

تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة

الدكتور: ناصر محمد

جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية عنصراً هاماً في عمليتي التوافق النفسي والاجتماعي للأفراد عامة والمراهقين بصفة خاصة ، ولا تقتصر التربية على حدود المدارس ، فهي أوسع بكثير من ذلك ولكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيمياً ، ويعد النشاط الرياضي اللاصفي تكملة لمناهج التربية البدنية والرياضية فضلاً على أنه أفضل الميادين التي يتجلى فيه مبدأ التعلم عن طريق الممارسة كما أشار إلى ذلك حسن شلتوت 1981 ، فالنشاط الرياضي اللاصفي يعتبر أسلوباً لتنمية الذات و اتزانها، ووسيلة لتدعيم الصحة النفسية للممارس، كما أنه يتيح له حياة اجتماعية تخضع للتنظيم والتوجيه، مميزة بمواقف وتفاعلات اجتماعية بناءة، مما يشكّل تدريجاً على الحياة الاجتماعية الناجحة وتدعيماً لها، كما يساعد على التفتح والنمو الاجتماعي السليم لشخصية الممارس، كما يعتبر النشاط الرياضي اللاصفي مصدراً لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان مع الإحساس الإيجابي بالسعادة، والنشاط الحركية، فأصبحت المدرسة في هذا العصر مؤسسة اجتماعية تهيئ الفرص لتحقيق النمو المتكامل للنشء وللبيئة المحيطة بهم ، وذلك بإعداد الطفل حتى يكون مواطناً صالحاً منتجاً يستطيع النهوض بالبيئة في جميع مفاهيم حياته. وانطلاقاً من هذه المعطيات تتجلى إشكالية بحثنا التي يمكن أن نطرحها على النحو التالي :

هل يؤثر النشاط الرياضي اللاصفي على التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ؟ .

التساؤلات الفرعية:

- 1 -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة ؟
- 2 -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة ؟
- 4- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة ؟

3- الفرضيات:

الفرضية العامة :

يؤثر النشاط الرياضي اللاصفي على التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة .

7-منهجية البحث والإجراءات الميدانية :

المنهج العلمي المتبع :

استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي (الطريقة المسحية) بخطواته وإجراءاته وذلك لمناسبته للغرض المطلوب من البحث .

إن الدراسات الوصفية تسهم في إضافة معلومات حقيقية عن الوضع الراهن للظواهر الرياضية المختلفة التي تؤثر إيجابياً أو سلبياً على الرياضة ككل ، ومثل هذه المعلومات تحمل درجة من الأهمية في القدرة على تقويم الوضع الراهن⁽²⁾

إن المنهج الوصفي يحاول الإجابة على السؤال الأساسي في ذلك ، أي ما هي طبيعة الظاهرة موضوع البحث ؟

فلا يقتصر البحث بذلك على جمع البيانات وتبويبها ، وإنما يمتد إلى ما هو أبعد من ذلك لأنه يتضمن قدراً من التفسير لهذه البيانات لذلك يجب على الباحث تصنيف البيانات والحقائق ، وتحليلها تحليلاً دقيقاً كافياً ثم الحصول والوصول إلى تعميمات شأن الظاهرة موضوع البحث

مجتمع وعينة البحث : ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من تلاميذ المرحلة المتوسطة بولاية الشلف حيث بلغ حجم المجتمع 86885 تلميذ ، وقد حدد مجتمع الدراسة بأربع متوسطات حيث بلغ حجم المجتمع فيها 1551 تلميذ ونظراً لطبيعة البحث ، والذي يتمثل في تأثير النشاط الرياضي اللاصفي على التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، لهذا وجب استعمال نوع من أنواع العينة ، وهي العينة العشوائية الطبقية والتي يتم إختيارها بشكل عشوائي ، بحيث بلغ عددها 160 تلميذاً تمثل 10.31 % من حجم مجتمع الدراسة المحدد ، أي 80 تلميذ ممارس للنشاط الرياضي اللاصفي ، و 80 تلميذاً غير ممارس للنشاط الرياضي اللاصفي موزعين على المتوسطات الأربع المذكورة سابقاً كالتالي :

(2) ديوبولدب ، فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ت : محمد نبيل نوفل ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1977 ، ص 139 .

المتوسطة الأولى		المتوسطة الثانية		المتوسطة الثالثة		المتوسطة الرابعة		
ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	ممارسين	غير ممارسين	
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الأولى
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الثانية
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الثالثة
05	05	05	05	05	05	05	05	السنة الرابعة
40		40		40		40		المجموع
160								المجموع الكلي

الجدول رقم (1) : يمثل توزيع أفراد العينة على مجتمع الدراسة

أدوات الدراسة :

تعد أدوات البحث المحور الأساسي في منهجية البحث وذلك بغية الوصول إلى كشف الحقيقة التي يصبوا إليها البحث ، ومن هذا المنطلق وصف الباحث عدة وسائل في جمع المعلومات ، قد ساعدته في الكشف عن جوانب البحث وهي :

مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي:

إستخدما في دراستنا مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي الذي أعدته الباحثة المصرية رشا عبد الرحمن محمد والي لتلاميذ المرحلة الإعدادية (المتوسطة) 2007 ، حيث يقيس إشباع التلميذ لحاجاته النفسية وتقبله لذاته وتمتعته بحياة خالية من التوترات والصراعات والأمراض النفسية ، وكذلك تمتعه بعلاقات اجتماعية هيمية ومشاركته في الأنشطة الاجتماعية ، وتقبله لعادات وتقاليد وقيم مجتمعه ، وبعد إطلاع الباحثة على العديد من المراجع والمقاييس المرتبطة بهذا المقياس اقترحت مع العلم أنه يقيس بعدين أساسيين : هما بعد التوافق النفسي وبعد التوافق الاجتماعي ، حيث يحتوي كل منهما على ستة أبعاد ثانوية (مجالات) ، وهذه الأبعاد هي:

أبعاد مقياس التوافق النفسي :

البعد الأول : المهارات الشخصية ، البعد الثاني : الإحساس بالقيمة الذاتية ، البعد الثالث : الاعتماد على النفس

البعد الرابع : التحرر من الميل إلى الإنفراد، البعد الخامس : الحالة الصحي، البعد السادس : الحالة الانفعالية

أبعاد مقياس التوافق الاجتماعي :

البعد السابع : اللباقة في التعامل مع الآخرين ، البعد الثامن : الامتثال للجماعة ، البعد التاسع : القدرة على القيادة

البعد العاشر : العلاقات في الأسرة ، البعد الحادي عشر : العلاقات في المدرسة ، البعد الثاني عشر : العلاقات في البيئة المحيطة.

حيث أن مقياس التوافق النفسي و الاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة والبالغ عدد عباراته الـ 76 تمثل 12 بعداً ، تخضع لميزان تقدير ثنائي تمثل بالتدرج ، الدرجة : نعم = درجة واحدة ، و الدرجة : لا = صفر ، والتي تعطى لكل عبارة ، ويتم اختيار استجابة واحدة لكل عبارة ، و يوجد بالمقياس عبارات سلبية تصحح في الاتجاه العكسي ، وفي النهاية يتم جمع الدرجات الخاصة بكل بعد على حده كذلك الدرجة الكلية للمقياس

الأساليب والتقنيات الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :إختبار T.test ،معامل الارتباط بيرسون ،المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل ALFA ، صدق وثبات المقياس المستعمل .

مفتاح تصحيح مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة المتوسطة:

(نعم = 1، و لا = صفر في العبارات الايجابية)، (نعم = صفر، لا = 1 في العبارات السلبية) لحساب صدق المقياس اعتمد الباحث طريقة الاتساق الداخلي لحساب صدق عبارات وأبعاد المقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط

بين العبارات وأبعادها ، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس .

8-عرض وتحليل النتائج:

الفرضية الجزئية الأولى :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد المهارات الشخصية :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	6.80	1.060	7.791	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	5.337	1.301				

الجدول رقم (02) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد المهارات الشخصية

يشير الجدول رقم (2) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد المهارات الشخصية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.791 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، وهذا ما يوضح الفرق الجوهرى وهذا ما يعكس تمتع التلاميذ الممارسين بقدرات خاصة في المهارات الشخصية ، والتي تميزهم عن أقرانهم من التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد " الإحساس بالقيمة الذاتية ":

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	4.075	0.853	6.839	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	3.012	1.096				

الجدول رقم (03) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد " الإحساس بالقيمة الذاتية "

يشير الجدول رقم (3) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الإحساس بالقيمة الذاتية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 6.839 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين أكثر إدراك لذواتهم ولعلاقتهم بالعالم المحيط بهم ، وأكثر وعي بخصائصهم وقدراتهم وجوانب قوتهم وضعفهم ، ولما يعوق انطلاق طاقاتهم مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الإعتداد على النفس :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	3.312	0.722	3.866	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	2.787	0.976				

الجدول رقم (04) الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعيد الاعتماد على النفس

يشير الجدول رقم (4) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد الاعتماد على النفس ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 3.866 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، وعليه يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين أكثر قدرة على تلبية حاجاتهم ومن جميع النواحي ، وبما يتناسب مع قدراتهم سواء القدرات البدنية أو النفسية أو العقلية ، وبالتالي فهم يعتمدون على أنفسهم بدرجة كبيرة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي – الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعيد التحرر من الميل إلى الانفراد :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	3.637	1.127	7.529	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	2.225	1.242				

الجدول رقم (05) الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعيد التحرر من الميل إلى الانفراد

يشير الجدول رقم (5) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد التحرر من الميل إلى الانفراد ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.529 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل أن التلاميذ الممارسين أكثر قدرة على الاندماج والتواصل الاجتماعي، وعدم الانطواء على أنفسهم وأكثر ميل لتوطيد العلاقات الاجتماعية الإيجابية وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعيد الحالة الصحية:

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	5.762	0.971	7.756	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	4.275	1.414				

الجدول رقم (06) الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعيد الحالة الصحية

يشير الجدول رقم (6) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الحالة الصحية، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.756 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل أن التلاميذ الممارسين يتمتعون بلياقة جيدة من الناحية الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية ، إضافة إلى خلوصهم من بعض الأمراض والعاهات مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الحالة الإنفعالية:

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	4.475	1.078	8.281	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	2.962	1.226				

الجدول رقم (07) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الحالة الانفعالية

يشير الجدول رقم (07) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل أن التلاميذ الممارسين يتمتعون بالاستقرار والتوازن و مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الحالة الانفعالية ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 8.281 أكبر من (ت) ولديهم القدرة للاستعداد لأي تغير فجائي أو صعوبة غير متوقعة ، إضافة إلى تحقيق التوافق بين ميولهم والبيئة المحيطة بهم ، وبالتالي هم أكثر قدرة على التحكم في انفعالاتهم في مختلف مواقف الحياة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي:

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	28.062	2.701	14.33	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	20.60	3.794				

الجدول رقم (08) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي

بهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين عند درجة التوافق النفسي نرجع إلى قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية المقابلة لدرجة

الحرية 158 ، وبالكشف عند قيمة (ت) في جدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 ، وكذا عند مستوى دلالة 0.05 تساوي 1.98 ، وعلى ضوء المعطيات السابقة يمكن القول أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ : 14.33 أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مختلف الحالات ، نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين في بعد التوافق النفسي الإيجابي لصالح الممارسين ، مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق النفسي من خلال التمتع بالصحة النفسية ومواجهة العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضي أنفسهم ويقررها المجتمع وأكثر إستغلالاً لقدراتهم والشعور بالسعادة التي تقرها الشخصية السوية الخالية من الصراعات والمشاكل العديدة ، إضافة إلى القدرة على ضبط الذات والتحكم في الرغبات ، وإشباع حاجاتهم وإدراك عواقب الأمور و الإستقرار الإنفعالي إلى حد كبير ، وبالتالي الإستمتاع بالحياة وإتساع مجال التجاوب معها مما يؤدي إلى النمو المتكامل المتوازن والذي يهتم بكافة الجوانب .

