جامعة محمد الصديق بن يحي *جيجل*

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان

علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص : التدريب الرياضي التنافسي

الموضـــــــــــوع :

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

دراسة ميدانية على مستوى ثانوية 18 فيفري ببلدية أولاد عطية و ثانوية بولوداني حسين ببلدية سكيكدة.

إعداد الطلبة :

- ماضي يحـــي
- رماش حسين
- بغيل عبد الحق

تحت إشراف الأستاذة :

* مخلـــــوف حسناء

السنة الجامعية : 2020-2021

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر و عرفان

قال رسول صلى الله عليه وسلم "من لم يشكر الناس لم يشكر الله"

الحمد لله الذي وفقنا لانجاز هذه المذكرة الختامية لنيل شهادة الليسانس في تخصصنا فيسعدنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل، سواء من قريب أو من بعيد .ونخص بالذكر الأستاذة القديرة: *مخلـــــــوف حسناء *، المشرف على بحثنا، .وتحياتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة جيجل فجزاكم الله عنا خير الجزاء و جعل كل ما قدمتموه لنا من دعم في ميزان حسناتكم .

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

يحـــي *حسين*

عبد الحق

إهداء

إلى من قال فيها

الصادق المصدوق

الذي لا ينطق على

الهوى" .الجنة تحت أقدام الأمهات"إلى التي حملتني

في بطنها و سهرت لأجلي ، إلى التي باركتني بدعائها

و سامحتني بحبها و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي

دعيني انحني إمامك و اقبل جبينك...أمي .إلى الذي

تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض

...والدي . إلى أغلى كنز وهبه الله لي إخوتي وأخواتي

إلى أعمامي أخوالي كل باسمه إلى أساتذة معهد علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى رفقاء دربي

و طفولتي إلى كل من أعرفهم ولم أذكرهم ...إلى جميع

رفقاء الجامعة إلى كل من يعرفه يحي ماضي من

قريب أو من بعيد .

يحي

إهداء

إلى من قال فيها

الصادق المصدوق

الذي لا ينطق على

الهوى" .الجنة تحت أقدام الأمهات"إلى التي حملتني في بطنها

و سهرت لأجلي ، إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها

و حنانها الغالية و العزيزة على قلبي دعيني انحني أمامك

و اقبل جبينك...أمي .إلى الذي تعب لارتاح و كافح لأنال إلى

صاحب القلب الأبيض ...والدي . إلى أغلى كنز وهبه الله لي

إخوتي وأخواتي إلى أعمامي أخوالي كل باسمه إلى أساتذة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى رفقاء

دربي و طفولتي إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم ...إلى جميع

رفقاء الجامعة إلى كل من يعرفه حسين رماش من قريب أو

من بعيد.

حسين

إهداء

إلى من قال فيها

الصادق المصدوق

الذي لا ينطق على

الهوى" .الجنة تحت أقدام الأمهات"إلى التي حملتني في بطنها و سهرت

لأجلي ، إلى التي باركتني بدعائها و سامحتني بحبها و حنانها الغالية

و العزيزة على قلبي دعيني انحني أمامك و اقبل جبينك...أمي .إلى الذي

تعب لارتاح و كافح لأنال إلى صاحب القلب الأبيض ...والدي . إلى أغلى

كنز وهبه الله لي إخوتي وأخواتي إلى أعمامي أخوالي كل باسمه إلى

أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية إلى رفقاء دربي

و طفولتي إلى كل من اعرفهم ولم أذكرهم ...إلى جميع رفقاء الجامعة إلى

كل من يعرفه عبد الحق بغيل من قريب أو من بعيد .

عبد الحق

محتـــــــــــــوى البحث

الموضـــــــــــوع	الصفحة
شكر و عرفان .	أ
إهـــــــــــداء .	ب
محتوى البحث.	خ
قائمة الجداول .	ر
قائمة الأشكال .	ز
ملخص البحث.	س
مقدمـــــــــــة .	ش
مدخل عام : التعريف بالبحث.	
الإشكالية .	2
الفرضيات .	4
أسباب اختيار الموضوع .	4
أهمية البحث.	5
أهداف البحث .	5
مفاهيم الدراسة .	5
الدراسة السابقة و المشابهة .	7
الجانب النظري **الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية.**	
– تمهيد.	13
1-1 –مفهوم التربية البدنية .	14
1-2 – مفهوم التربية الرياضية.	14
1-3 –الفرق بين التربية البدنية والتربية الرياضية.	15
1-4 – مفهوم التربية البدنية والرياضية.	15
1-5 – الفرق بين التربية البدنية والرياضية والرياضة.	16
1-6 – طبيعة التربية البدنية والرياضية.	16
1-7 – أهمية التربية البدنية والرياضية.	17
1-8 – أهداف التربية البدنية والرياضية.	17
1-9 – مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية.	19
1-10 – تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية.	20
1-11 – حصة التربية البدنية والرياضة في الطور الثانوي.	20
1-12 – خصائص نمو تلاميذ الطور الثانوي.	20
1-13 – مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة.	21

1-14- واجبات المدرس تجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة.	21
1-15 - تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية والرياضية.	21
1-16 المبادئ الأساسية لإنجاز حصة تعليمية.	22
1-17 توجيهات خاصة بمختلف مراحل التعليم في الطور الثانوي.	22
1-18 أهداف الأنشطة الرياضية المقدمة في حصة التربية البدنية والرياضية.	23
1-19 دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من التقلبات السلوكية للمراهق.	24
-الخلاصة.	25
الفصل الثاني: القلق.	
- تمهيد.	27
2-1 - تعريف القلق.	28
2-2- مستويات القلق.	28
2-3- أنواع القلق.	29
2-4- أسباب القلق .	30
2-5- مصادر القلق.	31
2-6- أعراض القلق .	32
2-7- النظريات المفسرة لمفهوم القلق .	32
2-8- أهمية التربية البدنية و الرياضية فيس تخفيض القلق .	33
- خلاصة .	35
الفصل الثالث : المراهقة.	
- تمهيد .	37
3-1- مفهوم المراهقة .	38
3-2- مراحل المراهقة .	39
3-3- حاجات المراهق .	40
3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى .	42
3-5- أشكال من المراهقة .	45
3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.	47
3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق .	47
3-8- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق .	48
- خلاصة .	50
الجانب التطبيقي **الفصل الرابع : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية.**	
- تمهيد .	53
4-1 - الدراسة الاستطلاعية .	54

2-4 متغيرات الدراسة .	54
3-4 - المنهج المستخدم .	54
4-4- مجتمع الدراسة .	55
5-4- عينة الدراسة .	55
6-4- مجالات الدراسة .	55
7-4- أدوات الدراسة .	55
8-4- الأداة الإحصائية .	56
- خلاصة .	58
الفصل الخامس : عرض و تحليل نتائج الدراسة .	
- تمهيد .	60
1-5- المحور الأول : مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة .	61
2-5- المحور الثاني : مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي .	69
3-5 - المحور الثالث : للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية .	76
- خلاصة	81
الفصل السادس : مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .	
- تمهيد	83
1-6 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى .	84
2-6 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية .	85
3-6 – مناقشة نتائج الفرضية الثالثة .	86
- خلاصة .	87
- الاستنتاج العام .	88
- التوصيات والفرضيات المستقبلية.	89
- الخاتمة .	91
- المصادر و المراجع .	92
- الملاحق	99

قائمة الجـــــــداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	جدول يمثل سبب ممارسة التلاميذ حصة التربية البدنية و الرياضية..	61
02	جدول يمثل نظرة التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية.	62
03	جدول يمثل مدى تأثير كثافة البرامج الدراسية على خلق الضغط للتلاميذ.	63
04	جدول يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط.	64
05	جدول يمثل مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة في الدراسة.	65
06	جدول يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في إبعاد التلميذ عن التفكير في البكالوريا.	66
07	جدول يمثل معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان.	67
08	جدول يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.	68
09	جدول يمثل شعور التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.	69
10	جدول يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والنرفزة.	70
11	جدول يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.	71
12	جدول يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الاكتئاب عند التلاميذ.	72
13	جدول يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ.	73
14	جدول يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك لدى التلاميذ عند مواقف معينة.	74
15	جدول يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات.	75
16	جدول يمثل فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.	76
17	جدول يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.	77
18	جدول يمثل قضاء التلاميذ وقتا طيبا و مريحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.	78
19	جدول يمثل تفضيل الألعاب الجماعية أم الفردية.	79
20	جدول يمثل مساعدة الألعاب الجماعية في الاندماج مع الزملاء.	80

قائمـــــــــــــــة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يمثل ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والرياضية.	61
02	يمثل نظرة التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية.	62
03	يمثل مدى تأثير كثافة البرامج الدراسية على خلق الضغط للتلاميذ.	63
04	يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط.	64
05	يمثل مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة في الدراسة.	65
06	يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في إبعاد التلميذ عن التفكير في البكالوريا.	66
07	يمثل معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان.	67
08	يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.	68
09	يمثل شعور التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.	69
10	يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والنرفزة.	70
11	يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.	71
12	يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الاكتئاب عند التلاميذ.	72
13	يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ.	73
14	يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك لدى التلاميذ عند مواقف معينة.	74
15	يمثل مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات.	75
16	يمثل فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.	76
17	يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.	77
18	يمثل قضاء التلاميذ وقتا طيبا و مريحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.	78
19	يمثل تفضيل الألعاب الجماعية أم الفردية.	79
20	يمثل مساعدة الألعاب الجماعية في الاندماج مع الزملاء.	80

ملخص البحـــث :

هـدفت الدراســة إلــى التعـرف علــى دور حصــة التربيــة البدنيــة والرياضــية فــي التخفيـف مـن القلـق لـدى التلاميـذ المقبلـين علــى امتحــان شــهادة البكالوريــا وقـد اسـتخدم المـنهج الوصــفي لملاءمتــه لأغـراض الدراســة وكــأداة تمــا الاعتمــاد علــى الاســتبيان الــذي تضــمن 20 ســؤالا طبقـت هـذه الأداة علـى عينـة 80 تلميـذ مـن التلاميـذ المقبلـين علـى امتحـان شـهادة البكالوريـا تـم اختيــارهم بطريقــة عشــوائية مــن ثانويــات ولايــة ســكيكدة، وقــد اســتخدمت النســب المئويــة والتكرارات وكاف تربيع لتحليل البيانات وتم التوصل في ضوء ذلك إلى النتائج التالية :

– تســاهم حصــة التربيــة البدنيــة و الرياضــية فــي التقليــل مــن الضــغوطات المرتبــة بالدراســة للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا .

– تسـاهم حصـة التربيـة البدنيـة و الرياضـية فـي تحقيـق الارتيـاح النفسـي للتلاميـذ المقبلـين علـى شهادة البكالوريا .

– للألعـاب الجماعيـة الـدور الأكبـر فـي التخفيـف مـن القلـق لـدى التلاميـذ المقبلـين علـى امتحـان شهادة البكالوريا مقارنة بالألعاب الفردية .

وبناءا على هذه النتائج أوصت الدراسة ببعض التوصيات كان أهمها :

– توفير كل المستلزمات الرياضية لخلق جو ملائم للعمل .

– زيادة الحجم الساعي لمادة التربية البدنية و الرياضية خالا الأسبوع .

– الإرادة و حب العمل أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية و التطبيق الصحيح للتمارين .

– محاولة تجنب الغيابات في حصة التربية البدنية و الرياضية من الأستاذ و التلميذ.

– إعطاء نوع من الحرية و الحركة من طرف الأستاذ يقلل التلميذ من مشاكله و ضغوطاته الداخلية .

– حث الأستاذ للتلاميذ بضرورة ممارسة الرياضة لما فيها من فوائد .

– يجـب تـوفير مسـاحات مخصصـة للرياضـة مـن طـرف الجهـات المعنيـة مـن (ملاعـب ، أماكن الرمي ، أماكن الجري ، .....) .

توفير طبيب داخل مؤسسة و أدوية متنوعة لعلاج التلميذ المصابين فور إصابتهم .

– إعطـاء قيمـة ملموسـة للتربيـة البدنيـة و الرياضـية و ذلـك بزيـادة معاملهـا لينجـذب التلميـذ أكثـر نحو ممارستها .

– أسـتاذ التربيـة البدنيـة و الرياضـية يمكنـه انتقـاء و اكتشـاف المواهـب الشـابة و توجيههـا نحـو مستقبل زاهر .

مقدمـــــة :

تعتبـر التربيـة البدنيـة و الرياضـية منـذ القـدم فنـا و علمـا ، لـه أصـوله و مبادئـه و أهدافـه تعـزز مـن خلالـه عمليـة التعلـيم و كسـب المهـارات الحركيـة ، و قـد أصـبحت فـي عصـرنا هـذا أسـاس النمـو المتكامـل و ذلـك بإعـداد الفـرد السـليم الفعـال فـي محيطـه و مجتمعـه و قـد أكـد ذلـك " **كويســكي كوزليــك** " بقولــه : أن فهـم التربيـة البدنيـة علـى أنهـا جسـم قـوي فقـط ، أو مهـارة رياضـية أو مـا يشـبه ذلـك فهـو اتجـاه خـاطئ فهـي فـن مـن فنـون التربيـة العامـة تهـدف إلـى إعـداد المـواطن الصـالح جسـما و عقـلا و خلقـا و جعلـه قـادر علـى الإنتـاج و القيـام بواجباتـه نحـو مجتمعــه و وطنــه[1]، و لأجــل ذلــك أضــحت بأهــدافها و برامجهــا مــن العوامــل و العناصــر الأساسـية التـي تبنـى عليهـا المجتمعـات الحديثـة المتطـورة و بـات مـن واجـب البـاحثين توضـيح المفهـوم الـدقيق لهـا و إبـراز الفوائـد التـي تقـدمها للتلاميـذ فـي جميـع الجوانـب ، إلا أن مـا نلاحظـه هـو أن معظـم الجهـود كرسـت لمعرفـة تـأثير التربيـة البدنيـة و الرياضـية علـى الجوانـب البدنيـة للتلميـذ باعتبارهـا مـن الأهـداف الأولـى لهـا و لـم يوضـع الاهتمـام الكـافي لمـا تقدمـه هـذه الأخيـرة مـن تـأثيرات إيجابيـة علـى الجوانـب النفسـية للتلاميـذ رغـم وجـود الدراسـات التـي تثبـت أن للممارسـة الرياضـية تـأثيرات نفسـية إيجابيـة علـى الفـرد و بنـاء علـى ذلـك فـإن تكثيـف و تسـخير الطاقات للبحثين هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين و الدارسين .

و لعل ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية و هو القلق و تؤكد التعاريف بأن القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف و توقع التهديد في كل لحظة و للقلق العام عدة أعراض منها الجسمية و منها النفسية و عرف " **كاتل** "و "**شاير**" القلق على أنه حالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب ما تكون في حالة الخوف الطبيعي ، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل و يهيئهم لمواجهة مصدر التهديد ،تختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه ، كما تزول بزوال مصدر الخطورة و التهديد و تتغير حالة القلق في شدتها و تتذبذب عبر الزمن تبعا للمواقف المهددة للفرد[2].

---

[1]- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية ، التدخل التاريخي و الفلسفة ، ط 1 ، دار الفكر العربي، القاهرة،1998 ص 35.

2- فاروق السيد عثمان : القلق و إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2001، ص25 .

إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له و من خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق التربية البدنية و الرياضية كإستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع و من هنا كان اهتمامنا و اختيارنا لنقوم بهذه الدراسة تحت عنوان: " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا" حيث قمنا بتقسيم بحثنا إلى فصل تمهيدي و الجانب الأول خاص بالدراسة النظرية ، بينما الجانب الثاني خاص بالدراسة التطبيقية

الفصل التمهيدي و تطرقنا فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة و فرضياتها و أسباب اختيار الموضوع و أهميته و أهدافه و كذا المفاهيم و المصطلحات و الدراسات السابقة و المشابهة

الجانب النظري : و يتكون من ثلاثة فصول

الفصل الأول : التربية البدنية و الرياضية

الفصل الثاني : القلق

الفصل الثالث : المراهقة

الجانب التطبيقي : و يتكون من ثلاثة فصول

الفصل الرابع : يحتوي على منهجية البحث و إجراءاته الميدانية و ينقسم :

الدراسة الاستطلاعية – المنهج المتبع و التعاريف بمكان و زمان الدراسة – عينة البحث و كيفية اختيارها – أدوات الدراسة ثم الأداة الاستبيانية

الفصل الخامس : يحتوي على تحليل و عرض الوثائق المتحصل عليها

الفصل السادس : يتناول مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات إضافة إلى الاستبيانات و التوصيات ، الخاتمة ، المرجع و الملاحق .

الفصل التمهيدي

التعريف العام بالبحث

1- الإشكالية :

إن مفهوم التربية البدنية والرياضية يفهم من عامة الناس فهما خاطئا، فبعض الأفراد يعتقون أنها الأنواع المختلفة للرياضات وآخرون يفكرون على أنها عضلات وحركات، بينما البعض الأخر 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 و إعداده يجب أن يكون دائما إلى جانب التعليم وتصاحبه في جميع مستوياته، وتبني معه رجل الغد وقائد المستقبل [1].

و لقد أصبحت التربية البدنية و الرياضية في عصرنا هذا على أساس النمو المتكامل و ذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في مجتمعه و محيطه و قد أكد ذلك " **كويسكي كوزليك**" بقوله : أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط ، أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ، فهي من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما و عقلا و خلقا و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجباته نحو مجتمعه و وطنه .[2]

لذلك فإدماج التربية البدنية والرياضية في المراحل التعليمية من بينها الثانوية ، تعتبر خطوة جد مهمة لدى التلاميذ الذين يجتازون شهادة البكالوريا و ذلك لأنها ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها وجعلها أكثر رزانة و توازنا من الناحية البدنية والحركية، و خاصة النفسية و يكون هذا بالإضافة إلى المواد الأخرى ، لأن تلميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي يمر بمرحلة جد حساسة ينتابه خلالها عدة أحاسيس مختلفة ،إضافة كذلك إلى سن المراهقة التي تتميز بعدة خصائص فيزيولوجية و نفسية و مشاكل يواجهها متعلقة بالاضطرابات النفسية كالقلق و الخوف و الخجل و العزلة و العدوان و العنف و إلى غير ذلك من الاضطرابات التي تحول دون تحقيق أهدافه في هذه المرحلة الحساسة ، و من أهم هذه الاضطرابات النفسية القلق الذي تصاحبه عدة أفكار سلبية كما يرى الدكتور " **أسامة كامل راتب** " عادة ما يصاحب القلق أعراض تنبه في

[1]- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، المدخل تاريخ وفلسفة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 166.
[2]- أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية و الرياضية ، المدخل تاريخ وفلسفة، دار الفكر العربي، ط1 القاهرة، 1998، ص 35.

الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف في الحلق و سرعة دقات القلب و العرق البارد و ارتعاش الأطراف و اختناق في الرقبة. [1]

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. [2]

و على هذا الأساس نطرح التساؤل التالي :

- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

و منه تندرج التساؤلات الفرعية التالية :

- هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا ؟

- هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

- هل هناك فرق في درجة تخفيف القلق من الألعاب الجماعية و الألعاب الفردية عند التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ؟

---

[1]- أسامة كامل الراتب : النشاط البدني والاسترخاء ، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، دار الفكر العربي،2004ص81.

[2]- فاروق السيد عثمان : القلق و إدارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي ، القاهرة 2011، ص33.

2- الفرضيات :

2-1 الفرضيات العامة :

- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالووريا .

2-2 الفرضيات الجزئية :

- تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة للتلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا .

- تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تحقيق الارتياح النفسي للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .

- للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا مقارنة بالألعاب الفردية .

3- أسباب اختيار الموضوع :

3-1 الأسباب الذاتية :

- الميل إلى دراسة هذا الموضوع و التعمق فيه

3-2 الأسباب الموضوعية :

- انتشار و اتساع ظاهرة القلق لدى التلاميذ خاصة مع اقتراب موعد امتحانات شهادة البكالوريا .

- انتشار الفكرة الخاطئة حول أن حصة التربية البدنية و الرياضية فضاء للترفيه و مضيعة للوقت.

- لأن هذا الموضوع يدخل ضمن تخصصنا و يخص جميع طلبة التربية البدنية و الرياضية و المقبلين على عملية التدريس .

- تحديد تأثير القلق و المراهقة على تلاميذ البكالوريا .

- إثراء مكتبة الجامعة ببحوث تستفيد منها الأجيال القادمة .

4- أهمية البحث :

تتمثل أهمية البحث في جانبين هما :

4-1 الجانب العلمي :

- إضافة معارف جديدة إلى ميدان التربية البدنية و الرياضية يستفيد منها الطلبة و القائمين على هذا الميدان .
- إضافة جديدة إلى الدراسات التي تعالج القلق لدى تلاميذ البكالوريا .

4-2 الجانب العلمي :

- محاولة إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ، وذلك بخلق روح التعاون و الأخوة بين التلاميذ
- محاولة تسليط الضوء على دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المختلفة الملقاة على عاتق التلاميذ و تكسبهم قواعد عقلية و جسمية من ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية ، كما تبعث الارتياح النفسي بداخلهم.

5- أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الدور الفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا و ذلك من خلال :

- إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة .
- معرفة أهمية حصة التربية البدنية و الرياضية في تغيير مزاج التلاميذ.

6- مفاهيم الدراسة :

6-1 التربية البدنية و الرياضية

أ- التربية :

- **لغة :** هي من الفعل ربا يربو أي زاد و نما ، وكذلك هي مصدر من الفعل ربى يربي أي نشأ و نمى ، فالتربية في اللغة هي في إطار النمو و التنشئة و الزيادة .[1]

[1]- أحمد عبد الله و آخرون : تدريس التربية البدنية و الرياضية في ضوء الأهداف الإجرائية و المقاربة بالكفاءات ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر 2001، ص 10.

– **إصـــطلاحا** : هـــي عمليـــة التوافـــق أو التكيـــف و هـــي عبـــارة عـــن عمليـــة تفاعـــل الفـــرد و بيئتـــه الاجتماعيـة بغـض تحقيـق التكيـف و التوافـق بـين الانسـان و القـيم و الاتجاهـات التـي تفرضـها البيئـة تبعا لدرجة التطور المادي و الروحي فيها.[1]

– **التعريـف الاجرائـي** : هـي تنميـة قـدرات الفـرد الجسـمية و العقليـة التـي يتطلبهـا فـي مجتمعـه المحلـي الذي يعده للحياة .

أ– الرياضة :

– **لغـــة** : راض ، يـروض ، رياضـــي ، رياضـــة ـ رائـض ، مـروض : و هـــي القيـــام بحركـــات تكســـب الجسم قوة و مرونة

– **إصـــطلاحا** : الرياضـــة كلمـــة إنجليزيـــة SPORT و معنـــاه التطبيـــق ، و الواقـــع أن الكلمـــة تعنـــي الاسترخاء و لكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني .

– **التعريـف الإجرائـي** : هـي مجموعـة مـن التمرينـات البدنيـة الممنهجـة قصـد تكـوين الفـرد مـن الناحيـة البدنية و العقلية[2]

ج– التربية البدنية و الرياضية :

– **اصـــطلاحا** : هـــي جـــزء متكامـــل مـــن التربيـــة هـــدفها تكـــوين الفـــرد مـــن الناحيـــة البدنيـــة و العقليـــة و الانفعالية و الاجتماعية و كذلك عن طريق النشاط البدني بغض تحقيق المهام المطلوبة[3].

– **التعريـــف الإجرائـــي** : التربيـــة البدنيـــة و الرياضـــية جـــزء مكمـــل للتربيـــة العامـــة و هـــي عبـــارة عـــن مجموعـة مـن الأنشـطة العامـة التربويـة التـي تعـد التلميـذ مـن عـدة جوانـب منهـا النفسـية كـالتخفيف مـن القلق خاصة في المواقف العامة .

2–6 القلـــــــــق :

– **لغـــة** : مفهـوم القلـق علـى عـدة معـاني القلـق هـو الانزعـاج ، قلـق الشـيء و نقـول قلُـق الشـيء مـن مكانه أي حركه و القلق لا يستمر في المكان[4]

---

[1]- موهوب عيسى : الإصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية و الرياضية ، رسالة ماجستير سيدي عبد الله 2006 -2007، ص 21.

[2]- حسين قايد : الاضطرابات السلوكية ، مؤسسة طيبة للطباعة و النشر ، مصر ، ص44 .

[3]- محمد الحامي : التربية و طرق التدريس ، دار المعارف ، مصر 1990 ص12 .

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

– **اصطلاحا** : يعرفه " **فرويد**" على انه : حالة من التوتر الشديد الذي يصيب الفرد و يسبب له الكثير من الضيق و القلق يعني الانزعاج[1].

– **التعريف الإجرائي** : هو ظاهرة من الظواهر النفسية التي تؤثر على التلاميذ عموما و التلاميذ المقبلين على الامتحانات المصيرية بصفة خاصة كامتحان شهادة البكالوريا و ذلك خوفا من الفشل أو الرسوب في الامتحان العام .

6-3 المراهقة :

– **لغة** : إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق و معناه الاقتراب و الدنو من الحلم ، فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و النضج[2].

– **اصطلاحا** : يعرفها بعض العلماء على أنه مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد ناضج ، و فيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على وظائف الغدد الجنسية و التغيرات الجسمية و العقلية ، و من السهل تحديد بداية المراهقة و لكن من الصعب تحيد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو.

– **التعريف الإجرائي** : هي مرحلة عمرية يمر بها الإنسان التي تصاحبه مجموعة من التغيرات الجسمية و الفيزيولجية و النفسية ، تمتد عند البنين و البنات حتى يصل عمر الفرد 21 سنة و تكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة قبل المواقف الهامة كالامتحانات الرسمية .

7- الدراسة السابقة أو المشابهة :

– **7-1 الدراسة الأولى :**

– دراسة بعنوان : " تأثير النشاط البدني على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي" تم إعدادها من طرف الطالبين بوكرة عباسي محمد و بوحوة زكرياء ، في إطار انجاز مذكرة ماستر علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 2018-2019 بجامعة الجلالي بونعامة بعين الدفلى .

– تهدف هذه الدراسة إلى معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي ، و قد استخدم فيها المنهج الوصفي التحليلي و قد تكونت عملية الدراسة من 67 تلميذ في المرحلة الثانوية من بلدية خميس مليانة و كأدلة بحث تم استخدام تقنية

[1]- سيجموند فرويد : الكف و العرض و القلق ، ترجمة عثمان نجاتي ، ديوان المطبوعات الجامعية 1980 ص3 .
[2]- فؤاد بهي السيد : الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة) ، درا الفكر ، القاهرة 1997 ، ص 257 .

الاستبيان الذي احتوى على 16 سؤال موزعين على محورين و كأداة إحصائية تم فيها استخدام قانون النسبة المئوية و قانون (كاف تربيع ك^2) .

- توصلت هذه الدراسة إلى أن النشاط البدني الرياضي له أثر على الحالة النفسية لدى المراهقين كما يؤثر في التلاميذ و يحد من سلوكهم العدواني و تكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة كما أن النشاط الرياضي يساهم في التوافق النفسي لدى المراهق .

- 7-2 الدراسة الثانية :

- الدراسة بعنوان " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " ، تم إعدادها من طرف يحي كباش و عز الدين شويحة في إطار انجاز مذكرة ماستر في التربية البدنية و الرياضية 2016-2017 بجامعة زيان عاشور الجلفة.

- هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى المرهقين و قد استخدم المنهج الوصفي التحليلي و تكونت عينة الدراسة من 94 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم استخدام استمارة استبيان كأداة بحث و كأداة إحصائية تم الاستعانة ببرنامج التحليل الإحصائي SPSS .

- توصلت هذه الدراسة إلى أن حصة لحصة التربية و الرياضية دور إيجابي في التخفيف من القلق النفسي و البدني و القلق العام .

- 7-3 الدراسة الثالثة :

- دراسة بعنوان : " دور حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية " و تم إعداد هذه الدراسة من قبل الطالب عربي عز الدين في إطار انجاز مذكرة ماستر 2015-2016 علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بجامعة محمد بوضياف بالمسلية .

- هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية مستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية استخدام فيها المنهج الوصفي و قد تكونت عينة الدراسة من 140 تلميذ في المرحلة الثانوية و تم اختيارهم بطريقة عشوائية و استعان الباحث لتحقيق أهداف الدراسة بمقياس الطموح الذي أعده الباحث محمد عبد الهادي الحبوري سنة 2013 .

- توصلت هذه الدراسة إلى زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية و الرياضية مع توفير الوسائل و الإمكانيات و المنشأة اللازمة لممارستها و كذلك إثراء حصة التربية البدنية و الرياضية بالمزيد من الأنشطة التي من شانها تنمية قامات التلاميذ و زيادة طموحاتهم.

- 7-4 الدراسة الرابعة :

- دراسة بعنوان : " تأثير حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من القلق العام لدى المراهق في المرحلة الثانوية " تم إعدادها من طرف حدادي سعاد و سردوك سماح ، في إطار انجاز مذكرة ماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 2015 بجامعة الجزائر .

- هدفت هذه الدراسة إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من درجة القلق لدى المراهق و معرفة الحالات السيكولوجية و النفسية للمراهق و معرفة دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية و مساهمته في التقليل من القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي في مجتمع متكون من 1500 تلميذ مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في عينة متمثلة في 150 تلميذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تمثلت أدوات الدراسة في الاستبيان و الأسئلة الموضوعة و قد تم تحليلهم إحصائيا باستعمال النسبة المئوية و درجة الحركة .

- توصلت الدراسة إلى أن الضغط النفسي و المشاكل الأسرية تؤدي إلى حدوث القلق لدى المراهق إضافة إلى أن البداغوجية المستعملة من طرف الأستاذ يجعل من حصة التربية البدنية و الرياضية مجالا للتنفس و التقليل من القلق في المرحلة الثانوية .

- 7-5 الدراسة الخامسة :

- دراسة بعنوان " دور النشاطات الرياضية التربوية تخفيف القلق و الضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا " دراسة تم إعدادها من طرف الطالب 'بولحليب مبروك' في إطار انجاز مذكرة ماجستير في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية 2012 -2013 بجامعة الحاج لخضر بباتنة

- هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيف القل و التوتر و الضغط النفسي و رفع مستوى التحصيل و بالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا و قد تم استخدام المنهج الوضعي و تكونت العينة من 200 تلميذ من التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و تم اختيارهم بطريقة عشوائية و تم استخدام الاستبيان كأداة بحث و المقابلة كأداة إحصائية و تم استخدام معاملات الارتباط و اختبارات الصدف و الثبات كما تم استخدام المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و معامل مبرسون مع الاعتماد على البرنامج الإحصائي **SPSS** .

- توصلت هذه الدراسة إلى ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيف مستوى القلق بمختلف أبعاده و رفع التحصيل لتلاميذ السنة النهائية .

6-7- التعقيب على الدراسات السابقة :

- من خلال ما قمنا به من استطلاع لنتائج الدراسات السابقة المشابهة لموضوع دراستنا حول دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ البكالوريا تبين لنا أن لحصة التربية البدنية و الرياضية دور مهم في تخفيف الضغط و القلق على تلاميذ البكالوريا و ذلك من خلال مختلف الأنشطة المتنوعة و الألعاب الجماعية و الفردية .

- و قد تشابه موضوع دراستنا مع الدراسات السابقة كونها جميعا تهدف إلى إبراز دور حصة التربية البدنية و الرياضية و تأثير النشاط البدني الرياضي في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و كذلك أغلب هذه الدراسات تناولت أهم متغيرات بحثنا و معظمها استخدمت المنهج الوصفي بالإضافة إلى أن أغلبية الدراسات توصلت إلى نفس النتائج.

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد :

تحتـــــل التربيــة البدنيــة و الرياضــية مكانــة هامــة فــي المنظومــة التربويــة فــلا يمكــن تجاهلهــا أو الاستغناء عنها فـي حياة التلميذ ، خاصـة و أنـه يمـر بمرحلـة هامـة فـي حياتـه و هـي فتـرة المراهقـة و مـا تتضـمنه مـن تربيـة و صـقل لكـل مركباتـه البدنيـة و النفسـية و الفكريـة و الاجتماعيـة ، فعلـى المـربيين و خاصـة أسـاتذة التربيـة البدنيـة و الرياضـية أن يهتمـوا بـالواقع اليـومي المعـاش بمسـاعدة المتعلمـين و تحضـيرهم بصـفة جيـدة و متزنـة ، و تكـوينهم و تـرغيبهم فـي الحيـاة السـليمة و النشـيطة و حـب بـذل الجهـد ، وذلـك مـن خـلال إعطـاء ثقافـة عامـة حـول التربيـة البدنيـة و الرياضـية التـي لا تنحصـر فقـط فـي اكتسـاب مهـارات فنيـة بـل تفـتح المجـال لمعرفـة سـلوكيات نفعيـة و تبنـي مواقـف حميدة لتكوين مواطن الغد المتفتح النشيط .

1-1 مفهوم التربية البدنية :

التربية البدنية هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خال وسيط و هو الأنشطة البدنية المختارة لذلك ، كما تعرف من وجهة نظر الحركة ومن خلالها.

و من الناحية الفسيولوجية فتعني جميع العمليات المختلفة و المتواصلة التي تحدث داخل أجهزة الجسم المختلفة لتغيير البناء المورفولوجي و الوظيفي لحياة الفرد ، و هو تغيير تؤكد أهميته بالنسبة للمراهق العديد من الدراسات و البحوث في مجال فيسولوجيا النمو و التعلم الحركي .

و من خلال مجمل التعاريف السابقة التي تعرف التربية البدنية من نواحي مختلفة يمكن القول أن التربية لبدنية هي : مجموعة الأساليب و الطرق التي تستخدم بطريقة منتظمة و منهجية لتحقيق النمو الفيزيولوجي و الحركي للفرد[1] .

2-1 مفهوم التربية الرياضية :

يفهم البعض من الناس التربية الرياضية على أنها ممارسة أنواع الرياضة فقط ، و البعض الآخر يظن أناه تنمية القدرات الجسمية فقط ، إلا أناه تتعدى تلك المفاهيم و يمكن توضيح ذلك من خلال التعاريف التالية :

" التربية الرياضية هي تربية عن طريق الرياضة "

و التربية تعني بمفهومها العام " جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته و اتجاهاته و غير ذلك من أشكال القيم الإيجابية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه .

من خلال هذا المعنى فالتربية الرياضية تنمي و تعزز الجوانب الإيجابية للسلوك من خال تربية و تنمية الدين.

انطلاقا من التربية فالتربية الرياضية هي ك عملية اكتساب الفرد للمهارات و تعمل على تطوير الخصائص و الصفات البدنية و تكوين العادات الصحية السليمة للفرد .

و يعرفها " **تشارلز بوتشر**" على أنها " جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من النواحي المختلفة ، وذلك عن طريق ممارسة أنواع من النشاط البدني"

فهو يرى أن التربية الرياضية أصبحت علم لأن العلم بمفهومه الحديث يساوي التجربة فمختلف النظريات الخاصة بالتربية الرياضية حديثا تستمد من تلك البحوث و التجارب التي تقام في المعاهد و كليات التربية البدنية [1].

[1] أمين أنور الخولي: جمال الدين الشافعي ، مناهج التربية البدنية المعاصرة ، ط1،دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ص30.

3-1 الفرق بين التربية البدنية و التربية الرياضية :

عند تحليل التعاريف السابقة لكل من التربية البدنية و التربية الرياضية يمكن إيجاد الفرق بينهما فلو نظرنا إلى تعريف " **تشارلز بوتشر**" للتربية الرياضية ، فإنه يدل على اكتساب صفة التكامل سواء من الناحية العقلية ، الانفعالية و الاجتماعية عن طريق ممارسة أنواع الرياضة فالشجاعة لا تعود على البدن فقط و لكن تكتسب نتيجة ممارسة الفرد لبعض المواقف التربوية و التعليمية التي بتعرض لها أثناء ممارسته للرياضة ، فهي عبارة عن تربية بدنية و رياضية و بالتالي فالتربية الرياضية أكثر عمقا و أشمل معنى من التربية البدنية.

و لا يختلف عبد الحميد شرف عن الفرق السابق فانطلاقا من نظرية " وحدة الفرد" و التي تقول بان الفرد ذو أبعاد أربعة رئيسية : بدني ، عقلي نفسي و اجتماعي ، فالتربية البدنية تهتم بتطوير البدن دون النظر إلى مظاهر النمو الأخرى .

أما التربية الرياضية فتجمع بين مختلف الجوانب و لا يمكن تنمية جانب دون أن تؤثر في باقي الجوانب[2] .

4-1 مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

يمكن وصف التربية البدنية و الرياضية بطرق عديدة و مختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل التمارينات ، الألعاب ، اللعب ، الترويح ، المسابقات الرياضية ، لكن مثل هذه المفاهيم جميعا في الواقع تعبر عن أطر و أشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية و الرياضية .

فبعض الأفراد يعتقدون أن التربية البدنية و الرياضية هي مجرد إبراز العضلات أو الجري و التعرق و الترفيه و كل هذه الأفكار السائدة أعطت مفهوم خاطئ للتربية البدنية .

فالتربية البدنية و الرياضية هي مجموعة من النشاطات البدنية و الرياضية التي يتم تدريسها بهدف تحقيق الأبعاد التربوية المراد تنميتها في مرحلة من مراحل التعلم [3].

---

[1] - هنية محمود كاشف : دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الإسكندرية ،2004 ص19.

[2]- محمد سعد عزمي : أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية و التطبيق ، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر ، الاسكندرية 2004 ص33-34.

