

* كلمة شكر *

نحمد الله الذي وفقنا لإتمام هذا العمل المتواضع، ثم نشكره على نعمته التي أنعم بها علينا، ثم الصلاة والسلام على سيدنا محمد أحمد الصادق الأمين أما بعد :

نتقدم بالشكر إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر: الأستاذ الدكتور حمادي عامر بصفته مشرف علينا كما لا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر إلى الأساتذة الأفاضل الذين أعطونا كل ما لديهم وشجعونا في المشي قدما نحو طريق العلم

وغيرهم الذين لم ييخلوا مساعدتهم لنا طول فترة الدراسة، إلى كل هؤلاء، نوجه لهم أخلص معاني الشكر والتقدير والاحترام.

الإهداء

مصداقا لقوله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم " : و قضى ربك أن لا تعبد إلا إياه و بالوالدين إحسانا" ...

أولا نهدي ثمرة جهدنا المتواضع إلى أعز ما نملك في هذا الكون ، هؤلاء الذين عانوا من أجلي... ساهرا وصابرا لتكبيرنا وتعليمنا... هؤلاء الذين كرمهم الله سبحانه تعالى ، ألا وهما والدينا الأعزاء ... قاوموا كل الصعاب ومتاعب الحياة من أجلنا وأحسنوا تربيتنا وأرفقوا دعواتهم وتشجيعاتهم ليلا ونهارا ... حفظهم الله ... وإلى عائلتنا ، كما لا ننسى أن نهدي عملنا هذا إلى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد وإلى كل الأصدقاء الأوفياء خاصة إلى طلبة قسم علم النفس وخاصة أهدي هذا العمل للمشرف الأستاذة الدكتورة الفاضلة ضبع مريم لتوجيهاتها القيمة التي أنارت لنا بها طريق العلم والمعرفة وأنارت طريق الكثيرون من أمثالنا خدمتا للعباد والبلاد إلى كل هؤلاء أهدي هذا العمل المتواضع.

الفهرس:

- كلمة شكر

- الإهداء

- الفهرس

- المقدمة..... أ

الإطار العام للدراسة:

1-الإشكالية.....3

2-الفرضيات.....4

3-أهمية البحث.....4

4-أهداف البحث.....4

5-تحديد المفاهيم.....5

6-الدراسات السابقة.....6

7-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة.....8

الجانب النظري

-الفصل الأول: القلق

- تمهيد

1-تعريف القلق.....11

2- أنواع القلق.....12

2-1-القلق العادي الموضوعي.....12

2-2-القلق المرضي العصبي.....12

- 12.....2-3-القلق الخلقى
- 12.....3-أعراض القلق
- 12.....3-1-الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية
- 13.....3-2-الأعراض النفسية
- 13.....4-أسباب القلق
- 13.....4-1-الأسباب الوراثية
- 13.....4-2-الأسباب الفيزيولوجية
- 14.....4-3-نزاع الغرائز القوية
- 14.....4-4-تبنى معتقدات فاسدة
- 14.....4-5-الأفكار والمشاعر المكبوتة
- 15.....4-6-عامل السن
- 15.....5-الأعراض الإكلينيكية للقلق
- 15.....5-1-1-الجهاز الدورى للقلب
- 15.....5-1-2-الجهاز الهضمى
- 15.....5-1-3-أعراض الجهاز التنفسى
- 15.....5-1-4-أعراض الجهاز العصبى
- 15.....5-1-5-الجهاز العضلى
- 16.....5-1-6-الأعراض الجلدية
- 16.....5-1-7-أعراض جهاز الغدد الصماء
- 16.....6-الأعراض النفسية للقلق
- 16.....6-1-الخوف

- 16.....2-6-التوتر العصبي
- 16.....3-6-عدم القدرة على التركيز
- 16.....4-6-فقدان الشهية للطعم
- 167-الأعراض السيكوسوماتية للقلق
- 17.....8-نظريات القلق
- 17.....1-8-نظرية أدلر
- 17.....2-8-نظرية كارن هورني
- 18.....3-8-نظرية هندرسون وجبليرني
- 18.....4-8-نظرية حصاري ستاك سوليفان
- 18.....5-8-نظرية التحليل النفسي
- 19.....9-علاج القلق
- 19.....1-9-العلاج النفسي
- 19.....2-9-العلاج السلوكي
- 19.....3-9-العلاج الكيميائي
- 204-9-العلاج الجراحي
- 205-9-العلاج الاجتماعي
- 206-9-العلاج الإسلامي
- 2010-أهمية التحضير النفسي في العلاج والتقليل من القلق عند المراهق.....

الخلاصة

الفصل الثاني: الأداء الرياضي الجماعي في حصة التربية البدنية

تمهيد

- 1- مفهوم الأداء.....25
- 2- مفهوم الأداء الرياضي.....25
- 2-2- الأداء الأقصى.....26
- 3- مفهوم القلق في المجال الرياضي.....26
- 4- تأثير القلق على الأداء الرياضي.....27
- 5- حالة القلق في المنافسة الرياضية.....28
- 6- العوامل المسببة للقلق لدى الرياضي.....29
- 7- مفهوم التربية.....29
- 8- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين.....30
- 9- أهداف التربية.....30
- 10- التربية البدنية و الرياضية.....31
- 10-1- مفهوم التربية البدنية.....31
- 11- أهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط.....32
- 12- أهمية التربية البدنية والرياضية.....33
- 13- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية.....33
- 14- درس التربية البدنية والرياضية.....34
- 14-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية وأهميته.....34

- 15-أهداف درس التربية البدنية.....34.....
- 16-واجبات درس التربية البدنية والرياضية.....35.....

الخلاصة

الفصل الثالث: المراهقة

تمهيد

- 1-مفهوم المراهقة.....39.....
- 1-1-تعريف فؤاد السيد البهي.....39.....
- 1-2-تعريف م.دبيس.....39.....
- 1-3-تعريف دورتي روجرز.....40.....
- 1-4-تعريف هول لوهاال.....40.....
- 2-تحديد مرحلة المراهقة.....41.....
- 3-مميزات و خصائص مرحلة المراهقة.....42.....
- 4-مشاكل المراهقة42.....
- 5-كيفية القضاء على مشاكل المراهقة47.....
- 6-علاقة المراهق بالمتوسطة وأهمية التربية البدنية والرياضية.....48.....
- 7-أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق48.....
- 8-علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية.....49.....
- 9- أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق.....50.....

الخلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: منهجية البحث

تمهيد

- 1-الدراسة الاستطلاعية 55
- 2-المنهج المتبع في البحث 55
- 3-العينة وكيفية اختيارها 55
- 3-1-تعريف العينة 55
- 4- مجال البحث 56
- 4-1-المجال المكاني 56
- 4-2-المجال الزمني 56
- 5-مجتمع البحث 56
- 6-متغيرات البحث 56
- 6-1-تعريف المتغير المستقل 57
- 6-2-تعريف المتغير التابع..... 57
- 6-2-1-تحديد المتغير التابع 57
- 6-2-2-تحديد المتغير الوسيط..... 57
- 7-كيفية إعداد استمارة الاستبيان 57
- 8-صعوبات البحث..... 57

الخلاصة

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

61.....	تحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمحور الأول
71.....	خلاصة المحور الأول
73.....	تحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمحور الثاني
79.....	خلاصة المحور ثاني
81.....	الخلاصة العامة
84.....	الاقتراحات

1-خاتمة

2-المراجع

3-الملاحق

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل شعور تلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية	61
02	يمثل مدى خوف التلاميذ من الأداء السيئ	63
03	يمثل شعور التلاميذ بالخوف	64
04	يمثل تأثير القلق في الأداء الرياضي أثناء حصة التربية البدنية	65
05	يمثل دور الرياضة في حل بعض المشاكل	66
06	يمثل وجود بعض المشاكل خلال حصة التربية البدنية	67
07	يمثل ارتباك التلاميذ عند المنافسة	68
08	يمثل أداء التلاميذ عند القلق	69
10	يمثل أداء الأستاذ في الحصة	73
11	يمثل تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية للتلميذ	75
12	يمثل دور الأستاذ في تقليل من القلق	76
13	يمثل معاملة الأستاذ للتلاميذ	77
14	يمثل تأثير شخصية الأستاذ على نفسية التلاميذ	78

مقدمة:

يعتبر القلق من أهم موضوعات علم النفس الرياضي التي يجب أن يتم بحثها من كافة جوانبها لارتباطها المباشر بالأداء ، فالقلق الرياضي هو أحد المتغيرات النفسية المهمة التي يجب المحافظة على استقراره ومحاولة استثماره كدافع إيجابي لتحقيق أداء رياضي جيد. خاصة أن نتيجة الألعاب الجماعية أثناء حصة التربية البدنية ، والتي تتميز بالضغط النفسي المستمر وهذا ما يسبب ويشكل عبئا نفسيا على كل المعنيين في اللعبة لأنهم في حالة الفوز أو الخسارة ينتظرون رأيا في مستواهم الفني من طرف الأستاذ ، والقلق أثناء الحصة التربية البدنية تعتبر حالة فردية حيث يختلف ناتج القلق من تلميذ لآخر ومن نشاط لآخر . ولعل من الأنشطة الرياضية التي يزيد فيها التلميذ قلقه ويظهر جليا ، هي النشاطات الجماعية ككرة القدم واليد وكرة السلة خاصة أثناء الحصة والمنافسات المهمة كحصى الاختبارات والفروض فيكون تلميذ دائما في حالة قلق من أن يأخذ علامات سيئة ويتمكن زملائه من نيل رضى الأستاذ وبالتالي حصولهم على علامات جيدة وهذا ما تطرقنا له في دراستنا.

حيث يحوي هذا البحث على الجانب التمهيدي ، الجانب النظري ، الجانب التطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول رئيسية: الفصل الأول تطرقنا إلى القلق تعريفه وأسبابه وأعراضه والنظريات المفسرة له ، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الأداء الرياضي تعريفها وتعريف التربية البدنية والمنافسة الرياضية ، وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى المراهقة وتعريفها... ، أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى قسمين : الفصل الأول تطرقنا فيه إلى منهجية البحث: المنهج المتبع وعينة البحث ومجالها وأدوات البحث ، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها ، وقمنا فيه بمناقشة النتائج بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث ثم الاقتراحات.

الإطار العام

للدراسة

1-الإشكالية

إن حصة التربية البدنية والرياضية مادة مهمة جدا وأساسية في البرنامج الدراسي في مرحلة التعليم المتوسط فهي تختلف عن المواد الأخرى ، فهي المادة التي يكسب الفرد من خلالها المهارات العقلية والبدنية والنفسية واللياقة من خلال الأنشطة البدنية ، وكونها تؤثر على المراهق تأثيرا فعالا لأن هناك توافق بين هذه الجوانب الجسمية والعقلية والنفسية، حيث أن العقل والجسم يمثلان وحدة ، الواحد منها يزود الآخر بالقوة فالعقل السليم في الجسم السليم ومن الملاحظ أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دورا فعالا في تطوير وتحسين هذه الجوانب يحكم وظيفته ومركزه بالنسبة للتلميذ ، حيث يعتبر المصدر المعرفي الرئيسي¹ لكل الفرد يمر بمراحل عديدة في حياته خصوصا ، مرحلة المراهقة فهي الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضج ، فهي إذا تأهب لمرحلة الرشد² والمراهقة هنا تشهد أحداث خطيرة ، فهي تشهد بداية رجولة الفتى وأنوثة الفتاة ، إذ تحدث فيها تغيرات جسمية عقلية ونفسية والمراهقة من أهم وأخطر مراحل نمو الإنسان حيث أنها تمتاز بمظاهر إنفعالية كثيرة مثل (القلق ،الخوف ، الاكتئاب ، العنف) وقد تظهر هذه الانفعالات ومن بينها القلق عند بداية النشاط الرياضي الجماعي أثناء حصة التربية البدنية مما يؤثر سلبيا أو ايجابيا على مردود التلميذ في الميدان ، وهذا ما يجعلنا نطرح هذا السؤال الذي يتمحور عنه بحثنا:

التساؤل العام: ما هو تأثير القلق على مستوى الأداء الجماعي للتلاميذ في حصة التربية البدنية لدى الطور المتوسط؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تؤثر المنافسة و القلق على التلميذ أثناء ممارسته لنشاط رياضي جماعي في حصة التربية البدنية الرياضية ؟

¹ خليل مخائيل معوض مقارنة في دراسة مشكلات المراهقين بالمدن والارياف،دار المعرفة. القاهرة سنة1979، ص 20
² حامد عبد السلام زهران .علم النفس والنمو الطفولة والمراهقة.قاهرة ط5،سنة2001 ص 323.

- هل لأستاذ التربية البدنية و الرياضية دور في التقليل من حدة القلق لتلاميذ الطور المتوسط في حصة التربية البدنية الرياضية ؟

2- الفرضيات :

الفرضية العامة : يؤثر القلق بشكل مباشر على الأداء الجماعي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الجزئية الأولى: تؤثر المنافسة و القلق على الأداء إما ايجابيا وإما سلبيا عند التلاميذ في الطور المتوسط.

الفرضية الجزئية الثانية: أستاذ التربية البدنية والرياضية له دور أساسي في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط .

3- أهمية البحث:

إن أهمية هذه البحث هي معرفة مدى تأثير عامل القلق في الأداء الجماعي للتلاميذ في حصة التربية البدنية.

أي تلاميذ التعليم المتوسط بصفة خاصة والمجتمع بصفة عامة ، وتسليط الضوء على أهمية التربية البدنية والرياضية في النمو النفسي للمراهق والفرد محاولين بذلك الكشف عن دور الإيجابي والسلبى للقلق وكيف يؤثر على المراهقين في مؤسسات التربية.

4- أهداف البحث:

أردنا أن يكون هدفنا هو تسليط الضوء على ظاهرة تشغل بال معظم أساتذة التربية البدنية في طور المتوسط ، وهذا ما دفعنا لإختيار هذا الموضوع محاولين إبراز أهداف منها:

- ما مدى تأثير القلق على الأداء الجماعي في حصة التربية البدنية لدى الطور المتوسط .

- معرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية النفسية خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي في حصة التربية البدنية .
- معرفة دور النشاط البدني والرياضي في النمو النفسي للمراهق .
- معرفة الحالات النفسية (السيكولوجية) للمراهق.
- معرفة دور أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلميذ المرحلة المتوسطة .

5- تحديد المفاهيم:

- **القلق** : هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكدر والضيق .
- والألم ، والقلق يعني الانزعاج ، والشخص القلق يتوقع الشر دائماً، ويبدو متشائماً ومتوتر الأعصاب ومضطرباً ، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بالنفس ويبدو متردداً ويفقد القدرة على التركيز¹
- القلق في المجال الرياضي**: يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء .
- الأداء الرياضي**: على أنه إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً²
- **حصة التربية البدنية والرياضية**: هي عملية توجيه النمو البدني والقوام للإنسان ، باستخدام التمرينات البدنية والتدابير الصحية وبعض الأساليب التي تشترك مع وسائل

¹ فاروق السيد عثمان -القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، مصر 2001، ص 18
² زار مجيد الطالب : علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983 ، ص214-215

التربوية بتنمية النواحي النفسية والاجتماعية والخلقية على مستوى المدرسة والتلاميذ ، ومن تم فإن حصة التربية البدنية هي عملية تربوية فوق الميدان تساهم في النمو البدني والصحي للتلاميذ تحت إشراف الأستاذ. والتي تمثل الجزء الأهم من مجموع أجزاء البرنامج المدرسي للتربية البدنية والرياضية وخلالها تقدم كافة الخبرات والمواد التعليمية التي تحقق أهداف المنهج.¹

- **المراهقة:** هي مرحلة عمرية محصورة بين الطفولة المتأخرة ومرحلة الشباب ، وهي في غالب الأحيان تكون بين 13-16 سنة للذكور و 12-15 سنة للإناث تعني كلمة المراهقة في اللغة العربية الاقتراب والدنو من الحلم ، العقلي والانفعالي² وتعني أيضا هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي³

6- الدراسات السابقة والمشابهة:

هناك بعض الدراسات القريبة لموضوعنا هذا والتي تطرقت إلى تأثير القلق على الأداء الجماعي عند ممارسة نشاط رياضي، ولكنها قليلة جدا :

-مذكرة ماستر تحت عنوان تأثير القلق على الأداء الجماعي الرياضي لدى لاعبي كرة قدم -دراسة ميدانية -ولاية بسكرة

من إعداد الطلبة: بكيرين نجيب تحت إشراف: د- بزيو سليم

الإشكالية: ماهي أسباب ومصادر ظهور القلق وما نوع تأثيره على أداء الرياضي

الفرضية العامة: يؤثر القلق سلبا على الأداء الفرضيات الجزئية: -لأهمية المنافسة أو طبيعتها

تأثير سلبي على الأداء الرياضي للاعبين.

-الإهمال والضعف التحضير النفسي (البيكولوجي) يؤدي إلى انخفاض الأداء الرياضي

¹ أمين أنور الخولي أصول التربية البدنية والرياضية ط2 دار الفكر القاهرة 1998 ص 119

² د.عفاف احمد عويس-النمو النفسي للطفل ط1 دار الفكر الأردن، سنة2003 ، ص 256.

³ عبد الرحمن عيسوي :معالم علم النفس، ط2 ، دار النهضة العربية، بيروت، 1984 م، ص 87 .

العينة المختارة: 60 لاعبا.

التعليق على الدراسة السابقة : من خلال ما تحصلنا عليه من هذه الدراسة والتي استفدنا منها كثيرا حيث بينت لنا مدى تأثير القلق على الأداء الجماعي الرياضي.
رسالة ماجستير تحت عنوان " تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين"، إعداد الطالب الباحث: قشطة عبد القادر ، تحت إشراف الأستاذ الدكتور: بن عكي محند أكلي، السنة الجامعية: 2002-2003.

هدف هذه الدراسة هو : معرفة مصادر ودرجة ومستوى القلق، و بالتالي مهمة تحضير وهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص، و بالتالي معالجة العامل النفسي.
الإشكالية العامة للدراسة: ماهي العوامل والمصادر والعوامل المساعدة للقلق لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية العامة للدراسة: للقلق تأثير على الأداء الجيد للاعبين وبدرجة كبيرة خلال المنافسة.
المنهج المستخدم : استعمل الباحث المنهج الوصفي.
الأداة المستعملة : مقياس قائمة تقييم الذات " أ "، مقياس القلق المعرقل، الاستبيان. العينة: منتظمة ومتجانسة تمثل 16 لاعب منتقاة وفق معايير محددة.

-التعليق على الدراسة السابقة:

من خلال النتائج المتحصل عليها في طيات بحثنا (تحليل البيبلوغرافي ، نتائج اختيار تقييم الذات أوب ، الاستبيان) لا يمكن لتدريب البدني والمهاري والخططي أن يؤديوا الوظيفة الكاملة لإعداد الرياضي إعدادا جيدا وكاملا وهذا ما سعدنا في بحثنا لأن ما في بحثنا يظهر الأهمية البالغة لأستاذ في اعداد التلميذ نفسيا للتقليل من قلقه أثناء الحصة.

7-مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

لقد بينت الدراسات السابقة وساعدتنا على معرفة تأثير القلق عند اللاعبين ، وبينت دور المدرب في التقليل من حدة القلق وتوجيهه ايجابيا أثناء المنافسة للحصول على نتائج رياضية مشرفة .

وهذا ما استفدنا منه في انجاز دراستنا هذه بشكل ايجابي .

الفصل



الأول



القلق

تمهيد:

يعتبر القلق التعبير الخارجي للمشاعر المكبوتة، وقد اختلف الباحثون في تقديم تعريفات حول القلق، نظرا لاختلاف توجهاتهم النظرية، واختلاف الأبعاد والمقاييس المحيطة بهذا السلوك خاصة إذا تعلق الأمر بالمراقبة. لكي نكشف عن المتغيرات المساهمة في حدوث هذا السلوك ، ارتأينا أن نتطرق في هذا الفصل إلى عرض مختلف جوانب هذه الظاهرة النفسية الاجتماعية. تعريفها، أنواعها، النظريات المفسرة له والعوامل المؤدية لظهوره، الأساليب التي من شأنها الحد من آثاره.

1- تعريف القلق:

إن القلق يأخذ عدة مفاهيم ومصطلحات حيث اختلف العلماء فيما بينهم :
تعريف القلق : إذ تنوعت تفسيراتهم كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص
منه وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو
نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.¹

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب " : أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف
منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد
الذعر.²

أما الدكتور نعيم الرفاعي 1969 يقول أن القلق يشير إلى حالة نفسية تحدث حين يشعر
بوجود خطر يهدده، و هو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة
كما أن القلق الشديد يبدو حادا و لا يتصل بموقف خاص، و معين، و يبدو في سلسلة من
الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد ...
كما أن القلق، مؤثر شاق في علاقة سواء بوضعية صدمية حالية أو انتظار خطر له رابطة
مع موضوع غير.³

شاملا تصورا نضع يجعلنا القلق موضوع فهم أن يقول " :عثمان السيد فاروق الدكتور أما
بذاته، منفرد بسيطا مصطلحا ليس فالقلق نفهمه، أن نستطيع حتى أوسع تكون الرؤية بحيث
بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.⁴ فيعرفه الدكتور أحمد عكاشة 1976 على أنه
شعور عام، غامض، غير سار، بالتوقع والخوف و التوتر، مصحوب عادة ببعض
الإحساسات، يأتي على شكل نوبات متكررة⁵ والقلق قد يرتفع وينخفض حسب المعطيات
الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب
أو البعيد.

1 محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة ط8 الاسكندرية، 1994، ص، 281

2 محمد هيد الطاهر الطيب: المرجع السابق 282

3 د/نعيم الرفاعي -الصحة النفسية- دراسة في سيكولوجية التكيف ط6- مطبعة طربين-دمشق 1929 - ص 242

4 كاستنيديا .مالك كاندرس واخرون :مقياس القلق لدى الطفل ص5

5 أحمد عكاشة - الطب النفسي المعاصر مكتبة انجلو المصرية القاهرة - ط7- 1988 ص8

2-أنواع القلق :

هناك عدة أنواع من القلق و من أبرزها نجد:

2-1-القلق العادي الموضوعي:

و هو القلق الذي ينبع من الواقع و من ظروف الحياة اليومية،ممكن معرفة مصدره وحصره، مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان و المكان و ينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة، و يعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان إلى أن يقدر على الموقف و يحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة¹

2-2-القلق المرضي العصبي:

وهوالقلق الغامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر و الخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية و هي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد²

2-3-القلق الخفي :

ينتج هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط و الدوافع ذات العليان فالإحساس بالذنب . يحدث في صورة قلق عام دون وعي بسببه،أو صورة مخاوف مرضية، أو صورة متعلقة بأعراض الأعصاب نفسها.

3-أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

3-1-الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه ،

¹ محمد السيد عبد الرحمان- الدراسات في النفسية نواحي فاعلية الذات الاضطرابات النفسية السلوكية دار القبة النشر وتوزيع 1986 -ص442
² فيصل محمد خير الدين الزراد -علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية -دار الملايين ط1984-ص80

وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية¹.

3-2-الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة².

4-أسباب القلق:

4-1-الأسباب الوراثية :

أكدت الأبحاث والدراسات التي قام بها علماء النفس على التوائم المتشابهة وعلى العائلات أن 10% من آباء وأخوة مرضى القلق يعانون من نفس المرض، وقد وجد "تسليتر" و "شليدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى % 50 وأن حوالي % 60 يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت نسبته في التوائم الغير حقيقية، فوصلت إلى % 04 فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في % 13 الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في الاستعداد للمرضى، وقد تزايد أعراض القلق عند الناس عنها لدى الرجال³.

4-2-الأسباب الفيزيولوجية :

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيتين السمبتاوي والباراسمبتاوي وخاصة السمبتاوي ومركزه في الدماغ بالهيبتولاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بانتقال هذه الأخيرة بسبب نشاطها هرمونات عصبية كالأدرينالين والنورادريالين والتي يزداد تنبيهها في الدم، فينتج مضاعفات⁴.

¹ محمد عبد الطاهر الطيب: المرجع السابق ص386

² محمد عبد الرحمان حمودة: الطفلة والمراهقة، المشكلات النفسية وعلاج. مركز الطب النفسي العصبي. ب ط 1991 ص263

³ مصطفى غالب : الإسلام، القلق، الخجل، منشورات دار الهلال بدون طبع 1980 ص80

⁴ كاظم ولي اغا : علم النفس الفيزيولوجي ط 1 دار الأفاق الجديدة بيروت بدون سنة ص31

4-3- نزع الغرائز القوية :

يمكن أن ينشأ القلق عندما تترع الغرائز القوية مثل: غريزتي الجنس و العدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من إشباع مثل هذه الغرائز، و يحدد أنواع من العقوبات المادية و المعنوية. للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، وفي هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمتة مع ما يترتب على ذلك من عقاب.

4-4- تبني معتقدات فاسدة :

من مسببات القلق أيضا أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد، فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما هو في قرارة نفسه عكس ذلك، فإذا خلا إلى نفسه أطلق العنان وارتكب ما تخالف هذا السلوك وهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وعدم الاطمئنان وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة بالعوامل تكون الخوف والههم وعدم الأمن دورا في خلق هذا القلق¹

4-5- الأفكار والمشاعر المكبوتة :

من مصادر القلق تلك الأفكار والمشاعر المكبوتة والخيالات والتصورات الشاذة والذكريات اللاأخلاقية التي تتكرر شعورا بالذنب، وأفكار يشعر صاحبها أنها مكروهة أو محرمة، وكل نشاط بدني أو فكري مخالف للتقاليد والنظم الأخلاقية المتعارف عليها في المجتمع ما من شأنه أن يقلل راحة صاحبه النفسية ويحطم هدوءه وثقة الناس به، أو قد يحاول المرء أي يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزءا من توتره وانطواءه، أو تقل فعاليته وإنتاجه².

¹ بوعلو الأزرق : الإنسان والقلق سسنا للنشر - ط 1993 ، ص1 76
² وي حافظ : المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر - ط 1995 ، ص2 190

4-6- عامل السن:

إن لعامل السن أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض تختلف عن الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلام والغرباء والحيوانات أو في هيئة أحلام مزعجة، أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهرا آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الجماعي وخصوصا عند مقابلته الجنس الآخر والإحساس بالذات بشكل جسمه وتصرفاته.

5- الأعراض الإكلينيكية للقلق:

5-1-1- الأعراض الإكلينيكية للقلق :

تظهر على شكل اضطرابات في وظائف بعض أجزاء الجسم بدون أن تكون هذه الأخيرة مصابة بأي مرض عضوي و منها:

5-1-1-1- الجهاز الدوري للقلب : حيث يشعر الشخص بألم عضلي فوق القلب، مع سرعة

نبضان القلب، الشعور بالألم والضيق عندما يحاول الشخص النوم، ارتفاع ضغط الدم.

5-1-1-2- الجهاز الهضمي : يظهر على شكل صعوبة في البلع، نتيجة القلق، أو يشعر

بغضة في الحلق، أو سوء الهضم وانتفاخ البطن وأحيانا الغثيان والإسهال والإمساك.

5-1-1-3- أعراض الجهاز التنفسي : يشكو الشخص من سرعة التنفس والهيجان وضيق

الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحيانا، والكثير ما وتغيير درجة حموضة الدم، مما

يجعل الفرد يؤدي سرعة التنفس إلى طرد CO₂ تنقلص عضلات أطرافه ويشعر بدون

5-1-1-4- أعراض الجهاز العصبي : يبدو جليا لدى الشخص اتساع حدقة العين وارتجاف

الأطراف والشعور بالدوران والدوخة والصداع.

5-1-1-5- الجهاز العضلي : من أكثر الآلام الجسم شيوعا هي الآلام العضلية الآلام على

مستوى الساقين أو الذراعين ، الظهر أو فوق الصدر ، وكثيرا ما تشخص هذه الآلام

بروماتيزم، ويبدأ بأخذ دواء الروماتيزم بدون فائدة الكثير من هذه الآلام¹ النفسية بحتة بسبب

¹ د/مصطفى غالب : الإسلام، القلق، الخجل، (، 1980 ص31)

القلق النفسي الذي لا يستطيع الفرد التعبير عنه أحيانا، وعلى الصراعات المختلفة إلا من خلال هذه الآلام .

5-1-6-الأعراض الجلدية : مثل ظهور حب الشباب، سقوط الشعر، الحساسية العامة.

5-1-7-أعراض جهاز الغدد الصماء : تظهر في زيادة إفراز الغدة الدرقية، البول السكري، زيادة إفراز هرمون الأدرينالين في الغدة فوق الكلوية.

6- الأعراض النفسية للقلق:

6-1-الخوف : يتمثل في الخوف من الأماكن المعلقة، أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت وأحيانا يتخذ الخوف أعراض ومظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاء لسانه.

6-2-التوتر العصبي : حيث يصبح الشخص حساسا لأي ضوضاء الجمهور مثلا ويفقد السيطرة الفعلية على أعصابه لأتفه الأسباب ويكون هذا التوتر عند الرياضي خاصة قبل بداية المنافسة.

6-3-عدم القدرة على التركيز : سرعة النسيان والشعور بالاختناق والصداع ويكون ذلك مصحوبا باختلال الآلية، أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن سابق عهده وأن العالم ربما تحول ويبدأ في القلق لأبسط الأمور.

6-4-فقدان الشهية للطعم : مع هبوط في الوزن والأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم وهذا الأخير يكون مصحوبا بأحلام وكوابيس مزعجة، أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة.

7-الأعراض السيكوسوماتية للقلق:

يقصد بها الأعراض العضوية والجسمية التي تنشأ بسبب المعاناة النفسية والانفعالات الشديدة، كما يقصد بها الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض إلى حالات القلق النفسي، ومن أهم هذه الأمراض:

•السمنة.

- الإمساك المزمن
- الربو.
- ارتفاع ضغط الدم.
- القرحة المعدية.
- فقدان الشهية للطعام.
- الأمراض الجلدية.

8- نظريات القلق:

8-1- نظرية أدلر : يرى " أدلر " بأن القلق النفسي يرجع إلى طفولة الإنسان الأولى، كأن يشعر الفرد بالقصور التي ينتج عنه عدم الشعور بالأمن، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى تشمل القصور بمعناه المعنوي والاجتماعي والمقصود بنظرية القصور العضوي في نظر " أدلر " أنه يحدث للفرد في أحد أعضاء جسمه، أما لعدم توافق نموه، أو لعدم كفايته التشريحية أو الوظيفية، فيرى " أدلر " إن هذا القصور يؤثر على حياة الفرد النفسية لأنه ناقص في نظر نفسه فيزيد شعوره بعدم الأمن، ومن ثم ينشأ القلق النفسي، ويضيف "أدلر" أن نوع التربية التي يتلقاها الطفل في أسرته لها اثر كبير في نشأة القلق النفسي لديه ومحاولة التعويض عنه.¹

8.2- نظرية كارن هورني : يرى " هورني " أن القلق يرجع إلى ثلاثة عناصر وهي: الشعور بالعجز، الشعور بالعداوة، الشعور بالعزلة، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب التالية:

- انعدام الدفئ العاطفي في الأسرة وشعور الطفل بأنه شخص منفرد ومحروم من الحب والعطف والحنان وانه مخلوق ضعيف وسط عالم عدواني متوحش هو أهم مصادر القلق.

¹ مصطفى فهمي: علم النفس الإكلينيكي، (1967 ص204)

كما أن بعض أنواع المعاملة التي يتلقاها الطفل تؤدي إلى نشوة القلق لديه، فالسيطرة المباشرة وعدم بين الإخوة والإخلاف بالوعد، وعدم احترام الطفل والجو الأسري العدائي كلها عوامل توقض مشاعر القلق في النفس.

البيئة وما تحتويه من تعقيدات ومتناقضات وما تشمل عليه من أنواع الحرمان والإحباط، فكل هذا يجعل الطفل يشعر انه يعيش في عالم متناقض، مليء بالغش والخداع والحسد والخيانة وانه مخلوق لا حول له تجاه هذا العالم القوي العنيف.

8-3- نظرية هندرسون وجبليروني : يعتقد هذان العالمان أن هناك مواقف إحباطية معوقة تؤدي إلى الصراع النفسي، ومن هذه المواقف نجد : الحالة الاقتصادية، الفشل في الحياة الزوجية الفشل في العمل، أسلوب التربية الخاطيء، عاهات البدن، كل هذه المواقف الإحباطية ينتج عنها سلسلة من ردود الأفعال . المقلقة، وعندما تتراكم هذه المشاعر تظهر أثارها في سلوك الفرد الخارجي¹

8-4- نظرية حصاري ستاك سوليفان : يرى "سوليفان" أن نفسية الطفل تتكون من النظام الخاص باستحسان الكبار لأعمال الطفل وعدم استحسانهم لها، والذي يدفع بالطفل إلى الانتباه إلى أنواع السلوك التي ينال الاستحسان والتي يناله حتى يستطيع دائما التمتع بالحالة الانشراح وتجنب القلق والعقاب، ويكسب الطفل نتيجة لذلك نظام واتجاه سلوكي معين ويحتفظ به طول حياته، وأن أي خبرة تهدد النظام والاتجاه في المستقبل تؤدي إلى القلق، وإن ظهر القلق فإن الفرد لا يدري ولا يستطيع أن يدرك ما يحدث له بوضوح، فهو يقوم من غير وعي ببعض الأعمال التي تؤدي إلى التقليل من هذه الخبرة، وعلى ذلك فإن القلق هو الوسيلة التي تلجأ إليها النفس لإضعاف الإدراك¹.

8-5- نظرية التحليل النفسي : إن مدرسة التحليل النفسي التي يتزعمها- فرويد - تربط بين القلق وخبرات الطفولة وخاصة" عقدة الحصى وعقدة الخوف من فقدان الجهاز التناسلي أو الشعور بالذنب الذي ، "يحيط بالرغبة الجنسية ويشاطره في ذلك" رانك "إلى عقدة الميلاد، إذ

¹ سعيد جلال : الصحة العقلية الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية دار قيلت-القاهرة-بدون طبعة 1998، (1985 ص136)

في رأيه أن عملية الولادة عملية قاسية بالنسبة للطفل، وقد ينفصل الطفل عن أمه ويترك عالما كله امن وطمأنينة ويدخل في عالم مليء بالضجة والضوضاء فتوضع بذور القلق أثناء عملية الولادة، أما الاتجاه التحليل الجديد فيرجع أسباب القلق إلى خبرات الطفولة في علاقة الطفل الاجتماعية لوالديه، حيث كان الطفل معتمدا كل الاعتماد وعلى الكبار في سد حاجاته، وأن تعرض الطفل للإهمال والحرمان وفقدان الحب وغيرها من العوامل التي ستثير الشعور بفقدان الأمن الذي يخافه، وبالتالي بالقلق.

9- علاج القلق:

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

9-1- العلاج النفسي: 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 يفيد في إظهار الذكريات المضرة 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.

9-2- العلاج السلوكي: يستخدم لفك الاشتراط المرضي المتعلق بالقلق ، وللقضاء على الأزمات العصبية الحركية، وذلك عن طريق¹، تمرين المريض على الاسترخاء ، تم إعطاءه منبهات أقل من أن تصدر قلقا، إما بتمرينات الاسترخاء الرياضية أو تحت تأثير عقاقير خاصة بالاسترخاء ، تم إعطاءه منبهات خاصة .

9-3- العلاج الكيميائي: في حالات القلق الشديد لا مانع من إعطاء بعض العقاقير التي تقلل من التوتر العصبي مثل البيركم ، الغاليوم ، ليروباميت ، أما العلاج الكيميائي الأصلي

¹ حامد عبد السلام زهران ص402

فيتلخص في إعطاء بعض العقاقير الخاصة بالهرمونات العصبية في مركز الانفعال بالمخ ، والتي أثبتت الدراسات العديدة فعاليتها في التخلص من القلق.

9-4-العلاج الجراحي: نجد بعض الحالات النادرة من القلق النفسي مصحوبة بتوتر شديد، فقد تنتهي بالانتحار ولا يمكن التخفيف منه ، فتلجأ إلى العملية الجراحية في المخ للتقليل من شدة القلق ، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعالات المتواجدة في المخ الحشوي ، ويقطع هذه الألياف تتوقف الدائرة الكهربائية الخاصة بالانفعالات. إن العلاج الجراحي فيه بعد أخلاقي لذا نجده محدود التطبيق في أغلب الأحيان.¹

9-5-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.²

9-6-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: {ألا بذكر الله تطمئن القلوب}(سورة الرعد. الآية 28) وقال الله تعالى:

{ فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون } (سورة البقرة- الآية 38)

10-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 النفسية الخاصة ، والحالات النفسية الاجتماعية ، وبالتالي فالتحضير

¹ عبد الرحمان عيسوي ص 148

² أحمد عكاشة ، الطب النفس المعاصر مكتبة انجلو ، المصرية القاهرة ط8- 1988ص 54

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 الرياضي¹ إذن فالتحضير النفسي للتلميذ المراهق قبل بداية أي حصة وأثناءها تجعله كيف 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 التطوع والتمكن لمعرفة كيفية العمل والتعامل مع هذه الفئة، فالتوجيه في هذه الحالة يكون نحو العمل التربوي وتكوين الشخصية الثابتة.

¹ د. محمد سعيد عزمي، ص 18

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها التلميذ قبل وأثناء الحصة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود الرياضي (التلميذ)، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية وبيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على الأساتذة والأخصائيين الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

الفصل الثاني:

الأداء الرياضي الجماعي
في حصة التربية البدنية

إن الأداء الرياضي هو احد النشاطات المدرسية الذي له دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب. فمن الناحية البدنية يعمل علي رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم والتمتع بها، كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل ، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها . ولكي يتحقق كل هذا يتطلب التوجيه العلمي و المهني الصحيح. ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية والذي يجب عليه أن يعي جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط، ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيع النجاح في عمله . أما من الناحية النفسية تهدئته وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره ، فبالممارسة يتعلم كيف يواجه مشاكله النفسية فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والانتكال علي نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

1- مفهوم الأداء :

هو كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه , ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة , وبناءا على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تتركز على اثنتين هما:

أولا :مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله:

أي واجبات ومسؤولياته.

ثانيا : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , ومدى ارتباطها وأثارها على مستوى أداءه لعمله هو Thomas-1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي , وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة, الاستعداد,الدافعية وأغلبها تشكل مفهوم الأداء , مضيفا أن الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبةً و يستخدم مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم يطلق عليه مصطلح الأداء الأقصى ويستعمل بشكل واسع لتعبير عن المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات.

2- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطورا كبيرا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرفه الدكتور " عصام عبد الخالق "الأداء الرياضي على انه:"إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى

نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً¹ "

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

2-2-الأداء الأقصى :

ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.

الأداء المميز: ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

3- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

يعتبر القلق أحد الانفعالات الهامة، وينظر إليه على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي يؤثر لأداء الرياضيين ، وإن هذا التأثير قد يكون إيجابياً يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، أو بصورة سلبية تعوق الأداء. و يختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك و اتجاه الانفعال واتجاهات الانفعالات في القلق سلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة².

تعتبر كل إنجازات الأفراد بما فيها انفعالات و سلوكا تهم هي تعبير عن جميع جوانب الشخصية فان الإنجازات الرياضية للفرد لا تعتمد على تطور القابلية البدنية و المهارية فقط ، بل تتأثر هي الأخرى أيضا بعوامل نفسية عديدة مثل الدوافع، الرغبات القناعات الإدراك ، و التفكير ولاستعداد النفسي و الخوف و القلق ، لذلك تظهر لدى الرياضي بعض السلوكيات إذا يكون فخورا أو سعيد عندما تثمر جهوده بالنتائج الإيجابية و يكون عكس ذلك ،خائبا الأمل و يائس عند الإخفاق . كما يعتبر القلق في المجال الرياضي سلاحا ذو حدين و ذلك كما يلي:

*الحالة الأولى: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز المساعد للرياضي في جعله و يدرك مصدر قلقه وبالتالي يهيئ نفسه بدنيا للتغلب عليه.

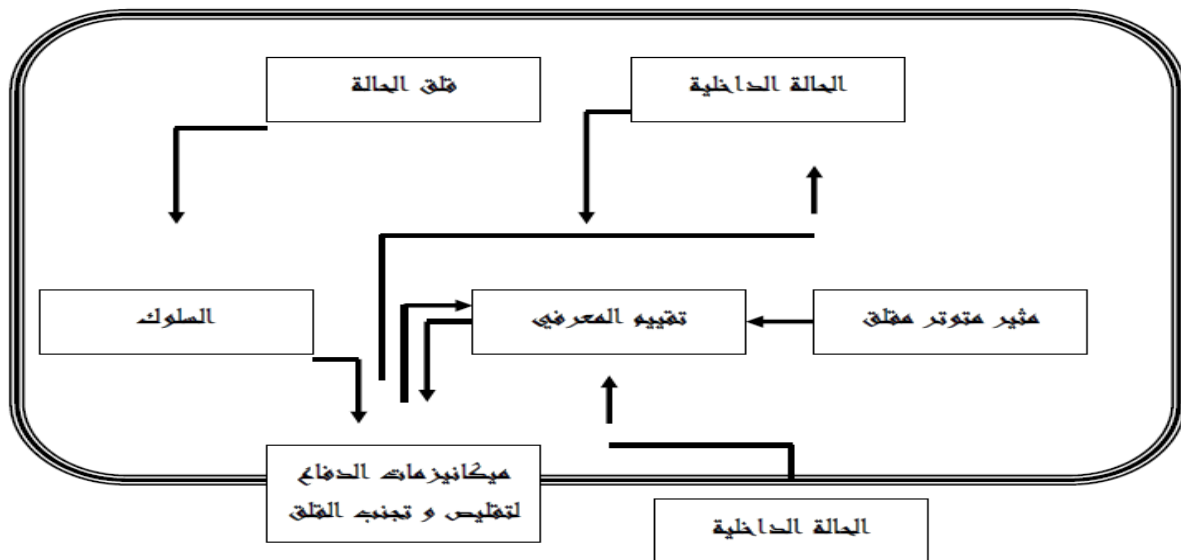
¹ زار مجيد الطالب :علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، العراق، 1983 ، ص214-215

² د/أسامة أمل راتب - علم النفس الرياضة - ط 2 - دار الفكر العربي - القاهرة 1997 - ص15

*الحالة الثانية: يعمل القلق على إعاقة العمل من خلال تأثيره السلبي على نفسية الرياضي وحتى يمكننا معرفة الأسباب التي تخلق عند الرياضي و بالتالي تحديد نوعيته مسيرا أو معيقا ، يجب معرفة العوامل إن كانت هناك أو مصادر التي نتج عنها لقلق و بالتالي التوصل إلى المستوى و الدرجة التي ينجر عن كل عنصر حسب الأهمية المتوقعة له ¹.
 فالعوامل كثيرة و كل منها يمكن في الاتجاهين ، فعلاقة الثقة المتبادلة بين اللاعب و المدرب وتحديد أهداف معقولة للرياضي و الموضوعية ستخلق نوعا من الحافز عن الرياضي لتحقيق الأهداف المرسومة ، أما العلاقة الطبيعية المبنية على الاستغلال و انعدام الثقة فإنها ستؤدي إلى خوف و قلق ينعكس سلبيا على الرياضي وعلى الفريق معا ، و من خلال هذه العوامل الخيرية السابقة ، مكان المناقشة ، مستوى المنافسة ، علاقة اللاعب بزملائه، الحالة المناخية الحكم، النمط العصبي للرياضي..... الخ.²

4- تأثير القلق على الأداء الرياضي:

لقد اقترح "مارتن" MARTIN نموذج أخذ فيه بعين الاعتبار قلق الحالة و قلق السمة



¹ د/نزار مجيد كامل طه لويس - علم النفس الرياضي -جامعة بغداد كلية الرياضة - ط 1989 ، 1 - ص 214
² د/نزار مجيد كامل طه لويس - نفس المرجع - ص 214-215

يتضح لنا من خلال تمعننا في هذا الشكل أن تأثير قلق السمة يظهر في ظروف المنافسة، لأنه يؤثر مباشرة على الجانب المعرفي بينما في وضعية عادية الفرق بين قلق الحالة بين أفراد يملكون قلق الحالة مرتفعة بالنسبة للدين لهم قلق حالة منخفضة يكون غير مهم، بينما تظهر أهمية هذا الفرق أثناء المنافسة الرياضية، كما نسجل أيضا من خلال هذا الشكل تأثير ميكانيزمات الدفاع لتقليل و تجنب القلق¹

5- حالة القلق في المنافسة الرياضية:

في إطار حالات قلق المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي -1998- التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية بعضها ببعض الآخر.

- حالة قلق ما قبل المنافسة:

يقصد بذلك حالة اللاعب الرياضي قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسة بزمن قصير نسبيا عدة أسابيع إلى يومين تقريبا.

- حالة القلق بداية المنافسة :

هي الحالة تستغرق الفترة القصيرة - من يوم إلى بضع دقائق - قبيل اشتراك اللاعب الفعلي في المنافسة الرياضية. كما أنها تبدو بصورة أكثر وضوحا في حالة الاتصال المباشر للاعب الرياضي مع جو أو بداية المنافسة كما هو الحال عند توجه اللاعب الرياضي إلى مكان المنافسة الرياضية.

- حالة القلق أثناء المنافسة:

هي الحالة التي ترتبط بالفترة الزمنية التي يشترك فيها اللاعب الرياضي في المنافسة الرياضية وما قد يحدث فيها من أحداث ، و ما قد يرتبط بها من تغيرات أو متغيرات . و تسرى هذه الحالة على كل اللاعبين الأساسيين و الاحتياطيين.

¹ Raymond Thomas :la preparation psychologique du Sport. ED Vigot. Paris 1991. p 27

6-العوامل المسببة للقلق لدى الرياضي:

يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم. و بينما يستطيع البعض منهم التحكم و السيطرة على درجة القلق ، فان الآخر يخفف في تحقيق ذلك ، و من ثم يتأثر الأداء سلبيا و خاصة في أثناء المنافسة حسب " بيكير "

لقد تمكن " بيك BECK من تصنيف الأحداث المسببة للانهايار إلى بعض المجموعات أين اعتبر أنه بغض النظر عن الأمراض الجسدية ، فالحالات الأكثر انتشارا تظهر عند نقص الحب الذاتي و من البديهي ، أن الوضعية الرياضية يمكن لها خلق هذا الشعور ¹.
لقد اهتم العديد من الباحثين بمعرفة العوامل المسببة للقلق لدى الرياضيين ، وجاءت النتائج أن هناك أربع مصادر أساسية تسبب حدوث القلق:

1-الخوف من الفشل.

2-الخوف من عدم الكفاية.

3-فقدان السيطرة.

4-الأعراض الجسمية و الفسيولوجية.

7-مفهوم التربية

لغة : التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى الرباعي أي غدى الولد و جعله ينمو، و ربى الولد:هذبه فأصلها يربو أي زاد و نمى ، و من يجعل أصلها الثلاثي :فلا بد أن يجعل المصدر ترتيبا لا تربية يقال رب القوم يربهم أي بمعنى ساسهم و كان فوقهم و رب النعمة:زادها، و رب الولد:رباه حتى أدرك.

¹ BAKKER F.C.Et ciol :« psychologie et pratique sportive » Vigot.

وصفوة القول أن التربية عند العرب تنفذ السياسة و القيادة و التنمية ، و كان العرب يقولون عن الذي ينشئ الولد و يرباه المؤدب و المهذب و المربي¹

اصطلاحاً : أما التربية اصطلاحاً ، فإنها تفيد معنى التنمية و هي تتعلق بكل كائن حي من نبات و حيوان و إنسان و كل منها طرائق خاصة لتربيته.

و تربية الإنسان تبدأ قبل ولادته و لا تنتهي بانتهاء الدراسة و لا بانفصال الفرد عن الأسرة ، بل تظل معه طول حياته طالما كان مستمرا في تفاعله مع الحياة و طالما ما زال على قيد الحياة ، و تعني باختصار أنها تهئ الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملًا من جميع النواحي: الخلقية العقلية ، الجسمانية ، و الروحية تعتبر التربية ذات معنى شامل وواسع تختلف باختلاف المجتمعات و الأزمنة ، فهناك من يعرفها بأنها عملية تدريب تأتي عن طريق الدراسة و التدريس و يعرفها آخر بأنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل ، و هناك من يعرفها بأنها طريقة لتعديل السلوك ، و تعني النمو و التكيف.

8- مفهوم التربية في نظر الفلاسفة و المفكرين:

يعرف الفيلسوف " أفلاطون " التربية بأنها: "إعداد الفرد ليصبح عضوا صالحا في المجتمع".

و يعرفها أيضا: " بأن التربية هي الجسم و الروح و كل ما يمكنه من الجمال و الكمال"²

9- أهداف التربية:

إن أهم أهداف التربية هو الوصول إلى تنشأه الفرد سليما ، منسجما مع نفسه من جهة و مع مجتمعه من جهة أخرى ، فيكتسب الفرد جملة من المعارف الحياتية تساعده على العيش و مواجهة المشاكل المترتبة عن ممارسة الحياة و مبدئيا لا يمكن تكوين عالم أو مبدع في أي مجال دون تعلمه القراءة و الكتابة ، و دون تزويده بقاعدة علمية و ثقافية متينة

¹ رابح تركي ، ص 18
² أحمد عمر روجي ، ص 9

كما أنه لا يمكن تعليم أي شخص جملة من الخصائص النفسية و السلوكية قبل أن تعلمه قيم و معتقدات و تقاليد مجتمعه الأصلي و قبل إكتسابه القدرة على التكيف في مجتمعه.

10- التربية البدنية و الرياضية:

10-1- مفهوم التربية البدنية:

لقد اهتمت الدول الحديثة بالتربية البدنية اهتماما كبيرا لنظر لما تم اكتشافه من آثار ايجابية بناءة تساعد على إعداد شخصية المواطن سواء من الناحية العقلية أو البدنية أو النفسية أو الاجتماعية حتى أنها أصبحت من المؤشرات الهامة التي تدل على التقدم الحضاري للمجتمع على عكس ذلك مازال يعتقد كثير من الناس أن التربية البدنية هي مختلف أنواع الرياضيات أو أنها عضلات و عرق أو أذرع و أرجل قوية ، أو أنها تربية الأجسام ، و لهذا تعددت مفاهيم التربية البدنية من عالم لآخر ، فرغم اختلافهم في شكل تعريفها فأنهم يتفقون في المضمون و أهم التعاريف بذكرها في ما يلي فعرّفها ناش : بأنها جزء من التربية و بأنها تستغل دوافع النشاطات الطبيعية الموجودة في كل شخص لتنميته من الناحية العضوية و التوافقية و العقلية و الانفعالية و هذه الأعراض تتحقق حينما يمارس الفرد أوجه نشاط التربية البدنية سواء كان في الملعب أو في حمام السباحة.

ويعرفها نيكسول و كزنز:"بأنها ذلك الجزء من التربية التي تنص الأنشطة القوية التي تتضمن عمل الجهاز العضلي و ما ينتج عن الاشتراك في هذه الأوجه من النشاط من التعلم.

ويعرفها" فولتمر و اسيلنجر : " بأنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني¹

وعرّفها لو ميكين كما يلي :التربية البدنية هي العملية لبتي يكتسب الفرد من خلالها أفضل المهارات البدنية و العقلية و الإجتماعية و اللياقة من خلال النشاط البدني² وعرّفها

¹ د.محمد سعيد عزمي ص11
² أمين أنور الخولي ص36

الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويح عام 1965 إن التربية البدنية اليوم هي مادة التي يتعلم الأطفال ليتحركوا، و يتحركوا ليتعلموا.¹ وعرفتها تشارلز بيوتشر: أن التربية البدنية هي جزء متكامل من التربية ، و التي تهدف إلى تكوين الفرد المراهق في الجوانب البدنية و العقلية و الإنفعالية و ذلك عن طريق ألوان النشاط البدني المختار بغرض تحقيق هذه الخصائل. و يرى " وليامز": "هي مجموعة الأنشطة البدنية للإنسان التي أختيرت كأنواع ونفذت كحصيلة²

11- أهداف التربية البدنية و الرياضية في الطور المتوسط:

بعد إنتهاء الدراسة الإبتدائية ينتقل التلاميذ و التلميذات إلى مرحلة الدراسة بالأكمالية و هذه المرحلة تتطلب عناية خاصة و توجيهها سديدا ،لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية و الرياضية ،لذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف التالية عند وضع الخطة العامة التي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي ،ويمكن تلخيص هذه الأهداف في النقاط التالية:

- ممارسة الحياة السليمة ،و تعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي في كل مرحلتي المراهقة و البلوغ و دور التربية البدنية و الرياضية في تحقيق هذه النجاحات.
- تنمية القوة الجسمية ،وصفات المرونة و الرشاقة و سرعة التلبية و الشجاعة والجلد،لرفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف و الأحوال.
- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة الخاصة بالتربية الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم ،و التعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة.
- العمل على تدريب التلاميذ على القيادة و التعبئة،و التعرف على الحقوق و الواجبات و

¹ سي احمد حورية ص 11
² د.محمد الحمامي/ د.أمين الخولي ،ص19-18

تنمية صفات التعاون و الإحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة به¹ .

12- أهمية التربية البدنية و الرياضية في التربية:

إن التربية البدنية و الرياضية لا تقل أهمية عن بقية المواد العلمية الأخرى ،بل جزء هام من العملية التربوية العامة للدور الهام الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح من خلال تعليمه مختلف المهارات و الخبرات الحركية التي تساعده على التكيف في مختلف المهارات و الوضعيات مع نفسه و مع غيره ،كما تعينه على مواكبة عصره و لذا فقد اهتمت مختلف الحكومات بالتربية و الرياضية،فأنجزت الرياضة الضخمة و كونت إطارات راقية في هذا الميدان الحيوي في عجلة التقدم الحضاري للأمم ،إذا فبرنامج التربية البدنية و الرياضية في المدارس يوجه الطفل توجيهها سليما و تعلمه مختلف المهارات الحركية التي تعطيه الصحة و السلامة و الرشاقة² .

13- علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية:

التربية البدنية و الرياضية هي تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة النشاط و التي تنمي و تصون شخصية و جسم الفرد ،فعندما يتدرب الإنسان فهو لون من ألوان التربية التي تساعد على تقوية و سلامة الجسم .
فالتربية البدنية و الرياضية ليست جزء يضاف إلى البرنامج المدرسي كوسيلة لشغل³ الطلاب و لكنها على العكس من ذلك فهي جزء حيوي من التربية فعن طريق توجيهها توجيهها صحيحا يكتسب الفرد المهارات اللازمة عند قضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة،و ينمون اجتماعيا كما أنهم يشتركون في نشاط من النوع الذي يضيف على حياتهم السعادة باكتسابهم الصحة العقلية و الجسمية .

¹ محمد صبحي حسنين،ص106

² محمود عوض بسيوني/د. فيصل ياسين الشاطي نظريات وطرق التربية بدنية ديون مطبوعات الجزائر 1987 ص36

³ د. محمد سعيد عزمي -أساليب تطوير درس التربية دار الوفاء الإسكندرية سنة 2014ص18ص14

14- درس التربية البدنية والرياضي

14-1- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية و أهميته:

يعتبر درس التربية البدنية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و أحد أشكال المواد الأكاديمية. و يختلف درس التربية البدنية عن هذه المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسب و إعداد التلاميذ إعداد سليما و متكاملًا من النواحي البدنية و العقلية و النفسية فهو يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو و التطور. و لهذا فإن أعضاء الجسم و الأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات و الأنشطة الرياضية لجعلها قوية و صيانتها حتى تكون في حالة صحية جيدة¹.

و يعتبر درس التربية البدنية كأحد أوجه الممارسة الذي يحقق احتياجاتهم البدنية كما يعطي لهم الفرص للإشتراك في المنافسات الرياضية داخل و خارج المدرسة و لهذا درس التربية البدنية و الرياضية لا تعطي المساحة الزمنية فقط، بل يحقق الأهداف التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني و الصحي للتلاميذ على كل المستويات²

15- أهداف درس التربية البدنية و الرياضية:

إن درس التربية البدنية و الرياضية يهدف إلى تنمية صفات لها دورا فعال في بناء شخصية الفرد و تكسبه طابعا مميزا حيث:

- تساعد الإنسان على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة و المرونة و الرشاقة و السرعة.
- تساعد على اكتساب المهارات و الخبرات الحركية.
- تساعد الفرد على اكتساب الصفات الخلقية و التكيف مع المجتمع.

¹ د. محمد سعيد عزمي - أساليب تطوير درس التربية دار الوفاء الإسكندرية سنة 2014 ص 18

² عباس احمد صالح، ص 95

- تعمل على الوقاية الصحية من خلال ممارسة كافة البرامج و الأنشطة و الألعاب الرياضية المختلفة لتحقيق نمو يساعد الإنسان على التنشئة الإجتماعية و تزويده بكافة الخبرات الواسعة من خلال استغلالها في أوقات فراغهم و الأمكنة و الأزمنة المناسبة خلال حياتهم اليومية¹

16- واجبات درس التربية البدنية و الرياضية:

- إن درس التربية البدنية و الرياضية له واجبات تربوية كثيرة فهو يعمل على تنمية السمات الخلقية كالطاعة ،الشعور بالصدقة و المثابرة و المواضبة و اقتسام الصعوبات مع الزملاء .
- يعمل على اهتمام بإقامة منافسة للتشجيع على التدريب ،و لإتقان المهارات المطلوبة نفسها²

- يعمل على خفض الاضطرابات النفسية لدى التلاميذ .
- يعمل على التقليل من السلوكات العدوانية لدى المراهقين .
- له تأثيرات إيجابية في مختلف الأجهزة الحيوية(كالجهاز الدموي ،التنفسي،العصبي و العضلي)³

¹ د.محمود عوض بسيوني/د.فيصل ياسين الشاطي-نظريات وطرق التربية البدنية ديوان مطبوعات الجزائر 1987.ص96.95

² المرجع السابق،ص46

³ عباس احمد صالح ص42

خلاصة :

إذا كانت التربية العامة في مفهومها العام تضع كأحد أهدافها صناعة رجل الغد وتهيئته كي يتمكن من ممارسة حياته الاجتماعية وفق ما تمليه متطلبات تلك الحياة التي هو بصدد مباشرتها فإن الأداء الرياضي وباعتباره أحد أهم مكونات التربية العامة يأخذ على عاتقه هذا الإعداد وتوله أهمية كبيرة في جوانب عديدة قد سبق ذكرها، ولعل التطور الاجتماعي المعاصر لأهمية ممارسة النشاط البدني والرياضي بجميع أنواعه وعلى كل المراحل التي يمر بها الفرد قد أحدثت العديد من التغيرات فيما يخص نظرة المجتمع لمختلف أنواع هذه الممارسة فأصبحت أحد أهم المواد التي تدرس في المؤسسات التربوية لدى البلدان المتقدمة، وهذا ما يسعى القائمون على التربية والرياضة إلى تحقيقه في بلادنا بإعداد المجتمع السليم لا يمر دون الاعتناء بالفرد الذي هو اللبنة الأساسية والجزء الدقيق في تشكيل المجتمع، فالتربية بأنواعها المختلفة تعتني بهذا الفرد منذ نشأته وحتى الوفاة، فهي بذلك تهدف نحو تطوير شخصية الفرد كوحدة حيوية تحت تأثير الجماعة في إطار الوضعيات الاجتماعية.

الفصل

الثالث

المرأة هقة

تمهيد:

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهمه وفهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى. فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم، وقلّة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، حيث وصفها " ستانلي هول " أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق. وعلى هذا الأساس يجب دراسة الظواهر النفسية والسلوكية للمراهق، وكذا ما يحدث في جسمه من تغيرات فيزيولوجية وعقلية وانفعالية وعاطفية ، إدراكا لما قد ينجر عنها من نتائج سلبية أو إيجابية. فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته. ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإلمام بجميع جوانب الموضوع.

1- مفهوم المراهقة:

يعتمد العلماء والباحثون ضرورة دراسة المراهقة لإماتيازات مدرسية صرفة، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة - المراهقة - لإماتيازات نفعية تجعلنا نقدر على التعامل مع المراهق من جهة وعلى فهمه وفهم الأصول النفسية الراهنة من جهة أخرى¹ والمراهقة مرحلة من المراحل الرئيسية والهامة في حياة الفرد وأصعبها ، لكونها تشمل عدة تغيرات في كل المستويات . وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية ، إذ تنفرد خاصة النمو السريع الغير منتظم وقلة التوافق العضلي العصي ، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم ، حيث وصفها " ستانلي هول " : " بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة تكتنفها الأوهام النفسية وتسودها المعانات والإحباط والصراع والقلق وصعوبة التوافق²

-تعريف المراهقة لغويا : المراهقة لغويا هي الاقتراب من الحلم ، فكلمة مراهق تعني اقتراب أو دنى من الشيء ، فهو إذن الفرد الذي يقترب من الحلم واكتمال النضج فالعالم النفساني " دوروني روجرز " يقول أنها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية. كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة³ ، وهي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وهي فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية واضحة ، تجعل الطفل الصغير عضوا في المجتمع . وسنتطرق إلى بعض من تعاريف العلماء منها :

1-1-**تعريف فؤاد السيد البهي:** المراهقة هي المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي إذن عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها⁴

1-2- **تعريف م.دييس :** يعرفها بأنها فترة التحولات الجسمية النفسية التي تحدث بين سن الطفولة وسن الرشد وحسب هذا التعريف فإن المراهقة عبارة عن مرحلة عبور تتخللها تغيرات من جانبين أساسيين:

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد، ص 227

² نفس المرجع ص 228

³ مذكرة ليسانس ص 25.

⁴ محمد مصطفى زيدان ، ص 152

أ- **تغيرات جسمية** : تتعلق بالنضج الفيزيولوجي والجسمي بوجه عام حيث يكتمل نمو الأعضاء داخليا وخارجيا.

ب- **تغيرات نفسية**: تتمثل في ظهور حاجات عاطفية ومشاعر جديدة كالغرائز الجنسية جانب نمو الوظائف العقلية كقدرة التفكير المنطقي والتجريد إضافة إلى ظهور بعض المشاكل النفسية كالقلق والخجل والاكتئاب...

1-3- تعريف دورتي روجرز : يرى بأن المراهقة هي فترة النمو الجسدي وهي ظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة ، كما أنها فترة تحولات ما بين البلوغ الجنسي والرشد وتختلف هذه الفترة في بدايتها وغايتها باختلاف الأفراد والمجتمعات الحضرية والمجتمعات الأكثر تمدنا والمجتمعات الأكثر برودة.

1-4- تعريف هول لوهال: يرى بان المراهقة تكون مرحلة جديدة في عملية التحرر من مختلف أشكال التبعية القديمة. ومن هذا التعريف الذي يركز على الرغبة الاستقلالية من جميع النواحي منها :

أ- من الناحية العاطفية. حيث يبدأ المراهق في تأسيس علاقات عاطفية جديدة مما يؤدي به إلى ضرورة إعادة تنظيم شخصيته اتجاه نماذج التفكير الأدبي.

ب- من الناحية المعرفية: حيث يتحرر المراهق من البنيات المعرفية القديمة وبالتالي تحدث تغيرات على مستوى الأفكار والتصورات.

ج- من الناحية الاجتماعية: حيث تزداد الهمة نحو البحث عن استقلالية اقتصادية والاندماج في جميع الأوساط الاجتماعية دون مساعدة الأبوين أو تدخل الأسرة في شؤونه.

إن جميع التعريفات اتفقت على أن المراهقة هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرشد مرفوقة بتغيرات شاملة وعلى كل المستويات الفيزيولوجية والجسمية والعقلية والنفسية وهي تبدأ من بداية البلوغ حتى اكتمال نمو العظام وبلوغ قامته أقصى طولها وذكائه أعلى الدرجات . أما من الناحية النفسية والاجتماعية فإن مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة انتقال من طفل يعتمد كل

الاعتماد على الآخرين إلى راشد مستقل بذاته ، ولذا تعتبر مرحلة المراهقة جسر يمر عليه الفرد من الطفولة إلى الرشد.

2-تحديد مرحلة المراهقة :

بداية المراهقة تختلف من فرد إلى آخر ومن جنس لآخر ومن سلسلة إلى أخرى ، ونستدل بعدم القدرة على تحديد هذه الفترة بقول - جوزيف ستون و تشرشيين - أن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ الشغل والزواج واتخاذ مسؤوليات على مستوى القبيلة¹ كما أن هناك ما يربط بين الجناس والبلوغ ويفسر العلماء اثر المناخ على الإنسان فيقولون أن المراهقة في المناطق الحارة تسبق المراهقة في المناطق الباردة . إضافة إلى تأثير الفوارق الفردية والوراثية والصحة العامة وبداية المراهقة ليست دائما واضحة ، ونهايتها تأتي دائما مع إتمام النضج الاجتماعي دول تحديد ما قد وصل إليه الفرد من هذا النضج الاجتماعي² ومن جملة الدراسات التي قام بها - مورجان ميد - في استراليا وبالضبط في الصاموا. استخلص من خلالها أن المراهقة منعدمة تقريبا ، حيث أن خروج الطفل من طفولته يندمج مباشرة في مجتمع الكبار ، ويتم ذلك عن طريق والنفسية والتربية البدنية في تحديد موعد النضج الجنسي وبدأ المراهقة. هذا وقد قسم العلماء المراهقة إلى مراحل فرعية أهمها :

أ- المراهقة المبكرة: تبدأ من 11 إلى 14 سنة حيث تصادف هذه المرحلة الطور الثالث من التعليم. تمتد من بدء النمو السريع الذي يصاحبه البلوغ وحتى بعد البلوغ بسنة تقريبا أي عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة للفرد .

ب- المراهقة المتوسطة: تتراوح ما بين 14 إلى 18 سنة تصادف في الغالب الطور الثانوي.

ج- المراهقة المتأخرة: فيما يحاول المراهق تكييف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه محاولا التعود على ضبط النفس وغالبا ما تمتد هذه المرحلة ما بين 18 و 21 سنة .

¹ رزيق معروف، ص 17.
² مخائيل عوض خليل، ص 27

3-مميزات و خصائص مرحلة المراهقة:

الخصائص الإنمائية الجسمية: النمو بصفة عامة يقصد به التغير نحو اتجاه عادي مقبول وعند المراهق يظهر في ناحيتين أساسيتين.

أولاً: الناحية الفيزيولوجية: وتشمل نمو ونشاط بعض الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الظواهر الخارجية ، وأن اكتمال الغدد - عدد الجنس - ذات أثر بالغ على الجسم وعلى الحالة المزاجية والنفسية للمراهقين.

ثانياً: المرحلة الجسمية والمورفولوجية. وتشمل الزيادة في الطول والحجم والوزن حيث يتأخر نمو الجسم العصي بمقدار سنة تقريباً، مما يسبب للمراهق تعباً وإرهاقاً، كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة ، تجعل حركاته غير دقيقة ويميل نحو الكسل والتراخي¹ كما يبلغ الفتيان والفتيات نضجهم البدني الكامل تقريباً ، حيث تأخذ ملامح الوجه والجسم صورتها النهائية تقريباً ، وتصبح عضلات الفتيان قوية ومتينة في حين تتميز عضلات الفتيات بالمرونة والليونة ، إضافة إلى أن الفتيان أطول وأثقل وزناً من الفتيات.

الخصائص الحركية: في مرحلة النمو الحركي يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي وتأخذ مختلف النواحي النوعية للمهارات تتطلب المزيد من القوى العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجهاز. السباحة... كما تساهم عمليات التدريب الرياضي المنظمة في الوصول إلى المستويات الرياضية العالية كما تلعب أيضاً عمليات التركيز الواعية والإرادة القوية دوراً هاماً في نجاح عمليات التعلم والتدريب وبلوغ درجة النجاح بسرعة فائقة.

4-مشاكل المراهقة :

يمكن تسليط الضوء على بعض المشاكل التي يتعرض لها المراهق والتي نذكر منها :
المشاكل النفسية : من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطوع المراهق نحو التحرر والاستقلال.

¹ مصطفى سويفي: ، ص 227

وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب ، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها أو أحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية. بل أصبح يناقشها و يزنها بتفكيره وعقله . وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه ، لهذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه ، بثورته وتمرده وعناده فإن كانت كل من الأسرة والمدرسة والزملاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشيع فيه حاجاته الأساسية ، فهو يحب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يذكر حتى يعترف الكل بقدره وقيمه¹

المشاكل الانفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهقين يبدا واضحا في عنف انفعالاته وحداتها وشدة اندفاعها ، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية فأحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشنا ، فيشعر المراهق بالفخر ، وكذلك يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضع خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه و تصرفاته ما لا شك فيه أن توتر الآباء والأمهات والقادة في المجتمع قد يترك أثرا في نفسية المراهق ويترتب على هذا نظرتة للحياة تصبح كتيبة مليئة بالحقد عامرة بالقلق والاضطرابات بدلا من أن تكون نظرة تفاؤل وحب وسعادة.

المشاكل الاجتماعية : قد تنشأ مشاكل المراهقة في احتياجاتها السلوكية الأساسية مثل: الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأنه الفرد المرغوب فيه فعلا ، لذلك لكل من الأسرة والمجتمع والمدرسة مصادر تأثير على المراهق وكيف يتعامل معها هذا الأخير .
أولا: الأسرة كمصدر تأثير: إن المراهق في هذه الفترة من العمر يميل إلى الاستقلالية والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شؤونه فإنه يعتبر هذا الموقف تصغيرا لشأنه، واحتقارا لقدراته. كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد

¹ مخائيل معوض خليل ، ص 89

المراهق يميل إلى نقد ومناقشة ما يعرض عليه من آراء وأفكار ، ولم يعد يتقبل كل ما يقال له، بل وأكثر من هذا تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها أحيانا لدرجة العناد.

"إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله ، أو تمرده وعدم استسلامه.¹

ثانيا: المجتمع كمصدر تأثير: الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الإجتماعية أو العزلة ، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات إجتماعية بسهولة لتمتعهم بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء ، وبالمقابل هناك من يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على اكتساب مهارات اجتماعية". إن الفرد لكي يحقق النجاح الإجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية ، لابد أن يكون محبوبا من طرف الآخرين ، وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له "ثالثا: المدرسة كمصدر تأثير: المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم . وتأثير المدرسة تعرض لثورة المراهق وطمسها، وبالمقابل المراهق يحاول أن يتمرد عليها يحكم طبيعة هذه المرحلة العمرية ، ويرى أن السلطة المدرسية أشد من السلطة الأسرية فلا يستطيع أن يفعل ما يريد في المدرسة ، وعلى هذا الأساس فهو يأخذ مظهرا سلبيا عن ثورته كاصطناع الغرور ، أو الإستهانة بالدرس ، أو قد توصله الثورة أحيانا لدرجة التمرد والخروج عن سلطة المدرسة والمدرسين بوجه خاص.

المشاكل الجنسية والاختلاط و المشاكل الصحية :

- المشاكل الجنسية:

لقد أشرنا في تعريف المراهقة على أنها بداية المرحلة تكون صعبة وهذا بسبب التغيرات الفيزيولوجية والتحولات البنيوية، إذ نجد المراهق يبدأ في الميل إلى الجنس الآخر والتحدث إليه وهذا من كلا الجنسين الذكور والإناث . وبطبيعة الحال فإن الرغبة إلى الجنس الآخر تخلف عدة مشكلات ومناقضات يصعب على المراهق التخلص منها ، فمنهم من تنتابه الحيرة ومنهم

¹ "مخائيل معوض خليل ، ص 89

من يتظاهر بالحياء والاحتشام والاختفاء ومنهم من يتقبل هذه التغيرات بكل بساطة، مادامت الظاهرة واضحة المعالم ولتجاوز هذه الأزمة الخطيرة لجأ علماء التربية لحل هذه المشكلة عن طريق تدريس التربية الجنسية لتحقيق عدة أهداف منها :

- تعليم الألفاظ المتصلة بالأعضاء الجنسية ، أي بأعضاء التناسل والسلوك الجنسي .
- تزويد الفرد المراهق المبتدأ بالمعلومات الصحية اللازمة عند ماهية النشاط الجنسي.
- ضمان إقامة علاقة سليمة بين الجنسين ، قائمة على فهم دقيق وتقدير كامل. للمسؤولية وفهم صحيح لنوعية العلاقة .

- إكتساب التعاليم الدينية والقيم الأخلاقية ، ويقول محمد مهدي الإستانبولي " :
علينا محادثة الأولاد والبنات عند المسألة الجنسية بالكلام عليها بصورة مكشوفة قدر الإمكان ولكن بأسلوب دقيق وفطن
مظاهر الاختلاط.:

كثيرا ما يكون الاختلاط الجنسي وسيلة إغرائية حيث يلاحظ داخل الأقسام والساحات الصور والكتابات الغرامية ، بل وحتى الهمسات والملامسات للجنس الآخر. ففي هذه المرحلة يلاحظ على المراهقين والمراهقات بعض التصرفات الجنسية ، كتبادل الكتابات والمواعيد الغرامية والإعجاب والجانبية .

والإكتشاف المتبادل للذات ، وكذا الدافع للزواج¹ إضافة إلى الرموز وبعض الألفاظ الجنسية اللامهذبة وكذلك كثرة الضحك المرتفع والأصوات المزعجة، إذ يتطلب هذا الموقف نوعا خاصا من الصبر لا يتحمله المربون والمشرفون على التربية ويعتبرون هذه المرحلة عمر المشاكل حقا ، زيادة على الإستهزاء بالأساتذة أثناء الدرس وبالمواد الدراسية ، وإحتقار المراهق أو المراهقة لأي سلطة كسلطة المدرسة والمربين ، ومحاولة الظهور بمظهر الشاب.

1 د-حامد عبد السلام،ص395.

المشاكل الصحية " :حامد عبد السلام "يضيف عن مشاكل المراهقة المتعبة قائلاً " : الصحة حالة إيجابية تضمن التمتع بصحة العقل ، والجسم وليس بمجرد غياب أو إنعدام أعراض المرض النفسي.

- وإن الصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو للصحة ، فهما عنصران متكاملان.
- إن الاضطرابات في النمو قد يكون بداية المشكلات الصحية ، وذلك حسب تكرارها ودرجتها في التأثير ، ومن أهم هذه الاضطرابات نجد :

الإضطرابات السلوكية: كالإرتعاش أو مص الإبهام ، أو عض الأظافر.

الإضطرابات في التغذية: كقلة الأكل ، ونقص في الشهية أو الإفراط أو الشرهية الزائدة .

الأزمات العصبية: كرفع الرجلين أو الرأس والكتفين وعدم الاستقرار والانفعالات وسرعة الغضب.

إضطرابات النوم: مثل الكلام والمشي أثناء النوم ، الأحلام المزعجة وأحلام اليقظة.

المشاكل الأسرية و الاقتصادية:

إن علاقة المراهقين بوالديهم أو بالكبار الذين يحيطون بهم قد تبدو متعارضة أو متناقضة لأنه من ناحية يذكر المراهقين أنهم يريدون التخلص من سيطرة آبائهم وأمهاتهم ، كما أن أفكارهم كذلك متقلبة مثل: التقلب في الضحك إلى البكاء ، إلى الرغبة الملحة على النفور الشديد أي الإنتقال بين النقيضين.

وخصوص الجو الاقتصادي الأسري ، أي الواقع الذي تعيشه الأسرة من حيث المداخل والمصاريف يرى أن الأسرة تنعطف إما نحو الفقر والإحتياج ، وإما نحو التوسط والغنى ، وكلى المنعطفين له اثر في تكيف الأبناء و اتجاهاتها ، فعدم قدرة الأسرة على تلبية متطلبات المراهق من توفير الغذاء والملابس والأدوات المدرسية تجعله يعيش حالة من القلق ، وعدم الارتياح حيث أن هذا الأخير يأتي من الحاجات والمتطلبات التي تعجز الأسرة التي ينتمي إليها عن تلبيةها له والشعور بالقوة عندما تلجى كل الحاجات .

5- كيفية القضاء على مشاكل المراهقة :

أطلق على مرحلة المراهقة "عمر المشاكل" و "مرحلة الأزمة" وغيرها من التسميات لإحتوائها على صعوبات من الصعب التخلص منها إلا بتضافر جهود ومساعي الجميع من مجتمع ، أسرة ، مربى ومدرسة... إلخ . لأن المراهق بمفرده لا يستطيع الخروج من دائرة المشاكل الجسمية ، النفسية الإجتماعية... إلخ . بل قد يوصله إلى أمراض أهمها:

- **بدنية** : تتمثل في تشوهات بدنية ، أو سمنة أو قصر في القامة ، والسبب هو عدم الإعتناء بالطفل خلال نموه مثل : قلة التغذية ونقص الحركات البدنية التي تساعد هرمونات النمو ، حيث هناك عدة دراسات أقيمت في تحت هذا المجال ، أين تؤكد على أهمية الفيتامينات والحركات البدنية في زيادة طول العظام والخلايا في العضلات .

- **نفسية** : بسبب التغيرات الجسمية والجنسية التي تحدث للمراهق ، فإنه يصاب بعدة أمراض نفسية كالقلق ، الخوف و الاضطرابات التي تأثر على تكوين شخصيته ، لذا يجب على الكبار مساعدته والوقوف جانب المراهقين في وضعيتهم مثل : تربيتهم جنسيا حيث يجب على المراهق أن يتعلم شيئا عن ظاهرة التوالد ، وأن تعرف البنات عن سبب المحيض و كيف يقابله ، كما يجب تقديم الإرشادات والمساعدات و خلق جو اجتماعي سليم وتحقيق النمو النفسي المتكامل.

- **اجتماعية** : تميز هذه المرحلة - المراهقة - بالصراع بين المراهقين والمجتمع ، التقاليد والأسرة حيث أن المراهق له رغبة في التحرر من سلطة الأسرة وإكتساب الامتيازات التي يتمتع بها الكبار. فهذا الصراع يمكن أن يؤدي بالطفل المراهق إلى عدة مشاكل إجتماعية كالخروج من البيت والقيام بعلاقات إجتماعية والإهتمام بالعلاقات الجنسية فهنا تبرز أهمية المحيط والمجتمع في القضاء على كل المشاكل والأمراض.

6- علاقة المراهق بالمتوسطة وأهمية التربية البدنية والرياضية :

المراهق ووظيفة المتوسطة :

الطور المتوسط من التعليم يعتبر مرحلة مهمة لتلميذ المراهق ، فإذا كان المنزل هو المكان الأول الذي يعمل على تكوين شخصية المراهق وتوجيهه وجهة متكاملة فان المدرسة كذلك لها دور في هذا الصدد ، حيث أن المدرس الناجح في هذا الوقت لا يعمل على تزويد الطالب بالمعارف داخل المؤسسة التعليمية ، بل أنه مسؤول على أن يحقق لتلاميذه القدرة على التوافق الإجتماعي و الإنفعالي . كما على المراهق أن يكون ذاته و شخصيته ، و أن يعتبر الدراسة عمله ، ومن ثمة وجب عليه الشعور بالمسؤولية و بالإدانة للأسرة والمجتمع. كما عليه التفكير بطريقة موضوعية و إيجابية مع أقرانه ، لأن مقياس تقدم الشعوب في العصر الحالي مبني على ما تصنعه هذه الشعوب من فرص تعليمية و تكوينية لشبابها ¹.

7- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق :

تظهر أهمية مادة التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة ومكيفة ومنشطة لشخصية ونفسية المراهق لكي تحقق له فرصة إكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي يعجز المنزل على تحقيقها له .

كما تقوم التربية البدنية والرياضية بصقل مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر ، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية أن تفسح المجال للطلاب من أجل إنماء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم ، بدلا من أن تقف عائقا لذلك ولا يأتي ذلك إلا بتكليف ساعات حصص التربية البدنية والرياضية داخل وخارج الثانوية لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق ، وعندما يتعب المراهق عضليا فإنه يستسلم للراحة والنوم باعتبارهما ضروريان لهذه المرحلة ، عوض أن يستسلم للكسل والخمول وهذا بطبيعة الحال دائما من أجل إستعادة النشاط الفكري والدراسي بعد ذلك ومن الناحية

¹ بوتلجة غياث: ،ص37.

الإجتماعية فإن التربية البدنية والرياضية تلعب دورا كبيرا من حيث التنشئة الإجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ وكذا الإحترام وكيفية إتخاذ القرارات الجماعية ، ومساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة. ومن الناحية التربوية فإن التربية البدنية والرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية كالطاعة والصبر والشعور بالصدقة والزمالة وإقتسام الصعوبات مع الزملاء ، كما تستطيع حصة التربية البدنية والرياضية أن تخفف من وطأة المشكلة النفسية، فعند ممارسة المراهق للنشاطات الرياضية المختلفة ومشاركته في اللعب يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والإتجاهات الغير مرغوبة ، مثل الخوف ، القلق ، الكراهية و الغيرة. وهكذا نرى أن بإستطاعة - حصة التربية البدنية والرياضية أن تساهم في تحسين الصحة النفسية وذلك بإيجاد منفذ صحي وسليم للعواطف ، وإعطاء نظرة متفائلة وجميلة للحياة¹

8-علاقة المراهق بأستاذ التربية البدنية و الرياضية :

علاقة أستاذ التربية البدنية والرياضية تلعب دورا أساسيا في بناء شخصية المراهق بدرجة أنه يمكن إعتبارها المفتاح الموصل إلى نجاح الموقف التعليمي أو فشله، حيث يعتبر التلميذ المرأة التي تعكس حالة الأستاذ المزاجية ، وإستعداداته و إنفعالاته. فإن أظهر هو روح التفتح في الحياة والإستعداد للعمل بكل جد وحزم فإننا نجد نفس الصفات عند تلاميذه ، أما إذا كان الأستاذ يميل إلى السيطرة ويستعمل القوة في معاملة تلاميذه فالنتيجة التي يجنيها الأستاذ تكون حتما سلبية . حيث يميل التلاميذ إلى الإنسحاب والعدوان ، ومن هذا نستنتج أن العلاقة بين التلاميذ و أستاذ التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر السهل والبسيط الذي يتصوره البعض ، حيث النجاح أو الفشل لهذه العلاقة مرتبط إرتباطا وثيقا بمجموعة من العوامل المعقدة منها علاقة التلميذ بوالديه وعلاقته بالأصدقاء والمجتمع. فالعلاقة بين الطرفين يجب أن تكون مبنية على أساس الإحترام والصدقة والمحبة ، لا على أساس السلطة والسيادة .

¹ بوتلجة غياث ، ص 38.

ويجب أن يكون الأستاذ قادرا على التحلي بالروح المسؤولة تجاه تلاميذه المراهقين ، وأن يشرف عنهم بكل نزاهة وأمانة وإخلاص وأن يفتح أمامهم المجال للتعبير عن هوايات تحمهم والكشف عنها. وهذا بطبيعة الحال لا يأتي إلا إذا كان الأستاذ ملما بأسرار وتغيراتها ، وإعيا ومحيطا بحوثيات مادته ومستعملا أنجع وأحسن الطرق في توصيل المعلومات لتلاميذ هذه المرحلة ، مما ينعكس إيجابا على مردودهم الفكري والمهاري ، كما على الأستاذ توجيه المسار النهائي للناشي ومساعدته على إكتشاف قدراته العقلية وتحقيقها ، ومساعدته على الصمود أمام صعوباته الخاصة في التكيف وعلى مواجهة الإتجاهات الشاذة والعادات المدمرة ، وغيرها من المعوقات التي تعرقل سيرورته كائنا سويا وشخصية نامية ¹

9- أهمية الممارسة الرياضية عند المراهق :

الرياضة عند المراهق : في مرحلة المراهقة لا تصبح المهارة والتقنية هما الأساسيتين في الرياضة وإنماء التلميذ المستعمل لهما ، أي الإهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله التي تحدد نوع اللعب الرياضي الذي سوف يمارسه ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بما ، والتدريس بالأمور الإجرائية ، جاءت لمراعاة المتعلمين بالدرجة الأولى وقدرا تهم مما يجعلهم يحبذون النشاط الرياضي ويميلون إليه لتفجير طاقاتهم وشحناتهم ²

¹ مخاتيل إبراهيم اسعد ص 259.

² محمد حسن علاوي ، ص 365

الخلاصة:

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 بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي الاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات، والحصول على مكانته الاجتماعية، وذلك بالاستقلال الانفعالي والاقتصادي عن الأسرة، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، والانتماء إلى الجماعة، وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته من الأمن وتحقيق الذات.

واستخلصنا كذلك العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع المراهق للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي، حيث أن الدافع هو مثير داخلي يحرك سلوك الفرد، ويوجهه لتحقيق إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالته الداخلية، ومن بين الطرق الأكثر ملائمة لتحقيق ذلك هو الاشتراك في النشاطات الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعتها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق ها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

ويمثل الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على المنهج المستخدم، عينة البحث، خصائصها وطريقة اختيارها، أدوات البحث والشروط العلمية للأداة.

1- الدراسة الاستطلاعية : ان الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قصد تجربة وسائل البحث لمعرفة صلاحيتها وكذا صدقها لضمان دقة وموضوعية النتائج المحصل عليها في النهاية وهذه الدراسة الاستطلاعية تسبق العمل الميداني المتمثل في توزيع الاستبيان ، ولهذا قمنا بزيارة لعينة البحث وذلك عن طريق زيارة متوسطة حساني محمد الشيخ بدائرة حاسي بجبج ولاية الجلفة لیتسنی لنا معرفة بعض الجوانب المحيطة بدراستنا ومن أهمها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء هذه الدراسة

- تحديد عينة البحث

- التقرب من أفراد العينة

- معرفة الأجواء المحيطة بالعينة

2- المنهج المتبع في البحث:

إنتهجنا في دراستنا هذه المنهج الوصفي ، والبحوث الوصفية تهدف إلى تصوير الوضع الراهن محاولة وضع إقتراحات أو أفكار عن التطور في المستقبل ، كما أن الدراسات الوصفية لا تحصر أهدافها في جمع الحقائق الراهنة بل تتعداها في التحليل العلمي الدقيق لإستخلاص الدلالات ومحاولة الربط المتغيرات ببعضها البعض الآخر ومناقشة النتائج مناقشة علمية ، وتفسيرها في عبارات واضحة.

كما يعرف المنهج الوصفي بأنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محدد لوضعية اجتماعية او مشكلة اجتماعية او سكان معين¹.

3- العينة وكيفية إختيارها:

3-1-تعريف العينة: العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة

¹ عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: منهج البحث العلمي وطريقة اعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995،

لمجتمع البحث.¹ لقد قمنا بإختيار عينتنا لدراسة بحثا بطريقة عشوائية ، مجموعة من التلاميذ عددهم 80 من متوسطة حساني محمد الشيخ بحاسي بحبح، تابع لمديرية التربية لولاية الجلفة وهذا بعدما قمنا بمقابلة كافة التلاميذ وتوزيعنا لهم إستمارات الإستبيان.

4- مجال البحث:

4-1- المجال المكاني: أجرى البحث الميداني في متوسطة حساني محمد الشيخ بحاسي بحبح .

4-2-المجال الزمني: لقد كانت بداية إجراء البحث النظري من بداية شهر فيفري 2017، أما البحث التطبيقي فقد دام قرابة الشهر والنصف ، من منتصف شهر مارس 2017 إلى نهاية شهر افريل 2017 ، وخلال هذه المدة تم توزيع الإستمارات وتفرغها وتحليل النتائج المتحصل عليها ، بإستعمال الطرق الإحصائية.

5-مجتمع البحث:

يقتصر المجتمع الإحصائي في بحوث التربية البدنية والرياضية والصحة والترويج في معظم الحالات على الأفراد، والذي يمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

من الناحية الاصطلاحية : "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى" .² مجتمع البحث هو تلاميذ متوسطة حساني محمد الشيخ بحاسي بحبح.

6 - متغيرات البحث :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق.

¹ رشيد زرواتي: تدريبات على منهجية البحث العلمي والعلوم الاجتماعية، دار هومه، ط1-، 2002، ص191
² محمد نصر الدين رضوان: الاحصاء الاستدالي في علوم التربية البدنية والرياضية

6-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجه معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

تحديد المتغير المستقل: القلق.

6-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹

6-2-1- تحديد المتغير التابع : الأداء الرياضي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

6-2-2- تحديد المتغير الوسيط : وهو التأثير.

7 كيفية إعداد استمارة الاستبيان :

قمنا بجمع إستمارات الإستبيان الخاصة بالتلاميذ والتي وزعت حسب عدد التلاميذ وهو 80 تلميذ، و لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الإستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة ب:

العدد التكراري $100 \times$

النسبة المئوية =

80

8- صعوبات البحث:

-الصعوبات الأولى التي يعاني منها أغلب طلاب معاهد التربية البدنية والرياضية و هي نقص المراجع الخاصة ببحثنا هذا مما سنضطر إلى بذل جهود كبيرة للحصول عليها.

¹ محمد حسن علاوي، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999ص219

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ، ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان الخ. تماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة.

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة

النتائج

المحور الأول :

الفرضية الأولى: يؤثر القلق على الأداء إما ايجابيا وإما سلبيا عند التلاميذ في الطور المتوسط.

1-تحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمحور الأول

السؤال الأول: بماذا تشعر عندما يحين وقت حصة التربية البدنية ؟

الغرض من السؤال : طرحنا هذا السؤال قصد معرفة شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (01): يمثل شعور التلاميذ عند بداية حصة التربية البدنية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
النشاط	33	41.25%
الملل	7	8.75%
القلق	20	25%
الراحة	15	18.75%
اللامبالاة	5	6.25%
الانطواء	00	00%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج: تبين النتائج المسجلة في الجدول رقم (01)

مايلي: 41.25% من مجموع العينة يشعرون بالنشاط ، و 8.75%، يشعرون بالملل 3.75% ، و 25% يشعرون بالقلق ، و 18.75% يشعرون بالراحة و 6.25% يشعرون بالامبالاة و 00% يشعرون بالانطواء ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالنشاط عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية ، وهذا ناتج لكونها تشتمل على ألعاب رياضية ونشاطات ، تجعل التلاميذ يتحمسون لممارستها، لأنها تبتث فيهم

النشاط وروح المنافسة ، وتنمية القدرات العقلية والبدنية وبذلك ينسون معانا تهم اليومية. أما النسبة الثانية والمتمثلة في 22%، يشعرون بالقلق وذلك يرجع لأسباب قد تكون نفسية أو إجتماعية تجعل التلميذ يشعر بالقلق ، عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية 18.75% من مجموع العينة، أنهم يشعرون بالراحة النفسية والفكرية ، وذلك لأن حصة التربية البدنية والرياضية تتميز عن الحصص الأخرى. لكونها نشاطات والعباب تجعل التلميذ يشعر بالراحة النفسية والعقلية. أما النسبة ، 6.25% الذين يشعرون باللامبالاة ، وهذا دليل على عدم الرغبة في ممارسة الحصة وذلك بسبب مشكل نفسي أو إجتماعي أو أنه مرغم على ممارستها ونسبة. ونسبة 3.75%، يشعرون بالملل وذلك يرجع إما لضعف شخصيتهم أو مستواهم الفكري والبدني أو بسبب معاملة الأستاذ للتلاميذ.

السؤال الثاني: هل تخشى الأداء السيئ عندما تكون هناك منافسة أثناء الحصة ؟

الغرض من السؤال : هو معرفة هل يخشى التلميذ من أداءه السيئ تحت ضغط المنافسة

الجدول رقم (02): يمثل مدى خوف التلاميذ من الأداء السيئ

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	70	%87.5
لا	10	%12.5
مجموع العام	80	%100

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج الجدول رقم (2) أن %87.5 من التلاميذ يخشون الأداء

السيئ ونسبة %12.5 لا يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة ومنه نستنتج أن نسبة

التلاميذ اللذين يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة اكبر من اللذين لا يخشون الأداء

السيئ تحت ضغط المنافسة

السؤال الثالث: هل تشعر بالخوف خلال حصة التربية البدنية ؟

الغرض من السؤال : طرحنا هذا سؤال قصد معرفة شعور التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (03): يمثل شعور التلاميذ بالخوف

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	12	%15
لا	68	%85
المجموع العام	80	%100

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (3) نجد أن نسبة 85% وهي النسبة الأكبر من مجموع العينة لا يشعرون بالخوف ، أما نسبة 15% وهي النسبة الأقل من مجموع العينة يشعرون بالخوف.

ومن هذه النتائج نستنتج أن نسبة 85% لا يشعرون بالخوف وهذا راجع إلى الثقة العالية في نفسية التلاميذ والشخصية القوية لديهم التي تجعلهم يؤدون الحصة بكل راحة وثقة. أما نسبة 15% من مجموع العينة فهم يشعرون بالخوف وهذا راجع ربما إلى نقص الثقة في النفس أو راجع إلى حادث قد وقع لهم يجعلهم يشعرون بالخوف أثناء تأدية حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الرابع: في نظرك هل يؤثر القلق في أداءك الرياضي أثناء حصة التربية البدنية ؟

الغرض من السؤال : هو معرفة فيما إذا كان القلق يؤثر في الأداء الجماعي

الجدول رقم (4): يمثل تأثير القلق في الأداء الرياضي أثناء حصة التربية البدنية

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	62	77.5%
لا	18	22.5%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج:

من الجدول رقم (4) نجد أن نسبة 77.5% من مجموع العينة ترى أن القلق يؤثر في الأداء الجماعي أثناء حصة التربية البدنية الرياضية وتحدث تغيرات في حالتهم النفسية. أما نسبة 22.5% يرون أن القلق لا يؤثر في أداءهم الجماعي .

ومن هذا نستنتج أن النسبة الأكبر وهي 77.5% والتي ترى أن القلق يؤثر تأثيرا مباشرا على أدائهم في حصة التربية البدنية أما نسبة 22.5% وهي النسبة الأقل التي يرون أن القلق لا يؤثر على أداءه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية والسبب في ذلك حسب رأيهم راجع إلى حدة المشاكل التي يعانون منها، حيث أنها أثرت سلبيا على أدائهم عند ممارسة نشاط رياضي جماعي ، وهذا دون التدخل الايجابي للأستاذ أو عدم قدرته على تقديم الدعم المعنوي للتلميذ لتحفيزه وتشجيعه على تخطي العقبات. وذلك عن طريق النصائح والإرشادات والتوجيهات والاهتمامات بمشاكل التلاميذ واللجوء إلى التمارين الرياضية ، ذات الطابع الحماسي والتنافسي ، والعمل بكل جدية وصرامة وكل هذا يقلل من القلق للتلاميذ ويزداد عندهم حب لحصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الخامس: إذا كانت لك مشاكل نفسية مثل القلق هل ممارسة الرياضة تؤدي إلى؟

الغرض من طرحنا هذا السؤال هو معرفة أثر القلق إثناء حصة التربية البدنية والرياضية

الجدول رقم (5): يمثل دور الرياضة في حل بعض المشاكل

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
إزالة هذه المشاكل	20	25%
تقليل من شدتها	50	62.5%
ليس لها اثر	10	12.5%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم (5) نجد أن 62.5% من مجموع العينة ترى بأن الممارسة الرياضية تؤدي إلى التقليل من القلق التي يعانون منها أما 25% ترى بأن الممارسة الرياضية تزيل مشكل القلق لديهم ، والنسبة الأخيرة 12.5%، فتري أن الممارسة الرياضية ليس لها أثر في التقليل من القلق لديهم. ومن خلال هذا العرض نستخلص أن الممارسة الرياضية تؤدي إلى التقليل من شدة القلق الذي يعترض التلاميذ أثناء فترة المراهقة وليس إزالتها كليا ، فهي تساهم في التخفيف من حدتها عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية التي تنسي بعضها وأما الذين يرون بأنما تزيل هذا المشكل فهذا راجع إما لكونهم لا يعانون من مشكل القلق أو لديهم هذا المشكل لكن حدته خفيفة ومن السهل إزالته عن طريق اللعب وممارسة الأنشطة الرياضية المتعددة. وأما النسبة الأخيرة التي ترى بأن الممارسة الرياضية ليس لها أثر على مشكل القلق فيعود إما لعدم تعرضهم لهذا المشكل أو لجهلهم لدور التي تلعبه الممارسة الرياضية في النمو النفسي والإجتماعي للتلاميذ.

السؤال السادس: هل تجد مشاكل خلال ممارستك لحصة التربية البدنية ؟

الغرض من السؤال: من أجل معرفة المشاكل التي يعاني منها التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (6): يمثل وجود بعض المشاكل خلال حصة التربية البدنية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	30	37.5%
لا	50	62.5%
المجموع العام	80	%100

تحليل النتائج:

من خلال النتائج الملاحظة في الجدول رقم (6) نجد أن 37.5% من مجموع العينة يجدون مشاكل خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ، أما نسبة 62.5% من العينة فإنهم لا يجدون مشاكل خلال الممارسة. ومن خلال هذا نستنتج الأغلبية من التلاميذ لا يجدون مشاكل خلال الممارسة وهذا راجع إلى العلاقة الأخوية بين التلاميذ فيما بينهم وبين الأستاذ، أو يرجع ذلك إلى توفير كل الظروف والشروط المطلوبة لممارسة الحصة من أجهزة ووسائل رياضية.

أما الأقلية من نسبة التلاميذ فهم يجدون مشاكل خلال ممارسة لحصة التربية البدنية ، فمنهم من يجد مشاكل مع زملاءه ويرجع هذا ربما إلى الغيرة أو المناوشات الكلامية التي تجرى أثناء الحصة أو إلى نقص النشاطات الجماعية التي تقرب التلميذ من زميله أكثر فأكثر، ومنهم من لديه مشاكل نفسية كالقلق من جراء الضغط الدراسي أو قلة ممارسة التربية البدنية والرياضية وعدم إعطائها الأهمية اللازمة حيث تصبح لديه ضغوطات نفسية من بينها القلق.الإكتئاب ، الخوف...إلخ.

السؤال السابع: هل ترتبك عند بداية المنافسة في حصة التربية البدنية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى ارتباك تلاميذ تحت ضغط المنافسة

الجدول رقم (7): يمثل ارتباك التلاميذ عند المنافسة

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	60	75%
لا	20	25%
مجموع	80	100%

تحليل نتائج الجدول 07-

نلاحظ ان نسبة 75% من التلاميذ يشعرون بالارتباك عند بداية المنافسة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية ونسبة 25% ترى بانها لا تشعر بالارتباك ويعود سبب عدم شعورهم بالارتباك لتحضيرهم النفسي الجيد ولشخصيتهم القوية ، ومنه نستنتج إن المنافسة الهامة لها تأثير سلبي على نفسية التلاميذ ويمكن ان تكون لها دور ايجابي فيظهر التلميذ قدراته ومهاراته .

السؤال الثامن: كيف يكون أدائك عندما تحس بالقلق ؟

الغرض من السؤال :معرفة كيف يكون مردود التلميذ أثناء حصة التربية البدنية

الجدول رقم (8): يمثل أداء التلاميذ عند القلق

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
سيء	10	12.5%
سيء جدا	65	81.25%
ممتاز	0	0%
جيد	5	6.25%

تحليل جدول (8)

نلاحظ أن نسبة 81.25% يكون أداءهم سيء جدا ونسبة 12.5% ترى بان أداءهم سيء ونسبة 6.25% تقول بان أداءهم جيد وهذا قد يكون بسبب استثمارهم لعامل القلق ايجابيا ،فقد تمكنوا من توجيه القلق في اتجاه ايجابي مما يدفعهم لتقديم أداء جيد

السؤال رقم (09): ما هي الأسباب الأساسية التي ترى أن لها تأثير سلبي على الأداء أثناء الحصة الرياضية؟.

الغرض منه: معرفة الأسباب التي لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي لتلاميذ. لقد اختلفت وتضاربت آراء تلاميذ حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي لتلاميذ في حصة و أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص و ضعف التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب المؤدية للنتائج السلبية ومنهم من قال الانفعالات النفسية السلبية (كالخوف والقلق والارتباك) لها تأثير سلبي على الأداء الرياضي ومنهم من قال أن الأستاذ و نقص الإمكانيات المادية من ألبة رياضية وحوافز وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب للأداء السلبي لهم، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية لتلاميذ

هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط المجموعة والأستاذ، ومنهم من قال أن أهمية ونوعية وطبيعة الحصة لها تأثير على أدائهم.

2- خلاصة المحور الأول :

المحور الأول : للمنافسة والقلق تأثير سلبي أو ايجابي

تؤثر المنافسة و القلق ايجابيا وإما سلبيا على أداء تلاميذ في حصة التربية البدنية

ومن خلال نتائج الجدول (2) نجد أن نسبة 87.5% من التلاميذ أكدوا أنهم يخشون الأداء السيئ تحت ضغط المنافسة فهم يشعرون بالقلق ، وطبيعة الحصة ولأهميتها دور على الأداء التلميذ فعندما يكون هناك اختبار أو فرض يكون أدائهم مرتفع عكس الحصة العادية فالتلاميذ عندما تكون الحصة مهمة والمنافسة الرياضية مهمة وتكسبهم نقاط في المادة نلاحظ انفعالات نفسية سلبية كالخوف والقلق، وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب في الصفحة (42) : "تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل، ويلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح .

ومن خلال جدول(3) نسبة 85% لا يشعرون بالخوف وهذا راجع إلى الثقة العالية في نفسية التلاميذ والشخصية القوية لديهم التي تجعلهم يؤدون الحصة بكل راحة وثقة. أما نسبة 15% من مجموع العينة فهم يشعرون بالخوف وهذا راجع ربما إلى نقص الثقة في النفس.

من خلال جدول رقم (4) نلاحظ ان نسبة التلاميذ اللذين يشعرون بالقلق أثناء بداية الحصة 25% وهذا راجع وذلك يرجع لأسباب قد تكون نفسية أو إجتماعية تجعل التلميذ يشعر بالقلق ، عندما يحين وقت حصة التربية البدنية والرياضية.ومن جدول نجد أن نسبة 77.5% من التلاميذ أكدوا على أن القلق يؤثر على أداءهم القلق أثناء حصة التربية البدنية ، وقد يكون هذا التأثير سلبي فينقص مستوى الأداء وقد يكون ايجابيا إذا استثمر هذا القلق فيكون مردود التلاميذ مرتفع أثناء اللعبة الجماعية، ومن خلال جدول رقم (5) نجد أن الممارسة الرياضية تؤدي إلى التقليل من شدة القلق الذي يعترض التلاميذ أثناء فترة المراهقة وليس إزالتها كليا ، فهي تساهم في التخفيف من حدتها عن طريق ممارسة الأنشطة

الرياضية التي تتسي بعضها وأما الذين يرون بأنما تزيل هذا المشكل فهذا راجع إما لكونهم لا يعانون من مشكل القلق.

-ان أغلب التلاميذ يرتكبون عند ما يشعرون بالقلق وخاصة عندما تكون هناك منافسة أثناء حصة التربية البدنية فيخشون ان يكون الأداء السيئ ويرتكبون الأخطاء ويكونون في حالة قلق وفقدان التركيز تحت ضغط المجموعة والأستاذ ،وهذا ما تأكد في الفرضية الأول والتي تحققة حيث يؤثر القلق سلبيا وأما ايجابيا .

المحور الثاني:

الفرضية الثانية : دور الأستاذ في التقليل من حدة القلق

2- تحليل نتائج الاستبيان الخاصة بالمحور الثاني

السؤال العاشر: هل يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية حصته بشكل ؟

الغرض هذا السؤال : هو معرفة مستوى الأستاذ أثناء تأديته لحصه التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (10): يمثل أداء الأستاذ في الحصه

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
جيد	60	75%
متوسط	15	18.75%
ضعيف	5	6.25%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (10) نجد أن 75% من مجموع العينة، ترى بأن الأستاذ يؤدي حصته بشكل جيد، و 18.75% بشكل متوسط أما 6.25% من مجموع العينة فتراه يؤدي حصته بشكل ضعيف. ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن النسبة الأولى والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل جيد ، وهذا يرجع إلى أداء الأستاذ من خلال حرصه على تعليمهم لمختلف المهارات والحركات الرياضية وخلق روح المنافسة بينهم ، وبث روح النشاط والحيوية ، إضافة إلى تفهمه لمشاكلهم النفسية من بينها القلق ، وأما من يرى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل متوسط ، فيعود ذلك إلى خبرة الأستاذ، أو الوسائل والعتاد الرياضي ، أو إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ. أما النسبة الأخيرة وهي 6.25% من مجموع العينة ، فتري أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل ضعيف ، وهذا راجع إما لتهاون الأستاذ في أداء مهامه أو لنقص خبرته في هذا المجال ، مما يؤدي إلى ملل ومن كل هذا نستنتج أن المستوى الذي يؤدي به الأستاذ

حصته ينعكس على مدى اهتمام التلاميذ بالحصّة ، وحرصهم على ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية على أكمل وجه، لذا يجب على كل أستاذ أن يحاول تأدية مهامه على أكمل وجه وبكل حرص ، ليجعل التلميذ يحب الحصّة ويندمج فيها مما يؤدي إلى الوصول للأهداف السامية للحصّة.

السؤال الحادي عشر: هل يتفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية ؟

الغرض هذا السؤال : هو معرفة مدى تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية لدى التلاميذ.

الجدول رقم (11): يمثل تفهم الأستاذ للمشاكل النفسية للتلميذ

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	60	75%
لا	20	25%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن 75% من مجموع العينة ، ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم النفسية ، أما نسبة 25% من مجموع العينة فترى العكس. من خلال هذه النتائج نستنتج أن النسبة الأولى وهي النسبة العالية ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم ويعود هذا إلى الاهتمام الذي يولييه الأستاذ لتلاميذه ، وخاصة في مرحلة المراهقة والتي يحتاج فيها المراهق إلى الاهتمام به وخاصة من الجانب النفسي.

أما النسبة الثانية والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يتفهم مشاكلهم النفسية وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ ، وعدم الاهتمام بهم مما يجعل التلاميذ لا يندرجون في الحصة ، مما يؤثر على نفسياتهم ، وتدهور العلاقة بين الأستاذ والتلميذ. ونستطيع القول أن شخصية الأستاذ تلعب دورا كبيرا في طريقة التعامل مع التلاميذ فإذا كان الأستاذ يتفهم المشاكل ويحاول بجهد معرفتها وحلها، فإنه بذلك يصل بذلك إلى تحقيق الأهداف المسطرة ، أما إذا كان الأستاذ لا يهتم بالتلاميذ ويتصرف باللامبالاة ، فإنه بذلك يكبح طموحات التلاميذ ويجعلهم يكرهون المادة.

السؤال الثاني عشر: هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة القلق ؟ الغرض هذا السؤال :معرفة مدى مبادرة أستاذ التربية البدنية والرياضية لمحولة التقليل من حدة القلق لدى التلاميذ.

الجدول رقم (12): يمثل دور الأستاذ في التقليل من القلق

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	72	90%
لا	8	10%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج:

من الجدول رقم (12) نجد أن 90% من مجموع العينة ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في التقليل من حدة القلق ، أما النسبة الثانية والتمثلة في 10% من مجموع العينة فتري عكس ذلك. ومن خلال هذه النتائج نجد أن النسبة الأولى ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في التقليل من حدة القلق التي يعانون منها ، ويكون ذلك عن طريق إدماجهم في الجماعة من خلال هذه الألعاب والأنشطة الرياضية الجماعية ، ودفعهم لممارسة الألعاب والمنافسة مما يجعلهم ينشغلون عن هذه المشاكل ومع مرور الوقت يتكيفون معها ، أما النسبة الثانية فهي ترى عكس ذلك ، وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ، الذي لا يحاول التقرب من التلاميذ ، ولا يحاول معرفة مشاكلهم خاصة في مرحلة المراهقة.

ومن هذا يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية رائد في حل مشاكل التلاميذ النفسية خاصة القلق ، ولو بصفة محدودة مما يوجب عليه أيضا المبادرة لمعرفة التلاميذ خارج الحصة والمتوسط ، وذلك يؤهله إلى التعامل معهم خاصة من الجانب النفسي المرتبط بالقلق

السؤال الثالث عشر: هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل التلاميذ بعدل؟

الغرض هذا السؤال: هو معرفة ما إذا كان أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل كل التلاميذ بعدل.

الجدول رقم (13): يمثل معاملة الأستاذ للتلاميذ

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
معاملة حسنة	50	62.5%
معاملة سيئة	10	12.5%
لامبالاة	20	25%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (13) نجد أن 62.5% ترون بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يعامل التلاميذ بعدل ، أما 12.5% من مجموع العينة ترى عكس ذلك. ومنه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن الأستاذ يتصرف بعدل في معاملتهم ، ويرجع ذلك لمعرفة الأستاذ لواجباته التربوية نحو تلاميذه، فهو يحاول مساعدتهم جميعاً دون استثناء ، ويمنح لهم الفرص للعب والتعبير عن آرائهم بحرية. أما النسبة الثانية والتي ترى أنه لا يعاملهم بعدل ، فيرجع ذلك للتمييز بين الذكور والإناث من طرف الأستاذ، أو إعطاء علامات مرتفعة لبعض التلاميذ رغم تقارب المستوى.

ومن هذا نستطيع القول بأن حصة التربية البدنية والرياضية تصل إلى أهدافها المسطرة بالعمل الجدي الذي يقوم به الأستاذ ، وخاصة من حيث العدل بين التلاميذ ، الذي له دور كبير في إنجاح حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الرابع عشر: هل تؤثر شخصية الأستاذ على نفسية التلميذ ؟

الغرض هذا السؤال: من أجل معرفة إن كانت لشخصية الأستاذ أثر على نفسية التلاميذ.

الجدول رقم (14): يمثل تأثير شخصية الأستاذ على نفسية التلاميذ

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	60	75%
لا	20	25%
المجموع العام	80	100%

تحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 75% من مجموع العينة يقولون بأن شخصية الأستاذ تؤثر على نفسية التلاميذ، أما نسبة 25% من مجموع العينة يقولون بأن شخصية الأستاذ ليس لها أثر على نفسيتهم. ومن خلال هذه النتائج نجد أن النسبة الأولى ترى بأن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على نفسيتهم ويرجع هذا إلى التكوين الجيد للأستاذ وإلى صدقه وحبه للمهنة. أما النسبة الثانية فهي ترى عكس ذلك ، وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ أو النقص في التكوين وإلى شخصيته الضعيفة أثناء التعامل مع التلاميذ خلال الحصة. ومن هذا يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ذو شخصية قوية للتأثير على نفسية التلاميذ ومعرفة الأسس النفسية والاجتماعية للتلاميذ خاصة في مرحلة المراهقة.

4- خلاصة المحور الثاني :

المحور الثاني: للأستاذ دور في التقليل من حدة القلق فرضية الثانية: للأستاذ دور في التقليل من حدة القلق لدى تلاميذ الطور المتوسط

الجدول رقم (10) نجد أن 75% من مجموع العينة، ترى بأن الأستاذ يؤدي حصته بشكل جيد، ومن خلال هذه النتائج نستخلص أن النسبة الأولى والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل جيد ، وهذا يرجع إلى أداء الأستاذ من خلال حرصه على تعليمهم لمختلف المهارات والحركات الرياضية وخلق روح المنافسة بينهم ، وبث روح النشاط والحيوية إضافة إلى تفهمه لمشاكلهم النفسية من بينها القلق ، وأما من يرى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل متوسط ، فيعود ذلك إلى خبرة الأستاذ، أو الوسائل والعتاد الرياضي أو إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ. أما النسبة الأخيرة وهي 6.25% من مجموع العينة ، فترى أن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي حصته بشكل ضعيف ، وهذا راجع إما لتهاون الأستاذ في أداء مهامه أو لنقص خبرته في هذا المجال ، مما يؤدي إلى ملل ومن كل هذا نستنتج أن المستوى الذي يؤدي به الأستاذ حصته ينعكس على مدى اهتمام التلاميذ بالحصّة ، وحرصهم على ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية على أكمل وجه، من خلال النتائج جدول (11) نستنتج أن النسبة الأولى وهي النسبة العالية ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يتفهم مشاكلهم ويعود هذا إلى الاهتمام الذي يوليه الأستاذ لتلاميذه ، وخاصة في مرحلة المراهقة والتي يحتاج فيها المراهق إلى الاهتمام به وخاصة من الجانب النفسي ،أما النسبة الثانية والتي ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية لا يتفهم مشاكلهم النفسية وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ وعدم الاهتمام بهم مما يجعل التلاميذ لا يندرجون في الحصّة ، مما يؤثر على نفسيّتهم ، وتدهور العلاقة بين الأستاذ والتلميذ. ونستطيع القول أن شخصية الأستاذ تلعب دورا كبيرا في طريقة التعامل مع التلاميذ فإذا كان الأستاذ يتفهم المشاكل ويحاول بجهد معرفتها وحلها، فإنه بذلك يصل بذلك إلى تحقيق الأهداف المسطرة ، أما إذا كان الأستاذ لا يهتم بالتلاميذ ويتصرف باللامبالاة

فإنه بذلك يكبح طموحات التلاميذ ويجعلهم يكرهون المادة ،ومن نتائج الجدول رقم(12) 90% من مجموع العينة ترى بأن أستاذ التربية البدنية والرياضية يساعدهم في التقليل من حدة القلق، أما النسبة الثانية فهي ترى عكس ذلك ، وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ، الذي لا يحاول التقرب من التلاميذ ، ولا يحاول معرفة مشاكلهم خاصة في مرحلة المراهقة.

ومن هذا يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية رائد في حل مشاكل التلاميذ النفسية خاصة القلق ، ولو بصفة محدودة مما يوجب عليه أيضا المبادرة لمعرفة التلاميذ خارج الحصة والمتوسط ، وذلك يؤهله إلى التعامل معهم خاصة من الجانب النفسي المرتبط بالقلق.

ومن تحليلنا لنتائج الجدول رقم (13) نستنتج أن أغلبية التلاميذ يرون أن الأستاذ يتصرف بعدل في معاملتهم ، ويرجع ذلك لمعرفة الأستاذ لواجباته التربوية نحو تلاميذه، فهو يحاول مساعدتهم جميعا دون استثناء ، ويمنح لهم الفرص للعب والتعبير عن آرائهم بحرية. أما النسبة الثانية والتي ترى أنه لا يعاملهم بعدل ، فيرجع ذلك للتمييز بين الذكور والإناث من طرف الأستاذ، أو إعطاء علامات مرتفعة لبعض التلاميذ رغم تقارب المستوى.

من النتائج جدول (14) نجد أن النسبة الأولى 75% ترى بأن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على نفسياتهم ويرجع هذا إلى التكوين الجيد للأستاذ وإلى صدقه وحبه للمهنة. أما النسبة الثانية 25% فهي ترى عكس ذلك ، وهذا راجع إلى اللامبالاة من طرف الأستاذ أو النقص في التكوين وإلى شخصيته الضعيفة أثناء التعامل مع التلاميذ خلال الحصة. ومن هذا يجب أن يكون أستاذ التربية البدنية والرياضية ذو شخصية قوية للتأثير على نفسية التلاميذ ومعرفة الأسس النفسية والاجتماعية للتلاميذ خاصة في مرحلة المراهقة، ومن خلال ما سبق نستنتج ان الفرضية الثانية محققة للأستاذ دور في التقليل من القلق .

خلاصة عامة:

اعتمادا على المعطيات إلي استقيناها من نتائج الاستبيان حول الدراسة الخاصة: تأثير القلق على الأداء الجماعي الرياضي لدى التلاميذ أثناء حصة تربية الرياضية ، تمكنا من التوصل إلى مجموعة من النتائج والمعلومات والتي يمكن أن نلخصها في ما يلي :

اعتمادا على المعطيات المتحصل عليها من نتائج الأسئلة الموجهة والتي تخدم الفرضية الأولى: يؤثر القلق على الأداء إما ايجابيا وإما سلبيا.

أغلب التلاميذ يرتبكون عند ما يشعرون بالقلق وخاصة عندما تكون هناك منافسة أثناء حصة التربية البدنية فيخشون أن يكون الأداء السيئ ويرتكبون الأخطاء ويكونون في حالة قلق وفقدان التركيز تحت ضغط المجموعة والأستاذ ،وكانت بعض إجابات اللاعبين تبرز الآثار السلبية للقلق فهم يشعرون بالخوف من عدم رضى الأستاذ ومن حصولهم على علامات سيئة ولا تخدم مشوارهم الدراسي. فالقلق أثناء ممارسة رياضة ذات طابع جماعي وتحوي على منافسات هامة كمنافسات الخاصة بالفروض والاختبارات تزيد من حماس تلاميذ ، وتتميز بشدة وكثرة المحفزات والأهداف ومنه نجد أن القلق يزداد تأثيره أثناء منافسات المهمة (اختبارات والفروض)أكثر من الحصص العادية ولطبيعة وأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء التلاميذ سواء ايجابيا أو سلبيا، لكن أغلب التلاميذ يتأثرون بشكل سلبي ومنه نستنتج أن الفرضية الأولى تحققت المنافسة والقلق يؤثر سلبيا وإما ايجابيا على الأداء خاصة في الحصص المهمة.

ومن خلال المعطيات المحصل عليها من نتائج الأسئلة الموجهة التي تخدم الفرضية الثانية للدور الأستاذ في إحداث القلق لدى بعض تلاميذ أو تقليل من حدته لدى معظم التلاميذ خاصة أثناء الحصص المهمة فقد كانت معظم إجابات تلاميذ تأكد بان الأستاذ يقلل من حدة قلقهم أثناء الحصة مما يجعل أدائهم يكون جيد ، ومنه نستنتج أن الفرضية الثانية تحققت أي أنّ الأستاذ له دور في إخفاء أو إظهار الانفعالات السلبية كالقلق والخوف التي تؤثر على الأداء .

ومن خلال ما سبق ذكره نجد أن الفرضيات الجزئية لدراسة تحققت وهذا يعني أن الفرضية العامة تحققت وهي : يؤثر القلق على الأداء الجماعي في حصة التربية البدنية للطور المتوسط.

الاقتراحات

الاقتراحات:

إن هذه الدراسة ماهي إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على أسباب ظهور القلق عند التلاميذ في حصة تربية بدنية ، وفي ضوء النتائج المسجلة من خلال تحليل و مناقشة أسئلة الاستبيان الموجهة لمختلف التلاميذ والتي نأمل أن تكون لها فائدة في المستقبل، فارتأينا إلى تقديم وطرح بعض الاقتراحات والتي نأمل من خلالها حل أو تخفيف بعض المشاكل التي تعيق لتلاميذ في تحقيق أهدافهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية

خصوصا مشكل الفلق، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا ومن أهمها:

- 1- الاهتمام بالجانب النفسي للتلاميذ.
- 2- تشجيع وتحفيز التلاميذ.
- 3- يجب على الأستاذ إعداد التلاميذ من كل الجوانب وعدم الضغط عليهم اثناء لحصة
- 4- خلق جو منافسة في كل الحصص وليس فقط في الحصص المهمة (الفروض واختبارات)
- 5- ضرورة وجود طبيب نفسي أو مختص نفسي في مؤسسات التعليم المتوسط .
- 6- تشجيع البحث العلمي في كل الميادين التي لها علاقة بالرياضة خاصة علم النفس الرياضي من اجل مواكبة العصر.
- 7- ضرورة إدخال الأستاذ لمادة التربية البدنية في دورات تأهيلية خاصة.
- 8- نقص الحصص التطبيقية ، مما يمنع التلميذ من ممارسة النشاط الرياضي الجماعي بأريحية دون ظهور انفعالات نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وبالتالي عدم الوصول إلى الأهداف المنتظرة.

الختامة

خاتمة:

من خلال الملاحظة الميدانية التي حصلنا عليها عند تقربنا من متوسطة حساني محمد الشيخ والمتواجدة بدائرة حاسي بحبح ، رأينا مدى القلق والتوتر الذي يتواجد به فئة من تلاميذ المتوسطة عند بداية نشاط رياضي جماعي في مادة التربية البدنية، والذي يكون له انعكاس سلبي أو ايجابي أثناء أداء نشاط رياضي جماعي ككرة القدم أو كرة السلة ، وقلق قد يكون مسير أو معرقل وانطلاقا ،من خلال النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تبين تأثير القلق على أداء الجماعي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

إذ أنه وبالاستناد إلى الدراسة التطبيقية الاستقصائية التي قمنا بها باستعمال استبيان خاص بالتلاميذ وبعد تحليل النتائج المتحصل عليها، واستخلاص النتائج وجدنا أن التلميذ المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية الجماعية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ينشأ لديه شعور بالقلق النفسي أحيانا، وجدنا كذلك أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من حدة القلق الذي يتعرض له تلميذ المتوسطة .

المراجع

قائمة المراجع:

- 1- أمين أنور الخولي :الرياضية والمجتمع ،المجلس الوطني للثقافة وفنون الأدب الكويت.1996
- 2- أحمد عكاشة - الطب النفسي المعاصر مكتبة أنجلو المصرية القاهرة ط7-1988
- 3- أسامة امل راتب - علم النفس الرياضة -ط2 -دار الفكر العربي -القاهرة 1997
- 4- السيد عبد الرحمان- الدراسات في النفسية.نواحي فاعلية الذات الاضطرابات النفسية السلوكية دار القبة النشر وتوزيع 1986
- 5- الازرق عبد علوا-الإنسان والقلق - ديوان المطبوعات الجامعية -الجزائر ط1-1993
- 6- القاموس المحيط للفيروزي
- 7- بوعلو الأزرق : الإنسان والقلق سسنا للنشر (1993)
- 8- بوثلجة غياث. التربية ومتطلبات ،ديوان المطبوعات الجزائر .1989.
- 9- حنان عبد الحميد العناني -الصحة النفسية للطفل -دار الفكر للطباعة ونشر- عمان-الاردن ط4-1998
- 10- سعيد اسماعيل علي -مدخل الى العلوم التربوية عالم الكتاب.القاهرة1982
- 11- سعيد جلال : الصحة العقلية الأمراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية دار قيلت-القاهرة-بدون طبعة 1998
- 12- صالح حسن الدهراوي-نضام هاشم العبيدي-الشخصية والصحة النفسية-دار الكندي-الأردن ط1-1999
- 13- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات :منهاج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث ،ديوان المطبوعات الجامعية .الجزائر ،1995

- 14- د-نزار مجيد كامل طه لويس - علم النفس الرياضي -جامعة بغداد كلية الرياضة
ط-1989
- 15- فخري الدباغي-اصول الطب النفسي -دار الطبعة-بيروت -ط3-1983
- 16- فاروق السيد عثمان -القلق وادارة الضغوط النفسية .دار الفكر العربي .مصر
2001
- 17- فيصل محمد خير الدين الزراد -علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية -
دار الملايين-ط1984
- 18- كاستتيديا .مالك كاندرس واخرون :مقياس القلق لدى الطفل
- 19- محمد حمدي-مرشد الطالب عربي -عربي -دار ابن رشد الجزائر
- 20- محمد حسان علوي -علم النفس الرياضي.مصر ط5-1995
- 21- مصطفى فهمي: علم النفس الإكلينيكي :،1967
- 22- محمد عبد الرحمان حمودة: الطفلة والمراهقة ،المشكلات النفسية وعلاج .مركز
الطب النفسي العصبي .ب.1991
- 23- محمد عبد الطاهر الطيب :مبادئ الصحة النفسية ،دار المعرفة ط8
الإسكندرية،1994،
- 24- محمد السيد الهابط -التكيف والصحة النفسية -المكتبة الجامعية الحديثة-
الإسكندرية ط2-
- 25- مصطفى غالب : الإسلام، القلق، الخجل، منشورات دار الهلال بدون طبع1980
- 26- محمود عوض بسيوني/د.فيصل ياسين الشاطي
- 27- مجدي محمد احمد عبد الله -علم النفس المرضي-دار الشخصية بين السوء
والمرض -دار المعرفة الجامعية-1996
- 28- د.محمد الحمامي/ د.أمين الخولي
- 29- كاظم ولي اغا : علم النفس الفيزيولوجي ط 1 دار الأفاق الجديدة بيروت بدون

30- د-نعيم الرفاعي -الصحة النفسية- دراسة في سيكولوجية التكيف-ط6-مطبعة
طربين-دمشق 1929-

31- وي حافظ : المراهق، المؤسسة العربية للدراسات والنشر 1995

المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Raymond Thomas :la preparation psychologique du Sport. ED Vigot. Paris 1991. p 27
- 2- BAKKER F.C.Et ciol :« psychologie et pratique sportive » Vigot.
Paris .1992 . P108

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ

في إطار انجاز بحث علمي تحت عنوان

(تأثير القلق على الأداء الجماعي في حصة التربية البدنية لدى الطور المتوسط
دراسة ميدانية بعض المتوسطات بحاسي بحبح)

السؤال الأول بماذا تشعر عندما يحين وقت التربية البدنية والرياضية ؟

- النشاط
 الملل
 القلق
 الراحة
 اللامبالاة
 الانطواء

السؤال الثاني: هل تخشى الأداء السيئ عندما تكون هناك منافسة أثناء الحصة ؟

- نعم
 لا

السؤال الثالث: هل تشعر بالخوف خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- نعم
 لا

السؤال الرابع: في نظرك هل يؤثر القلق في أدائك الرياضي أثناء حصة التربية البدنية ؟

- نعم

لا

السؤال الخامس: إذا كانت لك مشاكل نفسية مثل القلق هل ممارسة الرياضة تؤدي إلى؟

إزالة هذه المشاكل

التقليل من شدتها

ليس لها اثر

السؤال السادس: هل تجد مشاكل خلال ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم

لا

السؤال السابع: هل ترتبك عند بداية المنافسة في حصة التربية البدنية؟

نعم

لا

السؤال الثامن: كيف يكون أداؤك عندما تحس بالقلق؟

سيء

سيء جدا

ممتاز

جيد

السؤال التاسع: ما هي الأسباب الأساسية التي ترى أن لها تأثير سلبى على الأداء أثناء

الحصة الرياضية؟.

السؤال العاشر: هل يؤدي أستاذ التربية البدنية والرياضية حصته بشكل؟

جيد

متوسط

ضعيف

السؤال الحادي عشر: هل يتفهم أستاذ التربية البدنية والرياضية مشاكلك النفسية؟

نعم

لا

السؤال الثاني عشر: هل يساعدك أستاذ التربية البدنية والرياضية في التقليل من حدة

القلق

نعم

لا

السؤال الثالث عشر: هل يعامل أستاذ التربية البدنية والرياضية كل التلاميذ بعدل؟

معاملة حسنة

معاملة سيء

لامبالاة

السؤال الرابع عشر: هل تؤثر شخصية الأستاذ على نفسية التلميذ؟

نعم

لا