

الأنشطة الرياضية المائية وتأثيرها على بعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي (10-08) سنوات

- دراسة ميدانية بنادي السباحة للنخيل بالمسبح الأولمبي العالية / بسكرة -

أ/ علاوة سمير، جامعة الشلف.

د. بوغالية فايزة، جامعة الشلف.

أ/ لحمر عقبة، جامعة سوق أهراس

s.allaoua@univ-chlef.dz
f.boughalia@univ-chlef.dz
okba.lahmar93@gmail.com

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة إلى التعرف على الأنشطة الرياضية المائية ومدى تأثيرها على بعض أبعاد الصحة النفسية (الأعراض الجسمية، القلق) لدى تلاميذ التعليم الابتدائي المنخرطين بنادي السباحة للنخيل بالمسبح الأولمبي العالية بسكرة، والذين تتراوح أعمارهم ما بين (10-08 سنوات)، تم الاعتماد في هاته الدراسة على المنهج الوصفي، وكما تم كذلك اختيار عناصر عينة الدراسة بطريقة عشوائية، بحيث قدر عدد أفراد العينة التي أجريت عليها الدراسة بـ 28 تلميذ منقسمين بي: 08 إناث و 20 ذكور من بين جميع المنخرطين بنادي السباحة للنخيل، واستعملنا كذلك لجمع البيانات مقياس الصحة النفسية لـ: (ليونارد.ر) و(ديروجيتش.س) و(ليمان لينو كوفي) الذي يحمل 21 عبارة مقسمة على محورين أحدهما خاص بالأعراض الجسمية والآخر خاص بالقلق، وكما تم الاعتماد كذلك على الأساليب الإحصائية المتمثلة في كل من برنامج الحزم الإحصائية والتكرارات والنسب المؤوية، و بحيث أسفرت نتائج الدراسة على أنه يوجد تأثير للأنشطة الرياضية المائية على الصحة النفسية.

الكلمات المفتاحية: الأنشطة الرياضية المائية - الصحة النفسية - تلاميذ التعليم الابتدائي.

Abstract :

The study aimed to identify the water sports activities and the extent of their impact on some dimensions of mental health (physical symptoms, anxiety) among primary school students involved in the palm swimming club in the Olympic pool high in Soukra. , and those whose ages range between (08-10 years), as this category is considered very important in society.

This study was based on the descriptive approach. The study sample items were also randomly selected. The number of the sample on which the study was conducted was estimated at 28 students divided between: 08 females and 20 males among all those involved in the Palm Swimming Club. And we also used to collect the data the mental health scale of: (Leonard.R), (Derojic.C) and (Liman Lino Covey), which carries 21 phrases divided into two axes, one of which is related to physical symptoms and the other is related to anxiety.

It was also relied on the statistical methods represented in each of the statistical packages program, frequencies and percentages. And so that the results of the study revealed that there is an effect of water sports activities on mental health.

KEYWORDS: water sports activities - Psychological health - primary school student.

مقدمة وإشكالية الدراسة:

تعتبر الأنشطة المائية من الأنشطة التي تعطي الأفراد الممارسين لها الإحساس بالقبول وتقدير الذات والصحة النفسية والعقلية، وقد انتشرت الأنشطة المائية وبشكل واسع في المجتمعات الحديثة نتيجة لتوفر المرافق والخدمات المناسبة لأداء مختلف هذه الأنشطة، إضافة إلى توفر الكوادر المؤهلة والمدربة بشكل منظم وبأسس علمية صحيحة للإشراف على هذه الأنشطة ومتابعة حالة الممارسين. (عماد سرداح، فالج أبو عيد، 2013، 07).

كما أن الرياضة بشكل عام والصحة النفسية يؤثر كل منهما على الآخر، وإن مستوى الصحة المتكاملة للفرد يرتبط بمدى ممارسته للرياضة الصحية المقننة، فالرياضة آخر المداخل الأساسية لتحقيق النمو المتكامل للشخصية (جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا) هذا إلى جانب الأهمية المتوازنة بين الصحة العقلية والنفسية والصحة البدنية والرياضية. (منى عبد الحليم، 2009، 05)

