

تأثير الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية  
لدى أطفال الابتدائية (9-11) سنة من وجهة نظر المعلمين

*The effect of modified school sports on achieving mental health  
among primary children (9-11) from the point of view of teachers*

علاية ابراهيم<sup>2</sup>

جامعة زيان عاشور الجلفة

Allabraham17@gmail.com

عباس لخضر<sup>1\*</sup>

جامعة زيان عاشور الجلفة

lakhdarabb@gmail.com

تاريخ النشر: 2021/02/12

تاريخ القبول: 2021/02/03

تاريخ الإرسال: 2021/01/20

**Abstract:**

This study aimed to reveal the importance of the modified school sports practice and its role in achieving mental health, so that it was found in many previous studies that sports practice has an effective and positive effect in reducing tension, anxiety, feelings of difference, psychological disorders and psychological complications, as young children are in dire need of playing and releasing their feelings Expressing themselves and getting rid of depression and anxiety, which may result in other complications, and here comes the role of school sports modified according to the age group and the special needs of children in reducing psychological pressures and feeling inferior in this group, and we have concluded that the high level of mental health is due to the practice of school sports The amendment and maintenance of it and take it as a psychological treatment for young children and make it a means to achieve aspects of mental health

**Keywords:** Modified school sport; Happiness in life; Psychological contentment and gratification; Elementary children.

**ملخص:**

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن أهمية ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة ودورها في تحقيق الصحة النفسية بحيث تبين في الكثير من الدراسات السابقة أن الممارسة الرياضية لها اثر فعال ويجابي في خفض التوتر والقلق والشعور بالاختلاف والاضطرابات النفسية والمضاعفات النفسية فالأطفال الصغار في حاجة ماسة إلى اللعب والإفراج عن مشاعرهم والتعبير عن أنفسهم والتخلص من الكبت والقلق والذي قد تنتج عنه مضاعفات أخرى، وهنا يأتي دور الرياضة المدرسية المعدلة حسب الفئة العمرية والاحتياجات الخاصة للأطفال في التخفيف من الضغوطات النفسية والشعور بالنقص لدى هذه الفئة، وقد توصلنا إلى انه يرجع ارتفاع مستوى الصحة النفسية إلى ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة والمداومة عليها واتخاذها كعلاج نفسي للأطفال الصغار وجعلها وسيلة لتحقيق جوانب الصحة النفسية

**الكلمات المفتاحية:** رياضة مدرسية معدلة؛ السعادة في الحياة؛ الرضا والإشباع النفسي؛ أطفال الابتدائية.

## مقدمة:

تعتبر ممارسة الرياضة والتمارين الرياضية شيئا مهما بالنسبة للصحة العضوية للفرد ولاستمرار العيش في حياة أفضل، فهي تفيد كل أعضاء الجسم ووظائفه أيضا، كما أن للرياضة علاقة وثيقة بتحسين الصحة النفسية وظهور المشاعر الوجدانية الإيجابية والتمتع بالسعادة النفسية. وتشير العديد من الدراسات إلى أن ذلك يتم أساسا من خلال تعزيز الثقة بالنفس وتحسين النظرة العامة للذات من خلال تعزيز إيمان الفرد بقدراته لإنجاز الخطوات الإيجابية، وأيضا تخفيف التوتر والضغط النفسي الذي ينتج أساسا عن تحويل النشاط الجسدي انتباه الفرد بعيدا عن التمثيلات السلبية والأفكار التشاؤمية، كما أن النشاط الرياضي يعد عاملا من عوامل الراحة الإيجابية التي تشكل مجالا هاما في استثمار وقت الفراغ، بالإضافة إلى ذلك يعتبر من الأعمال التي تؤدي للارتقاء بالمستوى الصحي والبدني للفرد

إن ممارسة الرياضة ليست في أي حال من الأحوال بديلة عن العلاجات النفسية المتخصصة للاضطرابات النفسية. فالرياضة إنما تساعد على تقبل أكبر لهذه العلاجات، وفي المقابل فإن قلة النشاط البدني يرتبط أكثر بمشاعر وأعراض نفسية سلبية. هذه التأثيرات المتنوعة أكدت العديد من الدراسات والأبحاث الميدانية التي أوضحت أيضا بأن الكثير من الأعراض النفسية السلبية مثل القلق والحزن والآلام النفسية الجسدية تعرف بعد ممارسة التمرينات، ومن هذا يتبادر في ذهننا التساؤل التالي: هل الرياضية المدرسية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات

- هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق الرضا والإشباع النفسي لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات

هل للرياضة المدرسية دور في تحقيق السعادة في الحياة لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات

## 2. فروض البحث:

- للرياضة المدرسية دور في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات
- للرياضة المدرسية دور في تحقيق الرضا والإشباع النفسي لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات
- للرياضة المدرسية دور في تحقيق السعادة في الحياة لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات.

