

الأنشطة الرياضية الفردية والجماعية وتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى الممارس

أ.د. محمد الطاهر بويابة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية - جامعة عنابة، الجزائر
مخبر التطبيقات النفسية والتربوية- جامعة قسنطينة 2 - عبد الحميد مهري.

ملخص

لقد لعبت التربية ولا زالت أدوارها هامة في حياة المجتمعات، الشعوب والأفراد على مر العصور. علما وأنها أخذت صورا وأشكالا عدة ومختلفة نظرا لتأثيرها دوما بما يسود داخل كل مجتمع بناءا لما يشهده من تطورات. ومن بين تلك الصور التربوية الرياضية والبدنية التي أصبحت ذات أهمية بالغة في حياة الإنسان المعاصر بالنظر لما تحدثه من أثر ايجابي على المستويات الجسمية، النفسية والاجتماعية لدى الممارسين باختلاف شرائحهم. يأتي هذا المقال ليبرز دور هذا النوع من التربية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال عرض نتائج دراسة شملت متمرسين في طورين تعليميين مختلفين.

الكلمات المفتاحية: التربية - الأنشطة الرياضية - التوافق النفسي الاجتماعي.

Résumé

Depuis les temps les plus anciens, l'éducation a joué un rôle primordial dans la préservation et la progression des différents systèmes sociaux. Tout en tenant compte des spécificités et des changements que vit chaque société, cette éducation a connu différentes formes, parmi elles, l'éducation physique et sportive qui, de part son impact positif, tant sur le plan physique, psychologique et sociale, revêt une très grande importance dans tous les domaines de la vie de l'homme moderne quelque soit son âge. Le présent article met en évidence ce rôle notamment dans la socialisation et la construction de la personnalité de l'individu.

Mots clés : Education, Activités sportives- Adaptation psychosociale.

مقدمة

لقد كان للنشاط في ميدان التربية وفي عملية التعلم أهمية كبرى فجذوره ضاربة في القدم منذ ظهور الممارسات داخل المجتمعات البدائية، في إطار ما عرف بحلقات المبادرة، التي كان يتم خلالها القيام بأنشطة مختلفة، من بينها البدنية في شكل اختبارات، يضمن الطفل بعد اجتيازها بنجاح عبوره لفئة الراشدين. ومع بروز التيارات الفكرية التربوية الحديثة المنادية بمحورية المتربي والمتعلم في العمليات التربوية والتعليمية كطريقة المشروع حسب فكر "جون ديوي" مع نهاية القرن 19، وبخاصة إسهامات ودعاوى أصحاب الاتجاه النفسي من أمثال "بستالوتزي" و"مونتيسوري" ... الخ، صار يهتم ويركز على كافة جوانب شخصية الفرد على مستويات الإحساس، التفكير، السلوك، الفعل والتصرف.

إن قيام فلسفة منهج النشاط في ميدان التربية على نقل محور الاهتمام من المادة المتعلمة إلى المتعلم أو المتربي جعل منه المحور الأساسي، نتيجة لما يلعبه من دور إيجابي ونشط في العمليات التربوية والتعليمية - التعليمية، ما أكسب النشاط الذاتي أهمية بالغة بما فيه النشاطات البدنية والرياضية.

1- أهمية التربية البدنية والرياضية:

تلعب التربية دورا بارزا في تكوين شخصية الإنسان، من خلال إكسابه مختلف المعارف والمهارات اللازمة لتحقيق تكيفه السليم في بيئته. بالارتكاز على النظام الاجتماعي السائد خاصة في الأسرة أو المدرسة نظرا لما لهما من أثر فعال في ضمان تحقيق نماء الفرد من مختلف النواحي الأخلاقية، الجسمية، العقلية والنفسية، بما يمكنه من الحياة بسواء في بيئته وحاضرا حتى في البيئات التي قد يجد نفسه فيها. ومن هذا المنظور تصبح التربية أشمل من التعليم.(1)

وللإشارة عرفت التربية أساليب مختلفة باختلاف المجتمعات، من حيث طبيعة بيئاتها ومراحل تطورها. فالاختلاف مثلا كان واضحا ما بين النمط التربوي الذي ساد في مجتمعي "إسبرطة وأثينا" حيث ركز الأول على الجانب البدني، في حين ركز الثاني على النواحي الجمالية والفكرية. غير أن الحقيقة المثبتة علميا والحاضرة في عصرنا من حيث أن لا فصل بين الجسم والنفس، كونهما يشكلان ثنائية متكاملة في بنية الشخصية، وكما يقال "العقل السليم في الجسم السليم". حيث يرى "أستراند" Astrand أن عدم ممارسة الأنشطة الرياضية قد يقلل من الكفاءة الوظيفية للجهازين العضلي والعصبي ومن ثمة كفاءة أجهزة الجسم الأخرى. مما يؤدي إلى أكثر من مجرد حدوث تغيرات في وظيفة تلك الأجهزة.(2) وعليه فممارسة الأنشطة الرياضية عموما ترفع من المستوى الحيوي

