

انعكاس ممارسة النشاط البدني والرياضي في سن مبكر على بعض المهارات النفسية والاجتماعية لدى أطفال (09-10) سنوات

The effect of physical and sports activity practice at an early age on some psychological and social skills among children (09-10) years

بوشريط شهر¹

جامعة مصطفى بن بولعيد باتنة 2 - الجزائر -

c.boucherit@univ-batna2.dz

تاريخ القبول: 04 / 12 / 2022

تاريخ الارسال: 09 / 08 / 2022

ملخص: تهدف الدراسة إلى معرفة تأثير ممارسة الكاراتيه في مراحل متقدمة من العمر على مستوى النوادي الرياضية على (الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي) حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي، فيما تكونت العينة من أطفال (09-10) سنوات والتي بلغ عددها 60 تلميذ مقسمين إلى مجموعتين، المجموعة الأولى بـ 20 تلميذ ممارسين للكاراتيه و 20 تلميذ من ذوي الخبرة (أكثر من سنتين) والمنخرطين في الجمعية الرياضية لمولودية سطيف ومجموعة ثانية مكونة من 20 تلميذ ممارسين وأقل خبرة من المجموعة الأولى واستخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة وبعد معالجة البيانات استنتج الباحث ما يأتي:

- وجود فروق إحصائية في مستويات الثبات الانفعالي لدى أطفال (09-10) حسب متغير خبرة ممارسة النشاط الرياضي.
- وجود فروق إحصائية في مستويات التكيف الاجتماعي لدى أطفال (09-10) حسب متغير خبرة ممارسة النشاط الرياضي.
- عدم وجود فروق في كل من الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بين رياضيي الكاراتيه وكرة القدم من ذوي الخبرة.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني والرياضي، المهارات النفسية والاجتماعية، طفل (09-10) سنة

Received: 09 / 08 / 2022

Accepted : 04 / 12 / 2022

Abstract : The study aims to know the effect of practicing Karate in the advanced stages of life at the level of sports clubs on emotional stability and social adjustment, where the researcher used the descriptive approach, while the study sample consisted of children (09-10) years, which numbered (60) students divided into two groups, the first group is for 20 students practicing karate and 20 students from the children involved in the Sports Association of Mouloudia Setif With experience (more than two years), and a second group of 20 practicing students and less experience than the first group. The researcher used the questionnaire as a study tool, and after processing the data, the researcher concluded the following:

- There are statistical differences in the levels of emotional stability among children (10-09) according to the variable of activity and sports experience.
- There are statistical differences in the levels of social adjustment among children (10-09) according to the variable of activity and sports experience.
- There are no differences in both emotional stability and social adaptation between experienced karate and soccer athletes.

Keywords: Physical and sports activity, Psychological and social skills, child (09-10) years

معلومات المقال

Article info

مقدمة وإشكالية البحث:

من المعروف أن الأنشطة البدنية و الرياضية بكافة أشكالها وألوانها تعمل على استثمار الطاقة الموجودة لدى الأفراد وتنمي كثيرا من الجوانب لدى الأفراد ، فتوفر مثل هذه الأنشطة خصوصاً لدى الأطفال في المراحل العمرية المبكرة لها فوائد صحية ونفسية واجتماعية... إذ تساعد على إشباع رغبات و حاجات الطفل وتساهم في تكيفه مع محيطه الاجتماعي وبالتالي تساهم في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات التي يتفاعلون معها وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية (محمد صبحي، 1995، صفحة 106)، إضافة إلى التقليل من آثار الاضطرابات النفسية والسلوكيات اللاسوية ومن بين هذه الاضطرابات التي تسعى الأنشطة البدنية و الرياضية إلى تعديلها هي اضطرابات عدم التكيف الاجتماعي لدى الطفل مع محيطه الدراسي أو الأسري بالإضافة إلى عدم الاستقرار الانفعالي للطفل ومدى مقدرته على التحكم فيها وضبطها ضبطا صحيحا وهذا ما يؤدي حتما إلى النظرة السلبية والتشاؤمية لمجتمعه وحياته، الأمر الذي أصبح يشكل مشكلة حقيقة تعاني منها مختلف مجتمعات دول العالم الثالث منها المجتمع الجزائري في معالجة الآفات والمشكلات المستقبلية . وإذا نظرنا إلى الرياضة نظرة موضوعية فسوف نلاحظ أنها بأنشطتها المتعددة ومجالاتها المتنوعة تؤثر على المجتمع وتؤثر به، فالرياضة لها تأثير حيوي على الممارسين لها فهي تكسبهم العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهلهم لان يكونوا مواطنين نافعين لأنفسهم وللمجتمعهم (عبد الحفيظ ، اخلاص محمد ، و مصطفى ، 2001، صفحة 29) وبالرغم من الأهمية البالغة لممارسة الأنشطة البدنية و الرياضية المنتظمة عند الأطفال، إلا أننا نلاحظ غياب هذه الأنشطة في معظم مؤسساتنا التربوية وبالأخص في مرحلة الابتدائي وحتى إذا ما وجدت فإنها غير ممنهجة و يشرف عليها أناس غير مختصين، وهذا ما يجعلها فارغة من محتواها ولا يمكن أن تؤدي الأهداف والمخرجات المنوطة بها، وهذا باستثناء الاطفال الممارسين لمختلف الرياضات بطريقة منتظمة (حصتين ، ثلاث حصص، أو أربع حصص في الاسبوع) خارج المؤسسات التربوية من خلال الرياضات الجماعية أو الفردية أهمها رياضة الكاراتيه التي لاقت الاقبال الكبير لدى فئة الاطفال في المجتمع الجزائري عموما وفي ولاية سطيف بالخصوص، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي كالتالي:

