

تأثير برنامج لدرس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وإزالة الضغط النفسي لدى الطالبات المراهقات

م . د . عذراء عدنان محمود

مديرة تربية الكرخ الأولى

Athraadnan1972@gmail.com

مستخلص البحث :

يهدف البحث الى اعداد برنامج لدرس التربية الرياضية واثره على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وإزالة الضغط النفسي لدى الطالبات المراهقات ومعرفة تأثير البرنامج على بعض مكونات اللياقة البدنية للطالبات المراهقات واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ، وتم تحديد الصف الرابع ثانوي من مدرسة الفردوس الثانوية للبنات كمجتمع للبحث والمكون من (١١٤) طالبة وتم اختيار العينة منهم وبطريقه القرعة وعددهن (٥٧) طالبة وبهذا تكون نسبه العينة (٥٠ %) بالنسبة لمجتمع الاصل. وعمدت الباحثة لاستخدام المقياس السلوكي (الضغط النفسي) ، واجريت اختبارات بدنية على عينة البحث (القوة والسرعة والمرونة) بالاختبارات القبلية والبعدي واستنتجت الباحثة: ان البرنامج لدرس التربية الرياضية له دور في تقليل وتخفيض الضغط النفسي لدى الطالبات وله دور اهمية في رفع الكفاءة البدنية للقوة والمرونة والسرعة .

الكلمات المفتاحية: درس التربية الرياضية ، الضغط النفسي ، البرنامج ، عناصر اللياقة البدنية

Summary of the research :

The research aims to prepare a program for the physical education lesson and its impact on the development of some components of physical fitness and the removal of psychological pressure among adolescent students and to know the effect of the program on some components of physical fitness for adolescent students. The researcher used the experimental method with one group, and the fourth secondary grade of Al-Firdaws Secondary School for Girls was identified. As a research community, consisting of (114) female students, and the sample was selected from them by lottery method, and their number was (57) A female student, and thus the sample percentage is (50%) for the original population. The researcher used the behavioral scale (psychological stress), and physical tests were conducted on the research sample (strength, speed, and flexibility) with tribal and dimensional tests. and speed.

Key words:

Physical education lesson, stress, the program, fitness elements.

١-١ مقدمه واهمية البحث:

ان الفلسفات التربوية اجتمعت على ان النشاط الرياضي له دور كبير في ابراز شخصيه الفرد اذ يتميز هذا النشاط في اسهامه في تحسين المستوى البدني والصحي والنفسي وكذلك يسهم في تنميه الاتصال مع الاخرين ويبعث الروح الاجتماعيه وزيادة الانتاج وهذا النشاط بحاجة الى مدربين اكفاء يعملون على تنميه روح القيادة لدى الشباب من الناحية النفسية والبدنية والاجتماعية.

والنشاط البدني هو جزء من المظهر الرئيس لبنية الانسان سواء جسديا أم ثقافيا او اجتماعيا والرياضة هي الشكل الراقى للحركة لدى الناس وهي نوع متقدم من الالعاب و هي الافضل تنظيما والأرفع مهارة والرياضة تعني (التحويل والتغيير) اغلب الناس عندما يشعرون بالضغط النفسي والمتاعب في العمل يحولون الى الرياضة للشعور بالتسلية والترويح عن النفس والتربية الرياضية تعد جزءا اساسيا من التربية الشاملة اذ توفر المدرب او المدرس او القائد المؤهل لجعلها ذات فائدة عظيمة.

وان الضغط هو مقدار الشدة والجهد الذي يقع على الفرد ويؤثر في الأجهزة الداخلية والخارجية الجسمية مما يؤدي بعد ذلك الى الأجهزة النفسية . (كمال الدسوقي: ١٩٩٠ : ص ١٣٩ كما وان للضغط النفسي مصادر متعددة قد تكون المتغيرات البيئية هي مصدر للضغط النفسي او في طريقة ادراكه للظروف المحيطة به . اما اذا حدث ضرر حقيقي للفرد نتيجة الضغوط النفسية هنا سيصبح محبطا واذا لم يحدث ضرر مباشر حقيقي فسيعيش حالة من التهديد داخل شعوره . (فرج عبد القادر واخرون: ١٩٩٧ : ص ٨٥) ، وان الضغط النفسي يتعامل معه كما في حالتي (القلق والخوف) اذ يزولان بزوال المؤثر ولكن اذا كان القلق والخوف زائد عن الحد ومستمر قد يسبب اثار سلبية وخيمة وكذلك الضغط النفسي فالبسيط منه قد يكون متطلبا للحياة الطبيعية ولكن كلما زاد عن الحد المعين سيكون له اثار سلبية مدمرة.

كما وترى الباحثة ان مستوى الانفعال يعد مدخلا لمعرفة مستوى الضغط الواقع على الفرد فاذا كان مستوى الانفعال عالي فهذا يثبت ان مستوى الضغط عالي والعكس صحيح. وهذا ناتج من ازمات الحياة واحداثها (الشجار ، المشاعر السلبية ، سلبية مفهوم الذات، التعرض لضغط خارجي ، حجم الفشل ، ضغوط الدراسة ،.... الخ) وان الضغط النفسي يصبح اكثر خطرا اذا حدث او تزامن مع مرحلة المراهقة التي تعد اكبر مشكلة خصوصا اذا كان المجتمع ليس له دراية كافية بهذه المرحلة العمرية وتغييراتها وكيفية التعامل معها فهذه المرحلة تعد مجموعه من التغيرات الفسيولوجية والجسمية والبيولوجية والنفسية التي تحدث لدى المراهق، لان هذه المرحلة تعد مرحلة حاسمة في حياة الطفل اذ يجد نفسه يعيش في تغيرات وتصبح لديه انفعالات قد تكون بعضها سلبية وبعضها ايجابية ومن هنا تتكون لديه الضغوط النفسية.

ومن هنا تكمن أهميه البحث في استدراك من هذا الموقف لدى طالباتنا اللاتي هن امانة في اعناقنا لأبعادهن عن هذه الضغوط التي تسببها هذه المرحلة العمرية في ادخال النشاط الرياضي من خلال درس التربية الرياضية باعتباره درس للحركة الإيجابية والذي يعد متنفسا لهن لأن الفتاة في مثل هذا العمر في مجتمعنا تخضع لتقاليد مجتمعيه تمنعها من مزاوله النشاط والحركة الرياضية فلدرس التربية الرياضية مجالا لتفريغ الافكار السلبية والراحة النفسية والابتعاد عن الضغوط والقلق الذي تعيشه.

١-٢ مشكلة البحث :

أن التربية الرياضية من أفضل واهم العلوم التي تساهم في إعداد وتنمية الطالبات في مرحلة المراهقة حيث تعد الطالبات هن الشريحة المهمة في المجتمع المدرسي وفي العملية التربوية برمتها إذ إي تأثير جانبي أو عارض نفسي يتعرضن له يؤدي الى عرقلة مخرجات المدرسة . لذا فان النشاط الرياضي المدرسي يساهم وبشكل فاعل في رفع مستوى الطالبات المراهقات من النواحي (النفسية والبدنية والحركية والثقافية والمعرفية والاجتماعية والعقلية) . حيث تؤهلها للعيش في صحة بدنية وجسدية عالية وتتمتع بصحة نفسية جيدة بعيدا عن التغيرات التي تصاحب مرحلة المراهقة في هذه المدة الحساسة من العمر وبصورة خاصة الضغوط النفسية التي تواجهها لأسباب عدّة منها (التغيرات الجسدية (الفسلجية) ، والعقلية وضغوط الحياة وضغوط الأهل والدراسة... الخ) وبما إن الباحثة مدرسة في إحدى مدارس بغداد الثانوية للبنات فواجهت هذه المشكلة فعمدت الباحثة إلى محاولة تسليط الأضواء على أهمية درس التربية الرياضية وما له من تأثير بنشاطه البدني في الحد أو التقليل من الضغوط النفسية التي تواجهها الطالبات المراهقات .

١-٣ أهداف البحث :

- ١- اعداد برنامج لدرس التربية الرياضية لإزالة الضغط النفسي لدى الطالبات المراهقات .
- ٢- معرفة تأثير البرنامج على بعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات المراهقات.

١-٤ فرضيات البحث :

- ١- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في مقياس الضغط النفسي لدى الطالبات المراهقات .
- ٢- توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في بعض عناصر اللياقة البدنية للطالبات المراهقات .

١-٥ مجالات البحث :

المجال البشري : طالبات ثانوية الفردوس للبنات الصف الرابع .

المجال الزمني : الفترة الممتدة ما بين ٢٠١٩/١٠/١ ولغاية ٢٠١٩/١٢/٣١ .

المجال المكاني : ساحات وملاعب ثانوية الفردوس للبنات / بغداد / العامرية .

١-٦ التعريف بالمصطلحات :

الضغوط النفسية : هي ردود فعل لتأثيرات خارجية أو داخلية تكون بالغة القوة تؤدي إلى إجهاد وتهيج الحالة الانفعالية وتظهر نتيجة الضغوط (كالتهديد ، والخطر) وتؤدي إلى حدوث تغيرات في النواحي (العقلية والدافعية والانفعالية) تتحول إلى سلوك حركي ولفظي قاصر . (محمود حسان : ٢٠٠٠ : ص ١٠٣)

درس التربية الرياضية (physical Education Lesson): هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، وهو حجر الزاوية في منهاج التربية الرياضية. (حسن الحياوي وآخرون، 2019).
اللياقة البدنية : الحالة التدريبية والنفسية للرياضي والتي تتحدد من خلال مستوى تطور كل من القوة والسرعة والتحمل الى جانب العوامل النفسية. (ابو العلا و محمد صبحي : ١٩٩٧ : ص ١٧)

٢ منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٢-١ منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة و ذلك لملائمته طبيعة البحث.

٢-٢ مجتمع وعينه البحث :

تم تحديد مجتمع البحث لطلاب متوسطة الحديدية الصف الرابع ثانوي من مدرسة الفردوس الثانوية للبنات / محافظة بغداد للعام الدراسي ٢٠١٩ والبالغ عددهم (١١٤) طالب وقد تم اختيار العينة بطريقة القرعة ولشعبتين شعبة (أ) وشعبة (ب) بلغ عددهن (٥٧) طالبة وبنسبة مئوية بلغت (٥٠%) من مجتمع البحث الاصلي، لم تحتاج الباحثة الى اجراء عملية التجانس ، اذ ان عينة البحث لم يكونوا من لاعبي المتخصصين بل هم عينة خام في نفس المرحلة العمرية والدراسية ، لذلك توافرت شروط التجانس ، ولغرض التعرف على تكافؤ بين المجموعتين قامت الباحثة بأجراء التكافؤ باستخدام اختبار (T) على المتغيرات (الطول -العمر - الوزن)

يبين التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في (الطول والوزن والعمر)

ت	المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيم $(T)^*$ المحسوبة
		الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	
1	الطول (سم)	155.43	3.76	158.73	4.12	331.
2	الوزن (كغم)	59.75	2.85	59.83	1.73	1.79
3	العمر (سنة)	17.78	1.65	17.23	2.04	1.19

وإذ أظهرت نتائج اختبار (T) عند مستوى حرية (0.05) أن قيم المتغيرات أقل من القيمة الجدولية وبالتالي لا يوجد فروق بين الشعبتين وهو ما يؤكد التكافؤ بينهما كما موضح في الجدول رقم (١).

٢-٣ الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة :

٢-٣-١ الادوات والاجهزة المستخدمة :

- ١- المصادر العربية والاجنبية
- ٢- مصدر المعلومات (نت)
- ٣- جهاز داي نوميتير
- ٤- ساعة إيقاف الكترونية
- ٥- شريط قياس
- ٦- مسطرة
- ٧- كرسي
- ٨- مسطرة طولها (٢٠) سم

٢-٣-٢ اداة المقياس:

المقياس السلوكي (الضغط النفسي) استخدمت الباحثة مقياس (عبد الرحمن بن سليمان الطريفي) وهو عبارته عن (٢٠) فقره سلوكيه تقيس الضغط النفسي و تكون الإجابة عليها بنعم او كلا وتكون الدرجة (٢ او ١) (٢) لكلمة نعم و (١) لكلمة كلا ويجب الطالب على جميع الفقرات بصدق وتعد اعلى درجه (٤٠) وهذا يدل على ارتفاع مستوى الضغط النفسي واقل درجه (٢٠) وهذا يدل على عدم وجود ضغط نفسي و يكون الوقت مفتوح للإجابة على الفقرات وقامت الباحثة اجراء معاملات الاسس العلمية اذ قامت باستخراج الصديق والثبات لكل فقره من الفقرات .

الثبات : و هو الاختبار واعاده الاختبار على نفس العينة و حساب قيمه معامل الارتباط بيرسون وتم تطبيق المقياس على عينه قوامها (٢٠) طالبه من طالبات الصف الرابع مدرسه الفردوس الثانوية / مديره الكرخ الاولى و كما موضح في الجدول (٢) معامل الثبات والصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

جدول (٢)

يبين المعاملات العلمية للمقياس

رقم العبارة	الثبات	الصدق الذاتي	رقم العبارة	الثبات	الصدق الذاتي	رقم العبارة	الثبات	الصدق الذاتي	رقم العبارة	الثبات	الصدق الذاتي
١	٠,٢٧	٠,٥١	٦	٠,٤٤	٠,٦٦	١١	٠,٣٣	٠,٥٧	١٦	٠,٢٨	٠,٥٢
٢	٠,٣٢	٠,٥٦	٧	٠,٣٣	٠,٥٧	١٢	٠,٢٥	٠,٥	١٧	٠,٤٠	٠,٦٣
٣	٠,٤٠	٠,٦٣	٨	٠,٢٧	٠,٥١	١٣	٠,٢٩	٠,٥٣	١٨	٠,٢٧	٠,٥١
٤	٠,٢٨	٠,٥٢	٩	٠,٣١	٠,٥٥	١٤	٠,٤٦	٠,٦٧	١٩	٠,٤١	٠,٦٤
٥	٠,٣١	٠,٥٥	١٠	٠,٢٦	٠,٥٠	١٥	٠,٢٦	٠,٥٠	٢٠	٠,٣٣	٠,٥٧

٢-٣-٣ الاختبارات المستخدمة :

اولا : اختبار القوة العضلية (ابو العلا و محمد صبحي : ١٩٩٧ : ص١٧)

(اختبار القوة الثابتة لقبضة اليدين (اليمنى-اليسرى))

اسم الاختبار: اختبار قوة القبضة (الداينوميتر).

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات القبضة (اليمنى-اليسرى).

الأدوات المستخدمة: جهاز داينوميتر به مقياس مدرج Hand Dynamo meter

وصف الأداء: تمسك المختبر الداينوميتر بقبضة يدها. ثم تقوم بالضغط بقبضة اليد على الداينوميتر لمحاولة أخراج أقصى قوة ممكنة على أن لا تلمس باليدين أي جزء من جسمها أو أي شيء خارجي وتؤدي الاختبار.

التسجيل: تكون هناك محاولتان للقبضة اليمنى ومحاولتان للقبضة اليسرى، حيث أعطت الباحثة محاولتين متتاليتين لكل قبضة واحتسبت الدرجة الأعلى.

ثانيا : اختبار السرعة :

اسم الاختبار : اختبار ركض (٣٠) متر من وضع الوقوف. (سليمان علي ،١٩٨٣، ٣٧٢)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات المستخدمة : أرض مستوية وفي خط مستقيم ، شريط قياس ، ساعة إيقاف الكترونية ، المسافة بين خط البداية والنهاية (٣٠) متر .

مواصفات الأداء :

تخطيط منطقة الاختبار ثم يقف الطالب خلف خط البداية وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من وضع الوقوف وحتى نهاية المسافة المحددة . ويقاس الزمن للطالب بين إشارة البدء للاختبار إلى أن يتخطى قدم الطالب خط النهاية . تستخدم إشارة مسموعة للطلاب ومرئية للمقياتيين .

طريقة التسجيل : يسجل للطالب الزمن الذي يستغرقه في قطع المسافة إلى أقرب ٠,٠١ .

ثالثاً: اختبار المرونة (علي سلوم : ٢٠٠٤ : ص ١٠٧)

اسم الاختبار: ثني الجذع من الوقوف للمس أصابع القدمين.

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع والعمود الفقري في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الأدوات المستخدمة : مقياس من الخشب أو مسطرة طولها حوالي (٢٠) سم مقسمة بخطوط على وحدات كل وحدة تساوي (١) سم ويفضل أن تكون حدود هذا التدرج في مدى (١٠) سم. وكروسي أو مقعد أو منضدة أو مسطبة تتحمل وزن (المختبرة) من دون حدوث اهتزاز.

وصف الأداء : تتخذ الطالبات وضع الوقوف وهن حافيات القدمين على حافة المنضدة أو المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتين لجانب المقياس.

تقوم المختبرات بثني الجذع أماماً أسفل بحيث تصبح الأصابع أمام المقياس ومن هذا الوضع تحاول المختبرة ثني الجذع لأقصى مدى ممكن ببطء مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس.

التسجيل: درجة المختبرات هي أقصى نقطة لأقرب سنتمتر على المقياس تصل إليها من وضع ثني الجذع أماماً أسفل .

٢-٤ البرنامج لدرس التربية الرياضية (المتغير التجريبي):

قامت الباحثة بعد الاطلاع على المصادر والمراجع وصاغت التمارين في محتوى الدرس التعليمي وقد تم ترتيب برنامج دراسي تعليمي وتربوي يهدف الى تعليم الطالبات الى كيفية التخلص من الضغوط النفسية والجسدية و بشكل يتضمن اولا القسم التعليمي وهو قيام المدرسة بشرح اهمية تمارين اليوغا الجسدية والنفسية وكيفية تأديتها من خلال العرض امام الطالبات لنموذج من الحركات مع عرض بوستر للصور التوضيحية وفديوات توضيحية عن التمارين . بشكل واضح ودقيق لجميع مراحلها واقسمها وبشكل تفصيلي فضلا عن عرض النموذج في الاداء القريب الى الناحية المثالية وبعدها الاستعانة

بالطالبات القادرات على تنفيذ التمارين بشكل صحيح ، ويتضمن الاستعانة بالعرض بوسترات المعدة من الباحثة والتي كانت معلقة على جدران وساحة المدرسة طيلة مدة التعليم وذلك لتعويد الطلاب وتعليمهم كيفية اداء التمرينات واهميته في ازالة الضغوط النفسية فضلا عن ترسيخ المعلومة في ذهن الطالبة كمحاولة لتثبيت المعلومات ، اما الجانب التطبيقي والذي كان مدته (٢٥) دقيقة فيتضمن تطبيق كل ما تعلمه الطالبة في الجانب التعليمي ، فضلا عن مرافقة الاداء التغذية الراجعة . وقد اخذت الباحثة بعدد من النقاط في تنفيذ منهجها التعليمي وهي :

١-تم تنفيذ المنهج التعليمي لمدة ١٢ اسابيع وبمعدل (٢) وحدة تعليمية في الاسبوع ويبلغ العدد الكلي (٢٤)

٢-زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٥) دقيقة .يكون فيه الزمن المقدمة والاحماء (١٠) دقائق

٥-زمن القسم التعليمي (١٠) دقائق

٦-زمن القسم التطبيقي ٢٥ دقيقة

٢-٥ التجربة الاستطلاعية:

عمدت الباحثة بإجرائها على عينه قوامها (١٠) طالبات وذلك لضمان سير العمل بشكل صحيح وتمت يوم الثلاثاء ٨-١٠-٢٠١٩ وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحا

٢-٦ التجربة الرئيسية :

اعدت الباحثة خطه البرنامج المعد لدرس التربية الرياضية ولمده شهرين متتاليين وتخللت الخطة ادخال الموسيقى والالعاب والمسابقات بواقع حصتين اسبوعيا حسب ما مقرر من وزاره التربية وتم اعداد استمارة المقياس السلوكي الخاصة بالضغوط النفسية وقامت بشرحها للطالبات بالتفصيل قبل اداء الاختبارات القبلية بالإضافة للاستمارة قامت الباحثة بإعداد اختبارات خاصه في اللياقة الصحية وبدئت التجربة يوم الاحد ٢٠-١٠-٢٠١٩

٢-٧ الاختبارات القبلية :

عمدت الباحثة بإجرائها على العينة على مدار يومين اليوم الاول يوم الثلاثاء ١٥-١٠-٢٠١٩ للإجابة على المقياس واليوم الثاني الاربعاء ١٦-١٠-٢٠١٩ لقياس مكونات اللياقة البدنية (المرونة، القوة ، والسرعة).

٢-٨ الاختبارات البعيدة :

اجريت الاختبارات على نفس العينة ونفس الظروف بعد انتهاء شهرين من بدا التجربة وكان يوم الاحد ٢٢-١٢-٢٠١٩

٢-٩ الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية spss

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في مقياس الضغط النفسي يبين الجدول (٣) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في المقياس السلوكي للضغط النفسي ، إذ تم استخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة .

جدول (٣)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في مقياس الضغط النفسي تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٦)

الصفات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعديّة		T المحسوبة	نسبة الخطأ sig	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
المقياس السلوكي للضغط النفسي	٣٢,٢١	٢,٩٣	٢٣,٥	٢,١٦	٢٠,٩٦	٠,٠٠٠	معنوي

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبارات البحث:-

يبين الجدول (٤) نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية ، إذ تم استخدام قانون (t-test) للعينات المتناظرة .

جدول (٤)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية تحت مستوى دلالة علماء ان ت الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٥٦) = ١.٦٧١

الصفات	وحدة القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		T المحسوبة	نسبة الخطأ sig	دلالة الفروق
		س	ع±	س	ع±			
القوة العضلية يمين	كغم	١٨.٩١٦	٣.٧٢٨	٢١	٢.٩٨٤	٥.٥٠٤	٠,٠٠١	معنوي
القوة العضلية اليسرى	كغم	١٢.٧٥	٢.٨	١٤.٠٨٣	٢.٦٠٩	٤.٣٠٤	٠,٠٠١	معنوي
المرونة	سم	٣٦.٦٦٦	٧.٢٠٢	٣٤.٩١٦	٧.١٦٦	٥.٩٩٤	٠,٠٠٢	معنوي
السرعة	م/ثا	٢٦,٥	٣٦,٠	٢٦,٤	٤٦,٠	١٥١,٦	٠,٠٠٢	معنوي

٤-٣ مناقشة النتائج :

من جدول (٣) يتضح إن المقياس السلوكي (الضغط النفسي) ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية . وتعزو الباحثة ذلك الى ان البرنامج المعد لدرس التربية الرياضية كان مؤثر في طالبات الصف الرابع لثانوية الفردوس للبنات في العامرية ببغداد . ويؤثر على الصحة النفسية من خلال تحسين السمات الشخصية ك (الانفعال ، المزاجية ، تصور الذات ، الثقة بالنفس ، الميول والقدرة على التكيف في العمل ، النوم) و تعالج الرياضة حالات القلق النفسي وتؤدي الى تجديد الطاقة وتقوية أجهزة الجسم (محمد حسن غانم :٢٠٠٨: ص ٢١٧-٢١٨) .

ان تنوع النشاط البدني الذي قامت به مدرسة التربية الرياضية أدى الى حرية الطالبات للتغيير والترويح عن الروح والنفس وهذا ما يتطابق مع (ابراهيم محمد سلامه :١٩٨٠: ص ١٢٩) بأن التربية الرياضية هي عبارة عن طرائق علمية طبية صحية رياضية بممارستها يكتسب الجسم القوة والصحة والرشاقة واعتدال القوام والصحة النفسية .

ان النشاط الرياضي يخفض الضغط والقلق لدى الطالبات ويعد علاجاً للحالات النفسية لكن درس التربية الرياضية لم يأخذ اهتمام من قبل المؤسسات التعليمية في العراق وذلك بسبب ترجيح كفة التحصيل الدراسي والمواد العلمية على كفة الرياضة والنشاط البدني رغم اهميته البالغة والكبيرة لمثل هذا العمر اذ بفضل الرياضة تخفف الطالبات المراهقات من الضغوط الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي و تستطيع ان تعبر عن مشاكلها وطموحاتها كما تجعلها تعطي صورة حسنة عن شخصيتها من خلال احترام زميلاتها والتعاون معهن بالإضافة الى سلامة البدن والجسم والعقل التفكير (John and James: 1963: p13)

ومن جدول (٤) يتضح إن الاختبارات البدنية ظهرت فروق معنوية ولصالح الاختبارات البدنية . وتعزو الباحثة ذلك الى ان درس التربية الرياضية له تأثير مباشر في الصفات البدنية ،اذ ان وجود التمرينات الرياضية والبدنية والالعاب المختلفة قد تكون فردية او جماعية تؤثر بالقدرات البدنية القوة والسرعة والتحمل الى اخره و تؤثر في الحالة النفسية و الاجتماعية وتساهم في تحسين عمليه التوازن الاجتماعي والنفسي للمراهق (van: 1993:P30)

ان الالعاب الرياضية وخاصة الالعاب الجماعية التي تمارسها الطالبات مع رفيقاتهم في الصف المدرسي يتعلمن هنا التعاون والمحبة والنظام والطاعة وانكار الذات بالإضافة الى تطوير القدرات البدنية والحركية . (وليام ماسترز و رالف سبيتر : ١٩٩٨ : ص ١٢٩)

في مدة المراهقة الجسم يكون وحده متكاملة يرتبط كل جزء من هذه الاجزاء بالأخرى ويحتاج في هذه المدة الى التغذية والراحة ولكن الحركة لها اهميتها اذ يجب على المراهق ممارسة التمارين الرياضية ليكون الجسم بكامل صحته وقوته ونشاطه وان القوة والمرونة يكتسبها عن طريق التمرينات الرياضية (وليم ماسترز اوس بيتر : ١٩٩٨ : ص ١٣٠)

ان التربية الرياضية ليست مادة كباقي المواد الأكاديمية وانما هي مادة ذات اهمية كبرى لما تكسب الفرد من فوائد عظيمة وانها تلعب دورا كبيرا في حياة الفرد حيث تساعد على اجتياز مرحلة المراهقة بإشباع رغباته و حاجياته والتقليل من آثار الإحباط والاضرابات النفسية والقلق .

٤ الاستنتاجات والتوصيات

٤-١ الاستنتاجات :

- ١- ان البرنامج المعد لدرس التربية الرياضية له دور في تقليل وتخفيض الضغط النفسي لدى الطالبات
 - ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبارات البعدية .
 - ٣- ان البرنامج المعد لدرس التربية الرياضية له اهمية في رفع الكفاءة البدنية للجسم.
 - ٤- اثبت البرنامج المعد ان درس التربية الرياضية له دور فعال وأساس في رفع العوامل النفسية والبدنية .
- ##### ٤-١ التوصيات :

- ١- توصي الباحثة بالتأكيد على الاهتمام بدرس التربية الرياضية وجعل له اولوية بين الدروس .
- ٢- اعداد برامج رياضية داخلية وخارجية للطالبات المراهقات لتعبر عن ذاتها .
- ٣- توصي الباحثة بضرورة الاهتمام بدرس التربية الرياضية والاهتمام بالنشاطات الرياضية وخاصة لفترة المراهقة والتأكيد على جعل هذه الانشطة ليست للترفيه والتسلية فقط .
- ٤- توعية الطالبات واولياء الامور في اهمية ممارسة الرياضة بالنسبة للطالبات المراهقات
- ٥- اجراء دراسات اخرى للتعرف على مشكلات سلوكية اخرى.
- ٦- يجب تواجد المرشد النفسي والتربوي في كل مدرسة.

المصادر

- ١- ابو العلا عبد الفتاح، محمد صبحي حسانين؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم. القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧، ص١٧.
- ٢- حسن الحياوي، وآخرون (١٩٨٧): دليل المعلم للتربية الرياضية للمرحلة الالزامية، الاردن، عمان، وزارة التربية والتعليم ،مديرية المناهج.
- ٣- سليمان علي حسن وآخرون ؛ المبادئ التدريبية والخططية في كرة اليد ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٣ .
- ٤- عبد الرحمن بن سليمان الطريري ؛ الضغط النفسي مفهومه ، التشخيص وطرق علاجه ومقاومته ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ١٩٩٥، ص ٢٩ - ٣٠ .

- ٥- علي سلوم جواد الحكيم؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، ٢٠٠٤، ص ١٠٧.
- ٦- فرج عبد القادر طه وآخرون؛ معجم علم النفس والتحليل النفسي ، دار النهضة العربية ، ١٩٩٧.
- ٧- كمال دسوقي ؛ علوم النفس ، الاحلام للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ١٩٩٠.
- ٨- محمود حسان سعد ؛ التربية العلمية بين النظرية والتطبيق، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط١، ٢٠٠٠.

9- John W and James (editors) K the discipline of education Madison the university of wisconsin in 1963 .

10- Van SCHAGEKH rôle de l'education physique dans le développement de la personnalité PUF Paris 1993.

ملحق (١)

المقياس السلوكي (الضغوط النفسية)

عزيزتي الطالبة ...

تسعى الباحثة في بحثها العلمي الموسوم ((تأثير برنامج لدرس التربية الرياضية على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية وإزالة الضغط النفسي لدى الطالبات المراهقات)) المطلوب منك عزيزتي الطالبة هو بيان رأيك في كل عبارة من عبارات المقياس المرفق طيا وذلك بوضع علامة (√) في حالة انطباقها عليك أو علامة (×) في حالة عدم انطباقها عليك .

ملاحظة : لا تترك أي عبارة دون جواب رجاء . وإن إجابتك سوف تكون لأغراض البحث العلمي ولن يطلع عليها سوى الباحث . ولكم فائق الشكر والتقدير

اسم الطالب : اسم المدرسة : المرحلة الدراسية :

ت	العبارة	نعم	كلا
١	هل تشعر بضرورة عمل معظم الأشياء على وجه السرعة ؟		
٢	هل أنت في الغالب أول من ينتهي من وجبة الطعام ؟		
٣	هل من الصعب عليك إن تستريح ولو لبضع ساعات ؟		
٤	هل تكره الانتظار ؟		
٥	هل من المتكرر أن تعمل أشياء متعددة في نفس الوقت ؟		
٦	هل أنت غير راض عما حققته في حياتك ؟		
٧	هل تستمتع بمناقشة الآخرين وتشعر بضرورة الفوز عليهم ؟		
٨	حينما يتكلم الآخرون من حولك هل تجد نفسك مدفوعا للتدخل لإنهاء حديثهم		
٩	هل تفقد صبرك بسرعة ؟		
١٠	حين تدخل بحديث مع الآخرين هل تفرض نفسك وأفكارك عليهم ؟		
١١	هل تصبح منزعا حين لا تستطيع إن تؤدي الأشياء على وجهها الصحيح ؟		
١٢	هل تدفع نفسك لإنهاء مهماتك بسرعة قدر الإمكان ؟		
١٣	هل تشعر انك تحت ضغط لإنهاء الكثير من الأمور ؟		
١٤	حينما يتحدث معك زملاء هل تجد ذهنك مشغول بمواضيع أخرى ؟		
١٥	هل تأخذ إجازات كثيرة من المدرسة ؟		
١٦	حينما تواجه ناس عدوانيين هل تواجههم وتتحداهم ؟		
١٧	هل تتحدث بسرعة فائقة ؟		
١٨	هل أنت مشغول إلى درجة لا تستطيع ممارسة هوايتك وأنشطتك الأخرى ؟		
١٩	هل تحتاج للاعتراف من قبل زملائك ؟		
٢٠	هل تشعر بالفخر والاعتزاز عندما تعمل بشكل أفضل تحت الضغوط ؟		

ملحق (٢)

يوضح انموذج لبرنامج تعليمي لدرس التربية الرياضية لإزالة الضغوط النفسية والجسدية التي تؤثر على عناصر اللياقة البدنية

الوحدة التعليمية : الاولى الأسبوع : الاول الهدف : ازالة الضغوط النفسية وحالات التوتر			
عدد الطالبات : () الادوات : نصف ملعب كرة يد	طريقة التنفيذ	الوقت	القسم الرئيسي ٣٥ د
الملاحظات	تقوم المدرسة بشرح اهمية تمارين اليوغا الجسدية والنفسية وكيفية تأديتها من خلال العرض امام الطالبات لنموذج من الحركات مع عرض بوستر للصور التوضيحية وفديوات توضيحية عن التمارين .	١٠ دقائق	القسم التعليمي
التأكيد على فوائد تمارين اليوغا الجسدية والنفسية	تتوزع الطالبات على شكل مجموعات وتحديد طالبة واحدة لكل مجموعة تقوم بمساعدة الطالبات على اداء التمارين. تقوم المدرسة بإعطاء تغذية راجعة عن كيفية اداء التمرين وفوائده والنتيجة المنعكسة على الاداء واثرها في ازالة الضغوط النفسية وعلى خبرة المدرسة ، وبذلك تقوم الطالبة بمراجعة بوستر التمرينات الموجودة على الجدار لمشاهدة وتصحيح الاخطاء ونوع الخطأ الذي ترتكبه الطالبة وتصحيح الاخطاء	٢٥ دقيقة	القسم التطبيقي

