

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط  
( دراسة وصفية أجريت على متوسطات مدينة مغنية )

## The Role of Educationalsporting and physicalActivity in Achieving the mental health for fourthyear middle Schoolstudents

أ. العرياوي سحنون

sahnoun larbaoui

<sup>1</sup> معهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة وهران / larbaouim@yahoo.com

تاريخ النشر: 2020/12/22

تاريخ القبول: 2020/09/19

تاريخ الاستلام: 2020/06/20

**المخلص :** هدفت الدراسة الحالية إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط للوصول بتلاميذ المرحلة النهائية متوسط إلى مستوى من الصحة النفسية تجعله يقدر ذاته وقدراته العامة ، و تنمية وتوطيد علاقاته بأقرانه لتفادي العزلة والانطواء داخل المدرسة و معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية و تحقيق صفة الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي حيث بلغت عينة الدراسة 330 تلميذ السنة الرابعة متوسط التي اختيرت بطريقة عشوائية كونها تعطي فرص متكافئة واستعملنا لجمع البيانات استمارة استبائية تتكون هذه الاستمارة من 30 سؤال وثلاثة محاور في كل محور 10 أسئلة ، وبعد المعالجة الإحصائية باستخدام الرزمة الإحصائية spss أظهرت النتائج بعد عرضها و تحليلها و تفسيرها ومناقشتها ، توصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي :

\* نجاعة النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

\* زيادة ثقة التلاميذ بأنفسهم من خلال توطيد علاقاتهم مع أقرانهم خلال حصص التربية البدنية و الرياضية

- الكلمات المفتاحية : - 3 كلمات على الأقل

### Abstract:

The current study aimed at the role of educational sports physical activity in achieving mental health for fourth year pupils in average to reach final stage pupils with an average level of mental health that makes him appreciate himself and his general abilities, and to develop and consolidate his relationships with his friends to avoid isolation and introversion within the school and to know the role of educational sports physical activity In developing and achieving the self-confidence of fourth-year pupils, and for that and for that, we followed the descriptive approach, as the study sample reached 330 intermediate fourth-year pupils, which were chosen randomly as they give equal opportunities. We used to collect data a questionnaire form. This form consists of 30 questions and three axes in each axis 10 questions And after

statistical treatment using the statistical package spss The results were shown after being presented, analyzed, interpreted and discussed. The results of the study reached the following  
The effectiveness of educational, sports, physical activity in achieving mental health for fourth year students is average  
Increase pupils' self-confidence through the consolidation of their relationship with their peers during the physical education and sports class  
**Keywords:** physical activity in Achieving - mental health - fourth year students.

-مقدمة:

إن حياة الفرد اليومية العادية عبارة عن حركات أحاسيس كلام وغيرها من الأشياء أي أن حياة الانسان لا تخلو من الحركات كونها عنصر مهم في مواجهة متاعب ومشاكل الحياة وما ترتب عن هذا التطور التكنولوجي المذهل من كسل وخمول وتواكل في جميع مجالات الحياة حيث أنه السبب الرئيسي الذي قلل من الحيوية والنشاط وأدى إلى ظهور التعب والارهاق والملل وهذه الصفات بحد ذاتها تؤدي بنا إلى أمراض نفسية وبدنية.

تعتبر التربية البدنية أو النشاط البدني الرياضي التربوي جزء لا يتجزأ من النظام التربوي التعليمي كذلك تلعب دور الوسيط التربوي الذي يهدف إلى اعداد التلميذ نفسيا وبدنيا وعقليا و يتجلى هذا الاعداد النفسي والبدني في اكساب المهارات الحركية والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة جسدية أفضل كذلك تهدف الى إيصال المعارف وتنمية الاتجاهات والسلوك نحو مختلف الرياضات والأنشطة التي تعتبر عامل مهم في تكوين شخصية التلميذ كما تجل هذا الأخير يتصف بمظاهر الصحة النفسية ، أي أنها مجموعة من الإجراءات والطرق التي يتبعها الافراد في المحافظة على صحتهم النفسية وإيجاد الحلول المناسبة. للمشكلات التي تواجههم وتعرف أيضا بانها قدرة الفرد على التعامل مع البيئة المحيطة به وتغليب حكم العقل على الانفعالات التي تنتج نتيجة لتأثره بالعوامل التي تدفعه للغضب أو القلق أو غيرها .

ومن مظاهر الصحة النفسية للتلميذ أنه يكون قادرا على الثقة بنفسه كذلك يقدر عاقته بالأخريين أي أصدقائه في المدرسة ومدى تقديرهم له.

من أهم الدراسات التي تناولت هذا الموضوع دراسة سيندر ممارسة الرياضة تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وكذلك أوضح فروبل أن العملية التربوية تقوم أساسا على النشاط والعمل (القاسم، 2002).

تعتبر المدارس أهم المؤسسات التربوية الاجتماعية التي تؤثر بشكل كبير في المجتمع وخاصة الافراد الذين يرتادون المدارس باختصار هم التلاميذ حيث انها تحمل على عاتقها مسؤولية كبيرة تتمثل في مساعدة الاسرة في تربية ابناءها وجعلهم شبابا صالحا يخدم نفسه وبلده فالتلميذ يدخل المدرسة وبحوزة مجموعة من السلوكيات فنبقي ما هو مقبول ونعدل ما يحتاج إلى تعديل وهو مهم في بداية كل مرحلة تعليمية.

وانطلاقا من الأهمية التي يلعبها النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية للتلميذ الثقة بالنفس (تقدير الذات وتقدير العلاقات بأصدقائه) قامت دراستنا (دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط) لمعرفة هذا الدور الرئيسي لذا قمنا بتقسيم بحثنا الى ثلاث جوانب: الجانب التمهيدي والجانب النظري والجانب التطبيقي.

الجانب التمهيدي وهو خاص بالإطار العام للدراسة

الجانب النظري تم تقسيمه إلى ثلاثة فصول:

-الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي .

-الفصل الثاني: الصحة النفسية.

-الفصل الثالث: الفئة العمرية 13/15 سنة.

أما الجانب التطبيقي فتناولنا فيه فصلين:

-الفصل الرابع: تناولنا فيه إجراءات ومنهجية البحث العلمي (دراسة استطلاعية منهج

البحث عينة الدراسة مجالات البحث متغيرات البحث أداة الدراسة والوسائل الإحصائية وصعوبات البحث)

-الفصل الخامس: قمنا بمناقشة النتائج المتوصل إليها والتعليق على مدى تحقيق فرضيات الدراسة والتي من خلالها توصلنا الى استنتاجات و خلاصة عامة.

