



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities

قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

أهمية النشاط البدني والرياضي المدرسي في الابتدائي
وأثره على التوافق النفسي- الحركي للتلاميذ

دراسة ميدانية: في إبتدائيات ولاية تبسة

إشراف:

د/حاج مختار

إعداد الطالب:

حاجي محمد علاء الدين

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
د/ حمداوي سفيان	أستاذ محاضر - ب	رئيسا
د/ حاج مختار	أستاذ محاضر - أ	مشرفا ومقررا
د/ بن سعيد محمد الأمين	أستاذ مساعد - ب	ممتحنا

السنة الجامعية: 2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وعرفان

الحمد لله والشكر لله على إتمام هذا العمل وبعد:
كلمة شكر لكل من ساعدني على انجاز هذا العمل من قريب
وبعيد.

جزيل الشكر والاحترام

للأستاذ الفاضل الدكتور حاج مختار

وإلى لجنة المناقشة المحترمة التي قبلت مناقشة هذا العمل
المتواضع رئيسا ومناقشا.

إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل المتواضع ولو بالدعاء

إهداء

الشكر لله والحمد لله ولا حول ولا قوة إلا بالله أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

إلى من شرفني بحمل اسمه، من بذل الغالي والنفيس في سبيل وصولي إلى درجه علمية

عالية، الدرع الواقي والكنز الباقي

أبي الحبيب أطال الله عمرك

إلى نور عيني وضوء دربي وبهجة حياتي

أمي ثم أمي ثم أمي....، من كانت دعواتها رفيقه والتفوق التفوق أطال الله عمرك

إلى من هم انطلاقة الماضي وعون الحاضر

سند المستقبل العضد والساعد أخي واخواتي

إلى الاصدقاء الذين اثبتوا ان الاخوة ليست فقط في الرحم، وزملاء الدراسة أذف لكم

اهدائي حبا ورفعة وكرامة وإلى من كان لهم أثر على حياتي، وإلى كل من أحبهم قلبي

ونسبهم قلبي.



فهرس المحتويات



العنوان	الصفحة
شكر وعرافان	/
فهرس المحتويات	/
فهرس الجداول	/
فهرس الأشكال	/
فهرس الملاحق	/
مقدمة	أ-ب
الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة	
1 +الإشكالية	02
2 -فرضيات الدراسة	04
3 أهمية الدراسة	04
4 -أسباب اختيار الموضوع	05
5 -أهداف الدراسة	06
6 تحديد مفاهيم الدراسة	06
7 الدراسات السابقة	08
الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي المدرسي	
تمهيد	14
1 ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي	15
2 أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي	15
3 خصائص النشاط البدني الرياضي المدرسي	18
4 أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي	19

19	5 واجبات المعلم نحو الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية
20	6 أهداف النشاط البدني والرياضي المدرسي
23	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: التوافق النفسي الحركي	
25	تمهيد
26	1 تصنيفات التوافق الحركي
27	2 أهمية التوافق النفسي الحركي
28	3 نظريات التوافق الحركي
31	4 أنواع التوافق النفسي الحركي
31	5 العوامل المؤثرة على التوافق
33	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: الإطار التطبيقي للدراسة	
35	تمهيد
36	1- المنهج المتبع
36	2- تحديد مجتمع البحث
36	3- تحديد المتغيرات
37	4- أدوات جمع البيانات
39	5_ الأساليب الإحصائية المستخدمة
41	-مقياس الدراسة
42	7- الخصائص السيكومترية
46	8- تحليل نتائج الدراسة
57	9-اختبار الفرضيات

64	10-مناقشة وتفسير الفرضية الأولى
64	11-مناقشة وتفسير الفرضية الثانية
65	12- مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة
65	13- مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة
68	الخاتمة
70	قائمة المصادر والمراجع
/	الملاحق
/	ملخص الدراسة



فهرس الجداول



الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1-4	درجة أهمية بنود الإستبيان	41
2-4	يوضح مقياس تحديد الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي	41
3-4	نتائج معاملات بيرسون بين المتغير المستقل والتابعات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية $\alpha \leq 0.05$	43
4-4	معامل الفا كرومباخ	44
5-4	نتائج اختبار التوزيع الطبيعي	45
6-4	الجنس	46
7-4	العمر	47
8-4	المستوى التعليمي	48
9-4	تكرارات إجابات أفراد عينة الدراسة حول المحور النشاط البدني والرياضي المدرسي	50
10-4	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة	51
11-4	تكرارات إجابات أفراد عينة الدراسة حول محور التوافق النفسي الحركي	54
12-4	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة	55
13-4	تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين النشاط البدني والرياضي المدرسي والتوافق النفسي الحركي.	57
14-4	تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين أهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي.	58
15-4	تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي الحركي.	60
16-4	تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.	62

63	نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن أنه يوجد توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الثانوي.	17-4
----	---	------



فهرس الأشكال



الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
05		الجنس 1-4
26		العمر 2-4
35		المستوى الدراسي 4-4



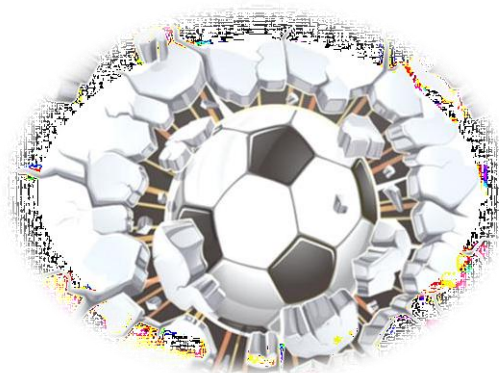
فهرس الملاحق



الرقم	عنوان الشكل
01	استمارة الاستبيان



مقدمة



إن التربية البدنية والرياضية هي نظام مستحدث يستثمر الغريزة الفطرية للعب من خلال أهداف تربية في جوهرها ومضامينها سواء كانت ثقافية أو اجتماعية أو بدنية أو سلوكية ولعل الهدف الأساسي من نظام التربية البدنية والرياضية بمفهومه المدرسي هو التنشئة الاجتماعية للفرد أن يكون صالحا ومنتزنا وذي صحة جيدة ومنتج ومسؤول وذو أخلاق حميدة، وفي هذا يرى العالم الالهوكيجوديوي "djewey" التربية ليس مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعايشتها وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب الحياة وطريقة منافسة حياة وتعاطيها (أمين أنور الخولي، 1996، ص 30) وبصفتها مادة تعليمية فان التربية البدنية والرياضية تستثمر النشاطات البدنية والرياضية لقاعدة تربية لتطوير قدرات التلاميذ في المجال النفسي الحركي والاجتماعي، العاطفي والمعرفي .

فيلعب النشاط البدني الرياضي ا لمدرسي دورا هاما ومحوريا في بناء شخصية الفرد من جميع النواحي البدنية، والخلفية، والاجتماعية، و النفسية. و يعد واحد من أوجه الممارسات التي تؤدي إلى توجيه النمو البدني للفرد باستخدام التمرينات الحركية و التدابير الصحية وبعض الأساليب النفسية و الخلفية و بالتالي تحسين النمو النفسي الاجتماعي.

والجزائر كسائر الدول اعتمدت على هذه البحوث التي تصب في أهمية النشاط البدني الرياضي في المدرسة ولكن مع هذا جاء الواقع منافيا لما تحمله كل المناشر و هذا لظروف مختلفة، ففي الواقع التربية البدنية تكاد تنعدم في المؤسسات الابتدائية، كما تعتبر المرحلة الابتدائية مرحلة حساسة على غرار غيرها من المراحل التعليمية شهدت اللامبالاة في تلقين مادة التربية البدنية، حقا أنها ست سنوات من عمر الأطفال في المرحلة الابتدائية تذهب هباءا أبناؤنا دون ممارسة حقيقية ملموسة للنشاط البدني الرياضي، كل هذا ما دفعنا في بحثنا هذا إلى الوقوف على واقع النشاط البدني الرياضي المدرسي في المرحلة الابتدائية وكذا أهميتها البالغة بالنسبة للطفل في هذه المرحلة.

ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي:

- **الفصل الأول:** والذي يتضمن تحديد إشكالية الدراسة، منطلقين من مجموعة تساؤلات وفروض نسعى من خلالها للتحقق من مدى صحتها، وموضحين بذلك أسباب وأهداف وأهمية الدراسة ودعمها بتعريفات إجرائية ودراسات سابقة محيطة بالدراسة.
- **الفصل الثاني:** الموسوم بالنشاط البدني الرياضي المدرسي وتطرقنا إلى معالجة العديد من النقاط الرئيسية المتمثلة في: ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي، أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي، خصائص النشاط البدني الرياضي المدرسي، أهم مخ النشاط البدني الرياضي المدرسي وخاتمة الفصل.
- **الفصل الثالث:** الذي جاء تحت عنوان للتوافق النفسي الحركي حيث تناولنا فيه تصنيفات التوافق الحركي، أهمية التوافق النفسي الحركي، نظريات التوافق الحركي، أنواع التوافق النفسي الحركي العوامل المؤثرة على التوافق، وفي الأخير خاتمة الفصل.
- **الفصل الرابع:** تطرقنا فيه إلى جانب تطبيقي وشمل إجراءات الدراسة الميدانية احتوى على الدراسة الاستطلاعية ومنهج وأدوات وعينة الدراسة بالإضافة إلى المجال المكاني والزمني لها، والأسلوب الإحصائي المستعمل في الدراسة وعرض ومناقشة نتائج الدراسة.



الفصل الأول:
الإطار العام للدراسة



1- الإشكالية:

إن التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية كسائر المواد الأخرى تساهم بقسط وافر في بلورة وتطور شخصية الطفل وتتميز بالتأثير المباشر على السلوك والتصرفات وتحويلها من تلقائية الى سلوكيات مبنية ومكيفة بمنهج علمي شامل ذو نظرة متفتحة على المحيط بأبعاده ، وحسب آراء علماء علم الاجتماع الرياضي فإن التربية البدنية والرياضية لا تعمل على التربية الجسمية فقط بل تساهم في عملية التربية العامة فيجب أن نعطي نفس الأهمية للتربية البدنية والرياضية، كما هو الحال في الدول المتقدمة التي أصبحت تتنافس فيما بينها من أجل إبراز تفوقها الحضاري، فممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة يتضمن الحالة الصحية لأطفالنا والمحافظة عليها وتنمية القدرات الحركية والنفسية وتحسين العلاقات الاجتماعية حيث يجد معلم المدرسة الابتدائية نفسه أمام تحديات كبيرة في قيامه بواجبه التربوي والتعليمي نظرا لتعدد المهام الموكلة إليه والمسؤولية الملقاة على عاتقه، في وضع الأسس الصحيحة لمعالج الشخصية القوية والمتينة لتلميذ اليوم ورجل المستقبل، وكثيرا ما تواجهه في مهمته هذه بعض الصعوبات والعراقيل التي لا يحس بها إلا من هم في الميدان، فهو مطالب بتدريس العديد من المواد التي قد تختلف عن بعضها في الشكل و المضمون والطبيعة، إضافة إلى دوره التربوي، ومن هذه المواد التي أخذت الطابع الرسمي في البرنامج الدراسي كغيرها من المواد الأخرى مادة التربية البدنية والرياضية التي لا تقل أهمية عن باقي المواد باعتبار ضرورتها في تنمية جوانب هامة من شخصية التلميذ وأهميتها في كشف وتشخيص مكامن النقص وبعض العقد لدى التلاميذ والتي من شأنها تعطيل عاقة و عملية النمو الطبيعي وفق ما تتطلبه هذه المرحلة التعليمية، ضف إلى ذلك حاجة التلاميذ الماسة للحركة والنشاط واللعب التي لا تتحقق إلا في حصة التربية البدنية والرياضية أين يجد التلاميذ المتعة والابتهاج والانبساط وتعتبر فرصة للتعبير عن قدراتهم ومهاراتهم وهو ما لا يتحقق في بقية المواد التي تتميز بالرتابة ومحدودية الفضاء.

فالنشاط الرياضي المدرسي يعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من اهم الدعائم التي تساهم في تقدم الحركة الرياضية، ومن خلالها توضع الخطوات الأولى والأساسية على الطريق الذي يمكن من خلاله ان يصبح التلميذ المراهق بطلا رياضيا في المنتخبات المدرسية الوطنية وتمثل الوطن أحسن تمثيل في المحافل الدولية كما تساهم الأنشطة الرياضية المدرسية في تحسين الأداء الجسماني للتلاميذ واكتسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية وتحسين الصحة وكذلك القدرات العقلية والمعرفية فالرياضة في المؤسسات التربوية تبني الجسم، وتنمي العقل وتدفع نحو التفوق الدراسي وهناك الكثير من الدراسات اثبتت ان ممارسة الرياضة تحقق العديد من الأهداف اذا ما توفرت شروط و ظروف هذه الممارسة، ومن هذا جاءت دراستنا لتبين اسهام الرياضة المدرسية في تنمية الثقافة البدنية والرياضية لدى الممارسين، ومن المنطلق السابق يعد النشاط البدني الرياضي التربوي التعليمي أحد أشكال المواد الأكاديمية، ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية، ولكن أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية للتلميذ و بهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه النشاط التي لها أهدافها على المستوى المدرسي، فهو لا يغطي مساحة زمنية فقط وإنما يسعى إلى تحقيق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.

لذا فإن التوافق يعد جوهر التعلم الحركي ، فإذا كان التعلم الحركي مفهوما عاما فإن التوافق يعد هو المفهوم الخاص وعلى مهارات في الكثير من اوجه النشاط المختلفة وان يستمر في هذا التدريب في حياته البالغة ولاكتساب التوافقات يستغرق هذا سنوات طويلة واهم فترة لاكتساب هذه المهارات وتنميتها هي سنوات التشكيل الأول الطفولة المبكرة ولا يتم هذا إلا بوجود برامج ومناهج تحت إشراف مربى مؤهل وتوفر المرافق والوسائل التعليمية في المؤسسات التعليمية الابتدائية إن تدريس مادة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في المدارس بمراحلها المختلفة ظهر أمر شيق يساعد على تنمية روح المنافسة، وهو

عبارة عن موقف يتم فيه التفاعل بين التلميذ والمدرس من خلال المتعة. فيجب أن تكون الدروس ممتعة ويشعر بها التلميذ بأنه يقضي أوقات سعيدة لكلاهما المدرس والتلميذ. والمدرسة الابتدائية هي المكان الذي يتعلم فيه التلميذ أنواع مختلفة من الأنشطة الحركية والبدنية، حيث انها القاعدة الأساسية لتعلم المهارات الحركية الأساسية، من بينها التوافق النفسي الحركي.

ومن خلال هذا السياق يمكننا طرح التساؤل التالي:

- فيما تكمن أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في الابتدائي وما أثره على التوافق النفسي الحركي للتلميذ؟

• التساؤلات الجزئية:

- هل هناك أثر ذو دلالة إحصائية للنشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي؟
- هل هناك أثر وعلاقة ذو دلالة تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي الحركي؟
- هل هناك أثر وعلاقة ذو دلالة إحصائية للفوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية على

التوافق النفسي الحركي؟

- هل يوجد توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الطور الابتدائي؟

2-فرضيات الدراسة:

هناك تأثير ذو دلالة إحصائية للنشاط البدني المدرسي على التوافق النفسي الحركي. هناك علاقة وتأثير ذو دلالة إحصائية لممارسة الرياضة على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي الحركي. هناك تأثير ذو دلالة إحصائية لفوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية في تحقيق التوافق النفسي الحركي.