[3] - عبد الحميد شرف ، التربية الرياضية و الحركية للأطفال الأسوياء و متحدي الإعاقة ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2005 ص30.

5-1 الفرق بين الرياضة و التربية البدنية و الرياضية :

- من حيث الأهداف : الرياضة تسعى وراء النتيجة و تحقيق الأرقام القياسية و السعي وراء الشهرة ، أما التربية البدنية و الرياضية فتهدف إلى تربية التلميذ تربية شاملة .

- من حيث الوسائل : تعتمد الرياضة على التدريب الشاق و التكرار ، أما التربية البدنية و الرياضية فتعمل على تكييف المحتويات لمستوى التلاميذ باستعمال طرق نشطة .

- من حيث الشروط : تعتمد الرياضة على المهارات الفنية العالية و المراقبة الطبية المستمرة ، أم التربية البدنية و الرياضية فعي مخصصة لجميع المتمدرسين .

و هو ما يؤكد أن التربية البدنية و الرياضية لا تحتاج إلا إلى الحد الأدنى من اللياقة البدنية لممارستها و تحقيق التعلم و التربية من خلالها [1].

6-1 طبيعة التربية البدنية و الرياضية :

يمكن النظر إلى مادة التربية البدنية و الرياضية من عدة جوانب

- التربية البدنية و الرياضية كبرنامج : و هو المنظور القديم للتربية البدنية و الرياضية و يعبر عن برامج الأنشطة البدنية التي تتيح الفرصة للتلاميذ للاشتراك في أنشطة حركية منتقاة بتتابع منطقي و عبر وسط تربوي منتظم .

- التربية البدنية و الرياضية كنظام تربوي : و يظهر ذلك من خلال دراسة عدة مباحث و علوم ، معلم وظائف الأعضاء و علم النفس الرياضي و علم الاجتماع الرياضي الميكانيكا الحيوية و مناهج و طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية .

- التربية البدنية و الرياضية كمهنة : و هذا من خالا العدد المعتبر من الأخصائيين المتخرجين من كليات التربية البدنية و الرياضية و المعاهد ، و المتوجهين لعملية التدريس ، و كذلك بفضل الجهود الرامية إلى منح الفرصة للمؤهلين في هذا المجال لتطوير مناهج و أساليب التدريس ، و بالتالي فطبيعة مادة التربية البدنية و الرياضية كباقي المواد الدراسية في المدرسة ، إلا أن الاختلاف يكمن في المحتوى المقدم على شكل أنشطة حركية و برامج رياضية .[2]

---

[1] عبد الحميد شرف : نفس المرجع ،ص50.

[2] شاهد محمود ، ونيللي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،2004،ص95.

7-1 أهمية التربية البدنية و الرياضية :

يرى المفكر التربوي "**هوبرت**" أن التربية البدنية تساعد إلى حد كبير في تهذيب الإدارة فيقول في هذا الصدد الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه ، و أشارت أقدم النصوص إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي و هذا ما ذكره سقراط مفكر الإغريق و أبو الفلاسفة عندما كتب على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على اللياقة البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه و يستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي لذلك .

إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى ، بل هي جزء هام من العملية التربوية العامة فهي تلعب دورا هاما في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات و الخبرات فالملاعب الرياضية كونت إطارات راقية في هذا الميدان الحيوي فبرنامج التربية البدنية و الرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيها سليما إذ يعلمه مختلف المهارات الحركية التي تعطيه الصحة و السلامة و الرشاقة .[1]

8-1 أهداف التربية البدنية و الرياضية :

1-8-1 الأهداف عامة :

تهدف التربية الرياضية إلى تحقيق النمو المتكامل للمتعلمين بدنيا و عقليا عن طريق :

- الاهتمام بالصحة العامة و العناية بالقوام
- الإعداد البدني العام للدفاع عن الوطن و زيادة الإنتاج في كافة المجالات
- تحقيق مستويات جيدة في اللياقة البدنية و الحركية عن طريق تنمية الصفات البدنية و المهارات الطبيعية
- تناسب المهارات الحركية المتعلمة مع الإمكانيات البشرية و المادية و البيئية .
- اكتشاف ذوي القدرات و المواهب الرياضية الخاصة و رعاية الموهوبين منهم .
- تعليم الطلاب المهارات الجماعية .

[1] عبد الوهاب بومدبة : الرياضة مظاهرها السياسية و الاجتماعية و التربوية ، دار العربية للكتاب ، ص140.

1-8-2 الأهداف الخاصة :

- **الأهداف النفسية و الاجتماعية :**

من أهداف التربية البدنية و الرياضية تنمية شخصية الأفراد نفسيا و اجتماعيا و جعلها تتصف بالاتزان و النضج بهدف التكيف النفسي و الاجتماعي للمتعلم داخل الأسرة و المجتمع و غرس فيه روح التعاون و الالتزام و ضبط النفس .[1]

- **الأهداف الصحية :**

تسعى التربية البدنية و الرياضية إلى الارتقاء بالجانب الصحي العام للأفراد و وقايتهم من الأمراض و من ناحية أخرى نجد تحسين المستوى الصحي يرتبط ارتباط وثيقا بإطالة الفترة الزمنية المخصصة للرياضة لزيادة قدرة الفرد على العمل و الإنتاج .

- **التنمية المعرفية :** و تتمثل فيما يلي :
  - معرفة تركيبة جسم الإنسان و مدى تأثير الجهود عليه .
  - معرفة بعض القوانين المؤثرة في جسم الإنسان .
  - معرفة قواعد الإسعاف الأولية أثناء الحوادث البدنية .
  - قدرة الاتصال و التواصل الشفوي و الحركي .
  - معرفة قوانين و تاريخ الألعاب الرياضية وطنيا و دوليا .

- **التنمية البدنية :**
  - تطوير و تحسين الصفات البدنية .
  - تحسين المردود الفيزيولوجي .
  - قدرة التكيف مع الحالات و الوضعيات .
  - الرفع من المردود و تحسين النتائج الرياضية .[2]

- **أهداف جسمية :**
  - تنمية الكفاءة البدنية و المحافظة عليها .
  - تنمية المهارات البدنية الجيدة .
  - ممارسة العادات الصحية السليمة. [1]

---

[1] - مكارم حلمي أبو هرجة : مدخل إلى التربية البدنية و الرياضية ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ، القاهرة 2002 ، ص55.

[2] عنايت محمد فرج : مناهج و طرق تدريس التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 ص 67 .

- **أهداف عقلية :**
  - تنمية القدرة على التفكير و الدراسة " العقل السليم في الجسم السليم ".
  - تنمية الثقافة في المجال الرياضي و البدني .
- **أهداف اجتماعية نفسية :**

- تهيئة الجو الملائم للطلاب لإظهار التعاون ، الأخوة ضبط النفس ، احترام المدرس و المنافس و إثبات الذات و غيرها من الصفات الحميدة و الابتعاد قدر الإمكان عن الصفات السيئة. [2]

1-9 مفهوم حصة التربية البدنية و الرياضية

إن الحصة هي الشكل الأساسي الذي تتم فيه عملية التربية و التعليم في المدرسة و حصة التربية البدنية و الرياضية ينطبق عليها نفس المفهوم ، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية في المدرسة و تتميز بعدة خصائص فهي محددة زمنيا تبعا للقانون المعمول به ، كما أنها جزء من وحدة متكاملة و هي المنهاج الذي تؤدي فيه الحصة وظيفة هامة ، و هي عنصر هام تؤثر بشكل إيجابي أو سلبي على تحقيق الأهداف المسطرة .

و تعرف في المنهاج الرسمي على أنها الحصة التي يتم تطبيق الهدف الإجرائي للدرس و تستدعي معايير التنفيذ المرتبطة بالسلوك المنتظم الذي يتم تفعيله في وضعيات تعلم مناسبة (الحالات التعليمية) للهدف الإجرائي في إطار نشاط فردي أو جماعي [3] يستدعي مهارات حركية و تصرفات مكيفة مناسبة لهذه النشاطات كدعامة للعمل ، غن هذا التعريف يتضمن مختلف المتغيرات المؤثرة بشكل أساسي في عملية التعلم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية و التي تستعمل بشكل تكاملي في سبيل تحقيق هدف الدرس ، فدرس التربية البدنية و الرياضية هو اللبنة الأساسية أو الوحدة المصغرة التي تبني و تحقق تتابع و اتساق محتوى المنهاج ، و تنفيذ درس التربية البدنية من أهم واجبات المدرس، فلكل درس أغراضه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي ، معرفي ، وجداني) ، و تتكون الوحدة التعليمية من عدد من دروس التربية البدنية .[4]

---

[1] - مكارم حلمي أبو هرجة : مرجع سابق ،ص58 .
[2] - مكارم حلمي أبو هرجة : مرجع سابق ،ص60 .
[3]- ناهد محمود ، ونيللي رمزي فهيم : مرجع سابق ،ص103.
[4]- ناهد محمود ، و نيللي رمزي فهيم : نفس المرجع ،ص 105.

1-10 تقسيم حصة التربي البدنية و الرياضية :

هناك تقسيم عام متفق عليه و هو أن الحصة تتقسم بشكل عام إلى جزء تمهيدي ، جزء رئيسي و جزء ختامي .

الجزء التمهيدي : و يشمل على الإجراءات التنظيمية و الإدارية و الإحماء .

الجزء الرئيسي : و يشمل على النشاط التعليمي و التطبيقي لأغراض الدرس .

الجزء الختامي : و يشمل على التهدئة و العودة إلى الفصل .

إن هذا التقسيم لا يعني استقلال كل جزء بشكل خاص على سابقه فالإحماء لابد أن يرتبط بمضمون الجزء الرئيسي ، أي أن يركز على إحماء العضلات و المفاصل التي سيتم التركيز عليها لتحمل أحمال عالية في الجزء الرئيسي ، كما أن الجزء الختامي و أنواع[1] النشاطات التي يتم القيام بها تتوقف على كمية و نوع الحمل في الفترة الرئيسية .

1-11 حصة التربية البدنية و الرياضية في الطور الثانوي :

إن تحديد الأهداف في مادة تعليمية يكون انطلاقا من خصائص المرحلة السنية الموافقة لها التلاميذ المرحلة الابتدائية يختلفون عن تلاميذ المرحلة المتوسطة و يختلفون عن تلاميذ الثانوي و عن طلاب الجامعة و غيرهم ، فدراسة مظاهر النمو لأي مرحلة يساعد على تحديد طرق و أساليب التعامل معها .[2]

1-12 خصائص نمو تلاميذ الطور الثانوي :

جوانب النمو : مظاهر النمو

أ- **النمو الجسمي** : يزيد الطول و الوزن و تزداد الحواس دقة و تتحسن الحالة الصحية و يهتم الطالب بمظهره

ب- **النمو الحركي** : يزيد نشاط الطالب بمظهره و تزيد قوته و تكون معظم تصرفاته واقعية منطقية

ت- **النمو الانفعالي** : الانفعالات قوية و ربما يتعرض بعض الطلاب لاكتئاب أو لانطواء نتيجة لما يعانونه من صراع بين الدوافع و بين تقاليد المجتمع و يلاحظ مشاعر الغضب و التمرد على

[1]- أمين أنور الخولي ، جمال الدين الشافعي : مرجع سابق ،ص 145 .
[2]- أمين أنور الخولي ، جملا الدين الشافعي : نفس المرجع، ص 139 .

مصادر السلطة في الأسرة و المجتمع خاصة التي تحول بين المراهق و بين تطلعه إلى التحرر و الاستقلال و يلاحظ الخوف من بعض الموافق خاصة التي تهدد مكانته الاجتماعية .[1]

ث- النمو العقلي : تزيد القدرة على التحصيل و النقد و يستطيع الطالب وضع الحقائق مع بعضها و يظهر الابتكار و يميل المراهق إلى التعبير عن نفسه و يظهر الاهتمام بالمستقبل التربوي و المهني .[2]

13-1 مميزات التلميذ المراهق في هذه المرحلة :

- تظهر لديه الميول المختلفة و كذا نمو خياله و اتجاه تفكيره إلى الأشياء المجردة .
- الميل إلى التفكير الديني واتجاهه بصفة مستمرة للمناقشة .
- اعتماده على المنطق أكثر من اعتماده على الذاكرة الآلية .
- التقرب إلى أصدقائه من نفس الجنس .

14-1 واجبات المدرس اتجاه التلميذ المراهق في هذه المرحلة :

- فصل الجنسين لوجود اختلافات كبيرة في النضج الاجتماعي و الجسماني .
- الحث على العناية بالغداء الذي يقدم للتلميذ من حيث الكم و النوع .
- مراعاة عدم الاختلال بين فترات الراحة و العمل للتلاميذ في تلك المرحلة .
- توفير الفرص المختلفة أما التلميذ من أجل إظهار ميوله و استعداده .
- توجيه التلميذ بحذر ، حيث انه يحتاج إلى معاملة خاصة بأنه رجل على درجة كبيرة من النضج [3] .

15-1 تقسيم الأهداف في حصة التربية البدنية و الرياضية :

إن هذا التقسيم تطور مع تطور مفهوم التربية البدنية و الرياضية من خلال نظرية وحدة الفرد و هي النظر إلى الإنسان على أنه وحدة واحدة (بدنية ، نفسية ، عقلية و اجتماعية) ، و هو ما ذهب إليه "**بلوم**" في تصنيفه للأهداف ، و الذي يعتبر من أشهر التصنيفات ، وقد اتفق الكثير من علماء التربية و علم النفس و التربية الرياضية على هذا التصنيف و الذي يتألف من ثلاثة مجالات رئيسية .

---

[1]- محمد سعد زغلول : مدخل التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2002 ص33 .
[2]- محمد سعد زغلول : نفس المرجع ،ص 45 .
[3]- ناهد محمود سعد ، و نيللي رمزي فهيم ، المرجع السابق، ص209.

- **المجـــال المعرفـــي (الإدراكـــي)** : و هـذا المجـال يهـتم بـالنمو العقلـي و تنميـة مهـارات التفكيـر و يقسـم إلـى سـتة مسـتويات (الحفـظ ، التـذكر ، الفهـم ، و الاسـتيعاب ، التطبيـق ، التحليـل ، التركيب و التقويم) .

- **المجـــال الوجـــداني (الانفعـــالي)** : و هـذا المجـال يهـتم بالمشـاعر و الانفعـالات و ينقسـم إلـى المسـتويات التاليـة : (الاسـتقبال الاسـتجابة ، التقـدير ، التعلـيم ، القـيم) و أخيـرا تمثيـل هـذه القـيم و تجسيدها .

- **المجـال النفسـي حركـي** : و هـو عبـارة عـن مجموعـة مهـارات مكتسـبة عبـر عـدة خطـوات كمـا يلـي : (المحاكـاة ، التنـاول و المعالجـة ، الدقـة ، التـرابط و الإبـداع) فتقسـيم "**بلـوم**" هـذا يتفـق مـع أغلـب التقسيمات و هو المعمول به كونه يربط بين مختلف نواحي و جوانب الشخصية .[1]

16-1 المبادئ الأساسية لانجاز حصة تعليمية :

و هي مختلف الأسس التي يجب مراعاتها لنجاح الحصة و هي كما يلي :

- تكون مشتقة من الوحدة التعليمية ، و تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ .
- تستدعي سلوكيات التلاميذ الخاضعة للملاحظة و التقسيم .
- تستدعي تصرفات تربوية من طرف الأستاذ .
- استعمال وسائل عمل حسب الإمكانيات المتاحة تتناسب و طبيعة التعلم .[2]
- تستجيب للعمل النشيط و الحيوي و المشاركة الفعلية للتلميذ .
- المزج بين المهارات الفنية الرياضية و السلوكات المراد تحقيقها في إطار تنمية الكفاءة المنتظرة.
- تسـتجيب لظـروف انجـاز المطابقـة لحقيقيـة الميـدان و خصـائص النشـاط ، و مؤشـرات الكفـاءة المنتظرة .[3]

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

- **توجيهات خاصة بالسنة أولى و الثانية ثانوي :**

---

[1]- محمد سعد زغلول و آخرون : تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 2001 ص 37.
[2]- محمد سعد زغلول و آخرون : مرجع سابق، ص 80-81.
[3]- اللجنة الوطنية للمناهج ، الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الأولى ثانوي ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم و التكوين عن بعد ، الجزائر 2003 ، ص 110.

* تعطى الأولوية خالا هذه المرحلة إلى البحث حول سيولة و محص الحركات و دقتها و تطويرها 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 و التضامن و يكون الحافز للعمل .

- **توجيهات خاصة بالنسبة للثالثة ثانوي :**

– تمتاز هذه المرحلة بارتفاع شدة العمل استجابة لاهتمامات التلميذ المتزايدة و المطالب بالقيام بأثمر جهد و أكبر مردود في العمل ، مما يستلزم الارتفاع في نسبة العمل و سرعة تنفيذه و مضاعفة ديناميكية و وتيرة الجهد .

– يسعى التلميذ خلال هذه المرحلة إلى تأكيد مكانته في الجماعة التي ينتمي إليها ، و يشعر بالنمو السريع الذي يؤثر على تصرفاته و التي تدفعه إلى ارتكاب أخطاء عشوائية و غير مقصودة ، مما يجعله يرتبك عند مواجهة مشكل في ميدان الممارسة ، ففي هذه الحالة يحتاج إلى سند يتمثل في اختيار حالات تستدعي الاستقرار و التوازن و الطمأنينة .

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

- **الأنشطة الجماعية :**

– التعلم عن طريق الأنشطة الجماعية يهدف إلى تنمية المعايشة الجماعية ، بحثا عن تدعيم قدرات الاتصال و التكيف الجماعي ، التوازن ، احترام الغير .... إلخ .

– تجد هذه القدرات مداها في مختلف مستويات الكفاءة المضاعفة و المترجمة في المشروع البيداغوجي ، عن طريق أهداف تتماشى و الصفات الحميدة المراد غرسها و تنميتها لدى التلميذ و المتمثلة في لعب أدوار إيجابية و نشيطة ضمن الجماعة التي ينتمي إليها .[1]

- **الأنشطة الفردية :**

– تساهم في تنمية الاستقلالية لدى التلميذ (التسيير الذاتي) و شعور بروح المسؤولية و أخذ المعلومات اللازمة للقيام بمهام مسندة إليه .

كما تسمح هذه النشاطات بتنمية قدرات التنقل الصحيح في فضاءات مميزة و قدرة تنسيق الحركات البسيطة و الشبه معقدة و ربطهما في الزمان و المكان و التمكن من تقديرها كمنتوج صحيح هادف .[1]

[1]- سعيد اسماعيل علي : مدخل إلى العلوم التربوية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1982 ، ص160.