## 3. أهداف البحث:

- ❖ التعرف على دور ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة في تنمية الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات
- ❖ معرفة القيمة الإيجابية للرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الرضا والإشباع النفسي لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات
- ❖ إثبات أهمية الممارسة الرياضية في غرس حب الحياة والثقة بالنفس والحد من الانطواء والإحساس بالنقص أو الكبت النفسي لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنوات.

## 4. مصطلحات ومفاهيم الدراسة:

## 1.4. الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية بشكل عام، فرصة ثمينة لتعديل وتطوير السلوك والسمات الشخصية، عند الممارسين للأنشطة الرياضية، مثل: الثقة بالنفس، والتعاون، واحترام القوانين. (ياسين، 2008، ص 25).

كما أن الممارسة الرياضية تلعب دورًا مهمًا في تنمية القيم الاجتماعية، وتعديل في بناء شخصية الطالب الممارس لها، فتتيح للطالب أن يتصرف في المواقف المختلفة التي يواجهها، مع ما يتفق وأبعاد الشخصية، فهي من أهم الوسائل الفاعلة لتحقيق النمو الجسدي، الذي يؤثر في جوانب النمو الأخرى، كما وتهدف إلى تعميق المفهوم الأمثل للرياضة في صقل المواهب، وتهذيب النفوس، وتقويم السلوك، وإعداد الشخصية السوية المتوازنة. (محمود، 1997، ص 56).

والممارسة الرياضية أمر محبب لدى الطلاب في جميع المراحل الدراسية، وله تأثيره على الفرد في جميع الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، فالإنسان وحدة متكاملة، لا يمكن، التفريق فيها بين عقل وجسم أو روح. (معوض، 1998، ص 13).

## 2.4. الرياضة المدرسية:

هي عبارة عن تنظيم تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة وأيضًا نشاط لا صفي يمارس خارج الأوقات الرسمية المقررة للمنهج الدراسي. (أمين أنور الخولي وآخرون، 1998، ص 19).

وفي تعريف أخر يعد جملة من الوسائل الفعالة لتكوين وتربية الناشئة وكونها فرصة طيبة للتواصل والاندماج وتبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني لتجنيبهم آفة الانحراف مما يعود عليهم بالنفع لأنها تساعدهم على الدراسة والتحصيل، وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولأسرهم ولمجتمعهم. (الخولي، 1996، ص38).

فالتربية الرياضية المدرسية، تعد جزءاً لا يتجزأ من التربية العامة وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل للتلميذ، لأنها لا تتمم بتربية البدن فقط، بل ارتبطت بالرياضة بمختلف العلوم الأخرى، كالعلوم البيولوجية والطبية التي أجمعت بالإضافة إلى غيرها من الأبحاث العلمية، على أن التربية الرياضية نختم بالفرد من كل جوانبه البدنية، النفسية، العقلية والاجتماعية والثقافية. (عبد الكريم ، 1989، ص188).

#### - أهمية الرياضة المدرسية:

تساعد الرياضة المدرسية، على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ واكتسابه للمهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية، أما الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية، تمد التلميذ بالمتعة من خلال الحركات التي تؤدي في المسابقات والتمرينات الرياضية التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفرداً، أما المهارات التي تتم باستخدام أدوات، خلال التدريب أو باستخدام أجهزة سواء كبيرة أو صغيرة، تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على إشعار التلميذ بقوة الحركة. (فايز مهنا، 1987، ص132)

#### - ومن أهمية الرياضة المدرسية ما يلي: (أكرم ، 2000 ، ص43)

- ✓ النهوض بالتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية.
  - ✓ محمد في الرياضة المدرسية إلى إكساب الطالب كفاية بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية تتناسب مع نموه ليتكيف مع الحياة بأقل جهد ممكن.
  - ✓ تحقيق الترابط بين أكبر عدد من المتمرسين.
  - ✓ كفالة وتفضيل المواهب الشابة الرياضية وتوجيهها.
  - ✓ السماح للتلاميذ بالمشاركة الفعالة في الحياة الرياضية المدرسية.
- ربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية للاستفادة من أصحاب الكفاءة والممارسة الواسعة للحصول على نتائج رياضية عالية

- أهداف الرياضة المدرسية: (الاتحادية الجزائرية، 2012، ص2)

- ✓ النهوض بالتربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التعليمية.
- ✓ محمد في الرياضة المدرسية إلى إكساب الطالب كفاية بدنية وعقلية واجتماعية ونفسية تتناسب مع نموه ليتكيف مع الحياة بأقل جهد ممكن.
- ✓ ربط الصلة بين الرياضة المدرسية والأندية الرياضية للاستفادة من أصحاب الكفاءة والممارسة الواسعة للحصول على نتائج رياضية عالية.

- وهناك أهداف أخرى منها: (ناهد ونيللي، 1998، ص22)

- ✓ تحسين النمو الجسمانية للتلاميذ بشكل سليم.
- ✓ المحافظة على اللياقة البدنية.
- ✓ قدرتهم على معرفة الحركات في مختلف المواهب.

#### 3.4. الصحة النفسية:

هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به الى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالتحمس، ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وان يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا، شاذا، بل يسلك سلوكا معقولا يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي، في ضل مختل المجالات وتحت تأثير جميع الظروف.(فهيم، 1995، ص16)

والصحة النفسية هي الخلو من أعراض المرض العقلي والنفسي، وأيضا نستطيع القول أن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه. (زغير، 2010، ص20).

فقد نقصد بالصحة النفسية أحيانا سلامة الفرد من المرض النفسي والعقلي في صورة المختلفة وعدم ظهور أعراض الاضطرابات السلوكية الحادة في أفعاله وتصرفاته وقد يكون لدى الأفراد درجة من الاحتلال والغرابة من حيث قناعتهم بحياتهم ورضاهم عن أنفسهم.(براهيمي، 2015، ص5)

## 5. إجراءات البحث:

1.5. الدراسة الاستطلاعية: قمنا بإجراء استطلاع في بعض الابتدائيات بالجلفة

2.5. الاستبيان: تم توزيع استبانة على العينة المدروسة

3.5. المجال البشري: تمثل في أطفال الابتدائية من 9 الى 11 سنة من وجهة نظر المربين.

5.5. منهج البحث: من خلال دراستنا تبين ان المنهج الوصفي هو الأنسب للدراسة.

6.5. مجتمع البحث: تمثل مجتمع البحث في مختصي التربية والتعليم والمعلمين المتواجدين

ببعض ابتدائيات الجلفة.

7.5. عينة البحث: تمثلت في العينة القصدية وتم اختيار 25 معلم ومرابي.

## 6. تحليل ومناقشة النتائج:

الجدول رقم (1): يمثل دور ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الرضا والاشباع

النفسية لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنة

الدلالة	sig	$\alpha$	df	كا <sup>2</sup>	ايجابي		سلي		البعد
					النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
علاقة دالة	0.01	0.05	1	14.440	88%	22	12%	3	الرضا والاشباع النفسي

لدينا من الجدول قيمة  $كا^2 = 10$ ، وقيمة  $df = 1$ ، وقيمة  $\alpha = 0.05$  وقيمة  $sig = 0.01$  ومن النتائج

المتحصل عليها نجد أن قيمة  $sig$  اقل من قيمة  $\alpha$  ومن الجدول تبين وجود علاقة دالة بين ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة والرضا والإشباع النفسي

وهي علاقة إيجابية بنسبة 88% بين ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة والرضا والإشباع النفسي أكثر منها سلبية بنسبة 12% من أطفال الابتدائية 9-11 سنة

وعليه يمكن القول انه للممارسة الرياضية المدرسية المعدلة دور في تحقيق الصحة النفسية

لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنة من وجهة نظر المختصين

جدول (2) يمثل دور ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق السعادة في الحياة لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنة

الدلالة	sig	$\alpha$	df	كا <sup>2</sup>	ايجابي		سلي		البعد
					النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
علاقة دالة	0.001	0.05	1	11.560	84%	21	16%	4	السعادة في الحياة

لدينا من الجدول قيمة  $كا^2 = 11.560$ ، وقيمة  $df=1$ ، وقيمة  $\alpha=0.05$  وقيمة  $sig=0.001$  ومن النتائج المتحصل عليها نجد أن قيمة  $sig$  اقل من قيمة  $\alpha$  ومنه توجد علاقة دالة بين الممارسة الرياضية والسعادة في الحياة ومن الجدول تبين وجود علاقة إيجابية بنسبة 84% بين الممارسة الرياضية والسعادة في الحياة أكثر منها سلبية بنسبة 16% من أطفال الابتدائية من وجهة نظر المختصين

جدول (3) يمثل دور ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة في تحقيق الصحة النفسية لدى أطفال الابتدائية 9-11 سنة

الدلالة	sig	$\alpha$	df	كا <sup>2</sup>	ايجابي		سلي		البعد
					النسبة	التكرار	النسبة	التكرار	
علاقة دالة	0.001	0.05	1	11.400	88%	22	12%	3	الصحة النفسية

التحليل الإحصائي للجدول (3)

لدينا من نتائج الجدول نجد التكرار 3 والذي يمثل ما نسبته 12% من أطفال الابتدائية الذين لديهم مستوى الصحة النفسية سليبي، مما يعني انخفاض في مستوى الصحة النفسية لدى أطفال المدرسة الابتدائية، أما التكرار 22 والذي يمثل ما نسبته 88% من الأطفال الذين مستوى الصحة النفسية إيجابي لديهم، مما يعني أن الصحة النفسية مرتفعة لدى أطفال المدرسة الابتدائية وهذا من وجهة نظر المختصين

ولدينا من الجدول قيمة  $11.400 = \text{كا}^2$ ، وقيمة  $df=1$ ، وقيمة  $\alpha=0.05$  وقيمة  $\text{sig}=0.001$  ومن النتائج المتحصل عليها في الجدول نجد أن قيمة  $\text{sig}$  اقل من قيمة  $\alpha$  ومنه تبين لنا وجود علاقة دالة بين الرياضة المدرسية المعدلة والصحة النفسية وهي علاقة إيجابية بنسبة 88% بين الرياضة المدرسية المعدلة والصحة النفسية أكثر منها سلبية بنسبة 12% من أطفال المدرسة الابتدائية من وجهة نظر المختصين.

### الخلاصة:

يرجع ارتفاع مستوى الصحة النفسية إلى ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة والمداومة عليها واتخاذها كعلاج نفسي للأطفال الصغار وجعلها وسيلة لتحقيق جوانب الصحة النفسية والعمل على رفع مستوى الصحة النفسية بالاعتماد على ما يتناسب من الرياضة ومقدرات وإمكانيات الأطفال الصغار بحيث يجد الأطفال راحتهم النفسية واستقرارهم النفسي أثناء ممارسة الرياضة المعدلة حسب قدراتهم وإمكانياتهم

ومن خلال ممارسة الرياضة المدرسية المعدلة يمكن جعل الأطفال الصغار يعبرون عن طاقاتهم النفسية السلبية والإيجابية منها وهنا يأتي دور المختص في تنمية الجوانب الإيجابية والعمل على التخفيض من الجوانب السلبية أو الحد منها

### التوصيات:

دمج أطفال الابتدائية في مختلف الأنشطة الرياضية المدمجة والمعدلة العمل على توفير جو مناسب وظروف مناسبة للأطفال للعب ولممارسة الأنشطة الرياضية العمل على توفير مرافق رياضية بداخل الابتدائيات وتوفير مختصين رياضيين.

### المصادر والمراجع

1. الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية (2012): القانون الأساسي، مطبعة الوفاء، سطيف.
2. أكرم زكي خطايبة (2000): المناهج المعاصرة في التربية البدنية، ديوان الجامعية، الجزائر.
3. أمين أنور الخولي (1996): الرياضة والمجتمع، دار عالم المعرفة، الكويت.
4. أمين أنور الخولي وآخرون (1998): التربية الرياضية المدرسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
5. عبد الكريم عفاف (1989): طرق التدريس في التربية الرياضية، منشأ المعارف بالإسكندرية، مصر.



6. فايز مهنا (1987): التربية البدنية والرياضية الحديثة، ط2، دار الأطلس للدراسات والترجمة والنشر، دمشق.
7. ناهد محمود سعد، رمزي فهيم نبلي (1998): طرق التدريس في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، جامعة حلوان، القاهرة.
8. محمود حمدي شاکر (1997): النشاط المدرسي ماهيته وأهميته، دار الأندلس، حائل، المملكة العربية السعودية.
9. معوض حسن سيد (1998): البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، القاهرة.
10. ياسين رمضان (2008): علم النفس الرياضي. دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن
11. مصطفى فهيم (1995): الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف، ط 3، مكتبة الخانجي، القاهرة.
12. رشيد حميد زغير (2010): الصحة النفسية والمرض النفسي والعقلي، دار الثقافة للنشر والتوزيع، المملكة الأردنية الهاشمية- عمان.
13. براهيم عيسى (2014-2015): محاضرات مقياس صحة ووقاية الطفل والمراهق، جامعة بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، قسم التربية الحركية، الجزائر.