

## الممارسة الرياضية الترويحية وعلاقتها بالميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط

### Recreational sports practice and its relationship to metacognition of the physical self among middle school students.

عبد القادر خنفار\*<sup>1</sup>، محمد بن نعجة<sup>2</sup>

<sup>1</sup> جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، (khanfar.abdelkader@univ-tissemsilt.dz)

<sup>2</sup> جامعة احمد بن يحيى الونشريسي تيسمسيلت (الجزائر)، (mbennadja838@gmail.com)

تاريخ النشر: 2023/12/31

تاريخ القبول: 2023/10/01

تاريخ الإرسال: 2023/06/27

#### الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الممارسة الرياضية الترويحية والميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، واعتمدت المنهج الوصفي، وتكونت العينة من 102 تلميذ يدرسون بمرحلة التعليم المتوسط، وتم تطبيق أداة الاستبيان تتضمن قياس ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والميتا معرفي للذات البدنية، وتوصلنا إلى أن كل من مستوى الممارسة الرياضية الترويحية ومستوى الميتا معرفي للذات البدنية مرتفع، كما ان هناك علاقة ارتباطية بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي والتفكير الميتا معرفي للذات البدنية.

**الكلمات المفتاحية:** الرياضة الترويحية ؛ الميتا معرفية ؛ الذات البدنية ؛ التلاميذ.

#### Abstract:

The study aimed to identify the relationship between recreational sports practice and the meta-cognition of the physical self among middle school students, where the descriptive approach was adopted, and the sample consisted of 102 students studying in the intermediate education stage. It was found out that the level of recreational sports practice and the meta-cognitive level of the physical self is high, and that there is a correlation between the practice of recreational sports and awareness and meta-cognitive thinking of the physical self.

**Keywords:** recreational sports practice; meta-cognitive; physical self; students.

## 1. مقدمة ومشكلة البحث:

اعتماد المدرسين على الالتقاء والتلقين والحفظ والاسترجاع يولد لدى الطلبة الشعور بالإحباط وضعف دافعية التعلم، إذا المعلومات المكتسبة بهذه الطريقة امست عاجزة عن تنمية قدرات العقل، وامتلاك مهارات التفكير السليم لديهم، بالرغم من حاجة الطلبة لتعلمها في المرحلة الجامعية، لذا أصبح من الضرورة استخدام استراتيجيات تعليمية تساعد المتعلمين على التفاعل مع المعرفة والاستفادة منها في تطوير قدراتهم العقلية وتنمية بعض مهارات التفكير والتذكر لديهم.

ويحتل الترويح في المجال الرياضي التربوي أهمية خاصة لما تقدمه من دور كبير في رفع درجة الانتباه والتركيز اثناء التفاعل بين التلاميذ وانعكاسه على تكوين علاقات اجتماعية وعاطفية جيدة لدى التلاميذ مما ينعكس بشكل إيجابي وينهض بمستوى التعلم والاداء لديهم، وهي القوى المحركة للتعلم في الوقت الراهن والتي تزوده بالطاقة والنشاط، ومعظم الدراسات التي اهتمت بالعوامل المؤثرة في زيادة الدافعية للتعلم تناولت علاقتها باستراتيجيات المعرفية وما راء المعرفية.

فقد بينت دراسة أومالي ومساعديه (1985) أنه عند تدريب التلاميذ على إدماج الإستراتيجيات المعرفية والميتامعرفية المناسبة في تنفيذ المهام، فإن ذلك يحسن من أدائهم، وأن المتعلم بدون استراتيجيات ميتا معرفية لا يدري أين يتجه ولا يستطيع أن يراقب أدائه عند تنفيذ المهام التعليمية (مبارك موسى، 2007، ص34).

كما قد تزايد الاهتمام لدى الكثير من الباحثين بدراسة الاستراتيجيات التي يتعلم بها الطلبة في المرحلة الجامعية لأسباب متعددة من اهمها ان الطالب الجامعي يتحمل المسؤولية الذاتية عن تعلمه، وان طبيعة التعلم تفرض اعباء متعددة على التلميذ، وان انخفاض درجات بعض الطلبة في الاختبارات قد لا

يرجع الى ضعف قدراتهم، او الى القصور في جوانبهم الشخصية، وانما قد يرجع الى افتقارهم لمهارات الاستذكار، واستراتيجيات التعلم المناسبة (احمد حاج موسى، 2015، ص 591).