للفرد بدنياً، عقلياً، نفسياً واجتماعياً. لذلك أكد "فروبل" على أن نشاط اللعب وبخاصة في مرحلة الطفولة يساهم في بناء شخصية الفرد المتوافق ذاتياً واجتماعياً، كما أنه انطلاقاً من كون الكائن البشري يتميز بخصائص ميكانيكية حركية تجعله في حاجة إلى ممارسة الأنشطة والتدريب عليها خاصة عند مراحل النضج الحركي الأولى (مرحلة الطفولة الأولى) وذلك كي يتفتح تفتحاً كاملاً. (3) شريطة أن يكون النشاط الممارس منظماً وهادفاً كي يحقق الأهداف التربوية المتوخية من ورائه.

إن استعراض تطور النشاط الحركي لدى الفرد (منذ الولادة)، أو لدى الإنسان بشكل عام في سياق تطور النوع البشري (تطور المجتمعات البشرية) أبرز أن الحركات والتدريب عليها يأتي دوماً كاستجابة تكيفية لطبيعة الحياة نفسها (الحاجات والظروف). وما لبثت أن أخذت هذه الحركات تتطور، تنظم وتضبط مشكلة أنواعاً من النشاطات الرياضية، أمست ممارستها في عصرنا ضرورة وحتمية يتم من خلالها إشباع الطبيعة الحركية للإنسان من جهة وتحقيق تفتح ونموه المرن وتطور سمات وخصائص شخصيته من النواحي النفسية والاجتماعية من جهة أخرى. ومن هذا المنطلق يمكن اعتبار الرياضة الميدان العملي الأكثر ملاءمة، خاصة حينما يقوم النشاط فيها على منهجية علمية مهما كان نوع الرياضة وطبيعة ممارستها فردية أو جماعية.

إذن فالنشاط الرياضي كوسيلة من وسائل التربية ركز فيه ولعهد قريب على النشاط البدني البناء المزاول في وقت الفراغ بغية تنمية الفرد تنمية شاملة، (4) غير أن الأمر صار أكثر من ذلك حيث أصبح يمارس في ميدان العمل قبل البدء فيه أو أثناءه، كما في المؤسسات اليابانية وغيرها التي تأثرت بخصائص الثقافة اليابانية.

إن هذه الحقائق والوقائع جعلت دور التربية الرياضية والبدنية يتنامى فأخذت بذلك موقعا لها ضمن المناهج التربوية و البرامج الدراسية وعمت أنشطتها المتنوعة ميادين المؤسسات التنشيطية المختلفة نظراً لما لها من أهمية.

2- أهداف التربية الرياضية:

انطلاقاً من كون التربية عموماً فعل هادف تصبح التربية الرياضية بالخصوص أداة لتحقيق بعض الغايات كتنمية الخلق والمهارات، وضمان صحة الفرد والحصول على أقصى درجات من سعادته ورضاه الشخصي (5). إن النظرة الحديثة في التربية و المواكبة لتطورات العصر بضغوطاته المختلفة ومقتضياته في الأوساط المهنية أو التعليمية فرضت ممارسة النشاط الرياضي

وجعلته يعوض عدم التوازن بين الحركة البدنية المحدودة التي تفرضها الوضعيات المهنية أو التعليمية من جهة، وتزايد الضغوط النفسية والتوتر الناجم عن الأنشطة الفكرية المعقدة (6) الموسومة بها طبيعة الحياة المعاصرة من جهة أخرى. فكترة القيود والضوابط والالتزامات على مختلف الأصعدة (أسريا، دراسيا ومهنيا)، وقضاء الفرد لغالبية وقته في وضعيات الجلوس مع حركات قليلة، ونشاط ذهني غالب حتم وجعل من الضروري إذن ممارسة النشاط البدني، بمعنى ممارسة نوع من أنواع الرياضة حتى يصل الفرد لأحسن حالاته إن بدنيا من خلال المحافظة على سلامة الأجهزة العضوية، أو نفسيا بتخفيف حدة التوتر العصبي الناتج عن ضغوطات متطلبات الحياة اليومية، الأمر الذي سيجعل الفرد أكثر حيوية وفعالية في مختلف المواقف التفاعلية التي قد يتواجد فيها.

