

## دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 14-15 سنة

كمال بوعجناق، جمال ناصري و حملاوي محمد.  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة خميس مليانة.

### ملخص.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة من التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، والتلاميذ الغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي، ومعرفة إذا ما كان هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسته. ولتحقيق أغراض الدراسة قمنا بتطبيق اختبار المهارات الاجتماعية الذي ترجمه وأعدّه بما يتناسب والبيئة العربية (محمد السيد عبد الرحمن) على عينة مكونة من (120: 60 تلميذ ممارس، 60 تلميذ غير ممارس) من تلاميذ مرحلة المتوسط. وبعد تحليل البيانات توصلنا إلى نتائج تفيد بأن مستوى المهارات الاجتماعية لدى الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية كان مرتفعاً، في حين كان مستوى المهارات الاجتماعية لدى المعفيين من ممارسة النشاط الرياضي منخفضاً. كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات الاجتماعية بين الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي لصالح الممارسين، وفي النهاية ناقشنا النتائج في ضوء الدراسات السابقة.

**الكلمات الدالة:** النشاط البدني الرياضي الخارجي، النشاط البدني الرياضي الداخلي، المهارات الاجتماعية، الممارسين، المعفيين.

### Abstract.

The present study aimed to detect the level of social skills among a sample of pupils practitioners of physical activity sports education, pupils non-practitioners of physical activity sports, find out if there was a statistically significant differences in the level of social skills among practitioners of physical activity sports and educational exempted from exercising differences. In order to achieve the purposes of the study we have implemented social skills, translated and prepared to suit the Arab and test environment (Mr. Mohamed Abdel-Rahman) on a sample of (120: 60 pupil practitioner 0.60 disciple of non-practicing) disciples of the Mediterranean stage. After analyzing the data we came to the results that the social skills of practitioners of physical activities and educational sports was high, while the social skills of exempted from the practice of physical activity is low. The results also show the presence of statistically significant differences in the level of social skills among practitioners of physical activity sports and educational differences are exempt from the practice of sports physical activity for the benefit of practitioners, and in the end the results discussed in the light of previous studies.

**Key-words:** Physical sports activity external, internal sports physical activity, social skills, practitioners, who are exempt.

### 1. مقدمة.

يتوقف التفاعل الاجتماعي بين الأفراد على المهارات والتواصل اللفظي ومهارات التواصل غير اللفظي. وأيضاً على مدى اتساقها ببعضها، أي يتسق التعبير اللفظي مع التعبير غير اللفظي عند تفاعل الأفراد مع بعضهم. إذن التواصل ضرورة إنسانية واجتماعية وحاجة الإنسان للتواصل لا تقل عن حاجته للأمن والغذاء والكساء والمأوى. وبما أن الإنسان كائن اجتماعي اتصالي فإنه لا يستطيع العيش في معزل عن المجتمع، فالتواصل يعني تطوير وتقوية العلاقات الإنسانية في المجتمع وبالتالي التماسك والترابط والتواصل بين الأفراد والجماعات والمؤسسات الاجتماعية. وهناك أفراد قادرين على التفاعل والتواصل مع أفراد المجتمع أو الجماعات بطريقة ايجابية تجعله يحقق ما يهدف إليه أو ما يريد الوصول إليه في مختلف

المواقف الاجتماعية، مع التصرف بتحفظ حتى لا يكون وصوله إلى غايته على حساب الأشخاص، وبهذا يكون الإنسان ماهر اجتماعياً.

ومن جانب آخر هناك أشخاص لا يستطيعون التواصل مع الأفراد المحيطين بهم أو التفاعل بصورة إيجابية، وهذا راجع لعدة أسباب مثل الخجل أو الخوف من الاستجابة من طرف الجانب الذي يتواصل معه، وقد يرجع ذلك لأن الشخص يكون إنسان مكتئب، أو أنه شخص لم يفهم السلوك الصادر من الطرف الآخر...، أي بمعنى آخر إنهم أفراد يفتقرون للمهارات الاجتماعية، وتتعدد أسباب فقدان المهارات الاجتماعية وربما أكثرها تأثيراً هي نقص الاحتكاك مع المجتمع والأفراد المحيطين بالشخص الفائد للمهارات الاجتماعية، أي عدم توفر الفرد على الخبرات الاجتماعية اللازمة للتواصل والتفاعل مع المجتمع الذي يعيش فيه.