واستراتيجيات ما وراء المعرفة هي سلوكيات المتعلم التي تؤثر على وعي وتنظيم معالجة المعلم للمعلومات وتوظيفها، وتعليم استراتيجيات ما وراء المعرفة يقوي التلاميذ بمنحهم اساليب وطرقا للتعلم تساعدهم على ان يحلوا مشكلاتهم، فاذا لم يمتلك التلميذ تلقائيا الاستراتيجيات لإنجاز المهمات، فعندئذ يكون تعليم تلك الاستراتيجيات امرا ضروريا لتحسين الانجاز والتحصيل (Olson&Platt,2000) (اندي محمد حجازي، ص91).

فالتفكير ما وراء المعرفي يرفع من القدرة الفرد على بناء استراتيجية مناسبة لاستحضار المعلومات التي يحتاجها، والوعي التام بهذه الاستراتيجية، وهذا يساهم في تطوير العمليات العقلية الى المتعلم، ونمو المهارات المعرفية لدى المتعلم مما يؤدي الى تحسن تعلمه، اي ان العملية التعليمية تتحول من تحصيل معرفي الى القدرة على تحصيل المعرفة بالبحث الذاتي (ازهار هادي رشيد، 2013، ص188).

والعديد من الدراسات الاجنبية والعربية تناولت الوعي ما وراء المعرفي كمهارة مهمة في عملية التعلم حيث نلاحظ من خلال هذه الدراسات ان اغلبها ربطت مهارات ما وراء المعرفة بزيادة التحصيل الدراسي والتفوق الاكاديمي والتقدم في الدراسة كدراسة لبسوتسون 1990، yorecraig 1992، رياض عبد الرحمان حسن 2011، المساعيد 2013، شاهد ديب ابو شرح 2015.

كما ان هناك مجموعة من دراسات ربطت بين مهارات ما وراء المعرفي الا انها كانت قليلة في حدود علم الطالب الباحث حيث تم العثور على دراستين تناولتا الوعي ما وراء المعرفي ودافع للإنجاز كل من دراسة عبد

الرحمان بن بريكة 2007 ودراسة شميدت وفورد (2003)، والتي ابرزت العلاقة بين الوعي بما وراء المعرفة ودافع التعلم.

وبما ان النشاط الرياضي التروحي يتألف من مجموعة من المهارات الاساسية الجماعية والفردية لتنمية مهارات ما وراء المعرفة وخاصة من ناحية الذات البدنية، والتي تعد قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الاداء، فان اختيار أساليب واستراتيجيات تعليمية حديثة تؤدي الى تحقيق التعليم الفاعل لهذه المهارات، والتي لا شك انه سيكون لها علاقة بتنمية ما وراء المعرفة لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

ومن هنا وبناء على ما سبق نطرح الإشكال الرئيسي التالي:

- هل توجد علاقة بين النشاط الرياضي التروحي والميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

و تنجز الى تساؤلات فرعية التالية:

- ما مستوى ممارسة النشاط الرياضي التروحي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

- ما مستوى الوعي بالميتا معرفية للذات البدنية الذي يملكه تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟

- هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي التروحي والتفكير المعرفي بالذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

- هل توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي التروحي والوعي المعرفي بالذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط ؟

## 2. فرضيات الدراسة:

- هناك مستوى عالي من ممارسة النشاط الرياضي التروحي لدى

تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- هناك مستوى عالي من الوعي بالميتا معرفية للذات البدنية الذي يملكه تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والتفكير المعرفي بالذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- توجد علاقة بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والوعي المعرفي بالذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

## 2- الهدف العام من الدراسة:

من بين الأهداف التي ترمي الدراسة للوصول إليها:

- معرفة مستوى الممارسة الرياضية الترويحية، ومستوى الوعي بالميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- الوصول الى معرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية الترويحية والتفكير المعرفي بالذات البدنية والوعي المعرفي بالذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

## الأهمية:

وتكمن أهمية البحث في كونه يتناول شريحة هامة من المجتمع وهم تلاميذ الطور المتوسط هذه العينة التي لم تحظى بدراسات كافية فيما يخص متغيرات الدراسة (في حدود علم الباحث)، كما تتبع أهميته من خلال الموضوع المدروس الذي يتناول احد أهم المتغيرات تأثيرا في النشاط المدرسي وهي كل من متغير الميتا معرفية للذات البدنية، والنشاط الرياضي الترويحي، كما تكمن أهمية الموضوع المدروس في اضافة دراسة واثراء البحث العلمي خصوصا في البيئة المحلية وتزويد الباحثين والمهتمين بأهمية المتغيرات المدروسة بحيث

تصبح مرجعا تستند عليه بحوث ودراسات أخرى، وتفتح مجال دراسة هذا الموضوع من زوايا مختلفة، وفي أطوار تعليمية أخرى وفي مراحل عمرية مختلفة.

### 3- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

-الترويح الرياضي: يعرفه (تهاني محمد عبد السلام، 2000، ص 121) تمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج النشاط الرياضي الترويحي، كما أنه يمكن تنظيم نشاطها وفقا لأهداف واحتياجات وإهتمامات الأفراد والجماعات، ونجد أن الإشتراك في تلك النشاطات يتأثر بالمستوى المهاري، الجنس، الحالة البدنية والصحية للفرد الممارس ويستخلص الباحث النشاط الرياضي الترويحي هو يمثل الألعاب والرياضات التي يمارسها تلاميذ المرحلة المتوسطة يتم ممارستها في أوقات الفراغ وتقاس بالاستبيان المعد في الدراسة.

- الميتماعرفية: يعرفه (رياض الحسن، 2015، ص 128)، بأنه التفكير في التفكير، او المعرفة التي تتضمن الوعي بقدرات الشخص الذاتية. واستراتيجيات عامة يمكن استخدامها لأداء مهام مختلفة والمعرفة بالحالات التي يمكن استخدام تلك الاستراتيجيات فيها.

- الذات البدنية: وقد ذكر (الجبوري، علي، 2020، ص 240). وفي مجال التربية الرياضية ان مفهوم الذات الجسمية يعد تعبيرا عن مدى تقدير الرياضي وتوقعاته عن قدراته الكامنة من خلال مجموعة السمات والصور والاحاسيس التي يعتبرها الرياضي كجزء منه متأثر بالمحيط وهو منظم بطريقة متماسكة نوعا ما.

ويستخلص الباحث ان الميتامعرفية للذات البدنية هي وعي ومعرفة التلميذ بقدراته وامكانياته الرياضية والجسمية الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط قوته وضعفه من اجل تطويرها.

#### 4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

#### 4-1 الطريقة والأدوات:

##### - المنهج المتبع.

المنهج هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار إما من اجل الكشف عن الحقيقة حين نكون بها جاهلين وإما من اجل البرهنة عليها للآخرين حين نكون بها عارفين (عمار بوحوش، 1999، ص 99).

كما يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه، وبالتالي فالمنهج ضروري للبحث، إذ هو الذي ينبير الطريق، ويساعد الباحث في ضبط أبعاد، مساعي، أسئلة، وفرضيات البحث (رشيد زرواتي، 2008، ص 176).

إن طبيعة الظاهرة وميدان البحث هما اللذان يفرضان على الباحث طبيعة المنهج المناسب لاستقصاء الحقائق والمعلومات وهذا لكي نتمكن من الإحاطة بجميع جوانب الموضوع الذي نريد دراسته ولذلك تم اختيار المنهج الذي يتماشى مع طبيعة بحثنا وهذا للوصول إلى نتائج موضوعية.

وبما أننا نتناول الممارسة الرياضية الترويحية لتنمية الميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره يتناسب مع طبيعة البحث، ويعرف المنهج الوصفي بأنه "جمع البيانات بنوعيتها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل

الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات (داودي محمد وبوفاتح محمد، 2007، ص 81).

#### - الدراسة الاستطلاعية

للقيام بأي بحث ولتحديد المنهج والأدوات المناسبة، لابد على الباحث من إجراء دراسة استطلاعية تساعد على تحديد أبعاد بحثه والهدف المراد الوصول إليه. والدراسة الاستطلاعية تمثل نقطة البداية في البحث العلمي إذ يتوقف على نجاحها استمراره.

وتعرف الدراسة الاستطلاعية بأنها دراسة يقوم بها الباحث محاولا ارتياد موضوع بحثي أو مجال جديد على الدراسة العلمية، بهدف استكشاف جوانب الموضوع، أو تحديد المجال، أو التوصل إلى بعض المعلومات والنتائج الأولية التي تصلح لوضع فروض لبحث أساسي يتم فيما بعد، سواء قام بها الباحث بنفسه أو غيره، وهو دراسة فرعية يقوم بها الباحث بمحاولات استكشافية تمهيدية قبل أن ينخرط في بحثه الأساسي، حتى يطمئن إلى صلاحية خطته وأدواته وملائمة الظروف للبحث الأساسي الذي ينوي القيام به (فرج عبد القادر طه، 2003، ص 353).

ونظرا لطبيعة الموضوع الذي يتناول دراسة العلاقة بين الممارسة الرياضية الترويحية والوعي الميتا معرفي للذات البدنية، وبما أن الفئة المدروسة هي عينة تلاميذ الطور المتوسط وهي عينة متوفرة لذا اعتمدت الدراسة الاستطلاعية على البحث عن ادوات البحث واجراء قراءات نظرية حول الموضوع والدراسات السابقة التي تناولته وكذا اخذ اراء بعض الاساتذة في الموضوع وقد هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى:

- تحديد وضبط موضوع الدراسة بشكل نهائي.

- المساهمة في التحديد الجيد لمشكلة البحث والتأكد من الخطة الموضوعية للدراسة.

- التأكد من إمكانية إجراء هذا البحث وتوفير أدوات البحث. التأكد من الخصائص السيكمترية للأداة المستخدمة في البحث والمتمثلة في استبانة الممارسة الرياضية الترويحية واستبيان الميتامعرفية للذات البدنية وسوف نتطرق إلى الخصائص السيكمترية أثناء وصف أدوات الدراسة.

- العينة وطرق اختيارها.

قدر عدد افراد عينة الدراسة ب 102 تلميذ وتلميذة يدرسون بمستوى سنة اولى وثانية متوسط ببعض متوسطات ولاية الاغواط. وتم اختيارهم بطريقة قصدية.

- مجالات الدراسة.

**المجال المكاني:** تم اجراء هذه الدراسة ببعض متوسطات مدينة الاغواط

**المجال الزمني:** وقد اجريت هذه الدراسة خلال شهر افريل

**الأدوات:**

تم الاعتماد على استبيان الذي قام باعداده الباحث اعتمادا على دراسة بن بريكة في رسالة الدكتوراه وهو يتكون في صورته النهائية من 27 عبارة موزعة على 3 ابعاد اساسية وتضمنت بدائل الاجابة: دائما، غالبا، احيانا، نادرا، ابداء. الا ان الباحث غير بدائل الاجابة واكتفى بثلاث بدائل وهي دائما، احيانا، ابداء. والجدول الموالي يصف ابعاد المقياس وعبارات كل بعد. الجدول 1: يمثل توزيع العبارات على الابعاد لاداة الدراسة

| ارقام العبارات             | البعد                         |
|----------------------------|-------------------------------|
| 11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1    | الممارسة الرياضية الترويحية   |
| 18-17-26-15-14-13-12       | الوعي والادراك بالذات البدنية |
| 27-26-35-24-23-22-21-20-19 | التفكير بالذات البدنية        |

ويتضمن المقياس مجموعة من البنود السلبية عددها 6، موضحة بخط تحتها والآخرى هي عبارات إيجابية.

#### - الأدوات الإحصائية

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي ( SPSS.V 25 ) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والأساليب الاستدلالية كذلك الأشكال البيانية كمايلي :

- التكرارات والنسب المئوية لوصف الخصائص الديمغرافية لعينة الدراسة.

- المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، وذلك بغية التعرف على متوسط إجابات المبحوثين.

- الانحراف المعياري: وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة اتجاه كل فقرة أو بعد، والتأكد من صلاحية النموذج لاختبار الفرضيات، ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات وعدم تشتتها.

- اختبار الثبات : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات.

- تحليل الانحدار البسيط توضيح كيف يؤثر المتغير المستقل في المتغير التابع، ويضع في عين الاعتبار هامش الخطأ، والذي يؤول إلى الصفر عند تقدير معلمات النموذج. ومن خلاله يتم الحكم على قبول الفرضية أو عدم قبولها من خلال تحليل التباين ANOVA والقيمة الإحصائية F.

6- معامل التحديد  $R^2$ : يقيس مدى مساهمة المتغير التابع في المتغير المستقل، ويكشف لنا النسبة التي يؤثر بها المتغير المستقل على المتغير

التابع حيث كلما كانت هذه النسبة كبيرة كلما كانت المساهمة أكبر، وتعزى النسبة المتبقية لمتغيرات أخرى خارج الدراسة وكذا للخطأ العشوائي.

7- اختبار (Test T pour échantillons indépendants) للكشف عن الفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين.

#### 4-2 عرض وتحليل النتائج:

#### 4-1 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية رقم 01:

وقد اعتمدت الدرجة 21 الحد الفاصل بين مستوى الممارسة الرياضية المنخفضة ومستوى الممارسة الترويحية عالية.

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد المستوى مجال الدرجات من 10 درجة إلى أقل من 21 درجة مستوى منخفض من "22 إلى 33 درجة مستوى عالي.

| النتيجة    | المتوسط ضمن المجال | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                                                          |
|------------|--------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| درجة عالية | من "11 إلى 33 درجة | 11,635            | 102,59          | مستوى الممارسة الرياضية الترويحية لدى أفراد عينة الدراسة |

الجدول 2: يبين مستوى الممارسة الرياضية الترويحية لدى أفراد عينة الدراسة

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج

SPSS .V25

تعليق: من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الكلي لإجابات أفراد العينة على عبارات المقياس المتعلق بقياس مستوى الممارسة الرياضية الترويحية لدى أفراد عينة الدراسة بلغ ( $\bar{x}=102.59$ ) وبالانحراف المعياري بلغ  $s(=11,635)$  والمتوسط الحسابي هو ضمن مجال درجة عالية "

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الاولى:

تشير هذه الفرضية مستوى الممارسة الرياضية الترويحية عالي لدى أفراد عينة الدراسة حيث تبين من خلال الجدول رقم (2) أن المتوسط الحسابي الكلي لإجابات أفراد العينة على عبارات المقياس المتعلق بقياس مستوى الوعي ما وراء المعرفي لدى أفراد عينة الدراسة بلغ ( $\bar{x}=102.59$ ) وبالاختلاف المعياري بلغ  $\delta(=11,635)$  والمتوسط الحسابي هو ضمن مجال درجة عالية ". وعليه نقبل الفرضية لتحقيقها.

### 4-2 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية رقم 02:

قمنا بتحديد فئات الدرجات للمقياس في مستويين (منخفض، عالي) مع وجود حد فاصل بينهما. حيث تم تشيير الدرجة  $48 = (16 \text{ بند} * 3)$  إلى درجة القصوى المحتملة في دافعية التعلم ككل. وتشير الدرجة  $16 = (16 \text{ بند} * 1)$  إلى الدرجة الدنيا المحتملة في دافعية التعلم ككل.

وقد اعتمدت الدرجة 30 الحد الفاصل بين مستوى دافعية التعلم المنخفض ومستوى دافعية التعلم المرتفع.

مجال الدرجات من 16 درجة إلى أقل من 30 درجة مستوى منخفض من "31 إلى 48 درجة مستوى عالي

الجدول 3: يبين مستوى الميثا معرفية للذات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة

| النتيجة    | المتوسط ضمن المجال  | الانحراف المعياري | المتوسط الحسابي |                                                          |
|------------|---------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------------------------------|
| درجة عالية | من " 31 إلى 48 درجة | 7,965             | 80,18           | مستوى الميثا معرفية للذات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على بيانات الاستبيان ومخرجات برنامج SPSS .V

**تعليق :** من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الكلي لإجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان المتعلق بقياس مستوى الميثا معرفية للذات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة بلغ ( $\bar{x}=80.18$ ) وبالانحراف معياري بلغ  $\delta(7,96)=$  والمتوسط الحسابي هو ضمن مجال درجة عالية.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية رقم 02:

تشير هذه الفرضية ان مستوى الميثا معرفية للذات البدنية مرتفع لدى أفراد عينة الدراسة حيث تبين من خلال الجدول رقم (3) من خلال الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي الكلي لإجابات أفراد العينة على عبارات الاستبيان المتعلق بقياس مستوى دافعية التعلم لدى أفراد عينة الدراسة بلغ ( $\bar{x}=80.18$ ) وبالانحراف معياري بلغ  $\delta(7,96)=$  والمتوسط الحسابي هو ضمن مجال درجة عالية " أي من " 31 إلى 48 درجة. وعليه نقبل الفرضية لتحققها.

#### 3-4 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية رقم 03:

الجدول 4: الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية وكل من مستوى الدلالة ودرجة الحرية

| الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية                                                                                   | درجة الحرية (DF)                     | مستوى الدلالة | قيمة R الجدولية |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------|-----------------|
| معامل الارتباط بيرسون'<br>( Pearson Correlation)                                                                    | عدد العينة 101 إذن<br>$101-1=102=DF$ | 0.05          | 0.192           |
| نقارن بين قيمة ت المحسوبة ( Rcal ) و قيمة ت الجدولية ( Rtab ) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نقبل الفرضية |                                      |               |                 |

الجدول 5: بين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الممارسة الرياضية الترويحية وبالميتا معرفية لدى أفراد عينة الدراسة

| الممارسة الرياضية الترويحية |            |     |                 |                     | المتغيرات                           |
|-----------------------------|------------|-----|-----------------|---------------------|-------------------------------------|
| النتيجة                     | R الجدولية | N   | Sig. (2-tailed) | Pearson Correlation |                                     |
| توجد علاقة دالة إحصائية     | 0.192      | 101 | 0,000           | 0,503               | التفكير الميتا معرفي بالذات البدنية |

**التعليق:** من خلال الجدول نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بلغ :  $Rcal = 0.555$  بين الممارسة الرياضية الترويحية والتفكير (بالميتا معرفية للذات البدنية) وإن قيمة معامل الارتباط بيرسون أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولة  $Rtab = 0.192$ . عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وأنه أيضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 أقل من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بيرسون بين

المتغيرين ( $R_{cal} = 0.503$ ) دالة إحصائية عند 0.05. مما سبق توصلنا إلى انه توجد علاقة معنوية بين الممارسة الرياضية الترويحية والتفكير بالميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية رقم 03:

تبين من خلال الجدول رقم (5) أن هناك ارتباط بين الممارسة الرياضية الترويحية بالميتا معرفية والتفكير الميتا معرفي للذات البدنية لدى افراد عينة الدراسة. أي انه كلما زادت الممارسة الرياضية الترويحية كلما ارتفع التفكير الميتا معرفي للذات البدنية. فالممارسة الرياضية الترويحية فهي تعمل على رفع مستوى الفرد في كافة النواحي وتعمل على تحقيق الحاجات الإنسانية للتعبير الخلاق عن الذات والتفكير في الذات من حيث ادراكه وتفكيره في جسمه وما يمكنه القيام به وكفاءته وادائه، وهو الهدف العام للنشاط الترويحي الذي يسعى الى تطوير الصحة البدنية والانفعالية للفرد وتوفير سبل استعادة الحيوية الجسدية.

### 4-4 عرض وتحليل نتائج الفرضيات الجزئية رقم 04:

الجدول 6: الادوات الاحصائية لاختبار الفرضية

| الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية                                                                                   | درجة الحرية (DF)                        | مستوى الدلالة | قيمة R الجدولية |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------|-----------------|
| معامل الارتباط بيرسون'<br>( Pearson Correlation)                                                                    | عدد العينة - 01<br>$101 = 1 - 102 = DF$ | 0.05          | 0.192           |
| نقارن بين قيمة ت المحسوبة ( Rcal ) و قيمة ت الجدولية ( Rtab ) إذا كانت المحسوبة اكبر من الجدولية فإننا نقبل الفرضية |                                         |               |                 |

الجدول 7: يبين قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الممارسة الرياضية التروحية والوعي بالميتا معرفية للذات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة

| الممارسة التروحية          |               |     |                    |                        | المتغيرات                             |
|----------------------------|---------------|-----|--------------------|------------------------|---------------------------------------|
| النتيجة                    | R<br>الجدولية | N   | Sig.<br>(2-tailed) | Pearson<br>Correlation |                                       |
| توجد علاقة<br>دالة إحصائيا | 0.192         | 101 | 0,000              | 0,479                  | الوعي بالميتا معرفية<br>للذات البدنية |

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS .V25

**تعليق:** من خلال الجدول نجد أن: قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بلغ :  $R_{cal} = 0.479$  بين الوعي بالميتا معرفية والحماس وان قيمة معامل الارتباط بيرسون اكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة  $R_{tab} = 0.192$ . عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 101 وانه أيضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.05. ومنه القيمة المحسوبة للمعامل الارتباط بين المتغيرين ( $R_{cal} = 0.479$ ) دالة إحصائيا عند 0.05. مما سبق توصلنا إلى انه توجد علاقة معنوية بين الممارسة الرياضية التروحية والوعي بالميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

### مناقشة نتائج الفرضية الجزئية رقم 04:

حيث تبين من خلال الجدول رقم (7) أن هناك ارتباط بين الممارسة الرياضية التروحية والوعي بالميثا معرفية للذات البدنية لدى أفراد عينة الدراسة. فالوعي بالميثا معرفية للذات البدنية له علاقة بزيادة ممارسة الأنشطة التروحية الرياضية، لان ممارسة هذه الأنشطة التروحية يعزز لدى الفرد تفكيره الواعي وإدراكه العارف بمختلف الجوانب المرتبطة بجسده والوعي بإمكانياته ومميزاته والوعي بسمة التناسق في جسده وكفاءته وهيئة جسده.

وقد بينت كثير من الدراسات ان الممارسة الرياضة التروحية تلعب دورا كبيرا في وعي الفرد بذاته حيث تتوافق نتائج هذه الدراسة مع دراسة حربي سليم وعزوني سليمان وهو ما يبرز دور ممارسة النشاط الرياضي في تعزيز وتنمية مفهوم الذات.

وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (الجبوري، على، 2020) في ان هناك تأثير للبرنامج التروحي على مفهوم الذات الجسمية لدى عينة من المدرسين حيث تم ممارسة أنشطة تروحية تنافسية يحرك فيها المدرس جميع أجزاء جسمه مما يحسن اكتساب بعض الاتجاهات السلوكية الصحية للجسم عن طريق مزج الأهداف والنشاطات البدنية والإجراءات الواجب القيام بها والتي يتم من خلالها تقييم مستوى الأداء البدني والجسمي والذي يسمح بتقييم ذاتي حقيقي لما يشعر به عن قدراته وقابليته الكامنة وتحقيق الذات.

## الإستنتاج العام:

إنتهت الدراسة الحالية بمجموعة من النتائج تم عرضها وتفسيرها في ضوء معطيات البحث وإستنادا إلى الإطار النظري والدراسات السابقة المتوفرة ويمكن إجمال ما انتهت إليه الدراسة فيما يلي:

استهدفت الدراسة معرفة علاقة النشاط الرياضي الترويحي والميتا معرفية للذات البدنية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة بمدينة الاغواط ومعرفة العلاقة بين النشاط الترويحي وابعاد الميتا معرفية للذات البدنية وهي الوعي والتفكير الميتا معرفي للذات البدنية.

وقد توصلت الدراسة إلى أن مستوى ممارسة النشاط الرياضي الترويحي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة عالي. حيث ان هذه المرحلة والتي تمثل مرحلة المراهقة المبكرة ترتبط بخصائص جسمية وحركية حيث تزيد حركات التلميذ ويصبح اكثر اقبالا على اللعب وممارسة أنشطة حركية ويمثل النشاط الترويحي الذي يمارسه التلاميذ في المؤسسة او خارجها متنفسا ومطلبا أساسيا في هذه المرحلة. كما توصلت نتائج الدراسة الى وجود مستو مرتفع من الوعي والتفكير الميتا معرفي بالذات البدنية حيث ان التلميذ يصبح في ذه المرحلة اكثر إدراكا لجسده وقدراته الجسدية ويمكن تفسير ذلك من خلال نتائج الفرضية التي ربطت بين ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والميتا معرفية للذات البدنية، اذ ان النشاط الرياضي الترويحي على تنوعه يساهم في ادراك التلميذ ووعيه بذاته الجسمية من حيث قدراتها وامكانياتها وتعزز مفهوم الذات وتحقيقها.

## المراجع المستخدمة في البحث:

### الكتب:

- تهاني عبدالسلام (1979) اسس الترويح والتربية الترويحية ، دار المعارف، القاهرة.
- رمضان عبد العال (2018)، الترويح وجودة الحياه، مركز الاصدقاء للطباعة والنشر، مصر.
- كمال درويش، محمد الحماحي (1987)، الترويح الرياضي في المجتمع المعاصر، مكة المكرمة مكتبة الطفل الجامعي، القاهرة .
- كمال درويش، محمد الحماحي (1982)، اتجاهات حديثة في الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة دار الفكر العربي ، القاهرة .
- كمال درويش، محمد الحماحي (1986)، الترويح و اوقات الفراغ في المجتمع المعاصر، كلية التربية مركز البحوث والتربوية والنفسية، القاهرة.
- كمال درويش، محمد الحماحي(1988)، رؤية عصرية للترويح وأوقات الفراغ ، مركز الكتاب للنشر .
- J Olson, J Platt (2000), Teaching children and adolescents with special needs.

### المجالات والدوريات والصحف:

- بن عبد الرحمان، بلقاسم. زواق،امحمد. (2019، جوان). " دور النشاط البدني الرياضي الترويحي في تعزيز مفهوم الذات لدى صغار الصم البكم ". مجلة الابداع الرياضي، المجلد 10 (العدد 01)، 131-151.
- عبد العزيز، اسماء. (2020). " العوامل الميتا معرفية كمنبئ باضطراب تشوه الجسد الوهمي لدى الطلبة الجامعيين ". المجلة التربوية، (العدد 70)، 150-201.
- الجبوري، ايمان حمد.(2020)، تأثير برنامج تروحي نفس حركي على مفهوم الذات الجسمية والأداء الوظيفي لمدرسي التربية البدنية، مجلة كلية التربية، المجلد 26، العدد 106، 246-259.
- احمد حاج موسى،(2015)، العلاقة بين استراتيجيات التعلم والدافعية للتعلم لدى طلبة كلية التربية الثالثة بجامعة البعث، مجلة الاداب، العدد 111.

- اندي محمد حجازي (ب ت)، العلاقة بين ما وراء المعرفة والحل الابداعي للمشكلات واهميتها التربوية، مجلة الطفولة العربية، العدد السابع والاربعون.
- رياض عبد الرحمان الحسن (2015)، تأثير التدريب والحث على استخدام استراتيجيات ما وراء المعرفة على التحصيل الاكاديمي والوعي وراء المعرفي والرضى في مقرر الكتروني في مرحلة البكالوريوس، مجلة العوم التربوية والنفسية، المجلد 16، العدد 4.

رسائل الماجستير والدكتوراه:

- بن بريكة، عبد الرحمان. (2007). العلاقة بين الوعي بالعمليات المعرفية ودافع الإنجاز لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة بالجزائر. رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر.