

دور الاستمتاع الرياضي في التقليل من السلوك الإنسحابي من ممارسة النشاط البدني
الرياضي لدى الأطفال المراهقين.

The role of Sport Enjoyment in Reducing the Withdrawal Behavior in
Practicing Sport Activity for the Teenagers

نطاح كمال*¹، بلخير عبد القادر²، رامي عز الدين³

*¹ جامعة المسيلة (الجزائر)، nattah.kamel@univ-msila.dz

² جامعة المسيلة (الجزائر) abdelkader.belkheir@univ-msila.dz

³ جامعة المسيلة (الجزائر) azeddine.rami@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2021/05/31

تاريخ القبول: 2021/05/30

تاريخ الارسال: 2021/5/17

الملخص:

هدفنا من خلال هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين السلوك الإنسحابي بنوعيه السلوك الإنسحابي الجزئي والسلوك الإنسحابي الكلي من ممارسة النشاط الرياضي والاستمتاع الرياضي، ومن أجل ذلك استعملنا المنهج الوصفي التحليلي واخترنا عينة عشوائية تتكون من 90 فرداً ممارساً تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع البحث المتمثل في الرياضيين المنخرطين في الفرق الرياضية لمجتمع الدراسة. ولقياس العلاقة بين متغيرات الدراسة استخدمنا مقياسي الاستمتاع الرياضي والسلوك الإنسحابي، وقد جاءت النتائج مؤكدة لفرضيات الدراسة بوجود علاقة ارتباطية بين السلوك الإنسحابي بنوعيه السلوك الإنسحابي الجزئي والسلوك الإنسحابي الكلي من ممارسة النشاط الرياضي والاستمتاع الرياضي.

الكلمات المفتاحية: الاستمتاع الرياضي، السلوك الإنسحابي، النشاط الرياضي، المراهقة.

Abstract:

Our aim through this study is to reveal the relationship between withdrawn behavior with its two types, partial withdrawal behavior and total withdrawal behavior from practicing sports activity and sporting enjoyment. Athletes involved in the sports teams of the study community. To measure the relationship between the study variables, we used the two measures of sporting enjoyment and withdrawal behavior. The results confirmed the study hypotheses that there is a correlation between withdrawal behavior with the two types of partial withdrawal behavior and partial withdrawal behavior from practicing sports activity and sporting enjoyment.

Key words: athletic enjoyment, withdrawal behavior, athletic activity, adolescence

لقد أثبتت عديد الدراسات على أهمية التربية البدنية والنشاط الرياضي في النمو المتكامل للفرد فهي تلعب دورا هاما في جميع أشكال النمو البدني والعقلي والنفسي لاسيما في مرحلة المراهقة التي تعتبر مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل الحساسة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية و نفسية مفاجئة تترتب عنها توترات انفعالية وتكثر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية. (زيدان، بلا تاريخ). فالممارسة الرياضية تكتسي أهمية خاصة لهذه الفئة خاصة إذا تم تطبيقها بشكل صحيح مرتكزا على المبادئ العلمية التي تراعي النمو الوظيفي والتركييب الجسماني والعامل النفسي. هذا الأخير (العامل النفسي) أصبح له أهمية لا تقل عن باقي العوامل الأخرى بل أصبح عاملا ذو أولوية بالنسبة للمربين وخبراء علم نفس النمو في تنشئة الأجيال. فالحالات والسمات النفسية مثل القلق والخوف والغضب والحوافز والدوافع أكدت عديد الدراسات على تأثيرها وتأثرها بممارسة النشاط الرياضي إلى جانب مقدرة هذه العوامل ومساهمتها في تشجيع الممارسة الرياضية لدى المراهقين من خلال الإحساسات الايجابية التي ترافقهم أثناء الممارسة مثل السرور أثناء الممارسة والتفاعل الايجابي مع الزملاء إلى جانب ذلك فإن "قدرة الطفل على المشاركة بشكل كامل وحر في اللعب والمرح ضرورية لنموهم الصحي (خرشي، وآخرون، 2020) ما يجعل الممارسة الرياضية تكتسي طابعا صحيا ونفسيا من خلال المتعة التي ترافق الممارسة. وقد أكد العديد من الخبراء على أهمية الشعور بالاستمتاع أثناء ممارسة الأنشطة البدنية حيث تؤكد الخبيرة الألمانية شارنهورست عضو الرابطة الألمانية لاختصاصيي علم النفس "على أن الأسباب المنطقية المحفزة على ممارسة الرياضة لا تكفي وحدها عادة لتغيير السلوك الحياتي للإنسان بصفة مستمرة، إذ يحتاج من يرغب في تغيير سلوكه على الدوام للشعور بالمتعة إلى جانب الدوافع المنطقية". إلى جانب هذا لا بد من ضرورة ربط أهداف الممارسة الرياضية بالاستمتاع الرياضي حيث يؤكد كامل راتب "أنه من الأهمية أن تتضمن الأهداف بعض الجوانب التي تحقق الاستمتاع والترويج للرياضيين دون الالتزام بالقواعد الصارمة بالممارسة" (أسامة كامل، 2001). وقد أكد صدقي نورالدين "أن الاستمتاع الرياضي يؤدي إلى استقبال التقويم الاجتماعي الايجابي وتقدير الذات مع الآخرين إلى جانب خبرات السرور وأحاسيس الابتهاج المصاحبة للممارسة الرياضية" (صدقي نورالدين، 2004).