النشاط الرياضي الارصفي

النشاط الرياضي اللاصفي

6,8

4,075

2 212

الشكل رقم (01): يمثل الفروق المتوسطة بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بالتوافق النفسي
الفرضية الجزئية الثانية :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة.

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد اللباقة في التعامل مع الآخرين :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	4.437	0.570	2.513	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	4.112	1.006				

الجدول رقم (09) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد اللباقة في التعامل مع الآخرين

يشير الجدول رقم (09) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد اللبقة في التعامل مع الآخرين ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 2.513 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، وبالتالي فالتلاميذ الممارسين هم أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين بطريقة لائقة وأكثر إنضباط وتقبل للآخرين ، وبالتالي إكتساب المواطنة الصالحة وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الامتثال للجماعة :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	8.60	0.704	8.679	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	6.937	1.561				

الجدول رقم (10) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد الامتثال للجماعة

يشير الجدول رقم (10) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد الإمتثال للجماعة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 8.679 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، وعليه يتضح لنا أن التلاميذ الممارسين هم أكثر شعور بالانتماء للجماعة إضافة إلى الشعور بالطمأنينة وأكثر إشباع لحاجاتهم الإنتمائية والحاجات التي تتعلق بالمركز والمكانة الإجتماعية وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد القدرة على القيادة :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	4.50	1.377	4.858	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	3.362	1.577				

الجدول رقم (11) يمثل لدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد القدرة على القيادة

يشير الجدول رقم (11) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد

القدرة على القيادة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 4.858 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، وهذا يشير إلى أن التلاميذ الممارسين هم أكثر تمتع وتميز بالسلمات التي تؤهلهم لكي يقوموا بعملية التأثير في الجماعة ولديهم القدرة على تحمل المسؤولية والتعبير عن رأي الجماعة التي يقودونها ، وبالتالي هم أكثر قدرة على القيادة مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي :

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعدها العلاقات مع الأسرة :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	5.287	0.766	7.769	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	4.075	1.166				

الجدول رقم (12) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعدها العلاقات مع الأسرة

يشير الجدول رقم (12) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي على بعد القدرة على القيادة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.769 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي لديهم قدرة كبيرة في التعامل والتواصل الاجتماعي مع أفراد أسرهم ومدى ترابطهم معها والتي من شأنها إكسابهم عدداً كبيراً من القيم والخبرات والخصائل الاجتماعية المرغوبة ، منمية بذلك الجوانب الاجتماعية في شخصياتهم وهذا مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعدها العلاقات في المدرسة :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	7.862	0.964	7.016	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	6.350	1.669				

الجدول رقم (13) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعدها العلاقات في المدرسة

يشير الجدول رقم (13) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد

العلاقات في المدرسة ، حيث قيمة (ت) المحسوبة = 7.016 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي أكثر قدرة على التواصل والترابط الإيجابي مع البيئة المدرسية بما تحتويه من مدرسين وإداريين وزملاء وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي .

الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات في البيئة المحيطة :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	5.687	0.586	6.704	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	4.650	1.253				

الجدول رقم (14) الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة ببعد العلاقات في البيئة المحيطة :

يشير الجدول رقم (14) إلى وجود فروق دالة بين متوسط درجات مجموعة التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، ومتوسط درجات مجموعة التلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد العلاقات في البيئة المحيطة حيث قيمة (ت) المحسوبة = 6.704 أكبر من (ت) الجدولية المقدرة بـ 1.98 عند درجة حرية 158 وعند مستوى دلالة 0.05 ، مما يدل على أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي أكثر قدرة على التفاعل الاجتماعي مع عناصر البيئة المحيطة بهم والتكيف مع مقتضيات المجتمع ونظمه ومعاييرها الاجتماعية وقيمه الأخلاقية وبالتالي يدركون معاني التماسك والمشاركة والانتماء وبالتالي هم أكثر قابلية لنمو العلاقات الاجتماعية والامثال و الانضباط الاجتماعي وذلك مقارنة بالتلاميذ غير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي.

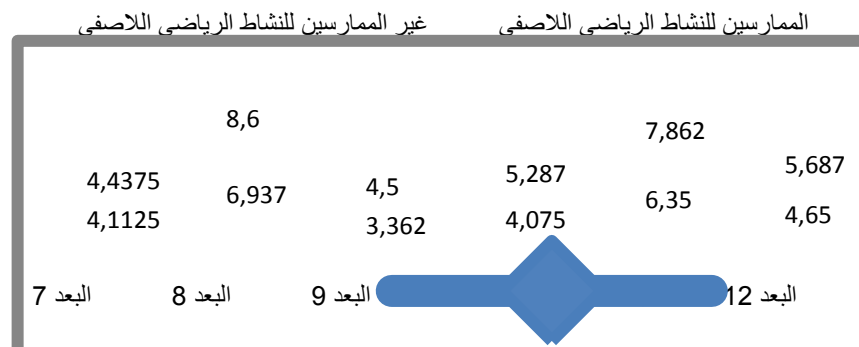
الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق الاجتماعي :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	36.375	2.335	10.854	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	29.487	5.172				

الجدول رقم (15) الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق الاجتماعي

يهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند بعد التوافق الاجتماعي نرجع إلى قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية المقابلة لدرجة حرية 158 وبالكشف عن قيمة (ت) في جدول القيم الحرجة ن 2.617 جد أنها تساوي عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.98$ ، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 10.854 أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطات الدرجات الخام دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي والتلاميذ غير الممارسين في بعد التوافق الاجتماعي والاتجاه الإيجابي لصالح الممارسين مما يدل على أنهم أكثر توافقاً اجتماعياً من خلال نجاحهم في إقامة علاقات اجتماعية سوية مع الآخرين وشعورهم بالمسؤولية الاجتماعية فتتضح قدرة الفرد على مسايرة الجماعة والإحساس بالألفة والمودة وإمكانية التفاعل مع متطلبات الواقع المتجدد دائماً وبالتالي يكون أكثر قدرة على التغيير والمرونة في السلوك نحو الاتجاهات المرغوبة مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية

والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وعليه الوصول إلى حالة من الانسجام والإنزان مع كل من يحيطون به



الشكل رقم (02):

— الفرضية الجزئية الثالثة :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة .

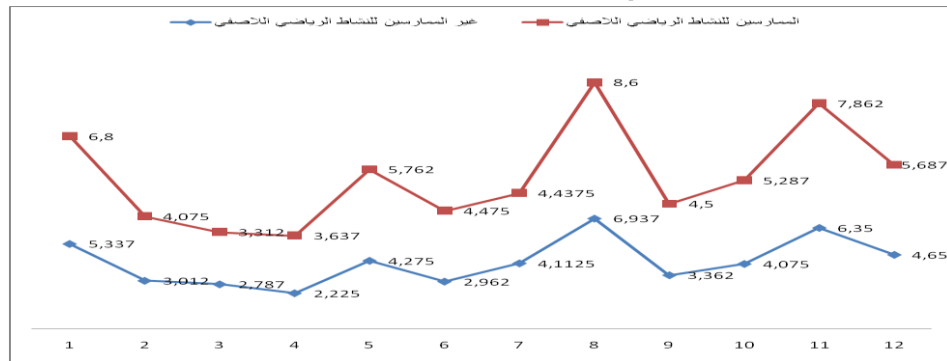
الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي الاجتماعي :

	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T المحسوبة	درجة الحرية	قيمة T الجدولية	الدلالة الإحصائية عند مستوى 0.05
ممارسين	80	64.437	3.662	16.028	158	1.98	دال
غير ممارسين	80	50.087	7.121				

الجدول رقم (16) يمثل الدلالة الإحصائية للفروق بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق

النفسي الاجتماعي

يهدف معرفة الدلالة الإحصائية للفروق الحاصلة بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي عند درجة التوافق النفسي و الاجتماعي نرجع إلى قيمة (ت) المحسوبة وقيمة (ت) الجدولية المقابلة لدرجة حرية 158 وبالكشف عن قيمة (ت) في جدول القيم الحرجة نجد أنها تساوي 2.617 عند مستوى دلالة 0.01 وكذا عند مستوى الدلالة $0.05 = 1.98$ ، وعلى ضوء هذه المعطيات يمكن القول أن قيمة (ت) المحسوبة والمقدرة بـ 16.028 أكبر من قيمة (ت) الجدولية في مختلف الحالات وعليه نستخلص أن الفروق الحاصلة بين متوسطي الدرجة الكلية لمقياس التوافق النفسي و الاجتماعي دالة إحصائياً بين التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي والتلاميذ غير الممارسين، ويتضح من الجدول أن متوسط الممارسين أكبر من متوسط غير الممارسين في درجة التوافق مما يدل على أنهم أكثر قدرة على التوافق من الناحية النفسية والاجتماعية ، وبالتالي هم أكثر قدرة على إشباع حاجاتهم وتلبية مطالبهم البيولوجية و الاجتماعية مما يؤدي إلى خفض التوتر وتحقيق الإلتزام و الإنسجام مع البيئة المحيطة بما هو مساهم للمعايير الاجتماعية والتغيير الاجتماعي وإقامة علاقات ناجحة مع الآخرين و الإلتزام بأخلاقيات المجتمع وهم أكثر تقبل للنقد والمشاركة في النشاط الاجتماعي مما يؤدي إلى تحقيق الصحة الاجتماعية و يعطيهم فرصة لنمو الشخصية والتي يعرفها الباحثون على أنها قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع البيئة المحيطة به والشعور بالسعادة وتحديد أهداف وفلسفة سليمة للحياة يسعى إلى تحقيقها ، إذ أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يعمل على تحقيق التوافق النفسي و الاجتماعي ، وبالتالي بناء الشخصية المتكاملة والمتوازنة من جميع النواحي .



الشكل رقم (03):يمثل فروق المتوسطات بين الممارسين وغير الممارسين الخاصة بدرجة التوافق النفسي

الاجتماعي

– مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي هم أكثر توافق من غير الممارسين لهذا النشاط ، وبالرجوع إلى نتائج الدراسات السابقة ، والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38 % ، وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق النفسي، وعليه فالنشاط الرياضي يلعب دوراً في تحقيق التوافق النفسي ، وبالتالي هو أكثر تحقيق وإشباع لحاجات المراهقين ودوافعهم ، ومن هذا المنطلق يمكن القول أنهم يتميزون بالضبط الذاتي وتحليلهم بتقدير المسؤولية وأكثر مساهمة لمعايير المجتمع ولموصفاته الثقافية ، وذلك من خلال القدرة على القيام باستجابات متنوعة تتلاءم والمواقف المختلفة ، إضافة على أنهم يتميزون بفاعلية الاستجابة إتجاه المتوقعات الاجتماعية ، ومدى إستعدادهم لهذه الأخيرة وبالتالي تتناسب سلوكياتهم مع ما يحدث في البيئة من متغيرات والتحكم فيها ، وبالتالي أكثر فاعلية لتحقيق الطاقة الكامنة للإدراك والشعور بالسعادة

