير فعال على التلميذ لأن هناك توافق بين الجانبين الجسدي والنفسي وبالنظر للإنسان على أنه وحدة سيكولوجية ولهذا فعلماء النفس ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها بالقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدي الروح وتخرج التلميذ من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس أي أنها تلعب دوراً كبيراً في بناء شخصيته، فأصبحت المدرسة في الوقت الحاضر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للتلميذ،، وذلك بإعداده حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياتها. وبالتالي فالمدرسة تلعب دور مهم في تكوين وغرس ميول واتجاهات تلاميذها نحو ممارسة النشاط الرياضي الترويحي واستثمارهم لأوقات الفراغ بصفة إيجابية من خلال ممارسة اللعب الموجه و المفيد والذي

يحق لهم الراحة النفسية والتوازن والتوافق النفسي ، وذلك عن طريق أنواع الأنشطة الرياضية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتوازن للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذلك فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ وهذا ما تبين لنا من خلال العرض السابق لنتائج بعض الدراسات السابقة .

وفي ضوء ما سبق رأت الباحنتان ضرورة تناول هذا الموضوع بالدراسة والبحث ، ولهذا تحددت مشكلة البحث في التساؤل التالي :

- ما مدى تأثير حصة التربية الرياضية على الناحية النفسية والجسمية لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ؟

وينبثق من هذا التساؤل الأسئلة الفرعية التالية :

- هل تؤثر حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية ؟
- 2- هل تؤثر حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية الجسمية ؟
- 3- هل توجد فروق دالة إحصائية في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية تعزى لمتغير الجنس؟
- 4- هل توجد فروق دالة إحصائية في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية الجسمية تعزى لمتغير الجنس

**أهداف البحث :**

**يسعى البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:**

- 1- الكشف عن مدى تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية .
- 2- الكشف عن مدى تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية الجسمية .
- 3- الكشف عن الفروق في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية حسب متغير الجنس.
- 4- الكشف عن الفروق في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية الجسمية حسب متغير الجنس .

## أهمية البحث :

تأتي أهمية هذا البحث والحاجة إليه في ضوء الجوانب التالية :

- 1- إبراز الأهمية التربوية لحصة التربية الرياضية ، فهي تتمتع بأهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى ، فالتلميذ يحتاج إلى أنشطة رياضية تجعله أكثر تكيف مع بيئته المدرسية والاجتماعية لمسايرة العصر والتطلع نحو المستقبل ، ولذا فالبحث الحالي يسعى للكشف عن تأثيرات هذه المادة الحيوية من النواحي النفسية والجسمية على التلميذ وكذلك إبراز دور التربية الرياضية في تصحيح اعتقاد الكثير من الذين يعتبرونها مجرد ألعاب لا غير وكذلك عدم إعطاء الأهمية اللائقة لحصة التربية الرياضية في المدارس.
- 2- لفت انتباه القائمين على العملية التعليمية إلى مكانة التربية الرياضية بالمدارس وتوفير معلومات عن أهمية النشاط الرياضي المدرسي وكيفية استفادة المعلمين منها في تنمية النواحي النفسية والجسمية لدى التلميذ.
- 3- الرغبة الكبيرة لدى الباحثان في انجاز هذا الموضوع كونه موضوع جيد ولم ينل حظاً وافراً من الدراسة والبحث في البيئة المحلية.
- 4- كونه يدرس فئة تلاميذ السنة الثالثة إعدادي وهي تقابل مرحلة المراهقة المبكرة، و المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية ، وتدوقه للنشاط و الحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ، و نتيجة هذا فالتربية الرياضية تسهم في التطور الطبيعي لسلوكيات المراهق ، وتطور الجانب النفسي و الإسراع فيه.
- 5- يعتبر هذا البحث حلقة من حلقات البحث العلمي الذي يمكن البحوث الآخرين من الاستفادة منه في بناء دراسات أخرى تكمل نتائج البحث .
- 6- تزويد المكتبة بدراسة علمية يمكن الاستفادة منها مستقبلاً.

## مفاهيم البحث :

تعريف التربية الرياضية: هي مظهر من مظاهر التربية، تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط الحركي المختار الذي يستخدم البدن بهدف خلق المواطن الصالح يتمتع بالنمو الشامل المتزن في النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، تحت إشراف قيادة واعية .  
(عبد الحميد شرف : 2000 ، 25)

**التعريف الإجرائي :** يقصد بها ذلك المقرر ذو الطبيعة العملية الذي يعتمد على النشاط البدني كمادة دراسية ويحقق النمو الشامل للمتعلم .