إذ أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة والأنشطة الرياضية المائية بصفة خاصة تلعب دورا كبيرا تجاه الفئة الممارسة لهذا النوع من الرياضات المائية، وبالأخص فئة الأطفال في مرحلة التعليم الابتدائي، أين يجب أن نوليهم كل الاهتمام وخلق جميع الظروف التي تسمح لهم بممارسة الرياضة المائية وبناء الجانب الصحي لدى التلميذ وخاصة في ظل بعض العراقيل والصعوبات الموجودة وعلى هاذ الأساس يمكن صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

1/التساؤل الرئيسي للدراسة:

هل يوجد تأثير للأنشطة الرياضية المائية على بعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟
1-1/التساؤلات الجزئية:

1- هل يوجد تأثير للأنشطة الرياضية المائية على بعد الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟

2- هل يوجد تأثير الأنشطة الرياضية المائية على بعد القلق لدى تلاميذ التعليم الابتدائي؟

2/الفرضية العامة للدراسة:

يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على بعض أبعاد الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

2-1/الفرضيات الجزئية:

1- يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على بعد الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي .

2/ يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على بعد القلق لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

3/أهمية البحث:

تم تناول دراسة جديدة وخصبة لموضوع لا تتوفر عليه دراسات سابقة، تمثلت في مدى تأثير الأنشطة الرياضية المائية التي يمارسها بعض تلاميذ التعليم الابتدائي خلال وقت الفراغ، ومدى تأثيرها على الجانب الصحي النفسي لدى تلاميذ التعليم الابتدائي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ومعرفة أهم التغيرات الصحية النفسية التي تطرأ على تلاميذ التعليم الابتدائي من خلال الممارسة الرياضية المائية.

4/أهداف الدراسة:

- إبراز دور الأنشطة الرياضية المائية على الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي أثناء وقت الفراغ.

- إبراز تأثير الأنشطة الرياضية المائية على الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي أثناء وقت الفراغ.

- إبراز تأثير الأنشطة الرياضية المائية على سمة القلق لدى تلاميذ التعليم الابتدائي أثناء وقت الفراغ.

5/ضبط المفاهيم والمصطلحات:

5-1/الأنشطة الرياضية المائية: هي التي تؤدي على أو داخل أو تحت سطح الماء، بأداة أو بدون أداة، على شكل فردي أو جماعي وتؤدي إما حرة أو منظمة بهدف التعلم أو الترويح أو المنافسة . (أحمد علاء أبو صير، رامي عبد الرحمن سويلم، 2022، 345)

5-2/الصحة النفسية: حالة نفسية تخلو فيها النفس من الاضطرابات والتوترات والانحرافات، وكذلك عرفت: بأنها حالة من الاتزان النفسي تتجلى بتكامل شخصية الفرد والتخطيط لمستقبله وحل مشكلاته

والتفاعل مع الواقع وما فيه من معايير اجتماعية والتمتع بقدر من الثبات لانفعالي والإسهام في بناء المجتمع وتقدمه والشعور بالطمأنينة والرضا. (عامر سعيد الخيكاني، أين هاني الجبوري، 2019، 83).

3-5/الأعراض الجسمية: هي أمراض تظهر نتيجة بعض العوامل الذهنية والنفسية للاعب مثل الصداع النصفي والقلولون العصبي وغيرها من الأمراض دون سبب عضوي أو جسمي ولكن تظهر نتيجة لحدوث خلل في الحالة المزاجية والعاطفية للاعب وتتمثل في الغضب أو القلق أو الكبت أو الحساسية المفرطة أو الشعور بالذنب مع النفس أو مع الغير الناشئ عن الضغوط التي يتعرض لها الرياضي. (أحمد السيد عبدالسلام، 2017، 04)

4-5/القلق: يعرفه فرويد بأنه: استجابة انفعالية مؤلمة تكون مصحوبة بتغيرات في الأجهزة الحشوية الداخلية مثل (القلب والجهاز الغدي والجهاز التنفسي). (مجدي محمد عبد الله، 2014، 141).

6/الأبحاث والدراسات السابقة:

1-6/الدراسة الأولى: دراسة معزوزي ميلود (2019) تحت عنوان: (تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي) والتي نشرت بمجلة العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة العدد الأول المجلد 11 رقم 03، وهدفت إلى معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر الأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية، أين اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وتمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التعليم الثانوي لولاية تيارت وكان عدد أفراد عينة البحث في 20 أستاذ تم اختيارهم بطريقة مقصودة، أين استخدمت استبيان، من إعداد الشخص، وتمثلت نتائج الدراسة في التالي:

- لأنشطة الرياضية تساهم في تنمية الصفات النفسية للتلاميذ خلال تهذيب السلوك وتعديله.
- النشاط الرياضي للتلاميذ يساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية حيث يمكن للتلميذ تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، كما تنمي الأنشطة الرياضية الصفات والصحة النفسية والاجتماعية.

2-6/الدراسة الثانية: دراسة مختار أمين عبد الغني، فتيحة (2022) حسن تحت عنوان: (الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين تحت 14 سنة في جمهورية مصر العربية) مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية، العدد 09 الجزء 5، وهدفت إلى معرفة الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين تحت 14 سنة في جمهورية مصر العربية، أين اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بحيث بلغت عينة الدراسة 140 سباح كعينة أساسية وكعينة استطلاعية 35 سباح، تم اختيارهم بطريقة عمدية، أين استخدمت الباحثة مقياس

الأغراض النفس جسمية، من إعدادها الشخصي وتوصلت نتائج الدراسة على وجود فروق إحصائية في مستوى الأغراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة .

6-3/الدراسة الثالثة: دراسة مجدي رمضان أبو عرام (2011) تحت عنوان: (فعالية برنامج ألعاب تمهيدية تحت الماء على القلق والخوف وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لدى مبتدئي الغوص) المجلة العلمية للبحوث والدراسات في التربية لرياضية، جامعة بور سعيد بكلية التربية الرياضية للبنين والبنات، المجلد، 22، العدد 22، وهدفت إلى معرفة مدى فعالية برنامج ألعاب تمهيدية تحت الماء على القلق والخوف وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لدى مبتدئي الغوص، أين اعتمد الباحث على المنهج التجريبي الملائم لهاته الدراسة، بحيث بلغت عينة الدراسة 11 سباح غواص كعينة أساسية وكعينة استطلاعية 58 سباح غواص، تم اختيارهم بطريقة، عمدية، أين استخدمت الباحثة بعض الأجهزة لقياس المتغيرات الفسيولوجية، واستمارة تقييم المستوى المهاري وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

* للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي على درجة الخوف والقلق.

* استخدام البرنامج أثر تأثيرا ايجابيا وتحسنا معنويا في القياسات الفسيولوجية.

* للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي عن تحسين مستوى المهارات الأساسية لرياضة الغوص.

7/الإجراءات المنهجية للدراسة:

7-1/المنهج المتبع: تسعى البحوث العلمية إلى البحث عن الوقائع، وتتمثل قيمة أهميتها في التحكم فيالمنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج الطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن دور المنهجية هي إضافة المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها الوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (فريدريك، 1998)

وتماشيا مع طبيعة الدراسة الحالية فقد اتبعنا المنهج الوصفي الذي عرفه فيصل ياسين الشاطي على أنه "استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه إيجاد العلاقة بينهما وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها، يبقى الهدف تشخيص الواقع. (فيصل، 1992)

7-2/المجتمع وعينة الدراسة: تمثل مجتمع الدراسة في جميع تلاميذ التعليم الابتدائي المنخرطين بنادي النخيل للسباحة بالمسبح الأولمبي العالية بسكرة بمعدل 96 تلميذ منخرط، بينما عينة الدراسة حددت ب: 28 تلميذ، بين 20 ذكور و 08 إناث، أين تم الاعتماد على العينة القصدية المحددة ب 28 تلميذ 20 ذكور و 08 اناث .

7-3/مجالات الدراسة:

7-3-1/المجال البشري: تشير الحدود البشرية إلى تحديد وحدات المجتمع الأصلي للدراسة والمتمثل في جميع تلاميذ التعليم الابتدائي المنخرطين بنادي النخيل للسباحة بالمركب الأولمبي العالية بسكرة بمعدل 96 تلميذ منخرط، بينما عينة الدراسة حددت بـ: 28 تلميذ/ من بين 20 ذكور و 08 إناث.

7-3-2/المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة بأواخر شهر جوان 2022 .

7-3-3/المجال المكاني: قمنا بإجراء الدراسة الميدانية بالمسبح الأولمبي 18 فبراير بسكرة/العالية.

8/ متغيرات الدراسة:

* **المتغير المستقل:** الأنشطة الرياضية المائية.

* **المتغير التابع:** الصحة النفسية / الأعراض الجسمية/القلق.

9/أدوات جمع البيانات:

تم الاعتماد على استبان الصحة النفسية لجمع البيانات في هاته الدراسة والذي تم بناءه من طرف الباحث من خلال الاعتماد على مقياس الصحة النفسية في الأصل لكل من :
(ليونارد ر) و (ديروجيتش.س) و (ليمان لينو كوفي) الذي يتكون في الأصل من 09 أبعاد بـ: 90 عبارة إذ تم في هاته الدراسة الاعتماد على بعدين فقط احدهما خاص بالأعراض الجسمية والآخر خاص بالقلق تمثلا في 21 عبارة مقسمة على محورين فقط، بينما تم تحويله من سلم خماسي إلى ثنائي لكي يكون في متناول تلاميذ التعليم الابتدائي، ثم قياس صدق الأداة من خلال عرضه على المحكمين.

10/المعالجة الإحصائية:

أسلوب التحليل الإحصائي يتم فيه تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل متوسطات حسابية وانحراف معياري وتكرارات ونسب مئوية وهذا عن طريق إتباع برنامج الحزم الإحصائية spss.

مقياس الصحة النفسية

عزيزي الطفل نضع بين يديك هذه الاستمارة التي تمثل أداة الدراسة الميدانية للبحث الذي يدور تحت عنوان: (الأنشطة الرياضية المائية وتأثيرها على بعض أبعاد الصحة النفسية لدى الأطفال الأقل من 10 سنوات)

ملاحظة: * ضع علامة (x) عند الإجابة المناسبة.

* لا تترك أي عبارة دون إجابة.

الجدول رقم (01): يوضح أهم نتائج الدراسة لكل من الفرضية الأولى والثانية:

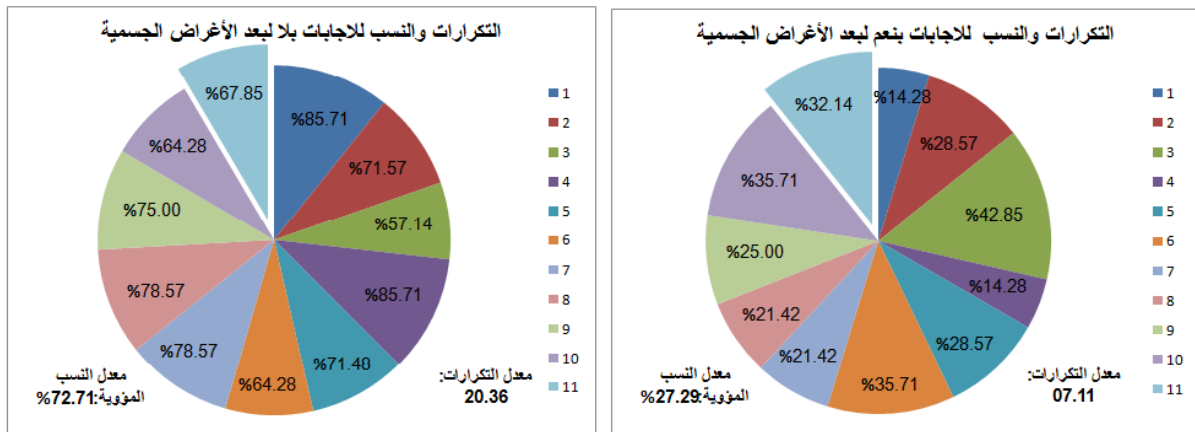
النسب النسبية	التكرارات	الاقتراحات	العبارة	رقم
			الأعراض الجسمية	
85.71	24	لا	أشعر أحيانا بالصداع المستمر	01
14.28	04	نعم		
71.24	20	لا	اشعر بالدوخان مع الاصفرار في الوجه	02
28.57	08	نعم		
57.14	16	لا	يسهل استنثارتي واستفزازي	03
42.58	12	نعم		
85.71	24	لا	أشعر بالوحدة / دائما وحيد	04
14.28	04	نعم		
71.48	20	لا	أشعر بالغثيان واضطرابات في المعدة	05
28.57	08	نعم		
64.28	18	لا	عضلاتي تتشنج / بها ألم	06
35.71	10	نعم		
78.57	22	لا	لدي صعوبة في التنفس	07
21.42	06	نعم		
78.57	22	لا	أشعر بالحرارة والبرودة في جسمي	08
21.41	06	نعم		
75	21	لا	أشعر بالخدر والتتمل في الجسم	09
25	07	نعم		
64.28	18	لا	أشعر بالثقل في اليدين والرجلين	10
35.71	10	نعم		
67.85	19	لا	كل شيء يحتاج إلى مجهود كبير	11
32.14	09	نعم		
القلق				
75	21	لا	أشعر بالألم في الصدر والقلب	12