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

تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دورها في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب و الصادرة من التلميذ في مرحلة المراهقة ، و هذا بفضل حنكة الأستاذ و أساليب تعامله معه من خلال :

- توفير مجموعة كبيرة من الألعاب و الرياضات في البرنامج الدراسي .
- توفير الوقت العملي الكافي لتحسين الأداء المهاري .
- استغلال حب التلاميذ للأبطال المشهورين في تحسين الأداء المهاري .
- استخدام أساليب التدريس الحديثة لحل المشكلات (الوسائط المتعددة ...) .
- العناية بالفرق الفردية .[2]
- إعطاء أهمية لكل ما يقوم به التلميذ المراهق من نشاط .
- توقع ظهور سلوكيات غير طبيعي كونها عفوية من أثر اللعب .
- العمل على إدماج التلاميذ المنعزلين عن الفوج أو جماعة العمل. [3]
- تجنب الإرهاق و العلم الممل الخالي من المتعة و المنفعة .
- إعطاء الأولوية للعمل النوعي قبل العمل الكمي .
- السهر على غرس روح الاجتهاد و المثابرة و التمسك بالأخلاق الحسنة. [4]

إن ما يصدر من سلوكات من طرف المراهق ، سواء كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة عن مختلف المؤثرات الفيزيولوجية و النفسية ، و كذلك المثيرات الخارجية المحيطة بعملية التعليم .

خلاصـــــة :

انطلاقا مما تنولناه في هذا الفصل توصلنا إلى أن للتربية البدنية و الرياضية أهمية و دور كبير في حياة الفرد و المجتمع خاصة في المؤسسات التعليمية حيث أنها تركز على حياة الفرد

---

[1]- اللجنة الوطنية للمناهج : مرجع سابق، ص 96-97-107.
[2]- محمد سعد زغلول و آخرون : مرجع سابق ،ص 60.
[3]- عباس أحمد السمرائ ، بسطويس أحمد بسطويس : التدريس في مجال التربية البدنية ، دون طبعة – بغداد 1974 ص80.
[4]- اللجنة الوطنية للمناهج : مرجع سابق ، ص 101.

فكريا ، بدنيا و نفسيا و اجتماعيا فهي حقل الوسيط في العملية التربوية و التعليمية لأنها تخاطب العقل و الجسم مع الجانب النفسي للإنسان و بالتالي أهميتها في مرحلة التعليم الثانوي ، تكتسي طابع يعد مهم نظرا لأن التلميذ في هذه المرحلة يكون في سن المراهقة ، وهو في حاجة إلى عناية بدنية و عقلية و نفسية و اجتماعية و التربية البدنية تلعب هذا الدور المهم إذا ما طبقت بالشكل الصحيح .

الفصل الثاني

القلـــــــق

تمهـيـد :

يمـر الإنسـان فـي فتـرة حياتـه بعـد مواقـف يتعـايش فيهـا مـع أفـراد مجتمعـه ، ممـا يجعلـه عرضـة لعـدة حـالات : فـرح ، خـوف ، اطمئنـان ، قلـق ، وهـذا الأخيـر يعتبـر أحـد مظـاهر الانفعـالات السـلبية التـي لهـا تـأثير فـي مختلـف مجـالات حياتـه ، فهـو ظـاهرة نفسـية و اجتماعيـة فـي نفـس الوقـت ، تحـدث عنـدما يشـعر الفـرد بـأن المهـام المطلـوب القيـام بهـا تفـوق قدراتـه ، فيعـد القلـق أحـد الوظـائف العامـة للـدماغ حيـث يعمـل علـى تجنيـد كـل طاقـات الإنسـان الجسـدية و العقليـة لمواجهـة الموقـف المثيـر للقلـق ، فيكـون قـوة دافعـة إيجابيـة تسـاعد الفـرد علـى بـدل أقصـى مـا يمكنـه مـن جهـد أو بصـورة سلبية ، فيكون قوة مانعة تساهم في إعاقة أدائه و منه تقليل الثقة بالنفس.

1-2 تعريف القلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق ، و تنوعت تفسيراتهم له ، كما تباينت آراؤهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه ، و على الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية و العقلية. [1]

يعتبر "**فرويد**" (1894) أول من استخدم مفهوم القلق (ANESCIETY) على نحو منهجي حيث ميز بين نوعين من القلق الموضوعي و العصبي .

و يري "**فرويد**" أن : القلق هو القاعدة الأساسية و المشكلة المحورية لكافة الأعصبة النفسية [2]

و يؤكد " ماي" في 1950 " القلق هو القاسم المشترك في جميع الاضطرابات النفسوجسمية و الاضطرابات النفسية و الاختلالات العقلية و الانحرافات السلوكية " .

و يرى الأزرق بن علو (1968) " القلق هو المحرك الأساسي لكل سلوك سوي و غير سوي لدى الإنسان "[3].

و يرى الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب "أن القلق هو ارتياح نفسي و جسمي و يتميز بخوف منتشر و شعور بانعدام الأمن و توقع حدوث كارثة ، و يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر[4].

و منه فإن القلق شعور غامض غير سار بالتوقع و الخوف و التحفز و التوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد .

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 و تأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، و يشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه إنذار خطر وشيك الوقوع .

---

[1]- محمد عبد الظاهر الطيب : مابادئ الصحة النفسية ، دار المعارف الجامعية ، الاسكندرية ، 1994 –ص 281 .
[2]- سيجمون فرويد : الكف العرض و القلق ط2 ، دار الشروق ، بيروت 1986 ، ص14.
[3]- الأزرق بن علو : القلق ، دار قباء للطباعة و النشر ، توزيع القاهرة . 2003 ص 81 .
[4]- محمد عبد الظاهر الطيب : المرجع السابق ، ص 398 .

2-2-2 المستوى المتوسط للقلق :

فـي المسـتوى المتوسـط للقلـق يصـبح الفـرد أقـل قـدرة علـى السـيطرة حيـث يفقـد السـلوك مرونتـه و يسـتولى الجمـود لا يوجـه عـام علـى اسـتجابات الفـرد فـي المواقـف المختلفـة و يحتـاج الفـرد إلـى المزيد في بذل جهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم في مواقف الحياة المتعددة .

2-2-3 المستوى العالي للقلق :

يـؤثر المسـتوى العـالي علـى التنظـيم السـلوكي للفـرد بصـورة سـلبية ، او يقـوم بأسـاليب سـلوكية غيـر ملائمـة للمواقـف المختلفـة و لا يسـتطيع الفـرد التمييـز بـين المثيـرات او المنبهـات الضـارة و غيـر الضارة ، و يرتبط ذلك بعدم القدرة و التركيز و الانتباه و سرعة التهيج و السلوك العشوائي.[1]

2-3 أنواع القلق :

إن القلـق عبـارة عـن شـعور بعـدم الارتيـاح ، فلـيس كـل شـخص قلـق مـريض ، وهـذا مـا نـتج عنـه أنواع متعددة من القلق تتمثل في :

2-3-1 القلق العادي (الموضوعي) :

و هـو القلـق الـذي ينبـع مـن الواقـع فظـروف الحيـاة اليوميـة ، و تمكـين معرفـة مصـدره و حصـر مسـبباته لأنـه غالبـا محـدود بالزمـان و المكـان ، و ينـتج عـن أسـباب واقعيـة معقولـة و يعتبـر هـذا النـوع مفيـد لأنـه يحفـز الإنسـان علـى أن يقـدر الموقـف و يحلـل الأسـباب و يهيـئ نفسـه لمواجهـة الخطـر أو الهروب منه و من مظاهره الانزعاج و الشعور بالألم ، واختلال مستوى التنفس .

2-3-2 القلق العصبي (المرضي) :

و هـو قلـق غـامض المصـدر يشـعر الفـرد مـن خلالـه بحالـة مـن التـوتر و الخـوف الغـامض و المصـحوب عـادة بـبعض الإحساسـات الجسـمية تـأتي مـن نوبـات تتكـرر لـدى الفـرد ، كمـا يمكـن أن يظهر القلق المرضي في صورة بحيث يكون مصاحبا لأعراض المرض النفسي كالهستيريا.[2]

2-3-3 القلق الخلقي :

هـو قلـق ينشـأ مـن إحبـاط واقـع الـذات العليـا ، فالإحسـاس بالـذنب يحـدث فـي صـورة قلـق عـام دون وعـي يسـببه ، و عفـي صـورة مخـاوف مرضـية ، فهـو قلـق يمارسـه الإنسـان فـي صـورة إحساسـات بالذنب أو الخجل في الأنا فهو خوف من العقوبة و مصدره قائم في بناء الشخصية .[3]

---

[1]- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ط8 ، القاهرة 1992، ص 279 .
[2]- نعيم الرفاعي : دراسة في سيكولوجية التكيف ط5 ، مطبعة إبن حيان ، القاهرة 1989 ص 75.
[3]- محمد السيد السياط : حدود صحتك النفسية العضلية مشكلات الأفراد و علاجها ، السكندرية 1979، ص 91 .

2-3-4 قلق الامتحان :

هـو قلـق مـرتبط بالفصـل الأكـاديمي ، فيقـرب موعـد الامتحانـات تـدور فـي ذهـن أفكـار الفشـل و الخـوف مـن الرسـوب حتـى و إن كـان مسـتعدا ، حيـث تكـون ثقتـه بنفسـه مضـطربة و تتـدهور أحوالها النفسية ، إلا انه في الحالات العادية ، قد لا يؤثر هذا كثيرا في الأداء .

و يـرى "**سـيلجر**" أن قلـق الامتحـان سـمة شخصـية فـي موقـف محـدد يتكـون مـن الانزعـاج و الانفعالية[1].

2-4 أسباب القلق :

لـيس هنـاك سـبب محـدد للقلـق بـل هنـاك عـدة أسـباب تجعـل مـن هـذا الإنسـان أو ذلـك أكثـر عرضـة للقلق النفسي من غيره و من هذه الأسباب .

2-4-1 الأسباب الوراثية :

تأكـد بعـض الأبحـاث العلميـة علـى دور الوراثـة خفـي تكـوين الفـرد للقلـق و انتقـال هـذا الأخيـر عبـر الأجيـال مثـل الأبحـاث التـي أجريـت علـى التـوأم (TUINS) حيـث تبـين التشـابه فـي الجهـاز العصـبي الإرادي و الاسـتجابة للمنبهـات الخارجيـة و الداخليـة بصـورة متشـابهة يـؤدي غلـى ظهـور أعراض لدى التوأمين أن نسبة 15% أو 17% من أقارب مرضى القلق المصابون بالقلق أيضا .

كمـا أثبتـت **سـبتار** SPATER (1962) و **شـلدار** SHILDER (1996) أن نسـبة القلـق فـي التـوأم المتطابقـة تصـل إلـى 65% و نسـبة القلـق لـديهم ظهـرت 14% مـن الحـالات و هـذا قـد بـين الدور الهام الذي تلعبه الوراثية في ظهور القلق.[2]

2-4-2 الأسباب النفسية :

يـذكر **فرويـد** أن أسـباب حـدوث القلـق تعـود إلـى مرحلـة الطفولـة المبكـرة نتيجـة عقـد و مخـاوف يتعـرض لهـا الطفـل كمـا يـذكر بعـض علمـاء التحليـل النفسـي أثـر صـدم المـيلاد عنـد خـروج الطفـل إلـى الحيـاة و طبيعـة العلاقـة بـين الأم و الطفـل فـي زرع بـذور القلـق ، و تصـرفات الأب و سـلوكه فـي التنشـئة قـد يسـاهم فـي خلـق الاسـتعداد لـدى الأبنـاء للإصـابة بـه و ذلـك سـكون الأب يتصـف فـي حـد ذاتـه بسـلوك متـأثر أو الضـغط الشـديد و تخويـف الطفـل و ذلـك فـي بعـض المواقـف الاجتماعيـة ، هـذا مـن جهـة و مـن جهـة أخـرى الإحبـاط الفعلـي أو المتوقـع فـي الجهـود المبذولـة مـن اجـل تحقيـق

[1]- محمد عبد الطاهر: مشكلة الأبناء و علاجها من الجنين إلى المراهقة ط2 ، دار المعرفة الجامعية ، الاسكندرية 1996 ، ص 88 .

[2]- فيصل محمد خير الزاد : الأمراض العصبية و الاضطرابات السلوكية ، دار النهضة ، بيروت ، 1984 ص 73.

الحاجـات بمعنـى أن دفاعيـة الطفـل تصـنعاه توقعـات الوالـدين هـذا مـا يجعلـه يعـش فـي الصـراعات و مخاوف و هموم و بذلك يتحكم في القلق. [1]

5-2 مصادر القلق :

2-5-1 الخوف من الفشل :

وهـذا سـبب هـام يجعـل الرياضـيين يشـعرون بالعصـبية والقلـق، ويكـون نتيجـة للخـوف مـن الخسـارة مـن الخسارة،بسـبب ضـعف الأداء فـي مواقـف النافسـة الرياضـية،ويأتي هـذا الخـوف لعـدم شـعور الرياضـي بالأمـان، فيمـا يتعلـق بمفهومـه لذاتـه أو تقـدر ا لـذات لديـه، فتسـيطر عليـه الأفكـار السلبية.

2-5-2 الخوف من عدم الكفاية :

يكون الإحساس بعدم الكفاية مصدر للقلق حينما يدرك الرياضي نقص في استعداداته البدنية والنفسية و المهارية، 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[2] .

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

2-5-4 الأعراض الجسمية والفزيولوجية :

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

2-5-5 الشعور بالذنب : ويظهر هذا الشعور عند الرياضي أثناء المنافسة أو بعدها،حينما يرتكب الرياضي سلوكا أو أداء يؤذي المنافس،أو حينما يرتكب خطأ قانونيا إلى استبعاده من المنافسة بشكل يجعله يشعر بالإهانة أمام الزملاء والجمهور.

---

[1]- عبد العزيز الشريني : كيف تتغلب على القلق ، دار النهضة و النشاط ، بيروت 1985 ، ص 25 .
[2]- أسامة كامل الراتب : علم نفس الرياضة (المفاهيم التطبيقات) ط 2،دار الفكر العربي،القاهرة،مصر، 1997، ص193.
[3]- أسامة كامل : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي،القاهرة،مصر،2001 ص2.

6-2 أعراض القلق :

مـن هـذه الأعـراض نجـد التـوتر لعـدم الاستقرار،ضـعف القـدرة علـى التركيـز والانتبـاه، وزيـادة معـدل التـنفس وضـربات القلـب وكثـرة العـرق لفقـدان الشـهية للطعـام،و ارتفـاع ضـغط الـدم والتحـدث عـن الأفكـار السـلبية فقـط، ولا تظهـر كـل الأعـراض عنـد التعـرض لمواقـف القلـق بـل قـد يظهـر بغضـها بـدرجات شـدة مختلفـة وبعضـها يسـتمر لفتـرة قصـيرة والـبعض الأخـر يـدوم ليصـبح سـمة شخصـية، وتتـراوح اسـتجابات القلـق علـى خـط متصـل يتـدرج مـن الخـوف البسـيط إلـى الرعـب الحـاد وتكـون هـذه الأعـراض إنـذار للهـرب أو للكفاح،إضـافة إلـى مـا سـبق هنـاك بعـض المظاهر السلوكية أثناء الأداء تشير لدرجة القلق الرياضي منها:

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

وتعبـر هـذه الأعـراض عـن إبعـاد القلـق فبعضـها أعـراض للقلـق الجسـمي وبعضـها أعـراض للقلـق المعرفي أو القلق السلوكي.

7-2 النظريات المفسرة لمفهوم القلق :

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

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

[1]- كاظم ولي أغا : علم النفس الفزيولوجي ، دار الأفاق الجديدة،بيروت،لبنان1985،ص131 .

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

يمثله كل من "الفريد "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 [1].

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[2].

2-7-4 الاتجاه الرابع : (القلق كسمة و حالة) :

يمثل أصحاب هذا الاتجاه كل من "**كاتل**" الذي يعد أول من أشار إلى هذين النوعين من القلق كسمة، القلق كحالة "**سبيلبرجر**" الذي قام ببلورة كلا النوعين من القلق ووضع الأساس النظري للتفرقة بينها بالاعتماد على جملة من الافتراضات و المسلمات التي تفيد من القلق هو رد فعل ناتج المثير الداخلي أو الخارجي كمهدد يتم إدراكه عن طريق ميكانيزمات للإدراك والتوصيل الحسي[3].

2-8 أهمية التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق:

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

ويؤكد "**لوزيا**" إن من الخطأ تصور الشعور والإدراك الحسي على انه مجرد عمليات سلبية بحتة، فقد تبين أن الشعور يتضمن عناصر حركية ، ولقد تعددت هذه المظاهر وتأكدت من خلال البحث في النمو الجسمي [4].

و إن 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**"**إلنأن** " استخدام الألعاب يساعد المراهق على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب [5]."

---

[1]- سيغموندفرويد ، ترجمة محمد عثمان غاتي : الكف والعرض،القلق، دار الشروق،بيروت 1 .

[2]- مصطفى فهمي : الصدمة النفسية،دارسات في سيكولوجية التكيف ، القاهرة،1987 ص 204.

[3]- أسامة كامل الراتب : قلق المنافسة وضغوط التدريب ، دار الفكر العربي، القاهرة1997 ص 18.

4- أسامة أنور كامل : التربية الحركية للطفل ط2 ، دار الفكر العربي، القاهرة 1994 ص75.

[5]- محمد الحمامي : فلسفة اللعب ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1994 ص 75.

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

- المساندة والتشجيع ودعم الثقة بالنفس والتقويم الايجابي للذات .
- التحقق من صحة الأفكار والأفكار والآراء الشخصية بعد تهيئة الظروف المسيرة للإفصاح عنها.
- النفع المباشر تسخير الوقت والموارد الشخصية لخدمة الصديق وتلبية حاجاته[1].

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

خلاصـــــة :

إن القلق حتى و إن بدرجات متفاوتة ، كثيرا ما يؤدي إلى مشاكل نفسية ، و انفعالية لكن الباحثين النفسانيين تمكنوا من اعتماد عدة استراتيجيات و طرق التكيف مع القلق منها التمارين الرياضية و التهيئة النفسية للرياضيين لأن درجة القلق هي صحية و إيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرئ الأخطاء الممكنة أو المحتملة ، و التي يتعرض إليها الإنسان في صراعه مع الحياة ، فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات و النجاح في مسيرة الحياة و هناك تراث كبير في الأساليب الشخصية و الاجتماعية و الكيميائية عند مختلف الشعوب و التي تهدف إلى تحصيل الشعور بالأمان و الطمأنينة و السعي نحوها .

الفصل الثالث

المراهقـــــة

تمهيـــد :

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 و الفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية و الاهتمام . وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

1-3 مفهوم المراهقة:

3-1-1 المراهقة لغة :

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

أما في اللغة اللاتينية: مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج و إلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد[2].

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 منهما : الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهلاك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق[3].

3-1-2 المراهقة اصطلاحا :

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

وعرفها فرويد (Freud) "بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي"[4].

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد، و تصل 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 ومجتمعا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي[5] .

---

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

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

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

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

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

ممـا سـبق عرضـه مـن التعـاريف والآراء المختلفـة، نجـد هنـاك تباينـا واضـحا بـين آراء واتجاهـات العلمـاء، فيمـا يخـص نظـرتهم لمفهـوم المراهقـة، ويمكـن القـول أن المراهقـة هـي مرحلـة النضـج العقلـي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر[1].