إضافة إلى أن تنمية المهارات الاجتماعية مطلب تربوي مهم، لأنها تمثل جانباً أساسياً من جوانب شخصية المتعلم، فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهو محتاج إلى التعامل مع الجماعات المختلفة داخل المجتمع يعود عليه بالنفع وعلى المجموعة التي ينتمي إليها، أي أنه في حاجة إلى جماعة تقبله ويشعر بالانتماء إليها، ويتفق مع أعضائها في قيمهم واتجاهاتهم لذا يحتاج الفرد منذ نعومة أظفاره إلى اكتساب خبرات اجتماعية تجعله يتكيف مع هذه الجماعة، ولعل أبرز تلك الخبرات مهارات التعامل مع المجتمع وأساسها التعاون.

ومن بين الأوساط التي يتم فيها التفاعل والتواصل بين الأفراد هي المدرسة، حيث يكون هناك محيط يتفاعل فيه التلاميذ في شكل صراع أو تعاون أو تنافس، وهذا من خلال ما تهيئه من ألوان مختلفة من النشاطات الاجتماعية والرياضية التي تساعد المراهق على النمو واكتمال النضج، كالاشتراك في النوادي، ومن بين هذه النشاطات الأنشطة البدنية الرياضية التربوية التي يمارسها التلاميذ داخل المدرسة، أو تلك التي يمارها التلاميذ خارج أسوار المدرسة.

وبما أن معظم الأنشطة البدنية والرياضية تمارس بشكل جماعي هذا ما يجعل منها حقل اجتماعي تربوي يوفر للتلميذ عمليات التواصل والتفاعل الاجتماعي أكثر من أي مجال آخر، حيث تنصهر فيه سمات التلاميذ، وشخصياتهم، وتوجهاتهم وطموحاتهم على اختلافها فتحتد كل أشكال التفاعل الاجتماعي في تلك المنافسات الرياضية بين التلاميذ. وعلى أساس ما تقدم ذكره وما حظيت به المهارات الاجتماعية كونها مفهوم مرن ويدخل في جوانب عديدة وله دلالاته النظرية وتطبيقاته العلمية، فضلاً عن تعدد اهتمامات الباحثين به في مختلف أوجه التفاعل الاجتماعي. مما دفعنا إلى إجراء دراسة وصفية للكشف عن طبيعة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية ومدى انعكاسها على المهارات الاجتماعية للمراهق، وهذا بغية التوصل لفهم ووصف طبيعة السلوكيات الاجتماعية والانفعالية عند المراهقين الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية، بالطور المتوسط.

يهدف هذا البحث التعرف على أثر الكفايات المعرفية في ضوء نموذج التدريس بالكفاءات على السلوك التدريسي للأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية وعلى التحصيل العلمي للتلاميذ بمختلف المستويات مجتمعة (الحسي حركي، وجداني، معرفي).

## 2. تحديد المفاهيم والمصطلحات.

### 1.1. تعريف المهارة الاجتماعية.

- **المهارة:** المهارة تعني الحظ في الشيء، والماهر الحاذق بكل عمل (أبو الفضل جمال الدين، 1968، 184).

- **اجتماعي:** أما كلمة اجتماعي فهي كل ما يتعلق بالعلاقات المتبادلة بين الأفراد أو الجماعات (أحمد زكي بدوي، 1982، 380).

تصبح المهارة اجتماعية عندما يتفاعل فرد مع فرد آخر ويقوم بنشاط اجتماعي يتطلب منه مهارات ليوائم بين ما يقوم به الفرد الآخر وبين ما يفعله هو ويتضح مسار نشاطه ليحقق بذلك هذه الموائمة (إبراهيم السمدوني، 1991، 1). ويعرفها "ريجيو" (Riggio, 1990) بأنها مكون متعدد الأبعاد يتضمن مهارة إرسال واستقبال وتنظيم وضبط المعلومات الشخصية في مواقف التواصل سواء كان هذا التواصل لفظياً أو غير لفظياً (محمد السيد عبد الرحمن، 1998، 107). كما يعرفها "ريوماركل" (Rimm&Markle, 1977) إنها مجموعة من الأنماط السلوكية اللفظية وغير اللفظية التي يستجيب بها الأطفال للأشخاص الآخرين (كالأفراد، والوالدين، الأصدقاء، المعلمين) في تفاعلاتهم الشخصية، وتعمل هذه المجموعة من الانفعالات كميكانيزم فيما يثر به الأطفال في بيئتهم عن طريق التحرك بعيداً عن المكاسب

المرغوبة أو الغير مرغوبة في البيئة الاجتماعية بدون إلحاق الأذى أو الضرر بالآخرين (محمد السيد عبد الرحمن، 1992، 15).

- **التعريف الإجرائي للمهارات الاجتماعية:** التلميذ ماهر اجتماعيا هو الذي لديه درجة مرتفعة في اختبار في التعبير الاجتماعي والانفعالي، ودرجة مرتفعة في الضبط الاجتماعي والانفعالي، والحساسية الاجتماعية والانفعالية. ويعتبر كل تلميذ ماهر اجتماعيا: كل من تحصل 65% من الدرجة الكلية فأكثر من كل بعد في أبعاد الاختبار (49درجتمن75) في كل بعد.

### 2.2. تعريف المهارة الاجتماعية.

- **النشاط البدني الرياضي التربوي:** هو ميدان تجريبي يهدفه تكوين المواطن الصالح اللائق من الناحية البدنية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة ألوان النشاط البدني التي اختيرت من أجل تحقيق هذه الأهداف. كما أنه مجموعة النشاطات البدنية المختارة التي يمارسها الأفراد وفقا لحالة كل واحد منهم (بن قناب الحاج، 2009، 256).

- **التعريف الإجرائي:** الأنشطة البدنية الرياضية التربوية هي تلك الأنشطة المختارة التي تمارس خارج حصة التربية البدنية والرياضية سواء أكانت جماعية أو فردية وهي تنقسم إلى نوعان هما: النشاط الخارجي وهو ذلك النشاط الذي يكون مختار ومنظم في إطار منافسات رسمية أو ودية بين المؤسسات التربوية ويكون خارج أسوار المؤسسة وخارج حصة التربية البدنية والرياضية. النشاط الداخلي هو ذلك النشاط الذي يكون مختار ومنظم في إطار المنافسات بين الأقسام المدرسية ويكون داخل أسوار المؤسسة وخارج حصة التربية البدنية والرياضية.

### 3.2. المعفيين.

عني بهم التلاميذ الذين لا يمارسون النشاطات البدنية والرياضية التربوية مع أقرانهم المتمدرسين.

### 3. المنهجية.

- **المنهج المستخدم في البحث:** موضوع هذه الدراسة يتعلق بالوصف والمقارنة في ما يخص معرفة دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في تنمية المهارات الاجتماعية عند التلاميذ فانه يقتضي إتباع المنهج الوصفي.

- **عينة البحث و كيفية اختيارها:** تكونت عينة الدراسة من تلاميذ السنة الثالثة والرابعة من مرحلة التعليم المتوسط منهم الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي والمعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية. حيث تمتد أعمارهم بين 14-15 سنة، والذين بلغ عددهم الكلي 120 تلميذ وتلميذة موزعين ب: 30 للذكور و الإناث، و 30 لمجموعة الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي، و مجموعة المعفيين .

- **الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:** يتكون الاختبار من 90 بنداً صمم كوسيلة قياس شاملة تعتمد على التقرير الذاتي لتقييم مهارة التواصل الاجتماعي، وقد طور أصلاً للاستخدام في مجال الأبحاث الشخصية وعلم النفس الاجتماعي، وعمليات التفاعل الاجتماعي. كما وجد أنه ذات قيمة في مجال الإرشاد النفسي وبرامج التدريب على المهارات الاجتماعية ومعرفة الفروق الفردية، كما يمكن أن يستخدم في القياسات السلوكية للمهارات الاجتماعية، حيث يعتبر أحد الخيارات المحكمة والمطورة لقياسات السلوك، ويصلح لتطبيق على عينات إكلينيكية مختلفة وفي دراسات علم النفس الصناعي والتنظيمي وفي اختيار الأشخاص للعمل في المجالات التي تلعب فيها المهارات الاجتماعية دوراً هاماً، وقد صمم الاختبار للاستخدام مع الراشدين أصلاً إلا أنه ثبتت صلاحيته للاستخدام بدءاً من الرابعة عشر من العمر ( السنة الثالثة متوسط) (محمد السيد عبد الرحمن، 1992، 110).