ما مدى مساهمة ممارسة الأنشطة الرياضية المنتظمة في تحسين مستويات بعض المهارات النفسية (الثبات الانفعالي والتكيف

الاجتماعي) لدى أطفال (09-10) سنوات؟

هذا وينبثق من التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الثبات الانفعالي بين تلاميذ المرحلة الابتدائية (09-10) سنوات حسب متغير الخبرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التكيف الاجتماعي بين تلاميذ المرحلة الابتدائية (09-10) سنوات حسب متغير الخبرة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بين رياضيي الكاراتيه وكرة القدم من ذوي الخبرة؟

1. فرضيات البحث:

1.1 الفرضية العامة:

لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة دور فعال في تحسين مستوى الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لدى أطفال (09-10) سنوات

2.1 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الثبات الانفعالي لدى أطفال (09-10) سنوات حسب متغير خبرة ممارسة النشاط البدني والرياضي ولصالح الاطفال ذوي خبرة.

- توجد فروق دالة إحصائية في مستويات التكيف الاجتماعي لدى أطفال (09-10) سنوات حسب متغير خبرة ممارسة النشاط البدني والرياضي ولصالح الاطفال ذوي خبرة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بين رياضي الكاراتيه وكرة القدم من ذوي الخبرة.

2. أهداف البحث:

- معرفة مستوى بعض المهارات النفسية والاجتماعية (الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي) لدى الأطفال
- معرفة الفروق الموجودة في كل من الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بين الرياضات الفردية والرياضات الجماعية
- معرفة تأثير ممارسة رياضية كاراتيه على بعض المهارات النفسية والاجتماعية (الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي) لدى الأطفال
- معرفة دور الأنشطة البدنية والرياضية المنتظمة في تحسين مستويات بعض المهارات النفسية والاجتماعية للأطفال

3. أسباب اختيار الموضوع:

- واقع التهميش الذي تعاني منه الأنشطة البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية الجزائرية.
- المكانة الحساسة التي تحتلها الأنشطة البدنية والرياضية عند الطفل خاصة في سن الطفولة المتوسطة والمتأخرة.
- الحاجة الملحة للطفل إلى إشباع حاجاته ورغباته بطريقة سليمة من خلال الأنشطة البدنية والرياضية من أجل النمو المتكامل من مختلف النواحي البدنية والمعرفية والنفسية والاندماج في المجتمع وخدمته.

4. تحديد مصطلحات البحث:

- مفهوم النشاط البدني والرياضي:

النشاط البدني والرياضي كمصطلح هو تحرك الجسم بأي طريقة تؤدي إلى استهلاك للطاقة مثل المشي، والجري، والسباحة، واللعب بأنواعه المختلفة، فالنشاط البدني والرياضي يتجاوز حدود الجسم، ليشمل أفاق الفكر، والإدراك والمشاعر والإحساسات، والانفعالات والدوافع الشخصية، وهو ما يبين بصورة أوضح، إن مفهوم النشاط البدني قد خرج عن نطاق العضلات والجسم، كما كان يعرف به، ليشمل كل جوانب النمو السليم لشخصية الفرد (محمد عوض و آخرون ، 1992، صفحة 53)

كما يعرفه أمين أنور الخولي بأنه نشاط من شكل خاص، وهو جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات و ضمان أقصى تحديد لها (أمين أنور ، 1996، صفحة 32)

وحسب باسكال ديشي (pascale Duché) فالنشاط البدني هو جميع الحركات الجسدية التي تنتجها تقلص العضلات والهيكل العظمي الذي يؤدي إلى زيادة كبيرة في استهلاك الطاقة تفوق حالة الراحة، والنشاط البدني يتميز بالكثافة والمدة والتواتر (Pascale & Emmanuel , 2009, p. 99)

- الثبات الانفعالي:

هو قوة الضبط الذاتي لدى الفرد والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة مواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أم مفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين (فضيلة عرفات ، 2007، الصفحات 272-274)

-العصابية/الثبات الانفعالي :

العصابية في مقابل الثبات الانفعالي تتعلق بقوة أو ضعف الاستجابات الانفعالية بمعنى أن الشخص الذي يتميز بالانفعالات القوية يميل إلى أن يكون عصابيا غير متزن، بينما على الطرف الآخر نجد شخصا غير منفعل متزن.

ويرتبط الثبات الانفعالي بمفهوم المرونة (Functional Flexibility) ويصفها بأنها قدرة الفرد على التكيف مع المتطلبات الشخصية والاجتماعية بمختلف صورها (آمنة سعيد ، 2001 ، صفحة 9)

- التكيف الاجتماعي:

ان لكلمة التكيف (Adaptation) في الواقع أكثر من معنى واحد يظهر في حياتنا اليومية وفي مناسبات مختلفة وميادين متنوعة منها تكيف اعضاء الجسم مع الشروط الطبيعية المحيطة، وتكيف الفرد مع البيئة الاجتماعية الجديدة التي يأتي إليها. وتكيف كل من الزوجين مع شروط الحياة الزوجية وتكيف الطالب مع الحياة المدرسية او الحياة الجامعية (القمش و اخرون ، 2000 ، صفحة 38) و هو قدرة الأفراد والجماعات على أن يكتفوا سلوكهم(عاداتهم وتقاليدهم) لمواجهة ما يطرأ على المجتمع من تغيير (العنزي فريح ، 1998 ، صفحة 187)

كما يعرف اجرائيا على انه قدرة الطفل على التكيف والتأقلم مع الجماعة الرياضية والجماعة التي يعيش وسطها وتعديل سلوكياته وفق العرف الاجتماعي في المجتمع الجزائري.