يتمتع تلاميذ الطور الابتدائي بتوافق نفسي حركي.

3- أهمية الدراسة:

نظرا لتميز أطفال المرحلة الابتدائية بالخصائص التالية:

- نمو ذكائه واتساع تفكيره وتخلصه التدريجي من مركزية الذات .
- نمو الجهاز العضلي للتلميذ نموا كبيرا خلال هذه المرحلة .
- النشاط الحركي يتصف في هذه المرحلة بالحيوية المتدفقة .

ومنه تبرز أهمية بحثنا والذي هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها أن نعرف تأثيرات هذه المادة الحيوية من النواحي النفسية والجسمية على التلميذ، وكذا إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تصحيح اعتقاد الكثير من الذين يعتبرونها مجرد ألعاب الغير.

4- أهداف الدراسة:

تحديد تأثير النشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي-الحركي للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.

- تحليل العلاقة بين النشاط البدني والرياضي المدرسي والأداء الأكاديمي للتلاميذ.
- دراسة الفوائد النفسية والاجتماعية للنشاط البدني والرياضي المدرسي.
- تحديد مستوى التوافق النفسي-الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

4-أسباب اختيار الموضوع:

4-1-الأسباب الموضوعية:

- أهمية النشاط البدني والرياضي في تعزيز اللياقة البدنية والصحة الجسدية للتلاميذ في مرحلة المراهقة.
- دور النشاط البدني في تنمية المهارات الحركية والتوافق الحركي لدى التلاميذ في هذه المرحلة العمرية.

- العلاقة بين ممارسة الرياضة وتحسين الصحة النفسية والعقلية للتلاميذ، مثل تخفيف القلق والتوتر وتحسين المزاج.
- أهمية النشاط البدني في تعزيز التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وبناء روح الفريق لدى التلاميذ
- الحاجة إلى تطوير برامج رياضية مدرسية فعالة تلبي احتياجات التلاميذ في المرحلة الابتدائية.

4-2- الأسباب الذاتية:

- الاهتمام الشخصي بموضوع الصحة والنشاط البدني وأهميتهما في حياة التلميذ.
- الرغبة في المساهمة في تحسين البرامج الرياضية المدرسية وتطويرها.
- الاهتمام بالجوانب النفسية والاجتماعية للتلاميذ في المرحلة الابتدائية، وكيفية تأثير النشاط البدني عليها.

- الرغبة في توفير بيئة تعليمية ورياضية داعمة للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة.
- الاهتمام بتحقيق النمو المتكامل للتلاميذ من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

5- تحديد المفاهيم الأساسية:

5-1- النشاط البدني الرياضي:

- تعريف قاسم حسين: ميدان من ميادين التربية والتربية الرياضية خصوصا، ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بمهارات وخبرات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي، الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (قاسم حسن حسين، 1990، ص65).

• **التعريف الاصطلاحي:** هو ميدان من التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه النمو البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه من خلال خدمة المجتمع. (عيسى بن صديق. 2009. ص 119)

• **التعريف الاجرائي:** هي مختلف الأنشطة البدنية الفردية والجماعية والحركات المنظمة التي تمارس خلال زمن معين وفي مكان محدد وهي عبارة عن ألعاب ذات أصول وقواعد تهدف إلى تقوية الجسم وتغذية العقل وتهذيب النفس بإكساب المرء صفات حميدة كالمثابرة والصبر والتحمل ومواجهة الصعاب.

5-2- مفهوم الأنشطة الرياضية المدرسية:

النشاط الرياضي في المدرسي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم. (الدسوقي علاء الدين ، 1994 ، ص 35).

النشاط البدني الرياضي المدرسي:

إجرائياً: هو مجموع الأنشطة البدنية والرياضية الفردية والجماعية التي يمارسها الطالب داخل المؤسسة التعليمية التربوية التي يلقتها أستاذ التعليم الثانوي، مستخدمة يف شكل ألعاب ورياضيات، توقيتها ساعتين أسبوعياً.

5-3- مفهوم التوافق:

إن مفهوم التوافق من أكثر المفاهيم شيوعاً في علم النفس، ذلك أنه تقييم سلوك الإنسان، وعلم النفس لذلك كانت دراسة علم النفس التي تصب على السلوك ذاته إنما هو علم سلوك الإنسان وتوافقه

مع البيئة، أو على التوافق نفسه، بل تدور حول كيفية الوصول إلى التوافق، وطبيعة العمليات التي يتم بواسطتها التوافق أو عدم التوافق. (الداهري، 2008، ص 64)

- **مفهوم التوافق النفسي:** رغم أهمية التوافق إلا أنه لم يستقر على تعريف مستقر محدد، فقد استخدم بمعان عدة كالتكيف في مجال العلوم البيولوجية أو التوافق في مجال الصحة النفسية والعقلية. (باهي وآخرون، 2015، ص. 165).
- **مفهوم التوافق النفسي إجرائيا:** هو ذلك الشعور الذي يحققه التلميذ من خلال تحقيق سعادة ذاتية وتفرغ كل الشحنات السالبة في ممارسة مختلف الحركات والمهارات الرياضية خلال الحصة ما يساعده على التخلص من التوتر والضغوطات المختلفة وبالتالي اكتساب التأثيرات النفسية الإيجابية والمتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على استبيان الدراسة الحالية.
- **4-5- مفهوم التوافق الحركي:** يعد التوافق احد مكونات القدرة الحركية إذ أكد ذلك كل من (كالرك وكازنز) (كما يعتبر احد مكونات اللياقة الحركية حيث أقر بذلك كل من الرسون ويوكم ويوتشر. (رابح تركي، 1990، ص 02).
- **يعرف التوافق بأنه " عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة على الجسم ويختلف باختلاف الفعل الحركي والتجارب السابقة لدى الأفراد."**
- **مفهوم التوافق الحركي إجرائيا:** هو قدرة الفرد في السيطرة على عميل الجسم وأجزائه المختلفة بصورة مشتركة في أداء واجب حركي وربط هذه الأجزاء بحركة انسيابية ذات جهد فعال لإنجاز الواجب الحركي والمتمثل في الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على استبيان الدراسة الحالية.
- **5-5-الطور الابتدائي:** مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الابتدائية ما بين سن 7 إلى 11 سنة.

6-الدراسات السابقة:.

إن الدراسات السابقة تعتبر لأي باحث نقطة بداية حتى يستطيع إن يقارن ما وصل إليه في بحثه بما وصل إليه من بحث قبله، فإما أن يؤكد النتائج السابقة، أو الخروج بنتائج جديدة تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية.

وبالاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في كونها تزود الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتمثيلات، تفيد الباحث في تحديد أبعاد المشكلة المراد البحث فيها. وفي هذا السياق حاولنا الاطلاع على العديد من البحوث التي تمس موضوع بحثنا وأخذنا منها بعض الدراسات المشابهة وهي كالآتي:

6-1-الدراسة الأولى: دور التربية البدنية والرياضية في الإدماج الاجتماعي للمراهق من إعداد حسين

محمد الأطرش مذكرة لنيل شهادة الماجستير 2005

-هدفها: تركز على إبراز دور التربية البدنية والرياضية في الاندماج الاجتماعي للمراهق، ومدى تأثيرها عليه ليصبح اجتماعي يتمتع بروح المسؤولية مطلع على قوانين مجتمعه، ويتقيد بتطبيقها وكذا إبراز أثر الأساتذة على تلاميذهم.

-نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى إن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير وهام جدا في الإدماج الاجتماعي للمراهقين، ويظهر ذلك من خلال تحويلهم إلى أعضا المجتمع متمتعين بروح المسؤولية مطاعين ومنفذين لقوانينه كما إن الخصائص الأخلاقية وشخصية الأستاذ لها دور واضح على التلاميذ في حياتهم.

6-2- دراسة مخلفي رضا : 2014 - بعنوان أهمية التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق

النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة ماجستير، جامعة الشلف ، للإجابة على التساؤل

التالي: هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستويات التوافق النفسي والاجتماعي بالنسبة لتلاميذ

المرحلة المتوسطة للممارسين للتربية البدنية وغير الممارسين؟

وقد هدفت الدراسة إلى الوقوف على مشاكل التلاميذ في سن لمراهقة، ومساعدة الأسرة على تفهم

أبنائهم في هذه المرحلة، بالإضافة إلى وضع الأسرة التربوية في الطريق السليم لوضوح معرفة مكانة

التربية البدنية في المنظومة التربوية. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي الطريقة المسحية كما قام

باختيار عينة عشوائية من عدد من المؤسسات بشكل عشوائي، وقد اختير 60 تلميذا ممارسا للتربية

البدنية و 60 تلميذا غير ممارس للتربية البدنية(معفى) كذلك عشوائيا. وقد استخدم مقياس التوافق النفسي

والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمان محمود والي 2007 وقد توصل الباحث إلى

استنتاج عام مفادا هان ممارسة التربية البدنية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية

للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك يتمكن

المراهق من التوافق مع نفسه وبيئته المادية والاجتماعية.

6-3-دراسة الطالبة الباحثة يسقر فتحة، التي كانت بعنوان : دراسة تحليلية ونقدية لواقع الرياضة

المدرسية الجزائرية ، التي اشرف عليها الدكتورة لزعر سامية في سنة 2008/2007.

اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي، واعتماد الاستبيان والمقابلة كأداة بحث لجمع البيانات،

كانت أهم النتائج التي توصلت إليها، أن واقع الرياضة المدرسية لا يرقى إلى المستوى المطلوب، فهي لا

تساهم في تطعيم الرياضة النخبوية، إضافة إلى عدم تطبيق الاتفاقيات المبرمة بين وزارتي الشباب

والرياضة والتربية الوطنية بالإضافة إلى معاناة الرياضة المدرسية من عدة مشاكل خاصة من الجانب

المنهجي والسياسي، حيث يعتبر العامل الأساسي في تدهور مستواها بعدما كانت خزانا لرياضة النخبة،

وقد اعتمدت على المنهج الوصفي التحليلي في دراستها.

6-4-دراسة الطالب الباحث بن عقيلة كمال بعنوان: النشاط البدني الرياضي على مستوى الطور

الأول والثاني لمرحلة التعليم الأساسي ومدى انعكاسه على البعد النفسي التربوي، بحث تمحور حول

السياق الاجتماعي الثقافي والتأسيسي للنظام التربوي الجزائري. تحت إشراف الدكتور: بن عكي محند
أكلي السنة الجامعية 2001.

وتمحورت هذه الدراسة حول نشاط التربية البدنية في المدرسة الابتدائية الجزائرية ببعده النفسي التربوي في ضوء الإطار الاجتماعي الثقافي المؤسساتي، قصد جلب انتباه مسؤولي القطاع بالاهتمام بالمدرسة الابتدائية على الخصوص، وتندرج هذه الدراسة في إطار الإصلاح التربوي لتدارك الهفوات والأخطاء التي عاشتها وتعيشها المنظومة التربوية. وانطلق الطالب في البحث من الإشكالية التالية: إذا كان فعال للتربية البدنية والرياضية مكانة في النظام التربوي الوطني، وإذا سلمنا بوضوح صياغة الأهداف التربوية العامة المقررة في منهاج التربية البدنية والرياضية للتطور الأول والثاني، فهل هذا يعني أنه بإمكان المعلم تحقيقها في الميدان؟ هل الطموح على مستوى النصوص التشريعية وتأويلها بالمعنى الموجود في منهاج التربية البدنية في التطور الأول والثاني من التعليم الأساسي أعطت نتائج إيجابية فيما يخص العملية التعليمية؟

5-6-دراسة توفيق صوالحي: 2017 بعنوان واقع تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الابتدائية دراسة ميدانية الابتدائيات، مذكرة ماستر، جامعة ورقلة.

هدفت الدراسة الى التعرف على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية في الواقع الحالي والى اهم المشاكل التي تكون عراقيل لتدريس هذه المادة بشكل صحيح وكامل في المدارس الابتدائية. حيث استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي لتحليل و كشف عن حالة هذه الوضعية و تفسيرها، واعتمد الباحث في جمع مختلف البيانات على الاستبيان، حيث ضبط عدة تساؤلات موجهة للأساتذة التعليم الابتدائي، نذكر أهمها: ما هو دور المعلم في الواقع الحالي لتدريس التربية البدنية و الرياضية في المدارس الابتدائية؟ ما مدى توفر الوسائل والإمكانيات في الواقع الحالي لتدريس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية؟ ما هو دور المنهاج في الواقع الحالي لتدريس التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية؟

وتمثلت عينة البحث على مجموعة من أساتذة التعليم في الطور الابتدائي والمتراوح عددهم 60 أستاذا وأستاذة في مدينة خنشلة، واستنتج الباحث في دراسته أن وقع تدريس التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي مناف تماما لما تنصه القوانين والتشريعات والمناشير الوزارية التربوية. أيضا استنتج أن مدرسي هذه المادة غير أكفاء لتسيير وتدريس هذه المادة كما استنتج ان تلاميذ هذه المرحلة لديهم رغبة كبيرة وشغف وحب جد كبير لمادة التربية البدنية والرياضية. في حين أوصى الباحث بعد الوصول واكتشاف هذا الواقع السلبي والغير مطمئن، إلى ضرورة تعيين مربين مختصين متخرجين من معاهد التربية البدنية والرياضية، لتدريس هذه المادة في الطور الذي يرى انه في امس الحاجة لها.

7-الإستفادة من الدراسات السابقة في هذه الدراسة:

لقد تم الاستفادة من الدراسات السابقة التي تم عرضها في مجموعة من النقاط وهي:

- تحديد معايير اختيارها العينة الحالية.
- اختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لتحليل البيانات المتحصل عليها من وسائل جمع البيانات.
- صياغة الفروض والتساؤلات.
- الاعتماد على نتائج هذه الدراسات لتقنين أو إثبات نتائج الدراسة الحالية.
- تحديد المدى الزمني والبشري للدراسة.
- تجنب بعض المشكلات المعيقة للتقدم في البحث، للقيام بالعمل خلال فترة التحضير للمذكرة.
- تحديد المراجع الخاصة في مجال الدراسة الحالية.
- اختيار المنهج والعينة وأدوات جمع البيانات المناسبة، وكيفية بناء الاستبيانات.
- كيفية اختيار القوانين والمعادلات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث وكيفية عرض البيانات وتحليلها.

8- موقع الدراسة الحالية من هذه الدراسات:

نظرا للملاحظات التي تم عرضها بالنسبة للدراسات السابقة هذا وكانت أوجه الشبه بين الدراسات السابقة والدراسة الحالية تتمثل في: المنهج المتبع وهو المنهج الوصفي وكذلك مجتمع البحث والعينة أساتذة و تلاميذ الطور الابتدائي (وكذلك في الأدوات المستعملة) الاستبيان، فقد جاءت الدراسة الحالية لبحث أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في الابتدائي و أثره على التوافق النفسي حركي تلاميذ في المرحلة الابتدائية.

وفي نهاية هذه المرحلة يكون مسار البحث قد اتضح أمام الباحث، بدءا من ضبط متغيرات دراسته وصولا إلى كيفية تفسير نتائج بحثه، إذ بإمكان الباحث ان يبني بحثه انطلاقا من الثغرات التي تركتها من سبقوه في نفس موضوع البحث، كأن يتم التركيز في غالبية الدراسات على مرحلة الابتدائية على سبيل المثال، فيدرس البحث الحالي نفس الموضوع ولكن على عينة الأطفال، وهنا تكون الإضافة التي سيقدمها الباحث من خلال تطرقه لموضع معين دون سواه.



