



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة زيان عاشور



معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

دور حصة التربية البدنية والرياضية

في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

دراسة ميدانية لبعض ثانويات دائرة بوسعادة - المسيلة -

إعداد الطلبة:

- يحي كباش

- عز الدين شويحة

لجنة المناقشة:

رئيسا

مشرفا ومقررا

مناقشا

د. عبد المالك سربوت

د. محمد بن عبد السلام

د. عامر حمادي

السنة الجامعية 2017/2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْر

وراء كل جهد شكر

والحمد لله والشكر الجزيل

أن سددنا ووفقنا لإنجاز هذا البحث

ولم يكن هذا الجهد إلا ثمرة تولى رعايتها الأستاذ الكريم "محمد بن عبد السلام"

فنتقدم إليه بجزيل الشكر وجزاه الله كل خير .

كما نتقدم بالشكر لكل من أعاننا وساهم في إتمام هذا البحث

ولو بدعاء أو كلمة طيبة

فهرس المحتويات

شكر	
فهرس المحتويات	
قائمة الجداول	
قائمة الأشكال	
مقدمة	أ
الفصل التمهيدي	
1-الاشكالية	5
2-فرضيات الدراسة	7
1-2-الفرضية العامة	7
2-2-الفرضيات الجزئية	7
3-أهداف الدراسة	7
4-أهمية الدراسة	7
5-الكلمات الدالة في الدراسة	8
1-5-التربية البدنية والرياضية	8
2-5-القلق العام	10
3-5-المرحلة الثانوية	13
خلاصة	14
الخاتمة المعرفية النظرية	
الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية	
تمهيد	17
I. التربية	18
I. 1- مفهوم التربية	18
I. 1-1- معنى التربية في اللغة	18
I. 1-2- معنى التربية اصطلاحا	18
I. 2- مفهوم التربية البدنية	19

20	I .3- مفهوم التربية الرياضية
20	I .4- التربية البدنية والرياضية
20	I .4-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية
21	I .4-2 النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية
21	I .4-2-1 النظرة القديمة
21	I .4-2-2 النظرة الحديثة
21	I .4-3 علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية
22	I .4-4 فلسفة التربية البدنية والرياضية
22	I .4-5 أبعاد موضوع التربية البدنية والرياضية
22	I .4-5-1 التربية البدنية والرياضية من حيث مصطلحاتها
22	I .4-5-2 التربية البدنية والرياضية من حيث أهدافها
23	I .4-5-3 التربية البدنية والرياضية من حيث موضوعها
23	I .4-6 علمية التربية البدنية والرياضية
25	I .4-7 أهداف التربية البدنية
25	I .4-7-1 تنمية القدرات والمهارات الحركية
26	I .4-7-2 التنمية الاجتماعية
27	I .4-7-3 تنمية القدرات المعرفية
27	I .4-7-4 من الناحية النفسية
27	I .4-8 أهمية التربية البدنية والرياضية
29	I .5- التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي
29	I .5-1 مفهوم التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي
29	I .5-2 أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي
29	I .5-2-1 الناحية البدنية
29	I .5-2-2 الناحية المعرفية
30	I .5-2-3 الناحية الاجتماعية
30	I .5-3 نشأة مهنة التربية البدنية والرياضية
30	I .6- آثار التربية البدنية والرياضية
31	I .6-1 تأثير التربية البدنية والرياضية على الجسم

31	I.6-2- تأثير التربية البدنية والرياضية على العقل
31	I.6-3- تأثير التربية البدنية والرياضية على الخلق
31	I.7- حصة التربية البدنية والرياضية
31	I.7-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية
32	I.7-2- واجبات حصة التربية البدنية
32	I.7-3- بناء حصة التربية البدنية والرياضية
33	I.7-3-1- مقدمة حصة التربية البدنية والرياضية
33	I.7-3-2- الجزء الرئيسي لحصة التربية البدنية و الرياضية
34	I.7-3-3- الجزء النهائي لحصة التربية البدنية والرياضية
34	I.8- الممارسة البدنية والرياضية في الجزائر ابتداء من الاستقلال إلى يومنا هذا
36	خلاصة
الفصل الثاني طور حصة التربية البدنية والرياضية في التحضير من القلق العام	
38	II-1- تعريف القلق
38	II-1-1- لغة
38	II-1-2- اصطلاحا
39	II-2- أنواع القلق
39	II-2-1- القلق الموضوعي (العادي)
40	II-2-2- القلق العصابي(المرضي)
40	II-2-3- القلق الخلقى(الإحساس بالذنب)
40	II-3- أسباب القلق
40	II-3-1- الأسباب البيولوجية
41	II-3-2- الأسباب الاجتماعية
41	II-3-3- الأسباب النفسية
41	II-4- أعراض القلق
42	II-4-1- الأعراض النفسية
42	II-4-2- الأعراض الجسمية
43	II-5- مستويات القلق
43	II-5-1- المستوى المنخفض للقلق

43	II-5-2- المستوى المتوسط للقلق
43	II-5-3- المستوى العالي للقلق
44	II-6- نظريات القلق
44	II-6-1- التحليل النفسي
45	II-6-2- النظرية السلوكية
45	II-6-3- النظرية المعرفية
46	II-6-4- المنظور الإسلامي
48	II-6-5- القلق في فترة المراهقة
49	II-7- علاج القلق
49	II-7-1- العلاج
49	II-7-2- العلاج السلوكي
49	II-7-3- العلاج الكيميائي
50	II-7-4- العلاج الجراحي
50	II-7-5- العلاج الاجتماعي
50	II-7-6- العلاج الإسلامي
50	II-8- دور التربية البدنية و الرياضية في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق
50	II-8-1- أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق
51	II-8-2- دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق عند المراهق
52	II-8-3- دور اللعب كوسيلة للتقليل من حدة القلق عند المراهق
53	II-9- دور الأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق
54	II-9-1- شخصية الأستاذ
56	II-9-2- التكوين النفسي للأستاذ
57	II-9-3- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق
59	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
61	تمهيد
62	III. 1- المراهقة
62	III. 1-1- مفهوم المراهقة

62	III . 1-2- المعنى اللغوي للمراهقة
62	III . 1-3- اصطلاحا
64	III . 2- مراحل المراهقة
64	III . 1-2- المراهقة المبكرة " الأولى "
64	III . 2-2- المراهقة الوسطى
64	III . 2-3- المراهقة المتأخرة
65	III . 3- أشكال المراهقة
65	III . 1-3- المراهقة السوية
65	III . 2-3- المراهقة الانسحابية الانطوائية
65	III . 3-3- المراهقة الجانحة
65	III . 4- خصائص ومميزات المراهقة
65	III . 1-4- الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية
66	III . 2-4- الخصائص الحركية
67	III . 3-4- الخصائص الاجتماعية
68	III . 4-4- الخصائص النفسية
68	III . 5-4- الخصائص الانفعالية
69	III . 6-4- الخصائص العقلية
69	III . 5- خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي
69	III . 1-5- الذكاء
70	III . 2-5- الإدراك
70	III . 3-5- الانتباه
70	III . 4-5- التفكير
70	III . 5-5- الاستقراء والاستنتاج
70	III . 6-5- التخيل
70	III . 7-5- التذكر
70	III . 6- أهم الخصائص المميزة للمراهقين
70	III . 7- حاجات المراهق
70	III . 1-7- تعريف الحاجة

71	III . 7-2- مختلف حاجات المراهق
72	III . 8- المراهقة في مرحلة الثانوية
72	III . 9- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
73	III . 10- سمات المراهقة
74	III . 11- مشاكل المراهقة
74	III . 11-1- مشكلات تتعلق بالأسرة
74	III . 11-2- مشكلات تتعلق بالسلطة المدرسية
74	III . 11-3- مشكلات تتعلق بالمجتمع
74	III . 11-4- مشكلات تتعلق بالمهنة والعمل
74	III . 11-5- مشكلات تتعلق بالدين و الأخلاق
75	خلاصة
الخاتمة المعرفية التطبيقية	
الفصل الرابع الإجراءات الميدانية للدراسة	
78	تمهيد
79	IV-1- الدراسة الاستطلاعية
79	IV-3- مجتمع وعينة الدراسة
80	IV-3-1- مجتمع الدراسة
80	IV-3-2- عينة الدراسة
80	IV-4- أدوات جمع البيانات والمعلومات
81	IV-4-1- صدق الأداة
81	IV-4-2- ثبات الأداة
81	IV-4-3- الموضوعية
81	IV-5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة
82	IV-6- متغيرات الدراسة
82	IV-7- الأساليب الإحصائية
82	IV-7-1- طرق استخراج النتائج
83	IV-7-2- المعالجات الإحصائية

83	خلاصة
الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
85	تمهيد
86	V-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان
86	V-1-1- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الأول
101	V-1-2- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الثاني
115	V-1-3- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الثالث
129	V-2- تحليل و مناقشة الفرضيات
130	V-2-1- تحليل و مناقشة الفرضية الأولى
131	V-2-2- تحليل و مناقشة الفرضية الثانية
131	V-2-3- تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة
133	خلاصة
الفصل السادس: استنتاجات واقتراحات	
135	VI-1- استنتاجات عامة
136	VI-2- اقتراحات
137	VI-3- الآفاق المستقبلية للدراسة
139	خاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق
	ملخص

فهرس الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع العينة حسب عدد التلاميذ في المؤسسات التربوية التي اجريت عليها الدراسة	80
02	علاقة ممارسة التربية البدنية بالنتائج الدراسية	86
03	مساعدة التربية البدنية والرياضية على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات	87
04	دور حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها في التقليل من الشعور بالقلق	89
05	معرفة دور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في الشعور بالثقة و الارتياح	90
06	معرفة دور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في المساعدة على التركيز والانتباه اثناء الحصص الاخرى	92
07	معرفة مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة نحو الدراسة	93
08	معرفة مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة	95
09	مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة	97
10	معرفة مدى الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية	98
11	مساهمة حصة البدنية والرياضية في التقليل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات	100
12	معرفة الازهاق البدني دون ممارسة اي نشاط	101
13	مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها وألعابها على مقاومة التعب	102
14	معرفة زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية	104
15	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من شدة الدوران والغثيان	105
16	مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد	107
17	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها	108
18	مدى مساهمة ممارسة الأنشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية	109
19	مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات.	111
20	مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها لتقليل من العنف والعدوان	112
21	معرفة ما اذا كانت الالعاب الرياضية والاسترخاء تساعد على خفض القلق	113
22	معرفة ما اذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة	115

116	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب	23
118	مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس	24
119	معرفة ما اذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان .	25
121	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم	26
122	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ	27
123	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزيز مواجهة الصعوبات	28
125	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات	29
126	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة	30
127	مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية	31
129	يبين نتائج الفرضيات	32
129	يبين تكرارات المحور الأول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي	33
129	يبين تكرارات المحور الأول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني	34
130	يبين تكرارات المحور الأول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي	35

فهرس الإشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	النسب المئوية لعلاقة ممارسة التربية البدنية بالنتائج الدراسية	86
02	النسب المئوية لممارسة التربية البدنية والرياضية ومساعدتها على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات	88
03	النسب المئوية لدور حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها في التقليل من الشعور بالقلق	89
04	النسب المئوية لدور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في الشعور بالثقة و الارتياح	91
05	النسب المئوية لمعرفة دور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في المساعدة على التركيز والانتباه أثناء الحصص الأخرى	92
06	النسب المئوية لمدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة نحو الدراسة	94
07	النسب المئوية لمعرفة مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة	96
08	النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة	97
09	النسب المئوية لمدى الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية	99
10	النسب المئوية لمساهمة حصة البدنية والرياضية في التقليل من التوتر الشديد أثناء اداء الاختبارات	100
11	النسب المئوية لمعرفة الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط	101
12	النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها على مقاومة التعب	103
13	معرفة زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية	104
14	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من شدة الدوران والغثيان	106
15	النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد	107
16	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها	108
17	النسب المئوية لمدى مساهمة الأنشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية	110
18	النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات	111

112	النسب المئوية لمدى مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان	19
114	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة الالعب الرياضية و الاسترخاء تساعد على خفض القلق	20
115	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من ضغوط الدراسة	21
117	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب	22
118	النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس	23
120	النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان	24
121	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم	25
122	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ	26
124	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزيز مواجهة الصعوبات	27
125	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات	28
126	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة	29
128	النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية	30

مفكرة

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلمًا ، له اصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية ، وقد اصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه وقد 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 فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه،¹ و لأجل ذلك اوضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة المتطورة وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع الجوانب ، إلا ان ما نلاحظه هو ان معظم الجهود كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الاخيرة من تأثيرات ايجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت ان للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية ايجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف وتسخير الطاقات للبحث في هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين، ولعل ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة الى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق وتؤكد التعاريف بان القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة و للقلق العام عدة أعراض منها الجسمية ومنها النفسية وعرف "كاتل" وشاير "القلق على انه حالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب ماتكون الى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي الى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد ، تختلف شدة الحالة تبعا لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما نزول بزوال مصدر الخطورة والتهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتذبذب عبر الزمن تبعا للمواقف المهددة للفرد² ، إلا ان القلق يكون اكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها ان تهيئ الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق الى التربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت عنوان:

¹ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخي والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، 1998 ، ص35.

² فاروق السيد عثمان: القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001، ص25.

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية حيث قمنا بتقسيم بحثنا الى فصل تمهيدي وجانب للخلفية المعرفية النظرية وجانب للخلفية المعرفية التطبيقية ؛ كالتالي:

الفصل التمهيدي: وفيه تطرقنا إلى تحديد مشكلة الدراسة وفرضياتها وأسباب اختيار الموضوع، وأهميته وأهدافه وكذا المفاهيم والمصطلحات والدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة.

جانب الخلفية المعرفية النظرية:

- الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية
- الفصل الثاني: دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام
- الفصل الثالث: المراهقة

جانب الخلفية المعرفية التطبيقية:

- الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة
- الفصل الخامس: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
- الفصل السادس: الاستنتاجات والآفاق المستقبلية للدراسة

الفصل التمهيدي

1- الاشكالية

2- فرضيات الدراسة

2-1- الفرضية العامة

2-2- الفرضيات الجزئية

3- أهداف الدراسة

4- أهمية الدراسة

5- الكلمات الدالة في الدراسة

5-1- التربية البدنية والرياضية

5-2- القلق العام

5-3- المرحلة الثانوية

خلاصة

التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية العامة لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا لممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات ، مدارس ، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية.

حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الانسان فحينما يلعب الانسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام¹.

والتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة ، وهي ليست (حاشية أو زينة) تضاف للبرنامج المدرسي لذا ينبغي أن نمي التربية البدنية والرياضية باعتبارهما بعدين أساسيين للتربية والثقافة حسب قدرات كل إنسان وأن نمي كذلك إرادته والتحكم في أهوائه وأن نمي اندماجه التام في مجتمعه وينبغي أن تضمن استمرارية النشاط وممارسة الرياضة طوال حياة الإنسان وذلك بواسطة تربية شاملة ودائمة و معممة.²

لهذا فقد أولتها الجزائر في الآونة الأخيرة الكثير من الاهتمام حين أصدرت العديد من الأمرات التي تتعلق بتنظيم وتطوير التربية البدنية والرياضية ، من ضمنها الأمرية رقم 95-09 المؤرخة في 1995/02/25 والتي توضح ما يلي : " يعد تعليم التربية البدنية والرياضية مادة مدرجة في برامج وامتحانات التربية والتكوين"³.

ان من أهم ما توصل اليه الباحثون إليه من استراتيجيات تخفيف القلق العام نذكر استراتيجية العلاج السلوكي، وكذا إستراتيجية التخفيف بالتحليل النفسي، العقلاني والانفعالي ، وأكثر ما أثار اهتمامنا هو استراتيجية التخفيف عن طريق اللعب والممارسة الرياضية ، حيث يعتبر أفلاطون أول من أدرك قيمة اللعب وشجع المراهق عليه وقد استخدم فرويد " اللعب " لأول مرة كعلاج نفسي للأطفال ذوي الاضطرابات النفسية كما استخدمت ميلاني كالاين و هيرت سبنسر اللعب التلقائي في علاج الاضطرابات النفسية عند الأطفال، واستخدم أيضا كل من سموندس ، وامن رينيسون اللعب الخيالي للتخفيف من حدة القلق والتوتر عند الأطفال، كما أننا لا يمكن أن نتجاهل التأثيرات النفسية الإيجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية، فتأثير الممارسة الرياضية على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك، فإضافة إلى ما يجنيه الفرد من فوائد

1 - محمد عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1992، ص 58.

2 - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، د ط، عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 151.

3 - مديرية التعليم الثانوي. منهاج التربية البدنية والرياضية، جوان 1996. ص3.

صحية، فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة، كما أن المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الإنسان من القلق والتوتر لديه¹.

وإذا كان القلق العام ظاهرة طبيعية لدى الأسوياء من الناس فإنه يصبح حافظا للعمل وحافزا ضد اللامبالاة والجمود في الأداء ومحركا للطاقة المخزونة في الاتجاه الصحيح، لكن هذا الأخير يصبح ظاهرة غير طبيعية أو حالة مرضية عندما يتجاوز الحد المعقول. وعندما يدور الفرد في حلقة مفرغة من التفكير والخوف، نجد أنه يدخل في جملة من الأعراض التي تؤثر على مساره في الحياة كالأعراض الجسمية من سرعة نبضات القلب واضطرابات التنفس وارتفاع ضغط الدم... إلخ وكذا الأعراض النفسية كالتهيج الزائد وعدم القدرة على التركيز وسرعة النسيان... إلخ².

ومن هذا المنطلق يصبح القلق العام حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم³.

إلا أن القلق العام يصبح أكثر حدة عندما يكون مترامنا مع مرحلة المراهقة والتي تعتبر وحدها مشكلا إذا لاقت وسطا لا يسوده الدراية الكافية بأسرار هذه المرحلة فهي كما عرفها Mourice Debesse (1971): " مجموعة التحولات الجسمية والسيكولوجية التي تحدث بين الطفولة والرشد. ولعلنا نستفيد من هذا التعريف الشامل للتربية البدنية والرياضية وكذا دراسات الباحثين عن اللعب والممارسة الرياضية باعتبارهما المكونين الأساسيين والعنصرين الحيويين للتربية البدنية والرياضية لنقف حول نقطة مهمة وهي التأثيرات النفسية الإيجابية إذ كيف يكون للعب والممارسة الرياضية هذا الدور في التخفيف من الاضطرابات النفسية عامة والقلق خاصة ونجد التربية البدنية والرياضية التي هي منبع الألعاب وقمة الممارسة الرياضية المقننة تعاني من نقص الدراسات في هذا الجانب رغم كل هذه الأدلة التي تبرر هذه القيم النفسية لها. إلا أنه يظهر بعض الغموض في هذا البحث الذي نريد من خلاله أن نكشف عن الدور الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند المراهق ولقد ركزنا على القلق العام حتى تكون دراستنا أكثر دقة وانطلاقا من الدراسات التي كشفت ارتفاع نسبة القلق العام عند المراهق وكذا دور اللعب والرياضة في تخفيف القلق، وبناء على هذه النقاط نطرح التساؤل التالي:

ما هو الدور الذي يمكن أن تحققه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وتحت غطاءه تندرج أسئلة أخرى فرعية وهي:

1- ما دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي؟

¹ - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل، التاريخ، الفلسفة دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، 2001، ص166.

² - فيصل محمد الزراد: علاج الأمراض النفسية و الاضطرابات الحركية، بيروت دار العلم للملايين، 1984، ص82.

³ - سيغوموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي. الكف، العرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 1957، ص55.

- 2- ما دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني ؟
3- ما دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي السلوكي ؟

2-فرضيات الدراسة :

2-1-الفرضية العامة :

لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي

2-2-الفرضيات الجزئية :

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من البدني
- لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي

3-أهداف الدراسة :

- ✓ الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى فئة المراهقين.
- ✓ محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية والرياضية.
- ✓ محاولة الوصول إلى بعض المقترحات التي تفيد العاملين في هذا المجال.
- ✓ الوقوف على أهم الأسباب التي تساهم في ظهور القلق العام عند المراهق.

4-أهمية الدراسة :

إن أهمية بحثنا هذا تكمن في كونه يتناول موضوع القلق العام في مرحلة مهمة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية وفيزيولوجية من شأنها أن تزيد من حدة القلق العام عند المراهق ، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لديه ، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق وبات من اللازم أن يتعرف التلاميذ على التأثيرات النفسية الإيجابية التي تقدمها التربية البدنية والرياضية إلى جانب التأثيرات البدنية وهذا لن يتم حتى يكون وعي الأساتذة وكذا أولياء الأمور بالأهداف العامة والشاملة للتربية البدنية كاملا ، والملاحظ في هذه النقطة أن اهتمام الباحثين لم يركز إلا على الجوانب البدنية ولم يعطوا القدر الكافي لأهمية التربية البدنية والرياضية من الجوانب النفسية، برغم تنوع العديد من المقاربات النظرية وكذا التطبيقية التي حاولوا من خلالها إبراز هذه الفوائد. فلا يمكن توعية أي فرد كما ذكرنا إلا إذا كانت الأبحاث والدراسات في متناوله ، ومن حيث أن أهم الدراسات

السابقة تناولت الكشف عن القلق بصفة عامة ، وكذا الرياضة وفوائدها النفسية ، فإننا سنضع بعون الله وبشيء من التفصيل دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام عند فئة المراهقين.

5-الكلمات الدالة في الدراسة :

في أي مجال بحثي يجد الباحث نفسه أمام تحديد المصطلح والمفهوم ذلك أن للمصطلحات تأثيرات نادرا ما يقدر الناس أبعادها ويولونها ما تستحقه من الاهتمام على حد قول المسدي عبد السلام الذي يضيف: "تتصل تلك التأثيرات بالجوانب الفكرية العامة لأن المصطلح هو صورة مكثفة للعلاقة العضوية القائمة بين العقل واللغة وتتصل أيضا بالظواهر المعرفية لأن المصطلحات في كل علم من العلوم هي بمثابة النواة المركزية التي تمتد بها مجال الإشعاع المعرفي ويترسخ بها الاستقطاب الفكري، ولذلك كانت المصطلحات أولى قنوات الاتصال بين العلوم البشرية" ¹

5-1-التربية البدنية والرياضية :

لغة: بالعودة إلى معاجم اللغة، نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:

الأول: ربى يربي بمعنى نشأ وترعرع. ²

الثاني: ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، وأربيته: نميته.

الثالث: رب، يرب، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه.

اصطلاحا: قبل كل شيء لابد من القول أن هناك تداخلا في الاستعمال ، والمفاهيم بين الرياضة والتربية البدنية والرياضية حتى راق للبعض استخدام أي منها وكأنها واحدة الدلالة وإزالة اللبس نعرض دلالة كل مصطلح كي نتوصل إلى الفروق الدقيقة بين المصطلحين.

لتحديد مفهوم التربية البدنية والرياضية لا بد من المرور على ما يعتقده العامة حولها كأن يرى البعض الآتي:

- التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضات.
- التربية البدنية تعني الأرجل والأذرع القوية والعضلات المفتولة.
- التربية البدنية يقصد بها تربية الأجسام.
- التربية البدنية ترمينات بدنية تؤدي على العد التوقيتي: 1،2،3،4.

¹ - عبد الله قلي: المناهج التعليمية وإشكالية المفهوم، مجلة العربية العدد 02، الجزائر ، 2003 ، ص90.

² - ابن منظور : لسان العرب، دار صادر، المجلد الرابع، ط1. لبنان ، 1997 ، ص 1572 .

تعد بعض هذه المفاهيم المغلوطة عن التربية البدنية و الرياضية لكنها في نظرنا أخف وطأة ، وغير مؤلمة من اعتبار التربية البدنية والرياضية مضيعة للوقت ، أو ملاً لوقت الفراغ ، أو نشاط تكميلي من المنهج ، أو... ما إلى غير ذلك في نظر الكثير من أفراد المجتمعات المتخلفة .

صحيح أن كلمة "بدنية" تشير إلى البدن وهي في الغالب تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة، وكذا النمو البدني، وأيضا صحة البدن والمظهر الجسمي، أما تعبير " التربية البدنية " فهو تلك العملية التربوية الهادفة التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصون الجسم، فحين يجري الإنسان، أو يقفز، أو يرمي، أو يباشر أي لون من ألوان التربية البدنية التي تساعد على تقوية جسمه وسلامته ، فان التربية تتم في الوقت ذاته.¹

وقد أكد "كويسكي كوزليك" أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط، أو مهارة رياضية أو ما يشبه ذلك هو اتجاه خاطئ فهي فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما وعقلا وخلقا وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه.²

ويقصد بها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية، إذ تعتبر إحدى فروع التربية العامة والتي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة والتي تعمل على تكييف الفرد بما يتلاءم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه، وتعمل على تقويم سلوكه العام وتطويره.³

عموما يمكن القول أن التربية البدنية و الرياضية تعنى بتربية الفرد بصورة شمولية تمس كافة الجوانب : البدنية و المعرفية والنفسية والصحية والاجتماعية...، كل هذا من المفروض أن ينعكس بقدر كاف من الاهتمام بمناهج التربية البدنية والرياضية لتواكب حركات التجديد ، وأن تترجم شعارات التميز والجودة إلى أساليب عمل حتى نلحق بركب التقدم ويتجلى ذلك في نظرنا من خلال تلبية حاجات التلاميذ والمجتمع في كافة الجوانب الحياتية ذات العلاقة ، وبتطبيق الأساليب المناسبة للتدريس ، وفي إطار بيئة تعليمية فاعلة .⁴ أما تشارلز بيوكر فيري " أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية العامة و ميدان تجريبي هدفه التكوين وذلك عن طريق ألوان النشاط البدني اختيرت بغرض تحقيق مهام⁵ ."

في حين يؤكد كويسكي - كوزليك على أنها " فن من فنون التربية العامة تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما و عقلا وخلقا و جعله قادرا على الإنتاج و القيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه".⁶

1 - محمد أبو نمر، نايف سعادة: التربية الرياضية وطرائق التدريس، جامعة القدس المفتوحة، ط1، 2000، ص 28.

2 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل التاريخي والفلسفة، دار الفكر العربي، ط1، 1998، ص35.

3 - أحمد مختار عضاة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية، ط3، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر بيروت، ب.ت.ص123 .

4 - عمور عمر: إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بن يوسف بن خدة ، معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله- الجزائر ، 2009 ، ص42.

5 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، ص22.

6 - أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، ص35.

ويمكن تعريفها بأنها: "مجموعة الأنشطة و المهارات و الفنون التي يتضمنها البرنامج بمختلف مراحل التدريب وتهدف إلى إكساب التلميذ مهارات و أدوات تساعد على عملية التعلم ، حيث يمكنه الاعتماد على التجربة الشخصية والممارسة الذاتية - وهذا ما يقصد بعبارة النشاط - أن يكتسب الآليات الضرورية التي تجعله في وضع يسمح له بالملاحظة والنظر والسمع والاكتشاف والفهم والابتكار ، والتعبير والتبليغ".¹

التعريف الإجرائي :

يمكن تناول مفهوم التربية البدنية من منظور إجرائي على أساس انها :

- مجموعة أساليب و طرق فنية تستهدف اكتساب القدرات البدنية و المهارات الحركية و المعرفية و الاتجاهات.
- مجموعة نظريات و مبادئ تعمل على تبرير و تفسير استخدام الأساليب الفنية.
- مجموعة قيم و مثل تشكل الأهداف و الأغراض و تكون بمثابة محكمات و موجهات للبرامج و الأنشطة.

5-2-القلق العام :

يعتقد علماء النفس بعد دراسات كثيرة وتجارب عديدة قامو به أن القلق من أخطر الأمراض التي يتعرض لها الإنسان في هذا العصر ومن الملاحظ أن القلق يسيطر سيطرة تامة على اهتمام العلماء من تأثير فعال على اضطرابات الوظائف النفسية والجسيمة إلا ان تفسيرات الناس تنوعت لهذا المرض النفسي حسب معلوماتهم ودراساتهم وأبحاثهم كما تناقضت واضطربت آراء العلماء والفلاسفة والمفكرين حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليها للتخلص من القلق.²

القلق لغة: القلق: الانزعاج. يقال بات قَلِقًا، وأَقْلَقَهُ غيره؛ وأَقْلَقَ الشيءَ من مكانه وقَلَّقَهُ: حركه. والقَلَقُ: أن لا يستقر في مكان واحد وقد أَقْلَقَهُ فَعْلِقَ. وفي حديث عليّ: أَقْلَقُوا السيوف في الغمد أي حَرَكُوهَا في أَعْمَادِهَا قبل أن تحتاجوا إلى سَلِّهَا ليسهل عند الحاجة إليها.³

القلق اصطلاحا: وجدت عدة تعاريف فيما يخص القلق نذكر منها:

- عرّفه "سيغموند فرويد": بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الكدر والضيق والألم والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائماً، ومتوتر

¹ - وزارة التربية الوطني: الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية، 1998، ص 136.

² - مصطفى غالب: أبوقراط ،في سبيل موسوعة فلسفية ،دار و مكتبة اهلال،ط1، 1986 ص10.

³ - ابن منظور : لسان العرب، ص 620.

الأعصاب ومضطرب كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو متردداً عاجزاً عن البث في الأمور، وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين¹.

- وعزفه سعيد العزة أيضا على أنه شعور عام تسوده قلة الراحة والاهتمام بأحداث مستقبلية والقواميس تصف أو تعرف هاتين الكلمتين كمترادفتين ويعني الضيق المصحوب بالتأمل والتفكير وكذلك توقع الشر وتوقع عدم الراحة.²

- وفي تعريف "فرج أحمد" يعتبر القلق خبرة ذاتية يعيشها الفرد مثل (اضطراب خوف، توقع الشر) مؤلمة للعقل، ويتعرف الفرد على ذلك الشعور بسهولة في ذاته، ويمكن أن يميز عن الانفعالات السلبية الأخرى كالغضب أو الحزن أو الامتعاض.

- كما عرفه فؤاد البهي السيد على أنه إحدى الحالات الانفعالية التي تصاحب الخوف من المستقبل ويؤدي إلى الضيق وعدم الرضا والتهيج الذي يعوق التفكير الصحيح ويعوق العمليات العقلية الأخرى.³

- ويعرفه حامد عبد السلام زهران بأنه توتر شامل ومستمر نتيجة التوقع بتهديد خطر فعلي أو رمزي وقد يحدث ويصاحبه خوف غامض أو أعراض نفسية وجسمية.⁴

- ويعرف salivan القلق بأنه: "حالة نوعية تنشأ لعدم القبول في العلاقات الإجتماعية" ويوضح هذا التعريف أن نشأة القلق تتجه للتفاعل الدينامي بين الفرد و المجتمع.

- وأخيرا يعرف horny القلق بأنه: "إستجابة إنفعالية موجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية"، وهذا التعريف يجمع بين الناحية الوجدانية والإجتماعية.⁵

تؤكد جميع هذه التعاريف بان القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة وحين ويعرف القلق العام بعدة أعراض منها الجسمية ومنها النفسية وسوف ناتي على ذكرها في العناصر القادمة، وقد ورد في التعاريف أيضا عدة مفاهيم متعلقة بالقلق وهي:

الخوف: وهو إدراك مريع لشيءٍ يَحتمل أو يؤذي والخوف يمثل ميلا إلى أن يدرك الشخص مجموعة معينة من الأحوال بصفاتها تهديدا له كأن يقول الشخص "إن لدي خوفا أو أنا خائف من العواصف الرعدية" فهو يشير إلى مجموعة من الظروف ليست قائمة حالا ولكن يمكن أن تقع في وقت ما في المستقبل. إذن الخوف والقلق هما

1 - سيجموند فرويد : تفسير الأحلام، كتاب الهلال ، القاهرة، 1962، ص 3-4.

2 - سعيد حسني العزة: التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ، 2002، ص 84.

3 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة 1975، ص 07.

4 - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة ، 1999 ص 379.

5 - عبد العزيز عبد المجيد محمد: سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط2، القاهرة 2005، ص 85.

مفهومان منفصلان من حيث اللفظ ولكنهما متصلان من حيث المعنى غير ان الأول متعلق بالفكر والثاني متعلق بالانفعال.¹

الإرهاك: الإرهاك عبارة عن جملة من الأعراض البدنية والعاطفية والعقلية المرتبطة بالطاقة الحيوية للفرد وآدائها في الأعمال التي يقوم بها، وهذه الجملة لها علاقة سلبية بمفهوم الذات والاتجاهات نحو العمل، وفقدان الثقة بالنفس وفقدان الشعور بالمسؤولية تجاه الآخرين.

الضغوط: يستخدم هذا المصطلح للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد لتأثيرات مختلفة بالغة القوة. وتحدث الضغوط نتيجة العوامل الخارجية مثل كثرة المعلومات التي تؤدي إلى تغييرات في العمليات العقلية وتحولات انفعالية، وبنية دافعية متحولة للنشاط، وسلوك لفظي وحركي قاصر.²

القلق المعرفي : ويقصد به الانزعاج او الهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز وتششت الانتباه.³

القلق البدني : ويقصد به ادراك الاستثارة او التنشيط الفسيولوجي وإدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كالآم المعدة وتصيب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.⁴

القلق النفسي والسلوكي : القلق استجابة انفعالية موجهة الى المكونات الأساسية للشخصية ، ويرجع القلق الى مشاعر الفرد السلبية المتعلقة التي لا يستطيع حسمها ومن اهمها الشعور بالعداوة و الشعور بالعزلة او النقص في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة على التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من بعض المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة .⁵

التعريف الاجرائي:

وتكون هذه الظاهرة من خلال انعدام الشعور بالأمن والطمأنينة النفسية وتقل لدى التلميذ الثقة في النفس والثقة في المستقبل وتكثر لديه التوقعات المهدة التي ترهقه وتضيق صدره ، كما يضطرب سلوكه عن المعتاد ويظهر القلق العام من عدة أعراض منها النفسية ومنها الجسمية أو المستترة والظاهرة.

1 - آرون بيك: العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية، ترجمة عادل مصطفى، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت 2000. ص 150-151.

2 - فاروق السيد عثمان:القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة. 2001، ص18.

3 - محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 2007، ص384.

4 - المرجع نفسه، ص 389-399.

5 - فاروق السيد عثمان: المرجع نفسه، ص 23.

المراهقة:

هي الفترة التي يكسر المراهق فيها شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه، والاندماج فيه، كما تصحب هذه الفترة عدة تحولات جسمية ونفسية فهي تعتبر ثورة على جميع أجزاء الجسم، ويعاني التلميذ خلالها جملة من الاضطرابات النفسية أبرزها القلق العام.

التعريف اللغوي: المراهقة هي لفظ وصفي يرجع إلى الفعل العربي (راهق) الذي يعني الاقتراب والمعنى يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد، كما جاء في لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام فهو مراهق إذ قارب الاحتلام، والمراهق هو الغلام الذي قد قارب الحلم¹.

أما في اللغة اللاتينية: فكلمة مراهقة adolescence مشتقة من الفعل اللاتيني adolescer ويشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي².

أما اصطلاحاً: لقد اختلف العلماء حول تحديد مفهوم المراهقة وإبراز خصائصها فيذهب البعض إلى أن الانتقال إلى سن الرشد يعرف باللحظة التي يبدأ فيها الفرد في الاستقلال عن أسرته حيث يقول فاخر عاقل: " بان المراهقة هي الفترة التي يرغب فيها المراهق الاستقلال عن أسرته والى أن يصبح مستقلاً عنها"³.

التعريف الإجرائي:

المراهقة هي " مرحلة النمو التي تبدأ من سن البلوغ أي سن الثالثة عشر تقريباً وتنتهي في سن النضج أي حوالي الثامنة عشر أو العشرين من العمر وهي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي.

5-3- المرحلة الثانوية :

تقع المرحلة الثانوية بعد المرحلة المتوسطة من التعليم، ويلتحق بها التلميذ بعد الحصول على شهادة إتمام الدراسة المتوسطة، وتكون مدتها ثلاث سنوات رسمياً يقبل عليها التلاميذ الذين تتراوح أعمارهم بين 16 و 18 سنة ، وتكمن أهمية المرحلة الثانوية في كونها تتيح المزيد من الفرص لكي يحقق الطالب انتماء أعمق إلى ثقافته الأصلية ، فضلاً عن أنها تتيح المزيد من الفرص لتنمية قدرات واستعدادات التلاميذ بما يعدهم للاختيار التعليمي او المهني في المراحل التالية.

يظهر على المراهق في هذه السن انفعالات يلونها الحماس ، ونلاحظ عليه الحساسية والانفعالية ويميل المراهق إلى التمرد والاستقلالية ، ويشعر كثيراً بالخلل ، وفي هذه الحالة يجب منحه الثقة بنفس من خلال تعزيز المواقف الإيجابية.

1 - ابن منظور : لسان العرب، ص103.

2 - عاقل فاخر .طبائع البشر ، دار الكتاب العربي، الرياض ، 1985 ، ص100.

3 - المرجع نفسه، ص123.

خلاصة:

قمنا في هذا الفصل بتوضيح المعاني والمفاهيم الاساسية لمصطلحات البحث انطلاقا من التربية البدنية والرياضية و القلق العام كما اوردنا مجموعة من التعاريف وأراء للعلماء والباحثين التي تتعلق بدراستنا مرورا بمجموعة من التعاريف الاجرائية وصولا الى إشكالية البحث اهدافه ،اهميته ، فرضياته

الخلفية

المعرفية النظرية

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد

I. التربية

I. 1- مفهوم التربية

I. 2- مفهوم التربية البدنية

I. 3- مفهوم التربية الرياضية

I. 4- التربية البدنية والرياضية

I. 5- التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي

I. 6- آثار التربية البدنية والرياضية

I. 7- حصة التربية البدنية والرياضية

I. 8- الممارسة البدنية والرياضية في الجزائر ابتداء من الاستقلال إلى يومنا هذا

خلاصة

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية ، لا يمكن تجاوزها أو الاستغناء عنها في حياة التلميذ ، وخاصة وأنه يمر بمرحلة هامة في حياته وهي المراهقة و ما تضمنه من تربية وتنمية وصقل لكل مركباته البدنية ، النفسية ، الفكرية ، والاجتماعية المؤسسة له .

لذا أولتها وزارة التربية الوطنية العناية الكاملة، وأدرجتها كمادة تعليمية في جميع مراحل التعليم حتى تأخذ مكانتها وتلعب دورها المنوط بها

وإدراج هذه النشاطات البدنية والرياضية ، لا يتنافى مع النظرة الشاملة للتعليم ، المبنية على تطوير قدرات التلميذ وإكساب كفاءات له، لتجسد المغزى الأساسي الذي يعتبر التلميذ وحدة متكاملة ومتداخلة بعيدا عن التصنيفات التي ترى وأنه جسم وعقل كل على حدا ، لأنه لا يمكن أن ننمي الواحد دون الآخر نظرا لارتباطهما معا .

والنشاط الحركي يساهم مساهمة فعالة في التربية الشاملة ، الذي يمنح للتلميذ معيشة حالات متنوعة واقعية ومجسدة ، تستلزم وتستدعي تجنيد طاقاته الكامنة ، لتتبلور بعد ذلك وتساهم في استقلالية تصرفاته عن طريق إكسابه آليات التكيف الذاتي ضمن تعليمات ذات أبعاد تربوية نسعى من خلالها إلى تنمية كفاءات تؤهله لمواجهة الحياة التي هو في كنفها .

ونظرا لأهمية التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وفي مرحلة التعليم الثانوي خاصة فإننا عمدنا إلى تناولها بشكل مفصل من تعاريف للتربية البدنية ومفاهيمها وأهدافها ودور أساتذتها .

I. التربية:

I. 1- مفهوم التربية:

إن كلمة التربية من الكلمات المتداولة بين الناس وكثيرة الاستعمال، لكن يبقى مدلولها متجها في اتجاه واحد مرتبطا بثقافة وغاية المجتمع وطموحاته واستعمال يسير وفق ثقافة وتوجهه فهي عادة ما تستعمل في الأمور التربوية المرتبطة بسلوك الأشخاص، وهذا الاستعمال منحصر في الشيع الديني والعقائدي للشخص فهي كلمة للأدلة على السلوك الذي يقوم به الفرد ولكن الحكم الذي يستعمله الأشخاص هو مرتبط بجانب واحد لا يعني انه الاستعمال الصحيح لها، لأن كلمة التربية يجب أن ترتبط بالشخص ككيان متكامل يعيش في مجتمع له نظامه وقيمه قواعد تسيير تصرفات أفراد، فليس كل من يستعمل كلمة التربية يدرك إدراكا جيدا، فقد يكون فهمهم لمعنى التربية فهما سطحيا يقتصر غالبا على الجانب الأخلاقي فقط، لكن التربية بمدلولها العلمي واسع وأشمل مما يستعمله الأفراد في حياتهم فهي تعني بالشخص ككل من جميع النواحي وترقى إلى أعلى درجات الكمال فهي تعتبر أساس إصلاح البشرية بما كما يقال بم ينسجم تطلعات المجتمع، فهي غالبا ما تعني إلى كماله أو هي كما يقال تنمية الوظائف النفسية حتى تبلغ كما هو شيئا فشيئا نقول بين الولد أقوى ملكيته ونمت قدراته، وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحا للحياة في البيئة التي يعيش فيها.

فالتربية تعني تنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة من جميع الجوانب الروحية والعقلية والجسدية والاجتماعية... الخ، بشكل متوازن وشامل يهدف إعداده ليكون نافع لنفسه ومجتمعه.

يعرف أحد التربويين قائلا: التربية في مدلولها الحرفي الأصيل استخراج ما لدى الفرد من قدراته الكامنة والتنمية الخلقية العقلية حتى يصبح حساسا بالنسبة لاختيارات الفردية الاجتماعية، قادرا على العمل والنشاط الحقيقي بمقتضى ما يختار منها، كما تعني أنها تمكن الفرد من الاستجابة لدوره الاجتماعي عن طريق التعليم المنظم والتدريب وتشكيل قدراته وتنمية ذوقه والارتقاء به وهذه الغايات هي أول ما تحاول التربية تحقيقه¹.

I. 1-1- معنى التربية في اللغة:

كلمة التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو، وربى الولد هذبه فأصلها ربي يربو أي زاد ونما فهي تعني الزيادة والنمو، قال تعالى: "وما أوتيتم من ربا ليربوا في أموال الناس فلا يربوا عند الله". الروم الآية 39

وعند العرب التربية تفيد السياسة، والقيادة والتنمية وكان فلسفة العرب يسمون هذا الفن السياسة كما أنها تعني إصلاح.

وتولى الأمر فيقال رب البيت المصلح والمتولي تصريف أموره وخلاصة القول التربية هي الزيادة والنمو.

I. 1-2- معنى التربية اصطلاحا:

أما التربية اصطلاحا فهي تفيد التنمية، وهي مرتبطة بكل كائن حي سواء حيوان أو نبات أو إنسان، فكل منها طرائق خاصة لتربيته، فهي تعني اصطلاحا التنمية والتنشئة.

¹ - عطاء الله أحمد زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج: تدريس التربية والرياضيين في ضوء الأهداف الإجرائية والكفاءات، ص 13-14.

فترية الإنسان تستدعي معرفة حقيقة معقمة بكل ما يتعلق بجوانب شخصية وفهم لحاجاته ودوافعه وميوله وأبعاده النفسية والاجتماعية ، كما هي إدراكا واعيا لظروف بيئية والعوامل التي تؤثر في تنميته وتنشئة .
فهي تهتم بالشخص وما يحيط به وما نريد أن نكون عليه ، وعلى هذا فإنها تعني تهيئة الظروف المساعدة لنمو شخصية الفرد نحو متكامل من جميع النواحي العقلية ، الجسمية ، الروحية .

I. 2- مفهوم التربية البدنية:

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية عند العلماء وإن نجدها تختلف في شكلها فإن مضمونها لم يتغير ، فالتربية البدنية جزء متكامل من التربية العامة ، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح أو اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني.¹
ومن فرنسا "روبرت روبين Robert robin" عرف التربية البدنية على أنها أنشطة بدنية مختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية ، والنفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد.
ومن بريطانيا ذكر "بيتر أرنولد Peter Arnold" تعريف التربية البدنية تلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي توافق الجوانب البدنية والعقلية ، الاجتماعية والوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني.²

ويرى "ويست بوتشر West Bucher" التربية البدنية :هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك.
وذكر كذلك "لوميكين Lumpikin" أن التربية هي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية والاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني.
أما "فاش" فقد يرى بأن التربية جزء من التربية العامة وإنما تشغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية.⁽³⁾

ولذا نحن نتفق مع تعريف "كوبسكي كوزليك Kopeky Kozlik" الذي يعرف التربية البدنية على أنها جزء من التربية العامة، هدفها تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف.⁴

فالتربية البدنية في مفهومها الأصح ، هي جزء من عملية التربية العامة ، وهي ذات أهمية بالغة لا تضاف للبرنامج الدراسي كوسيلة لشغل الطلاب ، ولكنها جزء حيوي من التربية وعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها صحيحا ، يكتب الأفراد المهارات اللازمة وينمون اجتماعيا ، لأن أنشطتها تصفى على حياتهم الصحية البدنية والعقلية.³

¹ - صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس ، ط 1، دار المعارف القاهرة، مصر ، 1968 ، ص 57 .

² - أحمد عبد الرحمان : لغة حية والتشريع ، العدد الأول ، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية، 1994 ، ص 20 .

³ - تشالز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1964، ص 29.

⁴ - أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 94، 95.

³ - محمد عوض بسبوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات التربية البدنية، ط 2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992، ص 11.

I. 3- مفهوم التربية الرياضية :

تتناول التربية الرياضية نشاطاتها متعددة الحياة الاجتماعية والمثل الخلقية والمقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه الاجتماعية ، السياسية ، فالتربية الرياضية بهذا المعنى جزء أساسي من التربية العامة ، تعد الفرد للحياة والمجتمع وعن طريقها يمكن أن تحقق جميع الصفات الخلقية العامة كحب النظام ، الطاعة ، الاعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وكذلك هي تعود الفرد على الجرأة والإقدام .

إذن فالتربية الرياضية أسلوب من أساليب التربية ولون من ألوان وهي عملية تتم عن طريق اللعب، وممارسة أوجه النشاط الرياضي التي تنمي مضمون جسم الإنسان ، نظرا لأن اللعب يجد ذاته من أحب الميول للفرد ولهذا كانت التربية الرياضية أعمق أثرا عن الأفراد من أي أنواع التربية . وعلى ضوء ما تقدم ، يمكن القول أن التربية الرياضية لم تعد مجرد نشاط جسماني بل هي محاولة لتربية الفرد تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى وحركة الجسم¹ .

I. 4- التربية البدنية والرياضية :**I. 4-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية :**

للتربية البدنية والرياضية عدة تعاريف من بينها :

عرفها "شارلمان" : أنها ذلك الجزء من التربية يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه أن يكتسب بعض الاتجاهات السلوكية .

أما "بيونشو تشارلز" فيرى: إنما هي ذلك الجزء المتكامل في التربية العامة والميدان التحريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق الألوان التي اختيرت بغرض تحقيق المهام² .

إذن فالتربية البدنية والرياضية هي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم التجارب الجديدة بطريقة أفضل، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري ، ذلك المفهوم الذي يبرز وحده الفرد الذي يجعلها تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي ، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الاهتمام بالاستجابات الانفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الوحداني، الجمالي والاجتماعي .

أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات، عادات ومعارف ومعلومات ، وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي³ .

¹ - أديب حضور: الإعلام الرياضي، المكتبة الإعلامية، دمشق، 1994، ص 41-42.

² - محمد عوض سوكا وفيصل ياسين الشاطئ : مرجع سابق، ص 51.

³ - أحمد محمد عضاضة: التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية والتكميلية، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، ط3، بيروت، دون سنة، ص 123.

ومن التعاريف السابق نستخلص أن معنى التربية لا يقتصر على التكوين البدني فحسب بل تتعداه إلى التكوين من الناحية العقلية و الخلقية والدينية و الاجتماعية و السياسية و في هذا الصدد يقول "أستانس تشير" يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه العقلية البدنية و القدرة على التحكم السليم والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في البيت و عمله فحسب ولكن ليواجه ما يقع له من أزمات من وقت لآخر.¹

I. 4-2- النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية :

I. 4-2-1- النظرة القديمة :

تأثرت التربية البدنية والرياضية بالمفهوم الذي سيطر على معنى التربية قديما ،لذا ظهر عليها مصطلح التربية البدنية والرياضية ،وبناء على هذا التعبير فقد ظهرت بعض المعتقدات الخاطئة في التربية البدنية والرياضية ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- يمكن لأي شخص القيام بتدريس التربية البدنية والرياضية ولا ضرورة لإعداد المدرس .
- مدرسو التربية البدنية والرياضية بمستوى أكاديمي أقل من مستوى بقية المدرسين .
- درس التربية البدنية والرياضية لعب حر ليس له قيمة تربوية .
- توضع دروس التربية البدنية والرياضية في الجدول المدرسي لإعطاء المدرسين الآخرين فترة راحة ولكنها لا تفيد التلميذ .
- التربية البدنية والرياضية فترة افعل ما تشاء كما يعتقد التلميذ وهذا يتنافى مع الأهداف في التربية العامة لذا فهي ليست ضرورية في نظرهم .
- التربية البدنية لا تتمتع بالتقدير الأكاديمي أو الأهمية التربوية التي يتمتع بها بقية مواد الدراسة الأخرى.²

I. 4-2-2- النظرة الحديثة :

تعني بتنقل التراث الثقافي من جيل للأخر .أي من الجيل القديم للحديث ،وذلك بعد إدخال التعديلات وقد يكون نقل هذا التراث مقننا كما هو الحال في مدارسنا العظيمة ، وقد تكون في إطار يسوده التنظيم فالتربية البدنية والرياضية تفيد في مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص للإكساب الفرد الحياة المتكاملة التي تعود عليه وعلى مجتمعه بالفائدة والنشاط.³

I. 4-3- علاقة التربية بالتربية البدنية والرياضية :

اكتسب معنى " التربية " معنى جديد بعد إضافة كلمة "بدنية" إذ تشير إلى البدن وهي كثيرا ما تستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ، والنمو البني وصحة البدن ، وهي تشير إلى الجسم كمقابل للعقل فعليه حينما تضاف كلمة التربية إلى نحصل على تعبير التربية البدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عن ممارستها .

¹ - محمد خير الدرغ: التربية في الإسلام، المكتبة الأموية، دمشق، بيروت، ص 118.

² - Jean Pierre bounet et vers: « une pedagogie de lacte moteur », 2eme edition, vigot, paris, 1986,p83.

³ - مكارم علمي أبو هرجت، محمد سعد زغلول، أمين محمود عبد الرحمان: مدخل التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب، ط1، مصر، 2002، ص 17.

وأوجه النشاط التي تنمي وتقوي جسم الإنسان ، وهذه التربية قد تجعل جسم الإنسان أكثر رغداً أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام و يتوقف ذلك على النوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون سارة مرضية كما قد تكون خبرة تعسفية شقية.¹

التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست جزئية تضاف إلى البرنامج كوسيلة لشغل الأطفال والمراهقين ، لكنها تعتبر جزء حيوي من التربية فهي الطريق لبرنامج التربية البدنية موجهها توجيهها صحيح يكتسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة ويتمون اجتماعيا ، كما يشتركون في نشاط ذو فائدة في حياتهم باكتساب الصحة الجسمية والعقلية .

والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق الأهداف فالتمارين البدني يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أهدأ ولونا وأكثر كفاية والتربية الاجتماعية تقوي الخلق وترقى العلاقات الإنسانية.

I . 4-4- فلسفة التربية البدنية والرياضية:

تحدد تنظيم ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية في مجتمع ما ، انطلاقا مما يحمله هذا المجتمع من فلسفة وغايات وسياسة لبناء أسسه الثقافية والاجتماعية و الاقتصادية ، فطريقة النشاط البدني تنتج من فلسفة المجتمع وتستلزم قيمة لفكر فلسفي ودراسة تقنية لبنائها العلمي من داخله لاختبار الأفكار والمبادئ التي تقوم عليها. وتتأسس فلسفة التربية البدنية والرياضية على البنية النظرية لفلسفة التربية ، كما تعد أحد مجالاتها و تجتهد في توضيح طبيعة نظامها وإبراز أهميتها وتبرير وجودها وتتناول بالتحليل المعاني والقيم والأهداف المتضمنة فيها لتوائم المجتمعات الإنسانية التي أصبح التغير أهم ميزتها ، وعلى ضوء هذه التغيرات والتطورات السريعة التي نعيشها في مختلف المجالات ، عرفت التربية البدنية تعدد المذاهب والطرق والمفاهيم بين ما هو قديم وما هو حديث ، وتزايدت غموضا في المفاهيم والأهداف لدرجة تحوّلها من الغزو من العلوم الأخرى ، وفي هذا المعنى يقول " الخولي " ، في عصر الانفجار المعرفي الذي نعيشه اليوم أصبحت العلوم والفنون من التداخل والتشعب بحيث يصعب الفصل القاطع بينهما ، وهو ما يستلزم جهد وتفكير في حدود مجالات التربية البدنية كمهنة وكنظام تربوي مستقل. ويضيف قائلا أن الأمر يحتاج قدرا من التأمل والدراسة والتنظير للظواهر المتصلة بالنظام والتي تشكل أساسها.

I . 4-5- أبعاد موضوع التربية البدنية والرياضية:

I . 4-5-1- التربية البدنية والرياضية من حيث مصطلحاتها:

لقد كان لظهور تربية بدية في النصوص الرسمية في بداية القرن العشرين غاية في تمييزها عن مصطلح " جمباز " ، وقد استخدم مصطلح التربية البدنية والرياضة كتعبير عن حركة الإنسان المنظمة ، إما من الناحية التربوية في مؤسسات التكوين وهو ما يعبر عنه بالتربية البدنية ، أو في نطاق التنافس بين الأفراد والجماعات، وهو ما يعبر عنه بالرياضة ، وفي هذا الإطار يشير " كاجيكا ماريا خوري M.Kagical.K " مفكر التربية البدنية الإسباني

¹ - تشارلز بيوكر: مرجع سابق، ص 336

إلى أنا الرياضية والتربية البدنية كلمتان متكاملتان لكنهما غير مترادفتان، وهذا يعني أن مفهومهما مختلف لكنهما يشتركان في سلوك واحد يجمعهما ألا وهو الحركة لدى الإنسان ، لذلك حسب تعبيره فإن إشكاليات التربية سرعان ما تنعكس على الرياضة.

فالفرق بين الرياضية والتربية البدنية حسب " جيلت Gillet " يتمثل في التربية البدنية تتحرر من المنافسة وتعتمد لتقليلها لأدنى حد ، بينما تعتمد الرياضية في ألوان النشاط الرياضي التنافسي.¹

I. 4-5-2- التربية البدنية والرياضية من حيث أهدافها:

وبرامج التربية البدنية وفق فكر محدد ، في ظل تعدد الفكر الفلكي الناتج عن التطور السريع للنشاطات البدنية والرياضية في خضم التطورات الاجتماعية والثقافية للمجتمعات المختلفة فالمشكلة الفلسفية هي كيفية اختيار إحدى الاتجاهين في الفكر التربوي ، أي المنهج الذي يركز تعليمه على المادة المدروسة أو حول التلميذ ، أو الأخذ بهما في نفس الوقت.²

ومنه تعددت الاتجاهات في حصر مفهوم التربية البدنية والرياضية بين اكتساب التقنيات والتركيز على النشاط وهو ما يقودنا للفكر التربوي القديم ، وبين تحقيق أهداف تربوية تعود على الفرد بالصحة ، والسعادة والتركيز على التلميذ حسب الفكر التربوي الحديث ؛ فأصحاب الفكر الأول يرون في التربية البدنية تحضير الطفل للإدماج في الوسط الرياضي ، والرقي به لمستوى عالي وتمثيل وجهتهم نحو الرياضة ، أما أصحاب المنهج الثاني فيرون في التربية البدنية تحقيق تكامل الشخصية للفرد، من الناحية البدنية و العقلية و النفسية والانفعالية ، من أجل إدماجه فيما بعد في المجتمع ، وفي هذا الإطار يرى " هابرت G.Hebert " في الطريقة الطبيعية أفضل وسيلة لتحقيق هذا الهدف أي تكامل شخصية الفرد ، وفي هذا الاتجاه يتفق " لبوف LeBouch " مع من يتبنى التربية البدنية والرياضية لخدمة التلميذ ودورها هو كشف مجموع استعداداته وإمكانياته ، ومنه يتعين علينا إذن تحويل التجربة الجسدية " المتوحشة " لتعليم مدرسي و كون أبعادها أكثر من كونها نشاط صحي أو ترويجي فقط وهو ما يؤكد " بارلوبا P.Parlebas " بقوله :

- "أن هدف التربية والرياضية والمحتوى الأساسي لممارستها داخل الحصة ، هو التركيز على شخصية الفرد الذي يقوم بالعملية ".³

I. 4-5-3- التربية البدنية والرياضية من حيث موضوعها:

اتجه المفكرون للبحث عن هوية التربية البدنية والرياضية، ومفهومها بالاعتماد على مفهوم الجسم كموضوع مؤسس يخص مادة التربية البدنية والرياضية ويميزها عن المواد الأخرى ، ومنه نتساءل هل الجسم فعلا هو موضوعها لكن يبدو أن مفهوم الجسم يظهر في عدة مجالات وميادين أخرى ، فالبدن هو مجال اهتمام الطفل والعلاج الطبيعي، بالإضافة للتربية الجمالية والخلقية التي تهتم بالجسم وتختص فيه لكنها ليست الوحيدة في ذلك، بل

¹-أمين أنور الخولي : مرجع سابق ، ص 339 ص 333

²-THOMAS R . : L éducation physique ، Edition p u f. paris. ، 1977، p 34 .

¹-Parlebas p. : les activités physique et éducation motrice، paris. . Ed Revue ، E p s ، 1976 ، p 43

تشاركها العديد من المهن الاجتماعية والعلوم الأخرى، ومنه فلا يمكن اعتبار الجسم هو موضوع أو مجال خاص بالتربية البدنية، وعليه كان البحث عن موضوعها في اتجاه آخر ما عدا الجسم.

ولقد ظهر اتجاه آخر ينادي بتأسيس مفهوم التربية البدنية والرياضية على مفهوم الحركة بزعامه "Le Bouch" حيث يضع مصطلح الحركة كموضوع مركزي لمادة التربية البدنية الرياضية، فهل يمكن فعلا أن يكون موضوعها إذن هو الحركة؟

فالتربية البدنية والرياضية هي تربية عن طريق الحركة والنشاط الحركي، وفي هذا الصدد ينادي لوبوش "LeBouch" بالتربية عن طريق الحركة ويقول: ينبغي على علم الحركة البشرية وضع طريقة تخص التربية البدنية حسب موضوعها الخاص.¹

لكن "الحركة" مصطلح واسع الاستعمال تشترك فيه عدة علوم وتقنيات، والتربية البدنية تستعمله في عملية التربية، والرياضية تستعمله للوصول لأعلى المستويات من خلال تقنيات الحركة، كما تستعمله علوم أخرى كالفيزياء و البيوميكانيك .. ومنه فلا يمكن تأسيس موضوع التربية البدنية على الحركة لوحدها، وعلينا البحث في اتجاه لآخر لهذه القضية، وهو ما يؤكد عليه "الخولي" بقوله أنه من الآن فصاعدا فالتربية البدنية والرياضية غير معنية فقط بالنتائج البدنية والحركية، بل وبنفس القدر أو بأكثر نسبة بالمعرفة النظرية وبالاتجاهات النفسية الاجتماعية التي توجه هذه الممارسات لأفضل وجه ممكن، ويقول في هذا الإطار "P.Parlebas" إن هدف التربية البدنية ليس الحركة في حد ذاتها وإنما الطفل الذي يتحرك، فليست التقنية هي التي تثير الانتباه بل ما ورائها ذلك الفعل الحركي، من دوافع وإدراك وتفاعلات حركية مع الآخرين، فالمحتوى الأساسي لحصة التربية البدنية والرياضية هو التركيز على شخصية الفرد الذي يقوم بالعملية التربوية، وما يعبر عنه خلال حركته، وليس بشكل الحركة وتطبيق النموذج المعروف عليه من طرف الأستاذ.²

والاتجاهات والتيارات الحديثة للتربية البدنية والرياضية التي تضع الطفل في مركز اهتمامها تتماشى مع تعريف "شالدون sheldon" عن الشخصية باعتبارها: الهيكله الدينامية للنواحي المرفولوجية، المعرفية، العاطفية، والإرادية للفرد، فانشغالها إذا ينصب حول معرفة خصائص الطفل، حركاته، وسماته الأساسية لشخصيته، حتى تتمكن من صقل العملية التربوية، وبهذا يمكن للتربية البدنية أن تركز على السلوكيات الحركية كموضوع خاص بها ويعرفها "بارلوبا P.Parlebas" بأنها بيداغوجية السلوك أين تظهر السلوكيات النفس-حركية والاجتماعية الحركية، من خلال "R.Merand" في تدريب الألعاب الجماعية أين تستمد التربية والرياضة أسسها من تفاعلات النشاطات الاجتماعية.³

² -le Bouch J. : Vers une science du mouvement humain , Ed . Esprit . , paris , 4éme Ed ,1982 , p14 .

³ -Parlebas p. : les activités physique et éducation motrice , paris , Ed , Revue . , E p s ,1976 , p 13.

¹-Nafi R. : R.s.e.p.s. le Sport et l'enfant au milieu scolaire, Vol 2. , Alger. 1994 , p, 33,34 .

I. 4-6- علمية التربية البدنية والرياضية:

في ظل التطور الثقافي والاجتماعي زادت حاجة المجتمعات للممارسة الرياضية بشتى أنواعها وكمها، مما أدى إلى تطورها خاصة مع تطور العلوم الأخرى، وتداخلت العلوم فيما بينها وتشعبت، وفي ضوء هذا التطور والتداخل وقعت التربية البدنية والرياضية في أزمة وضوح أهدافها ، وموضعها كعلم خاص بها.

فالتربية البدنية والرياضية في الوقت الحالي تستقي معلوماتها من نتائج الدراسات المختلفة كعلم الاجتماع علم النفس، علم النفس الاجتماعي، الطب والتشريح البيولوجيا ، الفيزياء والرياضيات ، الفلسفة ، وعلوم التربية ..

...، ومنه تظهر التربية.

I. 4-7- أهداف التربية البدنية:

لقد عرفت منذ عصور قديمة أشكال متعددة للرياضة أستعملها الإنسان كتنقية لعضلاته وحفاظا على صحته وبنيته ، أخذها بعدة أشكال كاللعب والمبارزة والفروسية والسباقات وغيرها لأنه أدرك أن ثمة منفعة كبيرة تعدت حدود اللياقة والصحة إلى جوانب أخرى نفسية لثقافته اجتماعيا وزيادة التواصل بعلاقاته الاجتماعية.

كما تعد الرياضة المدرسية النواة الأساسية لبعث الحركة الرياضية ، لذا يجب الاهتمام أكثر بالتربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية.

ويمكن توضيح الأهداف العامة لتدريس التربية البدنية والرياضية في المجالات الآتية:

I. 4-7-1- تنمية القدرات والمهارات الحركية:

يعتبر الاعتناء بالمهارات الحركية وتطويرها وتحسين الأداء الحركي من خلال التمارين الرياضية المختلفة ، أحد أهم الجوانب التي يوليها مدرس التربية البدنية والرياضية اهتماما بالغاً للتنمية الشاملة للقدرات البدنية والحركية ، كالقوة والسرعة الرشاقة والتحمل والمرونة ، وكذلك تحسين المهارات الأساسية وما يترتب عليها من تنمية المهارات والقدرات الرياضية ، يعتبر المطلب الذي يجب تحقيقه في تدريس التربية البدنية والرياضية¹.

فالتربية البدنية والرياضية تهتم في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال اكتسابه للياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف الأجهزة البيولوجية للإنسان على القيام بواجباته الحياتية.

ومن خلال الأنشطة الرياضية يكتسب الفرد عناصر اللياقة البدنية بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز العقلي والتنفسي والسعة الحيوية وجميع الأجهزة الوظيفية الأخرى، وبهذا يستطيع الإنسان القيام بأعماله دون مشاكل صحية.

فمدرس التربية البدنية والرياضية يقترح التمرين والنشاطات التي تتلاءم والفترة النسبية أو المرحلة العملية التي هو بصدد التعامل معها حتى لا يكون لهذه التمارين الأثر العكسي ، فهدفه الأول هو تطوير إمكانات الأجهزة الوظيفية كالقلب والرئتان والعضلات كي يكون جسم التلميذ سليماً بشكل ملموس ، ويؤكد حدوث تقدم في القدرات البدنية والحركية.

¹ - عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1993 ص76

فأستاذ التربية البدنية والرياضية يحاول أن يكسب التلميذ سلوكيات حركية منسقة ، وملائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية أو في الوضعيات الأكثر تعقيدات ذات صبغة مفيدة ومسلية¹.

I. 4-7-2- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإحياء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم ، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ ، فهي تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة².

ولعل أهم مظاهر التفاعل الاجتماعي إيجابية والتي يجب الاعتراف بها وتنميتها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة ، فالرياضة تسهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والشعور بالانتماء³.

كما تلعب التربية البدنية دورا فعالا في تسهيل اندماج الفرد بالتالي سرعة تكيفه مع متطلباته وقيمها ، ولعل الوسط الأمثل الذي تتمكن التربية البدنية من خلاله تحقيق ما ذكر سابقا هو الوسط التربوي ، حيث يعتبر أكبر تجمع يلتقي فيه جميع أبناء المجتمع ليكونوا تلاميذ اليوم وطلبة الغد ، ومواطنو المستقبل.

وهي وسيلة تربوية وليست غاية في حد ذاتها ، حيث تسمح بتطوير سلوكيات التلميذ في مظاهره المعرفية ، الحركية والاجتماعية ، وتعتبر الفضاء المبجل للحفاظ على الصحة والوقاية من الأخطار الناجمة من الآفات الاجتماعية ، كما أن هذه النشاطات تمارس بالطرق النشيطة ، فتسمح بالاندماج الاجتماعي وتطوير طاقات التلميذ المخزنة ، وتراعي رغباته المتزايدة ، عملا بمبدأ التعاون والتضامن بين التلاميذ ، وبذلك فهي - التربية البدنية والرياضية - تحفز التلميذ على الشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام ، عملا بتطوير السلامة الحركية ، تنمية الذكاء ، وقدرات الإدراك ، ومراقبة نزوته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد كل هذا يؤهله لبناء شخصيته المستقبلية⁴.

فكان من الضرورة بما كان إدماج التربية البدنية والرياضية كمادة تربوية لها أهدافها وأسسها وخصائصها باعتبارها مجموعة من التعليمات البيداغوجية لها أبعاد تربوية ، بحيث تؤثر في نمو التلميذ من جوانبه النفسية و الحركية ، الوجدانية والمعرفية وتحقق عن طريق النشاطات البدنية والرياضية وكذا الألعاب الهادفة و المتقنة ، وبذلك يكون لها دور تساهمي مثل بقية المواد التعليمية ، حيث تمكن من التعاون في القدرات البدنية والمعرفية والتأكد على الذات في إطار تكوين منسجم وتوازن بين المجالات الحيوية المقترحة.

¹ - منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية: وزارة التربية الوطنية ، الجزائر 1996 ص07.

² - أمين أنور الخولي: مرجع سابق ، ص72 .

³ -خير الدين علي عويس :مرجع سابق ،ص7 .

⁴ -منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ، الجزائر، أفريل 2003 .

I. 4-7-3- تنمية القدرات المعرفية:

مما لا شك فيه أن النشاط البدني والرياضي يعزز نمو الجانب المعرفي ، فالأنشطة البدنية والرياضية تساعد التلميذ على تحسين قدراته الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية¹ ، فالألعاب الجماعية بتنوع خططها التكتيكية تحفز العمليات الذهنية عند التلميذ من أجل إدراك مكانه في اللعب ومكان زملائه، ما يحتم عليه كذلك وجوب معرفة القوانين والخطط وطرق اللعب وتاريخ اللعبة والأرقام المسجلة ، فهذه الجوانب لها طبيعة معرفية لا تقل أهمية عن الجوانب الحركية والبدنية في النشاط ، فهذه الأبعاد المعرفية للنشاط تنمي الفرد المعرفة والفهم والتخيل والتركيز والقدرات والمهارات الذهنية التي تساعد على التصور والإبداع².

I. 4-7-4- من الناحية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السيكولوجية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية ، وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي ، كما أنها تربي الطفل على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل ، وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج ، وتحارب فيه الأنانية ، وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي³.

أما الدكتور أمين أنور الخولي ، بين أن اللعب ينمي عند الطفل قابليته بالتدرج نحو التدرج والسيطرة على البيئة المحيطة ، إن اكتساب الإحساس بالسيادة في اللعب من خلال التعلم ينتج له أن يتوقع نتائج معينة سببها سلوكه في اللعب حيث يتجرد بذاته و يتنمى بسلوكه الحسي الأساسي ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب ، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبة إلى مستوى المنافسة الرياضية وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير الملعب إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية⁴.

I. 4-8- أهمية التربية البدنية والرياضية:

أصبح الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية يزداد يوما بعد يوم سواء من ناحية ممارستها على مستوى الأفراد والجماعات أو من ناحية تطويرها وتنظيمها من الجوانب العلمية و التشريعية وذلك داخل الدول أو على مستوى عالمي ؛ ولأهمية التربية الرياضية المدرسية - التربية البدنية - تم إقرار عشرة مواد للميثاق الدولي للتربية والرياضية وذلك في المؤتمر العام لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلوم والثقافة في نوفمبر 1978 UNESCO .

"وتنص المادة الثالثة من الميثاق على أنه ينبغي أن تلبى برامج التربية البدنية والرياضية احتياجات الأفراد والمجتمع وذلك من خلال التأكيد على أنه:

¹ - منهاج التربية البدنية والريضية للتعليم الثانوي ، مرجع سابق ، 1996 ص8 .

² - عدنان درويش ، أمين أنور الخولي :محمد عبد الفتاح عدنان ، التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم والطالب، التربية العملية ، دار الفكر ط 3، 1994 ص20 .

³ - أنطوان الجوزي :طالب الكفاءة التربوية ، المؤسسة الكبرى للطباعة بيروت ، ط 1 1980 ص 133 .

⁴ - أمين أنور الخولي :مرجع سابق ، ص212 .

✓ ينبغي إعداد البرامج وفقا لاحتياجات المشتركين فيها ووفقا لخصائصهم الفردية ، وكذلك بما يتمشى مع الظروف الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للمجتمع ، وبما يتلاءم مع الظروف المناخية.

✓ ينبغي لتلك البرامج أن تسهم في إطار التربية الشاملة في تكوين عادات وأنماط من السلوك لتساعد في تطوير شخصية الفرد.

كما تنص المادة الرابعة من الميثاق على أن ينبغي أن تتولى القيادات المؤهلة تعليم وتوجيه وإدارة التربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال التأكيد على أنه:

✓ ينبغي أن تتوافر المؤهلات العلمية والخبرة لدى جميع الأفراد الذين يضطلعون بالمسؤولية المهنية عن التربية البدنية والرياضية ، وكذلك يجب توفير العدد الكافي منهم.

✓ ينبغي الاهتمام بتدريب العاملين في التربية البدنية والرياضية وإعطاء العاملين المدربين وضعا يتناسب مع المهام التي يضطلعون بها.

بينما تنص المادة الخامسة من الميثاق على ضرورة توفير المنشآت والتجهيزات المناسبة للتربية البدنية والرياضية ، وذلك من خلال التأكيد على:

✓ ينبغي توفير المرافق والتجهيزات الملائمة على نطاق يتيح اشتراك أكبر عدد من الأفراد في برامج التربية البدنية والرياضية بالمدارس وخارجها.

✓ ينبغي أن تتضمن خطط تنمية المناطق الحضرية والريفية احتياجات التربية البدنية والرياضية في مجال المنشآت والمرافق والتجهيزات، مع مراعاة الانتفاع بما تتيحه البيئة الطبيعية من إمكانات¹

إن ممارسة التربية البدنية تساعد على تحسن الأداء الجسماني للتلميذ وإكسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطيبة كما أنها تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي.

"فالخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة منه خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي يتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخر أو منفردا"²...

أما المهارات التي يتم التدريب عليها من خلال الدرس بدون استخدام أدوات أو باستخدام أدوات صغيرة بسيطة أو باستخدام الأجهزة الكبيرة تؤدي إلى اكتساب المهارات التي تعمل على شعور التلميذ بقوة الحركة ، "والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ"³.

ومن هذا المنطلق فإن الدفاع عن فكرة زيادة حصص التربية البدنية والرياضية هو أمر مشروع وهام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ ومنحهم فرصة ممارسة كافية للأنشطة الرياضية.

¹ - المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، بحث مؤتمر : رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، 22-24 ، ديسمبر 1993 المجلد الرابع ، ص 213،212.

² - أمين أنور الخولي ، أسامة آمال راتب: التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1982 ص35 .

³ - محمد سعيد عظمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1996 ص61 .

إن التلاميذ ذوي المهارات العالية لهم القدرة على الاندماج في المجتمع بشكل جيد وبالتالي فإن قدرتهم أو عدم قدرتهم على عقد صداقات مع زملائهم غالباً ما تتأثر بالمهارات الخاصة لهم. ومن المهم جداً أن نعمل على إنجاح وزيادة خبرات التلاميذ في التربية الرياضية وذلك قصد تنمية مهارتهم الشخصية وانتماءهم اتجاه التربية البدنية والرياضية.

إن وجود برنامج رياضي ليشتمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروق الفردية ، بين التلاميذ وتشجيعهم لهو أمر مهم جداً ، وعلى ذلك فمن غير المفترض إن كل التلاميذ سيؤدون المهارات بنفس الكفاءة.¹

I. 5- التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

I. 5-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم الثانوي وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث:

I. 5-2- أهداف التربية البدنية والرياضية في التعليم الثانوي:

I. 5-2-1- الناحية البدنية:

- ✓ تطوير وتحسن الصفات البدنية عوامل التنفيذ .
- ✓ سين المردود الفسيولوجي .
- ✓ التحكم في نظام وتسيير المجهود وتوزيعه .
- ✓ تقدير وضبط جيد لحقل الرؤية .
- ✓ التحكم في تحديد منابع الطاقة .
- ✓ قدرة التكيف مع الحالات والوضعية .
- ✓ تنسيق جيد للحركات والعمليات .
- ✓ المحافظة على التوازن خلال التنفيذ .
- ✓ الرفع من المردود البدني وتحسين النتائج الرياضية.

I. 5-2-2- الناحية المعرفية:

- ✓ معرفة تركيبية جسم الإنسان ومدى تأثير المجهود عليه .
- ✓ معرفة بعض القوانين المؤثر على جسم الإنسان .
- ✓ معرفة قواعد الإسعافات الأولية أثناء الحوادث الميدانية .
- ✓ معرفة قواعد الوقاية الصحية .
- ✓ قدرة الاتصال والتواصل الشفوي والحركي .
- ✓ معرفة قوانين وتاريخ الألعاب الرياضية وطنياً و دولياً .

¹ - علي أحمد مذكور :مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقها ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998 ص20 .

✓ تجنيد قدراته لإعداد مشروع رياضي ودوليا .

✓ معرفة حدود مقدرته ومقدرة الغير .

I. 5-2-3- الناحية الاجتماعية:

✓ التحكم في نزواته والسيطرة عليها .

✓ تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة .

✓ التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز .

✓ روح المسؤولية والمبادرة البناءة¹

I. 5-3- نشأة مهنة التربية البدنية والرياضية:

أصبحت التربية البدنية والرياضية في العصر الحديث من المجالات التي توسعت بشكل كبير على المستوى الاجتماعي بعد أن زاد وعي الجماهير بقيمتها الصحية والترويحية والتربوية ، لقد أصبحت من الأنشطة الإنسانية المتداخلة في وجدان الناس جميعا على مختلف أعمارهم وثقافتهم وطبقاتهم.

وذكر نقلا عن "واست و بوتشر west & Bucher" أن مجال التربية البدنية والرياضية قد توسع بشكل هائل خلال القرنين المنصرمين ، و لم يتم التقدم ونمو المهنة في اتجاه زيادة المعارف الهائلة فقط ، وإنما أتخذ أشكالا توسيعية في البرامج وفي نوعية الأفراد المستفيدين منها².

وقد تأثر نمو مهنة التربية البدنية والرياضية بعدة عوامل لعل من أهمها نقص اللياقة البدنية الذي كان وراءه توفير برامج لتنمية اللياقة البدنية لمختلف الأعمار ، بعد أن كان في حكم المسلمات أن النشاط البدني أصبح من العوامل المهمة لاكتساب أفضل مستوى صحي لجميع الأعمار ، كما أن تزايد وقت الفراغ تطلب من المهنة أن توفر برامج رياضية للجميع والرياضة الترويحية ، فهذه البرامج وغيرها استحدثت أخصائيين مهنيين ومؤطرين ، وهو الأمر الذي جعل فرص العمل تنمى وتزهر أمام خريجي معاهد التربية البدنية والرياضية.

ويضيف "زيجر Zeiger" أن بزوغ شمس التربية البدنية كمهنة ، ربما تحددت ملامحها في أعقاب تعيين أساتذة جامعيين في عدد من الجامعات والكليات الأمريكية.³

وفي الأخير يمكن القول أنه من الصعب تحديد الزمن التي ظهرت فيه مهنة التربية البدنية والرياضية إلا أنه يمكن القول أن مهنة التربية البدنية والرياضية بزغت ربما عندما ظهرت الأمراض والنقص في اللياقة البدنية.

I. 6- آثار التربية البدنية والرياضية :

إن برامج التعليم تهدف إلى تربية الطفل كليا بجميع قواه العقلية والخلقية والجسمانية والنمو بمختلف هذه الجوانب دون التركيز على جانب دون آخر ، ومن مميزات التربية البدنية والرياضية أنها تمس مختلف الجوانب دون

¹ - وزارة التربية الوطنية المناهج والوثائق المرافقة ، السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي التربية البدنية والرياضية ، التربية التشكيلية، التربية الموسيقية ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد مارس 2006 ، ص 3.

² - أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 26 .

³ - أمين أنور الخولي: مرجع سابق، ص 2

التركيز على جانب آخر . ومن مميزات التربية البدنية والرياضية أنها تلمس مختلف الجوانب العقلية والجسمية والخلقية إلى غير ذلك ، ولهذا سنوضح آثار التربية البدنية والرياضية .

I . 6-1- تأثير التربية البدنية والرياضية على الجسم :

من الواضح أن الخدمات التي تؤديها التربية البدنية للجسم هي الأكثر أهمية ، ويظهر أثرها في نواحي عديدة نذكر منها :

- تعطي مرونة العضلات وتقويتها وتكسيبها رشاقة ومقاومة .
- تزيد من إفرازات الغدد الصماء والداخلية .
- تحفظ جسم التلميذ من الانحراف التي قد تحدث له جراء العمل المدرسي ، والجلوس المستمر على مقاعد الدراسة الغير الصحيحة أحيانا وتنمي للهيكل العظمي نموا مستقيما .
- تعمل على تنشيط الدورة الدموية وحركة التنفس وتكسب الجهاز العصبي اتزاناً .

I . 6-2- تأثير التربية البدنية والرياضية على العقل :

التنفس والجسد يؤلفان متحد التكوين ، فما يجري في الجسد يؤثر في النفس ، وما يجري في النفس يؤثر في الجسد ، من هذه العبارة يمكن أن نرى العلاقة الصحيحة التي تربط القوى العقلية والقوى الجسمية ، فكلما كان الجسم قويا نشيطا كلما ازداد عمل العقل وإمكانياته ، ولقد أثبتت عدة تجارب أجريت في ألمانيا وفرنسا أن التلاميذ الذين يمارسون بانتظام تمارين التربية البدنية والرياضية يحصلون دائما على نتائج مدرسية أفضل من الذين لا يمارسون .

I . 6-3- تأثير التربية البدنية والرياضية على الخلق :

إن التربية البدنية والرياضية وما تتطلبه من مجهود ورشاقة ، تزرع وتربي في الطفل الثقة بالنفس والجرأة والصبر على تحمل المشاق كما تنمي فيه روح الطاعة والإخلاص وللجماعة ولل فريق الذي يلعب معه ، وبذلك تكون التمارين البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي للطفل .

I . 7- حصة التربية البدنية والرياضية :

I . 7-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم به الفرد خلال حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والهيكل يقوم على تنظيمه وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحة لضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجامه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة¹ .

¹ - حسن سعيد معوضي: البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مطبعة الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، 1977، ص 45.

I. 7-2- واجبات حصة التربية البدنية :

يمكن تلخيص واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية كما يلي :

- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- المساعدة على الاختصاص بالصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات والحركة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أساس الحركات البدنية وأصولها البيولوجية والفزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.

I. 7-3- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

بالرغم من الاختلاف الموجود بين مختلف مدارس التربية البدنية والرياضية المعروفة كالاتحاد السوفياتي سابقا والولايات المتحدة الأمريكية وألمانيا في عدد أقسام حصة التربية البدنية والرياضية إذ أنه لا يمكن اعتبار إحدى المدرستين لأحسن منة الأخرى ،أي بين المدرسة الشرقية والغربية وهذا بحكم النتائج التي تحققتها هذه المدرستين أضف إلى ذلك أن جوهر حصة التربية البدنية والرياضية واحد ولا يختلفان إلا في الجزء الرئيسي أو جسم الدرس كما يسمونه حيث يشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي فالمدرسة الشرقية تقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى:

- مقدمة النشاط.
- الجزء الرئيسي يحتوي النشاط التطبيقي والتعليمي معا .
- الجزء الختامي للنشاط .
- أما المدرسة الغربية والولايات الأمريكية تقسمانه إلى :
- المقدمة
- التمرينات
- النشاط التعليمي
- النشاط الختامي .
- "والطريقة الثانية هي الأكثر استعمالا في الوطن العربي" .
- ✓ وفيما يلي شرح أجزاء حصة التربية البدنية والرياضية :

I. 7-3-1- مقدمة حصة التربية البدنية والرياضية:

أو ما يسمى "الإحماء" وهو جملة النشاطات التي تعمل على الوصول إلى قصوى من التحضير البدني اللازم لممارسة رياضة ذات شدة عالية ودور الإحماء هو العمل على التوقيف بين مختلف الأجهزة¹.

أ- على الجهاز الدوري الدموي :

- ارتفاع تواتر نبضات القلب.
- ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة نسبة سير الدم في الجسم.

ب - على الجهاز التنفسي:

- يرفع من التوتر التنفسي وهذا تناسباً مع شدة العمل أو النشاط .

ج- على الجهاز العضلي :

- الانقباض من صلابة العضلات وهذا بارتفاع درجة حرارة الجسم $37^{\circ} - 40^{\circ}$.
- ينقبض من إمكانية الإصابة أثناء أداء التمرينات والنشاط .
- يرفع من مطاطية العضلات² .

د- على الجهاز التنفسي :

- أن تكون التمرينات غير مملة
- التمرينات تكون عامة وخالية من الخطورة.
- اعتماد الألعاب الصغيرة المسلية والتي تصنف جو المرح .
- أن تصل العضلات في حركتها إلى أقصى مدى، بحث بسير أداء التمرينات القادمة دون شدة أو إجهاد عضلي.
- أن يتمكن جميع التلاميذ من الاشتراك في الألعاب المقدمة. س
- ضبط شدة الإحماء وهذا التفادي تحول هذا الإحماء إلى عمل
- الأخذ بعين الاعتبار السرعة الفردية لكل تلميذ أثناء الإحماء .
- الأخذ بعين الاعتبار سن الممارس³ .

I. 7-3-2- الجزء الرئيسي لحصة التربية البدنية و الرياضية :

يضم الجزء الرئيسي التدريب بمعناه الواسع ، و تختلف المرحلة الأساسية على حسب تحضير الرياضيين بصفة عامة ، كما يجب في هذه المرحلة مراعاة توافق الجانبين التقني والبدني ، فيما يلي بعض أنواع التمرينات :

أ-التمرينات النظامية :

و تهدف هذه التمرينات إلى عملية التنظيم و الضبط والربط داخل الحصة و تعتمد على إيصال التلاميذ للعمل التلقائي و بشكل منضم

¹ - محمد عوض بسبوني وفيصل ياسين الشاطي: مرجع سابق، ص 96.

² - بن عكي محمد آكلي: محاضرة حول التخطيط السنوي، جامعة الجزائر، ملحقه دالي ابراهيم، 28/01/1996.

³ - بن عقيلية محمد: محاضرة حول بناء درس التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر، ملحقه دالي ابراهيم، 1997/02/25.

ب- التمرينات البنائية: وتهدف إلى:

- استعمال التدريبات والتمارين التي تساعد على التحكم في التقنية .
- تمرينات موجهة لتطوير السرعة والتوافق.
- تمرينات لتطوير القوة .
- تمرينات موجهة لتطوير التحمل.

ج- التمرينات التوافقية:

- تنمي التوافق العضلي و ترقى المهارات الحركية للتلاميذ¹.

I. 7-3-3- الجزء النهائي لحصة التربية البدنية والرياضية:

تهدف من خلالها إلى التقليل من شدة التدريب للعودة إلى الحالة العادية أما الانتقال المفاجئ من العمل الشديد إلى الراحة ، فإنه يخلق نوع من الخلل مما يؤدي إلى التأثير على جودة وفعالية التدريبات السابقة².

I. 8- الممارسة البدنية والرياضية في الجزائر ابتداء من الاستقلال إلى يومنا هذا :

في جويلية 1962 لم يكن موجودا في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية والرياضية تحت إشراف المديرية العامة للتربية الوطنية ،ومسيرة طرف مفتش عام الأخير لا يهتم إلا بالامتحانات والرياضة المدرسية، وبعد الاستقلال عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام من أجل الصحة والتوازن الفكري والأخلاقي للشباب الجزائري فأنشئت وزارة الرياضة والسياحة التي كان لها المهام التالية :

✓ الإشراف على التربية البدنية والجامعة.

✓ الإشراف والتكوين الإداري لمعلمي التربية البدنية والرياضية و تنظيم المنافسات الرياضية ، وكان دور الجزائر يتمثل في إخراج الرياضة والتربية البدنية من التهميش الذي أصابها وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب والرياضة ووزارة التربية الوطنية حيث كانت لها مهام البرمجة والإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية³.

وعلى المستوى الدراسي بذلت جهود لإدماج عبارة التربية البدنية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعة مما استدعى النصوص القانونية التالية :

● **المادة 76-36** المؤرخة في 16 أفريل 1976 ،المتضمنة تنظيم التربية والتكوين وهذه المادة تنص على أن كل جزائري له في الحق في التربية و التكوين وبما أنها مجانية المادة 05 ،وكما لعب القطاع المدرسي دور هام وحيوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية ،لكن النمو الديمغرافي المتزايد الذي تشهده البلاد له أثر كبير في تكوين المكونات وتوفير الهيكل والعتاد الأساسيين للتربية البدنية والرياضية حتى 1987 ولم تكن إلا في المعاهد الجهوية للتربية البدنية والرياضية بسيرايري و الشلف اللذان أوكلت لهما مهام تكوين إطارات التربية البدنية ،وفي سنة

¹ - غسان محمد صادق وفاطمة ياسين الهاشمي: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، 1988، ص 220.

² - وزارة التربية الوطنية: مرجع سابق، ص 140.

³ - عمر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 1993، ص 54.

1982 وزارة التعليم العالي أعطيت الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد ومنها معهد قسنطينة والميهام التي أوكلت لهم هي :

- ملئ الفراغ بالأساتذة في التربية البدنية والرياضية بالنسبة للثانوي والتقني
- ضمان تعليم مقياس التربية البدنية والرياضية في معاهد التعليم¹.

¹ - عمر عبد الحق: مرجع سابق، ص 54.

خلاصة:

انطلاقاً مما تناولناه في هذا الفصل توصلنا إلى أن للتربية البدنية والرياضية أهمية ودور كبير في حياة الفرد والمجتمع وخاصة في المؤسسات التعليمية حيث أنها تركز على حياة الفرد فكرياً وبدنياً ونفسياً واجتماعياً فهي حقا الوسيط في العملية التربوية والتعليمية لأنها تخاطب العقل والجسم مع الجانب النفسي للإنسان وبالتالي أهميتها في مرحلة التعليم الثانوي ، تكتسي طابع جد مهم نظرا لأن التلميذ في هذه المرحلة يكون في سن المراهقة ، وهو في حاجة إلى عناية بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية والتربية البدنية تلعب هذا الدور المهم إذا ما طبقت بالشكل الصحيح.

الفصل الثاني

مطور لجنة التربية البدنية والرياضية

في التخفيف من القلق العام

II-1- تعريف القلق

II-2- أنواع القلق

II-3- أسباب القلق

II-4- أعراض القلق

II-5- مستويات القلق

II-6- نظريات القلق

II-7- علاج القلق

II-8- دور التربية البدنية و الرياضية في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق

II-9- دور الأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق

II-1-1-تعريف القلق

II-1-1-1- لغة : قلق يقلق قلقا اضطرت نفسه و حارت و انزعجت اقلق يقلق اقلقا ازعج الناس و حرك الهم و الاضطراب حرك الشئ

II-1-2-اصطلاحا : القلق الاضطراب الداخلي الانزعاج المقلق الشديد للقلق للذكر و الانثى¹

القلق : حالة انفعالية تتميز بالخوف مما قد يحدث

القلق : الاضطراب الانزعاج اي عدم الاستقرار في المكان²

يعتبر مفهوم القلق من اكثر المفاهيم ورودا في الكتابات المختلفة و لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق و تنوعت تفسيراتهم له و من بينهم:

تعريف تايلور :

يعرف على انه انزعاج نفسي و جسدي وفي الوقت مميز بالتخوف من الخطر و احساس بعدم الطمأنينة و بعصبية على وشك الوقوع .

تعريف بوفيت :

يعرف على انه احساس كبير و ضعف نفسي في مرحلة الطفولة بتكرار ظهورها طول الحياة للفرد أما توفرت الشروط المستقبل المجهول و المهديد و الماضي المؤلم فاذا كان المستقبل ولد القلق فالماضي هو مربيه.

تعريف مسرمان :

انه حالة من التوتر الشامل الذي ينشا خلال صراعات الدوافع و محاولات الفرد للتكيف معنى ذلك ان القلق ما هو الا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التي تحدث خلال الاحباط والصراع.

تعريف كارول :

القلق عبارة عن الم داخلي او اصبح داخليا يسبب الشعور بالتوتر و لما كان الانسان يناضل باستمرار من اجل الاحتفاظ بالتوازن الداخلي فان القلق يمثل قوة دافعة قد تكون مدمرة او بناءة و يتوقف ذلك على درجة شعور الفرد بتوقع وقوع الشر و على حجم التهديد اذا القلق هو حالة من التوتر الداخلي و هو انفعال مرآب من توقع الشر يتميز باحساس الفرد بعدم الطمأنينة مما يجعله في حالة دفاع عن نفسه من الشر المتوقع حدوثه و ذلك من أجل الحفاظ على توازنه الداخلي.

تعريف فرويد

ان القلق هو رد فعل لحالة خطر و هو يعود الى الظهور أما حدثت حالة الخطر من ذلك النوع³ اذن القلق حالة توتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي او رمزي قد يحدث.

¹ - محمد هادي اللحام، محمد سعيد، زهير علوان-القاموس عربي -عربي -قاموس لغوي عام -دار الكتب العلمية -لبنان -ط2005، ص1، ص611.

² - محمد حمدي: مرشد الطلاب عربي -عربي، دار ابن رشد، الجزائر، 2005، ص257.

³ - عبد الرحمان عيسوي: العصابات النفسية والدهانات العقلية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط1، 1988، ص160.

تعريف محمد السيد عبد الرحمان :

القلق هو حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعترى الفرد بسبب ظروف او مواقف طارئة¹

فالقلق حالة نفسية داخلية تتسم بعدم الاستقرار و الطمأنينة

تعريف سعد جلال : القلق هو حالة داخلية مؤلمة من العصبية و التوتر و الشعور بالرهبة و يكون مصحوبا بإحساسات جسمانية مختلفة و استجابات مثل السرعة و الارتعاش² اذن القلق احساس داخلي يسبب الالم و التوتر للفرد و يظهر ذلك في اضطرابات جسمية مختلفة.

تعريف احمد عزت راجح : القلق حالة من التوتر الانفعالي يشير الى وجود خطر داخلي او خارجي شعوري او لاشعوري يهدد ذات الشخصية اذن القلق توتر داخلي او خارجي مرآب من الخوف والالم وتوقع الشر واحساس بعدم الطمأنينة.

القلق حالة من التوتر الإنفعالي يشير إلى وجود خطر داخلي أو خارجي ، شعوري أو لاشعوري يهدد ذات الشخصية ، إذن القلق توتر داخلي أو خارجي مركب من الخوف والألم وتوقع الشر وإحساس بعدم من خلال التعاريف السابقة نستخلص أن القلق هو عدم إرتياح نفسي وجسمي مؤقت تشكل لدى الفرد لعدم قدرته على التكيف مع محيطه ويتميز بالتوتر والاضطراب نتيجة توقع الخطر.

التعريف نور بيير سلامي: القلق حالة وجدانية تتميز بعاطفة من انشغال البال ، وفقدان الأمل والاضطراب المنتشر الجسمي والنفسي ، ويوقع خطر غير محدد يقف الفرد أمامه عاجزا.³

II-2- أنوع القلق: إن القلق عبارة عن شعور الشخص بعدم الإرتياح ، فليس كل قلق قلقا مريضا ، فالشخص الذي يخشى الإمتحان رغم علمه أنه قام بدراسة مواده فهو قلق بسبب الخوف وهذا طبيعي.

II-2-1- القلق الموضوعي (العادي): يعرفه فرويد بأنه خوف من خطر خارجي معروف ، كالخوف من حيوان مفترس أو من الحريق أو من الغرق ، وهذا النوع من الخوف أمر مفهوم ومعقول فالإنسان يخاف عادة من الأخطار الخارجية التي تهدد حياته.⁴

هذا النوع أقرب إلى الخوف ، وذلك لأن مصدره يكون واضحا ، فالفرد مثلا يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان.⁵

يكون المصدر خارجيا موجودا بالفعل وهو قلق واقعي، يحدث لدى الأسوياء العاديين في مواقف الإنتظار وتوقع موقف الإمتحان ، أو للإنتقال إلى بيئة جديدة أو مواجهة خطر حقيقي.⁶

¹ - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قيلت ، القاهرة ، بدون طبعة ، 1988، القاهرة ، بدون طبعة ، 1998، ص422.

² - سعد جلال: في الصحة العقلية - الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1985، ص153 .

³ - نور بيير سلامي: ترجمة وجيه أسعد -المعجم الموسوعي في علم النفس وزارة الثقافة، دمشق، بدون طبعة2001، ص56.

⁴ - سيحmond فرويد: ترجمة محمد عثمان نجاتي، الكف والعرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 1997، ص14.

⁵ - حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية للطفل، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، ط4، 1998، ص108.

⁶ - صالح حسن الداهازي-ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي ، الأردن، ط1، 1999، ص84.

إذن القلق الموضوعي ما كان مصدره معروفا خارجيا أو داخليا ، وهو مظهر صحي غير مرضي ، حيث من الطبيعي أن يقلق شخص مثلا عند قرب الإمتحانات.

II-2-2-2-القلق العصابي(المرضى): هو قلق مزمن لا يكون سبب الخوف فيه ذاتيا فقط ، بل يكون فوق ذلك لا شعوريا مكبوتا فيكبتها لأنها تؤذي ذاته ، وبما أنه خوف غير ذي موضوع ، فترى الفرد يتوقع الشر من كل شيء ويرى شافر ولورانس أن القلق الذي يعيشه الناس في الأحوال الطبيعية كرد فعل على الضغط النفسي أو الخطر ، عندما يستطيع الإنسان أن يميز بوضوح شيء يهدده أو يهدد أمنه وسلامته.

القلق العصابي هو القلق لا يستطيع المصاب به أن يميزه بوضوح ، لأنه في معظم حالاته ، نتيجة الكبت الذي حدث في ماضي الإنسان.¹

إذن القلق العصابي داخلي المصدر و أسبابه لا شعورية مكبوتة غير معروفة ، ولا مبرر له ، ولا يتفق مع الظروف الداعية إليه و يعوق التوافق والإنتاج والتقدم والسلوك العادي . يرى فرويد أن هناك نوع ثالث هو

II-2-2-3-القلق الخلقى(الإحساس بالذنب): يرى فرويد أنه ينشأ من إحباط دافع الذات العلي ، فالإحساس بالذنب يحدث في صورة قلق عام دون وعي بسببه ، أو في صورة مخاوف مرضية ، أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها . يكون مصدره داخليا كخوف الإنسان من ضميره إذا أخطأ ، و خوفه من فقدان السيطرة تلح بإشباع الذات ، لكنه لا يستطيع أن يهرب من نفسه ، فمصدر التهديد قائم في الضمير " الأنا الأعلى " فالإنسان يخاف من أن يعاقبه على فعل شيء يتعارض مع معايير الأنا المثالي ، فهو قلق يمارسه في صورة إحساسات بالذنب أو الخجل في الأنا ، هو خوف من العقوبة فمصدره قائم في بناء الشخصية .²

نشأ بصورة أساسية من الخوف من الوالدين أو عقابهما ، والأنا الأعلى هي مصدر الخطر في حالة القلق الخلقى ، حيث أنه يهدد الأنا إن أتت فعلا معييا ، أو فكر يتعارض مع معايير الوالدين ، فالعقاب ينتظرها من الأنا الأعلى في صورة مشاعر الإثم والخجل.

إذن القلق الخلقى مصدره الذات ، وهو الإحساس بالذنب تتحكم فيه الأنا الأعلى.

II-3-3-أسباب القلق: القلق ظاهرة خطيرة واسعة الانتشار تمس الأفراد من مختلف الأعمار والمستويات لدى جميع المجتمعات الإنسانية ، و هذا ما يدعو إلى التساؤل عن الأسباب المؤدية إلى ذلك.

II-3-3-1-الأسباب البيولوجية: نجد وجود عامل الوراثة ذات الصفات المتنوعة تدخل في تهيئة الفرد للقلق ، وهذا التهيؤ البيولوجي يكمن في نوعية الاستجابة للجهاز العصبي الذاتي ، وهذا البناء البيولوجي لا يقلل من شأن العوامل المحيطة والنفسية التي تلعب دور ظهور القلق.³

وقد أوضحت دراسة لبعض العائلات لبعض التوائم المتشابهة للجهاز العصبي الإرادي أن 15 بالمائة من آباء وإخوة مرضى القلب قد يعانون من نفس المرض ، وقد وجد "ساتيز" و"شيلدر" أن نسبة القلق في التوائم

¹ - الأزرق عبد علو: الإنسان و القلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط1، 1993، ص59.

² - محمد السيد المايط: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط2، بدون سنة ، ص 91 .

³ - فخري الدباغي: أصول الطب النفسي، دار الطليعة، بيروت، لبنان، ط1، ص96.

المتشابهة تصل حوالي 50 بالمائة ، وأن حوالي 60 بالمائة يعانون من بعض صفات القلق ، بينما اختلفت النسبة في التوائم غير المتشابهة فوصلت 4 بالمائة فقط.¹

إذن عامل الوراثة يهيئ الفرد للقلق عند التوائم وكافة الأفراد دون إهمال العوامل المحيطة به والنفسية.

II-3-2- الأسباب الاجتماعية: إن مواقف الحياة الضاغطة والضغوط الحضارية والثقافية والبيئية الحديثة ، ومطالب المدينة ، عدم تقبل مد الحياة و جزرها ، والبيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف والهلم وعدم الأمن والحرمان واضطراب الجو الأسري وتفكك الأسرة ، والوالدان العصبيان أو المنفصلان ، والحماية الزائدة أو المفرطة ، بالتالي اضطراب العلاقات الشخصية مع الآخرين ، مما يسبب في زيادة حدة القلق عند الفرد ، بالإضافة إلى ذلك نجد مشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة ، ومشكلات الصراع بين جيل الماضي والحاضر ، مما يستثير القلق لدى الفرد.²

إذن يستثار ويصاب الفرد بالقلق نظرا لضغوط الحياة الحضارية والثقافية والبيئية ، وكذلك التنشئة الاجتماعية ، ومشكلات الطفولة والمراهقة والشيخوخة.

II-3-3- الأسباب النفسية:

ويقصد بها الضعف النفسي والشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي ، الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد ، وأهدافه ، والتوتر النفسي الشديدي الطفولة المبكرة والشعور بالعجز والنقص ، وتعود الكبت بدلا من التقدير الواعي لظروف الحياة.

هناك مراحل يتعرض فيها الفرد إلى فقدان الأمل والاطمئنان ، وهذا ما يولد لديه استجابة القلق بسبب تعرضه لعدة أسباب نفسية ، فأغلب البالغين العصبيين وحتى الأطفال منهم يعانون من القلق ، وحتى إذا حاول الشخص كبت قلقه فإن أعراضه تظهر فيشكل اضطرابات نفسية وبدنية لا يمكن إخفاؤها. كما نجد أيضا الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس يولد القلق ، إن مشكلات الحياة ومتاعبها كثيرة ، و عادة ما يحاول الفرد أن يقلق على هذه المشكلات والمتاعب بدلا من مواجهته لها.³

إذن يأتي القلق من الشعور بعدم الثقة وعدم الاعتماد على النفس ، ومشاكل الحياة ، والشعور بالعجز والكبت وفقدان الأمل.

II-4- أعراض القلق:

يرافق القلق اضطرابات نفسية وفيزيولوجية ، وهي أعراض تتفاوت من حيث الشدة تبعا لدرجة القلق ، ومن أهم أعراضه الأساسية. نجد:

¹ - مصطفى فهمي: الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع، دار الثقافة، القاهرة، ط2، 1967، ص201.

² - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، القاهرة، ط 5، سنة، 2001، ص 398.

³ - فخري الدباغي: أصول الطب النفسي، مرجع سابق ، ص96.

II-4-1- الأعراس النفسية:

نلاحظ لدى الأفراد القلقين الخوف من أشياء لا تثير ، كالخوف من الأماكن الواسعة ، أو من لون الدماء ، أو من الأمراض والجراثيم ، أو من دس السم داخل الطعام ، وأحيانا يأخذ الخوف أشكالا مختلفة كخوف الفرد من ابتلاع لسانه أو انفجار شريان في دماغه ، وأيضا التوتر والتهيج العصبي ، بحيث يصبح المريض حساسا لأي ضوضاء وتوتر أعصابه ويقلق لأنفه الأسباب¹.

فالشخص القلق يخاف و ينتظر دائما الأسوأ ، إذ نجد الأشخاص القلقين دائما مهمومين لأنفه الأسباب ، ويتناهم الخوف الدائم والتشاؤم عند التفكير بمستقبلهم ، وهم دائما مشغولين بذلك ، وفي بعض الأحيان غير مستقرين ، وفي عرضة اضطرابات حادة تتمثل في اللأمن أو انتظار تهديد غير واضح.

كما يتوترون بسرعة وبمجرد مواجهة أي مثير من المحيط ، أما الجانب السلوكي من القلق فيتعلق بالتورط في سلوك ظاهر مثل الخوف ، الهيجان ، الإثارة ، عدم الاستقرار والتوتر العام.²

وقد يخلق القلق أعراض نفسية للفرد منها الخوف الشديد ، ومن البديهي أن يؤدي إلى اضطرابات في النوم والشعور بالتعب والإرهاق ، وتكثر حركة الفرد ويكثر عدم استقراره ونهاية كل هذا توقع الأذى والمصائب والتفكير في الموت ، وكل ما هو سلب في الحياة.³

كما نجد الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب ، وضعف القدرة على التركيز ، والشروذ الذهني ، إضافة إلى التردد الشاذ والشك وتزاحم الأفكار المترعجة على المريض وأرق وأحلام مزعجة وكوابيس . وكذلك يشعر المريض بعدم القدرة على التركيز والانتباه ، و الإحساس الدائم بتوقع الهزيمة ، وموقف من العجز والاكنتاب ، وعدم الثقة والطمأنينة ، والهروب من مواجهة أي موقف من مواقف الحياة.

إذن أعراض القلق النفسية هي الخوف الشديد وتوقع الأذى والمصائب ، وعدم الأمان والتوتر والتشاؤم ، الشروذ الذهني وعدم الاستقرار واضطرابات النوم والكوابيس والتعب

II-4-2- الأعراس الجسمية:

نجد أعراض في الجهاز التنفسي فيشكوا المريض من التنفس ، الهيجان ، ضيق الصدر ، عدم القدرة على الاستنشاق أحيانا ، و كثيرا ما تؤدي سرعة التنفس إلى طرد ثاني أكسيد الكربون وبالتالي تغيير درجة حموضة الدم ، مما يجعل الفرد عرضة للشعور بتقلص عضلات الأطراف ،⁴ وتنميلها أحيانا ، والإغماء أو التعرض للغيوبة.

¹ - فخري الدباغي: أصول الطب النفسي، مرجع سابق ، ص96.

² - عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر، القاهرة، بدون طبعة، 1994، ص24.

³ - أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مكتبة أنجلو مصرية، القاهرة، ط7، 1988، ص85.

⁴ - إبراهيم وجيه -صحة النفس: دار المعارف، القاهرة، ط1، ص54.

تظهر في شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم دون أن تكون هذه الأجزاء مصابة بأي مرض عضوي ، كالشعور بالدوار واضطراب دقات القلب ، ضيق التنفس ، الحركة للتبول مع قلة كمية البول في كل مرة ، صداع الرأس ، الألم في البلعوم ، برودة الأطراف وتسبب في العرق .

أعراض جسمية مثل برودة أطراف اليدين والرجلين ، كثرة إفراز العرق ، حدوث اضطرابات معدية(كسوء الهضم والغثيان والانتفاخ) ، الشعور بآلام شديدة في الناحية اليسرى من الصدر مع سرعة ضربات القلب ، اضطرابات في النوم ، الصداع ، فقدان الشهية للأكل واضطرابات في التنفس ، هذا إلى جانب الاضطرابات التي تلحق بالجهاز التناسلي والبولي والغدد¹.

إذن أعراض القلق الجسمية هي ضربات زائدة أو سرعة دقات القلب ، الإغماء لتميل اليدين أو الأطراف ، غثيان، اضطراب المعدة ، الشعور بآلام في الصدر ، برودة الأطراف التي تسبب العرق ، اضطرابات في النوم ، الصداع، فقدان الشهية واضطرابات في التنفس.

II-5- مستويات القلق:

حسب حسن علاوي 1979 أن أداء سلوك الإنسان وخاصة في المواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به الفرد ، وهناك على الأقل 3 مستويات للقلق الذي يتميز بها الفرد وهي:

II-5-1- المستوى المنخفض للقلق: وفي هذا المستوى من القلق يحدث الشبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تتزايد درجة استعداده تأهبه لمحاربة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق أنه علاقة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

II-5-2- المستوى المتوسط للقلق:

في المستوى المتوسط للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة ، حيث تفقد السلوك المرنة ويستولي الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة ، ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

II-5-3- المستوى العالي للقلق: يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ، ولا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة وغير الضارة ، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز ، والانتباه ، وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.²

¹ - محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط2، بدون سنة، ص91.

² - عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، مرجع سابق، ص24.

II-6-6- نظريات القلق:

إن مختلف الدراسات النفسية والاجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق ، حيث مرت دراساتهم بمراحل متعددة ، وحاولوا من خلالها إعطاء صورة واضحة وشاملة لهذه الظاهرة ومن أهم هذه الدراسات:

II-6-6-1- التحليل النفسي:

على رأسها فرويد الذي يرى أن القلق هو استجابة انفعالية أو خيرة انفعالية مؤلمة يمر بها الفرد ، وتصاحب باستشارة عدد من الأجهزة الداخلية التي تخضع للجهاز العصبي المستقل مثل القلب ، الجهاز التنفسي ، الغدد الدرقية وغيرها.

فترى مدرسة التحليل النفسي أن القلق يحدث نتيجة لتهديد الرغبات المكبوتة أو المحفزات العدوانية أو التمرعات الجنسية - مما سبق للأنا أن كبتته في اللاشعور - للدفاعات الأنا ، فإما أن تقوم الأنا بنشاط ما تدفع به عن نفسها ما يهددها وتبعده عنها ، وإما أن يتراكم القلق حتى تقع الأنا سريعة الانهيار العصبي. اهتم "أدلر" بالشعور بالنقص واعتبره الدافع الأساسي للأمراض العصبية ، وهو بذلك ينسب إلى الشعور بالنقص ، نفس الدور الذي ينسبه فرويد والمحللون النفسانيون الآخرون للقلق.

ويرى "أدلر" أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه والأشخاص البالغين بصفة عامة ، ويمهد هذا الشعور بالنقص إلى قيام الفرد بكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور ، فعند "أدلر" أن الإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص أو بالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الاجتماعي النافع ومحبة الناس وصدقتهم.

أما الشخصيات العصبية فتقوم بمحاولات تعويضية عصابية لغرض التخلص من الشعور بالنقص ، وتهدف إلى تحقيق الأمن عن طريق التفوق والسيطرة على الآخرين ، ويلاحظ من ذلك اهتمامه بالتفاعل بين الفرد والمجتمع.

وعليه فنظرية التحليل النفسي تعتبر القلق كحالة رد فعل لحالة خطر ، ويكون الشعور بهذا الخطر نتيجة تبيهاات الغريزة الجنسية ، كما يضيف "فرويد" في تفسيره للقلق على أنه تكون الأنا كرد فعل للخطر ، وكإشارة للاستعداد والحرب ، أي أن الأنا يحاول الهروب من الخطر الداخلي للبيبدو ، ويتصرف أمام الخطر كأنه خارجي ، وهذا يؤكد على أن القلق عبارة عن إشارة تنذر باقتراب خطر خارجي بين الأنا والأنا الأعلى والهو ، وعدم قدرة الفرد على التوفيق بين متطلباتها ، وهو ما يولد ذلك الصراع الذي يؤدي إلى القلق.

أما "أدلر" يختلف عن "فرويد" حيث يرى أن حالات القلق يمكن أن تنتج عن أسباب غير الأمور الجنسية وتشمل هذه الأسباب أمور داخلية أو نفسية ومادية وعائلية.

II-6-2- النظرية السلوكية

يرى أصحاب هذه المدرسة ومن بينهم "شافر" و"دروكس" أن القلق المرضي استجابة مكتسبة ، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعميم الاستجابة بعد ذلك ، وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التي يمكن أن تؤدي إلى القلق منها :مواقف ليس فيها إشباع ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح ، ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم الاستقرار.

إن الطفل نتيجة لعقاب والديه له على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج "تبول وتبرز" يصبح ويخاف من رؤية والديه ومن سماع أصواتهما ، نظرا لارتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما ، ولكي يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فانه قد يسعى إلى الهروب من محاصرة والديه ، ويقلل من الوقت الذي يقضيه بالقرب منهما بقدر الإمكان ، كذلك قد يرد عليهما العدوان بالعدوان ، وتكون النتيجة هي عقاب الطفل ، وبذلك ينشأ الصراع بين الترععات العدوانية و بين الخوف اللاشعوري من العقاب.¹

ومن هنا فإن القلق المرضي نتج عن قلق عادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ويعتبر حافظا أو استعدادا سلوكيا يهيئ الفرد لإدراك عدد كبير من الظروف أو المواقف غير الخطيرة موضوعيا على أنها خطيرة مهددة. فترى هذه المدرسة أن ما يثير القلق يرتبط بماضي الإنسان وما واجهه في أثناء هذا الماضي من خبرات ، وإن القلق استجابة انفعالية ناتجة عن الخوف.

II-6-3- النظرية المعرفية:

ويرى "إليس" و"بيك" أن الاضطرابات النفسية إنما هي نتيجة لأنماط من التفكير غير التكيفي وترجع للاعتقادات الخاطئة، أو ترجع لأخطاء في المنطق ، وتكون مهمة المعالج هي إعادة بناء هذه الجوانب المعرفية المتصلة بعدم التكيف.

ويرى "إليس" أن الانفعالات غير الملائمة مثل القلق منها تقوم على أساس أفكار غير منطقية تؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي²

¹ - مصطفى فهمي: الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع، دار الثقافة، مرجع سابق، ص190.

² - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، فعاليات الذات الاضطرابات النفسية السلوكية، دار قبلت ، بدون طبعة، 1998، ص233.

ويفترض "بيك" اضطرابات العمليات المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الاضطرابات النفسية ، فهو يعطي الأولوية للأفكار المعرفية ، ويوضح أن العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد ولنظرة المحيط له ، وأن الخلل على المستوى المعرفي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق ، وللتخلص منه يتم تعديل أخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي.

أما "بنديرة" يرى أن الكثير من الاستجابات المرضية والسوية تكتسب بعد مشاهدة الآخرين والتأثر بهم ، أي القدوة ، وهذا يمكن تدريب الفرد على القدوة التوكيدية به ، واكتساب المهارات الاجتماعية الضرورية للنجاح من خلال ملاحظة الآخرين أو الاقتداء بهم ، فمن المؤكد أن يختفي القلق في بعض المواقف الاجتماعية المهددة بمشاهدة أشخاص يؤديون هذه المواقف بنجاح في أفلام أعدت خصيصا لهذا الغرض ، ومن ثم نستخدم ما يسمى بالتمذجة كطريقة في العلاج ، تسمح للتشخيص بتخييل مواقف مهددة ، ثم أن يمثلها بنفسه مرات عديدة حتى يكتسب كثيرا من القدرات التي ستمكنه من التغلب على القلق.

بناء على ما سبق تعتبر النظرية المعرفية محدودة وضيقة النطاق ، إذ أهملت كل العوامل المحيطة بالفرد كالفردية ، الانفعالية والاجتماعية ، وركزت على الأفكار ، فالقلق لا يحدث دائما على أساس أفكار غير منطقية.¹

II-6-4- المنظور الإسلامي:

من الأسباب الرئيسية للاضطرابات والأمراض النفسية عامة واضطراب القلق خاصة من جهة نظر الإسلام ما يلي:

أ- الذنوب:

الذنب هو مخالفة القوانين الإلهية وإتباع هوى النفس الأمارة بالسوء ، وتعتبر الذنوب والخطايا.

واقتراف الآثام وارتكاب المعاصي للقلب كالسموم ، إن لم تملكه أضعفته ، وهي لا تصدر إلا عن قلب ضعيف الإيمان.

قال الله تعالى ﴿ وَمَنْ يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَىٰ نَفْسِهِ ﴾ سورة النساء الآية 111

وقال الله تعالى ﴿ إِنَّ الَّذِينَ يَكْسِبُونَ الْإِثْمَ سَيُجْزَوْنَ بِمَا كَانُوا يَقْتَرِفُونَ ﴾ سورة الأنعام الآية 120

وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال : "وأيم الله ما كان قوم قط خفض عيش فزال عنهم إلا بذنوب اقترفوه ، لأن الله ليس بظلام للعبيد.

ب- الضلال

¹ - عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، مرجع سابق، ص36.

إن الضلال عن سبيل الله والكفر والإلحاد و البعد عن الدين ، ومعصية الله ورسوله ، وعدم ممارسة العبادات وتشويش لمفاهيم الدينية يؤدي إلى اضطراب السلوك.

قال الله تعالى ﴿مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا﴾ سورة الزمر الآية 41

وقال الله تعالى ﴿وَمَنْ يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلَالًا﴾ سورة

النساء الآية 136

ومن الضلال إتباع الهوى حيث قال الله تعالى وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ بَغَيْرِ هُدًى مِنَ اللَّهِ سورة القصص - الآية (28)

ومن الضلال إتباع الشيطان الذي يضل أوليائه و يزين لهم أعمالهم مما يؤدي إلى انحراف السلوك حيث قال الله تعالى: ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا﴾ سورة فاطر الآية 6

ومن الضلال الإعراض عن ذكر الله مما يؤدي إلى الشقاء حيث قال الله تعالى ﴿وَمَنْ يَعِشْ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِيضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾

سورة الزخرف - الآية 36

ومن الضلال الغفلة حيث قال الله تعالى ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ

الْفَاسِقُونَ﴾ سورة الحشر - الآية 19

ج - الصراع:

وأخطر الصراعات لدى الإنسان هو الصراع بين قوي الخير وقوي الشر فيه ، وبين الحلال والحرام ، وبين الجانب الملائكي والجانب الحيواني في الإنسان ، أي أن الصراع ينشأ بين النفس اللوامة وبين النفس الأمارة بالسوء ، فيتأثر بذلك اطمئنان النفس المطمئنة ويحولها إلى نفس مضطربة ، فالصراع إذا استحکم صرع الإنسان وأدى إلى القلق الذي يؤرقه ويخيفه.

والصراع بين الخير والشر عند الإنسان دائم ومستمر ، وهو كالصراع بين جيشين مع كل منهما سلاحه فأيهما غلب الآخر قهره وكان الحكم له ، فالقلب إذا كان ضعيفا والفرد شهواني ، والحظ قليلا من التوكل والتوحيد ، انتصر الشر على الخير وبالتالي تتسلط الوسواس.

د - ضعف الضمير:

إن الأمراض النفسية ومظاهر سوء التوافق النفسي هي أمراض الضمير ، وهي حيلة هروبية من تأنيب الضمير .
ويضاف الضعف الأخلاقي والانحراف السلوكي الذي يترتب على ذلك.¹

II-6-5- القلق في فترة المراهقة:

إن الصراعات التي يتعرض لها المراهق وعدم قدرته على التفريق بين ما يطمح إليه الواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه تجعله غير مستقر ، وينتابه شعور بالفشل والخسارة في كل شيء ، لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياة المستقلة ، ومن هذا ينتج لديه أعراض القلق وبعض الأعراض الأخرى كالإحساس بالتعب والأرق والخوف والاكتئاب.

ولهذا تعتبر المراهقة فترة قلق انفعالي ، وفي الواقع لم تعتبر دراسات تجريبية أو تحليلية حول مدى انتشار القلق بين المراهقين ، إلا أنه من الواضح أن الغالبية من المراهقين قلقين ، وكذلك التغيرات الجسمية التي تطرأ على جسم المراهق مع الدوافع الجديدة التي تدفع المراهق إلى أن يعيش في دوامة من القلق وشعوره بالألم ، دون أن يكون لذلك سبب في الواقع ، كما أنه قد يكون مضراً في حساسية فيدي ضيقه والخوف وحيرته ، فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة مثل:

- التغيرات البيولوجية والجسمية.
- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر.
- عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه.
- اضطراب العلاقة مع الوالدين.
- تعرضه لمشاكل عائلية واجتماعية.

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم ، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت ، فتصبح الحياة مخيفة لهم في ذاتها ، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون ، وغير قادرين على التركيز في انتباههم في شيء ، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم ، ولهذا يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف ، والذي يصل أحيانا إلى الانحراف ، مثل التدخين والانحرافات الجنسية ، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الانتحار والانتقام من حياته.²

¹ - حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، مرجع سابق ،ص400.

² - ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت ، ط2، 1991.ص236.

مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطوع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية ، وهذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته ، ليتحرر من دوامة الصراع لكن يعرض نفسه من جديد في بحر عاصف بالقلق . ولهذا يعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهقة الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق واتجاهاته .

يؤكد " هولن فورث " بأن من الضروري العمل على دراسة ظاهرة القلق وتحليلها وفق أحداث ومعطيات علم النفس من أجل توفير الفهم الجيد والإعداد السليم للمراهق.¹

II -7- علاج القلق:

هناك عدة طرق لعلاج القلق في الطب النفسي المعاصر ، وهذا نظرا لاختلاف الأفراد ونوع وشدة الإصابة بالقلق ، ومن أهم الأساليب ما يلي:

II-7-1- العلاج

يهدف إلى تطوير شخصية المريض ، و زيادة بصيرته وتحقيق التوافق باستخدام التنفيس ، الإيحاء ، الإقناع، التدعيم ، المشاركة الوجدانية ، التشجيع ، إعادة الثقة بالنفس والشعور بالأمن ، وهذا ما يعرف بالعلاج النفسي المباشر الذي يستعمل في معظم الحالات ، أما التحليل النفسي فيفيد في إظهار الذكريات المضمرة اللاشعورية ، وتحديد أسباب القلق المخفية في اللاشعور ، وتنفيس الكبت وحل الصراعات الأساسية.

فرغم أهميته يحتاج لكثير من الوقت ، ولهذا عدم إتباعه إلا في الحالات الشديدة المزمنة التي يتطلب علاجها التضحية بالوقت والمال

II-7-2- العلاج السلوكي:

يستخدم لفك الاشرط المرضي المتعلق بالقلق ، وللقضاء على الأزمات العصبية الحركية ، وذلك عن طريق تمرين المريض على الاسترخاء ، ثم إعطائه منبهات أقل من أن تصدر قلقا ، إما بتمرينات الاسترخاء الرياضية أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ، ثم إعطائه منبهات خاصة .²

II-7-3- العلاج الكيميائي:

في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل البيريم ، الفاليوم ،

¹ - المرجع نفسه،ص237.

² - حامد عبد السلام زهران :علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة)، مرجع سابق ،ص402.

الموروباميت ، أما العلاج الكيميائي الأصلي فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مركز الانفعال بالمخ ، والتي أثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق .¹

II-7-4- العلاج الجراحي:

نجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي مصحوبة بتوتر شديد ، فقد تنتهي بالانتحار ولا يمكن التخفيف منه ، فلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق ، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في المخ الحشوي ، وبقطع هذه الألياف تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات.

إن العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا نجده محدود التطبيق في أغلب الأحيان.²

II-7-5- العلاج الاجتماعي:

في العلاج الاجتماعي البيئي كثيرا ما يلجأ إلى إبعاد الفرد عن مكان الصراع النفسي أو الصدمة الانفعالية ، بل إنه ينصح بتغيير الوضع الاجتماعي العائلي أو العملي .³

II-7-6- العلاج الإسلامي:

ويتم بالإيمان بالله سبحانه وتعالى والصلاة وقراءة القرآن والدعاء والرقية وغيرها من الأساليب المذكورة في الإسلام. إن تلاوة القرآن والاستماع إليه يبعث في النفس السكينة والهدوء.

حيث قال الله تعالى { :أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ } (سورة الرعد - الآية 28)

وقال الله تعالى { :فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا يَخَوْفُ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ } (سورة البقرة - الآية 38)

II-8- دور التربية البدنية و الرياضية في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق:

II-8-1- أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق:

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين ، مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه ، التصور الحركي ، التذكر والقدرة على الاستجابة الحركية ، بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ (التفكير ، الانفعال ، الإرادة.)

إذن فمن هنا يكمن دور المربي في امتلاك الخبرة والمعرفة في ميدان التحضير النفسي ، واطلاعه على كل المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها ، لدراسة وحصر شخصية المراهق ، من جانب النمو الذهني والحالات

¹ - مجدي محمد أحمد عبد الله: علم النفس المرضي -دراسة في الشخصية بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، بدون طبعة، 1996، ص111.

² - عبد الرحمان عيسوي: العصابات النفسية والدهانات العقلية، مرجع سابق، ص148.

³ - أحمد عكاشة: الطب النفسي المعاصر، مرجع سابق، ص54.

النفسية الخاصة ، والحالات النفسية الاجتماعية ، وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن اكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية.

التحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعمل لظرف معين متعلق بتحضير حصة التربية البدنية والرياضية من أجل السير الحسن للحصص كما يمكن أن يتصوره الكثير من المربين والأساتذة ، ولكن هو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها بعد مدة طويلة من العمل التربوي والعلاج النفسي معا ، تسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للمراهق ، وقدرته على التغلب و التحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة من حياته ، فالوصول إلى هذا المستوى يسمح بتحقيق نتائج بارزة في الميدان الرياضي.¹

إذن فالتحضير النفسي للتلميذ المراهق قبل بداية أي حصة وأثناءها يجعله يكتف نفسه من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في الممارسة ، ومن بين هذه الصفات المعنوية الهامة نجد :روح المصارعة ، الثقة بالذات والهدوء ، فإذا اكتملت هذه الصفات عند المراهق يمكن في أغلب الأحيان الوصول إلى الراحة النفسية.

فأهمية الصلة بين هذه الصفات تتضح أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ، فمثلا استعمال روح المصارعة بدون التحكم في الأعصاب والثقة بالذات يؤدي إلى نوع من العدوانية والتصرف الغير رياضي والغير أخلاقي وفي الأخير إن الاهتمام بالتحضير النفسي للتلميذ المراهق يساعد على تفهم مشاكله النفسية والقدرة على حلها أو التقليل منها ، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة، والتحضير النفسي يحتاج إلى التطلع والتمكن لمعرفة كيفية العمل والتعامل مع هذه الفئة، فالتوجيه في هذه الحالة يكون نحو العمل التربوي وتكوين الشخصية الثابتة.

II-8-2- دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق عند المراهق:

إن الممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق ، لأن هناك توافق بين الجانبين الجسمي والنفسي ، وينظر للإنسان على أنه وحدة ببيكولوجية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية ، وإقحامها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم ، وتهدئ النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه الثقة بالنفس ، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية ، وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، وعليه بالإنضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراجهم من المعاناة النفسية.²

ويعتبر الاسترخاء الرياضي أحد الطرق العلاجية الهامة وإضافة إلى الرياضات الأخرى الجماعية منها والفردية في تفرغ الشحنات والضغوطات العدوانية ، فهو يبحث على الكف عن الحركة بعد مجهود عضلي ويعمل على إرجاع الشخص إلى الحالة العادية ، لكن لابد من دراسة وتفهم حالة المريض ، أسباب معاناته ، إذ ليس كل

¹ - محمد سعيد عزمي :أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، سنة 2004، ص18.

² - سعيد إسماعيل علي : مدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتاب ، القاهرة، 1982، ص160.

المرضى يمكن أن نطبق عليهم الاسترخاء ، وتعتبر الألعاب لرياضية أسلوبا هاما في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ، كما تفيد الرياضة في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية ، وما يقومون به من هوايات ، ومباريات مختلفة ، حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من ميول وعلاقات عدوانية ، كما أن الأنشطة الرياضية وقائية أكثر منها علاجية خاصة في مرحلة الطفولة والمراهقة.

من بعض المشكلات النفسية ، فهي تقدم للفرد ميكانيزمات تسلحه ضد هذه المشاكل وعن طريقها يمكن للفرد أن يعرف نفسه ، وبالتالي يستطيع الاندماج في المجتمع ، وبها يتعرف المراهق على بدنه و قدراته ، ومنه يمكن أن يتحكم فيها بشكل جيد مما يؤدي إلى عامل الثقة بالنفس.

وخالصة القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة لها تأثير ايجابي على الحالة النفسية للفرد في بعض المشكلات كالقلق ، لكن لا بد من دراسة شخصية المراهق والظروف المحيطة به ، وكذا حدة المشكل النفسي الذي يعاني منه.

II-8-3- دور اللعب كوسيلة للتقليل من حدة القلق عند المراهق:

إن التقرب من الفرد لمحاولة التعرف به تقتضي وجود وسيلة ولعل الأكثر امتيازا واستخداما هي الألعاب ، فالفرد المضطرب نفسيا والذي أصيب بإخفاقات على مستوى العلاقات بينه وبين مجتمعه يخاف أن يفشل مرة ثانية في تجربته مع أناس آخرين ، وهكذا فكل تدخل ومساعدة تتطلب إقامة علاقة التي هي في الوهلة الأولى تنطلق من الوسيلة ، فاللعب والنشاط هو الذي يملك هذه الصفة الأكيدة أين يوجد العنصر المطمئن لهذا التصرف وهو الآخر بقيمته ومفعوله الجذاب يقيم العلاقة الأولى غير المباشرة ، فالأخصائي النفسي ينتهز هذه الميزة المنبعثة من طبيعة الفرد الشاب وينطلق من إشباع حاجاتها بالتساوي.

كما نأخذ بعين الاعتبار المحيط اللعبي في التخفيف أو العلاج النفسي فهي متنوعة تتيح للفرد فرصة عن المواقف العائلية لمختلف أوجه الاحباطات ، فهي تساعد على التحكم في القلق والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف شخصية الفرد ومحيطه وبيئته.

إن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب والألعاب تخفيف أكيد للصراع النفسي.¹

إن للعب مزايا ومهام لا يستهان بها تنصب كلها في إطار ايجابي يعود على الفرد بالحيوية والنشاط ، حيث وضعت للعب عدة نظريات تفسر إقدام الناس على هذا النوع من النشاط نذكر منها نظرية الطاقة الزائدة، نظرية الترويح ، الانسجام ، الاتصال الاجتماعي ، والتغيير الذاتي.

¹ - سيرنوف فيكتور -التحصيل النفسي للولد -ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر.، 1981، ص153.

إن كل هذه النظريات تفسر اللعب حسب آراء روادها محاولين في ذات الأمر تبيان العوامل التي تحدد اللعب والتي تصل بالبيئة والطبيعة النفسية والكائن البشري ذاته، والمعروف أن الألعاب التي يمارسها الآباء تنتقل إلى الأبناء جيل بعد جيل.

إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته التلقائية دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو أحد الأسباب التي يعبر بها الفرد عن نفسه.¹

وعليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد عوامل الميول الفطرية العامة التي تنطلق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية، فيها يقوم الفرد بنشاط حر. كما يعتبر اللعب أسلوباً هاماً في دراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية خصوصاً عند الأطفال حيث يغلب اللعب على حياتهم، كما يفيد في دراسة الشباب عن طريق ملاحظتهم في الألعاب الجماعية وما يقومون به من هوايات ومباريات مختلفة حيث يمكن دراسة سلوك الفرد في الجماعة وما يظهر به من قلق وميول عدواني وعلاقات اجتماعية.

ويؤدي اللعب وظائف نفسية كثيرة، فهو يؤدي إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد على إعداد الفرد في الحياة المستقبلية، كما يساعد اللعب على تحديد الطاقة والترفيه عن النفس.²

ولهذا السبب تخصص العيادات النفسية حجرات خاصة باللعب، وذلك لملاحظة سلوك الفرد المراهق حتى يتم تشخيص حالاتهم النفسية لتمكينهم من التخفيف عن مشاكلهم السلوكية.

II-9- دور الأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق

يعد المربي بحكم وظيفته وبحكم مركزه بالنسبة للتلاميذ يعتبر مصدر المعرفة الأساسية ومرجعها الأول في نظرهم، وهذا يجعل الأستاذ أكثر من مجرد شخص بالغ في المجتمع، فهو موجه ومرشد ومانح للعلم والمعرفة لذلك أكسبه موقفه هذا قوة لا يستهان بها في التأثير على الصغار، لهذا نجد عدداً غير قليل منهم يغير من عادة اكتسبها في المنزل لا لشيء إلا لأن أستاذه يفعل غير ذلك أي بمجرد رغبة في تقليده وتتبع خطاه.

يقوم المربي بدور لا يقل أهمية عن الدور الذي يقوم به الأبوان في تكوين الذات العليا أو الضمير للصغار، فهو في نظرهم مصدر للسلطة ومرجع مثل الجماعة ومبادئها كما أن له علاقة احترام يعي الشعور بكرامة الإنسان الذي تحت مسؤوليته، لكل تلميذ خصائص وإمكانيات، فالأستاذ له دور في مساعدة التلميذ على إبراز هذه الإمكانيات، كما يعين النظر في خصائص التلميذ الإيجابية وفي كل ما هو جميل ولطيف بغض النظر

¹ - محمد خليفة بركات: عيادات العلاج النفسي والصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1979، ص 239.

² - المرجع نفسه: ص 240.

عن السلبيات في بعض الحالات ، وإعطاء كل الوسائل الممكنة للتلميذ لإبراز شخصيته وتقويمها في جو الحرية والاطمئنان وعدم فرض رأي الكبير بالقوة والعنف.¹

II-9-1- شخصية الأستاذ:

لقد كان الناس في كل جيل ينظرون إلى الأستاذ بمنظور الظاهرة الفريدة في المجتمع ، فكان هو مصدر المعرفة وخالق الأفكار الجديدة والموجه الروحي والأخلاقي والمطور الحضاري ، وكما قال الغزالي: "من اشتغل بالعلم فقد تقلد أمرا عظيما وخطرا جسيما.

وعلى الأستاذ المثالي أن يكون حاملا لعدة صفات حميدة ، فالأستاذ عقليا يكون ذكيا وسريع الفهم ، كيسا وفطنا ، واسع الأفق والمعارف ، والأستاذ نفسيا يمتاز بالهدوء ، الاتزان ، التحمل ، الطموح ، الصبر ، الجد والخفة في الأداء ، والأستاذ الذي يكون متحمسا لمهنته ، متمكنا من مادته ، جيد الإعداد والشرح في دروسه ومتفهما لتلاميذه ، يشترك في حل مشكلاتهم ويعمل لحسن توجيههم.

ونجد أن هناك تباين بين شخصيات الأساتذة وصفاتهم وهذا راجع إلى طبيعة الإنسان في التمايز والتفرد على الرغم من وجود طبيعة إنسانية عامة تشترك فيها مفردات الشر ، والأستاذ يعمل بجمع شخصيته بذاتيته كلها وليس بصفات قطاعية أو محورية أو تفاضلية ، ويلجأ إلى أساليب نفسية وعقلية وشخصية متنوعة.

ولكل أستاذ طريقته إذ يختلف أسلوب كل منهم تبعا لشخصيته أو المنهج الذي يتبعه في التدريس ، وتختلف من شخص إلى آخر حسب طاقاته العلمية وإمكانياته العقلية وقدراته الحركية وهذا عن طريق توجيهاته التي تنبعث في عامل الحيوية.

كما يجب على الأستاذ أن يؤهل تربيويا ونفسيا حتى يسير على منوال النهج العلمي الرياضي ، ويصل بعد ذلك إلى العطاء المتزايد الذي يفرض لمهنته احترامها.²

ومن هنا يعتبر الأستاذ قدوة للتلاميذ وبإمكانه أن يدعم بسلوكه العلاقات الإنسانية الموجبة ويشجع نمو الحساسية الاجتماعية بين مجتمع الفصل والمدرسة ، كما أن في إمكانه أن يخلق في مجتمع الفصل جوا من التواتر والانفرادية وعدم التعاون ويكون بمثابة عمل هدام للسعادة الإنسانية لتلاميذه ، ولذلك فإن تلاميذه يقبلون على الأستاذ ويلتفون حوله ويتخذونه مثلهم الأعلى إذا كان ذو شخصية قوية صفات طيبة ، وينصرفون عنه ويكرهونه إذا كان ذو شخصية ضعيفة وصفات سيئة.

¹ - سعيد إسماعيل علي: مدخل إلى العلوم التربوية، مرجع سابق ، ص165.

² - علي البشير الفارزي ، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان، طرابلس 1983، 140.

وسنذكر نتائج دراسة " رمزية الغريب " حول صفات المرابي الإيجابية والسلبية والتي من شأنها مساعدتنا على بناء تصور و مفهوم حول صفات الأستاذ من خلال:

الصفة	صفات المرابي ذو التأثير الحسن	صفات المرابي ذو التأثير السيئ
الصفات الإنسانية	و هي الصفات التي تتعلق بالمشاركة الوجدانية و العطف و مساعدة التلاميذ في حل مشاكلهم و تشتمل صفات المرح و البشاشة	و هي الصفات المبنية على العنف و الشدة كالقسوة و الشراسة و الضرب و إثارة السخرية و عدم الرغبة في مساعدة التلاميذ
الصفات الخلقية	و هي صفات تتعلق بمبادئ المرابي و اتجاهاته مثل: العدالة و عدم التمييز بين التلاميذ و الإنصاف في المعاملة و الأخلاق الحميدة	شمل التحجر و الظلم، و بث روح التفرة بين التلاميذ و الكذب و التحدث بسوء عن التلاميذ.
المظهر العام	يتعلق بالأناقة و الترتيب و حسن اختيار الملابس و الصوت المتزن	يتعلق بعدم العناية بالمظهر و تلك تشمل على صفات مثل: غير مرتب، لا يهتم بمظهره، صوته ممل
التمكن من المادة تتعلق	بتمكن الأستاذ من مادته و عنايته بإعداد الدروس و استخدام طرق تربوية تساعد على الفهم، كما تشمل صفات أخرى مثل: لا يبخل بمادته على طلابه	يتعلق بعدم تمكن الأستاذ من مادته، و عدم العناية بالطريقة التربوية كما اشتملت على صفات مثل: يبخل بمعرفته على تلاميذه
نوع القيادة	هي الصفات المميزة للقيادة الديمقراطية مثل: احترام التلاميذ و الاشتراك معهم في بعض أنواع النشاط	هي الصفات المميزة للدكتاتورية مثل: السيطرة و التحكم و العناد، و عدم احترام آراء الطلبة و عدم قبول المناقشة و الأسئلة قبولاً حسناً
احترام القوانين المدرسية	تتعلق باحترامه للقوانين و المحافظة على المواعيد، و قلة التغيب، و تسيير النظام المدرسي و تطبيقه على أحسن وجه	تتناول عدم الإخلاص في العمل و التأخير في المواعيد، و كثرة التغيب عن المدرسة و عدم احترام القوانين المدرسية و بالتالي عدم الانضباط بنظام المدرسة

صفات المرابي الإيجابية و السلبية

المصدر: رمزية الغريب -العلاقات الإنسانية في حياة الصغير و المشكلات اليومية -مكتبة أنجلو -القاهرة، 1993،ص140.

II-9-2- التكوين النفسي للأستاذ:

يجب أن لا ننكر أهمية علم النفس لكل مدرس ، وخاصة مدرسي التربية البدنية والرياضية لا سيما أن المادة التي يدرسها تهدف إلى إعداد الفرد لحياة المجتمع إعدادا كاملا ، يتناول مختلف نواحيه من نفسية وخلقية واجتماعية ، كما تعمل على توجيه ميوله واستعداداته توجيها منه قوة فعالة ، وعضوا نافعا للمجتمع الذي يعيش فيه.

وما تقدم تتضح أهمية علم النفس للمدرس الذي يرمي إلى تربية الفرد ليكون عضوا صالحا في المجتمع، ولكي يحقق مدرس التربية البدنية والرياضية ، غرضه يجب عليه أن يكون ملما إلماما واسعا بعلم النفس .لأن تحضير الدرس يتم بإختيار عدة تمارين وألعاب ينتقيها من المجموعات المختلفة ، لكي يعطيها لتلاميذه ، بل يجب أن يكون عالما بنفسية التلميذ وعقليته ، حتى يعطيه ما يناسبه من نشاط ، لا سيما وان هناك نشاط عنيف وآخر سهل ، وما يناسب للذكر ويناسب للأنثى.

وهذه المعرفة لا تتسنى له بسهولة إلا إذا درس علم النفس دراسة وافية ، فبواسطته يمكنه فهم نفسيات وحاجيات تلاميذه في مختلف مراحل نموهم وهذا الفهم ينقذ مدرس التربية البدنية والرياضية من أخطاء كثيرة وعلى مدرس التربية البدنية والرياضية أن يعلم انه مثلا كلما طالت فترة العمل كلما زاد التعب والملل وكلما اقتصرت قلة الفائدة المطلوبة ، وكذلك فإن علم النفس يساعد المدرس على التأثير في الأشخاص الآخرين ، ولكي تؤثر في شيء ما علينا أن نعرف هذا الشيء لذلك وجب أن نعرف شخصية الآخرين كي نستطيع التأثير فيهم.

ولعل أهم ما يكتسبه مدرس التربية البدنية والرياضية من علم النفس معرفة الاختلافات والفروق الفردية ، لأنه توجد فقط مجموعة من الناس يمكن أن نقول عنها متجانسة تماما ، فكل فرد يختلف عن غيره قليلا أو كثيرا فبعض الأفراد أذكيا وبعضهم أغبياء ، والبعض الآخر عندهم استعدادات لبعض النشاطات وبعضهم لديهم استعدادات للعلوم الأخرى ولا يسهل على المدرس تشخيصها ومواجهتها إلا إذا درسها وعرف أسرارها على ضوء اكتشافات علم النفس.

أخيرا نستطيع أن نقول أن علم النفس هو الطريق الذي يسير عليه المدرس ليصل إلى غايته بل هو أستاذه الأكبر وقائده ومرشده سيرا في عمله بالصف من شرح وتعليم ، أو خارج الصف من التربية الاجتماعية والخلقية والروحية ...، وكذلك بواسطة علم النفس يستطيع المدرس أن يحل كثيرا من المشكلات التعليمية التي تواجهه ، فعلى المدرس أن يكون ملما بعلم النفس ونتائجه حتى يستطيع أن يؤدي بنجاح وتوفيق لكي يزداد إنتاجه أضعافا مضاعفة.

II-9-3- الدور النفسي للأستاذ في التقليل من القلق عند المراهق:

في هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة ، ويبدأ في هذه المرحلة فرض المراقبة والتوجيه والرغبة في إثبات الذات ، كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي ذلك نتيجة النمو الجسمي والعقلي .

وعليه يجب لفت انتباه الأساتذة إلى التركيز على الانعكاسات النفسية لتطبيقات تربوية وأخذها بعين الاعتبار عند رسم المهداف التربوية ، كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة وسلوكياتهم وأخلاقهم لما لذلك من انعكاسات على شخصية التلاميذ .

ويستوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التطرق إلى ذكر وتعريف كل ما يحدث للطفل من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو بسلوكية وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية وكذا كيفية التعامل معه حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ والتلميذ جوا إيجابيا وبالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أحسن وجه .

فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصياتهم ، إذ يعتبر التلاميذ مرآة تعكس حالة التلميذ المزاجية واستعداداته وانفعالاته ، فان جاء في الحصة فرحا مستبشرا متفتح للحياة ، مستعدا للعمل بكل انضباط وجد وعزم ، فان هذا ينعكس إيجابيا على مردود التلميذ والأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة أو يضطربهم إلى سلوك الغش والكذب ، فإن تلاميذه يكونون جنباء ويميلون إلى الانحراف ، مما يسبب التسرب المدرسي .

وتجنبنا لحدوث الاضطرابات النفسية ، وإحباط شخصية المراهق في المرحلة الثانوية ويجب على الأستاذ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع استعداداته كحرية اختيار ملابسه وأصدقائه ، وذلك في حدود القيم والأخلاق للمجتمع الذي يعيش فيه وكذا إعطاءه الفرصة للإفصاح عن آرائه وتصحيح أخطائه وتقديره ، وإشعاره بالاحترام والتقدير والإقلال من الأوامر والنواهي .

فالعلاقة مع الأستاذ ليست بالأمر الهين كما يتصورها البعض حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة ، فالتلميذ إذا كانت علاقته مع أبيه مثلا علاقة احترام فتكون كذلك مع الأستاذ والعكس صحيح ولهذا يجب أن تكون هذه العلاقة مبنية على أساس الود والتعاطف والتعاون والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة ، فالأستاذ الجيد هو الذي يسبق تلاميذه للتعرف عليهم ومحاولة التعرف على ظروفهم العائلية والمشاكل التي بها كل واحد داخل وخارج المؤسسة .

وهناك نوعين من أنواع العلاقات بين الأستاذ والتلميذ أولها أن يكون الأستاذ دكتاتوريا إن صح التعبير بحيث لا يترك المجال لأي كان من تلاميذه أن يقوم بتصرفات قصد المزاح مثلا مع زملاء خلال حصة التربية البدنية أو اتخاذ أي قرار كان. أما النوع الثاني من العلاقة فهو نقيض الأول تماما بحيث يتمتع التلميذ بالحرية التامة دون استطاعة الأستاذ فعل شيء.

خلاصة:

إن القلق حتى وان بدرجات متفاوتة، كثيرا ما يؤدي إلى مشاكل نفسية ، وانفعالية لكن الباحثين النفسانيين تمكنوا من إيجاد عدة استراتيجيات وطرق للتكيف مع القلق منها التمارين الرياضية والتهيئة النفسية للرياضيين لأن درجة القلق هي صحية وإيجابية لأنها تدفع الإنسان نحو العمل لدرء الأخطاء الممكنة أو المحتملة، والتي يتعرض إليها الإنسان في صراعه مع الحياة، فالقلق باعث إيجابي يساعد في الحفاظ على الذات والنجاح في مسيرة الحياة وهناك تراث كبير في الأساليب الشخصية والاجتماعية والكيميائية عند مختلف الشعوب والتي تهدف إلى تحصيل الشعور بالأمان والطمأنينة والسعي نحوهما.

الفصل الثالث

المراهقة

- III .1- المراهقة
- III .2- مراحل المراهقة
- III .3- أشكال المراهقة
- III .4- خصائص ومميزات المراهقة
- III .5- خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي
- III .6- أهم الخصائص المميزة للمراهقين
- III .7- حاجات المراهق
- III .8- المراهقة في مرحلة الثانوية
- III .9- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق
- III .10- سمات المراهقة
- III .11- مشاكل المراهقة

تمهيد:

المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها وذلك لما تحمله من عدة متغيرات جسمية ونفسية وعقلية ، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وكذلك قلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل حيث وصفها ستانلي هول : أنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق وعلى هذا الأساس يجب دراسة ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية ونفسية وسلوكية.

ولقد اتفق علماء التربية و مفكروها بأن ممارسة الرياضة تساهم مساهمة فعالة في ترقية و تهذيب سلوك المراهق من جهة و تحقق له الكفاية النفسية من جهة أخرى.

ومادما نبحث عن الإصابات الرياضية عند التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية فإنه من الواجب معرفة طبيعة هذه المرحلة و المتمثلة في المراهقة.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمراحل المراهقة و أشكالها و خصائصها و أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

III .1- المراهقة:

III .1-1- مفهوم المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الكمال الإنساني الرشيد ، وممكن الخطر في هذه المرحلة التي تنتقل بالإنسان من الطفولة إلى الرشد ، هي التغييرات في مظاهر النمو الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية والدينية والخلقية... الخ وما يعترض الإنسان فيها إلى صراعات متعددة داخلية وخارجية. لذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

III .1-2- المعنى اللغوي للمراهقة:

ترجع كلمة المراهقة إلى الفعل العربي راهق الذي يعني الاقتراب من الشيء فراهق الغلام فهو مراهق أي: قارب الاحتلام ، ورهق الشيء رهقاً ، أي : قربت منه والمعنى هنا يشير إلى الاقتراب من النضج والرشد.¹ والفعل راهق بمعنى آخر يقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث بين الطفولة والرشد ، فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج²

III .1-3- اصطلاحاً:

✓ إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني adolescence ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي و الاجتماعي³ ؛ والمراهقة هي الفترة التي تقع ما بين نهاية الطفولة المتأخرة وبداية مرحلة الرشد⁴ .

✓ وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد ، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها فتعرفها البهي فؤاد السيد على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ؛ والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي بذلك عملية فيزيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

✓ ويعرف : م . ديبس - M.Debesse المراهقة بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين الطفولة و سن الرشد ؛ وحسب هذا التعريف الكلاسيكي ، المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتم فيها تغييرات من جانبيين أساسيين هما:

▲ **تغييرات جسمية** : وتتعلق بالنضج الفيزيولوجي و الجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا و خارجيا.

¹ - سعد جلال، محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 2 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1982 ، ص 21 .

² - البهي فؤاد السيد : الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، ط 4 ، القاهرة ، مصر ، 1975 ، ص 257 .

³ - محمد سلامة ادم وتوفيق حداد : علم النفس الطفل ، معاهد التكنولوجيا للتربية ، ط 1، 1973 ، ص 104 .

- ▲ **تغيرات نفسية :** تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة خاصة بالغرائز الجنسية إلى جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي و التجريد¹
- ✓ تعريف لوهاال، H.Lehall: يرى لوهاال أن المراهقة هي البحث عن الاستقلالية النفسية و التحرر من التبعية ، الأمر الذي يؤدي إلى تغيرات على المستوى الشخصي لا سيما في علاقاته الجدلية بين الأنا و المحيط فبالنسبة للعالم لوهاال المراهقة مرحلة جديدة لعملية التحرر الذاتي من مختلف أشكال التبعية ، يبحث المراهق عن الاستقلال التام من كل الجوانب الوجدانية والاجتماعية والاقتصادية.²
- ✓ أما المراهقة في علم النفس فتعني الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي ولكنه ليس النضج نفسه ، لأن الفرد في هذه المرحلة يبدأ بالنضج العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي ، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد سنوات عديدة قد تصل إلى عشر سنوات.
- هناك فرق بين المراهقة والبلوغ فالبلوغ يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واكتمال وظائفها وذلك بنمو الغدد الجنسية وقدرتها على أداء وظائفها ، أما المراهقة فتشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي على ذلك فالبلوغ ليس إلا جانب واحد من جوانب المراهقة³.
- أما السن الذي يحدث فيه البلوغ فإنه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش وسطها المراهق ، وجدير بالذكر أن وصول الفرد إلى النضج الجنسي لا يعني بالضرورة أنه قد وصل إلى النضج العقلي ، وإنما عليه أن يتعلم الكثير ليصبح راشدا وناضجا.
- فالمراهق لا يترك عالم الطفولة ويصبح مراهقا بين عشية وضحاها، ولكنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى انتقالات تدريجيا ، ويتخذ هذا الانتقال شكل نمو وتغير في جسمه وعقله ووجدانه.
- والمراهقة و المراهق نمو المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته ، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فيزيولوجيا وهرمونيا وكيمياويا وذهنيا وانفعاليا ، والخارج والداخل معا عضويا.
- وفيما يخص الفرق بين الجنسين فإن هذه التغيرات تحدث عند الإناث في سن مبكرة ولا تحدث عند الذكور غالبا قبل اثني عشر سنة.
- ✓ من خلال هذه التعاريف نقول أن المراهقة هي مرحلة انتقالية من عالم الطفولة إلى الرشد ، تتميز بها التصرفات السلوكية بالعواطف والانفعالات والتوترات ، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ؛ وتعتبر من المراحل الحساسة في حياة الفرد ، وذلك لما يحدث له فيها من تغيرات نفسية فيزيولوجية تؤثر بصورة بالغة على المراحل اللاحقة من حياته.

¹ - احمد فلاق : تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية و الرياضة ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر، 2001 ، ص .

² - سعدية محمد علي بحادر : مرجع سابق ، ص 47 .

³ - عبد الرحمن العيسوي : سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية للطباعة ، لبنان ، 1984 ، ص 87 .

III . 2- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في المدة الزمنية التي تسمى مراهقة وتختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة ، وفي بعضها تكون طويلة ؛ كما اختلفوا في تحديد مراحل النمو نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي ، فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمييار وهناك من اتخذ النمو العقلي كمييار آخر ، ولكنهم اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي واكتمال النمو الجسمي للراشد. ويميل معظم الناس للتفكير بأن المراهقة مرحلة واحدة ينبغي على الأهل تحملها مع أطفالهم وتوجد في الحقيقة ثلاث مراحل حسب تقسيم الباحثين والعلماء وهي مرحلة المراهقة المبكرة والوسطى والمتأخرة وذلك لتسهيل مجال الدراسة والبحث وضبط كل المتغيرات والمظاهر النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة ، فكل طفل ينمو وينضج بطريقة مختلفة جسديا وعقلييا واجتماعيا حسب الظروف الجغرافية و العوامل الاقتصادية و الاجتماعي

III . 2-1- المراهقة المبكرة "الأولى":

تمتد فترة المراهقة المبكرة ما بين عمر 11 و 14 سنة تقريبا وتتميز هذه المرحلة بتغيرات بيولوجية سريعة ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل مما يجعل الأمر صعبا ومربكا للوالدين ؛ ففي هذه الفترة يشعر المراهق بضعف الثقة فيما يتعلق بمظهره الخارجي والتغيرات التي تطرأ عليه ويعتقد بأن الجميع ينظر إليه ، ويصعب على الأهل إقناعه بغير ذلك فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله . وقد يبدو أكثر عصبية وتوترا كما يبدأ المراهق في هذه المرحلة باكتشاف نفسه جنسيا وتزداد حاجته للخصوصية والانفراد بنفسه وقد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولذا عليهم التحلي بالصبر والإصغاء إلى احتياجاتهم ، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة.

III . 2-2- المراهقة الوسطى:

تمتد فترة المراهقة الوسطى ما بين عمر 14 إلى 17 سنة تقريبا ويطلق عليها المرحلة الثانوية ، وهي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية¹ ؛ واستمرار النمو الفكري للمراهق في هذه المرحلة ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل ، ويجرب الكثير من المراهقين الأمور المنوعة أو غير المحبذة عند الأهل كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل ، ومصادقة الأشخاص المشبوهين كنوع من التحدي للأهل ولفرض رأيهم الخاص.

III . 2-3- المراهقة المتأخرة:

تمتد فترة المراهقة المتأخرة ما بين عمر 18 إلى 21 سنة ويطلق عليها اسم مرحلة الشباب حيث يصبح الشاب والفتاة إنسانا راشدا بالمظهر والتصرفات ويستطيع معظم الشباب في هذه المرحلة أن يعملوا بطريقة

¹ - حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو - الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب ، ط 4 ، القاهرة ، مصر، 1982 ، ص 289 .

مستقلة، رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم ملامح هويتهم وشخصيتهم، ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم، ويعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل.

III. 3- أشكال المراهقة:

للمراهقة أشكال مختلفة فلكل فرد شكل خاص به حسب ظروفه الاجتماعية والمادية والجسمية والنفسية، وكذلك تختلف المراهقة باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق ففي المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي، كما تختلف من المجتمع المتزمت الذي يفرض قيوداً وأغلالاً على نشاط المراهق، عنها في المجتمع الحر الذي يتيح للمراهق فرص العمل والنشاط، وفرص إشباع الحاجات والدوافع المختلفة¹، وهناك أشكال كثيرة للمراهقة منها:

III. 3-1- المراهقة السوية:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً خالية من المشكلات والصعوبات.

III. 3-2- المراهقة الانسحابية الانطوائية :

حيث ينسحب المراهق من مجتمع الأسرة، ومن مجتمع الأقران، ويفضل الانعزال والانفراد بنفسه والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية والاستغراق في أحلام اليقظة. المراهقة العدوانية:

ويتسم فيها سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر سلوكه العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء.

III. 3-3- المراهقة الجانحة :

يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي، وعدم القدرة على التكيف، وتشكل المراهقة الجانحة الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني.

III. 4- خصائص ومميزات المراهقة:

تتميز مرحلة المراهقة عن باقي مراحل النمو في حياة الإنسان بشيء هام ألا وهي التحولات أو التغيرات في مظاهر النمو المختلفة من الناحية الجسمية و الفيزيولوجية والعقلية والنفسية والانفعالية والاجتماعية والحركية التي تؤثر بصورة بالغة على حياته في المراحل اللاحقة؛ لذلك ارتأى الباحث أن يلم بهذه الجوانب التي يتعرض لها المراهق كون المعرفة والإلمام بها له أهمية خاصة للعاملين في ميدان التربية البدنية والرياضية وبالتالي تحديد ميولهم واحتياجاتهم الأساسية.

III. 4-1- الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين:

III. 4-1-1- ناحية فيزيولوجية :

والتي تشمل على نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية.

¹ - عبد الرحمن العيسوي : مرجع سابق ، ص 95 .

III . 4-1-2- ناحية جسمية:

والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن¹ ؛ وتختلف بين الذكور والإناث فتبدو الفتاة أطول و أثقل من الشاب خلال مرحلة المراهقة الأولى، وعند الذكور يتسع الكتفان بالنسبة إلى الوركين ، و عند الإناث يتسع الوركين بالنسبة إلى الكتفين و الخصر ، عند الذكور تكون الساقان طويلتين بالنسبة لبقية الجسد إلا أن نمو الذراعين يسبق نمو الأرجل و تسبق الأطراف العليا في الجسم الأطراف السفلية في النمو ، وتنمو العضلات ويزداد وزن الجسم تبعا لنمو العضلات ، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في سرعة النمو في جميع جوانب الجسم ومن هذا النمو السريع غير المنتظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة والخفة.²

ويختلف الذكر عن الأنثى من الناحية التشريحية فتكون عظامه أكثر صلابة وحجما أما كمية النسيج العضلي فتكون عند الذكر أكثر مما يكون عند الأنثى والتي تمتاز بنسيج دهني كثيف وسعة حيوية اقل. ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية نتيجة نمو بعض الغدد. وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة ، وغالبا ما تعزي أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من الغدد كالغدة النخامية، والغدة الدرقية. ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية و الفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة³ ؛ فظهور الدورة الشهرية عند الإناث يمكن أن يكون لها ردة فعل معقدة، تكون عبارة عن مزيج من الشعور بالمفاجأة والخوف والانزعاج.

III . 4-2- الخصائص الحركية:

إن حركات المراهق خلال المرحلة الأولى للمراهقة تتميز بالاختلال في التوازن والدقة والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام، نتيجة النمو غير المتوازن في العظام والعضلات ويرى ميكلما نوبهارس في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية ، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة إلى النواحي النوعية للنمو الحركي. كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك ، وهذا الاضطراب يحمل الطابع الوقي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما من ذي قبل ؛ وكثيرا ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة ، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه أثناء الجري ، ونعني بذلك عدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات.⁴

فنرى عدم استطاعة المراهق مثلا توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن.⁵

¹ - عبد الرحمان العيسوي : مرجع سابق ، ص 95 .

² - علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان ، طرابلس ، ليبيا ، بدون سنة ، ص 150 .

³ - عمر محمد الشيبانين : الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، بيروت ، لبنان ، بدون سنة ، ص 45 .

⁴ - محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط 8 ، القاهرة ، مصر ، 1994 ، ص 141 .

⁵ - كورت منيل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العالي نصيف ، ط 2 ، بغداد ، العراق ، 1987 ، ص 274 .

وفي بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي فيؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص ، وهذا يعني عدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات. ونجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة ، كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر مما يساهم في عدم اكتسابه واستيعابه للحركات الجديدة.

أما فيما يخص مرحلة المراهقة الوسطى و التي تمتد من 15 إلى 17 سنة ، فيظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب وتأخذ مختلف النواحي الحركية في التحسن والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة كما يرتقي التوافق العضلي العصبي بدرجة كاملة ، و يستطيع المراهق فيها اكتساب وتعلم الحركات وإتقانها وتثبيتها بسرعة¹؛ إضافة إلى ذلك فإن عمل قوة العضلات التي يتميز بها الشاب يساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية وكذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز الرياضي و الجمباز الحديث... الخ ، كما نستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات الرياضية.

أما من السن 18 إلى 21 سنة، يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة، ويستطيع الوصول إلى أعلى مستوى رياضي ؛ في بعض الأنشطة الرياضية كألعاب القوى والجمباز... الخ.

III. 4-3- الخصائص الاجتماعية:

إن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يفرض عليه قوانين وتقاليد وعادات يجب عليه احترامها ، لكنه لا يريد التمسك بها والخضوع لها لأنها تحد من حريته وبالتالي يحاول التمرد عليها ، ويخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول تشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية فيبدأ في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بمستوى النضج الذي وصل إليه، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية ، ويظهر في سلوكه الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والترعة الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي بالمسؤولية الاجتماعية ، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق، وتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية والاتجاهات الدينية والعادات والتقاليد... وجماعة الرفاق في المدرسة.

✓ وتعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة وخاصة التي يشترك فيها الجنسين.

ويشعر المراهق في هذه المرحلة بالبلوغ مما يرغمه على إتباع سلوكيات معينة كمحاولة التحرر من القيود التي يفرضها عليه الوالدين في البيت أو الأستاذ في المدرسة و يعتبرها تجاهلا لكفاءته و مقدرته كما يحاول دائما تقليد الكبار و خاصة النجوم² ؛ وكثيرا ما يتعرض المراهق إلى الإحباط والصراع ، صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة ، وصراعات بين طموحاته المتزايدة ، وبين تقصيره الواضح في التزاماته ، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية ، وصراعه الثقافي بين جيله

¹ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر، 1998 ، ص ص 132 - 149 - 143.

² - عبد القادر بن محمد : دروس في التربية وعلم النفس ، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي ، الجزائر، 1973 ، ص 288 .

الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار و الجليل السابق لذا يلجأ إلى اختيار صديق ناضج يجيب عن تساؤلاته بتفهم وعطف وصراحة ، صديق يستمع إليه حتى النهاية دون مقاطعة أو سخرية أو شك ، يوجهه ويساعده في حل مشاكله¹ ؛ لذا فإن هذه المرحلة تتطلب توجيهها سليماً حتى يكون هذا المراهق نافعا لنفسه ولجتمعه.

III. 4-4- الخصاص النفسية:

إن التحولات الهرمونية والتغيرات الجسدية تفاجئ المراهق وتسبب له الكثير من القلق والاضطراب ، وتعتبر هذه الفترة أزمة حقيقية يعاني منها المراهق ، وتجدد الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين ، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور وغضب واكتئاب عند الإناث وتميل الإناث إلى تكوين صداقات مع الجنس الآخر ، وشعورها بالقلق والرغبة عند حدوث أول دورة من دورات الطمث ؛ وينتج عن سرعة النمو هذه إحساس المراهق بالحمول والكسل والتراخي إذا قام بمجهود عقلي أو بدني وهنا ينبغي أن يراعى حجم الدروس وفيما يجب أن يكلف به المراهق من أعمال مختلفة.

III. 4-5- الخصاص الانفعالية:

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، و لا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوكه بين سلوك الأطفال و تصرفات الكبار² ؛ ويشكل النمو الانفعالي جانباً أساسياً في عملية النمو في مرحلة المراهقة وتعتبر دراسة هامة جداً وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق ، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل وللخوض في أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار.

وتتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية والتي تؤدي إلى القلق الجنسي³ ؛ ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق وتغير شعوره بين الحب والكره والشجاعة والخوف وبين الانسراح والاكتئاب وبين التدين والإحاد و بين الانعزالية و بين الحماس و اللامبالاة ، ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو.
- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم
- اهتمام الأفراد في هذه المرحلة بالملابس الزاهية مظهرهم الشخصي وبطريقة الجلوس والشعور بأن له الحق في إبداء رأيه ويكون عواطف اتجاه الأشياء الجميلة.
- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية التي كان يتركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.

¹ - مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار مصر للطباعة ، ط 1 ، مصر ، 1974 ، ص 302 .

² - كمال محمد محمد عويضة: علم النفس النمو، دار الكتب العلمية ، ط 1 ، بيروت، لبنان ، 1996 ، ص 153 .

³ - مالك سليمان مخول : علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطابع مؤسسة الوحدة ، القاهرة ، مصر ، 1981 ، ص 166 .

○ يزداد عنده الاعتزاز بالنفس و تعتبر مشاعر الحب من أهم مظاهر الحياة الانفعالية للمراهق فهو يحب الآخرين و يحتاج إلى حب الآخرين له ، و الحب تتنوع موضوعاته و أبعاده بين الحب الوالدي وحب الإخوة والأخوات و الحب الجنسي و الحب الرومانسي المشوب بالإعجاب والاحترام وحب الأصدقاء وحب البشرية وحب القضية و المثل العليا.¹

III. 4-6- الخصائص العقلية:

النمو العقلي من الخصائص المهمة لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على المستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية ، وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي . كما يلاحظ في هذه الفترة القدرة على اكتساب المهارات وعلى التفكير والاستنتاج كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح ، وتبدأ قدرة المراهق واستعداداته في الظهور خاصة قدرة الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد ؛ ويتضح ذلك من خلال انتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقته يستعين بالأشياء المحسوسة بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص معنى ذلك انه يفهم ويدرك ما هو مجرد ؛ ويعود لنظرية جون بياجى الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده في المراحل التالية:

- المرحلة الحسية الحركية يتم التعلم فيها بالأفعال والمعالجات اليدوية.
- المرحلة الرمزية ويحدث التعلم فيها باللغة والرموز.
- مرحلة العمليات المجردة ويتطور فيها التفكير المنطقي.²

- تعتبر مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية ؛ والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطا وثيقا بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي.³

III. 5- خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

III. 5-1- الذكاء:

هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد ، ويعرفه بيرت : بأنه القدرة العقلية والمعرفية العامة ويقصد به عدم تأثره بالنواحي الجسدية بل تأثره بالنواحي الإدراكية، وفي هذه المرحلة يجب استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي.⁴

¹ - كمال محمد محمد عويضة : مرجع سابق ، ص 154 .

² - عبد الحميد نشواني : علم النفس التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ط 3 ، الأردن ، 1987 ، ص 147 .

³ - كمال ألد سوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 1879 ، ص 241 .

⁴ - محي الدين مختار : محاضرات في علم النفس التربوي ، د.م.ج ، قسنطينة ، الجزائر ، 1988 ، ص 166 .

III . 5-2- الإدراك :

إدراك المراهق للعلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية.

III . 5-3- الانتباه :

يزداد الانتباه عند المراهق بشكل واضح في مداه ومدته وعليه فإنه يستطيع فهم مشكلات طويلة ومعقدة.

III . 5-4- التفكير :

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة ، وهذا ما يجعله يلجأ إلى مختلف الطرق لحل مشاكله ورغم أنه يرتفع عن التفكير الحسي ، ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد إلا أنه يستخدم فيه الاستدلال بنوعيه :

III . 5-5- الاستقراء والاستنتاج:

وما يهيمه هو أن يكون تفكيره دائما مبنيا على افتراضات للوصول إلى حل المشكلات.

III . 5-6- التخيل :

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان ويحقق له عدة وظائف فهو أداة ترويجية كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة ، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات.¹

III . 5-7- التذكر :

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية للتذكر ، ذلك أن هذه الأخيرة تنمو أيضا في مرحلة المراهقة ، وتنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها.

III . 6- أهم الخصائص المميزة للمراهقين:

- يدرك العلاقات القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين حيث يتطور اهتماماته بهم في فيتعدى اهتمامه بذاته.
- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي و نشاطه الاجتماعي و يدرك حقوقه وواجباته و يخفف من أنانيته و يقترب بسلوكه من معايير المجتمع و يتعاون معهم في نشاطه و مظاهر حياته الاجتماعية.
- الثقة و تأكيد الثقة : يحقق الاستقلال العاطفي ، عن والديه و يؤكد شخصيته و يشعر بمكانته.
- الخضوع لجماعة الأقران : يخضع الأساليب أصدقائه و أقرانه و سلوكياتهم ومعاييرهم ونظمهم و يتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى الأقران.²

III . 7- حاجات المراهق**III . 7-1- تعريف الحاجة :**

هي إحدى الدوافع النفسية التي تدفع الإنسان للقيام بسلوك معين يشبه تلك الدوافع الحافز والباعث و الرغبة و الطلب والأمنية.

¹ البهي فؤاد السيد : مرجع سابق ، ص 283 .

² إبراهيم الشيباني : سيكولوجية النمو ، دار الوارقية ، الجابرية ، الكويت ، ط 1 ، 2000 ، ص 207 .

✓ كما أن هناك تعريف أحر للحاجة :

هي موقف يجعل الكائن الحي في حالة نشاط قلق غير مستقر و يحفز به إلى بذل الجهد لتحقيق هدف معين ، ومن الحاجات ما يلي:¹

III . 7-2-2- مختلف حاجات المراهق:

III . 7-2-1- الحاجة إلى التقدير و التقبل و المكانة الاجتماعية :

إن التقبل الاجتماعي و التقدير الملائم لنفسية الفرد هي حاجة نفسية قد تؤدي إلى الانصراف فالذين يوضحون في مكانهم الملائم و تبرز أسمائهم في صفحاته الاجتماعية و يتتالون مكانتهم فتمثل الحاجة للتقدير والتقبل الحاجة السائدة المتمثلة في وضوح الفرد و شعوره بالانتماء إلى أسرته و إلى وضعه الاجتماعي المرغوب فيه. كما أن سوء التكيف الاجتماعي لدى الفرد يرجع إلى افتقاره إلى الأمن النفسي في الطفولة ، والإسراف في التقدير للمراهقة يصيبها بشيء من الغرور يسمى "غرور المراهقة" و إلى جعلها تكون صورة غير صادقة لنفسها.

III . 7-2-2- الحاجة إلى الانتماء:

الإنسان بطبعه كائن اجتماعي وهو في حاجة إلى أن ينتمي دائما إلى الجماعة يشعر بالتجانس و يلتمس فيها التقدير و التقبل و الاحترام و الانتماء لهم لكي يشبع حاجاته التي يشعره بالأمن في مجتمعه وقد فطن علماء النفس إلى مدى خطورة الدافع إلى الانتماء و قوة أثره فأطلقوا عليه الجوع الاجتماعي إشارة إلى أننا لا نستطيع أن نستغني على الانتماء إلى جماعة أو أكثر من الناس و الإنسان بطبعه أن يتحمل الوحدة أو العزلة في هذه الحياة.³

III . 7-2-3- الحاجة الجنسية:

في نظر علماء التحليل النفسي ومنهم فرويد رأي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية لسوء توافق الشخصية و الاضطرابات النفسية العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلهام جنسي لغرض اكتشاف الجسم حيث يبلغ سن المراهقة.

- ونجد هذه الحاجة تقوي و تأخذ شيء آخر وهو الاتساع الجنسي .
- وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية و الحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر.
- الحاجة إلى التخلص من التوافق الجنسي الغيري.²

III . 7-2-4- الحاجة إلى الاستقلال:

كما سبق و أن قال "عبد اللطيف فرج" بأن الإنسان بطبعه اجتماعي ، إلا أنه يسعى لكي يتمتع بفرديته فهو يحتاج إلى قدر من الحرية و الحركة و اتخاذ القرارات و حرية العمل و الرأي و الإدارة ، فالمراهق قد يحقق استقلالية تبدأ عند اختباره لنوع الرياضة التي يريدتها وميله دون التدخل في ذلك من طرف الأهل ويكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.²

¹ - عبد اللطيف حسين فرج : التعليم الثانوي رؤية جديدة ، دار الحامد ، عمان ، ط 1 ، 2008 ، ص 46-47 .

² - حامد عبد السلام ، زهران : علم النفس الطفل و المراهقة ، عالم الكتب 1999م ، ص 435 .

III . 7-2-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

تتضمن : الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك

- الحاجة إلى تحصيل الحقائق .
- الحاجة إلى تفسير الحقائق .
- الحاجة إلى النجاح و التقدير الدراسي .
- الحاجة إلى التعبير عن النفس . الحاجة إلى السعي وراء الإثارة .
- الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات .
- الحاجة إلى التوجيه الإرشاد التربوي و الأسري والزوجي .

III . 7-2-6- الحاجة إلى النجاح:

لكل إنسان في حياته فترة عمرية بحاجة إلى أن يحقق لنفسه قدرا من النجاح و تحقيق الذات ولا يقدر قيمة النجاح في حياة الفرد إلا إذا تصورنا حالة الشخص الناجح و الغير الناجحة في جوانب كثيرة من حياته، فعلماء الصحة النفسية ينصحون دائما بأن تحاول مع بداية الحياة أن نؤكد لدى الطفل مشاعر النجاح و القدرة و الثقة بالنفس و أن نجنبه قدرات و إمكانيات أكبر من طاقته و تفكيره و يجب أن يتحللها في عمله.

III . 8- المراهقة في مرحلة الثانوية :

أهم ما يميزها :

- الاهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها
- البعد مع محاولة الاستقلال عن الأسرة المتمثل في قضاء المراهق أوقات طويلة خارج المنزل في صحبة الأصدقاء
- العصيان و التمرد على الأعراف و التقاليد و المعتقدات الخاصة بالمجتمع
- ضغوط الدوافع الجنسية
- عدم إتباع نصح الكبار و محاولات الابتعاد عنهم
- الاضطرابات الانفعالية الحادة و التناقص الانفعالي.

III . 9- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق:

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق لكي تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم النبيلة التي يعجز المنزل على توفيرها له ، و تقوم بصقل مواهبه و قدراته البدنية و العقلية بما يتماشى مع متطلبات هذا العصر، إن الممارسة الرياضية تكسب المراهق المميزات و القدرات العقلية و النفسية ، و التي تلعب دورا هاما في عملية اندماج و احتكاك مع الجماعة وهذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي الاجتماعي .

حسب العالمان الروسيان فزاز يارون، أن التلاميذ يتفوقون من حيث القوة البدنية من نفس السن ؛ هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي و التحصيل الدراسي ، كما لاحظ الباحث النفسي روتر أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد و نفس الملاحظة أثبتت على تلاميذ

مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون¹ ، ويتفق ريتشارد ادلمان مع فروي في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الإحباط ، وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار².

بفضل ممارسة التربية البدنية والرياضية يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي، ويعبر عن مشاكله وطموحاته ، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة ، وذلك بغرض إثبات صورة أنه المثالية على الآخرين.

كما تساعد التربية البدنية و الرياضية المراهق على التعرف عن قدراته البدنية والعقلية ، ويكشف من خلالها عن مواهبه بالإضافة إلى اكتسابه للسلوك السوي حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي المدرسي وسيلة تربوية لها تأثير إيجابي على سلوك التلاميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية الروح الرياضية ، قيمة اللعب النظيف ، الالتزام بتطبيق القوانين وقواعد اللعب ، تحمل المسؤولية ، والتنافس في سياق تعاوني ؛ لذا يجب أن يهتم المرابي الرياضي بتقديم الأنشطة الرياضية وفق قواعد تربوية تؤكد على إظهار الجوانب الإيجابية للسلوك واكتساب القيم الأخلاقية.³

من خلال هذه التجارب العلمية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير ، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحاً على سلوكه النفسي والاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان بسبب الزيادة في سرعة الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، وهذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية والحركية بصفة عامة.⁴ هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات ضرورية كالقوة والتحمل لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية وتنمية القوة.⁵

III. 10- سمات المراهقة :

1. التخلي عن مرحلة الطفولة السابقة .
2. النمو البدني السريع .
3. التناقض بالسلوك .
4. القوت على التفكير الموجود.
5. نضج جنسي .
6. وضوح انفعالات وتميزها .

¹ - VANSCHEN KH : ROLE DE Educations PHYSIQUE DANS LE DEVELOPPEMENT DE LA PERSONNALIT P.U.F.PARIS, 1993, P 379

² - محمد الأفتدي : علم النفس الرياضي والأسس التربوية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر، 1965 ، ص 444 .

³ - أسامة كامل راتب، إبراهيم عبد ربة خليفة : النمو و الدفاعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر، 1999 ، ص 127.

⁴ - حامد عبد السلام زهران : مرجع سابق ، ص 403 .

⁵ - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة 04 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1987 ، ص 193 .

7. عدم الاستقرار العاطفي وسرعة التغلب وشدة الحساسية.¹

III. 11- مشاكل المراهقة :

إن فترة المراهقة مليئة بالمشكلات بل هي فترة بداية المشكلات في حياة الفرد لأنها فترة تيقظ الشعور و الميلاد النفسي وهي فترة تغير في الانتماء للجماعة ، و فترة انتقال من منطقة معروفة إلى منقطة مجهولة و تتصف بعدم الوضوح و الغموض.

III. 11-1- مشكلات تتعلق بالأسرة :

مثل عدم تعاون أولياء الأمور مع إدارة المدرسة في تذليل العقبات و المشكلات التي تقابل سير تعليم أبنائهم أو سوء معاملة الأبوين للمراهق كالقسوة أو حب السيطرة أو التدليل. و قد تنبثق مشكلات من الأسرة كالحالة الاقتصادية وعجز الموارد المالية مما يسبب مشاكل لفرد و أهم المشكلات الاقتصادية لدى المراهق ما يلي :

- قلة المصروف

- عدم ثبات المصروف اليومي

- الحالة لتعلم الادخار

- فقر الأسرة

III. 11-2- مشكلات تتعلق بالسلطة المدرسية:

- التأخر الدراسي

- الهرب من المدرسة أو الحصص

- عدم منح المراهق حرية الاختيار و ميوله و قدرته لتحقيق أحلامه والكشف عن التحصيل العلمي و المهني

- عدم مراعاة شعور التلاميذ من قبل المدرسين و عدم مساعدتهم.

- انعدام الثقة و التعاون بين المدرسية و التلاميذ

- الخوف من الانتخابات الغير مقننة و التي لا تكشف عن المستوى الحقيقي للتلاميذ

III. 11-3- مشكلات تتعلق بالمجتمع :

- ضآلة دور المجتمع في مساعدة المراهق في الانخراط في مجالات العمل المختلفة و تشجيعه على تنميتها

- عدم تقبل المراهق لقيم المجتمع وعاداته مما يخلف مشكلات عدم التكيف و التوافق الاجتماعي.¹

III. 11-4- مشكلات تتعلق بالمهنة والعمل

- وتكمن في عدم قدرة المنهج المدرسي من تحقيق متطلبات العمل المهنية و إعداد التلميذ لمسايرة الحياة العملية بعد الانتهاء من المدرسة

III. 11-5- مشكلات تتعلق بالدين و الأخلاق:

- وتمثل في عدم التمسك بالتعاليم الدينية ، عدم احترام القيم الأخلاقية.

¹ - علي الفلاح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، 2 ، 2002 ، ص 292 - 293 .

خلاصة:

المراهقة مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ، وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره.

وتتسم هذه المرحلة بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي والاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات والحصول على مكانته الاجتماعية ، وذلك بالاستقلال الاقتصادي عن الأسرة ، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس ، والانتماء إلى جماعات وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية ، ويفه ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية ، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته.

واستخلصنا كذلك أن المراهقة تختلف باختلاف الزمان والمكان ومن جماعة إلى أخرى ، ومن فرد إلى آخر، وبالتالي فلا يمكن أن نحكم نفس الأحكام على نفس المراهقين لأن المراهقة تتأثر بالأنماط الثقافية والمواقع الجغرافية وتتدخل فيها العوامل الوراثية والبيولوجية ، وهكذا فهي عبارة عن تفاعل كلي للمراهق بينه وبين ذاته من جهة وبينه وبين مجتمعه وثقافته من جهة أخرى.

كما يبين أن الاشتراك في النشاطات الرياضية يعد عملية تنفيس وترويح لكلا الجنسين ، بحيث يهيب المراهقين نوعا ما بالتداوي الفكري والبدني وتجعلهم يعبرون عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب والقلق عن طريق حركات رياضية متوازية منسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية على حد سواء ، وتضعهم في مجتمع سليم خال من العيوب والتشوهات تملأه الرفاهية والارتياح وبالتالي تنشأ أمة قوية متحضرة راقية.



الحلقة

المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

IV-1- الدراسة الاستطلاعية

IV-3- مجتمع وعينة الدراسة

IV-3-1- مجتمع الدراسة

IV-3-2- عينة الدراسة

IV-4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

IV-4-1- صدق الأداة

IV-4-2- ثبات الأداة

IV-4-3- الموضوعية

IV-5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة

IV-6- متغيرات الدراسة

IV-7- الأساليب الإحصائية

IV-7-1- طرق استخراج النتائج

IV-7-2- المعالجات الإحصائية

خلاصة

تمهيد :

تعد ظاهرة القلق من الظواهر الانسانية التي تناولها العديد من الباحثين في ميدان علم النفس والقلق كظاهرة يصيب تلاميذ المتوسط والثانوي وطلاب الجامعة يساعدنا على فهم اسبابها والعوامل التي تؤثر فيها ثم معالجتها عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية وبما انها ظاهرة قابلة للقياس اعتمدنا على مختلف الطرق والاساليب الاحصائية والتحليلية، فالدراسة الميدانية تدعم للجانب النظري لكل دراسة بهدف الاجابة على التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى تحقق الفرضيات وعليه سنتطرق في هذا الى الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع بالإضافة الى مجتمع وعينة الدراسة وكذا ادوات جمع البيانات والمعلومات وإجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الاحصائية المستخدمة.

IV-1- الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية هي مرحلة اولية او دراسة قبلية تسبق الدراسة الاساسية فهي تهدف الى جمع اكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة كما تهدف ايضا الى التحريب والتدريب.¹ ومن خلال دراستنا لموضوع "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض ثانويات دائرة بوسعادة" فقد توجهنا إلى ثانوية جمال عبدالناصر في الفترة الممتدة من (2017/02/26 إلى غاية 2017/03/10). وقد قدم لنا السيد مدير المؤسسة كل التسهيلات اللازمة كما سخر من يعيننا على إنجاز هذه الدراسة من أساتذة وموظفين .

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان ل (20) تلميذا ممن يمارسون التربية البدنية والرياضية للتعرف على وجهة نظرهم، تم خلالها الجلوس مع العينة وشرح المصطلحات والعبارات الغامضة، كما أبدى الطلبة ارتياحهم وتعاونهم معنا، (والذين سيتم استبعادهم خلال إجراء الدراسة الميدانية)، وحاولنا حث الطلبة على الإجابة بكل موضوعية وصدق من أجل المساهمة في البحث العلمي من جهة وتحري أفضل النتائج من جهة أخرى .

وخلال هذه الدراسة تم تعديل الاستبيان والتعرف على ميدان الدراسة ومدى ملائمته لإجراءات البحث الميدانية ومدى وضوح وملائمة عبارات الاستبيان والتأكد من صلاحيته وتخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات، بالإضافة إلى معرفة الصعوبات التي قد تعترضني أثناء إجراء الدراسة الميدانية.

IV-2- المنهج المتبع في الدراسة :

ولانجاز هذا البحث وانطلاقا من أننا نحاول معرفة مدى تخفيف التربية البدنية والرياضية من القلق العام لتلاميذ المرحلة الثانوية، اعتمدنا على المنهج الوصفي التحليلي الذي يتماشى مع طبيعة الموضوع الذي بدوره يفرض نوع المنهج الواجب إتباعه فالمنهج الوصفي هو "طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية".²

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة³، ويهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية".⁴

1 - مصطفى عشوي، مدخل الى علم النفس المعاصر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003، ص 110.

2 - حسان محمد حسين، عبد المنعم حسين : طرق البحث الاجتماعي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 1985، ص80.

3- كمال آيت منصور ورايح طاهير : منهجية إعداد بحث علمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة 2003، ص18.

4- تركي رايح : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس، ط1، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب، 1984، ص19.

IV-3-3- مجتمعة وعينة الدراسة :

IV-3-3-1- مجتمعة الدراسة :

تكون مجتمعة الدراسة من تلاميذ ثانويات دائرة بوسعادة (5 ثانويات) (ثانوية جمال عبد الناصر ، ثانوية زيري بن مناد ، ثانوية ابي مزراق، ثانوية محمد الشريف بن شبيبة ، ثانوية عبد الرحمان الديسي) للعام الدراسي 2016/2017م ، وبلغ مجموع الطلبة " السنة الثالثة " (470) تلميذ و تلميذة .

IV-3-2- عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها (94) تلميذ و تلميذة من تلاميذ المرحلة الثانوية لدائرة بوسعادة " السنة الثالثة " ، يمثلون ما نسبته (20%) من المجتمع الأصلي . منهم (44) ذكر و (50) أنثى

اسم المؤسسة	العينة	العدد الاجمالي
ثانوية جمال عبد الناصر	15	75
ثانوية زيري بن مناد	46	230
ثانوية ابي مزراق	11	55
ثانوية محمد الشريف بن شبيبة	12	60
ثانوية عبد الرحمان الديسي	10	50
المجموع	94	470

جدول (01) :يمثل توزيع العينة حسب عدد التلاميذ في المؤسسات التربوية التي اجريت عليها الدراسة

IV-3-3- مجالات الدراسة :

- المجال البشري :تلاميذ ثانويات دائرة بوسعادة (5 ثانويات) .
- المجال المكاني : ثانويات دائرة بوسعادة (5 ثانويات) .
- المجال الزمني : أجريت الدراسة خلال الموسم 2016 / 2017 ابتداء من 27جانفي إلى غاية 15 ماي 2017 .

IV-4- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

الاستبيان هو مجموعة من الاسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد او يجري تسليمها باليد للحصول على اجوبة الاسئلة الواردة فيها بواسطتها يمكن التوصل الى حقائق جديدة عن الموضوع او التأكد من المعلومات المتعارف عليها ولكنها غير مدعمة بحقائق.

وفي هذا الصدد قد تم بناء الاستبيان انطلاقا من دراسة بولحليب (2013/2012) ومقياس القلق العام لكاتل و مقياس القلق العام الذي اعده (مصطفى وعائش، 1996)، ويعالج هذا الاستبيان التساؤلات المطروحة مقسم على ثلاثة محاور تتمثل في القلق النفسي والقلق البدني والقلق المعرفي ودراسة خصائصه السيكمومترية من خلال توزيعه على عينة (20 تلميذ) واستخدام نظام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

المحور الاول : دور حصة التربية البدنية في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ

المحور الثاني : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق البدني :

المحور الثالث : دور حصة التربية البدنية في تخفيف القلق النفسي (السلوكي) للتلاميذ

IV-4-1- صدق الأداة :

الصدق هو قيمة الجذر التربيعي لقيمة ثبات الاستبيان وهو يمثل معامل الثبات

$$\text{الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{الثبات}} = \sqrt{0.83} = 0.91$$

IV-4-2- ثبات الأداة:

يعد الثبات من متطلبات إعداد أي استبيان لأنه يؤثر في ثبات الاداة ويشير إلى الحصول على النتائج نفسها تقريبا، التي يحققها الاستبيان إذا ما أعيد تطبيقه بعد فترة زمنية على الأفراد أنفسهم وعلى وفق التعليمات، نفسها¹.

حيث تم اللجوء إلى الاختبار على عينة بلغت (20) تلميذا ، وتم حساب معامل الثبات للأداة باستخدام معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.83) وهي قيمة تدل الثبات عالي.

وهي مناسبة لأهداف الدراسة وثباتها مما يدل ذلك على أن الاختبار(أداة القياس) يتميز بالثبات.

IV-4-3- الموضوعية : من أهم صفات البحث الجيد أن يكون موضوعيا في قياس الظاهرة التي أعد أصلا

لقياسها ، وقد حاولنا في هذا البحث تقديم أسئلة لها نفس المعنى عند مختلف أفراد العينة التي يطبق عليها الاختبار ، وعدم الموضوعية في البحث يؤدي إلى التأثير في صدقه وهذا ما حاولنا تجنبه خلال إجرائنا لهذه الدراسة .

IV-5- إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

في دراستنا حول موضوع "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض ثانويات دائرة بوسعادة "توجهنا إلى ثانويات (ثانوية جمال عبد الناصر ، ثانوية زيري بن

¹ - الأمام، مصطفى محمد وآخرون : القياس والتقويم، وزارة التربية، بغداد ، 2000 ، ص149 .

مناد ، ثانوية ابي مزارق، ثانوية محمد الشريف بن شبيبة ، ثانوية عبد الرحمان الديسي) حيث تم الحصول على المعلومات والبيانات وفقا للآتي:

- تحديد مجتمع الدراسة الأصلي والذي يمثل تلاميذ المرحلة الثانوية لدائرة بوسعادة .
- اختيار العينة لتمثل المجتمع الأصلي.
- بعد توزيع الأداة تم استرجاع جميع الاستبيانات.
- بوبت البيانات وعولجت إحصائيا .
- وأجريت الدراسة خلال الموسم 2017/2016 ابتداء من 27 جانفي إلى غاية 15 ماي 2017.

حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على ثانويات دائرة بوسعادة وهذا بحكم قربها ولتفادي الأعباء والقيام بخطوة من أجل فتح المجال لدراسة مواضيع مشابهة في المستقبل .

IV-6-متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث أهمية كبيرة ، لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ لابد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته.¹

المتغير :

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان:

- **المتغير المستقل :** يعرف على أنه المتغير الذي يؤثر على نتائج التجربة.

وفي بحثنا هذا يتمثل في : حصة التربية البدنية والرياضية

- **المتغير التابع :** كما يعرفه إخلاص عبد الحفيظ : "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير

المستقل ، (فهو النتيجة).² وفي بحثنا هذا يتمثل في : القلق العام

IV-7-الأساليب الإحصائية :

IV-7-1-طرق استخراج النتائج:

لاستخراج النتائج تم تطبيق أداة الدراسة على أفراد العينة ، وقد تكون سلم الاستجابة لفقرات الاستبيان من ثلاث استجابات ، نعم ولها (3) درجات ، احيانا ولها (2) درجة ، ولا ولها (1) درجة .

¹ - فريد كتمل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي" ج2، ط1، دار المسيرة، عمان (الأردن)، 2006، ص27.

² - حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي موسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003، ص205 .

IV-7-2-المعالجات الإحصائية :

بعد الانتهاء من عملية جمع الاستبيانات تم تفرغها وترميزها وإدخالها إلى الحاسب الآلي ومعالجتها باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإنسانية (Spss) وباستخدام المعالجات الإحصائية الآتية :

- ألفا كرونباخ (ALPHA-CRONBACH) .

- كا 2 (Khi-deux)

خلاصة:

لا يمكن لتنتائج أي بحث أن تستقيم ما لم يكن هناك تكامل وتناغم بين جميع أجزائه ؛ وعليه جاء هذا الفصل الرابع والذي تناولنا فيه وبالضبط الإجراءات الميدانية بداية من الدراسة الاستطلاعية مروراً بالمنهج المتبع وعرجنا على مجتمع وعينة البحث بالتأكيد على الخصائص السيكومترية للاستبيان المستعمل ، وذلك لكي يصبح أداة علمية يمكن الوثوق مما ستجمعه من معلومات.

دون أن نغفل عن إجراءات التطبيق الميداني وأخيراً الأساليب الإحصائية التي تتناسب مع هذه الدراسة ؛ وهذا لكي نترجم النتائج الرقمية إلى دلالات لفظية ذات معنى.

إذن ركزنا على كل هذه النقاط لأن قيمة وأهمية أي بحث علمي تكمن في التحكم في المنهجية المتبعة فيه زيادة عن الوصول إلى الحقيقة الكامنة وراء الموضوع المعالج.

الفصل الخامس

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

تمهيد

V-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان

V-1-1- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الأول

V-2-1- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الثاني

V-3-1- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الثالث

V-2- تحليل و مناقشة الفرضيات

V-1-2- تحليل و مناقشة الفرضية الأولى

V-2-2- تحليل و مناقشة الفرضية الثانية

V-3-2- تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة

خلاصة

تمهيد :

سنتطرق في هذا الفصل الى عرض النتائج الدراسة الميدانية وهذا من خلال المعالجة الاحصائية لإجابات أفراد العينة المختارة في البحث بإتباع المنهج الوصفي وباستعمال أداة البحث المتمثلة في الاستبيان الخاص بالقلق العام ، كما سنقوم بمناقشة هذه النتائج وتحليل النتائج بمختلف الطرق الاحصائية في ظل الاطار النظري الخاص بالدراسة .

1-1-V- عرض و تحليل و مناقشة نتائج استمارة الاستبيان :

للإجابة عن الفرضية العامة لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى

تلاميذ الطور الثانوي نقوم بتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان

1-1-V- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الأول :

السؤال الأول :

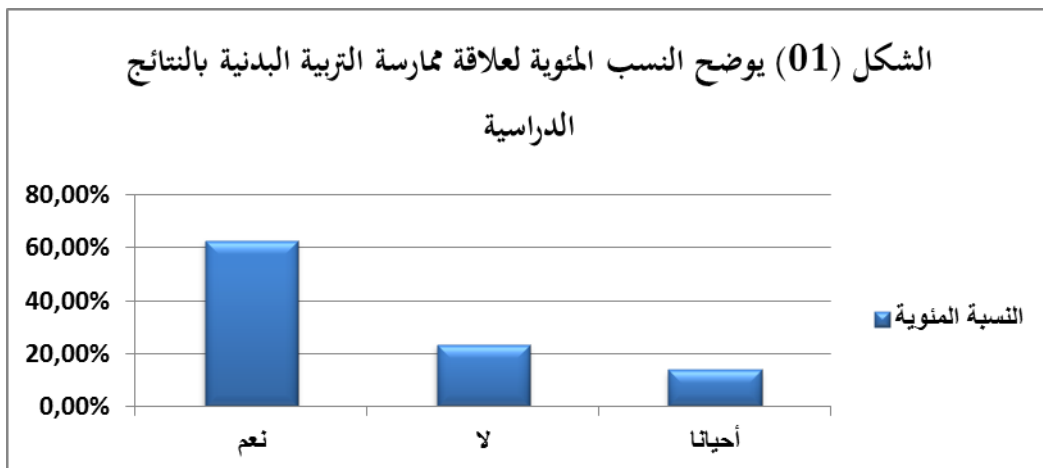
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية لها علاقة مع النتائج الدراسية؟

الغرض من السؤال:

معرفة ما مدى علاقة ممارسة التربية البدنية بالنتائج الدراسية

جدول رقم (02) يبين علاقة ممارسة التربية البدنية بالنتائج الدراسية

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	37.93	2	62.8%	59	نعم
				23.4%	22	لا
				13.8%	13	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول:

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (02) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (59) أي ما يعادل نسبة (62.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية لها علاقة بالنتائج الدراسية ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (22) أي ما يعادل نسبة (23.4%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية ليست لها علاقة بالنتائج الدراسية ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (13) وهذا ما يعادل نسبة (13.8%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية قد تكون لها علاقة بالنتائج الدراسية و قد لا تكون لها علاقة بها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (37.93) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 37.93) ، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على أن ممارسة التربية البدنية لها علاقة بالنتائج الدراسية .

السؤال الثاني :

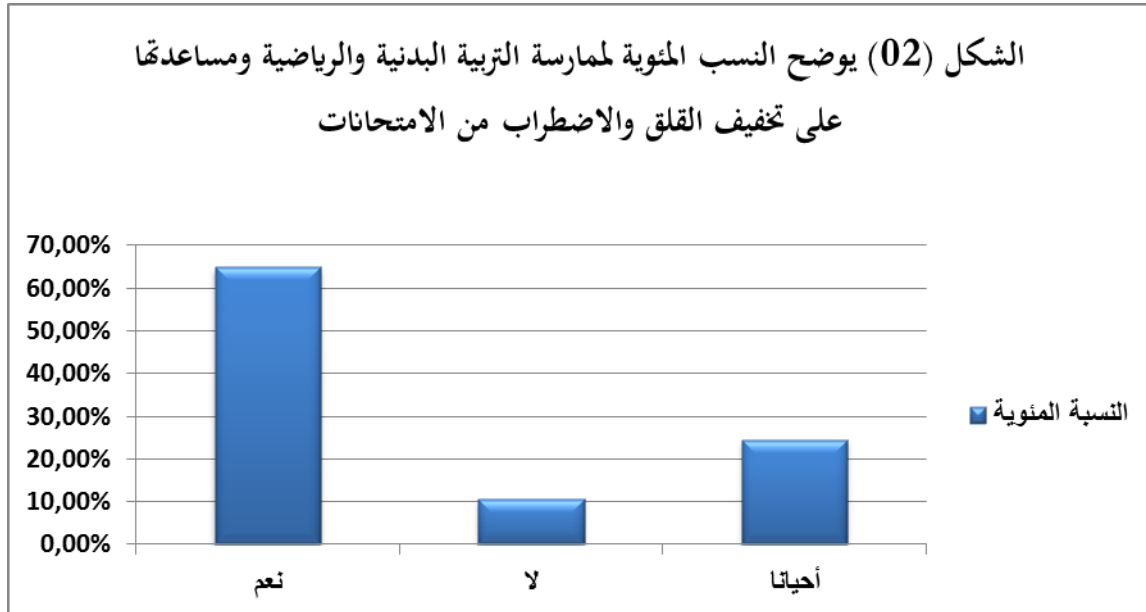
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات

الغرض من السؤال:

معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات

جدول رقم (03) يبين مساعدة التربية البدنية والرياضية على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	44.83	2	64.9%	61	نعم
				10.6%	10	لا
				24.5%	23	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (03) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (61) أي ما يعادل نسبة (64.9%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (10) أي ما يعادل نسبة (10.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية لا تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (23) وهذا ما يعادل نسبة (24.5%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية قد تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات وقد لا تساعد.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (44.83) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 44.83) ، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات.

السؤال الثالث :

هل حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها تقلل من شعورك بالقلق

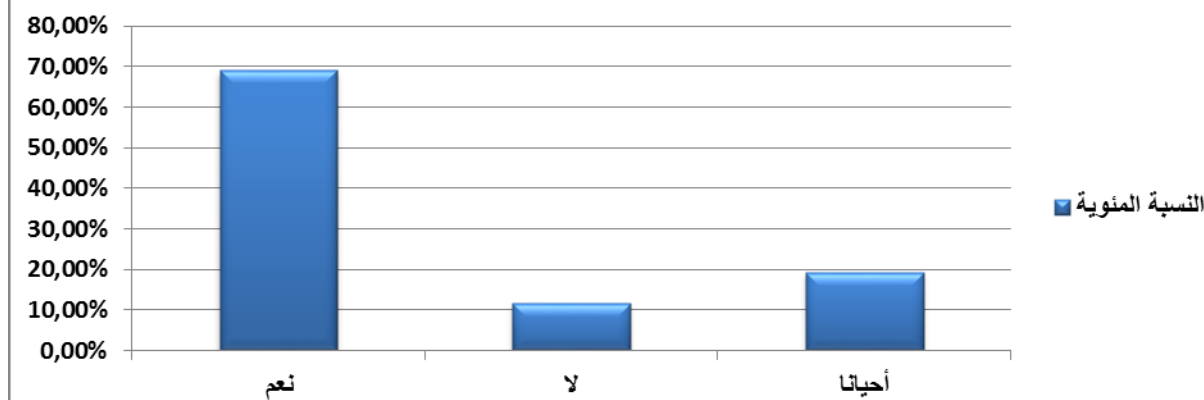
الغرض من السؤال:

معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها في التقليل من الشعور بالقلق

جدول رقم (04) يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها في التقليل من الشعور بالقلق

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	55.04	2	%69.1	65	نعم
				% 11.7	11	لا
				% 19.1	18	أحيانا
				%100	94	المجموع

الشكل (03) يوضح النسب المئوية لدور حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها في التقليل من الشعور بالقلق



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (04) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (65) أي ما يعادل نسبة (69.1 %) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها تقلل من الشعور بالقلق ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (11) أي ما يعادل نسبة (11.7 %) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها لا تقلل من الشعور بالقلق ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (18) وهذا ما يعادل نسبة (19.1%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها قد تقلل من الشعور بالقلق وقد لا تقلل .

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (55.04) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 55.04) ، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها تقلل من الشعور بالقلق.

السؤال الرابع :

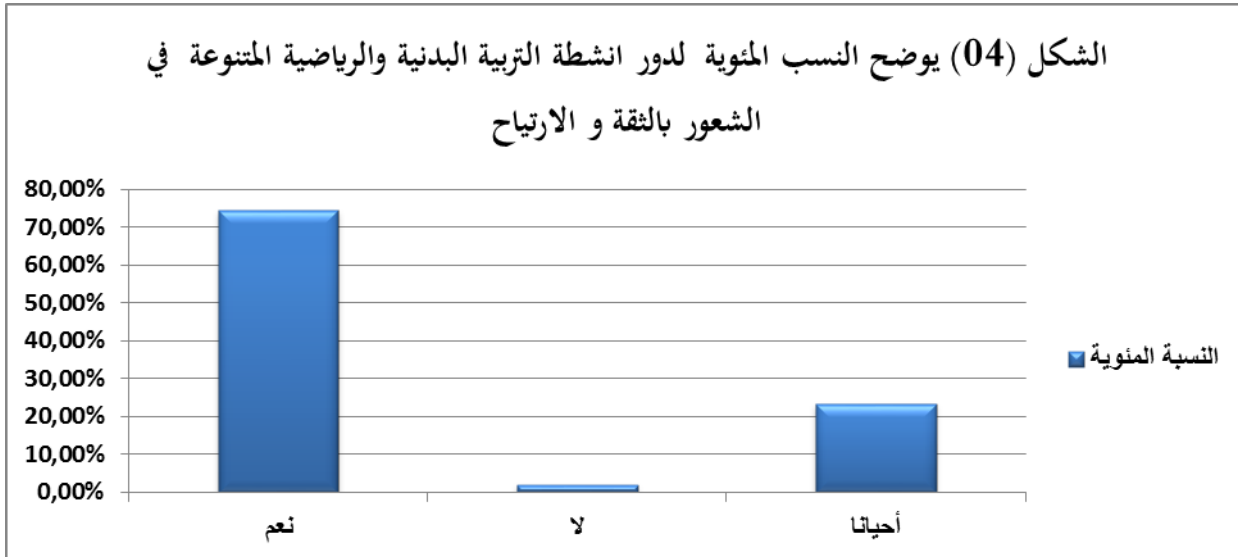
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تشعرك بالثقة والارتياح

الغرض من السؤال:

معرفة دور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في الشعور بالثقة و الارتياح

جدول رقم (05) يبين معرفة دور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في الشعور بالثقة و الارتياح

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	2كا الجدولية	2كا المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	77.95	2	74.5%	70	نعم
				2.1%	2	لا
				23.4%	22	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (05) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (70) أي ما يعادل نسبة (74.5%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تشعر بالثقة والارتياح ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (2) أي ما يعادل نسبة (2.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة لا تشعر بالثقة والارتياح ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (22) وهذا ما يعادل نسبة (23.4%) ، وهنا تركزت

إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة قد تشعر بالثقة والارتياح وقد لا تشعر بالثقة والارتياح .

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (77.95) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة > χ^2 الجدولية (77.95 > 5.99) ، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تشعر بالثقة والارتياح.

السؤال الخامس :

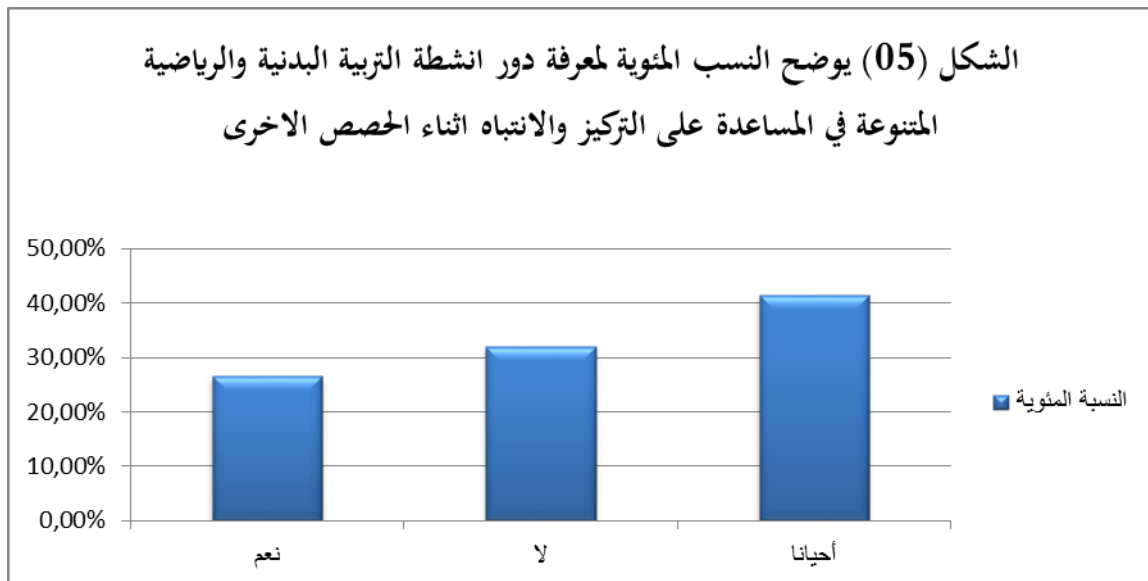
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تساعدك على التركيز والانتباه اثناء الحصص الاخرى

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساعدة الانشطة المتنوعة للتربية البدنية والرياضية على التركيز والانتباه اثناء الحصص الاخرى

جدول رقم (06) يبين معرفة دور أنشطة التربية البدنية والرياضية المتنوعة في المساعدة على التركيز والانتباه اثناء الحصص الاخرى

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.20 غير دالة	5.99	3.21	2	26.6%	25	نعم
				31.9%	30	لا
				41.5%	39	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (06) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبدليل الأول " نعم " بلغ (25) أي ما يعادل نسبة (26.6 %) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تساعد على التركيز والانتباه اثناء الحصص الأخرى ، في حين بلغ عدد تكرارات البدليل الثاني " لا " (30) أي ما يعدل نسبة (31.9%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة لا تساعد على التركيز والانتباه اثناء الحصص الأخرى ، أما البدليل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (39) وهذا ما يعادل نسبة (41.5%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة قد تساعد على التركيز والانتباه اثناء الحصص الأخرى وقد لا تساعد على ذلك.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (3.21) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 الجدولية < χ^2 المحسوبة (3.21 < 5.99) ، و هي غير دالة إحصائية ، و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة لا تساعد على التركيز والانتباه اثناء الحصص الأخرى .

السؤال السادس :

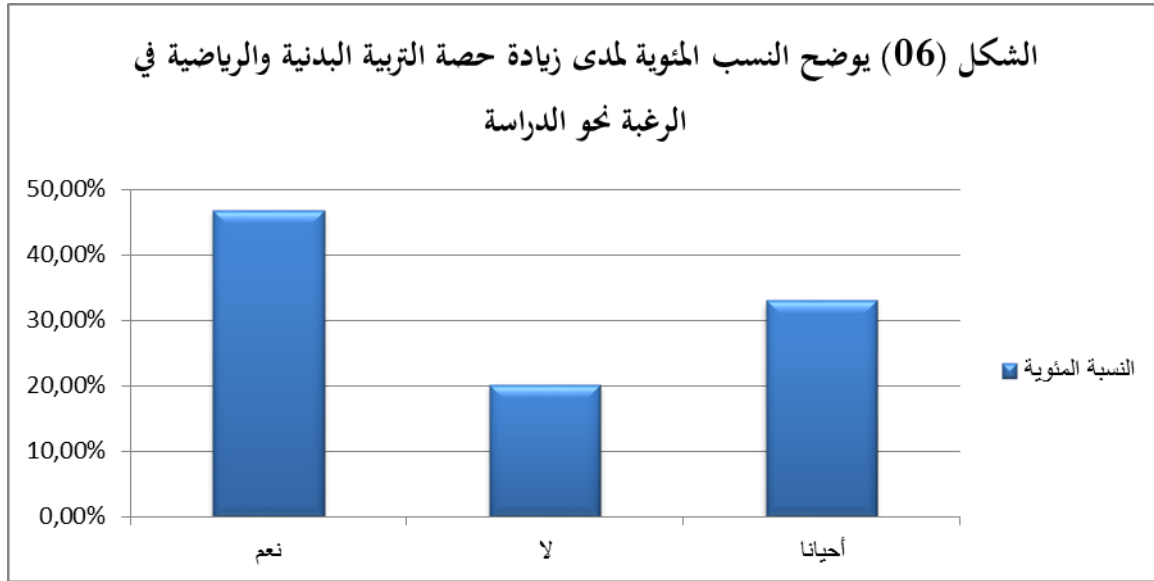
هل حصة التربية البدنية والرياضية تزيد رغبتك في للدراسة

الغرض من السؤال :

معرفة مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة نحو الدراسة

جدول رقم (07) يبين معرفة مدى زيادة حصة التربية البدنية والرياضية في الرغبة نحو الدراسة

العبارات	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	44	46.8%	2	9.97	5.99	0.007 دالة
لا	19	20.2%				
أحيانا	31	33%				
المجموع	94	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (07) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (44) أي ما يعادل نسبة (46.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية تزيد الرغبة نحو الدراسة ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (19) أي ما يعادل نسبة (20.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية و الرياضية لا تزيد الرغبة نحو الدراسة ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (31) وهذا ما يعادل نسبة (33.3%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية تزيد الرغبة نحو الدراسة وقد لا تزيد الرغبة نحو الدراسة.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (9.97) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 77.95) ، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على أن حصة البدنية والرياضية تزيد الرغبة نحو الدراسة .

السؤال السابع :

ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تساعدك على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة

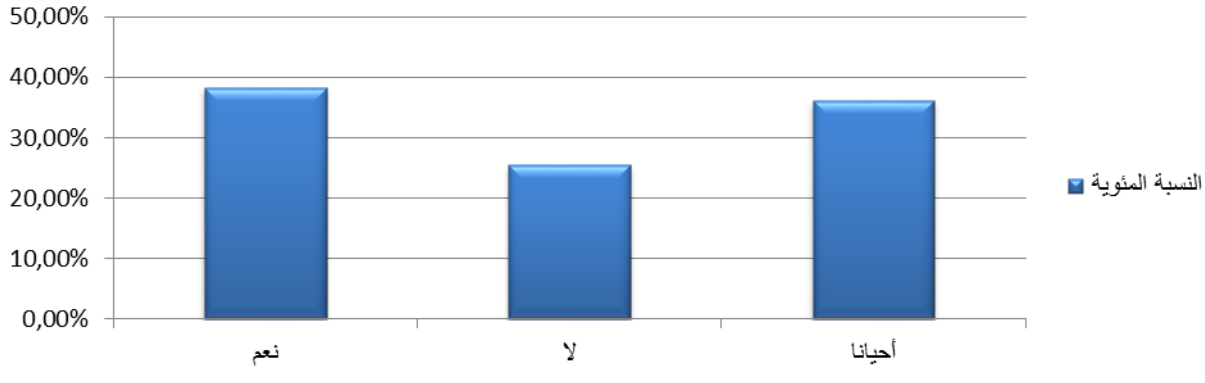
الغرض من السؤال :

معرفة مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة

جدول رقم (08) يبين معرفة مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.26 غير دالة	5.99	2.63	2	38.3%	36	نعم
				25.5%	24	لا
				36.2%	34	أحيانا
				100%	94	المجموع

الشكل (07) يوضح النسب المئوية لمعرفة مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (08) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (36) أي ما يعادل نسبة (38.3%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تساهم في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (24) أي ما يعدل نسبة (25.5%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة لا تساهم في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (34) وهذا ما يعادل نسبة (34%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة قد تساهم في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة وقد لا تساهم في ذلك.

أما فيما يخص الاختبار ك²، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة ك² المحسوبة (2.63) ، و قيمة ك² الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين ك² المحسوبة و ك² الجدولية فإننا نجد أن ك² الجدولية < ك² المحسوبة (2.63 < 5.99) ، و هي غير دالة إحصائية ، و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة لا تساهم في المساعدة على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة.

السؤال الثامن :

من خلال حصة التربية البدنية والرياضية تشعر برفع مستوى ذكائك والقدرة على حل المسائل المعقدة

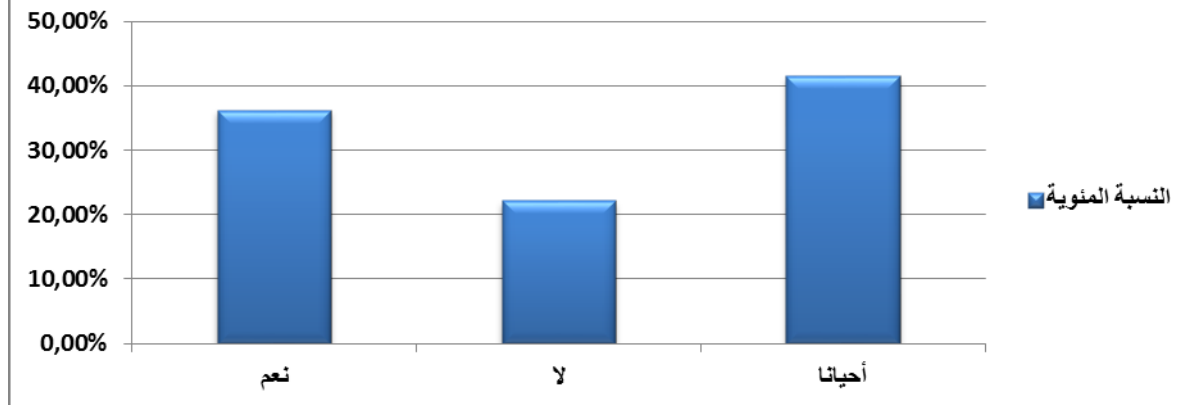
الغرض من السؤال :

مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة

جدول رقم (09) يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	2كا الجدولية	2كا المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.064 غير دالة	5.99	5.51	2	%36.2	34	نعم
				%22.2	21	لا
				%41.5	39	أحيانا
				%100	94	المجموع

الشكل (08) يوضح النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (09) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (34) أي ما يعادل نسبة (36.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية تساهم في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (21) أي ما يعادل نسبة (22.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية لا تساهم في رفع مستوى ذكاء

والقدرة على حل المسائل المعقدة ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (39) وهذا ما يعادل نسبة (41.5%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن أن حصة البدنية والرياضية قد تساهم في المساعدة على زيادة في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة وقد لا تساهم في ذلك.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (5.51) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 الجدولية < χ^2 المحسوبة (5.99 < 5.51) ، و هي غير دالة إحصائية ، و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في رفع مستوى ذكاء والقدرة على حل المسائل المعقدة.

السؤال التاسع:

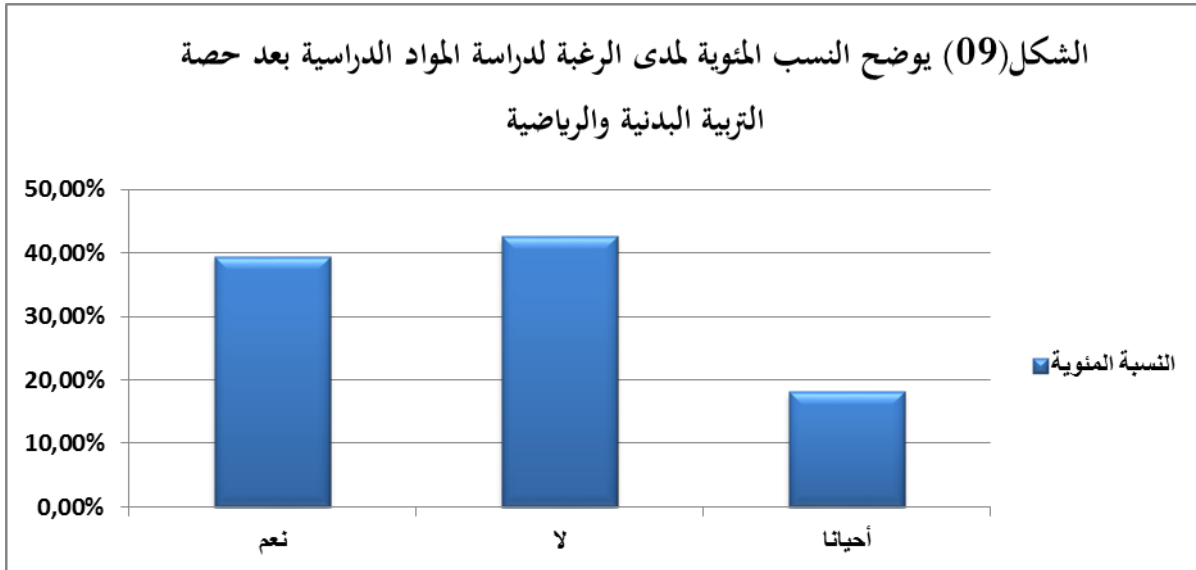
هل تجد في نفسك رغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية

الغرض من السؤال :

معرفة مدى الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية

جدول رقم (10) يبين معرفة مدى الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	37	39.4%	2	9.97	5.99	0.007 دالة
لا	40	42.6%				
أحيانا	17	18.1%				
المجموع	94	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (10) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (37) أي ما يعادل نسبة (39.4%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (40) أي ما يعادل نسبة (42.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (17) وهذا ما يعادل نسبة (18.1%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية وعدمها .

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (9.97) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (9.97 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على الرغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال العاشر:

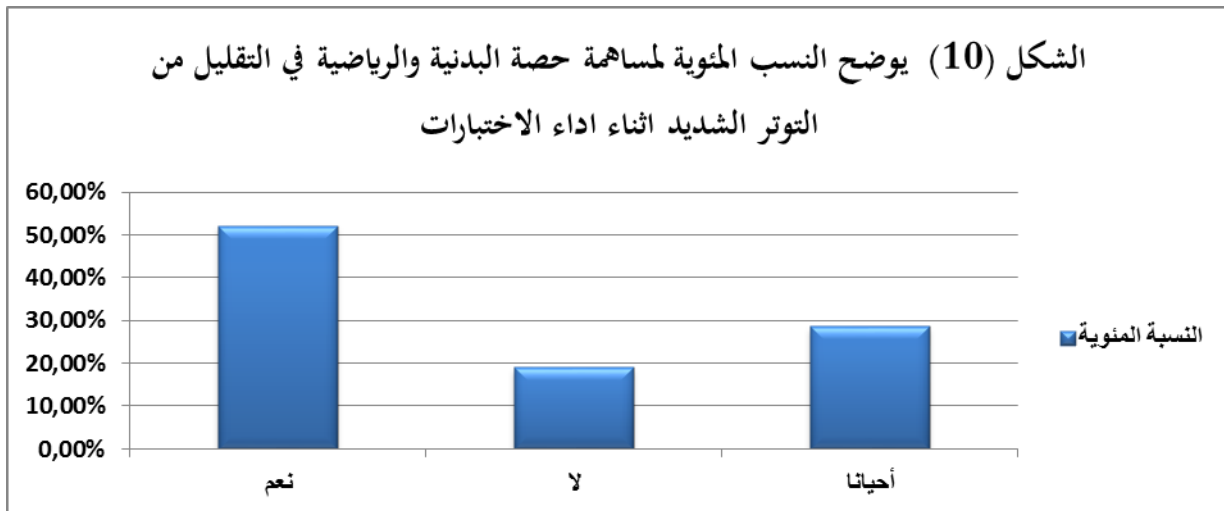
ان حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من التوتر الشديد أثناء اداء الاختبارات

الغرض من السؤال :

مساهمة حصة البدنية والرياضية في التقليل من التوتر الشديد أثناء اداء الاختبارات

جدول رقم (11) يبين مساهمة حصة البدنية والرياضية في التقليل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	المحسوبة كا2	كا2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	49	52.2%	2	16.23	5.99	0.000 دالة
لا	18	19.1%				
أحيانا	27	28.7%				
المجموع	94	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (11) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (49) أي ما يعادل نسبة (52.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (18) أي ما يعادل نسبة (19.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في التقليل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (27) وهذا ما يعادل نسبة (28.7%) ،

وهنا تركزت إجابات التلاميذ ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات وقد لا تساهم.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (16.23)، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99)، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (5.99 < 16.23)، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التقليل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات.

V-1-2- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الثاني :

السؤال الاول:

هل تحس بالتعب دون بذل اي جهد بدني

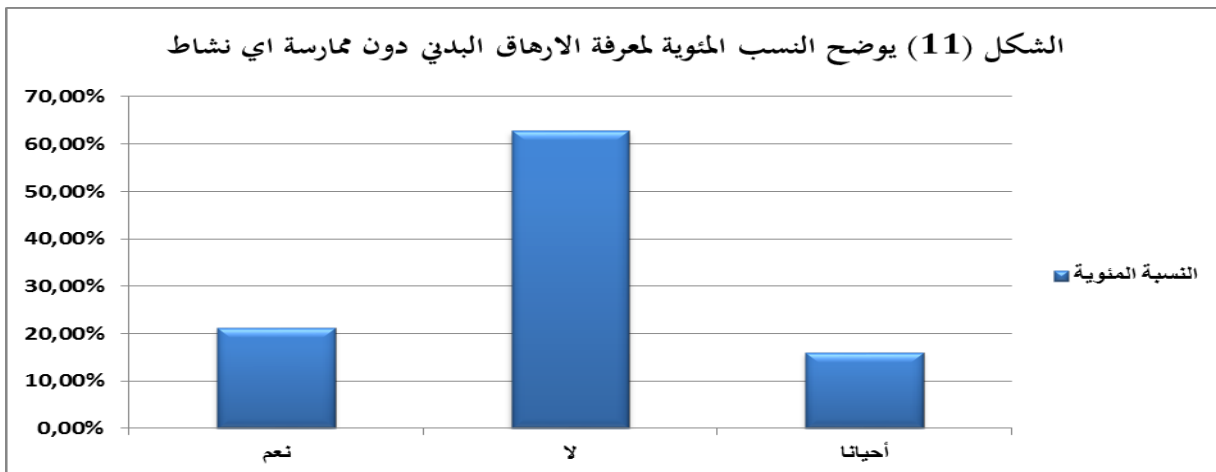
الغرض من السؤال:

معرفة الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط

جدول رقم (12) يبين معرفة الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	20	21.3%	2	37.04	5.99	0.000 دالة
لا	59	62.8%				
أحيانا	15	16%				
المجموع	94	100%				

الشكل (11) يوضح النسب المئوية لمعرفة الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (12) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (20) أي ما يعادل نسبة (21.3%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أنهم يعانون الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (59) أي ما يعادل نسبة (62.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعانون الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (15) وهذا ما يعادل نسبة (16%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أنهم لا يعانون الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط وقد يعانون الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (37.04) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (5.99 < 37.04) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على ان التلاميذ لا يعانون الارهاق البدني دون ممارسة اي نشاط.

السؤال الثاني :

هل حصة التربية البدنية من خلال نشاطاتها وألعابها تساعدك على مقاومة التعب

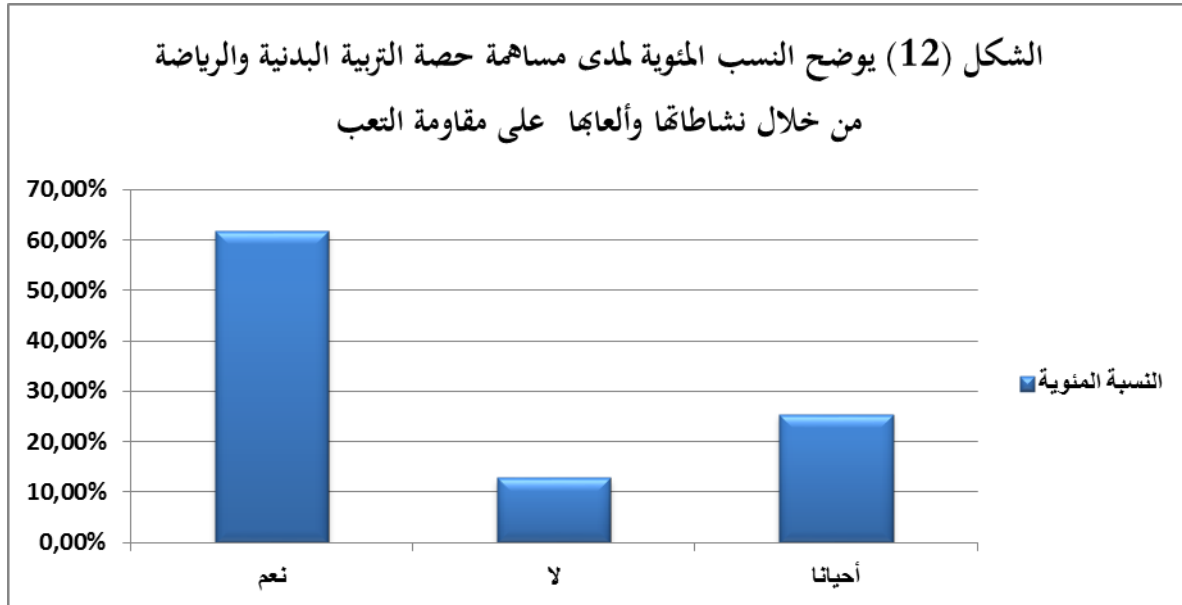
الغرض من السؤال :

مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها على مقاومة التعب

جدول رقم (13) يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها على

مقاومة التعب

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	58	61.7%	2	36.34	5.99	0.000 دالة
لا	12	12.8%				
أحيانا	24	25.5%				
المجموع	94	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (13) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (58) أي ما يعادل نسبة (61.7%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على ان حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها تساعد على مقاومة التعب ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (12) أي ما يعادل نسبة (12.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على ان حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها لا تساعد على مقاومة التعب ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (24) وهذا ما يعادل نسبة (25.5%) ،

وهنا تركزت إجابات التلاميذ على ان حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها تساعد على مقاومة التعب وقد لا تساعد .

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (36.34) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة > χ^2 الجدولية (36.34 > 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على ان حصة التربية البدنية والرياضة من خلال نشاطاتها وألعابها تساعد على مقاومة التعب .

السؤال الثالث :

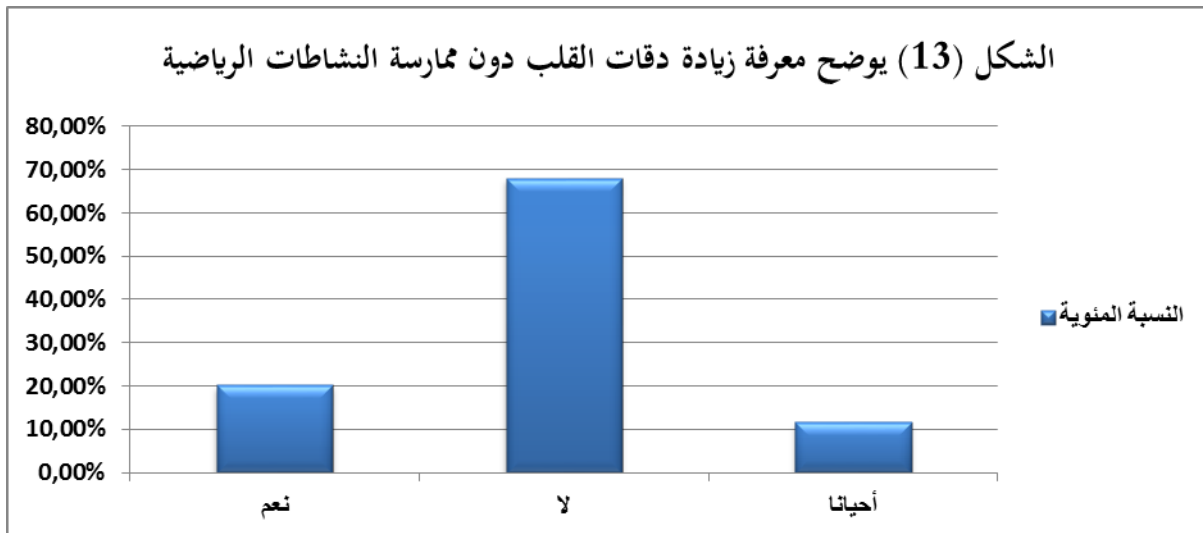
هل تحس بتزايد وتسارع دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية

الغرض من السؤال:

معرفة زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية

جدول رقم (14) يبين معرفة زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	ك2 الجدولية	ك2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	52.10	2	%20.2	19	نعم
				%68.1	64	لا
				%11.7	11	أحيانا
				%100	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (14) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (19) أي ما يعادل نسبة (20.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على زيادة دقات القلب دون

ممارسة النشاطات الرياضية ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (64) أي ما يعادل نسبة (68.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (24) وهذا ما يعادل نسبة (25.5%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية وعدمه زيادتها .

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (52.10) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (52.10 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على عدم زيادة دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية .

السؤال الرابع :

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من شدة الدوران والغثيان.

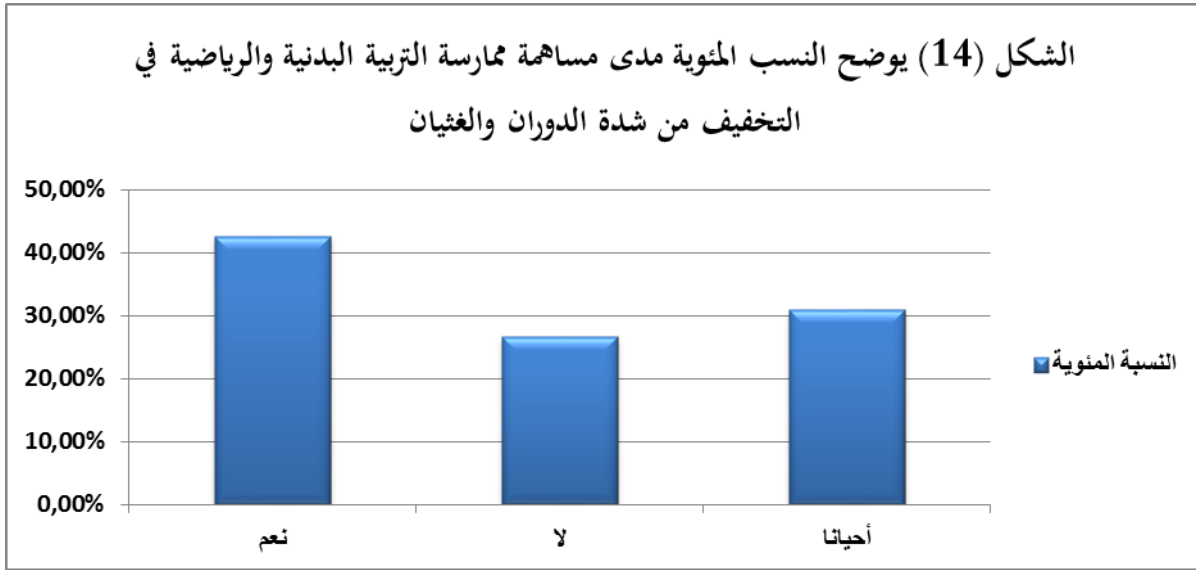
الغرض من السؤال:

مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من شدة الدوران والغثيان

جدول رقم (15) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من شدة الدوران

والغثيان

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.146 غير دالة	5.99	3.85	2	42.6%	40	نعم
				26.6%	25	لا
				30.9%	29	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (15) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (40) أي ما يعادل نسبة (42.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية تساهم في التخفيف من شدة الدوران والغثيان ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (25) أي ما يعادل نسبة (26.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية لا تساهم في التخفيف من شدة الدوران والغثيان ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (29) وهذا ما يعادل نسبة (30.9%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على أن حصة البدنية والرياضية قد تساهم في التخفيف من شدة الدوران والغثيان وقد لا تساهم في ذلك.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (3.85) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 الجدولية < χ^2 المحسوبة (3.85 < 5.51) ، و هي غير دالة إحصائية ، و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساهم في التخفيف من شدة الدوران والغثيان .

السؤال الخامس :

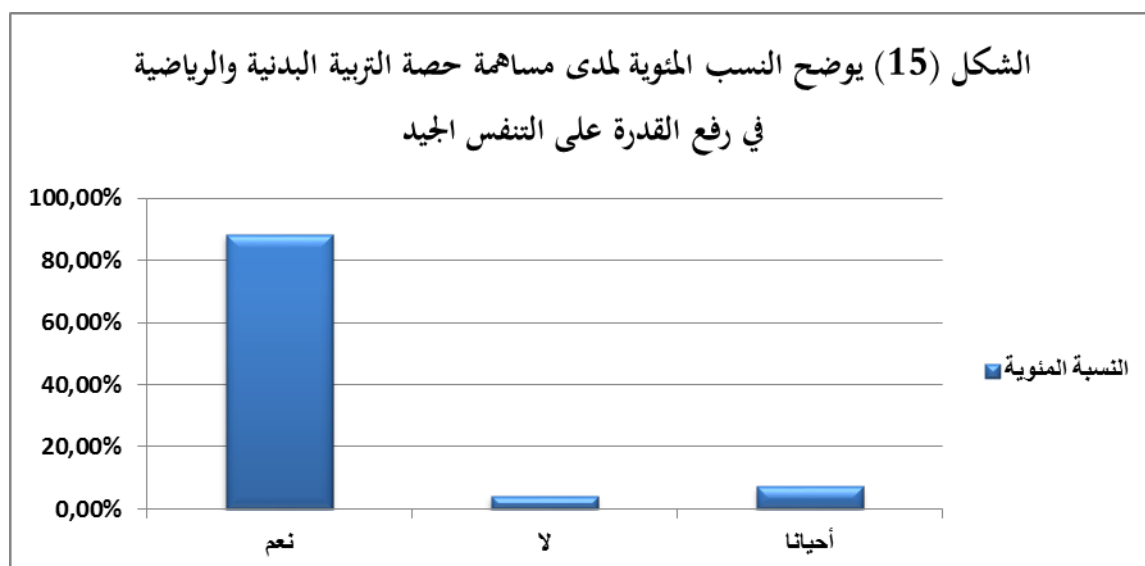
ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ترفع قدرتك على التنفس الجيد .

الغرض من السؤال :

مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد

جدول رقم (16) يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	المحسوبة 2كا	2كا الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	83	%88.3	2	127.93	5.99	0.000 دالة
لا	04	%4.3				
أحيانا	07	%7.4				
المجموع	94	%100				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (16) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (83) أي ما يعادل نسبة (88.3%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (4) أي ما يعادل نسبة (4.3%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (7) وهذا ما يعادل نسبة (7.4%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (127.93)، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99)، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (5.99 < 127.93)، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في رفع القدرة على التنفس الجيد.

السؤال السادس :

هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها

الغرض من السؤال :

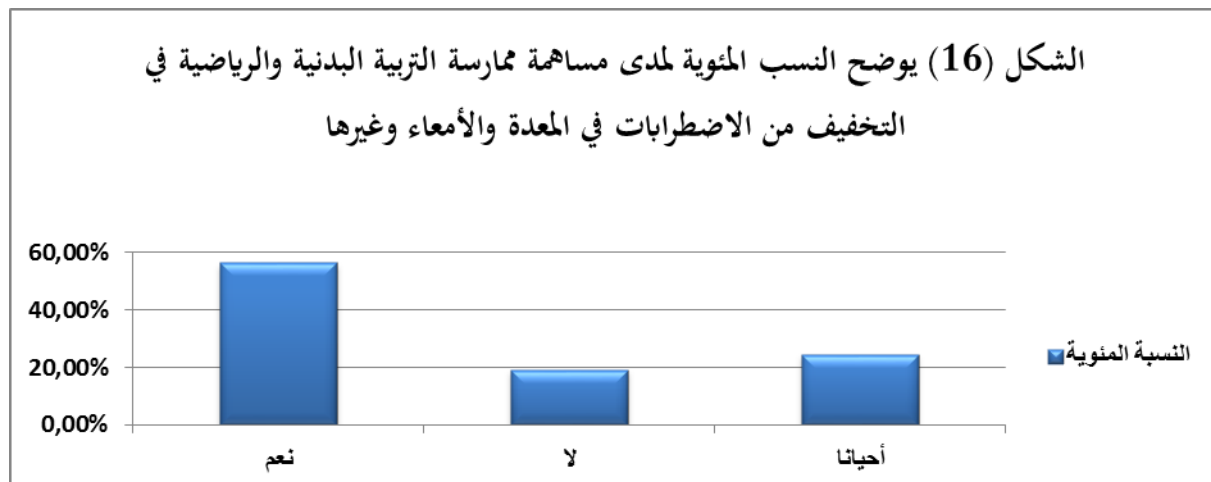
مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها
جدول رقم (17) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في

المعدة والأمعاء وغيرها

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	22.87	2	56.4%	53	نعم
				19.1%	18	لا
				24.5%	23	أحيانا
				100%	94	المجموع

الشكل (16) يوضح النسب المئوية لمدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في

التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (17) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (53) أي ما يعادل نسبة (56.4%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (18) أي ما يعادل نسبة (19.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (23) وهذا ما يعادل نسبة (24.5%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (22.87) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (5.99 < 22.87) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها.

السؤال السابع :

هل ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية تساعد على فتح الشهية وزيادة التغذية

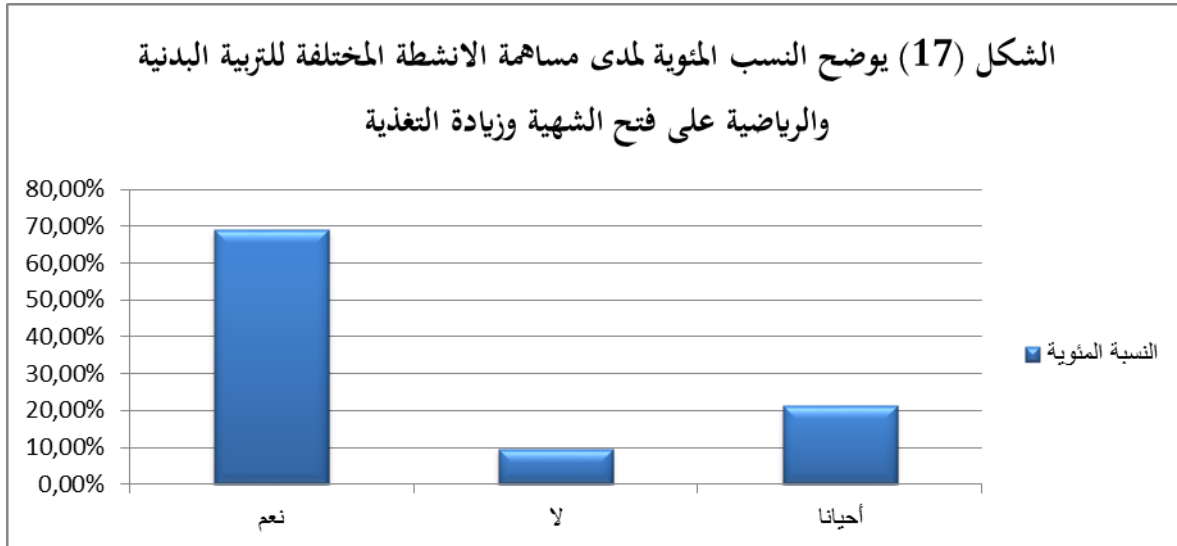
الغرض من السؤال :

مدى مساهمة ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية

جدول رقم (18) يبين مدى مساهمة ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية

وزيادة التغذية

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
0.000	5.99	56.19	2	69.1%	65	نعم
دالة				9.6%	09	لا
				21.3%	20	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (18) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (65) أي ما يعادل نسبة (69.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (09) أي ما يعادل نسبة (9.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (20) وهذا ما يعادل نسبة (21.3%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (56.19) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (56.19 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة الانشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية على فتح الشهية وزيادة التغذية

السؤال الثامن :

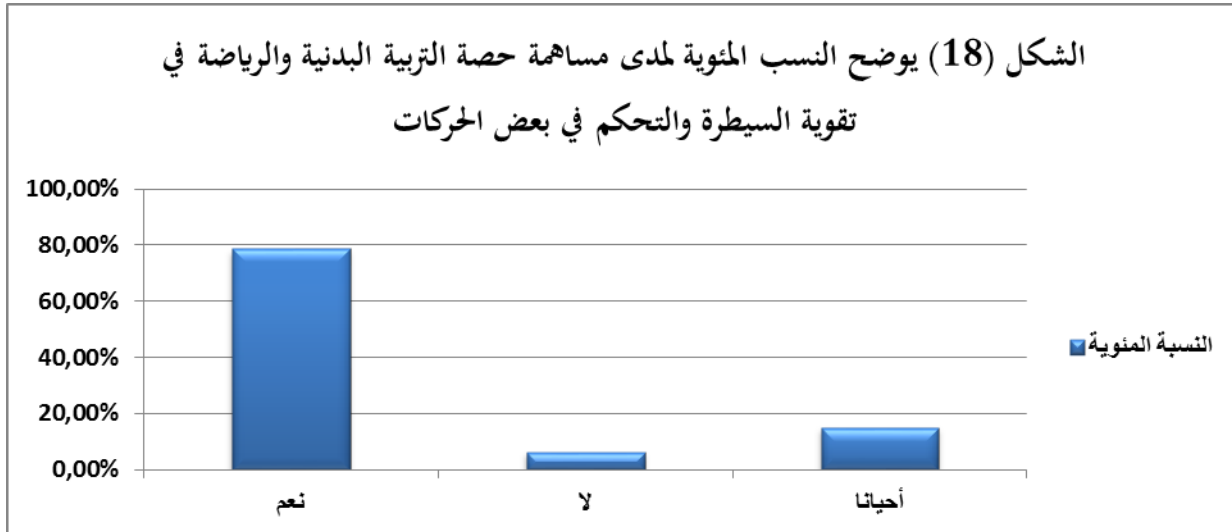
ان حصة التربية البدنية والرياضة تقوي السيطرة والتحكم في بعض الحركات

الغرض من السؤال :

مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات

جدول رقم (19) يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات.

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	2كا	2كا	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	88.17	2	78.7%	74	نعم
				6.4%	06	لا
				14.9%	14	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (19) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (74) أي ما يعادل نسبة (78.7%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (06) أي ما يعادل نسبة (6.4%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (14) وهذا ما يعادل نسبة (14.9%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (88.17)، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99)، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (88.17 < 5.99)، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضة في تقوية السيطرة والتحكم في بعض الحركات.

السؤال التاسع:

هل التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقلل من العنف والعدوان

الغرض من السؤال :

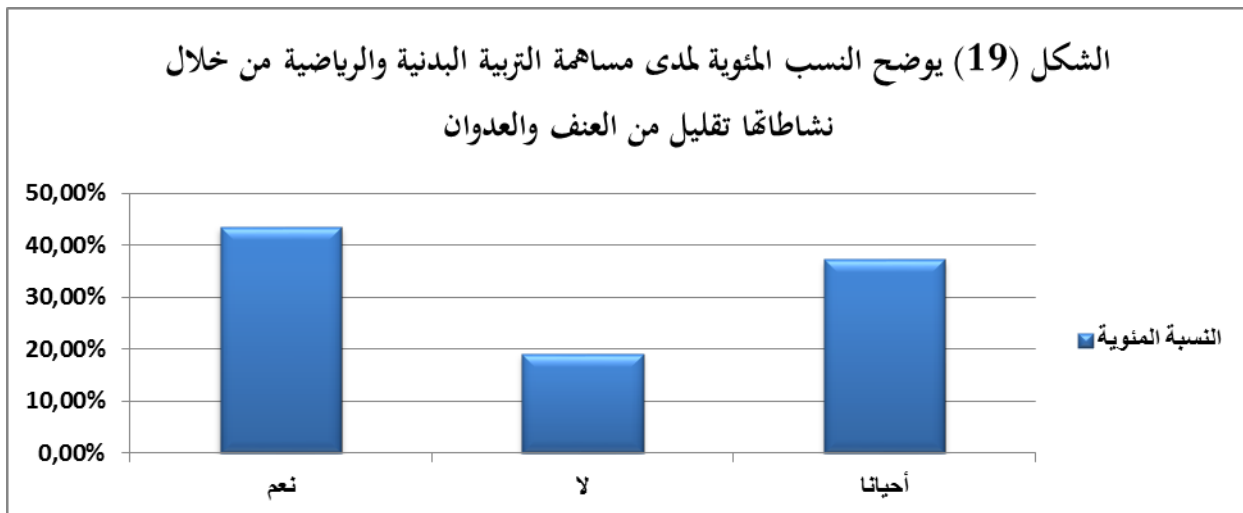
مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان

جدول رقم (20) يبين مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	41	43.6%	2	9.08	5.99	0.000 دالة
لا	18	19.1%				
أحيانا	35	37.2%				
المجموع	94	100%				

الشكل (19) يوضح النسب المئوية لمدى مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال

نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (20) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (41) أي ما يعادل نسبة (43.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (18) أي ما يعادل نسبة (19.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (35) وهذا ما يعادل نسبة (37.2%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (9.08) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (9.08 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقليل من العنف والعدوان.

السؤال العاشر :

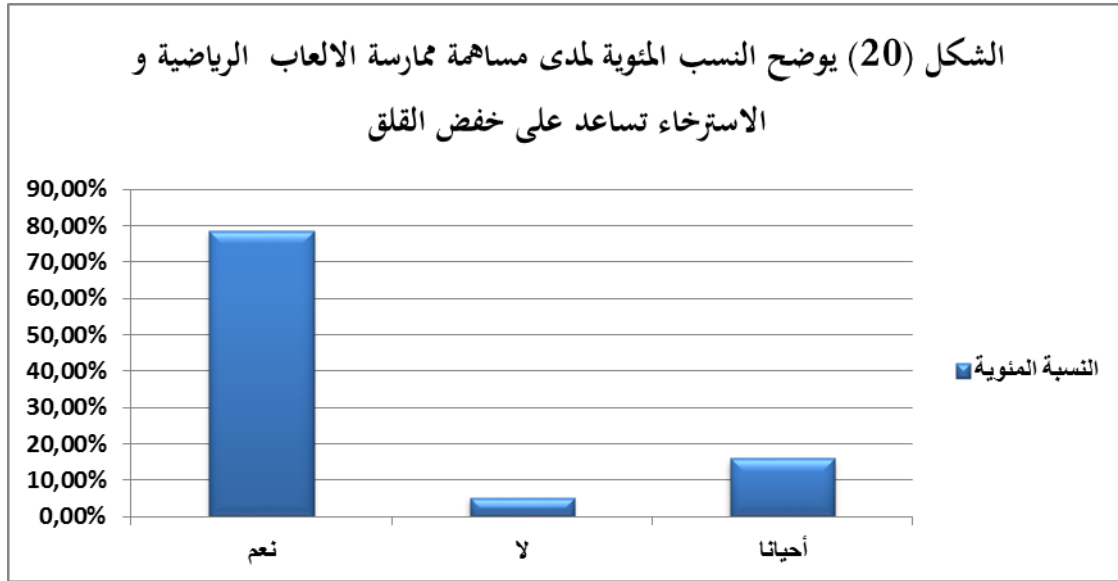
هل ممارسة الالعاب الرياضية و الاسترخاء تساعد على خفض القلق

الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا كانت الالعاب الرياضية والاسترخاء تساعد على خفض القلق

جدول رقم (21) يبين معرفة ما اذا كانت الالعاب الرياضية والاسترخاء تساعد على خفض القلق

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	2كا الجدولية	2كا المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	88.74	2	78.7%	74	نعم
				5.3%	05	لا
				16%	15	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (21) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (74) أي ما يعادل نسبة (78.7%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة الالعب الرياضية و الاسترخاء في خفض القلق ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (05) أي ما يعدل نسبة (5.3%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة الالعب الرياضية و الاسترخاء في خفض القلق ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (15) وهذا ما يعادل نسبة (16%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة الالعب الرياضية و الاسترخاء في خفض القلق وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار كا²، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (88.74) ، و قيمة كا² الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين كا² المحسوبة و كا² الجدولية فإننا نجد أن كا²

المحسوبة < الجدولية كا² (88.74 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة الالعب الرياضية و الاسترخاء في خفض القلق .

V-1-3- عرض و مناقشة نتائج أسئلة المحور الثالث :

السؤال الاول :

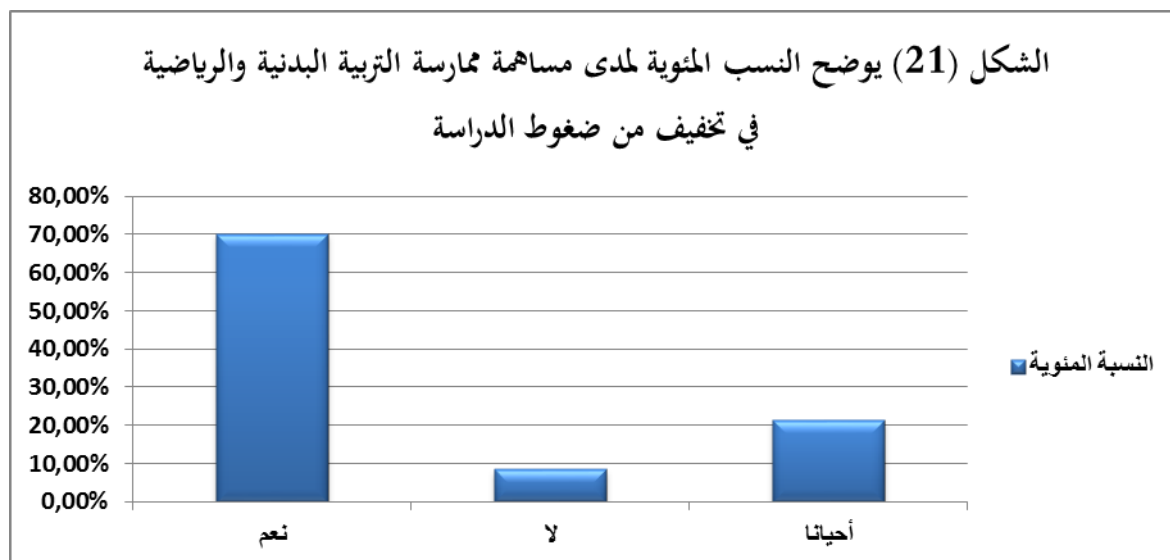
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة

الغرض من السؤال :

ما اذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة

جدول رقم (22) يبين معرفة ما اذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة .

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	59.83	2	70.2%	66	نعم
				8.5%	08	لا
				21.3%	20	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (22) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (66) أي ما يعادل نسبة (70.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من ضغوط الدراسة ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (8) أي ما يعادل نسبة (5.7%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من ضغوط الدراسة ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (20) وهذا ما يعادل نسبة (21.3%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من ضغوط الدراسة وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (59.83) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (59.83 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من ضغوط الدراسة .

السؤال الثاني :

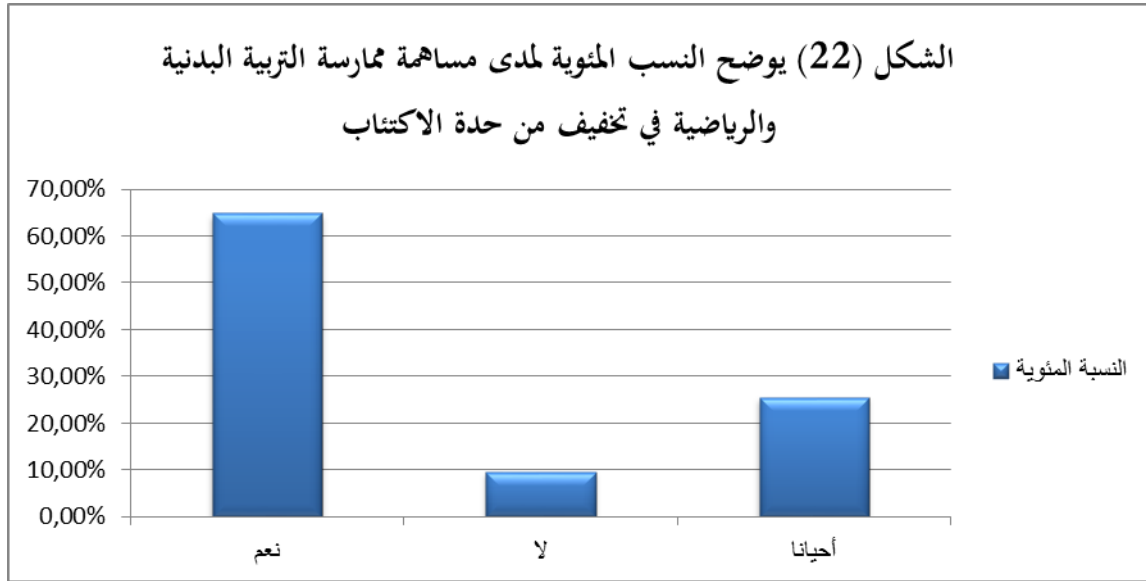
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من حدة الاكتئاب

الغرض من السؤال :

مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب

جدول رقم (23) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	61	64.9%	2	45.72	5.99	0.000 دالة
لا	09	9.6%				
أحيانا	24	25.5%				
المجموع	94	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (23) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (61) أي ما يعادل نسبة (64.9%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (9) أي ما يعادل نسبة (9.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (24) وهذا ما يعادل نسبة (25.5%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (45.72) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (5.99 < 45.72) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من حدة الاكتئاب.

السؤال الثالث :

هل تشعر بالثقة بالنفس بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

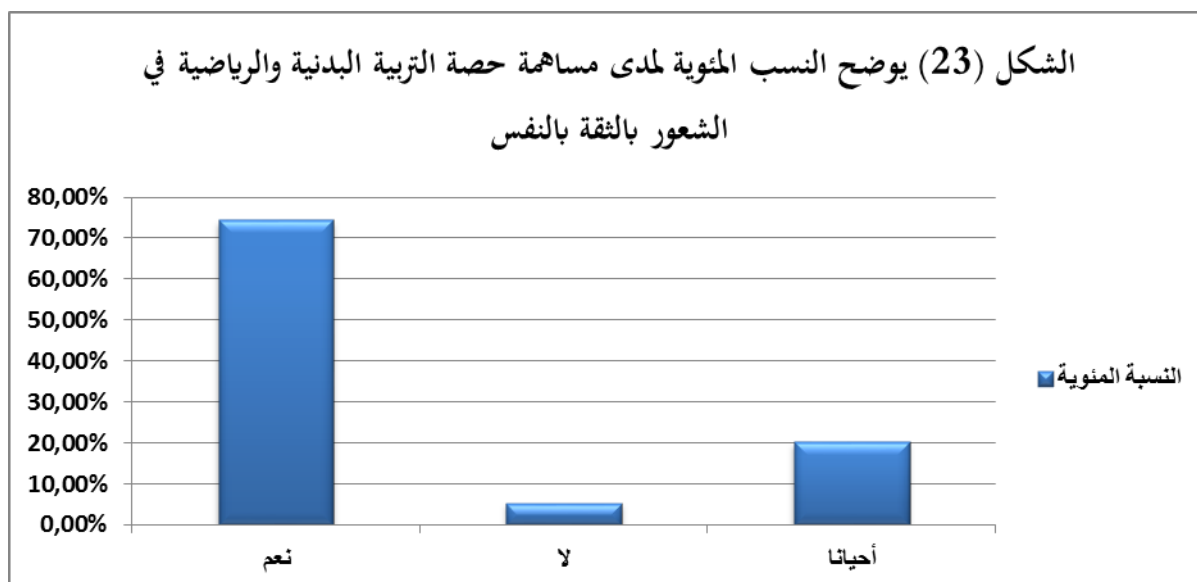
الغرض من السؤال :

مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس

جدول رقم (24) يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	المحسوبة كا2	كا2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	70	74.5%	2	74.70	5.99	0.000 دالة
لا	05	5.3%				
أحيانا	19	20.2%				
المجموع	94	100%				

الشكل (23) يوضح النسب المئوية لمدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (24) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (70) أي ما يعادل نسبة (74.5%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (5) أي ما يعادل نسبة (5.3%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (19) وهذا ما يعادل نسبة (20.2%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (74.70)، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99)، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2

المحسوبة < الجدولية χ^2 (74.70 < 5.99)، و هي دالة إحصائية، و هذا يدل على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في الشعور بالثقة بالنفس .

السؤال الرابع :

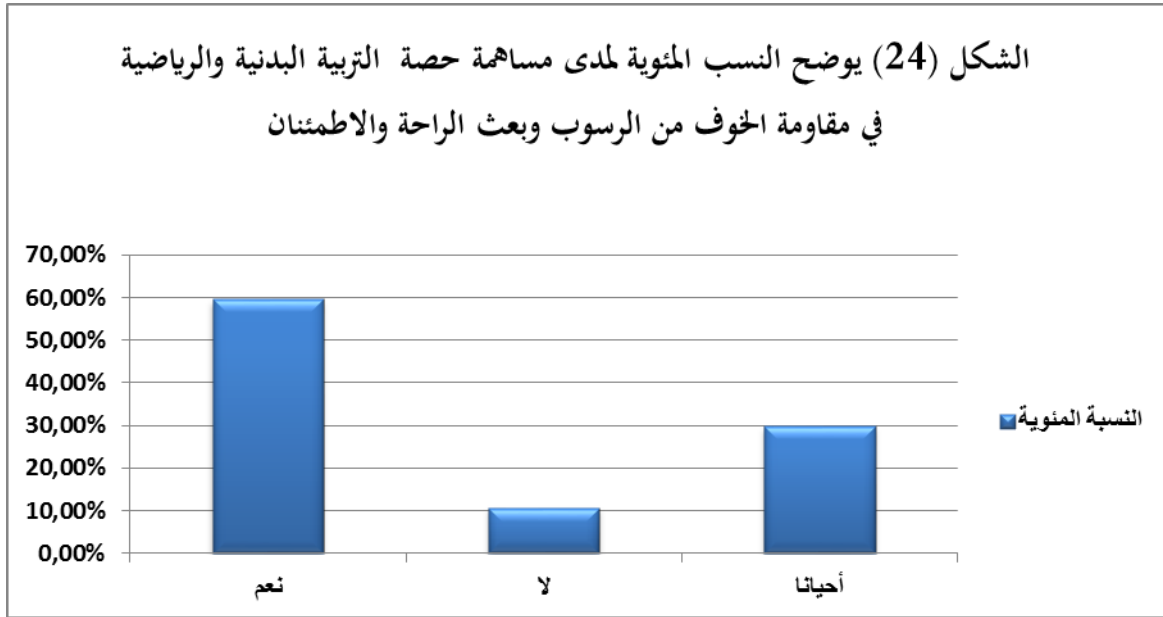
ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان

الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان

جدول رقم (25) يبين معرفة ما اذا كانت حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وتبعث الراحة والاطمئنان .

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	χ^2 الجدولية	χ^2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	34.29	2	59.6%	56	نعم
				10.6%	10	لا
				29.8%	28	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (25) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (56) أي ما يعادل نسبة (59.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (10) أي ما يعادل نسبة (10.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (28) وهذا ما يعادل نسبة (29.8%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (34.29) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (34.29 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان.

السؤال الخامس :

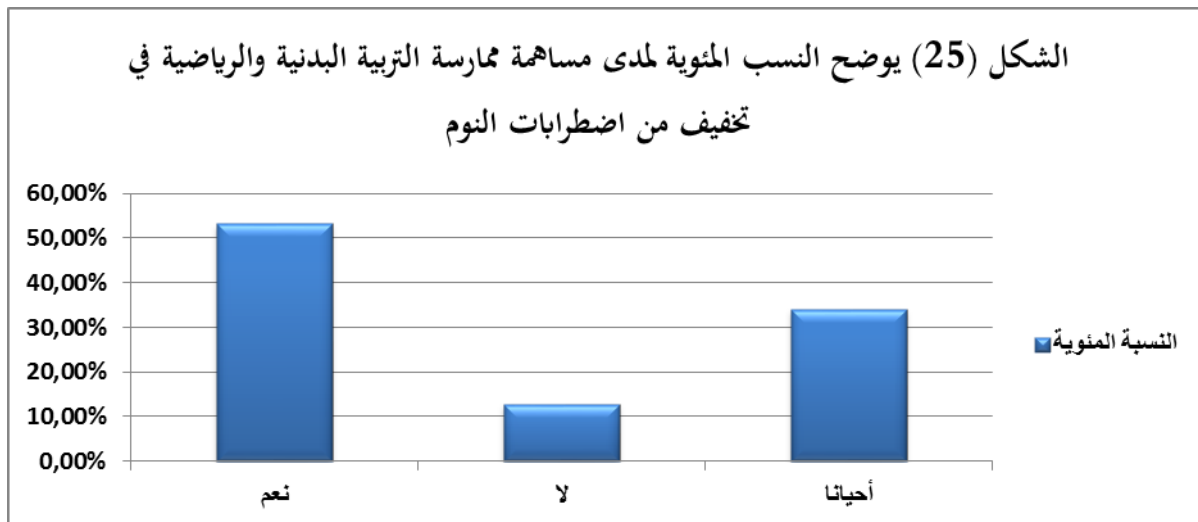
ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من اضطرابات النوم

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم

جدول رقم (26) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	2كا الجدولية	2كا المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	23.06	2	53.2%	50	نعم
				12.8%	12	لا
				34%	32	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (26) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (50) أي ما يعادل نسبة (53.2%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (12) أي ما يعادل نسبة (12.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (32) وهذا ما يعادل نسبة (34%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار كا²، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة كا² المحسوبة (23.06) ، و قيمة كا² الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين كا² المحسوبة و كا² الجدولية فإننا

نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (23.06 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من اضطرابات النوم .

السؤال السادس :

ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تحسن سلوك وتصرفات التلاميذ

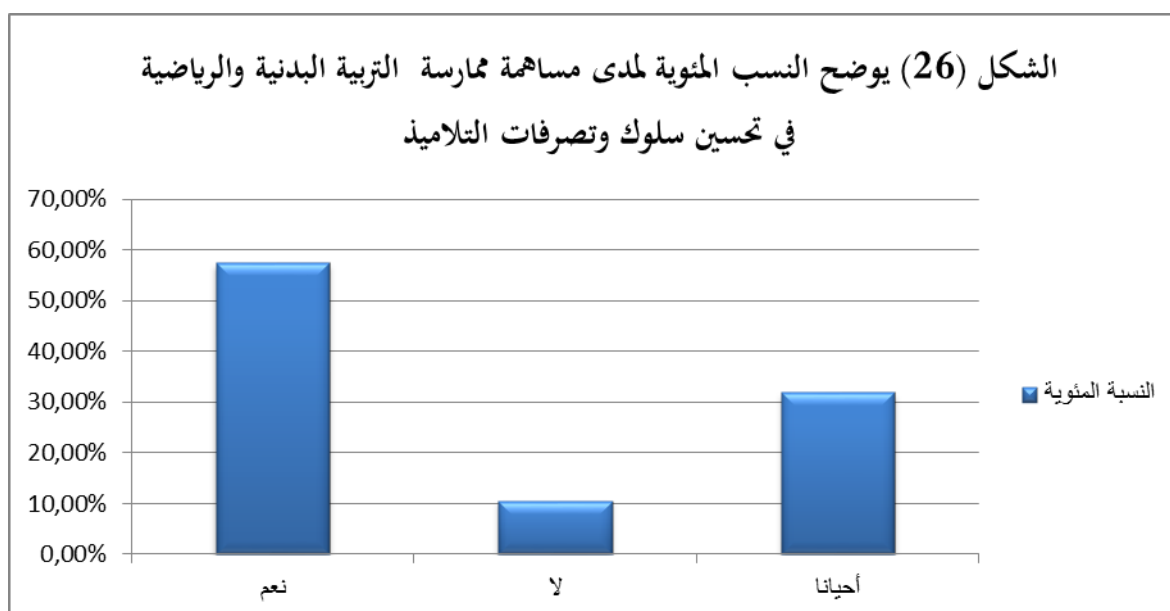
الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تحسن سلوك وتصرفات التلاميذ

جدول رقم (27) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات

التلاميذ

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	30.97	2	57.4%	54	نعم
				10.6%	10	لا
				31.9%	30	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (27) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (54) أي ما يعادل نسبة (57.4%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (10) أي ما يعادل نسبة (10.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (30) وهذا ما يعادل نسبة (31.9%) ، وهنا

تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (30.97) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (30.97 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تحسين سلوك وتصرفات التلاميذ .

السؤال السابع :

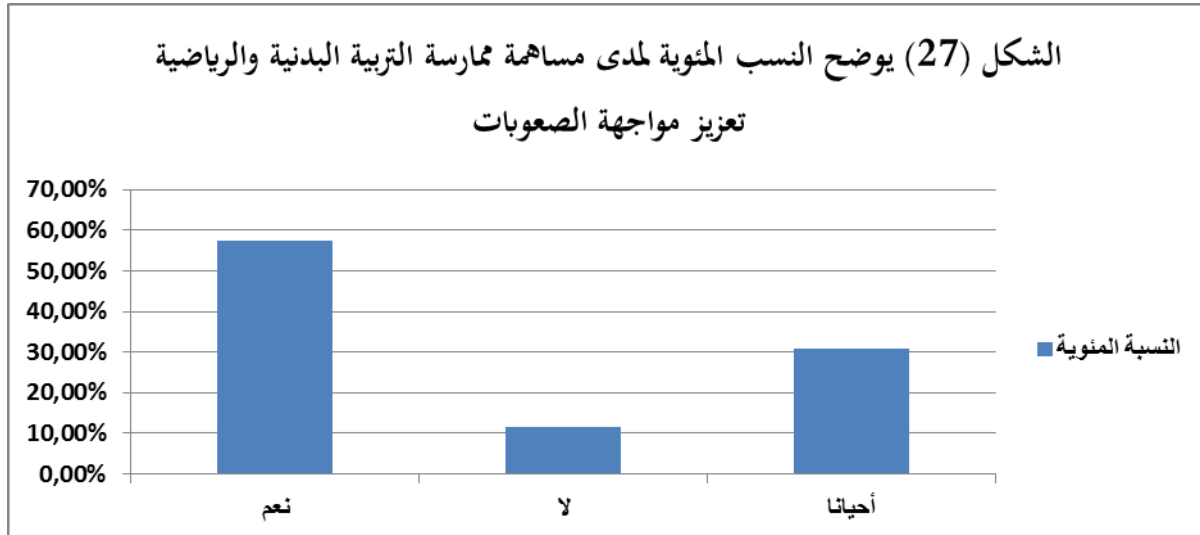
ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز مواجهة الصعوبات

الغرض من السؤال :

معرفة ما اذا كانت ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز مواجهة الصعوبات

جدول رقم (28) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزيز مواجهة الصعوبات

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	29.76	2	57.4%	54	نعم
				11.7%	11	لا
				30.9%	29	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (28) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (54) أي ما يعادل نسبة (57.4%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (11) أي ما يعادل نسبة (11.7%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (29) وهذا ما يعادل نسبة (30.9%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (29.76) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (29.76 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تعزيز مواجهة الصعوبات .

السؤال الثامن :

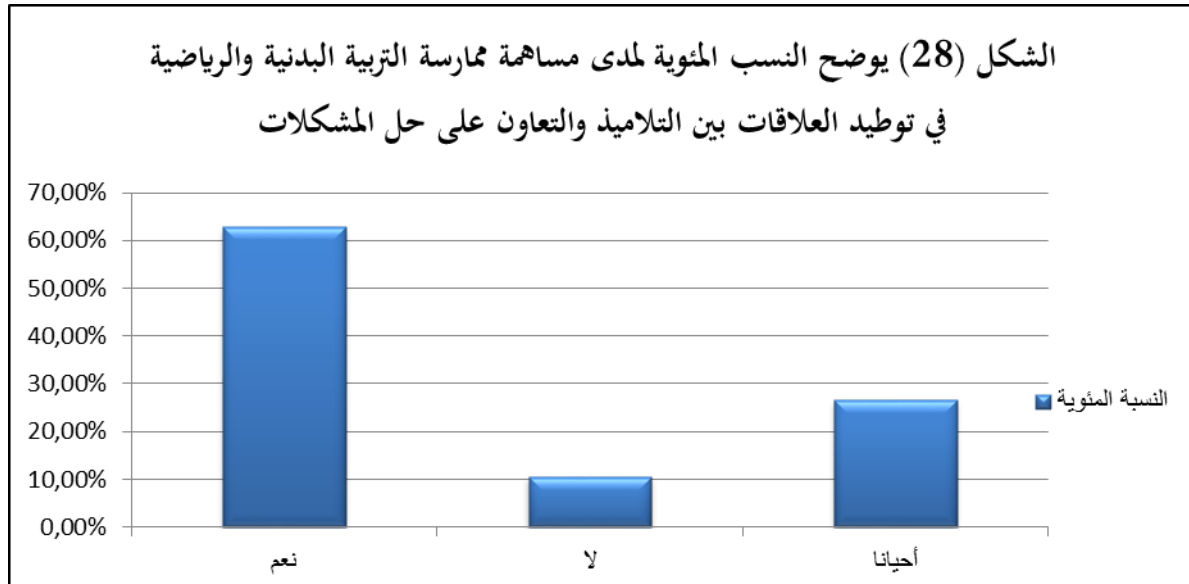
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية توطن العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات.

الغرض من السؤال :

مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات.

جدول رقم (29) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	2كا الجدولية	2كا المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	40.23	2	62.8%	59	نعم
				10.6%	10	لا
				26.6%	25	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (29) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (59) أي ما يعادل نسبة (62.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (10) أي ما يعدل نسبة (10.6%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات، أما البديل الثالث "

أحيانا " فقد بلغ تكرارها (25) وهذا ما يعادل نسبة (26.6%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات وعدم مساهمتها. أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (40.23) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (40.23 < 5.99) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في توطيد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات.

السؤال التاسع :

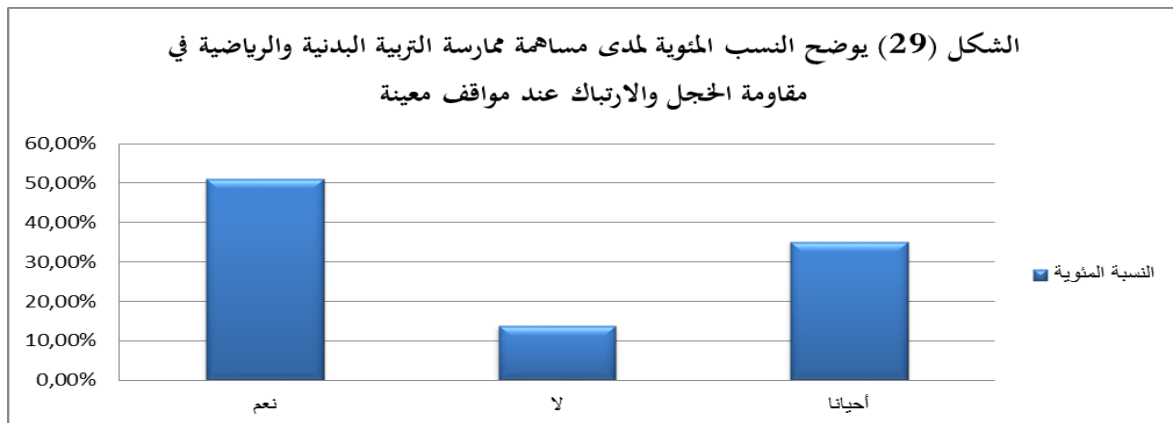
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة

جدول رقم (30) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة

العبارة	التكرار	النسبة المئوية	درجة الحرية Df	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05
نعم	48	51.1%	2	19.68	5.99	0.000 دالة
لا	13	13.8%				
أحيانا	33	35.1%				
المجموع	94	100%				



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (30) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (48) أي ما يعادل نسبة (51.1%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (13) أي ما يعادل نسبة (13.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (33) وهذا ما يعادل نسبة (35.1%) ،

وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار ك²، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة ك² المحسوبة (19.68) ، و قيمة ك² الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين ك² المحسوبة و ك² الجدولية فإننا نجد أن ك² المحسوبة < الجدولية ك² (5.99 < 19.86) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة.

السؤال العاشر :

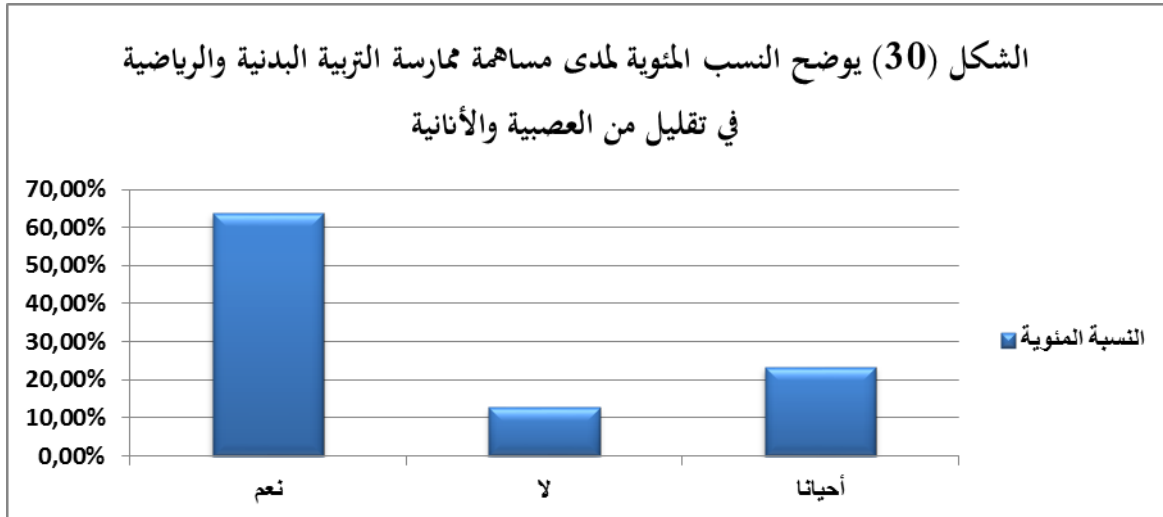
هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من العصبية والأنانية

الغرض من السؤال :

معرفة مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية.

جدول رقم (31) يبين مدى مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية Df	النسبة المئوية	التكرار	العبارات
0.000 دالة	5.99	40.39	2	63.8%	60	نعم
				12.8%	12	لا
				23.4%	22	أحيانا
				100%	94	المجموع



تحليل و مناقشة نتائج الجدول :

تبين لنا النتائج المحصل عليها في الجدول رقم (31) أن عدد تكرارات إجابات التلاميذ بالنسبة للبديل الأول " نعم " بلغ (60) أي ما يعادل نسبة (63.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية ، في حين بلغ عدد تكرارات البديل الثاني " لا " (12) أي ما يعادل نسبة (12.8%) ، و التي تركزت إجابات التلاميذ على عدم مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية ، أما البديل الثالث " أحيانا " فقد بلغ تكرارها (22) وهذا ما يعادل نسبة (23.4%) ، وهنا تركزت إجابات التلاميذ على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية وعدم مساهمتها.

أما فيما يخص الاختبار χ^2 ، فقد أظهرت النتائج بأن قيمة χ^2 المحسوبة (40.39) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (2) و مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < الجدولية χ^2 (5.99 < 40.39) ، و هي دالة إحصائية ، و هذا يدل على مساهمة ممارسة التربية البدنية والرياضية في تقليل من العصبية والأنانية.

V-2-تحليل و مناقشة الفرضيات

الجدول (32) يبين نتائج فرضيات الدراسة

الدرجة المعنوية عند مستوى 0.05	ك ² الجدولية	ك ² المحسوبة	درجة الحرية Df	العبارات
0.000	3.84	13.87	1	الفرضية الأولى
0.000	3.84	28.76	1	الفرضية الثانية
0.000	3.84	33.36	1	الفرضية الثالثة

جدول رقم (33) يبين تكرارات المحور الاول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي :

التكرار النظري	التكرار المشاهد	
47	65	ايجابي
47	29	سليبي
94	94	المجموع

جدول رقم (34) يبين تكرارات المحور الاول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني:

التكرار النظري	التكرار المشاهد	
47	73	ايجابي
47	21	سليبي
94	94	المجموع

جدول رقم (35) يبين تكرارات المحور الاول لدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي السلوكي :

التكرار المشاهد	التكرار النظري	
75	47	ايجابي
19	47	سلبي
94	94	المجموع

V-2-1- تحليل و مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال نتائج المبينة في الجدول (32) نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (33.36) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) هي (3.84) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (3.84 < 33.36) ، و هي دالة إحصائية ، و من خلال نتائج المبينة في الجدول (34) بتكرار مشاهد ايجابي قدره 65 من مجموع التكرارات 94 و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق المعرفي لدى التلاميذ

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي حددت من رقم (01) إلى (10) ، التي تبين من خلالها ان حصة التربية البدنية تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات ومن خلال انشطتها تقلل من شعور بالقلق وتشعر التلميذ بالثقة والارتياح وتزيد رغبته نحو الدراسة ، وهذا يدل على أن الفرضية الأولى محققة والتي تقولان ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي وهذا ما يؤكد بولحليب مبروك (2012-2013)

ان هناك فرق بين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين في القلق المعرفي فالفئة الممارسة اقل قلقا ودراسة بوسنان فاتح (2012/2011) أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير ايجابي على نفسية المراهق خلال ألعاب و الانشطة البدنية والرياضية. لا أحد ينكر الدور الذي لعبه (غوتس ماتس) في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنتال بألمانيا أين قدم أنشطة مماثلة لما قدمه بيسادوا في مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية. (أمين أنور الخولي: 1996، ص 278)

ويعتبره المفكرون رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز، ويظهر ذلك في مؤلفاته: الجمباز، الألعاب وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، ويساعد أيضا على

استعادة الطاقة المستنفذة في العمل، وهو مصدر مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي. (حسن احمد الشافعي: 1998، ص 20)

V-2-2- تحليل و مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال نتائج المبينة في الجدول (32) نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (28.76) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) هي (3.84) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (3.84 < 28.76) ، و هي دالة إحصائية ، و من خلال نتائج المبينة في الجدول (34) بتكرار مشاهد ايجابي قدره 73 من مجموع التكرارات 94 و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق البدني لدى التلاميذ

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي حددت من رقم (01) إلى (10) للمحور الثاني ، التي تبين من خلالها ان حصة التربية البدنية من خلال نشاطاتها وألعابها تساعد على مقاومة التعب و ترفع القدرة على التنفس الجيد و تساعد على فتح الشهية وزيادة التغذية و تقوي السيطرة والتحكم في بعض الحركات و تقلل من العنف والعدوان وهذا ما تؤكدته دراسة بوسنان فاتح (2012/2011) أن حصة التربية البدنية والرياضة تأثير ايجابي على نفسية المراهق خلال ألعاب و الانشطة البدنية والرياضية و مساهمتها في التقليل من الضغوطات النفسية الخاصة التي تعيق النمو السليم للمراهق ، ودراسة بولحليب مبروك (2013-2012) قد بينت أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التلاميذ

الممارسين وغير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية المقبلين على البكالوريا في القلق البدني لصالح الفئة الممارسة أي ان الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية اقل قلقا بدنيا من غير الممارسين .

V-2-3- تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة :

من خلال نتائج المبينة في الجدول (32) نلاحظ أن قيمة χ^2 المحسوبة (33.36) ، و قيمة χ^2 الجدولية عند درجة الحرية (01) و مستوى الدلالة (0.05) هي (3.84) ، و بالمقارنة بين χ^2 المحسوبة و χ^2 الجدولية فإننا نجد أن χ^2 المحسوبة < χ^2 الجدولية (3.84 < 33.36) ، و هي دالة إحصائية ، و من خلال نتائج المبينة في الجدول (35) بتكرار مشاهد ايجابي قدره 75 من مجموع التكرارات 94 و هذا يدل على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من القلق النفسي السلوكي لدى التلاميذ .

من خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي حددت من رقم (01) إلى (10) للمحور الثالث ، التي تبين من خلالها ان حصة التربية البدنية تخفف من ضغوط الدراسة من حدة الاكتئاب و تخفف من اضطرابات النوم و تحسن سلوك وتصرفات التلاميذ توطد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات وتساعد على

مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة و تقلل من العصبية والأنانية وهذا ما تؤكده دراسة **بوغالية فايذة (2009)** أن لممارسة التربية البدنية والرياضية اثر فعال في التخفيف من القلق والاكتئاب لدى التلاميذ التعليم الثانوي ودراسة **رابحي عبد العزيز وبالباقي صلاح (2012)** اكدت نتائج الدراسة انه يمكن التعرف على القلق النفسي اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وان للألعاب الجماعية دور كبير في التخفيف من القلق النفسي ودراسة **سليمة عبد الله السلطاني (2005)** والتي توصلت الدراسة الى انخفاض درجات الحد الأدنى لمستوى قلق لدى الطلبة الرياضيين وانخفاض درجات الحد الأعلى لمستوى القلق لدى طلبة الرياضيين ارتفاع لمستوى القلق لدى الطلبة غير رياضيين.

خلاصة:

جاء في هذا الفصل عرض للنتائج وتحليلها ومناقشتها حيث تطرقنا الى عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الرئيسي وتفسيرها عن طريق استخدام كا² لكل محور من المحاور التي شملتها الدراسة

كما استعرضت كذلك النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة (قلق معرفي ، قلق بدني ، قلق نفسي سلوكي ، الجنس) في جداول احصائية وربطها بكل من الدراسات السابقة والخلفية النظرية .

الفصل السادس

استنتاجات واقتراحات

VI-1- استنتاجات عامة

VI-2- اقتراحات

VI-3- الأفاق المستقبلية للدراسة

VI-1- استنتاجات عامة :

انطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع ، وفي حدود إمكانياتنا حاولنا معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف القلق العام من وجهة نظر تلاميذ الطور الثانوي ، وهذا من خلال أهداف الدراسة وفي إطار المنهج العلمي المستخدم ، ومن خلال البيانات والمعلومات التي تم الحصول عليها من عينة الدراسة ، وعرض ومناقشة النتائج ، توصل الباحث إلى النتائج التالية :

✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ.

✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني للتلاميذ.

✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي للتلاميذ .

ومن خلالها نستطيع القول ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي كبير في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ السنة الثالثة الثانوي.

VI-2- اقتراحات :

حرصا منا على أن تكون لهذه الدراسة قيمة وظيفية و عملية ، ورغبة منا المساهمة في إعطاء صورة عامة عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام ، ومع إدراكنا بأن هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها دراسة كاملة بل هي جزء من البحوث العلمية التي ستأتي بعدها و بناءا على النتائج التي تم التوصل إليها نقترح ما يلي :

- ✓ زيادة الانشطة الرياضية والثقافية داخل المؤسسة .
- ✓ تدعيم حصة التربية البدنية والرياضية لنجاحاتها في التخفيف من القلق .
- ✓ توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية
- ✓ زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي و الخارجي .
- ✓ توعية المحيط و الأولياء و المربين الى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التلميذ
- ✓ ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل المؤسسة
- ✓ إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ وأساليب مواجهتها ومدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية.
- ✓ العمل على تهيئة العلاقة بين التلاميذ وأعضاء هيئة التدريس من اساتذة ومدير وطاقم اداري وجعلها مبنية على الاحترام و المودة.

VI-3- الأفاق المستقبلية للدراسة:

كما هو معلوم في البحوث العلمية الجيدة التي تنتهي باقتراحات ونتائج تضيفي للباحث والقارئ معا مدى البعد العلمي والربط بين الدراسات السابقة حتى يكون هناك عملية ربط وتوصيل بين هذه الدراسات.

وبعد تطرقنا لهذا البحث المتواضع وباعتمادنا على بعض الدراسات السابقة وبعد عملية الكشف عن مواطن ارتباطها واختلافها بالإضافة إلى الدراسة النظرية والميدانية حيث أسفرت نتائج الدراسة عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام ، وعليه نقترح:

- ✓ إجراء دراسات مماثلة على دور حصة التربية البدنية والرياضية مع مستويات مختلفة .
- ✓ إجراء دراسات مماثلة على دور حصة التربية البدنية والرياضية باستخدام المنهج التجريبي.
- ✓ إجراء دراسات مماثلة على دور حصة التربية البدنية والرياضية على عينات مختلفة
- ✓ إجراء دراسات تتعلق بدور حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بمتغيرات أخرى وذلك لمعرفة المزيد من العوامل التي قد تؤثر أو تتأثر بممارسة التربية البدنية والرياضية .
- ✓ إجراء دراسات تتعلق بدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق والاكتئاب .
- ✓ إجراء دراسات تتعلق بدور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من العنف المدرسي .
- ✓ إجراء دراسات تتعلق بدور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغوط النفسية

حائمه

خاتمة

التربية البدنية والرياضية تعنى بتربية الفرد بصورة شمولية تمس كافة الجوانب البدنية والمعرفية والنفسية والصحية والاجتماعية في كل المراحل الدراسية وخاصة المرحلة الثانوية ، وقد حاولنا في هذه الدراسة معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام من وجهة نظر تلاميذ المرحلة الثانوية في دائرة بوسعادة. وهذا ما حاولنا إبرازه لإزالة الغموض عن مشكلة البحث ، بالاعتماد على مجموعة من الفرضيات والتي تخدم الهدف العام للدراسة من منطلق أهمية هذا البحث .

ومن خلال استجابات أفراد العينة توصلنا إلى ان لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

المصادر : - القرآن الكريم

قائمة المراجع باللغة العربية :

1. إبراهيم الشيايبي : سيكولوجية النمو ، دار الوارقية ، الجابرية ، الكويت ، ط1 ، 2000 .
2. إبراهيم وجيه - صحة النفس : دار المعارف ، القاهرة ، ط1 ، بدون سنة .
3. ابن منظور : لسان العرب ، دار صادر ، المجلد الرابع ، ط1 . لبنان ، 1997 .
4. أحمد عكاشة : الطب النفسي المعاصر ، مكتبة أنجلو مصرية ، القاهرة ، ط7 ، 1988 .
5. احمد فلاق : تأثير الإعلام التلفزيوني على دوافع المراهقين لممارسة الرياضة ، رسالة ماجستير ، قسم التربية البدنية و الرياضة ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 2001 .
6. أحمد مختار عضاضة : التربية العلمية التطبيقية في المدارس التكميلية ، ط3 ، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر و النشر بيروت ، ب . ت .
7. أديب حضور : الإعلام الرياضي ، المكتبة الإعلامية ، دمشق ، 1994 .
8. آرون بيك . العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية ، ترجمة عادل مصطفى ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بيروت 2000 .
9. الأزرق عبد علو : الإنسان و القلق ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، ط1 ، 1993 .
10. أسامة كامل راتب ، إبراهيم عبد ربة خليفة : النمو و الدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1999 .
11. الأمام ، مصطفى محمد وآخرون " : القياس والتقويم " ، وزارة التربية ، بغداد ، 2000 .
12. أمين أنور الخولي : أصول التربية البدنية والرياضية ، المدخل التاريخي والفلسفة ، دار الفكر العربي ، ط1 ، 1998 .
13. أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، د ط ، عالم المعرفة ، الكويت ، 1996 .
14. أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية المدخل ، التاريخ ، الفلسفة دار الفكر العربي ، ط3 ، القاهرة ، 2001 .
15. أنطوان الجوزي : طالب الكفاءة التربوية ، المؤسسة الكبرى للطباعة بيروت ، ط1 ، 1980 .
16. بن عقيلية محمد : محاضرة حول بناء درس التربية البدنية والرياضة ، جامعة الجزائر ، ملحقة دالي ابراهيم ، 25/02/1997 .

17. بن عكي محمد آكلي: محاضرة حول التخطيط السنوي، جامعة الجزائر، ملحقة دالي ابراهيم، 1996/01/28.
18. تركي رابح : مناهج البحث في علوم التربية و علم النفس ، ط 1 ، الجزائر، المؤسسة الوطنية للكتاب ، 1984.
19. تشالز بيوكر: أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكمال صالح عبده، المكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة، 1964.
20. حامد عبد السلام زهران : علم نفس النمو- الطفولة و المراهقة ، عالم الكتب ، ط 4 ، القاهرة ، مصر، 1982.
21. حامد عبد السلام زهران. علم النفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، القاهرة ، 1999.
22. حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، القاهرة ، ط 5، سنة، 2001 .
23. حسان محمد حسين ، عبد المنعم حسين : طرق البحث الاجتماعي ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية، 1985.
24. حسن أحمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، د ط، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998.
25. حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي موسى: مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003 .
26. حسن سعيد معوضي: البطولات والدورات الرياضية وتنظيمها، مطبعة الجهاز المركزي للمكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية، 1977.
27. حنان عبد الحميد العناني: الصحة النفسية للطفل، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان، الأردن، ط 4 ، 1998.
28. سعد جلال: في الصحة العقلية - الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 2، 1985، ص 153 .
29. سعد جلال، محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 2 ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان ، 1982.
30. سعيد إسماعيل علي: مدخل إلى العلوم التربوية، عالم الكتاب، القاهرة، 1982.

31. سعيد حسني العزة. التربية الخاصة للأطفال ذوي الاضطرابات السلوكية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ، 2002 .
32. سيجموند فرويد : ترجمة محمد عثمان نجاتي، الكف، العرض والقلق ، ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر، 1989.
33. سيجموند فرويد : تفسير الأحلام، كتاب الهلال ، القاهرة ، 1962 .
34. سيجموند فرويد: ترجمة محمد عثمان نجاتي، الكف والعرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 1997 .
35. سيجموند فرويد: ترجمة محمد عثمان نجاتي، الكف والعرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، ط3، 1997 .
36. سيرنوف فيكتور -التحصيل النفسي للولد -ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر.، 1981.
37. سيجموند فرويد، ترجمة محمد عثمان نجاتي. الكف، العرض والقلق، ديوان المطبوعات الجامعية، ط3، الجزائر، 1957.
38. صالح حسن الدهراي-ناظم هاشم العبيدي: الشخصية والصحة النفسية، دار الكندي ، الأردن، ط1، 1999.
39. صالح عبد العزيز : التربية وطرق التدريس، ط1 ،دار المعارف القاهرة، مصر ، 1968.
40. عاقل فاخر .طبائع البشر ،دار الكتاب العربي، الرياض ، 1985 .
41. عبد الحميد نشواتي : علم النفس التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، ط 3 ، الأردن ، 1987 .
42. عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح ، دار النهضة العربية للطباعة ، لبنان ، 1984 .
43. عبد الرحمان عيسوي: العصابات النفسية والدهانات العقلية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، ط1 ، 1988.
44. عبد الستار إبراهيم :العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه، دار الفجر للنشر والتوزيع 1994.
45. عبد الستار إبراهيم: العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث، دار الفجر، القاهرة، بدون طبعة، 1994.
- علي البشير الفارزي ، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب: المرشد الرياضي التربوي، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان، طرابلس 1983.

46. عبد العزيز عبد المجيد محمد. سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط2، القاهرة 2005.
47. عبد القادر بن محمد : دروس في التربية وعلم النفس ، دار الطباعة للبحث الوطني الشعبي ، الجزائر، 1973.
48. عبد اللطيف حسين فرج : التعليم الثانوي رؤية جديدة ، دار الحامد ، عمان ، ط1 ، 2008 .
49. عدنان درويش ، أمين أنور الخولي: محمد عبد الفتاح عدنان ، التربية الرياضية المدرسية ، دليل المعلم والطالب، التربية العملية ، دار الفكر ط 3 ، 1994.
50. عطاء الله أحمد زيتوني عبد القادر، بن قناب الحاج: تدريس التربية والرياضيين في ضوء الأهداف الإجرائية والكفاءات.
51. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية 1993 .
52. عفاف عبد الكريم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، دار المغرب، 1987.
53. علاء الدين كفاي: الإرشاد والعلاج النفسي الأسري، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999
54. علي أحمد مذكور: مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقاتها ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998.
55. علي الفلاح الهنداوي : علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، ط2 ، 2002 .
56. علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي ، المنشأة العامة للنشر و التوزيع و الإعلان ، طرابلس ، ليبيا ، بدون سنة .
57. عمر عبد الحق: مكانة ودور التربية البدنية والرياضية في الجهاز التربوي الجزائري، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 1993.
58. عمر محمد الشيبانين : الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة ، بيروت ، لبنان ، بدون سنة .
59. غسان محمد صادق وفاطمة ياسين الهاشمي: الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، مديرية دار الكتاب للطباعة والنشر، 1988.
60. غياث بوثلجة: أهداف التربية وطرق تحقيقها، د.دج ، الجزائر ، 1989.
61. فاروق السيد عثمان(2001):القلق و إدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.2001
62. فخري الدباغي: أصول الطب النفسي، دار الطليعة، بيروت، لبنان، ط1.

63. فريد كتمل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي"، ج2، ط1، دار المسيرة، عمان (الأردن)، 2006 .
64. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، القاهرة 1975.
65. فيصل محمد الزراد: علاج الأمراض النفسية و الاضطرابات الحركية ، بيروت دار العلم للملايين، 1984
66. قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي للمرحلة 04 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1987.
67. كمال الدسوقي : النمو التربوي للطفل والمراهق ، دار النهضة العربية ، ط 1، بيروت ، لبنان ، 1879.
68. كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بيروت 1979
69. كمال آيت منصور ورابع طاهير : منهجية إعداد بحث علمي ، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة 2003.
70. كمال محمد محمد عويضة :علم النفس النمو، دار الكتب العلمية ، ط 1 ، بيروت، لبنان ، 1996.
71. كورت منيل : التعلم الحركي ، ترجمة عبد العالي نصيف ، ط 2 ، بغداد ، العراق ، 1987.
72. مالك سليمان مخول : علم النفس الطفولة والمراهقة ، مطابع مؤسسة الوحدة ، القاهرة ، مصر ، 1981.
73. مجدي محمد أحمد عبد الله: علم النفس المرضي -دراسة في الشخصية بين السواء و المرض، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، بدون طبعة، 1996.
74. محمد أبو نمره ، نايف سعادة: التربية الرياضية وطرائق التدريس، جامعة القدس المفتوحة، ط1 ، 2000.
75. محمد أحمد غالي، رجاء محمود أبو علام: القلق وأمراض الجسم، دمشق: مطابع الحلبي، 1974
76. محمد الأفندي : علم النفس الرياضي والأسس التربوية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، مصر ، 1965.
77. محمد السيد الهابط: التكيف والصحة النفسية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط2، بدون سنة .
78. محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، فعاليات الذات الاضطرابات النفسية السلوكية، دار قبلت ، بدون طبعة، 1998.
79. محمد السيد عبد الرحمن: نظريات الشخصية، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، 1998
80. محمد حسن علاوي : سيكولوجية النمو للمربي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر ، 1998 .

81. محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ط 8 ، القاهرة ، مصر ، 1994 .
82. محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 2007 .
83. محمد حمدي : مرشد الطلاب عربي -عربي، دار ابن رشد ،الجزائر ، 2005 .
84. محمد خليفة بركات: عيادات العلاج النفسي و الصحة النفسية، دار العلم، الكويت، 1979.
85. محمد خير الدرع: التربية في الإسلام، المكتبة الأموية، دمشق، بيروت.
86. محمد سعيد عزمي :أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية ، دار الوفاء ، الإسكندرية ، سنة2004.
87. محمد سعيد عظمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1996 .
88. محمد سلامة ادم وتوفيق حداد : علم النفس الطفل ، معاهد التكنولوجيا للتربية ، ط1، 1973 .
89. محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة 1996
90. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992 .
91. محمد هادي اللحام: محمد سعيد، زهير علوان-القاموس عربي _عربي -قاموس لغوي عام -دار الكتب العلمية -لبنان -ط1، 2005 .
92. محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي. نظريات وطرق التربية البدنية والرياضة، الجزائر، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية 1992 .
93. محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس التربوي ، د.م.ح ، قسنطينة ، الجزائر ، 1988 ، ص 166 .
94. مديرية التعليم الثانوي. منهاج التربية البدنية والرياضية، جوان 1996 .
95. مصطفى عشوي ،مدخل الى علم النفس المعاصر ،ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003 .
96. مصطفى عشوي ،مدخل الى علم النفس المعاصر ،ط2 ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2003 .
97. مصطفى غالب: أبوقراط ،في سبيل موسوعة فلسفية ،دار و مكتبة اهلال،ط1، 1986 .
98. مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار مصر للطباعة ، ط 1، مصر، 1974 .
99. مصطفى فهمي : الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع، دار الثقافة، القاهرة، ط2، 1967
100. مكارم علمي أبو هرجت، محمد سعد زغلول، أيمن محمود عبد الرحمان: مدخل التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب، ط1، مصر، 2002 .

101. منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد ، الجزائر،
أفريل 2003.

102. منهاج التعليم الثانوي للتربية البدنية والرياضية :وزارة التربية الوطنية ، الجزائر 1996.

103. ميخائيل إبراهيم: مشكلات الطفولة و المراهقة، دار الآفاق الجديدة، بيروت، ط2، 1991..

104. نور بيير سلامي: ترجمة وجيه أسعد -المعجم الموسوعي في علم النفس وزارة الثقافة، دمشق، بدون
طبعة 2001.

قائمة المراجع باللغات الأجنبية :

105. Alfred Adler: Apostle of Freedom, by Phyllis Bottome

The New Republic, December 13, 1939

106. Jean Pierre Bounet Et Vers: « Une Pedagogie De Lacte Moteur » , 2eme
Edition, Vigot, Paris, 1986.

107. Le Bouch J . : Vers Une Science Du Mouvement Humain ،Ed . Esprit.
Paris ،4éme Ed ،1982 .

108. Nafi R. : R.S.E.P.S. Le Sport Et L'enfant Au Milieu Scolaire ،Vol 2
Alger ،1994 .

109. Parlebas P. : Les Activités Physique Et Education Motrice ،Paris ،Ed
Revue . ،E P S ،1976.

110. Spielberger, S.D : Anxiety and behavior -NEW YORK : Acamic
press ,1966

111. Thomas R . : L Education Physique ،Edition P U F ،Paris. ،1977.

112. Vanschen Kh : Role De Educations Physique Dans Le Devloppement De
La Personnalit P.U.F.Paris,1993.

قائمة الدوريات والمجلات العلمية :

113. أبو عطية. سهام أبو عطية، 1988م تقييم الحاجات الإرشادية للطلبة الكويتيين في جامعة الكويت،

مجلة العلوم الاجتماعية عدد خاص الكويت، جامعة الكويت.

114. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة حلوان ، بحوث مؤتمر : رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، 24-22 ، ديسمبر 1993 المجلد الرابع. أمين أنور الخولي ، أسامة آمال راتب: التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1982.

115. أحمد عبد الرحمان : لغة حية والتشريع ، العدد الأول ، مؤسسة شباب جامعة الإسكندرية، 1994.

116. عبد الله قلي: المناهج التعليمية وإشكالية المفهوم، مجلة العربية العدد 02، الجزائر ، 2003 .

قائمة الأطروحات والرسائل العلمية :

117. عمور عمر: إسهامات بعض أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية الحديثة في تنمية بعض المهارات الحياتية لدى طلاب المرحلة الجامعية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بن يوسف بن خدة ، معهد التربية البدنية والرياضية-سيدي عبد الله- الجزائر ، 2009

قائمة المراسيم والمناشير :

118. مديرية التعليم الثانوي العام، منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي، 2000.

119. مديرية التعليم الثانوي. منهاج التربية البدنية والرياضية، جوان 1996.

120. وزارة التعليم الابتدائي والثانوي، التكوين والتربية خارج المدرسة، المديرية العامة للتكوين، سنة 1974

121. وزارة التربية الوطنية: (1998) الكتاب السنوي، المركز الوطني للوثائق التربوية

122. وزارة التربية الوطنية المناهج والوثائق المرافقة ، السنة الثانية من التعليم الثانوي العام والتكنولوجي التربية

البدنية والرياضية ، التربية التشكيلية، التربية الموسيقية ، مطبعة الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد

مارس 2006

الملاحق

في إطار التحضير لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

"دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية "

دراسة ميدانية لبعض ثانويات دائرة بوسعادة

نرجو من تلاميذنا الكرام ان يتفضلوا بالإجابة على اسئلة الاستمارة بكل صدق وموضوعية مع العلم انها تبقى سرا بيننا ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

شاكرين مسبقا تعاونكم معنا

بيانات أولية :

أنثى

ذكر الجنس:

- توضع علامة (x) أمام العبارة التي ترى أنها تعبر عن رأيك.

السنة الجامعية : 2013/2014م

المحور الاول : دور حصة التربية البدنية في التخفيف من القلق المعرفي للتلاميذ

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
01	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية لها علاقة مع نتائج الدراسية			
02	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحانات			
03	هل حصة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها تقلل من شعورك بالقلق			
04	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تشعرك بالثقة والارتياح			
05	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تساعدك على التركيز والانتباه اثناء الحصص الاخرى			
06	هل حصة التربية البدنية والرياضية تزيد رغبتك في للدراسة			
07	ممارسة التربية البدنية والرياضية من خلال انشطتها المتنوعة تساعدك على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة			
08	من خلال حصة التربية البدنية والرياضية تشعر برفع مستوى ذكائك والقدرة على حل المسائل المعقدة			
09	هل تجد في نفسك رغبة لدراسة المواد الدراسية بعد حصة التربية البدنية والرياضية			
10	ان حصة التربية البدنية والرياضية تقلل من التوتر الشديد اثناء اداء الاختبارات			

المحور الثاني : دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق البدني :

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
01	هل تحس بالتعب دون بذل اي جهد بدني			
02	هل حصة التربية البدنية من خلال نشاطاتها وألعابها تساعدك على مقاومة التعب			
03	هل تحس بتزايد وتسارع دقات القلب دون ممارسة النشاطات الرياضية			
04	هل ممارسة التربية البدنية والرياضة تخفف من شدة الدوران والغثيان			
05	ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ترفع قدرتك على التنفس الجيد			
06	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها			
07	هل ممارسة الأنشطة المختلفة للتربية البدنية والرياضية تساعد على فتح الشهية وزيادة التغذية			
08	ان حصة التربية البدنية والرياضة تقوي السيطرة والتحكم في بعض الحركات			
09	هل التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها تقلل من العنف والعدوان			
10	هل الممارسة الالعب الرياضية و الاسترخاء تساعد على خفض القلق			

المحور الثالث : دور حصة التربية البدنية في تخفيف القلق النفسي (السلوكي) للتلاميذ

الرقم	العبارات	نعم	احيانا	لا
01	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة			
02	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من حدة الاكتئاب			
03	هل تشعر بالثقة بنفس بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية			
04	ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان			
05	ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من اضطرابات النوم			
06	ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تحسن سلوك وتصرفات التلاميذ			
07	ان ممارسة التربية البدنية والرياضية تعزز مواجهة الصعوبات			
08	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية توحد العلاقات بين التلاميذ والتعاون على حل المشكلات			
09	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على مقاومة الخجل والارتباك عند مواقف معينة			
10	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من العصبية والأنانية			

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

ملخص الدراسة :

ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية دراسة ميدانية لبعض ثانويات دائرة بوسعادة

هدف الدراسة :

- ✓ الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى فئة المراهقين.
- ✓ محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحثهم حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية والرياضية.

مشكلة الدراسة :

❖ ماهو الدور الذي يمكن ان تحققه حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

- ✓ ما دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي ؟
- ✓ ما دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني ؟
- ✓ ما دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي السلوكي ؟

فرضيات الدراسة :

- ❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي
- ❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي
- ❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من البدني
- ❖ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي

عينة الدراسة : عشوائية (94 طالب من الطور الثانوي "السنة الثالثة").

المنهج : المنهج الوصفي التحليلي.

أدوات الدراسة : استبيان القلق العام.

أهم الاستنتاجات :

- ✓ إن التربية البدنية والرياضية في ثانويات دائرة بوسعادة تخفف مستوى القلق العام ..
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي
- ✓ لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني

اقتراحات :

- ✓ زيادة الانشطة الرياضية والثقافية داخل المؤسسة .
- ✓ تدعيم حصة التربية البدنية والرياضية لنجاحاتها في التخفيف من القلق .
- ✓ ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل المؤسسة
- ✓ توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي و الخارجي.