وكثيـرا مـا نجـد تـداخلا بـين البلـوغ والمراهقـة، حيـث تـم اعتبارهمـا متـرادفتين، أو ذات معنـى واحـد غيـر أنـه فـي الحقيقـة، هنـاك فـرق بـين المفهـومين، ويكمـن الفـرق بينهمـا فـي أن البلـوغ (Perturloy) مرحلـة مـن مراحـل النمـو الفيزيولـوجي العضـوي التـي تسـبق المراهقـة، وتحـدد نشـأتها وفيهـا يتحـول الفـرد مـن كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

وهنـاك مـن دعـم هـذا القـول، وذكـر أن البلـوغ، " هـو عمليـة تشـير إلـى الفتـرة التـي يكتمـل فيهـا النضـج الجسـدي، ويكـون بمقـدور الإنسـان الإنجـاب"، وقـد تـم التفريـق بـين المفهـومين مـن طـرف (ميخائيل عوض) في قوله:

فـالبلوغ يقتصـر معنـاه علـى النمـو الفيزيولـوجي والجنسـي، وهـي مرحلـة التناسـل تسـبق المراهقـة وفيهـا تتضـح الغـدد التناسـلية ويصـبح الفـرد قـادرا علـى التناسـل والمحافظـة علـى نوعـه واسـتمرار رسالته.

2-3 مرحل المراهقة :

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

3-2-1 المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره مابين (12 – 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.[2]

فنجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز و إعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه

[1]- منى فياض : الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي ط1، المركز الثقافي العربي، لبنان، 2004، ص 216.

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

والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

3- 2-2- المراهقة الوسطى (15 سنة إلى18)

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[1].

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

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 والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل.

وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية،

[1]- حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ط 1 ، عالم الكتب: القاهرة ،1982 ، ص 252 ،353،262 ، 289،263.

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 و الصحة :

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 و إتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك،مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على(450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية .

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

3-3-2 الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :

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

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

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

3-3-3- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار :

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

---

[1]- قاسمي عيسى، عمران المسعود : الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم ، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007 - 2008 ص 56.

[2]- فاخر عقل : علم النفس التربوي ط 3 ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002 ،ص 125.

3-3-4 الحاجة إلى تحقيق الذات و تأكيدها :

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 توجيها صحيحا، ومن اجل 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 و الاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح 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 تلبي هذه الحاجة، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد [1].

3-4 خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى

3-4-1: النمو الجسمي والفيزيولوجي :

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولولوجية 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 فسيولوجية 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.

[1]- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة ط 5 ، دار عالم الكتب، مصر ،2001 ، ص 435 ، 436.

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 [1].

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 [2] .

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 كالوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة .

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

2- حامد عبد السلام زهران : نفس المرجع ، 2001 ، ص 352 ، 354.

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

3-4-5 النمو الحركي الجسمي :

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

و لعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط و إذا 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 التمركز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته و الذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالا كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم.

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

1- محمد زياد حمدان :علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية ط 1 ، دار التربية الحديثة ، الأردن ، 2000 ، ص2.

5-3 أشكال من المراهقة :

توجد أربعة أنواع من المراهقة :

3-5-1 المراهقة المتوافقة : و من سماتها

-- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .

- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي [1].

- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .

- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة [2].

- **العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :**

معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية [3].

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .

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

3-5-2 المراهقة المنطوية : و من 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 .

- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .

---

[1]- العيادي محمد الصغير ، الطايري عمار ، و 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 ص55 -56.

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

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

– 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 والجذب العاطفي.

3-5-3 المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها ما يلي :

– التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع .

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

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

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

3-5-4 المراهقة المنحرفة : و 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 .

---

[1]- عبد الغني الإيديي : ظواهر المراهق وخفاياه ط 1 ، دار الفكر للملايين ، بدون بلد ، 1995 ،ص 153.

[2]- يوسف مخائيل اسعد : مرجع سابق، 1999 ، ص 157.

- 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، و إن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديل .

وأخيرا فإنها تأكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء [1].

3-6 أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

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

- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية ."
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين[2].

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 .

1- حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، 2001، ص 440.

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

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 بالصداقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث النشأة الاجتماعية للمراهق،إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصداقة بين التلاميذ. 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 و مشاركته في اللعب النظيف واحترم 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 .

8-3 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق منها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية . ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه . ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لابد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن 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 الإحباطات التي يعانيها

المراهــق، كمــا تســاعد علــى الــتحكم فــي المشــاكل كــالقلق و الإحباطــات والعنــف والتعبيــر عــن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصية الفرد[1].

[1]- أسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ط 1 ، دار الفكر العربي القاهرة ،1999،ص127.

خلاصـــــة :

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 و مرفولوجية 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 و مسؤولا ويكون عضوا في المجتمع . فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

منهجية البحث و إجراءاته

تمهيد:

تعد ظاهرة القلق من الظواهر الإنسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس، والقلق كظاهرة يصيب تلاميذ المتوسط والثانوي وطلاب الجامعة، يساعدنا على فهم أسبابها والعوامل التي تؤثر فيها ثم معالجتها عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية، فالدراسة الميدانية تدعيم للجانب النظري لكل دراسة بهدف الإجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى تحقيق الفرضيات وعليه سنتطرق في هذا الفصل إلى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع بالإضافة إلى مجتمع وعينة الدراسة وكذا أدوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية المستخدمة.

1-4 الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث والاتصال بالمختصين في هذا المجال من أجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة لهذا الموضوع. حيث قمنا بجمع كل المعلومات اللازمة لهذا الموضوع، وكذلك الحصول على المعلومات والتسهيلات من مديرية التربية لولاية سكيكدة التي سهلت من مهمتنا في التنقل إلى الثانويات وهذا للتواصل مع التلاميذ وتقديم استمارات الاستبيان.

2-4 متغيرات الدراسة:

4-2-1 المتغير المستقل: هو الذي يؤدي التغيير في قيمته إلى التأثير في قيم متغيرات أخرى لها علاقة به ويعتبر المتغير المستقل السبب في تواجد ظاهرة معينة. [1]

4-2-2 المتغير التابع: هو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث يحدث تعديلات على المتغير المستقل، تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع.[2]

3-4 المنهج المستخدم:

يرتبط استخدام الباحث لمنهج دون غيره بطبيعة الموضوع الذي يتطرق إليه وفي دراستنا هذه ولطبيعة المشكلة المطروحة نرى أن المنهج الوصفي هو الأحسن للتعامل مع المعطيات المشتقة من حالات الملاحظة البسيطة سواء كانت ملاحظتها فعليا أو قد تم ملاحظتها من خلال الاستبيان أو فترات أخرى.

فالمنهج الوصفي هو:«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».[3]

---

[1] عمار بخوش، محمود صالح: البحث العلمي وطرق البحث العلمي، ط3ظن ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1989، ص 89.

[2] عمار بخوش، محمود صالح:نفس المرجع السابق، ص 90.

[3] عمار بوحوش، محمد محمود الذنيبات: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص89.

4-4 مجتمع الدراسة:

تمت الدراسة على التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا في ثانوية 18 فيفري بأولاد عطية، وثانوية حسين بولوداني سكيكدة والبالغ عددهم 400 تلميذ.

5-4 عينة الدراسة:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بانجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع وتم اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية.

وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ وتمت الدراسة على عينة من التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وقد تم توزيع 80 استبيان موزعة عليهم و40 تلميذ من كل مؤسسة.

6-4 مجالات الدراسة:

4-6-1 المجال المكاني:

تم إجراء البحث على مستوى ثانويتين بولاية سكيكدة وهما:

- ثانوية 18 فيفري بأولاد عطية.
- ثانوية حسين بولوداني سكيكدة.

4-6-2 المجال الزمني:

لقد تم ابتداء البحث في أول شهر نوفمبر إلى شهر ماي وتنقسم إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: من أواخر شهر نوفمبر إلى حتى هر أفريل وهي مرحلة البحث النظري حيث قمنا من خلالها بجمع أهم ومختلف المعلومات.
- المرحلة الثانية: من شهر أفريل حتى أواخر شهر ماي وهي مرحلة خصصت للجانب التطبيقي من خلال جمع المعلومات الميدانية ومناقشة وتحليل النتائج المتحصل عليها.

4-6-3 المجال البشري:

تمت عملية توزيع الاستمارات على تلاميذ ثانوية 18 فيفري وثانوية حسين بولوداني في عينة مكونة من 80 تلميذ.

7-4 أدوات الدراسة:

في هذا البحث استخدمنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، كما يسهل علينا جمع المعلومات المراد الوصول إليها انطلاقا من الفرضيات السابقة.

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 تساهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية».[1]

وتحتوي استمارة الاستبيان على 20 سؤال موجهة إلى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا وللتحقق من صدقه تم عرضه على مجموعة من المحكمين، أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لإبداء ملاحظتهم وآرائهم حول هذه الأسئلة فتم حذف وتغيير بعض الأسئلة وتم إعادة صياغة أسئلة أخرى، وأصبح الاستبيان في صورته النهائية موزعة على ثلاث محاور كالآتي:

- المحور الأول خاص بالفرضية الأولى يشمل أسئلة من السؤال 1 إلى 8.
- المحور الثاني خاص بالفرضية الثانية من السؤال 9 إلى 15.
- المحور الثالث خاص بالفرضية الثالثة من السؤال 16 إلى 20.

8-4 الأداة الإحصائية:

تم الاعتماد على التكرارات والنسبة المئوية و اختبار كا^2 (كاف تربيع)، من أجل تفريغ البيانات المتحصل عليها و تحليلها.

-النسبة المئوية:

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

س: تمثل عدد التكرارات.

ع: تمثل عدد أجزاء العينة.

-اختبار كا^2 (كاف تربيع):

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

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

[1]- حسين أحمد الشافعي،سوزان أحمد علي مرسي: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشئة المعارف، الإسكندرية، ص 203، 205.

التكرارات المتوقعة : تساوي مجموع العينة على الاحتمالات.

عندما تكون كا^2 المحسوبة أكبر من كا^2 المجدولة تكون هناك دالة إحصائية و إذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية أي تقبل الفرضية.

لحساب كا^2 المجدولة يجب توفر شرطين هما :

- مستوى الدلالة التي تساوي 0.05.
- درجة الحرية.

خلاصة :

لا يخلو أي بحث علمي من إجراءات منهجية يسير بها الباحث للوصول إلى إجابة علمية دقيقة لإشكالية بحثه و على هذا الأساس قمنا بتخصيص هذا الفصل للتعريف بمنهج البحث و مجتمع البحث و عينته ، أداة الدراسة و صدقها ، مجالات البحث ، الأساليب الإحصائية المستخدمة فيها.

الفصل الخامس

عرض و تحليل و نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل السابق إلى مختلف الإجراءات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني للدراسة، وبعد جمع البيانات باستخدام تقنية الاستبيان سنتناول في هدا الفصل عرض و تحليل النتائج التي كشفت عنها الدراسة.

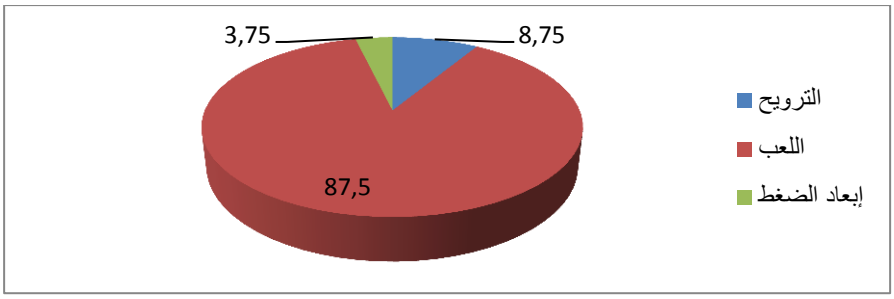
1-5 المحور الأول: مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة.

السؤال رقم(01) : من أجل ماذا تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الغرض منه: معرفة سبب ممارسة التلاميذ للتربية البدنية و الرياضية.

الجدول رقم (01): يمثل سبب ممارسة التلاميذ حصة التربية البدنية و الرياضية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
الترويح	7	8.75	105.9	5.99	0.05	2	دالة
اللعب	70	87.5					
إبعاد الضغط	3	3.75					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (01): دائرة نسبية تمثل ممارسة التلاميذ للتربية البدنية والرياضية.

التحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 87.5% من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية من أجل اللعب، وبينما يرى مجموعة أخرى من التلاميذ وتمثل 8.75% 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^2 المحسوبة 105.9وهي أكبر من كا^2 المجدولة والتي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين التلاميذ تدعم إجابتهم بأنهم يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية من أجل اللعب.

الاستنتاج:

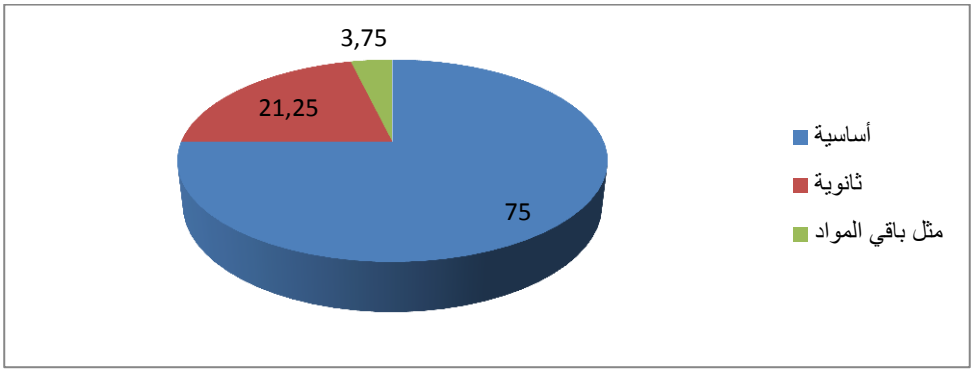
من خلال هذه المعطيات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية والرياضية من أجل اللعب.

السؤال رقم (02): كيف ترون مادة التربية البدنية والرياضية؟.

الغرض منه : معرفة نظرة التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم(02): يمثل نظرة التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
أساسية	60	75	66.16	5.99	0.05	2	دالة
ثانوية	17	21.25					
مثل باقي المواد	3	3.75					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(02): دائرة نسبية تمثل نظرة التلاميذ إلى حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02) أن نسبة 75% من التلاميذ يرون أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بينما 21.25% فيرونها مادة ثانوية ونسبة 3.75% يرونها مثل باقي المواد، حيث بلغت قيمة كا^2 المحسوبة ب 66.16 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 5.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أنها مادة أساسية.

الاستنتاج:

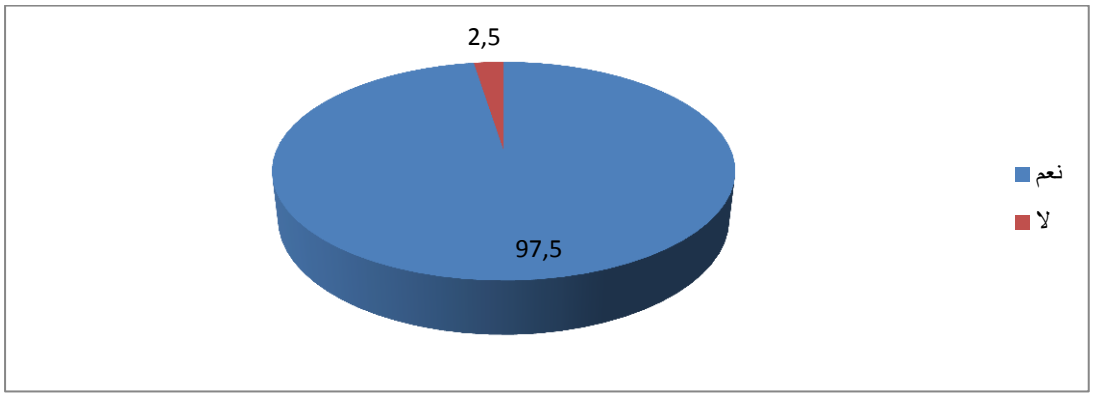
نستنتج من خلال هذه المعطيات أن مادة التربية البدنية والرياضية تعتبر بأغلبية ساحقة من بين المواد الأساسية وذلك بسبب حبهم لها وارتياحهم عند ممارسة الرياضة.

السؤال رقم(03): هل ترون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب الضغط؟

الغرض منه: معرفة إن كانت برامج المواد الدراسية تسبب الضغط للتلاميذ.

الجدول رقم(03): يمثل مدى تأثير كثافة البرامج الدراسية على خلق الضغط للتلاميذ.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	78	97.5	72.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	2	2.5					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(03): دائرة نسبية تمثل مدى تأثير كثافة البرامج الدراسية على خلق الضغط للتلاميذ.

التحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 9705% من التلاميذ يرون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لهم الضغط بينما نسبة 2.5% فترى عكس ذلك حيث كا^2 المحسوبة بلغت 72.2 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية01، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لهم الضغط.

الاستنتاج:

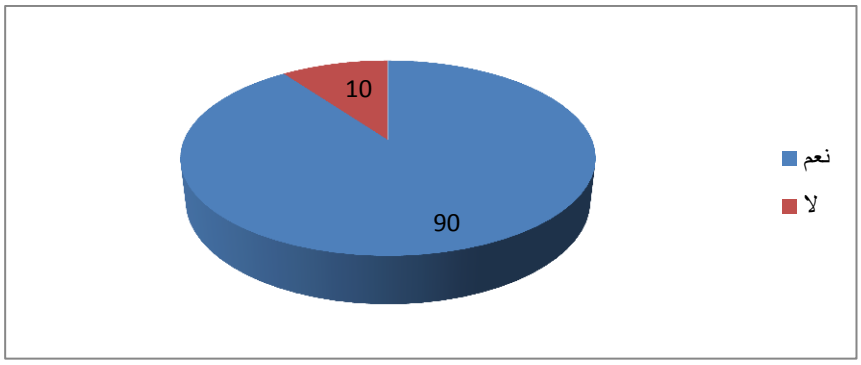
من خلال هذه المعطيات نستنتج أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب الضغط للتلاميذ ذلك بسبب تعددها وصعوبتها.

السؤال رقم(04): هل ترون أن حصة التربية البدنية والرياضية هي التي تساعدهم في التخلص من هذا الضغط؟

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

الجدول رقم(04): يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخلص من الضغط.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	72	90	51.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	8	10					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(04): دائرة نسبية تمثل مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية.

التحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 90% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من الضغط بينما 10% يرون عكس ذلك، حيث أن كا^2 المحسوبة 51.2 وهي أكبر من كا^2 المجدولة 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:

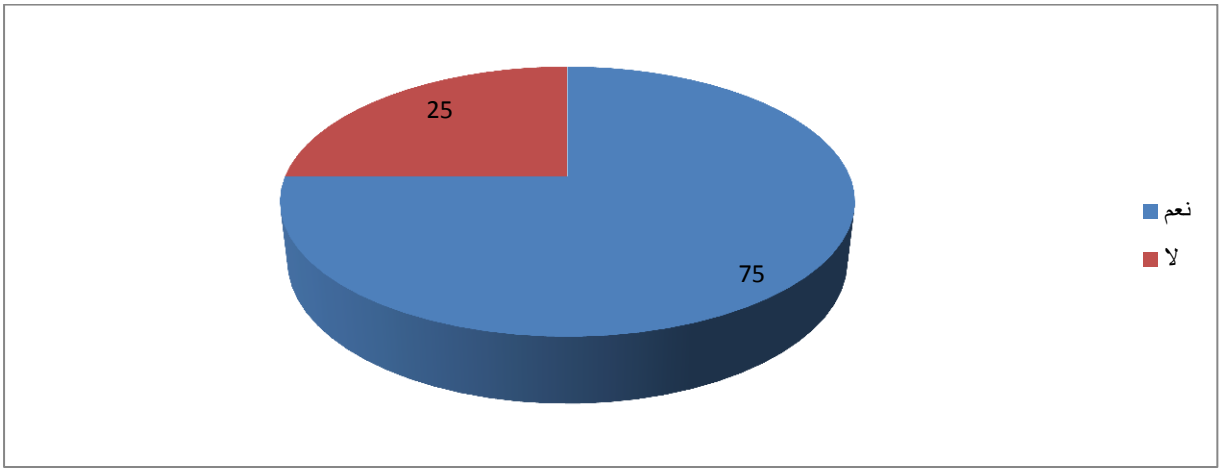
من خلال المعطيات نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم التلاميذ في التخلص من الضغط.

السؤال رقم(05): هل حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من رغبتك في الدراسة؟.

الغرض منه: معرفة مدى زيادة حصة التربية البدنية و الرياضية في الرغبة في الدراسة.

الجدول رقم(05): يمثل مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة في الدراسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	75	20	3.84	0.05	1	دالة
لا	20	25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(05): دائرة نسبية تمثل مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة في الدراسة.

التحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول(05) أن نسبة 75% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من رغبتهم في الدراسة في حين نسبة 25% من التلاميذ يرون عكس ذلك، حيث أن كا^2 المحسوبة التي بلغت 20 أكبر من كا^2 المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة حرية 1 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من الرغبة في الدراسة.

الاستنتاج:

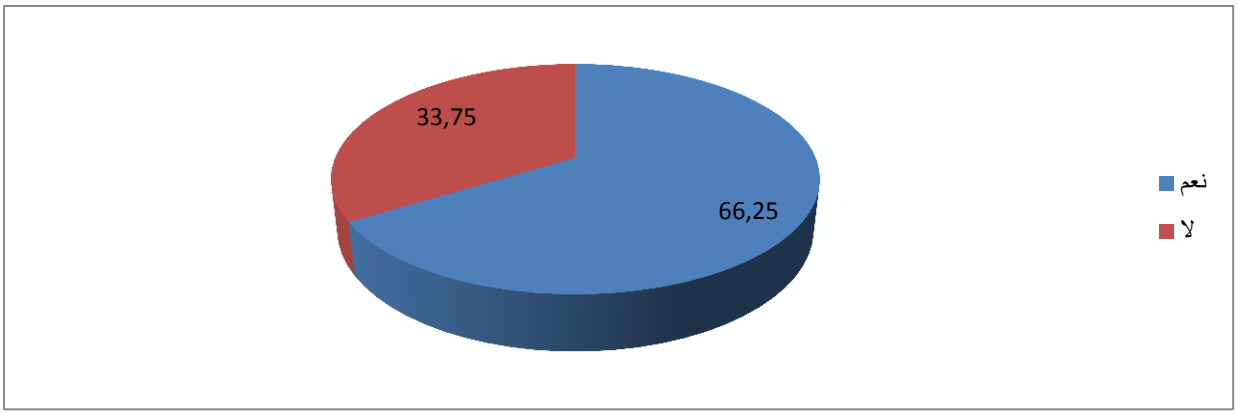
من خلال المعطيات نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيد في رغبة التلاميذ في الدراسة.

السؤال رقم(06): هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعدك عن التفكير في البكالوريا؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ من التفكير في البكالوريا.

الجدول رقم (06): يمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في إبعاد التلميذ عن التفكير في البكالوريا.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	53	66.25	8.45	3.84	0.05	1	دالة
لا	27	33.75					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(06): دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في إبعاد التلاميذ عن التفكير في البكالوريا.

التحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(06) أن نسبة 66.25% أجابت بنعم ونسبة 33.75% أجابوا بلا حيث بلغت كا^2 المحسوبة 8.45 وهي أكبر من كا^2 المجدولة والتي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ أما ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ عن التفكير في شهادة البكالوريا.

الاستنتاج:

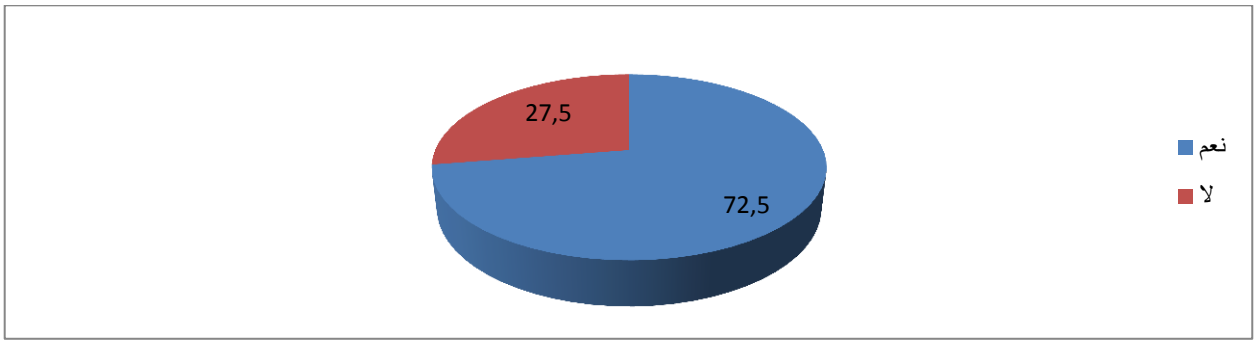
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تبعد التلميذ عن التفكير في شهادة البكالوريا.

السؤال رقم(07): هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك في مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث فيك الراحة والاطمئنان؟.

الغرض منه: معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان.

الجدول رقم(07): يمثل معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	72.5	7.51	3.84	0.05	1	دالة
لا	22	27.5					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (07): دائرة نسبية تمثل معرفة إذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان.

التحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(07) أن نسبة 72.5% من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في مقاومة الخوف من الرسوب وتبحث الراحة والاطمئنان، بينما 27.5% يرون عكس ذلك، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 7.51 وهي أكبر من كا^2 المجدولة والتي بلغت 3.84 عند درجة حرية1 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ.

الاستنتاج:

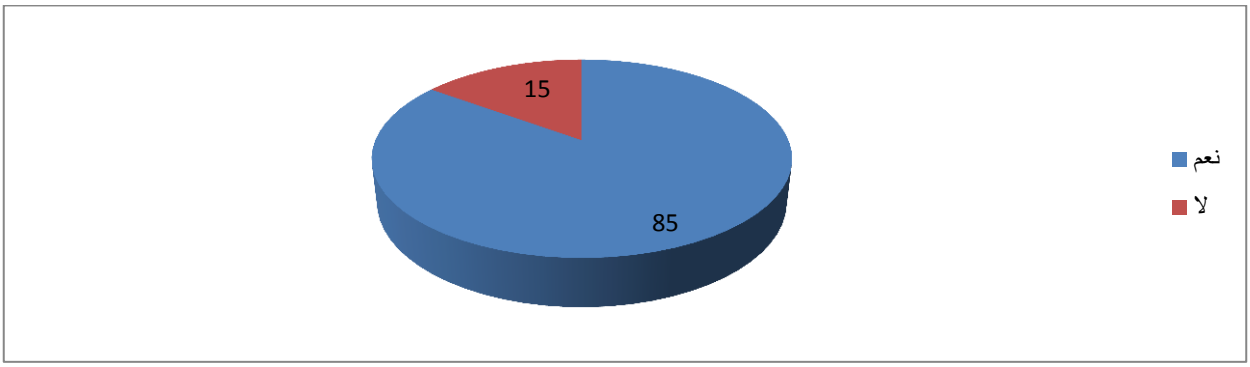
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث فيهم الراحة والاطمئنان.

السؤال رقم(08): هل تعتبر أن ممارستك للنشاط الرياضي من العوامل التي تساهم في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى؟

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

الجدول رقم(08): يمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	68	85	39.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	12	15					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(08): دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة النشاط الرياضي في التخلص من أعباء المواد الدراسية الأخرى.

تحليل مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(08) 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 3.84 عند درجة 1 ومستوى دلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدع 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.

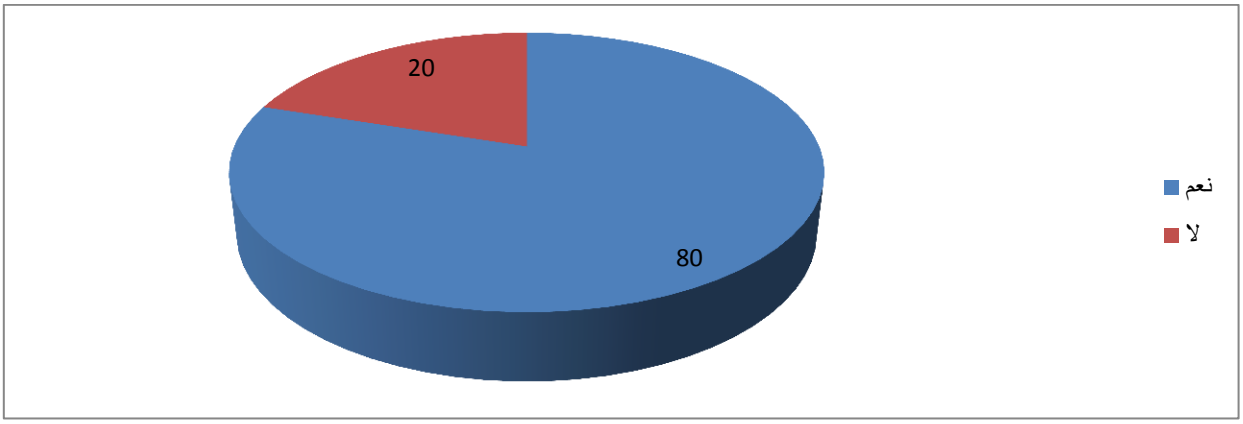
2-5 المحور الثاني: مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي.

السؤال رقم(09): هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة شعور التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضة.

الجدول رقم(09): يمثل شعور التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	80	28.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	16	20					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (09): دائرة نسبية تمثل شعور التلاميذ بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(09) أن نسبة 80% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق لهم الارتياح النفسي بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل نسبة 20% حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 28.8 وهي أكبر من المجدولة 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:

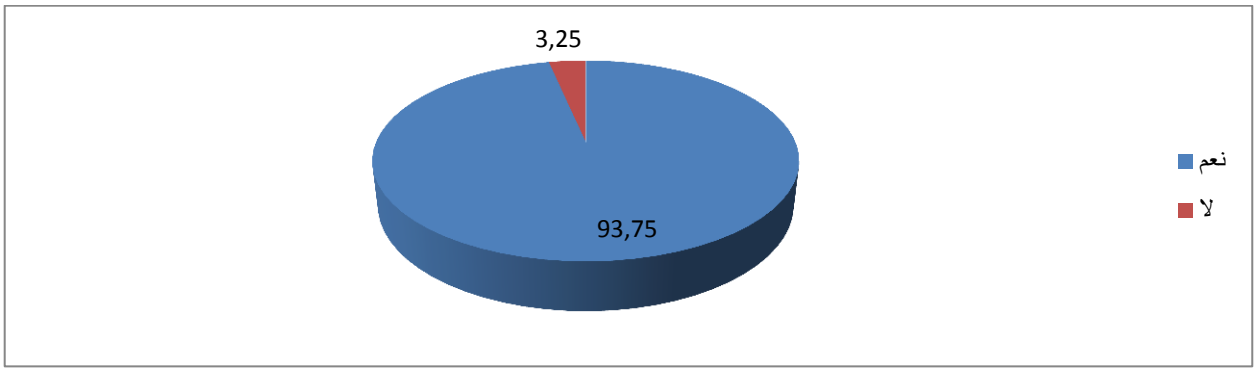
من خلال المعطيات نستنتج لأن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الارتياح النفسي لدى التلاميذ.

السؤال رقم(10): هل ممارستك للتربية البدنية والرياضية يساعدك في التخفيف من القلق و النرفزة لديك؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على التخفيف من القلق والنرفزة.

الجدول رقم(10): يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والنرفزة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	75	93.75	61.25	3.84	0.05	1	دالة
لا	5	6.25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(10) : دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق و النرفزة.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(10) أن نسبة 93.75% من التلاميذ تساعدهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق و النرفزة بينما 3.25% لا تساعدهم على ذلك، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 61.25 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في التخلص من القلق و النرفزة.

الاستنتاج:

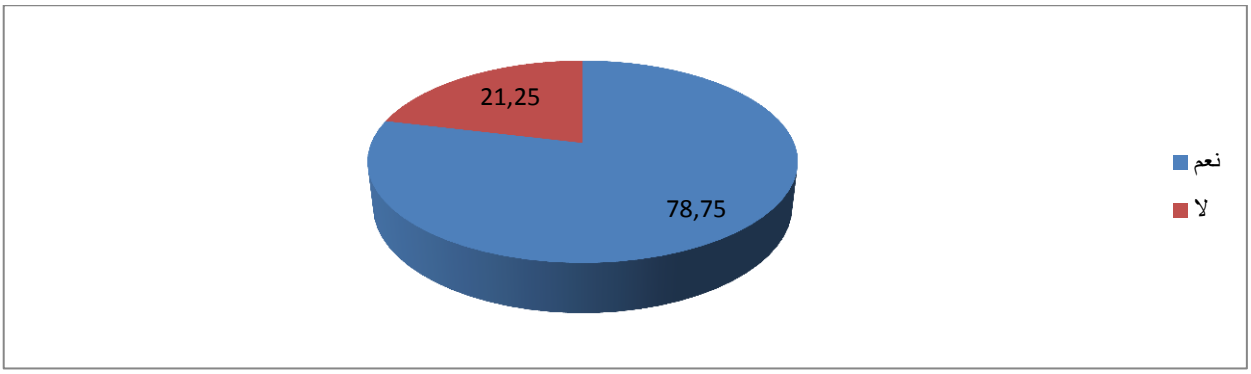
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التخفيف من القلق و النرفزة.

السؤال رقم(11): هل ممارستك للتربية البدنية والرياضية توطد العلاقات بين التلاميذ؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية توطد العلاقات بين التلاميذ.

الجدول رقم(11): يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	63	78.75	26.45	3.84	0.05	1	دالة
لا	17	21.25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(11): دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن نسبة 78.75%من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات بينما هناك نسبة أخرى لا ترى ذلك وتمثل 21.25% ، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 26.45 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن حصة التربية البدنية والرياضية دور في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات.

الاستنتاج:

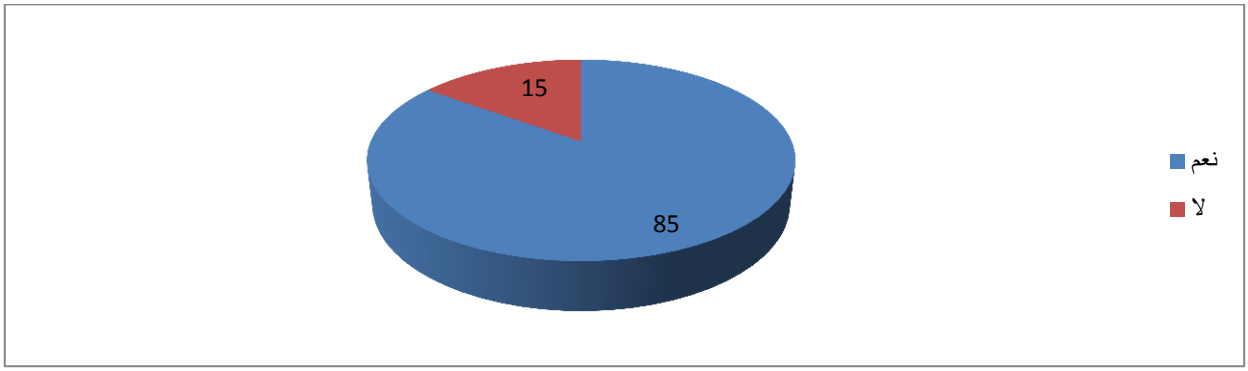
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية توطد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات.

السؤال رقم(12): هل ممارستك للتربية البدنية والرياضية يخفف من حدة الاكتئاب لديك؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من حدة الاكتئاب عند التلاميذ.

الجدول رقم(12): يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الاكتئاب عند التلاميذ.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	68	85	39.2	3.84	0.05	1	دالة
لا	12	15					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(12) : دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة الاكتئاب عند التلاميذ.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(112) أن نسبة 85%من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من حدة الاكتئاب عند التلاميذ بينما 15% لا يرون ذلك، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 39.2 وهي أكبر من كا^2 المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من حدة الاكتئاب لدى التلاميذ.

الاستنتاج:

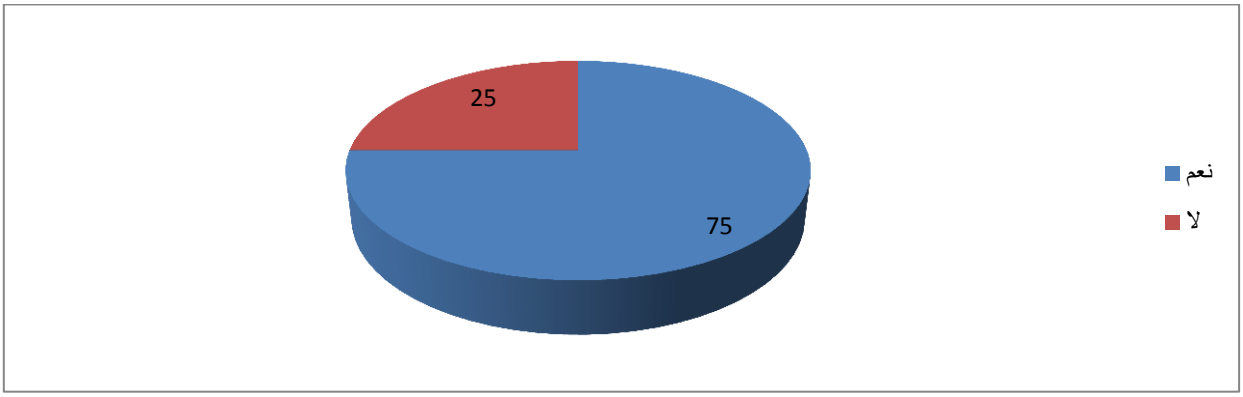
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من القلق حدة الاكتئاب عند التلاميذ.

السؤال رقم(13): هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تحسن سلوك وتصرفات التلاميذ؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تحسن من سلوك وتصرفات التلاميذ.

الجدول رقم(13): يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	75	20	3.84	0.05	1	دالة
لا	20	25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(13) دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(13) أن نسبة 75%من التلاميذ أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدهم في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ في حين نسبة 25% لا تساعدهم على ذلك، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 20 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ.

الاستنتاج:

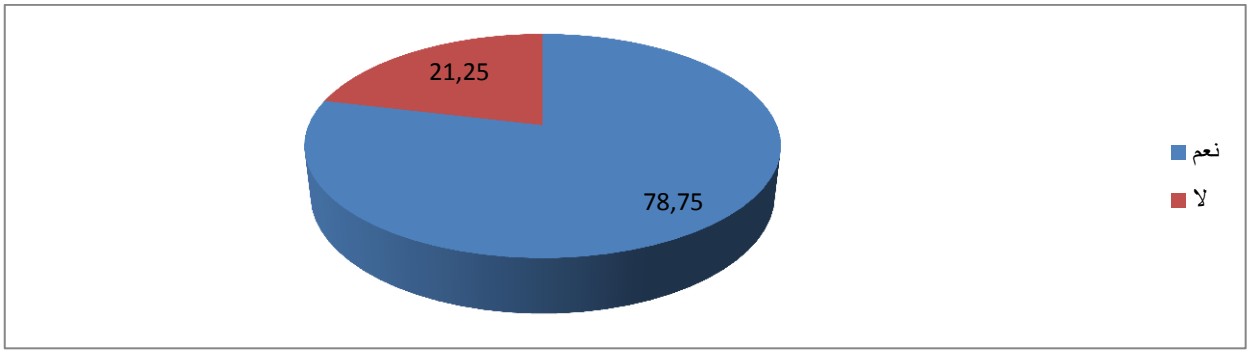
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ.

السؤال رقم(14): هل ممارستك للتربية البدنية والرياضية يساعدك مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة.

الجدول رقم(14): يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك لدى التلاميذ عند مواقف معينة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	63	78.75	26.45	3.84	0.05	1	دالة
لا	17	21.25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(14) دائرة نسبية تمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك لدى التلاميذ عند مواقف معينة.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(14) أن نسبة 78.75%من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة بينما هناك نسبة أخرى ترى عكس ذلك وتمثل 21.25% ، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 26.25 وهي أكبر من كا^2 المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة.

الاستنتاج:

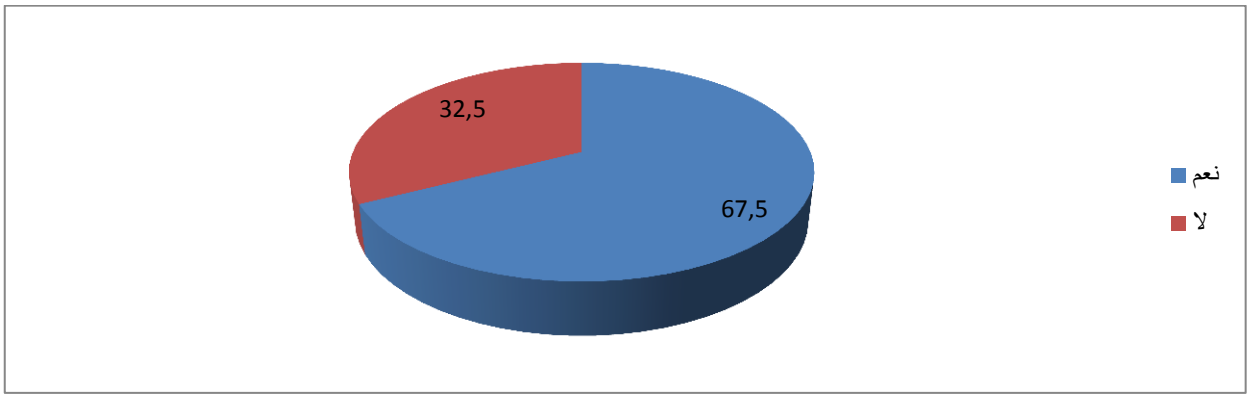
من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة.

السؤال رقم(15): هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز مواجهة الصعوبات ؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية مواجهة الصعوبات.

الجدول رقم(15): يمثل مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية%	كا^2 المحسوبة	كا^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	54	67.5	9.8	3.84	0.05	1	دالة
لا	26	32.5					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم(15) دائرة نسبية تمثل مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات.

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم(15) أن نسبة 67.5%من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز مواجهة الصعوبات بينما هناك نسبة أخرى ترى عكس ذلك وتمثل 32.5% ، حيث أن كا^2 المحسوبة بلغت 9.8 وهي أكبر من كا^2 المجدولة التي بلغت 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05، وبالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم في تعزيز مواجهة الصعوبات.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساهم التلاميذ في تعزيز مواجهة الصعوبات لدى التلاميذ.

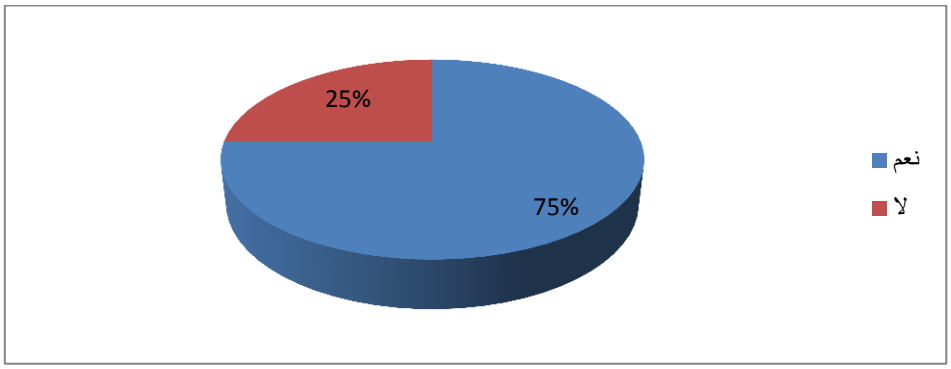
3-5 المحور الثالث: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية.

السؤال رقم (16): هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية.

الجدول رقم (16): يمثل فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$ك^2$ المحسوبة	$ك^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	%75	20	3.84	0.05	01	دالة
لا	20	%25					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (16) : دائرة نسبية تمثل فوائد الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية .

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن النسبة 75 % من التلاميذ يرون أن للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية، في حين نسبة أخرى ترى عكس ذلك و تمثل 25% ، حيث $ك^2$ المحسوبة بلغت 20 وهي أكبر من $ك^2$ المجدولة التي بلغت3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية.

الاستنتاج:

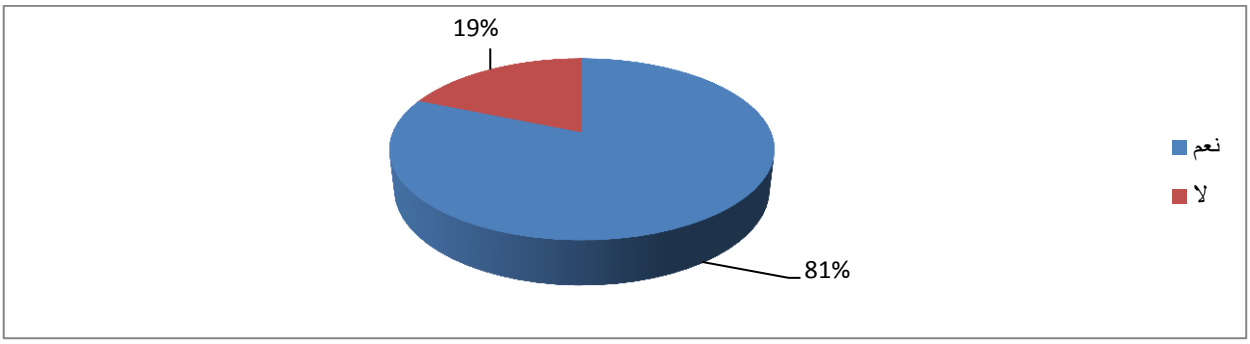
من خلال المعطيات نستنتج أن فوائد الألعاب الجماعية أكبر من فوائد الألعاب الفردية.

السؤال رقم (17): هل للألعاب الجماعية دور في تخفيف القلق أكثر من الألعاب الفردية؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت للألعاب الجماعية دور في التخفيف من القلق أكثر من الألعاب الفردية.

الجدول رقم (17): يمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$ك^2$ المحسوبة	$ك^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	65	81.25 %	31.25	3.84	0.05	01	دالة
لا	15	18.75 %					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (17) : دائرة نسبية تمثل دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق مقارنة بالألعاب الفردية.

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن النسبة 81.25 % من التلاميذ يرون أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق أكبر من الألعاب الفردية، في حين هناك نسبة أخرى ترى عكس ذلك و تمثل 18.75% ، حيث $ك^2$ المحسوبة بلغت 31.25 وهي أكبر من $ك^2$ المجدولة التي بلغت3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق أكبر من الألعاب الفردية.

الاستنتاج:

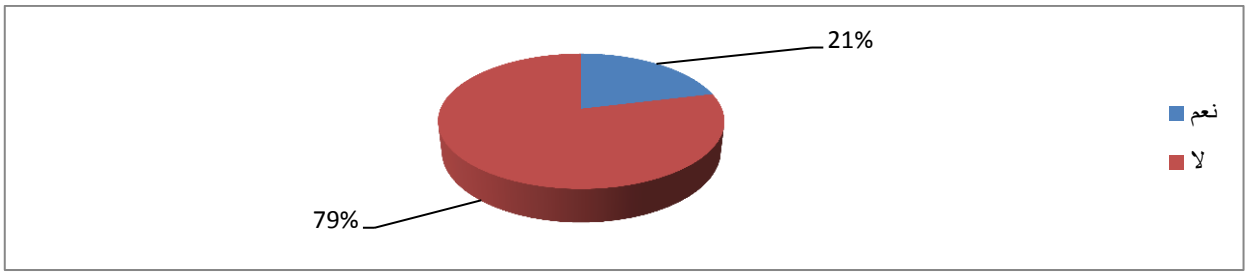
من خلال المعطيات نستنتج أن دور الألعاب الجماعية في التخفيف من القلق أكبر من دور الألعاب الفردية.

السؤال رقم(18): هل تشعر أنك تقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء ممارستك للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية ؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت ممارسة الألعاب الجماعية أكثر متعة و مرح مقارنة بالألعاب الفردية.

الجدول رقم (18): يمثل قضاء التلاميذ وقتا طيبا و مريحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك^2 المحسوبة	ك^2 المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	63	%78.75	26.45	3.84	0.05	01	دالة
لا	17	21.25 %					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (18): دائرة نسبية تمثل قضاء التلاميذ وقتا طيبا و مريحا أثناء ممارسة الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة 78.75 % من التلاميذ يرون أن الألعاب الجماعية أكثر متعة و مرحا من الألعاب الفردية، بينما 21.25% يرون عكس ذلك ، حيث ك^2 المحسوبة بلغت 26.45 وهي أكبر من ك^2 المجدولة التي بلغت3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن قضاء التلاميذ وقتا طيبا و مريحا يكون في الألعاب الجماعية أكبر من الألعاب الفردية.

الاستنتاج:

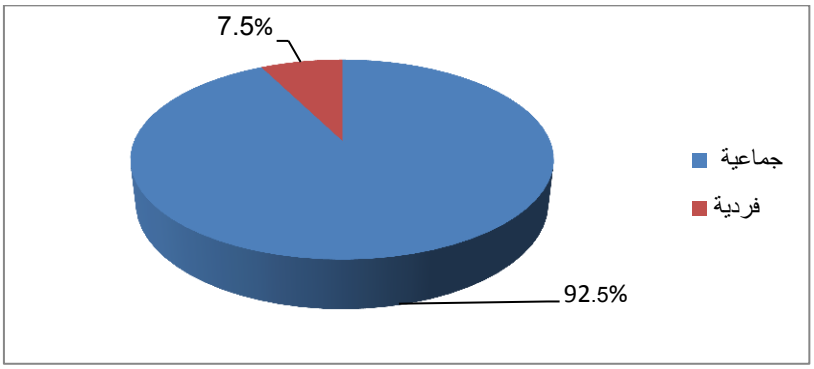
من خلال معطيات الجدول نستنتج أن التلاميذ يقضون وقتا طيبا و مريحا في الألعاب الجماعية أكبر من الألعاب الفردية.

السؤال رقم(19): هل تفضل الألعاب الجماعية أم الفردية؟

الغرض منه: معرفة إذا كان التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية أم الفردية.

الجدول رقم (19): يمثل تفضيل الألعاب الجماعية أم الفردية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$ك^2$ المحسوبة	$ك^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
جماعية	74	%92.5	57.8	3.84	0.05	01	دالة
فردية	6	%7.5					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (19): دائرة نسبية تمثل تفضيل الألعاب الجماعية أم الفردية.

تحليل و مناقشة المعطيات :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة 92.5% من التلاميذ يرون أن الألعاب الجماعية أفضل من الفردية بينما 7.5% فيرون أن الألعاب الفردية أفضل من الجماعية. ، حيث $ك^2$ المحسوبة بلغت 57.8 وهي أكبر من $ك^2$ المجدولة التي بلغت3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن الألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية.

الاستنتاج:

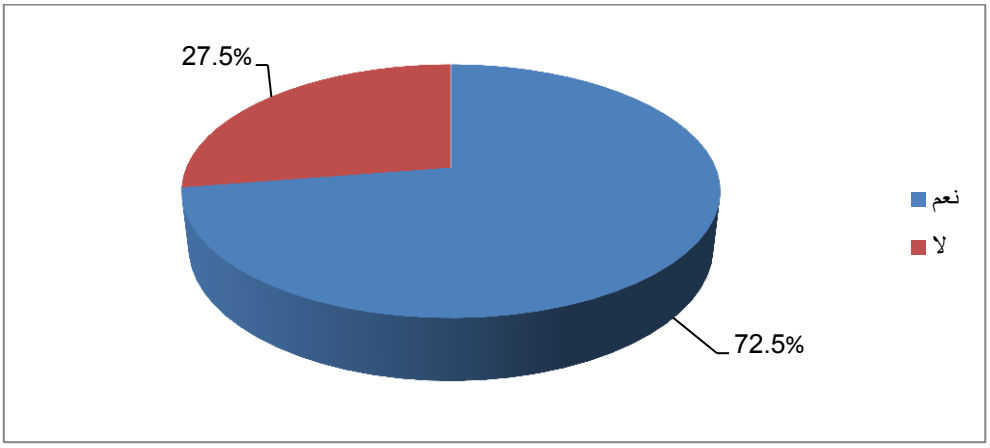
من خلال المعطيات نستنتج أن التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية أفضل من الألعاب الفردية.

السؤال رقم(20): هل تساعدك الألعاب الجماعية في الاندماج مع زملائك؟

الغرض منه: معرفة إذا كانت الألعاب الجماعية تساعد في الاندماج مع الزملاء.

الجدول رقم (20): يمثل مساعدة الألعاب الجماعية في الاندماج مع الزملاء.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	$ك^2$ المحسوبة	$ك^2$ المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	%72.5	18.2	3.84	0.05	01	دالة
لا	22	%27.5					
المجموع	80	%100					



الشكل رقم (20): دائرة نسبية تمثل مساعدة الألعاب الجماعية في الاندماج مع الزملاء.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة 72.5% من التلاميذ يرون أن الألعاب الجماعية تساعدهم في الاندماج مع الزملاء بينما نسبة 27.5% لا يرون ذلك ، حيث $ك^2$ المحسوبة بلغت 18.2 وهي أكبر من $ك^2$ المجدولة التي بلغت3.84 عند درجة حرية 01 و مستوى الدلالة 0.05 و بالتالي توجد دلالة إحصائية تدعم إجابات التلاميذ أن الألعاب الجماعية تساعد في الاندماج مع الزملاء.

الاستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن الألعاب الجماعية تساعد في الاندماج مع الزملاء.

خلاصة :

بعد جمع البيانات المتحصل عليها ، قمنا في هذا الفصل بعرض و تحليل النتائج ، ووضعها في جداول تتضمن عدد الإجابات و النسب المئوية المرافقة لها ك^2 المحسوبة و ك^2 و مستوى الدلالة و درجة الحرية ،وكذا التمثيل البياني ، مع عرض الاستنتاج الخاص بكل جدول.

الفصل السادس

مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

تمهيد :

بعدما تطرقنا في الفصل السابق إلى عرض و تحليل نتائج الاستبيان المقدمة إلى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا سنحاول في هذا الفصل عرض و مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة للوصول في الأخير إلى استنتاج عام و تقديم اقتراحات و فروض مستقبلية .

6-1- مناقشة نتائج الفرضية الأولى :

لقد كانت الفرضية الأولى بعنوان " مساهمة حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة " و لقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في الأسئلة من 01 إلى 08 أن أغلبية التلاميذ كانت إجاباتهم تصب في اتجاه هذه الفرضية ، فنجد مثلا في السؤال الأول أن التلاميذ يمارسون حصة التربية البدنية و الرياضية من أجل اللعب و هذا بنسبة 87.5 % أما البقية فمن اجل الترويح و إبعاد الضغط و لذلك في السؤال الثالث قد بين و بأغلبية ساحقة بلغت 97.5 % أن التلاميذ يرون كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي المسببة للضغط .

أما في السؤال الرابع فقد أعطانا نسبة 90% يعتبرون حصة التربية البدنية و الرياضية عاملا أساسيا في التقليل من الضغوطات و الباقي أجابوا العكس .

أما السؤال الخامس فقد بين أن التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد في رغبتهم في الدراسة ، أما السؤال السادس فقد بين لنا أن 11.5 % من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تبعدهم في التفكير في البكالوريا .

أما السؤال السابع فقد بين لنا أن 72.25 % يرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد في التخلص من الخوف .

أما السؤال الثامن 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 أجابه عكس ذلك.

ومن هذه التحاليل و النتائج المتحصل عليها نفهم ببساطة أن حصة التربية ا البدنية لمدنية و الرياضية تساهم في التقليل من الضغوطات المرتبطة بالدراسة,وهذا ما يقودنا إلى صحة الفرضية الأولى التي افترضتها والتي كانت تقول حول مساهمة حصة التربية المدنية والرياضية في التقليل من الضغوطات المرتبط بالدراسة.

2-6 مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

لقد تمثلت الفرضية الثانية "في مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي ", وهذا ما بينته لنا نتائج الأسئلة من 09 إلى 15 حيث أن التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية المدنية والرياضية بنسبة 80% أما الباقي فكانوا عكس ذلك وهذا ما بينته نتائج السؤال التاسع.أما السؤال العاشر فقد أعطانا أغلبية ساحقة قدرت ب 93.75% بأن ممارسة التربية البدنية المدنية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ في التخفيف من القلق و النرفزة لديهم .

أما السؤال الحادي عشر فقد يبين لنا أن 78.75%من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية توطد العلاقات بين التلاميذ وتعاونهم على حل المشكلات وفي السؤال الثاني عشر فقد أعطانا أن 85% من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من حدة الاكتئاب لديهم .

أما السؤال الثالث عشر فقد بين لنا أن 75% من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تحسن من سلوكهم وتصرفاتهم أما 25% فأجابوا العكس . وفي السؤال الرابع عشر نجد أن نسبة 78.72% من التلاميذ أن ممارسة التربية المدنية والرياضية تساعدهم في مقاومة الخجل والارتباك وفي السؤال الخامس عشر والأخير نجد أن نسبة 87.5% من التلاميذ يرون أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز مواجهة الصعوبات .

وبعد كل هذه التحاليل والنتائج يتبين لنا سويا أن حصة التربية المدنية تساهم في تحقيق الارتياح النفسي لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا ومنه نستنتج وببساطة صحة الفرضية الثانية التي كان مفادها "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق الارتياح النفسي ".

3-6- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تتمثل الفرضية الثالثة على أن للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف عن القلق النفسي لدى التلاميذ وقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في الأسئلة من 16 إلى 25 أن أغلبية التلاميذ كانت نتائجهم تصب في اتجاه واحد هذه الفرضية نجد السؤال السادس عشر أن نسبة 75% من التلاميذ يرون أن للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية و أما بالنسبة للسؤال السابع عشر التي نسبة 78.75 % من التلاميذ من التلاميذ على أنهم يقضون وقتا طيبا أثناء ممارستهم للألعاب الجماعية , ويرجع ذلك إلى الجو الذي يسوده المرح والعمل مع الجماعة وكذلك بالنسبة لسؤال الثامن عشر كانت أكبر نسبة ب 92.5% من التلاميذ يفضلون الألعاب الجماعية على الألعاب الفردية أما السؤال العشرون والأخير فقد بين لنا أن نسبة 72.5% من التلاميذ تساعدهم الألعاب الجماعية في الاندماج مع الزملاء.

ومن خلال النتائج والتحاليل يتضح لنا جليا أن للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية ومنه نستنتج صحة الفرضية الثالثة التي افترضناها والتي تقول أن الألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية.

خلاصة :

من خلال مناقشة النتائج المتحصل عليها والخاصة بكل محور تمكنا من إثبات فرضيات الدراسة وبناءا على ذلك يمكن إصدار حكم بتحقيق الفرضية العامة القائلة بأن "حصة التربية البدنية والرياضية دور كبير في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان البكالوريا".

الاستنتاج العام :

مـن خـلال تحليـل ومناقشـة نتـائج الاسـتبيان الموجـه للتلاميـذ المقبلـين علـى امتحـان شـهادة البكالوريا توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

– تسـاعد حصـة التربيـة المدنيـة والرياضـية التلاميـذ المقبلـين علـى شـهادة البكالوريـا فـي التقليـل مـن الضـغوطات المرتبطـة بالدراسـة فمعظـم التلاميـذ يـرون أن مـادة أساسـية و تسـاعدهم فـي التقليـل مـن الضغوطات النفسية .

– تسـاهم حصـة التربيـة البدنيـة والرياضـية فـي تحقيـق الارتيـاح النفسـي للتلاميـذ حيـث وجـدنا أن التلاميـذ يشـعرون بالراحـة النفسـية أثنـاء ممارسـتهم لحصـة التربيـة البدنيـة والرياضـية كمـا تسـاعدهم على تخفيف القلق و النرفزة لديهم .

– للألعـاب الجماعيـة دور أكبـر فـي التخفيـف مـن القلـق عنـد التلاميـذ مقارنـة بالألعـاب الفرديـة حيـث أن معظـم التلاميـذ يفضـلون الألعـاب الجماعيـة علـى الألعـاب الفرديـة كمـا تسـاعدهم الألعـاب الجماعية في الاندماج فيما بينهم أكثر من الألعاب الفردية .

*** التوصيات والفرضيات المستقبلية :**

– لقد كانت دراستنا موسومة بعنوان " دور حصة التربية البدنية الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا". وقد كانت حوصلة بحثنا حسب العينة المستوجبة بان فعلا للتربية المدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا , وهذا ما دفعنا إلى محاولة إعطاء حلول و اقتراحات 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 ا البدنية والرياضية خلال الأسبوع.

– الإرادة وحب العمل أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية والتطبيق الصحيح للتمارين.

– محاولة تجنب الغيابات في حصة التربية المدنية والرياضية من الأستاذ أو التلميذ.

– إعطاء نوع من الحرية و الحركة من طرف الأستاذ يقلل 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 مؤسسة و أدوية متنوعة لعلاج التلاميذ المصاب فور إصابته .

– إعطاء قيمة ملموسة للتربية البدنية والرياضية وذلك بزيادة معاملها لينجذب التلميذ أكثر نحو ممارستها .

– أستاذ التربية البدنية والرياضية يمكنه انتقاء و اكتشاف المواهب الشابة وتوجيهها نحو مستقبل زاهر.

الخاتمة

الخاتمة :

في ختام هذا الإنجاز العلمي المتواضع علينا ذكر إيجابيات التربية لمدنية والرياضية سواء كانت على المراهق بصفة عامة , أو التلميذ في المرحلة الثانوية 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 المدنية والرياضية من الناحية النفسية , فأخذ قسط من الراحة في ممارسة التربية المدنية والرياضية له دور و أثر كبير في إراحة نفس التلميذ المتعب من أعباء الدروس المتراكمة والأعمال الروتينية فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق والتلميذ .

و لأن هناك توافق كبير بين الجانبين النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة واحدة متكاملة فإن المختصين النفسانيين ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية و إقحامها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه ثقة في النفس أي أنها تلعب دورها في بناء شخصيته .

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

وفي الأخير نتمنى قد وفقنا إلى حد ما في إثراء هذا الموضوع ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصا والمؤسسات عموما, ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانته لنا و إعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا .

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المصادر والمراجع

أ – المصادر :

- السنة النبوية الشريفة .

ب – المراجع :

1- إبن المنظور , **معجم لسان العرب** ،المجلد الثالث، من القاف إلى الياء ، بيروت 1988 .

2- أبو 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 1994 .

5- أحمد رضا حمروش : **تقييم قلق المنافسة لدى سباحي منتخب الأمال** .

6- أسامة أنور كامل : **التربية الحركية للطفل** ، ط 2، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997 .

7- أسامة كامل الراتب : **قلق المنافسة وضغوط التدريب** ، دار الفكر العربي القاهرة 1997 .

8- أسامة كامل الراتب : **النشاط البدني و الاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة** دار الفكر العربي 2004 .

9- أسامة كامل الراتب ، إبراهيم عبد ربه خليفة ، **النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل** ط1 ، دار الفكر العربي 2004 .

10- أسامة كامل الراتب : **الإعداد النفسي للناشئين** ، دار الفكر العربي القاهرة مصر 201 .

11- أكرم رضا ، **مراهقة بلا أزمة** ط2 دار التوزيع والنشر الإسلامية مصر 2000 .

12- الأزرق بن علو : **القلق** دار قباء للطباعة والنشر توزيع القاهرة 2003 .

13- أمين أنور الخولي وجمال الدين الشافعي : **مناهج التربية البدنية المعاصرة** ط1 دار الفكر العربي ، القاهرة 2000 .

14- أمين أنور الخولي : **أصول التربية البدنية والرياضية** ط3 دار الفكر العربي القاهرة 2001 .

15- ابراهيم زكي قشقوش : **سيكولوجية المراهقة** ط 1 مكتب الأنجلو مصرية 1980 .

16- بوداود عبد اليمين : **مناهج البحث العلمي في علوم التربية البدنية و الرياضية** ديوان المطبوعات الدامعية الجزائر 2010.

17- بوفلجة غياب ، **أهداف التربية وطرق تحقيقها** ط 1 ديوان المطبوعات ا لجامعية الجزائر 1973.

18- جوناثان دوهيرتي و ريتشارد بايلي : **دعم التطور البدني والتربية البدنية في سنوات الطفولة المبكرة** ترجمة منى ناهد محمود سعد ونيللي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية ط2 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2004 .

19- حامد عبد السلام زهران : **علم النفس النمو للطفولة والمراهقة** ط 1 ، عالم الكتب القاهرة 1982.

20- حامد عبد السلام زهران : **علم النفس الطفولة والمراهقة** ط 5 ، دار عالم الكتب مصر 2001 .

21- حامد عبد السلام زهران : **الصحة النفسية والعلاج النفسي** ط 1 ، دار العلم العربي القاهرة 1977.

22- حسين أحمد الشافعي – سوزان أحمد علي مرسي – **مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية** ، منشئة المعارف الإسكندرية .

23- د—محمد حسن علاوي : **علم النفس الرياضي** ط 1 ، دار المعارف القاهرة مصر 1987 .

24- رابح تركي : **أصول التربية والتعليم** ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر .

25- رشيد زرواتي : **تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية** ط 1 202 .

26- ريسان مجيد و لؤي غالب : **التربية البدنية و الحركية للأطفال في سن ما قبل المدرسة** ، ط 1 دار الثقافة للنشر والتوزيع عمان 2002 .

27- سيغموند فرويد: ترجمة محمد عثمان غاتي **الكف والعرض والقلق** دار الشرق بيروت 1988 .

28- سيغمند فرويد : **الكف والعرض والقلق** ، ترجمة عثمان غاتي 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 الرحمان العيساوي : **سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر** ، دار الوثائق الكويت 1987 .

32- عبد العزيز الشربيني : **كيف تتغلب على القلق** ، دار النهضة والنشاط بيروت 1985 .

33- عبد العزيز عبد المجيد محمد : **سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي** .

34- عبد الغاني الإيديي: **ظواهر المراهق وخفاياه** ط 1 ، دار الفكر للملايين بدون بلد 1995.

35- عمار بوحوش ،محمد محمود الذنيبات : **مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث** ، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1995 .

36- فاخر عقل : **علم النفس التربوي** ط3 ، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع لبنان 2002 .

37- فاروق السيد عثمان : **القلق و إدارة الضغوط النفسية** ط1 دار الفكر العربي القاهرة 2001 .

38- فخري الدباغي : **أصول الطب النفسي** ط 3 ، دار بيروت 1983 .

39- فريدريك معتوق : **معجم العلوم الاجتماعية ، إنجليزي ، فرنسي ، عربي** ، أكاديميا بيروت ، لبنان 1998 .

40- فريد كامل أبو زينة ، عبد الحافظ الشايب : **مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي** ، دار المسيرة ، الأردن 2005 .

41- فؤاد بهي السيد : **الأسس النفسية للنمو (من الطفولة إلى الشيخوخة)** دار الفكر العربي القاهرة 1997 .

42- فيصل محمد خير الزاد : **الأمراض العصبية والإضرابات السلوكية** ، دار النهضة ، بيروت 1984.

43- قاسمي عيسى ، عمران المسعود : **الدور النفسي وتأثيره على لاعبي كرة القدم** ، مذكرة ليسانس غير منشورة ، المسيلة ، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر 2007 – 2008 .

44- كاظم ولي أغا : **علم النفس الفيزيولوجي** دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، لبنان 1985 .

45- كمال الدسوقي : **النمو التربوي للطفل والمراهق** ط 1 ، دار النهضة العربية لبنان 1997 .

46- محسن علي الدلفي :**تطور شخصية الإنسان والتعامل مع الناس في ضوء التربية وعلم النفس والاجتماع** دار الفرقان عمان 2001 .

47- محمد الحمامي : **التربية وطرق التدريس** ، دار المعارف مصر 1990 .

48- محمد الحمامي : **فلسفة اللعب** ط 1 ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 1994 .

49- محمد السيد السياط : **حدود صحتك النفسية العضلية مشكلات الأفراد و علاجها** ، الإسكندرية 1979 .

50- محمد السيد : **الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية** ط 2 ، دار النهضة العربية مصر 1970 .

51- محمد جمال : **القلق النفسي** .

52- محمد رفعت : **الأمراض النفسية العصبية** ، مكتبة دار البيض 1997 .

53- محمد زياد حمدان : **علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية** ط1 ، دار التربية الحديثة الأردن 2000 .

54- محمد سعد زغلول و آخرون **تكنولوجيا التعليم وأساليبها في التربية الرياضية** ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ،2001 ص 37 أحمد عكاشة : **الطب النفسي المعاصر** .

55- محمد سعد زغلول وآخرون : **مدخل التربية الرياضية** ، بدون طبعة ، مركز الكتاب للنشر القاهرة 2002 .

56- محمد سعيد عزمي : **أساليب تطوير درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق** ط 1 ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر الإسكندرية 2004 .

57- محمد عبد الظاهر الطيب : **مبادئ الصحة النفسية** : دار المعارف الجامعية الإسكندرية 1994 .

58- محمد عبد الظاهر : **مشكلة الأبناء وعلاجها من الجنين إلى المراهقة** ط 2 ، دار المعرفة الجامعية الإسكندرية 1996 .

59- محمد عماد الدين إسماعيل : **النمو في مرحلة المراهقة** ط 1 ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع مصر 1986 .

60- محمد السيد الطوب : **النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)** ط1 دار المعرفة الجامعية مصر 1997.

61- محمود حسن : **الأسرة ومشكلاتها** ط1 دار النهضة العربية لبنان 1981 .

62- مصطفى فهمي : **سيكولوجية الطفولة والمراهقة** ط 1 ، مكتبة مصر ،مصر ، ب س .

63- مصطفى فهمي:**الصدمة النفسية،دارسات في سيكولوجية التكيف**، القاهرة،1987.

64- نعيم الرفاعي:**دراسة في سيكولوجية التكيف**،ط5،مطبعة ابن حيان،القاهرة1989.

65- هنية محمود الكاشف: **دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي** 1ط ، ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية،2004.

66- يوسف ميخائيل اسعد ، **رعاية المراهقين**، ط _ .2 دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة ، 1999.

-ج : المناهج .

- اللجنة الوطنية للمناهج: **الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الثانية متوسط**، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر،2003.

- اللجنة الوطنية للمناهج: **الوثيقة المرافقة لمنهاج السنة الرابعة متوسط** ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005.

- د : دراسات الماجستير :

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

الملاحق

جامعة محمد الصديق بن يحي – جيجل-

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استمارة الاستبيان

استمارة موجهة إلى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الليسانس في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بعنوان:
" **دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا** "

نرجو منكم ملء هذه الاستمارة بالإجابة على الأسئلة المطروحة بكل صدق و صراحة و شفافية حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في بحثنا مع العلم أنها تبقى سرا بيننا و لا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي ، ولكم منا كل الشكر

ملاحظة : ضع علامة **(x)** أمام الإجابة المختارة .

إعداد الطلبة :

- **ماضي يحي**
- **رماش حسين**
- **بغيل عبد الحق**

تحت إشراف الأستاذة :

– مخلوف حسناء

السنة الجامعية 2021/2020

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

1- هل تمارس حصة التربية البدنية و الرياضية من أجل ؟

- الترويح ☐ - اللعب ☐ - إبعاد الضغط ☐

2- هل ترون أن مادة التربية البدنية و الرياضية ؟

- أساسية ☐ - ثانوية ☐ - مثل باقي المواد ☐

3- هل ترون أن كثافة برامج المواد الدراسية الأخرى هي التي تسبب لك الضغط ؟

- نعم ☐ - لا ☐

4- هل ترون أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعدكم في التخلص من هذا الضغط ؟

- نعم ☐ - لا ☐

5- هل حصة التربية البدنية و الرياضية تزيد من رغبتك في الدراسة ؟

- نعم ☐ - لا ☐

6- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تبعدك عن التفكير في البكالوريا ؟

- نعم ☐ - لا ☐

7- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك في مقاومة الخوف من الرسوب و تبعث فيك الراحة و الاطمئنان ؟

- نعم ☐ - لا ☐

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

- نعم ☐ - لا ☐

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

9- هل تشعر بالراحة النفسية أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية ؟

- نعم ☐ - لا ☐

10- هل ممارستك لحصة التربية البدنية و الرياضية يساعدك من التخفيف من القلق و النرفزة لديك ؟

- نعم ☐ - لا ☐

11- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية توطد العلاقات بين التلاميذ و التعاون على حل المشكلات ؟

- نعم ☐ - لا ☐

12- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تخفف من حدة الاكتئاب لديك ؟

- نعم ☐ - لا ☐

13- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تحسن سلوك و تصرفات التلاميذ ؟

- نعم ☐ - لا ☐

14- هل ممارستك للتربية البدنية و الرياضية تساعدك على مقاومة الخجل و الارتباك عند مواقف معينة؟

- نعم ☐ - لا ☐

15- هل ممارسة التربية البدنية و الرياضية تعزز مواجهة الصعوبات ؟

- نعم ☐ - لا ☐

المحور الثالث : للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من القلق لدى التلاميذ مقارنة بالألعاب الفردية.

16- هل للألعاب الجماعية فوائد أكثر من الألعاب الفردية في نظرك ؟

- نعم ☐ - لا ☐

17- هل للألعاب الجماعية دور في تخفيف القلق أكثر من الألعاب الفردية ؟

- نعم ☐ - لا ☐

18- هل تشعر أنك تقضي وقتا طيبا و مريحا أثناء ممارستك للألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفردية ؟

- نعم ☐ - لا ☐

19- هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية ؟

- فردية ☐ - جماعية ☐

20- هل تساعدك الألعاب الجماعية في الاندماج مع زملائك ؟

- نعم ☐ - لا ☐

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحي * جيجل *

كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية .

جيجل في : 2021/05/15

إلى السيد : مدير ثانوية حسين بولوداني سكيكدة

: مدير ثانوية 18 فيفري اولاد عطية

الموضوع : طلب تسهيـــــــــــــــــــلات

يشرفنا أن نتقدم إلى سيادتكم طالبين تقديم ما أمكن من تسهيلات و عون للطلبة الآتية أسماؤهم ، و هذا قصد إجراء دراسة ميدانية في إطار إعداد مذكرة ليسانس LMD في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية تخصص : تدريب رياضي تنافسي .

أسماء الطلبة :

01- رماش حسين

02- ماضي يحي

03- بغيل عبد الحق

تقبلوا منا سيادتكم فائق التقدير و الاحترام .

اسم و لقب الأستاذ (ة) المشرف (ة) : **مخلوف حسناء .**

رئيس القسم

موافقة المؤسسة المستقبلة

قائمة أسماء الأساتذة المحكمين

الرقم	اسم و لقب الأستاذ	الدرجة العلمية	الاختصاص	الإمضاء
01	بلفريطس ياسين	دكتوراه	تدريب وتحضير بدني	
02	بلغياط كريم	أستاذ مؤقت	النشاط البدني الرياضي المدرسي	
03	أيتاوازو محمد وكمر	أستاذ محاضر أ	تحضير بدني رياضي	

تم

بحمد الله