-مفهوم الطفولة (09-10) سنة:

هي مرحلة من المراحل العمرية المتقدمة من حياة الإنسان والتي تتميز بنمو الفرد من عديد النواحي جسديا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، ويعرفها "جون واطسون" كذلك: "الطفل عبارة عن ورقة بيضاء نكتب عليها ما نشاء (مصطفى ، 1979 ، صفحة 9)

5. الدراسات السابقة والمشابهة:

دراسة محمود مطر علي حاتم البدراي (2004) بعنوان: "دراسة مقارنة في التكيف الاجتماعي المدرسي بين الرياضيين وغير الرياضيين وعلاقته بعدد من المتغيرات النفسية والبدنية"، رسالة ماجستير بكلية التربية الرياضية جامعة الموصل، ومن اهدافها:

- بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي.

- التعرف الى الفروق بين الرياضيين وغير الرياضيين في التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية

- التعرف الى العلاقة بين التكيف الاجتماعي المدرسي وعدد من المتغيرات البدنية والنفسية لطلاب الدراسة المتوسطة.

وتضمنت منهجية البحث على المنهج الوصفي، فضلاً عن مجتمع البحث والذي كان طلاب الدراسة المتوسطة من مركز محافظة نينوى والتي تكونت من (1528) طالبا من الصفوف الثلاثة الاول والثاني والثالث المتوسط من الرياضيين وغير الرياضيين فضلاً عن ان الدراسة حتمت على الباحث بناء مقياس للتكيف الاجتماعي المدرسي كأداة للبحث، واختيار عدد من المتغيرات البدنية والنفسية والتي تكونت من: السرعة، القوة الانفجارية لعضلات للذراعين، القوة الانفجارية لعضلات للرجلين، المرونة، الذكاء.

وقد توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات وكانت كالآتي:

- ان مزاوله الرياضة لها تأثير ايجابي في التكيف الاجتماعي والذكاء من خلال الفروق المعنوية بين الرياضيين وغير الرياضيين والتي ظهرت لصالح الرياضيين في التكيف الاجتماعي المدرسي والذكاء.

- هناك علاقة ارتباط بين التكيف الاجتماعي المدرسي ومتغيرات اللياقة البدنية والذكاء لعينة البحث وكذلك عينة البحث من الرياضيين اما عينة البحث من غير الرياضيين فلم تظهر علاقة ارتباط معنوية بين اللياقة البدنية والتكيف الاجتماعي المدرسي.

- هناك اتساق بين محاور مقياس التكيف الاجتماعي المدرسي والمقياس مجتمعين من خلال علاقات الارتباط المعنوية بين درجات هذه المحاور والدرجة الكلية للمقياس.

دراسة بومعراف نسيم (2014) لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: "تأثير النشاط البدني والرياضي في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للمراهق"، وهدفت هذه الدراسة إلى الإسهام في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في شقه النفسي والاجتماعي وهذا بالاستعانة بالمنهج الوصفي وباستعمال مقياس التوافق النفسي الاجتماعي كأداة للبحث، وتمثلت عينة الدراسة في 30 تلميذ من ثانويتين بسكرة ممارسين للنشاط البدني والرياضي بالمؤسسات التربوية، ومن اهم النتائج المتحصل عليها:

- تحقيق الاتزان الانفعالي والتقليل من التغيرات النفسية العشوائية بفضل حصة النشاط البدني والرياضي

- أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي الذي يساهم في الحفاظ على السلامة الجسدية والنفسية.

6. منهجية البحث والإجراءات المتبعة:

6.1. المنهج المستخدم:

إن المتبع لتطور العلوم يستطيع أن يلمس الأهمية التي احتلها المنهج الوصفي في هذا التطور، ويرجع ذلك إلى ملائمته لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية، لأن هذا المنهج يصف الظواهر وصفا موضوعيا من خلال البيانات التي يتحصل عليها باستخدام أدوات وتقنيات البحث العلمي (مانيو، بدون سنة، الصفحات 14-100) لهذا استعملنا المنهج الوصفي الملائم لدراستنا من خلال الكشف على مستويات كل من الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي ومقارنتها بين الرياضيين المبتدئين وأقرانهم من لهم خبرة في رياضة الكاراتيه وكرة القدم.

6.2. مجتمع البحث:

ويتمثل مجتمع الدراسة في الاطفال الذين تتراوح أعمارهم عند (9-10) سنوات منخرطين بناديين لرياضة الكاراتيه والأطفال الذين يمارسون كرة القدم بالجمعية الرياضية مولودية سطيف.

6.3. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية تمهيدا للدراسة الأساسية ومن خلال هذا تم اختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية وتمثلت في 10 أطفال تم استبعادها فيما بعد في العينة الأساسية، 05 لاعبي رياضة الكاراتيه و05 اخرين في كرة القدم وهذا بغرض معرفة الخصائص السيكو مترية لأدوات البحث.

6.4. عينة الدراسة الأساسية:

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية، ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية من بعض الاندية الرياضية للكاراتيه وجمعية مولودية سطيف وعمدية من حيث السن، حيث تم اختيار عينة تحتوي على 60 تلميذ وهي مقسمة كما يلي:

- 20 طفل يمارسون رياضة الكاراتيه مبتدئين (أقل من عام ممارسة).

- 20 طفل يمارسون رياضة الكاراتيه من ذوي الخبرة (أكثر من عامين ممارسة).

- 20 طفل يمارسون رياضة كرة القدم من ذوي الخبرة (أكثر من عامين ممارسة).

5.6. أدوات البحث:

- استبيان الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي:

تكون الاستبيان في صورته الأولى من (35) فقرة موزعة على 3 محاور (الاتزان الانفعالي -العصائية-والانبساطية -الانطوائية-والتكيف الاجتماعي) وبناء على توجيه آراء الخبراء وإيضاحاتهم، تم إعادة صياغة ودمج المحورين الأولين في محور واحد بمسمى الثبات الانفعالي مع إبقاء على محور التكيف الاجتماعي مع حذف وتعديل بعض العبارات وبعد عملية المراجعة للدراسة الاستطلاعية خلصنا إلى صياغة نهائية للاستبيان تتكون من محورين (الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي) و24 سؤال مغلق موزعة كالآتي:

- الجزء الأول: الثبات الانفعالي يتكون من 12 سؤال مقسمة على بعدين:

- **البعد الأول: الاتزان الانفعالي-العصائية** - حيث يجب أن يتحصل المفحوص على درجات عالية في هذا البعد لكي يعتبر شخص ذو ثبات انفعالي عال والذي بدوره يكون متميز بصفات كالنضج الانفعالي والتحكم في مشاعره والقدرة على التفاعل مع الظروف الصعبة التي تواجهه في حياته اليومية، وإذا تحصل المفحوص على درجات منخفضة يعتبر شخص عصابي غير متزن ومضطرب نفسيا يتصرف تصرفات غير متوقعة ضعيف يعاني الإهمال والإصابة بالوسواس والقلق.

- **البعد الثاني: -الانبساطية - الانطوائية** - الفرد الذي يحصل على درجات عالية في هذا البعد يكون شخص اجتماعي لديه أصدقاء محبوب يحب الحيوية ونشاط في أغلب الأحيان، أما الفرد الذي يتحصل على درجات منخفضة في هذا البعد يعتبر شخص منطوي على ذاته غير اجتماعي لا يتحكم في انفعالاته يمضي وقت كثير في المنزل لا يحب الخروج ومواجهة الواقع لا يتكلم في غالب الأحيان.

- الجزء الثاني: التكيف الاجتماعي يتكون من 12 سؤال مقسمة على بعدين:

- **البعد الأول: -علاقة التلميذ بزملائه** - الفرد الذي يتحصل على درجات عالية في هذا البعد يكون شخص واثق من نفسه اجتماعي فيما يتعلق بزملائه يحب تكوين صداقات اهتمامه يقتصر على اللحظة التي يعيشها كثير الكلام معروف في الوسط المدرسي.

أما الفرد الذي يتحصل على درجات منخفضة في هذا البعد غالبا ما يكون شخص خجول منزوي على نفسه يحب العزلة ليس لديه أصدقاء كثيرين في المحيط الذي يعيش فيه يتجنب الحوار مع الناس وغير واثق من نفسه.

- **البعد الثاني: -علاقة التلميذ بمدرسيه** - الفرد الذي يتحصل على درجات عالية في هذا البعد يكون شخص لديه علاقة جيدة فيما يتعلق بمدرسيه يتفاعل جيدا مع أساتذته شخص نشيط ذو سلوك إيجابي على الغالب جريء في طرح انشغالاته.

أما الفرد الذي يتحصل على درجات منخفضة في هذا البعد فيتهرب من النقاش مع أساتذته لا يشارك في القسم كثير العزلة يتكلم بصوت منخفض لا يجيد التعبير عن نفسه وحل مشاكله وقلق.

ووضع أمام كل سؤال ثلاث بدائل للإجابة هما نعم ولا وأحيانا، وأيضا وضعت تعليمات للاستبيان تضمنت الهدف منه وطريقة الإجابة عن الاستبيان وبما أن بدائل الإجابة تتكون من 03 بدائل "نعم" "لا" "أحيانا"، بالنسبة للعبارات السلبية فقد أعطيت 03 درجات للبديل الأول (لا) ودرجتين للبديل الثاني (أحيانا) وأما البديل الثالث (نعم) تعطى له درجة واحدة وهي أدنى درجة، والعكس بالنسبة للعبارات الإيجابية .

1.5.6 صدق وثبات أدوات الاختبار:

تم التأكد من ثبات الأداة من خلال حساب درجة الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بأبعادها المختلفة للعينة الاستطلاعية وبعدها سجلت نتائج القياسات ثم تطبيق نفس عملية القياس وعلى نفس التلاميذ بعد أسبوع واحد وسجلت النتائج للمرة الثانية، أما بالنسبة لصدق الاختبار

فقد استخدمنا الصدق الذاتي الذي هو جذر معامل الثبات (كمال عبد الحميد إسماعيل، 2011، 29)، وبالاعتماد على معامل الارتباط البسيط ل بيرسون حيث أسفرت عن النتائج أن معامل ثبات استبيان الثبات الانفعالي بلغ 0.74 وبصدق 0.86، أما فيما يخص استبيان التكيف الاجتماعي فكان بثبات يقدر بـ 0.79 وصدق ذاتي 0.88 وهي قيم مقبولة تعكس موضوعية أدوات البحث.

