

جامعة ألكلي محمد أولحاج 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

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من  
القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة  
التعليم المتوسط

- دراسة ميدانية على مستوى بعض متوسطات بلدية البويرة -

تحت إشراف الأستاذ :

\* علوان رفيق

إعداد الطالبان :

\* لعربي حمزة

\* رافع احمد

السنة الجامعية 2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# علمة شكر

عملاً بقول الرسول ﷺ

"من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث.

يسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز

هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد.

ونخص بالذكر الأستاذ القدير: علوان رفيق ، المشرف على بحثنا..

وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات

البدنية والرياضية بجامعة البويرة

"والله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه"

مهزلة + احمد

## إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على السماء.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها و سمرت لأجلي ،  
الى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والدي.  
الى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي وأخواتي  
الى أعمامي أخوايي كل باسمه  
الى اساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
الى رفقاء دربي و طفولتي  
الى كل من اعرفهم ولم أذكرهم...  
الى جميع رفقاء الجامعة  
الى الزميلة التي ساندتني كثيرا في انجاز مذكرتي ناصريا كريمة  
الى من جمعتني بهم لحظة صدق ... و فرقتني بهم لحظة صدق  
الى كل من يعرفه لعربي حمزة والى كل عشاق و مشجعي برشلونة ومانشستر  
يوناييتد وبوروسيا دورتموند وفريق قلبي جوفنتوس  
أهدي ثمرة جهدي و تعبتي.

## حمزة

## رؤيا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الى من قال فيها الصادق الصديق الذي لا ينطق على السماء.  
"الجنة تحت أقدام الأمهات" الى التي حملتني في بطنها و سهرت لأجلي ،  
الى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية  
و العزيزة على قلبي دعيني انحنى إمامك و اقبل جبينك...أمي.  
الى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال الى صاحب القلب الأبيض...والدي.  
الى أغلى كنز و هبه الله لي إخوتي محمد و يوسف و أخواتي  
الى اساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
الى رفقاء درسي و طفولتي  
الى كل من عرفهم ولم أذكرهم...  
الى جميع رفقاء الجامعة  
الى زميلي في المذكرة لعربي حمزة  
الى كل من يعرفه احمد رافع و كل عشاق و مشجعي النادي الملكي نادي  
القرن زعيم اوربا و العالم نادي ريال مدريد  
أهدي ثمرة جهدي و تعبي.

## احمد

## محتوى البحث

الصفحة	الموضوع
ا	- شكر و تقدير .
ب	- إهداء .
ث	- محتوى البحث .
خ	- قائمة الجداول .
د	- قائمة الأشكال .
ذ	- ملخص البحث .
ر	- مقدمة .
<b>مدخل عام .التعريف بالبحث .</b>	
2	1- الإشكالية .
3	2- الفرضيات .
3	3- أسباب اختيار البحث .
3	4- أهمية البحث .
3	5- أهداف البحث .
4	6- الدراسات المرتبطة بالبحث .
5	7- تحديد المصطلحات و المفاهيم .
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التربية البدنية و الرياضية.</b>	
10	- تمهيد
11	1-1- مفهوم التربية البدنية .
11	2-1- مفهوم التربية الرياضية .
12	3-1- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية .
12	4-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية .
12	5-1- الفرق بين التربية البدنية والرياضية والرياضة .
13	6-1- طبيعة التربية البدنية والرياضية .
13	7-1- أهمية التربية البدنية والرياضية .
14	8-1- أهداف التربية البدنية والرياضية .
14	9-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية .
15	10-1- تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية .

15	10-1- حصة التربية البدنية والرياضة في الطور المتوسط.
16	12-1- خصائص نمو تلاميذ الطور المتوسط.
16	13-1- مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة.
16	14-1- واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة.
17	15-1- تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية.
17	16-1- المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية.
17	17-1- توجيهات خاصة بمختلف مراحل التعليم في الطور المتوسط.
18	18-1- أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.
18	19-1- دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق.
20	- الخلاصة.
<b>الفصل الثاني: القلق.</b>	
22	- تمهيد.
23	1-2- تعريف القلق.
23	2-2- مستويات القلق.
24	3-2- أنواع القلق.
25	4-2- أسباب القلق.
26	5-2- مصادر القلق.
27	6-2- أعراض القلق.
27	7-2- النظريات المفسرة لمفهوم القلق.
28	8-2- أهمية التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق.
29	- خلاصة.
<b>الفصل الثالث: المراهقة.</b>	
31	- تمهيد.
32	1-3- مفهوم المراهقة.
33	2-3- مراحل المراهقة.
34	3-3- حاجات المراهق.
35	4-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى.
37	5-3- أشكال من المراهقة.
39	6-3- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.
40	7-3- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.
40	8-3- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.

42	- خلاصة.
	<b>الجانب التطبيقي.</b>
	<b>الفصل الرابع: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.</b>
45	- تمهيد.
46	1-4- الدراسة الاستطلاعية.
46	2-4- المنهج المتبع.
47	3-4- مجتمع البحث.
47	4-4- عينة البحث.
47	5-4- مجالات البحث.
47	6-4- المتغيرات المستعملة.
47	7-4- أدوات البحث.
48	8-4- الوسائل الإحصائية.
50	- خلاصة.
	<b>الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج.</b>
52	-تمهيد.
53	1-5- عرض و تحليل النتائج.
69	2-5- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.
72	-خلاصة.
73	-الإستنتاج العام.
74	-الخاتمة .
75	-اقتراحات و فروض مستقبلية.
-	-البيبلوغرافية .
-	-الملاحق.

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 النشاط الرياضي الصفي.	02
59	يمثل مدى دافعية التلاميذ لممارسة الالعاب الصفية.	03
60	يمثل مدى مساعدة الالعاب الجماعية الصفية في اندماج التلميذ مع زملاءه.	04
61	يمثل مدى معانات التلاميذ للمشاكل اثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.	05
62	يمثل مدى مساعدة الالعاب الصفية في التخفيف من القلق.	06
63	يمثل سبب ممارسة ت.ب.ر. من طرف التلاميذ.	07
64	يمثل نظرة التلاميذ الى حصة ت.ب.ر.	08
65	يمثل مدى تاثير كثافة البرامج الدراسية على خلق الضغط لدى التلاميذ.	09
66	يمثل مدى اعتبار حصة ت.ب.ر. عاملا في التقليل من الضغوطات النفسية.	10
67	يمثل مدى مساهمة حصة ت.ب.ر. للتلاميذ في التخلص من الضغط.	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. للتلاميذ في التخفيف من القلق و النرفزة.	14
71	يمثل شعور التلاميذ عندما لا تجري حصة ت.ب.ر.	15
72	يمثل مدى مساهمة حصة ت.ب.ر.في ابعاد التلاميذ عن التفكير الدائم في الامتحان.	16

## 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 المقبل على امتحان شهادة التعليم المتوسط ويعكر صفو حياتهم اليومية خاصة مع اقتراب موعد الامتحان 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 المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط" وفي الأخير تفرع منه أسئلة جزئية هي : هل للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط أما الثانية فهل تساهم حصة ت.ب.ر في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة وثالثا هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي.

وقد أعطينا إجابات مؤقتة تمثلت في الفرضيات، والفرضية العامة التي هي "لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط" والفرضيات الجزئية التي هي: الألعاب الجماعية الصفية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط وثانيا مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة وثالثا مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي. وقد شرعنا في بحثنا بالجانب النظري حيث تطرقنا حول ثلاث فصول هي ت.ب.ر، القلق، والمراهقة ثم توجهنا إلى الجانب التطبيقي بتوجهنا إلى الميدان المتمثل في المتوسطات التربوية لبلدية البويرة، حيث اخترنا منهج مناسب لبحثنا، العينة، الدراسة الإحصائية...الخ، كما استعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان بنوعيه أي الأسئلة المغلقة والمفتوحة وقسمنا الأسئلة إلى ثلاث محاور حسب الفرضيات ثم قام أساتذتنا الكرام بتحكيمة ثم وزعناه على ثلاث متوسطات لبلدية البويرة هي أحمد بن سالم الدبيسي، حدوش سعيد وصالح سي يوسف. وهذه المتوسطات تحوي على تلميذ مقبل على شهادة التعليم المتوسط وهو مجتمع بحثنا، ووزعنا 55 استبيان على كل مؤسسة وهي عينة بحثنا، وبعد قمنا بجمع النتائج وتحليلها ومناقشتها ومقابلتها بالنتائج المحصل عليها في الفرضيات وتوصلنا إلى أن لتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط وصحة الفرضيات الجزئية التي افترضناها.

## مقدمة:

إن للرياضة أهمية بالغة ومعتبرة في حياة الأفراد حيث يقول أميم أنور الخولي أنها "عملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية"<sup>1</sup>. 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 الاكاديمية 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 جز 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 بدنيا ورياضيا وأخلاقيا إلا أنها ذات ايجابيات 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 ايجابيات على المستوى الاجتماعي فهي تعلم الاحترام والتعاون والمحبة والمودة كما أنها تخلق نوعا من التنافس الشريف وهذا ما يؤثر إيجابيا 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 المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

وللوصول إلى معرفة هذا الأخير قمنا بتقسيم الدراسة إلى جانبي، أولا الجانب النظري وتناولنا فيه فصول تمثلت في القلق والمراهقة 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.

<sup>1</sup> - أميم أنور الخولي. - أصول التربية البدنية والرياضية. - ط2، دارالفكر، القاهرة، 1998. - ص36.

مدخل عام

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية يفهم من عامة الناس فهما خاطئا، فبعض الأفراد يعتقدون أنها الأنواع المختلفة للرياضات وآخرون يفكرون على أنها عضلات وحركات، بينما البعض الآخر يظنون أنها أذرع وأرجل قوية ونوايا حسنة في حين يراها آخرون على أنها تربية الأجسام، ولكن في العموم فالتربية البدنية والرياضية مادة تعليمية إلزامية وجزء لا يتجزأ من التربية العامة فهي تساهم من خلال أنشطتها البدنية والرياضية في تنمية مؤهلات المتعلم كما تعمل على إكسابه مؤهلات ومهارات بدنية إضافية زيادة عن المعارف المرتبطة بها وخاصة سلامة العقول وقوة النفس، بل إن مكانتها في رعاية الطفل وتربيته وإعداده يجب أن يكون دائما إلى جانب التعليم وتصاحبه في جميع مستوياته، وتبني معه رجل الغد وقائد المستقبل.<sup>1</sup>

ولهذا إدماج حصة التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية من بينها المتوسط ، تعتبر خطوة جد حساسة ومهمة خاصة للمشرفين على امتحان هذه الشهادة، فهي ترمي لبلورة شخصية التلميذ وجعلها أكثر تماسكا ورزانة من الناحيتين البدنية والحركية، أما من الجانب النفسي فتعمل على جعلها أكثر راحة وتناغما مع الآخرين. ولكن ما يجذب انتباه العلماء أكثر نحو هذه الفئة هو ظاهرة الاضطرابات النفسية التي تنتاب التلميذ بصفة عامة وظاهرة القلق بصفة خاصة، فالقلق تصاحبه عدة أفكار سلبية كمل يرى الدكتور أسامة كامل الراتب " عادة ما يصاحب القلق أعراض تنبه في الجهاز العصبي اللاارادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب والعرق البارد وارتعاش الأطراف واختناق في الرقبة."<sup>2</sup>

كما أن القلق يتسبب في مشاكل نفسية متمثلة في الانزعاج والاكتئاب وسوء الحالة المزاجية، وهو يصبح أكثر حدة عندما يتزامن مع مرحلة المراهقة التي تعتبر وحدها مشكلا إذا وجدت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة خاصة إذا أدركنا أنها مجموعة تحولات جسمية وسيكولوجية تتمثل في التغير من تصرفات وأهداف المراهق في مجال النضج الانفعالي والاهتمام بالجنس الأخر والنضج الاجتماعي وفلسفة الحياة.<sup>3</sup> ومن خلال كل ما سبق يمكن صياغة إشكالية الدراسة على النحو التالي:

-هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط؟

وعلى ضوء الإشكالية تنبثق التساؤلات الجزئية التالية:

1. هل للألعاب الجماعية الصيفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط؟
2. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة؟
3. هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط؟

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي.- أصول التربية البدنية و الرياضية -. المدخل تاريخ وفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001. - ص166.

<sup>2</sup> - أسامة كامل الراتب.- النشاط البدني والاسترخاء.- مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، 2004.- ص81.

<sup>3</sup> - فاروق السيد عثمان.-القلق وإدارة الضغوط النفسية، ص 33.

**2. الفرضيات****1.2. الفرضية العامة:**

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

**2.2. الفرضيات الجزئية:**

1. للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ.

2. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة.

3. تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ.

**3. أسباب اختيار الموضوع:**

. اتساع وانتشار ظاهرة القلق لدى التلاميذ خاصة مع اقتراب موعد الامتحانات شهادة تعليم 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 والمقبلين على شهادة

تعليم 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 المقبلين

على امتحان شهادة التعليم المتوسط وذلك بخلق روح التعاون والأخوة بين التلاميذ، كما تقلل حصة ت.ب.ر من

الضغوطات المختلفة على عاتقهم وكذلك تكسيهم 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 المقبلين على امتحان شهادة

التعليم المتوسط، ما نهدف في بحثنا هذا إلى معرفة دور حصة ت.ب.ر في تغيير مزاج التلاميذ ومعرفة أهمية

حصة ت.ب.ر وكيفية بعثها للارتياح النفسي في نفوس التلاميذ.

**6. الدراسات المرتبطة بالبحث:****1.6. الدراسة الأولى:**

. دراسة العمرابي هارون ومنتشوك أحمد سنة 2012-2013 تحت عنوان "دور ممارسة التربية البدنية والرياضية في

التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي. بكالوريا."

حيث هدفت الدراسة إلى إبراز الأهمية الكبرى للأنشطة البدنية والرياضية في التخفيف عن التلاميذ من المشاكل

النفسية الاجتماعية التي تواجههم وإظهار أهمية حصة التربية البدنية والرياضية، ومعرفة آراء التلاميذ وانطباعهم

حولها، وإبراز مدى أهميتها في مساعدة التلاميذ في تحسين حالتهم المزاجية وإظهار دورها في التخفيف من حدة القلق لدى المقبلين على البكالوريا.

اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 800 تلميذ مقبل على شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 80 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية، أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة، والتي تم تحليلهم إحصائياً باستعمال النسبة المئوية والدرجة المئوية واختبار كاف تريبيج.

حيث توصل الباحثون إلى أن التلاميذ يحبون ممارسة ت.ب.ر. ويرتاحون حين ممارستها وتشعرهم بالهدوء وتخفف من حالة القلق لديهم ويعتبرونها طريقة للاسترخاء والترفيه، كما تساعد تلاميذ البكالوريا من تجاهل الضغوط النفسية المتعلقة بهذا الامتحان وتذيل التوتر الذي يشعرون به، هدفه اكتساب الراحة النفسية بسبب حبهم ولعهم بها، باعتبارها الوسيلة والمنتفس الوحيد لإخراج مكبوتاتهم وضغوطاتهم النفسية وأوصى الباحثون على:

. توعية التلاميذ بأهمية ت.ب.ر. لمل لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية لدى التلاميذ.  
. الاهتمام بأهداف التنمية النفسية للتربية البدنية والرياضية من طرف كافة أساتذتها وذلك من خلال الملتقيات والندوات.

. معاملة أستاذ ت.ب.ر. لها دور في إزالة المخاوف المتعلقة بالبكالوريا.

## 2.6. الدراسة الثانية:

دراسة حدادي سعاد وسردوك سماح سنة 2012/2013 تحت عنوان تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق العام لدى المراهق في مرحلة الثانوية، حيث كانت مشكلة البحث كيف تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية.

حيث هدفت الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة ت.ب.ر. في التخفيف من درجة القلق لدى المراهق ومعرفة الحالات السيكلوجية والنفسية للمراهق ومعرفة دور أستاذ التربية ب.ر. ومساهمته في التقليل من القلق الذي تلاميذ المرحلة الثانوية.

. اعتمد الباحثون في هذه الدراسة على المنهج الوصفي في مجتمع مكون من 1500 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 150 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية أما بالنسبة لأدوات الدراسة فهي تمثلت في الاستبيان والأسئلة المغلقة وقد تم تحليلهم إحصائياً بالاستعمال النسب المئوية وكاف تريبيج ودرجة الحرية.

حيث توصل الباحثون إلى أن الضغط النفسي والمشاكل الأسرية تؤدي إلى حدوث القلق لدى المراهق، إضافة إلى أن البداغوجية المستعملة من طرف الأستاذ يجعل من حصة ت.ب.ر. مجالاً للتنفيس والتقليل من القلق للمراهق في المرحلة الثانوي، وأهم ما أوصى به الباحثون:

. إعطاء الأهمية اللازمة لمرحلة المراهقة كونها حساسة بالنسبة للتلميذ المراهق.

. ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمراهق.

. تنشيط الحصة بالنشطة التنافسية والترفيهية وكذلك تنظيم دورات تنافسية في المتوسطات.

**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 مكون من 168 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط، في عينة متمثلة من 50 تلميذ (ذكور وإناث) تم اختيارهم بطريقة عشوائية أما بالنسبة لأدوات الدراسة فقد تمثلت في الدراسة النظرية، الاستبيان، والاستبيان المغلق والاستبيان المفتوح والمقابلة، ولقد تم تحليلهم إحصائياً باستعمال النسب المئوية وكاف تريبع، درجة الحرية والدالة، حيث توصل الباحثون إلى أن لت.ب.ر أثر إيجابي 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 ورفع من معامل المادة ليهتم بها التلاميذ أكثر.

**النقد والتعليق على الدراسات السابقة:**

من خلال ما تطرقنا إليه في الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى عدة نقاط منها:

- أن غالبية الدراسات كانت تهدف إلى 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.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - رابع تركي. -أصول التربية البدنية والتعلم. -ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دت، ص16.

**(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.<sup>1</sup>

**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.<sup>2</sup>

**(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.<sup>3</sup>

**4.7. القلق:****(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".<sup>4</sup>

**(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".<sup>5</sup> 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.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> - موهوب عيسى.-الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية.-رسالة ماجستير، سيدي عبد الله، 2007/2006.- ص21.

<sup>2</sup> - محمد الحمامي.-التربية وطرق التدريس.- دار المعارف، مصر 1990.- ص18.

<sup>3</sup> - ابن المنظورة.- المجلد الثالث، من القاف إلى الياء، بيروت1988.-ص154.

<sup>4</sup> - ابن المنظورة.- مرجع سابق،1988.- ص 154.

<sup>5</sup> - سيقموند فرويد.- الكف والعرض والقلق.- ترجمة عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980.- ص3.

<sup>6</sup> - فاروق السيد عثمان.- القلق وإدارة الضغوط النفسية.- طبعة 01، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.- ص 18.

**(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 الإمتحان الهام.

**5.7. المراهقة:****1.5.7. تعريف المراهقة لغة:**

إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق، معناه الاقتراب والدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم والنضج.<sup>1</sup>

**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.<sup>2</sup>

**3.5.7. تعريف المراهقة إجرائياً:**

هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان التي تصاحبه مجموعة من التغيرات الجسمية والفزيولوجية والنفسية، وتكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة قبل المواقف الهامة كالإمتحانات الرسمية.

<sup>1</sup> - فؤاد بهي السيد. - الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة). - دار الفكر العربي، القاهرة، 1997. - ص 257.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن العيسوي. - سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر. - دار الوثائق، الكويت، 1987. - ص 22

الجانِبُ النظرِي

# الفصل الأول

## التربية البدنية والرياضية

## • تمهيد :

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية لا يمكن تجاهلها أو الاستغناء عنها في حياة التلميذ، 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:

التربية البدنية "هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لذلك"

كما تعرف من وجهة نظر الحركة على أنها "التربية من أجل الحركة ومن خلالها"<sup>1</sup> ومن الناحية الفسيولوجية فتعني " جميع العمليات المختلفة والمتواصلة التي تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لتغيير البناء المورفولوجي والوظيفي لحياة الفرد".<sup>2</sup> وهو تغير تؤكد أهميته بالنسبة للمراهق العديد من الدراسات والبحوث في مجال فسيولوجيا النمو والتعلم الحركي.

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 للفرد.

### 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"<sup>3</sup>

فهذا المعنى فالتربية الرياضية تنمي وتعزز الجوانب الايجابية للسلوك من خلال تربية وتنمية البدن. انطلاقا 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".<sup>4</sup>

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

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي. - مناهج التربية البدنية المعاصرة. - ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000. - ص 25 .

<sup>2</sup> ريسان مجيد ولؤي غالب. - التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة. - ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002. - ص61.

<sup>3</sup> هنية محمود الكاشف. - دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي. - ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004. - ص13.

<sup>4</sup> عبد الحميد شرف. - التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة. - ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005. - ص18-

### 1-3- الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية:

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 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 البدنية<sup>1</sup>.

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 بين مختلف الجوانب ولا يمكن تنمية جانب دون أن تتأثر باقي الجوانب.<sup>2</sup>

### 1-4- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

يمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة مختلفة ، فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل : التمارينات ، الألعاب ، اللعب ، الترويح ، المسابقات الرياضية، لكن مثل هذه المفاهيم جميعها في الواقع تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.<sup>3</sup>

فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية والرياضية هي مجرد إبراز للعضلات أو الجري والتعرق والترفيه وكل هذه الأفكار السائدة أعطت مفهوم خاطئ للتربية البدنية والرياضية.

فالتربية البدنية والرياضية هي " مجموعة من النشاطات البدنية والرياضية التي يتم تدريسها بهدف تحقيق الأبعاد التربوية المراد تتميتها في مرحلة من مراحل التعلم.

### 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 تكييف 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 المتدربين<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> محمد سعيد عزمي. - أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق. - ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004. - ص13،12.

<sup>2</sup> عبد الحميد شرف. - مرجع سابق، ص27،26.

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي. - مناهج التربية البدنية المعاصرة أصول التربية البدنية والرياضية. - ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001. - ص24.

<sup>4</sup> اللجنة الوطنية للمناهج. - الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005. - ص103.

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 :

اهتم الانسان منذ القديم بصحته وجسمه ولياقته كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على الفوائد والمنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية، والتي اتخذت أشكالاً متعددة كاللعب والرقص والتدريب البدني، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب الصحي والبدني فحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية لها على الجوانب النفسية، الاجتماعية، العقلية والمعرفية وكذا الجوانب المهارية الحركية ، وهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا متكاملًا.<sup>1</sup>

ونظرا لأهميتها فهي تحتل مكانة هامة في المنظومة التربوية ، لذا أولتها وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها والمتمثل في:

- **المساهمة الفعالة في التربية الشاملة** عن طريق النشاط الحركي الذي يمنح للتلميذ معايشة حالات متنوعة واقعية ومجسدة، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة ، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالته و تصرفاته ، عن طريق اكتساب ميكانيزمات التكيف الذاتي ضمن تعلمات ذات أبعاد تربوية تسعى من خلالها تنمية كفاءات تؤهله لمواجهة الحياة.

- **المواجهة المستمرة لقواعد الحركة وأنظمة الأنشطة البدنية والرياضية** بمختلف أشكالها، بحيث تستوجب تعديل مجهوداته وتوزيعها وتكييفها في الزمان والمكان ، وحسب كل وضعية أو موقف تعليمي يفيد<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي - . مرجع سابق ، ص 25 41.

<sup>2</sup> جوناثان دوهيرتي، ريتشارد بايلي. - دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة. - ترجمة منال كرم، ط1، مجموعة النيل العربية، القاهرة، 2005. - ص 20 .

- 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<sup>1</sup>. أي أن التربية البدنية والرياضية تهيأ الفرد لتحقيق مسار ايجابي في الحياة.

### 1-8- أهداف التربية البدنية والرياضية :

تختلف أهداف التربية البدنية والرياضية من مجتمع إلى آخر، وهذا الاختلاف يرجع على الطرق والأساليب التي يتلقاها التلميذ والبيئة التي يوجد بها:

ولقد 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 تربية<sup>2</sup>.
- كما يرى عبد الحميد شرف أن الهدف الرئيسي للتربية البدنية والرياضية هو "تنمية شاملة متزنة للفرد وتعديل سلوكه ليتكيف مع مجتمعه"<sup>3</sup>.
- 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 ، كالبيولوجيا وعلم النفس الرياضي
- تدعيم المعارف الضرورية لتسيير وتنظيم العمل الذي يفيد في تنظيم وتسيير حياته الطبيعية .
- تطوير العلاقات الاجتماعية وتبني المسؤوليات<sup>4</sup>.
- 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 نافعة<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> اللجنة الوطنية للمناهج .- . مرجع سابق ، ص.96.

<sup>2</sup> هنية محمود الكاشف .- مرجع سابق ، ص . 19 .

<sup>3</sup> عبد الحميد شرف .- مرجع .- سابق ، ص . 22 .

<sup>4</sup> اللجنة الوطنية للمناهج .- الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط.- مرجع سابق ، ص. 98 .

<sup>5</sup> أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : مرجع سابق ، ص . 28 .

إذن فالتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية هي الوحيدة التي تهتم بالتنمية البدنية والمهارية الحركية للتلميذ دون تجاهل لباقي الجوانب التي تبني شخصية التلاميذ.

### 1-9- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية :

إن الحصة هي "الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية والتعليم في المدرسة".

وحصة التربية البدنية والرياضية ينطبق عليها نفس المفهوم، وذلك من خلال مزاولة الأنشطة الرياضية في المدرسة، وتتميز بعدة خصائص فهي "محددة زمنيا تبعا للقانون المعمول به، كما أنها جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة"<sup>1</sup>. وهي عنصر هام تؤثر بشكل ايجابي أو سلبي على تحقيق الأهداف المسطرة.

وتعرف في المنهاج الرسمي على أنها "الحصة التي يتم فيها تطبيق الهدف الإجرائي للدرس وتستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظر الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) للهدف الإجرائي في إطار نشاط فردي أو جماعي، يستدعي مهارات حركية وتصرفات مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة للعمل"<sup>2</sup>. إن هذا التعريف يتضمن مختلف المتغيرات المؤثرة بشكل أساسي في عملية التعلم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، والتي تستعمل بشكل تكاملي في سبيل تحقيق هدف الدرس.

فدرس التربية البدنية والرياضية هو اللبنة الأساسية أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهاج، وتنفيذ درس التربية البدنية من أهم واجبات المدرس ، فلكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي(حركي، معرفي، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية.

### 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.<sup>3</sup>

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 :

<sup>1</sup> ناهد محمود سعد ونبلي رمزي فهمي. - طرق التدريس في التربية الرياضية. - ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004. - ص61.

<sup>2</sup> اللجنة الوطنية للمناهج. - الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط. - مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، 2003. - ص91.

<sup>3</sup> أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : مرجع سابق ، ص 33 .

إن تحديد أهداف أي مادة تعليمية يكون انطلاقاً 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.

### 1-12- 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.<sup>1</sup>
- 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.<sup>2</sup>
- إن معرفة مميزات وخصائص التلميذ في هذه المرحلة ليس إلا لمحاولة توجيه اهتمام الأستاذ نحو تكييف 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.<sup>1</sup>

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

<sup>2</sup> ناهد محمود سعد ونبيلي رمزي فهيم .- مرجع سابق ، ص . 209.

فبمراعاة 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)<sup>2</sup>.
- 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)<sup>3</sup>. فتقسيم 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 والتجربة<sup>4</sup>.
- بالإضافة إلى المبادئ المذكورة، يجب الأخذ بعين الاعتبار طبيعة وخصائص التلاميذ الذين سوف يتم تعليمهم ، وفقاً لمبدأ مراعاة الفروق الفردية .

<sup>1</sup> محمد سعد زغلول وآخرون . - مرجع سابق ، ص .59، 60 .

<sup>2</sup> عبد الحميد شرف . - تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية . - ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000 . - ص 25 .

<sup>3</sup> محمد سعد زغلول وآخرون . - تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية . - ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 . - ص 37 .

<sup>4</sup> 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 انطلاقا 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، بحثا 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.<sup>1</sup>

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

- تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دورا هاما 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.
- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .

<sup>1</sup> اللجنة الوطنية للمناهج .- مرجع سابق ، ص 96 - 97 - 107.

- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري .
  - استخدام أساليب التدريس الحديثة ( حل المشكلات، الوسائط المتعددة...)
  - العناية بالفروق الفردية.<sup>1</sup>
  - 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 الحسنة<sup>2</sup> .
- إن ما يصدر من سلوكيات من طرف المراهق، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة من مختلف المؤثرات الفسيولوجية والنفسية، وكذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعلم.

<sup>1</sup> محمد سعد زغلول وآخرون - .مرجع سابق ، ص 60 .

<sup>2</sup> 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 .

# الفصل الثاني

## القلق

## تمهيد:

يمر الإنسان في فترة حياته بعدة مواقف، يتعايش فيها مع أفراد مجتمعه، مما يجعله عرضة لعدة حالات: فرح، خوف، اطمئنان، قلق، 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، لمواجهة الموقف المثير للقلق، فيكون قوة دافعة ايجابية تساعد الفرد على بذل أقصى ما يمكنه من جهد أو بصورة سلبية، فيكون قوة مانعة تساهم في إعاقة أدائه ومنه تقليل الثقة بالنفس.

## 2-1- تعريف القلق:

القلق مشاعر نفسية تكون مضطربة، وينتج عنها الكثير من الآثار السلبية، وظاهرة القلق باتت من الأمور الملفتة للانتباه في وقتنا الحاضر، نتيجة الانقلاب الحضاري الذي طال معظم جوانب حياتنا، وان كان القلق أحياناً أثار غير ظاهرة، ولكن أثاره تظهر بوضوح على التصرفات و النتائج.<sup>1</sup>

.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.<sup>2</sup>

.القلق هو أكثر الاضطرابات النفسية شيوعاً، فهو يصيب %15,10 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 وانفعاليتها بالحالة المصابة للخوف.

.كما عرفه سعيد العزة أيضاً عن انه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية وهو مصحوب بالتأمل والتفكير عن توقع الشر وتوقع عدم الراحة.<sup>3</sup>

.أما فرويد فيرى بان القلق هو انفعال مكرر مرتبط بالشعور بخطر محقق غير واضح للمشاهد.<sup>4</sup>

.كما يعرف هورين القلق بكونه استجابة انفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية وهذا التعريف يجمع بين الناحية الوجدانية والاجتماعية.<sup>5</sup>

## 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 استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشير إلى هذا المستوى من القلق، بأنه إنذار خطر وشيك الوقوع.

<sup>1</sup> - ابو العزائم .محمد جمال .- القلق النفسي

<sup>2</sup> -احمد عكاشة.- الطب النفسي المعاصر\_ص38

<sup>3</sup> -سعيد حسين العزة.- لتربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية :دار الثقافة للنشر والتوزيع\_عمان\_2002.- ص45

<sup>4</sup> -سيغموند فرويد.- ترجمة محمد عثمان نتاجي :الكف، العرض،القلق.- ص45

<sup>5</sup> -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 بذل 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.<sup>1</sup>

### 2-3- أنواع القلق:

إن القلق عبارة عن شعور بعدم الارتياح، فليس كل شخص قلق مريض، وهما 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 غالباً 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 مصاحباً لأعراض المرض النفسي كالهستيريا<sup>2</sup>

#### 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 إحساسات بالذنب أو الخجل في الأنا فهو خوف من العقوبة، ومصدره قائم في بناء الشخصية<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - د. محمد حسن علاوي. - علم النفس الرياضي. - ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1987. - ص. 279

<sup>2</sup> - نعيم الرفاعي. - دراسة في سيكولوجية التكيف. - ط5، مطبعة ابن حيان، القاهرة 1989. - ص. 75.

<sup>3</sup> - محمد السيد السياط. - حدود صحتك النفسية العضلية، مشكلات الأفراد وعلاجها، الاسكندرية 1979. - ص. 91

### 2-3-4- قلق الامتحان:

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

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

### 2-4- أسباب القلق:

ليس هناك سبب محدد للقلق، بل هناك عدة أسباب تجعل من هذا الإنسان أو ذاك 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.<sup>2</sup>

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 التوائم تصل 50%، ومن ثم أن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في الاستعدادات للإصابة.<sup>3</sup>

### 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.<sup>4</sup>

### 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 التفكير 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.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - محمد عبد الطاهر. - مشكلة الإبناء وعلاجها من الجنين الى المراهقة. - ط2، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1996. - ص88

<sup>2</sup> - فخري الدباغي. - أصول الطب النفسي. - ط3، دار بيروت، 1983. - ص96

<sup>3</sup> - احمد رضا حمروش. - تقييم قلق المنافسة لدى سباحي منتخب الامال، ص15.

<sup>4</sup> - احمد رضا حمروش. - مرجع سابق، ص15

<sup>5</sup> - حامد عبد السلام زهران. - الصحة النفسية و العلاج النفسي. - ط1، دار العلم العربي، القاهرة 1977. - ص398.

#### 2-4-4- الفلق 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.<sup>1</sup>

#### 2-5- مصادير القلق:

##### 2-5-1- 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 الذات لديه، فتسيطر عليه الأفكار السلبية.

##### 2-5-2 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

##### 2-5-3 فقدان السيطرة:

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

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.<sup>3</sup>

##### 2-5-4 الأعراض الجسمية والفزيولوجية:

قد تفسر هذه الأعراض ايجابية 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.

##### 2-5-5 الشعور بالذنب:

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

<sup>1</sup> -محمد رفعت. - الامراض النفسية العصبية. - مكتبة دار البيض، 1997. - ص 107.

<sup>2</sup> -أسامة كامل الراتب. - علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات). - ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997. - ص 193-

<sup>3</sup> -أسامة كامل. - الاعداد النفسي للناشئين. - دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001. - ص 2.

## 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 ام 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 تغييرها.
  - 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 يستتار نتيجة لوجود عوائق اتجاه الغريزة الجنسية أي أن أصل القلق يرجع إلى اللاشعور فهو لا يتعدى حيز الغريزة.<sup>1</sup>

### 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.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> -سيغمونددفرويد. - 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.<sup>1</sup>

### 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، والقلق 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.<sup>2</sup>

### 2-8 أهمية التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق:

لقد اعتبر أفلاطون جسد الإنسان كمصدر للطاقة والدافع الحيوي للفرد كما صرح "قرويد" 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.<sup>3</sup> 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" إلى أن "استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب".<sup>4</sup>

واللعب شكل من أشكال المشاركة الاجتماعية، ويمكن استخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين باعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده متروياً مجتراً مشاكله ولكنه يسعى دائماً أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه، ولا شك أن الصداقة والانتماء إلى الجماعة و التعاون معهم يعتبر متنفساً حقيقياً عن القلق النفسي، لأن من فوائده:

. المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الإيجابي للذات.

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

. النفع المباشر تسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> - مصطفى فهمي. - الصدمة النفسية، دراسات في سيكولوجية التكيف. - القاهرة، 1987. - ص 204.

<sup>2</sup> - أسامة كامل الراتب. - قلق المنافسة وضغوط التدريب. - دار الفكر العربي، القاهرة 1997. - ص 18.

<sup>3</sup> - أسامة أنور كامل. - التربية الحركية للطفل. - ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة 1994. - ص 75.

<sup>4</sup> - محمد الحمادي. - فلسفة اللعب. - ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1994. - ص 75.

محسن علي الدلفي. - تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع. - دار الفرقان، عمان، 2001. - ص 32.

## خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل حول القلق نستخلص انه ظاهرة نفسية صعبة جدا، ويمكن ان تؤدي بالتلميذ إلى تضييع مشواره الدراسي وإفساد حالته العائلية وعلاقاته الاجتماعية، وهذا بالطبع إذا لم يلقى العناية الكافية من الوالدين أو المدرسة ونقصد بها الأستاذ وهذا في مرحلة التعليم المتوسط التي تعد مرحلة حساسة في مسيرته وحياته خاصة وأنها تكون مع بداية مراهقته، لذا يجب علينا أن نخفض من الضغوطات النفسية وإعداد الممتحن إعدادا كاملا وسليما من كل الجوانب، والتربية البدنية والرياضية إحدى الوسائل التي تحقق ذلك أهداف معرفية، حركية ووجدانية.

الفصل الثالث

المراجعة.

## • تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والانفعالية والفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية والإهتمام.

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

## 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 اللحم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>1</sup>

أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلی أن يبلغ مبلغ سن الرشد.<sup>2</sup>

قال ابن فارس: الراء 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 منها: الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهالك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.<sup>3</sup>

## 3-1-2 المراهقة اصطلاحاً:

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

وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي".<sup>4</sup> 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.<sup>5</sup>

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.<sup>6</sup>

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.

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

<sup>2</sup> كمال الدسوقي. - النمو التربوي للطفل والمراهق. - ط 1. دار النهضة العربية: لبنان، 1997. - ص 100 .

<sup>3</sup> مصطفى فهمي. - سيكولوجية الطفولة والمراهقة. - ط 1. مكتبة مصر: مصر، ب.س. - ص 97 .

<sup>4</sup> إبراهيم زكي قشقوش. - سيكولوجية المراهقة. - ط 1. مكتبة الأنجلو المصرية: مصر، 1980. - ص 75 .

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

<sup>6</sup> 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 تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته.

### 3-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

### 3-2-1- المراهقة المبكرة:

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

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق وآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجذ 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 تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.<sup>2</sup>

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

<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران .- علم النفس النمو للطفولة والمراهقة.- ط 1.. عالم الكتب: القاهرة، 1982.- ص 252، 262، 353، 289، 263.

**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:**

الحاجة 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 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، وعلمالصحة 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.<sup>1</sup>

**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.<sup>2</sup>

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

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

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 والتركييز ونمو القدرات.

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

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

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

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح 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.<sup>1</sup>

### 3-4-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى:

#### 3-4-3-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي:

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية 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 الغدد الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي.

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فيسيولوجية 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<sup>1</sup>.

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

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران.- مرجع سابق، 2001، - ص 345 ، 346 .

**3-4-2- 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.<sup>2</sup>

**3-4-3- النمو الانفعالي:**

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور.<sup>3</sup>

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن، فتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والغيرة والصراع، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة.

**3-4-4- 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 وتتنوع 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:

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالديه 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 التسلسل والتعصب وتقديم التقاليد.<sup>1</sup>

<sup>2</sup> محمد زياد حمدان - علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية. - ط1 . دار التربية الحديثة : الأردن، 2000 . - ص 28

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران. - نفس المرجع ، 2001. - ص 352 ، 354 .

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

**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 حتماً إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدءاً 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 وزناً وطولاً 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 أشكالاً 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 تفادي 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.

**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 العاطفي<sup>1</sup>.
- . 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.<sup>2</sup>
- **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.<sup>3</sup>
- . 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 غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.<sup>4</sup>
- . 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.

### - **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 والجدب العاطفي.

<sup>1</sup> العيادي محمد الصغير. الطائري عمارو 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

<sup>2</sup> محمود حسن .- الأسرة ومشكلاتها. - ط 1. \_ دار النهضة العربية : لبنان، 1981. - ص 24 .

<sup>3</sup> رابح تركي .- أصول التربية والتعليم. - ط 2. \_ ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1990. - ص 173 .

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

### 3-5-3- المراهقة العدوانية : (التمردة) 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.<sup>1</sup>
- . 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.<sup>2</sup>
- . 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 وصدمات 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.<sup>3</sup>

### 3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، 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.

<sup>1</sup> عبد الغني الإيدي .- ظواهر المراهق وخفاياه.- ط1. دار الفكر للملايين : بدون بلد ، 1995.- ص 153 .

<sup>2</sup> يوسف مخائيل اسعد.-مرجع سابق، 1999.-ص 157 .

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران.- مرجع سابق ، 2001\_ص 440 .

. 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.<sup>1</sup>

### 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 السنية 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.

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 المسيرة 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.<sup>2</sup>

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 ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي 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

<sup>1</sup> أحمد أبسطوسي.- أسس ونظريات الحركة.- ط1. دار الفكر العربي : بدون بلد، 1996.- ص 185 .

<sup>2</sup> بوفلجة غياي .- أهداف التربية وطرق تحقيقها.- ط1 . ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1983 .- ص 37 .

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 تلقائياً 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 الفرد<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة. - النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل. - ط1. 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.

ايجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

**- تمهيد:**

تهدف البحوث العلمية عموماً إلى الكشف عن الحقائق، وتكمن قيمة هذه البحوث وأهميتها في التحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني "مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> فريدريك معنوق. \_ معجم العلوم الاجتماعية . \_ انجليزي- فرنسي- عربي- أكاديميا. \_ بيروت. \_ لبنان. \_ 1998. \_ ص 231.

**1-4- الدراسة الاستطلاعية:**

قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مديرية التربية لولاية البويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الخاصة بدراستنا حول المتوسطات وكذلك حول عدد التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط وكذلك بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى بعض المتوسطات وهذا للتواصل مع التلاميذ وتقديم استمارات الاستبيان.

**2-4- المنهج المتبع:**

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه.<sup>1</sup> في مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تخفيف القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط " يملئ علينا اختيار المنهج الوصفي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية.

**1-2-4- تعريف المنهج الوصفي:**

استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة.<sup>2</sup>

**2-2-4- أهداف المنهج الوصفي:**

✓ يهدف البحث الوصفي إلى جمع المعلومات من أجل اختبار الفروض أو الاجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد عينة البحث، الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه أي نصف من خلالها ما هو حادث في الواقع.

✓ البحث الوصفي لا يقف عند جمع البيانات فقط وتبويبها وجدولتها لكنه يتضمن قدرا هاما من تفسير وتحليل هذه البيانات أي محاولة ربط الوصف بالمقارنة والتفسير وبذلك يمكن القول أن الدراسة الوصفية تسعى إلى صياغة مبادئ هامة والتوصل إلى حل المشكلات.

✓ تهتم الدراسة الوصفية بتحديد العلاقات التي توجد بين الوقائع والظواهر كما تهتم بتحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الاتجاهات والميول والآراء عند الأفراد والجماعات وطريقة نموها وتطورها.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. ط 1. 2002. ص 191.