2- إشكالية الدراسة :

إن النشاط البدني الرياضي التربوي لا يقتصر دوره فقط في تنمية المهارات الجسمية والحركية وانما له أيضا أهمية بالغة في تعديل سلوك التلميذ وتطوير المهارات النفسية والعقلية والوصول إلى ما يسمى بالراحة النفسية أو الصحة النفسية وقد قدم العديد من العلماء بدراسة دور النشاط البدني الرياضي التربوي من الجانب النفسي وكيف يؤثر هذا عليه.

إن النشاط البدني التربوي أو كما هو شائع بمصطلح التربية البدنية تعني أشياء مختلفة بالنسبة للأفراد المختلفين فقد يعرفها فرد على انها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة والتدريس. ويعرفها اخر بانها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجيدة بطريقة أفضل ويعرفها ثالث أنها طريقة لتعديل السلوك أما جون ديوي فقد عرفها بانها إعادة بناء الاحداث التي تكون حياة الفرد حتى يصبح ما يستجد من عوارض و أحداث ذا غرض ومعنى كبير. (عزمى، 2004).

كذلك التربية البدنية هي عملية تربوية تتم عند مواجهة أوجه النشاط والتي تنمي شخصية الفرد وليست جزءا يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل الطلاب ولكنها على العكس من ذلك جزء حيوي من التربية فعن طريق مناهج التربية الرياضية وتوجيهها توجيها صحيحا يكتسب الطلاب المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة وينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي سيسبغ على حياتهم السعادة بإكسابهم الصحة الجسمية والعقلية (عزمى، 2004).

ومن المعروف أن نشاط الفرد يصدر عنه من حيث هو وحدة وكل متكامل فهذا النشاط أيا كان شكله هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد فلاعب كرة السلة مثلا عندما يراوغ الخصم بالكرة من أجل الهروب بها وتصويبها فان هذا النشاط الذي يبدو في طابعه نشاطا حركيا لا يصدر عن أعضائه الجسمية فقط وما لديه من قوة وسرعة ومرونة بل يصدر نتيجة لنشاط عقلي وانفعالي أيضا أو نتيجة لتفاعل خصائص البدنية

العقلية والانفعالية لهذا اللاعب وذلك, فان التغيرات التي تصيب أيا من هذه الأجهزة الثلاثة تؤثر على نشاط الفرد . (فوزي، 2003 ط1).

ولهذا يبحث علم النفس الرياضي في المتطلبات البدنية والعقلية والعلمية والانفعالية للممارسة الرياضية بوجه عام وممارسة كل نشاط على وجه خاص، أيضا لا تقتصر الأهداف التربوية للنشاط البدني الرياضي التربوي على الجانب الحركي فقط بل تمتد أيضا إلى الجانب الانفعالي والعقلي من شخصية التلميذ فان الدراسة في هذا الموضوع تشمل أيضا الأسس النفسية لاكتساب المعلومات والمعارف وتطوير الميول والاتجاهات والمهارات العقلية والسمات الانفعالية والسلوك الاجتماعي.(فوزي د،، 2003 ط1).

و من خلال ما تقدم وما سبق التطرق اليه إرتأينا إلى طرح التساؤل التالي :

#### التساؤل العام :

- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط ؟

#### التساؤلات الجزئية:

هل النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق تقدير تلميذ السنة الرابعة متوسط لذاته وقدراته العامة ؟

هل النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق علاقة التلميذ السنة الرابعة متوسط بأقرانه؟

هل النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق الثقة بالنفس لتلميذ السنة الرابعة متوسط ؟

#### الفرضية العامة :

- يساهم النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط .

#### -الفرضيات الجزئية :

1- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي تقدير الذات والقدرات العامة لتلميذ السنة الرابعة متوسط

2- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي علاقة تلاميذ السنة الرابعة متوسط بأقرانه.

3- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي صفة الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

#### أهداف الدراسة :

1- إبراز أثر مزاولة النشاط البدني الرياضي التربوي على تقدير الذات، و القدرات العامة لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

2- إبراز على مدى استقطاب النشاط البدني الرياضي التربوي في توطيد علاقة التلميذ بأقرانه .

3- إبراز مدى إسهام النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية الثقة بالنفس لتلاميذ السنة الرابعة متوسط .

وتكمن أهمية بحثنا في الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية التي بدورها تقوم على عدة عناصر كالثقة بالنفس الدافعية العلاقات الاجتماعية تقدير الذات والقدرات العامة حيث أن للتربية البدنية والرياضية دور في التنشئة الاجتماعية وتقوية العلاقات بين التلاميذ.

#### 4-مصطلحات الدراسة :

##### 1- النشاط البدني الرياضي التربوي :

التعريف الاصطلاحي: - هي الطريقة المثلى التي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة من خلال مزاولة الأنشطة الرياضية

في المؤسسة التربوية كما انها جزء من المنهاج التربوي الذي يعمل على تحقيق الأهداف المنشودة (مرسي، 1998) .

- التعريف الإجرائي: وهي مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وعليه يعرف الباحث النشاط البدني الرياضي كما يلي: أنه كل مظاهر الحركة التي تتميز بالنشاط الرياضي وفقا لقواعد وأسس تربوية (الشاطي، 1992).

## 2- الصحة النفسية :

التعريف الاصطلاحي: من وجهة نظر علم النفس الإيجابي أو النظرة الكلية للصحة العقلية من الممكن أن تتضمن قدرة الفرد على الاستمتاع بالحياة وخلق التوازن بين أنشطة الحياة ومتطلباتها لتحقيق المرونة النفسية (report)

- التعريف الاجرائي: ممكن تعريف علم الصحة النفسية بأنه ذلك العلم الذي يعني بوصول الإنسان إلى حالة من التوافق النفسي مع ذاته ومع الآخرين و قدرته على مواجهة الأزمات المختلفة بشكل إيجابي و توفير الحلول لها مع الاستعمال الأمثل بشكل إيجابي و توفير الحلول لها مع الاستعمال الأمثل لطاقة الكامنة و توظيفها للوصول إلى حالة أكثر استقرار و تكاملا. " ابن القيم الجوزية 2002".

