



جامعة أكلبي محمد اولحاج - البويرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان

علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي.

الموضوع :

مدى مساهمة حصة التربية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ في مرحلة المتوسط

دراسة ميدانية على بعض متوسطات ولاية البويرة

- إشراف الدكتور:

* خيرى جمال

- من إعداد الطلبة:

* لهوازي حميد

* رافع رضا

* سعيد مسعود

السنة الجامعية: 2015-2016



شكر

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ونحمده على هذه النعمة النافعة الطيبة نعمة العلم والبصيرة الحمد كله لله رب العالمين، ولرسوله الهادي الأمين.

أما بعد:

لابد لنا ونحن نخطو خطواتنا الاخيرة في مسارنا الجامعي الليسانس

من وقفة نعود فيها إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة،

مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا

كبيرة في بناء جيل الغد.

وقبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر و الامتنان و التقدير

والمحبة إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الافاضل.

نخص بالتقدير والشكر للأستاذ المشرف: خيرى جمال

الذي نقول له بإشراك قول الرسول عليه الصلاة و السلام:

« إن الحوت في البحر، والطير في السماء، ليصلون على معلم الناس الخير ».

وكذا إلى كل من ساهم بالمساعدة من قريب أو بعيد لإتمام

المذكرة الليسانس.

إهداء

قال عز وجل: ﴿رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه﴾.
الحمد لله الذي نور بكتابه القلوب فاستنارت بنوره العقول، الحمد لله على نعمه التي لا تعد ولا
تحصى، وصلي اللهم و سلم على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.
أهدي ثمرة عملي هذا إلى:

من اشتاق إلينا يوما فصرنا نشواق إليه دوما إليك يا حبيبي يا رسول الله.
إلى التي أنارت لي ظلمة الليل بنور عينيها ساهرة على راحتي إلى التي أرضعتني حنانا وأهدتني
أمانا فتمنيت لو أكون نفسا من أنفاسها فأموت في أحضانها حبا ووقارا أقول حفظك الله وأطال في
عمرك أُمي الغالية .

إلى ولي نعمتي و من تمنى أن يراني ناجح في حياتي، إلى من أرى في عينيه عزتي و أدعوا الله
لك عمرا مديدا أبي حفظك الله .

إلى أخواتي و اخواني

ولن أنسي جدتي التي أناديتها بأُمي رحمها الله التي سهرت علي ومنحتني المحبة وأدعوا لها
بالرحمة

الله يرحمها أُمي_____ن.

إلى من جمعتني بهم مقاعد الدراسة كل الزملاء و الزميلات

إلى كل من كادوا أن يكونوا رسلا أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الطور الجامعي.

إلى كل طلبة قسم النشاط التربوي والرياضي دفعة: 2015/2016

قائمة الجداول:

| الصفحة | عنوان الجدول | رقم الجدول |
|--------|---|------------|
| 57 | جدول يبين نتائج السؤال الاول من المحور الاول. | 01 |
| 58 | جدول يبين نتائج السؤال الثاني من المحور الاول. | 02 |
| 59 | جدول يبين نتائج السؤال الثالث من المحور الاول. | 03 |
| 60 | جدول يبين نتائج السؤال الرابع من المحور الاول. | 04 |
| 61 | جدول يبين نتائج السؤال الخامس من المحور الاول. | 05 |
| 62 | جدول يبين نتائج السؤال السادس من المحور الاول. | 06 |
| 63 | جدول يبين نتائج السؤال الاول من المحور الثاني. | 07 |
| 64 | جدول يبين نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني. | 08 |
| 65 | جدول يبين نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني. | 09 |
| 66 | جدول يبين نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني. | 10 |
| 67 | جدول يبين نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني. | 11 |
| 68 | جدول يبين نتائج السؤال السادس من المحور الثاني. | 12 |
| 69 | جدول يبين نتائج السؤال الاول من المحور الثالث. | 13 |
| 70 | جدول يبين نتائج السؤال الثاني من المحور الثالث. | 14 |
| 71 | جدول يبين نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث. | 15 |
| 72 | جدول يبين نتائج السؤال الرابع من المحور الثالث. | 16 |

قائمة الأشكال:

| الصفحة | عنوان الشكل | رقم الشكل |
|--------|--|-----------|
| 57 | يمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوطات اثناء ممارسة حصة ت.ب.ر. | 01 |
| 58 | يمثل شعور التلاميذ اثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية. | 02 |
| 59 | يمثل مدى دافعية التلاميذ لممارسة الالعاب الجماعية. | 03 |
| 60 | يمثل مدى مساعدة الالعاب الجماعية في الاندماج بين التلاميذ. | 04 |
| 61 | يمثل مدى تعرض التلاميذ للمشاكل اثناء ممارسة النشاط الجماعي. | 05 |
| 62 | يمثل مدى مساعدة الالعاب الجماعية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ. | 06 |
| 63 | يمثل الهدف من ممارسة التربية البدنية و الرياضية. | 07 |
| 64 | يمثل مكانة حصة التربية البدنية و الرياضية . | 08 |
| 65 | يمثل مدى تاثير كثافة المواد الاساسية على خلق الضغط لدى التلاميذ. | 09 |
| 66 | يمثل مدى اعتبار حصة ت.ب.ر. عاملا أساسيا في التقليل من الضغوطات النفسية. | 10 |
| 67 | يمثل مدى مساهمة حصة ت.ب.ر. للتلاميذ في تنمية الدافعية لدى التلاميذ. | 11 |
| 68 | يمثل مدى مساهمة ممارسة النشاط الرياضي في التخلص من اعباء المواد الدراسية الاخرى. | 12 |
| 69 | يمثل شعور التلاميذ اثناء ممارسة حصة ت.ب.ر. | 13 |
| 70 | يمثل مدى مساهمة حصة ت.ب.ر. في التخفيف من القلق لدى التلاميذ. | 14 |
| 71 | يمثل ما إن كانت حصة ت.ب.ر. تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الاخرى. | 15 |
| 72 | يمثل مدى مساعدة حصة ت.ب.ر. في التقليل من التوتر النفسي. | 16 |

1- الإشكالية:

تكتسي التربية البدنية و الرياضية أهمية بالغة في حياة الفرد لما تحققه من أغراض داخلية في تكوينه سواء النفسية أو الفيزيولوجية أو الاجتماعية , قصد الوصول بالفرد إلى درجة من التكامل من جميع النواحي, فالتربية البدنية و الرياضية مادة تعليمية إلزامية وجزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي تساعد من خلال أنشطتها البدنية و الرياضية في تنمية مؤهلات المتعلم كما تعمل على اكتسابه مهارات بدنية إضافية زيادة عن المعارف المرتبطة بها و خاصة سلامة العقول و قوة النفس, بل إن مكانتها في رعاية الطفل و تربيته و إعداده يجب ان يكون دائما إلى جانب التعليم و تصاحبه في جميع مستوياته, و تبني معه رجل الغد و قائد المستقبل.¹

وكذا معرفة الخصائص النفسية لهذه المرحلة العمرية و مدى تأثير حصة التربة البدنية و الرياضية على الجانب النفسي لهذه المرحلة.

فمن أسباب القلق لدى التلاميذ و بدرجة اكبر هي الامتحانات و الضغط الذي يترتب اثناءها و كثرة المواد الدراسية و نقص التوعية داخل المؤسسات التربوية و العنف بين التلاميذ.

فالمراهق بطبعه يطمح و يسعى لتحقيق ذاته امام هذه التحديات خاصة السيكولوجية منها التي تشمل: التغيير في اهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي العام و الاهتمام بالجنس الاخر, و النضج الاجتماعي واختيار المهنة و استخدام أوقات الفراغ و فلسفة الحياة.

فالمراهق يشعر بالمتعة و السرور حين يصل لإشباع حاجياته و يشعر بالضيق و الضغط النفسي غذا منع من ذلك, لذا و مع التطور الحاصل في مجتمعنا هذا تشغل الاضطرابات النفسية حيز كبير في حياة الافراد مما جعل العديد من العلماء و اهل الاختصاص يقومون بتوجيه كل إهتماماتهم للبحث عن طبيعة هذه الظواهر و حول العلاج الامثل لها.

وإذا تحدثنا عن اهتمام العلماء بالاضطرابات النفسية عموما فإننا نخص بذكر ظاهرة القلق العام التي تعتبر من اكثر الاضطرابات النفسية شيوعا فقد وجدت العديد من الابحاث و الدراسات التي أجريت عن القلق العام و علاقته بالعديد من المتغيرات مثل الجنس و المواد الدراسية و من بينها دراسة بتيرير و زندر و دراسة كارن هوربي²

كما وضع جورج بيريدي مقياس الارشاد النفسي و الذي يقيس فيه العلاقات الاجتماعية...، ومن الباحثين العرب الذين إهتموا بهذه الجوانب نجد كل من أحمد زكي صالح و محمد عماد الدين إسماعيل الذين اهتموا بمفهوم الذات للصغار و للكبار.

فالقلق إذا يعد بمفتاح لبوابات الامراض المختلفة كالهستيريا و الهوس و الجلطة الدماغية و الضغط والشلل بحيث يكون القلق الزائد أو المفرط السبب الرئيسي في حدوثها.

و من خلال كل ما سبق يمكن صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

¹ - أمين أنور الخولي. - أصول التربية البدنية و الرياضية. - المدخل تاريخ و فلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، - ص 166.

² - فاروق السيد عثمان_ القلق و إدارة الضغوط النفسية ص 33

ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط؟ وعلى ضوء الإشكالية تتبثق التساؤلات الجزئية التالية:

1. هل للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط؟
2. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغوطات النفسية؟
3. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي؟

2. الفرضيات

1.2. الفرضية العامة:

– لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط.

2.2. الفرضيات الجزئية:

1. للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.
2. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات النفسية.
3. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تقليل التوتر النفسي للتلاميذ.

3. أسباب اختيار الموضوع:

- اتساع وانتشار ظاهرة القلق لدى التلاميذ خاصة في مرحلة التعليم المتوسط.
- انتشار الفكرة الخاطئة حول أن حصة التربية البدنية والرياضية فضاء للترفيه ومضيعة للوقت.
- كون الموضوع يدخل ضمن تخصصنا ويخص جميع طلبة التربية البدنية والرياضية المقبلين على عملية التدريس.

– إبراز دور التربية البدنية والرياضية في الحد من ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط.

– نقص الدراسات التي تناولت وعالجت مثل هذه المواضيع.

4. أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في أنه موضوع حساس يلمس دور حصة ت.ب.ر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وذلك بخلق روح التعاون والأخوة بين التلاميذ، كما تقلل حصة ت.ب.ر من الضغوطات المختلفة على عاتقهم وكذلك تكسبهم فوائد عقلية وجسمية من ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية، كما تساهم في إفراغ طاقاتهم ومكبوتاتهم وبالتالي تبعث على الارتياح النفسي بداخلهم.

5. أهداف البحث:

يهدف هذا البحث الى إبراز دور حصة ت.ب.ر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، ما نهدف في بحثنا هذا إلى معرفة دور حصة < تغيير مزاج التلاميذ ومعرفة أهمية حصة ت.ب.ر وكيفية بعثها للارتياح النفسي في نفوس التلاميذ.

6. الدراسات المرتبطة بالبحث:

1.6. الدراسة الأولى:**-مذكرة لنيل شهادة ليسانس:13**

تحت عنوان مَدَى إنعكاس النشاط البدني و الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين. قام بها كل من الطلبة: قدور عز الدين, بلال الحسين, ضيف السلائي تحت إشراف الدكتور أحمد قوراية و التي نوقشت في 2008 و كانت تهدف هذه الدراسة:

معرفة المدى الذي يمكن للنشاط البدني و الرياضي على ظاهرة القلق بالنسبة للمراهقين. معرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية النفسية خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط البدني و الرياضي.

2.6. الدراسة الثانية:

تحت عنوان دور التربية البدنية في تخفيف القلق العام عند المراهق (طور التعليم الأساسي) قام كل من الطلبة: بوكحيلي عز الدين, ثيايبية فوزي.

3.6. الدراسة الثالثة:

دراسة حموش علي وبختي سعيد وقدير لياس سنة 2013/2012 تحت عنوان "دور ت.ب.ر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة تعليم المتوسط"، حيث كانت مشكلة البحث: هل حقاً لت.ب.ر دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز شهادة ت. المتوسط، حيث هدفت الدراسة إلى معرفة مكانة ت.ب.ر في المتوسطات وتحقيق نتائج جيدة على الممتحنين (شهادة التعليم المتوسط) ومعرفة أهم مشاكل المراهق ومحاولة تحليلها بواسطة حصص ت.ب.ر،

حيث اعتمد الباحثون على المنهج الوصفي في مجتمع متكون من 168 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط، في عينة ممتثلة من 50 تلميذ (ذكور وإناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تمثلت في الدراسة النظرية، الاستبيان، والمغلق والاستبيان المفتوح والمقابلة، ولقد تم تحليلهم إحصائياً باستعمال النسب المئوية وكاف تربيع، درجة الحرية والدالة، حيث توصل الباحثون إلى أن للت.ب.ر أثر ايجابي على الحالة النفسية لتلاميذ الطور الرابع متوسط وأن حصة التربية.ب.ر تعطي راحة ورغبة للتلميذ للتحضير للامتحان شهادة التعليم المتوسط، وأهم ما أوصى به الباحثون:

- حث التلاميذ على الاهتمام بحصة ت.ب.ر والقيام بها بكل إرادة واستعداد.
- إيجاد طرق وحلول للمشاكل التي يعانها التلاميذ لتسهيل الحصة عليهم.
- توفير كل المستلزمات الرياضية أثناء حصة ت.ب.ر والرفع من معامل المادة ليهتم بها التلاميذ أكثر.

النقد والتعليق على الدراسات السابقة:

من خلال ما تطرقنا اليه في الدراسات السابقة يمكن الإشارة الى عدة نقاط منها:

- أن غالبية الدراسات كانت تهدف الى معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على هذه الامتحانات المصيرية

- أن غالبية الدراسات تناولت احد متغيرات بحثنا
- أن معظم الدراسات استخدمت نفس المنهج والمتمثل في المنهج الوصفي
- أن غالبية الدراسات توصلت إلى نفس النتائج التي كان لها اثر فيما يخص دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق

7. تحديد المصطلحات والمفاهيم:

1.7. التربية:

(أ) لغة:

هي مأخوذة من الفعل الرباعي "ربى" أي غذى، بمعنى غذى الولد وجعله ينمو، فأصلها يبيري الولد أي زاد ونمى، والتغذية عند العرب تفيد السيادة والقيادة.¹

(ب) اصطلاحاً:

هي عملية التوافق أو التكيف وهي عبارة عن عملية تفاعل الفرد وبيئته الاجتماعية بغرض تحقيق التكيف والتوافق، بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة تبعاً لدرجة التطور المادي والروحي فيها.²

2.7. التربية البدنية والرياضية:

(أ) التعريف الاصطلاحي:

هي جزء متكامل من التربية العامة وميدان التجربة، هدفها تكوين الفرد من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وكذلك عن طريق ألوان النشاط البدني، بغرض تحقيق المهام المطلوبة.³

(ب) التعريف الإجرائي:

التربية البدنية والرياضية جزء مكمل للتربية العامة وهي عبارة عن مجموعة من الأنشطة العامة التربوية التي تعد التلميذ من عدة جوانب منها النفسية كالتخفيف من القلق خاصة في المواقف العامة.

3.7. حصة ت.ب.ر :

هي حصة تربوية تعليمية داخل البرنامج لرياضي الدراسي يتبنى فيها التلميذ مجموعة من المبادئ الحركية ويتطرق فيها إلى مجموعة من الجوانب النفسية والاجتماعية، تستغرق مدتها ساعتين كل أسبوع وتكون تحت إشراف أستاذ متخصص في المادة.⁴

4.7. القلق:

¹ - رايح تركي. -أصول التربية البدنية والتعلم. -ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دت، ص16.

² - موهوب عيسى. -الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية. -رسالة ماجستير، سيدي عبد الله، 2007/2006. - ص21.

³ - محمد الحمامي. -التربية وطرق التدريس. - دار المعارف، مصر 1990. - ص18.

⁴ - ابن المنظور -المجلد الثالث، من القاف إلى الياء، بيروت 1988. - ص154.

(أ) لغة:

ورد في اللغة العربية على معاني عدة فالقلق هو الانزعاج ، قلق الشيء فهو مقلق ومؤنثه مقلقة (المرأة مقلقة) ونقول أقلق الشيء من مكانه أي حركه والقلق لا يستمر في المكان ويقال "أقلقوا السيوف في الغمد" أي "حركوها في أغمادها".¹

(ب) اصطلاحاً:

كثيراً ما يختلف العلماء في استخدام لفظ القلق فأعطيت عدة تعاريف لمفهوم القلق ومن أهمها نجد تعريف فرويد " أنه حالة من الخوف الشديد الذي يمتلك الفرد ويسبب له الكثير من الضيق والألم والقلق يعني الانزعاج".² والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرب، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه ويبدو متردداً وعاجزاً عن لبحث في الأمور ويفقد القدرة على التركيز.³

(ب) إجرائياً:

ظاهرة من الظواهر النفسية التي تؤثر على التلاميذ عموماً والتلاميذ المقبلين على الامتحانات المصيرية بصفة خاصة كإمتحان شهادة التعليم المتوسط ذلك خوفاً من الفشل أو الرسوب في الامتحان الهام.

5.7. المراهقة:

1.5.7. تعريف المراهقة لغة:

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق، معناه الاقتراب والدنو من الحلم، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم والنضج.⁴

2.5.7. تعريف المراهقة اصطلاحاً:

هي فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد، الحسي، العقلي، النفسي والاجتماعي، وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية، ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها، ويرجع ذلك إلى أن بداية المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي، بينما تتحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة.⁵

3.5.. تعريف المراهقة إجرائياً: هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان التي تصاحبه مجموعة من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية والنفسية، وتكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة قبل المواقف الهامة كالامتحانات الرسمية.

¹ - ابن المنظور - مرجع سابق، 1988. - ص 154.

² - سيقموند فرويد - الكف والعرض والقلق. - ترجمة عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980. - ص 3.