<sup>2</sup> عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات. مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. ديوان المطبوعات الجامعية. الجزائر.

✓ تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في مجتمع معين وفي مثل هذه الدراسات الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث المتاحة بل يمكن للباحث أن يصطنع أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث.<sup>1</sup>

3-4- مجتمع البحث: يمثل التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط لمتوسطات بلدية البويرة والبالغ عددهم 1654 تلميذ.

4-4- عينة البحث: العينة هي نموذج البحث الذي يجري عليه الباحث مجمل بحثه وعمله، والعينة التي اخترناها متكونة من تلاميذ السنة الرابعة متوسط و يقدر عددهم 165 تلميذ ذكور وإناث وكان اختيارهم عشوائيا وباستعمال طريقة القرعة وهم التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية .

5-4- مجالات البحث:

1-5-4- المجال البشري: تمت عملية توزيع الاستمارات على 165 تلميذ يدرسون في المتوسطات وتم التوزيع على التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فقط.

2-5-4- المجال الجغرافي: لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى بلدية البويرة.

3-5-4- المجال الزمني: لقد تم ابتداء البحث منذ أوائل شهر أكتوبر عن طريق البحث في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستمارات على التلاميذ خلال الفترة الممتدة ما بين 15 مارس 2015 إلى غاية 22 أبريل 2015.

6-4- المتغيرات البحث:

1-6-4- المتغير المستقل (السبب):

وهو الذي يؤدي التغير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به وتمثل المتغير المستقل في بحثنا الحالي في: حصة التربية البدنية و الرياضية .

2-6-4- المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وتمثل في بحثنا كما يلي: ظاهرة القلق.

7-4- أدوات البحث:

في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجع الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنسب الطرق لتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة.

<sup>1</sup> بوداود عبد اليمين. \_ مناهج البحث العلمي في ع ت ن ب ر. \_ ديوان المطبوعات الجامعية. \_ 2010. \_ ص 91.

ويعرف الاستبيان على أنه: "أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية.<sup>1</sup>

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (16) سؤالاً، يجاب عليها بعلامة (x) داخل الخانة المختارة، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها.

#### 4-7-1- تحكيم الاستبيان:

من صدق الاستبيان قمنا بتقديمه إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين حيث تم تعديله عن طريق تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض منها وكذلك إضافة بعض الأسئلة التي اقترحتها المحكمون وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق. حيث تم تحكيم استبيان دراستنا من طرف ثلاث أساتذة من معهدنا هم:

- الأستاذ منصور نبيل
- الدكتور الوناس عبد الله
- الدكتور لاوسين سليمان

#### 4-8- الوسائل الإحصائية:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع و تترجم بموضوعية.<sup>2</sup>

في بحثنا هذا تم استخدام الوسائل الإحصائية التالية:

#### ▪ النسبة المئوية:

قمنا باستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

س: تمثل عدد التكرارات  
ع: المجموع الكلي

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

<sup>1</sup> حسين أحمد الشافعي. \_ سوزان أحمد علي مرسي. \_ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. \_ منشئة المعارف. \_ الإسكندرية. ص203، 205.

<sup>2</sup> محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط2، دار النهضة العربية، مصر، 1970، ص74.

## ▪ اختبار $\chi^2$ (كاف تربيع):

يسمى باختبار التوافق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية.<sup>1</sup>:

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

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

عندما تكون  $\chi^2$  المحسوبة أكبر من  $\chi^2$  الجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية.

لحساب  $\chi^2$  الجدولة يجب توافر شرطين أساسيين هما:

▪ مستوى الدلالة التي تساوي 0,05.

▪ درجة الحرية.

<sup>1</sup>فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006، ص213.

**- خلاصة:**

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نستطيع القول بأن لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث خلال إنجازة لدراسة حول ظاهرة من الظواهر إذ أن منهجية البحث هي التي تزوده بأساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات عن طريق إستخدامه لمختلف الأدوات المتمثلة في المصادر والمراجع والمجلات والوثائق وكذلك الوسائل الإحصائية التي تساعد الباحث في تحليل النتائج والبيانات المتحصل لكي يستطيع أن يثبت أو ينفى الفرضيات التي تمت صياغتها في بداية البحث.

جامعة ألكلي منذ اوجاج - البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التربوي

## استمارة الاستبيان

استمارة استبيانیه موجهة الى التلاميذ المقبلين عل امتحان شهادة التعليم المتوسط في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نطلب من أعزائنا التلاميذ مساعدتنا و ذلك بالاجابة على اسئلة الموضوع الذي هو تحت عنوان: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط".

أجب على الاسئلة بوضع علامة أمام الاجابة كما نتمني ان تجيبو علي الاسئلة بجدية و صدق و شكرا علي تعاونكم.

- من اعداد الطالبان: - تحت اشراف الدكتور:

- لعريبي حمزة - علوان رفيق

- رافع احمد

المحور الأول: الالعب الجماعية الصفية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

(1)- هل تتعرض للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

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

(2)- ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي ؟

<input type="checkbox"/>	الراحة النفسية
<input type="checkbox"/>	الملل
<input type="checkbox"/>	التوتر
<input type="checkbox"/>	شارد الذهن

(3)- هل لديك الدافعية لممارسة الالعب الصفية ؟

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

(4)- هل تساعدك الالعب الجماعية الصفية على الاندماج مع زملائك ؟

<input type="checkbox"/>	دائماً
<input type="checkbox"/>	أحياناً
<input type="checkbox"/>	أبداً

(5)- هل تعاني من مشاكل أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الصفي ؟

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

(6)- عند ممارستك الالعب الصفية هل يساعدك ذلك في التخفيف من القلق ؟

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

المحور الثاني : مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة.

(7)- هل تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية من اجل ؟

الترويح

اللعب

ابعاد الضغط

(8)- هل ترون أن مادة التربية البدنية والرياضية ؟

أساسية

ثانوية

مثل باقي المواد

(9)- هل ترون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لك الضغط ؟

نعم

لا

(10)- هل تعتبر ممارسة التربية البدنية و الرياضية عاملا أساسيا في التقليل من الضغوطات النفسية ؟

نعم

لا

(11)- هل ترون أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي التي تساعدكم في التخلص من هذا الضغط ؟

نعم

لا

(12)- هل تعتبر أن ممارستك للنشاط الرياضي من العوامل التي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى؟

نعم

لا

المحور الثالث : مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي .

(13)- هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

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

(14)- هل ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية يساعدك في التخفيف من القلق و النرفزة لديك ؟

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

(15)- كيف يكون شعورك عندما لا تجرى حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

<input type="checkbox"/>	الإحباط
<input type="checkbox"/>	السعادة
<input type="checkbox"/>	للامبالاة

(16)- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية يبعدك نوعا ما عن التفكير الدائم في شهادة التعليم المتوسط ؟

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



# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

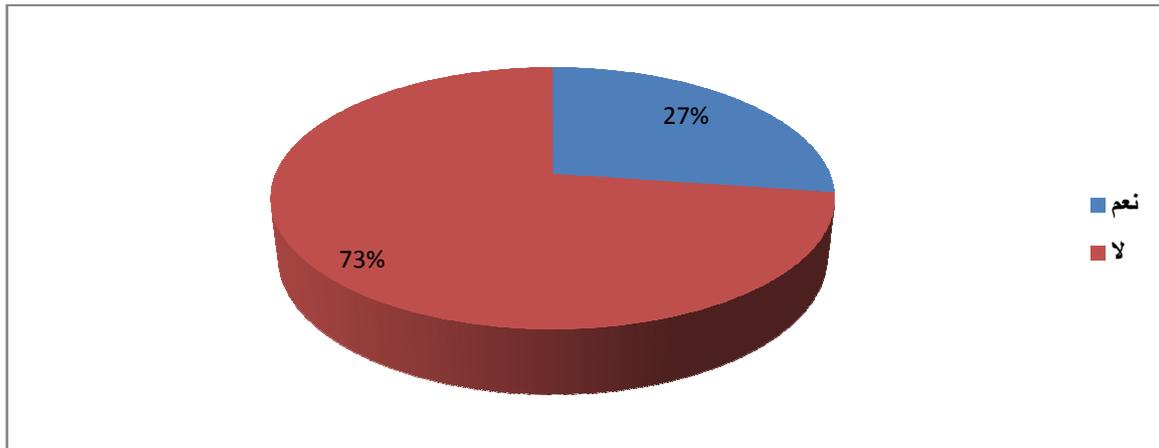
بعدما تحصلنا على الناتج الخام من الاستبيان كان وجوباً علينا تحليلها، ومناقشتها لتصبح قيم ذات نتائج واضحة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنتناول في هذا الفصل ، أن نجعل هذه النتائج قيم بإمكاننا قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كا<sup>2</sup> عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين إجابات التلاميذ في الاستبيان.

1.1.5 المحور الأول: الألعاب الجماعية الصفية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

السؤال رقم (01): هل تتعرض للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض منه: معرفة إن كان التلاميذ يتعرضون للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.  
الجدول رقم(01): يمثل نتائج السؤال الأول من المحور الأول:

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	45	27%	34.09	3.84	0.05	01	دالة
لا	120	73%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم(01): دائرة نسبية تمثل مدى تعرض التلاميذ للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(01) ان نسبة 73% من التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 27% من التلاميذ، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 34.09 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يتعرضون للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

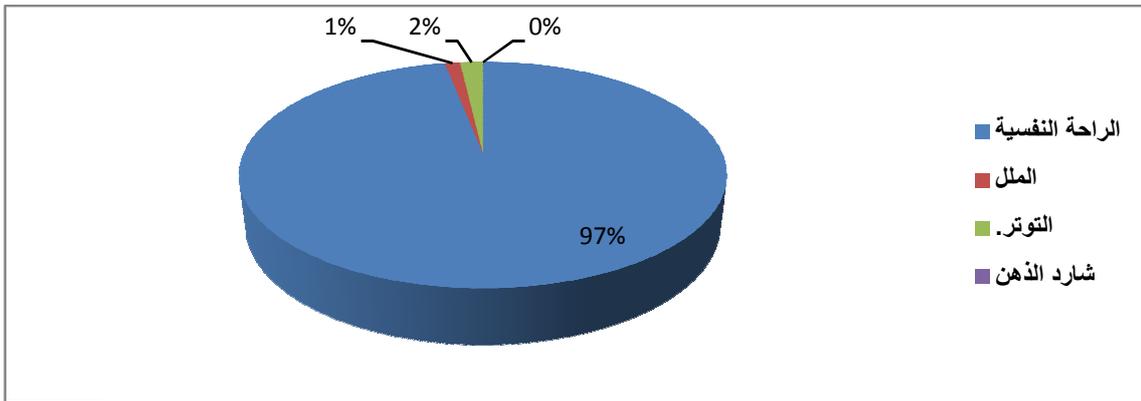
الاستنتاج:

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

السؤال رقم (02): ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي؟  
 الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ اتجاه النشاط الرياضي الصفي.  
 الجدول رقم (02): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الراحة النفسية	160	97%	455.9	7.81	0.05	03	دالة
الملل	02	01%					
التوتر	03	02%					
شارد الذهن	00	00%					
المجموع:	165	100%					

الشكل رقم (02): دائرة نسبية تمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.



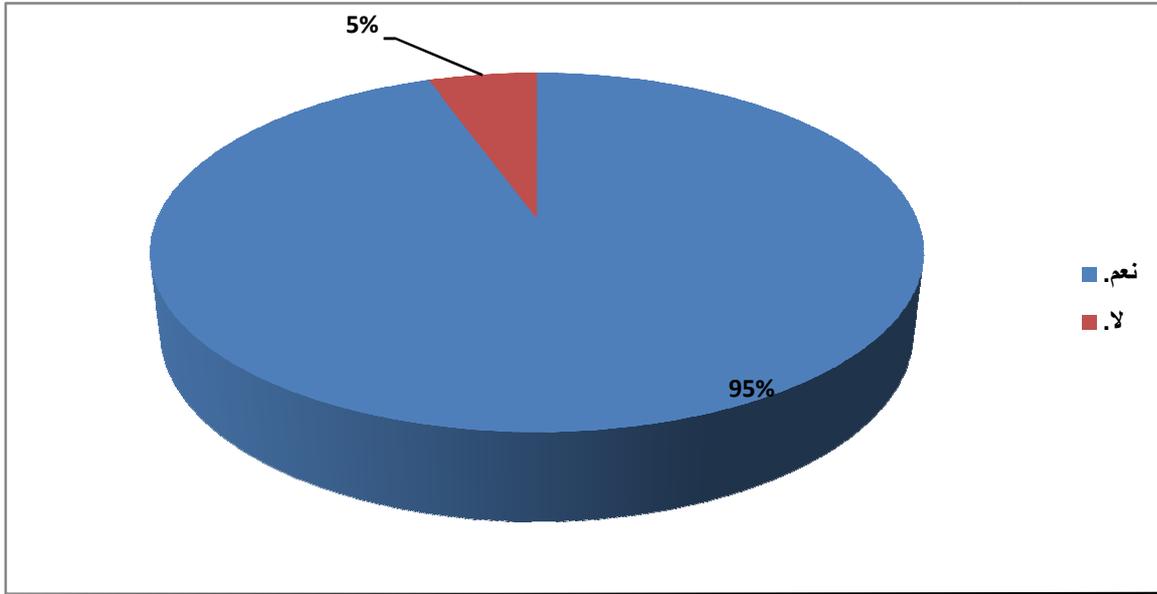
تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 97% يشعرون بالراحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي بينما نسبة 2% فيشعرون بالتوتر أما نسبة 1% فيشعرون بالملل، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 455.92 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03 وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ بأنهم يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.

الاستنتاج: من المعطيات نستنتج أن شعور التلاميذ هو الراحة النفسية بأغلبية ساحقة وهذا عند ممارسة النشاط الرياضي الصفي.

السؤال رقم (03): هل لديك الدافعية لممارسة الألعاب الصفية؟  
 الغرض منه: معرفة ان كان التلاميذ الدافعية لممارسة الألعاب الصفية.  
 الجدول رقم (03): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	156	95%	130.9	3.84	0.05	01	دالة
لا	09	5%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم (03): دائرة نسبية تمثل مدى دافعية التلاميذ لممارسة الالعاب الصفية.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 95% من التلاميذ لديهم الدافعية لممارسة الألعاب الصفية بينما نسبة 5% ليس لديهم هذه الدافعية، حيث أن ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 130.96 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ تدعم إجاباتهم أن لديهم الدافعية لممارسة الألعاب الصفية

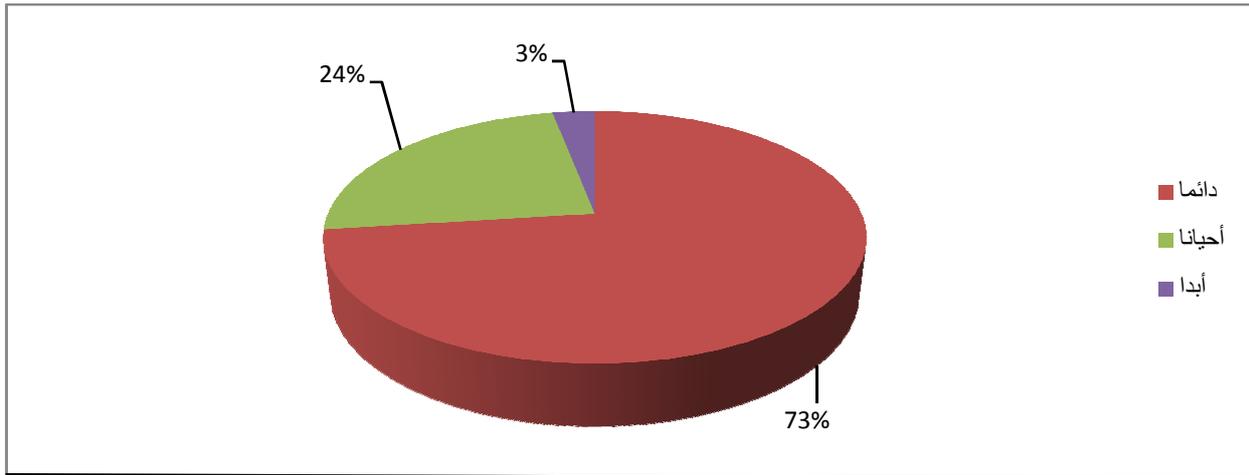
الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن هناك دافعية من طرف التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية الصفية.

**السؤال رقم (04):** هل تساعدك الألعاب الجماعية الصفية في الاندماج مع زملائك؟  
**الغرض منه:** معرفة إن كانت الألعاب الجماعية الصفية تساعد في الاندماج مع الزملاء.  
**الجدول رقم 04:** يمثل نتائج السؤال الرابع المحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائماً	120	73%	126.3	5.99	0.05	2	دالة
أحياناً	40	24%					
أبداً	05	3%					
المجموع	160	100%					

**الشكل رقم (04):** دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الألعاب الجماعية الصفية في اندماج التلميذ مع زملاءه.



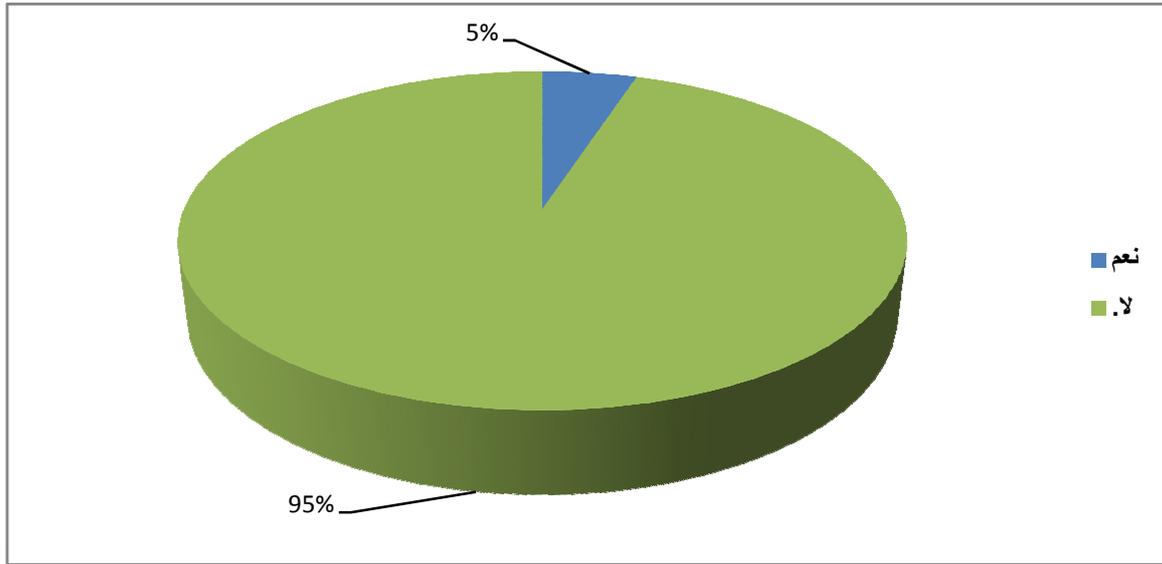
**التحليل ومناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن نسبة 73% يرون أن الألعاب الجماعية الصفية تساعدهم على الاندماج مع الزملاء بينما 14% يرون أنها لا تساعدهم على الاندماج مع الزملاء، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 126.3 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت 5.99 عند درجة حرية 02، ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ تدعم إجاباتهم بأن الألعاب الجماعية الصفية تساعدهم على الاندماج مع الزملاء.

**الاستنتاج:** من خلال المعطيات نستنتج أن أغلبية الساحقة من التلاميذ يرون أن الألعاب الجماعية الصفية تساعدهم على الاندماج.

السؤال رقم 05: هل تعاني من مشاكل أثناء ممارستك النشاط الرياضي الصفي؟  
 الغرض منه: معرفة إذا كان التلاميذ يعانون من مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.  
 الجدول رقم 05: يمثل نتائج السؤال الخامس للمحور الاول:

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
نعم	5	5%	145.6	3.84	0.05	01	دالة
لا	160	95%					
المجموع :	165	100%					

الشكل رقم (05) : دائرة نسبية تمثل مدى معانات التلاميذ للمشاكل اثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.



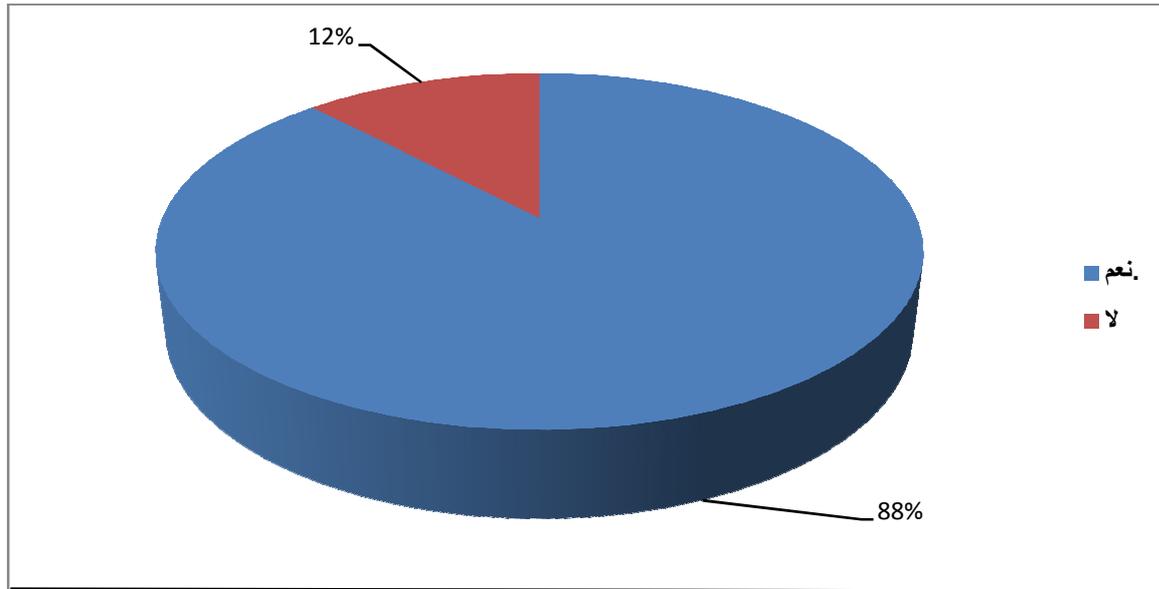
**التحليل ومناقشة النتائج:** نلاحظ من الجدول رقم (05) أن نسبة 97% للتلاميذ لا يتعرضون من مشاكل أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي الصفي، بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 3% من التلاميذ، حيث أن ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 145.6 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يعانون من مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.

**الاستنتاج:** من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ لا يعانون من مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي.

السؤال رقم 06: عند ممارستك للألعاب الصفية، هل يساعدك ذلك في التخفيف من القلق؟  
 الغرض منه: معرفة إذا كانت تساعد الألعاب الصفية في التخفيف من القلق.  
 الجدول رقم 06: يمثل نتائج السؤال السادس للمحور الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	145	88%	94.69	3.84	0.05	01	دالة
لا	20	12%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم (06) : دائرة نسبية تمثل مدى مساعدة الألعاب الصفية في التخفيف من القلق.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 88% من التلاميذ يرون أن ممارستهم للألعاب الصفية تساعدهم في تخفيف القلق، في حين هناك نسبة أخرى وتمثل 12% من التلاميذ لا يرون ذلك، حيث بلغت ك<sup>2</sup> 64.69 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05. وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن ممارسة الألعاب الصفية تساعدهم في التخفيف من القلق.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة الألعاب الصفية تساعد التلاميذ على التخفيف من القلق.

المحور الثاني: مساهمة حصة ت.ب.ر في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة.

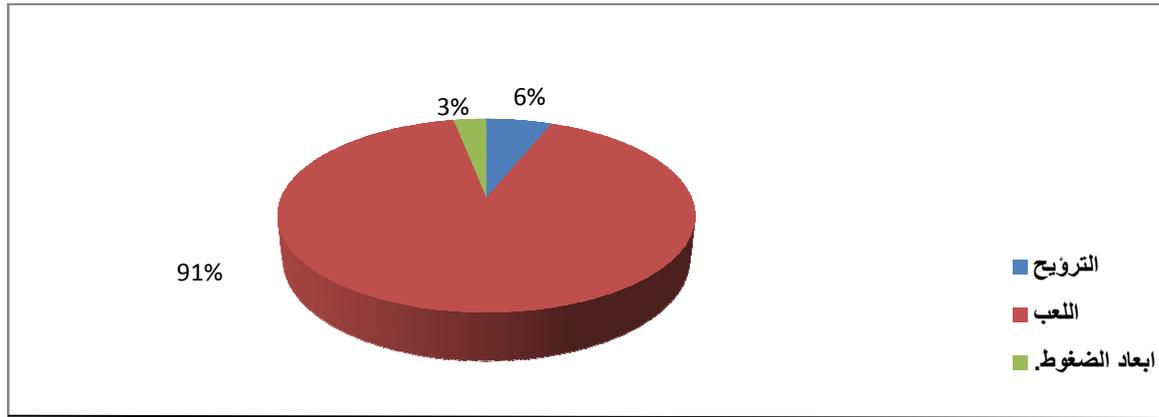
السؤال رقم (07): من أجل ماذا تمارس حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة سبب ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (07) : يمثل نتائج السؤال الاول من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الترويح	10	6%	246.3	5.99	0.05	02	دالة
اللعب	150	91%					
إبعاد الضغوط	5	3%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم (07): دائرة نسبية تمثل سبب ممارسة التربية البدنية والرياضية من طرف التلاميذ.



التحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 91% من التلاميذ يمارسون حصة

التربية البدنية والرياضية من أجل اللعب، وبينما يرى مجموعة أخرى من التلاميذ وتمثل 6% أنهم يمارسون حصة

التربية البدنية والرياضية من أجل الترويح، في حين ترى نسبة أخرى وتمثل 3% أنهم يمارسون حصة التربية البدنية

والرياضية من أجل إبعاد الضغط، حيث كا<sup>2</sup> المحسوبة 246.3 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولة والتي بلغت 5.99

عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين التلاميذ تدعم إجاباتهم بأنهم يمارسون

حصة التربية البدنية والرياضية من أجل اللعب.

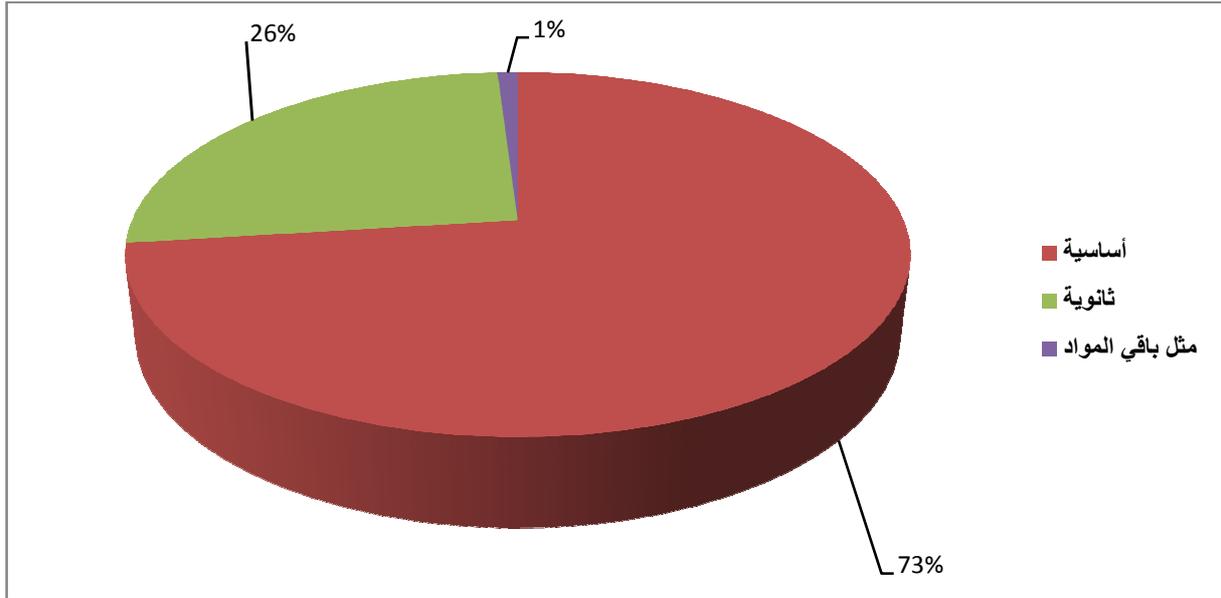
الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية

والرياضية من أجل اللعب.

السؤال رقم (08): كيف ترون مادة التربية البدنية والرياضية؟  
الغرض منه: معرفة نظرة التلاميذ الى حصة التربية البدنية والرياضية.  
الجدول رقم(08): يمثل نتائج السؤال الثاني من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أساسية	120	73%	130.5 0	5.99	0.05	02	دالة
ثانوية	43	26%					
مثل باقي المواد	02	1%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم (08): دائرة نسبية تمثل نظرة التلاميذ الى حصة التربية البدنية والرياضية.

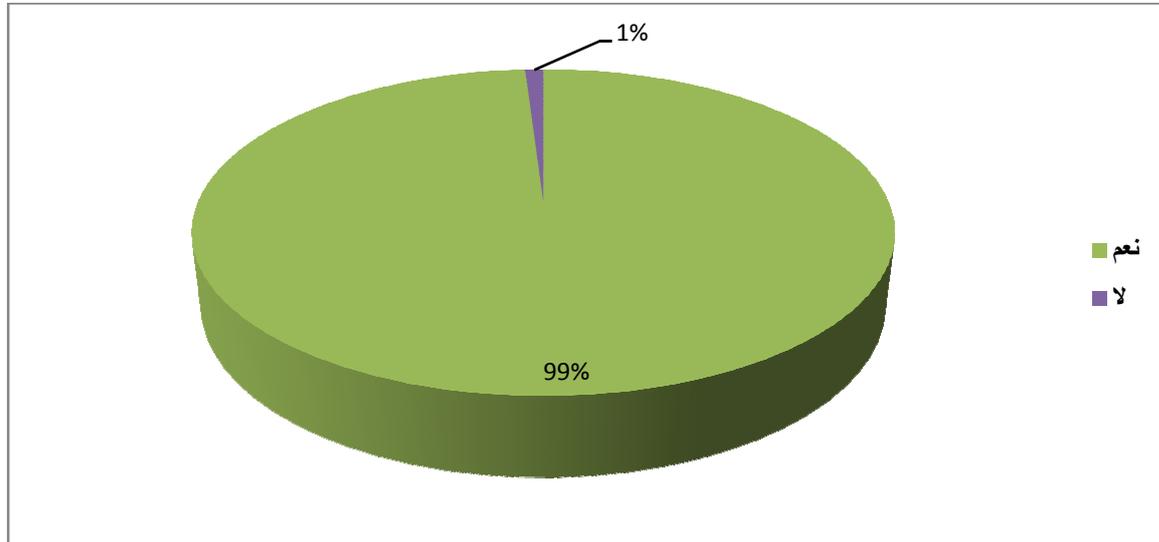


**تحليل ومناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) أن نسبة 73% من التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بينما 26% فيرونها مادة ثانوية ونسبة 1% فيرونها مثل باقي المواد، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 130.5 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة حرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أنها مادة أساسية.  
**الاستنتاج:** نستنتج من خلال المعطيات أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر بأغلبية ساحقة من بين المواد الأساسية.

السؤال رقم (09): هل ترون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لك الضغط؟  
 الغرض منه: معرفة إن كانت كثافة برامج المواد الدراسية تسبب الضغط للتلاميذ.  
 الجدول رقم(09): يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	163	99%	157.09	3.84	0.05	01	دالة
لا	2	01%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم(09) دائرة نسبية تمثل مدى تأثير كثافة البرامج الدراسية على خلق الضغط.

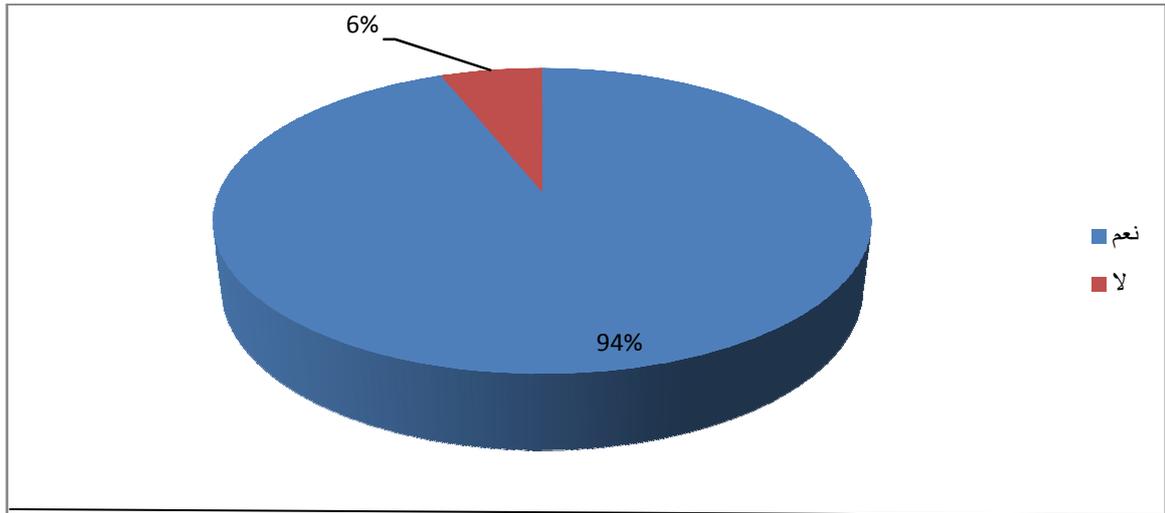


تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) أن نسبة 99% من التلاميذ يرون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لهم الضغط بينما نسبة 1% فترى عكس ذلك حيث ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 157.09 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لهم الضغط.  
 الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب الضغط للتلاميذ.

السؤال رقم(10): هل تعتبر ممارسة التربية البدنية والرياضية عاملا أساسيا في التقليل من الضغوطات النفسية؟  
الغرض منه: معرفة إن كانت التربية البدنية والرياضية عاملا في التقليل من الضغوطات النفسية.  
الجدول رقم(10): يمثل نتائج السؤال الرابع من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	155	94%	127.4	3.84	0.05	01	دالة
لا	10	06%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم(10): دائرة نسبية تمثل مدى كون حصة التربية البدنية والرياضية عاملا في التقليل من الضغوطات النفسية.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أن نسبة 94% من التلاميذ يعتبرون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية عاملا أساسيا في التقليل من الضغوط النفسية بينما نسبة 6% فترى عكس ذلك، حيث أن ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 127.4 وهي أكبر من الجدولة التي كانت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01 وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ تدعم إجاباتهم أن حصة التربية البدنية والرياضية هي عامل أساسي في التخلص من الضغوطات النفسية.  
الاستنتاج: من خلال لمعطيات نستنتج أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر عامل أساسي في التقليل من الضغوطات النفسية.

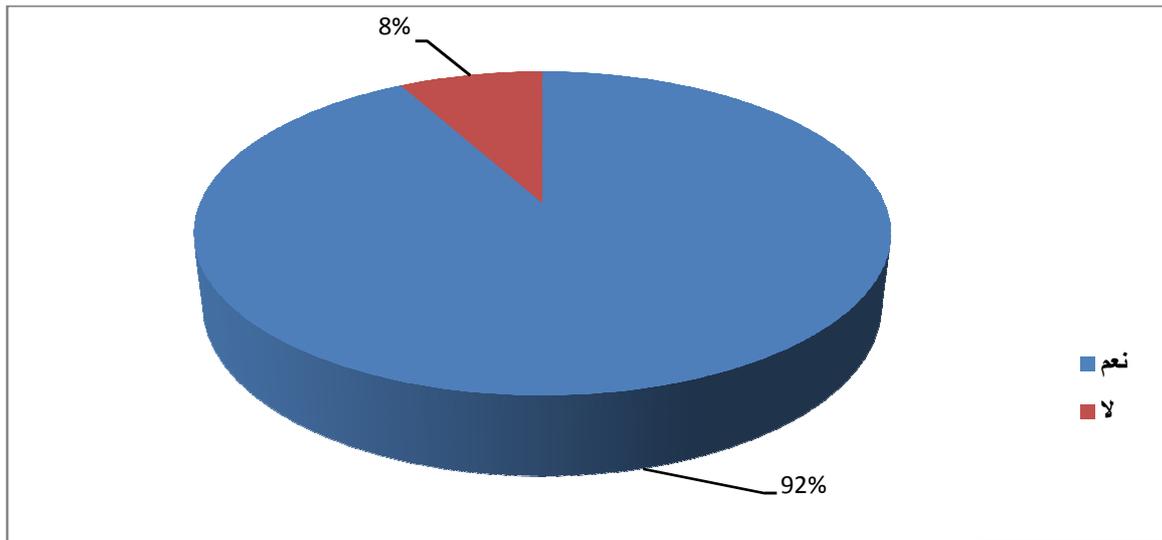
السؤال رقم(11): هل ترون أن حصة التربية البدنية والرياضية هي التي تساعدكم في التخلص من هذا الضغط؟

الغرض منه: معرفة اذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التخلص من هذا الضغط.

الجدول رقم(11): يمثل نتائج السؤال الخامس من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	151	92%	113.7	3.84	0.05	01	دالة
لا	14	08%					
المجموع	165	%100					

الشكل رقم (11): دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية للتلاميذ في التخلص من الضغط.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن نسبة 92% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من الضغط بينما 8% فيرون عكس ذلك، حيث أن ك<sup>2</sup> المحسوبة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من الضغط.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التخلص من الضغط.

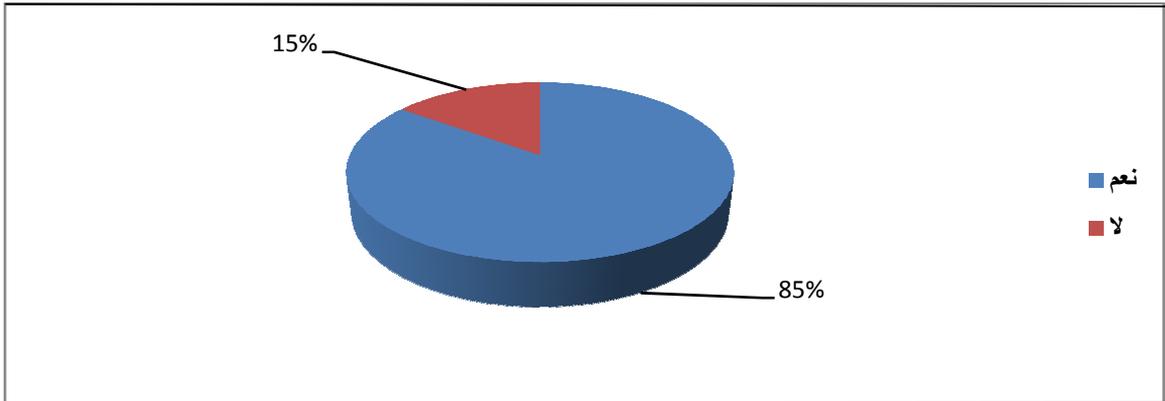
**السؤال رقم (12):** هل تعتبر أن ممارستك للنشاط الرياضي من العوامل التي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى؟

**الغرض منه:** معرفة ان كان النشاط الرياضي يساهم في التقليل من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

**الجدول رقم (12):** دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال السادس من المحور الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	140	85%	80.15	3.84	0.05	01	دالة
لا	25	15%					
المجموع	165	100%					

**الشكل رقم (12):** يمثل مدى مساهمة ممارسة النشاط الرياضي في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.



**تحليل ومناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 85% من التلاميذ يرون أن النشاط الرياضي عامل يساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية، بينما توجد نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 15% من التلاميذ، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 80.15 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

**الاستنتاج:** من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

3.1.5 المحور الثالث: مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي.

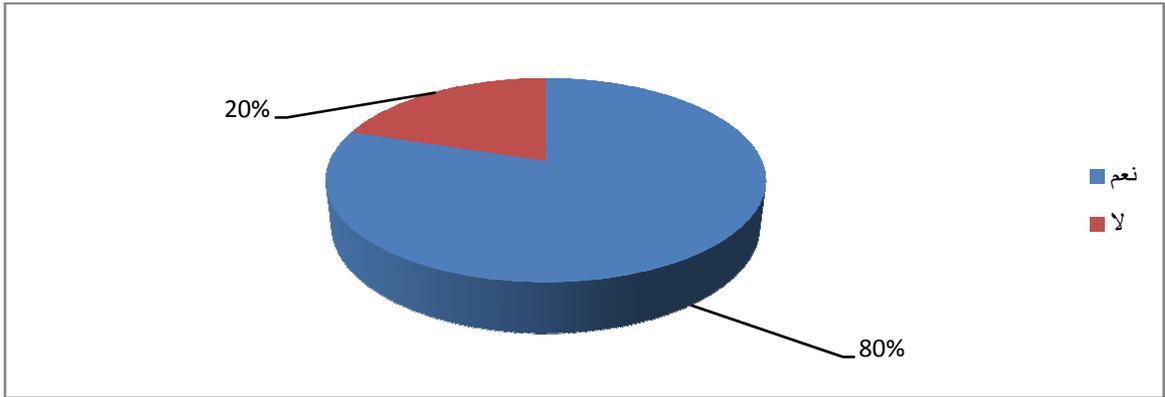
السؤال رقم(13): هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(13): دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال الأول من المحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	132	80%	59.4	3.84	0.05	01	دالة
لا	33	20%					
المجموع	165	%100					

الشكل رقم(13): يمثل شعور التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.