العلاقة مع الأصدقاء (الأقران): التعريف الاصطلاحي: هي روابط تنشأ على أساس التفاعل الاجتماعي تتكون بين فرد أو شخصية أو أفراد أو شخصيات أو بين الجماعات الاجتماعية لوضعهم ممارسين أنواع مختلفة من النشاط و يمتازون في ما بينهم لمواقفهم الاجتماعية و أدوارهم في حياة المجتمع .

التعريف الإجرائي: هي مجموعة من التفاعلات التي تحد بين فرد أو أكثر للوصول إلى هدف معين .

## مرحلة المتوسطة :

التعريف الاصطلاحي: تدعى هذه المرحلة بالطور الثالث أو مرحلة المراهقة المبكرة و تمتد من 12 إلى 15 سنة من عمر التلميذ يزداد المراهق في نهايتها قوة و قدرة على الضبط و التحكم في القدرات و تمتاز أيضا بتكوين الفرد ليصبح في النهاية قادرا تستقر فيه المثل و الأنماط الاجتماعية (ابن القيم الجوزية 2002).

التعريف الإجرائي : تكون بعد المرحلة الابتدائية ( التعليم الابتدائي) . و من خلالها يتم الانتقال إلى مرحلة التعليم الثانوي.

-الدراسات السابقة:

1-دراسة سرسوب فاطنة وكسكس سفيان 2019/2018 تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لذي تلاميذ الطور الثانوي .

تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة أثر النشاط البدني لرياضي التربوي على النمو الاجتماعي من خلال تطبيق برنامج التربية البدنية والرياضية على تلاميذ الثانوية فيما يتناسب وقدراتهم البدنية والاجتماعية والذهنية وذلك من أجل رفع هذه المهارات والوصول بالتلميذ إلى الوعي بالجسم و أطرافه اثناء أداء الحركة. الامام بخطورة الاضطرابات الاجتماعية والنفسية كذلك ابراز أهمية النشاط البدني الرياضي ودوره في تنمية المهارات العقلية والكفاءات الاجتماعية .

لقد استخدم الباحثان سرسوب فاطنة وكسكس سفيان المنهج الوصفي و ذلك لتتماشيه مع هدف الدراسة ذلك لمساعدتهم على جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها واستخلاص دلالاتها.

- عينة الدراسة: كما عرفها الباحثان هي تعتبر تمثيلا للمجتمع حيث تكون مجتمع بحثهم من مجموعة من تلاميذ الثالثة ثانوي وقد تم اختيار عينتهم بطريقة عشوائية وقدرت ب 60 تلميذ .

أدوات الدراسة:لقد استخدموا في دراستهم هذه استمارة استبائييه بالإضافة الى بعض الأساليب الإحصائية و ذلك للتحقق من فروض الدراسة منها معامل الارتباط بيرسون واختبار ك 2 واستعمل نظام ال spss في المعالجة الإحصائية .

أهم نتائج الدراسة: التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يتعاونون فيما بينهم كما يعزز الاتصال من خلال التواجد وسطهم وأيضا أكثر اقبال على المستوى الاجتماعي أيضا ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تجعل التلاميذ يتفاعلون فيما بينهم من خلال الانشغال بالأخرين والسرور بالتواجد معهم ومشاركتهم فعليا أيضا لممارسة هذا النشاط



دور في قدرة التواصل الاجتماعي وإقامة العلاقات والصدقات مع الآخرين والحفاض عليها بالاتصال الدائم بهم إلى جانب مراعات قواعد الذوق الاجتماعي العام في التعامل معهم.

2- دراسة بن اسعيد مختار وزروق وليد عبد الحي 2019/2018 تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية (الثقة بالنفس والدافعية) لدى تلاميذ الطور الثانوي .

تهدف هذه الدراسة إلى تنمية مختلف جوانب النمو النفسي عند التلميذ ومعرفة الدور الذي تلعبه التربية البدنية والرياضية في تنمية صفة الدافعية وكذلك تنمية روح الثقة بالنفس كذلك معرفة قيمة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ الطور الثانوي أيضا معرفة خصائص ومزايا هذه المادة والعوامل المؤثرة فيها.

إتبع الباحثان المنهج الوصفي الذي وجدوه يدرس الوقائع الساندة والمرتبطة بالظاهرة او الموقف الذي هم بصدد البحث فيه أيضا ان هذا المنهج يقوم على جمع البيانات وتصنيفها وتحليلها .

عينة الدراسة : يتكون مجتمع بحثهم من 1500 تلميذ وتلميذة موزعة على 4 ثانويات حيث عشوائية وقد % قام الباحثان باختيار عينة 15 من المجتمع الأصلي حيث تساوي 225 تلميذ اعتمدوا على أدوات الدراسة:

استخدموا في بحثهم استمارات استبائية حيث قسّم الباحثان استمارة الاستبيان إلى محورين كان الغرض منها خدمة فرضيات البحث .

-المحور الأول : تناول فيه الباحثان الأسئلة المتعلقة بالفرضية الأولى للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الثقة بالنفس.

-المحور الثاني : تناول فيه الباحثان الأسئلة المتعلقة بالفرضية الثانية " للتربية البدنية و الرياضية دور في تنمية صفة الدافعية.

وبعض الوسائل الإحصائية ك Excel spss .

أهم نتائج الدراسة:

التربية البدنية والرياضية وسيلة هامة تعمل على الوصول الى اهداف وغايات نبيلة وحسنة في المجتمع كما انها ليست مجرد لعبة ترفيهية بالنسبة لاعتقاد الاخرين بينما هي في وجهة نظر الاستاد وتلاميذه ذات أهمية بالغة ووسيلة تعليمية تنمي القدرات البدنية والعقلية أيضا وصل هذان الباحثان في اهم نتائجهما الى ان لصفة الثقة بالنفس تأثيرا كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وتلمها الدافعية باعتبارها صفتان خاصتان لاكتساب المعارف والمعلومات 3- دراسة ربوح صالح 2012/2013 تحت عنوان الاتجاهات النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقتها بالتوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي تربوي .

أهداف الدراسة: ابراز العلاقات الارتباطية بين الاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني الرياضي التربوي والتوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة الثانوية كذلك التعري بمزايا و أهمية الاتجاهات العلمية نحو النشاط البدني الرياضي لأغراض اجتماعية وتحقيق الأهداف التربوية أثناء ممارسة الرياضة و الكشف عن الفروق في درجة التوافق العام النفسي والاجتماعي .