³ - فاروق السيد عثمان - القلق وإدارة الضغوط النفسية. - طبعة 01، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001. - ص 18.

⁴ - فؤاد بهي السيد. - الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة). - دار الفكر العربي، القاهرة، 1997. - ص 257.

⁵ - عبد الرحمن العيسوي. - سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر. - دار الوثائق، الكويت، 1987. - ص 22

ملخص البحث:

إن لكل بحث علمي فكرة أو سبب يدفع الباحث للبحث فيه، أما ما دفعنا نحن فهو منطلق القلق والتوتر الذي ينتاب به التلميذ في مرحلة التعليم المتوسط، وهذا ما دفعنا لمحاولة التقليل منه بممارسة التربية البدنية والرياضية مما يخلق جو من النفيس والارتياح لدى التلميذ وهذا سر وقوعنا واختبارنا لموضوع "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط" وفي الأخير تفرع منه أسئلة جزئية هي : هل تساهم الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط أما الثانية فهل تساهم حصة ت.ب.ر في التخلص من الضغوطات النفسية وثالثا هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي.

وقد أعطينا إجابات مؤقتة تمثلت في الفرضيات، والفرضية العامة التي هي "لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط" والفرضيات الجزئية التي هي: الألعاب الجماعية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط وثانيا مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغوطات النفسية وثالثا مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي.

وقد شرعنا في بحثنا بالجانب النظري حيث تطرقنا حول ثلاث فصول هي ت.ب.ر، القلق، والمراقبة ثم توجهنا إلى الجانب التطبيقي بتوجهنا إلى الميدان المتمثل في المتوسطات التربوية لولاية البويرة، حيث اخترنا منهج مناسب لبحثنا، العينة، الدراسة الإحصائية...الخ، كما استعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان بنوعيه أي الأسئلة المغلقة وأسئلة متعددة الأجوبة وقسمنا الأسئلة إلى ثلاث محاور حسب الفرضيات ثم قام أساتذتنا الكرام بتحكيمة ثم وزعناه على عشر متوسطات لولايات البويرة نذكر منها متوسطة لعمرى بوجمعة بسوق الخميس، ومتوسطة كمال جمبلاط، بن غرابي علي ومتوسطة مرابطي ناصري بعين بسام. وهذه المتوسطات تحتوي على اساتذة التربية البدنية والرياضية وهو مجتمع بحثنا، ووزعنا استبياننا على كل مؤسسة حسب عدد اساتذتها وهي عينة بحثنا، وبعدها قمنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها ومقابلتها بالنتائج المحصل عليها في الفرضيات وتوصلنا إلى أن لتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط وصحة الفرضيات الجزئية التي افترضناها.

مقدمة:

إن للرياضة أهمية بالغة ومعتبرة في حياة الأفراد حيث يقول أمين أنور الخولي أنها "عملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية".¹ فضلا على أنها تزرع الصفات الحميد وتخلق علاقات طيبة وتعد داء للأمراض منها الضغوطات والقلق خاصة عن فئة المراهقين.

لذا فالتربية البدنية والرياضية من أهم المواد في المتوسطة ويصعب على الوزارة التخلي عنها، لأن التلميذ بحاجة لها خاصة بعد الدروس النظرية والحسابات والضغوطات وقوانين الأستاذ التسلطية، وبما أن ت.ب.ر تدخل في القطاع التربوي فهي جزء من التربية العامة وممارستها تستلزم أستاذ متخصص ذو كفاءة عالية من أجل تحقيق هدف المنظومة التربوية ورغم أن التربية البدنية والرياضية مبرمجة من وزارة التربية وتهدف إلى تربية الطفل بنيا ورياضيا وأخلاقيا إلا أنها ذات إيجابيات أخرى على المراهق في مرحلة المتوسطة ويكمن هذا في الجانب النفسي كونها تريح المراهق من التعب الذهني والضغوطات النفسية وتجدد طاقاته من أجل العمل أكثر كما أن للتربية البدنية والرياضية إيجابيات على المستوى المحيط الاجتماعي فهي تعلم الاحترام والتعاون والمحبة كما أنها تخلق نوعا من التنافس الشريف وهذا ما يؤثر إيجابا على حياته خارج المؤسسة، أما من الجانب الصحي فهي تقوي جسده وعضلاته وتحميه من الأمراض وتجدد حيويته وتعوده على العمل وتقتل روح الكسل فكلما كان التلميذ رياضيا فانه يزداد نشاطا.

وهذا ما دفعنا إلى اختيار دراستنا المتمثلة في تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط.

وللوصول إلى معرفة هذا الأخير قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبي، أولا الجانب النظري وتناولنا فيه فصول تمثلت في القلق والمراقبة والتربية البدنية والرياضية، وثاني الجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه الإجراءات المنهجية للبحث وقمنا فيه بعرض الوسائل والأساليب المتبعة في دراستنا كما تطرقنا إلى عرض وتحليل ومناقشة النتائج الذي احتوى على نتائج بحثنا ومقارنتها بالفرضيات التي افترضناها.

¹ - أمين أنور الخولي. - أصول التربية البدنية والرياضية. ط-2، دار الفكر، القاهرة، 1998. - ص36.

- خاتمة:

في نهاية هذا الإنجاز العلمي المتواضع علينا ذكر التربية البدنية والرياضية سواء كانت على المراهق بصفة عامة أو التلميذ في المرحلة المتوسطة بصفة خاصة وهذا لما لها من دور تخدم به الفرد من خلال الجانب النفسي في دراستنا فلنا أن نبرز الجانب البدني وبما أننا ركزنا على الجانب النفسي في دراستنا فلنا أن نبرز مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحصة له دور وأثر كبير في إراحة ذهن التلميذ المتعب من أعباء الدروس المتراكمة والأعمال الروتينية فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق والتلميذ لأن هناك توافق كبير بين الجانبين النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة متكاملة فإن المختصين النفسانيين ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه ثقة في النفس أي أنها تلعب دورها في بناء شخصيته. إذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على أن يكون مثلاً وقدوة في مجتمعه وخاصة إذا كان النشاط موجه من طرف المدربين والأساتذة.

- إستنتاج عام:

بعد عرضنا للنتائج النهائية نصل إلى الإستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل سؤال من التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول:

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالإستبيان إلى صحة الفرضيات.

فالفرضية الأولى تنص على: مساهمة الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ويشعرون بالإرتياح والدافعية لممارسة النشاط الرياضي كما تساعدهم في الإندماج مع زملائهم فمعظم الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الإرتياح النفسي كما تساعدهم على تخفيف القلق ومن خلال الفرضيات السابقة يتبين لنا أن الدور الحيوي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

وهي بذلك مهمة في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمان عيسوي في كتابه علم النفس النمو أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في حل مشاكل المراهقة والمراهق عن طريق الألعاب والممارسة الرياضية والبدنية وخاصة الجماعية لأنها محببة وتزيل القلق في هذه المرحلة والأنشطة التربية البدنية والرياضية تساهم في إتاحة الفرصة للمتعة والبهجة للتلاميذ ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول أن حصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة.

• تمهيد :

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه وإعطائه، المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين وخاصة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي فترة المراهقة، وما تضمنه من تربية وصقل لكل مركباته البدنية، النفسية، الفكرية والاجتماعية. فعلى المربين وخاصة أساتذة التربية البدنية أن يهتموا بالواقع اليومي المعاش بمساعدة المتعلمين، وتحضيرهم بصفة جيدة ومنتزعة، وتكوينهم وترغيبهم في الحياة السليمة والنشيطة وحب بذل الجهد، وذلك من خلال إعطاء ثقافة عامة حول التربية البدنية والرياضية التي لا تنحصر في اكتساب مهارات فنية بل تفتح المجال لمعرفة سلوكيات نفعية وتبني مواقف حميدة لتكوين مواطن الغد المتفتح النشط.

1-1- مفهوم التربية البدنية:

ان المقصود بالتربية البدنية و الرياضية تلك العملية التربوية التي تتم عن طريق الممارسة لأوجه النشاط التي تنمي و تصون جسم الانسان فحينما يلعب او يسبح او يمشي او يتدرب او يمارس لون من ألوان النشاط البدني ذلك يساعده على تقوية جسمه وسلامته الصحية وبذلك فهي عملية التوجيه النشاط البدني يرى فولتير و اسلنجر ان التربية البدنية جزء من التربية العامة التي تمارس عن طريق النشاط البدني و يشير شرمان الى التربية البدنية على انها جزء من التربية التي تكون عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي لجسم الانسان و الذي ينتج عنه اكتساب الفرد لبعض الا اتجاهات السلوكية ومن خلال مجمل التعاريف السابقة التي تعرف التربية البدنية من نواحي مختلفة يمكن القول أن التربية البدنية هي: مجموعة الأساليب والطرق التي تستخدم بطريقة منظمة ومنهجية لتحقيق النمو الفسيولوجي والحركي للفرد¹.

1-2- مفهوم التربية الرياضية:

يفهم البعض من الناس التربية الرياضية على أنها ممارسة أنواع الرياضة فقط ، والبعض الآخر يظن أنها تنمية القدرات الجسمية فقط ، إلا أنها تتعدى تلك المفاهيم ويمكن توضيح ذلك من خلال التعاريف التالية: "التربية الرياضية هي تربية عن طريق الرياضة".
والتربية تعني بمفهومها العام "جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من أشكال القيم الايجابية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه"²
فهذا المعنى فالتربية الرياضية تنمي وتعزز الجوانب الايجابية للسلوك من خلال تربية وتنمية البدن.
انطلاقاً من تعريف التربية فالتربية الرياضية هي عملية اكتساب الفرد للمهارات وتعمل على تطوير الخصائص والصفات البدنية ، وتكوين العادات الصحية السليمة للفرد.
ويعرفها تشارلز بوتشر على أنها "جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي المختلفة وذلك عن طريق ممارسة أنواع من النشاط البدني"³.

فهو يرى أن التربية الرياضية أصبحت علم ، لأن العلم بمفهومه الحديث يساوي التجربة فمختلف النظريات الخاصة بالتربية الرياضية حديثاً تستمد من تلك البحوث والتجارب التي تقام في المعاهد وكليات التربية الرياضي

1-3- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

بين مخ عند تحليل التعاريف السابقة للتربية البدنية والتربية الرياضية، يمكن إيجاد الفرق بينهما فلو نظرنا إلى تعريف تشارلز بوتشر للتربية الرياضية، فإنه يدل على اكتساب صفة التكامل سواء من الناحية العقلية، الانفعالية والاجتماعية، عن طريق ممارسة ألوان الرياضة المختلفة فالشجاعة لا تعود على البدن فقط ، ولكن

¹ عباس أحمد صالح السمراني، أحمد بسطويس، طرق تدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية، بغداد، 1984، ص 75.

² هنية محمود الكاشف، دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص13.

³ عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005، ص ص17، 18.

تكتسب نتيجة ممارسة الفرد لبعض المواقف التربوية والتعليمية التي يتعرض لها أثناء ممارسته للرياضة، فهي عبارة عن تربية بدنية ورياضية وبالتالي فالتربية الرياضية أكثر عمقا وأشمل معنى من التربية البدنية¹.

ولا يختلف عبد الحميد شرف عن الفرق السابق فانطلاقا من نظرية "وحدة الفرد" والتي تقول بأن الفرد ذو أبعاد أربعة رئيسية بدني ، عقلي، نفسي واجتماعي ؛ فالتربية البدنية تهتم بتطوير البدن دون النظر إلى مظاهر النمو الأخرى أما التربية الرياضية فتجمع تلك الجوانب ولا يمكن تنمية جانب دون أن تتأثر باقي الجوانب².

1-4- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

إن مفهوم التربية البدنية و الرياضية واسع لكنه متعلق مباشرة حسب أهدافه بالتربية العامة أو الشاملة ومنه فهي عملية توجيه للنمو البدني والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية و التدابير الصحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية ومهارات التي تحقق متطلبات المجتمع أو حاجة الإنسان التربوية حيث يعرفها فيري على أنها "جزء من التربية العامة و أنها تشمل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية الانفعالية"³

أما تشارلز بيكر فيري " أن التربية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام⁴

"و يعرفها ناش كما يلي " التربية البدنية هي جزء من التربية العامة تشغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتنميته في النواحي العضوية و التوافقية الانفعالية

بالإضافة إلى كل هذا فإن " التربية البدنية و الرياضية هي مجموعة من القيم و المهارات و المعلومات والاتجاهات التي يمكن أن يكسبها برنامج التربية البدنية للأفراد. فهي عملية تربوية تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك فمن خلالها يكتسب الفرد أفضل المهارات البدنية و العقلية و الاجتماعية و اللياقة عبر النشاط البدني .

1-5- الفرق بين التربية البدنية والرياضية والرياضة:

- من حيث الأهداف: الرياضة تسعى وراء النتيجة وتحقيق الأرقام القياسية والسعي وراء الشهرة أما التربية البدنية والرياضية فتهدف إلى تربية التلميذ تربية شاملة.

- من حيث الوسائل: تعتمد الرياضة على التدريب الشاق والتكرار أما التربية البدنية والرياضية فتعمل على تكيف المحتويات لمستوى التلاميذ، باستعمال طرق نشطة.

- من حيث الشروط: تعتمد الرياضة على المهارات الفنية العالية والمراقبة الطبية المستمرة أما التربية البدنية والرياضية فهي مخصصة لجميع المتدربين⁵.

¹ محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص، ص12، 13.

² عبد الحميد شرف، مرجع سابق، ص، ص26، 27.

³ محمد عوض بسبوني، فيصل وسيم الشاطي، نظريات و طرق التربية و الرياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، سنة 1992، ص22.

⁴ محمد عوض بسبوني، فيصل وسيم الشاطي، نفس المصدر، ص22.

وهو ما يؤكد أن التربية البدنية والرياضية لا تحتاج إلا إلى الحد الأدنى من اللياقة البدنية لممارستها وتحقي التعلم والتربية من خلالها.

1-6- طبيعة التربية البدنية والرياضية:

يمكن النظر إلى مادة التربية البدنية والرياضية من عدة جوانب:

- **التربية البدنية والرياضية كبرنامج** : وهو المنظور القديم للتربية البدنية والرياضية ويعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة حركية منتقاة بتتابع منطقي وعبر وسط تربوي منظم.

- **التربية البدنية والرياضية كنظام تربوي**: ويظهر ذلك من خلال دراسة عدة مباحث وعلوم كعلم وظائف الأعضاء وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي الميكانيكا الحيوية ومناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية .

- **التربية البدنية والرياضة كمهنة**: وهذا من خلال العدد المعتبر من الأخصائيين المتخرجين من كليات التربية البدنية والرياضية والمعاهد، والمتوجهين لعملية التدريس، وكذلك بفضل الجهود الرامية إلى منح الفرصة للمؤهلين في هذا المجال لتطوير مناهج وأساليب التدريس. وبالتالي فطبيعة مادة التربية البدنية والرياضية كباقي المواد الدراسية في المدرسة ، إلا أن الاختلاف يكمن في المحتوى المقدم على شكل أنشطة حركية وبرامج رياضية.

1-7- أهمية التربية البدنية والرياضية :

أصبحت التربية البدنية و الرياضية علما قائما بذاته جمعت بين علم النفس و علم الاجتماع و الاقتصاد والطب وعلم الأحياء حتى أصبحت جزء لا يتجزأ من الحياة العامة لدى الشعوب بمساهمتها في دفع عجلة التقدم في المجتمعات و الرفع من قيمة الدول في كبريات المحافل و المهرجانات، حيث تعتبر جزء من التربية العامة ومظهرا من مظاهر العملية الكلية للتربية، و تعنتي بالجسم مقدار ما تعنتي بتثقيف العقل و صقله، و لا تقتصر التربية على حدود المدارس فقط، و لكن المدرسة تمثل المكان الذي تتم فيه أرقى أنواع التربية تنظيما، فهي المكان الذي يقضي فيه التلاميذ جزءا كبيرا من وقتهم و هي المكان الذي تجرى فيه المحاولات لتشكيل التلاميذ إلى مواطنين يحافظون على العمل لصالح و خير المجتمع، كما تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في توفير فرص النمو المناسبة في إعداد النشء إعدادا سلميا متكاملًا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية فهي تعتبر

عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور

- وبالتالي تتضح أهميتها أيضا باعتبارها مادة أساسية في المنهج الدراسي المعتمد، وتقر إدارة التربية والتشغيل، على أن التربية البدنية والرياضية تنمي القدرات التنافسية البدنية والثقة لدى التلاميذ، كما تنمي قدرتهم على استخدامها في أداء عدد من الأنشطة، كما تعزز المهارات البدنية ونمو الجسم والمعرفة به في وضع الحركة واكتشاف التلاميذ لقدراتهم و رغباتهم ويختارون النشاط البدني الذي سوف يمارسونه طوال الحياة¹.

أي أن التربية البدنية والرياضية تهيأ الفرد لتحقيق مسار ايجابي في الحياة.

¹ اللجنة الوطنية للمناهج ، مرجع سابق ، ص،97.

1-8- أهداف التربية البدنية و الرياضية :بعد انتهاء الدراسة الابتدائية ينتقل التلاميذ والتلميذات الى مرحلة الدراسة بالاكاديمية ومنها الثانوية وهذه المرحلة تتطلب عناية خاصة وتوجيها سديدا ة لتحقيق الاهداف الخاصة للتربية البدنية ورياضية ، لذا فلا بد للمدرس ان يراعي الاهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي ، و يمكن تلخيص هذه الاهداف في النقاط التالية

كـممارسة الحياة السليمة ،وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتها المراهق و البلوغ ودور التربية البدنية والرياضية في تحقيق هذه النجاحات

تنمية القوة الجسمية ،وصفات المرونة و الرشاقة وسرعة التلبية و الشجاعة والجدد ،لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والاحوال

وكما قامت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية بوضع ميثاق للتربية البدنية وفيما يلي بعض النقاط الهامة التي وردت فيه:

- يجب إتاحة الفرصة لكل شخص لكي يكتسب القيم التي توفرها التربية البدنية والرياضية وذلك بأن يشترك في الأنشطة المختارة تبعا لميوله.
- يجب تشجيع كل شخص على الاشتراك في أوجه النشاط التي تتلائم مع حالته الجسمية ومقدرته وميولاته الاجتماعية.
- يجب العمل على النهوض بكل ما هو من شأنه نشر التربية البدنية للحصول على أقصى فائدة تربوية¹.
- كما يرى عبد الحميد شرف أن الهدف الرئيسي للتربية البدنية والرياضية هو "تنمية شاملة متزنة للفرد وتعديل سلوكه ليتكيف مع مجتمعه"².
- وهذا الهدف يتحقق من خلال الأغراض التالية:
- مساعدة التلميذ على تبني أي اختيار يواجهه في الحياة والمبادرة في أخذ القرارات وسط الجماعة.
- المساهمة في إدراك العلوم التي لها علاقة بالرياضة ، كالفيزياء وعلم النفس الرياضي
- تدعيم المعارف الضرورية لتسيير وتنظيم العمل الذي يفيد في تنظيم وتسيير حياته الطبيعية .
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتبني المسؤوليات³.
- تنمية وتأسيس تقدير الذات للتلميذ من خلال تنمية الثقة بالنفس بدنيا ونفسيا، وعبر صورة ومفهوم جديدين للذات الجسمية.
- الارتقاء بالكفاءة البدنية وتمكين التلاميذ من الاشتراك في أنشطة بدنية ناعمة⁴.
- إذن فالتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هي الوحيدة التي تهتم بالتنمية البدنية والمهارية الحركية للتلميذ دون تجاهل لباقي الجوانب التي تبني شخصية التلاميذ

¹ هنية محمود الكاشف، مرجع سابق ، ص ، 19 .

² عبد الحميد شرف ، مرجع سابق ، ص، 22 .

³ اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط، مرجع سابق ، ص. 98 .

⁴ أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي ، مرجع سابق ، ص ، 28 .

1-9- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل: علوم الطبيعية و الكيمياء واللغة، و لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمد أيضا الكثير من المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الإنسان، وذلك باستخدام الأنشطة البدنية مثل التمرينات والألعاب المختلفة: الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الإشراف التربوي للأساتذة الذين أعدوا لهذا الغرض.

و حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها التلاميذ في هذه المدرسة، و أن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر.

من خلال هذين التعريفين نستنتج أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي الوحدة الأولى برنامج التربية البدنية و الرياضية في مختلف المدارس التعليمية و التي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم و تطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود أساليب و طرق تعليمية من تمرينات و ألعاب بسيطة.

1-10- تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية:

هناك تقسيم عام متفق عليه وهو أن الحصة تنقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدي، جزء رئيسي وجزء ختامي.

- الجزء التمهيدي: ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإدارية والإحماء.
- الجزء الرئيسي: ويشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي لأغراض الدرس.
- الجزء الختامي: ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الفصل.¹

إن هذا التقسيم لا يعني استقلال كل جزء بشكل خاص عن سابقه، فالإحماء لا بد أن يرتبط بمضمون الجزء الرئيسي، أي أن يركز على إحماء العضلات والمفاصل التي سيتم التركيز عليها لتحمل أحمال عالية في الجزء الرئيسي، كما أن الجزء الختامي وأنواع النشاطات التي يتم القيام بها تتوقف على كمية ونوع الحمل في الفترة الرئيسية.

1-11- حصة التربية البدنية والرياضة في الطور المتوسط :

إن تحديد أهداف أي مادة تعليمية يكون انطلاقا من خصائص المرحلة السنوية الموافقة لها فتلاميذ المرحلة الابتدائية يختلفون عن تلاميذ المرحلة المتوسطة، وعن طلاب الجامعة وغيرهم ، فدراسة مظاهر النمو لأي مرحلة يساعد

على تحديد طرق وأساليب التعامل معها.

¹ أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مرجع سابق ، ص 33 .

1-12- خصائص نمو تلاميذ الطور المتوسط :

- تعتبر المرحلة المتوسطة المرحلة الأولى للمراهقة وتمتد من (11-15 سنة) ومن أهم مظاهر النمو ما يلي:
- النمو السريع غير المنتظم، فنمو العظام يكون أسرع من نمو العضلات.
 - تغير الصوت وشكل الحنجرة وزيادة نمو حجم القلب.
 - زيادة نشاط بعض الغدد(مثل النخامية والتناسلية)
 - تسبق البنات البنين من جهة النمو الجسمي في تلك المرحلة.
 - إن هذه التغيرات تختلف في درجتها من تلميذ لآخر، إلا أنها في عمومها يمكن ملاحظتها من قبل المدرس، وبالتالي وجب عليه مراعاتها.

1-13- مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة:

- يمكن ملاحظة أهم سلوكيات التلميذ المراهق في المرحلة المتوسطة كما يلي:
- تظهر لديه الميول المختلفة وكذا نمو خياله واتجاه تفكيره إلى الأشياء المجردة.
 - الميل إلى التفكير الديني، واتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة.
 - اعتماده على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة الآلية.
 - الارتباك في السلوك بسبب نموه الجسمي .
 - التقرب إلى أصدقائه من نفس الجنس.¹
- قد تصحب هذه المرحلة فترة من عدم ثبات نشاط التلميذ، وما يصاحبها من تذبذب في مستوى الطاقة التي يمكن أن تبذل ، الأمر الذي يظهر حالات الصداع ونزيف الأنف والعصبية وظهور حب الشباب لبعضهم.²
- إن معرفة مميزات وخصائص التلميذ في هذه المرحلة ليس إلا لمحاولة توجيه اهتمام الأستاذ نحو تكيف التلميذ لهذه الظروف ، وتجاوز هذه المرحلة بصفة ايجابية.

1-14- واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة: يجب عليه مراعاة مايلي:

- فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي والجسماني والميول.
- الحث على العناية بالغذاء الذي يقدم للتلميذ من حيث الكم والنوع
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة والعمل للتلاميذ في تلك المرحلة
- الاهتمام بالأوضاع السليمة للتلميذ من حيث المشي والجلوس والوقوف
- توفير الفرص المختلفة أمام التلميذ من أجل إظهار ميوله واستعداداته
- توجيه التلميذ بحذر حيث أنه يحتاج إلى معاملة خاصة، لأنه يشعر بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج.³

¹ محمد سعد زغلول وآخرون، مدخل التربية الرياضية ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ، ص ص،33،59.

² ناهد محمود سعد ونبيل رمزي فهميم ، مرجع سابق ، ص 209.

³ محمد سعد زغلول وآخرون ، مرجع سابق ، ص، ص 59، 60 .

فمراعاة هذه المبادئ يمكن كسب ثقة المراهق وتحويل تلك الاضطرابات والطاقة الزائدة لأوجه النشاط الرياضي المفيد.

1-15- تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية:

- إن هذا التقسيم تطور مع تطور مفهوم التربية البدنية والرياضية من خلال نظرية "وحدة الفرد" وهي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية، نفسية عقلية واجتماعية)¹.
- وهو ما ذهب إليه "بلوم" في تصنيفه للأهداف، والذي يعتبر من أشهر التصنيفات، وقد اتفق الكثير من علماء التربية وعلم النفس والتربية الرياضية على هذا التصنيف، والذي يتألف من ثلاثة مجالات رئيسية:
- **المجال المعرفي (الإدراكي):** وهذا المجال يهتم بالنمو العقلي وتنمية مهارات التفكير، ويقسم إلى ستة مستويات (الحفظ والتذكر، الفهم والاستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيب والتقييم).
 - **المجال الوجداني (الانفعالي):** وهذا المجال يهتم بالمشاعر والانفعالات وينقسم إلى المستويات التالية (الاستقبال، الاستجابة، التقدير، تنظيم القيم وأخيراً تمثيل هذه القيم وتجسيدها)
 - **المجال النفس حركي:** وهو عبارة عن مجموعة المهارات المكتسبة عبر عدة خطوات كما يلي: (المحاكاة، التناول والمعالجة، الدقة، الترابط، الإبداع)². فنقسم بلوم هذا يتفق مع أغلب التقسيمات، وهو المعمول به كونه يربط بين مختلف نواحي وجوانب الشخصية.

1-16- المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية :

- وهي مختلف الأسس التي يجب مراعاته لنجاح الحصة وهي كما يلي:
- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية، وتستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ.
 - تستدعي سلوكيات التلاميذ الخاضعة للملاحظة والتقييم
 - تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ.
 - استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تتناسب وطبيعة التعلم .
 - المزج بين المهارات الفنية الرياضية والسلوكيات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة .
 - تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط ، ومؤشرات الكفاءة المنتظرة.
 - تستدعي العمل النشط والحيوي والمشاركة الفعلية للتلميذ .
 - تستجيب لرغبة التكامل وخدمة المواد التعليمية الأخرى، وتساعد على التطلع والاكتشاف والتجربة³.
- بالإضافة إلى المبادئ المذكورة، يجب الأخذ بعين الاعتبار طبيعة وخصائص التلاميذ الذين سوف يتم تعليمهم ، وفقاً لمبدأ مراعاة الفروق الفردية .

¹ عبد الحميد شرف ، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 ، ص 25 .

² محمد سعد زغول وآخرون ، تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001، ص، 37 .

³ اللجنة الوطنية للمناهج، مرجع سابق ، ص . 140 .

1-17- توجيهات خاصة بمختلف مراحل التعليم في الطور المتوسط :

• توجيهات خاصة بالسنة أولى وثانية متوسط:

- تعطى الأولوية خلال هذه المرحلة إلى البحث حول سيولة ومحص الحركات ودقتها وتطويرها انطلاقاً من الحركات القاعدية المكتسبة خلال مرحلة التعليم الابتدائي .
- اختيار حالات تعليمية ذات طابع نشيط، سياقها الألعاب الهادفة التي تسمح بلعب الدور الإدماجي، الذي يستدعي التعاون والتضامن ويكون الحافز للعمل.

• توجيهات خاصة بالسنتين الثالثة والرابعة:

- تمتاز هذه المرحلة بارتفاع شدة العمل استجابة لاهتمامات التلميذ المتزايدة والمطالب بالقيام بأكثر جهد وأكبر مردود في العمل ، مما يستلزم الارتفاع في نسبة العمل وسرعة تنفيذه ومضاعفة ديناميكية ووتيرة الجهد.
- يسعى التلميذ خلال هذه المرحلة إلى تأكيد مكانته في الجماعة التي ينتمي إليها، ويشعر بالنمو السريع الذي يؤثر على تصرفاته والتي تدفعه إلى ارتكاب أخطاء عشوائية وغير مقصودة ، مما يجعله يرتبك عند مواجهة مشكل في ميدان الممارسة، ففي هذه الحالة يحتاج إلى سند يتمثل في اختيار حالات تستدعي الاستقرار والتوازن والطمأنينة.)

1-18- أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية:

• الأنشطة الجماعية:

- التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعايضة الجماعية، بحثاً عن تدعيم قدرات الاتصال والتكيف الجماعي، التوازن، احترام الغير...الخ.
- تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المصاغة والمترجمة في المشروع البيداغوجي، عن طريق أهداف تتماشى والصفات الحميدة المراد غرسها وتتميتها لدى التلميذ، والمتمثلة في لعب أدوار إيجابية ونشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها.

• الأنشطة الفردية:

تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ(التسيير الذاتي) وشعوره بروح المسؤولية ، وأخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه.

كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة ، وقدرة تنسيق الحركات البسيطة والشبه معقدة وربطها في الزمان والمكان، والتمكن من تقديرها كمنتوج صحيح وهادف.¹

1-19- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق:

- تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة ، هذا بفضل حنكة الأستاذ وأساليب تعامله معه من خلال:
- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب والرياضات في البرنامج الدراسي.

¹ اللجنة الوطنية للمناهج ، مرجع سابق ، ص 96 - 97 - 107.

- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .
 - استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري .
 - استخدام أساليب التدريس الحديثة (حل المشكلات، الوسائط المتعددة...)
 - العناية بالفروق الفردية¹.
 - إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط .
 - توقع ظهور سلوكيات غير طبيعية كونها عفوية من أثر اللعب .
 - العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل .
 - تجنب الإرهاق والعمل الممل الخالي من المتعة والمنفعة .
 - إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي .
 - السهر على غرس روح الاجتهاد والمثابرة والتمسك بالأخلاق الحسنة² .
- إن ما يصدر من سلوكيات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المنثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.

¹ محمد سعد زغلول وآخرون ، مرجع سابق ، ص 60 .

² اللجنة الوطنية للمناهج ، مرجع سابق، ص 101.

• خلاصة :

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا وفعالا في تكوين شخصية التلميذ المراهق في المرحلة المتوسطة، خاصة وأنها المادة الوحيدة التي تنمي الجوانب المختلفة لشخصيته سواء على المستوى البدني، الذهني النفسي أو الاجتماعي، وبالتالي وجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التخطيط الجيد للدرس ليضمن تحقيق أهدافه في ظل إحساس التلاميذ بالمتعة والرغبة خلال الممارسة، وبالتالي تتضح أهميتها أيضا باعتبارها مادة أساسية في المنهج الدراسي المعتمد، وتقر إدارة التربية والتشغيل، على أن التربية البدنية والرياضية تنمي القدرات التنافسية البدنية والثقة لدى التلاميذ، كما تنمي قدرتهم على استخدامها في أداء عدد من الأنشطة، كما تعزز المهارات البدنية ونمو الجسم والمعرفة به في وضع الحركة واكتشاف التلاميذ لقدراتهم ورغباتهم ويختارون النشاط البدني الذي سوف يمارسونه طوال الحياة

تمهيد:

يعتقد علماء النفس بعد دراسات كثيرة و تجارب عديدة قاموا بها أن القلق من أخطر الامراض التي يتعرض لها الانسان في هذا العصر , ومن الملاحظ أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام العلماء من تأثير فعال على اضطرابات الوظائف النفسية الجسمية, إلا أن تفسيرات الناس تنوعت لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم كما تناقضت واضطربت اراء العلماء والفلاسفة المفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق، وهذا الأخير يعتبر احد مظاهر الانفعالات السلبية التي لها تأثير في مختلف مجالات حياته،فهو ظاهرة نفسية و اجتماعية في نفس الوقت، تحدث عندما يشعر الفرد بأن المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته، فيعد القلق أحد الوظائف العامة للدماغ حتى يعمل تجنيد كل طاقات الإنسان الجسدية والعقلية،مواجهة الموقف المثير للقلق، فيكون قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بدل أقصى ما يمكنه من جهد أو بصورة سلبية،فيكون قوة مانعة تساهم في إعاقة أدائه ومنه تقليل الثقة بالنفس.

1- تعريف القلق:

القلق لغة:

الانزعاج, يقال: بات قلقا و ألقه غيره, و اقلق الشيء من مكانه و قلقه: حركه والقلق: ان لا يستقر في مكان واحد, و قد ألقه فقلق و في حديث علي: ألقوا السيوف في الغمد أي حركوها في أغمادها قبل أن تحتاجوا إلى سلهما ليسهل عند الحاجة عليها.

القلق اصطلاحا:

القلق حالة نفسية تتصف بالخوف والتوتر وكثرة التوقعات وينجم القلق عن الخوف من المستقبل أو توقع لشيء ما، أو عن صراع داخل النفس بين النوازع والقيود.

ومنه فان القلق شعور غامض غير سار بالتوقع و الخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.¹

القلق هو أكثر الاضطرابات النفسية شيوعا فهو يصيب 10,15% من الناس ويزداد حدوثه في الفترات الانتقالية من العمر،فهو حالة من التحسس الذاتي التي يدركها المرء على شكل صورة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح مع توقع حدوث الضرر وهذه الحالة أشبه ما تكون في طبيعتها الشعورية وانفعالاتها بالحالة المصابة للقلق.

كما عرفه سعيد العزة أيضا عن انه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية وهو مصحوب بالتأمل والتفكير عن توقع الشر وتوقع عدم الراحة.²

أما فرويد فيرى بان القلق هو انفعال مكرر مرتبط بالشعور بخطر محقق غير واضح للمشاهد.³ كما يعرف هورين القلق بكونه استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية وهذا التعريف يجمع بين الناحية الوجدانية والاجتماعية.⁴

2-2- مستويات القلق:

يرى بعض العلماء أن أداء سلوك الإنسان يتأثر بحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد: حيث يمكن تصنيف القلق إلى ثلاث مستويات هي:

2-2-1- المستوى المنخفض للقلق:

يحدث في هذا المستوى التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعدادة وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشير إلى هذا المستوى من القلق، بأنه إنذار خطر وشيك الوقوع.

¹ ابن منظور، لسان العرب، دار المعارف، القاهرة 1994 ص 620

² سعيد حسين العزة. - لتربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية: دار الثقافة للنشر والتوزيع_عمان_2002. - ص45

³ سيغموند فرويد. - ترجمة محمد عثمان نتاجي: الكف، العرض، القلق. - ص45

⁴ عبد العزيز عبد المجيد محمد. - سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. - ص 58

2-2-2- المستوى المتوسط للقلق:

في المستويات المتوسطة للقلق، يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك، ويستولى الجهود بوجه عام استجابات الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى المزيد من بدل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

2-2-3- المستوى العالي للقلق:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.¹

2-3- أنواع القلق:

إن القلق عبارة عن شعور بعدم الارتياح، فليس كل شخص قلق مريض، وهادما نتج عنه أنواع متعددة من القلق تتمثل في:

2-3-1- القلق العادي (الموضوعي):

وهو القلق الذي ينبع من الواقع وظروف الحياة اليومية، وتمكين معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه غالبا محدود بالزمان والمكان، وينتج عن أسباب واقعية معقولة ويعتبر هذا النوع مفيد لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة الخطر أو الهروب منه ومن مظاهره الانزعاج والشعور بالألم، واختلال مستوى التنفس

2-3-2- القلق العصابي (المرضي):

هو قلق غامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض والمصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد

كما يمكن أن يظهر القلق المرضي في صورة بحيث يكون مصاحبا لأعراض المرض النفسي كالهستيريا²

2-3-3- القلق الخلفي:

هو قلق ينشأ من إحباط واقع الذات العليا، فالإحساس بالذنب يحدث في صورة قلق عام دون وعي يسببه وفي صورة مخاوف مرضية، فهو قلق يمارسه الإنسان في صورة إحساس بالذنب والخجل في الأنا فهو خوف من العقوبة، ومصدره قائم في بناء الشخصية³

¹ - د. محمد حسن علاوي. - علم النفس الرياضي. - ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987. - ص279

² - نعيم الرفاعي، دراسة في سيكولوجية التكيف ط5، مطبعة ابن حيان، القاهرة 1989- ص75.