مع النفس والرضا عنها ، وإشباع الدوافع والحاجات الداخلية الأولية والفطرية والثانوية ، وبالتالي فممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له أهمية بالغة في تحقيق التوافق النفسي لتلاميذ المرحلة المتوسطة ، الأمر الذي يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق النفسي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى محقق

– مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي هم أكثر توافق اجتماعياً من غير الممارسين لهذا النشاط ، والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام لبعد التوافق الاجتماعي للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين ، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65 % ، وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي ، وعليه فممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يلعب دوراً في تحقيق التوافق الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن الاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومساهمة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم ، وبالتالي الوصول إلى الصحة الاجتماعية وأخيراً تحقيق حالة الانسجام والالتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعهم الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة

منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ، إذ أن النشاط الرياضي اللاصفي له أهمية في تحقيق التوافق الاجتماعي ، الأمر الذي يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات التوافق الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية محققة .

- مناقشة النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة :

من خلال النتائج المحصل عليها والتي جاء مفادها أن التلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي هم أكثر توافقاً نفسياً وإجتماعياً من غير الممارسين لهذا النشاط ، والتي أوضحتها قيم فروق متوسطات الدرجات الخام للتوافق النفسي والتوافق الإجتماعي، والتوافق النفسي الإجتماعي للتلاميذ الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي وغير الممارسين ، وبالرجوع إلى الدراسات السابقة والمتمثلة في دراسة رشا عبد الرحمن محمد والي بعنوان تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ، والتي خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن في التوافق النفسي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة الضابطة بنسبة 5.38 % وكذلك خلصت نتائجها إلى وجود علاقة إرتباطية عكسية لمعدلات التحسن للتوافق الاجتماعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية بنسبة 9.65 % ، وهذا ما عكس أثر برنامج الأنشطة الرياضية المقترحة في زيادة معدل التحسن في التوافق الاجتماعي ، كما أكدت نتائج هذه الدراسة أن معدلات التحسن للعينة الضابطة لم تتعدى نسبة 1.84 % ، وعليه فممارسة النشاط الرياضي اللاصفي يلعب دوراً في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي من خلال تشكيل الاتجاهات والسلوكيات المواجهة للمواقف الجديدة والشعور بالأمن النفسي والاجتماعي وتحقيق السعادة مع الآخرين والالتزام بأخلاقيات المجتمع ومسايرة المعايير الاجتماعية والامتثال لقواعد الضبط الاجتماعي وتقبل التغيير والتفاعل الاجتماعي السليم، وبالتالي الوصول إلى الصحة النفسية والاجتماعية وأخيراً تحقيق حالة الانسجام والاتزان في علاقة التلميذ المراهق بأصدقائه وأفراد أسرته وبيئته المحلية ومجتمعه الكثير ما يؤدي إلى إشباع حاجاته مع قبول ما يفرضه عليه من مطالب والتزامات وما يرضيه له من معايير وقيم وبالتالي إنشاء علاقة منسجمة مع البيئة التي يعيش فيها ، إذ أن النشاط الرياضي اللاصفي له أهمية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي ، الأمر الذي يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة التوافق النفسي الاجتماعي بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي في المرحلة المتوسطة وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة .

- خاتمة:

في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث و انسجاما مع نتائج الفرضيات الجزئية الأولى والثانية والثالثة ، والتي كان الهدف منها معرفة الفروق المعنوية في متوسطات درجات كل من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي والدرجة الكلية لتوافق النفسي الاجتماعي ، بالإضافة إلى مكونات كل بعد والمتمثلة في المهارات الشخصية والإحساس بالقيمة الذاتية، والاعتماد على النفس والتحرر من الميل إلى الإنفراد والحالة الصحية والانفعالية حيث كانت الفروق كلها دالة إحصائيا بين درجتهم ، حيث أن التوافق النفسي كان أكبر عند الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي ، كما أسفرت نتائج التحليل الإحصائي إلى وجود فروق معنوية في متوسطات درجات التوافق الاجتماعي ومكوناته المتمثلة في اللباقة في التعامل مع الآخرين و الامتثال للجماعة والقدرة على القيادة والتواصل وترابط العلاقات داخل الأسرة ناهيك عن العلاقات في المدرسة والبيئة المحيطة والتي اتفقت على أن الممارسين يتمتعون بدرجة أكبر في التوافق الاجتماعي ، أما فيما يخص الدرجة الكلية للتوافق النفسي الاجتماعي فقد أبرزت النتائج المتحصل عليها كون الممارسين للنشاط الرياضي اللاصفي يتمتعون بدرجة كبير في التوافق مقارنة بغير الممارسين ، إذا كل هذه النتائج تتفق إلى درجة كبيرة مع نتائج الدراسات السابقة والتي أظهرت أن في المجال الرياضي توجد علاقة إيجابية بين أنماط التوافق النفسي والنجاح المدرسي وأن هناك فروق بين المتفوقين رياضياً في التوافق النفسي لصالح المتفوقين والإفترض النظري والمؤكد للسلمات الإيجابية للتلاميذ المراهقين والذي أكد لنا على أن الأنشطة الرياضية اللاصافية هي وسيلة لتحقيق غاية كبرى وهي بناء فرد ذو شخصية متكاملة ومتوازنة من جميع النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ، ومن خلال إكتساب التلميذ المراهق قدرة على التوافق النفسي الاجتماعي يستطيع التأقلم مع نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه يؤثر ويتأثر والتي تتيح له فرصاً أكبر للتعبير عن شخصيته وإرضاء دوافعه وتساعد على الإطمئنان والإستقرار النفسي ، وشعوره كعضو نافع في المجتمع يساهم في تقدمه وهنا نستطيع القول أن ممارسة النشاط

الرياضي اللاصفي من الناحية الاجتماعية تنمي السمات الإرادية والخلقية للأفراد فهي تكسبهم قوة العزيمة والصبر

وإكسابهم الروح الرياضية العالية واحترام الجيران ، كما تتضح لنا أهمية التوافق النفسي والاجتماعي وذلك يتمكن المراهق من التوافق مع نفسه ومع بيئته المادية والاجتماعية والرضا والراحة ، قادراً على تكوين علاقات إجتماعية بالمحيطين به منمياً سلوكياته واتجاهاته لمواجهة مواقف جديدة ، وخلاصة القول يكمن في أن ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي له تأثير كبير على عمليتي التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي وتنمية الكثير من العوامل والمظاهر النفسية والاجتماعية والتي تعتبر علامة من علامات الصحة النفسية والتي تخلو من أي صراع انفعالي ونفسي واجتماعي .

المراجع

- 1) عمار بوحوش ، محمد محمود ذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق البحث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 .
- 2) ديوبولدب ، فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ت : محمد نبيل نوفل ، المكتبة الأنجلو مصرية ، القاهرة ، 1977 .
- 3) محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 4) حسن شلتوت وآخرون ، التنظيم والإدارة في التربية الرياضية ، ط 2 ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، 1995 .
- 5) عمار بوحوش ، محمد محمود ذنبيات ، مناهج البحث العلمي وطرق البحث ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 .
- 6) محمد عوض بسيوني وآخرون ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992 .
- 7) موريس انجرس ، "منهجية البحث العلمي" ، ترجمة بوزيد صحراوي وآخرون ، دار القصة للنشر ، الجزائر ، 2004م
- 8) رشا عبد الرحمن محمد والي ، تأثير برنامج للألعاب التمهيدية الجماعية على التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية ،
- 9) رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة المنصورة ، مصر ، 2007 .

10) الجزائر ، وزارة التربية الوطنية ، أهداف المرحلة المتوسطة وبعض وسائل تحقيقها، الجهاز المركزي للكتب المدرسية والجامعية والوسائل التعليمية، 1994 .