وعليه يصبح الهدف الأسمى للتربية الرياضية هو المساهمة بأساليبها الخاصة في تطوير الشخصية المتكاملة وتطوير سمات الشخصية الإيجابية (7) - المتمتعة بالصحة والسلامة- تبعا لخاصية النشاط الرياضي الممارس.

3- الصحة النفسية و الأنشطة الرياضية:

تعتبر الصحة عموما و الصحة النفسية خصوصا من بين أهم الغايات التي ينشدها الإنسان، من خلال مختلف ما قد يقدم عليه من نشاطات مهما كانت طبيعتها والتي يجب وأن تمكنه من أن يهنأ ويحيا بسعادة.

3-1- ماهية الصحة النفسية وأبعادها:

تدور مجمل تعريفات الصحة النفسية حول اتجاهين مميزين، أحدهما سلبي يرى أنها عبارة عن خلو الفرد من جميع الأمراض النفسية،(8) وثانيهما ايجابي لا يعرفها من خلال الخلو من الأمراض فقط، بل تتجلى حسبها في التمتع بصحة النفس والجسم، بفضل تناسق الوظائف النفسية للفرد وفي توافقه الشخصي والاجتماعي، وكذا شعوره بالرضا والسعادة عن نفسه مع الآخرين، وأن يكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن. حيث يكون الفرد حينها قادرا على مواجهة مشكلاته وحلها بالطرق السليمة فتكون من ثمة شخصيته متكاملة سوية.(9)

وللإشارة هناك الكثير ممن يدمجون مفهوم التوافق والصحة النفسية ويعتبرانها يعنيان شيئا واحدا، فدراسة أحدهما تعني دراسة الآخر، فهما وجهان لعملة واحدة. غير أن هناك من العلماء من يرى بأن التوافق هو مجرد مظهر من مظاهر الصحة النفسية " فالصحة النفسية حالة أو مجموعة شروط والسلوك التوافقي دليل توافرها. (10) وعليه سنحاول تجاوزا لهذا الالتباس الوقوف على

هذه المظاهر من خلال الحديث عن أبعاد التوافق. فالتوافق النفسي يتضمن بعدين أساسيين هما :

أ. التوافق الشخصي الذاتي: ويتعلق بالنواحي النفسية للفرد، ويشير إلى سعادة ورضا الفرد عن نفسه وشعوره بالثقة فيها باعتبارها ذات أهمية وقيمة بالنسبة للآخرين. ويشمل التوافق تحقيق إشباع حاجات الفرد ودوافعه من جهة، وتأجيل بعضها من جهة أخرى بما يضمن حل الصراعات بينها على أن يسود الشعور بالطمأنينة الداخلية، والشعور بالاستقلالية في التخطيط للأهداف والسعي لتحقيقها.

ب. التوافق الاجتماعي: يرتبط هذا البعد بعلاقات الفرد مع محيطه، ويتجلى في شعور الفرد بالسعادة والرضا مع الآخرين وفي التزامه بمعايير وقيم المجتمع ومسايرتها وقدرته على إقامة علاقات ناجحة معهم قائمة على التعاون والتفهم على أن يراعي كل واحد فيهم مصالح الطرف الآخر. ويبرز ذلك من خلال سهولة المخالطة وتقبل نقد الآخرين والمشاركة في النشاط الاجتماعي وقبول التغيير.

3-2- أنواع الرياضات:

يحدد المختصون في ميدان التربية الرياضية والبدنية معايير عديدة لتصنيف الرياضات، ومن ثمة فهم قد يختلفون في تحديد أنواعها بحسب اختلاف معايير تصنيفهم لها. لكننا في هذا المقام ركزنا على المعيار الكمي فتم تصنيف نوعين من الرياضات: الفردية والجماعية.

أ. الرياضة الفردية: هي ذلك النوع الذي يقوم من خلاله فرد بنشاط ما، ويكون الوحيد المسؤول عن طريقة و مستوى أدائه، ومن ثم عن تحقيق الأهداف. وذلك لا يعني أن لا تكون هناك منافسة من قبل أفراد آخرين. ويمكن إيراد جملة من الرياضات: كالملاكمة، تنس المضرب (الفردية)...الخ. وتتميز هذه الرياضات عموماً بمجموعة خصائص منها:

- القدرة على تنمية روح الاستقلالية وتوكيد الذات.

- إشباع الحاجات النفسية ذات الصبغة الفردية لدى الممارس.

ب. الرياضة الجماعية: وهي ذلك النوع الذي يشترك فيه مجموعة أفراد في نشاط بعينه ويكون أدائهم له جماعياً. فالأدوار متقاسمة وأي إخلال من طرف عضو يؤدي إلى اختلال في مستوى الأداء العام، بمعنى أن تكون عواقب النجاح أو الفشل في تحقيق الأهداف مشتركة بين أعضاء الفريق. ويمكن إيراد جملة من

الرياضات: ككرة القدم، سباق التتابع، كرة الطائرة... الخ. و تتميز عموما بجملة خصائص منها:

- باعتبارها وسيلة تفاعل اجتماعي فهي ذات قيمة نظرا لما تهيؤه من فرص لتحقيق ما يعجز الفرد عن تحقيقه منفردا. فإثناء ممارستها يقف الفرد على محدودية قدراته في حالة انزاله.

- إتاحة الإمكانية لتحقيق لحمة أعضاء الفريق: ذلك أن اتحاد الأفراد من أجل تحقيق هدف مشترك يستلزم روح مسؤولية مشتركة متقاسمة مهما كانت درجة تحقيق الأهداف، ومستوى الأداء ما قد يولد بالتالي نوعا من شعور "النحن". (11) الذي يكون في حالة البناء السليم لروح الفريق. ونصل لتحقيق هذا الأخير كلما زاد التفاعل وزاد معه الانسجام. وللإشارة تعتبر روح الفريق الخطوة الأولى والأساسية الموصلة للهوية، التي بدورها تعد أقصى الدرجات التي قد يبلغها الفرد والجماعة ككيان في آن معا.

- أسلوب تأهيل اجتماعي فهي تسمح بتأهيل الأفراد اجتماعيا إذ يتعلم الفرد أثناء ممارستها معنى التكيف، التعاون والمعارضة، فيصبح قادرا على تبادل النصائح وتقبلها من الآخرين، مقبلا على التنافس الرياضي السوي، وعلى التعاون الراقي والواعي، كما سيكون متقبلا للامتثال لقواعد و ضوابط وأخلاق الجماعة ما يؤدي إلى تحقيق تكيفه السوي. إذن من خلال الرياضة الجماعية يكتسب الأفراد صفات نفسية، خلقية واجتماعية سامية تعد ضرورية لكل حياة اجتماعية سوية موفقة وسعيدة.

وعلى العموم يمكن اعتبار كل من الرياضة الجماعية والفردية تقنية تربوية وعلاجية، أي وسيلة يتم بفضلها التقليل من بعض الأعراض والاضطرابات السلوكية المرضية لدى الفرد كالعوانية، الانطوائية وحتى بعض السلوكيات الضد اجتماعية، كما يمكن تنمية الاستقلالية لدى الاعتماديين مثلا، شريطة أن يتم التشخيص الدقيق لطبيعة المشكلة، ومن ثمة العمل من خلال أساليب الإرشاد على التوجيه لممارسة النشاط الرياضي الملائم. علما وأنه كلما كان اكتشاف المشكلات السلوكية مبكرا كلما كان النجاح حليف ذلك التكفل المبكر، الأمر الذي يعطي للمدرسة دورا محوريا في ذلك. خاصة وأن النصوص التشريعية المتعلقة بالميدان التربوي والتعليمي في الجزائر مثلا وعلى غرار كافة الدول المتقدمة صارت تفرض وبشكل إجباري ممارسة النشاط الرياضي في المؤسسات التعليمية، لحد فرضه كمادة اختبار في امتحان شهادة البكالوريا.

إذا علمنا أن الأهداف المسطرة نظريا للممارسة الرياضية بالمؤسسات التربوية كبيرة جدا، وبالمقابل يظهر أن العوائق أكبر كعدم توفر كل الظروف المادية والبشرية من جهة، وعدم مراعاة الخصائص الجسمية والنفسية للمتمدرسين في اعتماد أنواع الرياضات الممارسة من جهة أخرى، إضافة إلى الذهنيات السائدة في الأوساط الاجتماعية، ما أجهض الاستفادة العملية من هذا الإجراء.

إن الممارسة المنظمة و المنتظمة لأي نوع من أنواع الرياضات قد تؤدي إلى تطوير سمات وخصائص نفسية معينة في الشخصية، وهذا ما يمكن تلمسه من خلال الاختلاف القابل للإثبات ما بين الممارس وغير الممارس. فالنشاط الرياضي إذن برهن على أن له تأثيره على تشكيل الشخصية (12). ويبقى التساؤل المطروح الآن هل أن لنوع النشاط الرياضي علاقة بنمو الشخصية؟ بمعنى أي أنواع النشاط الرياضي أكثر تحقيقا للنماء السليم لشخصية الفرد في بعدها النفسي والاجتماعي؟

إن الهدف من هذه الدراسة هو معرفة علاقة نوع النشاط الرياضي الممارس فرديا كان أو جماعيا بخصائص الأفراد من حيث المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل في المواقف والوضعيات، وذلك من خلال تحديد بعض المشكلات التي قد تلعب ممارسة نوع رياضة معينة دورا في الحد منها. وذلك بالانطلاق من افتراض أن الممارسين للرياضات الجماعية أكثر توافقا على الصعيد الاجتماعي من ممارسي الرياضات الفردية.