³ - محمد السيد السياط. - حدود صحتك النفسية العضلية، مشكلات الأفراد وعلاجها، الاسكندرية 1979. - ص91

2-3-4-قلق الامتحان:

هو قلق مرتبط بالفصل الأكاديمي، فبقرب موعد الامتحانات، تدور في ذهن التلميذ أفكار الفشل والخوف من الرسوب حتى وإن كان مستعداً، حيث تكون ثقته بنفسه مضطربة وتتدهور أحواله النفسية، إلا أنه في الحالات العادية، قد لا يؤثر هذا كثيراً على الأداء.

يرى سيلجر: أن قلق الامتحان سمة شخصية في موقف محدد يتكون من الانزعاج والانفعالية.¹

2-4-أسباب القلق:

ليس هناك سبب محدد للقلق، بل هناك عدة أسباب تجعل من هذا الإنسان أذاك أكثر عرضة للقلق النفسي من غيره، ومن هذه الأسباب

2-4-1- الأسباب البيولوجية:

إن عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة يدخل في تهيئة الفرد للقلق، وهذا التهيؤ البيولوجي، يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة والنفسية التي تلعب دور ظهور القلق.²

لقد أثبتت بعض الأبحاث التي أجريت على بعض الأسر أن 15% من أبناء و إخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، يؤكد "شيلدرو" و"سلنيو" أن أسباب القلق عند التوأم تصل 50%، ومن ثم أن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في الاستعدادات للإصابة.

2-4-2- الأسباب النفسية:

وهي الشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض ظروف البيئة الخارجية التي تستهدف مكانة الفرد وأهدافه، وكذلك تتمثل في التوتر الشديد والأزمات والصدمات النفسية فالقلق يأتي من الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس ومشاكل الحياة، والشعور بالعجز وفقدان الأمل.³

2-4-3- الأسباب الاجتماعية:

إن مواقف الحياة ضاغطة وضغوط حضارية، ثقافية، وبيئية تشعب الفرد بعوامل الخوف والهم وعدم الأمن، كذلك الجو الأسري وما يرافقه من مشاكل التفكك الأسري، بسبب في اضطرابات العلاقات الشخصية مع الآخرين مما يخلق زيادة حدة القلق عند الفرد بالإضافة إلى ذلك نجد مشكلات الطفولة والمراهقة والشيوخوخة، ومشكلات الصراع جيل الماضي والحاضر مما يسبب القلق عند الفرد.⁴

¹ - محمد عبد الطاهر. - مشكلة الابناء وعلاجها من الجنين الى المراهقة. - ط2، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1996. - ص88

² - فخري الدباغي. - أصول الطب النفسي. - ط3، دار بيروت، 1983. - ص96

³ - احمد رضا حمروش. - مرجع سابق، ص15

⁴ - حامد عبد السلام زهران. - الصحة النفسية و العلاج النفسي. - ط1، دار العلم العربي، القاهرة 1977. - ص398.

2-4-4-القلق المرتبط بالامتحان:

تعتبر الامتحانات مهمة في العمل التربوي، وهذا كونها تعتبر مقياس للتعرف على المستوى التحصيلي الذي يمتلكه التلميذ، ولهذا فالامتحان يثير القلق لدى التلاميذ على مختلف مستوياتهم وقدراتهم، من الأسباب والعوامل التي تقف وراء هذه الإشارة نجد التلميذ مع اقتراب موعد الامتحان يصعب عليه التركيز والمثابرة، ويحس بالضيق عند الجلوس للاستدراك.¹

2-5-2-مصادر القلق:

2-5-2-1-الخوف من الفشل:

وهذا سبب هام يجعل الرياضيين يشعرون بالعصبية والقلق، ويكون نتيجة للخوف من الخسارة من الخسارة، بسبب ضعف الأداء في مواقف المنافسة الرياضية، ويأتي هذا الخوف لعدم شعور الرياضي بالأمان، فيما يتعلق بمفهومه لذاته أو تقدر لذاته لديه، فتسيطر عليه الأفكار السلبية.

2-5-2-2-الخوف من عدم الكفاية:

يكون الإحساس بعدم الكفاية مصدر للقلق حينما يدرك الرياضي نقص في استعداداته البدنية والنفسية والمهارية، ويتضح هذا في فقدان القدرة على التركيز

2-5-2-3-فقدان السيطرة:

يزداد القلق عند الرياضي حسب أسامة كامل راتب "عندما يفقد السيطرة على الأحداث التي تميز المنافسة التي يشترك فيها".²

ويرى أن هناك عاملين يؤثران في الحالة الانفعالية، ومن ثم حالة القلق قبل المنافسة، حيث أن العامل الأول يتضمن البيئة الخارجية المحيطة بظروف إجراء المنافسة مثل المكان، الأجهزة.... والعامل الثاني يرتبط بمجموعة الأفكار والمشاعر والانفعالات التي تحدث داخل الرياضي نفسه.³

2-5-2-4-الأعراض الجسمية والفزيولوجية:

قد تفسر هذه الأعراض ايجابيا كحالة استثارة انفعالية تزيد من بذل الجهد كما يمكن أن تفسر سلبيا كدليل للضعف الذي يزيد من درجة القلق ويؤثر سلبيا على الأداء في موقف المنافسة الرياضية.

2-5-2-5-الشعور بالذنب:

ويظهر هذا الشعور عند الرياضي أثناء المنافسة أو بعدها، حينما يرتكب الرياضي سلوكا أو اداء يؤدي المنافس، أو حينما يرتكب خطأ قانونيا إلى استبعاده من المنافسة بشكل يجعله يشعر بالاهانة أمام الزملاء والجمهور.

¹-محمد رفعت.- الامراض النفسية العصبية.- مكتبة دار البيض، 1997.- ص107.

²أسامة كامل الراتب.- علم نفس الرياضة(المفاهيم التطبيقات).- ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.- ص193-

³-أسامة كامل.- الاعداد النفسي للناشئين.- دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.- ص2.

2-6- أعراض القلق:

من هذه الأعراض نجد التوتر لعدم الاستقرار، ضعف القدرة على التركيز والانتباه، وزيادة معدل التنفس وضربات القلب وكثرة العرق لفقدان الشهية للطعام، وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن الأفكار السلبية فقط، ولا تظهر كل الأعراض عند التعرض لمواقف القلق بل قد يظهر بعضها بدرجات شدة مختلفة وبعضها يستمر لفترة قصيرة والبعض الآخر يدوم ليصبح سمة شخصية، وتتراوح استجابات القلق على خط متصل يتدرج من الخوف البسيط إلى الرعب الحاد وتكون هذه الأعراض إنذاراً للهروب أو للكفاح، إضافة إلى ما سبق هناك بعض المظاهر السلوكية أثناء الأداء تشير لدرجة القلق الرياضي منها:

- كثرة الأخطاء في مواقف المنافسة الرياضية سواء الفنية أم القانونية.
- ضعف الأداء الرياضي في مواقف الأداء الحاسمة في المنافسة الرياضية.
- عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية
- التوتر والعصبية وعدم الاستقرار وزيادة الارتباك الحركي
- توجه الرياضي نحو ادعاء الإصابة.
- عدم ثبات الحالة الانفعالية وسرعة تغيرها.
- عدم القدرة على اتخاذ القرار.
- شدة الاستثارة والتهيج.
- الخوف من المنافس و ضعف الثقة بالنفس.

وتعتبر هذه الأعراض عن إبعاد القلق فبعضها أعراض للقلق الجسمي وبعضها أعراض للقلق المعرفي أو القلق السلوكي.

2-7- النظريات المفسرة لمفهوم القلق:

2-7-1- الاتجاه الأول: (التحليل النفسي).

يمثل هذا الاتجاه كل من " فرويد" و"يونغ" اللذان يؤكدان على أن القلق يستثار نتيجة لوجود عوائق اتجاه الغريزة الجنسية أي أن أصل القلق يرجع إلى اللاشعور فهو لا يتعدى حيز الغريزة.¹

2-7-2- الاتجاه الثاني: (صراع الصدمة الأولى).

يمثله كل من "الفرويد" و"انوراك" و"هورناي" حيث يرجعون نشأة القلق إلى الصراع الداخلي مع الواقع والذات الناتج عن صدمة الطفولة، حيث يرى "انوزاك" حسب "فرويد" أن الانفصال عن الأم هو الصدمة الأولى التي تثير القلق الأول الذي يستمر ويتطور مع الفرد طوال حياته.²

¹ -كاظم ولي اغا، علم النفس الفزيولوجي، دار الافاق الجديدة،بيروت،لبنان 1985،ص131.

² -سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان غاتي، الكف والعرض،القلق، دار الشروق،بيروت 1988.

2-7-3-الاتجاه الثالث:(المدرسة السلوكية الجديدة)

يرى أصحاب هذا الاتجاه أن القلق ناتج عن المواقف التي ليس فيها إشباع، أي المواقف التي نحن غير متعودين عليها فالقلق ينشأ نتيجة عدم القدرة على التكيف مع التهديدات الخارجية خاصة في مرحلة الطفولة الأولى، وهذا ما يولد حالة انفعالية من التوتر والقلق و الاضطراب.¹

2-7-4-الاتجاه الرابع:(القلق كسمة وكحالة).

يمثل أصحاب هذا الاتجاه كل من "كاتل" الذي يعد أول من أشار الى هذين النوعين من القلق كسمة،القلق كحالة "سبيلبرجر" الذي قام ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للتفرقة بينها بالاعتماد على جملة من الافتراضات و المسلمات التي تفيد من القلق هو رد فعل ناتج المثير الداخلي أو الخارجي كمهدد يتم إدراكه عن طريق ميكانزمات الإدراك والتوصيل الحسي.²

2-8 أهمية التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق:

لقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر للطاقة والدافع الحيوي للفرد كما صرح"فرويد" بأن الجهاز النفسي هو تطور الحقيقة الجسدية الأصلية.

ويؤكد "لوزيا" إن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على انه مجرد عمليات سلبية بحتة،فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية،ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال البحث في النمو الجسمي.³ وان تكلمنا عن التربية البدنية والرياضية،فإننا نتكلم عن المركب الحيوي الأول وهو اللعب حيث أكد كل من "باوش و" اندريا" إلى دور اللعب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين،كما أشار "اماستر"إلأن "استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب".⁴

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الغير باعتبار أنا لإنسان لايمكنه العيش بمفرده مترويا مجترا مشاكله ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه،ولا شك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة و التعاون معهم يعتبر متنفسا حقيقي عن القلق النفسي،لأن من فوائده:

. المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الايجابي للذات.

. التحقق من صحة الأفكار والأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف المسيرة للإفصاح عنها.

. النفع المباشر تسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته.⁵

¹ - مصطفى فهمي، الصدمة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة، 1987، ص204.

² - اسامة كامل الراتب، قلق المنافسة وضغوط التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة1997، ص18.

³ - أسامة أنور كامل، التربية الحركية للطفل، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة1994، ص75.

⁴ - محمد الحمادي، فلسفة اللعب، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1994، ص75.

⁵ - محسن علي الدلفي. -تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع.- دار الفرقان، عمان، 2001. ص32.

خلاصة

ومن هنا يتضح الفرق بين القلق الذي نحن بصدد دراسته و قلق المنافسة لان هذا الأخير مرتبط بالمنافسة كسبب, مباشر, لظهور فهو لا يشكل خطر في حياة الفرد بل يتعلق بمستوى أدائه أما القلق العام فإنه مجهول المصدر لأن صاحبه يحس بتهديد غامض يسبب له الكثير من الكدر و الضيق و يحول بينه و بين مسار حياته السليم ,لتكون التربية البدنية كأحد أهم الاستراتيجيات للتخفيف من القلق.

وفي الأخير يمكننا أن نتساءل هل القلق العام يكون صديقاً حميماً أم عدواً لدوداً؟ و الاجابة هو أنه إذا كان هذا القلق دافعاً للتقدم و الانجاز يكون صديقاً حميماً و لكن عندما يتحول إلى مصدر للهدم و الرجوع للوراء فهو بمثابة العدو.

• تمهيد:

المراهقة هي فترة من الفترات الحساسة من الحياة العمرية للفرد , حيث تصاحبها عدة تغيرات تشمل جميع النواحي الجسمية والوجدانية للفرد , ناهيك عن بعض الخصائص التي تبرزها هذه المرحلة والتي تجعل من هذه الاخيرة متميزة وحساسة في نفس الوقت, وهي تختلف عن غيرها كونها تصوغ شخصية الانسان المستقبلية , حيث اذ لم ننفادى سلبياتها نكون قد زرنا اول بذرة لتكوين اسرة او مجتمع تغمرها المشاكل النفسية والعقلية , لذا يأتي دور الاسرة في الدرجة الاولى في رعاية الطفل بالأخص في هذه المرحلة , بعدها يأتي دور المربي والمجتمع الذي يواصل بلورة تلك الرعاية وفقا لأسس واساليب علمية صحيحة تساعد المراهق علي تنمية علاقاته مع جميع اطراف المجتمع الواحد , لذلك يجب ان نوفر الجو الخصب والمناسب للمرور من هذه المرحلة والوصول الي سن الرشد.

3-1-1- مفهوم المراهقة:

3-1-1-1 المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.¹
أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.²

قال ابن فارس: الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه ..

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.³

3-1-2 المراهقة اصطلاحاً:

عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج

وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي".⁴
أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.⁵

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة، نجد هناك تبايناً واضحاً بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.⁶

وكثيراً ما نجد تداخلاً بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

¹ أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ط 1..دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997، ص 430 .

² كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، ط 1..دار النهضة العربية لبنان، 1997، ص 100 .

³ مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط 1. مكتبة مصر: مصر، ص 97 .

⁴ إبراهيم زكي قشقوش، سيكولوجية المراهقة، ط 1..مكتب الأنجلو مصرية: مصر، 1980، ص 75 .

⁵ محمود السيد الطوب، النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، ط 1. دار المعرفة الجامعية : مصر، 1997، ص 315 .

⁶ منى فياض، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، ط 1، المركز الثقافي العربي : لبنان، 2004، ص 216 .

وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله: فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تنضج الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته.

3-2- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء والباحثين في تحديد مراحل النمو في البداية وفي النهاية، نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي لهذه القياسات وانما اخضعوها لمجال دراستها وتسهيلها لها .

فهناك من اتخذ اساس النمو الجسمي كمعيار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمعيار اخر , ولكنهم اتفقوا علي ان فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين اول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد ,وفي هذا الصدد تم تقسيم مرحلة المراهقة الي 3 مراحل لتسهيل مجال الدراسة والاشارة الي كل التغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في الفترة وفيما يلي مراحلها :

3-2-1- المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.¹

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تنضج كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

و تسمى ايضا بالمرحلة الثانوية , وما يميز هذه الفترة سرعة النمو الجنسي وازدياد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن , خاصة لدي البنات , واهتمام المراهق بمظهر جسمه وصحته وقوة جسده , ويزداد المراهق بالشعور بذاته .¹

¹ أكرم رضا .- مراهقة بلا أزمة.- ط 2.. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000. - ص 257 .

¹ - مرجع سابق، ص 362

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية

والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

3-3 حاجات المراهق:

ان التغيرات التي تحدث مع البلوغ تزيد في حاجات المراهقين، والحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

3-3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك،مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على(450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.¹

¹قاسمي عيسى. عمران المسعود.-الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم.-مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007-2008.-ص56.

3-3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.²

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

تتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك الحاجة الي تحصيل الحقائق الحاجة الي تفسير الحقائق الحاجة الي اشباع الذات عن طريق العمل الحاجة الي النجاح والتقدم الدراسي الحاجة الي التعبير عن النفس الحاجة الي السعي وراء الاثارة الحاجة الي المعلومات ونمو القدرات والحاجة الي التوجيه والارشاد المهني والتربوي والاسري والزواجي.

3-3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تتفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها،

وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.¹

² فاخر عقل - علم النفس التربوي - ط3. دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع : لبنان ، 2002. - ص 125 .

¹ حامد عبد السلام زهران . - علم النفس الطفولة والمراهقة - ط5 . دار عالم الكتب: مصر ، 2001. - ص 435 ، 436 .

3-4-4-3-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة الأولى:**3-4-4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي:**

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيزيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي.

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فيزيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات.

3-4-4-2- النمو العقلي:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد.

والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو.²

3-4-4-3- النمو الانفعالي:

يتميز النمو العقلي بسرعة النضج في مرحلة المراهقة، حيث يصبح المراهق قادرا على التفكير في الأمور المعنوية المجردة، ويعني ذلك نمو خاصية الذكاء لديه والقدرات الخاصة والميول والاتجاهات ويصبح تفكيره أكثر دقة ونضج ويميل الي التفكير النقدي ويعيد النظر في الكثير من مما سبقه وان تقبله في مراحل نمو السابقة (الطفولة)، ويهتم كذلك بقصص الأبطال وتاريخهم ومشاهير العلم والفن، ويحاول ان ينقصد شخصية بطل من هؤلاء الأبطال، ويعجب عامة الناس بمظاهر البطولة والشجاعة وغير ذلك، مما ينطوي تحت نزعة عبادة الأبطال، ويمتاز خياله بالعمق والخصوبة ويميل الي اشباع الكثير من رغباته عن طريق احلام اليقظة.

3-4-4-4- النمو الاجتماعي:

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتوسع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

² محمد زياد حمدان . - علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية. - ط 1 . دار التربية الحديثة : الأردن، 2000 . - ص 28

رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة.

الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد.¹

3-4-5- النمو الحركي الجسمي:

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.

3-4-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالا كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم.

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق نقادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته.