منهج الدراسة: لقد استخدم الباحث في بحثه المنهج الوصفي الارتباطي وذلك بسبب تماشيه مع هدف الدراسة وأيضا ان المنهج الوصفي يعتمد جمع الحقائق وتفسيرها وتحليلها عينة الدراسة: يتكون مجتمع بحثه من تلاميذ المرحلة الثانوية السنة الأولى والسنة الثالثة وقد اختار العينة بطريقة عشوائية منتظمة مع مراعات المستوى والجنس يقدر عددهم 840 تلميذ وتلميذة 210 ذكور 210 اناث سنة الأولى ثانوي و210 ذكور و210 اناث سنة الثالثة ثانوي

أدوات الدراسة: لقد استخدم الباحث مقياس كينيون للاتجاهات له ستة أبعاد .

خبرة اجتماعية. النشاط البدني للصحة واللياقة. النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة. النشاط البدني كخبرة اجتماعية. النشاط البدني لخفض التوتر. النشاط البدني كخبرة للتفوق الرياضي .

أهم نتائج الدراسة: ضرورة الاهتمام بالنشاطات البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية واعطاءها مكانتها البيداغوجية كباقي المواد التعليمية الأخرى كذلك يستحسن الاهتمام برغبات التلاميذ مع مراعات اتجاهاتهم وميولتهم أيضا إبراز الدور الرئيسي والأساسي الذي تلعبه الأنشطة البدنية الرياضية وما تحويه من أنشطة لها دور كبير في عملية التوافق الشخصي لدى فئة المراهقين.

4-دراسة أحمد يحيوي 2009/2008 تحت عنوان التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 18/15 مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظريات ومناهج التربية البدنية والرياضية .

أهداف الدراسة: معرفة ما مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تنمية المهارات النفسية أي دراسة الفروقات والتباين في ابعاد المهارات النفسية للتلاميذ المتدربين أيضا دراسة الفروق بين الذكور الممارسين والإناث الممارسات فيما بينهم .

منهج الدراسة: استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

عينة الدراسة: طلاب جامعيين رياضيين مشتركين في بطولة الجامعات للعام 1997/1996 قوامها 192 لاعب ولعبة 117 ذكر 75 انثى

أدوات الدراسة: قائمة المهارات النفسية للرياضيين قام بتعميمها رونالد سميث وروبرت شتر وفرانك سمول وبتسالك لقياس الفروق في ابعاد قائمة المهارات النفسية للرياضيين . كذلك استبيان توجه المهمة له في الرياضة لكل من دودا ونيكولاس .

أهم نتائج الدراسة: زيادة اهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة المهارات النفسية ضرورة تعميم تدريس التربية البدنية والرياضية في جميع الاطوار التعليمية ضرورة مراعات أستاذ التربية البدنية والرياضية المهارات النفسية اثناء تسطير أهداف الحصة أيضا، توعية التلاميذ بأهمية ممارسة هذا النشاط على الجانب البدني وخاصة النفسي .

5-دراسة الطلبة غندير خالد لميسي عبد الرزاق مقداد عبد الغني 2012/2011 تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي لدى تلاميذ البكالوريا .

أهداف البحث: درس التربية البدنية والرياضية يخفف من القلق النفسي أيضا ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تقوي العلاقات بين التلاميذ كذلك تجعل التلميذ يخفف من حدة التوتر خاصة في الألعاب الجماعية والفردية

منهج البحث: لقد استخدم الطلبة الباحثون المنهج الوصفي و ذلك من أجل قيامهم بدراسة حول دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق النفسي للتلاميذ .

عينة البحث: قاموا باختيار العينة العشوائية حيث إنها تعطي فرص متكافئة لجميع افراد المجتمع حيث يتكون عينة بحثهم من 336 تلميذ موزعة على ثانويات بلديات ورقلة .

أدوات الدراسة: استبيان موزع على تلاميذ الثانوية ذكور واناث مكون من 23 سؤال ومقسم الثلاثة محاور الأول عن ارتفاع القلق النفسي قبل ممارسة الحصة والثاني دور حصة التربية البدنية في تخفيف من القلق النفسي والثالث عن الفروق بين الألعاب الفردية والجماعية في تخفيف القلق النفسي .

أهم نتائج الدراسة: اللعب والمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية تدفع التلاميذ إلى التخفيف من القلق والشعور بالرضا والاشباع وطمأنينة النفس كذلك تجعلهم يشعرون بالبهجة وتحقيق الذات وبما انها في طابع درس التربية البدنية والرياضية لا يخلوا من الترفيه واللعب هو ما يبث فهم السعادة والراحة النفسية كما أن التربية البدنية والرياضية تتميز عن باقي المواد بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون والمنافسة.

الإجراءات الميدانية للدراسة :

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية أول خطوة في سلسلة البحث العلمي وهي أساسية بين مجموعة الخطوات الأخرى حيث أنها تهدف إلى التعرف على المشكلة وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من الدراسات عندما تكون المشكلة أو موضوع البحث جديد كذلك عندما تكون المعلومات والمعارف حول موضوع البحث قليلة و غير كافية وتسبق هذه الدراسة الميدانية وتهدف لقياس مستوى الصدق والثبات الذي تتمتع به الأداة المستخدمة (الاستبيان) كما تساعد

الباحث على معرفة مختلف الظروف المحيطة بالعملية الميدانية و على هذا الأساس قمنا قبل المباشرة في الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية كان الهدف منها معرفة .  
-معرفة حجم المجتمع الأصلي للعينة و الذي يتكون من 2200 تلميذ السنة الرابعة متوسط .  
-معرفة عدد المتوسطات لمدينة مغنية أخذنا منهم 5 متوسطات .  
-الذهاب الى المتوسطات حيث كان الاستقبال من المدراء والأساتذة من أجل ضبط الأمور الإدارية  
-معرفة مدى ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة من حيث سهولة ووضوح عبارات الاستبيان  
الموجه لتلاميذ قصد تسهيل العبارات أي إعادة صياغة العبارات الصعبة والغير مفهومة بطريقة يفهما التلميذ .  
المنهج العلمي المستخدم:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا الذي هو تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة 4 متوسط المنهج الوصفي كونه أكثر إلمام بالدراسة وهو ملم بجمع المعطيات .