6.6. المعالجة الإحصائية للنتائج:

إن الهدف من الدراسة هو معرفة مستوى الاختلاف الذي يحدثه وجود أو غياب الأنشطة الرياضية المنتظمة على بعض المهارات النفسية (الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي) لدى الطفل الصغير (09-10) سنوات، إذ تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS لحساب (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، اختبار "ت" ستيودنت

7. عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

1.7. عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى: فيما يخص الفروقات في الثبات الانفعالي:

1.1.7. البعد الأول :- الاتزان الانفعالي - العصائية -

جدول 1: - يبين متوسط التكرارات والنسب المئوية لكل اختبار فيما يخص بعد الاتزان الانفعالي - العصائية -

		الخبراء						المبتدئين					
		نعم		أحيانا		لا		نعم		أحيانا		لا	
		تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
السؤال 1	03	03	15%	14	70%	16	80%	03	15%	02	10%	02	10%
السؤال 2	05	02	10%	13	65%	13	65%	04	20%	03	15%	04	20%
السؤال 3	00	08	40%	12	60%	15	75%	03	15%	02	10%	03	15%
السؤال 4	02	07	35%	11	55%	10	50%	05	25%	05	25%	05	25%
السؤال 5	03	03	15%	14	70%	13	65%	04	20%	03	15%	04	20%
السؤال 6	05	09	45%	06	30%	09	45%	06	30%	05	25%	06	30%
المجموع	18	32	27%	70	58%	76	63%	24	20%	20	17%	20	17%

جدول 2: يبين قيمة "ت" في الاتزان الانفعالي - العصائية - بين الاطفال المبتدئين والخبراء في رياضة الكاراتيه

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
مبتدئين	20	1,45	0,686	4,936	2.75	38	0.01	دال
خبراء	20	2,42	0,810					

من خلال الجدول رقم (1) و(2) الذي يوضح المتوسطات الحسابية والنسب المئوية وكذا قيمة "ت" المحسوبة بين عناصر عينة البحث المبتدئين في رياضة الكاراتيه وأقرانهم الخبراء فيما يخص بعد الاتزان الانفعالي - العصائية ، يلاحظ أن الاطفال الرياضيين من ذوي الخبرة اجابوا بمجموع 18 "بنعم" وبمجموع 32 "بأحيانا" وبمجموع 70 ب "لا"، بنسب 15%، 27%، 58% على التوالي، وفيما يخص الاطفال المبتدئين فقد تحصلوا بدورهم على مجموع 76 "بنعم" وبمجموع 24 "بأحيانا" وبمجموع 20 ب "لا"، بنسب 63%، 20%، 61.7% على التوالي، وكان المتوسط الحسابي للأطفال الخبراء 2,42 وللأطفال المبتدئين 1,45 حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 4,936 اكبر من قيمة "ت" المجدولة أي وجود فروق دالة احصائيا في مستوى بعد الاتزان الانفعالي - العصائية ولصالح الاطفال الخبراء في الكاراتيه، وهذا ما يبرز قدرة الاطفال من خلال الممارسة الرياضية على التصرف ومواجهة المشكلات بدون خجل ولا يحتاجون في الغالب مساعدة من غيرهم (الاستقلالية)، كما أنهم يتسمون بثبات المزاج والقدرة على الاحتفاظ بمهدهم في معظم الحالات والمواقف على عكس زملائهم المبتدئين الذين لوحظ فيهم من خلال اجاباتهم الصفات التي تعكس صفات العصائية وعدم الثبات الانفعالي

2.1.7 البعد الثاني :- الانبساطية - الانطوائية -

جدول 3: يبين متوسط التكرارات والنسب المئوية لكل اختيار فيما يخص بعد الانبساطية - الانطوائية -

الأسئلة	الخبراء						المبتدئين					
	نعم		أحيانا		لا		نعم		أحيانا		لا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
السؤال 1	02	10%	06	30%	10	50%	12	60%	06	30%	04	20%
السؤال 2	03	15%	03	15%	13	65%	14	70%	05	25%	02	10%
السؤال 3	04	20%	06	30%	12	60%	10	50%	06	30%	02	10%
السؤال 4	01	5%	04	20%	11	55%	15	75%	08	40%	01	5%
السؤال 5	05	25%	07	35%	13	65%	08	40%	02	10%	05	25%
السؤال 6	01	5%	02	10%	15	75%	17	85%	03	15%	02	10%
المجموع	16	13%	28	23%	74	62%	76	64%	30	25%	16	13%

جدول 4: يبين قيمة "ت" في الانبساطية - الانطوائية - بين الاطفال المبتدئين والخبراء في رياضة الكاراتيه

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
مبتدئين	20	1,4	0,598	8,48	2,75	38	0.01	دال
خبراء	20	2,38	0,740					

من خلال الجدول رقم (3) و(4) للمتوسطات الحسابية والنسب المئوية و قيمة "ت" المحسوبة بين عناصر عينة البحث المبتدئين في رياضة الكاراتيه وأقرانهم الخبراء فيما يخص بعد الانبساطية - الانطوائية ، يلاحظ الاطفال من ذوي الخبرة اجابوا بمجموع 16 "بنعم" وبمجموع 28