ويعتبر الاستمرار في ممارسة المراهقين والنشئ للنشاط البدني الرياضي هو الغاية الكبرى وذلك لما له من إيجابيات على كل الأصعدة سواء النفسية أو البدنية وتجنب أسباب خطر الانسحاب من ممارسة الرياضة لما له من آثار على كل مستويات النمو. حيث ذكر أسامة كامل "أن من الأسباب النفسية لانسحاب الناشئين من ممارسة الرياضة هي شعورهم بالملل والتوتر اثناء المنافسة وعدم حب الرياضة والميل نحو رياضة اخرى. كما أكد كذلك أن الانسحاب من الممارسة الرياضية قد يكون التحول من رياضة لأخرى كما قد يكون مؤقتا لفترة معينة، وربما يكون انسحابا كاملا من جميع أنواع التخصصات الرياضية (أسامة كامل، 1999). في مقابل ذلك يؤكد أن من أهم الأسباب النفسية التي تدفع النشئ للمشاركة في النشاط الرياضي هي تكوين الأصدقاء، وخبرة

التحدي والإثارة، تحقيق النجاح والفوز، إرضاء الآباء والأصدقاء إلى جانب المساندة الاجتماعية كأحد الأسباب الموقفية.

وفي ضوء ذلك تأتي هذه الدراسة بهدف تحليل العلاقة بين متغيري الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي من ممارسة النشاط الرياضي وتحديد أهم المعوقات التي تحول دون اشتراك النشئ بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة وما هي الحلول المقترحة للتقليل من السلوك الانسحابي لهذه الفئة. وتعد هذه الدراسة من الدراسات العربية القليلة التي تناولت أهمية متغير الاستمتاع الرياضي في الممارسة الرياضية للناشئين والمراهقين ومن أهم الدراسات السابقة التي تناولت جانب من متغيرات الموضوع.

– دراسة (الجيلالي، 2019) بعنوان اضطرابات النطق والسلوك الانسحابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لدى ذوي صعوبات التعلم.

وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم أنماط السلوك الانسحابي شيوعا بين تلاميذ المرحلة الابتدائية. وقد تكونت عينة الدراسة من 20 تلميذا من تلاميذ المرحلة الابتدائية وقد تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم بين (6-10 سنوات).

وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم أنماط السلوك الانسحابي هو الخجل

– دراسة (عمارة، 2012) بعنوان " دور برنامج إرشادي في خفض السلوك الانسحابي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي للحد من السلوك الانسحابي للأطفال ذوي صعوبات التعلم. وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي وتكونت عينة الدراسة من 12 طفلا من الذكور مقسمة إلى مجموعتين إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية. أما أدوات الدراسة فقد استخدم الباحث مقياس تقدير الذات والسلوك الانسحابي بالإضافة إلى البرنامج الإرشادي واختبار المصفوفات الملون. وقد كانت أهم النتائج تشير إلى وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياس القبلي والبعدي للعينة التجريبية على مقياس السلوك الانسحابي

دراسة شيخة يوسف (1990) بعنوان عزوف طالبات المرحلة الثانوية عن الاشتراك في برنامج النشاط الرياضي الخارجي.

وقد هدفت الدراسة إلى محاولة التوصل لأهم الأسباب التي تؤدي إلى عزوف طالبات بدولة البحرين عن الاشتراك في برنامج النشاط الرياضي الخارجي. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي كما تم استعمال الاستبيان المفتوح كأداة لجمع البيانات. وأجريت الدراسة على 621 طالبة و 621 من أولياء الأمور و 27 مدرسة و 12مديرة مدرسة

وتوصلت الدراسة إلى أن أهم العوامل والأسباب التي تؤدي إلى عزوف طالبات المرحلة الثانوية بدولة البحرين تتمثل في عوامل تتعلق بنظام الدراسة وعوامل اجتماعية ودينية تتعلق بالاتجاهات والمفاهيم السلبية وأيضاً عوامل اقتصادية.