يدور محور هذا المنهج حول وصف الظواهر وبياناتها، فيعرضها الباحث ويدرسها تحت ضوء عدد من الإحصائيات والدراسات، فيتمكن بذلك الباحث من الوصول لنتائج دقيقة، تمكنه من التعرف أولاً على أسباب مشكلة البحث، ولذلك يعتبر هذا المنهج من أكثر مناهج البحث استخداماً وانتشاراً.

مجتمع وعينة الدراسة :

وقد تمثل مجتمع بحثنا في 2200 تلميذ السنة الرابعة متوسط موزعة على متوسطات مدينة مغنية

أما العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح بإنجاز البحث عن طريق مثلًا استجواب مجموعة من الأفراد أو مقابلتهم...الخ (ناصر، طبعة الثانية 1999)

وعلى هذا الأساس قمنا باختيار العينة العشوائية كونها تعطي فرص متكافئة ولا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى قد سبق وحددها البحث وقد تم الاعتماد على نسبة 15% من المجتمع الأصلي وتمثلت في 330 تلميذ السنة الرابعة متوسطة

مجالات البحث:

\* المجال المكاني والجغرافي:

لقد قام الباحث بتوزيع الاستبيان على تلاميذ السنة الرابعة متوسط الذين يزاولون دراستهم في المتوسطات بمدينة مغنية وهي كالآتي:

متوسطة شيريفي لحسن، متوسطة الحمري الجديدة، متوسطة داري الواسيني . متوسطة بلقايد متوسطة هواري بومدين .

\*المجال الزمني:

لقد شرعة في عمل هذا البحث و الدخول إلى المتوسطات بغرض طلب الموافقة من المدراء وكانت يوم الخميس 12 جانفي 2020 و في 19 جانفي 2020 قمنا بتوزيع الاستبيان على التلاميذ وبعد ذلك قمنا بتفريغ البيانات و معالجتها وتحليلها في شهر أفريل 2020.  
- أدوات الدراسة إجراءات بنائها :

تتكون هذه الاستمارة من 30 سؤال وثلاثة محاور في كل محور 10 أسئلة .

\*المحور الأول تقدير تلميذ السنة 4 متوسط لذاته وقدراته العامة .

\*المحور الثاني علاقة تلميذ السنة 4 متوسط بأصدقائه .

\*المحور الثالث الثقة بالنفس لتلميذ السنة 4 متوسط .

درجات المقياس : يشمل الاستبيان 5 درجات .

الجدول رقم 01 : يمثل درجات المقياس

الدرجات	إطلاقا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الإجابة	0	1	2	3	4

\* صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه . (فاطمة عوض صابر:2002، ص 167).

- صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبيان :

و تم حساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها 10 مفردات و ذلك بحساب معاملات الارتباط بين كل فقرة و الدرجة الكلية لمحور الثقة بالنفس حيث تراوحت معاملات الارتباط بين ( 0.538 – 0.769 ) و هي دالة عند مستوى الدلالة (0.01-0.05) و بذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه .

- ثبات الأداة :

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان إن ثبات أداة الدراسة يعني لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيء من الاستقرار

و ذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أستخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف و على نفس الأفراد .

1- معامل الثبات ألفا كرونباخ :

و لقد أستخدمنا معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة، باستخدام الحقيقة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss و الجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها لمحاور المقياس .

الجدول رقم 02 : يبيح ثبات عبارات المقياس ككل .

معامل ألفا كرونباخ	مجموع العبارات
0.823	30

يوضح الجدول رقم 02 أن معامل الثبات عالي ودل إحصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 مما يدل على إمكانية ثبات النتائج التي سيتم التحصل عليها باستخدام المقياس .

### الوسائل الإحصائية:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا البرنامج الإحصائي الغني عن التعريف أو ما يسمى ببرنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss (statistique package for social) كذلك برنامج Excel في تحليل البيانات ثم جمعها أيضا استخدمنا الاساليب المناسبة في التحليل التي تعتمد بدورها .

عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

**الفرضية الأولى:** يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي تقدير الذات والقدرات العامة لتلميذ السنة الرابعة متوسط .

**السؤال الأول:** انا راض عن نتائحي في مادة التربية البدنية والرياضية

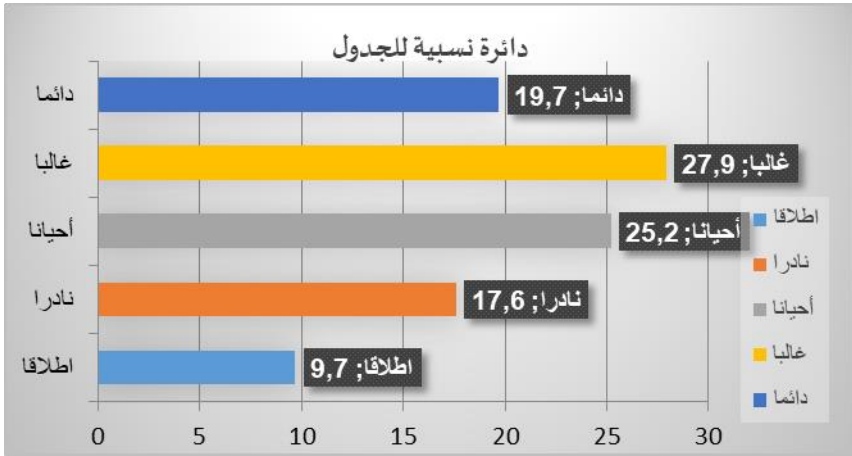
**الهدف من السؤال:** هل تلميذ السنة الرابعة متوسط راض عن نتائجه في مادة التربية البدنية والرياضية .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
- اطلاقا	32	9.7%	3.30	1.242
- نادرا	58	17.6%		
- أحيانا	83	25.2%		
- غالبا	92	27.9%		
- دائما	65	19.7%		
		330	100%	



الجدول رقم 1: يمثل رضا تلاميذ السنة الرابعة متوسط عن نتائجهم في مادة التربية البدنية والرياضية

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 1 أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا ب إطلاقا 9.7% ونسبة التلاميذ الذين أجابوا بنادرا 17.6 كذلك نسبة المجيبين بأحيانا 25.2 ونسبة الإجابة على غالبا 27.9 أما نسبة المجيبين ب دائما 19.7 وحسب التحليل الاحصائي بلغت قيمة المتوسط الحسابي 3.30 وقيمة الانحراف المعياري 1.242 ومن هذه النتائج يتوضح لنا أن معظم تلاميذ السنة الرابعة متوسط راضون عن نتائجهم في مادة التربية البدنية و ذلك راجع لحجم مادة التربية البدنية والرياضية وعلاقتهم الوطيدة بينهم وبين استاذهم .



الشكل رقم 01: يمثل رضا تلاميذ السنة الرابعة متوسط عن نتائجهم في مادة التربية البدنية والرياضية

الفرضية الثانية:

- يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي علاقة تلميذ السنة الرابعة متوسط بأصدقائه .

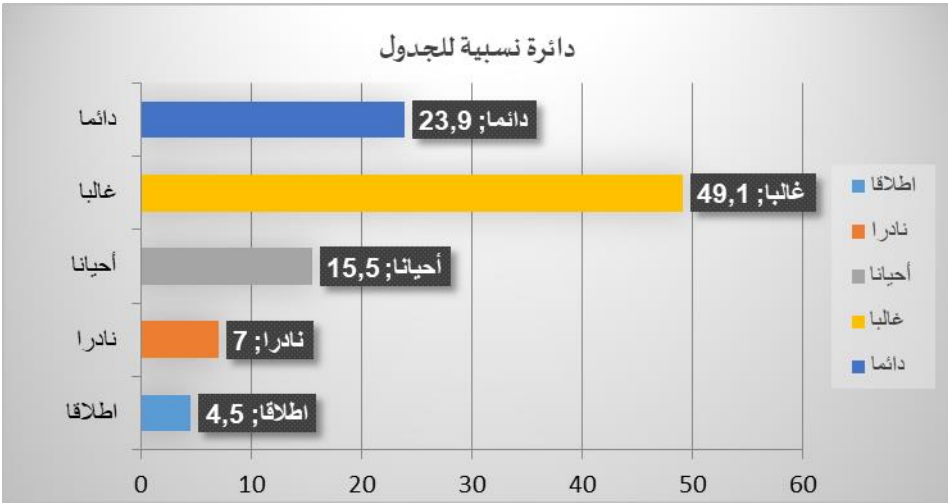
السؤال الأول: ممارستي للتربية البدنية والرياضية تجعلني اتحدث مع مجموعة من الناس دون حرج وارتباك.

الهدف من السؤال: معرفة إذا كان للتربية البدنية والرياضية دور في نزع الارتباك والحرج أمام أصدقائه.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التكرارات	الاجابات
1.024	3.81	%4.5	15	- اطلاقا
		%7.0	23	- نادرا
		%15.5	51	- أحيانا
		%49.1	162	- غالبا
		%23.9	79	- دائما
	%100	330		

الجدول رقم 02: يمثل دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الارتباك والحرج .

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين اجابوا ب اطلاقا %4.5 ونسبة المجيبين ب نادرا تمثلت في %7.0 أما التلاميذ الذين اجابوا ب أحيانا كانت نسبتهم %15.5 أيضا كانت نسبة المجيبين ب غالبا %49.9 وبالتالي النسبة المتبقية هي نسبة التلاميذ الذين اجابوا ب دائما وقدرت ب %23.9 وحسب التحليل الاحصائي تحصلنا على متوسط حسابي بلغت قيمته 3.81 وكذلك قدرت قيمة الانحراف المعياري ب 1.028 ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي التربوي لا يشعرون بالحرج والارتباك.



الشكل رقم 02 : يمثل دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الارتباك والهرج .

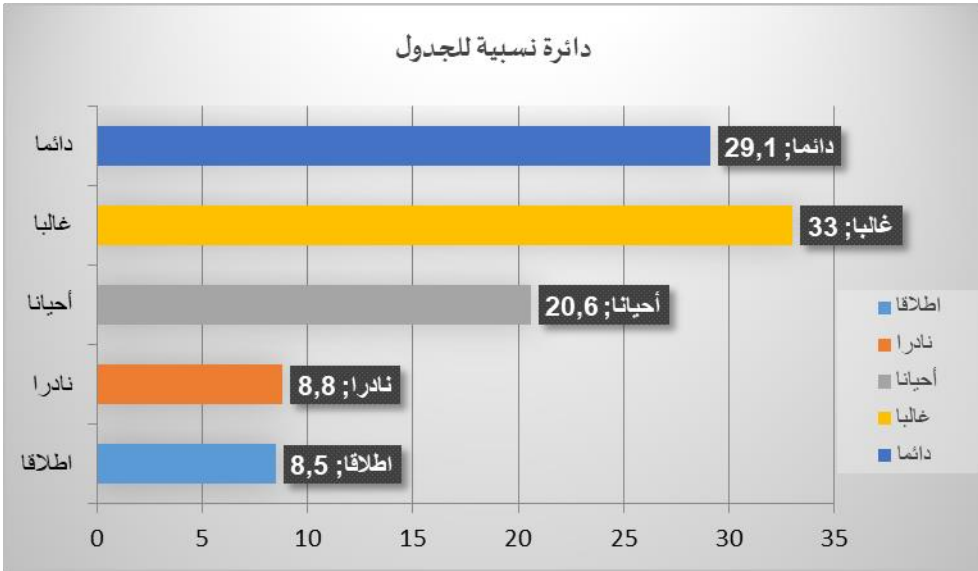
الفرضية الثالثة: - يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي صفة الثقة بالنفس لتلميذ السنة الرابعة متوسط.

السؤال الاول: لا أشعر بالخجل في حصة التربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
- اطلاقا	28	8.5%	3.65	1.224
- نادرا	29	8.8%		
- أحيانا	68	20.6%		
- غالبا	109	33%		
- دائما	96	29.1%		
		330	%100	

الجدول رقم 03: يمثل الشعور بالخجل بين حصة التربية البدنية والرياضية والحصص الأخرى .

من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن نسبة التلاميذ الذين أجابوا ب إطلاقا تمثلت في 8.5% كذلك 8.8% كانت نسبة المجيبين ب نادرا أما التلاميذ الذين أجابوا ب أحيانا نسبتهم 20.6% كما قدرت نسبة المجيبين ب غالبا 33% وأخيرا التلاميذ المجيبين ب دائما تمثلت نسبتهم في 29.1% وحسب التحليل الاحصائي تحصلنا على متوسط حسابي بلغت قيمته 3.65 وانحراف معياري قدرت قيمته ب 1.224 ومن هذه النتائج نستنتج أن غالبية التلاميذ لا يشعرون بالخجل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ذلك انها تجعل التلميذ يعبر عن شعوره وحر في اتخاذ قراراته و تخلصه من الأفكار السلبية.



الشكل رقم 03: يمثل الشعور بالخجل بين حصة التربية البدنية والرياضية والحصص الأخرى.

## مقابلة النتائج بالفرضيات:

✓ مناقشة الفرضية الأولى: التي تنص. يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي تقدير الذات والقدرات العامة لتلميذ السنة الرابعة متوسط من خلال النتائج المتوصل إليها نستنتج ان النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بشكل رئيسي في بناء شخصية وذات التلميذ وقدراته المختلفة وهذا ما أثبتته عبارات الفرضية الأولى حيث أوضحت العبارة رقم 2 التي تنص على: أجد نفسي قادرا على تقديم رأيي المناسب في حصة التربية البدنية والرياضية. ان النشاط البدني الرياضي يمنح تلميذ السنة الرابعة متوسط قدرة التعبير عن رأيه بكل اريحية وكذلك تنمي فيه روح المشاركة والمبادرة وأيضا يتعد عن الخجل والانعزال كما أوضحت العبارة رقم 4 التي تنص: بإمكانني مواجهة المواقف الرياضية الجديدة والغير معتادة بكفاءة. أن ممارسة النشاط البدني الرياضي تكسب التلميذ بعض المهارات الرئيسية في بناء الشخصية كالثقة بالنفس والدافعية وتجعل هذا الطفل قادر على مواجهة مخفف العواقب التي تواجهه وكذلك العبارة رقم 10 والعبارة رقم 9 والعبارة رقم 8 توجي بان ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تجعل التلميذ يتمتع بشخصية قوية وطموح للفوز ولا يخشى المصاعب التي تواجهه وأيضا لا يميل للاستسلام في مواقف الحياة ومن الملاحظ في الدراسات السابقة ان الباحثان بن اسعيد مختار ورزوق وليد عبد الحي توصلا الى نفس النتائج في دراسته التي جاءت تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض الصفات النفسية الثقة بالنفس والدافعية لدى تلاميذ الطور الثانوي حيث جاءت نتائج هذه الدراسة حتى ينشأ الطفل قويا سليم العقل والجسم قادرا على القيام بالتكاليف الواجبة عند وصوله سن البلوغ كان لا بد من إعطاء الحق الكامل للتربية البدنية والرياضية والتي هي جزء من حياة المراهق فالرسول صل الله عليه وسلم كان يلعب مع الأطفال ويشاكرهم العاهم وهذا ما حدث مع الحسن والحسين رضي الله عنهما.

- وعليه نستنتج ان الفرضية الأولى قد تحققت وان النشاط البدني الرياضي يساهم بشكل كبير في بناء الذات والقدرات العامة لتلميذ السنة الرابعة متوسط .
- ✓ مناقشة الفرضية الثانية: التي تنص على يحقق النشاط البدني الرياضي التربوي علاقة تلميذ السنة الرابعة متوسط بأصدقائه.

ومن خلال النتائج المتوصل إليها ان لنشاط البدني الرياضي يخلق جو من التفاعل و يقوي الروابط والعلاقات بين التلاميذ داخل المدرسة وبين اصدقائهم ومختلف الأشخاص خارج المدرسة وهذا ما جاءت به و اثبتته عبارات الفرضية 2 حيث نصت العبارة رقم 1 ممارستي للتربية البدنية والرياضية تجعلني اتحدث مع مجموعة من الناس دون حرج وارتباك ذلك ان ممارسة النشاط البدني الرياضي تجعل التلميذ تلميذ اجتماعي قادر على التفاعل والانسجام مع داخل وخارج المدرسة كما تنمي فيه روح المنافسة والقيادة و حب الفوز وكذلك يكون راضي بما يقدمه من حركات ومعارف رياضية كما انه تجعله يشعر بانها مفتاح نجاح اصدقائه وهذا ما يجعله متحدا ومتكاثفا ومندمجا معهم وهذا ما جاءت به العبارة رقم 3 ورقم 5 كذلك تجعل التلميذ يتمتع برصيد رياضي وتنمي فيه روح المنافسة وتجلعه قادر على مواجهة المصاعب وها قد وضحته العبارات رقم 6 و 7 و 9 كما أوضحت دراسة كسكس سفيان و سرروب فاطنة في دراستهم التي جاءت تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تنمية التفاعل الاجتماعي لدى تلاميذ الطور الثانوي التي أجريتها تلاميذ الطور الثانوي فيما يخص علاقاتهم مع اصدقائهم داخل المدرسة حيث توصل الى ان اغلبية التلاميذ في الطور الثانوي يشتركون مع زملائهم في اللعب ومختلف الأنشطة الأخرى كما انهم يقبلون على الألعاب الجماعية والقيام بالمهام التي يشتركون فيها مع زملائهم كما ان معظمهم يتمتعون بشعبية كبيرة بين زملائهم ويعملون على جذب الانتباه وهذا نفس ما توصلنا اليه في بحثنا حول تلاميذ السنة الرابعة متوسط والعبارات 5 و 6 من الفرضية الثانية تؤكد ذلك وبما ان تلاميذ السنة الرابعة متوسط مقبلين على المرحلة الثانوية كذلك ان السنة الأولى ثانوي والرابعة متوسط في نفس مرحلة المراهقة المبكرة لدى يمكن ان ننسب لهم نفس النتائج وهذا ما يجعل ممارسة النشاط البدني الرياضي ضرورية ولا بد منها في المجال التربوي التعليمي.

- ومنه نستنج أن الفرضية الثانية قد تحققت و أن النشاط البدني الرياضي التربوي يحقق علاقة تلميذ السنة الرابعة متوسط بأصدقائه.
- ✓ مناقشة الفرضية الثالثة: التي تنص على تحقق النشاط البدني الرياضي التربوي صفة الثقة بالنفس لتلميذ السنة الرابعة متوسط.

حسب النتائج المتوصل إليها أن النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم في تطوير بعض المهارات النفسية الأساسية في تكوين شخصية قوية ومتوازنة والتي يجب على تلميذ السنة الرابعة متوسط أن يتصف بها من أجل مواجهة كل العواقب والصعوبات التي تقف في طريقه. حيث أن الكثير من عبارات الفرضية الثالثة تؤكد ذلك حيث نصت العبارة 1 من الفرضية 3 لا أشعر بالخجل في حصة التربية البدنية مقارنة بالمواد الأخرى ان التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يجد الحرية المطلقة في التعبير عن شعوره وافراغ المكبوتات اما داخل المدرسة او خارجها كما أوضحت العبارة رقم 2 ان اغلبية التلاميذ يثقون في قدراتهم الرياضية حيث تجهلهم هذه الثقة بالنفس يتقنون أي حركة رياضية على اكمل وجه كذلك من الأشياء المهمة التي تدفع التلميذ لثقته بنفسه وتجعله يبدع ويبدل قصى جهده في التمارين الرياضية كما تجعله شغوف بالتربية البدنية والرياضية حيث أنه يفضلها على جميع المواد هو ذلك التحفيز الذي يتلقاه من أستاذ التربية البدنية والرياضية وهو ليس بالشيء الهين عند التلميذ وهذا ما جاء به العبارة رقم 6.

كما أن ممارسة هذا النشاط تجعل التلميذ يخفف من توتره وانفعالاته حيث تجعل التلميذ صافي الذهن يفكر بعقلانية وبشكل إيجابي وهو ما يؤثر بشكل غير مباشر على مردوده الجيد في المواد الأخرى وهذا ما وضحته العبارات 9 و 8 من الفرضية الثالثة كما أوضح الباحث يحيى اوي محمد في بحثه تحت عنوان التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي 18/15 نستنتج أن التلاميذ الممارسان للتربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي يتميزون بدرجة عالية في أبعاد المهارات التالية دافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس والقدرة على الاسترخاء ومن هذا المنطلق نستنتج أن الفرضية رقم 3 قد تحققت و أن للنشاط البدني الرياضي يحقق صفة الثقة بالنفس كون هذه المادة تجعل التلميذ يحتك مع أصدقائه ويرفه عن نفسه ويعبر عن شعوره مما يجعلها مادة محببة لديه.

#### الاستنتاجات:

من خلال النتائج المتوصل إليها في دراستنا التي هي تحت عنوان دور النشاط البدني الرياضي التربوي في تحقيق الصحة النفسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط نستنتج .

\*إن التربية البدنية والرياضية ليست مجرد العاب و أنشطة يقوم بها التلاميذ و إنما هي مادة تربوية تعليمية تهدف إلى تحقيق أهداف سامية ونبيلة في تحقيق الشخصية .

\*النشاط البدني الرياضي التربوي يساهم بشكل كبير في تنمية المهارة النفسية التي تعتبر أساسية في شخصية التلميذ وهي الثقة بالنفس و ذلك من خلال الألعاب التنافسية والتحديات بين الزملاء .

\*معظم التلاميذ يفضلون مادة التربية البدنية والرياضية عن سائر المواد الأخرى و ذلك لشعورهم بالارتياح و ذلك راجع للأنشطة الترويحية والألعاب الترفيهية وتحفيز الاستاذ .

\*النشاط البدني الرياضي يجعل من تلميذ السنة الرابعة متوسط تلميذ اجتماعي نشيط بعيد عن الوحدة والكسل وهذا راجع للألعاب الجماعية التي تقام في الحصص التعليمية .  
-الاقتراحات:

\*ضرورة إعطاء النشاط البدني الرياضي التربوي أهميته داخل المؤسسة التربوية وتكريم استاذ التربية البدنية

\*ضرورة المعاملة الحسنة من طرف الأستاذ والقيام بتحفيز التلاميذ للمحافظة على العلاقة الاجتماعية والمردود الجيد لتلاميذه .

\*اعداد محاضرات وملتقيات في علم النفس الرياضي من أجل تعليم القواعد الأساسية في التعليم والتعامل مع التلميذ .

\* تشجيع التلاميذ على المشاركة في حصص التربية البدنية و الرياضية .

\*توفير جميع الإمكانيات والوسائل البيداغوجية اللازمة التي من شأنها تفعيل العمل الإرشادي داخل الوسط المدرسي خصوصا في المجال الرياضي للرفع من مستوى الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط .

\*العمل على خلق جو تنافسي بين التلاميذ عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية لتنمية روح المنافسة والثقة بالنفس والدافعية.

\* إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسات الحالية .

قائمة المصادر والمراجع :

1 - أبوالقاسم، حسن زكي محمد عماد الاتجاهات نحو النشاط الرياضي وعلاقتها بالعادات والسلوكيات الخاصة بتلاميذ الصف الثانوي المؤتمر العلمي سنة 2020 .



- 2- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق دار الوفاء لنديا الطباعة و النشر الإسكندرية سنة 2004.
- 3- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات دار الفكر العربي، ط1، القاهرة 2003
- 4- محمد سعيد مرسي، فن تربية الأولاد في الإسلام، دار النشر و التوزيع الإسلامي القاهرة، 1998 .
- 5- محمود عوض البسيوني، في صلبا سينال شاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر سنة 1992 .
- 6- ابن القيم الجوزية، موسوعة الأعمال الكاملة، جامع الآداب، دار الوفاء المنصورة 2002 .
- 7- أحمد محمد بد الخالق، أصول الصحة النفسية، كلية الأدب جامعة الإسكندرية، ط3، ملحقه دار المعرفة الجامعة للنشر و التوزيع، 2015.

#### المقالات:

- 1- بن نعجة نور الدين، أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لرفع من درجة الثقة بالنفس لدى تلاميذ الطور المتوسط . مجلة الإبداع الرياضي المجلد رقم 10، العدد 10، سنة 2019، الصفحة 211-230 .
- 2- أمينة بن قبي، إدريس بن رجم، دور ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي في التحرر من الخجل الاجتماعي لدى تلميذات المرحلة الرابعة متوسط. مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 03، العدد رقم 06 سنة 2015، الصفحة 21-28 .
- 3- قواسمية عيسى، ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و دوره في التقليل من الخجل الاجتماعي لدى التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي . مجلة الإبداع الرياضي، المجلد رقم 1، العدد رقم 01، السنة 2020، الصفحة 485-501 .