الفصل الثاني:

النشاط البدني الرياضي المدرسي



تمهيد:

يعد النشاط البدني الرياضي المدرسي أحد أهم الأنشطة التي تكون التلميذ من الناحية البدنية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، كما يعتبر ميدان من ميادين التربية العامة حيث يزود الفرد بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على تشكيل حياته ، حيث يكسب النشاط البدني الرياضي طابعا خاصا و هدفا في بناء المجتمعات حتى صار علما قائما بذاته له فلسفته الخاصة و نمطه و قوانينه و أسسه و قواعد يسير عليها ، بدأت ممارسته تأخذ مكانها في عصرنا هذا حيث أصبحت كمادة منهجية في المدارس باعتباره جزء متكامل من التربية العامة.

1 ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهو الأكثر تنظيماً وأرفع مهارة من الأشكال الأخرى و يعرفه أمين أنور الخولي بأنه نشاط بشكل خاص و هو جوهر المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها. (أمين أنور الخولي ، 1996. ص 23)

2-أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي:

يهدف النشاط البدني الرياضي بمفهومه الحديث إلى توفير القوة الكاملة داخل الفرد ليسعد في حياته و يكون عنصر فعال في المجتمع، فالتمرينات البدنية تنمي في الفرد النشاط و الحيوية و تكسبه الصحة و العناية لجسمه و النمو المستقر، و اتجه النشاط البدني الرياضي اليوم اتجاها قويا نحو العناية بالكمال الجسمي و اللياقة البدنية بما فيها رشاقة الجسم و تنمي الثقة بالنفس و لذلك يجد النشاط البدني الرياضي أغراض كثيرة متعددة و أهمها ما يلي: (عصام عبد: 1996- ص 14)

2-1-هدف التنمية البدنية:

يعتبر من أهم العناصر الأساسية في بناء كافة الفرد عن طريق تقوية أجهزة الجسم مختلفة الفعاليات الرياضية المتنوعة، ومن خلال هذه الممارسة يتمكن الفرد من الاحتفاظ بمجهود تكيفي أو مقاومة التعب والعودة إلى حالة الشفاء والراحة، ويتضمن هذا الغرض قيم بدنية وجسمية مهمة تصلح أن تكون أغراضا مهمة على المستويين التربوي والاجتماعي وتتمثل فيما يلي:

- اللياقة البدنية.
- القوام السليم الخالي من العيوب والانحرافات.
- التركيب الجسمي المتناسق والجسم السليم.
- السيطرة على البدانة والتحكم في الوزن.

2-2- هدف التنمية النفسية:

في هذا استلزم الحاجات النفسية لإشباع الكثير من الميول و يغلب عليه الاستقلال بالذات من ناحية و الرغبة البنائية من ناحية أخرى، و في أثناء محاولته لإشباع هذه الحاجات إنما يحاول أن يبحث أهداف موضوعية، و يحقق النشاط البدني الرياضي كال من اللذة و الارتياح و حين تتوفر التلقائية يحقق ذاته و تسيطر الذات على الميدان كله، و تخص ألي فراغ نفسي و هي تتحرك في كل ما هو مكبوت حين يغمرها الفرح و السرور و الحماس عند النجاح في السيطرة على حركاته و الأدوات.

2-3- هدف التنمية المعرفية:

حيث تتناول التنمية المعرفية العالقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي و بين القيم و الخبرات و المفاهيم التي يمكن اكتسابها من خلال ممارسة النشاط، و يهتم الهدف المعرفي بتنمية المعلومات و المهارات المعرفية كالفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب و التقدير لجوانب معرفية في جوهرها مثل:

(ليلي يوسف: 1962، ص 23).

- تاريخ الرياضة وسير الأبطال.
- المصطلحات والتعبيرات الرياضية.
- مواصفات الأدوات والأجهزة.
- قواعد اللعب ولوائح المنافسات.
- طرق الأداء الفني والمهارات وأساليبها.
- الخطط واستراتيجيات المنافسة.
- الصحة والرياضة الوقاية.
- أنماط التغذية وطرق ضبط الوزن.

وعليه فإن الحركة والنشاط تعد أحد مصادر اكتساب المعرفة و المدركات.

2-4- هدف التنمية الحركية:

في ممارستنا للحركات الرياضية نحتاج إلى التفكير لجعل حركات الجسم متناسقة ومفهوم النمو الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على العمل المنسق والمنظم. الذي يقوم به الجهاز العصبي ويشمل هدف التنمية الحركية على عدد من القيم والخبرات والمفاهيم حيث نعمل على تطويرها والانتفاع بكفاءتها ومن هذه المفاهيم الحركية: (ليلى يوسف - مرجع سابق: ص 24).

- المهارات الحركية.
- الكفاية الإدراكية الحركية.
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية تشمل أهمية اكتساب الصحة والترويح عن النفس أثناء الفراغ وأنشطة الترويح.

2-5- هدف التنمية الاجتماعية:

إن تعد التنمية الاجتماعية غير البرامج والنشاطات البدنية الرياضية أحد أهداف المهمة والرئيسية، فلأنشطة الرياضية تنسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسة الرياضية، للرياضة عدد كبير من القيم و الميزات المرغوبة، و التي تنمي الجوانب الاجتماعية في الشخصية و من بين الأهداف الاجتماعية للنشاط البدني:

- الروح الرياضية
- التعاون
- الانضباط الذاتي
- اكتساب المواطنة
- تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق.

- التعود على القيادة التبعية.

- تنمية العلاقات الاجتماعية كالصداقة و الألفة الاجتماعية

2-6- هدف التنمية الترويحية:

تشير الأصول الثقافية للنشاطات الرياضية إنها تنشأ بهدف التسلية ، المتعة ، الترويح تشغل أوقات الفراغ ، و لا تزال تحتفظ بها كإحدى أهم أهدافها ، فهي ترمي إلى اكتساب الفرد المهارات الحركية الرياضية زيادة عن المعلومات و المعارف المتصلة بها و كذا إثارة اهتماماته بالأنشطة الرياضية و تشكيل اتجاهات إيجابية نحوها ، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة ترويحاً يستمتع به الفرد في وقت فراغه ، مما يعود عليه بالصحة الجيدة و الارتياح النفسي والاجتماعي، و تتمثل التأثيرات الإيجابية للترويح من خلال ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يلي: (ليلي

يوسف ، نفس المرجع - 94)

- الصحة واللياقة البدنية.
- البهجة والسعادة والاستقرار الانفعالي.
- نمو العريفات الاجتماعي السليمة
- إتاحة فرص الاسترخاء وإزالة التوتر والتنفس المقبول.
- التخلص من الضغوطات اليومية للحياة.
- الراحة النفسية

3- خصائص النشاط البدني الرياضي المدرسي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها النشاط البدني الرياضي المدرسي نجد:

- النشاط البدني الرياضي المدرسي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- خلال النشاط البدني الرياضي المدرسي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يستمر ربهما النشاط البدني الرياضي المدرسي التدريب ثم التنافس.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط البدني الرياضي المدرسي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد. (أمين أنور الخولي ،محمود عبد الفتاح عنان،عدنان درويش جلون، د س ، ص 195)

4-أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي:

التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس لمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية البدنية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ تمنحهم الفرصة.

لممارسة الأنشطة الرياضية، ولا شك أن الأطفال الصغار يمكن لهم أن يتعلموا خارج المدرسة امورا كثيرة كما انهم غالبا ما يتعلمون من أقرانهم أكثر ما يتعلمون من مدرستهم، وبالمثل فهم يتعلمون من خبراتهم في الحياة ألوانها من ألوان التربية البدنية والرياضية. (عبد العزيز صالح سليم : 1998، ص 45) .

5-واجبات المعلم نحو الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية:

بالإضافة إلى واجباته نحو الأنشطة الداخلية فله أيضا واجبات نحو النشاط الخارجي الرياضي نضعها على النحو التالي:

- الاشراف على الفرق الرياضية المدرسية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.
- تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وعمل لقاءات رياضية دورية معها.
- تصميم وتدريب الاشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي. (بسيوطي احمد

(بسيوطي، 1989، ص47).

6 أهداف النشاط البدني والرياضي المدرسي:

6-1- أهداف النشاط البدني الرياضي:

هي الأهداف التي تعبر عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي، وتعمل في سبيل تحقيقها وإنجازها ومن خلالها تبرر المهنة وجودها، وتوضح وظائفها ومجالات اهتمامها، وهي تتفق بداهة مع أهداف التربية في التنشئة وإعداد المواطن الصالح بطريقة متوازنة متكاملة وشاملة.

"أما الميزة المتقطعة للأنشطة البدنية فهي حافز ضروري بالنسبة للنمو في معظم الأنواع الرياضية، فالتقلصات العضلية تفرض هذه الميزة المتقطعة التي لها اثر أكثر أهمية في إفراز هرمون النمو (GH)، أيضا زيادة تناوب الراحة الليلية والأنشطة البدنية والرياضية اليومية هي من خصائص حياة الإنسان فالطفل لا يكبر بصفة دائمة على طوال السنة، بحيث أن الميكانيزمات النشطة في النمو لها عمل قصوى في فترة الراحة الليلية في حين الحوافز المتقطعة للأنشطة البدنية لها أثر إيجابي على نمو جسم الإنسان في الفترة النهارية، وأي تدخل في سيرورة هذا التناوب أو حذف يتم ليل نهار يؤثر سلبيا على النمو." (Henri, 1998, p8) ولقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على الأهداف العامة التالية:

- **المجال المعرفي:** يتضمن هذا المجال الأهداف التي تؤكد على المعطيات العقلية الذهنية، ويعني هذا المجال النمو العقلي وتنمية مهارات التفكير ، وكيف يمكن للتربية الرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل، والتركيب من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في المناشط البدنية والرياضية، كتاريخ المسابقة أو اللعبة، وسيرة أبطالها وأرقامها المسجلة قديما وحديثا وقواعد اللعب الخاصة بها، وأساليب التدريب والممارسة وقواعد التغذية وضبط الوزن الخاصة بها بالإضافة إلى طرق اللعب والخطط وإدارة المباريات..الخ، من جوانب لها طبيعة

معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط". (الخولي، 1998، ص ص

22، 23) ومن أهم هذه المستويات.

- **مستوى الحفظ والتذكر:** هو قدرة المتعلم على تذكر التعريفات والقوانين والمصطلحات والمفاهيم والنظريات.
- **مستوى الفهم والاستيعاب:** " هو إدراك المتعلم للمعلومات التي تعرض عليه، وقدرته على استخدام المواد والأفكار المتضمنة لهذه المعلومات أو أن يترجم يفسر ويتنبأ المتعلم تعبيراً معيناً من شكل إلى آخر في التربية الرياضية، إجمالاً يعني ذلك قدرة المتعلم على ترجمة المعلومات وتفسيرها واستنتاجها". (مكارم وآخرون، 1993، ص 27).
- " ويعرف بياجى الاستيعاب مثل (الفعل الأول للحياة النفسية) بدونه لا يمكن أية سيرورة للاكتساب المعرفي وبناء الهيكل العملياتي".
- **مستوى التطبيق:** وهو أن يطبق المتعلم المفاهيم والعلاقات التي درسها في التربية الرياضية من مواقف غير مألوفة ويعني ذلك قدرة المتعلم على تطبيق المعلومات في مواقف جديدة.
- **مستوى التحليل:** وهو قدرة المتعلم على تحليل المشكلات المتضمنة داخل محتوى التربية الرياضية وتجزئتها إلى عناصرها الأولية وإيجاد العلاقات الموجودة بينها تمهيدا للوصول إلى حل، ويعني ذلك قدرة المتعلم على تجزئة المعرفة إلى عناصرها مع إدراك العلاقات فيما بينها.
- **مستوى التركيب:** ويقصد به القدرة على ربط عناصر أو أجزاء المعرفة لتكوين شيء له معنى، لم يكن موجوداً من قبل أو هو قدرة المتعلم على توحيد المعلومات الجزئية ذات العلاقة في الكليات.
- **مستوى التقويم:** وهو قدرة المتعلم على إصدار الأحكام حول قيمة المحتوى الذي يدرسه أو على قيمة ما، ويعني ذلك قدرة المتعلم على التقويم وإصدار الأحكام.

- **المجال النفسي وحركي:** "ويشمل هذا المجال الأهداف التي تتعلق بالمهارات الآلية واليدوية كالمهارات الحركية والكتابة والرسم والعزف ونحو ذلك من أنواع الأداء التي تتطلب التنسيق الحركي النفسي العصبي حيث يكتسب هذه المهارات في صورة مجموعة من الخطوات تتمثل فيما يلي:
 - **المحاكاة:** وتعتمد على التقليد والملاحظة، بمعنى قيام المتعلم بأداء حركة أو مجموعة حركات نتيجة ملاحظته للمعلم أو مشاهدة وسيلة تعليمية.
 - **التناول والمعالجة:** ويعني قيام المتعلم بالأداء المطلوب بناء على تعليمات محددة.
 - **الدقة:** ويعني قيام المتعلم بأداء العمل المطلوب منه على مستوى عالٍ من الإتقان.
 - **الترابط:** ويعني التوافق بين مجموعة من الحركات المختلفة.
 - **الإبداع:** ويعني الوصول إلى أعلى درجة من الإتقان في الأداء.
- **المجال الاجتماعي:** تستفيد التربية الرياضية 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 وعلى اعتبار أن القيم النفسية المكتسبة من المشاركة في البرامج (المقننة) للتربية الرياضية تنعكس أثارها من داخل الملعب إلى خارجه (أي إلى المجتمع) في شكل سلوكيات مقبولة ، ومن هذه القيم النفسية السلوكية: تحسين مفهوم الذات الجسمية والذات النفسية، الثقة بالنفس، تأكيد الذات، إشباع الميول والاحتياجات النفسية الاجتماعية، التطبيع الاجتماعي على مركب (التنافس/التعاون)، خبرة

النجاح تنمية مستويات الطموح والتطلع للتفوق والامتياز". (أمين أنور الخولي 2011،

ص141".)

خلاصة الفصل:

إن ضرورة الممارسة الرياضية غير مشكوك فيها، ومنفق على أثارها الإيجابية التي هي كثيرة على الإنسان والتي تتجلى في البروز البيولوجي والاجتماعي والثقافي وهي تساهم في تربية وتكوين الفرد الصالح وتكسبه لياقة بدنية تؤهله للقيام بمعاملة ومواجهة متطلبات الحياة والعمل بما يتحقق معه السعادة والصحة. فالنشاط البدني الرياضي يسعى ويحاول دوماً إلى إيجاد الطرق المناسبة للوصول بالمهارة الحركية إلى رفع المستويات بمختلف أنواعها عند الفرد، بشكل سهل السيطرة على حركاته ومهاراته التي تمكنه أن يتكيف مع مجتمعة حتى أصبحت الممارسة الرياضية حقيقة تخرق الاعتراف فتصبح شيئاً فشيئاً حقيقة تظهر في النسيج الاجتماعي.



الفصل الثالث:

التوافق النفسي الحركي



تمهيد:

التوافق النفسي الحركي هو أحد جوانب النمو المهمة للتلميذ، حيث يشير إلى قدرة الطفل على التنسيق بين الأنشطة العقلية والأداء الحركي يعتبر هذا التوافق ضروريًا لتطوير المهارات الأساسية مثل الكتابة والرسم والرياضة وغيرها من الأنشطة اليدوية.