25	07	نعم		
64.28	18	لا	أشعر بالارتجاف	13
35.71	10	نعم		
71.42	20	لا	أشعر بالخوف فجأة وبدون أي سبب محدد	14
28.57	08	نعم		
75	21	لا	أشعر بالخوف	15
25	07	نعم		
60.77	17	لا	أشعر بزيادة في ضربات القلب	16
39.28	11	نعم		
64.28	18	لا	أشعر بالتوتر/ القلق	17
35.71	10	نعم		
67.85	19	لا	أشعر بحالات من الخوف والتعب	18
32.14	09	نعم		
85.77	24	لا	أشعر بأنني غير مهم / ليس لي معنى في الحياة	19
14.28	04	نعم		
67.58	19	لا	أشعر بأن أشياء سيئة سوف تحدث لي	20
32.17	09	نعم		
43.85	12	لا	توجد عندي تخیلات وأفكار غريبة	21
57.14	16	نعم		

11/ تحليل النتائج ومناقشة الفرضيات:

11-1/ الفرضية الأولى: تنص على وجود يوجد تأثير إيجابي للأنشطة الرياضية المائية على بعد الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي .

وللتحقق من هاته الفرضية قمنا بحساب عدد التكرارات والنسب المئوية لإجابات التلاميذ من أجل معرفة مدى تحقق الفرضية الأولى، وما مدى تأثير للأنشطة الرياضية المائية إيجاباً على بعد الأعراض الجسمية بحيث جاءت النتائج كما هو موضح في الدوائر النسبية الآتية:

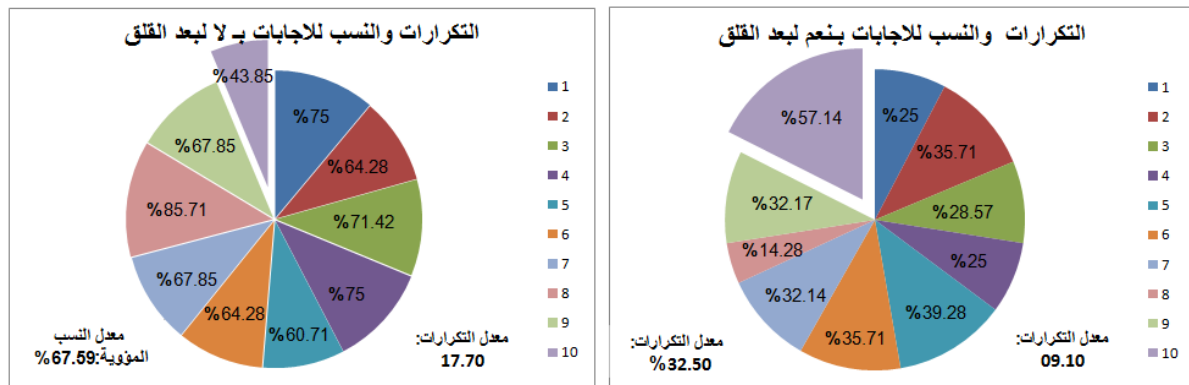


يتضح لنا من خلال قراءتنا لهاته الدوائر النسبية بالنسبة للتلاميذ المجيبين بنعم بأن أعلى نسبة للتكرارات والنسب المؤوية كانت لصالح السؤال الثالث بـ: 12 تكرار ونسبة 42.85% ثم السؤال السادس والعاشر بـ 10 تكرارات ونسبة 35.71% ثم السؤال الحادي عشر بـ: 09 تكرارات ونسبة 32.14% وبعدها السؤال الثاني والخامس بـ 08 تكرارات ونسبة 28.57% ثم السؤال التاسع بـ: 07 تكرارات ونسبة 25% ثم السؤال السابع والثامن بـ: 06 تكرارات ونسبة 21.42% وأخيرا السؤال الأول والرابع بـ 04 تكرارات ونسبة 14.28% .

وكما يتضح لنا كذلك من خلال قراءتنا للدوائر النسبية الخاصة بالتلاميذ المجيبين بـ لا بأن أعلى تكرارات وأعلى نسبة مئوية كانت لصالح السؤال الأول والرابع بـ: 24 تكرار ونسبة 85.71% ثم السؤال السابع والثامن بـ: 22 تكرار ونسبة 78.57% ثم السؤال التاسع بـ: 21 تكرار ونسبة 75% ثم السؤال الثاني والخامس بنسبة بـ: 20 تكرار ونسبة 71.48% ثم الحادي عشر بـ: 19 تكرار ونسبة 67.85% ثم السؤال السادس والعاشر بـ: 18 تكرار ونسبة 64.28% وأخيرا يأتي السؤال الثالث بـ: 16 تكرارات ونسبة 57.14% .

11-2/ الفرضية الثانية: تنص على وجود تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائتة على بعد القلق لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

وللتحقق من هاته الفرضية قمنا بحساب عدد التكرارات والنسب المؤوية لإجابات التلاميذ من أجل معرفة مدى تحقق الفرضية الثانية وما مدى تأثير للأنشطة الرياضية المائتة إيجابا على بعد القلق بحيث جاءت النتائج كما هو موضح في الدوائر النسبية الاتية اسفله:



يتضح لنا من خلال قراءتنا لهاته الدوائر النسبية وخاصة التلاميذ المجيبين بنعم بأن أعلى نسبة 57.14% للسؤال 21 ب: 16 تكرارا ثم السؤال 16 ب: 11 تكرارا ونسبة 39.28% ثم السؤال الثالث عشر والسؤال السابع عشر ب: 10 تكرارات ونسبة 35.71% السؤال الثامن عشر والعشرون ب: 09 تكرارات ونسبة 32.17% ثم السؤال الرابع عشر ب: 08 تكرارات ونسبة 28.57% ثم السؤال الخامس عشر ب 07 تكرارات و 25% وأخيرا السؤال التاسع عشر ب: 04 تكرارا ونسبة 14.28%.

وكما يتضح لنا كذلك من خلال قراءتنا للدوائر النسبية الخاصة بالتلاميذ المجيبين ب: لا بأن أعلى نسبة للتكرارات والنسب المؤوية كانت لصالح السؤال التاسع عشر ب: 24 تكرارا ونسبة 85.71% ثم السؤال الثاني عشر والخامس عشر ب: 21 تكرارا ونسبة 75% ثم السؤال الرابع عشر ب: 20 تكرارا ونسبة 71.42% ثم السؤال الثامن عشر والعشرون ب: 19 تكرارا ونسبة 67.85% ثم السؤال الثالث عشر والسابع عشر ب: 18 تكرارا و 64.28% ثم السؤال السادس عشر ب: 17 تكرارا ونسبة 60.77%، وأخيرا السؤال ب: 12 تكرارا و 43.84% .

12/مناقشة نتائج الدراسة:

1-12/الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الجدول رقم: 01 ومحور الفرضية الأولى واستنادا على نتائج التحليل الإحصائي لعدد التكرارات والنسب المؤوية التي تم عرضها في الفصل السابق نسعى في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج المتوصل إليها في هاته الدراسة وفي ما يلي مناقشة الفرضية الأولى التي تنص على أنه:

- يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على بعد الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي .

تبين لنا أن معظم إجابات التلاميذ تدل على النشاط الترويجي المائي قد اثر إيجابا على الأعراض الجسمية لديهم بنسب تجاوزت 50 بالمائة ولجميع العبارات، إذ يمكن القول بأنهم يتميزون بأعراض جسمية ايجابية لأن جميع إجابات الأسئلة من 01 إلى 11 كانت ايجابية والتي كانت تصب لمصلحة انه يوجد تأثير للأنشطة الرياضية المائية على الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

ما يوضح كذلك بان معدل التكرارات للتلاميذ المجيبين بـ: لا لبعد الأعراض الجسمية قدر بـ: 20.36 ومعدل النسبة المئوية قدر بـ: 72.71% وهو أكبر بكثير من معدل التكرارات للتلاميذ المجيبين بـ نعم والذي قدر بمعدل 27.11 ومعدل النسبة المئوية قدر بـ: 27.29% ما يلخص لنا بان: **الفرضية الأولى محققة** وما يؤكد على ذلك دراسة الدكتور مختار أمين عبد الغني. فتيحة حسن تحت عنوان: (الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين تحت 14 سنة في جمهورية مصر العربية) سنة 2022.

والتي هدفت إلى معرفة الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين تحت 14 سنة في جمهورية مصر العربية، أين استخدمت الباحثة مقياس الأعراض النفس جسمية، من إعدادها الشخصي وتوصلت نتائج الدراسة: وكما ظهرت نتائج الدراسة على وجود فروق إحصائية في مستوى الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة، والتي كانت نتائجها جد ايجابية، وبالتالي فان الفرضية الأولى محققة .

12-2/الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم 01 ومحور الفرضية الثانية واستنادا على نتائج التحليل الإحصائي لعدد التكرارات والنسب المئوية التي تم عرضها في الفصل السابق نسعى في هذا الفصل إلى مناقشة النتائج المتوصل إليها في هاته الدراسة وفي ما يلي مناقشة الفرضية الثانية التي تنص على أنه:

- يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على بعد **القلق** لدى تلاميذ التعليم الابتدائي .

تبين لنا أن معظم إجابات التلاميذ تدل على النشاط الترويجي المائي قد اثر إيجابا على بعد القلق لديهم بنسب تجاوزت 50 بالمائة ولجميع العبارات، ما عدى العبارة الأخيرة 21 والتي يرجع سببها ربما لصغر سن العينة وعدم اكتمال ونمو الشخصية لديهم، الشيء الذي يجعلهم يشعرون بتخيلات وأفكار غريبة، إذ يمكن القول بأنه تلك الأنشطة الرياضية لمائية الممارسة قد أثرت تأثيرا ايجابيا على درجة القلق

لديهم فكانت أغلب إجابات الأسئلة من 11 إلى 20 جد ايجابية والتي كانت تصب لمصلحة انه يوجد تأثير للأنشطة الرياضية المائية على بعد القلق لدى التلاميذ ما عدى السؤال الأخير.

ما يوضح كذلك بان معدل التكرارات للتلاميذ المجيبين بـ: لا لبعد القلق قدر بـ: 17.70 ومعدل النسبة المئوية قدر بـ: 67.59% وهو أكبر بكثير من معدل التكرارات للتلاميذ المجيبين بـ: نعم والذي قدر بـ: 09.10 ومعدل النسبة المئوية قدر بـ: 32.50 % ما يلخص لنا بان الفرضية الثانية محققة وما يؤكد على ذلك دراسة الدكتور: مجدي رمضان أبو عرام تحت عنوان: (فعالية برنامج ألعاب تمهيدية تحت الماء على القلق والخوف وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لدى مبتدئي الغوص) سنة 2011.

وهدف هاته الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج ألعاب تمهيدية تحت الماء على القلق والخوف وبعض المتغيرات الفسيولوجية ومستوى الأداء لدى مبتدئي الغوص، أين استخدمت الباحثة بعض الأجهزة لقياس المتغيرات الفسيولوجية واستمارة تقييم المستوى المهاري وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

* للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي على درجة الخوف والقلق.

* استخدام البرنامج أثر تأثيرا ايجابيا وتحسنا معنويا في القياسات الفسيولوجية.

* للبرنامج التدريبي تأثير ايجابي عن تحسين مستوى المهارات الأساسية لرياضة الغوص .

وبالتالي فان الفرضية الثانية محققة.

استنتاج عام:

بعد تحليل وإثراء متغيرات البحث وبعد جمع البيانات وعرضها ومعالجتها إحصائيا ومناقشة نتائج الدراسة توصلنا إلى استنتاج يتمثل في تحقق الفرضية العامة للدراسة التي تنص على انه:

* يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على الصحة النفسية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي وذلك ما أكدته دراسة معزوزي ميلود تحت عنوان: (تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي)، والتي نشرت بمجلة العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرياح ورقلة العدد الأول المجلد 11 قم 03 سنة 2019 .

وهدف إلى معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي في تنمية بعض الصفات النفسية والاجتماعية لدى تلاميذ التعليم الثانوي من وجهة نظر الأساتذة مادة التربية البدنية والرياضية أين اعتمد الباحث على المنهج الوصفي (المسحي) وتمثل مجتمع الدراسة في أساتذة التعليم الثانوي لولاية تيارت،

وقدر عدد أفراد عينة البحث بـ: 20 أستاذ تم اختيارهم بطريقة مقصودة أين تم استخدام استبيان لجمع البيانات من إعداد الشخص، وتمثلت نتائج الدراسة في التالي:

- * الأنشطة الرياضية تساهم في تنمية الصفات النفسية للتلاميذ خلال تهذيب السلوك وتعديله.
- * النشاط الرياضي للتلاميذ يساهم في تنمية الصفات النفسية والاجتماعية حيث يمكن للتلميذ تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وبالتالي فإننا نستنتج بأنه:
- ❖ يوجد تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية المائية على تنمية الصحة النفسية والاجتماعية لدى التلاميذ
- ❖ يوجد تأثير ايجابي لممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية المائية على بعد الأعراض الجسمية لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.
- ❖ يوجد تأثير ايجابي لممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية المائية على بعد القلق لدى تلاميذ التعليم الابتدائي.

❖ في غياب الممارسة الرياضية بصفة عامة والرياضية المائية بصفة خاصة في مادة التربية البدنية والرياضية لا يتمتع تلاميذ التعليم الابتدائي بالصحة النفسية.

• اقتراحات وتوصيات:

- ✓ ضرورة الممارسة الرياضية للطفل وخاصة الرياضة المائية وفي سن مبكرة وإعطائها أهمية معتبرة ومكانة مرموقة.
- ✓ تطوير قدرات التلميذ من خلال الوسائط المتعددة وإتاحة الفرصة له للممارسة الرياضية سعياً للوصول إلى الصحة النفسية.
- ✓ تنمية روح التفاعل والتعاون بين الإدارة والأساتذة لخدمة التلاميذ وخاصة في المجال الرياضي.
- ✓ دراسة شخصية التلميذ وتشخيص الحالة النفسية له من زوايا أخرى.
- ✓ تنمية الرغبة والحافز لدى التلاميذ ووضع برامج التنشئة النفسية والاجتماعية.
- ✓ القيام بدراسات حول الصحة النفسية للطفل من زوايا أخرى .

قائمة المراجع:

- (1) أحمد علاء أبو صير. رامي عبد الرحمن سويلم. (2022)، تأثير برنامج نفس حركي مصاحب للألعاب المائية علي مستوى بعض الحركات الأساسية القابلة للتعليم، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، كلية التربية الرياضية- جامعة بورسعيد، العدد 95، الجزء 02 .
- (2) حسن. ف مختار، (2022). الأعراض النفس جسمية المصاحبة للمنافسة لدى سباحي المسافات القصيرة الناشئين تحت 13 سنة بجمهورية مصر العربية. مجلة بني سويف لعلوم التربية البدنية والرياضية بمصر العربية، 5(09)، 166-187.
- (3) عامر سعيد الخيكاني. أين هاني الجبوري (2019)، الموسوعة التطبيقية للمقاييس النفسية في الرياضة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة- مصر .
- (4) عبد السلام، أحمد السيد عبد السلام. (2017). الأعراض النفس جسمية وعلاقتها بالانجاز الرياضي لدى لاعبي الكاراتيه،. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 20(الجزء الثاني)، 1-14
- (5) عماد سرداح- فالح أبو عيد(2013)، التمرينات المائية للصحة والعلاج، دار أسامة للنشر والتوزيع، الأردن- عمان .
- (6) مجدي محمد عبد الله(2014)، سيكولوجية الدافع للإنجاز- دراسة عامة مقارنة-، دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع، الإسكندرية- مصر .
- (7) معتوق فريدريك. (1998)، معجم العلوم الاجتماعية انجليزي - فرنسي - عربي. بيروت: الدار القومية
- (8) منى عبد الحليم(2003)، مدخل الصحة النفسية في المجال الرياضي، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر- الإسكندرية.
- (9) ياسين الشاطي فيصل. (1992)، نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.