- **الخصائص السيكومترية لأداة القياس:** وقد اتبعنا في حساب ثبات مقياس المهارات الاجتماعية طريقة إعادة الاختبار على مجموعة من التلاميذ تمثلت في 17 تلميذاً، بفواصل زمني قدره (7) أيام بين التطبيق الأول والثاني، حيث كان عامل الارتباط دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.05: التعبير الانفعالي 0.96؛ الحساسية الانفعالية 0.88؛ الضبط الانفعالي 0.97؛ التعبير الاجتماعي 0.95؛ الحساسية الاجتماعية 0.90؛ الضبط الاجتماعي 0.98.

- **الأساليب الإحصائية المستعملة:** بعد التطبيق على عينة الدراسة تم التوصل إلى مجموعة من البيانات واختبار صحة الفروض قمنا بمجموعة من المعالجات الإحصائية عن طريق البرنامج الإحصائي (SPSS) وإخترنا العلاقات التالية: المتوسط الحسابي، اختبار (ت)، معامل الارتباط.

#### 4. عرض و تحليل النتائج.

##### 1.4. التعبير الانفعالي.

هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة النشاط البدني الرياضي فيما يخص التعبير الانفعالي لفائدة التلاميذ الممارسين. حيث بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 6.37 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في التعبيرات الانفعالية بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة.

وعليه فإن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية تساهم وبشكل كبير في تنمية التعبير الانفعالي عند المراهقين وهذا راجع إلى الممارسة المستمرة والاحتكاك الدائم مع أقرانهم، والخبرات النفسية التي يعيشونها التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أو خارجها أثناء المنافسات الرياضية التي تجرى داخل المدرسة أو خارجها، وهذا راجع للانفعالات التي يعيشونها التلاميذ أثناء ممارستهم لهذه الأنشطة مما يسمح للتلاميذ بالتعرف على الكثير من الحالات الانفعالية ويكتسبها التلاميذ أو يتعلمونها عن طريق الملاحظة، كما أن هذا المناخ الاجتماعي أثناء ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية يسمح للتلاميذ بالتعبير عن انفعالاتهم، كما تساعد التلاميذ على التحكم في تعبيراتهم الانفعالية.

##### 2.4. الحساسية الانفعالية.

بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.32 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الحساسية الانفعالية بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة. وعليه فإن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية تساهم وبشكل كبير في الحد من الحساسية الانفعالية لدى المراهقين وهي الخاصية التي يوصف بها المراهقين أكثر من غيرها وهذا ما يفسر انخفاض نسبة النجاح لدى التلاميذ في هذا البعد، إلا أنه كان فرق بين التلاميذ الممارسين والمعفيين، مما يعني أن للأنشطة البدنية الرياضية التربوية دور في تعلم التلاميذ قراءة مشاعر الآخرين وإرسال التعبيرات غير اللفظية للغير، وهذا راجع للحالات الانفعالية التي يعيشونها التلاميذ أثناء المنافسات كالفرح والسرور والابتهاج أثناء الفوز، والعكس من ذلك الحسرة أثناء الخسارة، وكذلك التعاطف في ما بينهم في المواقف الصعبة والحرجة وهي كلها حالات انفعالية يعيشوها التلاميذ ويتعلمون من خلالها، وبفضل هذه الخبرات التي يعيشونها يتعلمون التلاميذ قراءة مشاعر الغير وفهم أحاسيسهم، وإرسال الهاديات غير اللفظية للتعبير عن شعورهم.

##### 3.4. الضبط الانفعالي.

بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 2.57 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الضبط الانفعالي بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة. وعليه فإن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية تساهم وبشكل كبير في تنمية الضبط الانفعالي عند المراهقين، وهذا راجع إلى تعود التلاميذ على الانصياع لقوانين الألعاب التي يمارسونها في المنافسات، إضافة إلى ذلك التعود على التبعية للقائد الفريق، وتقبل القيادة وتقبل آراء الآخرين واحترامها، وعدم جرح مشاعر الآخرين والتشاور بين أعضاء الجماعة، وهذه كلها آليات تكبح انفعالات المراهقين، وبهذا يتعلم المراهقين ضبط انفعالاتهم وتنظيمها.

##### 4.4. التعبير الاجتماعي.

بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.02 وقيمة (ت) الجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 118. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في التعبير الاجتماعي بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة. ومما لا شك في أن التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وأنشطتها الرياضية بصفة خاصة تسمح للتلاميذ بالتعبير عن آرائهم واكتسابهم لمجموعة من المعارف والسلوكيات تسمح لهم بالقدرة على الاتصال والتواصل مع أفراد المجتمع، ولكي تكون لديهم القدرة على التعبير الاجتماعي يجب على التلاميذ التخلص من سمة الخجل

وهذا ما تحققه لهم تلك الأنشطة، كما أن جو المنافسات يحقق للتلاميذ حرية التعبير عن آرائهم، ويتعلمون كذلك احترام دور زملائهم وعدم تخطيه لهم أثناء الحوار.

#### 5.4. الحساسية الاجتماعية.

بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.81 و قيمة (ت) المجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 118. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الحساسية الاجتماعية بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة. ولأن الأنشطة البدنية الرياضية التربوية ميدان مصغر عن الحياة الاجتماعية للتلاميذ، ففيها يتواصلون الأفراد أثناء تفاعلهم ويتعلمون تفسير الهاديات اللفظية من خلال الخبرات الاجتماعية التي يعيشونها، وكذلك هذه الأنشطة ببعدها الاجتماعي تسمح للتلاميذ باحترام القيم الأخلاقية والاجتماعية السائدة في المجتمع، واحترام عادات وتقاليد الغير، أي الالتزام بالسلوك الاجتماعي كما يكتسبون كذلك صفات وقيم اجتماعية كال تعاون، والأمانة، والصدق، ويصبحون على قدر كبير من الوعي الاجتماعي بما يفعلونه وما يقولونه.

#### 6.4. الضبط الاجتماعي.

بينت النتائج على تفوق كبير و واضح للمجموعة الممارسة على حساب مجموعة المعفيين، حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة 5.60 و قيمة (ت) المجدولة 1.980 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 118. وهذا الفرق بين المجموعتين إن دل على شيء إنما يدل على التأثير الإيجابي للأنشطة البدنية الرياضية التربوية في الضبط الاجتماعي بالنسبة للمراهقين الذين يمارسون هذه الأنشطة. إن الخبرات التي يعيشونها للتلاميذ ومن خلال ممارستهم للأنشطة البدنية الرياضية التربوية يكتسبون من خلالها كيفية معايشة المواقف الاجتماعية المختلفة وكيفية التصرف في المواقف الحرجة، ويستطيعون تحقيق الانسجام مع أي نوع من المواقف بمجرد أن يوضعوا فيها، هذا لأن العمل الجماعي في الأنشطة البدنية الرياضية التربوية يرمي إلى بناء سلوكيات تسمح بالاندماج بفضل المساهمة الاجتماعية من خلال تنظيم العمل بين الأفراد والتوصل إلى التوافق والانسجام، كما يستطيع التلاميذ تأكيد ذواتهم من خلال الممارسة الرياضية، وهكذا يستطيعون تقديم أنفسهم للمجتمع دون الشعور بالنقص، لأن ومن خلال المنافسات الرياضية يؤكد المراهق ذاته بفضل الشعور الإيجابي الذي يكونه عنها، نتيجة المدح وتعزيز السلوك أثناء النجاح والتفوق، سواء من زملاء أو الأساتذة.

#### 5. مناقشة.

- **أبعاد المستوى الانفعالي للمهارات الاجتماعية:** لا حظنا من خلال ما عرضناه من تحليل للنتائج أن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع أبعاد المستوى الانفعالي للمهارات الاجتماعية وهذا ما أثبتته الدراسات التي تقول أن للتربية البدنية والرياضية تأثير على الحياة الانفعالية للإنسان، ويكون هذا تحت قيادة واعية التي تتمثل في أستاذ التربية البدنية والرياضية. وتأثير التربية البدنية والرياضية في إطارها التربوي على الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الإنسان ودوره في تشكيل سماته النفسية. وفي دراسة أجراها راند علم النفس الرياضي "أوجيفلي"، على عينة تتكون من 15000 من الرياضيين أوضحت أن للتربية البدنية والرياضية التأثيرات النفسية التالية: الانسجام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة؛ اكتساب الحاجة إلى تحقيق وإجراء أهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم؛ اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة مثل: (الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض في التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية) (رمضان ياسين، 2008، 11). لقد أظهرت نتائج العديد من البحوث التي أجريت في مجال السمات الشخصية أن هناك فروقاً تميز الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين. فعلى سبيل المثال أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت في البيئة الأجنبية أن الرياضيين مقارنة بغير الرياضيين يتميزون بالسمات التالية: الثقة بنفسه، المنافسة، انخفاض القلق، الانبساطية، الاستقرار الانفعالي والمسؤولية (أسامة كامل راتب، 2007، 44).

- **أبعاد المستوى الاجتماعي للمهارات الاجتماعية:** لا حظنا من خلال ما عرضناه من تحليل للنتائج أن هناك فروق بين التلاميذ الممارسين للأنشطة البدنية الرياضية التربوية والتلاميذ المعفيين من ممارسة التربية البدنية والرياضية في جميع أبعاد المستوى الاجتماعي للمهارات الاجتماعية وهذا ما أثبتته الدراسات التي تقول أن للتربية البدنية والرياضية تأثير على الحياة الاجتماعية للإنسان. الجوانب والقيم الاجتماعية للرياضة هي: الروح الرياضية، تقبل الآخرين، الارتقاء الاجتماعي، التنمية الاجتماعية، الانضباط الذاتي، تنمية الذات المنفردة، اللياقة و المهارة النافعة، المتعة و البهجة الاجتماعية، اكتساب

المواطنة الصالحة، الحراك والارتقاء الاجتماعي، تقبل الآخرين بغض النظر عن الفروق (ياسين علوان إسماعيل، 2006، 136).

فالرياضة وسيلة ضرورية للوحدة والتفاعل الاجتماعي حيث تؤدي إلى تعميق الوعي الاجتماعي وتوحيد العلاقات الإنسانية بين مختلف الأفراد سواء كانوا ضمن الفريق الواحد أو جماعة المدرسة أو الكلية أو النادي الرياضي، فالترقية البدنية والرياضية تخلق أفاقا كبيرا من التفاعل والتماسك الاجتماعي بغض النظر عن طبيعة و خصوصية فعالياتها وبرامجها وهي لا تقف عند حدود العلاقة بين الرياضيين بل تتعدى ذلك إلى الجمهور الرياضي والإداريين والمشرفين والحكام. إذ أن للمشاركة الرياضية أهميتها أيضا في عملية التفارب بين الأفراد ومساعدتهم على تبادل وجهات النظر والكشف عن مشاعرهم وأحاسيسهم لتخلق فيهم روح التعاون والوحدة والترابط والتفاعل الاجتماعي (مؤيد الطائي و حيدر خفاجي، 2006، 96).

### خلاصة

تبين لنا أن تعلم المهارات الاجتماعية يتم أساسا من خلال عمليات التفاعل الاجتماعي، وتلعب الأنشطة البدنية الرياضية دورا كبيرا في تنمية المهارات الاجتماعية للتلاميذ من خلال إتاحة الفرصة أمامهم للتعرف على أصدقاء جدد في المنافسات الرياضية وهذا من شأنه أن ينمي اتجاهات وميول التلاميذ ويكسيهم خبرات التعامل مع الآخرين، وتفهم قيم والمعايير والقواعد الاجتماعية الخاصة بالسلوك، وهذا يساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، والتفاعل داخل سياق اجتماعي محدد وبأساليب محددة تلقى قبولا اجتماعيا لاتفاقها مع المعايير الاجتماعية السائدة، وتكسبه كذلك الثقة بالنفس والقدرة على مواجهة مواقف الحياة المختلفة، والقدرة على تحمل المسؤولية.

### المراجع والمصادر

- إبراهيم عبد الستار. (1994). العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث (أساليبه وميدان تطبيقه)، القاهرة: دار الفجر.
- أحمد زكي بدوي. (1982). معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية، بيروت: مكتبة لبنان.
- أسامة كامل راتب. (2007). علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، القاهرة: دار الفكر العربي.
- رمضان ياسين: علم النفس الرياضي، دار أسامة، ط1، عمان، الأردن، 2008.
- طريف فرح شوقي محمد: المهارات الاجتماعية والاتصالية، دار الغريب، القاهرة، مصر، 2003.
- عبد الحليم وآخرون. (2003). علم النفس المعاصر، ابتراك للنشر.
- مؤيد الطائي و حيدر خفاجي. (2006). واقع العلاقات الاجتماعية بين طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة بابل والقادسية، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، 5 (3).
- محمد السيد عبد الرحمن. (1992). الاختبارات الاجتماعية، دليل الاختبارات، كراسة التعليمات، القاهرة: مكتبة لأنجلو.