"بأحيانا" وبمجموع 76 ب "لا"، بنسب 13%، 23%، 64% على التوالي، وفيما يخص الاطفال المبتدئين فقد تحصلوا بدورهم على مجموع 74 "بنعم" 30 "بأحيانا" وبمجموع 16 ب "لا"، بنسب 62%، 25%، 13% على التوالي، وكان المتوسط الحسابي للأطفال الخبراء 2,38 وللأطفال المبتدئين 1,4 حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 8,48 اكبر من قيمة "ت" الجدولة أي وجود فروق دالة احصائيا في مستوى بعد الانبساطية - الانطوائية، وكانت النتائج مرتفعة لصالح الاطفال الخبراء في الكاراتيه، وهذا ما يبرز أهمية الممارسة للرياضة في سن مبكر على شخصية التلميذ وجعله اجتماعي متكيف مع الجماعة الصغيرة في النادي أو المدرسة وفي الجماعة الكبيرة في المجتمع الذي يعيش فيه، كما انهم يمتازون بأكثر عفوية من غيرهم فيما يتعلق بأي تصرف يصدر عنهم مهما كان بسيط، ولا ينتابهم الشك والتردد عند الإقدام على أي عمل فهم بذلك يمثلون الأفراد الأسوياء في المقابل نجد ان الاطفال المبتدئين الذين لوحظ نقص واضح في السمات الاجتماعية السابق ذكرها لدى الاطفال الخبراء ، ومن خلال الجداول السابقة (1-2-3-4) للبعدين الأول والثاني تبين أن هناك فروق واضحة وعالية بين الاطفال المبتدئين وأقرانهم الخبراء ولصالح الاطفال الخبراء في الثبات الانفعالي وهذا ما يثبت فرضيتنا الاولى أي توجد فروق دالة إحصائية في مستويات الثبات الانفعالي لدى أطفال (09-10) سنوات حسب متغير خبرة ممارسة النشاط البدني والرياضي ولصالح الاطفال ذوي خبرة وهذا ما يتفق مع نتائج دراسة بومعرف نسيمية (2014) والتي أكدت أهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي في تحقيق الاتزان الانفعالي والحفاظ على السلامة النفسية والجسدية للتلميذ.

2.7. عرض تحليل ومناقشة نتائج التكيف الاجتماعي الخاص بالفرضية الثانية:

1.2.7 البعد الأول :- علاقة التلميذ بزملائه -

جدول 5: يبين متوسط التكرارات والنسب المئوية للاختبارات في بعد علاقة التلميذ بزملائه لدى اطفال الكاراتيه

الأسئلة	الخبراء						المبتدئين					
	نعم		أحيانا		لا		نعم		أحيانا		لا	
	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%
السؤال 1	10	50%	08	40%	02	10%	03	15%	07	35%	10	50%
السؤال 2	11	55%	03	15%	06	30%	03	15%	08	40%	09	45%
السؤال 3	09	45%	05	25%	06	30%	04	20%	08	40%	08	40%
السؤال 4	10	50%	06	30%	04	20%	02	10%	08	40%	10	50%
السؤال 5	13	65%	02	10%	05	25%	01	05%	06	30%	13	65%
السؤال 6	14	70%	04	20%	02	10%	04	20%	04	20%	12	60%
المجموع	67	56%	28	23%	25	21%	17	14%	41	34%	62	51%

جدول 6: بين قيمة "ت" في بعد -علاقة التلميذ بزملائه - بين الاطفال المبتدئين والخبراء في رياضة الكاراتيه

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مبتدئين	20	1,6	0,753	3,379	2.75	38	0.01	دال
خبراء	20	2,79	0,3663					

يظهر لنا خلال الجدول (5) و(6) للمتوسطات الحسابية والنسب المئوية وقيمة "ت" المحسوبة بين عناصر عينة البحث المبتدئين في رياضة الكاراتيه وأقرانهم الخبراء فيما يخص بعد علاقة التلميذ بزملائه ، يلاحظ الاطفال من ذوي الخبرة اجابوا بمجموع 67 "بنعم" ومجموع 28 "بأحيانا" ومجموع 25 ب "لا"، بنسب 56%، 23%، 21% على التوالي، وفيما يخص الاطفال المبتدئين فقد كانت نتائجهم على التوالي : مجموع 17 "بنعم" ومجموع 41 "بأحيانا" ومجموع 62 ب "لا"، بنسب 14%، 34%، 51% على التوالي، وكان المتوسط الحسابي للأطفال الخبراء 2,79 وللأطفال المبتدئين 1,6 حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,379 اكبر من قيمة "ت" الجدولة، أي وجود فرق دال احصائيا في هذا مستوى بعد علاقة التلميذ بزملائه وكانت النتائج مرتفعة لصالح أطفال الكاراتيه من ذوي الخبرة، ومن هنا تظهر لنا أهمية الممارسة للرياضة في هذا الاختصاص على الطفل الصغير حيث يكون أكثر ارتياحا ورغبة في التحدث مع زملائهم من خلال النشاط البدني والرياضي المنتظم الذي يسمح للأطفال باكتساب مهارة التواصل الاجتماعي أثناء التدريبات المتواصلة والمنافسات الدورية كما تسمح لهم بتكوين صداقات كثيرة مع غيرهم كما نجدهم من الأفراد الذين لا يتناهم الشعور بالعزلة وذلك نظرا لأن النشاطات الرياضية المنتظمة تساعد التلميذ على التكيف الاجتماعي ومنحهم تقدير عالي لذواتهم ويجعل منهم أفراد متميزين عن غيرهم من الاطفال الغير ممارسين أو المبتدئين.