4- الإجراءات الميدانية للدراسة:

على اعتبار أن الدراسة استطلاعية إمبريقية فقد أعتمد الباحث المنهج الوصفي نظرا لملاءمته لطبيعة البحث. واستخدم الاستبيان كأداة أساسية والذي تم بناؤه خصيصا لأغراض البحث بالاستعانة بفقرات استبيان استخدمه "وديع ياسين التكريتي" وآخرون* من جامعة الموصل بالعراق. علما وأنه لم يعتمد في البحث ولم يختبر ثباته - والذي قدر بـ 0.70 باعتماد طريقة التطبيق وإعادة التطبيق بعد فترة خمس عشرة يوما- إلا بعد ما أختبر صدقه بطريقة صدق المحكمين. إذ تم تقديمه لمجموعة من الأساتذة الجامعيين الذين أخذ برأيهم ليظهر في شكله النهائي المقدم لأفراد العينة. هذه الأخيرة ضمت تلاميذ من السنة

*- مجلة إتحاد الجامعات العربية، وديع ياسين التكريتي، مازن عبد الرحمان حديث، ضياء حسن بلال، أثر ممارسة الأنشطة الرياضية في تحقيق الحياة المتزنة في الوسط الجامعي. العدد 25، 1990.

السابعة من الطور الثالث أساسي، والسنة الأولى ثانوي من نفس المنطقة الجغرافية. وتم اختيار مفردات العينة بالطريقة العشوائية من بين تلامذة الصفوف المذكورة أعلاه، وذلك بعد طرح سؤال في حصة الرياضة البدنية عن أي أنواع الرياضة يفضلون جماعية كانت أو فردية؟ مع التحقق من أستاذ المادة عن صدق تلك الاستجابات . بعد تحديد القائمة الاسمية تم اختيار ثلاثين 30 تلميذا من كل طور تعليمي من جنس الذكور موزعين مناصفة بين تفضيل الرياضات الفردية والجماعية، ما جعل حجم كل مجموعة يبلغ خمس عشرة 15 تلميذا. والجدول الموالي يوضح توزيع العينة.

جدول رقم: 1 - يمثل توزيع العينة.

المرحلة	رياضة جماعية	رياضة فردية	المجموع
أساسي	15	15	30
ثانوي	15	15	30
المجموع	30	30	60

جدول رقم: 2 إجابات مفردات عينة الأساسي.

جدول رقم: 2 إجابات مفردات عينة الأساسي

الرياضة الجماعية				الرياضة الفردية				العبارات
لا		نعم		لا		نعم		
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
33,33	5	66,67	10	73,33	11	26,67	4	التردد في تحمل المسؤولية
40	6	60	9	20	3	80,00	12	الثقة بالنفس عند التعبير عن الرأي
66,67	10	33,33	5	13,33	2	86,67	13	الاهتمام بإظهار ما يحقق من انجاز
73,33	11	26,67	4	20	3	80,00	12	العناد
80	12	20	3	33,33	5	66,67	10	الميل العدواني
73,33	11	26,67	4	13,33	2	86,67	13	التضايق من منافسة الآخرين
80	12	20	3	20	3	80,00	12	الرغبة في السيطرة على الآخرين
6,67	1	93,33	14	33,33	5	66,67	10	الرغبة في التعاون
73,33	11	26,67	4	6,667	1	93,33	14	خشية ظهور العيوب للآخرين
73,33	11	26,67	4	20	3	80,00	12	خشية الفشل مع الآخرين
66,67	10	33,33	5	33,33	5	66,67	10	عدم استطاعة تقبل آراء الآخرين
6,67	1	93,33	14	26,67	4	73,33	11	الشعور بالارتياح داخل الفريق

يتضح من نتائج الجدول أعلاه أن أفراد العينة المفضلين للرياضات الجماعية أكثر تردداً في تحمل المسؤولية فردياً مقارنة بمفضلي ممارسة الرياضة الفردية هؤلاء الآخرين بدواً أكثر اهتماماً بإظهار ما يحققون، وهم أكثر عناداً وثقة عند التعبير عن آرائهم، كما يلاحظ أن نسبة 66,67 % منهم عبرت عن ميل عدواني، في حين عبرت نسبة 20 % فقط من مفضلي ممارسة الرياضة الجماعية عن ميل مشابه.