تعريف الحالة النفسية: تعرف بأنها التوافق بين الوظائف النفسية للفرد وشعوره بالرضا والسعادة مع ذاته والآخرين ووعيه بذاته وبالتفاعلات مع مجتمعه وقدرته على إشباع حاجاته دون الوقوع في صراع مع نفسه ومع الآخرين.(أحمد أبو أسعد : 2015 ، 29)

تعريف الحالة الجسمية: تعرف بأنها التوافق بين الوظائف الجسمية للفرد مع القدرة على مواجهة الصعوبات المحيطة به ثم الإحساس بالقوة والنشاط والحيوية .

التعريف الإجرائي لـ (تأثيراتها النفسية والجسمية ) : يقصد بها مجموع الدرجات التي يتحصل عليها المبحوث من خلال إجابته على المقياس المطبق في البحث الحالي .

حدود البحث : يتحدد البحث الحالي بتلاميذ الشهادة من المرحلة الإعدادية للتعليم الأساسي بمدرستي ( السدر ، الهداية ) سوق الخميس للعام الدراسي (2017 – 2018 )

## دراسات سابقة :

### 1- دراسة مديحة حسن فريد (1993) :

والتي هدفت إلى التعرف على أثر برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين، وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وتكونت العينة من 11 مريضا ومريضة من نزلاء مستشفى دار المقطم بالقاهرة، واستخدمت الباحثة اختبار الشخصية الإسقاطي من إعداد لويس كامل مليكة.

ومن أهم النتائج: أن البرنامج الرياضي قد أَّثر إيجابيا على بعض المتغيرات الفسيولوجية على المرضى النفسيين - أن البرنامج ذو تأثير إيجابي على بعض عناصر اللياقة البدنية المختارة قيد البحث.

### 2- بوداود طارق، يوسف عمر(2009):

بعنوان:"التربية البدنية ومدى تأثيرها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق 15- 18 سنة" أظهرت نتائج الدراسة أن حصة التربية البدنية تؤثر إيجابيا على الجانب النفسي. وتساعد حصة التربية البدنية على الاندماج في المجتمع. كما أظهرت النتائج ضرورة تدعيم وعي التلاميذ بأهمية

هذه المادة من أجل مساعدة النشاط الرياضي بصفة عامة ، كذلك يجب التنسيق بين الرياضة ومؤهلين نفسانيا لمحاربة الأمراض النفسية على مستوى المدارس.

-تطوير الرياضة المدرسية، وإعطاء المكانة الحقيقية لمادة تربية البدنية.

3- دراسة حنيش عمر (2011):

بعنوان: "تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي الاجتماعي لتلاميذ

التعليم المتوسط دراسة مقارنة بين الممارسين والغير الممارسين "

أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين

التلاميذ الممارسين ، والغير الممارسين لصالح التلاميذ الممارسين.

كذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس التكيف النفسي الاجتماعي بين

التلاميذ المرحلة المتوسطة حسب الجنس. كما أظهرت النتائج أن ممارسة حصة التربية البدنية

والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط تؤثر في التكيف النفسي الاجتماعي للتلاميذ.

4- دراسة الحبيب مبروك (2013):

بعنوان (دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لدى طلبة

البكالوريا).

وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين

التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية في القلق(البدني – النفسي -

المعرفي) لصالح الممارسين .

5- دراسة أبو معراف نسيم (2014):

بعنوان (تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق)

استخدم الباحث المنهج الوصفي ، أجريت الدراسة على عينة من التلاميذ، بثانوية الشيخ

محمد خير الدين بسكرة بلغت (30) تلميذ من خلال تطبيق مقياس التوافق النفسي الاجتماعي،

الذي أعدته " زينب شقير"، بأربعة أبعاد للتوافق: الشخصي(الانفعالي) ، التوافق الصحي

(الجنسي)، التوافق الاجتماعي والتوافق الدراسي.

أظهرت نتائج الدراسة أن هناك علاقة ارتباطية ايجابية بين ممارسة النشاط الرياضي البدني

مع التوافق العام للتلميذ بأبعاده الأربعة؛ إذ بينت نتائج الأداة الإحصائية أن قيمة الارتباط

المحسوبة أكبر من القيمة الجدولة وبالتالي ترتقي إلى مستوى الدلالة.

## 6- دراسة بوفريدة عبد المالك (2015):

بعنوان (دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية)

استخدم الباحث المنهج الوصفي، بلغت العينة 240 تلميذ، وأسفرت الدراسة أن النشاط البدني الرياضي يساعد التلاميذ في التخلص من القلق بنسبة 75% مما يفيد أنه يساهم بوضوح في نقل التلاميذ نحو مجال مفتوح من الارتياحية بحيث يعمل على امتصاص الضغوط الدراسية، وضبط النفس والتكيف مع مختلف الوضعيات الصعبة. نستخلص من عرضنا لهذه الدراسات السابقة:

اتفقت معظم الدراسات السابقة على أن حصة التربية البدنية، وممارسة النشاط الرياضي تؤثر إيجابيا على الطلبة من جميع النواحي الجسمية والنفسية وتساعد على الاندماج في المجتمع وتخفف من حدة القلق الذي يعاني منه الطلبة ولم تجد الباحثة أي دراسة متعارضة في هذا الإطار وكان الاختلاف في نوع المتغيرات المدروسة. هذا ولا شك أن الدراسات السابقة أعطت الباحثة وضوحا في الرؤية لأبعاد هذا الموضوع وتكوين فكرة أعمق وأوسع عنه والهدف من عرض هذه الدراسات هو تحديد موضع البحث الحالي والإجراءات التي أتبعته فيه، كذلك الأدوات التي استخدمت.

## إجراءات البحث :

منهج البحث : استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي التحليلي وهو المنهج المناسب والأفضل للظاهرة موضوع البحث .

مجتمع البحث : تكون مجتمع البحث من تلاميذ السنة الثالثة بالمرحلة الإعدادية من التعليم الأساسي في مدرستي (السدر – الهداية) منطقة سوق الخميس، للعام الدراسي (2017 - 2018) والذي بلغ عددهم (49) مفردة ، (29) تلميذة ، (20) تلميذ ، ونظرا لصغر المجتمع قررت الباحثتان دراسته بالكامل ، والجدول التالي يوضح مجتمع البحث.

## الجدول رقم (1)

يوضح توزيع أفراد مجتمع البحث

ت	المدرسة	ذكور	إناث	المجموع
1	مدرسة السدر	12	19	31
3	مدرسة الهداية	8	10	18
	المجموع	20	29	49



## أدوات البحث:

- مقياس الآثار النفسية والجسمية:

إعداد: موساوي أحمد

يتكون هذا المقياس والذي تكون من (21) فقرة تم توزيعها على بعدين هما: الجانب النفسي، الجانب الجسدي.

قامت الباحثتان بإعادة تطبيقه على البيئة الليبية للتأكد من صلاحية المقياس للتطبيق وقياس الخصائص السيكومترية للمقياس.

صدق المقياس:

## 1- الصدق الظاهري:

قامت الباحثتان بعرض هذا المقياس على مجموعة من المحكمين، وذلك لتحقيق الأهداف التالية: الحكم على مضمون الفقرات – الحكم على صياغة الفقرات ووضوحها – الحكم على صلاحية الفقرات، وقد تم إدخال التعديلات المتفق عليها والتي كانت تتمثل في تعديلات بسيطة حول اللغة.

## 2-الاتساق الداخلي للمقياس:

تم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح الاتساق الداخلي للمقياس.

## الجدول رقم (2)

يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة على كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد

البعد الجسدي				البعد النفسي			
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
0.27*	7	0.40**	1	0.34**	7	0.64**	1
0.44**	8	0.49**	2	0.66**	8	0.71**	2
0.35**	9	0.35*	3	0.28*	9	0.53**	3
		0.51**	4	0.63**	10	0.71**	4
		0.26*	5	0.48**	11	0.55**	5
		0.63**	6	0.54**	12	0.37**	6

\*\*الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دالة عند مستوى 0.01

\*الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دالة عند مستوى 0.05

يتضح من الجدول السابق أن جميع الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط ارتباطاً موجباً وذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية لكل بعد وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع فقراته .

أما بالنسبة لأبعاد المقياس فتم حساب الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط بين الدرجة الكلية للبعد والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح ذلك :

### الجدول رقم (3)

يوضح الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد النفسي	0.93*	دالة عند مستوى 0.05
البعد الجسي	0.77**	دالة عند مستوى 0.05

\*\*الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)

\*الارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)

يتضح من الجدول السابق أن الأبعاد المكونة للمقياس ترتبط ارتباطاً موجباً وذات دلالة إحصائية مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا يدل على اتساق المقياس وتجانس جميع أبعاده .  
ثانياً: ثبات المقياس :

تم حساب الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ وذلك للدرجة الكلية للمقياس والأبعاد الفرعية والجدول التالي يوضح ذلك :

### جدول رقم (4)

يوضح معاملات الثبات للمقياس

ألفا	البعد
0.76	البعد النفسي
0.65	البعد الجسي
0.75	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول أن درجات الثبات مرتفعة وتعكس ثبات المقياس.

### - الأساليب الإحصائية المستخدمة في البحث:

- 1 - معامل ألف كرونباخ لحساب ثبات المقياس.
- 2 - استخدام المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية للتعرف على مدى تأثير حصة التربية البدنية على الجانب النفسي والجسي للتلاميذ.

1 - استخدام اختبار ت ( t.test ) للتعرف على دالة الفرق بين متوسطات الذكور والإناث .

### نتائج البحث ومناقشتها:

1 – التساؤل الأول ونتائجه:

هل تؤثر حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية؟  
للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثتان (المتوسط الحسابي – والانحراف المعياري – النسبة المئوية) وتم تحديد مستوى التمكن المطلوب الوصول إليه ولتحديد مستوى التمكن تم تحديد درجة قطع أو محك للتمكن وهي (80 %) ثم حساب النسبة المئوية للمبحوثين الذين وصلوا لدرجة القطع ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

### جدول رقم ( 1 )

يوضح المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري والنسبة المئوية

لا تمكن / تمكن	النسبة المئوية	النهاية العظمى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
تمكن	81%	36	4.63	29.02	النفسي

\*يشير رمز (التمكن) إلى الوصول إلى النسبة المئوية للقطع (cut-off percent) 80% ويزيد عنها وهي قضية اعتبارية وخلافية في الوقت ذاته ، أما (اللا تمكن) هو عدم الوصول إلى النسبة المئوية للقطع .

يتضح من خلال الجدول السابق أن متوسط البعد (النفسي) = 29.02 وانحرافه المعياري = 4.63 ، وأن النسبة المئوية بلغت (80 %) ، وهذه النسبة وصلت إلى حد التمكن لأنها فاقت نسبة حد القطع (80%) إذا تجاوزنا عن حد الكمال إلى حد القطع ، وتري الباحثتان أن حصة التربية الرياضية لها تأثير قوي على الجانب النفسي للتلاميذ .

وتتفق مع هذه النتيجة دراسة كل من (بوفريدة عبد المالك ، 2015) ، (أبومعرف نسيمه ، 2014) ، (حنيش عمر ، 2011) ، (بوداود طارق ويوسف عمر ، 2009) .

وهنا ترى الباحثتان أن حصة التربية الرياضية لها آثار وانعكاسات إيجابية على التلاميذ من الناحية النفسية ، فهي متنفس لهم من ضغط وروتين الدراسة فهم يرون فيها مادة للترويح عن النفس ومجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جوا من التأخي والتعاون فيما بينهم وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية .

## 2-التساؤل الثاني ونتائجه :

هل تؤثر حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية الجسمية ؟  
للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثتان ( المتوسط الحسابي – والانحراف المعياري – النسبة المئوية) وتم تحديد مستوى التمكن المطلوب الوصول إليه ولتحديد مستوي التمكن تم تحديد درجة قطع أو محك للتمكن وهي (80 %) ثم حساب النسبة المئوية للمبحوثين الذين وصلوا لدرجة القطع ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية:

### جدول رقم ( 1 )

يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية

لا تمكن / تمكن	النسبة المئوية	النهاية العظمى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
لا تمكن	69%	27	2.74	18.59	الجسمي

\*يشير رمز (التمكن) إلى الوصول إلى النسبة المئوية للقطع (cut-off percent) 80% ويزيد عنها وهي قضية اعتبارية وخلافية في الوقت ذاته ، أما (اللا تمكن) هو عدم الوصول إلى النسبة المئوية للقطع .

يتضح من خلال الجدول السابق أن متوسط البعد (الجسمي) = 18.59 وانحرافه المعياري = 2.74 ، وأن النسبة المئوية بلغت (69%) ، وهذه النسبة لم تصل إلى حد التمكن لأنها أقل من نسبة حد القطع (80%) ، وتعزو الباحثتان ذلك إلى أن حصة التربية الرياضية لا تتوفر فيها التدريبات الرياضية للتلاميذ وإنما تقتصر على خروج الطلبة للساحة المدرسية للعب والمرح دون أن يتلقوا أي تدريب رياضي موجه.

## 3- التساؤل الثالث ونتائجه :

هل توجد فروق في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية تعزى لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثتان اختبار ، ت ، (t.test) ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

## الجدول رقم (7)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على البعد النفسي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
النفسي	ذكور	20	31.20	3.52	2.937	0.119
	إناث	29	27.52	4.78		

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة(ت) بلغت (2.937) ، بمستوى دلالة تبلغ قيمته (0.119) وهي أكبر من مستوى (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات البعد النفسي بين الذكور والإناث .

## 4-التساؤل الرابع ونتائجه :

هل توجد فروق في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية الجسمية تعزى لمتغير الجنس؟

للإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثتان اختبار، ت ، (t.test) ويوضح الجدول التالي النتائج التي أسفرت عنها المعالجة الإحصائية :

## الجدول رقم (7)

يوضح الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث على البعد النفسي

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الجسمي	ذكور	20	18.85	2.89	0.544	0.417
	إناث	29	18.41	2.67		

يتضح من خلال الجدول السابق أن قيمة(ت) بلغت (0.544) ، بمستوى دلالة تبلغ قيمته (0.417) وهي أكبر من مستوى (0.05)، مما يشير إلى عدم وجود فروق دالة في متوسطات درجات البعد الجسمي بين الذكور والإناث .

وتعزو الباحثان عدم وجود فروق دالة إحصائياً في تأثير حصة التربية الرياضية على التلاميذ من الناحية النفسية والجسمية بين الذكور والإناث ، إلى أن التلاميذ على اختلاف جنسهم يعيشون نفس الظروف الأكاديمية داخل مدارسهم.

#### أولاً: التوصيات :

- 1- توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة عن طريق وسائل الاعلام (المثلية ، والمسموعة ، والمقروءة) بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وإنها تعود بالفائدة على الفرد من الناحية النفسية والجسمية .
- 2- توعية التلاميذ داخل المدارس بأهمية ممارسة النشاط الرياضي لتقوية الفرد من النواحي الجسمية والنفسية والعقلية.
- 3- تطوير مادة التربية الرياضية داخل المدارس حتى تؤدي وظيفتها، وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة يمارسها التلاميذ والتنوع بألوان النشاط الرياضي البدني خلال حصة التربية الرياضية داخل المدرسة وكذلك أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة .
- 4- على المدارس تركيز الاهتمام بمادة التربية الرياضية وإخراجها من التهميش الواقع عليها وتوفير ما تحتاج إليه من إمكانيات مادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة وتوفير كل الوسائل التي تسهم في فعاليتها والوصول إلى الأهداف المنشودة .
- 5- إدماج مادة التربية الرياضية ضمن المنهج المدرسي في كل المراحل التعليمية (من المرحلة الابتدائية إلى التعليم الجامعي) .

#### ثانياً : المقترحات :

- 1- إجراء دراسات مماثلة للبحث الحالي على مراحل تعليمية أخرى .
- 2- تقييم واقع التربية الرياضية داخل مدارس التعليم الأساسي والمتوسط.
- 3- دور التربية الرياضية في التخفيف من حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين .
- 4- دور التربية الرياضية في التقليل من السلوك العدواني لدى التلاميذ .

## المراجع :

- 1- أبو معارف نسيمة (2014) : تأثيرات النشاط البدني الرياضي في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي للمراهق ، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية ، جامعة الوادي ، العدد 8 ، ص ص (125 - 140).
- 2- أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2015): الصحة النفسية ، دار المسيرة : عمان .
- 3- بوفريدة عبد المالك (2015): دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية ، جامعة الجزائر .
- 4- حسن سيد معوض (د.ت): البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مكتبة الانجلو المصرية: القاهرة .
- 5- حنيش عمر (2011): تأثير ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية على التكيف النفسي والاجتماعي لتلاميذ التعليم المتوسط ، دراسة مقارنة بين الممارسين وغير الممارسين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بسكرة .
- 6- عبد الحميد شرف (2000): تكنولوجيا التعلم في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر: القاهرة .
- 7- مديحة حسن فريد (1993) : تأثير برنامج مقترح لبعض الأنشطة الرياضية والترويحية على التكيف النفسي والاجتماعي وبعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية للمرضى النفسيين ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات : جامعة حلوان .
- 8- نحال حميد (2009) : دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تطوير النمو النفسي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد التربية البدنية والرياضية : جامعة حسيبة بن بوعلي "الشلف".