

أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية  
(دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

The effect of practicing sports activities on achieving psychological adaptation among  
children of some team sports  
(a comparative study of football and volleyball)

توميّات عبد الرزاق

Toumiat abd errezak

<sup>1</sup> جامعة المسيلة /مخبر برامج الأنشطة البدنية المكيفة/abderrazak.toumiat@univ-msila.dz

تاريخ النشر: 2025/06/01

تاريخ القبول: 2025/02/13

تاريخ الاستلام: 2025/01/01

#### الملخص:

تهدف هذه الدراسة للكشف عن اثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال في الرياضات الجماعية ، حيث تكونت عينة الدراسة من 16 لاعب من فريق أولاد دراج لكرة القدم وفريق أولاد عدي للكرة الطائرة وتم اختيارها بطريقة عشوائية، و استخدمنا على المنهج المقارن و ومقياس التكيف النفسي للأطفال كأداة لجمع البيانات، و أسفرت النتائج على أن على أن ممارسة النشاط الرياضي يؤثر على التكيف النفسي لدى الطفل في بعض الرياضات الجماعية وأكثرها رياضة كرة القدم .

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، التكيف النفسي للأطفال، الرياضة الجماعية

**Abstract** This study aims to reveal the effect of practicing sports activities on achieving psychological adaptation among children in team sports. The study sample consisted of 16 players from the Awlad Daraj football team and the Awlad Adi volleyball team. They were selected randomly. We used the comparative approach and the psychological adaptation scale for children as a tool for collecting data. The results showed that practicing sports activities affects the psychological adaptation of the child in some team sports, most notably football.

**Keywords:** Sports physical activity, psychological adaptation of children, team sports

# أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

## مقدمة:

يعتبر النشاط البدني physical activity مفهوم أكثر اتساعاً من التمرين البدني، ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام العضلات الكبيرة مثل أنواع الأنشطة الرياضية المختلفة، والعمل، وبعض أنشطة الحياة اليومية، وعلى هذا النحو يعتبر التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني (أسامة كامل راتب، 2004، ص 29)، وبالتالي وجب استخدام العلوم الرياضية والاعتماد عليها لتحقيق التوازن النفسي الاجتماعي، خاصة علم النفس الرياضي الذي يدرس العوامل النفسية والعقلية المؤثرة في أداء الرياضي بشكل عام، بهدف تقليل توتره وزيادة راحته النفسية وتحسين أدائه ورفع درجة حماسه، وفق استراتيجيات معينة وأسس علمية سليمة (ياسين رمضان، 2008، ص 07)، عند ممارسة النشاطات البدنية التنافسية والتي قد تسمح للرياضيين في التمتع بالصحة النفسية في غضون ممارسته لهذا النشاط خلال الموسم الرياضي، خاصة في الرياضات الجماعية التي تعد إحدى أهم أنواع الرياضة التي يشترك فيها مجموعة أفراد في نشاط معين ويكون أدائهم جماعياً (قارة السعيد، 2022، ص 427)، حيث يتفاعل اللاعبون خلالها لتحقيق الأهداف المرغوب فيها بشكل مشترك بين لاعبي الفريق وتضم أكثر من لاعبين (02)، كما أن هذه الرياضات تتعدد ولكل منها متطلبات وخصائصها التي تميزها عن الأخرى، ومن بينها كرة القدم التي تعتبر من بين ألوان الرياضات والتي تحتوي على إحدى عشر لاعب يسعون إلى الوصول إلى أعلى مستوى ممكن من خلال الفوز بالمقابلات بالإضافة إلى الرغبة إلى مستوى الأداء الرياضي في غضون الموسم التنافسي، كما أن رياضة الكرة الطائرة من الألعاب الجماعية التي تتكون من ستة لاعبين داخل الميدان حيث تعتمد أساساً على إبقاء الكرة في الهواء ومحاولة إسقاطها على أرض منطقة الخصم وذلك من فوق الشبكة التي تفصل بين الفريقين هنا نجد أن اللاعب يسعى إلى الحصول على تسجيل أكبر نقاط ممكنة خلال الشوط، وهذا النشاط البدني يتطلب بناء برامج تدريبية سنوية تتضمن الجوانب الإعدادية من الجانب البدني والتقني والتكتيكي والعقلي وكذا التحضير النفسي الذي يعد مطلباً أساسياً نظراً لانعكاس ممارسة هذه النشاطات عن نفسية اللاعبين وتكوين خبراتهم النفسية السلبية أو الإيجابية فتقنين والتحكم في التمرينات اليومية من ضبط الحمل التدريبي حسب الأهداف المرغوب وبما يتناسب مع فئة الأطفال يسهم بشكل إيجابي في تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال

الذي يمثل حالة دائمة نسبيا يكون فيها الطفل متكيفا نفسيا (شخصيا وانفعاليا واجتماعيا سواء مع نفسه أو مع بيئته) ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، حيث يقدر على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكاناته إلى أقصى حد ممكن، وهذا يؤدي إلى قدرته على مواجهة مطالب الحياة فيخلق منه شخصية متكاملة سوية وسلوكه عادي (احمد أبو السعد، 2011، ص51)، لذلك فبناء الطفل وإعداده للمستقبل يتطلب العديد من المهام التي يجب على المدربين مراعاتها خاصة عند تصميم البرامج الرياضية حسب طبيعة ونوع كل رياضة وحسب الفئة العمرية الصغرى التي تعد قاعدة رئيسية ومحور أساسي للاستفادة منهم مستقبلا عند التقدم في السن، وحتى يستطيع هذا الفرد في الاستمرار للممارسة وبذل الجهد مع رفع الأداء التقني والقدرة على انتخاب الخطط للعب او التكتيك، فلا يمكن تنفيذ أي خطة أو مهارة معينة دون يتمتع هذا الفرد بصحة نفسية مثالية، فمن خلال إطلاع الباحث على العديد من الدراسات السابقة المتعلقة بالنشاط البدني الجماعي ومدى ارتباطها بالتكيف والصحة النفسية، بالإضافة إلى أن الرياضيين خلال ممارستهم للنشاطات الجماعية قد تبرز أثارا واضحة على نفسية وسيكولوجية الرياضيين خاصة الأطفال منهم، ومن اهتمام الباحث بالرياضات الجماعية كنشاط بدني مع متابعة الفرق ممارستهم للتدريبات والمنافسات التي تقام تبين أن ممارسة هذه الرياضات تؤثر بشكل كبير على تحقيق تكيفات نفسية وتعزيز الصحة والتوافق النفسي، وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي:

هل لممارسة النشاط الرياضي اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل لممارسة نشاط كرة القدم اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال؟
- هل لممارسة نشاط الكرة الطائرة اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال؟
- هل ممارسة نشاط كرة القدم يحقق التكيف النفسي أكبر من الكرة الطائرة لدى الأطفال الممارسين؟
- فرضية عامة:

لممارسة النشاط الرياضي أثر على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية.

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

### - الفرضيات الجزئية:

- لممارسة نشاط كرة القدم اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال.
- لممارسة نشاط الكرة الطائرة اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال
- لممارسة نشاط كرة القدم يحقق التكيف النفسي أكبر من الكرة الطائرة لدى الأطفال الممارسين
- أهداف الدراسة:
- معرفة اثر ممارسة نشاط كرة القدم على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال الممارسين لها .
- معرفة اثر ممارسة نشاط الكرة الطائرة على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال الممارسين لها.
- التعرف عن أي رياضة أكثر تحقيق للتكيف النفسي لدى الأطفال الممارسين .
- أهمية الدراسة :
- إبراز اثر ممارسة نشاط كرة القدم على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال
- الكشف عن اثر ممارسة نشاط الكرة الطائرة على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال الممارسين لها.
- إبراز اثر الرياضة الجماعية على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال الممارسين لها.
- الكلمات الدالة في الدراسة:

### 1- النشاط البدني الرياضي:

اصطلاحاً: ممتلئ باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، حيث أن المردود والعائد يتضمن مجموعة أفراد أو فرق تشترك في منافسة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخط ( أمين أنور فوزي، 1993، ص390) نقلا عن (عباسي ياسين، 2019، ص104) الإجرائي: يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى أهم المجالات البشرية التي يشارك فيها الفرد داخل مجموعة معينة ويتضمن هذا النشاط القدرات الحركية والبدنية والمهارية والخطية لما يتناسب مع طبيعة النشاط الرياضي .

2- التكيف النفسي لدى الأطفال: هو عملية إشباع لحاجاتهم، والتي تثيرها دوافعهم بما يحقق رضاهم عن أنفسهم وشعورهم بالارتياح، ويكون الطفل متكيفاً إذا أحسن التعامل

مع الآخرين بشأن هذه الحاجات وأجاد تناول ما يحقق رغباته بما يرضيه ويرضي الآخرين (احمد أبو السعد، 2011، ص51).

الإجرائي: مهارة التصويب من بين المهارات الأساسية التي يجب على اللاعبين الاهتمام بها والتي تمثل الضرب الصحيح للكرة بهدف إدخالها في المرمى الخصم سواء من الحركة أو الثبات، كما أنها الحركة النهائية لكافة الجهود المهارية والخططية التي استخدمت للوصول اللاعب إلى وضعية التصويب.

### 3- الرياضة الجماعية:

اصطلاحاً : هي الجزء المتكامل من التربية العامة وميثاق تجريبي يهدف إلى تكوين فرد لائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاط البدني المختار (عمراوي محمد، 2023، ص295)

إجرائياً : تمثل الرياضة الجماعية جزءاً لا يتجزأ من تربية الفرد حيث تتضمن عدد كبير من الرياضات التي تتكون من اثنين لاعبين فأكثر يتفاعلوا لتحقيق الأهداف المرغوب فيها وهي كثيرة خاصة منها كرة القدم والكرة الطائرة.

### - الدراسات السابقة:

1- دراسة عباسي ياسين(2019) بعنوان أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري

هدفت الدراسة الى معرفة أهمية النشاط البدني الرياضي وتأثيرها على الصحة النفسية لدى الشباب وكذا معرفة تأثير النشاط البدني الرياضي على كل عنصر من عناصر الصحة النفسية، حيث اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، وبلغت عينة البحث 100 شاب جزائري اختيرت بطريقة عشوائية ، كما تم استخدام مقياس الصحة النفسية كأداة البحث ، و توصل الباحث أن النشاط البدني الرياضي يخفف من ظاهرة القلق والعدوان وكذا يمنع حدوث الوسواس القهري ويقلل من القوباء ويعالج الاكتئاب لدى الشباب.

2- دراسة قارة السعيد (2022) بعنوان مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية والفردية.

تهدف الدراسة إلى التعرف على مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية والفردية مع التعرف على مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الفردية، كما

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

استخدم الباحث المنهج الوصفي و بلغت العينة 80 لاعبا من رياضات جماعية وفردية، و استخدم الباحث مقياس مصدر كأداة جمع البيانات. و أسفرت النتائج إلى أن البعد السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية هو البعد الخارجي والألعاب الفردية هو البعد الداخلي

### - التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة :

شملت الدراسات السابقة والمثابهة على معرفة أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي من طرف الأطفال وأيضا تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية على الحالة النفسية للأطفال، وتوصل الباحثين الى ان ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بالنسبة للأطفال تؤثر على الجانب النفسي والصحة النفسية وقد استعمل الباحثين المنهج الوصفي وهو المنهج المناسب لمثل هذه الدراسات.

### - الدراسة الاستطلاعية:

تمثل الدراسة الاستطلاعية دراسة أولية حيث يقوم الباحث بإجرائها على عدد قليل من أفراد العينة قبل قيامه بإجراء دراسته الأساسية وهي تمثل ما يلي:

- تحديد مكان إجراء الدراسة والتأكد من إمكانية القيام بها

- تحديد المشاكل التي قد تعرقل إجراء الدراسة

-الإلمام بكل الصعوبات وتحديد أهم الحلول لها

- تحديد أفراد العينة

- تحديد أداة جمع البيانات لجمع البيانات اللازمة

### - المجال المكاني :

شمل المجال المكاني ملعب كرة القدم أولاد دراج وملعب فريق اولاد عدي للكرة الطائرة

### - المجال الزمني:

تم إجراء الجانب التطبيقي من 2024/01/19 إلى غاية 2024/03/15

المنهج المتبع في الدراسة: تماشيا مع طبيعة و أهداف الدراسة اعتمدنا على تطبيق المنهج المقارن، حيث أن هذا المنهج يقوم على معرفة كيف ولماذا تحدث الظواهر من خلال مقارنتها مع بعضها البعض من حيث أوجه الشبه والاختلاف وذلك من اجل التعرف على العوامل المسببة لحادث أو ظاهرة معينة والظروف المصاحبة لذلك (ربحي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم، 2000، ص56) .

- مجتمع الدراسة :

يمثل مجتمع الدراسة بعض فرق الرياضات الجماعية لاعبي فرق كرة القدم والكرة الطائرة

عينة الدراسة ، شملت عينة الدراسة في فريق أولاد دراج وفريق أولاد عدي وتم اختيارها بالطريقة عشوائية والبالغ عددهم 16 لاعب و 04 لاعبين كعينة استطلاعية .  
وتم توزيع العينة حسب الفرق

فريق أولاد دراج لكرة القدم (08) لاعبين

فريق أولاد عدي الكرة الطائرة (08) لاعبين

ضبط متغيرات أفراد العينة:

- العمر: تراوح عمر أفراد العينة بين 12-13 سنة

- الوزن: تتراوح أوزان أفراد العينة بين 33-37 كغ.

- الطول : تراوح طول أفراد العينة بين 1.40م -1.50م

ضبط متغيرات الدراسة:

المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي

المتغير التابع: التكيف النفسي

- أدوات جمع البيانات:

- مقياس التكيف النفسي للأطفال :

الرقم	الأبعاد	
01	البعد الشخصي	37-30-29-25-21-17-13-9-5-1
02	البعد الانفعالي	38-34-33-26-22-18-1-10-6-2
03	البعد الأسري	39-35-31-27-23-19-15-11-7
04	البعد الاجتماعي	40-36-32-24-20-16-12-8-4

تصحيح المقياس:

مجموع الدرجات على المقياس هو درجة الطالب الكلية التي تشير إلى التكيف النفسي العام لديه، وتتراوح الدرجات على المقياس بين 40 وهي تمثل أدنى حد يمكن الحصول

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

عليه، وتشير إلى مستوى متدن من التكيف النفسي ، و200 درجة وهي تمثل أعلى رجة يمكن الحصول عليها وتشير إلى مستوى مرتفع من التكيف النفسي لدى الطفل والدرجة 120 هي المتوسط (احمد أبو السعد، 2011، ص ص51-55)

صدق و ثبات الاختبار:

### 1- الثبات

الجدول رقم 02: يمثل ثبات القياس

القياس	العينة	معامل الثبات	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
مقياس التكيف النفسي للأطفال	04	01	0.878	03	0.05

### 2- الصدق

الجدول رقم 03: يمثل الصدق القياس

القياس	العينة	معامل الصدق	القيمة الجدولية لمعامل الارتباط	درجة الحرية (1-)	مستوى الدلالة
مقياس التكيف النفسي للأطفال	04	01	0.878	03	0.05

من خلال الجدول رقم 03: نجد أن قيمة معامل الصدق للاختبار و الذي بلغ (01) و هو اكبر من القيمة الجدولية المقدر ب(0.878) عند مستوى الدلالة(0.05) و درجة الحرية (03) و بالتالي فإن المقياس صادق.

- إجراءات التطبيق الميداني :

- تم إجراء هذه الدراسة من خلال القيام بالقياس القبلي وذلك خلال الأسبوع الأول من بداية الموسم الرياضي ثم توجهنا إلى نفس اللاعبين وتوزيع نفس المقياس وهذا بعد 03 أشهر من الممارسة.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

حيث تسمح لنا الأساليب الإحصائية بتفسير وتحليل النتائج وهذا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS نموذج 2022.

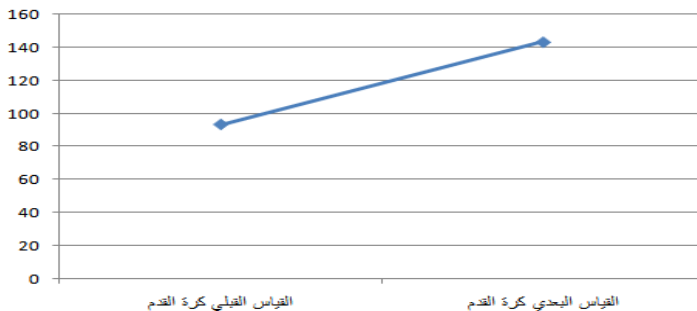


عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الجدول (05): يوضح القياس القبلي والبعدي لعينة كرة القدم لقياس التكيف النفسي لدى الاطفال

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التكيف النفسي للاطفال	08	93.12	143.25	-6.476	0.001	07	0.05

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المقياس القبلي بالمقياس البعدي لدى لاعبي كرة القدم ، حيث بلغت قيمة t (-6.476) عند القيمة المعنوية sig (0.001) بمستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (07)، و القيمة ( $0.05 > 0.001$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي في مقياس التكيف النفسي لدى الأطفال، حيث تحصلت هذه العينة على متوسط حسابي بعدي بلغ (143.25) و هو أكبر درجة من المتوسط الحسابي القبلي الذي بلغ (93.12) .



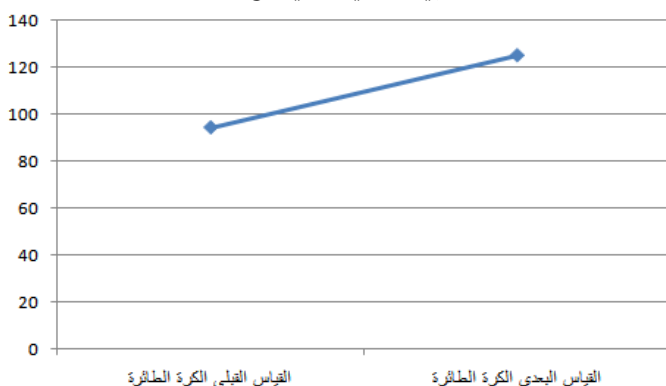
الشكل البياني 01 : يوضح القياس القبلي والبعدي لعينة كرة القدم لقياس التكيف النفسي لدى الاطفال

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

دول 06: يوضح القياس القبلي والبعدى لعينة الكرة الطائرة لقياس التكيف النفسي لدى الاطفال

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي القبلي	المتوسط الحسابي البعدى	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig	درجة الحرية	مستوى الدلالة
التكيف النفسي للاطفال	08	94.37	125	-4808	0.002	07	0.05

يمثل الجدول رقم 07: مقارنة نتائج المقياس القبلي بالمقياس البعدى لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث بلغت قيمة t (-4808) عند القيمة المعنوية sig (0.002) بمستوى الدلالة (0.05) و درجة الحرية (07)، و القيمة ( $0.05 > 0.002$ ) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدى ولصالح القياس البعدى في مقياس التكيف النفسي لدى الأطفال، حيث تحصلت هذه العينة على متوسط حسابي بعدى بلغ (125) و هو أكبر درجة من المتوسط الحسابي القبلي الذي بلغ (94.37) .

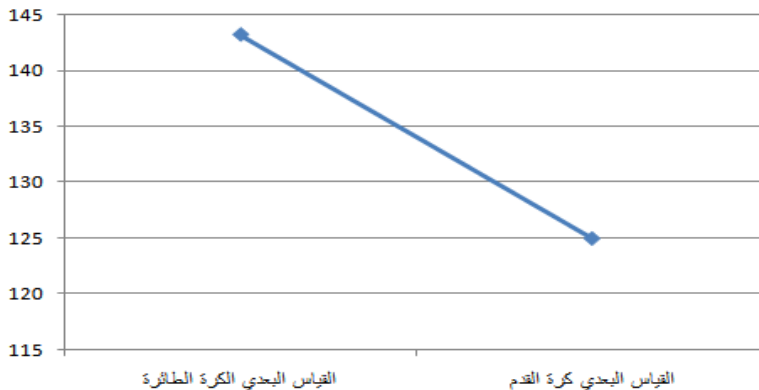


الشكل البياني 02 : يوضح القياس القبلي والبعدى لعينة الكرة الطائرة لقياس التكيف النفسي لدى الاطفال

الجدول 07: يوضح نتائج القياس البعدي بين عينة الكرة الطائرة وكرة القدم في مقياس التكيف النفسي للأطفال

العينة	المتوسط الحسابي	قيمة t	القيمة الاحتمالية sig t	درجة الحرية	مستوى الدلالة
كرة القدم	143.25	2.163	0.048	14	0.05
الكرة الطائرة	125				

يمثل الجدول رقم 07: نتائج القياس البعدي لعينة الدراسة في كرة القدم والكرة الطائرة في مقياس التكيف النفسي لدى الأطفال، بلغت قيمة t (2.163) عند القيمة المعنوية sig (0.048) بمستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (14)، و القيمة (0.048 > 0.05) أي توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينة كرة القدم والكرة الطائرة في مقياس التكيف النفسي البعدي و لصالح عينة كرة القدم التي تحصلت على متوسط حسابي بلغ (143.25) و هو أكبر من المتوسط الحسابي البعدي لعينة الكرة الطائرة بلغ (125) .



الشكل البياني 03 : يوضح القياس البعدي لعينة الكرة الطائرة وكرة القدم لقياس التكيف النفسي لدى الأطفال

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

### مناقشة النتائج و الفرضيات:

الفرضية الجزئية الأولى : و التي افترض الباحث على إنها " لممارسة نشاط كرة القدم اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال " .

في ضل النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (05) و التي توضح نتائج القياس القبلي و البعدي لعينة كرة القدم حيث توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي ، ويرى الباحث ان ممارسة رياضة كرة القدم تمكن الطفل من تحقيق التكيف النفسي واكسابه الصحة النفسية من خلال توافقه مع ذاته ومع الآخرين وحتى مع الاسرة وهذا ما توصلت إليه نتائج دراسة عباسي ياسين(2019) بعنوان اهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث لم تتحقق .

الفرضية الجزئية الثانية: و التي افترض الباحث على أنها " لممارسة نشاط الكرة الطائرة اثر على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال "

في ضل النتائج المتوصل إليها في الجداول رقم (06) و التي توضح نتائج القياس القبلي و البعدي لعينة كرة القدم حيث توضح النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح القياس البعدي ، ويرى الباحث ان ممارسة رياضة الكرة الطائرة تمكن الطفل من تحقيق التكيف النفسي واكسابه التوافق النفسي من خلال تكيفه مع ذاته ومع الآخرين وحتى مع الاسرة ، وهذا ما يتفق مع دراسة قارة السعيد (2022) بعنوان مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية والفردية وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت .

الفرضية الجزئية الثالثة: و التي افترض فيها الباحث أنها " لممارسة نشاط كرة القدم يحقق التكيف النفسي أكبر من الكرة الطائرة لدى الأطفال الممارسين "

من خلال النتائج المتوصل إليها في الجدول ( 07 ) ، و التي توضح نتائج القياس البعدي للتكيف النفسي للاطفال الممارسين لرياضة كرة القدم والكرة الطائرة وكانت هذه النتائج لصالح الأطفال الممارسين لرياضة كرة القدم أين حققوا أفضل نتائج للتكيف والتوافق النفسي ويرى الباحث أن هذا التكيف قد يرجع الى طبيعة ونوع الرياضة التي تعد الأكثر شعبية بالإضافة إلى ثقافة المجتمع ومدى تفاعل الطفل مع البيئة المحيطة به....الخ ، وعليه يمكن أن نقول أن فرضية البحث تحققت .

استنتاجات عامة:

- ممارسة نشاط كرة القدم يؤثر ايجابيا على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال.
- ممارسة نشاط الكرة الطائرة له اثر فعال في تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال
- ممارسة نشاط كرة القدم يحقق التكيف والتوافق النفسي أكثر من رياضة الكرة الطائرة لدى الأطفال الممارسين.

التوصيات:

- الاهتمام بممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة التي تساعد على تحقيق التكيف النفسي لدى الأطفال.
- ضرورة تكوين مدربين لإعداد فئة الأطفال من جميع الجوانب البدنية والاجتماعية والنفسية. .
- تنظيم ملتقيات علمية توضح اهمية التحضير النفسي والنشاط البدني لدى الاطفال الرياضيين.

## أثر ممارسة النشاط الرياضي على تحقيق التكيف النفسي لدى أطفال بعض الرياضات الجماعية (دراسة مقارنة كرة القدم والكرة الطائرة)

### قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

- أحمد أبو أسعد (2011)، دليل المقاييس والاختبارات النفسية والتربوية، ط02، مركز ديبونو لتعليم والتفكير، عمان.
- أسامة كامل راتب (2004)، النشاط البدني والاسترخاء - مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط1، القاهرة.
- أمين أنور الخولي (1993)، أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والاعداد المهني والنظام الاكاديمي)، الكويت.
- ربيعي مصطفى عليان، عثمان محمد غنيم (2000)، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، ط01، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان
- رمضان ياسين (2008)، علم النفس الرياضي، ط01، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان

### المجلات:

- عباسي ياسين (2019)، أهمية النشاط البدني الرياضي على الصحة النفسية لدى الشباب الجزائري، مجلة علمية دولية محكمة تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، المجلد 10، العدد 01.
- عمر اوي محمد (2023)، دور المنافسة الرياضية الجماعية في بناء بعض مجالات الروح المعنوية داخل المحيط المدرسي، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 14، العدد 01
- قارة السعيد (2022)، مصدر الضبط السائد لدى ممارسي الرياضات الجماعية والفردية، مجلة الابداع الرياضي، المجلد 13، العدد 01