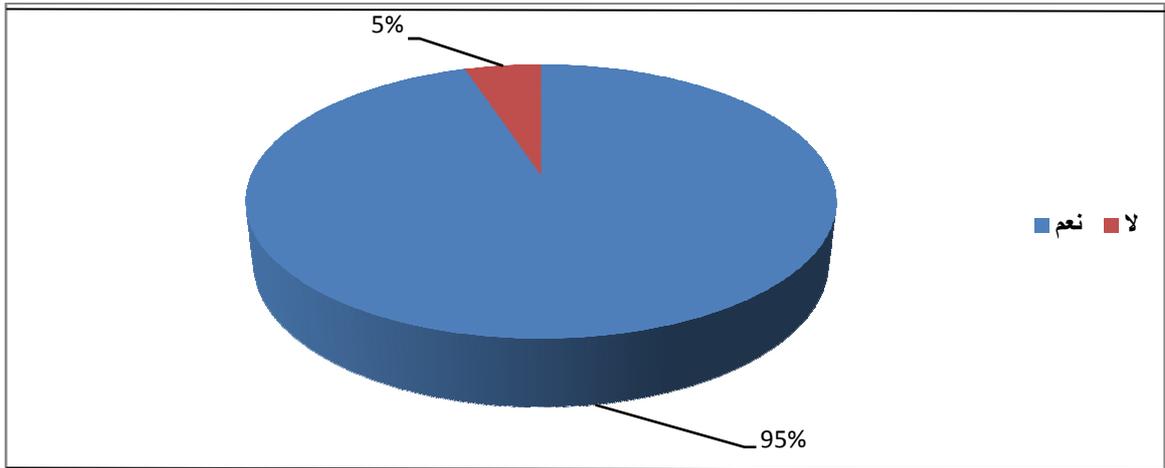
تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن نسبة 80% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق لهم الارتياح النفسي بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 20% من التلاميذ، حيث أن ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 59.4 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05. وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الارتياح النفسي لدى التلاميذ.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الارتياح النفسي لدى التلاميذ.

**السؤال رقم (14):** هل ممارستك للتربية البدنية والرياضية يساعدك في التخفيف من القلق والنفرة لديك؟  
**الغرض منه:** معرفة ان كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ في التخفيف من القلق والنفرة.  
**الجدول رقم (14):** دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال الثاني للمحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	156	95%	130.9	3.84	0.05	01	دالة
لا	9	5%					
المجموع	165	100%					

**الشكل رقم (14):** يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية للتلميذ في التخفيف من القلق والنفرة.



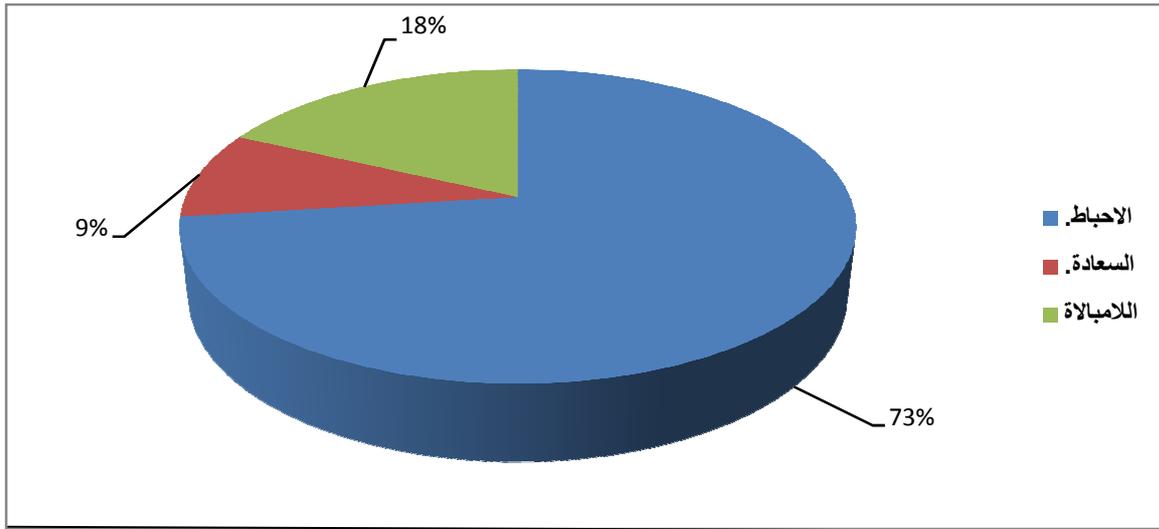
**تحليل ومناقشة النتائج:** نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 95% من التلاميذ تساعدهم ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والنفرة بينما نسبة 5% لا تساعدهم في ذلك، حيث أن ك<sup>2</sup> المحسوبة بلغت 130.9 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ أن التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من القلق والنفرة.

**الاستنتاج:** من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التخفيف من القلق والنفرة.

السؤال رقم(15): كيف يكون شعورك عندما لا تجري حصة التربية البدنية والرياضية؟  
 الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.  
 الجدول رقم(15): دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال الثالث للمحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الإحباط	120	73%	117.2	5.99	0.05	02	دالة
السعادة	15	9%					
اللامبالاة	30	18%					
المجموع	165	100%					

الشكل رقم(15): يمثل شعور التلاميذ عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أن نسبة 73% يشعرون بالإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية أم نسبة 9% فيشعرون بالسعادة، ونسبة 18% فيشعرون باللامبالاة، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 117.2 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن شعورهم يكون بالإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.

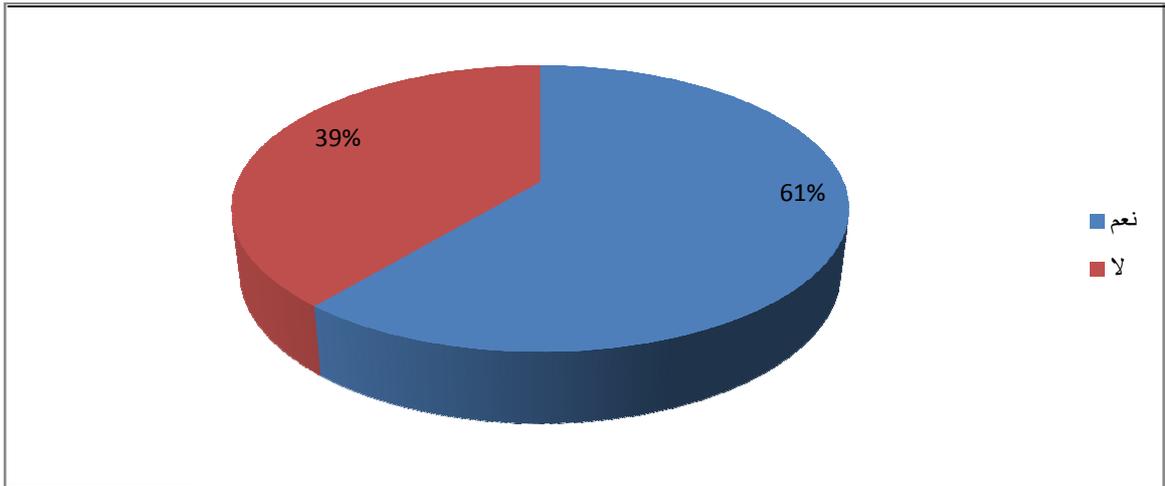
الاستنتاج: نستنتج من المعطيات أن شعور التلاميذ يكون بالإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال رقم(16):هل ممارسة التربية البدنية يبعدك نوعا ما عن التفكير الدائم في شهادة التعليم المتوسط ؟  
الغرض منه: معرفة إن كانت حصة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ عن التفكير الدائم في شهادة التعليم المتوسط.

الجدول رقم(16): دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال الرابع للمحور الثالث.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	100	61%	7.42	3.84	0.05	01	دالة
لا	65	39%					
المجموع	165	%100					

الشكل رقم(16): يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية في إبعاد التلميذ عن التفكير الدائم في الامتحان.



تحليل ومناقشة النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم(16) أن نسبة 61% أجابت ب لا ونسبة 39% أجابو بنعم، حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 7.42 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة التي كانت 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ عن التفكير الدائم في شهادة التعليم المتوسط.

الاستنتاج: من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ عن التفكير الدائم في شهادة التعليم المتوسط.

2.5. مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

1.2.5. مناقشة ومقابلة نتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال ما يبينه لنا نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول والتي كانت موسومة بالألعاب الجماعية الصفية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة التعليم المتوسط، فقد تبين لنا وبأغلبية ساحقة من خلال نتائج الأسئلة من 01 إلى 06 أن التلاميذ لا يتعرضون لضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكانت نسبتهم ممثلة بـ 73% أما الباقي فأجابوا عكس ذلك هذا ما تبينه نتائج السؤال الأول، أما السؤال الثاني فأجاب 97% أنهم يشعرون بالراحة النفسية حين ممارسة التربية البدنية والرياضية وهي أغلبية ساحقة، أما السؤال الثالث فأجاب 95% أن لديهم الدافعية لممارسة الألعاب الصفية بينما الباقي أجابوا عكس ذلك، وفي السؤال الرابع أجاب 73% أن الألعاب الجماعية الصفية تساعدهم دوماً في الاندماج مع الزملاء وبعدها 24% أجابوا بأحيانا والباقي بأبداً، أما في السؤال الخامس فقد تبين لنا أن نسبة 97% لا تعاني من مشاكل أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي وهي نسبة معتبرة مقارنة بالباقي الذين أكدوا عكس ذلك، أما في السؤال السادس فأجاب 88% أن ممارستهم للألعاب الصفي تساعدهم في التخفيف من القلق وهي نسبة ساحقة.

إذن من خلال هذه النتائج والتحليل يتضح لنل جلياً أن للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط ومنه نستنتج صحة الفرضية الأولى التي افترضناها والتي تقول أن للألعاب الجماعية الصفية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

## 2.2.5: مناقشة ومقابلة نتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لقد كانت الفرضية الثانية بعنوان "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة" وقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في الأسئلة من 07 إلى 12 أن التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية من أجل اللعب وهذا بنسبة 91% أما البقية فمن أجل الترويح وإبعاد الضغوطات وهذا ما يبينه نتائج السؤال 07، أما في السؤال الثامن فقد بين لنا أن نسبة 73% يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية ثم 26% كمادة ثانوية والباقي مثل المواد، أما السؤال التاسع فد بين بأغلبية ساحقة بلغت 99% أن التلاميذ يرون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي المسببة للضغط، أما السؤال الموالي فقد أعطانا نسبة 94% يعتبرون حصة ت.ب.ر عاملاً أساسياً في التقليل من الضغوطات النفسية وهي أغلبية فائقة بالباقي الذين قالوا العكس، أما السؤال الحادي عشر فقد بين أن التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من الضغط وقد كانت نسبتهم 92%، أما السؤال الثاني عشر فقد وضح لنا أن 85% من التلاميذ يعتبرون ممارسة النشاط الرياضي من العوامل التي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى أما باقي النسبة فقد أجابت عكس ذلك ونسبتهم ضعيفة.

ومن هذه التحاليل والنتائج المتحصل عليها نفهم ببساطة أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة، وهذا ما يقودنا إلى صحة الفرضية الثانية التي افترضناها والتي كانت تقول حول مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة.

## 3.2.5: مناقشة ومقابلة نتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لقد تمثلت الفرضية الثالثة في مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي، وهذا ما بينته لنا جليا نتائج الأسئلة من 13 إلى 16، حيث أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية وبنسبة % 80 أما باقي فأجابت عكس ذلك وهذا ما بينته نتائج السؤال 13، أما في السؤال الرابع عشر فقد أعطانا أغلبية ساحقة قدرت ب %95 بان ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التخفيف من القلق والنرفزة لديهم، أما السؤال الموالي فقد أعطانا أغلبية واضحة قدرت ب %73 بان شعور التلاميذ يكون الإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية، أما %18 فأجابوا باللامبالاة والبقية عبرو عن سعادتهم، أما في السؤال التالي والأخير فقد أوضح لنا وبنسبة معتبرة قدرت ب %61 أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ نوعا ما عن التفكير الدائم في شهادة التعلم المتوسط وبنسبة %39 أجابت العكس أي لا تساعد في عدم التفكير الدائم في هذه الشهادة المهمة.

وبعد كل هذه التحليل والنتائج يتبين لنا سويا أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الارتياح النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط، ومنه نستنتج وببساطة صحة الفرضية الثالثة والتي كانت ترمي إلى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي.

## خلاصة:

بعد عرضنا مناقشتنا وتحليلنا للنتائج المتحصل عليها من أسئلة استبياننا، وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية فقد تحولت إلى نتائج وقيم مرئية وملموسة يمكننا قراءتها ومناقشتها وحتى مقارنتها بالفرضيات المفترضة، لكي نتوصل إلى صحتها أو عدمها قمنا باختبار كا<sup>2</sup> (كاف تربيع) المحسوبة والمجدولة ثم قارنا بينها وحولنا إجابات وتكرارات التلاميذ إلى نسب مئوية حتى تسهل مهمتنا وهذا عند مستوى دلالة معين ودرجة حرية محددة لمعرفة الدلالة الإحصائية ثم مثلنا هذه النسب بدوائر نسبية، ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها وتبسيطها، حتى أصبحت نتائجها التي تحصلنا عليها جد بسيطة يمكن لأي شخص قراءتها وفهمها.

## الاستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لعرفه الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي يدور موضوعها حول "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط"، ولقد توصلنا في تحليلنا لنتائج المحاور الخاصة بالاستبيان إلى صحة الفرضيات.

فالفرضية الأولى التي تقول "الألعاب الجماعية الصفية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط" فوجدنا أن التلاميذ لا يتعرضون للضغوطات أثناء ممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية ويشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي وتكون لديهم الدافعية لممارستها، كما أنها تساعدهم على الاندماج مع زملائهم، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط على التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة وهذا حسب الفرضية الثانية، فمعظم التلاميذ يرون أنها مادة أساسية وتساعدهم في التقليل من الضغوطات النفسية كما تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحقيق الارتياح النفسي حيث وجدنا أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية، كما تساعدهم على تخفيف القلق والنفرة لديهم، فهم يشعرون بالإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية.

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

وهي بذلك مهمة جدا في حياة التلميذ إذ يرى عبد الرحمان عيسوي في كتابه "علم النفس النمو" أن التربية البدنية والرياضية لها فائدة في حل مشاكل المراهق والمراهقة، عن طريق الألعاب والممارسة الرياضية والبدنية وخاصة الجماعية لأنها محببة وتزيل القلق في هذه الفترة ومنها فأنشطة التربية البدنية والرياضية تساهم في إتاحة الفرصة للمتعة والبهجة للتلاميذ والمناخ السائد والمصاحب لهذه الأنشطة وهو مناخ يسوده المرح لأن الأصل في هذه الأنشطة هو اللعب والحركة وباعتبار أن اللعب عنصر حيوي فقد تساهم في التخفيف من القلق لدى التلاميذ، ومن خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

## الخاتمة:

في ختام هذا الانجاز العلمي المتواضع علينا ذكر ايجابيات التربية البدنية والرياضية سواءا كانت على المراهق بصفة عامة، أو التلميذ في المرحلة المتوسطة بصفة خاصة، وهذا لما لها من دور تخدم به ذاتية الفرد من خلال الجانب النفسي أو الجانب البدني وبما أننا ركزنا على الجانب النفسي في دراستنا فلنا أن نبرز مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية، فأخذ قسط من الراحة في ممارسة ت.ب.ر في الحصة له دور وأثر كبير في إراحة ذهن التلميذ المتعب من أعباء الدروس والمتراكمة والأعمال الروتينية فالممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق والتلميذ، لأن هناك توافق كبير بين الجانبين النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة واحدة متكاملة فان المختصين النفسانيين ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقحامها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشيط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه ثقة في النفس أي أنها تلعب دورا هاما في بناء شخصيته.

إذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجه من طرف المربين والأساتذة.

● اقتراحات وفروض مستقبلية:

لقد كانت دراستنا موسومة بعنوان "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط" وقد كانت حوصلة بحثنا حسب العينة المستجوبة بأن فعلا للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط، وهذا ما دفعنا إلى محاولة إعطاء طول 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 ليقفل 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 وذلك بزيادة معاملها لينجذب التلميذ أكثر نحو ممارستها.
- ضرورة الحصول على علامة جيدة في التربية البدنية والرياضية لأنها سترفع من المعدل العام لشهادة التعليم المتوسط.
- أستاذ التربية البدنية والرياضية يمكنه انتقاء واكتشاف المواهب الشابة وتوجيهها نحو مستقبل زاهر.

السيوف والسيوف

# قائمة المصادر والمراجع

أ- المصادر:

- السنة النبوية الشريفة

ب-المراجع:

- 1- ابن المنظورة، معجم لسان العرب، الجلد الثالث، من القاف إلى الياء، بيروت1988.
- 2- ابو العزائم- سعيد حسين العزة:التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية: دار الثقافة للنشر والتوزيع\_عمان\_2002.
- 3- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب، ط1. \_دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997.
- 4- أحمد أبسطوسي، أسس ونظريات الحركة، ط1. \_ دار الفكر العربي : بدون بلد، 1996 .
- 5- احمد رضا حمروش:تقييم قلق المنافسة لدى سباحي منتخب الامال،.
- 6- أسامة أنور كامل، التربية الحركية للطفل، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة1994.
- 7- اسامة كامل الراتب:قلق المنافسة وضغوط التدريب، دار الفكر العربي، القاهرة1997،
- 8- أسامة كامل الراتب، النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي، 2004،
- 9- أسامة كامل راتب،ابراهيم عبد ربه خليفة،النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، ط1 \_ دار الفكر العربي : القاهرة، 1999.
- 10- اسامة كامل:الاعداد النفسي للناشئين،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،2001.
- 11- أكرم رضا ،مراهقة بلا أزمة، ط2. \_ دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000.
- 12- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.
- 13- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 14- براهيم زكي قشقوش ، سيكولوجية المراهقة، ط1. \_مكتب الأنجلو مصرية : مصر ، 1980.
- 15- بوداود عبد اليمن. \_ مناهج البحث العلمي في ع ت ن ب ر. \_ ديوان المطبوعات الجامعية. \_ 2010.
- 16- بوفلجة غياب ، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ط1. \_ ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1983.
- 17- جوناثان دوهيرتي وريتشارد بايلي : دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة، ترجمة : منا ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004 .

- 18- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، ط 1. \_ عالم الكتب: القاهرة 1982،
- 19- حامد عبد السلام زهران ،علم النفس الطفولة والمراهقة،ط5. \_ دار عالم الكتب: مصر ،2001.
- 20- حامد عبد السلام زهران:الصحة النفسية و العلاج النفسي،ط1،دار العلم العربي،القاهرة1977.
- 21- حسين أحمد الشافعي. \_ سوزان أحمد علي مرسى. \_ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية. \_ منشئة المعارف. \_ الإسكندرية.
- 22- د.محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي\_ط1،دار المعارف،القاهرة،مصر،1987.
- 23- رايح تركي ،أصول التربية والتعليم، ط2. \_ ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1990 .
- 24- رايح تركي، أصول التربية البدنية والتعلم،ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 25- رشيد زرواتي. \_ تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. \_ ط 1. \_ 2002
- 26- ريسان مجيد ولؤي غالب: التربية البدنية والحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- 27- سيغmond فرويد، ترجمة محمد عثمان غاتي، الكف والعرض،القلق، دار الشروق،بيروت 1988
- 28- سيغmond فرويد، الكف والعرض والقلق، ترجمة عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980.
- 29- عبد الحميد شرف : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2000،
- 30- عبد الحميد شرف: التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء ومتحدي الإعاقة، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2005.
- 31- عبد الرحمن العيسوي، سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، دار الوثائق، الكويت،1987.
- 32- عبد العزيز عبد المجيد محمد :سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي.
- 33- عبد الغني الإيدي ، ظواهر المراهق وخفاياه،ط1. \_ دار الفكر للملايين : بدون بلد ، 1995.
- 34- عمار بوحوش، محمد محمود الذنبيات. \_ مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث. \_ ديوان المطبوعات الجامعية. \_ الجزائر .
- 35- فاخر عقل ،علم النفس التربوي، ط3. \_ دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع : لبنان ، 2002.
- 36- فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، طبعة 01 ، دار الفكر العربي، القاهرة،2001.
- 37- فخري الدباغي:أصول الطب النفسي،ط3،دار بيروت،1983.
- 38- فريد ريك معتوق. \_ معجم العلوم الاجتماعية. \_ انجليزي- فرنسي- عربي- أكاديميا. \_ بيروت. \_ لبنان. \_ 1998.
- 39- فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة، الأردن، 2006.

- 40- فؤاد بهي السيد، الأسس النفسية للنمو (من الطفولة الى الشيخوخة) دار الفكر العربي، القاهرة، 1997
- 41- قاسمي عيسى، عمران المسعود، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007 - 2008.
- 42- كاظم ولي اغا: علم النفس الفزيولوجي، دار الافاق الجديدة، بيروت، لبنان 1985.
- 43- كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق، ط 1. \_ دار النهضة العربية : لبنان ، 1997 .
- 44- محسن علي الدلفي، تطور شخصية الإنسان و التعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع، دار الفرقان، عمان، 2001.
- 45- محمد الحمامي، التربية وطرق التدريس، دار المعارف، مصر 1990.
- 46- محمد الحمامي، فلسفة اللعب، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1994.
- 47- محمد السيد السياط: حدود صحتك النفسية العضلية، مشكلات الافراد وعلاجها، الاسكندرية 1979
- 48- محمد السيد، الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية و الاجتماعية، ط 2، دار النهضة العربية، مصر ، 1970.
- 49- محمد جمال: القلق النفسي
- 50- محمد رفعت: الامراض النفسية العصبية، مكتبة دار البيض، 1997.
- 51- محمد زياد حمدان ، علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، ط 1. \_ دار التربية الحديثة : الأردن، 2000.
- 52- محمد سعد زغول وآخرون : تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية ، ط 1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001، ص. 37 . - احمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر .
- 53- محمد سعد زغول وآخرون : مدخل التربية الرياضية ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 .
- 54- محمد سعيد عزمي: أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق، ط 1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- 55- محمد عبد الطاهر: مشكلة الابناء وعلاجها من الجنين الى المراهقة، ط 2، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1996.
- 56- محمد عماد الدين إسماعيل ،النمو في مرحلة المراهقة، ط 1. \_ دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع : مصر، 1986.
- 57- محمود السيد الطوب، النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، ط 1. \_ دار المعرفة الجامعية : مصر ، 1997 .
- 58- محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها، ط 1. \_ دار النهضة العربية : لبنان ، 1981.

- 59- مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط 1. \_ مكتبة مصر :مصر، ب س .
- 60- مصطفى فهمي:الصدمة النفسية،دارسات في سيكولوجية التكيف، القاهرة،1987.
- 61- نعيم الرفاعي:دراسة في سيكولوجية التكيف،ط5،مطبعة ابن حيان،القاهرة1989.
- 62- هنية محمود الكاشف: دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،2004.
- 63- 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.

اَللّٰهُمَّ اِنِّىْ اَسْئَلُكَ

جامعة ألكلي منذ اوجاج - البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم النشاط البدني التربوي

## استمارة الاستبيان

استمارة استبيانيه موجهة الى التلاميذ المقبلين عل امتحان شهادة التعليم المتوسط في إطار انجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية نطلب من أعزائنا التلاميذ مساعدتنا و ذلك بالاجابة على اسئلة الموضوع الذي هو تحت عنوان: "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط".

أجب على الاسئلة بوضع علامة أمام الاجابة كما نتمني ان تجيبو علي الاسئلة بجدية و صدق و شكرا علي تعاونكم.

- من اعداد الطالبان: - تحت اشراف الدكتور:

- لعريبي حمزة - علوان رفيق

- رافع احمد

المحور الأول: الالعب الجماعية الصفية ودورها في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة التعليم المتوسط.

(1)- هل تتعرض للضغوطات أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

نعم

لا

(2)- ما هو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي الصفي ؟

الراحة النفسية

الملل

التوتر

شارد الذهن

(3)- هل لديك الدافعية لممارسة الالعب الصفية ؟

نعم

لا

(4)- هل تساعدك الالعب الجماعية الصفية على الاندماج مع زملائك ؟

دائماً

أحياناً

أبداً

(5)- هل تعاني من مشاكل أثناء ممارستك للنشاط الرياضي الصفي ؟

نعم

لا

(6)- عند ممارستك الالعب الصفية هل يساعدك ذلك في التخفيف من القلق ؟

نعم

لا

المحور الثاني : مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة.

(7)- هل تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية من اجل ؟

الترويح

اللعب

ابعاد الضغط

(8)- هل ترون أن مادة التربية البدنية والرياضية ؟

أساسية

ثانوية

مثل باقي المواد

(9)- هل ترون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لك الضغط ؟

نعم

لا

(10)- هل تعتبر ممارسة التربية البدنية و الرياضية عاملا أساسيا في التقليل من الضغوطات النفسية ؟

نعم

لا

(11)- هل ترون أن حصة التربية البدنية و الرياضية هي التي تساعدكم في التخلص من هذا الضغط ؟

نعم

لا

(12)- هل تعتبر أن ممارستك للنشاط الرياضي من العوامل التي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى؟

نعم

لا

المحور الثالث : مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي .

(13)- هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

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

(14)- هل ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية يساعدك في التخفيف من القلق و النرفزة لديك ؟

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

(15)- كيف يكون شعورك عندما لا تجرى حصة التربية البدنية و الرياضية ؟

<input type="checkbox"/>	الإحباط
<input type="checkbox"/>	السعادة
<input type="checkbox"/>	للامبالاة

(16)- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية يبعدك نوعا ما عن التفكير الدائم في شهادة التعليم المتوسط ؟

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



تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ

## **Résumé de la recherche :**

Toute recherche scientifique est basée sur une idée ou une cause incitant le chercheur à procéder à la recherche. Quant à notre recherche, elle a été inspirée du fait du stress touchant les élèves qui vont passer l'examen du B.E.M., et qui perturbe leur quotidien notamment avec l'approche du jour de l'examen. Ceci nous a incités à tenter de diminuer ce stress par l'exercice de l'éducation physique et sportive afin de créer pour l'élève, une ambiance de détente et de distraction. C'est pour cette raison que nous avons porté notre choix sur cet objet : « le rôle de la séance d'éducation physique et sportive dans l'atténuation du stress chez les élèves candidats de l'examen du B.E.M. ».

Lequel objet, donne lieu à des questions secondaires, à savoir : est ce que les jeux collectifs scolaires jouent un rôle dans l'atténuation du stress chez les élèves candidats de l'examen du B.E.M.- deuxièmement : est ce que la séance d'éducation physique et sportive peut diminuer la pression subie par le fait des études.- Troisièmement : est ce que la séance d'éducation physique et sportive peut réaliser une détente psychique.

Nous avons donné des réponses provisoires, à savoir des hypothèses. Une hypothèse générale, soit : « la séance d'éducation physique et sportive joue un rôle dans l'atténuation du stress chez les élèves candidats de l'examen du B.E.M » ; ainsi que les hypothèses secondaires, soit : premièrement : le rôle des jeux collectifs scolaires dans l'atténuation du stress chez les élèves candidats de l'examen du B.E.M.- deuxièmement : l'effet de la séance d'éducation physique et sportive dans la diminution de la pression subie par le fait des études.- Troisièmement : l'effet séance d'éducation physique et sportive dans la création d'une détente psychique.

Nous avons procédé dans notre recherche par l'aspect théorique, en abordant trois chapitres, à savoir : l'éducation physique et sportive, le stress et l'adolescence. Ensuite, et en passant à l'aspect pratique, nous nous sommes déplacés sur les lieux, soit aux C.E.M de la commune de Bouira ; tout en choisissant une méthodologie appropriée à notre recherche : l'échantillon, l'étude statistique ...etc. Ainsi, nous avons fait usage des moyens et outils afin de collecter les données, à savoir : les deux types du questionnaire, soit le questionnaire fermé et ouvert ; en partageant les questions sur trois volets suivant les hypothèses. Après l'avoir collationné par les enseignants, le questionnaire a été distribué dans trois C.E.M de la commune de Bouira, à savoir : Ahmed Ben Salem dubici ,hadouche said ,salah si youcef. nous avons distribué 55 questionnaires dans chaque C.E.M. faisant échantillon pour notre recherche. Ensuite, nous avons procédé à l'analyse et la discussion des résultats en les comparant aux résultats obtenus dans les hypothèses. Enfin, nous avons abouti à ce que la séance d'éducation physique et sportive joue un rôle dans l'atténuation du stress chez les élèves candidats de l'examen du B.E.M ; confirmant ainsi les hypothèses secondaires que nous avons soulevées.