يتطور التوافق النفسي الحركي لدى الأطفال تدريجيًا مع النمو العصبي والتجارب الحركية المتكررة. في السنوات الأولى من الحياة، يبدأ الأطفال بتطوير مهارات حركية بسيطة مثل القبض واللمس والجلوس والمشي، ثم تتطور هذه المهارات لتشمل أنشطة أكثر تعقيدًا مثل الكتابة والرسم والرياضة.

يؤثر التوافق النفسي الحركي الجيد على تحصيل التلميذ الدراسي، حيث يساعده على التركيز والانتباه بشكل أفضل، كما يسهل عليه تنفيذ المهام التي تتطلب مهارات يدوية من المهم تشجيع الأنشطة والألعاب التي تعزز التوافق النفسي الحركي لدى الأطفال منذ سن مبكرة.

1 تصنيفات التوافق الحركي:

صنف المختصون في علم الحركة التوافق إلى عدة أصناف نوجزها فيما يلي:

1 1- التوافق العام والتوافق الخاص:

- **التوافق العام:** يمكن ملاحظته عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي، الجري، التسلق، إذا فالتوافق العام يعني قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بغض النظر على نوع النشاط الممارس كما يمثل الأساس للتوافق الخاص، وقد يشترك فيه كثير من الأفراد بمستويات متفاوتة.

- **التوافق الخاص:** هو التوافق الذي يرتبط بطبيعة نشاط معين مثل الجمباز، كرة السلة، الكرة الطائرة، رياضة الغولف، الهوكي، تنس الميدان، تنس الطاولة..... إلخ ، كمثال: المبارزة: يكون التوافق الخاص في التحكم باليد في السيف والنظر لتحديد نقطة على جسم المنافس. (د. وجيه محجوب، أحمد البديري: 2002. ص55)

1-2- توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم:

يعرض فليشمان نوعين من التوافق وهما:

- **توافق الأطراف:** أثبتت الدراسة التي قام بها فليشمان عام 1956 و 1957 و الدراسة التي قام بها فليشمان وهمبيل " عام 1956 والدراسة التي قام بها " باركر " وفليشمان" عام 1959 وعام 1960 أثبتت هذه الدراسات وجود عامل أطلق عليه إسم " توافق الأطراف " إذ يعتبر هذا العامل أقرب إلى العمومية في الأعمال التي تتطلب توافقا لليدين أو الرجلين أو اليدين و الرجلين معا في نفس الوقت.
- **التوافق الكلي للجسم :** أثبتت الدراسات التي قام بها " كمبي " عام 1941 ، والدراسة التي قام بها "كيورتن " عام 1974 ودراسة " همبيل و فليشمان " عام 1955 ، ودراسة " لارسون " عام 1941

ودراسة " ويند لير " عام 1938 ، أثبتت كل هذه الدراسات وجود عامل أطلق عليه مصطلح " التوافق الكلي للجسم " ، ويبدو أن هذا العامل يعكس النشاط الكلي للجسم.

والفرق بين النوعين السابقين للتوافق هو أنّ الأول " توافق الأطراف " يستخدم في الحركات التي تتطلب أداء القدمين معا أو الرجلين معا أو القدمين و اليدين معا أما الثاني " التوافق الكلي للجسم " فيتضمن حركة الجسم كله.

1-3- توافق الذراع و العين وتوافق القدم و العين:

يعرض كلارك تقسيما آخر للتوافق ورد ضمن تحديده لمكونات القدرة الحركية العامة كما يلي:

توافق الذراع و العين (أي توافق الأطراف العلوية و العين) .

2- أهمية التوافق النفسي الحركي:

فيما يلي أهمية التوافق النفسي الحركي للتلميذ مدرجة على التالي:

- يساعد على تطوير المهارات الحركية الأساسية مثل الكتابة والرسم والأشغال اليدوية.
- يعزز القدرة على التركيز والانتباه خلال القيام بالمهام المدرسية.
- يحسن من أداء التلميذ في الأنشطة الرياضية والألعاب الحركية.
- يسهل عملية التعلم عن طريق ربط الخبرات العقلية بالأداء الحركي.
- ينمي الثقة بالنفس والاستقلالية لدى التلميذ في المهارات اليومية.
- يقلل من مشاكل التأخر في النمو الحركي والصعوبات في التعلم.
- يعزز التنسيق بين العين واليد مما يسهل الكتابة والرسم والحركات الدقيقة.
- يساعد على تطوير مفاهيم التوجيه المكاني والوعي بالجسم والإحساس بالمسافات.
- يوفر فرصاً للتفريغ الانفعالي والترفيه من خلال الأنشطة الحركية. (أبو العلاء .احمد عبد الفتاح، " ، 2012

(ص256).

3- نظريات التوافق الحركي:

أولاً: النظرية المعرفية:

وتتضمن ثلاث مراحل " المرحلة المعرفية، المرحلة الحركية، المرحلة الآلية "

1- المرحلة المعرفية: وتتميز بما يلي:

- الواجب الحركي جديد على المتعلم.
- قرارات جديدة يقف أمامها المتعلم " مواجهة مواقف جديدة "
- مرحلة نمطية معرفية يطغى عليها طرح الأسئلة حول تحديد الهدف و التهيؤ له.
- تقييم الأداء في كل مرة " ماذا يجب أن أفعل كمتعلم وماذا يجب ألا أفعل "
- استخدام العروض والأفلام كأدوات إيضاح إضافية لفائدة تعلم الحركة.

2- المرحلة الحركية: وهي مرحلة تطبيقية تتميز بما يلي:

- حل كثير من المشاكل.
- ظهور نوع من التنظيم في الأداء.
- زيادة مستوى الثقة لدى المتعلم.
- بداية بناء برنامج حركي خاص بمتطلبات الحركة.
- يبدأ التطور بطيئاً ثم يتسارع تدريجياً.
- تثبيت الحركة "الأداء الحركي".
- تعدد الطرق لحلّ المشاكل الحركية ومواجهة المواقف " كمثل مراوغة الخصم بعدة طرق.
- التوقيت صحيح ومضبوط حسب الموقف وقلة الأخطاء في الأداء.
- تغذية مرتدة مركزة وناجحة.
- إمكانية التصحيح الذاتي للأخطاء من طرف المتعلم.

3- المرحلة المستقلة " الآلية " : وتتميز بما يلي:

- الواجب الحركي يتم بصورة آلية " أوتوماتيكية " .
- يتطور البرنامج الحركي بشكل ثابت.
- السيطرة على الأداء الحركي لفترة زمنية طويلة.
- التوصيات واضحة مع سهولة الإستيعاب و الفهم.

ثانيا: نظرية المسارات الحركية (كرت ماينل) :

وتتضمن ثلاث مسارات «مراحل " وهي:

1-مرحلة التوافق الخام: تتميز بما يلي:

- عدم توازن بين القوة المصروفة والجهد المبذول مع متطلبات الحركة.
- إنعدام الإنسيابية في الحركة.
- تأخر في الإنتقال بين أقسام الحركة الثلاث.
- عدم النّجاح في كل المحاولات " أي النجاح في بعض المحاولات فقط وبشكل نسبي.
- التوقع الحركي ضعيف لقلّة المعلومات لدى المتعلّم حول متطلبات الحركة.
- مقدار الإستجابة زائد عن الحاجة، تدفق غير مضبوط للسيالة العصبية.
- التعب المبكر كنتيجة لصرف مفرط للطاقة وتوظيف مجموعات عضلية زائدة _ التصور ضعيف وقلّة الإستعداد الدائم للحركة.
- زمن رد الفعل ضعيف.
- إنعدام أو نقص الرّشاقة التي تؤثر على تنظيم جميع الصّفات الحركية.
- عدم التطابق بين الهدف المطلوب والهدف المرسوم في الدّماغ.

2-مرحلة التوافق الدقيق: وتتميز بما يلي: (أ. د. ، وجيه محبوب ، 2001. ص 134)

- تطور وترتيب و تهذيب المهارة كنتيجة للشعور بالتقصير من طرف المتعلم بعد توجيهات المعلم أو المدرب فيتحسن الإنتباه و التركيز و الحضور الذهني .
 - الربط الجيد بين أقسام الحركة.
 - توقع حركي صحيح للحركة .
 - كبت الخوف و التردد لدى المتعلم وزيادة الثقة بالنفس.
 - تتأثر الحركات بوضعية الأجهزة و المحيط " البيئة " .
 - تتطور المهارة أكثر نتيجة لاستيعاب الشرح و العرض.
 - إستخدام التفكير عند تكرار الحركة فيتم عزل كل الحركات الزائدة والمشوشة على الأداء فتتضح المهارة المقصودة أكثر .
 - انسجام الأداء التقني مع بداية تعلم الواجب التكتيكي " أي استخدام المهارة التي إكتسبها المتعلم في وضعيات تنافسية معقدة ومتغيرة حسب الموقف وتوضيفها كحل " للوضعية المشكلة".
 - التحكم في قاعدة التأثير المتبادل بين الوسائل المستخدمة والخصائص الجسمية للمتعلم.
- 3-مرحلة تثبيت التوافق الدقيق: وتتميز بما يلي:

- الشعور والحس الجيد بالمتطلبات الكلية للحركة أو المهارة.
- الوصول بالأداء الحركي إلى تحقيق الواجبات التكتيكية " تنفيذ الخطط " من خلال المشاركة الفعالة في المنافسات.
- الإقتصاد في الجهد المبذول.
- قدرة على تفسير و تحليل المعلومات الحركية في الدماغ بشكل عالي.
- التركيز على الحركة في حد ذاتها يقل مما يجعلها تتم بشكل آلي دون تفكير طويل.

- تحكّم كبير في قدرة الربط بين الحركات والمهارات والسلاسل الحركية بترتيب منطقي دقيق وتحقيق التكامل بين الحركات و المهارات .

- تؤثر الصفات الجسمية بشكل واضح في تطور التوافق " أي المتطلبات الجسمية الحركية (اللياقة الحركية و البدنية)

- تؤدي الحركات دون الحاجة إلى تغذية راجعة كبيرة بسبب التحكم الجيد في أداء متقن للحركة .

4-أنواع التوافق النفسي الحركي:

- 1-4-التوافق الحركي العام: هو القدرة على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية , ونلاحظه في حركاتنا اليومية وفي الحركات الأساسية مثل المشي والجري والتسلق .

- 2-4-التوافق الحركي الخاص: يعني قدره اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية ويظهر عند أداء الحركات التي تتلاءم مع طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

- 3-4-التوافق الحركي بين أعضاء الجسم كافة وتوافق الأطراف: وفي الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط او الذراعين فقط أو الرجلين والذراعين معا . هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك في ه الجسم كله , أما توافق الأطراف فانه يستخدم توافق الرجلين مع العين - توافق الذراعين مع العين (د. ناجي حمود، د س ، ص25).

- ويظهر في الحركات التي تتطلب توافق الرجلين مع حاسة النظر أو تتطلب توافق الذراعين مع حاسة النظر.

5-العوامل المؤثرة على التوافق:

- قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجهاز الحركي لمجسم :هناك العديد من المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات والسيطرة الحركية على عمل هذه المفاصل كما في رمي الرمح وحركات الجمباز يؤدي إلى نجاح التوافق الحركي.

- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم :يؤدي قصر ذراع القوة الى خدمة سرعة الحركة و هذا يؤدي عند الأداء الحركي ... الحركة بصورة كبير غير مرغوب فيها.
- قاعدة الارتكاز :ليا دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء فهراك أوضاع تمر بها الجسم اثناء الحركة تؤثر رسميا على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم نستطيع تصحيح الوضع.
- العوامل الخارجية :مثل الجاذبية التصور الذاتي وقوة الاحتكاك ومقاومة الإيواء والماء وجميعها تؤثر على الأداء الحركي.
- السيطرة على الأريطة والعضلات.
- التفكير
- القدرة على ادراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- الخبرة الحركية.
- مستوى تنمية القدرات البدنية. (موفق مولي، 1999، ص 379)

خلاصة الفصل:

ومنه نستنتج أن التوافق النفسي الحركي هو القدرة على التنسيق المتزامن بين العمليات العقلية والأداء الحركي للجسم، وبعد أساسياً لنمو المهارات الأساسية للتلميذ مثل الكتابة والرسم والرياضة وغيرها يتطور هذا التوافق تدريجياً مع النمو العصبي والخبرات الحركية المتراكمة، ويؤثر بشكل كبير على تحصيل التلميذ الدراسي من خلال تحسين قدرته على التركيز والانتباه وإتمام المهام التي تتطلب مهارات يدوية لذا يجب تشجيع الأنشطة التي تعزز التوافق النفسي الحركي منذ سن مبكرة.



الفصل الرابع:

الإطار التطبيقي للدراسة



تمهيد:

يهدف بحثنا هذا إلى إبراز أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في الإبتدائي و أثره على التوافق النفسي الحركي للتلميذ و ارتأينا لإجراء دراسة ميدانية على مستوى الإبتدائية وتم توزيع الاستبيان بالتالي سنتطرق في الفصل التطبيقي على ما كان ينبغي عمله من تحديد متغيرات البحث و مجتمع و عينة الدراسة، وكذا أداة البحث، كما قمنا بتوضيح الحدود الزمانية والمكانية للبحث والأساليب الإحصائية المستخدمة في هاته الدراسة.

1 - المنهج المتبع:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في الابتدائي و أثره على التوافق النفسي الحركي للتلميذ فقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على الظواهر كما هي موجودة في الواقع ويساهم في وصفها وصفاً دقيقاً ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتسييرها ومن ثم تقييم النتائج على ضوءها ومن خصائص هذا المنهج أنه لا يقف عند حد جمع المعلومات المتعلقة بالظاهرة التربوية معينة وتبويبها وتنظيمها من أجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة وإنما يهدف إلى الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة وتفسيرها ومن ثم الوصول إلى نتائج ذات مغزى تسهم في تطوير الواقع وتحسينه. (الزوعي نعيم، 1999 ص.91)

2 - تحديد مجتمع البحث:

هو مجتمع محدود أو غير محدود من المفردات أو العناصر أو الوحدات أو يقصد بمجتمع البحث جميع المفردات والأشياء التي نريد معرفة حقائق عليها كما يعرف بأنه كل العناصر التي تستهدفها الدراسة سواء أكانت هذه العناصر أفراد، أو وحدات أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة. وبالتالي فإن مجتمع الدراسة في بحثنا هذا يتحدد في تلاميذ الطور الابتدائي حيث اخترنا 45 تلميذ من بين هاته التلاميذ.

3- تحديد المتغيرات:

- المتغير المستقل: ويتمثل المتغير المستقل في النشاط البدني الرياضي المدرسي.
- المتغير التابع: ويتمثل في التوافق النفسي الحركي لدى تلاميذ الطور الابتدائي.

أما عينة البحث فقد شملت تلاميذ المرحلة الابتدائية .

وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجيا وذات نتائج أكثر صدق وموضوعية فقد تم أخذ نسبة 20 من المجتمع الأصلي للأفراد البحث لنحصل في الأخير على 45 تلميذا من الابتدائية.

وقد اعتمدنا في هذا البحث على أسلوب العينة القصدية وهي عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعينة الهادفة والعينة الحكمية أو الفرضية ، وتستخدم العينة القصدية في حالة ما رغبتنا بدراسة مجموعة من الأفراد يمثلون عينة في هذه الحالة يمتازون بصفة معينة أو خاصية معينة . (مروان عبد الحميد إبراهيم، 2000 ص 133).

4- أدوات جمع البيانات:

لغرض جمع المعطيات من الميدان عن موضوع الدراسة، على الباحث انتقاء الأداة المناسبة لذلك ومن المتفق عليه أن أداة البحث تساعد الباحث على تحقيق هدفين هما:

- تساعد على جمع المعلومات والحقائق المتعلقة بموضوع البحث.
- تجعل الباحث يتقيد بموضوع بحثه، وعدم الخروج عن أطره العريضة.

ومنه فأداة البحث هي الوسيلة الوحيدة التي يمكن بواسطتها للباحث حل المشكلة.

4-1- استبيان:

ويعرف بمجموعة من الأسئلة المترتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق. (فوزي عبد الله، 1986 ص 210).

اعتمدنا في هذه الدراسة على تقديم استمارة المعلومات مرفقة بالمقياس المطبق كأداة لجمع المعلومات، والمقدم لكل أفراد العينة، حيث احتوت الاستمارة على معلومات حول الجنس وسن المبحوث، ومستواه الدراسي، وكان الهدف من هذا كله التعرف على الخصائص العامة لعينة الدراسة.

وهذا الاستبيان وجه لتلاميذ الطور الابتدائي والذي يحتوي على محاور حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات البحث.

وهذا بناء على الفرضيات السابقة وهي تتضمن مجموعة من الأسئلة.

4-2- حدود الدراسة:

يعد التعريف الحدود المكانية والبشرية والزمانية إلى دراسة خطوة أساسية تمهد لتطبيق أدوات البحث والتي كانت كما يلي:

- **المجال المكاني:** خص الباحث دراسته في مجالها الجغرافي في الابتدائي ولقرب المكان وسهولة التواصل معهم.
 - **المجال البشري:** تمثل مجتمع البحث في التلاميذ المتمدرسين في الطور الابتدائي من كلا الجنسين، من مستوى الابتدائي ففي هذه الدراسة تحدد المجال البشري بأفراد عينتها والبالغ عددهم 45 تلميذ وتلميذة في على مستوى الابتدائية السنة الدراسية 2023-2024.
 - **المجال الزمني:** تم اختيار الموضوع في شهر فيفري من سنة 2024 تحت عنوان " أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في الابتدائي و أثره على التوافق النفسي الحركي للتلميذ " وتمت بعدها الموافقة من طرف الأستاذ باعتباره مقترحا ومشرفا.
- تم الشروع في جمع المادة العلمية والدراسات المشابهة التي لها علاقة بالموضوع وتنظيمها ابتداء من مارس إلى غاية أواخر مارس والقيام بدراسة الاستطلاعية في الفترة:
- شرعت في الدراسة الأساسية في 24 نوفمبر 2024 وذلك من خلال تطبيق أدوات الدراسة خلال فترة الممتدة من بداية مارس إلى غاية أواخر ماي حيث طبقت الأدوات بصورة جماعية على عينة الدراسة وذلك بعد إلقاء التعليمات وشرح طريقة لإجابة على المقياس.
- شرع الباحث في جدولة النتائج وجمعها وتبويبها وتحليل نتائجها واستخلاص النتائج النهائية حتى تم وضع المذكرة في شكلها النهائي.

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إن الأساليب الإحصائية المستخدمة لدراسة عينة ، وهذا بهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع والتوصل إلى صحة الفرضيات أو خطئها ، والدراسة الإحصائية تعطينا نتائج دقيقة، باعتبار أنها تترجم إلى أرقام، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية وكذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت حيث تتمثل الدراسة الإحصائية في:

لتحقيق أهداف الدراسة والتحليل البيانات سيتم الاعتماد على طرق إحصائية يتم من خلالها وصف المتغيرات وتحديد نوعية العلاقة الموجودة بينها، بداية بجمع البيانات الموزعة وترميزها ثم إدخال البيانات الموزعة وترميزها بالحاسوب الآلي باستعمال برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية " Spss" في نسخته السادس والعشرين، حيث تضمنت المعالجة الأساليب الإحصائية الموالية.

5-1- التكرارات والنسب المئوية: حيث استخدمت في وصف خصائص مجتمع الدراسة، ولتحديد

الاستجابة اتجاه محاور أداة الدراسة وتحسب بالقانون الموالي:

تكرارات المجموعة × 100

= النسبة المئوية

المجموع الكلي للتكرارات

2-معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): تم استخدامه لتحديد معامل ثبات أداة الدراسة،

ويعبر عنه بالمعادلة الموالية :

$$a = \frac{n}{n - 1} \left(1 - \frac{\sum vi}{vt} \right)$$

حيث:

a: يمثل ألفا كرونباخ

n: يمثل عدد الأسئلة.

Vt: يمثل التباين في مجموع المحاور للاستمارة.

vi: يمثل التباين لأسئلة المحاور

3- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري: تم حسابها لتحديد استجابات أفراد الدراسة نحو محاور وأسئلة

أداة الدراسة، حيث أن الانحراف المعياري عبارة عن مؤشر إحصائي يقيس مدى التشتت في

التغيرات ويعبر عنه بالعلاقة الموالية:

$$\delta = \frac{\sqrt{\sum (xi - x)^2}}{N}$$

4- معامل ارتباط بيرسون: يستخدم معامل الارتباط "بيرسون" لتحديد مدى ارتباط متغيرات الدراسة

ببعضها، وتم حسابه انطلاقاً من برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS ، ويعبر عنه

بالعلاقة التالية:

$$r_{xy} = \frac{\sum (xi - \bar{x})(yi - \bar{y})}{(n-1)sx sy}$$

حيث:

n: عدد المشاهدات.

xi: قيم المتغير الأول.

yi: قيم المتغير الثاني.

sx: الانحراف المعياري للمتغير الأول.

sy: الانحراف المعياري للمتغير الثاني.

• اختبار كلو مجروف سمر نوف للتأكد من أن المقياس يتبع التوزيع الطبيعي أم لا يتبع التوزيع

الطبيعي.

6- مقياس الدراسة:

تم توزيع 45 إستمبيان على عينة الدراسة وكانت نسبة ردود 100% أي تم إسترجاع 45 إستمبيان فقط، ويهدف هذا الإستمبيان إلى معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في الابتدائي وأثره على التوافق النفسي الحركي بحيث تكون الإستمبيان في الجزء الأول على المتغيرات المتعلقة بالخصائص الديمغرافية والمتمثلة في (الجنس، العمر، المستوى التعليمي)، أما الجزء الثاني من الإستمبيان فيتكون من (30) عبارة مقسمة على محورين هي:

- المحور الأول: النشاط استبيان البدني والرياضي المدرسي وتشمل (15) عبارة.
- المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي وتشمل (15) عبارة.

وقد تم إعطاء كل عبارة من العبارات السابقة درجات سلم ليكارث الخماسي لتتم معالجتها إحصائياً بحيث أخذ هذا المقياس الشكل التالي:

الجدول رقم 4-1: درجة أهمية بنود الإستمبيان

مقياس ليكارث	غير موافق جدا	غير موافق	محايد	موافق	موافق جدا
الدرجة	1	2	3	4	5

المصدر: من إعداد الطالب

الجدول رقم 4-2: يوضح مقياس تحديد الأهمية النسبية للمتوسط الحسابي

المتوسط الحسابي	غير موافق جدا	غير موافق	محايد	موافق	موافق جدا
الأهمية	1-1.79	1.80-2.59	2.60-3.39	3.40-4.19	4.20-5

المصدر: من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

7- الخصائص السيكومترية:

7-1- الصدق البنائي لمحاور الدراسة :

الجدول رقم 4-3: نتائج معاملات بيرسون بين المتغير المستقل والتابع ذات دلالة إحصائية عند

مستوى المعنوية $\alpha \leq 0.05$

المجموع الكلي	المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي	المحور الأول: النشاط البدني والرياضي المدرسي	البعد الثالث: فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية	البعد الثاني: تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي	البعد الأول: أهمية النشاط البدني في المدرسة		
0,732**	0,543**	0,788**	0,440**	0,331*	1	معامل الارتباط Pearson	البعد الأول: أهمية النشاط البدني في المدرسة
0,000	0,000	0,000	0,003	0,027		مستوى الدلالة	
45	45	45	45	45	45	عدد الفقرات	
0,673**	0,467**	0,752**	0,476**	1	0,331*	معامل الارتباط Pearson	البعد الثاني: تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي
0,000	0,001	0,000	0,001	0,027		مستوى الدلالة	
45	45	45	45	45	45	عدد الفقرات	
0,790**	0,648**	0,800**	1	0,476**	0,440**	معامل الارتباط Pearson	البعد الثالث: فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية
0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,003	مستوى الدلالة	
45	45	45	45	45	45	عدد الفقرات	
0,937**	0,706**	1	0,800**	0,752**	0,788**	معامل الارتباط	المحور الأول: النشاط البدني

						Pearson	والرياضي المدرسي
0,000	0,000	0,000		0,000	0,000	مستوى الدلالة	
45	45	45	45	45	45	عدد الفقرات	
0,543**	0,467**	0,648**	0,706**	1	0,909**	معامل الارتباط Pearson	المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي
0,000	0,001	0,000	0,000		0,000	مستوى الدلالة	
45	45	45	45	45	45	عدد الفقرات	
0,732**	0,673**	0,790**	0,937**	0,909**	1	معامل الارتباط Pearson	المجموع الكلي
0,000	0,000	0,000	0,000	0,000		مستوى الدلالة	
45	45	45	45	45	45	عدد الفقرات	

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20) قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة

0.05

يبين الجدول رقم (03) معاملات الارتباط بين معدل كل محور من محاور الدراسة مع المعدل

الكلي لفقرات الاستبانة و الذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.05، حيث إن

القيمة الاحتمالية لكل فقرة أقل من 0.05 وأن معاملات الارتباط لكل محور كانت قوية وقريبة من الواحد

(1).

7-2- ثبات الاستبانة:

يقصد به ان يعطي هذا الاستبيان نفس النتائج حتى ان أعدنا توزيعه اكثر من مرة، لكن بنفس

الظروف والشروط السابقة، أي بعبارة أخرى استقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها ثم إعادة توزيعها

على أفراد العينة عدة مرات وفي نفس الفترات الزمنية . لتحديد درجة ثبات الإستهبان ، تم إستخدام معامل

الفا كرو نباخ alpha Cronbach's والذي يعتبر أكثر المعاملات شيوعا واستخداما في مثل هذه الدراسات ، وظهرت النتائج كالتالي

الجدول رقم 4-4: معامل الفا كرومباخ

المحور	عدد الفقرات	Cronbach's Alpha معامل
البعد الأول: أهمية النشاط البدني في المدرسة	5	0.733
البعد الثاني: تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي	5	0.765
البعد الثالث: فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية	5	0.742
المحور الأول: النشاط البدني والرياضي المدرسي	15	0.833
المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي	15	0.861
المجموع الكلي	30	0.905

المصدر: من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

من الجدول أعلاه يتبين ان الاستبيان له معامل ثبات عالي، حيث كانت 0.910، أيضا

بالنسبة للمحورين والأبعاد حول أن معامل الثبات كان أكبر من 70%، مما يدل على صدق وثبات

أداة الدراسة، وبالتالي يمكن اعتمادها.

7-3- اختبار التوزيع الطبيعي:

حتى يمكن لنا الاعتماد على البيانات التي تم استقصاؤها من إجابات أقر العينة في إثبات أو نفي فرضيات البحث، كان لابد لنا من استخدام اختبار (Kolmogorov – Smirnov) لاختبار مدى اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي، فقد كانت قيمة Sig لمتغيرات الدراسة أكبر من مستوى الدلالة 5% ، مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. والجدول التالي يوضح قيم SIG لكل محور من المحاور محل الدراسة:

الجدول رقم 4-5: نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

المحور	Sig
المحور الأول: النشاط البدني والرياضي المدرسي	0.839
المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي	0.672
المجموع الكلي	0.586

المصدر: من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20) يكون التوزيع طبيعياً إذا كان مستوى الدلالة أكبر من (0.05).

8- تحليل نتائج الدراسة:

أولاً: الخصائص الديموغرافية لمجتمع الدراسة:

تتعلق هذه بالخصائص الهيكلية لأفراد مجتمع الدراسة وفيما يلي توضيح لنتائجها:

1. الجنس:

الجدول رقم 4-6: الجنس

الجنس	التكرار	النسبة
ذكر	28	62.2%
أنثى	17	37.8%
المجموع	45	100%

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة تغلب عليها الذكور حيث يمثلون 62.2% ويمثل الإناث

37.8% من المجتمع ، ما يدل على سيطرة العنصر الذكوري على العنصر الإناث في عينة الدراسة.

يوضح ذلك :

وشكل التالي



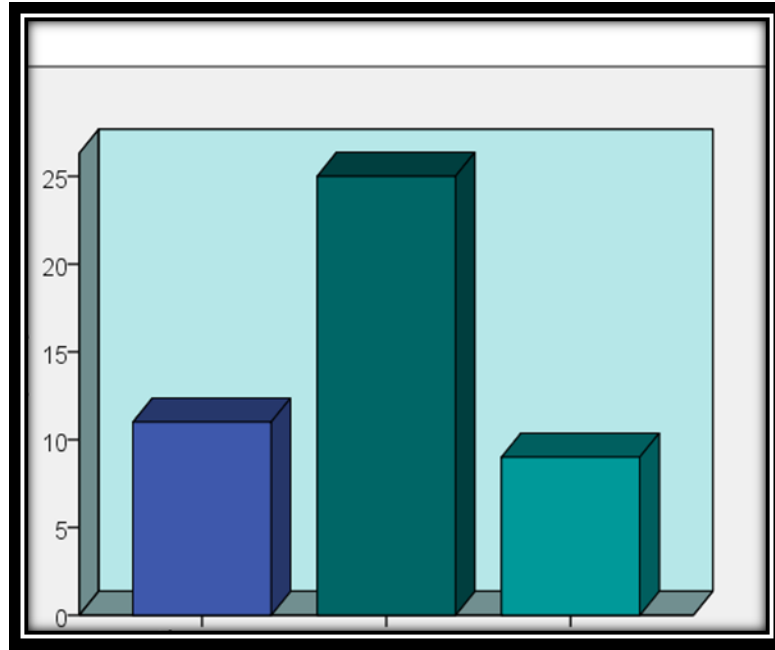
الشكل رقم 4-1: الجنس

2.العمر:

الجدول رقم 4-7: العمر

العمر	التكرار	النسبة
8 - 7	11	24.4%
9 - 8	25	55.6%
10 - 9	9	20%
المجموع الكلي	45	100%

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة أغلبها عمرهم 8-9 سنوات ، و هذا ما دلت عليه الدراسة حيث تمثلت هذه الفئة النسبة الأكبر أي 55.6% من المجتمع ، وهي الفئة التي تغلب في العينة ،بينما الأفراد ذو العمر 7-8 سنوات، حيث قدرت نسبة 24%، تليها مباشرة نسبة 20 أعمارهم من 9-10 سنوات ونوضح ذلك من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم 4-2: العمر

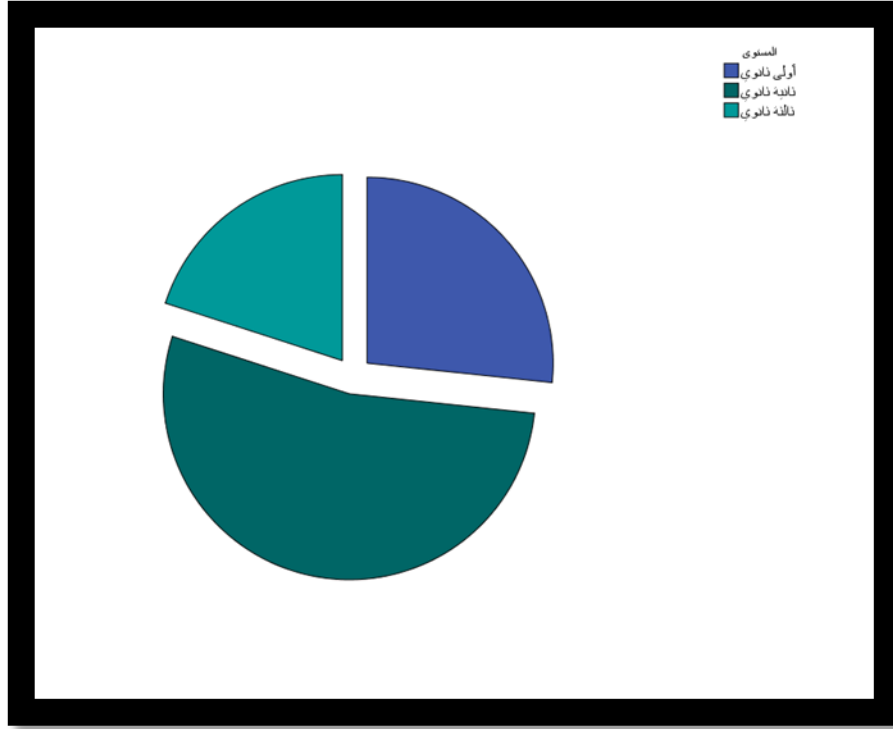
3-المستوى التعليمي:

الجدول رقم 4-8: المستوى التعليمي

المستوى	التكرار	النسبة
أولى ثانوي	12	26.7%
ثانية ثانوي	24	53.3%
ثالثة ثانوي	9	20%
المجموع الكلي	45	100%

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن 46.2% من مجموع أفراد عينة الدراسة خريجي جامعات، فيما كان خريجي الدراسات العليا بنسبة 20.5%، تليها مباشرة الأفراد ذو مستوى ثانوي حيث مثلو 17.9% من

مجموع عينة الدراسة، بينما كان حاملين الشهادات الأخرى هم الأقل نسبة حيث مثلو 15.4 % من مجموع عينة الدراسة، مما يدل على أن عينة الدراسة أغلبها مستوى تعليمي جيد و هذا ينعكس إيجابا على دراستنا و نتائج الدراسة. والشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل رقم 4-3: المستوى الدراسي

➤ تحليل النتائج:

لتحليل الجزء الثاني من استبيان تم الاعتماد على معيار المتوسط الحسابي لاختيار درجة الموافقة على كل عبارة في الاستبيان، كما تم الاعتماد أيضا على الانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت إجابات أفراد عينة الدراسة عن متوسطات الحسابية.

وفيما يلي عرض التكرارات لإجابات أفراد عينة الدراسة حول النشاط البدني والرياضي المدرسي.

المحور الأول: النشاط البدني والرياضي المدرسي

الجدول رقم 4-9: تكرارات إجابات أفراد عينة الدراسة حول المحور النشاط البدني والرياضي المدرسي

الرقم	العبرة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	غير موافق
البعد الأول: أهمية النشاط البدني في المدرسة						
1.	أعتقد أن النشاطات البدنية المدرسية مهمة لتعزيز صحة التلاميذ ولياقتهم البدنية	2	2	3	22	16
2.	أرى أن ممارسة النشاطات الرياضية في المدرسة تساعد في تحسين الانضباط والانضباط الذاتي للتلميذ	2	1	13	21	9
3.	أعتقد أن النشاطات الرياضية المدرسية تساعد في تعزيز الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ	0	0	3	29	13
4.	أشعر أن ممارسة النشاطات البدنية في المدرسة تسهم في تقديم فرص تعليمية وتربوية ممتعة للتلاميذ	0	0	4	34	7
5.	أرى أن النشاطات البدنية المدرسية تساهم في تعزيز الانضباط الدراسي وتحفيز التلميذ على الحضور إلى المدرسة	0	0	7	29	9
البعد الثاني: تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي						
6.	أعتقد أن التلاميذ الذين يمارسون النشاطات البدنية بانتظام يظهرون أداءً أكاديمياً أفضل	0	1	6	32	6
7.	أعتقد أن النشاطات الرياضية المدرسية يمكن أن تساهم في تحسين تركيز ال تلاميذ وقدرتهم على التعلم	0	1	6	33	5
8.	أشعر أن ممارسة الرياضة يمكن أن تزيد من مستوى الطاقة والنشاط لدى التلاميذ، مما يؤدي إلى أداء أكثر فعالية في الدراسة	0	1	4	33	7

6	35	1	3	0	أعتقد أن الرياضة تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق بين ال تلاميذ، مما يعزز تحسين الأداء الأكاديمي	9.
8	32	3	2	0	أعتقد أن النشاطات البدنية يمكن أن تساهم في تحسين الذاكرة والتفكير الإبداعي لدى التلاميذ	10.
البعد الثالث: فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية						
12	29	3	0	1	أعتقد أن ممارسة الرياضة في المدرسة يمكن أن تساهم في تحسين الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية لدى التلاميذ	11.
8	35	2	0	0	أشعر أن النشاطات البدنية المدرسية تساعد في تقليل مشاكل السلوك والتوتر الاجتماعي بين التلاميذ	12.
9	30	4	2	0	أعتقد أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الصلة الاجتماعية بين التلاميذ	13.
8	30	7	0	0	أرى أن الرياضة يمكن أن تكون وسيلة للتفريغ النفسي وتحسين التواصل بين التلاميذ	14.
9	32	3	1	0	أعتقد أن ممارسة النشاطات البدنية المدرسية يمكن أن تعزز الانضباط والمسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ.	15.

الجدول رقم 4-10: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة

الرقم	العبرة	متوسط الحسابي	انحراف معياري	الاتجاه
1.	أعتقد أن النشاطات البدنية المدرسية مهمة لتعزيز صحة التلاميذ ولياقتهم البدنية	4,0667	1,00905	موافق
2.	أرى أن ممارسة النشاطات الرياضية في المدرسة تساعد في تحسين الانضباط والانضباط الذاتي للتلاميذ.	3,7556	0,95716	موافق
3.	أعتقد أن النشاطات الرياضية المدرسية تساعد في تعزيز الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ.	4,2222	0,55958	موافق
4.	أشعر أن ممارسة النشاطات البدنية في المدرسة تسهم في تقديم فرص تعليمية وتربوية ممتعة للتلاميذ.	4,0667	0,49543	موافق
5.	أرى أن النشاطات البدنية المدرسية تساهم في تعزيز الانضباط الدراسي وتحفيز ال تلاميذ على الحضور إلى المدرسة	4,0444	0,60135	موافق
	البعد الأول: أهمية النشاط البدني في المدرسة			
6.	أعتقد أن التلاميذ الذين يمارسون النشاطات البدنية بانتظام يظهرون أداءً أكاديمياً أفضل	3,9556	0,60135	موافق
7.	أعتقد أن النشاطات الرياضية المدرسية يمكن أن تساهم في تحسين تركيز التلاميذ وقدرتهم على التعلم.	3,9333	0,57997	موافق
8.	أشعر أن ممارسة الرياضة يمكن أن تزيد من مستوى الطاقة والنشاط لدى التلاميذ ، مما يؤدي إلى أداء أكثر فعالية في الدراسة	4,0222	0,58344	موافق

9.	أعتقد أن الرياضة تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق بين التلاميذ، مما يعزز تحسين الأداء الأكاديمي.	3,9778	0,65674	موافق
10.	أعتقد أن النشاطات البدنية يمكن أن تساهم في تحسين الذاكرة والتفكير الإبداعي لدى التلاميذ.	4,0222	0,65674	موافق
البعد الثاني: تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي				
11.	أعتقد أن ممارسة الرياضة في المدرسة يمكن أن تساهم في تحسين الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية لدى التلاميذ.	4,1333	0,72614	موافق
12.	أشعر أن النشاطات البدنية المدرسية تساعد في تقليل مشاكل السلوك والتوتر الاجتماعي بين التلاميذ.	4,1333	0,45726	موافق
13.	أعتقد أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الصلة الاجتماعية بين التلاميذ.	4,0222	0,69048	موافق
14.	أرى أن الرياضة يمكن أن تكون وسيلة للتفريغ النفسي وتحسين التواصل بين التلاميذ.	4,0222	0,58344	موافق
15.	أعتقد أن ممارسة النشاطات البدنية المدرسية يمكن أن تعزز الانضباط والمسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ.	4,0889	0,59628	موافق
البعد الثالث: فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية				
المحور الأول: النشاط البدني والرياضي المدرسي				
		4,0311	0,36476	موافق

يتبين من خلال الجدول أعلاه ببيان أن أفراد العينة موافقة نحو محور النشاط البدني والرياضي المدرسي وأبعاده الثلاثة ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (4.0311) وإنحراف معياري(0.36476) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارت الخماسي ، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.

المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي

الجدول رقم 4-11: تكرارات إجابات أفراد عينة الدراسة حول محور التوافق النفسي الحركي

الرقم	العبارة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	غير موافق
16.	مشاركتي في الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني على تحسين توازني الجسدي والحركي.	0	1	3	22	19
17.	أجد أن ممارسة النشاطات البدنية تعزز قدرتي على التحكم في حركاتي والتعامل مع التحديات الحركية.	0	0	5	21	19
18.	الأنشطة الرياضية في المدرسة تسهم في تعزيز مرونتي الجسدية وقدرتي على التكيف مع مختلف الأوضاع الحركية.	0	0	5	26	14
19.	مشاركتي في النشاطات البدنية تعزز إدراكي للمسافات والأبعاد وتعزيز التنسيق بين أعضاء جسمي.	0	0	2	32	11
20.	الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني في تعزيز الثقة بقدراتي الحركية والتغلب على التحديات الحركية الجديدة.	0	0	5	29	11
21.	أجد أن ممارسة النشاطات البدنية تعزز تواصلتي الحركي مع الآخرين وتعزز قدرتي على العمل الجماعي.	0	0	0	32	13
22.	مشاركتي في الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني على تعزيز التحكم في حركاتي وتحسين قدرتي على الاستجابة الحركية.	0	0	0	34	11
23.	النشاطات البدنية تعزز لدي القدرة على التفكير الإيجابي والتغلب على التحديات الحركية بثقة.	0	0	3	32	10
24.	مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز لدي الشعور بالانتماء والاندماج في المجتمع المدرسي.	0	0	5	30	10

9	34	2	0	0	25. ممارستي للنشاطات الرياضية في المدرسة تعزز لدي الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات الحركية بثقة.
7	37	1	0	0	26. أجد أن مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز تفاعلي مع البيئة الخارجية وتعزز حساسيتي للتغيرات الحركية من حولي.
7	37	1	0	0	27. النشاطات البدنية تساعدني في التخلص من التوتر العصبي والتحسن في حالتي النفسية والمزاجية.
9	32	4	0	0	28. مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز لدي الإحساس بالإنجازات الشخصية وتعزيز رغبتني في المزيد من التحديات الحركية.
8	37	0	0	0	29. أجد أن النشاطات البدنية تعزز لدي الراحة النفسية وتساعدني في التخلص من الضغوط اليومية.
8	34	3	0	0	30. النشاطات البدنية المدرسية تساعدني في تعزيز التواصل الحركي مع الآخرين وتعزيز قدرتي على التعبير عن نفسي بثقة.

الجدول رقم 4-12: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة

الرقم	العبارة	متوسط الحسابي	انحراف معياري	الاتجاه
16.	مشاركتي في الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني على تحسين توازني الجسدي والحركي.	4,3111	0,70137	موافق
17.	أجد أن ممارسة النشاطات البدنية تعزز قدرتي على التحكم في حركاتي والتعامل مع التحديات الحركية.	4,3111	0,66818	موافق
18.	الأنشطة الرياضية في المدرسة تسهم في تعزيز مرونتي الجسدية وقدرتي على التكيف مع مختلف الأوضاع الحركية.	4,2000	0,62523	موافق
19.	مشاركتي في النشاطات البدنية تعزز إدراكي للمسافات والأبعاد وتعزز التنسيق بين أعضاء جسمي.	4,2000	0,50452	موافق

موافق	0,58775	4,1333	الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني في تعزيز الثقة بقدراتي الحركية والتغلب على التحديات الحركية الجديدة.	.20
موافق بشدة	0,45837	4,2889	أجد أن ممارسة النشاطات البدنية تعزز تواصلتي الحركي مع الآخرين وتعزز قدرتي على العمل الجماعي.	.21
موافق بشدة	0,43461	4,2444	مشاركتي في الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني على تعزيز التحكم في حركاتي وتحسين قدرتي على الاستجابة الحركية.	.22
موافق	0,52030	4,1556	النشاطات البدنية تعزز لدي القدرة على التفكير الإيجابي والتغلب على التحديات الحركية بثقة.	.23
موافق	0,57296	4,1111	مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز لدي الشعور بالانتماء والاندماج في المجتمع المدرسي.	.24
موافق	0,47461	4,1556	ممارستي للنشاطات الرياضية في المدرسة تعزز لدي الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات الحركية بثقة.	.25
موافق	0,40452	4,1333	أجد أن مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز تفاعلي مع البيئة الخارجية وتعزز حساسيتي للتغيرات الحركية من حولي.	.26
موافق	0,40452	4,1333	النشاطات البدنية تساعدني في التخلص من التوتر العصبي والتحسين في حالتي النفسية والمزاجية.	.27
موافق	0,53182	4,1111	مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز لدي الإحساس بالإنجازات الشخصية وتعزز رغبتني في المزيد من التحديات الحركية.	.28
موافق	0,38665	4,1778	أجد أن النشاطات البدنية تعزز لدي الراحة النفسية وتساعدني في التخلص من الضغوط اليومية.	.29
موافق	0,48721	4,1111	النشاطات البدنية المدرسية تساعدني في تعزيز التواصل الحركي مع الآخرين وتعزز قدرتي على التعبير عن نفسي بثقة.	.30
موافق	0,30646	4,1852	المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي	

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور التوافق النفسي الحركي ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (4.1852) وانحراف معياري (0.30646) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارت الخماسي ، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.



ختبار الفرضيات:

اختبار الفرضية الرئيسية:

هناك أثر ذو دلالة إحصائية للنشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي.

الفرضية الصفرية H0: لا يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية للنشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي.

الفرضية البديلة H1: يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية للنشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي.

الجدول رقم 4-13: تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين النشاط البدني والرياضي المدرسي والتوافق

النفسي الحركي.

معلومات النموذج	معاملات الإنحدار	إختبار (t)	قيمة الإحتمالية (sig)	التفسير
Constant	1.793	4.885	0.000	معنوي
النشاط البدني والرياضي المدرسي	0.593	6.543	0.000	معنوي
معامل الارتباط R	0.706 ^a			
معامل التحديد R ²	0.499			
إختبار (F)	42.811			
معامل Beta	0.706			
مستوى الدلالة	0.00			النموذج المعنوي

المصدر: من إعداد الطالبين حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

وق دتبين من خلال نتائج الواردة في الجدول (13) ما يلي:

يوجد تأثير بين ل نشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي . عند مستوى الدلالة) $0.05 \geq \alpha$ وذلك راجع إلى القيمة الإحتمالية (0.000) .

وتشير قيمة معامل الارتباط (R) أن قوة العلاقة بين المتغيرين (0.706) مما يدل على أنه يوجد إرتباط مقبول به متوسط القوة 70.6% بين للنشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي.

بلغ معامل 0.706β وهذه إشارة الى أن إتجاه المتغير المستقل في المتغير التابع إتجاها إيجابيا. وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H_0 التي تنفي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من للنشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي ، ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تنص على: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من للنشاط البدني والرياضي المدرسي على التوافق النفسي الحركي.

إختبار الفرضية الأول:

هناك أثر ذو دلالة إحصائية لأهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي.

الفرضية الصفرية H_0 : لا يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لأهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي.

الفرضية البديلة H_1 : هناك أثر ذو دلالة إحصائية لأهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي.

الجدول رقم 4-14: تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين أهمية النشاط البدني في المدرسة على

التوافق النفسي الحركي.

معلومات النموذج	معاملات الإنحدار	إختبار (t)	قيمة الإحتمالية (sig)	التفسير
Constant	2.9099	9.586	0.000	معنوي
أهمية النشاط البدني في المدرسة.	0.316	4.238	0.000	معنوي
معامل الارتباط R	0.543 ^a			
معامل التحديد R ²	0.295			
إختبار (F)	17.964			
معامل Beta	0.543			
مستوى الدلالة	0.00			النموذج المعنوي

المصدر: من إعداد الطالبين حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

وقد تبين من خلال نتائج الواردة في الجدول (14) ما يلي:

يوجد تأثير بين أهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي . عند مستوى الدلالة ()

$0.05 \geq \alpha$ وذلك راجع الى القيمة الإحتمالية (0.000)

وتشير قيمة معامل الارتباط (R) أن قوة العلاقة بين المتغيرين (0.543) مما يدل على أنه يوجد

إرتباط مقبول به متوسط القوة 54.3% بين أهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي

الحركي.

بلغ معامل 0.543β وهذه إشارة الى أن إتجاه المتغير المستقل في المتغير التابع إتجاهها إيجابيا.

بلغت مستوى الدلالة (F) (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على أن النموذج ككل دال وأنه هناك علاقة بين أهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي. وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية H0 التي تنفي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من أهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي ، ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تنص على: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من أهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي.

اختبار الفرضية الثانية:

هناك أثر ذو دلالة إحصائية لتأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي الحركي. الفرضية الصفرية H0: لا يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لتأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي الحركي.

الفرضية البديلة H1: يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لتأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي الحركي.

الجدول رقم 4-15: تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على

التوافق النفسي الحركي.

معلومات النموذج	معاملات الإنحدار	إختبار (t)	قيمة الإحتمالية (sig)	التفسير
Constant	2.898	7.750	0.001	معنوي
تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي.	0.323	3.463	0.000	معنوي
معامل الارتباط R	0.467 ^a			
معامل التحديد R ²	0.218			

	11.994	إختبار (F)
	0.467	معامل Beta
النموذج المعنوي	0.00	مستوى الدلالة

المصدر: من إعداد الطالبين حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

وقد تبين من خلال النتائج الواردة في الجدول (15) ما يلي:

يوجد تأثير بين تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي الحركي عند مستوى الدلالة)

$(0.05 \geq \alpha)$ وذلك راجع الى القيمة الإحتمالية (0.000)

وتشير قيمة معامل الارتباط (R) أن قوة العلاقة بين المتغيرين (0.467) مما يدل على أنه يوجد

إرتباط ضعيفة نوعا ما بنسبة 46.7% بين تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي

الحركي.

بلغ معامل 0.467β وهذه إشارة الى أن إتجاه المتغير المستقل في المتغير التابع إتجاها إيجابيا.

بلغت مستوى الدلالة (F) (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على أن

النموذج ككل دال وأنه هناك علاقة بين تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي

الحركي.

و بالتالي نرفض الفرضية الصفرية H_0 التي تنفي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من

تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق النفسي الحركي، ونقبل الفرضية البديلة H_1 التي تنص

على: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي على التوافق

النفسي الحركي.

إختبار الفرضية الثالثة:

هناك أثر ذو دلالة إحصائية لفوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.

الفرضية الصفرية H_0 : لا يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لفوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.

الفرضية البديلة H_1 : يوجد هناك أثر ذو دلالة إحصائية لفوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.

الجدول رقم 4-16: تحليل الإنحدار الخطي البسيط بين فوائد الرياضة على الصحة النفسية

والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.

معلومات النموذج	معاملات الإنحدار	إختبار (t)	قيمة الإحتمالية (sig)	التفسير
Constant	2.317	6.879	0.000	معنوي
فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية.	0.458	5.574	0.000	معنوي
معامل الإرتباط R	0.648 ^a			
معامل التحديد ² R	0.419			
إختبار (F)	31.071			
معامل BETA	0.648			
مستوى الدلالة	0.00			النموذج المعنوي

المصدر: من إعداد الطالبين حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

وقد تبين من خلال النتائج الواردة في الجدول (15) ما يلي:

يوجد تأثير بين فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي . عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) وذلك راجع إلى القيمة الإحتمالية (0.000) .

وتشير قيمة معامل الارتباط (R) أن قوة العلاقة بين المتغيرين (0.648) مما يدل على أنه يوجد ارتباط قوي 64.8% بين فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي. بلغ معامل 0.648β وهذه إشارة إلى أن اتجاه المتغير المستقل في المتغير التابع إتجاها إيجابيا. بلغت مستوى الدلالة (F) (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على أن النموذج ككل دال وأنه هناك علاقة بين فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.

و بالتالي نرفض الفرضية الصفرية H_0 التي تنفي وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي. و نقبل الفرضية البديلة H_1 التي تنص على: هناك أثر ذو دلالة إحصائية فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي.

إختبار الفرضية الرابعة:

هناك توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الابتدائي.

الفرضية الصفرية H_0 : لا يوجد هناك توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الابتدائي.

الفرضية البديلة H_1 : يوجد هناك توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الابتدائي.

الجدول رقم 4-17: نتائج إختبار T – Test الأحادي العينة لدرجات الإجابة عن أنه يوجد توافق

نفسي حركي لدى تلاميذ الثانوي.

مستوى الإحتمالية	درجة الحرية	قيمة T المحسوبة	الإنحراف	المتوسط	يوجد توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الثانوي.
sig	ddt		المعياري	الحسابي	
0.000	44	91.611	0.30646	4.1852	

المصدر: من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه يتبين لنا أن متوسط الحسابي لكل عبارات الإستبيان حول يوجد

هناك توافق نفسي حركي لدى تلاميذ الابتدائي قدر ب(4.1852) وإنحراف معياري (0.30646) وهو ما

يقابل درجة موافق كما أن قيمة sig0.00 وهو أكبر من مستوى الدلالة المعنوي المعتمد 0.05 وبالتالي

نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 أي يوجد هناك توافق نفسي حركي لدى تلاميذ

الابتدائي.

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى:

تشير النتائج إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لأهمية النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي

الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية حيث تلعب الأنشطة الرياضية والبدنية المدرسية دورًا محوريًا في

تعزيز التوافق النفسي والحركي للتلاميذ في هذه المرحلة العمرية الحساسة. فالممارسة المنتظمة للرياضة

داخل البيئة المدرسية تساهم في تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية للطلاب، وتعزز صحتهم

النفسية والجسدية، مما ينعكس إيجابًا على توافقهم النفسي الحركي في التعامل مع متطلبات الحياة اليومية

والأنشطة الدراسية فإن الأنشطة الرياضية الجماعية تنمي لدى التلاميذ مهارات التواصل والتعاون والعمل الفريقي، وتساعدهم على التكيف مع البيئة الاجتماعية والتغيرات النفسية والجسدية التي يمرون بها خلال هذه المرحلة كما أن توفير البيئة المدرسية الملائمة والمرافق الرياضية المناسبة، إلى جانب الدعم والتشجيع من المعلمين والإدارة المدرسية، له أثر إيجابي في تعزيز ممارسة الأنشطة البدنية لدى التلاميذ، مما ينعكس بدوره على تحسين توافقهم النفسي الحركي.

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية:

تشير النتائج المقدمة إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لتأثير ممارسة الرياضة على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، حيث تلعب الرياضة دوراً محورياً في تعزيز قدرات التلاميذ البدنية والذهنية، وتساهم في تحسين تركيزهم وانتباههم وقدرتهم على حل المشكلات، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي كما أن ممارسة الأنشطة الرياضية، خاصة الجماعية منها، تنمي مهارات التواصل والتعاون والعمل الفريقي لدى التلاميذ، وتعزز توافقهم النفسي والحركي في التعامل مع متطلبات الحياة اليومية والمهام الدراسية وعليه فإن البيئة المدرسية الداعمة للرياضة والدعم المقدم من الأسرة والمعلمين والمدرسين له دور كبير في تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي الحركي.

مناقشة وتفسير الفرضية الثالثة:

النتائج الإحصائية تظهر وجود علاقة إيجابية قوية بين فوائد الرياضة والصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي يمكن تفسير هذه النتائج على النحو التالي:

فلرياضة ليست مجرد نشاط بدني، ولكنها ظاهرة اجتماعية تلعب دوراً مهماً في تشكيل العلاقات الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد والجماعات من خلال ممارسة الرياضة، يتعلم الأفراد قيم مثل التعاون، الانضباط، احترام القواعد، والعمل الجماعي، مما يساعدهم على التكيف والتوافق مع المجتمع.

و ممارسة الرياضة تساعد على تحسين الصحة النفسية من خلال عدة آليات، منها إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والدوبامين، وتخفيف التوتر والقلق، وتحسين الثقة بالنفس والصورة الذاتية. كما أن الرياضة تعزز الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي، مما يقلل من مشاعر العزلة والاكتئاب.

فهي تساعد على تطوير المهارات الحركية والتآزر العضلي العصبي، مما يعزز التوافق النفسي الحركي لدى الفرد هذا التوافق يساعد الفرد على التكيف مع البيئة المحيطة بشكل أفضل، ويزيد من قدرته على التعامل مع المواقف الحياتية المختلفة بكفاءة وفعالية.

كما تلعب دوراً مهماً في عملية التنشئة الاجتماعية، حيث تساعد على تعليم الأطفال والشباب القيم والمهارات الاجتماعية الضرورية للتكيف مع المجتمع من خلال ممارسة الرياضة، يتعلم الأفراد احترام السلطة، العمل الجماعي، والمنافسة الشريفة، مما يساهم في تكوين شخصياتهم وتطوير مهاراتهم الاجتماعية.

بناءً على هذا التفسير ، يمكن القول أن الرياضة تلعب دوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي، وهي عوامل أساسية لتحقيق التكيف والتوازن في حياة الفرد والمجتمع.

مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

توضح النتائج المقدمة وجود توافق نفسي حركي لدى تلاميذ المرحلة الإبتدائية، حيث تلعب الرياضة والأنشطة البدنية دوراً محورياً في تعزيز هذا التوافق ، فالممارسة الرياضية تساهم في تنمية المهارات الحركية والقدرات البدنية لل تلاميذ، كما تعزز صحتهم النفسية والجسدية وتساعدهم على التكيف مع التغيرات الجسدية والنفسية التي يمرون بها خلال هذه المرحلة الحساسة. علاوة على ذلك، فإن الأنشطة الرياضية الجماعية تعزز التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي والتواصل الفعال، مما ينمي مهارات التعاون والقيادة لدى التلاميذ كما أن البيئة المدرسية والدعم من الأسرة والمعلمين والمدرسين له دور كبير في تشجيع ممارسة الرياضة وتعزيز التوافق النفسي الحركي في هذه المرحلة العمرية.

مناقشة وتفسير الفرضيات في ضوء الدراسات السابقة

الفرضية الأولى: تأثير النشاط البدني في المدرسة على التوافق النفسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية

مناقشة: تشير الدراسات إلى أن التربية البدنية تلعب دوراً مهماً في تعزيز التوافق النفسي الحركي لدى التلاميذ. دراسة حسين محمد الأطرش (2005) تُبرز أهمية التربية البدنية في الإدماج الاجتماعي للمراهقين، مما يعكس تأثيراً إيجابياً على تطوير روح المسؤولية والانضباط لديهم. هذا يتماشى مع نتائج دراسة مخلفي رضا (2014)، التي تُظهر أن ممارسة التربية البدنية تساهم في تنمية السمات الإرادية والخلاقية، مما يعزز من التوافق النفسي والاجتماعي لدى التلاميذ.

من هذا المنطلق، يمكن القول إن الأنشطة البدنية المدرسية تسهم في تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية، وتعزز الصحة النفسية والجسدية، مما ينعكس إيجاباً على توافقهم النفسي الحركي. الأنشطة الرياضية الجماعية تمي مهارات التواصل والتعاون والعمل الفريقي، مما يساعد التلاميذ على التكيف مع البيئة الاجتماعية والتغيرات النفسية والجسدية خلال المرحلة الابتدائية.

الفرضية الثانية: تأثير ممارسة الرياضة على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية

مناقشة: تشير النتائج إلى وجود أثر ذي دلالة إحصائية لممارسة الرياضة على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي الحركي. دراسة مخلفي رضا (2014) أظهرت أن ممارسة التربية البدنية تعزز قدرات التلاميذ البدنية والذهنية، وتحسن تركيزهم وقدرتهم على حل المشكلات، مما ينعكس إيجاباً على تحصيلهم الدراسي.

البيئة المدرسية الداعمة للرياضة والدعم من الأسرة والمعلمين والمدرسين يلعب دوراً كبيراً في تشجيع التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية، مما يساهم في تحسين أدائهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي الحركي. الأنشطة الرياضية الجماعية تعزز التواصل والتعاون والعمل الفريقي، مما ينعكس إيجاباً على التلاميذ في التعامل مع متطلبات الحياة اليومية والمهام الدراسية.

الفرضية الثالثة: العلاقة بين فوائد الرياضة والصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي

مناقشة: النتائج تشير إلى وجود علاقة إيجابية قوية بين فوائد الرياضة والصحة النفسية والاجتماعية والتوافق النفسي الحركي. الرياضة ليست مجرد نشاط بدني، بل هي ظاهرة اجتماعية تساهم في تشكيل العلاقات الاجتماعية والتفاعلات بين الأفراد والجماعات. من خلال ممارسة الرياضة، يتعلم الأفراد قيماً مثل التعاون، والانضباط، واحترام القواعد، والعمل الجماعي، مما يساعدهم على التكيف والتوافق مع المجتمع.

تحسين الصحة النفسية من خلال ممارسة الرياضة يحدث عبر إفراز هرمونات السعادة مثل الإندورفين والدوبامين، وتخفيف التوتر والقلق، وتحسين الثقة بالنفس والصورة الذاتية. الرياضة تعزز الشعور بالانتماء والتواصل الاجتماعي، مما يقلل من مشاعر العزلة والاكئاب. كما تساعد على تطوير المهارات الحركية والتأزر العضلي العصبي، مما يعزز التوافق النفسي الحركي لدى الفرد.

الفرضية الرابعة: تأثير الرياضة والأنشطة البدنية على التوافق النفسي الحركي لتلاميذ المرحلة الابتدائية

مناقشة: النتائج توضح أن الرياضة والأنشطة البدنية تلعب دوراً محورياً في تعزيز التوافق النفسي الحركي. دراسة حسين محمد الأطرش (2005) أظهرت أن التربية البدنية تساهم في الإدماج الاجتماعي للمراهقين، مما يعزز من توافقهم النفسي والاجتماعي. دراسة مخلفي رضا (2014) أكدت على أهمية التوافق النفسي والاجتماعي من خلال ممارسة الرياضة، التي تساعد التلاميذ على التكيف مع التغيرات الجسدية والنفسية.

الأنشطة الرياضية الجماعية تعزز التفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي والتواصل الفعال، مما ينمي مهارات التعاون والقيادة لدى التلاميذ. البيئة المدرسية والدعم من الأسرة والمعلمين والمدرسين له دور كبير في تشجيع ممارسة الرياضة وتعزيز التوافق النفسي الحركي في هذه المرحلة العمرية.

الاستنتاج

في ضوء الدراسات السابقة، يمكن القول أن التربية البدنية والرياضة تلعبان دوراً محورياً في تعزيز التوافق النفسي الحركي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. الرياضة تساهم في تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية، وتحسين الصحة النفسية والاجتماعية، مما ينعكس إيجاباً على الأداء الأكاديمي والتوافق النفسي الحركي للتلاميذ. البيئات المدرسية الداعمة والدعم من الأسرة والمعلمين والمدرسين تعتبر عوامل مهمة لتعزيز ممارسة الأنشطة البدنية وتحقيق التكيف والتوازن في حياة التلاميذ.

الخاتمة

الخاتمة

إن النشاط الرياضي المدرسي والمتمثل في الرياضة المدرسية يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من جميع الجوانب: سواء كانت بدنية، صحية، نفسية، اجتماعية، ووجدانية عن طريق البرامج الرياضية التي تنمي لدى الممارسين الثقافة البدنية والرياضية المتمثلة في تنمية اللياقة البدنية، والصحة والجانب المعرفي وهذا لن تأتي إلا بواسطة نشر الوعي الرياضي الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم، وكذلك غرس وترسخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي، وتنمية الروح الرياضية والمساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفرغ الانفعالات، إشباع الحاجات النفسية، وإكساب المتعلمين المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة مجتمعه ووطنه، لذا يجب الاعتناء والاهتمام بالمتعلمين الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية و المهارية والصحية والمعرفية ليكونوا نموذجا وقدوة لأقرانهم وتشجيع بقية التلاميذ على ممارسة الرياضة لتكون مجتمعا سليما ومتقفا.

في نهاية بحثنا، نرجو أن نكون قدّمنا لكم جميع المعلومات التي تشبع أفكاركم حول موضوع البحث حيث حرصنا أن نعرض لكم كافة جوانب الموضوع و أركانه الأساسية لكي يسهل عليكم تكوين فكرة عنه تيسر أمامكم الطريق المعرفي وتجعلكم على علم بكل جديد متعلق بهذا الأمر.

توصيات واقتراحات:

✓ إدراج النشاط البدني في الجدول الدراسي اليومي

✓ توفير بيئة داعمة وأمنة

✓ تشجيع التنوع في الأنشطة الرياضية

✓ تدريب المعلمين على أهمية النشاط البدني

✓ دمج الأنشطة البدنية في المواد الأكاديمية

✓ تقديم برامج ترفيهية ورياضية بعد المدرسة

الخاتمة

✓ تشجيع المشاركة المجتمعية والأسرية

اقتراحات:

✓ تصميم برامج رياضية شاملة تجمع بين الأنشطة الهوائية وتمارين القوة والمرونة، مما يعزز التوازن والتوافق الحركي.

✓ استخدام التطبيقات والأجهزة القابلة للارتداء لتشجيع التلاميذ على تتبع نشاطهم البدني وتحفيزهم على تحقيق أهداف يومية.

✓ إقامة مسابقات وأيام رياضية بشكل منتظم لتعزيز الروح الرياضية وتحفيز التلاميذ على المشاركة في الأنشطة البدنية.

✓ إجراء دراسات دورية لتقييم تأثير الأنشطة البدنية على التوافق النفسي-الحركي للتلاميذ وتحسين البرامج بناءً على النتائج.

✓ تقديم جوائز وشهادات تقدير للتلاميذ الذين يظهرون تقدماً ملحوظاً في النشاط البدني، لتحفيزهم وتشجيع الآخرين على المشاركة.

قائمة المصادر

والمراجع

أولاً: الكتب:

- 1 أبو العلاء .احمد عبد الفتاح،" التدريب الرياضي المعاصر"، ط1 ، دار الفكر العربي، 2012
- 2 - أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - سلسلة علم المعارف- ط 02 -الكويت ، المجلس الثقافي للآداب و الفنون :1996 .
- 3 أمين أنور الخولي - الرياضة و المجتمع - سلسلة علم المعارف- ط 02 -الكويت ، المجلس الثقافي للآداب و الفنون :1996 .
- 4 بسيوطي احمد بسيوطي : طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط2 ،بغداد 1989.
- 5 -الداهري:أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية .عمان :دار صفاء للنشر والتوزيع، 2008.
- 6 -الدسوقي علاء الدين : الثقافة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 7 -رابح تركي،أصول التربية والتعليم ،ديوان المطبوعات الجامعية،1990.
- 8 -الزوعي نعيم، مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد - العراق ، 1999 .
- 9 -عبد العزيز صالح سليم : الرياضة عبر العصور تاريخها و آثارها ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.
- 10 - عصام عبد الخالق - التدريب الرياضي و نظريات و تطبيقات - ط 2 - مصر ، دار الكتب الجامعية 1996.
- 11 - عيسى بن الصديق : النشاط التربوي والترفيهي الى الاداء الرياضي الرفيع المستوى . الجزائر : الملتنقى الدولي الثالث، 2009.
- 12-فوزي عبد اهلل العكس، البحث العلمي: مناهج وإجراءات العينة، الإمارات العربية المتحدة، 1986 .

12 - قاسم حسن حسين، علم النفس الرياضي، مبادئه وتطبيقاته في مجال التدريب، الجزء الثاني،
جامعة الموصل، العراق، 1990 .

13 - ليلي يوسف - سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية - ط 2 - مصر ، دار الفكر العربي
1962:

14 - ليلي يوسف - سيكولوجيا اللعب و التربية الرياضية - ط 2 - مصر ، دار الفكر العربي
،1962:

15 - مروان عبد الحميد إبراهيم، أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، ط 1 مؤسسة الو
ارق، عمان، 2000 .

16 - موفق مولي، "العداد الوظيفي لكرة القدم"، ط 2 ، دار الفكر لمطاعة والنشر والتوزيع، عمان،
1999 .

17- ناجي حمود، التعليم الحركي والقدرات التوقعية، المركز العالي للرياضة.

18- وجيه محجوب ؛ أحمد البديري ؛ أصول التعلّم الحركي ؛ الدار الجامعية للطباعة والنشر ؛ الموصل
- العراق ؛ 2002 .

19- وجيه محجوب ؛ نظريات التعلّم والتطور الحركي ؛ دار وائل للطباعة و النشر ؛ 2001

المجالات :

1 - أمين أنور الخولي ،محمود عبد الفتاح عنان،عدنان درويش جلون، التربية الرياضية المدرسية ،
المجلد الطبعة الرابعة، دار الفكر الغربي ، القاهرة ، د س .

2 - أمين أنور الخولي، مجلة عالم المعرفة.. رقم 612، الرياضة والمجتمع، القاهرة، 2011.

3 - عبد الرزاق فايد : التوافق النفسي الحركي وعلاقته بتعلم المهارات الحركية الأساسية في كرة اليد لدى

تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال التربية البدنية والرياضية، مجلة الإبداع الرياضي، جامعة محمد

بوضياف المسيلة، العدد 19 ، 2016.

قائمة الملاحق



قسم: التدريب الرياضي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل.م.د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تدريب رياضي

تخصص: التدريب الرياضي النخبوي

العنوان:

أهمية النشاط و الرياضي المدرسي في الإبتدائي وأثره على التوافق النفسي - حركي للتلاميذ -

إشراف:

د. حاج مختار

إعداد الطالب:

حاجي محمد علاء الدين

السنة الجامعية: 2024/2023

المعلومات الشخصية:

الجنس: ذكر أنثى

-السن:

-المستوى الدراسي: السنة الأولى ثانوي السنة الثانية ثانوي السنة الثالثة ابتدائي

المحور الأول: النشاط البدني والرياضي المدرسي

الرقم	العبرة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	غير موافق
البعد الأول: أهمية النشاط البدني في المدرسة						
31.	أعتقد أن النشاطات البدنية المدرسية مهمة لتعزيز صحة التلاميذ ولياقتهم البدنية					
32.	أرى أن ممارسة النشاطات الرياضية في المدرسة تساعد في تحسين الانضباط والانضباط الذاتي للتلاميذ					
33.	أعتقد أن النشاطات الرياضية المدرسية تساعد في تعزيز الروح الجماعية والتفاعل الاجتماعي بين التلاميذ					
34.	أشعر أن ممارسة النشاطات البدنية في المدرسة تسهم في تقديم فرص تعليمية وتربوية ممتعة للتلاميذ.					
35.	أرى أن النشاطات البدنية المدرسية تساهم في تعزيز الانضباط الدراسي وتحفيز التلاميذ على الحضور إلى المدرسة					
البعد الثاني: تأثير الرياضة على الأداء الأكاديمي						
36.	أعتقد أن التلاميذ الذين يمارسون النشاطات البدنية بانتظام يظهرون أداءً أكاديمياً أفضل					
37.	أعتقد أن النشاطات الرياضية المدرسية يمكن أن تساهم في تحسين تركيز التلاميذ وقدرتهم على التعلم.					

					38. أشعر أن ممارسة الرياضة يمكن أن تزيد من مستوى الطاقة والنشاط لدى التلاميذ ، مما يؤدي إلى أداء أكثر فعالية في الدراسة
					39. أعتقد أن الرياضة تساهم في تقليل مستويات التوتر والقلق بين التلاميذ ، مما يعزز تحسين الأداء الأكاديمي.
					40. أعتقد أن النشاطات البدنية يمكن أن تساهم في تحسين الذاكرة والتفكير الإبداعي لدى التلاميذ
البعد الثالث: فوائد الرياضة على الصحة النفسية والاجتماعية					
					41. أعتقد أن ممارسة الرياضة في المدرسة يمكن أن تساهم في تحسين الشعور بالسعادة والرفاهية النفسية لدى التلاميذ.
					42. أشعر أن النشاطات البدنية المدرسية تساعد في تقليل مشاكل السلوك والتوتر الاجتماعي بين التلاميذ .
					43. أعتقد أن ممارسة الرياضة يمكن أن تساهم في بناء الثقة بالنفس وتعزيز الصلة الاجتماعية بين التلاميذ .
					44. أرى أن الرياضة يمكن أن تكون وسيلة للتفريغ النفسي وتحسين التواصل بين التلاميذ .
					45. أعتقد أن ممارسة النشاطات البدنية المدرسية يمكن أن تعزز الانضباط والمسؤولية الاجتماعية لدى التلاميذ .

المحور الثاني: التوافق النفسي الحركي

الرقم	العبرة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	غير موافق
1.	مشاركتي في الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني على تحسين توازني الجسدي والحركي.					

					2. أجد أن ممارسة النشاطات البدنية تعزز قدرتي على التحكم في حركاتي والتعامل مع التحديات الحركية.
					3. الأنشطة الرياضية في المدرسة تسهم في تعزيز مرونتي الجسدية وقدرتي على التكيف مع مختلف الأوضاع الحركية.
					4. مشاركتي في النشاطات البدنية تعزز إدراكي للمسافات والأبعاد وتعزيز التنسيق بين أعضاء جسمي.
					5. الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني في تعزيز الثقة بقدراتي الحركية والتغلب على التحديات الحركية الجديدة.
					6. أجد أن ممارسة النشاطات البدنية تعزز تواصلتي الحركي مع الآخرين وتعزز قدرتي على العمل الجماعي.
					7. مشاركتي في الأنشطة الرياضية المدرسية تساعدني على تعزيز التحكم في حركاتي وتحسين قدرتي على الاستجابة الحركية.
					8. النشاطات البدنية تعزز لدي القدرة على التفكير الإيجابي والتغلب على التحديات الحركية بثقة.
					9. مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز لدي الشعور بالانتماء والاندماج في المجتمع المدرسي.
					10. ممارستي للنشاطات الرياضية في المدرسة تعزز لدي الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرارات الحركية بثقة.
					11. أجد أن مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز تفاعلي مع البيئة الخارجية وتعزز حساسيتي للتغيرات الحركية من حولي.
					12. النشاطات البدنية تساعدني في التخلص من التوتر العصبي والتحسن في حالتي النفسية والمزاجية.
					13. مشاركتي في الأنشطة الرياضية تعزز لدي الإحساس بالإنجازات الشخصية وتعزيز رغبتني في المزيد من التحديات الحركية.

					.14 أجد أن النشاطات البدنية تعزز لدي الراحة النفسية وتساعدني في التخلص من الضغوط اليومية.
					.15 النشاطات البدنية المدرسية تساعدني في تعزيز التواصل الحركي مع الآخرين وتعزيز قدرتي على التعبير عن نفسي بثقة.

ملخص

ان بحثنا هذا هو محاولة معرفة النشاط البدني الرياضي المدرسي في المرحلة الابتدائية وأثره على التوافق النفسي الحركي للتلاميذ كما تسلط الدراسة الضوء على الدور المحوري لممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية في تعزيز التوافق النفسي الحركي للتلاميذ في المرحلة الابتدائية.

ولهذا قمنا ببناء استبيان يحاول أن يشخص ويحدد أهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في المرحلة الابتدائية وأثره على التوافق النفسي الحركي للتلاميذ وتكونت عينة الدراسة من 45 تلميذ وتلميذة .

فجاءت نتائج الدراسة تبين أنه تساهم هذه الدراسة في توفير رؤى حول أهمية الأنشطة البدنية الرياضية المدرسية في النمو المتكامل للتلاميذ في المرحلة الابتدائية من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة البدنية الرياضية- التوافق النفسي الحركي - الطور الابتدائي.

Summary

Our research is an attempt to know school sports physical activity in the primary stage and its impact on the psychomotor adjustment of students. The study also highlights the pivotal role of practicing school sports activities in enhancing the psychomotor adjustment of students in the primary stage.

For this reason, we built a questionnaire that attempts to diagnose and determine the importance of school sports physical activity in the primary stage and its impact on the psychomotor adjustment of students. The study sample consisted of 45 male and female students.

The results of the study showed that this study contributes to providing insights into the



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
Institute of Sciences and Techniques of Physical and Sports Activities

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

* القرار الوزاري رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها

أنا المضي أدناه،

السيدة(ة): حاجية محمد عبد الدين الصفة: طالب جامعي

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية البيومترية رقم: 1.000.10.36.4.00663.0004

والصادرة بتاريخ: 2020/03/10 عن بلدية: تبسة

المسجل بمعهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية قسم: النشاط البدني والرياضة التروي

ميدان: علوم وتقنيات النشاط البدني والرياضة فرع: النشاط البدني الرياضي المدرسي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

والمسجل تحت رقم التسجيل: 310.18.666 سنة البكالوريا: 2019

والمكلف بإنجاز مذكرة ماستر أكاديمي بعنوان:

..... أهمية النشاط البدني والرياضة المدرسي في التنمية

..... والتربية على المواطنة والتفكير الحركي التلاصقي

..... د. السيد محمد بن عبد الله بن عبد الله بن عبد الله

أصرح بشرفي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة

في إنجاز البحث المذكور أعلاه، وفي حالة عدم الاحترام للقواعد المشار إليها في القرار رقم: 1082

المؤرخ في: 27 ديسمبر 2020 فإنني أتحمل مسؤولياتي والتبعات القانونية المترتبة عن ذلك.

التاريخ: 2020/06/10

إمضاء المعني