

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد أولحاج
- البويرة -



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ألكلي محمد أولحاج
- البويرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع:

توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور ثانوي
- دراسة ميدانية على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بمدينة البويرة -

إشراف الدكتور:

* بن عبد الرحمن سيد علي

إعداد الطالب:

* قارة محمد

السنة الجامعية: 2023/2022



نموذج التصريح الشرفي الخاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث.

انا الممضي اسفله،

السيد(ة) قارة محمدالصفة: طالب، اسكاذ، بالحث

الحامل(ة) لبطاقة التعريف الوطنية: 159827225.....والصادرة بتاريخ 18/06/2018

المسجل(ة) بكلية / معهد علوم وتكنولوجيا الرياضة قسم الرياضة الاسم الرياضي الرياضة

والمكلف(ة) بإنجاز اعمال بحث(مذكرة، التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: تطبيق الألعاب الشبيهة بالرياضة في حصص التربية

البيئية في جامعة وهران

تحت إشراف الأستاذ(ة): الدكتور بسام عبد الرحمن

أصرح بشرفي انيألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية الاخلاقيات المهنية والنزاهة الاكاديمية
المطلوبة في انجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2023/06/18

توقيع المعني(ة)

رأي هيئة مراقبة السرقة العلمية:

% 24

النسبة: Turnitin

الامضاء: ع
جامعة البويرة
قسم التربية الرياضية
إ. ع. لسوان رفليتيق

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

والحمد لله رب العالمين خالق الكون الكبير ورب العرش العظيم،

حمدا لا ينقطع أمده وشكرا لا يقل عدده على توفيقه وكثرة إحسانه علينا.

والصلاة والسلام على النبي الكريم، رحمة الله للعباد وآيته للعالمين، معلم الهداية

والطريق القويم، ناصح الأمة الأمين.

أما بعد:

* نتقدم بأسمى آيات الشكر والتقدير إلى الأستاذ المشرف الفاضل د/ بن محمد الرحمن سيد علي

على سعة صدره وطول صبره وخالص نصحه لنا وعلى توجيهاته العلمية التي أسداها لنا طوال فترة

إشرافه على البحث ونرجو له دوام العطاء والخير والعافية.

* كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى إدارة وأساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بالبويرة، وعلى رأسهم السيد مدير المعهد ورؤساء الأقسام على كل ما قدموه لنا لتسهيل

دراساتنا وتسهيلاتهم لتحقيق ما نحن عليه.

* كما نشكر بكثير من الامتنان أساتذة وتلاميذ الثانويات المختارة لعينة البحث لما أبدوه من تعاون وتفهم،

وتقديمهم لنا كل المساعدة والمتابعة الممكنة التي ذلت الصعاب في طريقنا واستطعنا بذلك أن نجز

بحثنا بكثير من الواقعية والصدق.

* كما نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا من قريب أو بعيد ولم تتح لنا الفرصة لشكره وتقديره.

* وفي الأخير نرجو من الله عز وجل أن يجعل هذا البحث محققا للهدف الذي

وضع من أجله، إنه نعم المولى ونعم النصير ومنه العون والتوفيق.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

والصلاة والسلام على سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة والتسليم.

أما بعد، أهدي هذا العمل بكل فخر:

* إلى من بنصائحهما أهتدي وبدعواتهما أوفق وأنجح، إلى من علماني معاني

الصبر والمثابرة وحب العمل والاجتهاد فيه، إلى **أبي وأمي** حفظهما لي ربي وأعاني

على طاعتهما وصون أمانتهما وخدمتهما.

* إلى إخوتي الذين ساعدوني ووقفوا إلى جانبي وقدموا النصائح والمعونة لي.

* إلى كل عائلتي من ساعدني منهم ومن تقدم بدعواته وتمنياته بالنجاح لي.

* إلى الأستاذ المشرف وكل أساتذة المعهد و أساتذة ثانويات الدراسة.

* إلى زملائي في العمل وأصدقائي رفقاء دربي ومسيرتي.

* إلى كل من اجتهد في عمله.

محمد

محتوى البحث

الصفحة	العنوان
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
ج	- محتوى البحث
ز	- قائمة الجداول
ط	- قائمة الأشكال
ك	- ملخص البحث
م	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أسباب اختيار الموضوع
4	4- أهمية البحث
4	5- أهداف البحث
4	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة	

9	- تمهيد
10	المحور الأول: الألعاب الشبه الرياضية
10	1- مفهوم الألعاب الشبه رياضية
10	2- أهمية الألعاب شبه الرياضية
10	3- تقسيم الألعاب شبه الرياضية
10	4- مميزات الألعاب شبه الرياضية
11	5- أهداف الألعاب الشبه الرياضية
12	6- تصنيف الألعاب الشبه رياضية
12	7- أنواع الألعاب شبه الرياضية
13	8- أغراض الألعاب شبه الرياضية
13	9- مبادئ اختيار الألعاب شبه الرياضية
14	10- استخدامات الألعاب شبه الرياضية
15	المحور الثاني: التربية البدنية والرياضية
15	1- تعريف التربية البدنية
15	2- مفهوم التربية البدنية
15	3- مفهوم التربية البدنية والرياضية
15	4- أهداف التربية البدنية والرياضية

16	5- درس التربية البدنية والرياضية
17	6- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:
17	7- أغراض درس التربية البدنية والرياضية:
17	8- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:
18	9- تقويم درس التربية البدنية والرياضية:
18	10- استمرارية درس التربية البدنية والرياضية:
19	المحور الثالث: الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة
19	1- تعريف الضغط
19	2- أنواع الضغوط
20	3- مصادر الضغوط
20	4- النتائج المترتبة عن الضغط
22	5- الضغط النفسي والمراهقة
22	6- مشاكل المراهقة
23	7- مشاكل المراهقة في الثانوية
23	8- حاجات المراهقين لأنشطة التربية البدنية:
25	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
27	- تمهيد
28	1- الدراسة الأولى

29	2- الدراسة الثانية
29	3- الدراسة الثالثة
30	4- الدراسة الرابعة
31	5- التعليق على الدراسات
32	6- نقد الدراسات
33	- خلاصة
الجانب التطبيقي: الدراسة الميدانية للبحث	
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
36	- تمهيد

37	1- الدراسة الاستطلاعية
37	2- المنهج المتبع
37	3- متغيرات البحث
38	4- مجتمع البحث
38	5- عينة البحث
39	6- مجالات البحث
39	7- أدوات البحث
40	8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):
41	9- الوسائل الإحصائية
44	- خلاصة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	
46	- تمهيد
47	1- عرض وتحليل النتائج
47	1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة
47	1-1-1- المحور 01
52	1-1-2- المحور 02
57	1-1-3- المحور 03
62	2-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ
62	1-2-1- المحور 01

67	02-2-1- المحور 02
72	03-2-1- المحور 03
77	2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات
77	1-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الأول بالفرضية الأولى
78	2-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثاني بالفرضية الثانية
79	3-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثالث بالفرضية الثالثة
80	3- مقارنة النتائج بالفرضيات
81	- خلاصة
83	الاستنتاج العام
85	الخاتمة
88	اقتراحات وفروض مستقبلية
90	البيبلوغرافيا
الملاحق	
قائمة المحكمين	
الإستبيان الخاص بالأساتذة	
الإستبيان الخاص بالتلاميذ	
جداول المعالجة الإحصائية SPSS	

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1-3	يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.	39
2-3	تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.	40
3-3	نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا ²	42
1-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الأول.	47
2-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الأول.	48
3-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الأول.	49
4-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الأول.	50
5-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الأول.	51
6-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثاني.	52
7-4	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثاني.	53

54	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثاني.	8-4
55	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثاني.	9-4
56	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثاني.	10-4
57	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثالث.	11-4
58	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثالث.	12-4
59	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثالث.	13-4
60	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثالث.	14-4
61	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثالث.	15-4
62	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الأول.	16-4
63	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الأول.	17-4
64	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الأول.	18-4
65	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الأول.	19-4
66	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الأول.	20-4
67	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثاني.	21-4
68	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثاني.	22-4
69	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثاني.	23-4
70	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثاني.	24-4
71	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثاني.	25-4
72	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثالث.	26-4

73	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثالث.	27-4
74	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثالث.	28-4
75	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثالث.	29-4
76	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثالث.	30-4
77	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.	31-4
78	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.	32-4
79	الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.	33-4
80	مقارنة النتائج بالفرضية العامة.	34-4

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الأول.	1-4
48	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الأول.	2-4
49	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الأول.	3-4
50	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الأول.	4-4
51	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الأول.	5-4
52	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثاني.	6-4
53	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثاني.	7-4
54	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثاني.	8-4
55	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثاني.	9-4
56	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثاني.	10-4
57	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثالث.	11-4
58	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثالث.	12-4
59	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثالث.	13-4
60	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثالث.	14-4
61	يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثالث.	15-4
62	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الأول.	16-4

63	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الأول.	17-4
64	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الأول.	18-4
65	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الأول.	19-4
66	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الأول.	20-4
67	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثاني.	21-4
68	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثاني.	22-4
69	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثاني.	23-4
70	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثاني.	24-4
71	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثاني.	25-4
72	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الأول من المحور الثالث.	26-4
73	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثاني من المحور الثالث.	27-4
74	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الثالث من المحور الثالث.	28-4
75	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الرابع من المحور الثالث.	29-4
76	يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا ² حول السؤال الخامس من المحور الثالث.	30-4

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي إلى التعرف على دور توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية، من خلال:

- التعرف على دور الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.
 - التعرف على دور الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.
 - إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي بالنسبة للتلميذ.
- حيث كان التساؤل العام: هل لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟ كما وضع الباحث فرضية عامة لهذا التساؤل مفادها أن: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، وفرضيات جزئية كانت كالتالي:
- لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

- لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.
- تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

وتم اختيار عينتين للبحث تمثلت في أساتذة وتلاميذ موزعين على ثانويات مدينة البويرة (8 ثانويات)، حيث بلغ عدد أفراد عينة التلاميذ 200 تلميذ وعينة الأساتذة 21 أستاذ. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة الدراسة وكأداة للبحث استعمل الباحث الاستبيان (للأساتذة، وللتلاميذ) لجمع البيانات.

وأخيرا توصل الباحث إلى النتائج الآتية: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، تساهم الألعاب الشبه الرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

كما قام الباحث بطرح بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية: ضرورة مراعاة استعمال الألعاب الشبه الرياضية واعتبارها جزء لا يتجزأ من حصة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي، تحسيس كل من الأساتذة والتلاميذ بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية، تشجيع البحوث العلمية الموسعة في مجال الألعاب الشبه الرياضية من خلال وضع كتاب مدرسي للتربية البدنية والرياضية، إجراء بحوث تهتم باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال الألعاب الشبه الرياضية.

الكلمات المفتاحية: الألعاب الشبه الرياضية، التربية البدنية والرياضية، الضغوط النفسية، المراهقة.

مقدمة

تعتبر التربية البدنية والرياضية عاملا حاسما في تكوين الفرد من الناحية البدنية والصحية والاجتماعية والنفسية وذلك ليساعد نفسه ويخدم مجتمعه ، ويحسن من قدراته الفكرية والنفسية والوجدانية ويزود نفسه بالمعارف الرياضية.

ولقد أصبحت التربية البدنية والرياضية اليوم حاجة ماسة وضرورية في مختلف أطوار التعليم، حيث سهرت ليا إطرار مؤهلة علميا وتربويا، وكذا المرافق والمنشآت والإمكانيات المادية لتنفيذها بشكل ملائم.

وبما أنها لا تؤثر فقط على النمو والإعداد البدني ولكن يمتد تأثيرها ليشمل الصفات الخلقية والإرادية فمعرفة الأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم النواحي للنشاط البدني والرياضي ويساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي، لذلك وضع العلماء العديد من الحلول لمعالجة القلق والضغط النفسية من بينها الاسترخاء، المساعدة الاجتماعية وكذا ممارسة الرياضة، حيث أثبتت العديد من الدراسات أن الرياضة تؤدي إلى آثار ايجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعال، والتحكم النفسي، والثقة بالنفس، كما تعالج حالات القلق النفسي والاكتئاب وتؤدي إلى تجديد طاقة الجسم وتقويه أجهزته.(محمد حسن غانم، 2008، ص 217).

فالتربية البدنية والرياضية نظام مستحدث يستغل وينظم الغريزة الفطرية للعب وذلك من خلال أهداف تربوية اجتماعية كانت بدنية أو سلوكية، وللوصول إلى هذه الأهداف نجد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية يستخدم العديد من الطرق التي تتلاءم مع الخصائص الفسيولوجية والمورفولوجيا والنفسية للتلميذ من جهة، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة أخرى ومن بين هذه الطرق نجد طريقة الألعاب الشبه الرياضية، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن اعتبار أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.

وتعتبر الضغوط التي تعترض الأفراد في حياتهم اليومية سمة من سمات الحياة المعاصرة، عصر انفراد بأوضاع وأحداث مثيرة للقلق والتوتر النفسي، فالتطور التكنولوجي كان له صدى واسع لإحداث تغييرات اجتماعية واقتصادية، التي أدت بدورها إلى تغييرات في القيم والمبادئ، عصر انتشرت فيه الأمراض والعاهات النفسية والاجتماعية، كلها تصب تحت وطأة الضغوط النفسية فقد أشار سمير الشبخاني (سمير الشبخاني، 2003، ص 14) على أن ما يقارب حوالي 80% من الأمراض الحديثة منشأها الضغوط، وعن تقرير للولايات المتحدة الأمريكية أن 85% من المشكلات الصحية لها علاقة مباشرة بالضغوط النفسية (علي عسر، ص 22)، هذا وقد تعددت أشكال ومصادر الضغط النفسي لدى الأفراد عامة، ولدى المراهق على وجه الخصوص باعتبار أن مرحلة المراهقة من أهم مراحل الحياة التي يمكن أن تعرض الفرد إلى ضغوطات داخلية وخارجية تنعكس على الفرد والأسرة، ولعل لعل من أبرز التأثيرات التي تخلفها الضغوط النفسية على فئة المراهقين عدم القدرة على تحقيق التوازن والتوفيق بين المتطلبات الجديدة التي تفرضها المرحلة.

وعليه وقصد التعرف على دور توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، السنة الثالثة من المرحلة الثانوية خصوصا ارتأينا القيام

بهذه الدراسة التي تقوم على أسس منهجية وعلمية، ولقد تضمن بحثنا هذا جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي.

حيث تناولنا في الجانب النظري: مدخلا عاما للتعريف بالبحث من حيث التساؤلات، الفرضيات، الأهداف وتحديد المصطلحات والمفاهيم الخاصة بالبحث. وفصلين (الفصل الأول، الفصل الثاني).

خصصنا الفصل الأول للخلفية المعرفية النظرية بتقسيمه إلى ثلاث محاور (الألعاب الشبه رياضية، التربية البدنية والرياضية، والضغوط النفسية في مرحلة المراهقة) حيث تناولنا فيه مجموعة من التعريفات والتقسيمات والخصائص للإلمام بكافة الجوانب المعرفية لمفردات البحث الأساسية. أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه الدراسات المرتبطة بالبحث للإطلاع على كل ما تم تناوله من قبل من معارف ودراسات سواء مشابهة أو سابقة في موضوع دراستنا الحالي للإلمام بكافة جوانبه.

وفيما يتعلق بالجانب التطبيقي فقد قسمناه إلى فصلين: (الفصل الثالث، الفصل الرابع). الفصل الثالث خصص للإجراءات المنهجية للدراسة، وتم التطرق فيه إلى منهج البحث، مجتمع وعينة البحث، مجالات الدراسة، أداة الدراسة وإلى خطوات سير البحث الميداني والمعالجة الإحصائية. أما الفصل الرابع فقمنا فيه بعرض وتحليل النتائج، كما قمنا بمناقشة النتائج من أجل تحديد مدى تحقق الفرضيات ومقارنتها مع النتائج المتوصل إليها، وختامها بطرح مجموعة من النتائج وكذا اقتراحات وفروض مستقبلية للإفادة منها مستقبلا.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

1- إشكالية البحث:

تحضى التربية البدنية والرياضية باهتمام كبير من طرف العلماء والباحثين لما تحويه من أهداف وغايات تساعد على إعداد الفرد إعدادا شاملا وسليما لجميع جوانب شخصيته سواء العقلية أو النفسية أو الاجتماعية فقد تعدت قيمتها فكرة البعض على أنها وسيلة للترفيه وسد الفراغ، وعلى أنها تشمل فقط ألعاب تعمل على إعاقة المواد الأخرى، وأصبحت وصفاً لحل الكثير من المشاكل واجتياز العراقيل التي يتعرض لها الفرد في العديد من الميادين. وفي هذا ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها مجموعة من القيم والمهارات والمعلومات والاتجاهات التي يمكن إن يكسبها برنامج التربية البدنية والرياضية للأفراد لتوظيف ما تعلموه في تحسين نوعية الحياة ونحو المزيد من تكيف الإنسان مع بيئته ومجتمعه. (أمين أنور الخولي، 1996، ص 30).

ولما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلميذ فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة. (قاسم المندولاي وآخرون، 1990، ص 98).

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهي أساس كل مناهج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعى فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم. (إبراهيم حامد فنديل، 1990، ص 15).

ومن جملة المبادئ التي يعتمدها المربون في الوقت الحاضر أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لتربية تلاميذهم هي استعمال الألعاب الشبه الرياضية التي تحتوي على مجالات مختلفة تساعد التلميذ في أن يتعلم حسب قدراته وإمكانياته وفقاً لميوله ورغباته الذاتية كما أن فيها متنوع من العمل الجماعي كما أنها تكسب التلميذ الصمود والتحمل إلى جانب التمسك بالحق والاعتدال وضبط النفس (إبراهيم شعلال وأشرف جابر، 1973، ص 118) وتعتبر الألعاب الشبه الرياضية وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق أهداف التعلم وما تحققه من غرض بدني ونفسي والتشويق الذي يجنب أن تتميز به اللعبة.

تعتبر الضغوط النفسية جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان وذلك مصداقاً لقوله تعالى: {لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ} (القرآن الكريم، سورة البلد، الآية 04) والكبد معناه المشقة والعناء جسمياً كان أو نفسياً وتنشأ هذه الضغوط عادة من البيئة المحيطة به لكون أن الضغط والحياة أصبحا يسيران جنباً إلى جنب بحيث غالباً ما يتعرض الفرد لمواقف وظروف تفوق طاقته ما ينعكس سلباً على أداءه.

ويتضح إن فئة المراهقين يتعرضون إلى العديد من الضغوطات، إضافة إلى أنهم مثل باقي الأفراد يتعرضون إلى ضغوط يومية إلا أنهم يعانون من ضغوط خاصة تفرضها طبيعة المرحلة العمرية من النمو، فقد اعتبر هول (1904) مرحلة المراهقة مرحلة للضغوط والعواطف. (380-Magwasimuforosa, 2013, p 373)

وانطلاقاً ممن هذه المقاربة النظرية طرحنا التساؤل التالي:

هل لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية

لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟
- هل لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي؟
- هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.
- لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.
- تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

3- أسباب اختيار البحث:

- يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرفي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث، من المؤلف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه. ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية:
- الرغبة في دراسة موضوع الألعاب الشبه الرياضية لما تكتسيه من أهمية في العملية التربوية.
 - الرغبة في دراسة موضوع الضغوط النفسية باعتبارها جزء لا يتجزأ من حياة الإنسان.
 - شعورنا بالأهمية البالغة التي يجب إعطاؤها للألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية الرياضية، حيث يعتبرها المختصون على أنها جزء لا يتجزأ منها.
 - القيمة العلمية لموضوع الدراسة وتناسبه مع إمكانياتنا.
 - إثراء المكتبة الجامعية وتوفير البحوث للدفعات القادمة.

4- أهمية البحث:

تتجلى أهمية الدراسة التي تدرج ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية في حساسية الموضوع المتناول، فمن الجانب العلمي يكتسي هذا الأخير أهمية بالغة كونه يتناول الألعاب الشبه رياضية والدور الذي تقدمه في التقليل من الضغوط النفسية والتي بدورها حظيت باهتمام كبير في عديد المجالات إلا أنه حسب حدود علمنا لم يتم التطرق إليها بشكل واف في المجال التعليمي خاصة في الجانب المتعلق بدور الألعاب الشبه الرياضية. أما من الجانب العملي فيمكن تلخيص أهمية دراستنا فيما يلي:

-توعية المربين والأساتذة بأهمية الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية.

-تسهيل اكتساب المعارف عن طريق استعمال الألعاب الشبه الرياضية.

-أصبحت المعاناة من الضغوط النفسية سمة من سمات هذا العصر وهنا تبرز ضرورة فهم مختلف استراتيجيات المواجهة التي يمكن أن يلجأ إليها الأفراد ومدى فاعليتها خصوصا أمام المشكلات متعددة الأبعاد نفسي، اجتماعي، تربوي.

5- أهداف البحث:

في ضوء مبرر الدراسة، وما تطرحه الأدبيات المتوفرة حول الألعاب الشبه الرياضية والضغوط النفسية، تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

- التحقق من مدى مساهمة توظيف الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

- التعرف على دور الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

- التعرف على دور الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

- إبراز دور الألعاب الشبه الرياضية في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي بالنسبة للتلميذ.

- المساهمة في التراكم المعرفي وتوفير قاعدة علمية يمكن الانطلاق منها للبحث في مجال مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

6-1- اللعب:

أ- لغة:

جاء في لسان العرب لابن منظور: اللعب ضد الجد، ويقال لكل من عمل عملا لا يجدي عليه نفعاً: إنما أنت لالعِب، ويقال: رجل لعبة أي كثير اللعب. (معجم تاج العروس)

ب- اصطلاحاً:

هو رحلة اكتشاف تدريجية لهذا العالم المحيط، يعيشه بواقعه وبخياله، يتوحد مع عناصره وأدواته ويستجيب لرموزه ومعانيه، فإدراك العالم المحيط والتمكن منه والتحكم فيه كفيل بأن يجعل نشاطا يشبع حاجة طبيعية لدى كل

الأطفال، هذه الحاجة تولد معهم، حيث إن اللعب لا يتطلب سوى الرغبة الطبيعية فيه حتى تتحقق كل أهميته ووظائفه ويؤكد برونر **Brunner** على أن اللعب يتشابه في كل المجتمعات ويتوقف تنوعه وثرأه على طبيعة المصادر المتاحة له. (خالد عبد الرزاق السيد، 2002، ص 174).

ت-إجرائيا:

اللعب هو استغلال الطاقة الحركية والذهنية في آن واحد عبر نشاط ما، قد يكون موجباً أو غير موجبه يقوم به الأطفال عادة لتحقيق المتعة والتسلية والتعلم بطريق غير مباشرة، ويستغله الكبار كي يسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها العقلية والجسمية والوجدانية.

6-2- الألعاب الشبه الرياضية:

أ- لغة:

نقول لعبة شبه رياضية أي تشبه الألعاب المنتظمة.

ب- اصطلاحا:

الألعاب الشبه الرياضية هي ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، وسهلة في أدائها، ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة، ولكن يمكن للمعلم أن يضع القوانين التي تناسب مع سن التلاميذ واستعداداتهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان، كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم معقد ودقيق. (الدين وديع فرج، 2002، ص 26).

ت- إجرائيا:

هي مجموعة من الألعاب المنظمة وأنشطة خاصة تتخذ أشكال متعددة تتكيف على حسب المرحلة العمرية للتلميذ من جهة والميول والرغبات من جهة أخرى ويغلب عليها طابع الترويح والمرح والسرور والتنافس مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها.

6-3- الضغط:

أ- لغة:

الأصل اللغوي لكلمة الضغط **Stress** فإنما اشتقت من كلمة **Strain** أي جهد أو ضغط مفرط يؤدي إلى التشويه أو القطع أو إلى كليهما معاً. (جان بنجامن ستورا، 1997، ص 20).

ب- اصطلاحا:

يعني هذا المصطلح مختلف العوامل المثيرة التي يخضع لها الجهاز العضوي كالصدمات، الانفعالات الإصابات أو هو مجموع الظواهر البنائية التي يمكن أن تحدث رد فعل بالإنذار أو التكيف. (بترس حافظ بترس، 2010، ص 15).

6-4- الضغوط:

هي استجابة تكيفية لدى الفرد تختلف باختلاف خصائص الفرد نتيجة للثقة على مع البيئة وتتمثل في اختلال التوازن الداخلي للجسم مما يؤدي غالباً إلى مشكلات صحية وجسمية ونفسية. (حنان عبد الرحيم الاحمدي، 2006، ص 19).

6-5- الضغوط النفسية:

أ- اصطلاحا:

هي مجموعة من التفاعلات بين الفرد وبيئته والتي تسببت في حالة عاطفية أو وجدانية غير سارة مثلا لتوتر وعدم الشعور بالأمان. (رواية حسن، 2003، ص 399).

ب- إجرائيا:

هي تلك الأحداث والعوامل الخارجية التي تؤثر على توازن الفرد وتسبب له التوتر أي أنها حالة التوتر التي تصاحب تعرض الفرد لمواقف تفوق قدرته على التحمل، فهي تلك الحالة التي يكون فيها العامل الضاغط مقدرًا من قبل الفرد على أنه مهدد تبعًا للمعنى الذي يعطيه الموقف ويمكن أن يأتي الضغط من جوانب مختلفة بحيث تجد أن لها تأثير تراكميًا بحيث تتراكم الضغوط فوق بعضها البعض بحيث يخلق الجسم استجابة للتوتر والقلق. وسرعة الانفعال

6-6- المرحلة السنوية 15-18 سنة المراهقة الوسطى:

أ- لغة:

المراهقة معناها النمو نقول راقق الفتى وراقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، (حامد عبد السلام زهران، 1995، ص 223).

ب- اصطلاحا:

يعني مصطلح المراهقة بما يستخدم في علم النفس بمرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج والرشد. (عبد السلام الجسماني، 1994، ص 323).

6-7- حصة التربية البدنية والرياضية:

أ- اصطلاحا:

هي الشكل الأساسي لمزاولة الرياضة في المدرسة والحصة يمكن أن نميزها بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعًا لقانون المدرسة كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة. (ناهدة محمود سعد ونيللي رمزي فهيم، 2004، ص 62).

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشرة. (حسن شلتوت حسن معوض، 2002، ص 102).

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة بالبحث

تمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إجراء أي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث وإطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا لإطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات سابقة غير مشابهة للدراسة الحالية، وهي عبارة عن أطروحات دكتوراه ورسائل ماجستير حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتأولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات، ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والإختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد.

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصل والإطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الإطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية، وأهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث. ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها إرتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

دراسة بن عبد الرحمن سيد علي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه سنة 2013 بعنوان "اقتراح مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي لمرحلة التعليم المتوسط" حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية أجريت على بعض متوسطات ولاية البويرة وتمثلت إشكالية الدراسة في:

- هل لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية المقترحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط؟
- **الفرضية العامة:**

لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية المقترح أثناء حصة التربية البدنية والرياضية انعكاس فعال في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

- **الفرضيات الجزئية:**

- لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية دور في تعلم الاعتماد على النفس من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية دور في الشعور بالانتماء من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

- لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية دور في التحرر من الميول المضادة للمجتمع من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية دور في إكساب المهارات الاجتماعية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

- هناك فرق دال إحصائياً في التوافق النفسي الاجتماعي بين المجموعة الأولى التي تتعرض لبرنامج الألعاب الشبه الرياضية وبين المجموعة الثانية التي لا تتعرض للألعاب الشبه الرياضية.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج التجريبي وتمثلت أداة البحث في كل من مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية إلى جانب الاستبيان، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية منتظمة والتي اشتملت العينة على 51 أستاذ كما تم اختيار عينة البحث من المجتمع الأصلي بطريقة مقصودة أين أخذت متوسطة واحدة والتي اشتملت على 48 تلميذ وتلميذة أين اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية والتي تمثلت في عينتين الأولى ضابطة من 24 تلميذ وتلميذة والثانية تجريبية من 24 تلميذ وتلميذة، وقد هدفت الدراسة إلى التحقق من مدى مساهمة الألعاب الشبه الرياضية في تنمية التوافق النفسي الاجتماعي وتحسين المستوى البدني لدى تلاميذ مرحلة المتوسط إلى جانب إكساب تلاميذ المرحلة المتوسطة المهارات الاجتماعية بالإضافة إلى معرفة مدى تأثير الألعاب الشبه الرياضية المقترحة في رفع معنويات التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط إضافة إلى ذلك تعميم البرنامج المقترح للألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصص.

وقد توصلت الدراسة إلى نتيجة مفادها أن الألعاب الشبه الرياضية المقترحة ليا دور كبير في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط أن صح استعمالها بوجه صحيح خلال حصة التربية البدنية

والرياضية.

وقد أوصى الباحث بضرورة تحسيس الأساتذة بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في تحسين علاقة التلاميذ فيما بينهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية إلى جانب أخذ البرنامج المقترح للألعاب الشبه الرياضية كأداة ضرورية داخل الحصة.

2- الدراسة الثانية:

دراسة كل من قيصر عبد القادر وآخرون رسالة ماجستير سنة 2007 بعنوان "دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9-12 سنة" حيث كانت طبيعة الدراسة دراسة ميدانية ثلاث فرق وطنية وهم كالتالي : المسيلة، برج بوعرييج، سطيف وتمثلت إشكالية الدراسة في:

- هل للألعاب الشبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9-12 سنة؟
- الفرضية العامة:

للألعاب الشبه الرياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي لدى ممارسي كرة اليد 9-12 سنة ؟

- الفرضيات الجزئية:

- الألعاب الشبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسن للطفل.
- تساهم الألعاب الشبه الرياضية في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.
وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية وكانت أداة البحث الاستبيان كما اشتملت العينة على 20 مدرب لكرة اليد على مستوى ثلاث ولايات من القطر الوطني تم توزيع الاستمارات عليهم وذلك بغية تزويد البحث بالبيانات وقد هدفت الدراسة إلى إبراز أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية القدرات الحسية الحركية إلى جانب معرفة أهمية الألعاب الشبه الرياضية في تنمية بعض الجوانب الحسية الحركية للطفل بالإضافة إلى معرفة فائدة الألعاب الشبه الرياضية بالنسبة لمرحلة الطفولة من جميع النواحي - النفسية - الاجتماعية - البدنية - الصحية الخلقية.

وقد توصل البحث إلى نتيجة مفادها أن: الألعاب الشبه الرياضية لها دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للطفل بحيث تساهم في الوصول بالطفل إلى الأداء الجيد للحركة.

3- الدراسة الثالثة:

دراسة قول خيرة وحمزة جعيرن رسالة ماجستير سنة 2010 بعنوان "دور الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ المرحلة الثانوية" حيث تمثلت إشكالية الدراسة في:

- هل للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

- الفرضية العامة:

للألعاب الشبه رياضية دور في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- الفرضيات الجزئية:

- للألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.
 - تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين الأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.
 - تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين الجانب الاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية وكانت أداة البحث الاستبيان وتم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في 60 أستاذ للتربية البدنية والرياضية في ثانويات الجلفة، الأغواط، بسكرة وقد هدفت الدراسة إلى إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب الشبه رياضية في حياة تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية إلى جانب تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي بالإضافة إلى مساعدة المربي الرياضي على فهم الحالات النفسية للتلميذ واحترام شخصيته وتقديرها.

وقد انتهت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور في تحسين السلوك الحسي للتلميذ كما تعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي وقد أوصى الباحث بضرورة مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه رياضية حسب هدف كل حصة وعدم إهمال الجانب الترفيهي لها.

4- الدراسة الرابعة:

دراسة بولحبيب مبروك رسالة ماجستير سنة 2013 بعنوان "دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا" حيث تمثلت إشكالية الدراسة في:

- ما أهمية النشاطات الرياضية التربوية في خفض درجة القلق والضغوطات النفسية لطلاب البكالوريا ؟
- الفرضية العامة :

توجد علاقة ارتباط إيجابية بين النشاطات الرياضية التربوية وخفض درجة القلق والضغوطات النفسية للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق النفسي والسلوكي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق البدني.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وغير الممارسين

المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق المعرفي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ السنة الثالثة ثانوي وتلاميذ السنة الثانية ثانوي الممارسين

للنشاطات الرياضية التربوية في القلق المعرفي.

وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وكأداة للبحث استخدم الباحث الاستبيان ومقياس القلق العام

ومقياس قلق الاختبار وقد تم اختيار العينة بشكل عشوائي والتي شملت على 200 تلميذ و20 أستاذ للتربية البدنية والرياضية للطور الثانوي.

وقد هدفت الدراسة إلى تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا

للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا.

وقد انتهت الدراسة إلى نتائج أهمها: أن ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض

مستوى القلق بمختلف أبعاده- البدني النفسي المعرفي السلوكي الاجتماعي- ورفع مستوى التحصيل لدى تلاميذ

الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة النهائية بصفة خاصة ومن أهم ما أوصى به الباحث هو إعداد برنامج

خاص ومنظم لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي يشمل كل النشاطات الترفيهية بحيث يتمشى مع البرنامج الدراسي للمواد

العلمية الأخرى وهذا من أجل مص مختلف الضغوطات وأنواع القلق التي يتعرض لها التلميذ المقبل على

البكالوريا.

وقد انتهت الدراسة إلى نتائج أهمها : أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في تعلم المهارات الحركية ولها

نتيجة لى تعلم تحسين التعلم الحركي كما أن الأساتذة يولون أهمية للألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية

والرياضية والتي تعمل على تكوين شخصية التلميذ وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل

على إعداد المواطن الصالح وقد أوصى الباحث بالاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية من طرف الوزارة الوصية من

خلال إدماجها في الوحدات التعليمية في حصة التربية البدنية والرياضية إلى جانب الإصلاح المستمر لبرامج

التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية بإقامة أيام دراسية ومنتديات وملتقيات علمية لمواكبة التطور

العلمي.

5- التعليق على الدراسات:

من خلال عرض الدراسات السابقة اتضح لنا العلاقة بينها وبين الدراسة الحالية بحيث جل الدراسات تناولت

متغير الألعاب الشبه الرياضية فيما عدا الدراسة الرابعة التي تناولت متغير الضغوط النفسية وفيما يلي سنذكر أهم

النقاط فيما يخص هذه الدراسات.

- أ) **المجال الزمني:** تتحصر هذه الدراسات في الفترة الزمنية 2007 - 2013.
- ب) **الموضوع:** بغض النظر عن الاختلاف الموجود في صياغة الموضوع إلا إن الدراسات تشترك في الأهمية والاقتراحات.
- ج) **الأهداف:** اشتركت جل الدراسات في هدف إبراز أهمية الألعاب الشبه الرياضية في حين هدفت الدراسة الرابعة إلى تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا لكن مع ذلك هناك أهداف جانبية اختلفت بين الدراسات.
- د) **المنهج:** اعتمدت الدراسة الأولى على المنهج التجريبي في حين اعتمدت الدراسات الثلاث الأخرى على المنهج الوصفي وهذا ما يتفق مع الدراسة الحالية التي استخدمت نفس المنهج لملائمته لطبيعة الدراسة.
- هـ) **العينة:** تم اختيار العينة في جميع الدراسات بطريقة عشوائية إلا أنيا اختلفت في التمثيل حيث تمثلت في الدراسة الثانية في المدرسين أما الدراسة الثالثة فتمثلت في أساتذة الطور الثانوي في حين في الدراسة الأولى والرابعة تمثلت في التلاميذ والأساتذة وهذا ما اشتملت عليه عينة الدراسة الحالية.
- و) **الأدوات:** استخدمت الدراسة الأولى مقياس الشخصية للمرحلة الإعدادية والثانوية إلى جانب الاستبيان في حين استخدمت كل من الدراسة الثانية والثالثة الاستبيان، أما الدراسة الرابعة استخدمت مقياس القلق العام ومقياس قلق الاختبار إلى جانب الاستبيان.
- ز) **النتائج:** اتفقت جل الدراسات على الأهمية البالغة للألعاب الشبه الرياضية كما انتهت الدراسة الرابعة إلى أهمية ممارسة الأنشطة الرياضية التربوية في تخفيض مستوى القلق والضغوط النفسية.

6- نقد الدراسات:

لقد ركزت الدراسات السابقة التي ذكرنا وعلى وجه الخصوص الدراسات الثلاث الأولى، على دور الألعاب الشبه الرياضية، حيث تناولت هذه الدراسات دور الألعاب الشبه الرياضية مع متغيرات الجانب النفسي الاجتماعي، الجانب الحسي الحركي، الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي، كما تناولت الدراسة الرابعة القلق والضغط النفسي، بينما جاءت دراستنا لتسلط الضوء على دور الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى من الطور الثانوي.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات المرتبطة بالبحث والتي كانت دراسات سابقة وغير مشابهة وهذا لأنها لا تعتمد على نفس البناء في عنوان البحث وتختلف مع الدراسة الحالية في المتغيرات وطريقة تحديدها، إلا أنها تصب في نفس الموضوع العام والذي هو استعمال الألعاب الشبه الرياضية في التربية البدنية والرياضية في النظام المدرسي بمختلف أطواره، كما أن بعض هذه الدراسات كان قريبا أكثر من الدراسات الأخرى للدراسة الحالية وهذا في دور الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من انعكاسات الجوانب النفسية على التلاميذ والتي اختلفت تسمياتها من دراسة إلى أخرى واختلفت في نوعها على حسب الأهداف المتنوعة التي يريد الباحثون الوصول إليها. وقد كان لهذه الدراسات المتناولة أثر كبير في إنجاز الدراسة الحالية وهذا للاعتماد عليها في طريقة بناء الدراسات النظرية للبحث وهيكلتها بالشكل الذي يخدم الدراسة ككل، وكذلك في معرفة أفضل الطرق المناسبة للبحث في الموضوع من خلال الدراسات التطبيقية والمعاملات الإحصائية المثلّي لاستخراج النتائج التي تحدد أهداف البحث. فقد كانت لها الفائدة في استكمال هذه الدراسة.

الجانب التطبيقي:

الدراسة الميدانية للبحث

الفصل الثالث:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها. (فريدريك معتوق، 1998، ص 23).

بعد انتهائنا من الجانب النظري للبحث، والذي حاولنا من خلاله تسليط الضوء دور الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، سننتقل في هذا الجزء إلى الإحاطة بالموضوع من الجانب التطبيقي، والقيام بدراسة ميدانية تهدف إلى تحقيق الأهداف المسطرة من قبل، فيما تتأكد صحة الفرضيات، حيث تم اختيار عينة عشوائية كانت محل تطبيق أداة البحث المتمثلة في الاستبيان ثم تحليله بناء على عمليات إحصائية تؤكد مصداقية فرضية بحثنا، ومنه الوصول إلى نتائج تخدم البحث بصفة خاصة، والتربية البدنية والرياضية بصفة عامة، والخروج باقتراحات وتوصيات بناء على ما تم استخلاصه عن هذه الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

إن التجربة الإستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قيامه ببحته، بهدف إختيار أساليب البحث وأدواته. (السعدي، 1998، ص 63)

قمنا بدراسة استطلاعية لبعض ثانويات مدينة البويرة قصد الإطلاع عن قرب عن خفايا الموضوع وإثرائه مع بعض الأساتذة، حيث إنها كانت ميدانا وأرضية صلبة لإنجاح هذا البحث، ولأنه من الضروري للباحث أن يقوم بمجموعة من الإجراءات التي تسمح له بضبط متغيرات الدراسة الأساسية ضبطا دقيقا والتي بواسطتها يتضح للباحث الوجهة التي يسير عليها بدون الخروج عن الأهداف المسطرة، ومتفاديا الخوض في تشعبات الموضوع ومتاهاته، وذلك للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي ستجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات، وأيضا معرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

أ) أهداف الدراسة:

- * تقصي الحقائق التي يتطلبها البحث في الجانب التطبيقي والدراسة الميدانية للبحث.
- * الوقوف على مدى استعمال الألعاب الشبه الرياضية من طرف الأساتذة.
- * التعرف على الصعوبات المتوقعة للقيام بالدراسة الأساسية والتنبؤ بالحلول المسبقة لكل ما سيكون.
- * العمل على قياس متغيرات البحث وتوسيع تصوراتنا والإجابة على التساؤلات التي تشغلنا من خلال الإستبيان.

ب) نتائج الدراسة:

- * خلاصنا لمجموعة من الاستنتاجات كانت بمثابة الموجه لعملية تحضير فرضياتنا وكذلك الاستبيان.
- * إجراء زيارة إلى الثانويات المختارة كعينة للدراسة الأساسية والوقوف على المنشآت وظروف التدريس، والاتفاق معهم على كل حيثيات إجراء الدراسة والرزنامة الموضوعية لذلك.

2- المنهج المتبع:

منهجية البحث هي الطريقة التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من أجل الوصول إلى الحقيقة. (بوحوش والذنيبات، 1995، ص 98) أو هي الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هي الخيط غير المرئي الذي يشد الباحث من البداية إلى النهاية قصد الوصول إلى نتائج معينة. (السما، 1980، ص 42)

في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها بمعنى معرفة العلاقة الإرتباطية بين المتغيرات، بات من الضروري استعمال المنهج الوصفي لأنه يتسم بالموضوعية ويعطي الحرية للمستجوبين في التطرق لأدائهم، كما نزاد مناسبا لدراستنا. (عبد القادر محمود، 1990، ص 58).

3- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: في بحثنا هذا المتغير المستقل يتمثل في: الألعاب الشبه الرياضية.
 - المتغير التابع: في بحثنا هذا المتغير التابع يتمثل في: الضغوط النفسية.
- وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها.

4- مجتمع البحث:

يعرفه غراويتز 1988 Gravitez على أنه: مجموعة منتهية أو غير منتهية من العناصر المحددة مسبقا والتي تركز عليها الملاحظات. إذا فأيا كانت مجموعة البحث، فإنها لا تعرف إلا بمقياس يجعل بطريقة ما العناصر التي ستمثلها ذات خاصية مشتركة أو ذات طبيعة واحدة. (أنجس، 2006، ص 298)

لقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ السنة الثالثة ثانوي وبالأساتذة الناشطين في ثانويات مدينة البويرة.

واشتمل المجتمع الإحصائي في بحثنا على 21 أستاذا للتربية البدنية والرياضية موزعين على 08 ثانويات بمدينة البويرة، وتلاميذ السنوات الثالثة المتمدرسين في 08 ثانويات بمدينة البويرة البالغ عددهم حوالي 2200 تلميذ. وهذا بعد استبعاد ثانويتي (قطاف محمد، أوموسي بوجمعة) الجديتين لعدم وجود السنوات الثالثة بهما.

5- عينة البحث:

إن اختيار عينة البحث يعد من الأمور المهمة والأساسية والمؤثرة في سير العمل في البحث لذا يجب أن تكون العينة ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلا صادقا وحقيقيا، إذا هي الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل أو النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليه. (محبوب، 2000، ص 163)

العينة الأولى: حرصنا للوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية أي أننا لم نخص العينة بأي خصائص ومميزات، ولكن خصصت لتلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية من الجنسين (ذكور، إناث). حيث قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية لأنها أبسط طرق اختيار العينات، وقد احتوى بحثنا على عينة من التلاميذ تقدر ب 200 تلميذ من أصل 2200 تلميذ أي بنسبة تقارب 10 %.

وتتكون العينة من 200 تلميذ (25 تلميذ من كل ثانوية)، موزعين على ثانويات مدينة البويرة (8 ثانويات)، تم اختيارها بطريقة عشوائية عن طريق القرعة البسيطة (الصندوق الأسود).

العينة الثانية: كما اخترنا عينة الأساتذة بطريقة قصديه مسحية وتعني هذه العينة اختيار كيفي من قبل الباحث للمسحوبين (أو للمستجوبين) استنادا إلى أهداف بحثه ولا يتم اختيار المبحوثين من خلال الجدول العشوائي أو القرعة، وهذا يعني أن هذه العينة لا تعطي الفرص المتكافئة لكل وحدة اجتماعية لأن تكون ضمنها. (معن، 2004، ص 208) ولا تقوم هذه العينة على أي اشتراطات فيما يتعلق بخصائص معينة متوافرة لدى مفردات العينة لتمثل المجتمع المستهدف دراسته، وإنما تقوم بالدرجة الأولى على بعض الاعتبارات التي تكون لدى الباحث أو القائم بالدراسة أو القائم باختبار العينة. (أوبكر، 2007، ص 156)

بحيث أخذنا كل الأساتذة العاملين في ثانويات مدينة البويرة والذين هم في مجملهم 21 أستاذ تربية بدنية ورياضية موزعين على 8 ثانويات.

الجدول رقم (3-1): يمثل توزيع أفراد العينة على الثانويات.

الرقم	الثانوية	عدد الأساتذة	عدد التلاميذ
01	حمزة بن الحسن العلوي	04	25
02	محمد الصديق بن يحي	03	25
03	هوارى بومدين	03	25
04	كريم بلقاسم	03	25
05	الرائد عبد الرحمن ميرة	02	25
06	متقنة العقيد أوعمران	02	25
07	بوشراعين محمد	02	25
08	أحمد قادري	02	25
المجموع	10	21	200

6- مجالات البحث:

- المجال البشري: يتمثل في أساتذة التربية البدنية والرياضية، وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي لثانويات مدينة البويرة وكان عددهم 21 أستاذا و 200 تلميذ من المجتمع الأصلي الذي بلغ 2200 تلميذ.

- المجال المكاني: قسم إلى جانبين وهما:

• الجانب النظري: لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، مكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ومكتبات أخرى).

• الجانب التطبيقي: تم توزيع الاستبيان على أساتذة التربية البدنية والرياضية، والتلاميذ على مستوى ثانويات مدينة البويرة، والتي سبق ذكرها في العينة (أنظر الجدول الخاص بتوزيع أفراد العينة).

- المجال الزمني: وقد قسم إلى جانبين وهما:

• الجانب النظري: لقد انطلقنا في بحثنا هذا ابتداء من شهر ديسمبر إلى غاية نهاية شهر مارس.

• الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فقد دام شهرين (أفريل، ماي) وفي هذه المدة قمنا بتحضير

الاستبيان وتحكيمه ثم قمنا بتوزيعه وتحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية.

7- أدوات البحث:

أ) البحث الجغرافي:

لقد اعتمدنا في بحثنا على المصادر الجغرافية (الوثائق، الكتب، المجلات، الإنترنت... الخ) الخاصة بالتربية البدنية والرياضية وخصوصا التي تهتم بالعناصر المكونة لموضوع دراستنا حيث أننا حاولنا بكل جهدنا الإطلاع على أكبر كم من المعطيات وعلى أحدثها في هذه المجالات، والإلمام بكل المستجدات والوقائع التي تثرى دراستنا من أجل عرض واقع نظري مهم وغني بالمعلومات المفيدة ومن أجل البحث عن المصادقية والأدلة على ما تناولناه، كما أننا اعتمدنا على البحث في الشبكة (الإنترنت) وهذا لتوفرها على مصادر ومراجع مهمة وحديثة عن

مجال دراستنا حيث استفدنا منها في تحسين معلوماتنا وتدقيق معارفنا وهذا تدعيماً للبحث المكتبي من أجل خلق التكامل والتحديث والعصرنة في المعلومات.

ب) الإستبيان:

لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة، لأنه أنسب وسيلة للمنهج الوصفي، وهو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجيد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (حسين أحمد الشافعي، ص 203-205).

وجاء الاستبيان إجرائياً كما يلي:

- استبيان خاص بالأساتذة: ويضم خمسة عشر سؤالاً (15) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على 05 أسئلة.
- استبيان خاص بالتلاميذ: ويضم خمسة عشر سؤالاً (15) موزعة على ثلاث محاور وكل محور يحتوي على 05 أسئلة.

8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

أ) الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

تم عرض استمارة الاستبيان الخاص بالأساتذة على أربعة أساتذة محكمين، مشهود لهم بمستواهم العلمي، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي، وقد تم تعديل كل الإشارات التي أوصي بها المحكمين وفق المعايير المنهجية للبحث وهو ما أسفرت عنه من جانب صدق الاستبيان.

الجدول رقم (3-2): تحكيم الاستبيان (صدق المحكمين) من حيث الموضوعية.

المصححين	الرتبة العلمية	الجامعة	الرد (الرأي)
1	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
2	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
3	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
4	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل
5	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة	موافق + بعض التعديل

9- الوسائل الإحصائية:

أ) النسبة المئوية (الطريقة الثلاثية): بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالأساتذة، قمنا بعملية تفرغها وفرزها، حيث يتم في هذه العملية حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية: (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص 68).

$$\text{النسبة المئوية \%} = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد الأفراد}}$$

$$\frac{\text{ت} \times 100\%}{\text{ع}} = \text{س}$$



ع ← 100 %

ت ← س

حيث أن:

- ع: تمثل عدد أفراد العينة.

- ت: يمثل عدد التكرارات.

- س: يمثل النسبة المئوية.

ومثال ذلك الإجابة على السؤال التالي: هل يشعر التلاميذ بالارتياح عندما تحتوي الحصة على مجموعة

كثيرة من الألعاب الشبه الرياضية ؟

فكانت الإجابة بـ نعم = 17، والإجابة بـ لا = 1.

بعد تطبيق الطريقة المألوفة لحساب النسب المئوية "الطريقة الثلاثية"، تكون النتيجة كما يلي:

$$94.44 = \frac{100 \times 17}{18} = \frac{\text{مجموع الإجابات بـ نعم} \times 100}{\text{المجموع الكلي لأفراد العينة}} = \text{الإجابة بـ نعم}$$

(ب) اختبار كا²:

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان، ويتكون هذا

القانون من:

التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات المقترحة (الاختيارات).

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)}}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:

كا²المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع كا² المحسوبة لاتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.
 مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01

• الاستنتاج الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج كا² المحسوبة نقوم بمقارنتها بـ كا²المجدولة فإذا :
 - كانت كا²المحسوبة أكبر من كا² المجدولة فإننا نرفض الفرضية الصفرية H0 ونقبل الفرضية البديلة H1 التي تقول بأن الفرق في النتائج يعود للفرق بين الفئتين أي توجد دلالة إحصائية.
 - وإذا كانت كا² المحسوبة أقل من كا² المجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H0 التي تقول بأنه لا توجد فرق بين النتائج وإنما يعود ذلك إلى عامل الصدفة.

الجدول رقم (3-3): نموذج تطبيقي لكيفية حساب كا²

الحساب الإجابات	ت ح	ت ن	ت ح-ت ن	(ت ح-ت ن) ²	$\frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$
نعم	17	9	8	64	7.11
لا	01	9	-8	64	7.11
المجموع	18	19			14.22 كا ²

شرح المثال:

ولمطابقة النتائج مع الجانب النظري نقوم بحساب كا² بعد ذلك نجد كا² المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) ودرجات الحرية.

- التكرارات المشاهدة: 17، 01.
- التكرارات المتوقعة: 9.
- كا²المجدولة: 3.84.
- كا²المحسوبة: 14.22.
- درجة الحرية: [ن - 1]، 1=1-2.
- مستوى الدلالة: 0.05.
- الاستنتاج الإحصائي: دال.

خلاصه:

شمل هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية حيث وضع الباحث مشكلة الدراسة بشكل مباشر وهذا بفضل الدراسة الاستطلاعية للمشكلة التي كانت قاعدة أساسية لكي نبين أن الظاهرة موجودة فعلا، ويعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة أكبر.

كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تخدم دراستنا بشكل مباشر، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات جمع البيانات، مجتمع الدراسة، العمليات الإحصائية... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

وبهذا نكون قد أزلنا اللبس عن بعض العناصر الغامضة التي وردت في هذا الفصل.

الفصل الرابع:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

تمهيد:

يعتبر عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة اعتماداً على الوسائل الإحصائية وقوة القراءة للبيانات حصداً للعمل المقدم سابقاً من خلال الفصول والمحاور النظرية، وهنا يجب تحديد كيفية عرض نتائج الإختبارات وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب، واحترام الترتيب والأولويات، وهذا من أجل تقديم تحليلات وقراءات واستنتاجات تخدم الموضوع وتعزيز قابليته للفهم والمناقشة.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مترابطة ومتناسكة، واضحة المعالم وخالية من المبهمات، وهنا نركز على كيفية عرض نتائج اختبار كا² بأخذ مستوى الدلالة (الثقة) 0.05 وعند درجة حرية (عدد الإقتراحات - 1 = $df = n - 1$) عند استخراج القيمة المجدولة لمعامل كا².

1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالأساتذة:

1-1-1- المحور 01: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

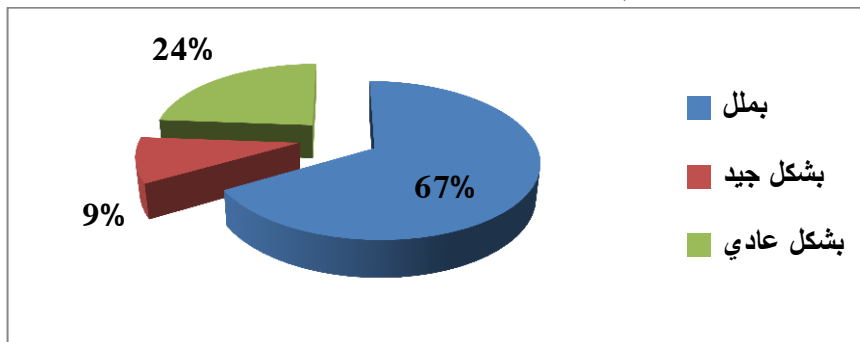
السؤال رقم 01: كيف يتجاوب التلاميذ مع حصة التربية البدنية والرياضية في حالة عدم برمجة الألعاب الشبه الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة كيف يتجاوب التلاميذ مع الحصة التي لا تبرمج فيها الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (1-4): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الأول من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
بممل	14	66.67%	11.143	5.99	0.05	2	دال
بشكل جيد	2	9.52%					
بشكل عادي	5	23.80%					
المجموع	21	100%					

الشكل رقم (1-4): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الأول من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 1-4 يتضح أن نسبة 66.67% من الأساتذة أجابوا أن التلاميذ يشعرون بالملل في حال عدم برمجة الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة، في حين أن 23.80% من الأساتذة يرون أن شعور التلاميذ عادي بينما أجاب 9.52% من الأساتذة أجابوا بان التلاميذ يشعرون بشكل جيد، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 1-4 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 11.143 ، أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 5.99، هذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الحصة التي لا تبرمج فيها الألعاب الشبه الرياضية يشعر فيها التلاميذ بالملل، وهذا ما يتماشى مع ما تطرقنا إليه في الفصل الأول أين ذكرنا أهمية الألعاب الشبه الرياضية والتي تضيف على درس التربية البدنية والرياضية جوا من المرح والتسلية.

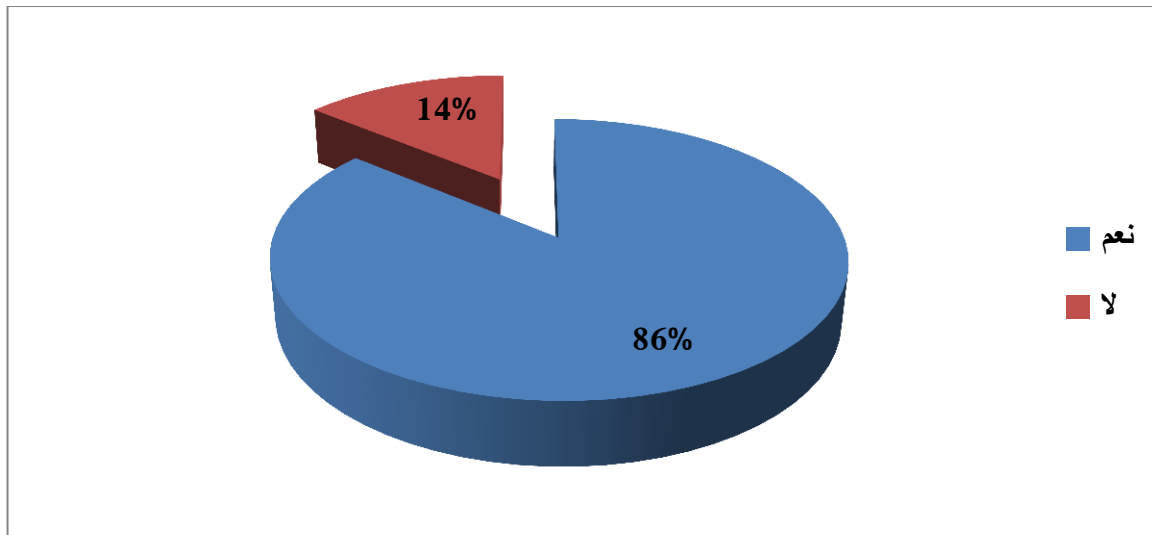
السؤال رقم 02: هل يتغير تصرف التلاميذ إلى الأحسن عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان تصرف التلاميذ يتغير للأحسن في الحصة التي تحتوي على مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (4-2): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الثاني من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	85.71%	10.714	3.84	0.05	1	دال
لا	3	14.28%					
المجموع	21	100%					

الشكل رقم (4-2): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الثاني من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-2 يتضح أن نسبة 85.71% من الأساتذة أجابوا أن تصرف التلاميذ يتغير للأحسن عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 14.28% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-2، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 10.714 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ:

3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية التي تحتوي على مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية يتغير فيها تصرف التلاميذ للأحسن، وهذا ما ينعكس في قيمة الألعاب الشبه الرياضية التربوية السيكولوجية حيث أنها تساعد التلميذ على التعبير عن شعوره ودوافعه الخاصة في صورة نشاط ولعب.

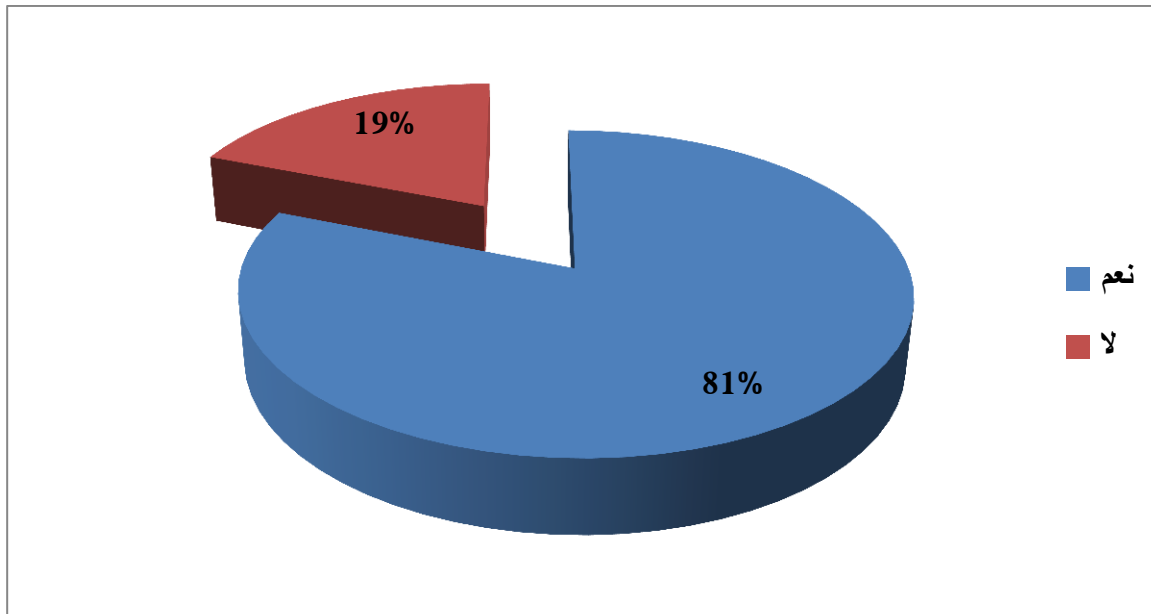
السؤال رقم 03: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية في الحصة تساهم في التقليل من الأفكار السلبية لدى التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية في الحصة تساهم في التقليل من الأفكار السلبية لدى التلاميذ.

الجدول رقم (4-3): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الثالث من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	17	80.95%	8.048	3.84	0.05	1	دال
لا	4	19.04%					
المجموع	21	100%					

الشكل رقم (4-3): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الثالث من المحور الأول.

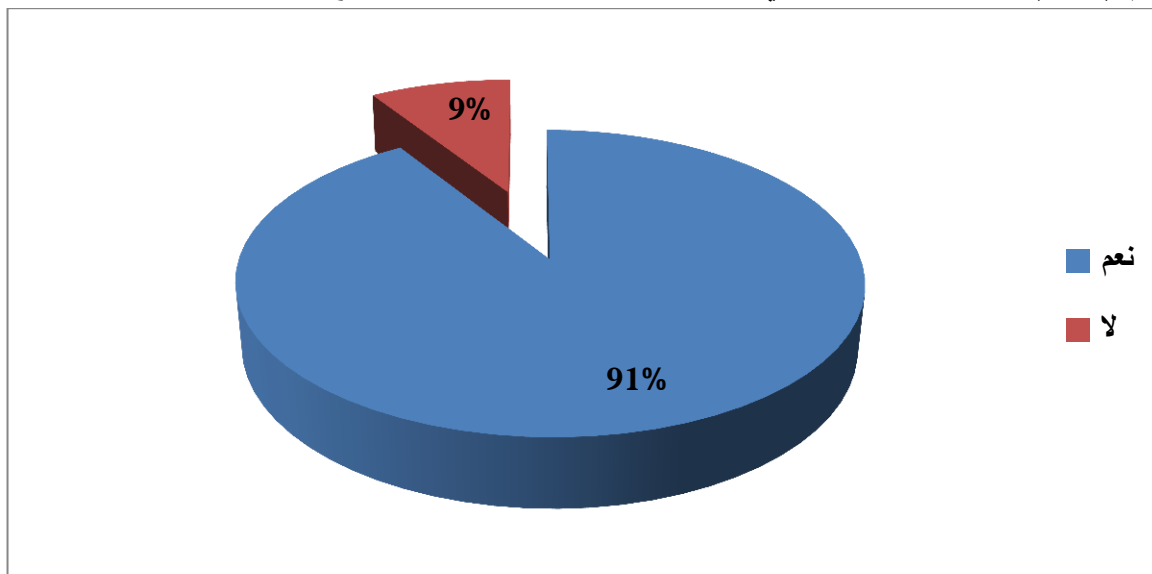


التعليق: من خلال الجدول رقم 3-4 يتضح أن نسبة 80,95 % من الأساتذة أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في التقليل من الأفكار السلبية لدى التلاميذ، في حين أن 19,04 % من الأساتذة يرون أن الألعاب الشبه الرياضية لا تكفي وحدها للتقليل من الأفكار السلبية لدى التلاميذ، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 3-4، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 8,048، أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية. **الاستنتاج:** مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في التقليل من الأفكار السلبية لدى التلاميذ حيث لا يمكن مفاضلة وسيلة عن الأخرى، بالإضافة إلى طبيعة الأفكار السلبية خاصة في مرحلة المراهقة.

السؤال رقم 04: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية في الحصة تساهم في التقليل من التوتر لدى التلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساهم في التقليل من التوتر لدى التلاميذ.
الجدول رقم (4-4): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج χ^2 حول السؤال الرابع من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	19	90.47 %	13.762	3.84	0.05	1	دال
لا	2	9.52 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-4): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الرابع من المحور الأول.



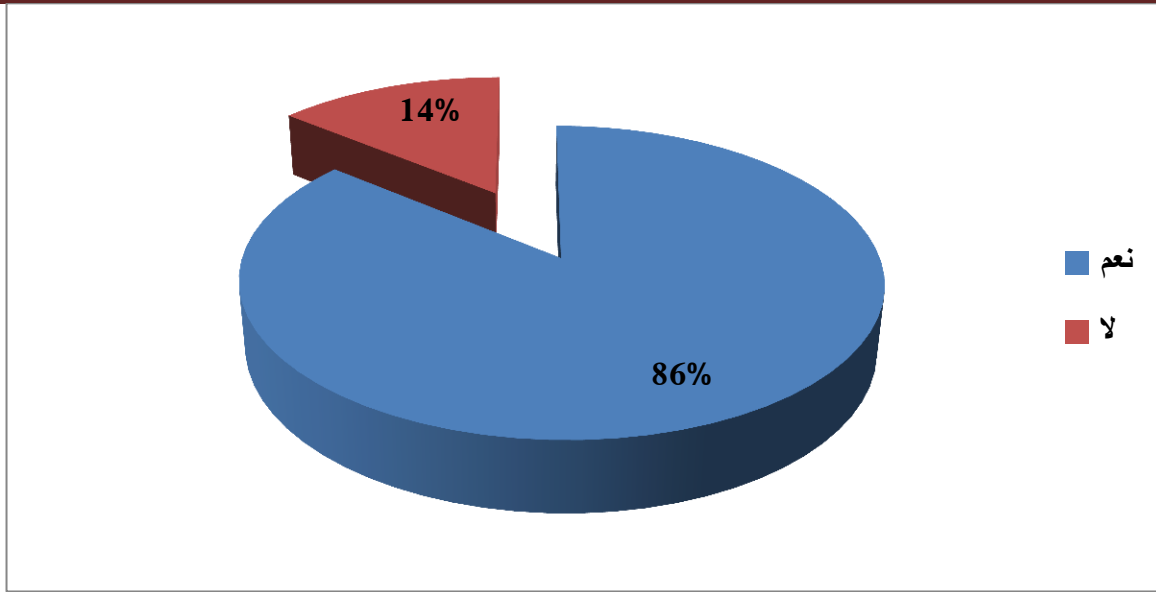
التعليق : من خلال الجدول رقم 4-4 يتضح أن نسبة 90.47 % من الأساتذة أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في التقليل من التوتر لدى التلاميذ، في حين أن 9.52 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-4، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب: 13.762، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في التقليل من التوتر لدى التلاميذ، بحيث أنها من الأنشطة الهامة التي تضيف على الحصة جو حماسي من شأنه أن يقلل من حالة التوتر لدى التلميذ حيث أنها ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها فتتمد لصاحبها بالهجة والسرور وفي نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية معقدة والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والبساطة.

السؤال رقم 05: في رأيك هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ.
الجدول رقم (4-5): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج χ^2 حول السؤال الخامس من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	85.71 %	10.714	3.84	0.05	1	دال
لا	3	14.28 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-5): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الخامس من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-5 يتضح أن نسبة 85.71% من الأساتذة أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ، في حين أن 14.28% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-5، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 10.714، أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ، حيث أنها تعمل على تخطي الأخطاء بالجو الذي تزرعه في نفوس التلاميذ ما يؤدي إلى رفع الثقة بالنفس. وهذا ما يعتبر من أغراض الألعاب الشبه الرياضية حيث أنها تكسب التلميذ الكثير من الصفات والقيم مل التضامن ووحدة الفكر والصمود والتحمل والذكاء والثقة في النفس.

1-1-2- المحور 02: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

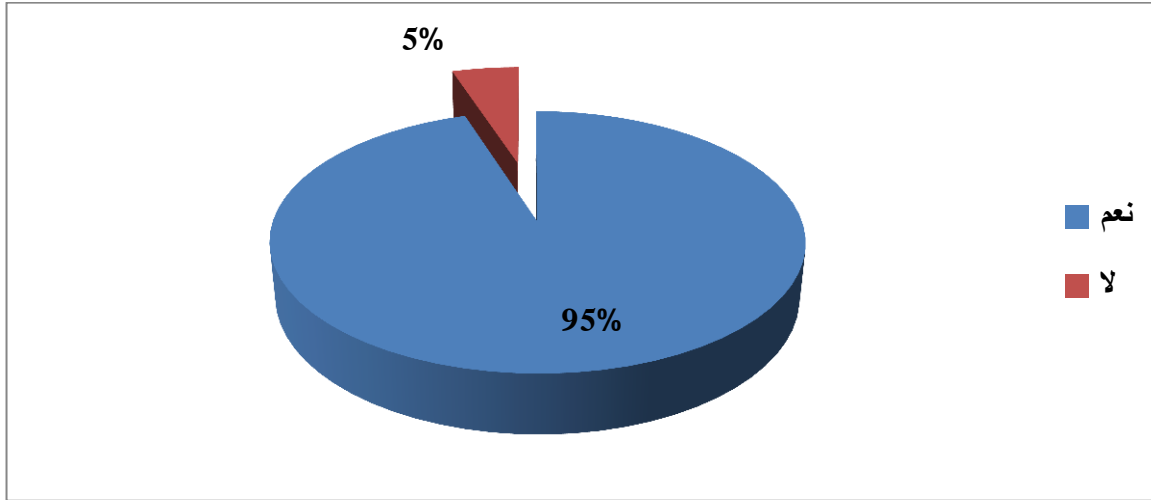
السؤال رقم 01: هل الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تساهم في زيادة النشاط والحيوية لدى التلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تساهم في زيادة النشاط والحيوية لدى التلاميذ.

الجدول رقم (4-6): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج χ^2 حول السؤال الأول من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية

					20	95.23 %	نعم
دال	1	0.05	3.84	17.190	1	04.76 %	لا
					21	100 %	المجموع

الشكل رقم (4-6): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الأول من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-6 يتضح أن نسبة 95.23 % من الأساتذة أجابوا أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى التلاميذ، في حين أن 4.76 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك. وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-6، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب: 17.190 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

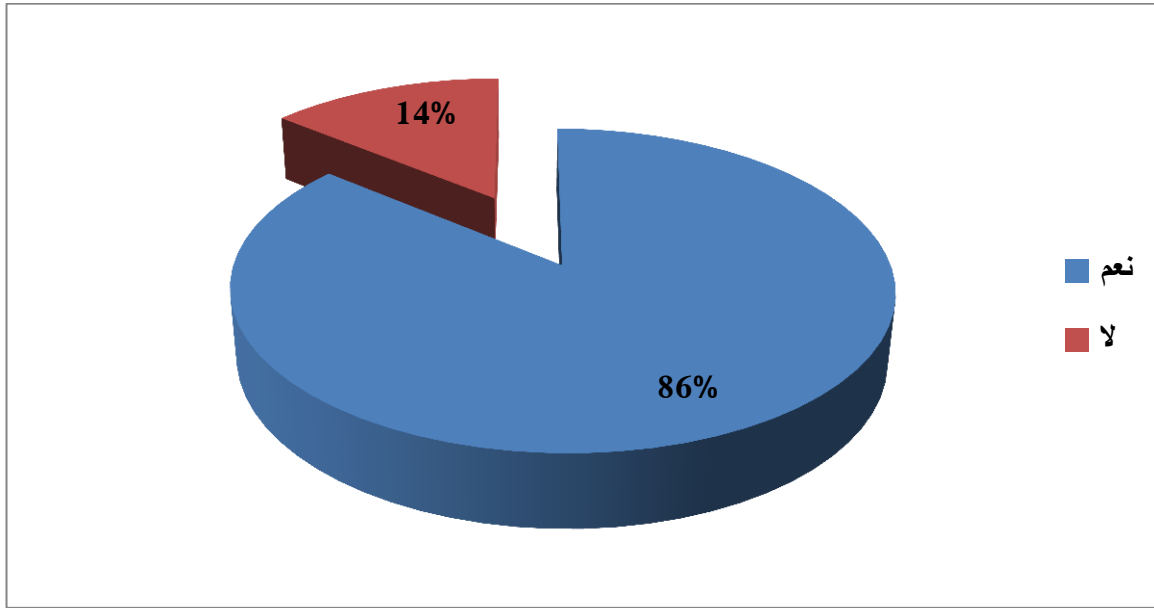
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى التلاميذ لأنهم يجدون فيها المتعة والحرية التي تبعدهم عن الأساليب السلطوية بالإضافة إلى أنها ألعاب تتسم بالمنافسة التي تجعل التلاميذ يحسون بالنشاط والحماس ويبذلون المجهود غير مبالغين بالتعب.

السؤال رقم 02: هل ترى بأن توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تزيد من السعادة لدى التلاميذ ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تزيد من السعادة لدى التلاميذ.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
----------	-----------	----------------	-------------------	------------------	----------------------------	-------------------	-------------------

					18	85.71 %	نعم
					3	14.28 %	لا
					21	100 %	المجموع
دال	1	0.05	3.84	10.714			

الجدول رقم (4-7): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كاس² حول السؤال الثاني من المحور الثاني.
 الشكل رقم (4-7): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الثاني من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-7 يتضح أن نسبة 85.71 % من الأساتذة أجابوا أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تزيد من السعادة لدى التلاميذ، في حين أن 14.28 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-7، وهو ما يؤكد مقدار كاس² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كاس² المحسوبة التي تقدر بـ: 10.714 أكبر من قيمة كاس² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

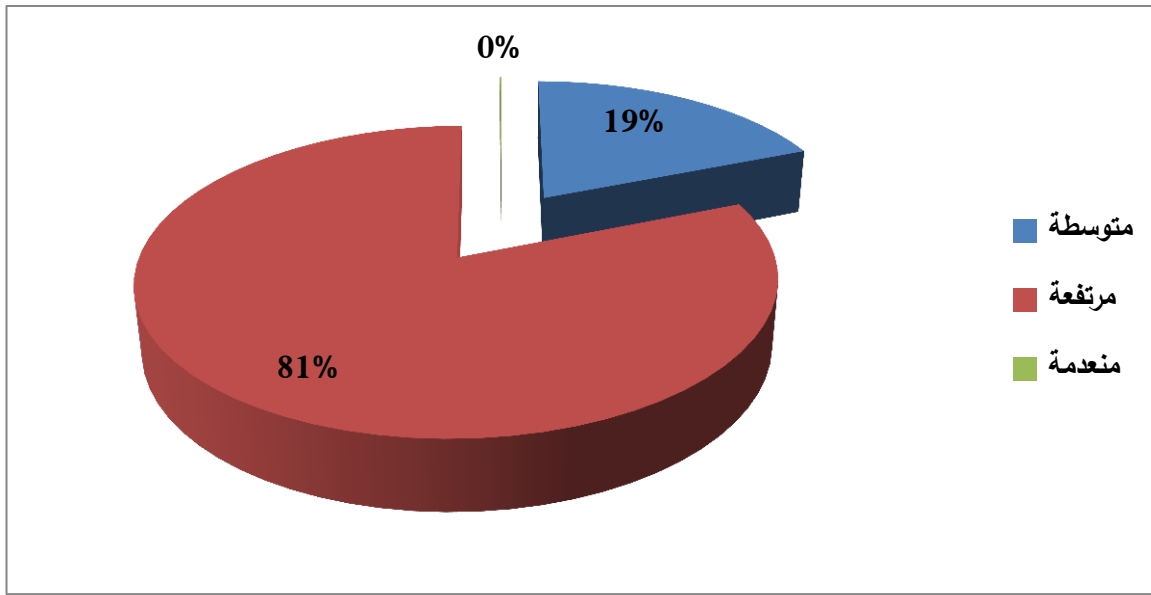
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تزيد من السعادة لدى التلاميذ بحيث أنها تخلص التلميذ من العزلة والانطواء والذي يعوضه بالرضا والتفاعل والسعادة أثناء اللعب.

السؤال رقم 03: كيف ترى معنويات التلاميذ عندما توظف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة ؟
الغرض من السؤال: معرفة معنويات التلاميذ عند توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة.

الجدول رقم (4-8): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الثالث من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
متوسطة	4	19.04 %	8.048	5.99	0.05	2	دال
مرتفعة	17	80.95 %					
منعدمة	0	00 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-8): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الثالث من المحور الثاني.



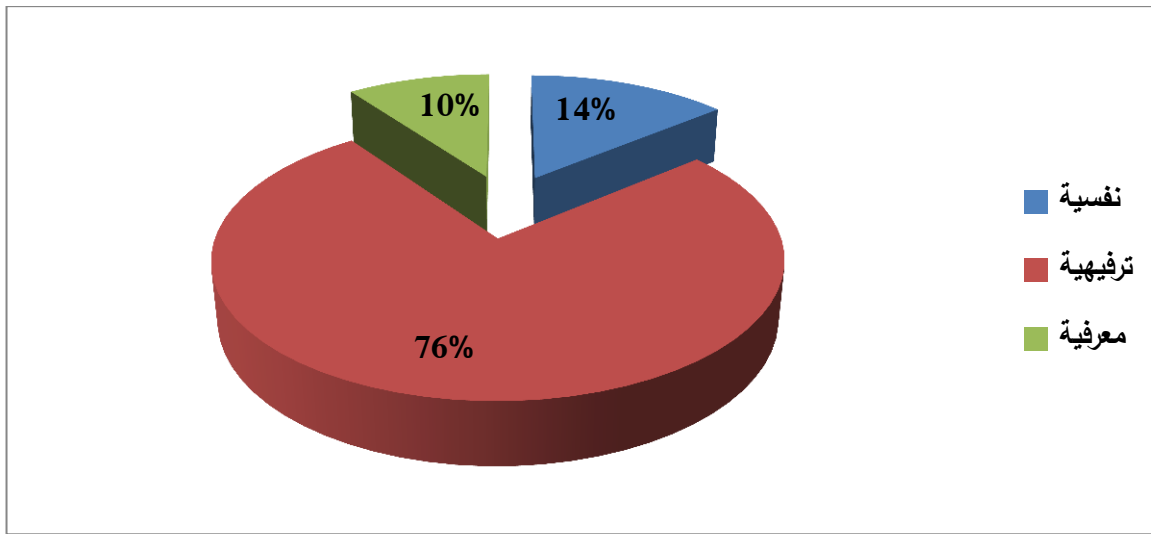
التعليق: من خلال الجدول رقم 4-8 يتضح أن نسبة 80.95 % من الأساتذة أجابوا أن معنويات التلاميذ تكون مرتفعة عند توظيف الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 19.04 % من الأساتذة أجابوا أن معنويات التلاميذ تكون متوسطة ، بينما لا يوجد من يرى أنها تكون منعدمة، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-8، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب: 8.048 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر ب: 5.99 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة يرفع من معنويات التلاميذ فممارستها تؤدي إلى المتعة النفسية التي تثير دافعية التلميذ. حيث أن الألعاب الشبه الرياضية تتوفر على الجاذبية التي تدفع التلاميذ للمشاركة بفاعلية في النشاط الحركي كما تقوم بإدخال المرح على الدرس.

السؤال رقم 04: حسب رأيك ما هي الأهداف الأكثر تحققاً من خلال توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة؟
 الغرض من السؤال: معرفة الأهداف الأكثر تحققاً من خلال توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة.
 الجدول رقم (4-9): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الرابع من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نفسية	3	14.28%	17.429	5.99	0.05	2	دال
ترفيهية	16	76.19%					
معرفية	2	9.52%					
المجموع	21	100%					

الشكل رقم (4-9): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الرابع من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-9 يتضح أن نسبة 76.19% من الأساتذة أجابوا أن الأهداف الأكثر تحققاً من خلال توظيف الألعاب الشبه الرياضية هي أهداف ترفيهية، في حين أن 14.28% من الأساتذة يرون أن الأهداف النفسية هي الأكثر تحققاً، بينما يرى 9.52% من الأساتذة أن الأهداف المعرفية أكثر تحققاً. وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-9، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 02، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 17.429 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 5.99 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

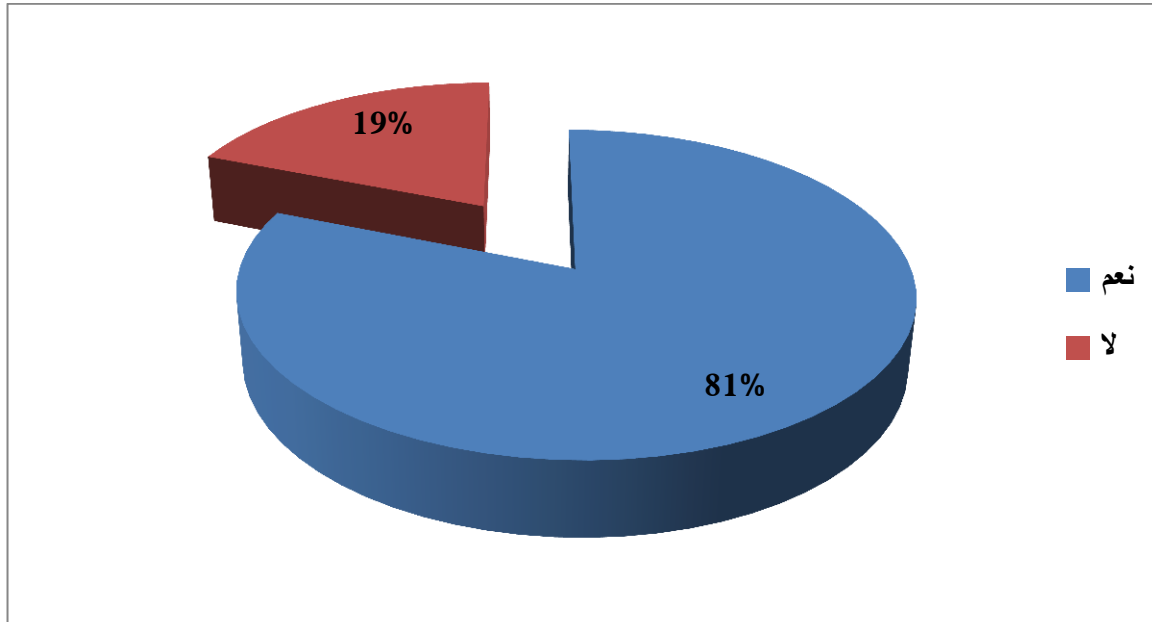
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الأهداف الترفيهية هي الأكثر تحققاً من خلال توظيف الألعاب الشبه الرياضية في

الحصة، الشيء الذي يعكس طبيعة الألعاب الشبه الرياضية والذي تطرقنا إليه في الفصل الأول في تعريف الألعاب الشبه الرياضية والتي هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية وأن مهمة اللعب محددة تتطور بواسطتها القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشطة ومريحة.

السؤال رقم 05: في رأيك هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية على مقاومة الخوف من الفشل لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساهم في مقاومة الخوف من الفشل لدى التلاميذ.
الجدول رقم (4-10): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الخامس من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	17	80.95 %	8.048	3.84	0.05	1	دال
لا	4	19.04 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-10): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الخامس من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-10 يتضح أن نسبة 80.95 % من الأساتذة أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في مقاومة الخوف من الفشل لدى التلاميذ، في حين أن 19.04 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-10، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 8.048 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك

فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في مقاومة الخوف من الفشل لدى التلاميذ، بحيث توفر للتلميذ جو من الحرية وهذا يعود إلى مرونة القوانين التي تتحكم في هذه الألعاب بحيث يتعلم التلميذ أن الفشل ليس شيئاً سيئاً وإنما طريقة للتعلم من الأخطاء فعلى التلميذ أن يعمل فقط على تحسين الأخطاء.

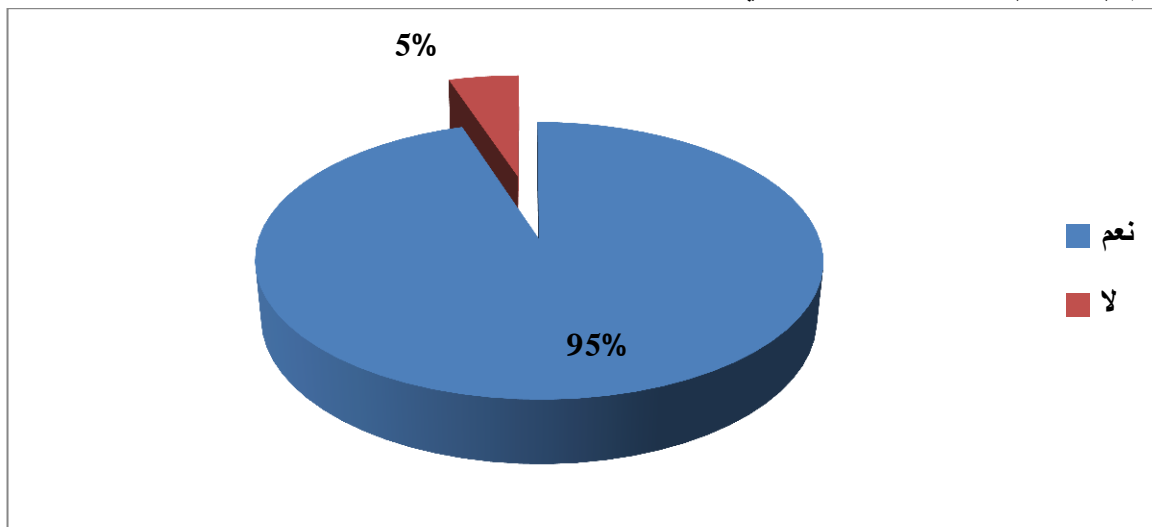
1-1-3- المحور 03: تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

السؤال رقم 01: في رأيك هل تزيد الألعاب الشبه الرياضية من حسن التصرف وقدرة التلاميذ على حل المشكلات؟ الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تزيد من حسن التصرف وقدرة التلاميذ على حل المشكلات.

الجدول رقم (4-11): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الأول من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	20	95.23 %	17.190	3.84	0.05	1	دال
لا	1	04.76 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-11): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الأول من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-11 يتضح أن نسبة 95.23 % من الأساتذة أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية

تزيد من حسن التصرف وقدرة التلاميذ على حل المشكلات، في حين أن 4.76 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك. وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-11 وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب: 17.190 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

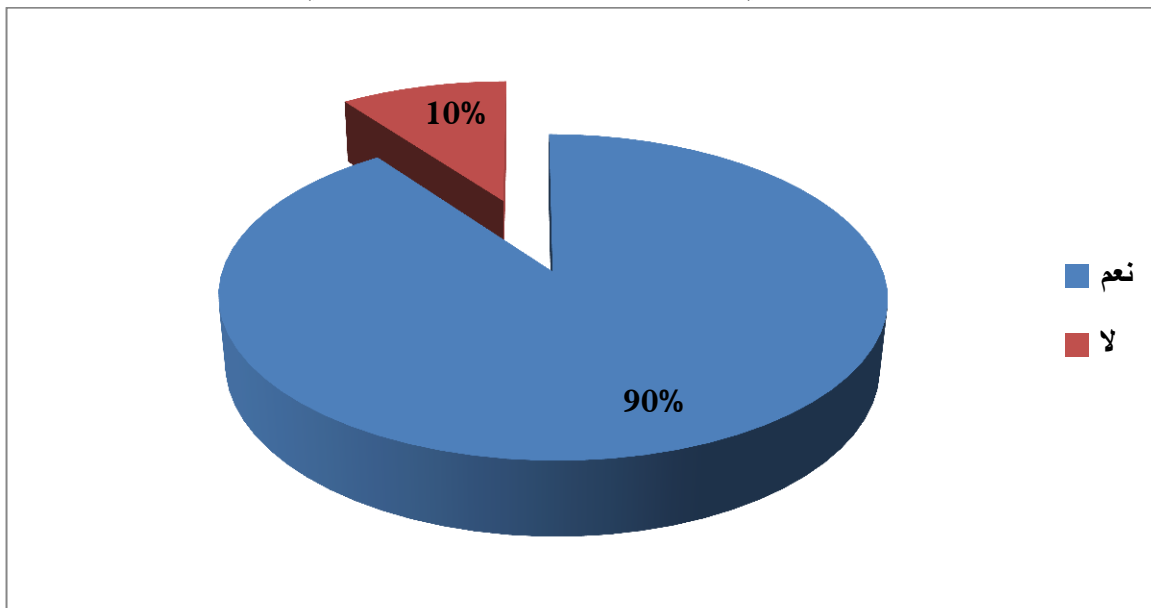
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تزيد من حسن التصرف وقدرة التلاميذ على حل المشكلات، كما يرى معظم الأساتذة أن الألعاب الشبه الرياضية تكون في شكل الوضعية المشكلة تتطلب من التلميذ استعمال حسن تصرفه لحل المشكلة لذا فحل المشكلات عن طريق الألعاب الشبه الرياضية يزيد من قدرة التلميذ على الاستيعاب والتفكير.

السؤال رقم 02: هل ترى بأن توظيف الألعاب الشبه الرياضية يساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان توظيف الألعاب الشبه الرياضية يساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم.

الجدول رقم (4-12): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج χ^2 حول السؤال الثاني من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	19	90.47 %	13.762	3.84	0.05	1	دال
لا	2	9.52 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-12): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الثاني من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-12 يتضح أن نسبة 90.47 % من الأساتذة أجابوا أن توظيف الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم، في حين أن نسبة 9.52 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-12، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب: 13.762 أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

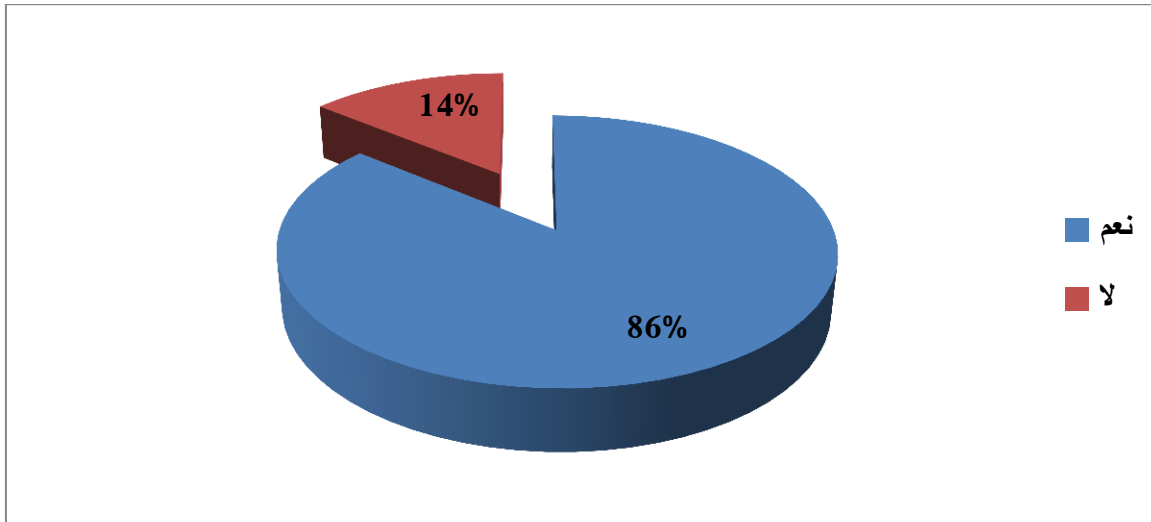
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن توظيف الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم، بحيث أنها تساعد التلميذ على تنشيط الوظائف الفكرية كالانتباه والإدراك، بحيث أن من أهداف الألعاب الشبه الرياضية أنها تساعد التلميذ على الكشف والتفكير والتحليل كما تساعده على تمييز من حوله من حيث المكان والأدوات الولاء والنشاط الممارس.

السؤال رقم 03: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على النفس والتحكم في الحركات الرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على الذات والتحكم في الحركات الرياضية.

الجدول رقم (4-13): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الثالث من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	85.71 %	10.714	3.84	0.05	1	دال
لا	3	14.28 %					
المجموع	21	100 %					

الشكل رقم (4-13): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الثالث من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-13 يتضح أن نسبة 85.71 % من الأساتذة أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على النفس والتحكم في الحركات الرياضية، في حين أن 14.28 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-13، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر ب: 10.714 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على النفس والتحكم في الحركات الرياضية، بحيث أن طبيعة الألعاب الشبه الرياضية تدخل في نفس التلميذ الشعور بأنه حر ومستقل وأنه قادر على السيطرة على ذاته، بالإضافة إلى أن لاستعمالها في درس التربية البدنية والرياضية دور في عملية التعلم

الحركي.

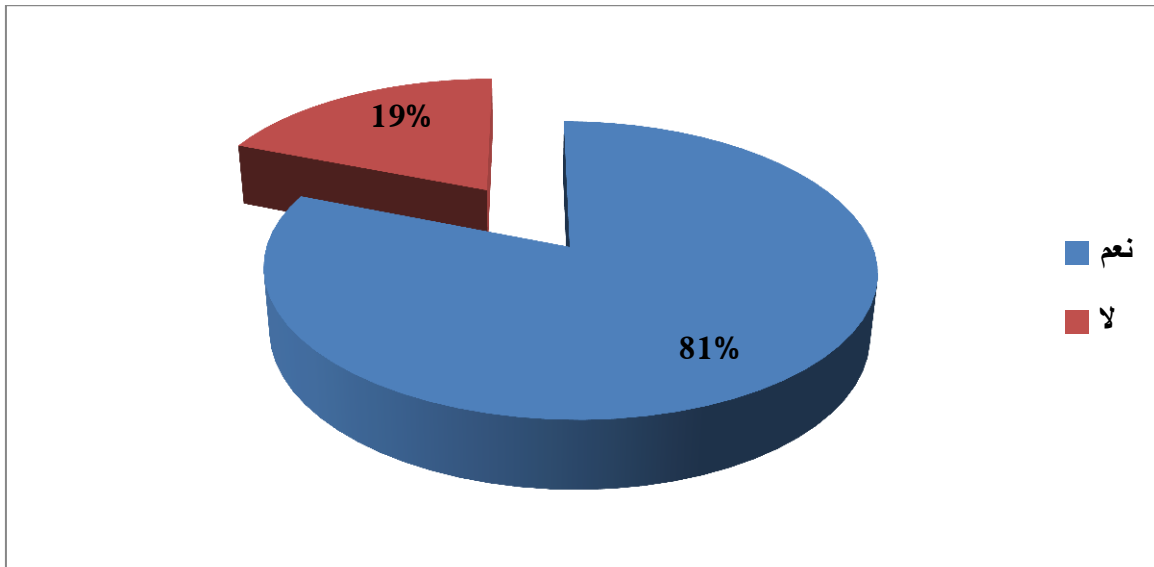
السؤال رقم 04: حسب رأيك هل تساعد الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الصبر والتغلب على الصعاب لدى التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تنمية الصبر والتغلب على الصعاب لدى التلاميذ.

الجدول رقم (4-14): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الرابع من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	17	80.95%	8.048	3.84	0.05	1	دال
لا	4	19.04%					
المجموع	21	100%					

الشكل رقم (4-14): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الرابع من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-14 يتضح أن نسبة 80.95% من الأساتذة أجابوا أن لألعاب الشبه الرياضية تساعد في تنمية الصبر والتغلب على الصعاب لدى التلاميذ، في حين أن 19.04% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-14، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01 حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 8.048 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد في تنمية الصبر والتغلب على الصعاب لدى

التلاميذ، فتعود التلميذ على التعب في جو من المتعة وعلى تقبل نتائج النجاح أو الإخفاق أثناء التنافس. وهذا ينمي عنده الصبر والسيطرة على انفعالاته.

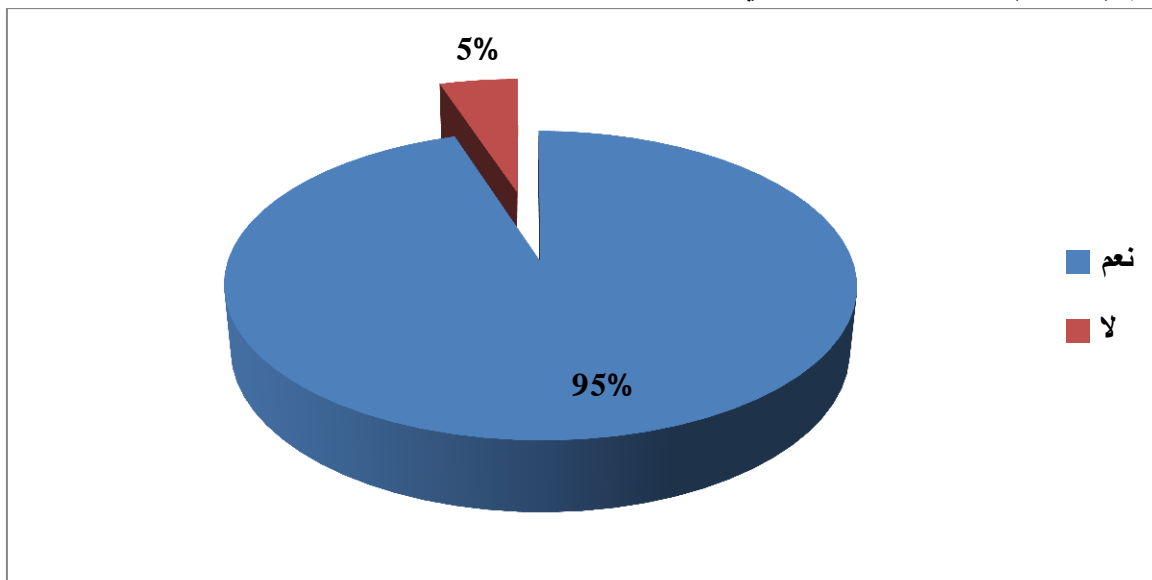
السؤال رقم 05: هل ترى بأن توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة يوطد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان توظيف الألعاب الشبه الرياضية يوطد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات.

الجدول رقم (4-15): يمثل إجابات الأساتذة ونتائج كا² حول السؤال الخامس من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	20	% 95.23	17.190	3.84	0.05	1	دال
لا	1	% 04.76					
المجموع	21	% 100					

الشكل رقم (4-15): يظهر التمثيل البياني لإجابات الأساتذة حول السؤال الخامس من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-15 يتضح أن نسبة 95.23 % من الأساتذة أجابوا أن توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة يوطد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات، في حين أن 4.76 % من الأساتذة أجابوا عكس ذلك. وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-15، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 17.190 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي

تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن توظيف الألعاب الشبه الرياضية يوطد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات باعتبارها وسيلة تربوية تهدف إلى تدعيم الاتصال بين التلاميذ، الشيء الذي يخلق بينهم المودة والصداقة، بحيث ترى أن الألعاب الشبه الرياضية تكسب التلميذ مهارات التعامل مع الجماعة واحترام وتقدير الآخرين وتقبل القيم الاجتماعية كالتعاون والصداقة.

1-2-1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ:

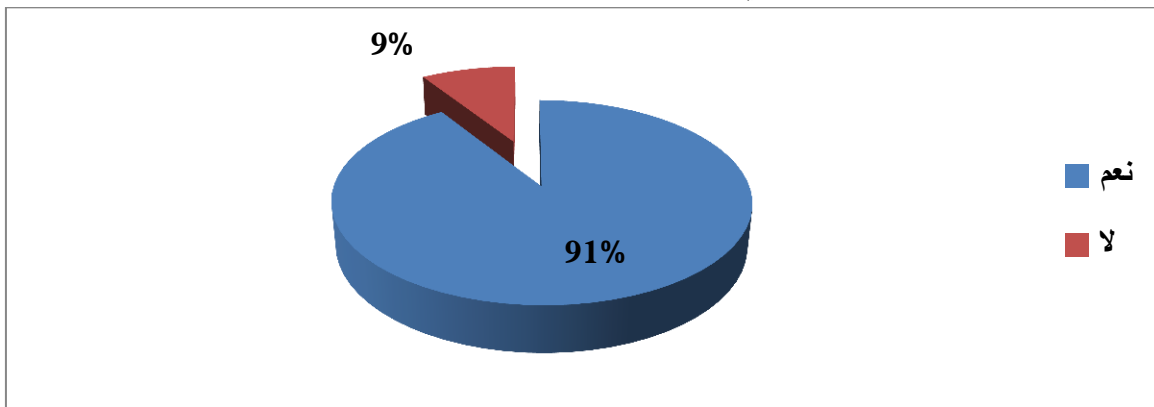
1-2-1- المحور 01: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

السؤال رقم 01: هل تفضل استعمال الأستاذ للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة هل يفضل التلاميذ ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (4-16): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا² حول السؤال الأول من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	183	91.50 %	137.78	3.84	0.05	1	دال
لا	17	8.50 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-16): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الأول من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-16 يتضح أن نسبة 91.50 % من التلاميذ أجابوا أنهم يفضلون استعمال الأستاذ للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 8.50 % من التلاميذ لا يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية باستعمال الألعاب الشبه الرياضية، وهذا ما يتضح في الشكل رقم

4-16 وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 137.78 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

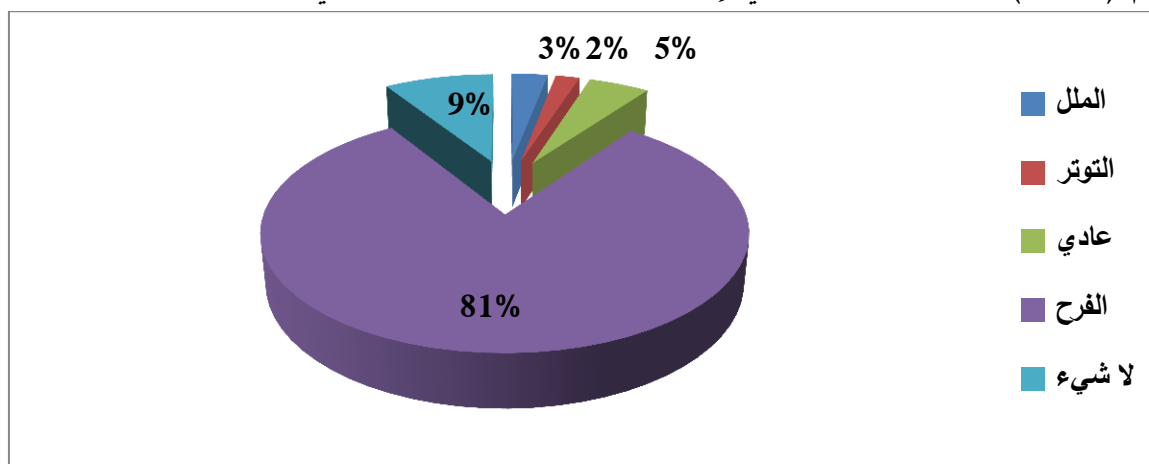
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يفضلون عندما يستعمل الأستاذ الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لما لها من أسلوب ممتع يخرج التلميذ من الجو الروتيني التقليدي وتوفر لهم جو من السعادة والحرية وهذا من الأعراض الهامة التي تحقنها الألعاب الصغيرة المتمثلة في التشويق والجاذبية التي تدفع بالأفراد للمشاركة بفاعلية في النشاط الحركي المرح من خلال ظروف اللعب مما يضيف عليها بعدا ترويحيا.

السؤال رقم 02: كيف تصف شعورك عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ بممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (4-17): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الثاني من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
الملل	6	03.00 %	475.25	9.48	0.05	4	دال
التوتر	4	02.00 %					
عادي	10	05.00 %					
الفرح	163	81.50 %					
لا شيء	17	08.50 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-17): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الثاني من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-17 يتضح أن نسبة 81.50 % من التلاميذ أجابوا أنهم يشعرون بالفرح عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 8.50 % لا يشعرون بشيء بينما 5.00 % يشعرون بشكل عادي و3.00 % يشعرون بالملل وفي الأخير 2.00 % يشعرون بالتوتر، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-17، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 04، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 475.25 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 9.48، وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالفرح عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لما تحتويه هذه الألعاب من استمتاع وبهجة وترفيه ما يجعل التلاميذ يحبونها ويتحمسون لبرمجتها في الحصة. كما أن الألعاب الشبه الرياضية تتصف بالمرح والسرور والحيوية لوجود عامل المنافسة وهذا ما يجعل التلميذ يتعلق بها.

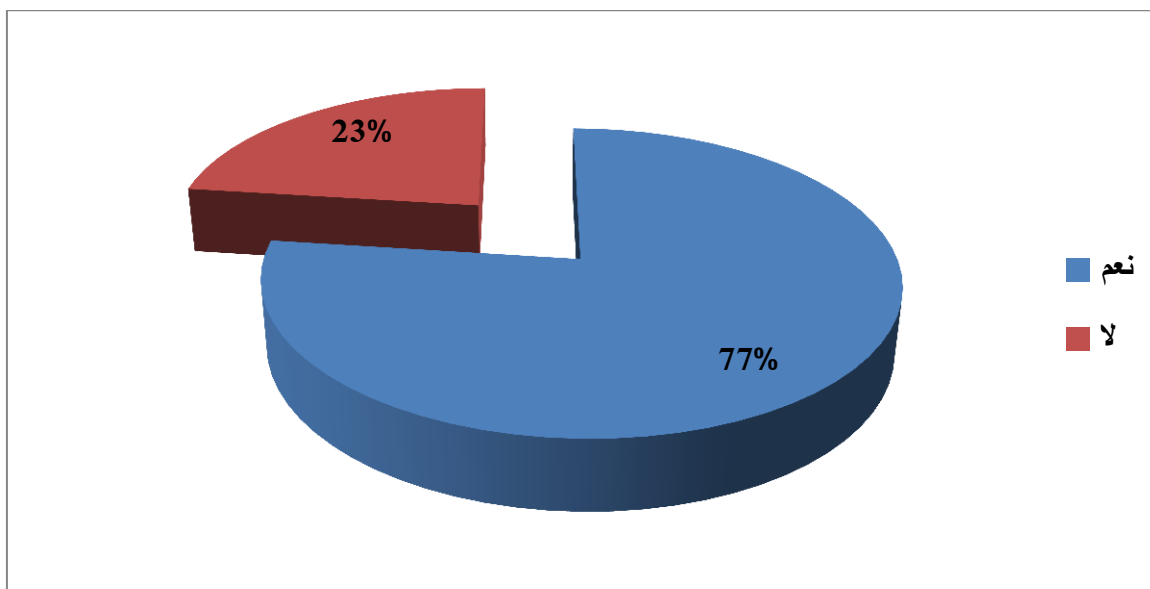
السؤال رقم 03: هل ترى أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تخفف ضغوط الدراسة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كانت ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغوط الدراسية.

الجدول رقم (4-18): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الثالث من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	154	77.00 %	58.320	3.84	0.05	1	دال
لا	46	23.00 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-18): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الثالث من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-18 يتضح أن نسبة 77.00 % من التلاميذ يرون أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تخفف ضغوط الدراسة، في حين أن 23.00 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك. وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-18، وهو ما يؤكد مقدار $F_{\text{كا}^2}$ عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة $F_{\text{المحسوبة}}^2$ التي تقدر بـ: 58.320 أكبر من قيمة $F_{\text{المجدولة}}^2$ والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تخفف ضغوط الدراسة والتي تمثلت لدى جل التلاميذ في كثافة البرامج ونتائج الدراسة، فالألعاب الشبه الرياضية وسيلة فعالة للتخفيف من الضغط الذي يتعرض له التلميذ من خلال المواد الدراسية الأخرى فأتثناء ممارسة التلميذ لهذه الألعاب فإنها تشغله وتفصله عن هذه الضغوط فلا يفكر في الوقت الذي تملؤه هذه الألعاب مرحا.

السؤال رقم 04: هل تشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

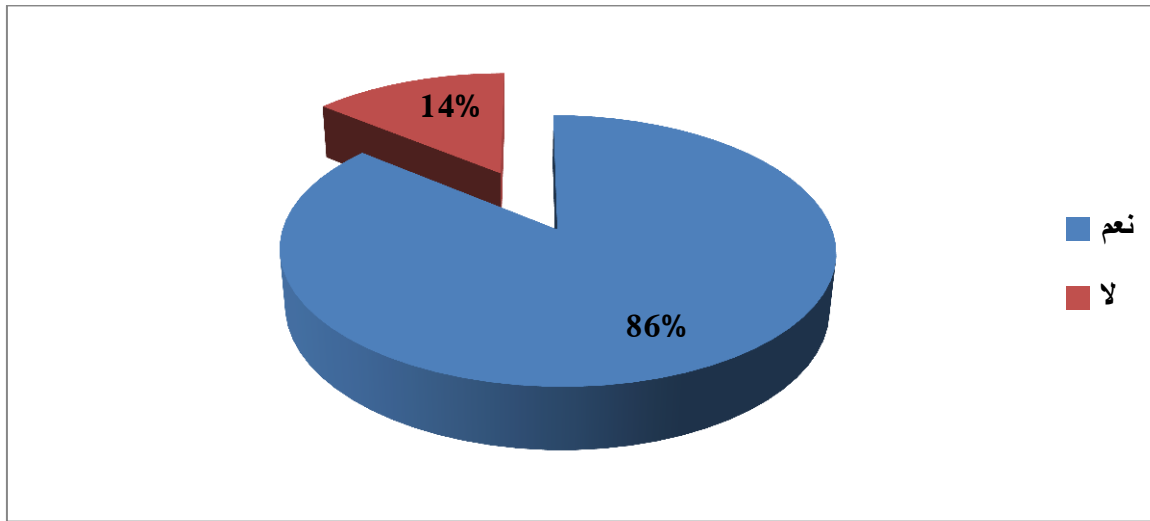
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (4-19): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج $F_{\text{كا}^2}$ حول السؤال الرابع من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	$F_{\text{المحسوبة}}^2$	$F_{\text{المجدولة}}^2$	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	172	86.00 %	103.68	3.84	0.05	1	دال
لا	28	14.00 %					

					100 %	200	المجموع
--	--	--	--	--	-------	-----	---------

الشكل رقم (4-19): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الرابع من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-19 يتضح أن نسبة 86.00 % من التلاميذ يشعرون بالارتياح النفسي بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 14.00 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-19، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 103.68 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالارتياح النفسي بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي فهي وسيلة فعالة للتخفيف من التعب النفسي الذي يعاني منه التلميذ فهي تجعله يروح عن نفسه إضافة إلى أنها تتيح له الفرصة لإفراغ الطاقات الزائدة التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحته النفسية.

السؤال رقم 05: هل ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك أكثر استعداداً للدراسة ؟

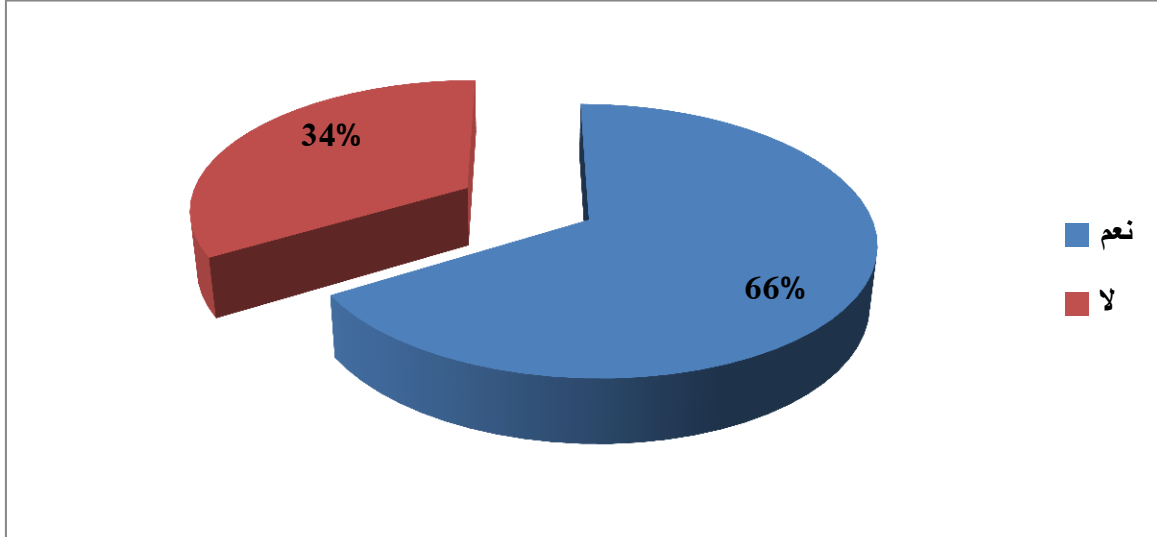
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت ممارسة الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجعل التلميذ أكثر استعداداً للدراسة.

الجدول رقم (4-20): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الخامس من المحور الأول.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	131	65.50 %	19.220	3.84	0.05	1	دال

					69	لا
					200	المجموع
					34.50 %	
					100 %	

الشكل رقم (4-20): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الخامس من المحور الأول.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-20 يتضح أن نسبة 65.50 % من التلاميذ أجابوا أن هل ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك أكثر استعدادا للدراسة، في حين أن 34.50 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-20، وهو ما يؤكد مقدار ك² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة ك² المحسوبة التي تقدر بـ: 19.220 أكبر من قيمة ك² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن هل ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك أكثر استعدادا للدراسة بحيث أنها تجعل التلميذ يرغب ويصر على التعلم أي أن الألعاب الشبه الرياضية تلعب دورا هائلا في تغيير الدرس ومضمونه، وخروجه عن صورته الجامدة التي كانت مبعثا للملل وتضايق التلاميذ، فقد عملت على تغيير وتنويع مادة الدرس وجعلت دور التلاميذ خلال الدرس ايجابيا.

1-2-2-1- المحور 02: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

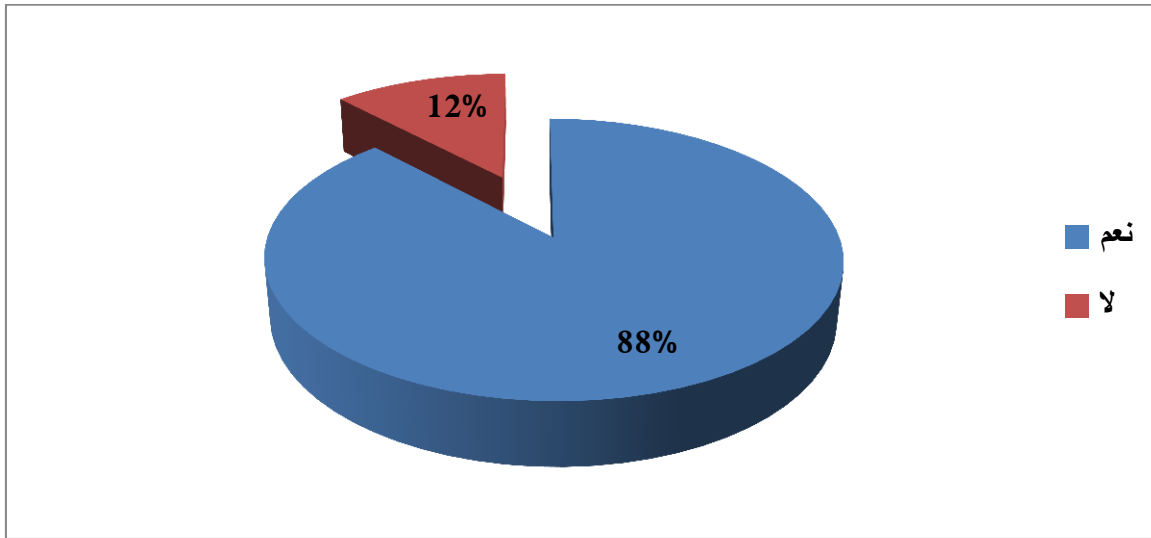
السؤال رقم 01: هل ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعرك بالسعادة ؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كانت ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعر التلميذ بالسعادة.

الجدول رقم (4-21): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج ك² حول السؤال الأول من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة	ك ²	ك ²	مستوى	مستوى	الدلالة
----------	-----------	--------	----------------	----------------	-------	-------	---------

الإحصائية	الحرية (df)	الدلالة (α)	المجدولة	المحسوبة	المئوية		
					87.50 %	175	نعم
دال	1	0.05	3.84	112.50	12.50 %	25	لا
					100 %	200	المجموع

الشكل رقم (4-21): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الأول من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-21 يتضح أن نسبة 87.50 % من التلاميذ أجابوا أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعرك بالسعادة، في حين أن 12.50 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-21، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 112.50 أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

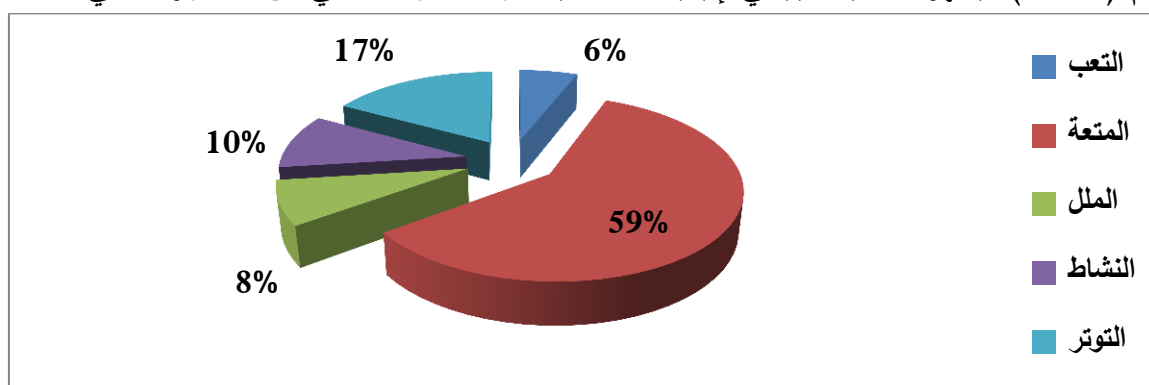
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعرك بالسعادة وهذا راجع لكونها مليئة بالتنافس والترفيه والحيوية والمتعة بالإضافة إلى أن من مميزات المرح والسرور، أي أن الألعاب الشبه الرياضية مجال واسع للشعور بالسعادة والترويح عن النفس.

السؤال رقم 02: بماذا تحس عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة إحساس التلميذ عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (4-22): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الثاني من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
التعب	12	06.00%	197.95	9.48	0.05	4	دال
المتعة	118	59.00%					
الملل	15	07.50%					
النشاط	20	10.00%					
التوتر	35	17.50%					
المجموع	200	100%					

الشكل رقم (4-22): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الثاني من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-22 يتضح أن نسبة 59.00% من التلاميذ أجابوا أنهم يحسون بالمتعة عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 17.50% يحسون بالتوتر بينما 10.00% يحسون بالنشاط و7.50% يحسون بالملل وفي الأخير 6.00% يحسون بالتعب. وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-22، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 04، حيث أن قيمة كا² المحسوبة لتي تقدر ب: 197.95، أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية تولد لدى التلاميذ الإحساس بالمتعة والنشاط والانتعاش وهذا لأن فيها الكثير من المنافسة التي تجعل التلاميذ يحسون بالنشاط فيبدلون الجهد غير مبالغين بالتعب فالألعاب الشبه الرياضية لها أسلوب ممتع يوفر للتلميذ جو من الحرية الجسمية والعقلية والعاطفية مما يجعله ينشغل بالألعاب ولا يحس بالتعب.

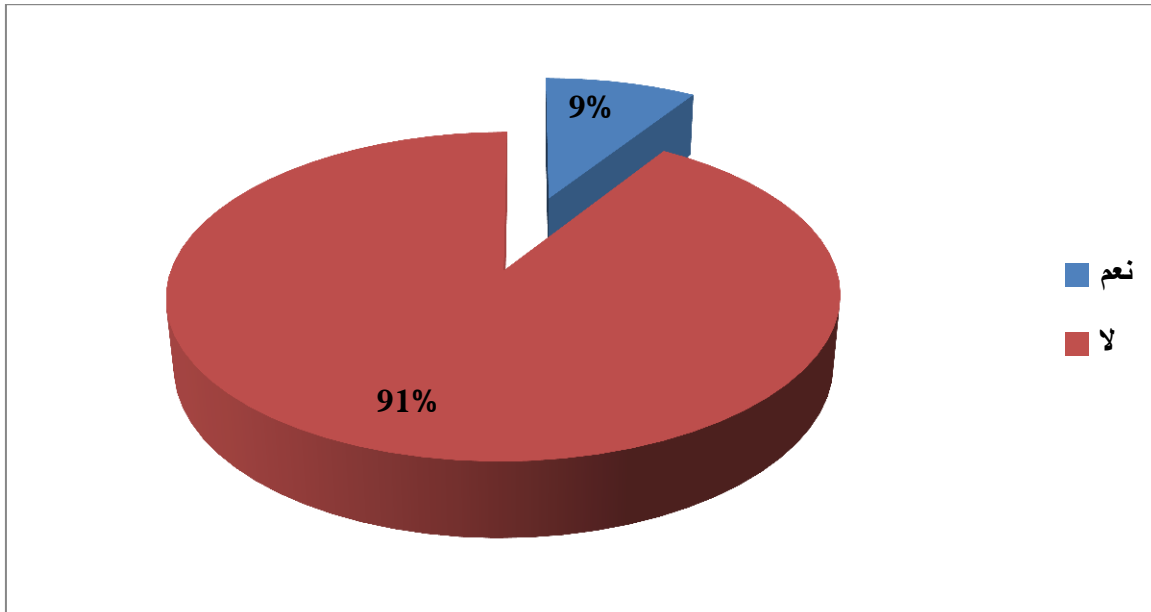
السؤال رقم 03: هل تشعر بالخوف من ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التلميذ يشعر بالخوف من ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (4-23): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا² حول السؤال الثالث من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	18	09.00 %	134.48	3.84	0.05	1	دال
لا	182	91.00 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-23): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الثالث من المحور الثاني.



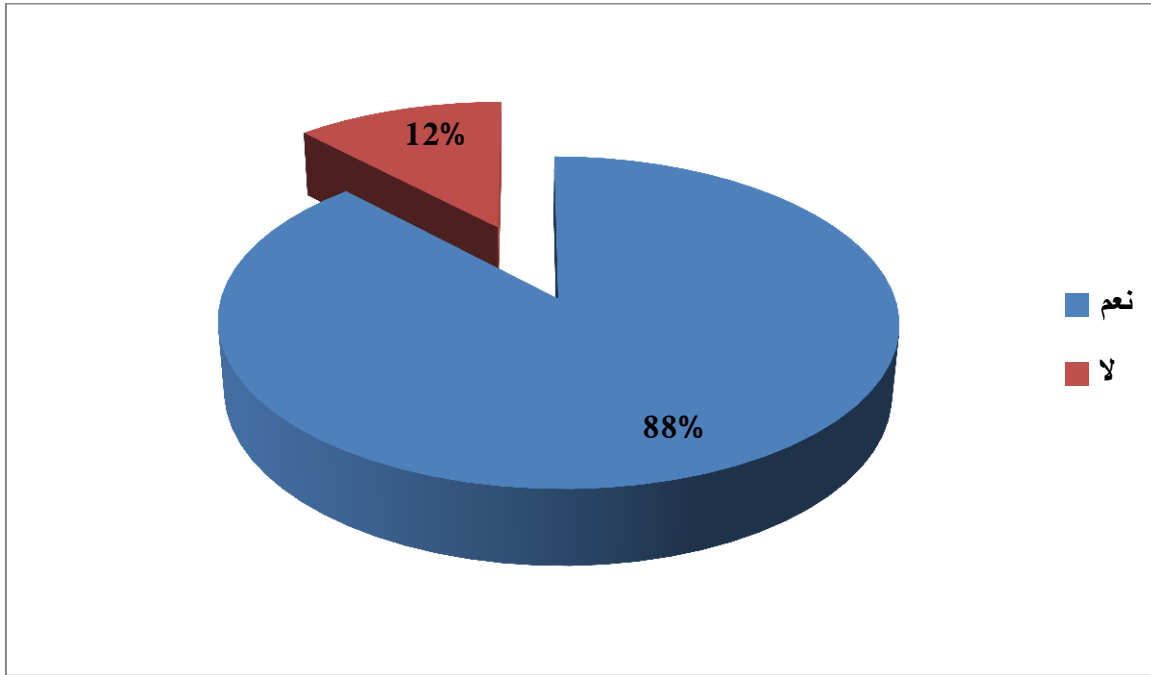
التعليق: من خلال الجدول رقم 4-23 يتضح أن نسبة 91.00 % من التلاميذ أجابوا أنهم لا يشعرون بالخوف من ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 9.00 % يشعرون عكس ذلك أي بالخوف، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-23، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 134.48 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التلاميذ لا يشعرون بالخوف أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية فهي تخلصهم من العزلة والانطواء وتحقق لهم من خلال اللعب الرضا والاطمئنان فالألعاب التنافسية والتي فيها توزيع للأدوار تعمل على تكافؤ الفرص بحيث يشعر كل تلميذ من خلالها بقيمته الخاصة ودوره المتميز أثناء اللعب.

السؤال رقم 04: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية تساعدك في التفاعل أكثر مع زملاء ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلميذ في التفاعل أكثر مع زملاء.
الجدول رقم (4-24): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا² حول السؤال الرابع من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	176	88.00 %	115.52	3.84	0.05	1	دال
لا	24	12.00 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-24): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الرابع من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-24 يتضح أن نسبة 88.00 % من التلاميذ أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساعدهم على التفاعل أكثر مع زملائهم، في حين أن 12.00 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-24 وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 115.32 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

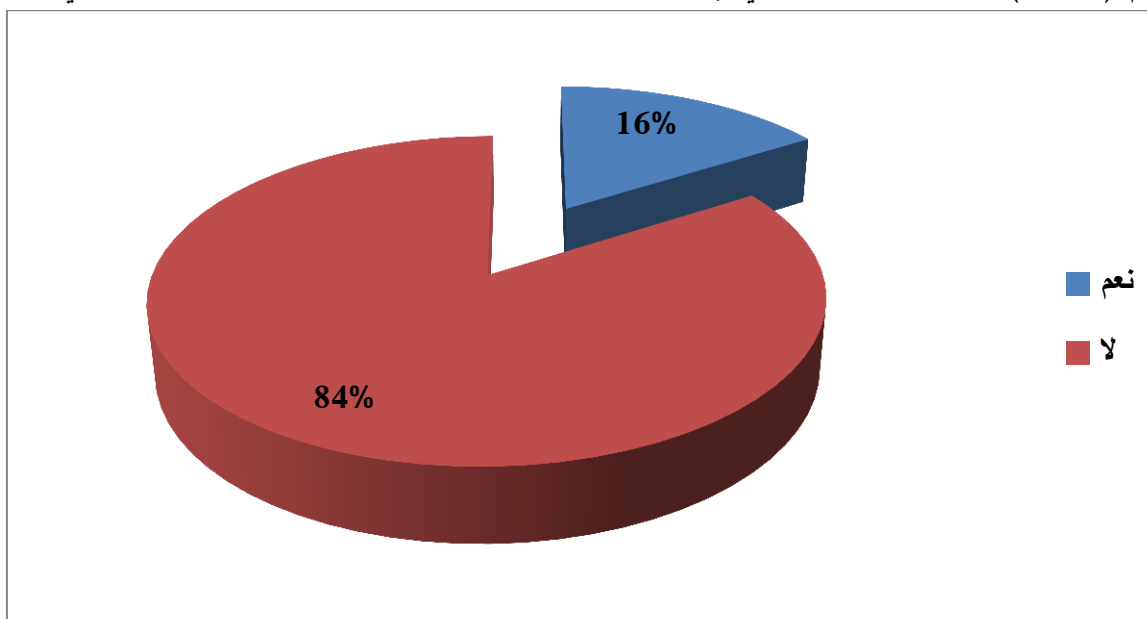
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ في التفاعل أكثر مع زملائهم فهي توفر روح المنافسة الجماعية والاحتكاك وتضفي جو من الإخاء والصدقة بين التلاميذ حيث أن من قيم وأغراض الألعاب

الصغرى التفاعل الاجتماعي الذي يكسب الأفراد المشاركين مهارات التعامل.

السؤال رقم 05: هل تشعر بالإحباط وتدهور المعنويات بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان التلميذ يشعر بالإحباط وتدهور المعنويات بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.
الجدول رقم (4-25): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا² حول السؤال الخامس من المحور الثاني.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	31	15.50 %	95.220	3.84	0.05	1	دال
لا	169	84.50 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-25): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الخامس من المحور الثاني.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-25 يتضح أن نسبة 84.50 % من التلاميذ أجابوا أنهم لا يشعرون بالإحباط وتدهور المعنويات بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 15.50 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-25، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة كا² المحسوبة التي تقدر بـ: 95.220 أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على الرفع من معنويات التلاميذ وعدم شعورهم

بالإحباط وتدهور معنوياتهم بعد ممارستها فهي تزيد من ثقة التلميذ بنفسه لما توفره من حرية وتعاون بين التلاميذ وتجاوز عن الأخطاء، حيث أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على إشباع ميل التلاميذ إلى الحركة والنشاط وتدريب حواسهم كما أنها تساهم في امتصاص الانفعالات كما أنها تساهم في تنمية سلوك التعاون وتبادل الرأي والمشاركة الجماعية.

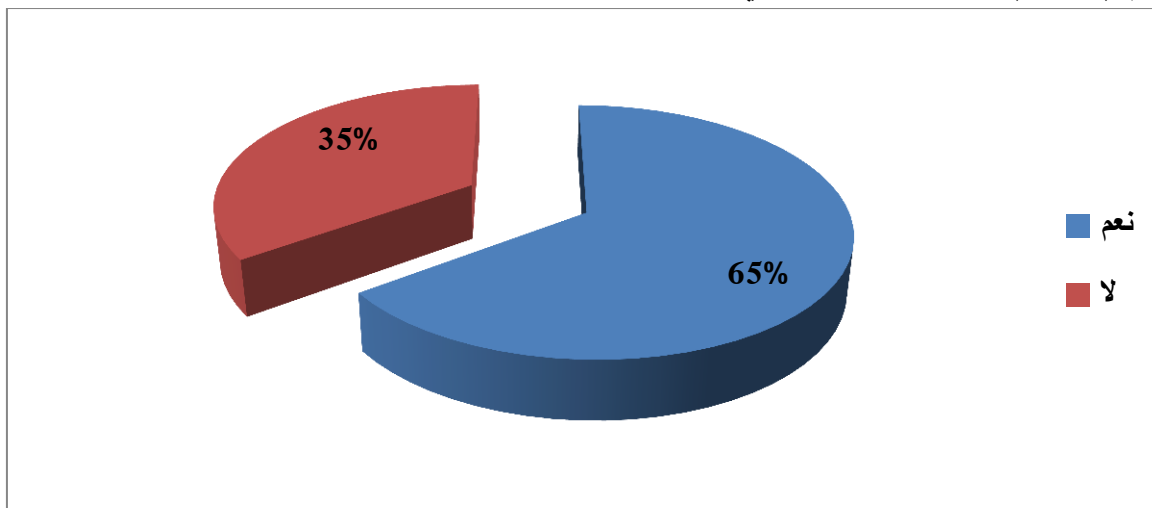
1-2-3- المحور 03: تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

السؤال رقم 01: هل تمتلك القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب الشبه الرياضية ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يمتلك القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (4-26): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج كا² حول السؤال الأول من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	129	64.50 %	16.820	3.84	0.05	1	دال
لا	71	35.50 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-26): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الأول من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-26 يتضح أن نسبة 64.50 % من التلاميذ أجابوا أنهم يملكون القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 35.50 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-26، وهو ما يؤكد مقدار كا² عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة

الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 16.820 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

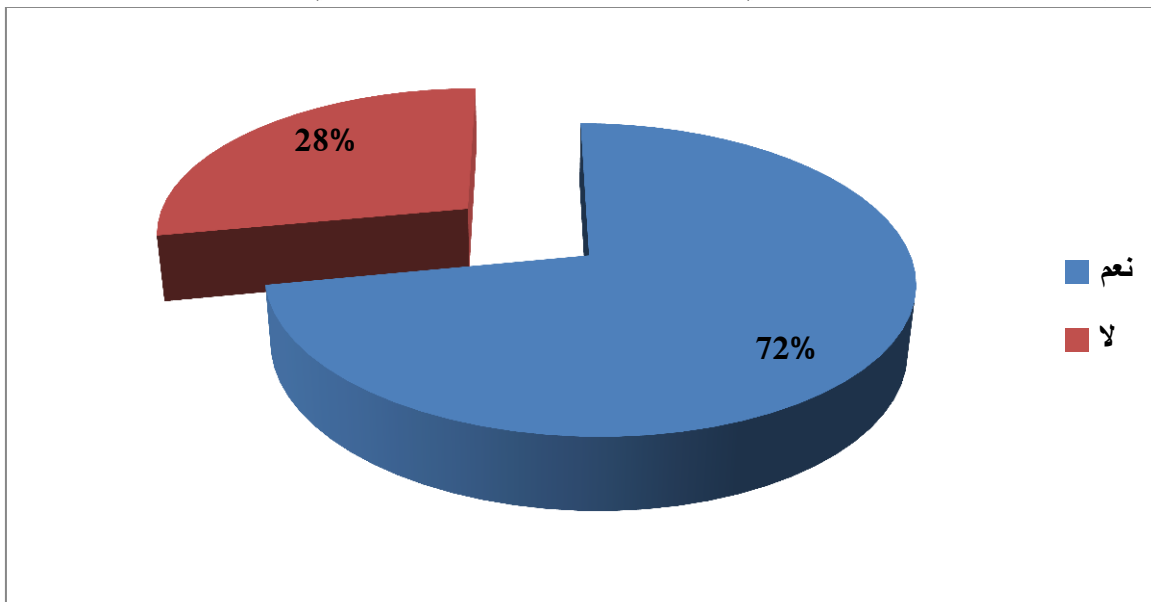
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التلاميذ يملكون القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب الشبه الرياضية أي أن الألعاب الشبه الرياضية تجعل التلميذ يندمج مع الوسط ويتلاءم مع المواقف الطارئة والمفاجئة عن طريق ضبط النفس، فيصبح التلميذ ذا قدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء اللعب.

السؤال رقم 2: هل تساعدك الألعاب الشبه الرياضية على التفكير الجيد وفي الإطار المناسب والسليم؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلميذ على التفكير الجيد وفي الإطار المناسب والسليم.

الجدول رقم (4-27): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الثاني من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	143	71.50 %	36.980	3.84	0.05	1	دال
لا	57	28.50 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-27): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الثاني من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-27 يتضح أن نسبة 71.50 % من التلاميذ أجابوا أن الألعاب الشبه الرياضية تساعدهم على التفكير الجيد وفي الإطار المناسب والسليم، في حين أن 28.50 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك،

وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-27، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 36.980 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

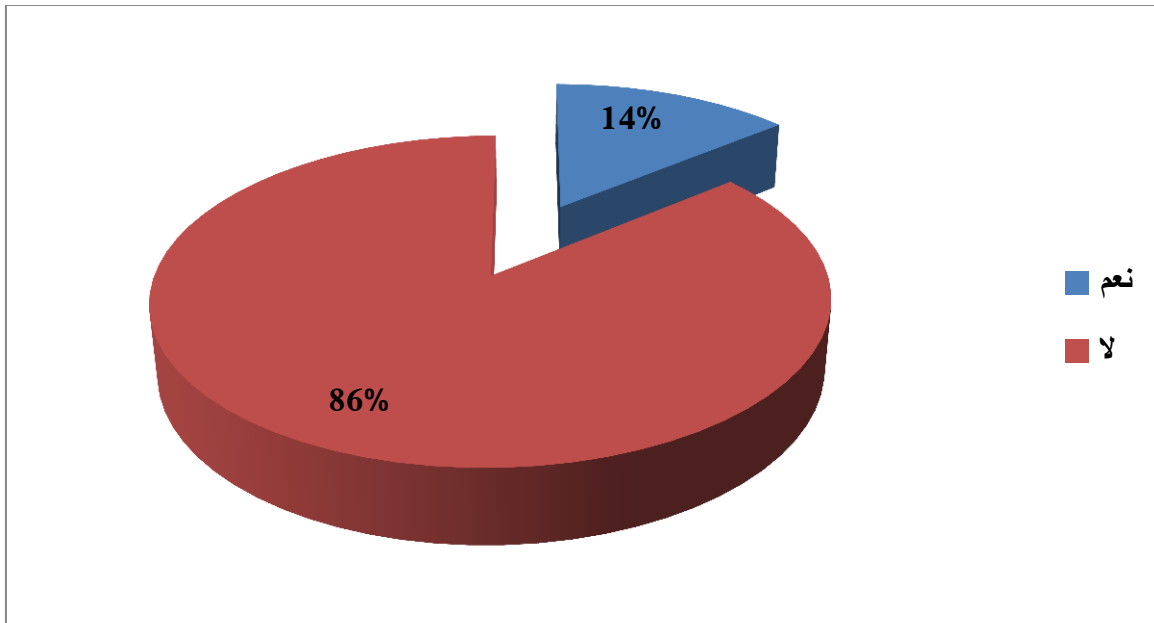
الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ على التفكير الجيد وفي الإطار المناسب والسليم، فمن خلالها وتحت إشراف وتوجيه الأساتذة يتعلم التلميذ الصواب والخطأ والحق والواجب، أي أن الألعاب الشبه الرياضية تقوم بأعداد التلميذ للاستفادة من المجال المعرفي الذي يشمل على الفهم والتطبيق والتحليل والتركيب.

السؤال رقم 3: هل يؤثر وقوعك في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية على ثقافتك بنفسك؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان وقوع التلميذ في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية يؤثر على ثقافته بنفسه.

الجدول رقم (4-28): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الثالث من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	28	14.00%	103.68	3.84	0.05	1	دال
لا	172	86.00%					
المجموع	200	100%					

الشكل رقم (4-28): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الثالث من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-28 يتضح أن نسبة 86.00 % من التلاميذ أجابوا أن ثقتهم بأنفسهم لا تتأثر بوقوعهم في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 14.00 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-28، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر ب: 103.68 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر ب: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن ثقة التلاميذ بأنفسهم لا تتأثر بوقوعهم في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أي أن الألعاب الشبه الرياضية تعمل على تجاوز الأخطاء بالجو الذي تزرعه في نفوس التلاميذ من الفرح والتكافل فيما بينهم والتسامح الذي يؤدي إلى الرفع من الثقة بالنفس وعدم التأثر بهذه الأخطاء بحيث أن للألعاب الشبه الرياضية دور كبير في اكتساب نوع رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل الثقة بالنفس.

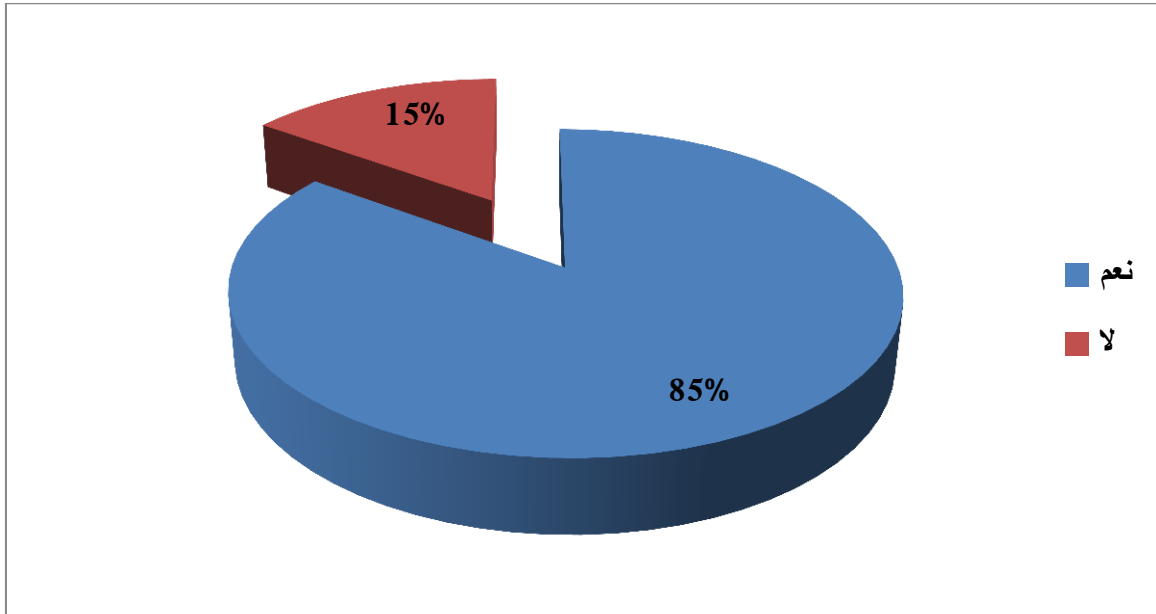
السؤال رقم 4: هل تثق بقدراتك لإيجاد الحلول لل صعوبات التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يثق بقدراته لإيجاد الحلول لل صعوبات التي تواجهه أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (4-29): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الرابع من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	170	85.00 %	98.00	3.84	0.05	1	دال
لا	30	15.00 %					
المجموع	200	100 %					

الشكل رقم (4-29): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الرابع من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-29 يتضح أن نسبة 85.00% من التلاميذ أجابوا أنهم يتقنون بقدراتهم لإيجاد الحلول للصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 15.00% من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-29، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05، ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 98.00 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التلاميذ يتقنون بقدراتهم لإيجاد الحلول للصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أي أن الألعاب الشبه الرياضية نظرا لما فيها من كثرة التنافس، الأمر الذي يؤدي بالتلميذ لمواجهة هذه التحديات وتجعل التلميذ يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه في كيفية مواجهة الصعاب واكتساب النشاط والحيوية التي تؤدي إلى النجاح الذي بدوره يؤدي إلى زيادة الثقة في النفس.

السؤال رقم 5: هل تتفاعل وتتعاون مع زملائك في إيجاد حلول لتسهيل الصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟

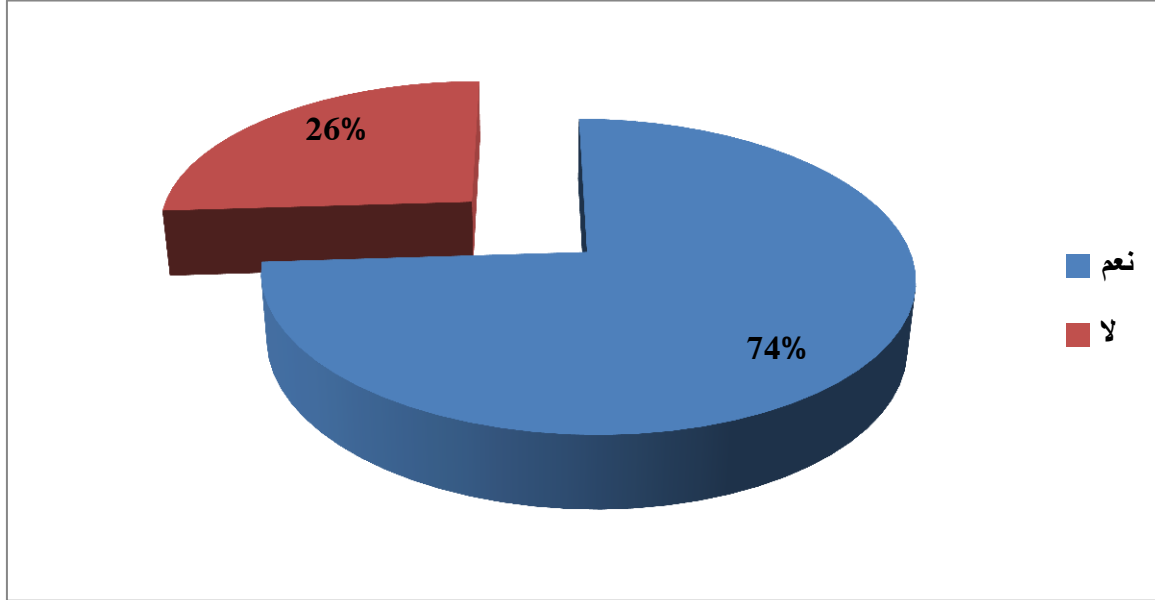
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان التلميذ يتفاعل ويتعاون مع زملائه لإيجاد حلول لتسهيل الصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.

الجدول رقم (4-30): يمثل إجابات التلاميذ ونتائج χ^2 حول السؤال الخامس من المحور الثالث.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	مستوى الدلالة (α)	مستوى الحرية (df)	الدلالة الإحصائية
نعم	148	74.00%	46.080	3.84	0.05	1	دال

					26.00 %	52	لا
					100 %	200	المجموع

الشكل رقم (4-30): يظهر التمثيل البياني لإجابات التلاميذ حول السؤال الخامس من المحور الثالث.



التعليق: من خلال الجدول رقم 4-30 يتضح أن نسبة 74.00 % من التلاميذ أجابوا أنهم يتفاعلون ويتعاونون مع زملائهم في إيجاد حلول لتسهيل الصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية، في حين أن 26.00 % من التلاميذ أجابوا عكس ذلك، وهذا ما يتضح في الشكل رقم 4-30، وهو ما يؤكد مقدار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، حيث أن قيمة χ^2 المحسوبة التي تقدر بـ: 46.080 أكبر من قيمة χ^2 الجدولة والتي تقدر بـ: 3.84 وهذا ما يدل أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج: مما سبق نستنتج أن التلاميذ يتفاعلون ويتعاونون مع زملائهم في إيجاد حلول لتسهيل الصعوبات التي تواجههم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أي أن الألعاب الشبه الرياضية تضيف على الحصّة جو من التعاون بين التلاميذ ما يمكنهم من تخطي وتجاوز المصاعب التي يلقونها أثناء النشاط، فالألعاب الشبه الرياضية أداة تربوية تساعد على إحداث تفاعل الفرد مع عناصر المجموعة لغرض التعلم وإنماء الشخصية والسلوك.

2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

2-1- مقارنة نتائج عبارات المحور الأول بالفرضية الأولى:

جدول رقم (4-31): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الأول الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.

نتائج المحور الأول الخاص بإجابات التلاميذ				نتائج المحور الأول الخاص بإجابات الأساتذة			
الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	χ^2 العبارات	الدلالة	χ^2 الجدولة	χ^2 المحسوبة	χ^2 العبارات
دال	3.84	137.78	العبارة رقم 01	دال	5.99	11.143	العبارة رقم 01

العبرة رقم 02	10.714	3.84	دال	العبرة رقم 02	475.25	9.48	دال
العبرة رقم 03	8.048	3.84	دال	العبرة رقم 03	58.320	3.84	دال
العبرة رقم 04	13.762	3.84	دال	العبرة رقم 04	103.68	3.84	دال
العبرة رقم 05	10.714	3.84	دال	العبرة رقم 05	19.220	3.84	دال

لقد قمنا بصياغة الفرضية الجزئية الأولى على أساس أن: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (1-4)، (2-4)، (3-4)، (4-4)، (5-4) متمثلة في النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج اختبار كا² لصالح الإقتراحات ذات أكبر نسبة مئوية. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (16-4)، (17-4)، (18-4)، (19-4)، (20-4)، متمثلة في النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج اختبار كا² لصالح الإقتراحات ذات أكبر نسبة مئوية.

وانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والأشكال المرافقة لها، وكذا الجدول رقم 4-31 والمؤكدة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أن: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات المرتبطة التي تناولت هذا الموضوع ونذكر على سبيل المثال الباحثين أمثال باروش و أندريولا في دور الألعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.

ونجد كذلك دراسات العلماء أمثال فرويد، ملاني كلين، كيرمين هيج، الذين استخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية ومن بينها حالات القلق والتوتر.

إذن فالألعاب الشبه الرياضية تدفع بالتلاميذ إلى الشعور بالرضا، والإشباع، وطمأنينة النفس والشعور بالبهجة والاستمتاع، وكلها مصادر للسعادة تخفف من القلق، تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعاتنا وعليه يمكن الحكم على أن الفرضية الأولى قد تحققت.

2-2- مقارنة نتائج عبارات المحور الثاني بالفرضية الثانية:

جدول رقم (4-32): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثاني الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.

نتائج المحور الثاني الخاص بإجابات التلاميذ				نتائج المحور الثاني الخاص بإجابات الأساتذة			
الدلالة	كا ²	المجدولة	العبارات	الدلالة	كا ²	المجدولة	العبارات
دال	3.84	112.50	العبرة رقم 01	دال	3.84	17.190	العبرة رقم 01
دال	9.48	197.95	العبرة رقم 02	دال	3.84	10.714	العبرة رقم 02

العبارة رقم 03	8.048	5.99	دال	العبارة رقم 03	134.48	3.84	دال
العبارة رقم 04	17.429	5.99	دال	العبارة رقم 04	115.52	3.84	دال
العبارة رقم 05	8.048	3.84	دال	العبارة رقم 05	95.220	3.84	دال

تنطلق الفرضية الجزئية الثانية من اعتقاد مفاده أن: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (4-6)، (4-7)، (4-8)، (4-9)، (4-10) متمثلة في النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج اختبار كا² لصالح الإقتراحات ذات أكبر نسبة مئوية. ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (4-21)، (4-22)، (4-23)، (4-24)، (4-25)، متمثلة في النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج اختبار كا² لصالح الإقتراحات ذات أكبر نسبة مئوية.

وانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والأشكال المرافقة لها، وكذا الجدول رقم 4-32 والمؤكددة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أن: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي، ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات المرتبطة التي تناولت هذا الموضوع، حيث اتفق ريشار أدرمان مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفف للقلق الذي هو وليد الإحباط.

وكما أشارت إليه دراسة بن عبد الرحمن سيد علي تحت عنوان مساهمة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي لدى مرحلة المتوسطة، جامعة الجزائر، سيدي عبد الله 2008-2009، فالألعاب الشبه الرياضية تساعد في الرفع من معنويات التلاميذ بحيث تساهم في بعث الراحة النفسية ومنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي. تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعاتنا وعليه يمكن الحكم على أن الفرضية الثانية قد تحققت.

2-3- مقارنة نتائج عبارات المحور الثالث بالفرضية الثالثة:

جدول رقم (4-33): الدلالة الإحصائية لعبارات المحور الثالث الخاص بإجابات الأساتذة والتلاميذ.

نتائج المحور الثالث الخاص بإجابات التلاميذ				نتائج المحور الثالث الخاص بإجابات الأساتذة			
الدلالة	كا ²	المجدولة	المحسوبة	الدلالة	كا ²	المجدولة	المحسوبة
دال	3.84	16.820	العبارة رقم 01	دال	3.84	17.190	العبارة رقم 01
دال	3.84	36.980	العبارة رقم 02	دال	3.84	13.762	العبارة رقم 02

العبارة رقم 03	10.714	3.84	دال	العبارة رقم 03	103.68	3.84	دال
العبارة رقم 04	8.048	3.84	دال	العبارة رقم 04	98.00	3.84	دال
العبارة رقم 05	17.190	3.84	دال	العبارة رقم 05	46.080	3.84	دال

– تنطلق الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد مفاده أن: تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (4-11)، (4-12)، (4-13)، (4-14)، (4-15) متمثلة في النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج اختبار كا² لصالح الإقتراحات ذات أكبر نسبة مئوية.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول رقم (4-26)، (4-27)، (4-28)، (4-29)، (4-30)، متمثلة في النسب المئوية والفروق ذات الدلالة الإحصائية في نتائج اختبار كا² لصالح الإقتراحات ذات أكبر نسبة مئوية.

وانطلاقاً من مختلف هذه القراءات واستناداً إلى النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة الذكر والأشكال المرافقة لها، وكذا الجدول رقم 4-33 والمؤكددة بطريقة إحصائية، فقد تبين فعلاً أن: تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي. فهي تعد شكلاً من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامها في كسب روح الصداقة مع الآخرين، باعتبار أن التلميذ لا يمكنه العيش منعزلاً يواجه مشاكله ولكنه يسعى دائماً أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولا شك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفساً حقيقياً عن القلق.

كما أن اللعب يعد طريقة مثلى للتعلم القائم على حل المشكلات وتنمية روح الابتكار والإبداع لدى التلميذ بحيث يتمكن من إبعاد الأفكار السلبية التي تغذي القلق، ومما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوعية ما أكدته جوتسموتس على القيمة الترويجية للعب وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة تساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي. تأتي هذه النتيجة مطابقة لتوقعاتنا وعليه يمكن الحكم على أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

3- مقارنة النتائج بالفرضية العامة:

الجدول رقم (4-34): مقارنة النتائج بالفرضية العامة.

القرار	صياغتها	الفرضية
تحققت	لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.	الفرضية الجزئية الأولى
تحققت	لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.	الفرضية الجزئية الثانية

تحققت	تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.	الفرضية الجزئية الثالثة
محققة	لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة	الفرضية العامة

من خلال الجدول رقم 4-34 واستنادا إلى الجداول (4-31)، (4-32)، (4-33) يتبين لنا أن الفرضيات الجزئية قد تحققت، هذا ما يبين أن الفرضية العامة والتي مفادها أن: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة، هي فرضية محققة.

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، لكل من الفرضيات التي تناولناها على شكل محاور وذلك لمعرفة آراء ووجهات نظر الأساتذة والتلاميذ حول دور الألعاب الشبه رياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من النسبة المئوية واختبار كا²، وذلك لمعرفة الدلالة الإحصائية لهذه النتائج، وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق جاءت في سياق الفرضيات المطروحة.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام:

إن استعمال الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية، له من الفعالية ما يجلب اهتمام التلميذ للوصول إلى هدف الحصة وذلك لتحقيقها الأهداف التربوية كالتعلم التنافس، الترفيه والحركة التي يسعى الأستاذ للوصول إليها عن طريق تقديم درس ناجح يتسم بطابع ترفيهي بما يتناسب ورغبات التلميذ في السنة الثالثة من المرحلة الثانوية باعتباره يحتاج اللعب لتفريغ تلك الطاقة الزائدة التي من شأنها أن تقلل من الضغوط النفسية لديه.

وعلى ضوء ما توصلنا إليه من نتائج من خلال هذه الدراسة، ومن خلال الفرضيات المقترحة يمكن أن نستنتج أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية دور في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فالألعاب الشبه الرياضية ونظرا لما تتسم به من طابع ترفيهي وتروحي لها القدرة على إشباع رغبات التلميذ في مرحلة المراهقة ما يحقق له الرضا والراحة النفسية، الأمر الذي دفعنا إلى القول بأن فرضيتنا الأولى قد تحققت. كما تم إثبات أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي فهي وسيلة فعالة للرفع من معنويات التلاميذ، فهي توفر للمراهق في الثانوية جو يستطيع من خلاله تكوين صداقات، تغنيه عن العزلة التي من شأنها أن تزيد من احتمال تعرضه للإحباط. الأمر الذي دفعنا إلى القول بأن فرضيتنا الثانية قد تحققت.

كما تم أيضا إثبات أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تحسين طريقة تعامل التلميذ مع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، فهي تعد من الطرق المثلى لتنمية روح الابتكار والإبداع لدى المراهق في المرحلة الثانوية، بحيث أنيا تغير من طريقتة في التفكير بالابتعاد عن الأفكار السلبية التي تغذي القلق لديه، وهذا ما دفعنا بالقول أن فرضيتنا الثالثة قد تحققت.

وفي الأخير يمكن القول أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

الخطبة

الخاتمة:

بعد البحث في دور الألعاب الشبه الرياضية وتوظيفها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ومن خلال إجراء دراسة ميدانية لثانويات مدينة البويرة، وبعد الخوض في الجانب النظري والاعتماد على أداة الاستبيان الموجه لكل من الأساتذة وتلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية توصلنا إلى ما يلي:

أن للألعاب الشبه الرياضية دور بالغ الأهمية في التقليل من ظاهرة القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية هذه الأخيرة التي تعتبر مرحلة تزداد فيها مستويات الضغوط بشكل ملحوظ، فوجدنا أن المراهق في هذه المرحلة ومن خلال ممارسة الألعاب الشبه الرياضية يشعر لإراديا بالارتياح النفسي ويجد في اللعب متنفسا للتخلص من الطاقة الزائدة التي يشعر بها.

ومن جهة أخرى أثبتت دراستنا أن الألعاب الشبه الرياضية لها دور فعال في التقليل من ظاهرة الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية، فهي من الأنشطة الفعالة التي تخدم التلاميذ بحيث توفر لهم جو من الحماس والإثارة التي تجعلهم ينشطون في الحصة ما يؤدي إلى إشباع حاجاتهم ورغباتهم النفسية، والرفع من معنوياتهم واندماجهم اجتماعيا.

كما توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن الألعاب الشبه الرياضية تساهم في تغيير طريقة التعامل مع الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية، فإضافة إلى أنها نشاط ترفيهي مليء بالتنافس والحماس إلا أنها تعتبر نشاط تربوي هادف، وإذا ما توفرت له الشروط والوسائل اللازمة فإن من شأنه أن ينمي روح الابتكار لدى المراهق ويغير في طريقة تفكيره التي تمكنه من مواجهة الضغط النفسي بطريقة إيجابية.

إن قيمة البحث العلمي تكمن في مدى ملاسته للواقع لاعتباره المرجع الحقيقي لقياس درجة تطابق المعارف النظرية والميدانية، ومن خلال هذه الدراسة توصلنا إلى أن لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية دور في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة من المرحلة الثانوية، كما لا يمكن الجزم أن الألعاب الشبه الرياضية تقضي بالضرورة على الضغط النفسي رغم الدور الفعال التي تلعبه في التقليل منه، فالظاهرة عامة مرتبطة بالعوامل الوراثية والاجتماعية والاقتصادية الخاصة بكل فرد.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا العمل المتواضع ما هو إلا محاولة منا محصورة في حدود الإمكانيات المتوفرة ندعم بها مختلف البحوث المقدمة سابقا ونفتح بها المجال لبحوث أخرى في المستقبل.



الإقتراحات والفروض

المستقبلية

اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تم الخروج باقتراحات وفروض مستقبلية من شأنها أن تبقى على مجال البحث مفتوح للمواصلة والبحث المعمق في مثل هذه المواضيع والتي ندرجها كما يلي:
- الاهتمام أكثر بالألعاب الشبه الرياضية وإعطائها الأهمية التي تستحق.
 - ضرورة مراعاة استعمال الألعاب الشبه الرياضية واعتبارها جزءاً لا يتجزأ من حصة التربية البدنية والرياضية.
 - الإلمام أكثر بالألعاب الشبه الرياضية والتنوع في استعمالها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بحيث تكون الحصة غنية بها.
 - مراعاة اختيار أنواع الألعاب الشبه حسب هدف كل حصة مع عدم إهمال الجانب الترفيهي لها.
 - إدراك أهمية الألعاب الشبه الرياضية بالنسبة للتلميذ في المرحلة الثانوية، خصوصاً تلاميذ السنوات الثالثة.
 - الاهتمام بالألعاب الشبه الرياضية وإدماجها في الوحدات التعليمية لحصة التربية البدنية والرياضية.
 - تحسيس كل من الأساتذة والتلاميذ بأهمية الألعاب الشبه الرياضية في التقليل من الضغوط النفسية.
 - نقترح بالنسبة للطلبة الباحثين الإهتمام بتناول هذا الموضوع عن طريق استعمال مناهج أخرى في البحث كاستعمال المنهج التجريبي إذا سمحت الظروف.
 - تشجيع البحوث العلمية الموسعة في مجال الألعاب الشبه الرياضية من خلال وضع كتاب مدرسي للتربية البدنية والرياضية.
 - إجراء بحوث تهتم باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال الألعاب الشبه الرياضية.
 - تكوين الأساتذة في مجال التدريس باستعمال الألعاب الشبه الرياضية من أجل التحكم في حسن استغلالها وطريقة العمل بها.
 - احترام رغبات التلاميذ أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية.
 - برمجة دروس نظرية للتلاميذ فيما يخص الألعاب الشبه الرياضية وحثهم على ممارستها وأخذها بعين الاعتبار.
 - زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ من خلال ممارسة الألعاب الشبه الرياضية لما لها من فائدة خاصة في المرحلة الثانوية التي تعمرها الاضطرابات النفسية.

السيليم في رافيا

1- باللغة العربية:

1-1- المصادر:

1. القرآن الكريم.
2. معجم تاج العروس.
3. فريدريك معنوق: معجم العلوم الاجتماعية. انجليزي- فرنسي - عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998.

1-2- المراجع:

1. إبراهيم حامل قنديل : برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية، مطبعة مخير، ط2، الأردن، 1990.
2. إبراهيم شعلال وأشرف جابر: الألعاب الصغيرة، دار الفكر للطباعة، عمان، 1973.
3. أحمد بن مرسل: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية: بن عكنون، الجزائر، 2005.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية. ، مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2000.
5. أكرم زاكي خطايبية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، الطبعة 1، دار الفكر، عمان، 1997.
6. الأشول عادل عز الدين: علم النفس النمو، الطبعة 2، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 1989.
7. إلين وديع فرج : خبرات في اللعب الصغار والكبار، ط2، دار المعارف، الإسكندرية، 2002.
8. أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1996.
9. أندرو سيزلاقي، مارك جي ولاس: السلوك التنظيمي والأداء ، ترجمة جعفر أبو القاسم احمد، معيد الإدارة العامة، لندن، 1991.
10. بطرس حافظ بطرس: المشكلات النفسية وعلاجها، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
11. بكار عبد الكريم: المراهق: كيف نفهمه وكيف نواجهه، القاهرة، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع 2010.
12. تركي رابح : أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، الجزائر، 1989.
13. تركي رابح : أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط2، الجزائر، 1999.
14. جان بنجامن ستورا: الإجهاد، ترجمة أنطوان إلياشيم، منشورات عويدات، الطبعة الأولى، بيروت، 1997.
15. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، جامعة عين الشمس القاهرة، 1995.
16. حسن السيد أبو عبده : أساسيات تدريس التربية الحركية البدنية، مكتبة الإشعاع، الإسكندرية، مصر 2002 .
17. حسن شلتوت حسن معوض : التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002.

18. حسن عوض وحسن شتلوت : التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، دون طبعة، القاهرة، 1996.
19. حسين أبو عبده : أساسيات التدريس في التربية البدنية والحركية، مكتبة الإشعاع، ط1، الإسكندرية، 2001.
20. حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى : مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف: الإسكندرية.
21. حنان عبد الرحيم الأحمدى : ضغوط العمل لدى الأطباء المصادر والأعراض، مركز البحوث، معهد الإدارة العامة، القاهرة، 2006.
22. خالد عبد الرزاق السيد : سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الإسكندرية للكتاب، 2002.
23. خطاب عادل : التربية البدنية والرياضية، بيروت، دار النهضة العربية، 1965.
24. رشيد زرواتي : مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، عين مليلة : الجزائر، 2007.
25. رمضان محمد القذافي : علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية، 1997.
26. رواية حسن : السلوك التنظيمي المعاصر، الدار الجامعية، الإسكندرية، 2003.
27. سامي عبد القوي علي : مقدمة في علم النفس البيولوجي ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 1994.
28. ساهر محمود عمر : سيكولوجيا العلاقات الاجتماعية، دار المحرفة الجامعية، مصر، 1992.
29. سمير الشبخاني : الضغط النفسي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 2003.
30. سوزانا ميلر : سيكولوجية اللعب، ترجمة حسن عيسى، عالم المعرفة، الكويت، 1987.
31. صالح عبد العزيز عبد المجيد : التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر، ج1، 1968.
32. صلاح الدين العمري : علم النفس النمو، الطبعة 1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، الأردن، 2011.
33. عباس أحمد السمراي وبسطويسي : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد، د ط، 1994.
34. عبد الرحمن العيسوي: علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1995.
35. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وحماية الإعاقة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001.
36. عبد الحميد شرف : التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2005.
37. عبد الحميد محمد علي وآخرون: أهداف الحياة الضاغطة ومستويات الإدراك والاستجابة الشخصية نحوها، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 12، العدد 37، 2003.
38. عبد الرحمن العيسوي: علم النفس الإنتاج، مؤسسة شباب الجامعة للطباعة والنشر، 1992.

39. عبد الرحمن العيسوي: **في الصحة النفسية والعقلية**، دار النهضة العربية: بيروت، 1992.
40. عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد : **النمو من الطفولة إلى المراهقة**، ديوان المطبوعات الجامعية، 2007 .
41. عبد الرحمن بن أحمد محمد هيجان: **ضغوط العمل** ، معيد الإدارة العامة، الرياض، 1998.
42. عبد السلام الجسماني : **سيكولوجية الطفل والمراهقة**، دار العربية للعلوم، ط.1، 1994 .
43. عبد المنعم الحفني: **موسوعة الطب النفسي**، المجلد الثاني، مكتبة مديولي، 1992.
44. عبد المنعم المليجي : **النمو النفسي**، الطبعة 4، دار النهضة العربية، بيروت ، 1973.
45. عدنان جواد خالف وآخرون: **المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية البدنية والرياضية**، بغداد، جامعة البصرة، 1988.
46. عصام الدين متولي عبد الله : **طرق تدريس التربية البدنية بين النظرية والتطبيق**. الإسكندرية، دار الوفاء، 2011.
47. عطيات محمد خطاب : **أوقات الفراغ والترويح**، 1990.
48. علي عسكر: **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**، الصحة النفسية في عصر التوتر والقلق، دار الكتاب الحديث، القاهرة.
49. عنايات محمد أحمد فرح : **منهاج وطرف تدريس التربية البدنية والرياضية**، القاهرة، 1998 .
50. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة : **أسس البحث العلمي**، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية الإسكندرية، 2002.
51. فؤاد البهي السيد : **الأسس النفسية للنمو**، الطبعة 4 ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1975.
52. قاسم المندلاوي وآخرون : **دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية**، جامعة الموصل، بدون طبعة العراق، 1990.
53. قاسم المنوطوي وآخرون، **الدليل الميداني لطالب التربية البدنية والرياضية**، جامعة الموصل، دط، العراق، 1990.
54. كامل محمد عويضة : **علم النفس الصناعي**، دار الكتب العلمية، بيروت، 1996.
55. محسن علي الدلبي : **تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع**، دار الفرقان، عمان، الأردن 2001.
56. محسن محمد حمص : **المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية**، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
57. محمد أحمد النابلسي وآخرون: **الصدمة النفسية**، دار النهضة العربية، بيروت، 1991.
58. محمد الأفندي : **علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية**، عالم الكتاب، القاهرة، 1995.
59. محمد الحماحمي : **فلسفة اللعب**، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 1996.
60. محمد السيد محمد الزعبلوي : **خصائص النمو في المراهقة**، الطبعة 1، مكتبة التوبة، مصر، 1998 .
61. محمد حسن علاوي، أسامة كمال راتب : **البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي**، دار

- الفكر العربي للطبع والنشر: القاهرة، مصر، 1999.
62. محمد حسن غانم : مدخل تمهيدي في علم النفس العام، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة، مصر، ط 1، 2008.
63. محمد عوض سيوني و فيصل ياسين الشاطئ : طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، الجزائر.
64. محمد مصطفى زيدان : النمو النفسي للطفل والمراهق الأسس الصحية والنفسية، دار الشروق، جدة، 1979.
65. محمود السيد: الأمراض السيكوسوماتية، دراسات عربية وعالمية، مكتبة لخانجي، القاهرة، 1984.
66. محمود عبد الفتاح عنان : الثقافة في العصور القديمة، القاهرة، دار الفكر، 1961.
67. محمود عوض بسيوني و فيصل ياسين الشاطئ : نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
68. محي الدين مختار: محاضرات علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، قسنطينة، 1988.
69. مخائيل خليل معوض : مشكلات المراهقين في المدن والريف، دار المعارف، القاهرة، 1971.
70. مصطفى السياح محمد : موسوعة الألعاب الصغيرة، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، مصر، 2007.
71. مكارم حلمي أبو هوجة ومحمد سعد زغلول : منهاج التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب والنشر، 1999.
72. ناهدة محمود سعد ونيللي رمزي فهميم : طرق التدريس في التربية الرياضية، ط.2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004.
73. نجم دين السهرودي : الموجز في فلسفة وتاريخ التربية الرياضية ، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1980.
74. وليم الخولي: الموسوعة المختصرة في علم النفس والطب العقلي، دار المعارف، القاهرة، 1976.
75. ويليام ماسترز و رالف سيتر: المراهقة والبلوغ ، ترجمة خليل زروق، دار الحرف العربي ودار المناهل، 1998 .

1-3- الرسائل والأطروحات الجامعية:

1. الهاشمي لوكيا وآخرون: الإجهاد لدى المكتبيين الجامعيين، مشروع بحث، ج 1، رمز المشروع 2003 R 2501/01/00.
2. بوغدة نواري، عمارة نور الدين آخرون: أهمية الألعاب الشبه رياضية للألعاب الرياضية الجامعية، تحت إشراف الأستاذ عمارنة مسعود. دورة جوان.
3. رباع خالد، دور الألعاب الشبه الرياضية في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماستر، جامعة خميس مليانة، 2014-2015.

4. ساسي عبد العزيز، انعكاسات الألعاب الصغيرة على تعلم المهارات الحركية، مقدمة لنيل مذكرة ماجستير، جامعة سيدي عبد الله، زرادة، 2007-2008.

1-4- المجلات والدوريات

1. الهاشمي لوكيا: الضغط النفسي في العمل، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، 2002.
2. عبد القادر محمودة: سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي، سلسلة في دروس الاقتصاد، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
3. نصر الدين جابر، الإفراز الهرموني النفسي، مجلة العلوم الإنسانية، ع 10، جامعة منتوري، قسنطينة، 1998.

1-5- القوانين والمناشير:

1. منهاج التربية البدنية والرياضية التعليم الثانوي، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، جوان، 1996.
2. منهاج السنة الأولى من التعليم المتوسط، وزارة التربية الوطنية، أفريل، 2003.
3. وزارة التربية الوطنية: المناهج والوثائق المرافقة، السنة الثالثة من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي، مطبعة الديوان الوطني للتعليم عن بعد. مارس 2006.

2- باللغة الأجنبية:

1. Andrer Legrill : **l'anxiété et l'angoisse**, presse l'universitaire de France, Paris, 1976.
2. Chachoua Brahim, Meseausi Braham, Bentaha Sid-Ahmed : **Etude Comparative de deux Méthodes D'entérinements**, sous La Direction de Mr. Laloui. F, Juin 1991-1992.
3. Cosine. j, **concise encyclopedia of psychology**, awiely inter-science publication johwiely sons, 1987.
4. Deslandes Neve, **L'introduction à la recherche**, édition1, paris, 1976.
5. Jacqueline. Renaud, **Science et vie**, N° 804, 1984.
6. Jeffrey Jensen Amett, **Adolescent storm and stress**, reconsidered by American psychological association. Vol. 54, N 05, 1999.
7. Klein, R et Schermer. V, **introduction and a ven view creating a healing matrix**, New York, the Guildford press, 2000.
8. Magwasimuforsa , **Stress and adolescent development**, greener journal of education research. Vol. 3 (8), 2013.
9. Rachid Aoudia, **Les Jeux Pré sportifs dans la Formation en hand-Ball**, sous la direction de P. Konstanty, I.E.P.S, Juin, 1986.
10. Robert Andrinet, **Physiologie de sport, que sais-je?**, Presse universitaire de France, Paris, 1974.

الملاحق



الملحق 01:

قائمة المحكمين



جامعة ألكى محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص نشاط بدني رياضي تربوي
قرار المحكمين للإستبيان

عنوان المذكرة: توظيف الالعب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.

المستوى: ثانية ماستر

الإمضاء	القرار	الجامعة	الدرجة العلمية	الإسم واللقب
	مقبول مع التعديل	جامعة البويرة	أستاذ التعليم العالي	1- بولابدر بوعبدالله
	مقبول مع التعديل	جامعة البويرة	أستاذ التعليم العالي	2- بولابدر بوعبدالله
	مقبول مع التعديل	جامعة البويرة	أستاذ مساعد	3- بولابدر بوعبدالله
	مقبول	جامعة البويرة	أستاذ محاضر	4- بولابدر بوعبدالله
	مقبول	جامعة البويرة	دكتوراه	5- بولابدر بوعبدالله

تحت إشراف الدكتور:

* بن عبد الرحمان

من اعداد الطالب:

* قارة مجد

السنة الجامعية: 2023/2022

الملحق 02:

الإستبيانات الخاص

بالأساتذة

المحور الأول: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

س1: كيف يتجاوب التلاميذ مع حصة التربية البدنية والرياضية في حالة عدم برمجة الألعاب الشبه الرياضية ؟

بملا بشكل جيد بشكل عادي

س2: هل يتغير تصرف التلاميذ إلى الأحسن عندما تحتوي الحصة على مجموعة من الألعاب الشبه الرياضية ؟

نعم لا

س3: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية في الحصة تساهم في التقليل من الأفكار السلبية لدى التلاميذ ؟

نعم لا

س4: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية في الحصة تساهم في التقليل من التوتر لدى التلاميذ ؟

نعم لا

س5: في رأيك هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة في تنمية الثقة بالنفس لدى التلاميذ؟

نعم لا

المحور الثاني: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

س6: هل الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تساهم في زيادة النشاط والحيوية لدى التلاميذ ؟

نعم لا

س7: هل ترى بأن توظيف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة تزيد من السعادة لدى التلاميذ ؟

نعم لا

س8: كيف ترى معنويات التلاميذ عندما توظف الألعاب الشبه الرياضية أثناء الحصة ؟

متوسطة مرتفعة منعدمة

س9: حسب رأيك ما هي الأهداف الأكثر تحققا من خلال توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة ؟

نفسية ترفيهية معرفية

س10: في رأيك هل تساهم الألعاب الشبه الرياضية على مقاومة الخوف من الفشل لدى التلاميذ ؟

نعم لا

المحور الثالث: تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

س11: هل تزيد الألعاب الشبه الرياضية من حسن التصرف وقدرة التلاميذ على حل المشكلات ؟

لا

نعم

س12: هل ترى بأن توظيف الألعاب الشبه الرياضية يساعد التلاميذ على التفكير واتخاذ القرار السليم ؟

لا

نعم

س13: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية تساعد التلاميذ في السيطرة على النفس والتحكم في الحركات الرياضية ؟

لا

نعم

س14: حسب رأيك هل تساعد الألعاب الشبه الرياضية في تنمية الصبر والتغلب على الصعاب لدى التلاميذ ؟

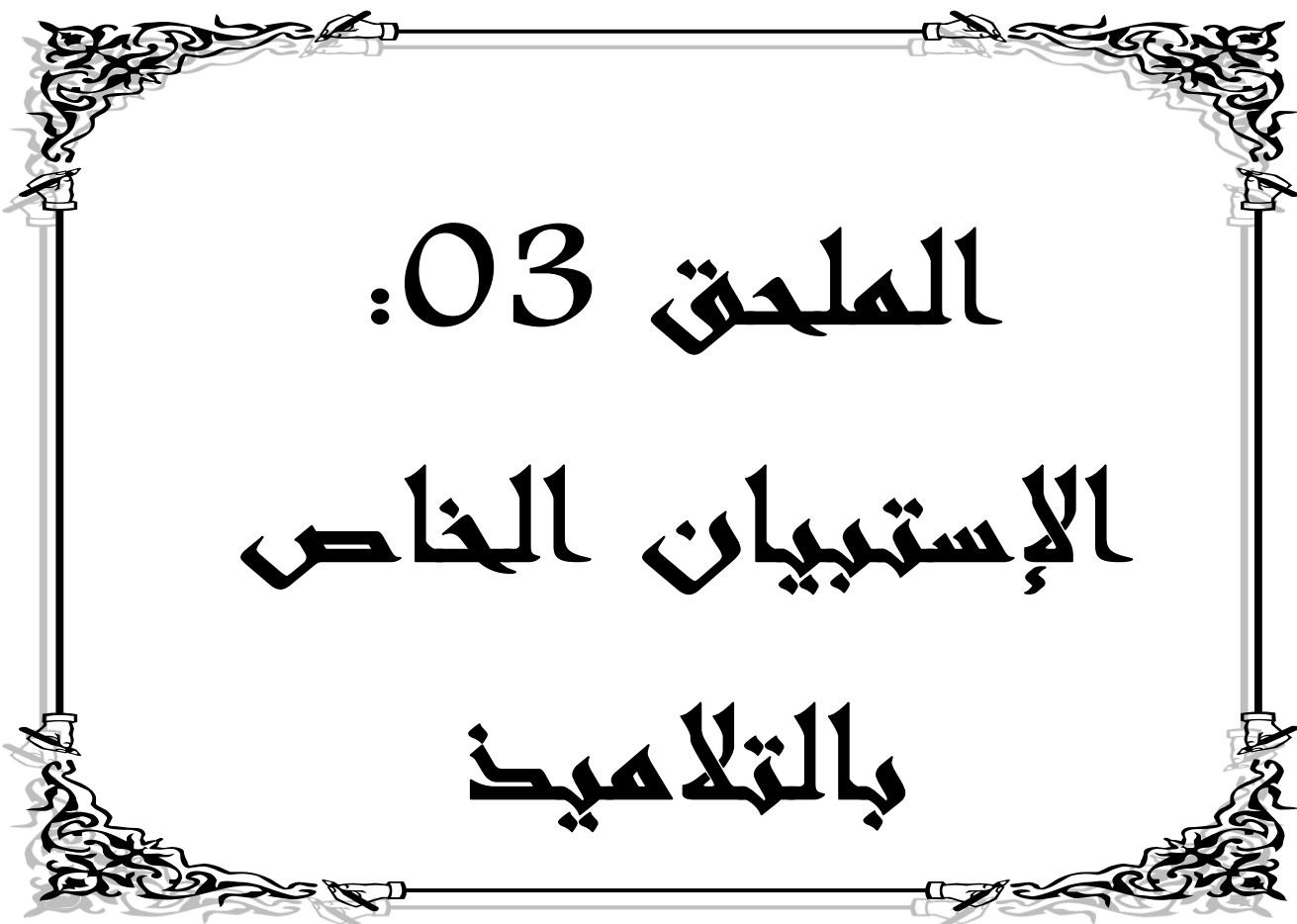
لا

نعم

س15: هل ترى بأن توظيف الألعاب الشبه الرياضية في الحصة يوطد العلاقة بين التلاميذ والتعاون على حل المشاكل والصعوبات؟

لا

نعم



الملحق 03:
الإستبيانات الخاص
بالتلاميذ

المحور الأول: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

س1: هل تفضل استعمال الأستاذ للألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

لا

نعم

س2: كيف تصف شعورك عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

عادي

التوتر

الملل

لا شيء

الفرح

س3: هل ترى أن ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تخفف ضغوط الدراسة ؟

لا

نعم

س4: هل تشعر بالارتياح النفسي بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

لا

نعم

س5: هل ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك أكثر استعدادا للدراسة ؟

لا

نعم

المحور الثاني: لتوظيف الألعاب الشبه الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من الإحباط لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

س6: هل ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تشعرك بالسعادة ؟

لا

نعم

س7: بماذا تحس عند ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الملل

المتعة

التعب

التوتر

النشاط

س8: هل تشعر بالخوف من ممارسة الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

لا

نعم

س9: هل ترى بأن الألعاب الشبه الرياضية تساعدك في التفاعل أكثر مع الزملاء ؟

لا

نعم

س10: هل تشعر بالإحباط وتدهور المعنويات بعد ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟

لا

نعم

المحور الثالث: تساهم الألعاب الشبه الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين طريقة التعامل مع الضغط النفسي.

س11: هل تمتلك القدرة على التعامل مع مختلف المواقف التي تحدث أثناء الألعاب الشبه الرياضية ؟

لا

نعم

س12: هل تساعدك الألعاب الشبه الرياضية على التفكير الجيد وفي الإطار المناسب والسليم ؟

لا

نعم

س13: هل يؤثر وقوعك في أخطاء غير مقصودة أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية على ثقتك بنفسك ؟

لا

نعم

س14: هل تثق بقدراتك لإيجاد الحلول لل صعوبات التي تواجهك أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟


لا

نعم

س15: هل تتفاعل وتتعاون مع زملائك في إيجاد حلول لتسهيل الصعوبات التي تواجهكم أثناء ممارسة الألعاب الشبه الرياضية ؟

لا

نعم



الملحق 03:
جداول المعالجة
الإحصائية SPSS

1- تحليل الإستبيان الخاص بالأساتذة:

Test du khi-carré

س1

	Effectif observé	N théorique	Résidus
بملا	14	7,0	7,0
بشكل جيد	2	7,0	-5,0
بشكل عادي	5	7,0	-2,0
Total	21		

س2

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	18	10,5	7,5
لا	3	10,5	-7,5
Total	21		

س3

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	17	10,5	6,5
لا	4	10,5	-6,5
Total	21		

س4

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	19	10,5	8,5
لا	2	10,5	-8,5
Total	21		

س5

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	18	10,5	7,5
لا	3	10,5	-7,5
Total	21		

س6

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	20	10,5	9,5
لا	1	10,5	-9,5
Total	21		

س7

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	18	10,5	7,5
لا	3	10,5	-7,5
Total	21		

س8

	Effectif observé	N théorique	Résidus
متوسطة	4	10,5	-6,5
مرتفعة	17	10,5	6,5
Total	21		

س9

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نفسية	3	7,0	-4,0
ترفيهية	16	7,0	9,0
معرفية	2	7,0	-5,0
Total	21		

س10

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	17	10,5	6,5
لا	4	10,5	-6,5
Total	21		

س11

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	20	10,5	9,5
لا	1	10,5	-9,5

Total	21	
-------	----	--

س12

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	19	10,5	8,5
لا	2	10,5	-8,5
Total	21		

س13

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	18	10,5	7,5
لا	3	10,5	-7,5
Total	21		

س14

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	17	10,5	6,5
لا	4	10,5	-6,5
Total	21		

س15

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	20	10,5	9,5
لا	1	10,5	-9,5
Total	21		

Tests statistiques

	س1	س2	س3	س4	س5	س6	س7
Khi-carré	11,143 ^a	10,714 ^b	8,048 ^b	13,762 ^b	10,714 ^b	17,190 ^b	10,714 ^b
ddl	2	1	1	1	1	1	1
Sig. asymptotique	,004	,001	,005	,000	,001	,000	,001

Tests statistiques

	س8	س9	س10	س11	س12	س13	س14
Khi-carré	8,048 ^b	17,429 ^a	8,048 ^b	17,190 ^b	13,762 ^b	10,714 ^b	8,048 ^b
ddl	1	2	1	1	1	1	1
Sig. asymptotique	,005	,000	,005	,000	,000	,001	,005

Tests statistiques

	س15
Khi-carré	17,190 ^b
ddl	1
Sig. asymptotique	,000

2- تحليل الإستبيان الخاص بالتلاميذ:

Test du khi-carré

س1

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	183	100,0	83,0
لا	17	100,0	-83,0
Total	200		

س2

	Effectif observé	N théorique	Résidus
الملل	6	40,0	-34,0
التوتر	4	40,0	-36,0
عادي	10	40,0	-30,0
الفرح	163	40,0	123,0
لا شيء	17	40,0	-23,0
Total	200		

س3

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	154	100,0	54,0
لا	46	100,0	-54,0
Total	200		

س4

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	172	100,0	72,0
لا	28	100,0	-72,0
Total	200		

س5

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	131	100,0	31,0
لا	69	100,0	-31,0
Total	200		

س6

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	175	100,0	75,0
لا	25	100,0	-75,0
Total	200		

س7

	Effectif observé	N théorique	Résidus
التعب	12	40,0	-28,0
المتعة	118	40,0	78,0
الملل	15	40,0	-25,0
النشاط	20	40,0	-20,0
التوتر	35	40,0	-5,0
Total	200		

س8

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	18	100,0	-82,0
لا	182	100,0	82,0
Total	200		

س9

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	176	100,0	76,0
لا	24	100,0	-76,0
Total	200		

س10

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	31	100,0	-69,0

لا	169	100,0	69,0
Total	200		

11س

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	129	100,0	29,0
لا	71	100,0	-29,0
Total	200		

12س

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	143	100,0	43,0
لا	57	100,0	-43,0
Total	200		

13س

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	28	100,0	-72,0
لا	172	100,0	72,0
Total	200		

14س

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	170	100,0	70,0
لا	30	100,0	-70,0
Total	200		

15س

	Effectif observé	N théorique	Résidus
نعم	148	100,0	48,0
لا	52	100,0	-48,0
Total	200		

Tests statistiques

	1س	2س	3س	4س	5س	6س
Khi-carré	137,780 ^a	475,250 ^b	58,320 ^a	103,680 ^a	19,220 ^a	112,500 ^a
ddl	1	4	1	1	1	1
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tests statistiques

	7س	8س	9س	10س	11س	12س
Khi-carré	197,950 ^b	134,480 ^a	115,520 ^a	95,220 ^a	16,820 ^a	36,980 ^a
ddl	4	1	1	1	1	1
Sig. asymptotique	,000	,000	,000	,000	,000	,000

Tests statistiques

	13س	14س	15س
Khi-carré	103,680 ^a	98,000 ^a	46,080 ^a
ddl	1	1	1
Sig. asymptotique	,000	,000	,000

Abstract

The current research aims to identify the role of para-sports employment during the physical and sports education class in reducing the psychological stress of third-year secondary school pupils by:

- Recognize the role of semi-sports in reducing the phenomenon of anxiety among third-year secondary students.
- Recognize the role of semi-sports in reducing the frustration of third-year secondary students.
- Highlight the role of semi-sports in changing the way psychological pressure is handled for pupils.

Where the general question was: Does the employment of semi-sports in the physical and sports education class play a role in reducing the psychological stress of third-year secondary students? The researcher also set a general premise for this question that: the employment of semi-sports in the physical and sports education class played a role in reducing the psychological pressures of third-year secondary students, and partial hypotheses were as follows:

- The recruitment of quasi-sports in the physical and sports education class plays a role in reducing the anxiety of third-year secondary students.
- The recruitment of quasi-sports in the physical and sports education class plays a role in reducing the frustration of third-year secondary students.
- Semi-sports during the physical and sports education class contribute to improving the way psychological pressure is dealt with.

Two research samples were selected, namely teachers and pupils in the city of Bouayrah (8), with 200 pupils and 21 teachers. The researcher used the descriptive curriculum to suit the nature of the study and as a research tool the researcher used the questionnaire (for professors, for pupils) to collect data.

Lastly, the following results have been found: the recruitment of semi-sports plays a role in reducing the phenomenon of anxiety among third-year secondary pupils. The recruitment of semi-sports plays a role in reducing the frustration of third-year secondary pupils.

The researcher also made some suggestions and assumptions for the future: the need to take into account the use of semi-sports games as an integral part of the physical and sports education class in the secondary stage to sensitize both teachers and pupils to the importance of semi-sports in reducing psychological stress, Promoting extensive scientific research in semi-sports by developing a textbook for physical and sports education Research on strategies for coping with psychological stress through semi-sports.

Keywords: semi-sports, physical and sports education, psychological stress, adolescence.