2.2.7 البعد الثاني :- علاقة التلميذ بمدربيه -

جدول 7: بين متوسط التكرارات والنسب المئوية للاختبارات في بعد علاقة التلميذ بمدربيه لدى أطفال الكاراتيه

الأسئلة	الخبراء						المبتدئين					
	نعم		أحيانا		لا		نعم		أحيانا		لا	
	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار
السؤال 1	75%	15	10%	02	15%	03	00%	00	45%	09	55%	11
السؤال 2	55%	11	25%	05	20%	04	05%	01	20%	04	75%	15
السؤال 3	60%	12	25%	05	15%	03	30%	06	20%	04	50%	10
السؤال 4	65%	13	20%	04	15%	03	25%	05	25%	05	50%	10
السؤال 5	55%	11	25%	05	20%	04	25%	05	20%	04	55%	11
السؤال 6	45%	09	35%	07	20%	04	15%	03	20%	04	65%	13
المجموع	59%	71	23%	28	18%	21	17%	20	25%	30	58%	70

جدول 8: يبين قيمة "ت" في بعد :- علاقة التلميذ بمدربيه - بين الاطفال المبتدئين والخبراء في رياضة الكاراتيه

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
مبتدئين	20	1,6	0,753	3,379	2.75	38	0.01	دال
خبراء	20	2,79	0,3663					

من خلال الجدول (7) و(8) الخاص بالمتوسطات الحسابية والنسب المئوية و قيمة "ت" المحسوبة بين عناصر عينة البحث المبتدئين في رياضة الكاراتيه وأقرانهم الخبراء فيما يخص بعد علاقة التلميذ بمدربيه ، فقد كانت الاطفال من ذوي الخبرة بمجموع 71 "بنعم" وبمجموع 28 "بأحيانا" وبمجموع 21 ب "لا"، بنسب 59%، 23%، 18% على التوالي، اما الاطفال المبتدئين فقد كانت اختياراتهم بمجموع 20 بنعم وبمجموع 30 بأحيانا وبمجموع 70 ب "لا"، بنسب 17%، 25%، 58% على التوالي، وكان المتوسط الحسابي للأطفال الخبراء 2,79 وللأطفال المبتدئين 1,6 حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 3,379 أكبر من قيمة "ت" الجدولة في درجة الحرية 38، أي وجود فرق دال احصائيا في مستوى بعد علاقة التلميذ بمدربيه وكانت النتائج مرتفعة لصالح الاطفال الخبراء في الكاراتيه، وهو ما يفسر انعكاس الممارسة الرياضية على ملمح الطفل الصغير ويجعله أكثر ثقة بنفسه ويشجعه على المشاركة في التدريب وأكثر تفاعلا مع زملائه ومدربيه، ويظهر أثر هذا التفاعل بالاهتمام بالنشاط الممارس مما يسمح بخلق جو من التفاهم بين المدرب والطفل الممارس ويجعل هذا الأخير يتسم بسلوكيات إيجابية مقبولة تخدم ملمح الطفل الناجح في المستقبل الذي هو رجل المستقبل.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها سابقا لدى الاطفال المبتدئين وزملائهم من ذوي الخبرة في الكاراتيه فيما يخص التكيف الاجتماعي في بعده الاول والثاني (علاقة الطفل بزملائه وبمدربيه)، وهو ما جاء في الجداول رقم (5-6-7-8)، اتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية في علاقة الطفل بزملائه وبمدربيه وتميل بالإيجاب لصالح الاطفال الخبراء في ممارسة رياضة الكاراتيه، وهو ما يثبت قبول الطرح الخاص بالفرضية الثانية أي وجود فروق دالة إحصائية في مستويات التكيف الاجتماعي لدى أطفال (09-10) حسب متغير خبرة ممارسة النشاط البدني والرياضي ولصالح الاطفال ذوي خبرة وهو ما أكدته نتائج دراسة محمود مطر علي حاتم البدراني (2004) والتي أظهرت أن ممارسة الرياضة تؤثر إيجابيا التكيف الاجتماعي للرياضيين

3.7 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

جدول 09: بين قيمة "ت" للنبات الانفعالي بين الاطفال رياضة الكاراتيه واقراهم في كرة القدم من ذوي الخبرة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الكاراتيه	20	1,65	0,745	0,0072	2.042	38	0.05	غير دال
كرة القدم	20	2,35	0,812					

جدول 10: بين قيمة "ت" التكيف الاجتماعي بين الاطفال الرياضه الكاراتيه واقراهم في كرة القدم من ذوي الخبرة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	"ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الكاراتيه	20	1,5	0,76	2,621	2,042	38	0.05	دال
كرة القدم	20	2,45	0,545					

يظهر لنا جليا من خلال الجدولين (9) و(10) الخاص بقيم "ت" المحسوبة فيما يخص الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي بين عيني الأطفال الخبراء في كل من رياضة الكاراتيه وكرة القدم، والذي جاءت نتائجها كالآتي:

فيما يخص الثبات الانفعالي: متوسط حسابي 1,65 وانحراف معياري 0,745 لدى اطفال الكاراتيه، ومتوسط حسابي 2,35 وانحراف معياري 0,812 لدى اطفال حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 0,0072 أقل من قيمة "ت" المجدولة في مستوى الدلالة 0.05 وهو ما يبين عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية فيما يخص الثبات الانفعالي بين لاعبي رياضة الكاراتيه وكرة القدم.