¹ محمد عماد الدين إسماعيل .-النمو في مرحلة المراهقة.- ط1 . دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع : مصر، 1986. ص 76 .

3-5-أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

3-5-1-المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

. الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي¹.

. الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة

الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.²

- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

. معاملة الأسرة السمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة

وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه

وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.³

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال

الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية

والرضا عن النفس.

3-5-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي:

الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير

لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء،

أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.⁴

. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية

الذاتية.

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

¹ العيادي محمد الصغير. الطائر يعمارو بلعيد بوعلام، أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة

ليسانس غير منشورة ، المسيلة إدارة وتسيير رياضي، الجزائر، 2006-2007. ص 55-56

² محمود حسن .- الأسرة ومشكلاتها.- ط 1، دار النهضة العربية : لبنان، 1981، ص 24 .

³ رابح تركي .- أصول التربية والتعليم، ط 2 .- ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1990، ص 173 .

⁴ يوسف ميخائيل اسعد .- رعاية المراهقين، ط 2. دار غريب للطباعة والنشر : القاهرة ، 1999، ص 160 .

- **العوامل المؤثرة فيها:**

. اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... الخ.

- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

3-5-3- المراهقة العدوانية : (المتردة) من سماتها:

- التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط، العادة السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ.¹

- العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.²

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

3-5-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

- بلوغ الذروة في سوء التوافق.

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

- **العوامل المؤثرة فيها:**

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ.

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق

والسواء.

¹ عبد الغني الإيدي، ظواهر المراهق وخفاياها. - ط1، دار الفكر للملايين : بدون بلد، 1995، ص 153 .

² يوسف مخائيل اسعد، مرجع سابق، 1999، ص 157 .

3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.¹

3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.²

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

¹ أحمد أبسطوسي، أسس ونظريات الحركة، ط1. دار الفكر العربي : بدون بلد، 1996، ص 185 .

² - مرجع سابق، ص362

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المراهق أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

3-8- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق منها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية . ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون ان يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصية الفرد¹.

¹أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة. - النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل. - ط 1. دار الفكر العربي : القاهرة، 1999. -

خلاصة:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومرفولوجية ونفسية، وقد تأثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع. فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

تمهيد:

وفي هذا الفصل سنحاول التطرق للجانب التطبيقي قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية حتى نتمكن من إعطاء منهجية علمية حقها وكذا تطابق المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السابقة الذكر ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الذي وجه لأساتذة التربية البدنية و الرياضية لولاية البويرة "متوسطات". ولقبول الفرضيات المقدمة في الجانب النظري أو رفضها، لابد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها تم اختيار المنهج المتبع في هذا البحث، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها.

1-4 الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، حيث يقوم الباحث بتنظيم زيارات لميدان دراسته أو الاطلاع على بعض محاور دراسته الميدانية¹.
تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول الجانب الميداني لدراسته

بحيث تهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من إمكانية التطبيق العملي والميداني لهذه الدراسة وكذا مدى ملائمة مكان الدراسة للبحث وضبط العينة التي سوف تجرى عليها الدراسة والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها ومن هنا كانت للبحث مجموعة من الدراسات الاستطلاعية جاءت على النحو التالي:

1-1-4 الدراسة الاستطلاعية الأولى:

بعد الإحساس بالمشكلة وإختيار موضوع الدراسة وموافقة الأستاذ المشرف عليه، وكذا موافقة الإدارة على الصيغة النهائية للموضوع قام الباحثون بزيارة مديرية التربية بالبويرة من أجل ضبط مجتمع الدراسة وكان ذلك يوم 19 أفريل 2016 بحيث تحصل الباحثون على قائمة إحصائية لجميع أساتذة المتوسطات لمادة التربية البدنية والرياضية على مستوى ولاية البويرة.

1-2-4 الدراسة الاستطلاعية الثانية:

بعد إختيار عينة البحث قام الباحثون بأخذ تسهيل المهمة المعدة من طرف إدارة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تم التوجه مباشرة إلى المتوسطات محل الدراسة لأخذ الموافقة حول إمكانية إجراء الدراسة وذلك يوم 25 أفريل 2016 بحيث تحصل الباحثون على الموافقة وكان الغرض منها ما يلي:

- تحديد عينة الدراسة بدقة في ضوء مجتمع البحث.
- معرفة مدى ملائمة أداة القياس للموضوع.
- وكذا الشروع في الدراسة الأساسية.

• الدراسة الأساسية:

4-2 منهج البحث:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأمثلة التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يعتبر من أرقى الطرق في الحصول على المعرفة، وهذا المنهج قوامه الإستقراء الذي يتضمن الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتحقق من صحتها وإجراء التجارب وإستخدام أساليب القياس الدقيقة والتحليل الإحصائي للبيانات².

فإن المنهج الذي أتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

¹ - موريس أنجريس، بوزيد صحراوي، 2004، صفحة 298

² - إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين، 2000، صفحة 35

ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة، وقد يتحتم على الباحث استعمال أكثر من منهج حسب ما تتطلبه الدراسة، ومن خلال كل هذه المعطيات ونظرا لطبيعة موضوعنا، ومن أجل تشخيص الظاهرة وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها، بات من الضروري استعمال **المنهج الوصفي**:

- **المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي وأداته**: الاستبيان.

فالمنهج الوصفي في مجال التربية البدنية والرياضية يساهم في إضافة معلومات حقيقية عن الظواهر الرياضية المختلفة، فهو يعتمد على الوصف الدقيق للظواهر من خلال جمع الحقائق والبيانات الكمية والكيفية عن الظاهرة المحددة، وتفسير الحقائق تفسيراً كافياً بإتباع الخطوات العلمية، وهي أهمية الحاجة إلى حل المشكلة وصياغة الأهداف ووضع الفروض واختيار عينة البحث المناسبة، وأساليب جمع البيانات واعدادها وتقنياتها وتصنيفها، ووصف النتائج وتحليلها وتفسيرها في عبارات واضحة ومحددة ومحاولة استخلاص تقسيمات تؤدي إلى تقدم المعرفة ووضع الحمول المناسبة للمشكلة المطروحة¹.

4-3 متغيرات البحث:

* **المتغير المستقل**:

ويعني هذا المتغير بالمفهوم العام قدراته في إحداث التغير في متغير آخر يطلق عليه المتغير التابع. ويمكن تعريفه أيضا:

وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج². وفي دراستنا المتغير المستقل هو **أجوية الاساتذة**.

* **المتغير التابع**:

هو الذي يتأثر بالتغيرات التي تحدث على المتغيرات المستقلة ويمكن للباحث أن يكشف تأثير المتغيرات المستقلة فيها³.

ويمكن تعريفه أيضا :

بأنه المتغير الذي يوضح الناتج أو الجوانب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتأثر بالمتغير المستقل. في دراستنا المتغير التابع يتمثل في **سمة القلق**.

4-4 **تحديد مجتمع وعينة البحث**:

• **المجتمع الأصلي للبحث**: إن القصد من مجتمع البحث في هذه النقطة هو كما عرفه الباحثون: "مجموع

محدود أو غير محدود من المفردات (عناصر الوحدات)، حيث تنصب الملاحظات "ويعرفو آخرون على

أنه: " جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث"⁴

¹ - فاطمة عوض صبر، مرفت علي خفاجة، 2002، ص88

² - Deslandes Neve,1976, p20

³ - عدنان حسين الجادي، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، الصفحات 82-84

⁴ - أحمد بن مرسل، 2005، ص166

وهو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعمقة بالدراسة أو البحث وبذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة. (محمد نصر الدين رضوان، 2003، ص 20).

من الناحية الاصطلاحية) هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، أساتذة، أو أي وحدات أخرى، ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة، القياس، والتحليل الإحصائي ولذا فقد اعتمدنا في بحثنا وارتأينا أن يكون مجتمع البحث اساتذة التربية البدنية و الرياضية بالبويرة للموسم الدراسي 2016/2015. حيث اشتمل المجتمع الإحصائي على 10 متوسطات موضحة في الجدول التالي:

• الجدول رقم (01) يمثل مجتمع البحث:

| الولاية | الرقم | المتوسطة | عدد الأساتذة |
|---------|-------|-------------------|--------------|
| البويرة | 01 | الشيخ محمد الجعدي | 02 |
| | 02 | كمال جمبلاط | 02 |
| | 03 | بن غرابي علي | 01 |
| | 04 | مرابطي ناصري | 02 |
| | 05 | سليمان سميلي | 02 |
| | 06 | العمرى بوجمعة | 02 |
| | 07 | الحي الحضري | 02 |
| | 08 | مختار بن دلّاج | 02 |
| | 09 | حدوش السعيد | 03 |
| | 10 | عقو محند امزيان | 02 |

• عينة البحث:

فالعينة إذا هي " جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع

كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك¹.

- أولا/العينة الخاصة بالاستبيان :

هي عينة عشوائية: وهي مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بطريقة عشوائية، تستعمل عندما يكون المجتمع الأصلي كبير العدد، وقد تم اختيار العينة الخاصة بالاستبيان بطريقة عشوائية لأنها ستشمل بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية في ولاية البويرة على مستوى المتوسطات، والبالغ عددهم 20 أستاذ

¹ - رشيد زرواتي، 2007، ص 334

الجدول رقم (02) يمثل عينة البحث:

| العدد | نوع العينة | العينة |
|----------|----------------|-----------------------------|
| 20 أستاذ | - عينة عشوائية | - العينة الخاصة بالاستبيان: |

مواصفات العينة:

انطلاقاً من إشكالية البحث وفروجه، فإن هذه الدراسة تستلزم علينا احترام الشروط المنهجية للبحث العلمي من أجل الحصول على نتائج ذات دلالة وصدق وموضوعية، وعليه فإننا احترمنا المعايير العلمية عند اختيار العينة التي سنجري عليها الدراسة والمتمثلة فيما يلي:

* العينة الخاصة بالأساتذة (الاستبيان):

- أساتذة مرحلة التعليم المتوسط.

4- 5 مجالات البحث:

من أجل التحقق من صحة أو خطأ الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الأهداف التي نريد تحقيقها

قمنا

بتحديد ثلاث مجالات:

➤ **المجال البشري:** يمثل المجال البشري عدد الأفراد الذين تم من خلالها إنجاز هذه الدراسة، وقد شمل أساتذة التعليم المتوسط وهم معنيين بالإستبيان.

المجال المكاني: و قد قسم إلى جانبين وهما:

• **الجانب النظري:** لقد قمنا ببحثنا هذا في مختلف المكتبات منها مكتبة المعهد (علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المكتبة المركزية في جامعة البويرة).

• **الجانب التطبيقي:**

- **الاستبيان:** بعد ضبط الصورة النهائية للاستبيان وبالاتفاق مع "الدكتور المشرف" تم توزيعه مباشرة على أساتذة التعليم المتوسط في أماكن العمل .

في أماكن التدريب على مستوى المسابح.

• **المجال الزمني:** قد قسم إلى جانبين و هما:

• **الجانب النظري:** لقد انطلقنا في الجانب النظري ابتداءً من شهر جانفي إلى غاية شهر مارس بعد الحصول على موافقة الأستاذ المشرف.

الجانب التطبيقي: أما الجانب التطبيقي فكان كالتالي:

بعد إختيار الباحث الموضوع وأخذ موافقة الدكتور المشرف واللجنة المقررة لدراسة مشاريع البحوث، تم تطبيقها في الفترة الممتدة ما بين مارس إلى أبريل 2016.

4-6- المتغيرات البحث

4-6-1 المتغير المستقل (السبب)

4-6-2 المتغير التابع (النتيجة)

| المحاور | الأسئلة |
|--|---|
| المحور الأول: نساهم الالعب الجماعية قي التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط | من السؤال رقم (01) إلى السؤال رقم (06). |
| المحور الثاني: نساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التخلص من الضغوطات النفسية. | من السؤال رقم (07) إلى السؤال رقم (12). |
| المحور الثالث: نساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من التوتر النفسي. | من السؤال رقم (13) إلى السؤال (16) |

أسئلة الاستبيان

4-7 أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول إشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الطرق وذلك من الدراسة والتفحص، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

الاستبيان:

استخدام الباحث طريقة الاستبيان لاختبار صحة فرضيات البحث، ومن المعروف أن " للبحوث الوصفية عدة أساليب تجمع من خلالها البيانات والمعلومات من الأسئلة التي تتعلق بموضوع أو موضوعات بهدف الحصول على معلومات حول هذا الموضوع من خلال استجابات المستجوبين"

ويتميز الاستبيان " بقصر الوقت ويسمح بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات دفعة واحدة ، بحيث يتم تقديم الاستبيان على شكل استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين"

وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاثة محاور التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة استبيان من أسئلة متعددة الاجوبة أو مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

أبعاد الإستبيان:

ويحتوي الإستبيان على أنواع من الأسئلة:

الأسئلة المغلقة :

وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ما تكون ب :نعم أو لا.

الأسئلة المتعددة الأجوبة:

وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

الجدول رقم (03): تقسيم محاور الاستبيان.

❖ أنظر الملحق رقم (1): للإطلاع على أسئلة الإستبيان.

4-8 الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

4-8-1 صدق الأداة:

صدق الإستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه كما يقصد بالصدق شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد STAPS بجامعة البويرة، وبالإعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي إتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

4-8-2 عرض الوسائل الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علمياً استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والإستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

النسبة المئوية: بعد عملية جمع كل الاستبيانات الخاصة بالمدرسين، 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:

عدد التكرارات $\times 100$ / العينة.

ع ← 100 %.

ت ← س

س = ت $\times 100$ / العينة.

ت: عدد التكرارات.

س: النسبة المئوية.

إختبار كا²: يسمح لنا هذا الإختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الإستبيان وهي كما يلي:

$$\text{كا}^2 = \frac{(ت ح - ت ن)^2}{ت ن}$$

كا²: القيمة المحسوبة من خلال الإختبار.

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة" $\alpha = 0.05$.

درجة الحرية: $ن = ه - 1$ حيث ه تمثل عدد الفئات.

قانون اختبار كاف تربيعي (كا²):

يتكون هذا القانون من:

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

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

جدول كا² يحتوي هذا الجدول على:

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

درجة الحرية: وقانونها هو [ن - 1]، حيث نهى عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها وأغلب الباحثين يستعملون مستوى دلالة 0.05 أو 0.01.

خلاصة:

يمكن إعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث، من بين أهم الفصول التي ضمتها دراستنا هذه، لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى إحتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة.

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

كما تناولنا أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير، منها متغيرات البحث، المنهج المتبع، أدوات البيانات... الخ، من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي لدراسته.

وهذا الفصل يكسوا أهمية كبيرة في البحوث العلمية، لأنه بمثابة الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، وظف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي العلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجازه بحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله، وكذا توضيح الركائز العلمية التي إعتد عليها للوصول إلى نتائج علمية دقيقة يمكن الإعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

- تمهيد:

بعدما تحصلنا علي النتائج الخام من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيم ذات نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كاف تربيع عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين إجابات التلاميذ في الاستبيان .

- محور بيانات الدراسة:

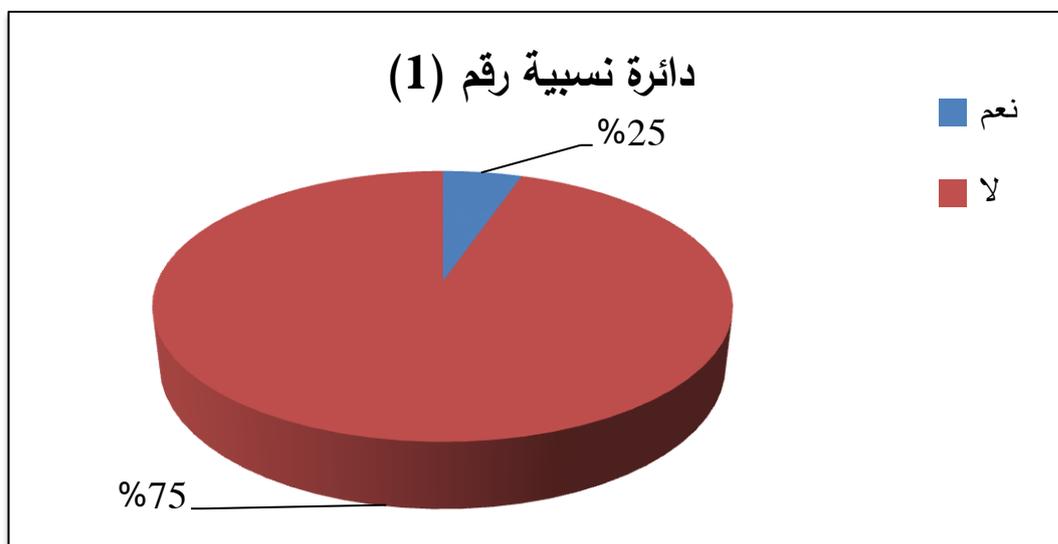
السؤال الأول: هل يتعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان يتعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.
جدول رقم (1) يوضح الإجابات حول تعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 5 | %25 | 5 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 15 | %75 | | | | | |
| المجموع | 20 | %100 | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 75% من الأساتذة يرون بأن التلاميذ يتعرضون للضغوطات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 25% من الأساتذة، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (5 > 3,84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (1) توضح النسبة تعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الأساتذة يرون بأن التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

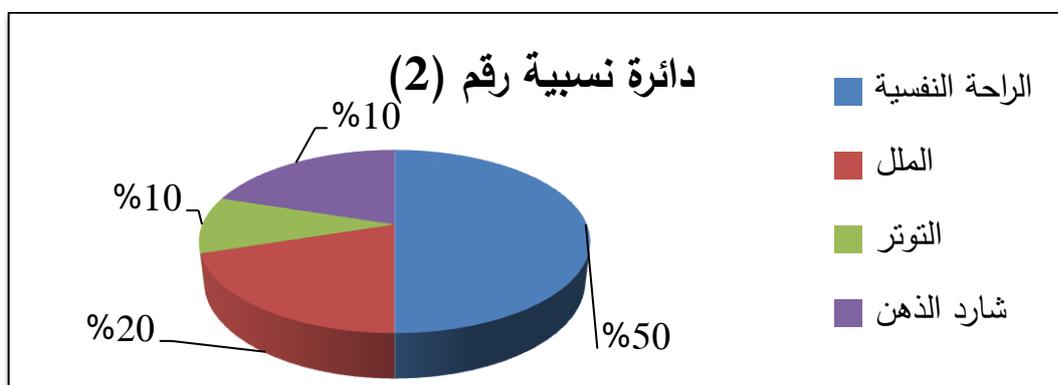
السؤال الثاني: ماهو شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.
جدول رقم (2) يوضح الإجابات حول شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|----------------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|
| الراحة النفسية | 10 | 50% | 7.2 | 7.81 | 0,05 | 3 | غير دالة |
| الملل | 4 | 20% | | | | | |
| التوتر | 2 | 10% | | | | | |
| شارد الذهن | 4 | 20% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

◆ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 50% من الاساتذة يرون بأن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية، بينما نسبة 20% يرون بأن التلاميذ يشعرون بالملل، أما نسبة 10% يرون أن التلاميذ يكونون شاردى الذهن أما نسبة 20% فيرون أن التلاميذ يشعرون بالتوتر وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($7.81 > 7.2$) عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي لاتوجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (2) توضح نسبة حول شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية



- الإستنتاج:

من المعطيات نستنتج أن شعور التلاميذ هو الراحة النفسية بأغلبية وهذا عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الثالث: هل للتلاميذ دافعية لممارسة الألعاب الجماعية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت للتلاميذ دافعية لممارسة الألعاب الجماعية.