أما في المجال الاجتماعي فقد أظهرت النتائج أن مفضلي ممارسة الرياضة الجماعية أكثر رغبة في التعاون إذ يشعرون بالراحة داخل الفريق، في حين دلت

النتائج على أن مفضلي ممارسة الرياضة الفردية يخشون ظهور عيوبهم للآخرين كما يتوقعون الفشل معهم. وقد عبرت نسبة 66,67 % عن عدم القدرة على تقبل آراء الآخرين، وعلى النقيض من ذلك وبنفس النسبة عبر ممارسو الرياضة الجماعية عن قدرتهم على تقبل آراء الآخرين.

كما دلت نتائج الاستبيان كذلك على أن مفضلي ممارسة الرياضة الفردية يتضايقون من منافسة الآخرين وهذا ما يجعلهم يرغبون في السيطرة عليهم، في حين 26,67 % من مفضلي الرياضة الجماعية فقط يتضايقون من منافسة الآخرين ونسبة أقل منهم ترغب في السيطرة على الآخرين.

جدول رقم: 3 إجابات مفردات عينة الثانوي.

الرياضة الجماعية				الرياضة الفردية				العبارات
لا		نعم		لا		نعم		
%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	%	تكرار	
100	15	-	-	100	15	-	-	التردد في تحمل المسؤولية
-	-	100	15	-	-	100	15	الثقة بالنفس عند التعبير عن الرأي
-	-	100	15	-	-	100	15	الاهتمام بإظهار ما يحقق من انجاز
93,33	14	6,67	1	6,67	1	93,33	14	العناد
86,67	13	13,33	2	13,33	2	86,67	13	الميل العدواني
80,00	12	20,00	3	6,67	1	93,33	14	التضايق من منافسة الآخرين
80,00	12	20,00	3	6,67	1	93,33	14	الرغبة في السيطرة على الآخرين
-	-	100	15	66,67	10	33,33	5	الرغبة في التعاون
53,33	8	46,67	7	6,67	1	93,33	14	خشية ظهور العيوب للآخرين
93,33	14	6,67	1	6,67	1	93,33	14	خشية الفشل مع الآخرين
80,00	12	20,00	3	6,67	1	93,33	14	عدم استطاعة تقبل آراء الآخرين
-	-	100	15	100	15	-	-	الشعور بالارتياح داخل الفريق

الملاحظ من الجدول رقم (3) أن الطلبة في مرحلة المراهقة لم تختلف إجاباتهم كثيرا بين فئتي الرياضة الجماعية أو الفردية وذلك نتيجة زيادة الثقة

بالنفس لدى ممارسي الرياضة عموماً فهم لا يترددون في تحمل مسؤولياتهم، كما يهتمون بإظهار ما يحققون من إنجازات ولهم ثقة كبيرة عند التعبير عن آرائهم. غير أن الاختلافات برزت في بندي العناد والميل العدوانى حيث أن نسبة 93,33% من مفضلي الرياضات الفردية عناديون، وعلى العكس من ذلك نفس النسبة من مفضلي الرياضات الجماعية بدوا غير عناديين. كما أن نسبة 86,67% من مفضلي الرياضات الفردية لهم ميولات عدوانية عكس زملائهم في الرياضات الجماعية.

يتبين من الجدول أيضاً أن مفضلي الرياضات الفردية أكثر تضاييقاً من منافسة الآخرين كيف لا وهم يرغبون في أن يسيطروا على الآخرين، لكن بالمقابل 80% من مفضلي الرياضات الجماعية لا يتضايقون من منافسة الآخرين ولا يرغبون في السيطرة عليهم ، وهذا ما جعل إجاباتهم تؤكد رغبتهم في التعاون مع زيادة واضحة في شعورهم بالارتياح عند تواجدهم ضمن فريق. و بالمقابل فإن 66,67% من مفضلي الرياضة الفردية لا يرغبون في التعاون وهذا ما يجعلهم لا يرتاحون لتواجدهم في فريق فهم يخشون الفشل مع الآخرين وذلك بنسبة 93,33%، في حين مفضلو الرياضة الجماعية لا يخشون ذلك و بنفس النسبة.

إن الحالة النفسية للمراهقين في الطور التعليمي الثانوي جعلت 93,33% من مفضلي الرياضة الفردية يخشون بروز عيوبهم أمام الآخرين ولا يتقبلون آراء الغير، كما جعلت أيضاً نسبة 40,67% من مفضلي الرياضة الجماعية يخشون بروز عيوبهم رغم أن 80% من مفردات العينة ضمن هذه الفئة يتقبلون آراء الآخرين.