أما فيما يخص التكيف الاجتماعي: تحصل الاطفال على متوسط حسابي 1,5 وانحراف معياري 0,76 لدى اطفال الكاراتيه، يقابله متوسط حسابي 2,45 وانحراف معياري 0,54 لدى اطفال حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة 2.042 أكبر من قيمة "ت" المجدولة في مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يوضح وجود فروق دالة احصائية في التكيف الاجتماعي بين الاطفال الممارسين للكاراتيه واقراهم الممارسين لكرة القدم وتميل هذه النتيجة لصالح هذا الاخير من خلال متوسطه الحسابي 2,45، وبالتالي تحققت فرضيتنا الثالثة في الشق الخاص بالثبات الانفعالي ولم تتحقق في شق التكيف الاجتماعي .

وهي نتائج تتوافق مع ما توصلت إليه بعض الدراسات العربية والأجنبية فيما يخص الفروق في السمات البدنية والنفسية بين لاعبي الرياضات الجماعية المختلفة وبين لاعبي الرياضات الفردية (أحمد امين فوزي، 2003، 139)، حيث يتميزوا رياضيو الأنشطة الفردية بارتفاع بعض السمات كسمة قلق المنافسة الرياضية و الاستثارة الانفعالية مقارنة برياضي الأنشطة الجماعية و كذلك الحال بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يتطلب زمن أداء منافساتها فترة قصيرة، ويتميز رياضيو الأنشطة الجماعية بارتفاع درجة الضبط (التحكم) الخارجي أي العمل الجماعي الذي يرفع من مستوى التكيف الاجتماعي لديهم.

خاتمة:

من خلال الجداول السابقة من الجدول (01) حتى الجدول (10) قيما يخص الفروقات في بعض المهارات النفسية والاجتماعية (الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي)، بين الاطفال الممارسين للنشاط الرياضي بانتظام حسب متغير الخبرة وبين الاطفال الممارسين الخبراء حسب طبيعة النشاط الممارس الفردي والجماعي توصلنا إلى اهم النتائج:

- تحققت الفرضية الاولى أي وجود فروق دالة إحصائية في مستويات الثبات الانفعالي لدى أطفال (09-10) حسب متغير خبرة ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- تحققت الفرضية الثانية أي وجود فروق دالة إحصائية في مستويات التكيف الاجتماعي لدى أطفال (09-10) حسب متغير خبرة ممارسة النشاط البدني والرياضي.

- تحققت فرضيتنا الثالثة في الشق الخاص بالثبات الانفعالي ولم تتحقق في شق التكيف الاجتماعي.

وهذا ما يبين صحة الفرض العام المطروح بنسبة كبيرة والذي مفاده ان لممارسة الأنشطة البدنية والرياضية دور فعال في تحسين مستوى الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لدى أطفال (09-10) سنوات

- الاقتراحات والتوصيات:

حسب نتائج الدراسة التي تبين الفعالية والأهمية البالغة للنشاط البدني والرياضي المنتظم مستوى بعض المهارات النفسية والاجتماعية الثبات الانفعالي والتكيف الاجتماعي لزم علينا تقديم بعض التوصيات والاقتراحات التالية:

- تنظيم ممارسة الانشطة البدنية للطفل في المؤسسات التربوية من حيث زيادة الوقت ونوعية النشاطات الرياضية المقدمة وبالأخص في مراحل التعليم الاولي التحضيري والابتدائي.

- تفعيل ممارسة الانشطة البدنية وفق البرامج المسطرة في المناهج الرسمية لما لها من فوائد وانعكاسات ايجابية على مختلف الجوانب بما فيها الجوانب النفسية وامتصاص الطاقة الزائدة للتركيز أكثر في تعليماته للمواد الاخرى.

- على الوالدين إعطاء أهمية كبرى فيما يخص النشاط البدني والرياضي المنتظم خارج المؤسسات التربوية في اوقات الفراغ وذلك من خلال تشجيع اولادهم في الانخراط في النوادي الرياضية ان وجدت.

- فتح مناصب عمل للمختصين في مجال علوم وتقنيات الانشطة البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية لتنمية المواهب الصاعدة

قائمة المراجع:

- الخولي أمين أنور . (1996). أصول التربية البدنية والرياضية - المدخل - التاريخ - الفلسفة - (المجلد 1). مصر: دار الفكر العربي.
- بسيوني محمد عوض ، و آخرون . (1992). نظريات وطرق التربية البدنية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- جديري مانيو . (بدون سنة). منهجية البحث العلمي ، دليل الباحث في موضوعات البحث ورسائل الماجستير والدكتوراه.
- حمدان مطوع آمنة سعيد . (2001). المهارات الاجتماعية والثبات الإنفعالي لدى التلاميذ أبناء الأمهات المكتسبات، 2001.
- حسنين محمد صبحي . (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (المجلد 4). دار الفكر العربي.
- عبد الحفيظ ، و باهي اخلاص محمد ، و حسين مصطفى . (2001). الاجتماع الرياضي (المجلد 1). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- عود العززي فريح . (1998). علم نفس الشخصية (المجلد 1). مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- فهمي مصطفى . (1979). سيكولوجية الطفل والمراهقة. القاهرة: مكتبة مصر.
- محمد فضيلة عرفات . (2007). قياس الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش من قبل قوات الإحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها، مجلة التربية والعلم (المجلد 3). الموصل.
- مصطفى القمش ، و آخرون . (2000). القياس والتقويم في التربية الخاصة (المجلد 1). عمان الاردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- Pascale , D., & Emmanuel , V. (2009). *Activités physiques et développement de l'enfant*. Paris: Ellipses édition marketing S. A.