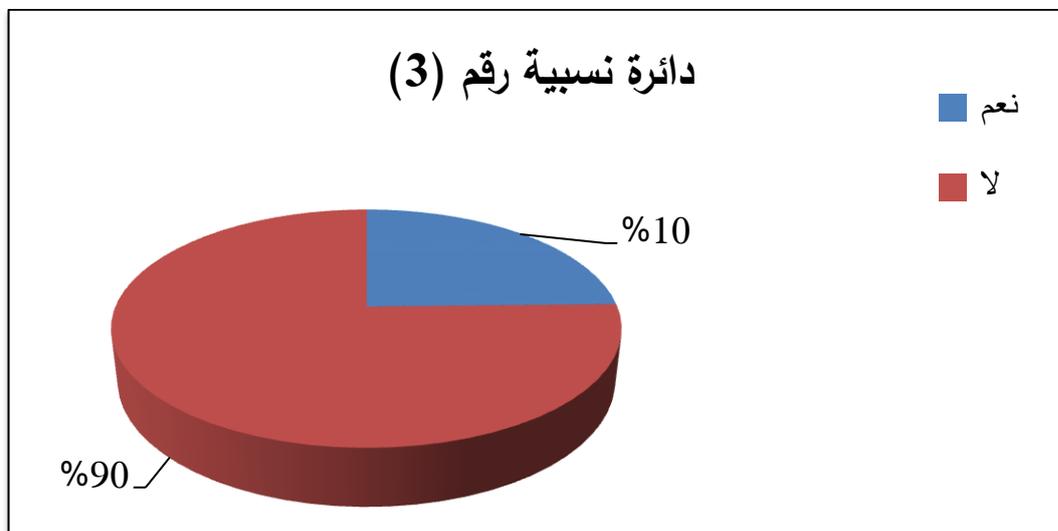
| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 18 | 90% | 12.8 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 10% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

جدول رقم (3) يوضح الإجابات حول دافعية التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 90% من الأساتذة يرون بأن هناك دافعية لممارسة الألعاب الجماعية، بينما هناك نسبة 10% يرون أنه لا توجد دافعية لممارسة الألعاب الجماعية، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (12.8 > 3,84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (3) توضح نسبة حول دافعية التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.



- الإستنتاج:

نستنتج أن هناك دافعية من طرف التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية.

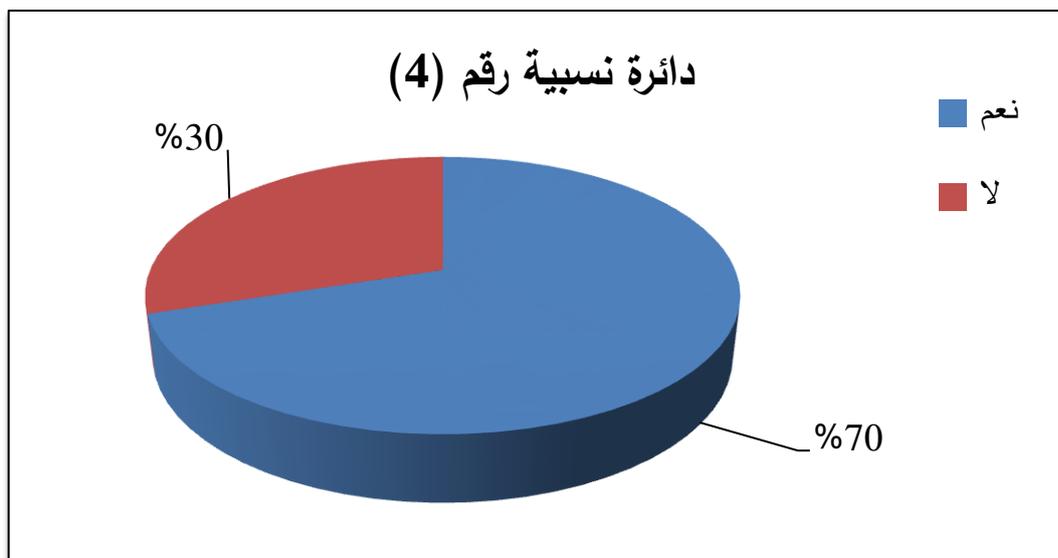
السؤال الرابع: هل تساعد الألعاب الجماعية على الإدماج بين التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد على الإدماج بين التلاميذ.
جدول رقم (4) يوضح الإجابات حول إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد على الإدماج بين التلاميذ.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|
| نعم | 14 | 70% | 3.2 | 3.84 | 0,05 | 1 | غير دالة |
| لا | 6 | 30% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 70% من الأساتذة يرون بأن الألعاب الجماعية تساعد على الإدماج بين التلاميذ، بينما نسبة 20% يرون العكس وقيمة كا² المحسوبة أقل من الجدولة ($3.2 < 3.84$) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي لا توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة تدعم إجاباتهم.

دائرة نسبية رقم (4) توضح نسبة حول إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد على الإدماج بين التلاميذ.



- الإستنتاج:

نستنتج أن الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ على الإدماج بينهم.

السؤال الخامس: هل هناك مشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي للتلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت هناك مشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي للتلاميذ.

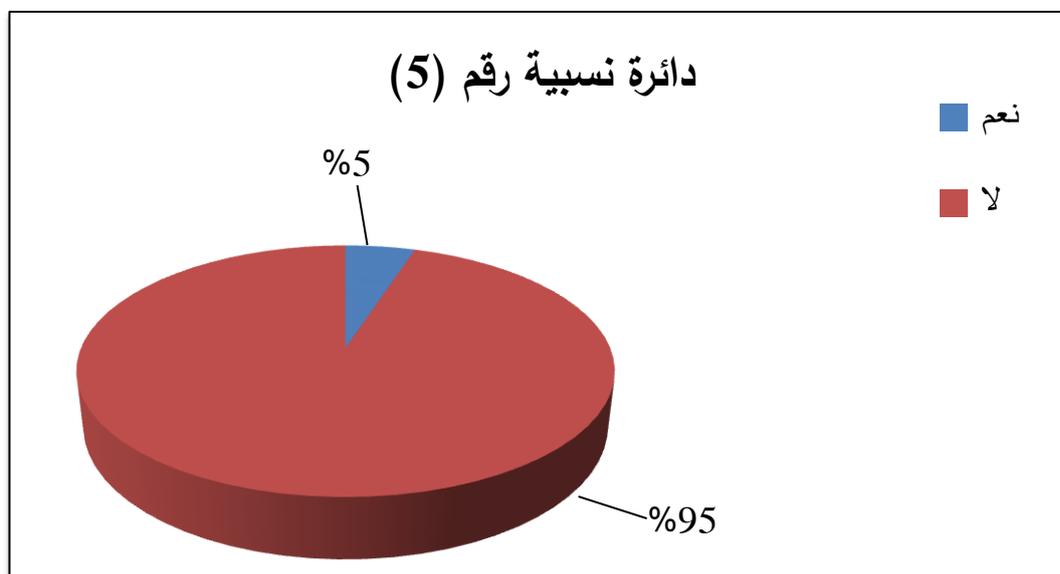
جدول رقم (5) يوضح الإجابات حول إذا كانت هناك مشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي للتلاميذ

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 1 | 5% | 16.2 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 19 | 95% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 95% من الأساتذة يرون بأن التلاميذ لا يتعرضون لمشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي، بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 5% من الأساتذة، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (16.2 > 3,84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (5) توضح نسبة حول إذا كانت هناك مشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي للتلاميذ.



- الإستنتاج:

نستنتج أن الأغلبية الساحقة من الأساتذة يرون أن التلاميذ لا يعانون من مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي الجماعي.

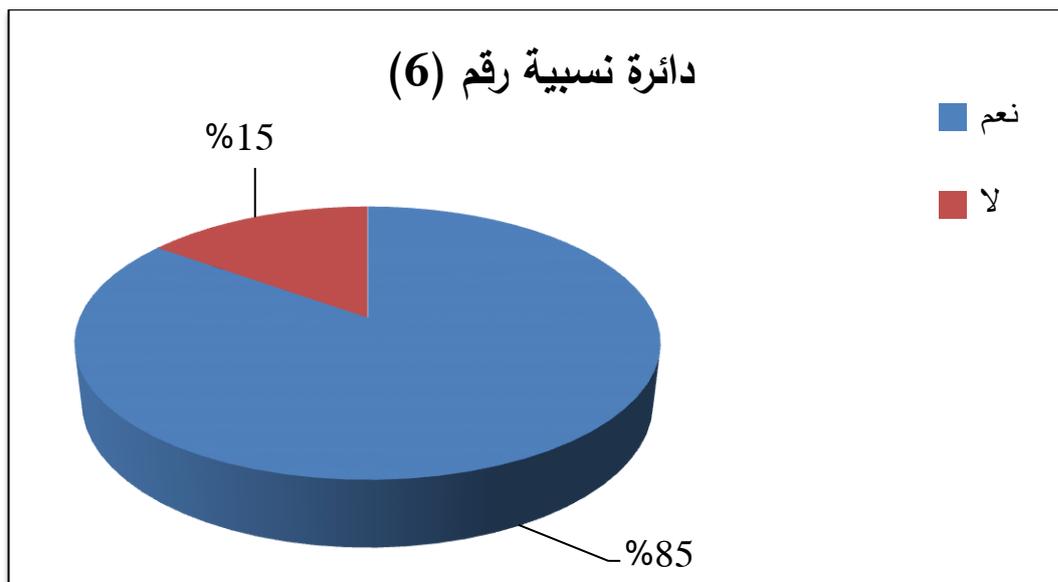
السؤال السادس: هل تساعد الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.
جدول رقم (6) يوضح الإجابات حول إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 17 | 85% | 9.8 | 3.84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 3 | 15% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 85% من الأساتذة يرون بأن الألعاب الجماعية تساعد في التخفيف من القلق لدى التلاميذ، بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 15% من الأساتذة، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (9.8 > 3.84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (6) توضح نسبة حول إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الألعاب الجماعية تساعد في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

السؤال السابع: ماهو الهدف من ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة الهدف من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

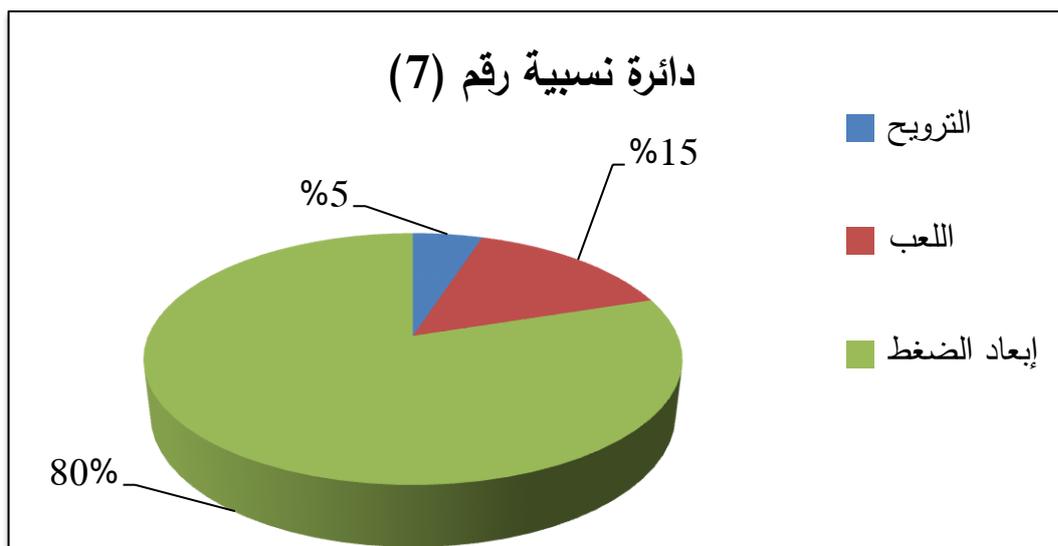
جدول رقم (7) يوضح الإجابات حول الهدف من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|-------------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| الترويح | 1 | 5% | 16.98 | 5.99 | 0,05 | 2 | دالة |
| اللعب | 3 | 15% | | | | | |
| إبعاد الضغط | 16 | 80% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

◆ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 80% من الاساتذة يرون بأن الهدف من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو إبعاد الضغط، بينما هناك نسبة 15% من الأساتذة يرون أن الهدف من حصة التربية البدنية والرياضية هو اللعب، بينما يرى 5% ان الأهداف من ممارسة التربية البدنية والرياضية هو الترويح، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (16.98 > 5.99) عند درجة حرية 2 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة والتي تدعم إجاباتهم.

دائرة نسبية رقم (7) توضح نسبة حول الهدف من ممارسة التربية البدنية والرياضية.



- الإستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن الهدف من ممارسة التلاميذ التربية البدنية والرياضية هو إبعاد الضغط.

السؤال الثامن: ماهي مكانة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة مكانة حصة التربية البدنية والرياضية.

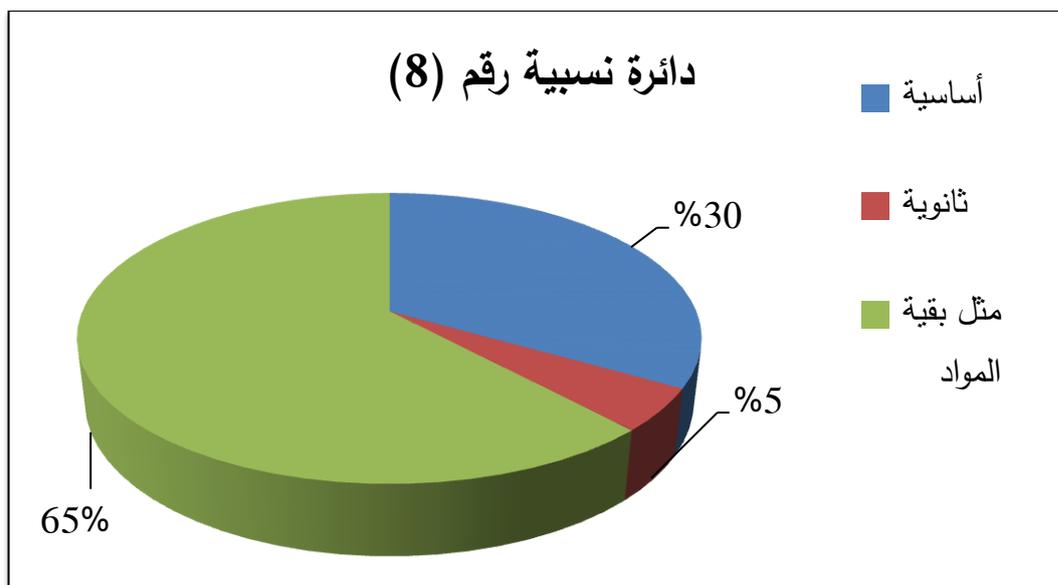
جدول رقم (8) يوضح الإجابات حول مكانة حصة التربية البدنية والرياضية

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|-----------------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| أساسية | 7 | 30% | 12.58 | 3.84 | 0,05 | 1 | دالة |
| ثانوية | 1 | 5% | | | | | |
| مثل باقي المواد | 13 | 65% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 65% من الأساتذة يرون بأن مكانة حصة التربية البدنية والرياضية مثل باقي المواد، بينما هناك نسبة 30% من الأساتذة يرون بأنها أساسية، واما نسبة 5% فيرون بأنها ثانوية، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (12.58 > 3.84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (8) توضح نسبة حول مكانة حصة التربية البدنية والرياضية.



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن مكانة حصة التربية البدنية والرياضية مثل باقي المواد الأخرى.

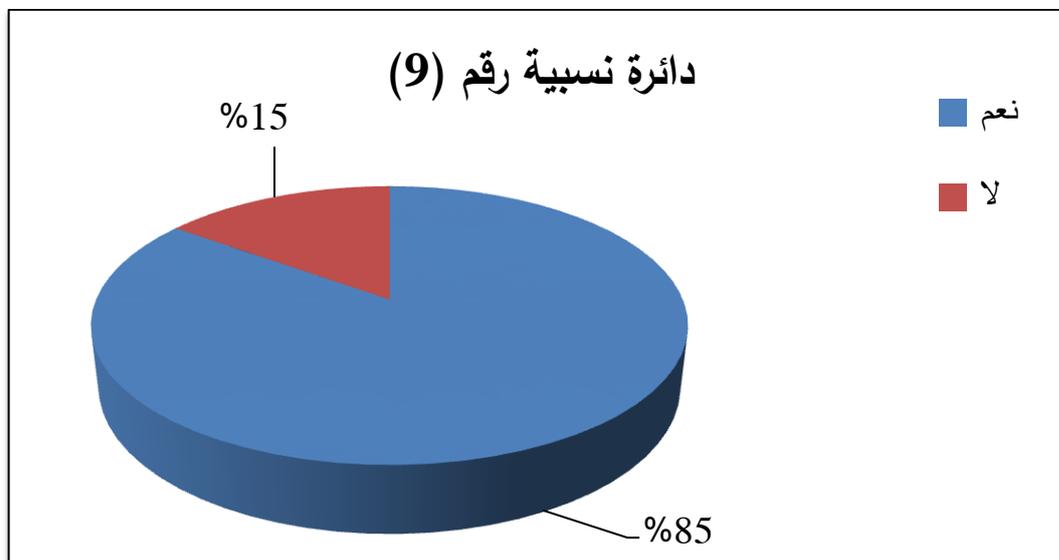
السؤال التاسع: هل كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى تسبب الضغط للتلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى تسبب الضغط للتلاميذ.
جدول رقم (9) يوضح الإجابات حول كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى تسبب الضغط للتلاميذ.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 17 | %85 | 98 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 3 | %15 | | | | | |
| المجموع | 20 | %100 | | | | | |

◆ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 85% من الاساتذة يرون بأن كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى تسبب الضغط للتلاميذ، بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 15% من الأساتذة، فترى العكس وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($98 > 3,84$) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (9) توضح نسبة حول كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى تسبب الضغط للتلاميذ



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى هي التي تسبب الضغط للتلاميذ.

السؤال العاشر: هل تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

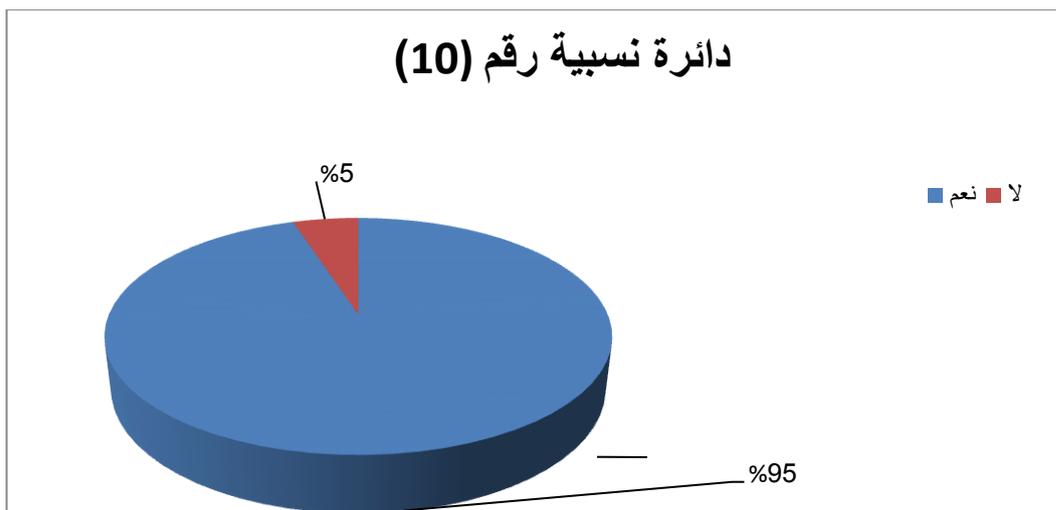
جدول رقم (10) يوضح الإجابات حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 19 | 95% | 16.2 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 1 | 5% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 95% من الأساتذة يرون بأن حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ، بينما 5% يرون عكس ذلك من الأساتذة، وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($10 > 3,84$) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05، وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (10) توضح النسبة حول إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.



الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ.

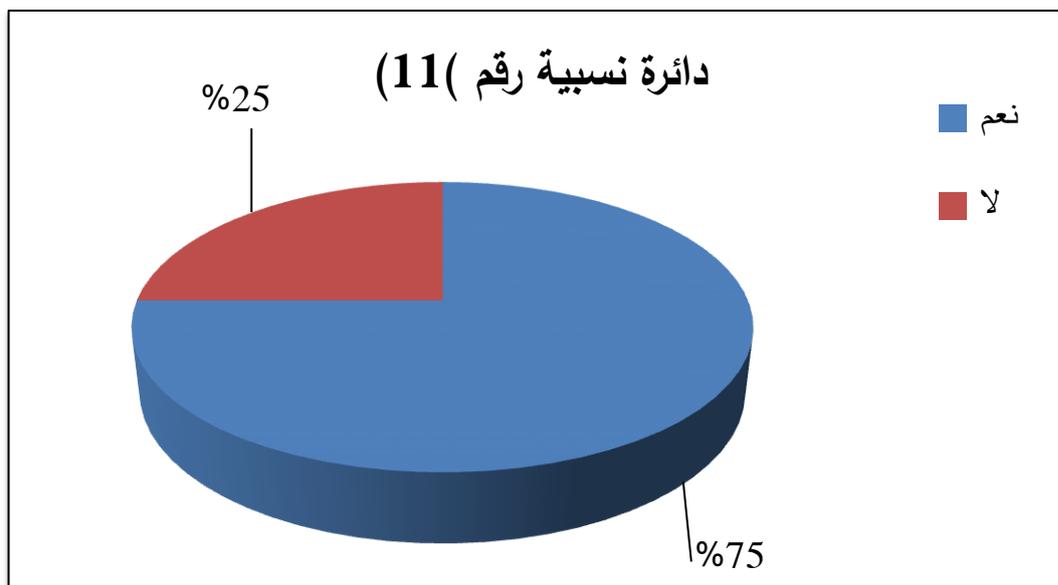
السؤال الحادي عشرة: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية لدى التلاميذ.
جدول رقم (9) يوضح إجابة حول إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية لدى التلاميذ.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 15 | %75 | 5 | 3.84 | 0.05 | 1 | دالة |
| لا | 5 | %25 | | | | | |
| المجموع | 20 | %100 | | | | | |

◆ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 75% من الأساتذة يرون بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية الدافعية لدى التلاميذ، بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 25% من الأساتذة، فترى العكس وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (5 > 3,84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05، وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (11) توضح نسبة حول إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية لدى التلاميذ.



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية الدافعية لدى التلاميذ.

السؤال الثاني عشرة: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

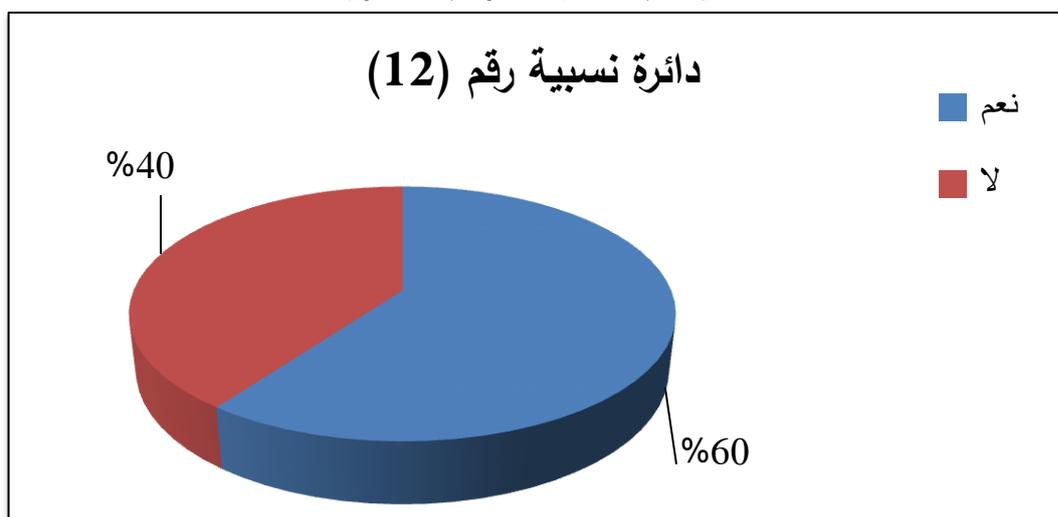
جدول رقم (12) يوضح إجابة حول إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|----------|
| نعم | 12 | %60 | 0.8 | 3.84 | 0,05 | 1 | غير دالة |
| لا | 8 | %40 | | | | | |
| المجموع | 20 | %100 | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 60% من الأساتذة يرون بأن تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى، بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 40% من الأساتذة، فترى العكس وقيمة كا² المحسوبة أقل من الجدولة ($3.84 > 0.8$) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05، وبالتالي لا توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (12) توضح نسبة حول إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى



- الإستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

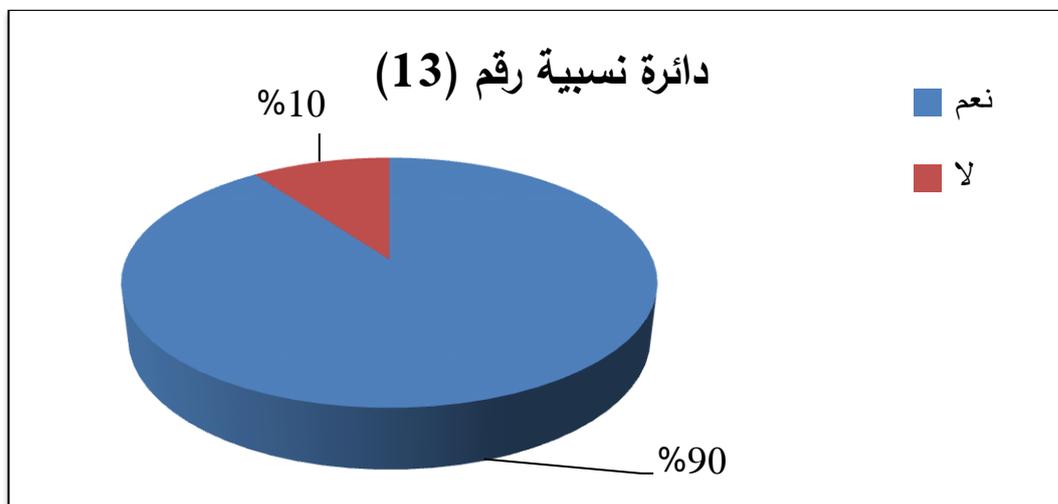
السؤال الثالث عشرة: هل يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.
جدول رقم (13) يوضح الإجابات حول إذا كان يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 18 | 90% | 12.8 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 2 | 10% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

◆ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 90% من الأساتذة يرون بأن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 10% من الأساتذة، فترى العكس وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة ($12.8 > 3,84$) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (13) توضح النسبة حول إذا كان يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية



- الإستنتاج:

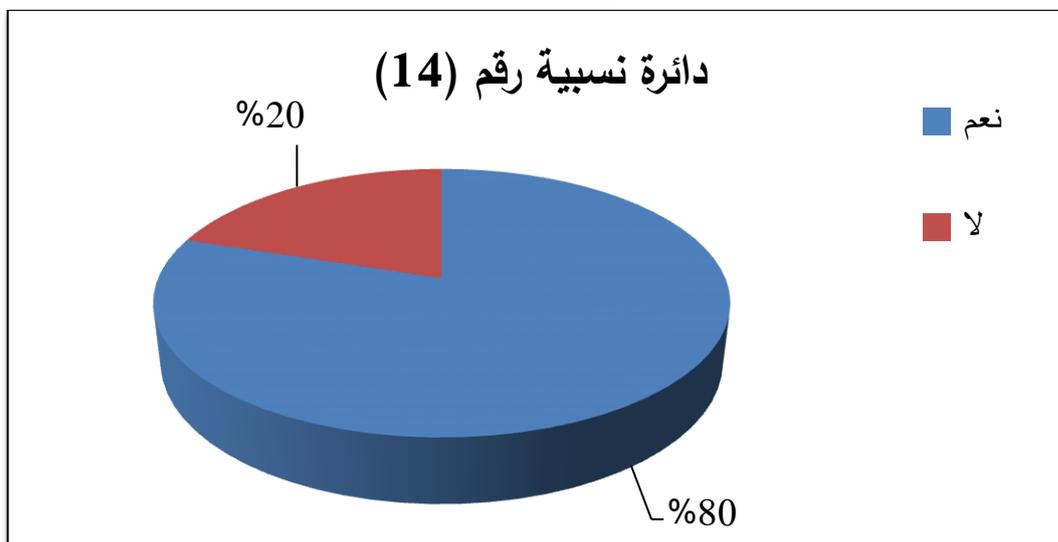
من خلال المعطيات نستنتج أن نسبة التربية البدنية والرياضية تساهم بشكل كبير في شعور التلاميذ بالراحة النفسية.

السؤال الرابع عشرة: هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.
جدول رقم (14) يوضح الإجابات حول إذا كانت تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 16 | %80 | 7.2 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 4 | %20 | | | | | |
| المجموع | 20 | %100 | | | | | |

◆ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 80% من الأساتذة يرون بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من القلق لدى التلاميذ، بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 20% من الأساتذة، فيرون أنها لا تساعدهم على ذلك بقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (7.2 > 3,84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة. دائرة نسبية رقم (14) توضح نسبة حول مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

السؤال الخامس عشرة: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى؟
الغرض من السؤال: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى.

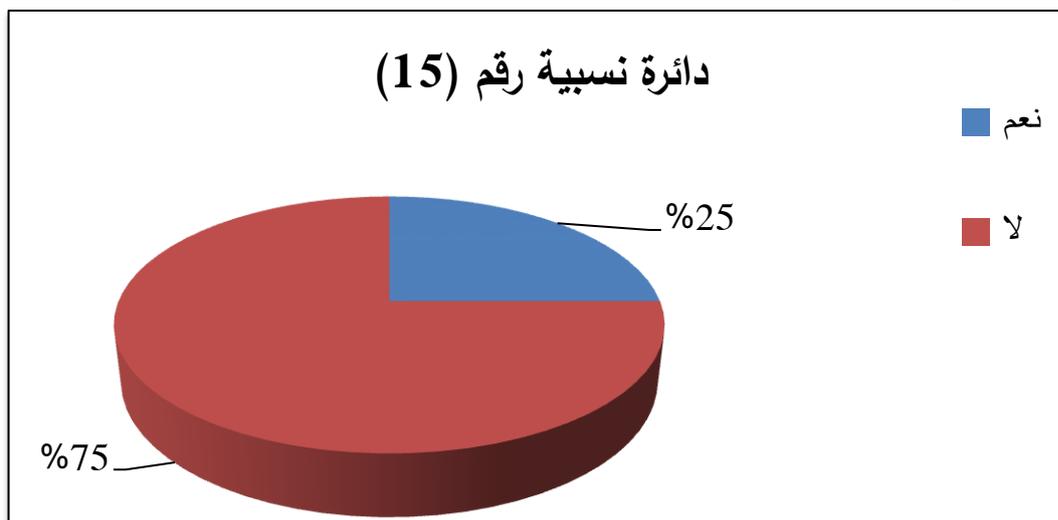
جدول رقم (15) يوضح الإجابات حول إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 5 | %25 | 5 | 3,84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 15 | %75 | | | | | |
| المجموع | 20 | %100 | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 75% من الاساتذة يرون بأن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى، بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 25% من الأساتذة، فترى العكس وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (5 > 3,84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (15) توضح نسبة حول إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى.



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى.

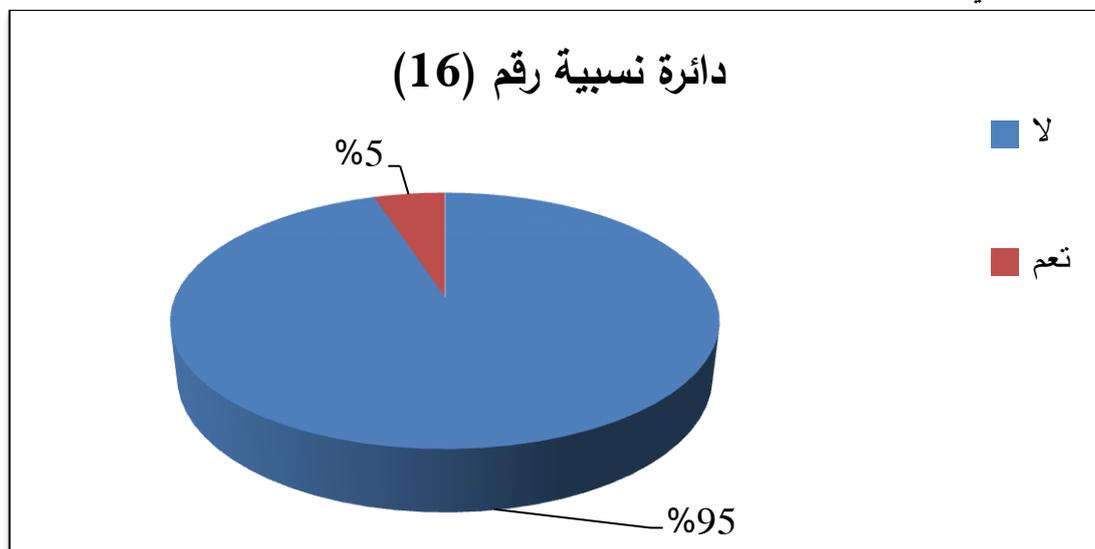
السؤال السادس عشرة: هل تساعد التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي.
جدول رقم (16) يوضح الإجابات حول مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي.

| الإجابة | التكرارات | النسبة المئوية (%) | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | الدالة |
|---------|-----------|--------------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|--------|
| نعم | 19 | 95% | 16.2 | 3.84 | 0,05 | 1 | دالة |
| لا | 1 | 5% | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | | | | | |

♦ عرض وتحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة 95% من الأساتذة يرون بأن التربية البدنية والرياضية تساعد في التقليل من التوتر النفسي، بينما هناك نسبة أخرى وتمثل 5% من الأساتذة، فترى العكس وقيمة كا² المحسوبة أكبر من الجدولة (16.2 > 3.84) عند درجة حرية 1 ومستوى الدلالة بـ 0,05 وبالتالي توجد دالة إحصائية بين إجابات الأساتذة.

دائرة نسبية رقم (16) توضح نسبة الإجابات حول مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي



- الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن التربية البدنية والرياضية تساعد بشكل كبير في التقليل من التوتر النفسي.

- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

- مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال ما تبينه لنا نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول والتي كانت تحت عنوان:

مدى مساهم الألعاب الجماعية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط

فقد تبين لنا أن هذا وبالغلبية الساحقة من خلال نتائج الأسئلة من 1 إلى 6 أن التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم 75% أما الباقي فأجابوا بالعكس وهذا ما تبينه النتائج السؤال الأول أما السؤال الثاني فقد أجاب 50% أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية وأما الباقي فقد كانت إجاباتهم مختلفة أما السؤال الثالث فأجاب 80% من الأساتذة بأن للتلاميذ دافعية لممارسة الألعاب الجماعية والباقي أجابوا بالعكس وفي السؤال الرابع أجاب 70% أن الألعاب الجماعية تساعد الفرد على الإندماج بين التلاميذ أما نسبة الباقي فأجابوا عكس ذلك وتمثل نسبتهم 30% وأما في السؤال الخامس فقد تبين أن نسبة 95% من الأساتذة يرون أنه لا توجد مشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي للتلاميذ أما في السؤال السادس فأجاب 85% من الأساتذة أن الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ في التخفيف من القلق وهي نسبة ساحقة.

من خلال هذه النتائج والتحليل يتضح لنا أن الألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المرحلة المتوسطة ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي إقترحناها والتي تقول: أن للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

- مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لقد كانت الفرضية الثانية تحت إسم:

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغوطات النفسية.

لقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في الأسئلة من 7 إلى 12 أن التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية من أجل إبعاد الضغط بنسبة 80% أم الباقي فصوتوا للترويح واللعب أما السؤال الثامن فقد بين أن نسبة 65% من الأساتذة أجابوا بأنهم يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مثل باقي المواد الدراسية ثم 30% من الأساتذة أجابوا أنها مادة أساسية و5% على أنها مادة ثانوية.

أما السؤال التاسع فنسبة 85% من الأساتذة يرون أن كثافة المواد الدراسية الأخرى تسبب الضغط للتلاميذ أما في السؤال العاشر فقد أجاب نسبة 100% من الأساتذة على أنهم يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية عاملاً أساسياً في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ، أما السؤال الحادي عشر فقد بين لنا أن الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية الدافعية لدى تلاميذ وذلك بنسبة 75% أما الباقي فصوتوا عكس ذلك أما السؤال الثاني عشر فقد وضح لنا أن نسبة 60% من الأساتذة يعتبرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم وبشكل كبير في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى أما باقي النسب فأجابت عكس ذلك ونسبتهم كانت قليلة.

من هذه النتائج والتحليل المتحصل عليها نفهم بسهولة أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخلص من الضغوطات النفسية وهذا ما يقودنا إلى أن الفرضية الثانية صحيحة.

- مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لقد تمثلت الفرضية الثالثة بمساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي وهذا ما تبينه لنا نتائج من خلال الأسئلة من 13 إلى 16 حيث أن الأساتذة يرون أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وذلك بنسبة 80% أما الباقي فصوتوا عكس ذلك وهذا ما يبينه السؤال الثالث عشرة فقد أعطانا أغلبية ساحقة قدرت بـ 80% بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من القلق لدى تلاميذ، أما السؤال الرابع عشرة فنسبة 75% من الأساتذة أجابوا بأن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لاتبعد التلاميذ عن التفكير في المواد الدراسية الأخرى أما نسبة 25% من الأساتذة أجابوا عكس ذلك وفي السؤال السادس عشرة وبالأغلبية الساحقة فقد أجاب 95% من الأساتذة بأن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم وبشكل كبير في التقليل من التوتر النفسي.

بعد كل هذا التحليل والنتائج يتبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم وبشكل كبير في التقليل من

التوتر النفسي لدى التلاميذ

- خلاصة:

بعد عرض مناقشتنا وتحليلنا للنتائج المتحصل عليها من أسئلة إستبيانات وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية فقد تحولت إلى نتاج وقيم مرئية وملموسة يمكننا قراءتها ومناقشتها وحتى مقارنتها بالفرضيات المقترحة لكي نتوصل إلى صحتها أو عدم صحتها قمنا بإختيار كافي² (كاف التربيع) المحسوبة، والمجدولة ثم قارنا بينهما وحولنا الإجابات والتكرارات الأسانذة إلى نسب مئوية لمعرفة الدلالة الإحصائية ثم مثلنا النسب بدوائر نسبية ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها وتبسيطها حتى أصبحت نتائجها التي تحصلنا عليها بسيطة يمكن لأي شخص فهمها.

● اقتراحات وفروض مستقبلية:

لقد كانت دراستنا موسومة بعنوان "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ في مرحلة التعليم المتوسط" وقد كانت حوصلة بحثنا حسب العينة المستجوبة بأن فعلا للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة التعليم المتوسط، وهذا ما دفعنا إلى محاولة إعطاء حلول واقتراحات نرجو من المولى عز وجل أن يكون لها أذان صاغية وقلوب رحيمة وقد تمثلت في:

- توفير كل المستلزمات الرياضية لخلق جو ملائم للعمل
- زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية والرياضية خلال الأسبوع.
- الإرادة وحب العمل أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية والتطبيق الصحيح للتمارين.
- محاولة تجنب الغيابات في حصة التربية البدنية والرياضية من الأستاذ أو التلميذ.
- إعطاء نوع من الحرية والحركة من طرف الأستاذ ليقبل التلميذ من مشاكله وضغوطاته الداخلية.
- حث الأستاذ للتلاميذ بضرورة ممارسة الرياضة لما فيها من فوائد
- يجب توفير مساحات مخصصة للرياضة من طرف الجهات المعنية من (ملاعب، أماكن الرمي، أماكن الجري.....)

- توفير طبيب داخل كل مؤسسة وأدوية متنوعة لعلاج التلميذ المصاب فور إصابته.
- إعطاء قيمة ملموسة للتربية البدنية والرياضية و ذلك بزيادة معاملها لينجذب التلميذ أكثر نحو ممارستها.
- أستاذ التربية البدنية والرياضية يمكنه انتقاء واكتشاف المواهب الشابة وتوجيهها نحو مستقبل زاهر

جامعة أكلي محند أو لحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم النشاط البدني الرياضي التريوي

إستبيان

إستبيان موجه إلى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمدارس المتوسطة ولاية البويرة، في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نرجو من أساتذتنا الكرام تقديم المساعدة لنا وذلك بالإجابة على أسئلة الإستبيان الموسوم بـ:

- مساهمة حصّة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسطة -

أجب على الأسئلة بوضع العلامة أمام الإجابة الصحيحة وشكرا على تعاونكم.

- تحت إشراف الدكتور:

- خيرى جمال

- من إعداد الطلبة:

- رافع رضا

- لهوازي حميد

- سعيدي مسعود

المحور الأول:

تساهم الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مرحلة المتوسط.

1- هل يتعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

نعم

لا

2- ماهو شعور التلاميذ أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الراحة النفسية

الملل

التوتر

شارد الذهن

3- هل للتلاميذ دافعية لممارسة الألعاب الجماعية؟

نعم

لا

4- هل تساعد الألعاب الجماعية على الإدماج بين التلاميذ؟

نعم

لا

5- هل هناك مشاكل أثناء ممارسة النشاط الجماعي للتلاميذ؟

نعم

لا

6- هل تساعد الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ؟

نعم

لا

- المحور الثاني: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغوطات النفسية المرتبطة بالدراسة.

7- ماهو الهدف من ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | الترويح |
| <input type="checkbox"/> | اللعب |
| <input type="checkbox"/> | الإبعاد الضغظ |

8- ماهي مكانة حصة التربية البدنية والرياضية؟

| | |
|--------------------------|-----------------|
| <input type="checkbox"/> | أساسية |
| <input type="checkbox"/> | ثانوية |
| <input type="checkbox"/> | مثل باقي المواد |

9- هل كثافة برامج المواد الأساسية الأخرى تسبب الضغظ للتلاميذ؟

| | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

10- هل تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية لدى التلاميذ؟

| | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

11- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الدافعية لدى التلاميذ؟

| | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

12- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى؟

| | |
|--------------------------|-----|
| <input type="checkbox"/> | نعم |
| <input type="checkbox"/> | لا |

- المحور الثالث: تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل التوتر النفسي

13- هل يشعر التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

نعم

لا

14- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ؟

نعم

لا

15- هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلاميذ عن التفكير بالمواد الدراسية الأخرى؟

نعم

لا

16- هل تساعد التربية البدنية والرياضية في التقليل من التوتر النفسي؟

نعم

لا

قائمة المصادر والمراجع

أ- المصادر

ب- القرآن الكريم

- السنة النبوية الشريفة

ت- المراجع:

1. 58- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، مكتبة مصر ، مصر ،
2. ابن منظور، لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة 1994 ص620.
3. ابن منظور، معجم لسان العرب، الجلد الثالث، من القاف إلى الياء، بيروت 1988.
4. ابو العزائم ، سعيد حسين العزة ، التربية الخاصة للاطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002.
5. ابو الفضل جمال الدين ابن منظور ، لسان العرب، ط1، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997 .
6. أحمد أبسطوسي، أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي ، بدون بلد، 1996 .
7. أسامة أنور كامل، التربية الحركية للطفل، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
8. أسامة كامل الراتب، النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، 2004.
9. اسامة كامل الراتب، قلق المنافسة وضغوط التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة 1997.
10. أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، ط1، دار الفكر العربي القاهرة ، 1999.
11. اسامة كامل، الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
12. أكرم رضا ،مراهقة بلا أزمة، ط2، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، 2000.
13. أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي، مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
14. أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
15. براهيم زكي قشقوش ، سيكولوجية المراهقة، ط1، مكتب الأنجلو مصرية ، مصر، 1980.
16. بوداود عبد اليمن، مناهج البحث العلمي في ع ت ن ب ر، ديوان المطبوعات الجامعية، 2010.
17. بوفلجة غياب ، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1983.
18. جوناثان دوهيرتي وريتشارد بايلي، دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة، ترجمة ، منا ناهد محمود سعد ونيبلي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004 .

19. حامد عبد السلام زهران ،علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5، دار عالم الكتب، مصر 2001.
20. حامد عبد السلام زهران، الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط1، دار العلم العربي، القاهرة 1977 .
21. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، ط 1، عالم الكتب، القاهرة 1982.
22. حسين أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية.
23. د. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987.
24. رباح تركي، أصول التربية والتعليم، ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990
25. رباح تركي، أصول التربية البدنية والتعلم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
26. رشيد زرواتي، تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط 1، 2002
27. ريسان مجيد ولؤي غالب، التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
28. سيغموند فرويد، الكف والعرض والقلق، ترجمة عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980.
29. سيغموند فرويد، ترجمة محمد عثمان غاتي، الكف والعرض،القلق، دار الشروق،بيروت 1988.
30. عباس أحمد صالح السمراي، أحمد بسطويس، طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية، بغداد، 1984، ص 75.
31. عبد الحميد شرف ، تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
32. عبد الحميد شرف، التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
33. عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، دار الوثائق، الكويت، 1987.
34. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي.
35. عبد الغني الإيدي، ظواهر المراهق وخفاياه، ط1، دار الفكر للملايين ، بدون بلد ، 1995.
36. عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر .
37. فاخر عقل ،علم النفس التربوي، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002.

38. فاروق السيد عثمان ،القلق وإدارة الضغوط النفسية، ص 33.
39. فاروق السيد عثمان،القلق وإدارة الضغوط النفسية، طبعة01، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001 .
40. فخري الدباغي،أصول الطب النفسي،ط3،دار بيروت،1983.
41. فريدريك معتوق،معجم العلوم الاجتماعية، انجليزي، فرنسي، عربي، أكاديميا، بيروت، لبنان، 1998.
42. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006.
43. فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو(من الطفولة الى الشيخوخة)، دار الفكر العربي، القاهرة،1997.
44. قاسمي عيسى، عمران المسعود، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007 -2008.
45. كاظم ولي اغا،علم النفس الفزيولوجي، دار الافاق الجديدة،بيروت،لبنان1985.
46. كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق، ط 1،دار النهضة العربية ، لبنان ، 1997 .
47. محسن علي الدلفي،تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع،دار الفرقان،عمان،2001.
48. محمد الحمامي، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر 1990.
49. محمد الحمامي، فلسفة اللعب، ط1،مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1994.
50. محمد السيد السياط،حدود صحتك النفسية العضلية،مشكلات الافراد وعلاجها، الاسكندرية 1979.
51. محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية و الاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970.
52. محمد رفعت، الامراض النفسية العصبية،مكتبة دار البيض،1997.
53. محمد زياد حمدان ،علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، ط 1 ، دار التربية الحديثة ، الأردن، 2000.
54. محمد سعد زغلول وآخرون ،مدخل التربية الرياضية ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2002.
55. محمد سعد زغلول وآخرون، تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001، ص37 .
56. محمد سعيد عزمي،أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.

57. محمد عبد الطاهر، مشكلة الابناء وعلاجها من الجنين الى المراهقة، ط2، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1996.
58. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، 1986.
59. محمد عوض بسيوني، وسيم الشاطي، نظريات و طرق التربية البدنية و الرياضية، ط2، جيون المطبوعات الجامعية، سنة 1992، ص22.
60. محمد عوض بسيوني، وسيم الشاطي، نفس المصدر، ص 22.
61. محمود السيد الطوب، النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، ط 1، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1997.
62. محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، ط 1، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.
63. مصطفى فهمي، الصدمة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة، 1987.
64. نعيم الرفاعي، دراسة في سيكولوجية التكيف، ط5، مطبعة ابن حيان، القاهرة 1989.
65. هنية محمود الكاشف، دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
66. يوسف ميخائيل اسعد، رعاية المراهقين، ط 2، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة، 1999.

ج- المناهج:

- اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، 2003.
- اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005
- د- رسالات الماجستير:
- موهوب عيسى، الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية، رسالة ماجستير، سيدي عبد الله، 2007/2006.

محتوى البحث

| الصفحة | الموضوع |
|--|--|
| ب | شكر وتقدير |
| ج | إهداء |
| د | محتوى البحث |
| ذ | قائمة الجداول |
| ر | قائمة الأشكال |
| 2 | ملخص البحث |
| 3 | مقدمة |
| مدخل عام: التعريف بالبحث | |
| 5 | 01- الاشكالية |
| 6 | 02- الفرضيات |
| 6 | 03- اسباب اختيار الموضوع |
| 6 | 04- اهمية البحث |
| 6 | 05- اهداف البحث |
| 7 | 06- الدراسات المرتبطة بالبحث |
| 8 | 07- تحديد المصطلحات والمفاهيم |
| الجانب النظري | |
| الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية | |
| 12 | تمهيد |
| 13 | 1-1- مفهوم التربية البدنية |
| 13 | 1-2- مفهوم التربية الرياضية |
| 13 | 1-3- الفرق بين التربية البدنية و الرياضية |
| 14 | 1-4- مفهوم التربية البدنية والرياضية |
| 14 | 1-5- الفرق بين التربية البدنية و الرياضية والرياضة |
| 15 | 1-6- طبيعة التربية البدنية والرياضية |
| 15 | 1-7- اهمية التربية البدنية والرياضية |

محتوى البحث

| | |
|-------------------------------|--|
| 16 | 8-1- اهداف التربية البدنية والرياضية |
| 17 | 9-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية |
| 17 | 10-1- تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية |
| 17 | 11-1- حصة التربية البدنية والرياضية في الطور المتوسط |
| 18 | 12-1- خصائص نمو التلاميذ الطور المتوسط |
| 18 | 13-1- مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة |
| 18 | 14-1- واجبات المدرس اتجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة |
| 19 | 15-1- تقسيم الاهداف في حصة التربية البدنية والرياضية |
| 19 | 16-1- المبادئ الاساسية لانجاز حصة التعليمية |
| 20 | 17-1- توجيهات خاصة بمختلف مراحل التعليم في الطور المتوسط |
| 20 | 18-1- اهداف الانشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية |
| 20 | 19-1- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق |
| 22 | خلاصة |
| الفصل الثاني: القلق | |
| 24 | - تمهيد |
| 25 | 1-2- تعريف القلق |
| 25 | 2-2- مستويات القلق |
| 26 | 3-2- انواع القلق |
| 27 | 4-2- اسباب القلق |
| 28 | 5-2- مصادر القلق |
| 29 | 6-2- اعراض القلق |
| 29 | 7-2- النظريات المفسرة لمفهوم القلق |
| 30 | 8-2- اهمية التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق |
| 31 | خلاصة |
| الفصل الثالث: المراهقة | |
| 33 | تمهيد |
| 34 | 1-3- مفهوم المراهقة |
| 35 | 2-3- مراحل المراهقة |
| 36 | 3-3- حاجات المراهق |

محتوى البحث

| | |
|--|---|
| 38 | 4-3- مظاهر النمو في مرحلة المراهقة الاولى |
| 40 | 3-5- اشكال من المراهقة |
| 42 | 3-6- اهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين |
| 42 | 3-7- اهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق |
| 43 | 3-8- تأثير الانشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق |
| 44 | خلاصة |
| الجانب التطبيقي | |
| الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية | |
| 47 | تمهيد |
| 48 | 4-1- الدراسة الاستطلاعية |
| 48 | 4-2- المنهج المتبع |
| 49 | 4-3- مجتمع البحث |
| 49 | 4-4- عينة البحث |
| 51 | 4-5- مجالات البحث |
| 52 | 4-6- المتغيرات المستعملة |
| 52 | 4-7- ادوات البحث |
| 53 | 4-8- الأسس العلمية للأداة |
| 55 | الخلاصة |
| الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج | |
| 57 | تمهيد |
| 58 | 5-1- عرض وتحليل النتائج |
| 74 | 5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات |
| 76 | خلاصة |
| 77 | الاستنتاج العام |
| 78 | الخاتمة |
| 79 | اقتراحات وفروض مستقبلية |
| | البيبلوغرافية |
| | الملاحق |



مدخل عام
التعريف بالبحث

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني

القلق



الفصل الثالث

المراهقة



الفصل الرابع

منهجية البحث واجراءاته

الميدانية

السيلوغرافيا

الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج