

أثر النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى
للتلاميذ المراهقين 14_16 سنة.

**Impact of recreational sports activity on psychosocial compatibility and maximum aerobic speed
for adolescent students 14_16 years**

دراجي عباس^{1*}، مزارى فاتح²، آيت لونيس مراد³
¹ جامعة امحمد بوقرة بومرداس، مخبر SPAPSA (الجزائر)
² جامعة أكلي محند أولحاج البويرة (الجزائر)
³ جامعة امحمد بوقرة بومرداس (الجزائر)

تاريخ الاستلام : 2019-03-07؛ تاريخ المراجعة : 2020-10-17؛ تاريخ القبول : 2020-12-31

ملخص :

يهدف هذا البحث إلى معرفة تأثير النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي وكذا السرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين 14 - 16 سنة ولتحقيق ذلك استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي وهذا بتوزيع مقياس التوافق النفسي والاجتماعي على عينة من التلاميذ وبلغ عددها 120 تلميذ من متوسطة حميدي مبارك ببرج أخصيص، إضافة إلى إجراء اختبار نصف كوبر لقياس السرعة الهوائية القصوى لديهم، وتمت الدراسة بداية شهر مارس إلى غاية أواخر شهر أبريل 2018 وبالاعتماد على الأدوات الاحصائية المتمثلة في اختبار T لقياس الفروق في المتوسطات ومعامل الارتباط بيرسون والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري توصل الباحثون إلى أنه هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح الممارسين للأشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير ممارسين في خاصية التوافق النفسي والاجتماعي وكذلك السرعة الهوائية القصوى لديهم. ومنه يوصي الباحثون أساتذة التربية البدنية بتوفير الرعاية اللازمة للتلاميذ الذين يظهر عليهم أي تدني في مستوى نموه النفسي والاجتماعي وحتى البدني وذلك بهدف مساعدة هذه الحالات على تحقيق التوافق، كما يوصي بتوعية التلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم لما فيها من أهمية بدنية ونفسية واجتماعية.

الكلمات المفتاح : النشاط الرياضي الترويحي؛ التوافق النفسي الاجتماعي ؛ السرعة الهوائية القصوى ؛ المراقبة.

Abstract :

This research aims to find out the impact of recreational sports activity on psychosocial compatibility as well as the maximum aerobic speed of adolescent students 14-16 years old and to achieve this the researchers used the descriptive method and this by distributing the measure of psychological and social compatibility to a sample of students and reached 120 Pupil, In addition to conducting a half-Cooper test to measure their maximum aerobic speed, the study was conducted from the beginning of March until late April 2018 and based on the statistical tools of the T test to measure the differences in averages, pearson correlation coefficient, arithmetic average and standard deviation. The researchers found that there are statistically significant differences in favor of recreational sports practitioners compared to non-practitioners in the psychosocial compatibility characteristic as well as their maximum aerobic speed.

From there, the researchers recommend physical education teachers to provide care for pupils who show any decrease in their psychological, social and even physical development, in order to help these cases achieve compatibility, and to educate exempted students on physical and sports education. They are aware of their physical, psychological and social importance.

Keywords: Recreational sports activity; psychosocial compatibility; maximum aerobic speed; Teenage.

I- تمهيد :

1.I- اشكالية: أصبح موضوع المراهقة في الوقت الحاضر من الموضوعات المهمة التي يهتم بها علماء التربية والنفوس والاجتماع والصحة، بل إن الدول المتقدمة تهتم بمراقبتها الذين سيصبحون شبابا إيمانا منهم بأن تقدم الأمة لا يقوم إلا على الإمكانيات البشرية من الشباب، وإن الأمم ترقى وتتقدم بقوة أفرادها هؤلاء الذين يعملون على كشف الموارد المادية وعلى تمهيتها وتطويرها والاستفادة منها، ومن ثم تسخيرها في خدمة خطط التنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية.

إن مرحلة المراهقة مرحلة مهمة وحساسة من مراحل حياة الإنسان بالنظر إلى ما تشهده شخصية المراهق خلالها من تغيرات ونمو، لذا فلا عجب في أن تكثر الدراسات حول هذه المرحلة.

مما لاشك فيه أن دخول المراهق إلى المدرسة (المتوسطة) يطرح عليه بشدة مشكلة التوافق Adjustment مع هذا المجتمع والتفاعل interaction معه.

مع ملاحظة أن التعسف والفصل بين مشكلات التوافق عند المراهقين ومشكلات النمو والتغيير الذي يطراً على المجتمع الذي يعيشون فيه، ولهذا الصدد أشار إريكسون Ericson وولمان Woolman إلى التوافق على أنه عبارة عن علاقة تكيفية مع البيئة، وتتضمن القدرة على تلبية الفرد لاحتياجاته وتلبية معظم المتطلبات الاجتماعية منها والسيولوجية. والواقع هو أن المتوسطة كمجتمع صغير يعيش فيه التلميذ (المراهق) تؤدي دورا كبيرا في حياته حيث تعده وتساعد على النمو بأشكاله الفسيولوجية والنفسية الاجتماعية.

وتشير دراسة محمد زكي (1977) إلى أن تلاميذ المدرسة المتوسطة يواجهون مشكلة التوافق بحدّة في هذه الأخيرة، حيث تتم العلاقات في المدرسة بطابع لا شخصي Impersonal وحيث تتفاعل جماعات كبيرة من المراهقين والمراهقات بدون عمق، ولا استمرارية ولا مراعاة لظروف كل الأشخاص وفي الواقع أن توافق التلاميذ مع بيئتهم المدرسية يتطلب منهم تعديلات في أساليبهم واستراتيجياتهم، ومهاراتهم من أجل النجاح والإنجاز.

ومن خلال استعراض نظريات التوافق الاجتماعي نلاحظ أنها نظرت إلى التوافق من زوايا عديدة، فنظرية التحليل النفسي رأت أن التوافق يتم من خلال إشباع الحاجات وتعلم كيف التعامل مع الصراعات الداخلية ونظرية التعلم الاجتماعي فهمت التوافق السوي من خلال مهارات الفرد في التفاعل بنجاح مع بيئته والنظرية الإنسانية فسرت التوافق طبق الاتجاهات النمو عند الأفراد كعملية مستمرة، أما النظريات المعرفية والسلوكية فلم تعرف موضوع التوافق مباشرة، ولكن الأولى إرتأت أن التوافق عند الأفراد يعني التفكير بطريقة منطقية في حين إرتأت الثانية أن السلوك ما هو إلا محصلة للتعلم السوي. (سليمان ومينزل، 1991، ص 150)

وقد فسرت البعض التوافق بأنه عملية إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية ولا يتكفل الشخص بتنظيم إشباع حاجاته فحسب، بل هو قد يتعرض لصراع بين هذه الحاجات.

وفي هذه الحالة تنشأ مشكلات التوافق لديه ويصبح عليه أن يحل هذا الصراع وأن يتعلم كيف يواجه المواقف التي يتصارع فيها كلما تعرض لمثل هذه المواقف وصراع الحاجات النفسية ينشأ إذا تعارض إشباع الحاجات مع إشباع حاجات أخرى بحيث يؤدي إشباع الحاجة الأولى إلى إحباط الحاجة الثانية.

* فالتوافق هو عملية سلوكية تؤدي إلى التكيف، فالشخص وهو يسير نحو تحقيق التوافق يسلك سلوكا معيناً والعملية السلوكية التي يقوم بها الشخص في مواجهة هذه الحاجات وفي مواجهة تصارع، هي العملية التي تحقق له التوافق النفسي في النهاية.

* كما يعتبر التوافق تحصيل أو إنجاز، أي أن الشخص يتعلمه، بمعنى أنه يتعلم منذ طفولته طرقاً معينة للإستجابة في مواقف، ويكون توافقه هو حصيلة هذا التعلم فإذا تعلم طرقاً سليمة فيكون حسن التوافق، وإذا تعلم طرقاً غير سليمة فيكون سيء التوافق. (حجازي، 1987، ص150)

لذا اهتم كثير من الباحثين والعلماء بالتوافق النفسي الاجتماعي بين الأفراد والذي هو لب التوافق، واعتبروه كما فعل كيرت ليفن **Kert Levin** أساسا للجماعة، كما أشاروا إلى تعديلا ينجم عن هذا التفاعل الذي يحدث عندما يتصل فردان أو أكثر وليس من الضروري أن يكون إتصالا ماديا ولعل من الأهمية بمكان أن تسجل هنا أن عملية التفاعل الاجتماعي تشمل التعاون والتنافس والصراع والمواءمة.

وهو ما أشار إليه سهير المهندس (1978) في دراسته بأن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائل تعليمية وتربوية مهمة، فالتربية البدنية والرياضية لها دور رئيسي في المجتمع بكل مؤسساته وأنظمة ولا يستطيع أي نظام آخر أن يقدم هذا الدور الذي يتخلص في النفسية الاجتماعية للفرد من حيث تنمية شخصيته تنمية تتسم بالانتران والشمول والنضج بهدف التوافق النفسي والاجتماعي للفرد مع مجتمعه مما يساعد على بناء وتكامل التربية العامة.

وأصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي، بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والتربوية والترويحية والنفسية ولقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

كما توصلت بوهان 1988 أن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد مادة من مواد مناهج المدرسي أو مجرد هدف في حد ذاته فهي تهتم بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية للتلاميذ وقد أثبتت كل هذه الدراسات العلمية أن للتربية البدنية والرياضية مكانة كبيرة في عملية التربية والتعليم.

ومن هذا الطرح لكل هذه المتغيرات يراودنا التساؤل الآتي:

• هل لممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثر على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين (14-16) سنة؟

ومن خلال هذا التساؤل تبادر إلى ذهننا التساؤلات الفرعية التالية:

1- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة للتلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات السرعة الهوائية القصوى بالنسبة للتلاميذ المراهقين الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية؟

2.1 - الفرضيات:

الفرض العام: تساهم الأنشطة الرياضية الترويحية في تعديل التوافق النفسي الاجتماعي وتعمل على تحسين السرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين 14-16 سنة.

الفروض الفرعية:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي لصالح التلاميذ الممارسين مقارنة بالغير الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي لصالح التلاميذ الممارسين مقارنة بالغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات السرعة الهوائية القصوى لصالح التلاميذ الممارسين مقارنة بالغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

3.I- أهمية الدراسة: التوافق النفسي والاجتماعي عامل مهم في العملية التعليمية وخلق التلميذ المراهق من المشكلات النفسية والتربوية والاجتماعية والدراسية قد يؤدي إلى خلق متوازن مع القيم التربوية التي تسعى لها العملية التعليمية "إن التوافق النفسي الاجتماعي يعتبر من أهم العناصر التي تساعد على تشكيل الحياة الأسرية لدى الناشئة وتحقيق التكيف السليم للفرد مع بيئته ومجتمعه. (اسماعيل، 1959، ص63)

ولذا إن هذا البحث (الدراسة) بجانب أهميته العلمية له أهمية عملية وحاجة واقعية لأن مجتمع البحث يشكل شريحة كبيرة تزداد أعدادها عام بعد عام، والتوافق النفسي والاجتماعي لدى هؤلاء المراهقين (التلاميذ) تقع مسؤوليته المباشرة على أسرهم وفي ذات الوقت على المؤسسات التعليمية وتتجلى أيضا أهمية الدراسة في إبراز:

- 1- أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية في تنمية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهقين.
- 2- أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تحسين السرعة الهوائية القسوى.
- 3- تزويد القارئ أو الباحث في المجالات النفسية والاجتماعية ببعض المتغيرات التي تربط بين ممارسة النشاط الرياضي ترويحي والتوافق النفسي الاجتماعي والمرحلة السنية التي يمر بها المراهق في تكيفه وعلاقته بالقدرات البدنية.
- 4- تنبيه المعلمين والمدرسي لأهمية التربية البدنية والرياضية في عملية التوافق النفسي والاجتماعي وأهميتها بالنسبة للفرد والجماعة.
- 5- قلة الدراسات في التوافق النفسي والاجتماعي وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية هو ما حفز الباحث لإجراء هذه الدراسة.

4.I- أهداف الدراسة:

- إبراز أثر ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية في تعديل التوافق النفسي الاجتماعي للتلاميذ المراهقين 14 - 16 سنة.
- معرفة مدى انعكاس ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية على الجانب البدني وتحديد على صفة السرعة الهوائية القسوى للتلاميذ المراهقين 14 - 16 سنة.

5.I- تحديد المفاهيم الأساسية:

النشاط الرياضي: اختلف العلماء في تعريف النشاط البدني الرياضي، فمنهم من قصد به المجال الكلي الاجمالي لحركة الانسان بشكل عام ومنهم من عرفه بأنه عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول، ومنهم من قال بأنه تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان مستخدما فيه بدنه بشكل عام. (أنور خولي، 1996، ص22)

الترويح الرياضي recreation sport: هو ذلك النوع من الترويح الرياضي الذي يتضمن برنامجا العديد من الأنشطة الرياضية، كما أنه يعد أكثر أنواع الترويح تأثيرا على الجوانب البدنية والفيزيولوجية للفرد الممارس التي تشمل على الألعاب والرياضات. (الحماحمي، 1999، ص84)

التعريف الاجرائي للنشاط الرياضي الترويحي: هو النشاط الذي يتسم بالسهولة و المرونة و يطلق عليه صفة الإمتاع، وهو اختيار ذاتي هادف لنوع من الأنشطة البدنية أو الرياضات، تمارس على سبيل المتعة وبوسائل مباحة وفي أوقات الفراغ.

التوافق النفسي: التوافق النفسي عملية دينامية مستمرة تتناول السلوك والبيئة (الطبيعية والاجتماعية) بالتغيير والتعديل حتى يحدث توازن بين الفرد وبيئته وهذا التوازن يتضمن إشباع حاجات الفرد وتحقيق متطلبات البيئة.

التوافق الاجتماعي: يتضمن السعادة مع الآخر والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير الاجتماعي والتفاعل الاجتماعي السليم والعمل لخير الجماعة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية. (زهران، 1984، ص29)

التوافق النفسي والاجتماعي: هو حالة تكون حاجات الفرد من ناحية ومتطلبات البيئة من ناحية أخرى مشبعة تماما من خلال علاقة منسجمة بين الفرد وبيئته الاجتماعية. (حشمت وباهي، 2006، ص47)

التعريف الاجرائي للتوافق النفسي والاجتماعي: هو استجابة عدد افراد عينة البحث على مقياس التوافق النفسي الاجتماعي لدى المراهقين الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية وإقرانهم من غير الممارسين.

السرعة الهوائية القصوى: القابلية القصوى لجسم الإنسان على نقل واستهلاك عنصر الأكسجين أثناء إجرائه للتمرين البدني والتي تعكس مستوى اللياقة البدنية وتقاس باللتر على كغ في الثانية. (Billat and all, 2000b)

التعريف الاجرائي للسرعة الهوائية القصوى: هي تلك السرعة التي تسمح للنظام الهوائي من وصوله إلى إنتاج أكبر كمية ممكنة من الطاقة.

المراهقة: هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية التي غالباً ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل. (زيدان، ب ت، ص62)

التعريف الاجرائي للمراهقة: هي مرحلة العمر التي تتوسط الطفولة واكتمال الرجولة أو الأنوثة بمعنى النمو الجسمي، وفترة المراهقة غالباً ما تقابل مرحلتي التعليم في المتوسطة والثانوية ولكن قد تصادف عند بعض الأشخاص المرحلة الجامعية إلى تقريبا سن 25 كحد أقصى.

II - الطريقة والأدوات :

1.II- المنهج العلمي المتبع : استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي الارتباطي (الطريقة المسحية) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته للغرض المطلوب من البحث، حيث أن الطريقة المسحية هي إحدى طرق المنهج الوصفي.

2.II- الدراسة الاستطلاعية : إن الغرض من الدراسة الاستطلاعية هو معرفة مدى وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها، بحيث يمكن المجيب من الاجابة دون الحاجة الى أي تفسير، حيث قمنا بتوزيع المقياس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية وبلغ عددها 20 تلميذ مراهق تتراوح أعمارهم بين 14-16 سنة من متوسطة حميدي مبارك ببرج أخصيص ونظراً للمستوى المتوسط للتلاميذ في فهم محتوى الاختبار من عبارات لجأنا في أغلب الأحيان إلى شرح بعض العبارات وتعديل بعض مصطلحاتها، وتبسيطها، ولجؤنا إلى هذا الأسلوب كان يهدف إلى توسيع الفهم للعبارات وكذلك لتدعيم صدق المعلومات التي تحصل عليها في المقياس ولتحقيق نوع من التفاعل بين الطالب الباحث وأفراد العينة.

وقد تم قياس الصدق بطريقة صدق الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين العبارات وأبعادها وبين العبارات والدرجة الكلية للمقياس، وأما فيما يخص حساب ثبات الاختبار فاستعملنا طريقة التجزئة النصفية لحساب معاملات الارتباط بين العبارات الفردية والزوجية وانطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هاته تم وضع مقياس البحث وفق الأهداف والفرضيات.

وصف أدوات القياس المستخدمة: اعتمد الباحث في دراسته لقياس متغيري الدراسة على مقياسين، الأول مقياس التوافق النفسي الاجتماعي والثاني اختبار نصف كوبر لقياس السعة الهوائية القصوى.

1- مقياس التوافق النفسي اجتماعي: استخدمنا في دراستنا مقياس التوافق النفسي والاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" لتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007 حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته واستمتاعه بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية، وكذلك استمتاعه بعلاقات اجتماعية حميمة ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه، وبعد اطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت، مع العلم انه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة ابعاد ثانوية (مجالات).

الجدول رقم (01): يمثل توزيع العبارات في كل بعد

الرقم	الأبعاد	عدد الأسئلة
التوافق النفسي		
01	المهارات الشخصية	08
02	الاحساس بالقيمة الذاتية	05
03	الاعتماد عن النفس	04
04	التحرر من الميل الى الانفراد	05
05	الحالة الصحية	07
06	الحالة الانفعالية	06
التوافق الإجتماعي		
01	اللياقة في التعامل مع الآخرين	05
02	الامتثال للجماعة	09
03	القدرة على القيادة	06
04	العلاقات في الاسرة	06
05	العلاقات في المدرسة	09
06	العلاقات في البيئة المحيطة	06

حساب صدق المقياس: قام الباحث بحساب صدق المحتوى للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي وذلك بحسب معامل ارتباط كل بعد من الأبعاد 12 عن الدرجة الكلية للمقياس وذلك باستعمال نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS 18 فتحصل على النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم 02: معاملات الصدق دلالتها لأبعاد التوافق النفسي والاجتماعي.

أبعاد المقياس	عدد أفراد العينة	قيمة ر	مستوى الدلالة 0.05
المهارات الشخصية	20	0.89	0.05
الاحساس بالقيمة الذاتية		0.94	
الاعتماد على النفس		0.92	
التحرر من الميل الى الانفراد		0.85	
الحالة الصحية		0.94	
الحالة الانفعالية		0.89	
اللياقة في التعامل مع الآخرين		0.85	
الامتثال للجماعة		0.86	
القدرة على القيادة		0.89	
العلاقات في الاسرة		0.89	
العلاقات في المدرسة		0.87	
العلاقات في البيئة المحيطة		0.85	

من خلال الجدول (02) نلاحظ قيمة "ر" عند كل بعد من أبعاد مقياس التوافق النفسي الاجتماعي عند مستوى الدلالة 0,05 وعليه فالمقياس يتمتع بصدق المحتوى.

حساب ثبات المقياس: تم حساب معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية وذلك بعد تقسيم الاختبار إلى نصفين متساويين (زوجي، فردي)، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط بيرسون بين النصفين باستعمال الحزمة الاحصائية SPSS 18 حيث قدرت قيمة "ر" بـ (0.87) ولما كان معامل الارتباط الحاصل هو في الواقع هو ثبات نصف المقياس فقط وليس المقياس كله لذلك استخدم الباحث معادلة تصحيح الطول لـ "سيبرمان براون" قدرت قيمة "ر" الحقيقية بعد التصحيح (0,93).

وبما أن حجم العينة الاستطلاعية أقل من 50 فرد ومعامل الارتباط "بيرسون" كأحد المؤشرات الاحصائية البارامترية أو المعملية، تم اختبار دلالة معامل الارتباط بواسطة اختبار "ت" باستعمال معادلة "كاندل" كما هو موضح في الجدول الموالي:

جدول (03): ثبات مقياس التوافق النفسي الاجتماعي

المؤشرات الاحصائية	قيمة "ر" المحسوبة	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
قبل التعديل (بيرسون)	0.87	2.87 الجدولية	18	دال عند 0,05
بعد التعديل (سبيرمان)	0.93	7.3 الجدولية	18	دال عند 0,05

من خلال الجدول (03) نلاحظ أن قيمة "ر" المحسوبة قبل التعديل "بيرسون" (0,87) أكبر من قيمة "ر" المجدولة (0,46) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05، كما نلاحظ أن قيمة "ر" المحسوبة بعد التعديل "سبيرمان" (0,93) أكبر من قيمة "ر" المجدولة "سبيرمان" (0,46) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05 وقيمة "ت" المحسوبة (7,3) أكبر من "ت" الجدولية (2,87) عند درجة الحرية 18 وعليه فالمقياس يتمتع بالثبات.

- اختبار نصف كوبر لقياس السعة الهوائية القصوى:

حساب صدق الاختبار: ومن أجل التأكد من صدق الاختبار المستعمل في هذه الدراسة، استخدمنا الصدق الذاتي باعتباره أصدق الدرجات التجريبية للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار، والذي توصلنا من خلاله إلى النتائج الموضحة في الجدول الموالي:

الجدول (04): صدق اختبار نصف كوبر

المقاييس الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق (جذر) معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
اختبار نصف كوبر	0,78	0.88	0,52	0.05	دال

حساب ثبات الاختبار: يقصد بثبات الاختبار هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج، إذا ما أعيد على نفس الأفراد، وفي نفس الظروف، وقد قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية وذلك بتاريخ 22 مارس 2018 وأعيد الاختبار بعد خمسة أيام من ذلك على نفس العينة، وفي نفس الظروف (دون أن يمارس اللاعبون أي تدريبات أو نشاط رياضي)، ثم قام الباحث بحساب معامل الارتباط البسيط بيرسون، وبعد البحث في جدول الدلالات لمعامل الارتباط البسيط عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 18 وجدنا أن القيمة المحسوبة للاختبار هي أكبر من القيمة الجدولية 0,52 مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية.

الجدول (05): ثبات اختبار نصف كوبر

المقاييس الاختبار	حجم العينة	القيمة المحسوبة لمعامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
اختبار نصف كوبر	20	0,78	0,52	18	0.05

موضوعية الاختبار: إن الاختبار المستخدم في هذا البحث سهل وواضح الفهم، وغير قابل للتأويل، وبعيد عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبار ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد شك المختبرين عند تطبيقه حيث أن التسجيل يتم باستخدام وحدات الزمن، والمسافة عدد من المرات والدقة، وبذلك يعد الاختبار المستخدم ذو موضوعية جيدة، كما أنه اختبار مستعمل على نطاق واسع في مجال الرياضات الجماعية خاصة كرة القدم لذا لا نتعمد في هذه الدراسة على قرار المحكمين وهو ما قد يوقعنا مشكل التحيز.

3.II- مجالات الدراسة:

- **المجال الزمني:** تم ابتداء من أوائل شهر ديسمبر الى غاية أواخر شهر فيفري 2018 عن طريق جلب المادة العلمية وهذا في الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين وذلك من بداية شهر مارس الى غاية أواخر شهر أبريل 2018 وهذه المدة تم فيها التطبيق الميداني ومعالجة النتائج المحصل عليها بالطرق الإحصائية المناسبة.

- **المجال المكاني:** أجرى البحث بمتوسطة حميدي مبارك ببرج أخصيص بولاية البويرة.

II-4- عينة ومجتمع البحث: يتكون مجتمع البحث من تلاميذ متوسطة حميدي مبارك ببرج أخصيص والبالغ عددهم 320 تلميذ وقد قام الباحث باختيار عينة عشوائية من المؤسسة متمثلة في 60 تلميذا ممارس للنشاط الرياضي الترويحي و60 تلميذا غير ممارس للنشاط الرياضي الترويحي أي المعفيين من حصة التربية البدنية والرياضية وكان ذلك أيضا بشكل عشوائي.

II-5- أدوات الدراسة: أدوات البحث تعد المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقية التي يصبوا إليها بحثه، ومن هذا المنطق وصف الباحث عدة وسائل في جميع المعلومات، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث وهي:

أ- **مقياس التوافق النفسي والاجتماعي:** والذي أعدته الباحثة المصرية "رشا عبد الرحمن محمود والي" لتلاميذ المرحلة المتوسطة 2007 مع العلم انه يقيس بعدين أساسيين هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي حيث يحتوي كل منهما على ستة ابعاد ثانوية (مجالات)، وهذه الأبعاد هي:

أولاً: التوافق النفسي:

البعد الأول المهارات الشخصية: وتعني التمتع ببعض القدرات الخاصة، والتي تميز تلميذا عن الآخر .

البعد الثاني الاحساس بالقيمة الذاتية: إدراك التلميذ لذاته ولعلاقاته بالعالم المحيط به ووعيه بخصاله وقدراته وحدوده وجوانب قوته وضعفه وبما يعوق انطلاق طاقاته .

البعد الثالث الاعتماد عن النفس: مدى قدرة التلميذ على تلبية حاجاته لنفسه مع مراعاة المرحلة السنوية وما يتناسب معها من قدرات، بحيث أنه يوجد بعض الحاجات لا يستطيع التلميذ تلبيةها لنفسه وتختلف تلك الحاجات باختلاف المرحلة السنوية.

البعد الرابع التحرر من الميل الى الانفراد: قدرة التلميذ على الاندماج مع اقرانه في نفس المرحلة السنوية وعدم الانطواء على نفسه والابتعاد عنهم

البعد الخامس الحالة الصحية: تعني حالة كون التلميذ لائقا من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية، وليس مجرد خلوه من المرض او العاهة .

البعد السادس الحالة الانفعالية: قدرة التلميذ على التحكم في انفعالاته في مختلف مواقف الحياة سواء في المنزل أو المؤسسات التربوية او المجتمع المحيط به.

ثانيا: التوافق الاجتماعي:

البعد السابع اللياقة في التعامل مع الاخرين: قدرة التلميذ على التعامل مع الاخرين من زملاء وجيران واقرباء والذين لا يعرفهم بطريقة لائقة.

البعد الثامن الامتثال للجماعة: شعور التلميذ بالانتماء الى جماعة تتقبله ويتقبلها، وشعور بالأمن والطمأنينة، ويشبع حاجاته الانتمائية وحاجاته التي تتلق بالمركز والمكانة.

البعد التاسع القدرة على القيادة: تمتع التلميذ بمجموعة من السمات التي تميزه عن اقرانه وتؤهله لأن يقوم بعملية التأثير في الجماعة المتواجد فيها، ومن هذه السمات هي: الذكاء، القدرة على تحمل المسؤولية والقدرة على المثابرة، المشاركة الاجتماعية، الالتزام، القدرة على التعبير عن رأي الجماعة التي يقودها.

البعد العاشر العلاقات في الأسرة: مدى قدرة التلميذ في التعامل والتفاعل مع افراد أسرته، ومدى ترابطه معهم وتوافر الحب والاحترام والحنان بين افراد الأسرة الواحدة ومدى تأثيرها على التلميذ.

البعد الحادي عشر العلاقات في المدرسة: مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع ادارة المدرسة بما تحتويه من زملاء ومدرسين واداريين ، ومدى تأثير ذلك عليه سواء كان سلبيا او ايجابيا.

البعد الثاني عشر العلاقات في البيئة المحيطة: مدى قدرة التلميذ على التعامل والتفاعل مع عناصر البيئة بما تحويه من افراد سواء كانت في الاتجاه السلبي او الاتجاه الايجابي.

ب- اختبار السرعة الهوائية القصوى: اختبار نصف كوبر هو اختبار لقياس التحمل الدوري التنفسي ويتمثل في الجري داخل ملعب كرة قدم أو كرة اليد دون توقف لمدة 06 دقائق ثم نقوم بقياس المسافة المحققة.

II-6- الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة: استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار T.test: يعد الرانز "T" من أكثر الرانز دلالة شيوعا في الابحاث النفسية والتربوية والرياضية، إذ يهدف إلى معرف معنوية الفروق بين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وما إذا كانت الفروق بين المتوسطات حقيقية وتعزي إلى متغيرات معينة أم أنها تعزى إلى الصدفة وحدها، ويستخدم اختبار "T" إلى أبحاث (STUDENT) لقياس دلالة فروق المتوسطات المرتبطة وغير المرتبطة للعينات المتساوية وغير المتساوية وتكثر استخداماته للعينات الصغيرة التي يقل حجمها عن 30 فردا ولا يزيد عن 60 فردا .

معادلة "T" للعينتين المتساويتين وغير مرتبطتين:

$$T = \frac{m_1 - m_2}{\sqrt{\frac{s_1^2 + s_2^2}{n-1}}}$$

- معامل الارتباط بيرسون: وهو يخص العلاقة بين متغيرين من خلال المعادلة التالية:

$$r = \frac{\sum s \times ص}{\sqrt{[\sum s^2 - \frac{(\sum s)^2}{n}] \times [\sum ص^2 - \frac{(\sum ص)^2}{n}]}}$$

- المتوسط الحسابي: المتوسط الحسابي

وهو أكثر مقاييس الوسيط استخداما كم انه $m = \frac{\sum s}{n}$

يعتبر اهمها من جهة الدراسة النظرية والتطبيق العملي على السواء ويحسب من خلال المعادلة التالية:

- الانحراف المعياري: وهو الجذر التربيعي لمتوسط مربعات انحرافات القيم عن وسطها الحسابي ويحسب من خلال

$$ع = \sqrt{\frac{\sum (s - m)^2}{n}}$$

المعادلة التالية:

II- النتائج ومناقشتها: استخدمنا في عرضنا على طريقة الترتيب حسب السياق الفرضي، ابتداءا بالفرضيات الجزئية.

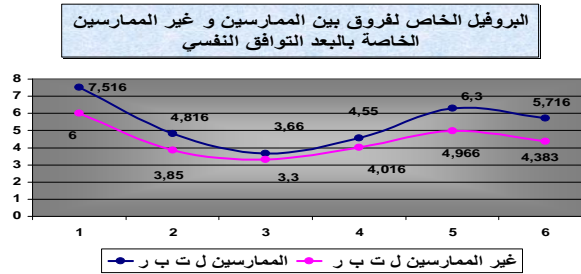
الفرضية الجزئية الأولى: توجد فروق دالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بالنسبة لتلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية مقارنة بالغير الممارسين.

الجدول (06): الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق النفسي:

البيانات	الممارسين للأنشطة الترويحية	غير ممارسين للأنشطة
المتوسط الحسابي	32.550	26.933
الانحراف المعياري	1.630	1.964
عدد الأفراد (ن)	60	60
قيمة (ت)	17.041	

بههدف معرفة الدلالة الاحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية والغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.980$ وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة — 17.041 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائيا بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية والغير ممارسين في بعد التوافق النفسي في الاتجاه الايجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاه نفسه و يقرها المجتمع وأكثر استغلالا لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب الأمور والاستقرار الانفعالي إلى حد كبير وبالتالي الاستمتاع بالحياة واتساع مجال التجاوب معها ما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب.

الشكل (01): يمثل الفروق بين الممارسين و غير ممارسين للأنشطة الترويحية الخاصة ببعد التوافق النفسي



مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها إن الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية هم أكثر توافق نفسيا من غير الممارسين لها وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38% وهذا مما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، وعليه فالنشاط البدني الرياضي تلعب دور في تحقيق التوافق النفسي وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحليلهم وتقدير المسؤولية وأكثر مسايرة لمعايير المجتمع ولمواصفاته والثقافية وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة إضافة على أنهم يمتازون بفاعلية الاستجابة تجاه المتوقعات الاجتماعية ومدى استعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من تغيرات والتحكم فيها وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة مع النفس والرضا عنها وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية وبالتالي فممارسة التربية البدنية والرياضية لها أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محققة.

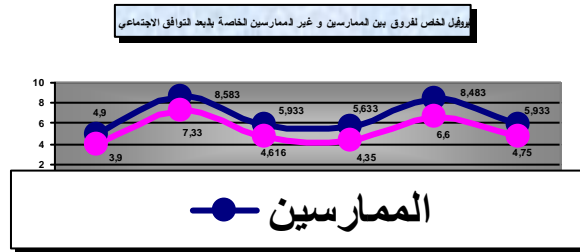
الفرضية الجزئية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات التوافق الاجتماعي بالنسبة لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين.

الجدول (07): الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي:

البيانات	الممارسين للأنشطة الترويحية	غير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	39.500	31.500
الانحراف المعياري	1.308	1.682
عدد الأفراد (ن)	60	60
قيمة (ت)	29.075	

يهدف معرفة الدلالة الاحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية والغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 1.980 وعلى ضوء هذه المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ 29.075 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير ممارسين في بعد التوافق الاجتماعي في الاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافق اجتماعياً من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعوره بالمسؤولية الاجتماعية فتتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائماً وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الانسجام والاتزان مع كل من يحيطون به.

الشكل (2): بروفيل الفروق بين الممارسين و غير الممارسين الخاصة بالبعد التوافق الاجتماعي.



مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالمناهج الترويحية هم أكثر توافق اجتماعي من غير الممارسين لها والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعد التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين والغير الممارسين، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والتي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65% وهذا ما عكس اثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي وعليه فممارسة التربية البدنية والرياضية تلعب دور في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيراً تحقيق حالة الانسجام والاتزان في العلاقة التلاميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها، إذن التربية البدنية والرياضية لها أهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت.

الجدول (08): الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بمقياس التوافق النفسي والاجتماعي:

البيانات	الممارسين للأنشطة الترويحية	الغير ممارسين للأنشطة الترويحية
المتوسط الحسابي	72.133	58.433
الانحراف المعياري	2.174	2.638
عدد الأفراد (ن)	60	60
قيمة (ت)	31.039	

بههدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية من خلال النشاطات الترويحية والغير ممارسين عند بعد التوافق النفسي والاجتماعي نرجع الى قيمة ت المحسوبة و قيمة ت الجدولية المقابلة لدرجة حرية 118 وبالكشف عند قيمة ت في جدول القيم الحرجة نجد انها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة 0.05 تساوي 1.980 وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة ت المحسوبة والمقدرة بـ 31.039 أكبر من قيمة ت الجدولية في مختلف الحالات نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام لمقياس التوافق النفسي والاجتماعي دالة احصائيا بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية والغير الممارسين وينضح من الجدول ان متوسط الممارسين اكبر من متوسط غير الممارسين في درجة التوافق مما يدل على انهم اكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية وبالتالي هم اكثر قدرة على اشباع حاجاتهم و تلبية مطالبهم البيولوجية و الاجتماعية مما يؤدي الى خفض التوتر وتحقيق الاتزان والانسجام مع البيئة المحيطة بهم ومسايرة المعايير الاجتماعية والتغير الاجتماعي واقامة علاقات ناجحة مع الاخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع وهم اكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي الى تحقيق الصحة الاجتماعية مما يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على انها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد اهداف و فلسفة سليمة للحياة يسعى الى تحقيقها اذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعمل على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي.

الفرضية الجزئية الثالثة: هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قياسات السرعة الهوائية القصوى بالنسبة لتلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.

الجدول (08): الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة باختبار نصف كوبر لقياس

السرعة الهوائية القصوى.

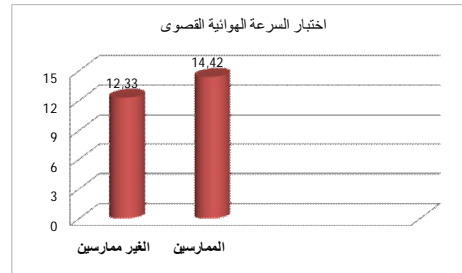
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	عدد العينة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ت المحسوبة	الدلالة الإحصائية
14,42	0,24	60	58	0,05	6,24	دالة احصائيا
12,33	1,10	60			0,73	غير دالة احصائيا

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينتي البحث في اختبار نصف كوبر لقياس السرعة الهوائية القصوى حيث نلاحظ أن مجموعة الممارسين للتمارين الترويحية حصلت على متوسط حسابي بـ 14,42، وانحراف معياري 0,24 ، أما قيمة "t" المحسوبة فقد بلغت 6.24 هي أكبر من قيمة "t" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05، مما يدل على أنه يوجد فروق ذات دلالة احصائية.

أما مجموعة الغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية حصلت على متوسط حسابي 12,33، وانحراف معياري بـ 1,10 ، وبلغت "t" المحسوبة 0,73 وهي أصغر من قيمة "t" الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ، مما يجدرنا بالقول أنه لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية.

لذا نرجع الفروق الإحصائية في اختبار السرعة الهوائية القصوى لدى مجموعة التلاميذ الممارسين للأنشطة الترويحية إلى برنامج التمارين التي تتخللها والتي من أهدافها ترقية عمل أجهزة الجسم وبالتالي التغلب على القوى الداخلية والخارجية الصعبة مقارنة بالغير ممارسين، حيث أنها تتطلب جهد آخر من أجل القدرة على أداء حركات اللعب حتى في ظروف التعب بحيث يهدف هذا النوع من التمارين الى تحسين التحمل العضلي وعمل أجهزة الجسم والأعضاء الوظيفية وبالتالي تأخير التعب لدى الرياضيين.

الشكل (03): الفروق في اختبار السرعة الهوائية بين التلاميذ الممارسين والغير ممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية.



مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية بالمناهج الترويحية هم أكثر جاهزية بدنية في خاصية السرعة الهوائية من غير الممارسين لها والتي أوضحناها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لاختبار نصف كوبر للتلاميذ الممارسين والغير الممارسين، وهذا ما أكده حسن علاوي بأن التمارين الرياضية تسهم بدرجة كبيرة في تطوير سعة الجسم على التكيف للمجهود البدني.

وهو في نفس سياق ما أشار اليه برنار تيربان عندما أكد بأن التمارين البدنية بشدات عالية يؤدي الى تحسن قوي في السرعة الهوائية القصوى (VMA) وكذلك أشارت نتائج بعض الدراسات المشابهة الى أن التمارين الترويحية في شكل الألعاب المصغرة مع التركيز في الشدات العالية يؤدي الى تطوير في السرعة الهوائية القصوى، (علاوي، 1992، ص213) ومما سبق يستخلص الطالب الباحث أن الفرضية الجزئية الثالثة قد تحققت.

IV- الخلاصة : في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث وانسجاما مع نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات في كل من بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي، بالإضافة إلى مكونات كل بعد والتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية والاعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الانفراد والحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجاتهم حيث أن التوافق النفسي كان أكبر عند الممارسين للتربية البدنية والرياضية، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات بعد التوافق الاجتماعي ومكوناته والتمثلة في اللياقة في التعامل مع الآخرين والامتثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة الحبيطة والتي اتفقت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الاجتماعي، إذ كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح الدراسي وان هناك فروق بين المتفوقين رياضيا والغير متفوقين رياضيا في التوافق النفسي لصالح المتفوقين والافتراض النظري والمؤكد للسماة الإيجابية للتلاميذ المراهقين والذي أكد لنا على أن الأنشطة البدنية والرياضية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ومن خلال اكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي والاجتماعي وبالتالي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر والتي نتيج له فرصا أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساخده على الاطمئنان والاستقرار النفسي وشعوره نفسه كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول على ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلفية للأفراد فهي تكسيهم قوة العزيمة والصبر وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي

والاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة، قادر على تكوين علاقات اجتماعية بالمحيطين به نمياً سلوكياته واتجاهات لمواجهة مواقف جديدة، كما أظهرت نتائج قياسات السرعة الهوائية القصوى من خلال اختبار نصف كوبر أن التمارين البدنية ساهمت في تحسين خاصة السرعة الهوائية القصوى وبالتالي تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي لدى التلاميذ الممارسين للأنشطة الرياضية الترويحية عكس التلاميذ الغير ممارسين إذ أن هذه الخاصية البدنية لم تشهد أي تغير طيلة مدة التجريب، وخالصة القول يكمن في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والبدنية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي.

لذا تسعى البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية في التربية البدنية والرياضية إلى الاستفادة من نتائجها في أغراض التوجيه والإرشاد النفسي، ولاشك أن الهدف الرئيسي للإرشاد النفسي هو العمل على مساعدة الفرد على تنمية شخصيته وفهمه لذاته وتحليل وتقدير قدراته واستعداداته وإمكاناته، أي تقييم نفسه وتقويمها وتحقيق ذاته حتى يرضى عن نفسه وغيره، وهذا عن طريق نمو موجب أو سليم للذات، إذ أن مفهوم الذات هو المحدد الرئيسي لسلوك الأفراد وشخصيتهم.

وانطلاقاً من أهداف البحث، وما تم التوصل إليه من نتائج ومقارنتها بنتائج الدراسات السابقة فإن الباحث يوصي أساتذة المدرسة السعي لتحقيق أعلى درجات التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذهم وذلك من خلال توفير الجو المدرسي الجذاب ويشتمل ذلك في توفير المواد الضرورية وتطوير برنامج التربية البدنية والرياضية وتطوير أساليب التدريس والحرص على تعزيز العلاقات الفاعلة بين التلاميذ أنفسهم وبينهم وبين الطاقم الإداري والتربوي، واستخدام الطرق المنشطة لهذه العلاقة من خلال المناهج الرسمية والأنشطة الإضافية كما عليهم توفير الرعاية اللازمة لمن يظهر من التلاميذ عليه أي تدني في مستوى نموه النفسي والاجتماعي أو توافقه النفسي والاجتماعي وحتى البدني وذلك يهدف غالى مساعدة هذه الحالات على تحقيق التوافق، كما يوصي بحث الأساتذة لتلاميذ المعفيين على ممارسة التربية البدنية والرياضية وتوعيتهم بما فيها من أهمية نفسية واجتماعية وبدنية.

- المراجع:

- أمين أنور خولي، الرياضة والمجتمع، (1996)، سلسلة عالم المعرفة، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، الكويت.
- حامد عبد السلام زهران، (1984)، علم النفس الاجتماعي، ط5، علم الكتب، القاهرة.
- حسين أحمد حشمت ومصطفى حسين باهي، (2006)، التوافق النفسي والتوازن الوظيفي، ط1، الدار العلمية للنشر والتوزيع الأهرام، مصر.
- سعاد سليمان وعبد الله منيزل، (1991)، درجة التوافق لدى طلبة جامعة السلطان قابوس وعلاقتها بكل من متغيرات الجنس والفصل الدراسي والمعدل التحصيلي والموقع السكني، مجلة دراسات العلوم التربوية، مجلد 26 - العدد 01.
- محمد حسن علاوي، (1992)، علم التدريب الرياضي، الاسكندرية، دار المعارف، ط2.
- محمد عماد الدين إسماعيل، (1959)، إختبار مفهوم الذات للكبار، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- محمد محمد الحماحمي، (1999)، فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- مصطفى حجازي، (1987)، شباب الظل وقود العنف، حول مسألة الشباب المهمش، مجلة الوحدة، العدد 39، السنة 04.
- مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية، ط1، دار الشرق، جدة، ب.ت.
- Billat VL, Slawinski J, Bocquet V, Demarle A, Iafitte L, Chassaing P, Koralsztein JP, 2000b, intermittent runs at the velocity associated with maximal oxygen uptake for a longer time than intense but submaximal runs, Eur J, appl. Physiol, 81 (3): 188-96

كيفية الإستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA :

دراجي عباس، مزارى فاتح، آيت لونيس مراد، (2020)، أثر النشاط الرياضي الترويحي على التوافق النفسي الاجتماعي والسرعة الهوائية القصوى للتلاميذ المراهقين 14_16 سنة، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد 12(04) 2020، الجزائر : جامعة قاصدي مرباح ورقلة، ص.ص 129-142.