دراسة (حسن، 2010) بعنوان بناء مقياس للتعرف على العوامل المؤثرة على ممارسة وانسحاب النشء للرياضة.

وهدفت الدراسة إلى بناء مقياس للتعرف على العوامل المرتبطة بأسباب الممارسة والانسحاب لدى النشء الرياضي عن الأنشطة الرياضية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وتكونت عينة الدراسة من 328 فرد وقد استخدم الباحث مقياسين خاصين لكل من المدرسين وأولياء الأمور من إعداد الباحث بنفسه. وتوصلت الدراسة إلى أن من أهم أسباب انسحاب النشء من ممارسة الرياضة انحصرت في (التعصب والعقاب والسلوك السلبي للمدرب) أما مشاركة النشء تركزت حول التعامل الإيجابي للمدرب

دراسة (نطاح، 2010) بعنوان أثر برنامج مقترح لحمل التدريب على الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم وقد هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين تنظيم الحمل البدني والاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم الذين تتراوح أعمارهم بين 15-17 سنة وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة من 22 فرد تم اختيارهم بطريقة قصدية. وقد استعمل الباحث برنامجاً تدريبياً ومقياس الاستمتاع الرياضي.

وتوصلت الدراسة إلى تسجيل درجات دالة بين القياسين القبلي والبعدي في درجات مقياس الاستمتاع الرياضي في الحصص التدريبية ذات الحمل التدريبي ذو الدرجة العالية وأقل من القصوى.

دراسة (مصطفى رمضان، وآخرون، 2013) بعنوان الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاستمتاع بالحياة وكل من السعادة والتسامح لدى طلاب وطالبات الدراسات العليا. كما هدفت الدراسة إلى معرفة الفروق بين الطلاب والطالبات في الاستمتاع بالحياة والسعادة والتسامح. وتكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة بالدراسات العليا جميع التخصصات منهم (65) طالباً، (85) طالبة. واشتملت أدوات الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة من إعداد الباحثين، وقائمة إكسفورد للسعادة ترجمة وتعريب أحمد عبد الخالق (2003)، ومقياس التسامح من إعداد زينب شقير (2010) وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقات ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الاستمتاع بالحياة بأبعاده الثلاثة، وكل من قائمة أكسفورد للسعادة ومقياس التسامح بأبعاده الثلاثة. كما أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده ومقياس التسامح وأبعاده وذلك لصالح الطالبات.

ومن خلال ما سبق فقد جاء طرح التساؤل العام كالتالي

- هل للاستمتاع الرياضي علاقة بالسلوك الانسحابي من ممارسة النشاط الرياضي لدى المراهقين؟
وانبثقت منه التساؤلات الجزئية التالية
- هل للاستمتاع الرياضي علاقة بالانسحاب الكلي من ممارسة النشاط الرياضي عند المراهقين؟

- هل للاستمتاع الرياضي علاقة بالانسحاب الجزئي من ممارسة النشاط الرياضي عند المراهقين؟
وعليه كان فرضنا العام كالتالي

- للاستمتاع الرياضي علاقة بالسلوك الانسحابي من ممارسة النشاط الرياضي عند المراهقين
وانبثق من هذا الفرض الفرضيات الجزئية التالية

- هناك علاقة ارتباطيه عكسية بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الجزئي للمراهقين من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية

- علاقة ارتباطيه عكسية بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الكلي للمراهقين من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

2- أهداف وأهمية الدراسة:

أما الأهداف المتوخاة من هذا البحث يمكن تلخيصها في النقاط التالية

- معرفة دور الاستمتاع الرياضي في اندماج المراهقين والناشئين في ممارسة النشاط الرياضي

- معرفة دور الاستمتاع الرياضي في انسحاب المراهقين والناشئين من ممارسة النشاط الرياضي

- معرفة دور الاستمتاع الرياضي في زيادة دوافع الناشئين نحو ممارسة النشاط الرياضي على المدى البعيد

- معرفة الأسباب التي لها علاقة بالجانب النفسي لانسحاب المراهقين من الممارسة والاشتراك الرياضي

- معرفة مدى ارتباط الجانب النفسي للرياضي الناشئ ببقية جوانب الإعداد الرياضي

- معرفة دور المدرب الرياضي للناشئين (المكون) في توجيه التدريب بما يحقق المتعة أثناء الممارسة

- معرفة أهم القدرات النفسية المناسبة لمرحلة المراهقة وعلاقتها ببعضها البعض

- الكشف عن أسباب الانسحاب من مواقف الممارسة الرياضية.