جدول رقم 4- يوضح قيم كا2 المحسوبة لبنود الاستبيان

البعد الاجتماعي							البعد الشخصي					العبارات
الشعور بالارتياح داخل الفريق	عدم استطاعة تقبل الآراء	خشية الفشل مع الآخرين	الخشية من ظهور العيوب	الرغبة في التعاون	الرغبة في السيطرة	التضايق من المنافسة	الميل العدواني	العناد	إظهار ما يحقق من انجاز	الثقة بالنفس	التردد في تحمل المسؤولية	
23.3	17.14	28.93	20.17	16.70	26.37	26.64	21.19	28.93	5.64	0.43	2.85	كا2
22.75							11.80					كا2 للـ ع

إن اختبار الدلالة الإحصائية للاختلاف في استجابات مفضلي و ممارسي الرياضة الجماعية والفردية باستخدام الاختبار الإحصائي كا2 عند درجة الحرية 1، وبعد القيام بالتصحيات الإحصائية المناسبة على غرار تصحيح "يأتس" Yates بالنسبة للتكرارات الأقل من خمسة 5، بين فروقا دالة عند مستوى 0.05 بالنسبة للبند المتعلق بإظهار ما يحقق من انجاز، حيث كانت قيمة كا2 المحسوبة 5.64، أي أكبر من المجدولة المقدرة بـ 3.84. أما بندي العناد والميل العدواني فقد كانت الفروق دالة حتى عند مستوى الدلالة 0.01، حيث جاءت قيم كا2 المحسوبة 28.93 و 21.19 على التوالي، وهي قيم تفوق كثيرا قيم كا2 المجدولة و المقدرة عند هذا المستوى من الثقة بـ 6.635، و ذلك لصالح ممارسي الرياضة الفردية الذين أعربوا من خلال استجاباتهم عن عناديتهم وميل عدواني، مقارنة بممارسي الرياضة الجماعية. غير أن الفروق لم تكن ذات دلالة إحصائية بالنسبة لبند التردد في تحمل المسؤولية و الثقة بالنفس، ما يعني عدم وجود اختلافات في هذه الخصائص تبعا لنوع الرياضة الممارسة.

أما فيما يتعلق بالبند المعبرة عن البعد الاجتماعي فقد كانت الفروق دالة حتى عند مستوى الدلالة 0.01 بين ممارسي الرياضة الفردية والجماعية لصالح ممارسي هذه الأخيرة، فهم يختلفون عن زملائهم من ممارسي الرياضة الفردية في كونهم لا يتضايقون من المنافسة، ويرغبون في التعاون، كما أنهم لا

يخشون أن تظهر عيوبهم أمام الآخرين ويشعرون بالارتياح عند وجودهم داخل الفريق، وبالمقابل فهم لا يرغبون في السيطرة على الآخرين ولا يخشون الفشل معهم (الآخرين) عكس ممارسي الرياضة الفردية تماما. وهذا ما يشير لوجود علاقة بين ممارسة الرياضة الجماعية ووجود الخصائص المعبرة عن الثقة بالذات من جهة ، والتي تمكن من سهولة الاندماج الاجتماعي من جهة أخرى. للإشارة لا يجب أن تؤخذ هذه النتيجة على إطلاقها ما لم تنجز بحوث ودراسات تجريبية أكثر عمقا و دقة من حيث التحكم في مختلف المتغيرات المؤثرة في التنشئة الاجتماعية للأفراد.

الخاتمة

بناء على ما ورد من نتائج في هذه الدراسة يمكن القول أن لممارسة النشاط الرياضي الجماعي علاقة بالقدرة على التعامل مع المشكلات الاجتماعية والنفسية، وهذا مهما كانت المرحلة العمرية للممارس ضمن سيرورة نموه منتقلا من أطوار الفردنة إلى الاجتماعية، فالرياضة الجماعية وسيلة مناسبة لتسهيل التدرج في الألعاب تبعا للنضج المورفولوجي، الفزيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد. وعليه فإن اعتماد اللعب الجماعي المنظم من خلال تعليم القيام بالأدوار المحددة، في الزمان والموضع المحددين مع التقيد بالقوانين يسمح بتعلم معاني عديدة من السلوك الاجتماعي كالتعاون والتآزر... الخ، ما يسهل عملية الانتقال السليم إلى التنبؤ الاجتماعي.

ومن ثمة نخلص إلى جملة من التوصيات منها:

- إدخال التربية الرياضية بشكل أوسع خاصة الجماعية منها كحوص دراسية وفق منهجية مراعية للخصوصيات المختلفة للممارسين بحسب نتائج عملية التحليل المستندة إلى تطبيق أدوات قياس علمية و ذات مصداقية ، على أن يكون هذا الإدراج خاصة في المناهج الدراسية للأطوار الأولى من التعليم الأساسي، ذلك أن الواقع يبرز اعتبارية هذا النشاط في المراحل التعليمية الأولى.

- اعتماد الرياضة (الجماعية وكذا الفردية) كوسيلة تربوية وعلاجية وليس فقط نشاط بدني نهايته تصريف الطاقة، يتم بفضلها التقليل من بعض السمات اللاسوية أو المرضية لدى ناشئتنا كالعوانية، الانطوائية، وبعض السلوكيات الضد اجتماعية، وذلك كون الامتثال لقواعد وضوابط وأخلاق اللعبة الجماعية يؤدي تدريجيا إلى التكيف السوي.

- توفير الإمكانيات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية (ملاعب، قاعات مهياة، أجهزة وأدوات تتماشى والخصائص الأرغنومية... الخ) ، مع ضرورة

إشراك الكل وفق أنماط شخصياتهم وذلك وفق خطة منهجية نقدم فيما يلي نموذجاً مقترحاً للتدخل ضمن فريق متعدد التخصصات في إطار ممارسة الرياضة كتقنية تربوية وعلاجية وذلك مهما كانت المرحلة العمرية للمستفيد.

- قيام الأخصائي النفسي بتحليل الفرد و تشخيص صعوباته سواء كانت على المستوى الفردي أو الاجتماعي كالاكتئابية الزائدة أو الأنانية المفرطة مثلاً. والوقوف على هواياته وميولاته الرياضية... الخ.

- قيام أخصائي علوم الطب الرياضي بمعاينة الخصائص المورفولوجية و النواحي الفزيولوجية لتشخيص طبيعة المعوقات أو مستوى الصعوبات لتلافي الوقوع في خطأ اقتراح نشاط غير ملائم ضمن البرنامج .

- قيام أخصائي التربية البدنية والرياضية بتحديد أنواع الرياضات المتماشية مع خصائص العميل وميولاته المقدمة ضمن تقرير المختص النفسي.

للإشارة في حالة اقتراح برنامج الرياضات الجماعية قد يدمج الأفراد المتجانسون وذلك بحسب الغرض العلاجي.

- قيام المربي والمحضر المختص بتنفيذ البرنامج مع استمرار متابعة الأخصائي النفسي للحالة بغية إحداث تطوير على مستوى شخصية الفرد انطلاقاً من ممارسته للرياضة.

- الاهتمام أكثر بالبحث النفسورياضي في الوسط التربوي، ما يستدعي ضرورة إجراء دراسات بين تخصصية يكون للموجهين التربويين والمرشدين النفسيين الدور الرئيسي و الأساسي فيها إلى الجانب المختص في التربية البدنية والرياضية .

هذه بعض من التوصيات نرجو أن يأخذ بها من قبل المعنيين قصد تهيئة كل ما يقود إلى عدم إهدار طاقاتنا البشرية، هذا المورد النفيس، ومنه تجاوز النظرة القاصرة التي ترى - وفي أحسن الأحوال- تلاميذ المدارس كخزان لرياضة النخبة.

الهوامش

- 1- أحمد زكي بدوي، معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية: إنجليزي - فرنسي - عربي. مكتبة لبنان، بيروت، 1993، ص 127 .
- 2- مجلة إتحاد الجامعات العربية، المملكة الأردنية الهاشمية، العدد 25، 1990، ص 126.
- 3- نفس المرجع، ص 116.

- 4- السيد محمد سليمان، التربية الرياضية وسيلة لشغل أوقات الفراغ لطلبة الجامعة. رسالة ماجستير غير منشورة، الإسكندرية، 1975، ص 5.
- 5- تهاني عبد السلام محمد السيد، أسس الترويح والتربية الرياضية. دار المعارف، مصر، 1979، ص 56.
- 6- راشد حمدون ذنون، دراسة لبعض العوامل التي تؤدي إلى عزوف الطلبة عن ممارسة النشاط الرياضي في جامعة الموصل. رسالة ماجستير (غ. م)، الإسكندرية، 1979، ص 10.
- 7- محمد حسن أبو عبيه، المنهج في علم النفس الرياضي. دار المعارف، مصر، 1977، ص 181.
- 8- محمد مقداد، محمد حسن مطوع، الإجهاد النفسي وإستراتيجيات المواجهة والصحة النفسية لدى عينة من طالبات جامعة البحرين، مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد 2، يونيو 2004، المجلد 5، ص 262.
- 9- سهير كامل أحمد، التوجيه والإرشاد النفسي، مركز الإسكندرية للكتاب، الإسكندرية. مصر، 2000، ص 15.
- 10- حسن شحاته، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة - مصر، ط 1، 2003، ص 159.
- 11- Mitchell & Masson, THE THEORY OF PLAY. Barnes & Comp, N Y, 1937, p 63.
- 12- Brown F, J, EDUCATIONAL SOCIOLOGY. Prentice- Hall, N Y, 1947, p 219.