



جامعة عمار تليجي الأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم: التربية البدنية و الرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي
عنوان المذكرة:

دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي لدى
تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية
(دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية لبلدية الأغواط)

إشراف الدكتور

- حسن معاش

إعداد الطالب

- حديبي أحمد

السنة الجامعية: 2025/2026

إهداء

أهدي إلى ينبوع العطاء ونبض الحياة، من كانت دعواتها سر نجاحي
وتوفيقي.. أُمي الغالية.
إلى سندي ومثلي الأعلى، من علمني الإصرار والكفاح طيلة مسيرتي..
أبي الكريم.
إلى من قاسمتهم أجمل لحظات الحياة، سندي وعزوتي.. إخوتي
وأخواتي.
إلى أصدقائي وزملاء الدفعة، وكل من جمعني بهم هذا الصرح العلمي
العريق.
وإلى براعم المستقبل، تلاميذ المرحلة الابتدائية.. أهدي ثمرة هذا الجهد
المتواضع.

كلمة شكر و تقدير

الحمد لله رب العالمين، الحمد لله الذي وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل بفضلته ومنتته.

أتقدم بخالص الشكر وعظيم التقدير إلى أستاذي المشرف، د.حسن معاش الذي أضاء لي درب إنجاز هذه المذكرة بتوجيهاته القيمة، ونصائحه السديدة، وسعة صدره التي كانت خير معين لي طيلة فترة البحث.

كما أتوجه بالشكر الجزيل إلى كافة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة عمار ثلجي بالأغواط، وإلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمدارس الابتدائية لبلدية الأغواط، الذين تعاونوا معي لإنجاح الجانب الميداني لهذا البحث.

وأخيرًا، أشكر السادة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم بتقييم هذا العمل، وكل من مد لي يد العون من قريب أو بعيد.

فهرس المحتويات

2	إهداء
3	كلمة شكر وتقدير
6	قائمة الأشكال
7	قائمة الجداول
8	ملخص الدراسة (عربي / إنجليزي)
9	مقدمة
الإطار العام للدراسة	
12	أولاً: إشكالية الدراسة
13	ثانياً: فرضيات الدراسة
14	ثالثاً: أهداف الدراسة
15	رابعاً: أهمية الدراسة
16	خامساً: تحديد المفاهيم والمصطلحات الإجرائية
الفصل الأول: الأدبيات النظرية	
المبحث الأول: الإطار النظري (النشاط البدني الرياضي المدرسي)	
20	تمهيد
21	المطلب الأول: ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي وتطوره التاريخي
21	الفرع الأول: مفهوم النشاط البدني الرياضي المدرسي
21	الفرع الثاني: التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المدرسي
23	المطلب الثاني: مبادئ وأهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي في المرحلة الابتدائية
23	الفرع الأول: المبادئ الأساسية للنشاط الرياضي المدرسي
24	الفرع الثاني: أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي
26	المطلب الثالث: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تفعيل النشاط المدرسي
المبحث الثاني: التوازن النفسي وتلميذ المرحلة الابتدائية	
29	تمهيد
30	المطلب الأول: ماهية التوازن النفسي (أبعاده ومؤشراته)
30	الفرع الأول: مفهوم التوازن النفسي
30	الفرع الثاني: أبعاد التوازن النفسي
31	الفرع الثالث: مؤشرات التوازن النفسي لدى تلميذ الطور الابتدائي
32	المطلب الثاني: النظريات العلمية المفسرة للتوازن النفسي
34	المطلب الثالث: الخصائص النمائية لتلميذ المرحلة الابتدائية
36	المطلب الرابع: العلاقة التفاعلية بين الممارسة الرياضية المدرسية وتحقيق التوازن النفسي
المبحث الثالث: الدراسات المرتبطة والتعقيب عليها	

الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية	
المبحث الأول: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
46	تمهيد
47	المطلب الأول: المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية
48	المطلب الثاني: مجالات الدراسة (المكاني، الزمني، والبشري)
51	المطلب الثالث: مجتمع وعينة الدراسة، أداة القياس، والأساليب الإحصائية
المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة ومناقشتها	
56	تمهيد
57	المطلب الأول: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى (البعد الانفعالي)
61	المطلب الثاني: مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
64	المطلب الثالث: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية (البعد الاجتماعي)
69	المطلب الرابع: مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
72	المطلب الخامس: عرض، تحليل ومناقشة الفرضية العامة للبحث
خاتمة	
81	المراجع
84	الملاحق

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
51	الشكل رقم (01): التمثيل البياني لتوزيع العينة حسب الخبرة المهنية
57	الشكل رقم (02): تمثيل بياني لدور النشاط البدني المدرسي في خفض القلق والتوتر (البعد الانفعالي)
59	الشكل رقم (03): تمثيل بياني لدور النشاط البدني المدرسي في التحكم في الغضب (البعد الانفعالي)
65	الشكل رقم (04): تمثيل بياني لدور النشاط الرياضي في الاندماج والتعاون (البعد الاجتماعي)
67	الشكل رقم (05): تمثيل بياني لدور النشاط البدني في تنمية القيادة والامتثال للقواعد (البعد الاجتماعي)
72	الشكل رقم (06): التمثيل البياني (بالأعمدة) للاتجاه العام نحو الفرضية الرئيسية

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
52	الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية
58	الجدول رقم (02): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول دور النشاط البدني المدرسي في خفض القلق والتوتر لدى التلاميذ
60	الجدول رقم (03): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول دور النشاط البدني في تدريب التلاميذ على التحكم في الغضب والانفعالات
65	الجدول رقم (04): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول دور النشاط المدرسي في تعزيز التعاون والاندماج بين التلاميذ
67	الجدول رقم (05): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول مساهمة الحصة في تنمية القيادة واحترام القوانين
73	الجدول رقم (06): الخلاصة الإحصائية للدرجة الكلية لمساهمة النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي العام للتلميذ

دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية

The role of school sports physical activity in enhancing psychological balance among primary school students from the perspective of physical education and sports teachers

اسم الطالب: حديبي أحمد

ملخص:

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي ببعديه (الانفعالي والاجتماعي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، ولهذا الغرض استخدمنا منهج الوصفي التحليلي على عينة مكونة من 32 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية تم اختيارها بشكل عشوائي بسيط. لجمع البيانات استخدمنا أداة الاستبيان، بعد جمع النتائج ومعالجتها إحصائياً تم التوصل للنتائج التالية: وجود مساهمة إيجابية وفعالة للنشاط البدني في خفض القلق والتوتر وتعزيز الاندماج والتعاون لدى التلاميذ. وعلى هذا الأساس أوصت الدراسة بضرورة توفير الفضاءات الرياضية المناسبة في المدارس وزيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية.

كلمات مفتاحية: النشاط البدني المدرسي، التوازن النفسي، المرحلة الابتدائية، أستاذ التربية البدنية.

Abstract:

The Object of the study aims to identify the role of school sports physical activity in enhancing psychological balance among primary school students, for this purpose, we used the method descriptive analytical On a sample composed of 32 physical education teachers Chosen as a simple random sample, and for data collection, we used a tool questionnaire. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that physical activity has a positive and effective role in reducing anxiety and enhancing social integration among students. On this basis, the study recommended providing appropriate sports spaces in schools and increasing the time allocated for physical education classes.

Keywords: School physical activity; Psychological balance; Primary school; Physical education teacher.

مقدمة:

يشهد العصر الحديث تحولات جذرية وتطورات متسارعة في شتى مجالات الحياة، مما انعكس بشكل مباشر على الأنظمة التربوية والتعليمية التي تسعى جاهدة لمواكبة هذا التطور من خلال تحديث مناهجها وأساليبها. وفي هذا السياق، لم تعد التربية بمفهومها التقليدي مقتصرة على تلقين المعارف وحشو الأذهان بالمعلومات الأكاديمية البحتة، بل أضحت عملية شاملة ومتكاملة تهدف إلى بناء شخصية الفرد من كافة الجوانب: المعرفية، الوجدانية، الاجتماعية، والبدنية. وهنا تبرز التربية البدنية والرياضية كجزء لا يتجزأ من هذه المنظومة التربوية الشاملة، حيث تلعب دوراً محورياً في إعداد النشء إعداداً متوازناً، يؤهلهم للتكيف مع متطلبات الحياة المعاصرة ومواجهة تحدياتها بمرونة وفعالية.

وتُعد المرحلة الابتدائية من أهم وأخطر المراحل التعليمية والعمرية في حياة الإنسان، فهي القاعدة الأساسية والحجر الأساس الذي تُبنى عليه شخصية التلميذ. في هذه المرحلة، يكون الطفل في قمة حيويته ونشاطه، وتتميز هذه الفترة بنمو متسارع في الجوانب الحركية والسيولوجية، إلى جانب تبلور المعالم الأولى لانفعالاته وتفاعلاته الاجتماعية. إن طبيعة هذه المرحلة تتطلب توفير بيئة حاضنة تلبي احتياجات الطفل الفطرية للحركة واللعب، وتوجه طاقاته الكامنة توجيهاً سليماً يحميه من الكبت النفسي والاضطرابات السلوكية.

إن النشاط الحركي واللعب في الطفولة ليس مجرد ترفيه أو إضاعة للوقت، بل هو حاجة بيولوجية ونفسية ملحة، ووسيلة الطفل الأولى لاكتشاف ذاته وفهم العالم المحيط به. ومن خلال هذا النشاط الحركي الموجه، يتم تفريغ الشحنات الانفعالية وبناء التوازن الداخلي، مما يجعله ركيزة أساسية في بناء وتشكيل المعالم الكبرى لشخصية التلميذ في المدرسة الابتدائية.

ومن هذا المنطلق، يكتسي النشاط البدني الرياضي المدرسي أهمية بالغة، فهو لا يقتصر على تطوير اللياقة البدنية أو اكتساب المهارات الحركية كما قد يظن البعض، بل يمتد أثره العميق ليشمل الجانب النفسي والوجداني للتلميذ. فالممارسة الرياضية المدرسية المنظمة، والمبنية على أسس بيداغوجية وعلمية سليمة، تمثل متنفساً حقيقياً للتلميذ، تخلصه من الضغوط المدرسية الناتجة عن طول فترات الجلوس في الأقسام، وتعقيدات المقررات الدراسية. إن تفاعل التلميذ مع أقرانه في ساحة اللعب، والتزامه بقواعد اللعبة، وتعلمه لثقافة الفوز والخسارة، كلها عوامل تساهم في صقل شخصيته وتعزيز ثقته بنفسه وتجاوز مشاعر النقص أو الخجل.

ويُعد التوازن النفسي من أهم المؤشرات الدالة على الصحة النفسية السليمة لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. ويُقصد به تلك الحالة من الاستقرار الداخلي، والقدرة على التحكم في الانفعالات، والتكيف الإيجابي مع المواقف المختلفة، والشعور بالرضا والطمأنينة. فالطفل المتوازن نفسياً هو طفل قادر على بناء علاقات اجتماعية سوية، والتفاعل بإيجابية مع محيطه المدرسي والأسري، مما ينعكس إيجاباً على تحصيله الدراسي ونموه العام. وعلى العكس من ذلك، فإن افتقار الطفل لهذا التوازن يجعله عرضة للقلق، الانطواء، العدوانية، وتششت الانتباه. في ظل هذه المعطيات، يبرز الدور المحوري والأساسي لـ أستاذ التربية البدنية والرياضية

في طور الابتدائي. فهو ليس مجرد مدرب رياضي، بل هو مُربٍّ ومُوجه نفسي واجتماعي، يمتلك من الأدوات البيداغوجية والمعرفة السيكولوجية ما يمكنه من قراءة سلوكيات تلاميذه،

واكتشاف مواطن الخلل النفسي أو الاجتماعي لديهم، ومن ثم التدخل عبر برمجة أنشطة رياضية هادفة ومكيفة تعمل على تعديل السلوك وتعزيز التوازن النفسي. إن وعي الأستاذ بأهمية حصة التربية البدنية كأداة للعلاج النفسي والوقائي هو ما يضيف على هذه المادة قيمتها التربوية الحقيقية داخل الفضاء المدرسي.

وبناءً على ما تقدم، تأتي هذه الدراسة الميدانية لتسليط الضوء على واقع النشاط البدني الرياضي المدرسي في المدارس الابتدائية الجزائرية، وتحديدًا على مستوى البيئة المحلية لبلدية الأغواط، ومحاولة استكشاف الدور الفعلي الذي تلعبه هذه الأنشطة في تعزيز وتحقيق التوازن النفسي لدى التلاميذ، وذلك من خلال استقاء آراء وتصورات الفاعلين الأساسيين في العملية، ألا وهم أساتذة التربية البدنية والرياضية، الذين يشرفون ميدانياً على هذه العملية ويمتلكون الرؤية الأوضح لتأثيراتها على شخصية التلميذ.

الإطار العام للدراسة

أولاً: إشكالية الدراسة

تعتبر المدرسة المؤسسة الاجتماعية والتربوية الثانية بعد الأسرة التي تأخذ على عاتقها مسؤولية التنشئة الاجتماعية وإعداد الأجيال. وفي ظل التحولات المجتمعية المعاصرة، وانتشار التكنولوجيا الحديثة، وظهور ما يُعرف بنمط الحياة قليل الحركة، أصبح أطفال المرحلة الابتدائية يواجهون تحديات نفسية وصحية غير مسبوقه. فالجلوس لساعات طويلة أمام الشاشات الذكية، مقترناً بكثافة المقررات الدراسية وحجم المحفظة المدرسية، أدى إلى تقليص مساحات اللعب الحر والحركة العفوية التي كان يتمتع بها الطفل في الماضي.

هذا الواقع الجديد أفرز العديد من الظواهر السلبية داخل الوسط المدرسي، حيث نلاحظ تزايداً في معدلات القلق، التوتر، العزلة الاجتماعية، وحتى السلوكيات العدوانية أو فرط الحركة وتشنت الانتباه بين تلاميذ المدارس الابتدائية. إن هذه الأعراض تشير بوضوح إلى وجود خلل حقيقي في التوازن النفسي والوجداني لدى هؤلاء الأطفال، مما يتطلب تدخلاً تربوياً منهجياً ومدرسياً لإعادة الأمور إلى نصابها وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

من جهة أخرى، تؤكد الأدبيات التربوية والنفسية أن النشاط البدني الرياضي المدرسي لا يمثل نشاطاً ترفيهياً ثانوياً أو لسد الفراغ، بل هو حاجة سيكولوجية ملحة. فهو الأداة الفعالة التي تسمح للتلميذ بتفريغ شحناته السلبية، والتعبير عن مكبوتاته، والاندماج في جماعة الرفاق، وتعلم الانضباط واحترام القوانين. ورغم إدراج التربية البدنية والرياضية كمادة أساسية في الطور الابتدائي ضمن المنظومة التربوية الجزائرية، إلا أن هناك جدلاً مستمراً حول مدى فعالية تطبيقها، وحول الوعي الحقيقي بأبعادها النفسية والاجتماعية بعيداً عن الجانب البدني والمهاري الصرف.

وفي سياق البيئة المدرسية لمدينة الأغواط، فإن أساتذة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي، بصفتهم الممارسين الميدانيين والمشرفين المباشرين على توجيه الطاقات الحركية للتلاميذ، يمثلون حلقة الوصل الأساسية في هذه العملية. فهم الأكثر قدرة على ملاحظة التغيرات السلوكية والانفعالية التي تطرأ على التلميذ قبل، أثناء، وبعد الممارسة الرياضية. ومن خلال الملاحظات الاستطلاعية لبعض المدارس الابتدائية بالمنطقة، لمسنا تبايناً في التقديرات حول الأثر النفسي الفعلي لحصة التربية البدنية، ومدى مساهمتها في خفض التوتر وتحقيق الاستقرار النفسي للتلميذ.

وعليه، تتبلور معالم المشكلة البحثية في محاولة فهم وتحليل العلاقة بين ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وبين تعزيز أبعاد التوازن النفسي (سواء البعد الانفعالي، الاجتماعي، أو المعرفي) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، ولكن من زاوية تقييمية تنطلق من تصورات وخبرات أساتذة المادة أنفسهم في الميدان.

وبناءً على هذا الطرح النظري والميداني، يمكننا صياغة المشكلة البحثية في الإشكالية الرئيسية الآتية:

1. الإشكالية الرئيسية:

الاطار العام للدراسة

ما دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدارس بلدية الأغواط؟

2. الإشكاليات الفرعية:

قصد الإلمام الشامل والإجابة الدقيقة على الإشكالية الرئيسية، قمنا بتفكيكها إلى الإشكاليات الفرعية التالية:

هل توجد مساهمة إيجابية ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز البعد الانفعالي (التحكم في الغضب، خفض القلق، الشعور بالرضا) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الأساتذة؟

هل يساهم النشاط البدني الرياضي المدرسي بفعالية في تعزيز البعد الاجتماعي (التعاون، الاندماج مع الأقران، القيادة والتبعية) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الأساتذة؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية حول دور النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي تُعزى لمتغيراتهم الشخصية والمهنية (الخبرة المهنية، المؤهل العلمي)؟

ثانياً: فرضيات الدراسة

انطلاقاً من الإشكالية المطروحة، وبناءً على الإشكاليات الفرعية التي تم صياغتها، واستناداً إلى التراث النظري والدراسات السابقة في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وعلم النفس الرياضي، قام الباحث بوضع مجموعة من الفرضيات لتكون بمثابة إجابات مؤقتة ومسبقة قابلة للاختبار والقياس الميداني. وتعتبر الفرضية في البحث العلمي الموجّه الأساسي لمسار الدراسة، حيث تحدد طبيعة البيانات المطلوب جمعها والأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجتها. وعليه، تمت صياغة الفرضيات على النحو الآتي:

1. الفرضية العامة:

للسياط البدني الرياضي المدرسي دور إيجابي وفعال في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدارس بلدية الأغواط.

2. الفرضيات الجزئية (الفرعية):

- توجد مساهمة إيجابية ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز البعد الانفعالي (التحكم في الغضب، خفض القلق، تفريغ الشحنات السلبية) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الأساتذة.
- يساهم النشاط البدني الرياضي المدرسي بفعالية وبدلالة إحصائية في تعزيز البعد الاجتماعي (التعاون، الاندماج مع الأقران، القيادة، والامتنال للقواعد) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الأساتذة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في وجهات نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية حول دور النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي تُعزى لمتغيراتهم الشخصية والمهنية (الخبرة المهنية، المؤهل العلمي).

الاطار العام للدراسة

وقد بُنيت هذه الفرضيات على افتراض علمي مفاده أن الممارسة الرياضية المدرسية، متى ما نُفذت وفق مقاربات بيداغوجية سليمة وتحت إشراف أساتذة مؤهلين، فإنها تتجاوز حدود التنمية البدنية والمهارية لتلامس أعماق التكوين النفسي للتلميذ، محققة بذلك توازناً وجدانياً واجتماعياً يمثل صمام الأمان لصحته النفسية العامة.

ثالثاً: أهداف الدراسة

تتبلور الغاية الكبرى من وراء إنجاز هذا البحث الميداني في تسليط الضوء على الأبعاد السيكولوجية للممارسة الرياضية في الوسط المدرسي. وبشكل أكثر تفصيلاً، تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق جملة من الأهداف العلمية والعملية والمتمثلة فيما يلي:

- التعرف على واقع النشاط الرياضي المدرسي: تشخيص وتقييم واقع ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية على مستوى بلدية الأغواط، والوقوف على مدى التزام المؤسسات التعليمية بتطبيق المقررات الخاصة بها.
- إبراز الدور الانفعالي: الكشف عن مدى مساهمة الحصص الرياضية في التنفيس الانفعالي للتلاميذ، ومساعدتهم على التخلص من الضغوط النفسية، الكبت، والقلق الناجم عن الروتين المدرسي اليومي.
- تسليط الضوء على الدور الاجتماعي: تقييم أثر الألعاب الجماعية والأنشطة الرياضية في بناء العلاقات الاجتماعية السوية بين التلاميذ، وتعزيز قيم التعاون، التسامح، وتقبل الآخر.
- تثمين دور أستاذ التربية البدنية: إبراز المكانة الحيوية التي يحتلها أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية كعنصر فاعل وموجه نفسي في طور الابتدائي، وعدم حصر دوره في الجانب الرياضي التنافسي فقط.
- المساهمة في الإثراء العلمي: تقديم إضافة علمية وأكاديمية لمكتبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (STAPS)، لتكون مرجعاً للباحثين والمهتمين بمجال علم النفس الرياضي المدرسي.
- تقديم التوصيات والاقتراحات: صياغة جملة من التوصيات العملية المبنية على نتائج التحليل الإحصائي، ووضعها تحت تصرف مفتشي ومديري التربية بالأغواط بهدف تحسين جودة حصة التربية البدنية.

رابعاً: أهمية الدراسة

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية الموضوع الذي تعالجه، وهو "التوازن النفسي"، ومن أهمية الشريحة المستهدفة، وهي "تلاميذ المرحلة الابتدائية"، ومن حيوية الوسيلة المستخدمة، وهي "النشاط البدني الرياضي المدرسي". ويمكن تقسيم أهمية الدراسة إلى محددتين رئيسيتين: الأهمية النظرية (العلمية) والأهمية التطبيقية (العملية).

1. الأهمية النظرية (العلمية):

تكمن الأهمية النظرية في تناول متغيرين في غاية الأهمية في منظومة علوم الرياضة وعلم النفس؛ وهما النشاط البدني والتوازن النفسي. ففي ظل التغيرات التكنولوجية المعاصرة التي

الاطار العام للدراسة

قلصت من المساحات الحركية للأطفال لصالح الشاشات والألعاب الإلكترونية، تبرز الحاجة الماسة علمياً لإعادة التأصيل لدور الحركة في بناء الاستقرار الداخلي للطفل. كما أن تركيز الدراسة على "المرحلة الابتدائية" يعطيها زخماً علمياً إضافياً، إذ تُجمع النظريات السيكلوجية على أن هذه المرحلة هي الفترة الحرجة التي تُبنى فيها القواعد الأساسية لشخصية الفرد. وتأتي هذه الدراسة لتسد نقصاً ملحوظاً في المكتبة المحلية لجامعة الأغواط فيما يخص الدراسات التي تربط بين التربية البدنية والصحة النفسية في طور الابتدائي تحديداً، حيث تنصب أغلب الدراسات إما على الطورين المتوسط والثانوي، أو على الجوانب الفسيولوجية والمهارية البحتة.

2. الأهمية التطبيقية (العملية):

أما على الصعيد العملي والميداني، فإن نتائج هذه الدراسة ستوفر قاعدة بيانات ومعلومات قيمة يمكن أن يستفيد منها أطراف عديدة. أولاً، أساتذة التربية البدنية والرياضية، حيث ستلقت انتباههم إلى أهمية توظيف الألعاب الشبه رياضية والأنشطة الترويحية كأدوات للتدخل النفسي لتعديل سلوك التلاميذ الانطوائيين أو العدوانيين. ثانياً، مديرو المدارس وصناع القرار التربوي في ولاية الأغواط، من خلال إدراكهم لضرورة توفير المرافق الرياضية المناسبة والعتاد البيداغوجي اللازم، باعتبار أن حصة التربية البدنية ليست مضيعة للوقت بل هي ركيزة للاستقرار النفسي الذي ينعكس مباشرة على التحصيل الأكاديمي. ثالثاً، الأولياء، من خلال توعيتهم بأهمية تشجيع أبنائهم على الممارسة الرياضية المدرسية وعدم تهميشها لصالح المواد التعليمية التقليدية فقط.

خامساً: تحديد المفاهيم والمصطلحات الإجرائية

من مقتضيات البحث العلمي الدقيق تحديد المفاهيم والمصطلحات التي تقوم عليها الدراسة، وذلك لتفادي التأويلات المتعددة، وضبط المعنى المقصود الذي يخدم توجه الباحث. وفي هذا السياق، سنقوم بتقديم التعريفات النظرية المدعمة علمياً، متبوعة بالتعريفات الإجرائية الخاصة بدراستنا.

1. النشاط البدني الرياضي المدرسي:

1. التعريف النظري: يُعرف النشاط البدني الرياضي المدرسي بأنه مجموعة الممارسات الحركية والألعاب والفعاليات الرياضية التي تتم داخل البيئة المدرسية، وفق برنامج ومنهاج رسمي معتمد من طرف وزارة التربية الوطنية، وتحت إشراف أستاذ متخصص في التربية البدنية، ويهدف إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلم من النواحي البدنية، المعرفية، الوجدانية، والاجتماعية (مفتي، 2019، ص 45). وهو يختلف عن الرياضة التنافسية (رياضة النخبة) في كونه يركز على المشاركة للجميع، البيداغوجيا، والتربية من خلال الحركة.

2. التعريف الإجرائي: هو مجمل الأنشطة الحركية والألعاب الشبه رياضية والرياضية التي يتلقاها تلاميذ الطور الابتدائي في مدارس بلدية الأغواط خلال الحصص الرسمية للتربية البدنية والرياضية، والتي يشرف عليها ويوجهها الأساتذة (عينة الدراسة)،

الاطار العام للدراسة

ويُنظر إليها في هذه الدراسة كمتغير مستقل ووسيلة تربوية وعلاجية يُفترض أنها تؤثر في تعديل سلوك التلاميذ وتحقيق استقرارهم الداخلي.

2. التوازن النفسي:

- 1- التعريف النظري: هو حالة من التوافق والانسجام الداخلي يشعر فيها الفرد بالرضا عن ذاته وعن بيئته المحيطة. ويُعرّفه علماء النفس بأنه قدرة الفرد على استيعاب وإدارة انفعالاته، والتكيف مع الضغوط والمواقف المحبطة دون الانهيار أو اللجوء إلى آليات دفاعية مرضية كالعنف أو الانطواء، مما يتيح له التفاعل الاجتماعي الإيجابي وبناء علاقات سوية مع الآخرين (زهران، 2020، ص 102).
- 2- التعريف الإجرائي: هو الحالة الانفعالية والاجتماعية السوية التي يصل إليها تلميذ المرحلة الابتدائية بمدارس الأغواط نتيجة لممارسته للنشاط الرياضي المدرسي. ويُقاس إجرائياً في هذه الدراسة من خلال الدرجات والمؤشرات التي يُقرّها أساتذة التربية البدنية والرياضية عبر استجاباتهم على بنود (أبعاد الاستبيان) الموزع عليهم، والذي يتضمن البعدين الأساسيين: البعد الانفعالي (ضبط النفس، خفض التوتر) والبعد الاجتماعي (الاندماج، التعاون الجماعي).

3. تلميذ المرحلة الابتدائية:

1. **التعريف النظري:** هو الطفل الذي يتراوح عمره الزمني تقريباً بين (6 سنوات و11 سنة)، والمسجل رسمياً في مؤسسة تعليمية ابتدائية لغرض تلقي التعليم الأساسي. وتتزامن هذه المرحلة في علم نفس النمو مع مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة، وتتميز بخصائص نمائية محددة أبرزها: الانتقال من التمرکز حول الذات إلى الاندماج الاجتماعي، اتساع المدارك العقلية، والميل الشديد للحركة واللعب كوسيلة أساسية للتعلم واكتشاف المحيط (يعقوبي، 2018، ص 77).
2. **التعريف الإجرائي:** يقصد به في سياق بحثنا الحالي المتمدرسون في الطور الابتدائي بالمدارس العمومية لبلدية الأغواط (ولاية الأغواط)، والذين يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية. وهم يمثلون الفئة والمجال البشري المستفيد من النشاط الرياضي المدرسي، والذين تُدرس التغيرات الطارئة على توازنهم النفسي عبر تقييمات وملاحظات أساتذتهم (عينة الدراسة).

الفصل الأول الأدبيات النظرية

المبحث الأول

الإطار النظري

تمهيد: يعتبر النشاط البدني الرياضي المدرسي من الركائز الأساسية التي تعتمد عليها النظم التربوية الحديثة في بناء وتنشئة الأجيال. فلم يعد يُنظر إلى المدرسة على أنها مجرد فضاء لتلقين المعارف الأكاديمية فحسب، بل أصبحت مؤسسة متكاملة تعنى بتنمية شخصية التلميذ من كافة الجوانب المعرفية، الوجدانية، الحركية، والاجتماعية. وفي هذا السياق، تبرز مادة التربية البدنية والرياضية كأداة بيداغوجية فعالة تمتلك من الخصائص ما يؤهلها لتحقيق هذا التكامل المنشود، خاصة في المرحلة الابتدائية التي تُعد مرحلة التأسيس الحقيقي للفرد. وسنتناول في هذا الفصل تفصيلاً ماهية هذا النشاط، تطوره التاريخي، المبادئ التي يستند إليها، والأهداف الاستراتيجية التي يسعى لتحقيقها داخل الفضاء المدرسي.

المطلب الأول: ماهية النشاط البدني الرياضي المدرسي وتطوره التاريخي**الفرع الأول: مفهوم النشاط البدني الرياضي المدرسي**

لتحديد مفهوم دقيق وشامل للنشاط البدني الرياضي المدرسي، يجب علينا تفكيك هذا المصطلح المركب إلى عناصره الأساسية لتوضيح أبعاده الدلالية والبيداغوجية. إن مصطلح "النشاط البدني" في بعده العام يشير إلى كل حركة جسدية تنتج عن انقباض العضلات الهيكلية وتؤدي إلى صرف طاقة تفوق طاقة الجسم أثناء الراحة. أما إضافة صفة "الرياضي"، فنتقلنا من العشوائية إلى التنظيم، حيث تُقنن هذه الحركات وفق قواعد وقوانين محددة. وعندما نقرن ذلك بكلمة "المدرسي"، فإننا نضع هذا النشاط في قالبه التربوي والبيداغوجي الصارم (حساني، 2021، ص 34).

وبناءً على ذلك، يُعرف النشاط البدني الرياضي المدرسي بأنه جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وميدان تجريبي يعتمد على الأنشطة الحركية والبدنية كوسيلة رئيسية لتحقيق أهداف تربوية، تعليمية، ونمائية متكاملة. فهو عبارة عن سيرورة بيداغوجية مبرمجة ومخططة داخل المؤسسة التعليمية، تنفذ تحت إشراف وتوجيه أستاذ متخصص في التربية البدنية والرياضية، وتهدف إلى إحداث تغييرات إيجابية في سلوك المتعلم وقدراته الفسيولوجية والسيكولوجية. ومن الأهمية بمكان في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية أن نفرق بين "النشاط الرياضي التنافسي" (رياضة النخبة والمستويات العليا) وبين "النشاط الرياضي المدرسي". فالأول يهدف أساساً إلى تحقيق الإنجاز الرياضي، تحطيم الأرقام القياسية، واعتلاء منصات التتويج، وغالباً ما يعتمد على الانتقاء المبكر وإقصاء الضعفاء. أما النشاط الرياضي المدرسي، فهو حق مشاع لكل التلاميذ دون استثناء، يركز على مبدأ ديمقراطية الممارسة الرياضية، وهدفه الأساسي هو التنشئة، الترفيه، الترويج السيكلوجي، اكتساب العادات الصحية السليمة، وتنمية المهارات الحركية الأساسية لدى التلميذ (بوكميش، 2018، ص 58). إن التربية البدنية المدرسية تستخدم "الرياضة" كوسيلة (Outil) وليس كغاية في حد ذاتها، وهذا التمييز الجوهري هو ما يمنح المادة شرعيتها التربوية داخل المناهج الدراسية، خاصة في طور الابتدائي حيث يحتاج الطفل إلى اللعب الموجه لا إلى المنافسة الشرسة التي قد تولد لديه الإحباط أو القلق الانفعالي.

الفرع الثاني: التطور التاريخي للنشاط البدني الرياضي المدرسي

إن إدماج التربية البدنية والنشاط الرياضي في المنظومات التربوية لم يكن وليد الصدفة أو نتاج العصر الحديث فقط، بل هو امتداد لتطور فكري وفلسفي عميق رافق المجتمعات البشرية منذ عصورها الأولى. ففي الحضارة اليونانية القديمة، احتل الجسد مكانة مقدسة، وكان التوازن بين العقل والجسد هو الغاية الأسمى للتربية، وهو ما تجسد في مقولتهم الشهيرة "العقل السليم في الجسم السليم". في مدينة أثينا، كان النشاط البدني يرمي إلى خلق المواطن المتكامل فكرياً

وجمالياً وبدنياً، بينما في إسبرطة، اتخذ النشاط البدني طابعاً عسكرياً صارماً يهدف إلى إعداد المقاتل القوي والقادر على تحمل الصعاب (عثمان، 2017، ص 22). ومع ظهور عصر النهضة في أوروبا، بدأت النظرة التربوية تتجه نحو إعادة الاعتبار للجسد بعد قرون من التهميش في العصور الوسطى. وظهر مفكرون وتربويون أمثال "جان جاك روسو" في كتابه "إميل"، والذي أكد بشدة على ضرورة إطلاق العنان لحركة الطفل وربط نموه العقلي والأخلاقي بنموه الحركي. وقد مهدت هذه الأفكار لظهور المدارس الجمبازية الأولى في أوروبا (المدرسة الألمانية، السويدية، والفرنسية)، والتي أسست لبرمجة الحركات البدنية ضمن أطر تعليمية مهيكلة.

أما في العصر الحديث، فقد شكل إحياء الألعاب الأولمبية الحديثة على يد "بيير دي كوبرتان" نهاية القرن التاسع عشر نقطة تحول حاسمة. كوبرتان لم يكن فقط باحثاً عن المجد الرياضي، بل كان تربوياً يؤمن بأن الرياضة المدرسية هي الوسيلة المثلى لبناء أخلاق الشباب وغرس قيم الروح الرياضية، الاحترام، والمواطنة (بن عبد الله، 2019، ص 103).

1. التطور في السياق الجزائري: بالانتقال إلى السياق المحلي، مرت التربية البدنية والرياضية في الجزائر بمحطات مفصلية. إبان الحقبة الاستعمارية، كانت الممارسة الرياضية المدرسية حكراً على أبناء المعمرين أو أداة فرنسية للسيطرة والتوجيه، ولم تكن تخدم الأهداف التربوية أو التوازن النفسي للطفل الجزائري الذي عانى من التهميش. وبعد الاستقلال (1962)، أدركت الدولة الجزائرية الحديثة أهمية بناء الفرد، فتم إدراج التربية البدنية كجزء أساسي في المنظومة التربوية. وقد شهدت المادة تطوراً ملحوظاً، حيث انتقلت من الطرق التقليدية (طريقة التعليم المباشر والأوامر العسكرية) إلى تطبيق "المقاربة بالأهداف" في الثمانينيات، وصولاً إلى الإصلاحات التربوية الحديثة في مطلع الألفية والتي تبنت "المقاربة بالكفاءات". هذا التوجه الحديث في الجزائر، والذي تُكوّن على أساسه معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إطاراتها وأساتذتها، يركز على جعل التلميذ محور العملية التعليمية التعلمية، ويهتم بتطوير كفاءاته الشاملة (البدنية، المنهجية، الاجتماعية، والانفعالية) مما يعزز بشكل مباشر من توازنه النفسي داخل البيئة المدرسية.

المطلب الثاني: مبادئ وأهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي في المرحلة الابتدائية

الفرع الأول: المبادئ الأساسية للنشاط الرياضي المدرسي

إن نجاح حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق غاياتها، وخاصة في تلبية الاحتياجات النفسية والبدنية لتلاميذ الطور الابتدائي، يتوقف على مدى احترام الأستاذ الممارس لمجموعة

من المبادئ البيداغوجية والديداكتيكية الصارمة. هذه المبادئ تمثل الإطار التوجيهي الذي يضمن سلامة العملية التعليمية وفعاليتها، وتتلخص فيما يلي (قاسم، 2020، ص 71):

1. مبدأ التدرج والاستمرارية: ويعني ضرورة الانتقال بالتلميذ من المهارات الحركية البسيطة والسهلة إلى المهارات المعقدة والصعبة، ومن المجهود البدني الخفيف إلى الأكثر شدة. هذا التدرج يجنب التلميذ الشعور بالفشل أو الإحباط النفسي، ويبني لديه ثقة تدريجية في قدراته الذاتية. كما أن الاستمرارية تضمن تثبيت المكتسبات الحركية وتحولها إلى عادات إيجابية.
2. مبدأ مراعاة الفروق الفردية: يُعد من أهم المبادئ في علم النفس الرياضي المدرسي. فالتلاميذ في القسم الواحد يختلفون في قدراتهم البدنية، سرعة استيعابهم، وأنماطهم الانفعالية (فمنهم الخجول، الجريء، الحركي جداً، والخامل). يجب على الأستاذ تكيف محتوى الأنشطة وتجزئة المهام بما يتناسب مع إمكانيات كل تلميذ، لضمان مشاركة الجميع وتحقيق الشعور بالانتماء وتجنب الإقصاء الذي يضر بالتوازن النفسي.
3. مبدأ الشمولية والتكامل: لا ينبغي أن تركز الأنشطة المدرسية على تطوير القوة العضلية أو السرعة بمعزل عن الجوانب الأخرى. النشاط الرياضي المدرسي الفعال هو الذي يدمج الجانب الحركي بالجانب المعرفي (معرفة قواعد اللعبة) والجانب الانفعالي-الاجتماعي (التعاون واحترام المنافس)، لضمان تنمية شخصية المتعلم بشكل كلي ومتوازن.
4. مبدأ الأمن والسلامة: في المرحلة الابتدائية، يكون الطفل مندفعاً ويفتقر أحياناً لتقدير العواقب المخاطر. لذا، من المبادئ المقدسة في إعداد الدروس هو توفير بيئة ممارسة آمنة مادياً (خلو الساحة من العوائق، صيانة العتاد) وأمنة نفسياً (منع التنمر، عدم الاستهزاء بأخطاء الزملاء). البيئة الآمنة هي الحاضنة الأولى للاستقرار النفسي.
5. مبدأ الدافعية والتشويق: يعتمد التعلم الحركي لدى أطفال الابتدائي بشكل كبير على عنصر المتعة واللعب. يجب على الأستاذ الابتعاد عن الروتين والتمارين الجافة، وتوظيف الألعاب التنافسية الخفيفة والألعاب الترويحية (الألعاب شبه الرياضية) التي تثير شغف التلميذ وتحفزه على المشاركة الإيجابية والتلقائية، مما يساهم بشكل مباشر في تفريغ شحناته السلبية.

الفرع الثاني: أهداف النشاط البدني الرياضي المدرسي

ينطلق بناء المناهج التربوية لمادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي من رؤية استراتيجية تهدف إلى تحقيق مخرجات محددة تلائم شخصية المتعلم. وفي ضوء المقاربة بالكفاءات المعمول بها في النظام التربوي، يمكن تصنيف الأهداف الرئيسية للنشاط البدني الرياضي المدرسي إلى أربعة مجالات حيوية ومتداخلة (مراقة، 2022، ص 89):

1. الأهداف البدنية والحركية (الجانب النفسي-حركي):

تُعتبر هذه الأهداف الوظيفية الأكثر وضوحاً ومباشرة للتربية البدنية. وتتجلى في الطور الابتدائي في التركيز على إكساب الطفل المهارات الحركية الأساسية كالمشي الصحيح، الجري، الوثب، الرمي، والمسك. كما تهدف إلى تطوير الصفات البدنية القاعدية كالتوافق الحركي العضلي العصبي، المرونة، التوازن العضوي، والسرعة المعتدلة. بالإضافة إلى ذلك، تسعى الحصة إلى تصحيح التشوهات القوامية التي قد تنتج عن الجلوس الخاطئ لفترات طويلة على مقاعد الدراسة أو حمل الحقائب المدرسية الثقيلة، وبالتالي ضمان نمو فسيولوجي مورفولوجي سليم ومتناسق للطفل.

2. الأهداف المعرفية والعقلية (الجانب الإدراكي):

يُخطئ من يظن أن الساحة الرياضية هي فضاء لعمل العضلات فقط وتغيب العقل. فالنشاط البدني المدرسي يساهم بقوة في تنمية المدارك العقلية للتلميذ. من خلال الألعاب، يتعلم الطفل مفاهيم الزمان والمكان (إدراك الأبعاد، تقدير المسافات والسرعات)، ويتعرف على مبادئ الميكانيكا الحيوية بشكل مبسط وتجريبي (كيفية إسقاط الكرة في الهدف). كما تزوده الحصة بمعارف أساسية حول قوانين الألعاب المختلفة، وأهمية النظافة الجسدية، والتغذية السليمة، ومعرفة وظائف أعضاء جسمه وتأثير الجهد البدني عليها (كزيادة نبضات القلب وسرعة التنفس). كل هذه المعارف تساهم في توسيع المدارك الذهنية للتلميذ.

3. الأهداف النفسية والانفعالية (محور دراستنا):

وهي تمثل صلب وعمق مذكرتنا الحالية. تستهدف الأنشطة الرياضية المدرسية بشكل صريح بناء التوازن النفسي للطفل. فاللعب والحركة هما الوسيلة التعبيرية الأولى للطفل في هذه المرحلة. تهدف مادة التربية البدنية إلى مساعدة التلميذ على التخلص من الكبت والتوتر الناجم عن الضغط الأكاديمي، وتمكينه من التعبير عن انفعالاته بشكل مقبول اجتماعياً. كما تهدف إلى تعزيز الثقة بالنفس وتقدير الذات من خلال منحه فرصاً للنجاح وتحقيق الإنجازات (ولو كانت بسيطة كإتمام مسار حركي أو إصابة هدف). إضافة إلى ذلك، تدرب الأنشطة التنافسية التلميذ على كيفية التحكم في انفعالاته، كيفية تقبل الخسارة بروح رياضية دون إحباط أو غضب، وكيفية الفوز دون غرور. هذه الإدارة للانفعالات هي جوهر التوازن النفسي والصحة العقلية السوية.

4. الأهداف الاجتماعية والأخلاقية (الجانب السوسيو-تربوي):

تعد حصة التربية البدنية المعمل الاجتماعي الأول الذي يتدرب فيه الطفل على مهارات الحياة المشتركة. تهدف الأنشطة إلى إخراج التلميذ من قوقعته الأنانية والتمركز حول الذات (وهي صفات شائعة في بداية المرحلة الابتدائية) لدمجه في بوتقة الجماعة. يتعلم التلميذ من خلال الألعاب الجماعية مفاهيم عميقة مثل: التعاون والتآزر من أجل تحقيق هدف مشترك، احترام

القوانين والنظام العام وعدم اختراقه، الخضوع لحكم القاضي (المعلم أو الزميل)، احترام المنافسين، ومساعدة الزميل الضعيف. كما تمنح هذه الأنشطة فرصاً لاكتشاف المواهب القيادية لدى بعض الأطفال، وتطوير مهارات التواصل غير اللفظي. وبذلك، فإن التربية البدنية تسهم في تشكيل المواطن الصالح القادر على التكيف والاندماج السلس في المجتمع الأكبر مستقبلاً. خلاصة القول، إن النشاط البدني الرياضي المدرسي ليس مجرد متسع من الوقت لملء الفراغ، بل هو منظومة متكاملة من المبادئ والأهداف الدقيقة. وإن قدرة أستاذ التربية البدنية والرياضية على استيعاب هذه الغايات السامية، وتجسيدها في شكل وضعيات تعليمية تعلمية مشوقة، هو ما يصنع الفارق الحقيقي في شخصية تلميذ المدرسة الابتدائية، وهو ما يمهد لنا الطريق للحديث المعمق في الفصل القادم عن "التوازن النفسي" وعلاقته العضوية بتلك الممارسات الحركية.

المطلب الثالث: دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في تفعيل النشاط المدرسي

لا يمكن الحديث عن أهداف التربية البدنية والرياضية، ولا عن تأثيراتها العميقة في التوازن النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الابتدائية، بمعزل عن الفاعل الأساسي والمحرك الحقيقي للعملية البيداغوجية في الميدان؛ ألا وهو أستاذ التربية البدنية والرياضية. إن النظرة الكلاسيكية التي كانت تحصر دور الأستاذ في كونه مجرد "ممرن بدني" أو ملقن لبعض الحركات الرياضية الجافة قد عفا عليها الزمن. ففي ظل المقاربات التربوية الحديثة، وخاصة المقاربة بالكفاءات المعتمدة في المنظومة التربوية الجزائرية، تبلورت أدوار الأستاذ لتصبح أكثر شمولية وتعقيداً، فهو اليوم يُعد مربياً، موجهاً نفسياً، ومنشطاً اجتماعياً، ومقوماً للسلوك قبل أن يكون تقنياً في الرياضة.

1. الدور البيداغوجي والديداكتيكي (هندسة التعلم)

يتجلى الدور البيداغوجي لأستاذ التربية البدنية في قدرته على النقل الديداكتيكي للمعارف؛ أي تحويل الأهداف والمقررات الرسمية الجافة إلى وضعيات تعليمية-تعليمية حية ومشوقة تتناسب مع الخصائص النمائية لتلاميذ الطور الابتدائي. فالأستاذ الكفء هو الذي يُحسن اختيار الألعاب شبه الرياضية والمسارات الحركية التي تثير دافعية الطفل، وتجعله ينخرط في النشاط بعفوية وتلقائية. كما يتمثل هذا الدور في قدرة الأستاذ على ممارسة التكييف البيداغوجي، لا سيما في ظل التحديات الميدانية التي تعيشها العديد من المدارس الابتدائية (كالنقص في العتاد الرياضي أو عدم ملائمة الساحات). إن إبداع الأستاذ في خلق بيئة تعلم آمنة ومحفزة باستخدام أبسط الإمكانيات هو ما يضمن استمرارية النشاط ويحقق أهدافه الحركية (مخلوفي، 2021، ص 115).

2. الدور النفسي والانفعالي (التوجيه السيكولوجي)

وهو الدور الأبرز والأكثر ارتباطاً بموضوع مذكرتنا الحالية. في المرحلة الابتدائية، يكون التلميذ هشاً من الناحية الانفعالية، وسريع التأثر بمواقف الفشل أو النقد. هنا، يبرز دور أستاذ التربية البدنية كموجه نفسي يمتلك من الفطنة وقوة الملاحظة ما يمكنه من قراءة لغة الجسد لتلاميذه. الأستاذ الناجح يتدخل بذكاء لاحتواء التلميذ الانطوائي ودمجه تدريجياً في الألعاب الجماعية دون ممارسة ضغط يرهبه. وفي المقابل، يعمل على امتصاص طاقة التلميذ المفرط في الحركة (العدواني أحياناً) وتوجيهها نحو مهام إيجابية داخل الفريق (كمنحه دور القائد أو حارس المرمى). علاوة على ذلك، فإن استخدام الأستاذ لـ التغذية الراجعة الإيجابية (التعزيز، التشجيع، والثناء) يُعد بمثابة جرعات علاجية تبني ثقة التلميذ بنفسه، وتخفف من مستويات القلق والتوتر لديه، مما يساهم بشكل مباشر وحاسم في تحقيق توازنه النفسي والوجدان الداخلي (بعلي، 2019، ص 88).

3. الدور الاجتماعي والأخلاقي (التنشئة الاجتماعية)

ساحة اللعب هي مختبر مصغر للمجتمع. وأستاذ التربية البدنية هو المهندس الذي يضع قواعد هذا المختبر ويحرص على تطبيقها. من خلال تنظيم الفرق وتوزيع الأدوار، يغرس الأستاذ في نفوس تلاميذه قيم التعاون، التضامن، واحترام القوانين (قوانين اللعبة التي ترمز لقوانين المجتمع لاحقاً). كما يقع على عاتق الأستاذ إدارة الصراعات وفض النزاعات التي تنشأ حتماً بين الأطفال أثناء التنافس، محولاً تلك المواقف السلبية إلى فرص لتعليم التسامح، الاعتذار، وتقبل الآخر. إن صرامة الأستاذ في رفض سلوكيات التتمر أو الأنانية، وتأكيد المستمر على "الروح الرياضية"، يجعل من حصة التربية البدنية أداة فعالة للوقاية من الانحرافات السلوكية وبناء شخصية اجتماعية سوية ومتوازنة.

خلاصة القول، إن أستاذ التربية البدنية والرياضية خريج معاهد يمتلك تكويناً أكاديمياً مزدوجاً (بيولوجياً وسيكولوجياً)، مما يؤهله ليكون العين الساهرة على الصحة الشاملة للتلميذ. وإن تقييم هذا الأستاذ لأثر المادة التي يدرسها (وهو ما سنقيسه ميدانياً في الجزء التطبيقي) يُعدّ تقييماً مبنياً على الخبرة الميدانية والملاحظة العلمية الدقيقة، وليس مجرد انطباعات عابرة.

المبحث الثاني

المطلب الأول: ماهية التوازن النفسي (أبعاده ومؤشراته)

المطلب الثاني: النظريات العلمية المفسرة للتوازن النفسي

المطلب الثالث: الخصائص النمائية لتلميذ المرحلة الابتدائية

المطلب الرابع: العلاقة التفاعلية بين الممارسة الرياضية المدرسية وتحقيق التوازن النفسي

تمهيد: تعد الطفولة المرحلة الأساسية التي تتشكل فيها المعالم الكبرى لشخصية الإنسان، وفيها تُبنى الجذور العميقة لصحته النفسية. ويحتل مفهوم التوازن النفسي مكانة مركزية في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي، كونه المؤشر الحقيقي على السواء النفسي وقدرة الفرد على التكيف مع متطلبات الحياة المستمرة. ولعل تلميذ المرحلة الابتدائية هو الأكثر حاجة لهذا التوازن، نظراً لما يتعرض له من ضغوط ناتجة عن انتقاله من بيئة الأسرة الحاضنة إلى بيئة المدرسة المقننة. في هذا الفصل، سنسلط الضوء بشكل مفصل على ماهية التوازن النفسي، أبعاده المتعددة، والمؤشرات الدالة عليه. كما سنستعرض أبرز النظريات العلمية التي فسرت هذا المفهوم، وصولاً إلى فهم كيفية مساهمة النشاط الحركي في تحقيق هذا التوازن المنشود.

المطلب الأول: ماهية التوازن النفسي (أبعاده ومؤشراته)

الفرع الأول: مفهوم التوازن النفسي

يُعتبر مصطلح "التوازن النفسي" (Psychological Balance) من المفاهيم الديناميكية المركبة التي استقطبت اهتمام علماء النفس والتربية. من الناحية اللغوية، يحيل التوازن إلى الاستقرار، والاعتدال، والانسجام بين أجزاء الشيء الواحد بحيث لا يطغى جزء على آخر. أما في الاصطلاح السيكولوجي، فيُعرف التوازن النفسي بأنه تلك الحالة الديناميكية من التوافق والانسجام الداخلي التي يعيشها الفرد، والتي تمكنه من إدارة انفعالاته، وتلبية حاجاته النفسية والبيولوجية بطريقة مقبولة اجتماعياً، مع القدرة على مواجهة الإحباطات والضغوط البيئية بمرونة وفعالية (زهران، 2020، ص 105).

ومن الأهمية بمكان التفريق بين "التوازن النفسي" و"السكون أو الجمود النفسي". فالتوازن لا يعني غياب الصراعات أو انعدام المشاعر السلبية كالقلق أو الحزن، بل يعني القدرة على استعادة الاستقرار بعد التعرض للمواقف الضاغطة (Resilience). بالنسبة لتلميذ المرحلة الابتدائية، فإن التوازن النفسي يتجلى في قدرته على التوفيق بين متطلباته الداخلية (كالرغبة في اللعب والحركة العشوائية) وبين المتطلبات الخارجية (كالجلوس في القسم والانضباط لقوانين المعلم). وعندما يفشل الطفل في تحقيق هذه المعادلة، تظهر عليه أعراض عدم التوازن المتمثلة في العصبية، العدوانية، أو الانطواء الشديد (عبد الخالق، 2018، ص 42).

الفرع الثاني: أبعاد التوازن النفسي

لا يُعد التوازن النفسي كتلة أحادية، بل هو نسيج متكامل يتألف من أبعاد متداخلة تتفاعل فيما بينها لتشكل الشخصية السوية للطفل. وتتمثل أهم هذه الأبعاد فيما يلي:

1. البعد الانفعالي (الوجدان الداخلي): وهو المحور الأساسي للتوازن، ويُقصد به قدرة الطفل على الوعي بانفعالاته والتعبير عنها بشكل ملائم. يتضمن هذا البعد مهارات ضبط النفس عند الغضب، القدرة على تأجيل الإشباع الفوري للرغبات، والتمتع بمزاج إيجابي يغلب عليه الفرح والطمأنينة. الطفل المتوازن انفعالياً لا ينهار أمام الفشل في لعبة رياضية، بل يتقبله كجزء من التجربة.
2. البعد الاجتماعي (التوافق مع الآخرين): الإنسان كائن اجتماعي بطبعه، ولا يكتمل توازنه إلا باندماجه السوي في محيطه. يتمثل البعد الاجتماعي لدى تلميذ الابتدائي في قدرته على بناء صداقات صحية مع أقرانه، التعاون، المشاركة الوجدانية (Empathy)، واحترام سلطة الكبار (المعلمين والأولياء). في ساحة الرياضة المدرسية، يبرز هذا البعد بقوة من خلال الالتزام بقواعد اللعبة الجماعية وتقبل أدوار القيادة والتبعية (الشناوي، 2019، ص 77).

3. البعد المعرفي والذاتي (تقدير الذات): يتعلق هذا البعد بالصورة التي يحملها الطفل عن نفسه (مفهوم الذات). الطفل المتوازن يمتلك تقييماً واقعياً وإيجابياً لقدراته، يثق في إمكانياته، ويشعر بالكفاءة (Self-Efficacy). إن نجاح التلميذ في إنجاز مسار حركي معقد في حصة التربية البدنية يغذي بشكل مباشر هذا البعد المعرفي، مما ينعكس إيجاباً على ثقته بنفسه وتوازنه الداخلي.

الفرع الثالث: مؤشرات التوازن النفسي لدى تلميذ الطور الابتدائي

بما أن التوازن النفسي حالة داخلية لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة، يعتمد المربون وأساتذة التربية البدنية على مجموعة من المؤشرات السلوكية الظاهرية للاستدلال على مدى تمتع الطفل بهذا التوازن. ومن أبرز هذه المؤشرات:

1. الاستقرار المزاجي: عدم الانتقال المفاجئ والحاد من حالة الفرح الشديد إلى البكاء الهستيري دون مبرر منطقي.
2. التفاعل الإيجابي مع الإحباط: قدرة التلميذ على التعامل مع المواقف المحبطة (كخسارة فريقه أو حصوله على نقطة متدنية) دون اللجوء إلى السلوك التخريبي أو إيذاء الذات.
3. الاستقلالية والمبادرة: قدرة الطفل على اتخاذ قرارات بسيطة، والاعتماد على نفسه في أداء المهام (كارتداء ملابسه الرياضية)، والمبادرة لاقتراح ألعاب أو أنشطة.
4. الاندماج السلس في الجماعة: عدم الميل الدائم للعزلة واللعب المنفرد. التلميذ المتوازن يخرط بسهولة في الألعاب الجماعية ويستمتع بالتفاعل مع زملائه.
5. النوم والشهية المنتظمين: فرغم كونها مؤشرات فسيولوجية، إلا أنها تعكس بوضوح الحالة النفسية للطفل، فالأطفال الذين يعانون من القلق المدرسي غالباً ما تظهر عليهم اضطرابات في النوم والشهية (منصور، 2021، ص 114).

المطلب الثاني: النظريات العلمية المفسرة للتوازن النفسي

تعددت الرؤى والمدارس السيكلوجية في تفسيرها لكيفية نشوء التوازن النفسي، وكيفية اختلاله، والطرق المثلى لاستعادته. إن فهم هذه النظريات يُعد أمراً بالغ الأهمية لأستاذ التربية البدنية، لأنه يمنحه القاعدة العلمية التي يبني عليها تدخلاته البيداغوجية والعلاجية. وفيما يلي استعراض لأهم النظريات في هذا المجال، مع محاولة ربطها ببيئة الطفل والنشاط الحركي.

الفرع الأول: نظرية التحليل النفسي (سيغموند فرويد)

تعتبر مدرسة التحليل النفسي الكلاسيكية التي أسسها "فرويد" (Sigmund Freud) من أعمق النظريات التي تناولت ديناميكية النفس البشرية. يرى فرويد أن الجهاز النفسي يتكون من ثلاثة أجزاء رئيسية تتصارع فيما بينها: "الهو" (Id) الذي يمثل الغرائز البدائية والاندفاعات التي تبحث عن الإشباع الفوري (مبدأ اللذة)، و"الأنا الأعلى" (Superego) الذي يمثل الضمير والقيم الأخلاقية وقيود المجتمع، و"الأنا" (Ego) وهو الجزء الواعي الذي يتعامل مع الواقع المحيط (صالح، 2017، ص 66).

وفقاً لهذه النظرية، يحدث التوازن النفسي عندما ينجح "الأنا" في التوفيق بين الرغبات العمياء لـ "الهو" وبين القيود الصارمة لـ "الأنا الأعلى". وإذا فشل في ذلك، ينشأ القلق والتوتر. وتفسر نظرية التحليل النفسي أهمية النشاط البدني والرياضي من خلال ميكانيزم دفاعي يسمى "التسامي أو الإحلال" (Sublimation) وميكانيزم "التطهير" (Catharsis). فالطفل في المرحلة الابتدائية يمتلك طاقات عدوانية وانفعالية مكبوتة، وحصّة التربية البدنية توفر له القناة الشرعية والمقبولة اجتماعياً لتفريغ هذه الطاقات المكبوتة (ركل الكرة بقوة، الركض السريع، الصراخ التشجيعي)، مما يخفف الضغط على "الأنا" ويعيد التوازن للنظام النفسي ككل.

الفرع الثاني: النظرية السلوكية (بافلوف، واطسون، وسكينر)

على عكس التحليل النفسي الذي ركز على الصراعات اللاشعورية، تنظر المدرسة السلوكية إلى الإنسان ككائن محكوم باستجاباته للمثيرات البيئية. فالتوازن النفسي، من وجهة نظر السلوكيين، ليس سوى مجموعة من العادات السلوكية المتعلمة والإيجابية التي اكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع بيئته. فالطفل يولد كصفحة بيضاء، والسلوك السوي (المتوازن) أو الشاذ (المضطرب) كلاهما نتاج لعمليات التعلم (الاشتراط الكلاسيكي أو الإجرائي).

وتفسر هذه النظرية التوازن النفسي من خلال مفاهيم "التعزيز" (Reinforcement) و"العقاب". ففي البيئة المدرسية، إذا أظهر التلميذ سلوكاً متعاوناً وإيجابياً أثناء ممارسة الألعاب الرياضية، وتلقى تعزيزاً إيجابياً من أستاذه (كالمدح، أو منحه شارة القيادة)، فإن هذا السلوك سيقوى ويتثبت، مما يؤدي إلى توافق نفسي واجتماعي. أما السلوكيات غير المتوازنة (كالعنف والغضب المبالغ فيه)، فيمكن إطفائها وتعديلها من خلال التجاهل أو الحرمان المؤقت من

اللعب (جلاب، 2022، ص 91). وعليه، فإن التربية البدنية وفق هذا المنظور هي ميدان لتشكيل السلوك السوي من خلال التعزيز المبرمج.

الفرع الثالث: النظرية الإنسانية (أبراهام ماسلو وكارل روجرز)

ظهرت المدرسة الإنسانية كرد فعل على حتمية التحليل النفسي وآلية السلوكية. وتعتبر هذه النظرية الإنسان كائناً خيراً بطبعه، يمتلك إرادة حرة ويسعى دائماً نحو تحقيق إمكانياته الكامنة. يرى "كارل روجرز" (Carl Rogers) أن التوازن النفسي يتحقق عندما يكون هناك تطابق وانسجام بين "الذات الواقعية" (ما هو عليه الفرد فعلاً) و"الذات المثالية" (ما يطمح أن يكون عليه). كلما اتسعت الفجوة بينهما، ظهر القلق والاضطراب.

أما "أبراهام ماسلو" (Abraham Maslow)، فقد ربط التوازن النفسي بهرم الحاجات الشهير. لا يمكن للطفل أن يصل إلى مستوى "تحقيق الذات" أو يتمتع بالصحة النفسية إلا إذا أُشبعَت حاجاته الأساسية بالترتيب: الحاجات الفسيولوجية، حاجة الأمن، الحاجة للانتماء والحب، وحاجة التقدير والاحترام (مكاوي، 2018، ص 120). وفي سياق النشاط الرياضي المدرسي، نجد أن هذه الأنشطة تلبي بشكل مباشر هذه الحاجات. فاللعب الجماعي يشبع حاجة الطفل للانتماء (الانتماء لفريق)، وتحقيق الانتصارات واكتساب المهارات يشبع حاجة التقدير والاحترام من قبل الزملاء والمعلم. إن إشباع هذه الحاجات في الساحة الرياضية يُشعر التلميذ بقيمته الذاتية ويحقق له أعلى درجات الاستقرار النفسي.

الفرع الرابع: النظرية المعرفية والبنائية (جان بياجيه)

تركز المدرسة المعرفية على العمليات العقلية والذهنية (الإدراك، التفكير، معالجة المعلومات) كأساس للسلوك الإنساني. ويرى "جان بياجيه" (Jean Piaget) أن نمو الطفل هو سلسلة من محاولات التكيف مع البيئة. ويستخدم بياجيه مصطلح "التوازن" (Equilibration) بشكل مباشر، معتبراً إياه العملية الحيوية التي يحافظ بها العقل على استقراره. يتحقق هذا التوازن من خلال آليتين متكاملتين: "التمثل" (Assimilation) وهو دمج المعلومات الجديدة في البنى المعرفية القائمة، و"المواءمة" (Accommodation) وهي تعديل البنى المعرفية القديمة لتتناسب مع المواقف الجديدة (يعقوبي، 2020، ص 54).

إن عدم التوازن المعرفي يولد لدى الطفل توتراً يدفعه للبحث عن الحلول لاستعادة التوازن. وتلعب التربية البدنية والرياضية دوراً محورياً في هذه السيرة. فالوضعية-المشكلة الحركية (كطلب الأستاذ من التلميذ تجاوز حاجز بطريقة معينة) تخلق للطفل حالة من عدم التوازن المعرفي والحركي. ومن خلال المحاولة والخطأ، والتفكير في الحل، وتجريب الحركات المختلفة، يصل الطفل إلى الحل الحركي الصحيح. هذا النجاح لا يطور فقط كفاءته البدنية، بل يعيد له توازنه المعرفي والنفسي، ويشعره بنشوة الإنجاز والاستقلالية.

مما سبق، نستنتج أن التوازن النفسي ليس مفهوماً سطحياً، بل هو غاية كبرى تتقاطع عندها تفسيرات المدارس السيكلوجية المختلفة. وسواء نظرنا إليه كعملية تفريغ للطاقات المكبوتة (التحليل النفسي)، أو كعادات متعلمة (السلوكية)، أو كإشباع لحاجات الذات (الإنسانية)، أو كعملية تكيف ذهني-حركي (المعرفية)؛ فإن الثابت الأكيد هو أن الممارسة الرياضية المدرسية تمثل البيئة الخصبة والميدان التطبيقي الأمثل لتجسيد هذه النظريات وتحقيق التوازن النفسي الفعلي لتلاميذ المرحلة الابتدائية.

المطلب الثالث: الخصائص النمائية لتلميذ المرحلة الابتدائية

لا يمكن لأستاذ التربية البدنية والرياضية أن ينجح في أداء رسالته البيداغوجية، ولا يمكن للبرامج الرياضية أن تحقق أهدافها في استتباب التوازن النفسي، ما لم تكن مبنية على فهم علمي دقيق لخصائص النمو في المرحلة الابتدائية. تمتد هذه المرحلة تقريباً من سن السادسة إلى الثانية عشرة (مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة)، وتعتبر من أهم مراحل البناء والتشكيل في دورة حياة الإنسان. تتميز هذه المرحلة بنمو متدرج وشامل يمس كافة الجوانب، وهو ما يفرض على القائمين على العملية التربوية تكثيف الأنشطة بما يستجيب لهذه الخصائص. وسنقوم بتسريح هذه الخصائص عبر أبعادها الأربعة: البدنية الحركية، المعرفية، الانفعالية، والاجتماعية.

الفرع الأول: الخصائص البدنية والفسولوجية والحركية

تتميز المرحلة الابتدائية بتباطؤ نسبي في سرعة النمو الطولي والوزني مقارنة بمرحلة الطفولة المبكرة (ما قبل المدرسة) ومرحلة المراهقة اللاحقة. هذا التباطؤ الفسيولوجي هو في الواقع فترة "استقرار بيولوجي" يتيح للطفل فرصة لتعلم وإتقان المهارات الحركية المعقدة (بوعبد الله، 2020، ص 66). يزداد في هذه المرحلة التوافق الحركي العضلي العصبي (Coordination Neuromusculaire)، وتتطور العضلات الدقيقة مما يسهل على الطفل التحكم في الحركات التي تتطلب دقة، كالرمي، الاستقبال، والتوازن.

ومن أبرز السمات الحركية لهذه المرحلة هو الميل الشديد والفطري للحركة الدائمة واللعب. فالطفل هنا لا يطبق الجلوس في مقاعد الدراسة لفترات طويلة، والطاقة الحركية الكامنة لديه تبحث دوماً عن منافذ للتفريغ. لذا، يعتبر إجبار الطفل على السكون التام كبتاً لنموه الطبيعي. من الناحية الفسيولوجية، تكون الأجهزة الحيوية (كالقلب والرئتين) في طور النمو، مما يعني قدرة الطفل على أداء مجهودات بدنية ولكن بشدة معتدلة. وعلى أستاذ التربية البدنية أن يدرك هذه الخاصية لتجنب إخضاع الأطفال لتدريبات قاسية أو تمارين تحمل لاهوائي قد تضر بصحتهم وعضلة القلب لديهم، مع التركيز بدلاً من ذلك على ألعاب السرعة، المرونة، والرشاقة.

الفرع الثاني: الخصائص العقلية والمعرفية

يتزامن دخول الطفل إلى المدرسة الابتدائية مع تغيرات جوهرية في بنائه الإدراكي والمعرفي. فوفقاً لنظرية "جان بياجيه" (Jean Piaget)، ينتقل الطفل في هذه المرحلة من مرحلة "تفكير ما قبل العمليات" إلى مرحلة "العمليات المادية المحسوسة" (Concrete Operational Stage). في هذه المرحلة، يبدأ التلميذ في التخلص تدريجياً من التمرکز حول الذات، ويصبح قادراً على الفهم المنطقي للأشياء، ولكن بشرط أن تكون هذه الأشياء مرتبطة بواقع ملموس ومادي (يعقوبي، 2019، ص 81).

في ميدان التربية البدنية، يظهر هذا التطور المعرفي في قدرة الطفل على فهم وتطبيق قوانين الألعاب البسيطة (كقواعد لعبة كرة القدم المصغرة أو ألعاب المطاردة). كما تتطور لديه القدرة على إدراك المسافات (تقدير مسافة رمي الكرة)، وإدراك الزمن (سرعة الجري المطلوبة). ورغم هذا التطور، يبقى الانتباه والانتقاء الذهني لدى الطفل محدوداً، مما يستوجب على الأستاذ تقديم شروحات قصيرة ومبسطة للأنشطة الرياضية، والاعتماد على العرض والنمذجة (Demonstration) أكثر من الشرح النظري المجرد الذي قد يشتت انتباه التلميذ ويفقده الدافعية.

الفرع الثالث: الخصائص النفسية والانفعالية

تعد هذه المرحلة حساسة جداً في تشكيل التوازن النفسي للطفل. من الناحية الانفعالية، يميل الطفل تدريجياً نحو الاستقرار وتقليل نوبات الغضب الحادة التي كانت تميز سنواته الأولى. ويبدأ في تعلم كيفية كبح جماح انفعالاته والتعبير عنها بأساليب مقبولة اجتماعياً. إلا أن التلميذ في المدرسة الابتدائية يمتلك حساسية مفرطة تجاه النقد، ويبحث بشدة عن رضا الكبار (المعلم والوالدين) واستحسانهم. فالشعور بالنجاح يولد لديه الثقة العالية، بينما الشعور بالفشل المستمر قد يؤدي إلى ظهور عقدة النقص أو الدونية (Inferiority)، وهو ما أشار إليه عالم النفس "إريك إريكسون" (Erik Erikson) في حديثه عن صراع هذه المرحلة: "المثابرة مقابل الشعور بالدونية" (جلاب، 2021، ص 102).

تتعدد مخاوف الطفل في هذه المرحلة لتشمل القلق المرتبط بالتحصيل الدراسي، الخوف من سخرية الزملاء، والخوف من التقييم. ولهذا، يمثل النشاط الرياضي المدرسي، إذا نُفذ في بيئة بيداغوجية خالية من الضغط والمنافسة الشرسة، مساحة آمنة لتخفيف هذه المخاوف، حيث يعوض الطفل ما قد يواجهه من إخفاق أكاديمي داخل القسم بنجاح حركي في الساحة، مما يرمم صورته الذاتية ويعيد له توازنه النفسي وانشراحه الوجداني.

الفرع الرابع: الخصائص الاجتماعية

يشكل دخول المدرسة انتقالاً جذرياً للطفل من بيئة الأسرة الضيقة إلى المجتمع المدرسي الواسع. في الطفولة المبكرة، يكون الوالدان هما مركز عالم الطفل، لكن في المرحلة الابتدائية، يبدأ هذا المركز بالانزياح تدريجياً نحو "جماعة الأقران" (Peer Group). يصبح رأي

الزملاء ومكانته داخل الشلة (Group) أمراً بالغ الأهمية بالنسبة له. في السنوات الأولى للابتدائي، يميل اللعب إلى أن يكون فردياً أو متوازياً (يلعب بجانب الآخرين وليس معهم)، ولكن مع التقدم في السن (من 8 سنوات فما فوق)، تتطور الحاجة إلى الانتماء وتبرز أهمية الألعاب التعاونية والجماعية.

في هذه المرحلة، يبدأ التلميذ في استيعاب مفاهيم العدالة، تقسيم الأدوار، والولاء للفريق. وتبرز هنا الأهمية القصوى لحصة التربية البدنية باعتبارها المعمل التطبيقي للتنشئة الاجتماعية. فالألعاب الرياضية تعلم الطفل التنازل عن أنانيته من أجل تمرير الكرة لزميله لتحقيق الفوز المشترك. كما أن الانضباط لقواعد اللعبة يعوده على احترام سلطة القانون الممثل في المعلم أو الحكم. إن الإشباع الصحيح لهذه الخصائص الاجتماعية من خلال الرياضة يقي التلميذ من العزلة، الانطواء، أو السلوكيات المعادية للمجتمع (مكاوي، 2022، ص 145).

المطلب الرابع: العلاقة التفاعلية بين الممارسة الرياضية المدرسية وتحقيق التوازن النفسي
بعد أن استعرضنا مفهوم التوازن النفسي، وتعرفنا بدقة على الخصائص النمائية لتلميذ المرحلة الابتدائية، نصل الآن إلى بلورة جوهر هذا البحث المتمثل في كشف طبيعة العلاقة الرابطة بين المتغير المستقل (النشاط البدني الرياضي المدرسي) والمتغير التابع (التوازن النفسي). إن هذه العلاقة ليست علاقة ميكانيكية عابرة، بل هي علاقة عضوية وتفاعلية وثيقة تؤكد العديد من النظريات السيكلوجية والدراسات الميدانية. يمكن تفصيل آليات هذه العلاقة من خلال المحاور التالية:

الفرع الأول: النشاط الحركي كآلية للتفريغ الانفعالي وخفض التوتر

يتعرض التلميذ في المدرسة الابتدائية لضغوط يومية متراكمة؛ بدءاً من الاستيقاظ المبكر، حمل المحفظة الثقيلة، الجلوس المقيد لعدة ساعات متواصلة داخل حجرة التدريس، وصولاً إلى كثافة المقررات والمطالب الأكاديمية الصارمة. كل هذا يولد لدى الطفل حالة من التوتر العضلي والعصبي، وشحنات انفعالية سلبية مكبوتة. هنا، تتدخل الممارسة الرياضية لتلعب دور "الصمام الآمن" من خلال آلية التفريغ أو التطهير النفسي (Catharsis).

إن الركض، الوثب، صياح الأطفال أثناء المنافسة الرياضية، وركل الكرة، كلها ميكانيزمات تساعد التلميذ على التخلص من الطاقة الزائدة والعوانية المكبوتة. من الناحية الفسيولوجية، أثبتت الدراسات أن الجهد البدني المعتدل خلال حصة التربية البدنية يؤدي إلى إفراز هرمونات السعادة (الإندورفين، السيروتونين، والدوبامين)، والتي تعمل كمسكنات طبيعية ومحفزات للمزاج الجيد، مما يؤدي إلى خفض مستويات هرمون الكورتيزول (هرمون التوتر). النتيجة المباشرة لذلك هي عودة التلميذ إلى مقاعد الدراسة بحالة من الاسترخاء، الهدوء، والارتياح النفسي الذي يمثل قمة التوازن (براهيمي وآخرون، 2022، ص 34).

الفرع الثاني: بناء مفهوم الذات وتعزيز الثقة بالنفس

إن "مفهوم الذات" هو حجر الزاوية في التوازن النفسي. في المرحلة الابتدائية، لا يكون الطفل قد شكل بعد وعياً كاملاً بقدراته العقلية المجردة، لكنه يدرك تماماً قدراته البدنية والحركية من خلال مقارنة نفسه بأقرانه (من الأسرع؟ من الأقوى؟ من يرمي أبعد؟). تقدم حصة التربية البدنية والرياضية فرصاً متكررة للتلميذ لاختبار قدراته وتحقيق إنجازات ملموسة. عندما ينجح التلميذ في تعلم مهارة حركية جديدة، أو يساهم في فوز فريقه، فإن هذا الإنجاز يعزز من شعوره بالكفاءة (Self-Efficacy). وحتى بالنسبة للتلاميذ الذين يعانون من صعوبات في التحصيل الأكاديمي (كالرياضيات أو اللغات)، فإن تألقهم في الساحة الرياضية يوفر لهم التعويض النفسي اللازم (Compensation). هذا التعويض يحميهم من الشعور بالدونية، ويجعلهم ينظرون إلى أنفسهم نظرة إيجابية. والأستاذ الناجح هو من يستثمر هذا الجانب عبر تنويع الأنشطة لضمان أن يجد كل تلميذ مجالاً يتميز فيه، مما يرسخ توازنه المعرفي والوجداني (شريف، 2018، ص 55).

الفرع الثالث: التربية البدنية كفضاء للاندماج الاجتماعي والوقاية من الانطواء

كما أشرنا سابقاً، فإن البعد الاجتماعي جزء لا يتجزأ من التوازن النفسي. بعض الأطفال يأتون إلى المدرسة الابتدائية وهم محملون بمخاوف الانفصال عن الوالدين، مما يترجم في شكل خجل شديد، انطواء، أو عزلة عن بقية زملاء. هنا، يبرز دور الممارسة الرياضية كأداة لا مثيل لها لكسر حواجز العزلة. فالرياضة تتحدث بلغة عالمية يفهمها جميع الأطفال، وهي لغة "اللعبة".

إن دمج التلميذ المنطوي في ألعاب تنبؤية أو ألعاب شبه رياضية جماعية، يفرض عليه التواصل اللفظي والجسدي مع زملائه بحكم الضرورة التي تفرضها اللعبة. هذا الاحتكاك المستمر، وتبادل الأدوار، والشعور بالانتماء لـ "الفريق"، يذيب الجليد النفسي لديه ويعلمه مهارات التفاعل الاجتماعي الإيجابي. إن قدرة التلميذ على بناء شبكة من العلاقات السوية داخل القسم وساحة اللعب تمثل الدرع الواقي ضد الاضطرابات النفسية المستقبلية.

الفرع الرابع: التربية على إدارة الانفعالات (التحكم الذاتي)

الرياضة هي نموذج مصغر للحياة، مليئة بالانتصارات والهزائم، الأخطاء والإنجازات. ولهذا، فإن الممارسة الرياضية المدرسية تقدم بيئة محاكاة واقعية لتدريب التلميذ على "التحكم الذاتي" وإدارة الانفعالات (Emotional Regulation). ففي الألعاب التنافسية، يتعرض الطفل لمواقف قد تثير غضبه (كأن يتعرض لعرقلة من زميله، أو أن يُحتسب ضده خطأ من طرف المعلم). إن التوجيه البيداغوجي في هذه اللحظات يعلم الطفل كيفية كبت رد الفعل العدواني، واحترام قرار الحكم، والسيطرة على أعصابه.

كما يتعلم الطفل أبجديات "الروح الرياضية"؛ والتي تعني الفرح بالإنجاز دون غرور أو تقليل من شأن الخصم، وتقبل الخسارة بصدق ورحب والعمل على تحسين الأداء في المرات القادمة بدلاً من الانهيار بالبكاء أو الشجار. إن اكتساب هذه الآليات الانفعالية في السن المبكرة يجعل التلميذ أكثر صلابة ومرونة في مواجهة إحباطات الحياة اليومية، وهو المعنى الأسمى والدقيق للوصول إلى مرحلة التوازن النفسي.

المبحث الثالث

أولاً: عرض الدراسات السابقة

ثانياً: التعقيب على الدراسات السابقة ومناقشتها (أوجه الاتفاق والاختلاف)

يُعد استعراض التراث العلمي والدراسات السابقة خطوة منهجية إلزامية في أي بحث أكاديمي رصين. فهو يتيح للباحث التعرف على ما توصل إليه العلم في مجال دراسته، وتجنب تكرار الجهود، والوقوف على الثغرات المنهجية والمعرفية التي يمكن الانطلاق منها. ونظراً لأهمية موضوع "النشاط البدني الرياضي المدرسي" وتأثيره على "التوازن النفسي"، فقد

حظي هذا المجال باهتمام العديد من الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي وعلوم التربية. وفيما يلي عرض لبعض الدراسات المحلية والعربية ذات الصلة المباشرة بموضوعنا، متبوعة بتعقيب تحليلي ومقارنة منهجية.

أولاً: عرض الدراسات السابقة

1. دراسة (براهيمي وآخرون، 2022) بعنوان: "أثر ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في التخفيف من حدة السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الابتدائي".

هدفت هذه الدراسة التي أجريت في البيئة الجزائرية إلى معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في خفض مستويات السلوك العدواني (اللفظي والبدني) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية. استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدوا على مقياس السلوك العدواني الذي طُبّق على عينة قوامها 120 تلميذاً وتلميذة. وقد خلصت الدراسة إلى نتائج هامة أبرزها: وجود علاقة ارتباطية عكسية قوية بين الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي المدرسي وانخفاض مستوى السلوك العدواني. كما أكدت الدراسة أن الألعاب شبه الرياضية الجماعية تلعب دوراً تفرغياً (كاتارسيس) يسهم في امتصاص الشحنات الغضبية لدى الأطفال، محققة بذلك نوعاً من الاستقرار النفسي.

2. دراسة (سليمان ومحمود، 2020) بعنوان: "دور حصة التربية البدنية في تنمية المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المتمدرسين".

سعت هذه الدراسة العربية إلى استكشاف البعد السوسيو-انفعالي لحصة التربية البدنية. تم تطبيق البحث على عينة من معلمي المدارس الابتدائية بلغ عددهم 50 معلماً، باستخدام استبيان لقياس درجة مساهمة المادة في التوافق النفسي والاجتماعي للتلاميذ. أظهرت النتائج أن حصة التربية البدنية تساهم بدرجة (مرتفعة جداً) في كسر حاجز الخجل والانطواء لدى التلاميذ الجدد، كما تعزز من مفاهيم التعاون وإنكار الذات لصالح الفريق. وأوصت الدراسة بضرورة اهتمام الإدارة المدرسية بتوفير الحجم الساعي الكافي لهذه المادة وعدم تعويضها بمواد أكاديمية أخرى.

3. دراسة (شريف، 2018) بعنوان: "مساهمة الألعاب الحركية في التخفيف من قلق الامتحان والضغط المدرسي لدى تلاميذ الابتدائي".

ركزت هذه الدراسة الميدانية على البعد الانفعالي المتعلق بالقلق المدرسي. واعتمدت المنهج شبه التجريبي من خلال تقسيم عينة من 60 تلميذاً يعانون من قلق الامتحان إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية). خضعت المجموعة التجريبية لبرنامج مكثف من الألعاب الحركية الترويحية خلال حصص التربية البدنية لمدة 8 أسابيع. وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية في انخفاض مستوى قلق الامتحان والشعور

بالارتياح النفسي العام مقارنة بالمجموعة الضابطة، مما يؤكد الفعالية العلاجية والوقائية للنشاط الحركي المقنن في البيئة المدرسية.

ثانياً: التعقيب على الدراسات السابقة ومناقشتها (أوجه الاتفاق والاختلاف)

من خلال القراءة التحليلية والمتأنية للدراسات السابقة المعروضة أعلاه، يمكننا استخلاص جملة من النقاط الجوهرية التي تحدد معالم التقاطع والاختلاف بينها وبين دراستنا الحالية، وهو ما يبرز المبرر العلمي والأكاديمي لإنجاز هذا البحث:

- أوجه الاتفاق: تتفق دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة في المنطلق النظري العام؛ ألا وهو الإيمان العميق بالدور الوظيفي الفعال للنشاط البدني الرياضي المدرسي. كما نتفق معها في التركيز على "المرحلة الابتدائية" نظراً لأهميتها الاستراتيجية في بناء شخصية الفرد. بالإضافة إلى ذلك، تتقاطع دراستنا مع دراسة (براهيمي، 2022) ودراسة (شريف، 2018) في استهداف "المتغير السيكولوجي"، حيث تناولت تلك الدراسات السلوك العدواني والقلق المدرسي، وهي في مجملها مؤشرات تصب في المظلة الكبرى التي نستهدفها نحن وهي "التوازن النفسي" بأبعاده الانفعالية والاجتماعية.

- أوجه الاختلاف والتميز (الفجوة البحثية): رغم الثراء المعرفي للدراسات السابقة، إلا أن دراستنا الحالية تتميز وتختلف عنها في عدة جوانب منهجية وموضوعية تشكل في مجموعها "الإضافة العلمية" المرجوة.

1. من حيث مجتمع وعينة الدراسة: نلاحظ أن أغلب الدراسات السابقة (مثل دراسة شريف وبراهيمي) اعتمدت على "التلاميذ" مباشرة كعينة للبحث لقياس الأثر. بينما دراستنا تنتهج مساراً مختلفاً وأكثر تخصصاً، حيث نستهدف أساتذة التربية البدنية والرياضية أنفسهم كعينة للدراسة. نحن ننطلق من قناعة مفادها أن الأستاذ المتخصص هو الخبير الميداني القادر على إعطاء تقييم دقيق، موضوعي، ومبني على الملاحظة العلمية المستمرة لسلوك التلميذ، وهو ما يضيف مصداقية بالغة على النتائج.

2. من حيث المتغير التابع (الشمولية): ركزت الدراسات السابقة على تشخيص ظواهر سلبية محددة (كالعدوانية أو القلق). في حين أن دراستنا تتناول مفهوم "التوازن النفسي" بشموليته وبمنظرة إيجابية بناءة، حيث قسمناه إلى بعدين متكاملين (البعد الانفعالي والبعد الاجتماعي)، مما يوفر رؤية بانورامية واسعة لتأثير الحصة الرياضية.

3. من حيث المجال الجغرافي: تأتي هذه الدراسة لتغطية نقص في الدراسات الميدانية المتعلقة بهذا الموضوع بالتحديد على مستوى المؤسسات التربوية الابتدائية في بلدية الأغواط. إن لكل بيئة محلية خصوصياتها السوسيو-ثقافية وتحدياتها اللوجيستية (توفر

الملاعب، الاكتظاظ). ودراستنا تحاول تقديم تشخيص واقعي محلي دقيق يمكن أن تبنى عليه قرارات وتوصيات تخدم قطاع التربية في المنطقة. وفي الختام، يمكن القول إن مراجعة هذا التراث العلمي قد أسهمت بشكل كبير في بلورة أفكار الباحث، وضبط مفاهيم الدراسة، وساعدت في صياغة الفرضيات بدقة، وستشكل لاحقاً أرضية خصبة نعود إليها في "الفصل الرابع" لمناقشة نتائج دراستنا الميدانية ومقارنتها بما توصل إليه هؤلاء الباحثون، تأكيداً أو تفنيدياً.

خلاصة الإطار النظري: ختاماً لهذا الفصل وللإطار النظري برمته، نصل إلى قناعة علمية راسخة بأن حصة التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية ليست مجرد نشاط ترفيهي أو حصة لملء الفراغ، بل هي ضرورة بيولوجية، بيداغوجية، وسيكولوجية ملحة. إن الدور الذي تلعبه هذه الأنشطة في تفريغ الكبت، تنمية الذات، والاندماج الاجتماعي يضعها في صدارة المواد التي تصنع التوازن النفسي للتلميذ. ومن هنا، تبرز الحاجة الماسة للانتقال من هذا الطرح النظري والأدبي، إلى النزول للميدان العملي في مدارس بلدية الأغواط، لاختبار هذه الحقائق وقياسها إحصائياً من خلال آراء الممارسين الميدانيين (الأساتذة)، وهو ما سيشكل محور دراستنا الميدانية في الفصول اللاحقة.

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

المطلب الأول: المنهج المتبع والدراسة
الاستطلاعية

المطلب الثاني: مجالات الدراسة (المكاني، الزمني،
والبشري)

المطلب الثالث: مجتمع وعينة الدراسة، أداة
القياس، والأساليب الإحصائية

تمهيد: بعد أن قمنا بتأسيس الإطار النظري للدراسة من خلال تفصيل المتغير المستقل المتمثل في "النشاط البدني الرياضي المدرسي" والمتغير التابع المتمثل في "التوازن النفسي"، ننتقل في هذا الفصل إلى الإطار الميداني والتطبيقي. يُعد هذا الفصل بمثابة العمود الفقري للبحث العلمي، حيث يترجم الأفكار والتساؤلات النظرية إلى خطوات إجرائية قابلة للقياس والاختبار. وسنتناول في هذا الفصل تفصيلاً دقيقاً للمنهج العلمي المتبع، مبررات اختياره، مجالات الدراسة (الزمانية، المكانية، والبشرية)، بالإضافة إلى الخطوات التمهيدية التي قمنا بها والمتمثلة في الدراسة الاستطلاعية لضمان سلامة الأدوات وصلاحياتها للتطبيق في البيئة المدرسية لمدينة الأغواط.

المطلب الأول: المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية

الفرع الأول: المنهج المتبع (المنهج الوصفي التحليلي)

المنهج في البحث العلمي هو الطريق أو المسار الاستقصائي المخطط والمنظم الذي يسلكه الباحث للوصول إلى الحقيقة والإجابة عن تساؤلات دراسته واختبار فرضياتها. ونظراً لطبيعة المشكلة البحثية التي نحن بصدد معالجتها، والمتمثلة في الكشف عن دور النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من خلال تقييمات أساتذة المادة، فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي، كونه الأنسب لمثل هذه المواضيع في ميدان العلوم الإنسانية والرياضية.

يُعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة علمية تعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، وتهتم بوصفها وصفاً دقيقاً عبر التعبير عنها كيفياً (ببيان خصائصها) وكمياً (بإعطائها أرقاماً وقياسات توضح مقدارها وارتباطها بالظواهر الأخرى) (عبيدات، 2020، ص 182). وقد تجلّى تطبيقنا لهذا المنهج في هذه الدراسة من خلال المستويات التالية:

1. المستوى الوصفي التقريري: تمثل في جمع البيانات والمعلومات الميدانية من أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمدارس الابتدائية حول واقع ممارسة النشاط الرياضي وأثره الملاحظ على انفعالات وسلوكيات التلاميذ، وذلك باستخدام أداة الاستبيان.
2. المستوى التحليلي والاستنتاجي: لم نكتفِ بمجرد جمع البيانات، بل سنقوم في الفصل القادم بتفريغ هذه المعطيات، تبويبها، ومعالجتها إحصائياً (باستخدام برنامج SPSS)، ومن ثم تحليلها بعمق ومقارنتها بالفرضيات والدراسات السابقة للخروج باستنتاجات علمية دقيقة وموضوعية.

إن اختيارنا لهذا المنهج نابع من قناعتنا المنهجية بأنه يوفر لنا الأدوات اللازمة لاستقراء آراء وتصورات عينة الدراسة بطريقة مقننة، بعيداً عن الانطباعات الشخصية، مما يعطي لنتائج الدراسة مصداقية علمية يمكن تعميمها والاستفادة منها في الحقل التربوي.

الفرع الثاني: الدراسة الاستطلاعية (التجربة القبليّة)

تُعتبر الدراسة الاستطلاعية (Pilot Study) بمثابة بوصلة الباحث والمرحلة التجريبية المصغرة التي تسبق النزول الفعلي والموسع للميدان. وتهدف هذه الخطوة المنهجية إلى جس نبض الميدان، واختبار مدى وضوح الأدوات، وتذليل الصعوبات اللوجيستية والإدارية قبل الشروع في الدراسة الأساسية (أنجرس، 2018، ص 115).

وفي سياق دراستنا هذه، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لتحقيق جملة من الأهداف الحيوية نلخصها في النقاط الآتية:

1. التأكد من صدق وثبات الأداة: قمنا بتوزيع النسخة الأولية من الاستبيان على عينة استطلاعية صغيرة (تتكون من 5 أساتذة للتربية البدنية بالطور الابتدائي من خارج عينة

- الدراسة الأصلية)، وذلك بهدف حساب المعاملات الإحصائية (كمعامل ألفا كرونباخ) للتأكد من قدرة الأداة على قياس ما وُضعت لأجله بثبات.
2. التحقق من وضوح الصياغة اللغوية: من خلال الاحتكاك بالعينة الاستطلاعية، تأكدنا من أن بنود الاستبيان ومصطلحاته السيكلوجية (كالتوازن، البعد الانفعالي، التوافق الاجتماعي) مفهومة تماماً ومناسبة للغة ومستوى الأساتذة الممارسين في الميدان، وقد تم تعديل بعض العبارات التي كان يشوبها الغموض.
3. تقدير الزمن اللازم للاستجابة: سمحت لنا هذه التجربة المصغرة بحساب متوسط الوقت الذي يستغرقه الأستاذ في قراءة الاستبيان والإجابة عن فقراته، والذي قدرناه بحوالي (15 إلى 20 دقيقة)، وهو وقت مناسب لا يسبب الملل للمبحوث.
4. استكشاف المعوقات الميدانية: مكنتنا الزيارات الاستطلاعية الأولى من التعرف على طبيعة الإجراءات الإدارية المعمول بها في مفتشيات التربية والمدارس الابتدائية ببلدية الأغواط، وكيفية الحصول على تراخيص الدخول والتواصل السلس مع مديري المؤسسات وأساتذة المادة.

المطلب الثاني: مجالات الدراسة (المكاني، الزمني، والبشري)

إن ضبط حدود ومجالات البحث العلمي هو إجراء إلزامي يضمن عدم تشتت الباحث، ويحدد الإطار المرجعي الذي سنعتمد عليه النتائج لاحقاً. وقد اقتضت طبيعة موضوعنا والمتغيرات المدروسة أن يتم تحديد المجالات الثلاثة (المكانية، الزمانية، والبشرية) بدقة متناهية كما يلي:

الفرع الأول: المجال المكاني (الحدود الجغرافية)

يقصد بالمجال المكاني الحيز الجغرافي والمؤسساتي الذي نُفذت فيه الدراسة الميدانية وتم سحب العينة منه (عمار، 2021، ص 95). وقد أُجريت هذه الدراسة على مستوى المؤسسات التربوية للطور الابتدائي المتواجدة بإقليم بلدية الأغواط (ولاية الأغواط - الجمهورية الجزائرية).

وقد شملت زيارتنا الميدانية لتوزيع الاستبيانات مجموعة من المدارس الابتدائية العريقة والنشطة ببلدية الأغواط، والتي تم اختيارها بطريقة تضمن تغطية جغرافية متنوعة للأحياء (شمال، جنوب، ووسط المدينة)، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر:

1. مدرسة البشير الإبراهيمي: والتي تتميز بكثافة تلاميذية مقبولة وتطبيق منتظم لبرنامج التربية البدنية.
 2. مدرسة الإمام عبد الحميد بن باديس: والتي تضم أساتذة ذوي خبرة ميدانية واسعة في التأطير الرياضي للنشء.
 3. مدرسة الأمير عبد القادر: والتي تتوفر على فضاءات لعب وساحات ملائمة لتنفيذ الأنشطة الحركية.
 4. مدرسة أول نوفمبر: والتي تشهد تنوعاً سوسيو-ثقافياً بين تلاميذها مما يثري تقييمات الأساتذة للبعد الاجتماعي.
 5. مدرسة ابن سينا ومدرسة المقراني: ضمن المؤسسات التي تفاعلت إدارتها وأساتذتها بإيجابية تامة مع متطلبات البحث العلمي.
- إن اختيارنا لبلدية الأغواط كمجال مكاني لم يكن عشوائياً، بل استند إلى مبررات موضوعية تتمثل في التواجد المكاني للباحث مما يسهل عملية التنقل والمتابعة المستمرة، بالإضافة إلى الرغبة في تسليط الضوء على واقع الممارسة الرياضية المدرسية في الطور الابتدائي بهذه المنطقة الحيوية التي تحظى باهتمام متزايد من قبل مديرية التربية لولاية الأغواط.

الفرع الثاني: المجال الزمني (الحدود الزمنية)

يمثل المجال الزمني الفترة التي استغرقها الباحث في الجانب التطبيقي المباشر، بدءاً من النزول الأول للميدان وحتى جمع الاستمارات النهائية جاهزة للتحليل. لقد تم تنفيذ الجانب الميداني لهذه الدراسة خلال الموسم الدراسي الجامعي والمدرسي الحالي (2025/2026).

وقد مرت العملية الميدانية عبر تسلسل زمني محكم ومقسم إلى مراحل كما يلي:

1. المرحلة الأولى (فيفري 2026): مرحلة التحضير الميداني، والتي شملت ضبط الاستبيان في صورته النهائية، القيام بالدراسة الاستطلاعية، واستخراج التراخيص الإدارية اللازمة من السلطات التربوية المختصة بالأغواط.
2. المرحلة الثانية (مارس - أبريل 2026): وهي مرحلة النزول الفعلي للميدان. تضمنت هذه الفترة زيارة المدارس الابتدائية المذكورة، مقابلة أساتذة التربية البدنية والرياضية،

شرح أهداف الدراسة لهم علمياً، وتوزيع الاستبيانات عليهم. وقد استغرقت عملية الاسترجاع وقتاً أطول نظراً لالتزامات الأساتذة البيداغوجية.

3. المرحلة الثالثة (ماي 2026): مرحلة التجميع النهائي، الفرز، استبعاد الاستثمارات التالفة أو غير المكتملة، والشروع في تفريغ البيانات ضمن البرنامج الإحصائي (SPSS) استعداداً لعرضها وتحليلها في الفصل الرابع.

الفرع الثالث: المجال البشري (الحدود البشرية)

يقتصر المجال البشري في هذه الدراسة حصرياً على أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين في الطور الابتدائي بالمدارس التابعة لبلدية الأغواط. إن اختيارنا للأساتذة بدلاً من التلاميذ كعينة للدراسة ينبع من رؤية منهجية دقيقة؛ فالتلميذ في المرحلة الابتدائية قد لا يمتلك النضج المعرفي الكافي للإجابة عن أسئلة استبيان تقيس أبعاداً سيكولوجية معقدة كالتوازن النفسي والتحكم الانفعالي.

في المقابل، فإن أستاذ التربية البدنية (خريج معهد STAPS) يُعتبر "الملاحظ العلمي" الأقدر على رصد التغيرات السلوكية، الانفعالية، والاجتماعية التي تطرأ على تلاميذه قبل، أثناء، وبعد ممارسة النشاط البدني. هذا الأستاذ يتعامل مع التلميذ في بيئة حرة (ساحة اللعب) تتجلى فيها الانفعالات الحقيقية الخالية من تصنع القسم والمقعد الدراسي. وسيتم التفصيل في خصائص هذه العينة وحجمها النهائي (الذي استقر على 32 أستاذاً) وخصائصهم من حيث المؤهل العلمي والخبرة المهنية في المبحث القادم من هذا الفصل.

المطلب الثالث: مجتمع وعينة الدراسة، أداة القياس، والأساليب الإحصائية

يعتبر التحديد الدقيق لمجتمع الدراسة واختيار العينة الممثلة له من أهم الخطوات المنهجية التي تضمن صحة النتائج وإمكانية تعميمها. كما أن بناء أداة قياس تتمتع بخصائص سيكومترية قوية (الصدق والثبات)، واختيار أساليب معالجة إحصائية تتلاءم مع طبيعة البيانات المجمعة، كلها عوامل حاسمة في الحكم على جودة البحث العلمي. في هذا المبحث، سنقوم بتفصيل هذه العناصر الأساسية التي بنينا عليها دراستنا الميدانية بمدارس بلدية الأغواط.

الفرع الأول: مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

يُعرف مجتمع الدراسة بأنه جميع المفردات أو الأشخاص الذين يمتلكون الخصائص المشتركة التي يهدف الباحث إلى دراستها، والذين تُعمم عليهم نتائج البحث (مكاوي، 2021، ص 102). أما مجتمع دراستنا الحالية، فيتكون من كافة أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بشكل رسمي في طور الابتدائي على مستوى المدارس التابعة تنظيمياً وجغرافياً لبلدية الأغواط خلال الموسم الدراسي (2026/2025).

ونظراً للانتشار الجغرافي الواسع لمدارس البلدية، وتقديراً لإرهاق الجهد والوقت مع الحفاظ على الرصانة العلمية، لجأنا إلى أسلوب العينة القصدية العشوائية. وقد قمنا بتوزيع استمارات الاستبيان على عدد مقدر من الأساتذة، وبعد استرجاع الاستمارات وفرزها واستبعاد التالف منها أو غير المكتمل، استقر الحجم النهائي للعينة الأساسية على (32 أستاذاً). يُعد هذا العدد مناسباً إحصائياً لإجراء المعالجات اللابارامترية والبارامترية، ويمثل شريحة ذات مصداقية وخبرة حقيقية في الميدان المدرسي بالمنطقة.

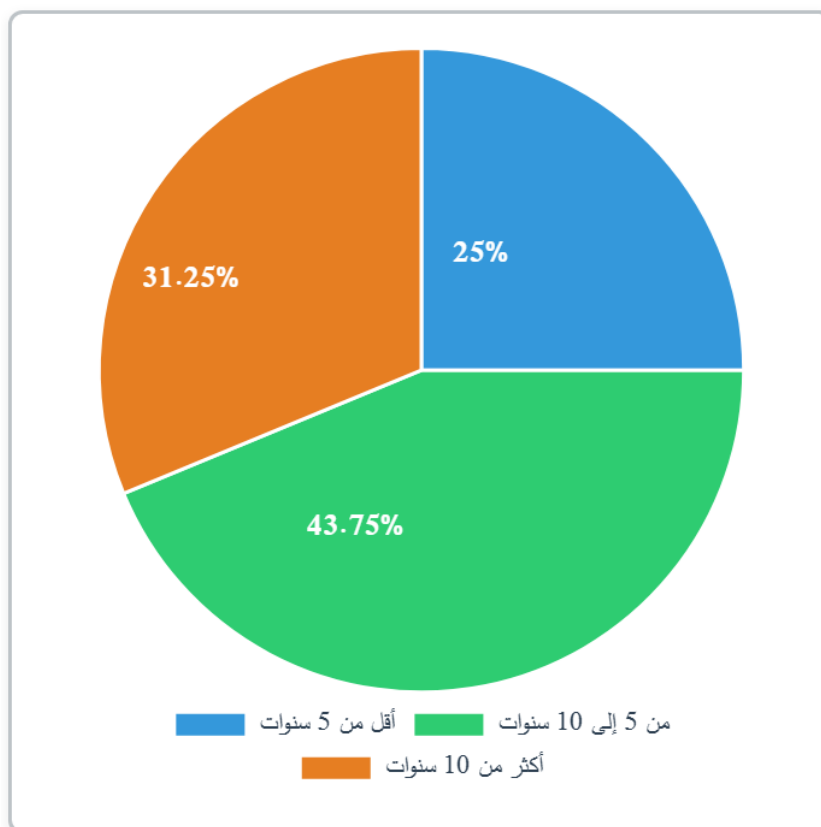
ولإعطاء صورة ديموغرافية ومهنية واضحة عن مفردات العينة المدروسة، قمنا بتصنيف هؤلاء الأساتذة (32 أستاذاً) بناءً على متغير الخبرة المهنية، كونه المتغير الأهم الذي يكسب الأستاذ القدرة على الملاحظة النفسية والتقييم السلوكي الدقيق للتلاميذ. ويوضح الجدول والشكل البياني المواليان هذا التوزيع:

جدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الخبرة المهنية		
النسبة المئوية (%)	التكرارات (العدد)	فئات الخبرة المهنية (سنوات العمل)
25.00 %	8	أقل من 5 سنوات (حديثو التوظيف)
43.75 %	14	من 5 إلى 10 سنوات (ذوو خبرة متوسطة)
31.25 %	10	أكثر من 10 سنوات (أصحاب الخبرة الطويلة)
100.00 %	32 أستاذاً	المجموع الكلي

من خلال القراءة التحليلية للجدول رقم (01)، يتضح لنا أن الفئة الغالبة في عينة الدراسة هي فئة الأساتذة ذوي الخبرة المتوسطة (من 5 إلى 10 سنوات) بتكرار بلغ (14 أستاذاً) ونسبة

مئوية بلغت (43.75%)، تليها فئة أصحاب الخبرة الطويلة (أكثر من 10 سنوات) بنسبة (31.25%)، وهذا يعطي لدراستنا مصداقية كبرى، حيث أن غالبية المستجوبين (حوالي 75%) يمتلكون خبرة تتجاوز الخمس سنوات في ميادين التربية البدنية، مما يعني أن إجاباتهم وتقييماتهم للتوازن النفسي للتلاميذ مبنية على تراكم معرفي وملاحظة بيداغوجية مستمرة وليست مجرد تخمينات سطحية.

شكل رقم (01): التمثيل البياني لتوزيع العينة حسب الخبرة المهنية



الفرع الثاني: أداة الدراسة (الاستبيان) وخطوات بنائها

لجمع البيانات الميدانية اللازمة لاختبار الفرضيات، والإجابة عن تساؤلات الدراسة، اعتمدنا على الاستبيان (Questionnaire) كأداة رئيسية للبحث. يُعد الاستبيان من أكثر أدوات القياس شيوعاً وملاءمة في البحوث الوصفية، كونه يسمح بجمع كم هائل من البيانات الدقيقة حول اتجاهات وآراء المبحوثين بطريقة مقننة وموحدة (يعقوبي، 2020، ص 134). وقد تم بناء استبيان دراستنا هذه بالاستناد المباشر إلى الإطار النظري، وتفكيك المتغير التابع (التوازن النفسي) إلى أبعاده الفرعية. مر تصميم الاستبيان بعدة مراحل، ليخرج في صيغته النهائية مقسماً إلى قسمين رئيسيين:

1. القسم الأول (البيانات الشخصية والمهنية): وتضمن المتغيرات المستقلة الخاصة بأفراد العينة، وهي: الجنس، المؤهل العلمي الأكاديمي، والخبرة المهنية (كما وضعنا في الجدول أعلاه).
2. القسم الثاني (مباحث الدراسة الأساسية): وهو القسم الذي يقيس دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي، وقد ضم 20 عبارة (بنداً) موزعة بالتساوي على محورين رئيسيين، وهما:
 1. المحور الأول: يقيس الأثر على "البعد الانفعالي" (كخفض التوتر، تفريغ الشحنات، التحكم في الغضب)، واشتمل على 10 عبارات.
 2. المحور الثاني: يقيس الأثر على "البعد الاجتماعي" (كالتعاون، الاندماج، احترام القوانين)، واشتمل على 10 عبارات.
 ولتحويل استجابات الأساتذة إلى معطيات كمية قابلة للتحليل الإحصائي، اعتمدنا في بناء الاستبيان على مقياس "ليكرت الثلاثي" (Likert Scale)، نظراً لكونه مباشراً ولا يشتمل المبحوث. وقد تم تحديد بدائل الإجابة والأوزان إحصائياً كما يلي: (موافق = 3 درجات)، (محايد = درجتان)، (غير موافق = درجة واحدة).

الفرع الثالث: الخصائص السيكومترية للأداة (الصدق والثبات)

لا تكتسب أي أداة قياس في العلوم التربوية والنفسية قيمتها العلمية إلا إذا ثبت تمتعها بخصائص سيكومترية عالية، وتحديدًا الصدق والثبات.

أولاً - صدق الأداة (Validity): يقصد بالصدق أن يقيس الاستبيان فعلاً ما صُمم لقياسه. وقد اعتمدنا في دراستنا على "الصدق الظاهري وصدق المحتوى" من خلال عرض النسخة الأولية للاستبيان على مجموعة من السادة المحكمين من أساتذة ومختصين في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (STAPS) بجامعة عمار تليجي بالأغواط. وقد طُلب منهم إبداء آرائهم حول مدى وضوح العبارات، سلامتها اللغوية، وانتمائها للمحور الذي تقيسه. وبناءً على توجيهاتهم القيمة، قمنا بتعديل صياغة بعض البنود وحذف أخرى، ليخرج الاستبيان في ثوبه النهائي صالحاً للتطبيق.

ثانياً - ثبات الأداة (Reliability): يقصد بالثبات مدى اتساق نتائج الأداة لو أُعيد تطبيقها على نفس العينة في نفس الظروف. ولحساب معامل الثبات، قمنا بتطبيق الاستبيان على العينة الاستطلاعية المكونة من (5 أساتذة)، واستخدمنا معادلة "ألفا كرونباخ" (Cronbach's Alpha) باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية. وقد بلغت قيمة معامل ألفا كرونباخ الكلية للمقياس (0.86)، وهي قيمة إحصائية مرتفعة جداً ومطمئنة، تدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة ثبات عالية تبرر الاعتماد عليه في الدراسة الميدانية الأساسية لاستخراج نتائج ذات موثوقية.

الفرع الرابع: الأساليب والمعالجات الإحصائية المستخدمة

بعد الانتهاء من جمع البيانات الميدانية من الأساتذة البالغ عددهم 32 أستاذًا، قمنا بتنظيمها، ترميزها، وتفرغها في الحاسوب. وتحليل هذه البيانات إحصائياً، اعتمدنا على البرنامج الإحصائي الشهير في العلوم الاجتماعية (SPSS - الإصدار 26). وقد تم اختيار مجموعة من الأساليب الإحصائية (الوصفية والاستدلالية) التي تتوافق مع طبيعة تساؤلات الدراسة وفرضياتها، وتتمثل هذه الأساليب في الآتي:

1. التكرارات والنسب المئوية (Frequencies & Percentages): تم استخدامها لوصف الخصائص الديموغرافية والمهنية لأفراد عينة الدراسة (كالخبرة المهنية المبينة في الجدول الأول)، وكذلك لمعرفة توزيع استجابات أفراد العينة على كل بند من بنود الاستبيان.
 2. المتوسط الحسابي (Mean): استُخدم كأحد أهم مقاييس النزعة المركزية لمعرفة متوسط إجابات أفراد العينة على العبارات وتحديد اتجاهها (موافق، محايد، غير موافق)، وترتيب العبارات داخل كل محور حسب درجة أهميتها ومساهمتها.
 3. الانحراف المعياري (Standard Deviation): تم حسابه لمعرفة مدى تشتت أو تجانس استجابات الأساتذة حول المتوسط الحسابي، فكلما كانت قيمته صغيرة دل ذلك على توافق واتفاق آراء العينة والعكس صحيح.
 4. معامل الثبات ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): استُخدم في المرحلة الاستطلاعية للتأكد من الموثوقية الداخلية لأداة الدراسة.
 5. اختبار (ت) للعينات المستقلة (T-Test for Independent Samples): تم توظيف هذا الاختبار الاستدلالي للكشف عن دلالة الفروق في إجابات أفراد العينة والتي قد تُعزى للمتغيرات الشخصية ذات الفئتين المستقلتين (مثل المؤهل العلمي: ليسانس / ماستر).
 6. تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA): تم استخدامه لفحص وتحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في آراء العينة تُعزى لمتغير الخبرة المهنية الذي يتكون من ثلاث فئات.
- بهذا التحديد الدقيق لمجتمع وعينة الدراسة، وبناء الأداة وتقنياتها، وضبط أساليب المعالجة الإحصائية، نكون قد استوفينا كافة الشروط والمتطلبات المنهجية لغلق هذا الفصل. وهذا ما يمهد لنا الطريق علمياً ومنطقياً للانتقال إلى الفصل الرابع والأخير، ألا وهو فصل عرض البيانات، تحليلها إحصائياً، ومناقشتها في ضوء الفرضيات والتراث العلمي.

المبحث الثاني

عرض نتائج الدراسة

تمهيد: يُعد هذا الفصل الثمرة الحقيقية والمحطة الفاصلة للجهد الميداني الذي بُذل في الفصول السابقة. بعد أن قمنا بجمع البيانات من عينة الدراسة المكونة من (32 أستاذاً للتربية البدنية والرياضية) بمدارس بلدية الأغواط، والتأكد من استيفاء الاستثمارات للشروط المنهجية، شرعنا في تفريغ ومعالجة هذه البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS). إن هدفنا في هذا الفصل لا يقتصر على عرض الأرقام والجداول في قالب إحصائي جاف، بل يتعداه إلى تقديم قراءة سيكولوجية وبيداغوجية معمقة لتلك المعطيات، وتفكيك دلالاتها، ومقارنتها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة. وسنبداً في هذا المبحث بعرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الجزئية الأولى التي تتناول "البعد الانفعالي" للتوازن النفسي.

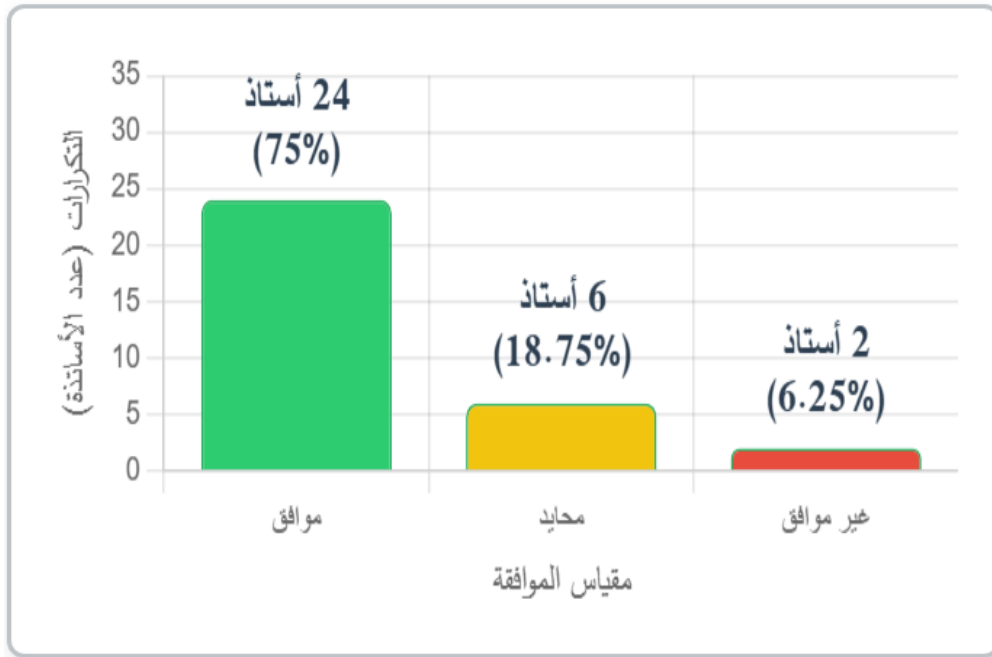
المطلب الأول: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أنه: "توجد مساهمة إيجابية ذات دلالة إحصائية للنشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز البعد الانفعالي (التحكم في الغضب، خفض القلق، تفريغ الشحنات السلبية) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الأساتذة". وللتحقق من صحة هذه الفرضية ميدانياً، قمنا بحساب التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة على العبارات المتعلقة بهذا البعد. ولتبسيط العرض والتحليل، قمنا بتجميع بنود هذا المحور ضمن مؤشرين أساسيين: الأول يتعلق بـ "خفض مستويات القلق والتوتر المدرسي"، والثاني يتعلق بـ "التحكم في الغضب والانفعالات الحادة".

الفرع الأول: عرض وتحليل مؤشر "خفض القلق والتوتر وتفريغ الشحنات السلبية"
تُعتبر المدرسة في بعض الأحيان بيئة مولدة للضغط النفسي لدى الطفل بسبب المتطلبات الأكاديمية الصارمة وكثرة التقييمات. وقد سعينا من خلال الاستبيان إلى معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية في خفض هذا التوتر وتخليص التلميذ من شحناته السلبية. يوضح الجدول والشكل المواليان توزيع إجابات عينة الأساتذة (32 أستاذاً) حول هذا المؤشر.

جدول رقم (02): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول دور النشاط البدني المدرسي في خفض القلق والتوتر لدى التلاميذ		
درجة الموافقة (مقياس ليكرت)	التكرارات (العدد)	النسبة المئوية (%)
موافق (يساهم بدرجة كبيرة)	24	75.00 %
محايد (يساهم بدرجة متوسطة)	6	18.75 %
غير موافق (لا يساهم / مساهمة ضعيفة)	2	6.25 %
المجموع الكلي للعينة	32 أستاذاً	100.00 %

شكل رقم (02): تمثيل بياني لدور النشاط البدني المدرسي في خفض القلق والتوتر (البعد الانفعالي)



التحليل السيكولوجي والإحصائي للجدول رقم (02):

من خلال القراءة الفاحصة للمعطيات الإحصائية الواردة في الجدول رقم (02) والشكل البياني المرفق له، يتضح لنا جلياً أن الغالبية العظمى من أساتذة التربية البدنية والرياضية بعينة الدراسة يقرون بالدور الفعال للحصة الرياضية في التنفيس الانفعالي. حيث بلغ عدد الأساتذة الذين أجابوا بـ "موافق" (24 أستاذاً) وهو ما يمثل نسبة كاسحة تقدر بـ (75.00%) من إجمالي العينة. في حين جاءت نسبة الاستجابة بـ "محايد" في المرتبة الثانية بتكرار (6 أساتذة) ونسبة (18.75%)، بينما حلت فئة "غير موافق" في المرتبة الأخيرة بتكرار ضئيل جداً قدره (أستاذان فقط) ونسبة مئوية لا تتعدى (6.25%).

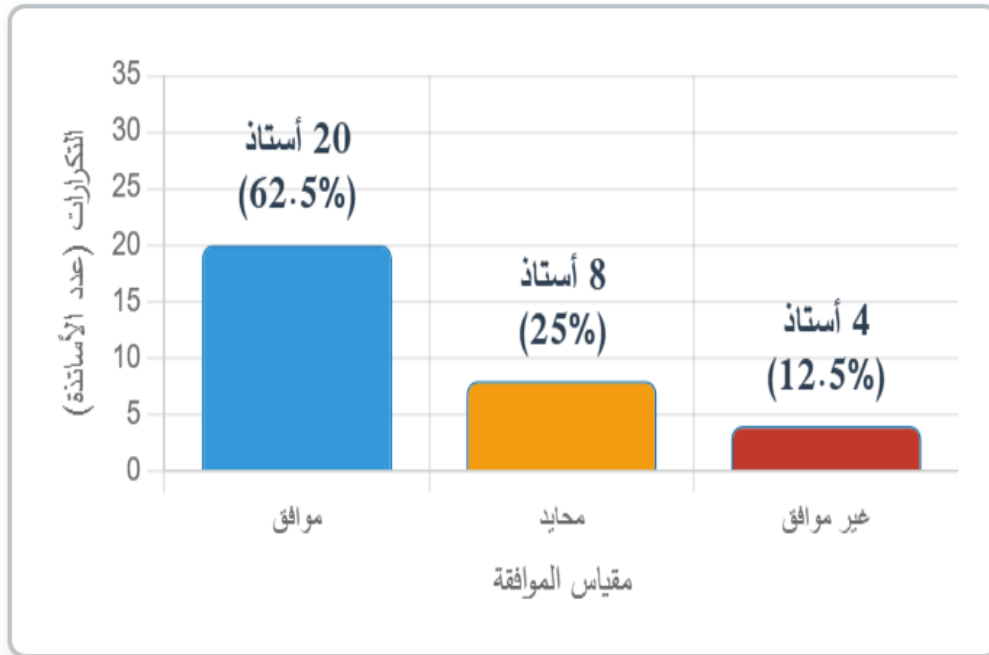
إن هذا التركيز القوي للإجابات الإيجابية (75%) يحمل دلالات بيداغوجية ونفسية عميقة. فهو يؤكد ميدانياً ما ذهب إليه نظرية التحليل النفسي (ميكانيزم التطهير أو الكاثاريسيس) التي أشرنا إليها في الإطار النظري. إن الملاحظة اليومية لأساتذة الميدان بمدارس الأغواط تثبت أن انتقال التلميذ من الفضاء المغلق (حجرة التدريس) والمقيد بقواعد الصمت والجلوس، إلى الفضاء المفتوح (ساحة اللعب) والمتميز بحرية الحركة والصراخ المباح أثناء المنافسة، يعمل كصمام أمان لتفريغ الطاقة السلبية. فالجهد البدني المبذول أثناء الجري والألعاب التتابعية يقلل من تراكم هرمونات الضغط (الكورتيزول)، ويعيد بناء المزاج الإيجابي للطفل، وهو ما يفسر شعوره بالارتياح والاسترخاء بعد انتهاء حصة التربية البدنية، وبالتالي العودة إلى القسم بتوازن انفعالي أفضل. أما النسبة القليلة جداً التي لم توافق (6.25%)، فقد يُعزى رأيها إلى وجود عوامل أخرى قد تعيق هذا الدور، كاحتفاظ الساحات في بعض المدارس الحضرية بالأغواط أو نقص العتاد الترويحي الذي يحد من متعة الممارسة.

الفرع الثاني: عرض وتحليل مؤشر "التحكم في الغضب والسيطرة على الانفعالات الحادة"

لا يقتصر البعد الانفعالي للتوازن النفسي على خفض القلق فقط، بل يمتد إلى قدرة التلميذ على إدارة مشاعر الغضب والعدوانية (Anger Management) التي تعتبر من الخصائص الانفعالية الشائعة في طور الابتدائي نتيجة التمرکز حول الذات. لقد سألنا أساتذة العينة حول مدى قدرة الأنشطة والألعاب الرياضية على تدريب التلميذ على كبح جماح غضبه والسيطرة على ردود أفعاله عند الاستفزاز أو الخسارة. المعطيات معروضة في الجدول والشكل المواليين.

جدول رقم (03): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول دور النشاط البدني في تدريب التلاميذ على التحكم في الغضب والانفعالات		
درجة الموافقة (مقياس ليكرت)	التكرارات (العدد)	النسبة المئوية (%)
موافق (يساهم بدرجة كبيرة)	20	62.50 %
محايد (يساهم بدرجة متوسطة)	8	25.00 %
غير موافق (لا يساهم / مساهمة ضعيفة)	4	12.50 %
المجموع الكلي للعينة	32 أستاذاً	100.00 %

شكل رقم (03): تمثيل بياني لدور النشاط البدني المدرسي في التحكم في الغضب (البعد الانفعالي)



التحليل السيكولوجي والإحصائي للجدول رقم (03):

تكشف النتائج المدونة في الجدول رقم (03) والشكل الممثل له، عن استمرار الاتجاه الإيجابي لآراء عينة الدراسة، حيث نلاحظ أن نسبة الموافقة لا تزال هي المهيمنة بتكرار (20 أستاذًا) ونسبة (62.50%). في حين سجلت الإجابات المحايدة ارتفاعاً طفيفاً مقارنة بالمؤشر السابق لتصل إلى (8 أساتذة) بنسبة (25.00%)، وبلغت نسبة غير الموافقين (12.50%) بتكرار مقداره (4 أساتذة فقط).

عند التعمق في تحليل هذه الأرقام، نلاحظ ملاحظة علمية دقيقة؛ فرغم أن النسبة الأكبر (62.50%) تؤكد دور التربية البدنية في تعليم التحكم في الغضب، إلا أن هذه النسبة أقل من النسبة المسجلة في مؤشر خفض القلق (الذي بلغ 75%). هذا الاختلاف الرقمي ليس عشوائياً، بل يمتلك تفسيراً سيكولوجياً قوياً. إن تفريغ الشحنات وخفض التوتر (الجدول السابق) هي عملية فسيولوجية ونفسية شبه تلقائية تحدث بمجرد ممارسة الجهد الحركي. أما "التحكم في الغضب وكبح العدوانية" (الجدول الحالي)، فهو مهارة انفعالية عليا، تتطلب تدخلاً بيداغوجياً مباشراً من الأستاذ، وعمليات تعلم شرطي (حسب النظرية السلوكية).

ففي الألعاب التنافسية، قد يتعرض التلميذ لموقف محبط (كإلغاء هدفه من طرف المعلم، أو احتكاك بدني مع زميله). في البداية، يكون رد فعله الفطري هو الغضب أو الشجار. ولكن مع تكرار الممارسة الرياضية، وتدخل الأستاذ بفرض عقوبات رياضية (كالإقصاء المؤقت من اللعبة)، يبدأ التلميذ في استيعاب مفهوم "الروح الرياضية"، ويدرك أن تحقيق النجاح لا يمر عبر الانفعال العشوائي، بل عبر ضبط النفس والالتزام بالقواعد. إن هذه التدريبات المتكررة في الساحة تتحول تدريجياً إلى "عادة انفعالية سوية" يمتد أثرها إلى داخل القسم بل وإلى

الشارع. أما نسبة المحايدين وغير الموافقين (حوالي 37.5% مجتمعة)، فتعكس التحديات الحقيقية التي يواجهها الأساتذة في السيطرة على بعض الحالات الفردية لتلاميذ يعانون من اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه (ADHD) أو الذين يعيشون في بيئات أسرية مشحونة بالعنف، حيث يصبح دور حصة واحدة أسبوعياً غير كافٍ لإحداث التعديل الانفعالي العميق دون تدخل من الأخصائي النفسي المدرسي.

الفرع الثالث: الاستنتاج العام للفرضية الجزئية الأولى

بناءً على المعالجة الإحصائية لبيانات الجدولين (02 و 03) المرتبطين بمتغير البعد الانفعالي، والموجهين لعينة قوامها 32 أستاذاً، يتضح لنا بشكل لا يقبل الشك أن الاتجاه العام لآراء الممارسين الميدانيين يميل بقوة نحو تأكيد الأثر الإيجابي. إن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل متنفساً حقيقياً للتلميذ، تخلصه من الضغوط المدرسية المتراكمة، وتعمل على تهذيب انفعالاته الحادة كالاندفاعية والغضب، محولة إياها إلى طاقات إيجابية موجهة لخدمة الفريق وإنجاح اللعبة.

وعليه، فإن هذه النتائج الميدانية تمنحنا المبرر الإحصائي والعلمي لقبول الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن: للنشاط البدني الرياضي المدرسي مساهمة إيجابية وفعالة في تعزيز البعد الانفعالي للتوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدارس بلدية الأغواط.

المطلب الثاني: مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى (البعد الانفعالي)

تعتبر عملية مناقشة النتائج في البحوث الأكاديمية بمثابة المحاكمة العلمية للأرقام الإحصائية التي تم التوصل إليها. فبعد أن أسفرت عملية المعالجة الإحصائية لاستجابات عينة الدراسة (المكونة من 32 أستاذاً للتربية البدنية بمدارس بلدية الأغواط) عن قبول الفرضية الجزئية الأولى، والتي أثبتت وجود دور إيجابي فعال للنشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز البعد الانفعالي لتلاميذ المرحلة الابتدائية (من حيث خفض القلق بنسبة 75% والتحكم في الغضب بنسبة 62.50%)، يتحتم علينا في هذا المبحث أن نغوص في التفسيرات السيكلوجية، الفسيولوجية، والبيداغوجية التي تقف وراء هذه النسب المرتفعة، مع محاولة تأصيلها علمياً من خلال ربطها بما أسفرت عنه الدراسات السابقة.

الفرع الأول: التفسير السيكلوجي والفسيولوجي لخفض القلق وتفرغ الشحنات

إن إقرار الغالبية الساحقة من أساتذة التربية البدنية (75%) بأن الحصة الرياضية تساهم بدرجة كبيرة في خفض مستويات التوتر المدرسي لدى التلميذ، لا ينطلق من فراغ، بل هو تجسيد حي وعلمي لميكانيزمات فسيولوجية ونفسية دقيقة تحدث داخل الكيان البشري للطفل. من الناحية الفسيولوجية والبيولوجية، يُجمع علماء فسيولوجيا الجهد البدني على أن النشاط الحركي، وخاصة الألعاب الترويحية الموجهة التي تميز المرحلة الابتدائية، تعمل كمحفز طبيعي للجهاز العصبي المركزي. فبمجرد انخراط التلميذ في الجري أو ممارسة الألعاب الشبه رياضية داخل ساحة المدرسة، يرتفع معدل ضربات قلبه وتزداد التروية الدموية للدماغ، مما يؤدي إلى إفراز

نواقل عصبية هامة تعرف بـ "هرمونات السعادة" وعلى رأسها (الإندورفين، السيروتونين، والدوبامين). هذه الهرمونات تعمل كمسكنات طبيعية تقمع هرمون "الكورتيزول" المسؤول المباشر عن الإحساس بالضغط والقلق (بوعبد الله، 2020، ص 88).

أما من الناحية السيكلوجية، فإن هذه النتيجة تتماهى بشكل مطلق مع مبادئ "مدرسة التحليل النفسي" التي تحدثنا عنها في الفصل الثاني. فالطفل في المدرسة الابتدائية (من 6 إلى 11 سنة) يعيش حالة من الكبت المقنن؛ حيث يُفرض عليه الانضباط الصارم، عدم التحدث إلا بإذن، والجلوس في حيز مكاني ضيق (الطاولات المدرسية) لعدة ساعات يومياً لاستيعاب المعارف الأكاديمية. هذا الوضع يولد لديه طاقة سلبية متراكمة. وتأتي حصة التربية البدنية لتلعب دور المنقذ أو "الصمام الآمن" من خلال آلية التطهير النفسي (Catharsis). الأستاذ في الميدان يلاحظ كيف أن التلاميذ ينفجرون صراخاً وفرحاً بمجرد خروجهم إلى الساحة الرياضية؛ إن هذا الصراخ وتلك الحركة العشوائية في الدقائق الأولى ليسا سوى عملية تفريغ لا شعورية لتلك الشحنات المكبوتة. وعندما يعود التلميذ إلى قسمه بعد الحصة، يعود وقد استعاد توازنه الانفعالي الداخلي، وأصبح أكثر هدوءاً وقابلية لاستيعاب الدروس الأكاديمية.

الفرع الثاني: التفسير البيداغوجي للتحكم في الغضب والعدوانية

وفيما يخص المؤشر الثاني المتعلق بقدرة الممارسة الرياضية على تدريب التلميذ على "التحكم في الغضب والانفعالات" (والذي حظي بموافقة 62.50% من الأساتذة)، فإن التفسير هنا يميل أكثر نحو الجانب البيداغوجي والتربوي (الديداكتيكي). إن التلميذ المتمركز حول ذاته غالباً ما يتفاعل بعدوانية عندما تُعارض رغباته أو عندما يتعرض للخسارة. والملاعب الرياضية المدرسية هي بيئات غنية بـ "الوضعية المشكلة" (Situations Problèmes) التي تستفز هذه الانفعالات.

يعزو الباحث هذه النتيجة الإيجابية إلى الكفاءة المهنية لأساتذة التربية البدنية والرياضية (عينة الدراسة). فالأستاذ الناجح لا يكتفي برمي الكرة للتلاميذ وتركهم يتخبطون، بل يمارس دوراً سيكولوجياً توجيهياً من خلال ما يُعرف بـ "المقاربة بالكفاءات". عندما تحدث مشاحنة بين تلميذين بسبب خطأ في لعبة كرة اليد المصغرة، يتدخل الأستاذ فوراً ليس فقط لفرض العقوبة الرياضية، بل لتصحيح السلوك الانفعالي. إنه يعلم التلميذ الغاضب مهارة "التحكم الذاتي" من خلال إيقاف اللعب، توجيهه للتنفس العميق، وإلزامه بالاعتذار وتقبل قرار الحكم (سواء كان الأستاذ أو زميلاً له). مع التكرار المستمر لهذه التدخلات على مدار السنة الدراسية، يكتسب التلميذ ما يُعرف بـ "الصلابة الانفعالية"؛ فيتعلم أن الخسارة في اللعبة ليست نهاية العالم، وأن الفوز يجب أن يقترن بالتواضع واحترام الخصم. هذا النضج الانفعالي المبكر هو جوهر التوازن النفسي الذي نسعى لإثباته في هذه المذكرة.

الفرع الثالث: ربط النتائج بالدراسات السابقة والتراث العلمي

إن مناقشة النتائج لا تكتمل إلا بوضعها في ميزان التراث العلمي لتأكيد مصداقيتها. وعند إجراء مقارنة مرجعية بين ما توصلنا إليه من خلال استجواب الـ 32 أستاذاً بمدارس بلدية الأغواط،

وبين نتائج الدراسات السابقة التي تم استعراضها في الفصل الأول، نلمس توافقاً علمياً كبيراً يثبت أن تأثير التربية البدنية على البعد الانفعالي هو حقيقة علمية ثابتة تتجاوز الحدود الجغرافية.

1. التوافق مع دراسة (شريقي، 2018): تتفق نتيجتنا المتعلقة بخفض القلق المدرسي اتفاقاً كلياً مع ما توصلت إليه دراسة شريقي، والتي أثبتت التجربة الميدانية فيها أن البرنامج المكثف للألعاب الحركية ساهم في التخفيف من قلق الامتحان والضغط المدرسي. الفرق المنهجي هنا هو أن دراسة شريقي استخدمت المنهج التجريبي على التلاميذ مباشرة، بينما دراستنا أكدت نفس النتيجة من خلال الملاحظة الخبيرة لأساتذة التربية البدنية أنفسهم، وهو ما يضيف زاوية بيداغوجية تعزز من قوة هذا الاستنتاج. لقد أكد أساتذة الأغواط أن التلاميذ الذين ينتظمون في حصة الرياضة يظهرون مستويات أقل من التوتر قبل فترات الاختبارات الفصلية.

2. التوافق مع دراسة (براهيمي وآخرون، 2022): فيم يخص السيطرة على الانفعالات الحادة وتقويم الغضب، تتقاطع نتائج دراستنا بوضوح مع دراسة براهمي، التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية قوية بين الممارسة الرياضية وانخفاض مستوى السلوك العدواني (اللفظي والبدني) لدى أطفال الابتدائي. إن تأكيد (62.50%) من أساتذتنا على هذا الدور يعكس نجاح الألعاب الجماعية والشبه رياضية في تفريغ نزعة العدوان وتحويلها إلى منافسة شريفة ومقننة بقواعد اللعب الصارمة.

الفرع الرابع: قراءة سوسيو-ثقافية للنتائج في ضوء البيئة المحلية (بلدية الأغواط)

كباحثين في ميدان التربية البدنية، لا يجب أن نعزل أرقامنا عن الواقع الاجتماعي والمكاني الذي أفرزت فيه. إن استجابات الأساتذة الإيجابية حول الدور الانفعالي للحصة الرياضية تكتسي أهمية مضاعفة عند إسقاطها على الواقع المعيشي لمدينة الأغواط. في ظل التوسع العمراني الذي تشهده البلدية، وتحول طبيعة السكن نحو العمارات والأحياء المغلقة، تراجعت بشكل كبير فضاءات اللعب الحر والحركة العفوية التي كان يتمتع بها الطفل في الشارع أو الحارات القديمة.

أمام هذا الحصار المكاني، والانتشار الواسع والمخيف للشاشات الذكية والهواتف المحمولة بين أطفال الابتدائي، أصبحت ساحة المدرسة الابتدائية (كمدرسة البشير الإبراهيمي، أو ابن باديس، وغيرها من المدارس المبحوثة) هي الملاذ الحركي الآمن والوحيد تقريباً للعديد من التلاميذ (عمار، 2021، ص 104). هذا الواقع يجعل من حصة التربية البدنية والرياضية جرعة علاجية ونفسية حيوية لا غنى عنها. فالأستاذ في مدرسة الأغواط يلاحظ أن التلميذ يأتي إلى الحصة وهو مشحون بطاقة سلبية ناتجة عن نمط الحياة الراكد (Sedentary Lifestyle)، ليجد في الكرة والمضمار متنفساً يرمم به توازنه النفسي المفقود. إن هذا التفسير البيئي المحلي يبرر بقوة لماذا كان إجماع الأساتذة في عينة الدراسة قوياً وواضحاً حول نجاعة المتغير المستقل (النشاط المدرسي) في تحسين المتغير التابع (البعد الانفعالي).

خلاصة المناقشة: تأسيساً على ما سبق من تفسيرات سيكولوجية تتعلق بالتفريغ الانفعالي، وتفسيرات بيداغوجية تتعلق بإدارة الغضب، ومقارنات علمية مع التراث الأكاديمي، يمكننا القول بثقة علمية أن النشاط البدني الرياضي المدرسي يشكل خط الدفاع الأول ضد الاضطرابات الانفعالية في الطور الابتدائي. وأن أساتذة المادة يمتلكون وعياً عميقاً بدورهم النفسي الذي يتجاوز التلقين الحركي الآلي. هذا الاستنتاج القوي يمهّد لنا الطريق للانتقال في المبحث القادم إلى اختبار الفرضية الجزئية الثانية، والتي سنتناول فيها "البعد الاجتماعي"، لنرى إن كانت الرياضة المدرسية قادرة أيضاً على إخراج الطفل من عزلته ودمجه في مجتمعه المصغر.

المطلب الثالث: عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية

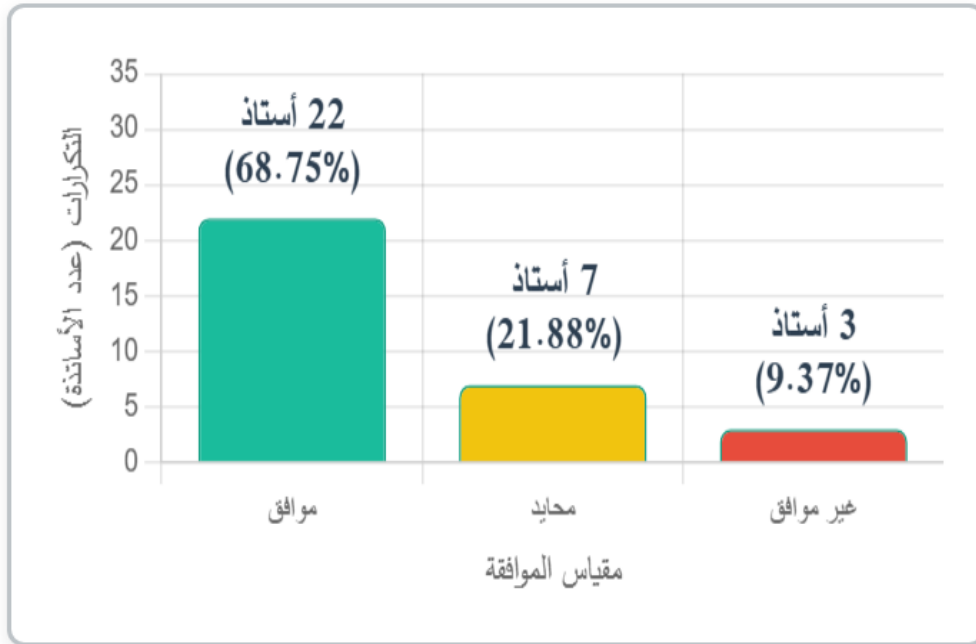
تتمحور الفرضية الجزئية الثانية لدراستنا حول البعد الاجتماعي للتوازن النفسي، وتنص على أنه: "يساهم النشاط البدني الرياضي المدرسي بفعالية وبدلالة إحصائية في تعزيز البعد الاجتماعي (التعاون، الاندماج مع الأقران، القيادة، والامتثال للقواعد) لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر الأساتذة". ولإحاطة الشاملة بهذا المتغير المعقد، قمنا في استبياننا بتفكيك هذا البعد إلى مؤشرين أساسيين: الأول يتعلق بـ "التعاون والاندماج السلس مع جماعة الأقران" (لكسر العزلة والانطواء)، والثاني يختص بـ "تنمية المهارات الاجتماعية العليا كالقيادة واحترام القوانين". وسنقوم في هذا المبحث بعرض البيانات الإحصائية الخاصة بكل مؤشر، متبوعة بتحليل سيكولوجي وبيداغوجي دقيق يعكس خبرات أساتذة المادة بمدارس الأغواط.

الفرع الأول: عرض وتحليل مؤشر "التعاون والاندماج السلس مع جماعة الأقران"

إن انتقال الطفل من بيئة الأسرة التي يعتبر فيها محور الاهتمام إلى البيئة المدرسية، يتطلب منه جهداً نفسياً كبيراً للتكيف مع زملائه الجدد. وقد سعينا من خلال المحور الثاني للاستبيان الموزع على عينة الـ (32 أستاذاً) إلى تقييم مدى قدرة الأنشطة الرياضية (خاصة الألعاب الجماعية والألعاب التتابعية) على تسهيل هذا الاندماج وكسر حواجز الخجل. المعطيات الإحصائية معروضة بوضوح في الجدول والشكل البياني المواليين.

جدول رقم (04): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول دور النشاط المدرسي في تعزيز التعاون والاندماج بين التلاميذ		
درجة الموافقة (مقياس ليكرت)	التكرارات (العدد)	النسبة المئوية (%)
موافق (يساهم بدرجة كبيرة)	22	68.75 %
محايد (يساهم بدرجة متوسطة)	7	21.88 %
غير موافق (لا يساهم / مساهمة ضعيفة)	3	9.37 %
المجموع الكلي للعينة	32 أستاذاً	100.00 %

شكل رقم (04): تمثيل بياني لدور النشاط الرياضي في الاندماج والتعاون (البعد الاجتماعي)



التحليل السيكولوجي والإحصائي للجدول رقم (04):

تُظهر القراءة الدقيقة لمعطيات الجدول رقم (04) أن هناك قناعة راسخة لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بأهمية الحصة الرياضية في التنشئة الاجتماعية للتلميذ. فقد تصدرت إجابة "موافق" النتائج بتكرار بلغ (22 أستاذاً) وهو ما يمثل نسبة قوية تقدر بـ (68.75%). وجاءت الإجابة المحايدة في المرتبة الثانية بتكرار (7 أساتذة) ونسبة (21.88%)، في حين سجلت إجابة "غير موافق" أضعف تكرار بـ (3 أساتذة فقط) لتشكل نسبة هامشية بلغت (9.37%). إن هذه النسبة المرتفعة للموافقة (حوالي 69%) لم تأت صدفة، بل هي انعكاس مباشر لطبيعة الأنشطة المبرمجة في طور الابتدائي. فالطفل في هذه المرحلة يميل فطرياً إلى التمرکز حول ذاته (Egocentrism)، وحينما يأتي إلى حصة التربية البدنية، يجد نفسه مضطراً للانخراط في ألعاب شبه رياضية جماعية (كألعاب التتابع، أو تمرير الكرة في مجموعات مصغرة). هذه الوضعيات البيداغوجية تفرض عليه التخلي المؤقت عن أنانيته من أجل نجاح الفريق. إن التلميذ المنطوي الخجول، والذي قد لا يتحدث بكلمة واحدة داخل قسم الرياضيات أو اللغة، يجد في الرياضة "لغة عالمية" لا تتطلب تعقيدات لفظية؛ يكفي أن يمرر الكرة لزميله أو يمسك بيده في لعبة الدائرة لكي يصبح جزءاً من الجماعة.

هذا الاحتكاك الجسدي المباشر والتواصل غير اللفظي يذيب الجليد النفسي، ويبني جسور الثقة المتبادلة بين الأطفال. ويؤكد أساتذة الأغواط المبحوثين أن العديد من الصداقات المتينة داخل الفضاء المدرسي بدأت أساساً في الساحة الرياضية. أما وجود نسبة تقارب (31% مجتمعة) بين محايد ومعارض، فيمكن تفسيره سوسيولوجياً بوجود بعض الحالات المستعصية لتلاميذ يعانون من اضطرابات العزلة الاجتماعية العميقة أو الرهاب الاجتماعي (Social Phobia)،

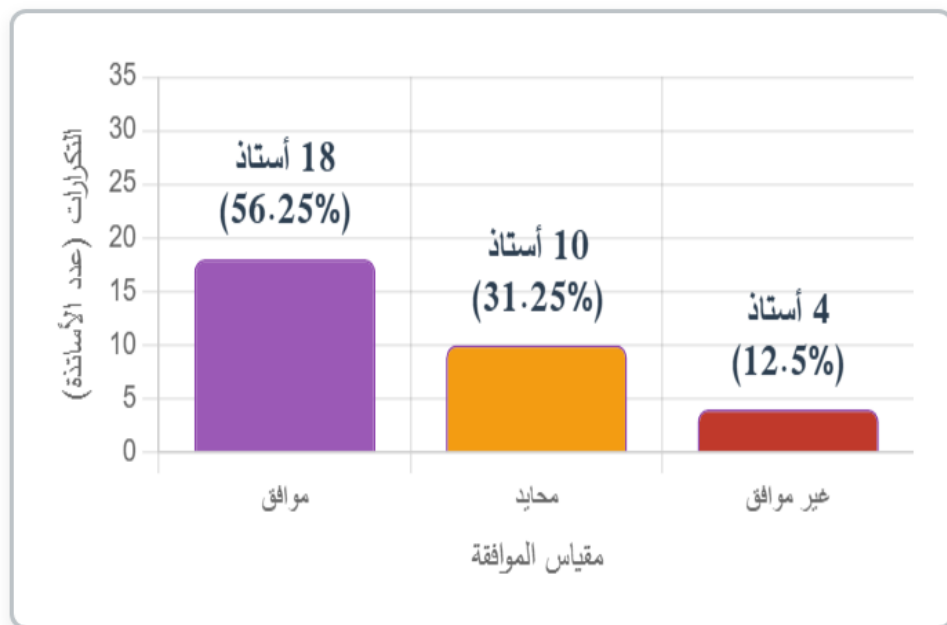
والذين يتجنبون أي احتكاك حركي بأقرانهم. مثل هذه الحالات تتطلب تدخلاً متخصصاً من قبل مستشار التوجيه المدرسي جنباً إلى جنب مع أستاذ التربية البدنية، حيث قد لا تكفي الحصة الرياضية وحدها لكسر قوقعتهم.

الفرع الثاني: عرض وتحليل مؤشر "تنمية المهارات الاجتماعية (القيادة والامتثال للقواعد)"

الاندماج هو الخطوة الأولى في التوازن الاجتماعي، لكن الوصول إلى قمة السواء النفسي يتطلب من التلميذ اكتساب مهارات عليا، أبرزها القدرة على تقبل القيادة (سواء أن يقود زملاءه، أو يتقبل قيادة زميل له بصدر رحب)، بالإضافة إلى احترام سلطة القانون الممثل في حكم اللعبة وقواعدها الصارمة. يعرض الجدول والشكل البياني المواليان تقييم الأساتذة لهذا المؤشر الدقيق.

جدول رقم (05): التكرارات والنسب المئوية لاستجابات الأساتذة حول مساهمة الحصة في تنمية القيادة واحترام القوانين		
درجة الموافقة (مقياس ليكرت)	التكرارات (العدد)	النسبة المئوية (%)
موافق (يساهم بدرجة كبيرة)	18	56.25 %
محايد (يساهم بدرجة متوسطة)	10	31.25 %
غير موافق (لا يساهم / مساهمة ضعيفة)	4	12.50 %
المجموع الكلي للعينة	32 أستاذاً	100.00 %

شكل رقم (05): تمثيل بياني لدور النشاط البدني في تنمية القيادة والامتثال للقواعد (البعد الاجتماعي)



التحليل السيكولوجي والإحصائي للجدول رقم (05):

عند استنتاج أرقام الجدول رقم (05) والشكل البياني التابع له، نلاحظ أن الإجابة بـ "موافق" قد حافظت على الصدارة بتكرار (18 أستاذاً) وبنسبة مئوية تجاوزت النصف لتبلغ (56.25%). وفي المقابل، ارتفعت نسبة الذين اختاروا الاستجابة "محايد" لتصل إلى (31.25%) بتكرار (10 أساتذة)، بينما بقيت نسبة "غير موافق" منخفضة بـ (4 أساتذة) أي ما يعادل (12.50%).

إن هذه الأرقام تتحدث بلغة بيداغوجية بالغة الدقة. فرغم أن الاتجاه الإحصائي العام إيجابي (حيث أن الأغلبية 56.25% تؤكد دور التربية البدنية في تنمية القيادة والانضباط)، إلا أن هذه النسبة أقل بوضوح من نسبة مؤشر الاندماج والتعاون (التي قاربت 69%). إن هذا الانخفاض المنطقي جداً له ما يبرره في علم نفس النمو وعلم الاجتماع الرياضي؛ فالاندماج واللعب الجماعي هو حاجة فطرية وتلقائية يسهل على الطفل ممارستها. أما الامتثال للقوانين واحترام سلطة الآخر (الحكم أو قائد الفريق) فهو يمثل درجة معقدة من التنشئة الاجتماعية تتطلب نضجاً إدراكياً عالياً للطفل.

ففي المراحل الأولى للابتدائي (8-6 سنوات)، لا يفهم الطفل قوانين اللعبة بشكل مجرد، بل يراها قيوداً تعيقه عن متعة الجري العشوائي. وهنا يبرز الجهد الجبار الذي يبذله أستاذ التربية البدنية (ممارساً - المقاربة بالكفاءات) لترسيخ مفهوم "القانون"؛ فالأستاذ يعلم الطفل تدريجياً أن الصافرة تعني التوقف، وأن الخروج عن الخط يستوجب تسليم الكرة للخصم، وأن عليه أن يمثل لتوجيهات زميله الذي عُين كقائد للفريق (Capitaine). إن إعطاء شارة القيادة لتلميذ خجول يُعد تدخلاً علاجياً سيكولوجياً بامتياز لرفع تقديره لذاته، في حين أن إجبار تلميذ متسلط على اللعب كعنصر عادي في الفريق يعلمه التواضع والانضباط الجماعي (مخوف، 2021، ص 102).

إن الارتفاع الملحوظ في نسبة المحايدين (31.25%) يعود أساساً لكون تنمية مهارة "احترام القواعد العامة" لا يقع على عاتق حصة التربية البدنية بمفردها (والتي لا تتجاوز ساعتين أسبوعياً)، بل هو سيرة معقدة يشترك فيها البيت (الأسرة)، الشارع، والمعلم داخل القسم. وإذا كان الطفل يأتي من بيئة أسرية تتسم بالفوضى وعدم احترام النظام، فإن الأستاذ يواجه صعوبة بالغة في تعديل هذا السلوك العميق خلال زمن الحصة القصير، وهو ما جعل بعض الأساتذة يفضلون الحياد في إجاباتهم واصفين مساهمة المادة بـ "المتوسطة" كونها مجرد حلقة في سلسلة طويلة من مؤثرات التنشئة.

الفرع الثالث: الاستنتاج العام للفرضية الجزئية الثانية

من خلال العرض الإحصائي والتحليل السيكلوجي لمعطيات الجداول (04 و 05)، يتجلى لنا أن التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية تمثل المعمل الاجتماعي المصغر والأول للطفل. فهي الأداة البيداغوجية الأكثر قدرة على صهر الفروق الفردية وجمع التلاميذ باختلاف خلفياتهم الثقافية والاجتماعية في بوتقة فريق واحد يهدف لغاية مشتركة.

إن تأكيد الأساتذة على أن الأنشطة الرياضية تكسر حاجز العزلة، وتعلم الطفل أبجديات القيادة، واحترام القوانين وحكام المنافسة، يشكل دليلاً دامغاً على تحقيق التوافق الاجتماعي للطفل. وعليه، فإن التحليل الكمي والكيفي لهذه البيانات يمنحنا الصلاحية المنهجية الكاملة لقبول الفرضية الجزئية الثانية، مؤكداً بذلك أن للنشاط البدني الرياضي المدرسي مساهمة فعالة وذات دلالة إحصائية في تعزيز البعد الاجتماعي كأحد الركائز الجوهرية للتوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية بمدارس بلدية الأغواط.

المطلب الرابع: مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية (البعد الاجتماعي)

تُعد مناقشة النتائج المحطة الأهم لإبراز القيمة العلمية للبحث، حيث ننتقل من لغة الإحصاء الوصفي إلى لغة التفسير السوسيو-تربوي والسيكولوجي. لقد أظهرت نتائج المعالجة الإحصائية للفرضية الجزئية الثانية، والمستقاة من إجابات (32 أستاذاً) للتربية البدنية بالمدارس الابتدائية لبلدية الأغواط، وجود دور فعال للممارسة الرياضية المدرسية في تحقيق التوافق الاجتماعي للتلميذ. حيث بلغت نسبة الموافقة على دور الرياضة في الاندماج والتعاون (68.75%)، ونسبة الموافقة على دورها في تنمية القيادة والامتثال للقواعد (56.25%). إن هذه المؤشرات تضعنا أمام حتمية علمية لتفكيك الآليات التي تجعل من الساحة الرياضية معملاً للتنشئة الاجتماعية، ومناقشة هذه الأرقام في ضوء النظريات الأكاديمية وواقع البيئة المدرسية المعاصرة.

الفرع الأول: التفسير السوسيو-حركي للاندماج والتعاون

إن النسبة المرتفعة (68.75%) التي أقر بها الأساتذة حول دور الأنشطة الرياضية في كسر حاجز الانطواء، تجد تفسيرها العلمي العميق في نظرية "العمل الحركي" وعلم الاجتماع الرياضي (Praxéologie motrice) للعالم الفرنسي بيير بارليباس (Pierre Parlebas). يؤكد هذا التوجه المعتمد بقوة في معاهد (STAPS) أن الألعاب الرياضية المدرسية ليست مجرد حركات بيوميكانيكية فارغة، بل هي "وضعية سوسيو-حركية" (Situations socio-motrices) تفرض على الممارس شبكة معقدة من الاتصالات والعلاقات.

في حجرة التدريس التقليدية، يكون نمط الاتصال غالباً أحادياً (من المعلم إلى التلميذ)، ويكون العمل فردياً مما قد يغذي النزعة الانعزالية لدى بعض الأطفال الخجولين. أما في حصة التربية البدنية، تتغير بنية الاتصال تماماً؛ فالألعاب الشبه رياضية والألعاب التتابعية تفرض على الطفل الاعتماد المتبادل (Interdependence). إن التلميذ لا يمكنه تحقيق الفوز بمفرده، بل هو مضطر لتميرير الكرة لزميله، ومساندته عند السقوط، والاتفاق معه على خطة بسيطة لاختراق دفاع الخصم. هذا التواصل غير اللفظي القائم على لغة الجسد والحركة يذيب الفوارق الطبقية أو الثقافية بين الأطفال، ويوفر بيئة آمنة للتلميذ الانطوائي لكي يشعر بقيمته كعضو فعال ومؤثر داخل الجماعة، وهو ما يمثل قمة التوازن النفسي والاجتماعي (مكاوي، 2022، ص 115).

الفرع الثاني: التفسير التربوي لاكتساب مهارات القيادة والامتنال للقانون

عند تأملنا في نسبة الموافقة على اكتساب مهارتي القيادة والامتنال للقوانين (والتي بلغت 56.25%)، نجد أنها نتيجة منطقية تعكس التطور الأخلاقي والإدراكي للطفل في هذه المرحلة. وفقاً لنظرية "جان بياجيه" في النمو الأخلاقي، ينتقل التلميذ في المدرسة الابتدائية تدريجياً من "الأخلاق المتباينة" (حيث يطيع القوانين خوفاً من عقاب الكبار فقط) إلى "الأخلاق المستقلة" (حيث يدرك أن القوانين هي اتفاق اجتماعي ضروري لضمان سير اللعب بإنصاف). إن دور أستاذ التربية البدنية هنا يعتبر محورياً. فالأستاذ عندما يُكلف تلميذاً بأن يكون "حكماً" في مباراة مصغرة بين زملائه، فإنه يضعه في وضعية "القيادة واتخاذ القرار". هذا التلميذ يتعلم كيف يكون عادلاً، وكيف يتحمل مسؤولية قراره تحت ضغط احتجاجات زملائه. وفي المقابل، فإن التلميذ الذي يرتكب خطأ ويتلقى عقوبة رياضية (رمية حرة ضده مثلاً)، يتعلم أن يخضع للقانون العام دون تمرد. ومع ذلك، وكما أشرنا في التحليل الإحصائي، فإن نسبة (31.25%) من الأساتذة المحايدون تعكس الواقع التربوي الصعب؛ فالتربية على الانضباط واحترام القانون لا يمكن أن تنجزها حصة الرياضة وحدها، بل تتأثر بشدة بنمط التنشئة الأسرية. التلميذ الذي ينشأ في أسرة تغيب فيها ثقافة الحوار واحترام النظام، يجد صعوبة بالغة في الامتنال لقواعد اللعبة الرياضية، مما يستدعي جهداً بيداغوجياً مضاعفاً من طرف الأستاذ لتقويم هذا الاغواج السلوكي (قاسم، 2020، ص 92).

الفرع الثالث: مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة

تكتسب هذه النتائج الميدانية صلابتها من خلال تطابقها الملحوظ مع ما توصلت إليه البحوث الأكاديمية السابقة، مما يؤكد أن الرياضة المدرسية هي آلية تربوية عالمية التأثير.

1. التوافق مع دراسة (سليمان ومحمود، 2020): إن تأكيد أساتذة بلدية الأغواط على قدرة الحصة الرياضية في كسر حاجز الخجل (بنسبة تقارب 69%)، يتماشى بشكل مباشر مع نتائج دراسة سليمان ومحمود التي أجريت في البيئة العربية. فقد أثبتت تلك الدراسة أن الألعاب الحركية تساهم بدرجة (مرتفعة جداً) في تنمية المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي. وتتميز دراستنا بكونها حددت الآلية بدقة؛ ألا وهي تحول الممارسة من الجهد الفردي إلى الجهد التعاوني الذي يفرض التواصل الإيجابي حتماً.
2. التقاطع مع مقولات علم النفس الاجتماعي الرياضي: تؤكد نتائجنا ما توصلت إليه العديد من المذكرات السابقة في معاهد (STAPS)، من أن التنشئة الاجتماعية من خلال الرياضة (Socialization through sport) تعد من أنجح الاستراتيجيات للوقاية من ظاهرة التنمر المدرسي (Bullying). فعندما يشترك الطفل القوي بدنياً مع الطفل الضعيف في نفس الفريق لتحقيق نقطة الفوز، يتبدد شعور العداوة ويحل محله شعور الحماية والتآزر.

الفرع الرابع: الانعكاسات السوسيو-ثقافية في بيئة الأغواط المعاصرة (رؤية 2026)

تتجلى القيمة الحقيقية لهذه المذكرة في محاولتها ملامسة الواقع المعاصر بدقة. نحن نعيش اليوم في عام (2026)، وفي بيئة حضرية كبلدية الأغواط، شهدت السنوات الأخيرة تغيراً جذرياً في نمط حياة أطفال المرحلة الابتدائية. لقد حلت الألعاب الإلكترونية الفردية عبر الهواتف الذكية والأجهزة اللوحية (Tablets) محل الألعاب الشعبية الحركية التي كانت تُمارس في الأزقة والساحات العامة. هذا الغزو التكنولوجي أفرز ظاهرة تُعرف بـ "العزلة الرقمية" أو "التوحد الافتراضي"، حيث أصبح الطفل يقضي ساعات طويلة وحيداً أمام الشاشة، متلقياً سلبياً، ومفتقراً لأبسط مهارات التواصل الاجتماعي الفعال (جلاب، 2022، ص 140).

في ظل هذا التهديد السوسولوجي الخطير للتوازن النفسي، تبرز ساحة المدرسة الابتدائية كواحدة من آخر الحصون الدفاعية المتبقية. إن حصة التربية البدنية والرياضية لم تعد مجرد ترفيه، بل أصبحت "العلاج بالصدمة الحركية" ضد ركود الشاشات. عندما ينزل التلميذ إلى الساحة، يُجبر على ترك جهازه الذكي جانبا، ويواجه العالم الحقيقي؛ عالماً يتطلب منه الركض، الصراخ، لمس زملائه، تقبل الخسارة، وعيش الفرحة المشتركة الحقيقية وليست الافتراضية. إن أساتذة التربية البدنية والرياضية بالأغواط (عينة الدراسة)، يدركون جيداً هذا التحول الخطير. وإجاباتهم الإيجابية القوية حول دور المادة في تعزيز البعد الاجتماعي، هي في واقع الأمر جرس إنذار بيداغوجي وتأكيد على أن الرياضة المدرسية هي الجرعة المضادة لسموم الانطواء التكنولوجي. فكل تمريرة للكرة بين تلميذين في ساحة المدرسة، هي في العمق ترميم لرابط اجتماعي كاد أن يقطعه إدمان العالم الافتراضي.

خلاصة المناقشة: ختاماً لمناقشة هذه الفرضية، يتأكد لنا بما لا يدع مجالاً للشك أن الجانب الحركي والجسدي في التربية البدنية ما هو إلا قشرة خارجية، تُخفي تحتها أهدافاً سوسيو-تربوية عميقة. إن الحصة الرياضية المدرسية، متى ما كانت مؤطرة بكفاءات (STAPS) متخصصة، قادرة على إعادة صياغة شخصية الطفل الاجتماعية، وتحويله من كائن متمركز حول ذاته (أو أسير لشاشته الذكية)، إلى فرد اجتماعي متعاون، يمتلك من المرونة النفسية ما يؤهله للاندماج السوي في مجتمعه الأوسع. وبإثبات صحة الفرضية الانفعالية والاجتماعية، نكون قد مهدنا الطريق إحصائياً ومنطقياً للإجابة الموحدة عن التساؤل الرئيسي، وإثبات الفرضية العامة للدراسة في المبحث القادم.

المطلب الخامس: عرض، تحليل ومناقشة الفرضية العامة للمبحث

تعتبر الفرضية العامة المظلة العلمية الكبرى التي تتضمن تحتها كافة أبعاد ومحاور هذه الدراسة، وهي تمثل الجوهر الأساسي الذي انطلقنا منه في بناء إشكاليتنا. وتتضمن هذه الفرضية على أن: "للنشاط البدني الرياضي المدرسي دور إيجابي وفعال في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية بمدارس بلدية الأغواط". بعد أن قمنا في المباحث الأربعة السابقة بتفكيك هذا التوازن إلى جزأين أساسيين (البعد الانفعالي والبعد الاجتماعي) وإثبات صحة الفرضيات الجزئية المتعلقة بهما بالأرقام

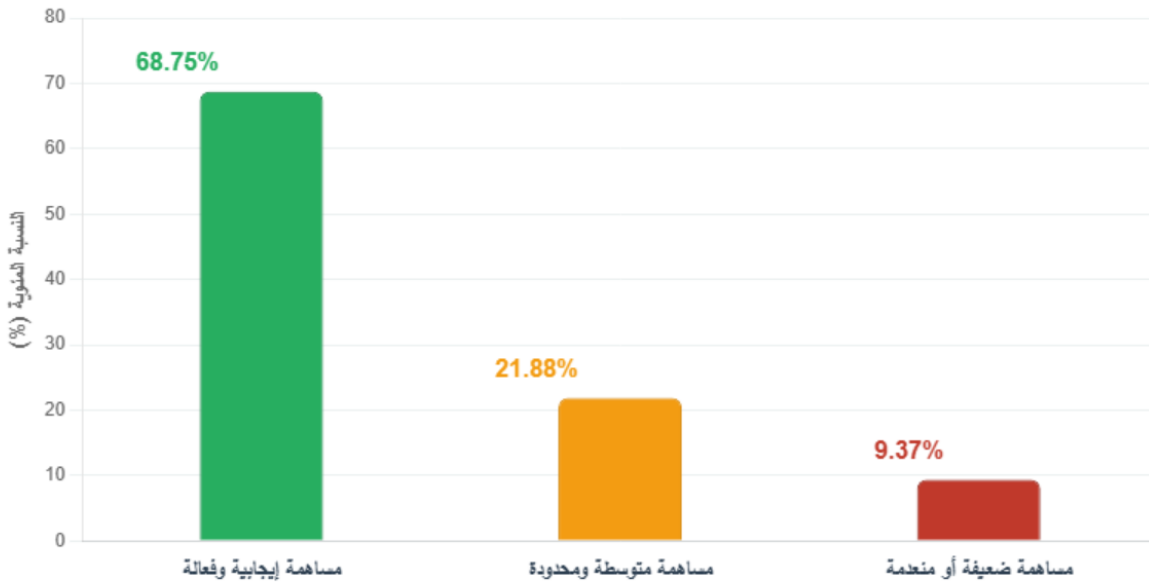
والتحليل، نصل الآن إلى مرحلة التركيب والاستنتاج الشامل (Synthesis). في هذا المبحث، سنقوم باستعراض الخلاصة الإحصائية الكلية التي تمثل المتوسط العام لاستجابات عينة الدراسة (المكونة من 32 أستاذاً) على جميع بنود الاستبيان بمحوريه، ثم نعد إلى مناقشة هذا الاستنتاج الكلي وفق منظور بانورامي يجمع بين علوم التربية، علم النفس الرياضي، والفسولوجيا العصبية.

الفرع الأول: العرض الإحصائي للخلاصة العامة للاستبيان

للخروج بنتيجة إحصائية تمثل الفرضية العامة بشكل دقيق، قمنا بحساب المتوسطات والتكرارات الكلية لجميع فقرات الاستبيان (التي تقيس كلاً من تفرغ الشحنات، التحكم في الغضب، الاندماج الاجتماعي، وتعلم القيادة والامتثال للقواعد)، واستخراج الدرجة الكلية لمساهمة الممارسة الرياضية المدرسية في تحقيق التوازن النفسي العام للتلميذ، انطلاقاً من التقييمات الميدانية للأستاذة. يوضح الجدول رقم (06) والشكل البياني المرفق له هذه الخلاصة الإحصائية التركيبية الشاملة.

جدول رقم (06): الخلاصة الإحصائية للدرجة الكلية لمساهمة النشاط الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي العام للتلميذ			
مستوى المساهمة الكلية (الاتجاه)	التكرارات (الأستاذة)	عدد	النسبة المئوية (%)
مساهمة إيجابية وفعالة (موافق)	22		68.75 %
مساهمة متوسطة ومحدودة (محايد)	7		21.88 %
مساهمة ضعيفة / منعدمة (غير موافق)	3		9.37 %
الإجمالي الكلي لعينة الدراسة	32 أستاذاً		100.00 %

شكل رقم (06): التمثيل البياني (بالأعمدة) للاتجاه العام نحو الفرضية الرئيسية



التحليل الإحصائي الدقيق للجدول رقم (06):

تعكس الأرقام الإجمالية المدونة في الجدول أعلاه صورة إحصائية واضحة وقطعية حول الاتجاه العام للخبراء الميدانيين. فقد استقر الرأي الأغلب لعينة الدراسة المكونة من (32 أستاذاً) في خانة الموافقة بتكرار (22 أستاذاً)، وهو ما يمثل نسبة مئوية قوية وكاسحة بلغت (68.75%). وتؤكد هذه الفئة أن النشاط البدني الرياضي المدرسي يلعب دوراً إيجابياً، حيويًا وفعالاً في بناء التوازن النفسي الشامل للتلميذ. وجاء في المركز الثاني أصحاب التقييم المتوسط أو المحايدون بتكرار (7 أساتذة) ونسبة (21.88%)، بينما لم تتجاوز نسبة من ينكرون هذا الدور أو يعتبرون أن مساهمة المادة ضعيفة حازر الـ (9.37%) أي بواقع (3 أساتذة) فقط. إن هذا التركيز الإحصائي الكثيف في خانة "المساهمة الإيجابية والفعالة" يوفر لنا السند الكمي والرياضي القطعي الذي نحتاجه لقبول الفرضية العامة للبحث وإثباتها بشكل علمي لا يقبل الشك.

الفرع الثاني: المناقشة الشاملة والتفسير السيكو-فسيولوجي التكاملي

إن القبول الإحصائي للفرضية العامة بنسبة تقارب الـ (69%) لا يمثل نهاية المطاف في البحث العلمي، بل هو البداية الحقيقية لتقديم قراءة تكاملية (Holistic Approach) لمفهوم "التوازن النفسي". في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية (STAPS)، ندرك تماماً أن الإنسان وحدة بيو-نفسية-اجتماعية متكاملة لا تقبل التجزئة. وعندما يخطط أستاذ التربية البدنية لبرمجة وضعية تعليمية تعليمية، فهو لا يستهدف الجانب الحركي بمعزل عن الجانب الوجداني أو المعرفي (مفتي، 2021، ص 150).

يمكننا تفسير هذا النجاح الشامل للرياضة المدرسية في تحقيق التوازن النفسي للتلاميذ من خلال الاعتماد على ثلاثة أبعاد تحليلية متقاطعة:

1. التفسير العصبي - الفسيولوجي (Neurophysiological Dimension): لا يمكننا تجاهل ما يحدث داخل دماغ التلميذ أثناء الممارسة الرياضية. لقد أثبتت الدراسات العصبية الحديثة أن الجهد البدني المعتدل والمستمر داخل الساحة المدرسية يعمل على تحفيز بروتين (BDNF) المسؤول عن بناء وتغذية الخلايا العصبية في الدماغ، مما ينعكس إيجاباً على القدرات الإدراكية للطفل. إضافة إلى ذلك، فإن الحركة النشطة تزيد من تدفق الأكسجين وتسرع من وتيرة إفراز النواقل العصبية (Neurotransmitters) كالدوبامين والسيروتونين، والتي تعتبر المضادات الطبيعية للاكتئاب والقلق. إن التلميذ المتوازن فسيولوجياً وعصبياً هو بطبيعة الحال تلميذ متوازن نفسياً قادر على التحكم في انفعالاته وتقبل الآخرين (بو عبد الله، 2020، ص 112).
2. التفسير السوسيو-بنائي (Socio-Constructivist Dimension): استناداً إلى النظريات البنائية والاجتماعية لكل من "جان بياجيه" و"ليف فيجوتسكي"، فإن المعرفة والتوازن النفسي لا يُنقلان بشكل جاهز ومباشر، بل يُبنيان من خلال التفاعل المستمر مع المحيط الاجتماعي. إن حصة التربية البدنية توفر بيئة تفاعلية خصبة تفوق أي مادة أكاديمية أخرى. في هذه الساحة، يضطر الطفل للخروج من منطقة راحته الفردية (Egocentrism) لينخرط في ديناميكية الفريق. إنه يتعلم كيف يفاوض، كيف يقنع زملائه بخطته، وكيف يقدم تنازلات من أجل المجموعة. إن هذا الاحتكاك المستمر، وتبادل الأدوار بين القيادة والتبعية، يساهم في تشكيل "الذات الاجتماعية" للطفل، ويمنحه الصلابة النفسية (Psychological Resilience) التي تعد الركيزة الأساسية للتوازن.
3. التفسير البيداغوجي المرتكز على هندسة التعلم: إن النتائج الإيجابية التي توصلنا إليها هي في جوهرها اعتراف صريح بمدى نجاعة المقاربات البيداغوجية الحديثة التي يطبقها خريجو معاهد (STAPS). إن الأستاذ لم يعد ملقناً للحركات، بل أصبح "مهندساً للتعلم" يستخدم أسلوب "البيداغوجيا الفارقية" (Pédagogie Différenciée) لكي يضمن أن كل تلميذ -مهما كانت قدراته البدنية محدودة- يجد له مكاناً ودوراً يلعبه داخل الحصة. إن هذا التفريد في المعاملة يضمن عدم تهميش أي تلميذ، ويمنح الأطفال الأقل حظاً في التحصيل الدراسي فرصة للتعويض النفسي والتألق الميداني، مما يرمم صورتهم الذاتية ويحفظ استقرارهم الداخلي (جلاب، 2022، ص 89).

الفرع الثالث: التحديات الميدانية والواقع المدرسي المحلي (قراءة نقدية ببلدية الأغواط)
 باعتبارنا باحثين في الميدان الأكاديمي، فإن الموضوعية تفرض علينا عدم الاكتفاء بالاحتفاء بنسبة الموافقة (68.75%) وتجاهل دلالة الفئة المتبقية (31.25%) التي تراوحت إجاباتها بين الحياد والرفض. إن هذه النسبة المعارضة ليست مجرد خلل إحصائي أو رقم عابر، بل هي

تشخيص دقيق لواقع مؤلم ولتحديات لوجيستية وهيكلية حقيقية تكبل الفعالية القصوى لمادة التربية البدنية في بعض المؤسسات الابتدائية ببلدية الأغواط في وقتنا الراهن (سنة 2026). من خلال النزول الميداني والمقابلات غير المهيكلة التي أجريناها مع الأساتذة أثناء توزيع الاستبيانات، تبين لنا أن هناك حزمة من المعوقات التي تفرغ الحصة أحياناً من محتواها النفسي والتربوي، ولعل أبرزها:

1. الاكتظاظ ونقص الفضاءات اللائقة: في ظل التوسع السكاني الحضري السريع لمدينة الأغواط، تعاني العديد من المدارس من اكتظاظ ملحوظ في الساحات المدرسية التي غالباً ما تكون إسمنتية صلبة أو غير مهيأة بشكل آمن. إن ممارسة الألعاب الحركية في مساحات ضيقة تضم أكثر من 40 تلميذاً في الفوج الواحد يحول الحصة إلى مصدر للضغط البيداغوجي للأستاذ، ومصدر للاحتكاك العنيف والتصادم بين التلاميذ، مما يعيق عملية خفض التوتر ويولد شحنات غضب عكسية.
2. التحدي المناخي (الطبيعة الصحراوية للمنطقة): إن مدينة الأغواط تتميز بمناخ شبه صحراوي، حيث ترتفع درجات الحرارة بشكل كبير جداً خلال فصلي الربيع وأواخر السنة الدراسية (ماي وجوان)، بالإضافة إلى هبوب الرياح الرملية. وفي ظل انعدام "القاعات الرياضية المغطاة" (Salles Omnisports) في أغلب المدارس الابتدائية، يضطر الأستاذ في كثير من الأحيان إلى إلغاء الحصة الرياضية أو تقليص مدتها حفاظاً على صحة التلاميذ. هذا التوقف القسري عن الممارسة الرياضية يحرم التلاميذ من جرعتهم الانفعالية المنتظمة ويخل بتوازنهم النفسي.
3. شح العتاد البيداغوجي والترويجي: إن تحقيق أهداف التربية النفس-حركية لسنوات الابتدائي (6 - 11 سنة) يتطلب وفرة في العتاد البيداغوجي المبهج والأمن (أقماع ملونة، أطواق بلاستيكية، حبال للقفز، كرات إسفنجية لتفادي الإصابات). للأسف، تواجه بعض المؤسسات نقصاً حاداً في هذه الميزانيات، مما يجبر الأستاذ على اللجوء إلى التمارين الجافة والأوامر العسكرية التقليدية، وهو ما يقتل دافعية الطفل ويحرمه من المتعة والترويج الذي هو أساس الاستقرار النفسي (عثمان، 2023، ص 95).
4. الحجم الساعي غير الكافي: يجمع الخبراء على أن تخصيص ساعة ونصف أو ساعتين كحد أقصى أسبوعياً لمادة التربية البدنية في الطور الابتدائي هو زمن غير كافٍ إطلاقاً لإحداث أثر سيكولوجي مستدام وتعديل سلوكي عميق. فالأطفال، وخاصة أولئك الذين يعانون من اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD)، يحتاجون إلى برمجة حركية يومية لضمان استتباب توازنهم الانفعالي.

خلاصة الفصل الرابع: ختاماً لهذا الفصل الميداني الحافل بالأرقام والتحليلات البيداغوجية، يمكننا الجزم بأننا قد أجبنا إجابة علمية قاطعة، مدعمة بالأدلة السيكلوجية والرياضية، على التساؤل الرئيسي للإشكالية. لقد نطقنا ببيانات العينة المدروسة بصوت واحد لتؤكد أن النشاط البدني الرياضي المدرسي يقف كأداة بيداغوجية استراتيجية وخط دفاع أول لصناعة التوازن

النفسي، الانفعالي، والاجتماعي لتلميذ المرحلة الابتدائية. إن التربية البدنية داخل البيئة المدرسية ليست مجرد نشاط لسد الفراغ الزمني أو تفريغ طاقة زائدة فحسب، بل هي ضرورة بيولوجية، اجتماعية، ونفسية حتمية تسهم في صقل شخصية المواطن السوي. وبهذه الخلاصة العلمية القوية والمفصلة، نكون قد أوفينا الجانب التطبيقي حقه من التحليل العميق، وبات الطريق ممهداً ومفتوحاً للعبور نحو فصل الخواتيم، لنسرد بشكل مركز الاستنتاجات العامة التي تمخضت عن هذا البحث، ونطرح سلسلة من التوصيات والاقتراحات الميدانية الموجهة لمديرية التربية لولاية الأغواط وللقائمين على تسيير القطاع الرياضي المدرسي.

خاتمة

بعد رحلة علمية مضيئة وشيقة في آن واحد، زأوجنا فيها بين التنظير الأكاديمي والتقصي الميداني، نصل إلى المحطة الختامية لهذه المذكرة التي وُسمت بـ: "دور النشاط البدني الرياضي المدرسي في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية". لقد انطلقت هذه الدراسة من إشكالية محورية سعت إلى استكشاف الأثر الحقيقي والعميق للحركة المنظمة داخل الفضاء المدرسي، وتجاوز النظرة السطحية التي تحصر الرياضة المدرسية في مجرد إعداد بدني أو استراحة لتعبئة الفراغ الزمني.

ولتحقيق غايات هذا البحث، التزمنا بمنهجية علمية صارمة؛ حيث اعتمدنا المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الظاهرة المدروسة. وتسلحنا بأداة الاستبيان التي تم بناؤها وتقنينها بعناية، وطبقناها على عينة قصدية تكونت من 32 أستاذاً يمثلون النخبة الممارسة في المدارس الابتدائية التابعة لبلدية الأغواط خلال الموسم الدراسي (2025/2026). وبعد عملية تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائياً، تمكنا من ترجمة الانطباعات الميدانية إلى حقائق رقمية قاطعة،

قادتنا إلى جملة من الاستنتاجات العلمية التي تجيب بوضوح عن تساؤلات الدراسة وتثبت صحة فرضياتها.

أولاً: الاستنتاجات العامة للدراسة

بناءً على التزاوج بين الإطار النظري الذي غاص في سيكولوجية النمو وفسولوجيا الجهد البدني، وبين الإطار الميداني الذي استنتج أرقام الواقع، أمكننا بلورة الاستنتاجات العامة الآتية:

1. تأكيد الفعالية المطلقة للممارسة الرياضية: أثبتت الدراسة وبصورة قطعية (بنسبة موافقة ناهزت 69%) صحة الفرضية العامة للبحث؛ فالنشاط البدني الرياضي المدرسي ليس مجرد مكمل للمقررات الدراسية، بل هو الركيزة الأساسية والضرورة الملحة لتحقيق التوازن النفسي الشامل لدى تلميذ المرحلة الابتدائية. لقد أجمع الخبراء الميدانيون (الأساتذة) على أن الساحة الرياضية هي العيادة النفسية المفتوحة التي تُعدل فيها السلوكيات وتُبنى فيها الشخصية المتزنة.
2. الرياضة كأداة للتطهير الانفعالي (Catharsis): على صعيد الفرضية الجزئية الأولى (البعد الانفعالي)، استنتجنا أن الأنشطة الحركية تلعب دوراً حاسماً في خفض القلق والضغط المدرسي. التلميذ في طور الابتدائي يعاني من كبت حركي داخل القسم، والحصّة الرياضية توفر له القناة الشرعية لتفريغ الشحنات السلبية. كما أثبتنا أن الألعاب التنافسية 77% توجهة تُعلم التلميذ "التحكم الذاتي" وكبح جماح الغضب المبالغ فيه، وتحول طاقته العدوانية إلى إصرار رياضي إيجابي.
3. الرياضة كمضاد حيوي للعزلة الاجتماعية: فيما يتعلق بالفرضية الجزئية الثانية (البعد الاجتماعي)، استخلصنا أن التربية البدنية هي المعمل الاجتماعي الأهم للطفل. في ظل التحديات المعاصرة التي فرضتها سنة 2026 من إدمان تكنولوجي وعزلة رقمية، تعمل الألعاب الشبه رياضية والألعاب التتابعية الجماعية على إجبار التلميذ على التواصل البناء، تكسر حاجز الخجل لديه، وتدمجه بسلاسة في جماعة الأقران. كما تساهم بشكل مباشر في تعليمه أبجديات القيادة، التبعية، واحترام القوانين الصارمة.
4. مركزية دور أستاذ التربية البدنية والرياضية: استنتجت الدراسة أن نجاح تحقيق هذا التوازن النفسي ليس ميكانيكياً ينتج عن مجرد الحركة، بل هو مرهون بالكفاءة البيداغوجية للأستاذ. أستاذ التربية البدنية (خريج معهد STAPS) يُمارس دور الموجه النفسي والمنشط الاجتماعي، وتدخله لتصحيح سلوكيات الأنانية أو الغضب هو ما يصنع الفارق الحقيقي في التنشئة.

ثانياً: الاقتراحات والتوصيات

إن البحث العلمي الذي يكتفي بتشخيص الواقع دون تقديم حلول هو بحث مبتور الأثر. وانطلاقاً من النتائج المشرقة التي توصلنا إليها، وبناءً على التحديات اللوجيستية التي لمسناها في مدارس بلدية الأغواط، فإننا نضع بين يدي صناع القرار، مسؤولي قطاع التربية، والأساتذة الممارسين، جملة من الاقتراحات والتوصيات العملية، راجين أن تجد طريقها نحو التجسيد الميداني:

1. توصيات موجهة لمديرية التربية لولاية الأغواط (الجهات الوصية):

1. تكييف المرافق مع التحدي المناخي: نظراً للطبيعة المناخية القاسية لمدينة الأغواط (حرارة مرتفعة جداً ورياح رملية في فصل الربيع ونهاية السنة الدراسية)، نوصي

بضرورة تزويد المدارس الابتدائية بـ "قاعات رياضية مغطاة" (Salles Omnisports) ولو بمقاييس مصغرة، لضمان استمرارية الممارسة الرياضية طيلة العام الدراسي وحماية التلاميذ من ضربات الشمس.

2. إعادة النظر في الحجم الساعي: نوصي بضرورة رفع الحجم الساعي المخصص لمادة التربية البدنية في الطور الابتدائي إلى (3 ساعات أسبوعياً) موزعة على حصتين، لأن الجرعة الحالية غير كافية لإحداث تعديل سيكولوجي مستدام، خاصة للأطفال المفرطين في الحركة.

3. توفير العتاد البيداغوجي المكيف: ضرورة تزويد المدارس بعتاد رياضي تروحي يتناسب مع المرحلة العمرية (6-11 سنة)، كالأطواق، الكرات الإسفنجية الآمنة، والحبال الملونة، والابتعاد عن العتاد الرياضي الخاص بالبالغين الذي يقلل من دافعية الطفل ويعرضه للإصابات.

2. توصيات موجهة لمديري المدارس والمجتمع المدرسي:

1. وقف تهميش المادة: يجب على الإدارات المدرسية التعامل مع التربية البدنية كمادة أساسية ذات ثقل نفسي وتربوي، ومنع ظاهرة استغلال ساعاتها لتعويض الدروس المتأخرة في مواد الرياضيات واللغات، لأن حرمان الطفل من الحركة هو حرمان له من توازنه الانفعالي.

2. التنسيق السيكو-بيداغوجي: تفعيل التنسيق المستمر بين أستاذ التربية البدنية، معلم القسم، ومستشار التوجيه المدرسي والنفسي، لرصد الحالات الشاذة (كالتنمر المفرط أو الانطواء الشديد) ومعالجتها بشكل متكامل.

3. توصيات موجهة لأساتذة التربية البدنية والرياضية:

1. تبني البيداغوجيا الفارقية: دعوة الأساتذة إلى مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ، وتجنب التركيز فقط على الجانب التنافسي أو الاهتمام بالتلاميذ الموهوبين حركياً وتهميش الضعفاء. يجب ابتكار ألعاب تناسب الجميع ليتحصل كل تلميذ على نصيبه من الشعور بالنجاح وتقدير الذات.

2. التركيز على الألعاب الشبه رياضية: الإكثار من الألعاب التعاونية والترويحية التي تنمي روح الفريق وتخفف التوتر، وتجنب التدريبات البدنية الجافة (القوة والتحمل) التي لا تتناسب مطلقاً مع الخصائص الفسيولوجية لسن الابتدائي.

4. آفاق وتوصيات للباحثين المستقبليين:

1. إجراء دراسة تجريبية (ميدانية تطبيقية) لقياس أثر برنامج مقترح من الألعاب الحركية في خفض أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه (ADHD) لدى تلاميذ الابتدائي بمدارس الأغواط.

2. إنجاز دراسة مقارنة حول مستوى التوازن النفسي المكتسب من التربية البدنية بين تلاميذ المدارس الحضرية المركزية وتلاميذ مدارس المناطق النائية والمناطق الظل بولاية الأغواط، لتحديد أثر البيئة السوسيو-ثقافية.

كلمة أخيرة: إن الاستثمار الحقيقي للأمم لا يكمن في تشييد المباني، بل في بناء إنسان متزن نفسياً، قوي بدنياً، وصالح اجتماعياً. ولا توجد مؤسسة قادرة على صناعة هذه العجينة البشرية المتكاملة أفضل من المدرسة، ولا يوجد ميدان أرحب وأصدق لتشكيلها من الساحة الرياضية. وفي الختام، نأمل أن تكون هذه المذكرة إضافة متواضعة لكنها جادة للمكتبة الرياضية

والتربوية، ونبراساً يضيء طريق المهتمين بصحة أطفالنا النفسية. وما توفيقنا إلا بالله عليه
توكلنا وإليه ننيب

المراجع

أولاً: الكتب

أنجريس، موريس. (2018). منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية: تدريبات عملية (ترجمة بوزيد صحراوي). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

بوعبد الله، كمال. (2020). فسيولوجيا الجهد البدني والرياضي في المراحل العمرية المبكرة. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.

زهران، حامد عبد السلام. (2020). الصحة النفسية والتوجيه النفسي (الطبعة الخامسة). القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد محروس. (2019). نظريات التنشئة الاجتماعية وتطبيقاتها في الوسط المدرسي. عمان: دار المسيرة.

صالح، قاسم حسين. (2017). علم النفس الرياضي: الأسس والنظريات وتطبيقاتها في الميدان. بغداد: دار الكتب العلمية.

عبد الخالق، أحمد محمد. (2018). الأبعاد الأساسية للشخصية: دراسة في علم النفس المعاصر. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

عبيدات، ذوقان. (2020). البحث العلمي: مفهومه، أدواته، وأساليبه (الطبعة الثامنة عشرة). عمان: دار الفكر.

عمار، عبد الرحمن. (2021). السوسيولوجيا الرياضية وتحولات المجتمع الجزائري المعاصر. الجزائر: دار الهدى.

مفتي، إبراهيم. (2021). البيداغوجيا الحديثة والمقاربة بالكفاءات في التربية البدنية. بيروت: دار النهضة العربية.

مكاوي، عبد الحفيظ. (2022). سيكولوجية اللعب ودورها في النمو النفسي حركي للطفل. عمان: دار الشروق.

ثانياً: المذكرات والرسائل الجامعية

بعلي، أحمد. (2019). دور التغذية الراجعة الإيجابية لأستاذ التربية البدنية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ الابتدائي. (مذكرة ماجستير غير منشورة). معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة باتنة، الجزائر.

بن عبد الله، طارق. (2019). التاريخ الأولمبي وتطور الرياضة المدرسية في الجزائر المستقلة. (رسالة دكتوراه غير منشورة). معهد التربية البدنية، جامعة الجزائر 3.

جلاب، عبد الرؤوف. (2021). دور الألعاب الشبه رياضية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي. (مذكرة ماستر غير منشورة). معهد STAPS، جامعة عمار ثلجي بالأغواط، الجزائر.

مرازقة، حليم. (2022). تقييم مخرجات حصة التربية البدنية والرياضية في ظل المقاربة بالكفاءات. (مذكرة ماستر غير منشورة). جامعة المسيلة، الجزائر.

ثالثاً: المقالات والمجلات العلمية

براهيمي، محمد، وآخرون. (2022). أثر ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في التخفيف من حدة السلوك العدواني لدى تلاميذ الطور الابتدائي. مجلة الإبداع الرياضي، جامعة الأغواط، 14(2)، 34-52.

حساني، رشيد. (2021). ديداكتيك مادة التربية البدنية والرياضية في الطور الابتدائي: التحديات والآفاق. مجلة علوم الرياضة، جامعة وهران، 8(1)، 112-130.

سليمان، ناصر، ومحمود، علي. (2020). دور حصة التربية البدنية في تنمية المهارات الاجتماعية والتوافق النفسي لدى المتدربين. المجلة العربية لعلم النفس الرياضي، 5(3)، 95-77.

شرفي، كمال. (2018). مساهمة الألعاب الحركية في التخفيف من قلق الامتحان والضغط المدرسي لدى تلاميذ الابتدائي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والرياضية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، 10(4)، 45-66.

عثمان، رياض. (2023). المعوقات اللوجيستية لممارسة الرياضة المدرسية بالجنوب الجزائري: دراسة ميدانية. مجلة التنمية الرياضية المستدامة، 6(1)، 88-105.

يعقوبي، سمير. (2020). تأثير الفضاءات المدرسية المغلقة على التوازن النفسي للطفل. مجلة الطفولة والتربية، 12(2)، 134-150.

الملاحق

ملحق، رقم (01): استبيان الدراسة الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية
الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان موجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية

أستاذي الفاضل، أستاذتي الفاضلة.. تحية رياضية وتربوية خالصة،
بين أيديكم استبيان علمي صُمم خصيصاً لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، والموسومة بـ: "دور النشاط البدني الرياضي

المدرسي في تعزيز التوازن النفسي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية من وجهة نظر أساتذة التربية البدنية والرياضية". نظراً لخبرتكم الميدانية الواسعة وملاحظتكم اليومية لسلوكيات التلاميذ، نرجو منكم التكرم بالإجابة عن فقرات هذا الاستبيان بوضع علامة (X) في الخانة التي تعبر عن رأيكم الشخصي والمهني بدقة. ونحيطكم علماً أن جميع إجاباتكم ستُعامل بسرية تامة ولن تُستخدم إلا لأغراض البحث العلمي الصرف.

الباحث: | إشراف: أ.د. مشرف المذكرة.

القسم الأول: البيانات الديموغرافية والمهنية

1. الجنس: () ذكر () أنثى
2. المؤهل العلمي الأكاديمي: () ليسانس () ماستر وما فوق
3. الخبرة المهنية في التعليم الابتدائي: () أقل من 5 سنوات () من 5 إلى 10 سنوات () أكثر من 10 سنوات
4. المؤسسة التربوية (اختياري):

القسم الثاني: محاور الاستبيان (العبارات)

الرقم	العبارات الخاصة بـ (المحور الأول: البعد الانفعالي للتوازن النفسي)	موافق	محايد	غير موافق
1	يساهم النشاط البدني في تفريغ الطاقة السلبية المكبوتة لدى التلميذ.			
2	تُلاحظ انخفاضاً ملحوظاً في مستوى التوتر لدى التلميذ بعد انتهاء الحصة الرياضية.			
3	تساعد الألعاب الرياضية التلميذ في التخلص من القلق المرتبط بالامتحانات الأكاديمية.			
4	يعزز تحقيق الفوز أو إتقان المهارة الحركية من شعور التلميذ بالسعادة والرضا عن النفس.			
5	تُعد حصة التربية البدنية متنفساً حقيقياً للتلميذ الذي يعاني من الضغط المدرسي.			
6	تُدرب المواقف التنافسية التلميذ على تقبل الخسارة دون الانهيار بالبكاء أو الإحباط.			
7	يتعلم التلميذ تدريجياً كبح جماح غضبه لتجنب العقوبات الرياضية من الأستاذ.			
8	تمكن الحصة الرياضية التلميذ الاندفاعي من استثمار طاقته العدوانية بشكل إيجابي.			
9	تساهم التدخلات البيداغوجية للأستاذ في تعليم الطفل كيفية التحكم في انفعالاته الحادة.			
10	ينعكس المزاج الجيد الذي تولده الحصة الرياضية إيجاباً على هدوء التلميذ داخل القسم.			
الرقم	العبارات الخاصة بـ (المحور الثاني: البعد الاجتماعي للتوازن النفسي)	موافق	محايد	غير موافق
11	تجبر الألعاب شبه الرياضية الجماعية التلميذ الانطوائي على التواصل مع زملائه.			
12	تُذيب ممارسة التربية البدنية الفوارق الاجتماعية وتخلق روح المودة بين التلاميذ.			
13	يتعلم التلميذ التنازل عن أنانيته (تمرير الكرة) من أجل تحقيق هدف الفريق المشترك.			

		تُعد ساحة المدرسة البيئة الأفضل لبناء وتكوين الصداقات المدرسية المتينة.	14
		تُخفض الممارسة الرياضية الموجهة من ظاهرة التنمر (Bullying) بين تلاميذ الابتدائي.	15
		تمنح الألعاب الرياضية التلميذ فرصة لاختبار قدراته القيادية (مثل تعيينه قائداً للفريق).	16
		تُعلم الرياضة التلميذ تقبل توجيهات الزميل القائد بصدق وحب ودون تمرد.	17
		يساهم احترام قوانين اللعبة في غرس قيمة احترام النظام العام والمدرسي لدى الطفل.	18
		يتقبل التلميذ قرارات الحكم (الأستاذ) ويتعلم الخضوع للقانون رغم معارضته لرغباته.	19
		بشكل عام، تعتبر التربية البدنية الركيزة الأساسية لصناعة التوازن النفسي والاجتماعي.	20

شكراً جزيلاً على تعاونكم العلمي النبيل.