- الكشف عن أسباب الانسحاب من التفاعل الاجتماعي في المواقف الرياضية.

أما أهمية الدراسة من الناحية العلمية فتكمن في معرفة أهمية الجانب النفسي بصفة عامة كعامل مهم في

استمرار الاشتراك الرياضي عند المراهقين وكذلك معرفة أهمية الاستمتاع الرياضي بصفة خاصة كمتغير نفسي

فيزيولوجي والاختلاف بينه وبين بعض المصطلحات المشابهة له مثل السعادة والمرح والترجيح.....

أما الأهمية العملية للبحث فتكمن في الكشف عن الدور الذي يلعبه الاستمتاع الرياضي في تجنب انسحاب

النشء من الممارسة الرياضية والإعداد الرياضي طويل المدى وسبل تجنبهم آثار هذا الانسحاب من الممارسة.

سواء كان جزئي من خلال الانسحاب من التفاعل الاجتماعي أثناء الممارسة أو انسحاب كلي من خلال

الانسحاب من المواقف الاجتماعية للممارسة الرياضية.

3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- الاستمتاع الرياضي

يعرفه (صدقي نورالدين، 2004) أنه "استجابة الفرد الفعالة الايجابية لخبرته الرياضية التنافسية التي تعكس المشاعر والادراكات المختلفة له مثل السرور والحب وخبرة المرح"

ويعرفه (أسامة كامل، 2001) " أن معظم اللاعبين المتفوقين يؤدون المنافسة باستمتاع، وتتزايد أهمية ذلك للناشئين لضمان استمرارهم وعدم احتراقهم أو انسحابهم من الرياضة، الأمر الذي يتطلب التركيز على الأداء والاستمتاع وليس نتائج المنافسة، ويمكن تحقيق ذلك بأن يركز اللاعب على بذل أقصى أداء عنده بدلا من التركيز على هزيمة المنافسين"

ويستخلص الباحث على أن الاستمتاع الرياضي يمكن تعريفه إجرائيا على هو ذلك الشعور الايجابي الذي ينتاب الرياضي خلال ممارسته للنشاط الرياضي دون شعور بالملل أو محاولة الهروب من النشاط أو تغييره، بل على العكس من ذلك فإن الرياضي يستغرق في هذا النشاط ويشعره بالرضا والمتعة والجاذبية والإشباع. ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الرياضي المراهق على مقياس الاستمتاع الرياضي.

النشاط الرياضي

- وقد ذكر (عزوز، 2009) على أن النشاط هو كل ما يمارسه الأفراد من أعمال تتحدد طبقا للبرامج والسياسات المحددة، أو هي الأعمال العادية التي يقوم بها الناس مجتمعين، وتتطوي على التعاون وبذل الجهد في العمل أو أثناء ممارسة النشاط.

أما (الخولي، 1996) فيؤكد أنه يقصد به المجال الكلي الاجمالي لحركة الانسان بشكل عام أو أنه عملية تنشيط وتدريب في مقابل الكسل والوهن والخمول، وقد يكون تعبير عام يشمل كل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الانسان مستخدما فيه بدنه بشكل عام.

ويعرفه (حسين، 1990). بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعلا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الايجابية لخدمة الفرد نفسه.

ويستخلص الباحث على أن النشاط الرياضي يمكن تعريفه إجرائيا على أنه مجموعة النشاطات ذات الطابع الرياضي التي يقوم بها اللاعبون الناشئون والمراهقون في الفرق الرياضية تحت اشراف مربي أو مدرب رياضي متخصص والتي تهدف إلى إعدادهم ليكونوا رياضيين متفوقين في المستقبل

السلوك الانسحابي

حسب (عادل عبدالله، 2003) هو مظهر من مظاهر السلوك الانساني له تأثيرات خطيرة على شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين حيث يشير إلى عدم قدرة الفرد عن إقامة علاقات ناجحة مع الآخرين أو الانخراط في تلك العلاقات الاجتماعية أو مواصلة الانخراط فيها.

أما (علي محمد، وآخرون، 2014) فقد أكد على أنه شكل متطرف من الاضطراب في العلاقات مع الآخرين، ويبدأ بالانفصال عن الآخرين في أغلب الأوقات لأسباب ليست ضمن سيطرة الشخص، ثم يأخذ الفرد بالانسحاب بشكل متعمد أكثر فأكثر.

وقد وصف (أسامة كامل، 1999) إن المعنى العام للانسحاب من الرياضة هو توقف النشء عن الاشتراك أو الممارسة للرياضة، لكن المعنى يأخذ في الاعتبار نوع ومستوى الانسحاب، فالانسحاب قد يكون تحول من رياضة أخرى، كما قد يكون مؤقتا لفترة معينة، وربما يكون انسحابا كاملا من جميع أنواع الرياضة.

المراهقة:

وصفها (زيدان، بلا تاريخ) على أنها 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 غالبا ما تعكر حياة المراهق وتتطلب من المحيطين به التدخل.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

- المنهج المتبع:

- اعتمد الباحثون في دراستهم على المنهج الوصفي التحليلي الذي يهتم بوصف الظاهرة وصفا دقيقا عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وقد تم اختيار هذا المنهج وذلك لملاءمته لطبيعة الدراسة وكذلك لأن أغلب الدراسات السابقة والمثابفة لموضوع بحثنا استعملت هذا المنهج. وقد سعينا من خلال هذا المنهج التعرف على علاقة الانسحاب من الممارسة الرياضية البدنية بالاستمتاع الرياضي أثناء ممارسة النشاط وذلك من خلال معرفة آراء العينة المختارة وذلك بالاجابة على بنود مقياسي الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي.

- الدراسة الإستطلاعية

فُمنّا بإجراء دراسة استطلاعية على جزء من العينة المختارة من الأفراد المنخرطين في مختلف التخصصات الرياضية على مستوى الجمعيات والنوادي من مجتمع الدراسة . وتمثلت أهداف الدراسة الاستطلاعية في

- التعرف على إمكانية إجراء البحث.

- التعرف على حجم وخصائص مجتمع البحث.

- اختبار صلاحية أداة الدراسة

حيث قمنا بتوزيع المقاييس على عينة من أفراد الدراسة الاستطلاعية (10 أفراد) من الممارسين الذين تتراوح أعمارهم بين 13-17 سنة وهو السن المناسب لفترة المراهقة ونظرا للمستوى العلمي المتوسط لهذه الفئة في فهم محتوى الاختبار من عبارات لجأنا في أغلب الأحيان إلى شرح بعض العبارات وتغيير بعض مصطلحاتها، وتبسيطها، ولجوءنا إلى هذا الأسلوب كان يهدف إلى توسيع الفهم للعبارات وكذلك لتدعيم صدق المعلومات التي نريد أن نتحصل عليها من خلال مقاييس الدراسة .

- وقد تم استعمال صدق المحتوى لتقدير صدق كل من مقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي. وكذلك مقياس السلوك الانسحابي أما معامل الثبات فقد تم حسابه باستعمال معامل ألفا كرونباخ حيث ثبات الاختبار يساوي

الجذر التربيعي لمعامل الصدق وانطلاقاً من دراستنا الاستطلاعية هاته تم صياغة الأهداف والفرضيات والتأكد من إمكانية إجراء البحث.

- العينة وطرق اختيارها.

تكون مجتمع دراستنا من المراهقين الممارسين للرياضة على مستوى النوادي الرياضية على مستوى بلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة. وقد اشتملت العينة على 90 فرد(10 تم اختيارهم للدراسة الاستطلاعية و 80 أجريت عليهم الدراسة الأساسية) وقد تم اختيارهم بطريقة قصدية من مجتمع البحث المتمثل في الممارسين لمختلف التخصصات الرياضية على مستوى النوادي المنخرطة لبلدية حمام الضلعة ولاية المسيلة والتي بلغ عددها 5 نوادي.

- مجالات الدراسة.

- الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة علاقة الاستمتاع الرياضي بالسلوك الانسحابي من ممارسة النشاط البدني الرياضي للمراهقين

- الحدود البشرية: طبقت الأدوات على عينة من الأفراد المراهقين الممارسين للنشاط الرياضي حالياً و زملاءهم المنسحبون .

- الحدود المكانية: أجريت الدراسة على مستوى المركبات والمنشآت والملاعب الجوارية لمدينة حمام الضلعة ولاية المسيلة- الجزائر .

- الحدود الزمانية: تم تطبيق أدوات الدراسة وتحليل النتائج في الفترة الزمنية الواقعة ما بين أكتوبر 2020 و جانفي 2021.

- إجراءات الدراسة:

- تحديد المتغيرات وكيفية قياسها.

- المتغير المستقل: الاستمتاع الرياضي (يتم قياسه باستعمال مقياس الاستمتاع الرياضي)

- المتغير التابع: السلوك الانسحابي (يتم قياسه باستعمال مقياس السلوك الانسحابي)

- أدوات الدراسة:

بغية جمع البيانات حول الظاهرة المدروسة للوصول إلى الحقائق العلمية بطرق أكثر فعالية وجعل نتائج الدراسة تتسم بثقة أكبر اعتمدنا في دراستنا على مقياسين لجمع البيانات

- مقياس الاستمتاع بالنشاط البدني من إعداد ديورا ومن تعريف وتقنين صدقي نور الدين محمد

صمم هذا المقياس للتعرف على أسباب استمتاع النشء بالنشاط البدني الرياضي، وأيضاً مدى الاستمتاع بالنشاط البدني الرياضي الممارس، وذلك لمساعدة المدربين على توجيه الرياضيين (صدقي نورالدين، 2004)

مقياس السلوك الانسحابي من إعداد عادل عبد الله محمد 2003

تم إعداد المقياس للتعرف بشكل دقيق على السلوك الانسحابي للطفل وتشخيصه ومساعدته على الاندماج مع الآخرين، ويتألف من 20 عبارة يوجد كل منها ثلاثة اختيارات هي (نعم، أحياناً، مطلقاً) تحصل على الدرجات

(2- 1- 0) على التوالي. وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (0- 40 درجة) تعكس الدرجة المرتفعة زيادة معدل ومستوى السلوك الانسحابي من جانب الطفل والعكس صحيح حيث يقل معدل سلوكه الانسحابي كلما قلت درجته على المقياس. وقد اتضح من خلال التحليل العاملي أن عبارات هذا المقياس تنتسب على عاملين أساسيين هما

- الانسحاب من المواقف الاجتماعية ويشمل العبارات 1-4-5-8-9-11-13-14-16-19

- والانسحاب من التفاعلات الاجتماعية ويشمل العبارات 2-3-6-7-10-12-15-17-18-20. ويتم تطبيق المقياس عن طريق المدرسين وثيقي الصلة مع اللاعبين أو أحد الوالدين (عادل عبدالله محمد، 2003: 10)

ملاحظة: تم توزيع المقاييس على اللاعبين المشاركين عن طريق مدربيهم في حين تم توزيعها على اللاعبين المنسحبين بإرسالها لأولياء أمورهم عن طريق المدرسين.

- الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

- **الصدق:** حيث استعملنا صدق المحتوى لتقدير صدق كل من مقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي من إعداد ديورا ترجمة محمد صدقي نورالدين، 2004. وكذلك مقياس السلوك الانسحابي من إعداد عادل محمد عبدالله، 2003 الذين تم اختيارهم. حيث تم عرضهما على مجموعة من المحكمين لتكليفهما مع البيئة الجزائرية ومع متغيرات الدراسة حيث أكد كل الخبراء أن المقياسين صالحين للبيئة الجزائرية في شكلهما الاعتيادي وبالتالي هما صالحين لقياس ما وضع لقياسه

- **الثبات:** أما الثبات فقد تم القيام بتوزيع الإستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية والبالغ عددها (10) ممارسين وتم حساب معامل ألفا كرونباخ وقد كانت نتائج معامل الثبات كما يلي موضحة في الجدول التالي

جدول (01): يوضح معامل الثبات لأدوات الدراسة

الأداة	معامل ألفا كرونباخ α
مقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي	0.853
مقياس السلوك الانسحابي	0.797

- نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن معامل ألفا كرونباخ لمقياس الاستمتاع بالنشاط الرياضي بلغ (0,853) في حين بلغت قيمة ألفا كرونباخ لمقياس السلوك الانسحابي (0.797) وهما قيم مرتفعة وتعني تمتع المقاييس المستعملة بدرجة عالية من الثبات، وعليه فإنه يُمكننا الحكم على المقاييس بأنها تتميز بمستوى ثبات وصدق عالين ما يعني إمكانية استعمالهم في الدراسة. وهذا ما أثبتته عديد الدراسات التي استعملت هذه المقاييس.

- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

- المتوسط الحسابي لقياس ارتفاع أو انخفاض استجابات أفراد العينة عن كل عبارة من عبارات استبيان الصحة العامة

- اختبار t ستودنت. بمعنوية الارتباط

- اختبار ألفا كرونباخ لقياس معامل الثبات

2-4 عرض وتحليل نتائج الدراسة

- فيما يخص الفرضية الجزئية الأولى

من خلال جدول رقم (2) يوضح العلاقة بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الجزئي

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الاثبات
-0.859	0.041	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (2) يتضح لنا مايلي:

أنه بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين المتمثلين في الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الجزئي من ممارسة النشاط البدني الرياضي وجد أن قيمته $r = -0.859$ وهي قيمة سالبة تقترب من ناقص واحد (-1).

وبعد اجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.041 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري بعدم وجود ارتباط ونقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود الارتباط. وبما أن $r = -0.86$ هذا يعني أن الارتباط قوي وسالب وبالتالي كلما نقصت درجة الاستمتاع الرياضي إلى أدنى مستوياتها زادت درجة السلوك الانسحابي الجزئي إلى أعلى درجاتها والعكس صحيح فكلما زادت درجة الاستمتاع الرياضي إلى أعلى مستوياتها نقصت درجة السلوك الانسحابي الجزئي لأدنى مستوياتها. وهذا ما يوافق الفرضية الجزئية الأولى القائمة بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الجزئي للمراهقين من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

- فيما يخص الفرضية الجزئية الثانية

من خلال الجدول (3) يوضح العلاقة بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الكلي

معامل الارتباط	مستوى الدلالة عند 0.05	الاثبات
-0.792	0.001	دال

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (3) يتضح لنا مايلي:

أنه بعد حساب معامل الارتباط بين المتغيرين المتمثلين في الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الكلي من ممارسة النشاط البدني الرياضي وجد أن قيمته $r = -0.792$ وهي قيمة سالبة تقترب من ناقص واحد (-1).

وبعد اجراء اختبار (ت) ستودنت بمعنوية معامل الارتباط، اتضح مستوى الدلالة يساوي 0.001 وهذا ما يثبت أن الارتباط دال عند مستوى 0.05 ومنه نرفض الفرض الصفري بعدم وجود ارتباط ونقبل الفرض البديل الذي يثبت بمعنوية وجود الارتباط. وبما أن $r = -0.79$ هذا يعني أن الارتباط قوي وسالب وبالتالي كلما نقصت درجة الاستمتاع الرياضي إلى أدنى مستوياتها زادت درجة السلوك الانسحابي الكلي من ممارسة النشاط

البدني الرياضي إلى أعلى درجاتها والعكس صحيح فكلما زادت درجة الاستمتاع الرياضي إلى أعلى مستوياتها نقصت درجة السلوك الانسحابي الكلي من ممارسة النشاط البدني الرياضي لأدنى مستوياتها. وهذا ما يوافق الفرضية الجزئية الثانية القائمة بوجود علاقة ارتباطية عكسية بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الكلي للناشئين من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية.

4-3 مناقشة النتائج وتفسيرها

- مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الأول القائم على أن: هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي للناشئين من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ومن خلال النتائج الإحصائية التي أكدت هذه الفرضية. وهذا ما يتوافق مع صدقي نورالدين محمد حيث أكد على أن الاستمتاع الرياضي يحدث من خلال عوامل مختلفة مثل - استقبال التقييم الاجتماعي الإيجابي - استقبال تقدير الذات من الآخرين - مقابلة الحاجات المختلفة للإنتماء - خبرات السرور وأحاسيس الابتهاج المصاحبة للحركة. (صدقي نورالدين، 2004) ويؤكد أسامة كامل راتب كذلك أن عدم وجود المتعة تؤدي إلى انسحاب الناشء من الرياضة بعملية متدرجة تبدأ بانسحاب الناشء من رياضة معينة وربما لفترة محدودة وتنتهي بالانسحاب الكامل من الأنشطة الرياضية جميعها. كما قد يكون سبب عدم الشعور بالاستمتاع أثناء الممارسة والانسحاب هو بعض السمات النفسية للمراهقين مثل الخجل وهذا ما يؤكد وليد دهان فيشير إلى أن أهم أنماط السلوك الانسحابي هو الخجل (عمارة، 2012) أو عدم شعور المراهق أثناء ممارسة النشاط البدني الرياضي بأي مجهود بدني أو بمجهود مرهق جدا حيث يؤكد نطاح أن من بين أسباب عدم الشعور بالمتعة أثناء الممارسة هو عدم الإحساس بأي جهد بدني أو الإحساس بجهد بدني مرهق جدا حيث أكدت دراسته أن الحصص التدريبية ذات الحمل البدني العالي ودون الأقصى أكثر متعة وجاذبية من الحصص ذات الحمل الضعيف أو الأقصى (نطاح، 2010)

- مناقشة وتفسير النتائج المتعلقة بالفرض الجزئي الثاني القائم على أن: هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الكلي للمراهقين من ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية ومن خلال النتائج الإحصائية التي أكدت هذه الفرضية. وتؤكد أيضا دراسة موراي بأن هناك ثلاث مصادر مرتبطة بظاهرة انسحاب الناشء من ممارسة الرياضة أولها هو ضغوط مرتبطة بحمل التدريب الزائد والافتقار للمتعة (حسن، 2010). ويشير كذلك أسامة كامل أن أسباب انسحاب الناشء من ممارسة الرياضة تتلخص في سببين أحدهما نفسي ويتمثل في عدم وجود المتعة في التدريب والإحساس بالملل ويؤكد كذلك (أسامة كامل) أن أسباب اشتراك الناشء في ممارسة الرياضة في الشعور بالمتعة نتيجة تحسين المهارات الحركية والإحساس بوجود فائدة جراء مشاركته في النشاط الرياضي (أسامة كامل، 1999). ويعتبر تعصب المدربين وتركيزهم على النتائج من بين العوامل المساعدة على الانسحاب من الرياضة عند المراهقين وهذا ما يؤكد (حسن، 2010) أن من بين أسباب الانسحاب الرياضي هو التعصب والسلوك السلبي للمدربين

الخاتمة:

تناولت دراستنا علاقة متغير الاستمتاع الرياضي بمتغير السلوك الانسحابي للناشئين من ممارسة النشاط البدني الرياضي ومدى ارتباط هذه العلاقة بالتحضير النفسي طويل وقصير المدى للرياضيين الناشئين كأحد المرتكزات الأساسية في التحضير الرياضي المتكامل. ومن أجل تحقيق أهداف دراستنا ومن خلال الدراسات النظرية والدراسات السابقة تم تحديد إشكالية بحثنا وصياغة الفرضيات واختيار الأدوات المناسبة وتطبيقها على عينة الدراسة وتوصلنا إلى النتائج التالية

- أن هناك علاقة عكسية بين متغيري الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الجزئي من ممارسة النشاط البدني الرياضي للناشئين

- أن هناك علاقة عكسية بين متغيري الاستمتاع الرياضي والسلوك الانسحابي الكلي من ممارسة النشاط البدني الرياضي للناشئين

وعليه يوصي الباحثون بأهمية دراسة متغير الاستمتاع الرياضي والاطلاع على أهم الدراسات الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع وذلك للعدد القليل جدا للدراسات العربية هذا من جهة ومن جهة أخرى باعتباره أحد أهم أسباب الاشتراك الرياضي والاستمرار في الممارسة خاصة للناشئين.

المراجع

الكتب:

- أمين أنور، الخولي. (1996). *الرياضة والمجتمع*. الكويت: المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون.
- راتب أسامة، كامل. (2001). *الاعداد النفسي للناشئين*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- راتب أسامة، كامل. (1999). *علم نفس الرياضة*. ط3. مصر: دار الفكر العربي.
- رفعت، عزوز. (2009). *الأنشطة التربوية والمدرسية*. ط2. القاهرة: مؤسسة طيبة للطبع والنشر.
- شعيب علي، محمود. محمد عبد الله، علي. (2014). *قضايا معاصرة في صعوبات التعلم "النظرية والتطبيق"*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- عادل عبد الله، محمد. (2003). *مقياس السلوك الانسحابي*. ط2. القاهرة: دار الرشاد.
- قاسم حسن، حسين. (1990). *علم النفس الرياضي*. ط2. العراق: طابعة الموصل.
- محمد صدقي، نورالدين. (2004). *علم نفس الرياضة*. -الاسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- مصطفى، زيدان. *النمو النفسي للطفل والمراهقة والأسس الصحية*. ط1. جدة: دار الشرق.

المجلات والدوريات:

- جمال خرشي، رشيد علوان، باسم خوجة. (2020، 20 ديسمبر). "تقنين مقياس ما قبل المرح لدى أطفال ما قبل المدرسة على البيئة الجزائرية". *مجلة التفوق الرياضي*، (المجلد 5 العدد3)، ص38:53.
- حاكم، أم الجيلالي. (2019، 1 أبريل)، اضطرابات النطق والسلوك الانسحابي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية لدى ذوي صعوبات التعلم. *مجلة متون*، (المجلد 11 العدد1)، ص283: 298.

-
- مظلوم مصطفى، رمضان. عبد العال، تحية محمد. (2013، مارس). "الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الايجابية". مجلة كلية التربية ببنها، المجلد 24، ص 79: 163.
 - وليد، هدان. (2017). "دور برنامج إرشادي في خفض السلوك الانسحابي لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم". مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد، المجلد 21، ص 828: 902.
 - حسين خالد، مسعود حسن. (2010). بناء مقياس للعوامل النفسية المؤثرة على ممارسة وانسحاب النشئ من الرياضة. التربية البدنية والرياضية تحديات الألفية الثالثة، جامعة حلوان، مصر.
- رسائل الماجستير والدكتوراه:
- نطاح، كمال. (2016). أثر برنامج مقترح لحمل التدريب على الاستمتاع الرياضي للاعبين كرة القدم (15-17 سنة). أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه، جامعة الجزائر 03. الجزائر.