

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس " مستغانم "

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية

الانفعالات النفسية المصاحبة لامتحان في حصة التربية البدنية
و الرياضية لدى تلاميذ « طور التعليم المتوسط »

بحث وصفي بأسلوب مسحي أجري على عينة من تلاميذ متوسطات

مدينتي غليزان و مستغانم

تحت إشراف :

أ.د. بن قوة علي

أ.عامر عامر حسين

من إعداد الطالب:

رashed بوكروس سفيان

السنة الجامعية: 2014/2013

الإهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى كل من يحمل مشعل النور ليضيء للأجيال طريق الهدى و العلم و ينصر الدين من جاء رحمة للعالمين الحبيب المصطفى محمد صلى الله عليه و سلم .

قال الله تعالى " و قضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه و بالوالدين إحسانا "

إلى أول من نطق بهما لساني و ذكرهما برق شعوري نعم عيني ، إلى من أهدتني الرعاية و الحنان و زرعت في قلبي حب الله هي أغنى إنسان في الوجود ...أمي...أمي...أمي رعاها الله.

إلى كل من صبر و تكبد المشاق و احتمل صعاب الدنيا و أشواكها ...إلى من أفنى عمره ليراني أتقلد هذه الدرجات لأحي حياة أفضل أبي العزيز.

إلى مصدر بركتي جدي و جدتي أطال الله في عمرهما و أمدهما الصحة و العافية – إلى كل من هم سندي في الحياة أخي و أختي: مريم- عدة و إلى الصغيرة الكتكوتة خولة.

إلى كل أعمامي و أزواجهم و أخوالي و إلى جميع الأقارب دون قيد أو نسيان إلى عائلة راشد بوكروس.

إلى من جمعني بهم القدر و قضيت معهم أسعد اللحظات: عبد الحق، يوسف، إبراهيم ، إسماعيل، إدريس، عمار، حمزة، محمد، منور...إلخ

إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد بإنجاز هذا العمل و لو بالشيء القليل .

إلى كل دفعة L.M.D 2014

سفيان

كلمة شكر و تقدير

نشكر الله تعالى على توفيقه لنا في إتمام هذا العمل المتواضع و لا بد لنا و نحن نخطو خطواتنا الأخيرة في الحياة الجامعية من وقفة نعود إلى أعوام قضيناها في رحاب الجامعة مع أساتذتنا الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد...

" كن عالما ... فإن لم تستطع فكن متعلما، فإن لم تستطع فأحب العلماء،
فإن لم تستطع فلا تغضبهم "

و أخص بالتقدير و الشكر:

الأستاذ : عامر عامر حسين

الذي نقول له بشراك قول الرسول صلى الله عليه و سلم:

" إن الحوت في البحر، و الطير في السماء، ليصلون على معلم الناس
الخير "

دون أن ننسى فضل الأستاذ الدكتور بن قوة علي و كل أساتذة معهد التربية
و الرياضية - مستغانم - .

و كذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث و قدم لنا العون و نشكر
كذلك بالأخص فضيلة الأخ منور على سهره معنا من أجل إتمام هذا العمل
و الذي مد لنا يد المساعدة و زودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث.

الموضوع	رقم الصفحة
اهداء	أ
شكر وتقدير	ب

قائمة المحتويات

قائمة الجداول	ج
قائمة الأشكال	ح

التعريف بالبحث

مقدمة	01
1- مشكلة البحث	02
2- الأهداف	03
3- الفرضيات	03
4- أهمية البحث	03
5- مصطلحات البحث	04
6- الدراسات والبحوث المشابهة	05
1-6- دراسة أولى مجادي رابح و ميادي نور الدين	05
2-6- دراسة ثانية مذكرة التخرج في علوم التربية	06
3-6- دراسة ثالثة مذكرة التخرج في التربية البدنية والرياضية	08
4-6- دراسة الدكتور عبد الرحمان ناصر راشدي مجلة الفتح 2005	09
7- تحليل الدراسات المشابهة	10
8- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة	10

الباب الأول
الدراسة النظرية

الفصل الأول: الانفعالات النفسية

14	تمهيد.....
15	1- مفهوم الانفعال.....
15	1-1 الانفعال و العاطفة.....
17	1- 2 مدى تأثيرها.....
18	2- الانفعال و الفرد.....
20	3- تقسيم الانفعالات و أنواعها.....
20	1-3 انفعالات ايجابية.....
20	2-3 انفعالات سلبية.....
21	4- خصائص الانفعالات.....
21	1-4 الذاتية.....
21	2-4 التعدد.....
22	5- فوائد و مضار الانفعالات.....
22	1-5 فوائد الانفعالات.....
22	2-5 مضار الانفعالات.....
23	6- قياس الانفعالات.....
24	1-6 استجابة الجلد لجهاز الكلفانومتر.....
25	2-6 ضغط الدم و توزيعه.....

25.....	3-6 سرعة ضربات القلب.
25.....	4-6 اتساع حدقة العين
25.....	5-6 جفاف الحلق و الفم
25.....	6-6 حركة المعدة و الأمعاء
25.....	7-6 تغير كيمياء الدم
26.....	8-6 تغير نظام عملية التنفس

30.....الخاتمة

الفصل الثاني: حصة التربية البدنية و الرياضية

29.....	مقدمة
30.....	1- معنى التربية
31.....	2- مفهوم التربية
32.....	3- أسس التربية البدنية و الرياضية
32.....	4- خصائص التربية البدنية و الرياضية
33.....	5- أشكال ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط

33.....خاتمة

الفصل الثالث: المراهقة

36.....	تمهيد
37.....	1- تعريف المراهقة
38.....	2- مراحل المراهقة

38	1-2 المراهقة المبكرة.....
39	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة.....
39	1-3 النمو الجسمي.....
39	2-3 النمو الحركي.....
40	3-3 النمو العقلي.....
40	4-3 النمو النفسي الانفعالي.....
41	5-3 النمو الاجتماعي.....
41	6-3 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق.....
42	4- مشاكل المراهق.....
42	1-4 المشاكل النفسية.....
43	2-4 المشاكل العاطفية الانفعالية.....
44	3-4 المشاكل الاجتماعية.....
44	4-4 المشاكل الصحية.....
45	خاتمة.....

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية

48	تمهيد.....
49	1- الدراسة الاستطلاعية.....
49	1 1 الغرض منها.....
49	2 1 الخطوة الأولى.....
50	3 1 الخطوة الثانية.....
50	4 1 الخطوة الثالثة.....

الفصل الثاني: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

53.....	2- الدراسة الأساسية
53.....	1-2 منهج البحث
53.....	2-2 مجتمع عينة البحث
53.....	3-2 عينة البحث
53.....	3-2 مجالات البحث
54.....	1-3-2 المجال البشري
54.....	2-3-2 المجال المكاني
54.....	3-3-2 المجال الزمني
55.....	4-2 متغيرات البحث
55.....	1-4-2 المتغير المستقل
55.....	2-4-2 المتغير التابع
55.....	3-4-2 المتغيرات العشوائية
55.....	5-2 أدوات البحث
56.....	1-5-2 الأدوات البيداغوجية
56.....	6-2 الوسائل الإحصائية
56.....	1-6-2 النسبة المئوية
57.....	2-6-2 اختبار مربع كاي ²
57.....	3-6-2 اختبار معامل ارتباط الرتب
58.....	7-2 الأسس العلمية للأداة

59.....	8-2 صعوبات البحث
60.....	خاتمة
الفصل الثالث: عرض و تحليل النتائج	
62.....	تمهيد
100-63.....	عرض النتائج الميدانية من جدول 01 إلى 25
101.....	الاستنتاجات
102.....	عرض و مناقشة الفرضيات
102.....	مناقشة الفرضية الأولى
102.....	مناقشة الفرضية الثانية
103.....	الاقتراحات و التوصيات
104.....	خلاصة عامة
105.....	ملخص الدراسة
106.....	ملخص الدراسة باللغة الأجنبية
107.....	المراجع و المصادر

قائمة الجداول

ج

الصفحة

الرقم

- 01- جدول يوضح الشعور باللامبالاة.....63
- 02- جدول يوضح الشعور بالنعاس و النوم.....64
- 03- جدول يوضح الشعور بالوحدة.....66
- 04- جدول يوضح الشعور بالضعف.....67
- 05- جدول يوضح الشعور بضعف الثقة بالنفس.....69
- 06- جدول يوضح الشعور بالضيق و فقدان الصبر.....70
- 07- جدول يوضح الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية.....72
- 08- جدول يوضح الشعور بالبكاء.....73
- 09- جدول يوضح الشعور بالإرتعاش أو الإرتجاف.....75
- 10- جدول يوضح الشعور بضعف الأداء الحركي.....76
- 11- جدول يوضح الشعور بضعف التذكر.....78
- 12- جدول يوضح الشعور بالتقيؤ.....79
- 13- جدول يوضح الشعور بالإسهال.....81
- 14- جدول يوضح الشعور بالتبول لعدة مرات.....82
- 15- جدول يوضح الشعور بالعصبية.....84
- 16- جدول يوضح الشعور بالإعداد الغير ملائم.....85
- 17- جدول يوضح الشعور بالإيراز لمرات عديدة.....87
- 18- جدول يوضح الشعور بعدم الراحة.....88
- 19- جدول يوضح الشعور بإظهار مشاعر سلبية مع الآخرين.....90
- 20- جدول يوضح الشعور بالزيادة في الأخطاء أثناء الامتحان.....91

- 21- جدول يوضح الشعور بالثقة العالية بالنفس.....93
- 22- جدول يوضح الشعور بالظن بعدم الإنجاز.....94
- 23- جدول يوضح الشعور باضطرابات في المعدة.....96
- 24- جدول يوضح الشعور بالحساسية للنقد.....97
- 25- جدول يوضح الشعور بعجم الرضا عن المردود.....99

الرقم	الصفحة
01- شكل يمثل الشعور باللامبالاة.....	63
02- شكل يمثل الشعور بالنعاس و النوم.....	65
03- شكل يمثل الشعور بالوحدة.....	66
04- شكل يمثل الشعور بالضعف.....	68
05- شكل يمثل الشعور بضعف الثقة بالنفس.....	69
06- شكل يمثل الشعور بالضيق و فقدان الصبر.....	71
07- شكل يمثل الشعور بإمتلاك مشاعر عدوانية.....	72
08- شكل يمثل الشعور بالبكاء.....	74
09- شكل يمثل الشعور بالإرتعاش أو الإرتجاف.....	75
10- شكل يمثل الشعور بضعف الأداء الحركي.....	77
11- شكل يمثل الشعور بضعف التذكر.....	78
12- شكل يمثل الشعور بالتقيؤ.....	80
13- شكل يمثل الشعور بالإسهال.....	81
14- شكل يمثل الشعور بالتبول لعدة مرات.....	83
15- شكل يمثل الشعور بالعصبية.....	84
16- شكل يمثل الشعور بالإعداد الغير ملائم.....	86
17- شكل يمثل الشعور بالإبراز لمرات عديدة.....	87
18- شكل يمثل الشعور بعدم الراحة.....	89
19- شكل يمثل الشعور بإظهار مشاعر سلبية مع الآخرين.....	90
20- شكل يمثل الشعور بالزيادة في الأخطاء أثناء الامتحان.....	92
21- شكل يمثل الشعور بالثقة العالية بالنفس.....	93

- 22- شكل يمثل الشعور بالطن بعدم الإنجاز.....95
- 23- شكل يمثل الشعور باضطرابات في المعدة.....96
- 24- شكل يمثل الشعور بالحساسية للنقد.....98
- 25- شكل يمثل الشعور بعجم الرضا عن المردود.....99

التعريف بالبحث

مقدمة:

إن حاجة الإنسان اليوم إلى التغيير أضحت الخيار الوحيد و الأنسب لمواجهة الخمول الذي فرضته التكنولوجيا عليه سواء في العمل أو أثناء الدراسة أو في البيت، مما قلص من نشاط و حيوية الأجهزة الوظيفية حيث ينتج عنه شعور دائم بالتعب و الإرهاق و ظهور بعض الانفعالات النفسية و العديد من الأمراض البدنية و النفسية.

فبعض الأحداث اليومية تنشر فينا الفرح و البعض الآخر يثير لدينا الحزن، و منها مل يتطلب الحماس و الآخر يؤدي بنا إلى الفتور، فالفرح و الحزن و الفتور و الحماس و الفرع و الخوف كلها تعد خبرات انفعالية تتراكم لدى التلميذ نتيجة لتفاعله مع حصة التربية البدنية و الرياضية أثناء الامتحان خاصة و مع المجتمع المحيط به عامة.

إن الانفعالات النفسية حالات داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة و أحاسيس و ردود أفعال ، و تترجم إلى سلوك تعبيرى معين، و هي تنتزع للظهور فجأة و يصعب التحكم بها.

و لهذا فإنها تلعب دورا مهما في أداء التلميذ أثناء الامتحان لدى حصة التربية البدنية و الرياضية، لكونها شكل أحيانا دافعا قويا يكمن خلف سلوك التلميذ و ترتبط أيضا بدوافعه و حاجاته و حسب النشاط الممارس.

إن الانفعالات النفسية بشكلها العام و أنواعها لا ترتبط فقط بالمتغيرات الداخلية التي تحدث في الجسم (سرعة نبضات القلب، حركات الأمعاء... إلخ) بل في كثير من الأحيان ترتبط أيضا بمتغيرات خارجية تظهر لدى التلميذ عندما يتعرض للانفعال و خاصة أثناء إجراء الامتحان.

و منه نظرا لأهمية موضوع الانفعالات النفسية المصاحبة لحصة التربية البدنية و الرياضية لدى التلاميذ أثناء الامتحان سواء كانت إيجابية أو سلبية و إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم غير دالة إحصائيا .

1- الإشكالية :

تعد المدارس من أهم المؤسسات التربوية الفعالة التي تلعب دورها في بناء الأمم من الناحية الاقتصادية و الاجتماعية و الثقافية و الحضارية، لما تلعبه من أدوار أساسية في تنشئة الأجيال في أي مجتمع وفق قيمه و أهدافه.

و تزداد فعالية المدرسة كلما زاد الاهتمام بالفئات المختلفة التي تضمنها من معلمين و تلاميذ، هنا نشير إلى أن المواد الدراسية المقررة تلعب دورا هاما في تنمية مواهب الاهتمام لبعض المواد مثل: الرسم و الموسيقى و التربية البدنية و التي توليها المجتمعات المتقدمة اهتماما بالغاً لما تكسبه من أهمية في حياة الأفراد و المجتمعات.

إن هذه الأخيرة أي التربية البدنية و الرياضية لم تعد نشاطا عبثي خالي من أي معاني و قيم بل تطورت عبر مسيرة الإنسان كنظام إجتماعي و كمركب ثقافي له وجهه التربوي و المشرق (أمين أنور الخولي، 52)

لقد أصبحت التربية البدنية و الرياضية عنصرا مهما في المنظومة التربوية تشمل على كل أنواع التربية المختلفة و أساليبها، كما أخذت بعدا علميا له مبادئه و أصوله و طرقه كالتربية العقلية، و الاجتماعية و الأخلاقية و النفسية و السياسية و التي أعطت للتربية أفضل سبيل ليحقق الاستقرار النفسي و منها أفضل الطرق في استثمار الطاقة الإنسانية.

كما أثبت أن الممارسة الرياضية بصورة عامة في مرحلة التعليم المتوسط عملت و تعمل على تطوير الجوانب البدنية و النفسية و تحسن كفاءة الأداء، و ترفع من قابلية التلميذ، و من هنا تحتل مكانة متميزة بين البرامج التربوية من حيث سعيها إلى إعداد التلميذ نفسيا و بدنيا وفق القاعدة الشهيرة « العقل السليم في الجسم السليم ».

1-1 أساسيات المشكلة:

من خلال الملاحظة الميدانية قمنا بما في المتوسطات و على ضوء المقابلات التي أجريناها مع التلاميذ، و كذلك التربص الميداني الذي قمنا به اتضح لنا أن حصة التربية البدنية و الرياضية لها أهمية عند التلاميذ و من خلال هذا المنطلق ارتأينا إلى بناء مشكلتنا للبحث من أجل معرفتنا الانفعالات النفسية المصاحبة للامتحان في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ " طور التعليم المتوسط " .

التساؤل العام:

ما هي الانفعالات النفسية المصاحبة للامتحان في حصة التربية البدنية و الرياضة لدى تلاميذ " طور التعليم المتوسط " ؟ .

التساؤلات الفرعية:

- أ - هل الانفعالات النفسية تصاحب الامتحان في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ " طور التعليم المتوسط " ؟ .
- ب - هل للانفعالات النفسية تأثير على نفسية التلاميذ أثناء امتحان التربية البدنية و الرياضية ؟ .

2- الأهداف :

- 1 معرفة الانفعالات النفسية التي تصاحب امتحان التربية البدنية و الرياضية.
- 2 معرفة مدى تأثير الانفعالات النفسية لدى تلاميذ " طور التعليم المتوسط "

3- الفرضيات :

- 1 تحفيز تلاميذ طور التعليم المتوسط بالانفعالات النفسية التالية: (اللامبالاة، الضعف، امتلاك مشاعر عدوانية، ضعف الثقة).
- 2 للانفعالات النفسية تأثير على نفسية التلاميذ أثناء امتحان التربية البدنية و الرياضية.

4- أهمية البحث :

إن البحوث النفسية هي من أهم الدراسات التي تساهم في تحسين مستوى التلاميذ أثناء الحصّة التدريبيّة بالإعداد النفسي للتلاميذ يساهم في رفع أو خفض مستوى الانفعال النفسي لديهم، إذا في بحثنا هذا تطرقنا إلى مختلف الانفعالات النفسية التي تؤثر على نفسية التلميذ أثناء امتحان التربية البدنية و الرياضية و من خلال ما توصلنا إليه يمكن الاعتماد عليه للشروع في بحوث أخرى، و كذلك متابعتنا لمختلف المتوسطات وجدنا أن هناك اختلال يحصل لدى نفسية التلميذ أثناء امتحانات التربية البدنية و الرياضية و يخل التوازن الطبيعي و الانفعالي لديه و منه .

أردنا دراسة بعض الانفعالات النفسية لمعرفة الأسباب الرئيسة وراء هذا المشكل .

5- مصطلحات البحث:

- الانفعالات النفسية:

المعنى اللغوي: الانفعالات مشتقة من الفعل الخماسي انفعَلَ - بمعنى قبل التأثير من غيره، و هي مقارنة لمقولة الفعل ذلك أن الشيء إما يفعل أو يفعل.

المعنى الاصطلاحي: الانفعالات هي الأحوال النفسية التي يحدثها الإحساس باللذة و الألم و هي ثلاثة أنواع: (اللذة ، الألم، الهيجان).

وهي كذلك حالات داخلية تصف جوانب معرفية خاصة و إحساسات و ردود أفعال فيزيولوجية، و سلوك تعبيري معين كما تظهر في عدة أشكال فجأة و يصعب التحكم فيها.

و هناك تعريف آخر من قبل العالم (روشال) وهي ثلاثة و عشرون سؤال يجيب عليها الرياضي يمكن تشخيصها كمؤشرات لمظاهر حالات الانفعال قبل المنافسة. (كورت ماجيل ، 1987).

- النفسية : حالة النفس.

- الانفعال : هي اضطرابات عابرة تحته الخوف أو الحزن أو الغضب (المنجد الأبيدي، 1982).

- المراهقة : هي مرحلة انتقالية ما بين الطفولة و الرشد و من هذه المراحل الحساسة والصعبة في حياة كل فرد لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية و جسمية مفاجأة تترتب عنها توترات انفعالية و تكثر فيها المشاكل النفسية و الاجتماعية التي غالبا ما تعكر حياة المراهق (مصطفى فهمي ، 1973).

6- الدراسات السابقة و المشاهدة:

1-6 الدراسة الأولى:

تحت عنوان " السمات الانفعالية وأثرها على الكفاءة في تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية"

من إعداد الطلبة: مجادي رابح و مياد نور الدين و تحت إشراف الدكتور: عبد اليمين بوداود.

الإشكالية:

- هل للسمات الانفعالية أثر على الكفاءة في تدريس التربية البدنية و الرياضية؟

- ما هي أهم السمات الانفعالية التي تؤثر على الكفاءة في التدريس؟

الفرضيات :

1- للقلق أثر على الكفاءة في تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية؟

2- للغضب أثر على الكفاءة في تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية؟

3- للإكتئاب أثر على الكفاءة في تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية؟

النتائج المتحصل عليها :

* إثبات الفرضيات و هي التأثير السلبي للانفعالات على المرءي و كفاءته في التدريس

* إتصاف الأساتذة ببعض التصرفات و السلوكيات التي توحى بوجود بعض الانفعالات مثل (القلق،

الغضب، الخجل)

* عدم إستطاعة الأستاذ تلقين المعلومات و تعليم المهارات الحركية و لا يستطيع أداء دوره على أحسن

وجه؟

بعض الاقتراحات و التوصيات:

- إن على المنظومة التربوية إعادة النظر في المقاييس التي عن طريقها يقبل المرابي في هذا الميدان و منح الأساتذة فرصة أكبر في التكوين.
- إعطاء الأستاذ القيمة الحقيقية كباقي الأساتذة الآخرين.
- توفير الوسائل و الإمكانيات الضرورية للعمل في هذا المجال.
- إعطاء فرصة لتكوين الأساتذة تكوينا مهنيا جيدا خاصة في مجال علم النفس الرياضي و علوم التربية التي تساعد على فهم تلاميذهم و ميولهم و قدراتهم و استعداداتهم.

2-6 الدراسة الثانية :

مذكرة تخرج مكملة لنيل شهادة الليسانس في علوم التربية خريج ارشاد و توجيه بعنوان : " القلق لدى اللاعبين و علاقته بأداء الفريق في منافسة كرة القدم قبل المنافسة " و أجريت هذه الدراسة على فريق شببية القبائل - فريق الأكاابر

من إعداد الطالبات : سمير معزة و شهر زاد معزة و إشراف الأستاذ : اممر ناصري باي

و تم طرح مجموعة من الإشكاليات منها :

- 1- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين القلق المسير حسب نوعية المقابلة في كرة القدم.
- 2- هل توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القلق المعوق حسب نوعية المقابلة في كرة القدم.
- 3- هل توجد علاقة طردية بين القلق المسير و مستوى أداء الفريق في كرة القدم.
- 4- هل توجد علاقة عكسية بين القلق المعوق و مستوى أداء الفريق في كرة القدم.

الفرضيات:

- 1- توجد فروق دلالية إحصائية في القلق المسير حسب نوعية المقابلة في كرة القدم.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المعوق حسب نوعية المقابلة في كرة القدم.
- 3- كلما زاد القلق المسير كلما زاد مستوى أداء الفريق في منافسة كرة القدم.
- 4- كلما زاد القلق المعوق كلما قل مستوى أداء الفريق في منافسة كرة القدم.

بعض الإستنتاجات:

- * يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في القلق المسير حسب نوعية المباراة.
- * وجدنا كلما زاد القلق المعوق كلما انخفض مستوى أداء الفريق في منافسة كرة القدم، و ذلك للأسباب التالية:

- ارتباك بعض اللاعبين أثناء المنافسة بسبب كثرة الأخطاء المرتبكة تؤدي إلى إنخفاض مستوى أداء الفريق.
- الخوف من الإصابة و ضعف الإنتباه و قلة التركيز أثناء المنافسة يساعد ظهور القلق المعوق و بالتالي ضعف و إنخفاض مستوى أداء الفريق.

الإقتراحات و التوصيات:

- تدريب اللاعبين على التحكم في الانفعال و إعدادهم نفسيا قبل المباريات الهامة.
- الرعاية النفسية للاعبين في مختلف مراحل الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعبون و الحكام في الملعب.
- وقاية اللاعبين من الانحرافات التي تؤثر على مسيرتهم الرياضية مثل تعاطي المنشطات، المخدرات بأنواعها.
- مساعدة اللاعبين على حل خلافاتهم فيما بينهم و بين اللاعبين و الإدارة و المسؤولين.

3-6 الدراسة الثالثة:

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان " الانفعالات النفسية للاعبي كرة الطائرة أثناء المباريات و انعكاساتها على نتائجها "

من إعداد الطالبان: بن فرحات سفيان و بن فرحات مخلوف تحت إشراف الأستاذ: مجيدي مُجّد

الإشكالية العامة :

هل الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة أثناء المباريات انعكاس سلبي على نتائجها ؟

و على ضوء هذه الإشكالية العامة نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للعصبية انعكاس على نتائج مباريات كرة الطائرة ؟

- هل للقلق انعكاس على نتائج مباريات كرة الطائرة ؟

- هل للإكتئاب انعكاس على نتائج مباريات كرة الطائرة ؟

الفرضية العامة:

للانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة أثناء المباريات انعكاس سلبي على نتائجها.

الفرضيات الجزئية:

- للعصبية أثناء المباريات انعكاس سلبي على نتائجها عند لاعبي كرة الطائرة.

- للقلق أثناء المباريات انعكاس سلبي على نتائجها عند لاعبي كرة الطائرة.

- للاكتئاب أثناء المباريات انعكاس سلبي على نتائجها عند لاعبي كرة الطائرة.

التعريف بالبحث

الهدف من الدراسة:

- من الواضح أن لكل بحث هدف يسعى من خلاله الباحث إلى الحقيقة و نحن بدراستنا نصبوا إلى معرفة و إبراز أهم الأسباب و من بين أهداف الدراسة ما يلي:
- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين أثناء المنافسة و انعكاس ذلك على نتائج المباريات.
- معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي كرة الطائرة.
- معرفة طرق السيطرة في الانفعال و التحكم فيه أثناء المنافسة.
- إيجاد حلول المنافسة للتخفيف من حالة الانفعال أثناء المنافسة.

4-6 الدراسة الرابعة:

دراسة دكتور عبد الرحمن ناصر راشد، العدد 23، مجلة الفتح 2005 تحت عنوان : دراسة السمات الانفعالية المميزة للاعبين خماسي كرة القدم

الإشكالية العامة:

التعرف على السمات الانفعالية للاعبين خماسي كرة القدم

الفرضية العامة:

هل هناك فروق بين فرق المقدمة و المؤخرة في سمات الانفعالية ؟

الهدف العام:

التعرف على الفروق في سمات الانفعالية لدى الفرق المقدمة و المؤخرة تبعاً لنتائج البطولة ؟

المنهج:

منهج البحث وصفي بأسلوب مسحي

العينة:

اختار الباحث العينة بأسلوب عمدي الفرق التي شاركت في البطولة من بطولة الأردن لخماسي كرة القدم للنساء عددها (07) فرق ثم اختار 56 لاعبة من الفرق و شكلت هذه العينة 56 % من نسبة الالعبات المشاركة للبطولة.

أدوات البحث:

المقياس المستخدم: تم استخدام الاستجابة الفعلية في الرياضة التي وضعها توماس تتكو.

7- تحليل الدراسات السابقة :

نظرا لتعدد المتغيرات المتضمنة بالبحث و المتمثلة في الانفعالات النفسية، و بعد تصنيف و عرض الدراسات المرتبطة، و في حدود ما أتيح للباحث من إطلاع و دراسة أمكن له التوصل إلى الإستخلاصات الهامة التالية:

- اتفقت الدراسات في استخدام المنهج الوصفي حيث تتناسب مع طبيعة و أهداف الدراسة.
- بالنسبة للاستبيانات المستعملة و المقاييس قيد البحث ففي متغير الانفعالات النفسية تباينت الدراسات السابقة في المقاييس المستخدمة، و كان أغلب المقاييس استخداما مقياس توماس، " لتتكو" و " ريتشارد".

المنهج و العينة :

يلاحظ من الدراسات السابقة المتشابهة السابق عرضها ما يلي :

- اتفقت الدراسات في المنهجية التي تناسب و أهداف الدراسة، حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات و البحوث تقريبا .
- و قد اختلفت في حجم و نوع و الجنس و كيفية اختيار عينة البحث و في اختيارهم للأنشطة الرياضية التي تم تناولها و كذلك اختلفت في مستويات التلاميذ و البيئة احتضنت الممارسة.

الأدوات :

إن معظم الدراسات استخدمت مقياس العمدي الذي أعدها في الأصل " توماس تتكو " و " ريشارد " .

المعالجة الإحصائية :

اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالدراسات المتشابهة و البحوث السابقة لإختلاف الهدف من كل دراسة إلا أنها إتفقت جميعا على استخدام المعالجة الإحصائية المتداولة في كل البحوث و المتمثلة في النسبة المتوية إلى جانب دلالة العروق و بعضها استعملت معاملات الارتباط بإضافة إلى دلالة العروق إلى جانب المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري...إلخ.

8- أوجه الإستفادة من الدراسات السابقة:

- لم نقم بعرض الدراسات السابقة و المشابهة من المذكرة فقط و لكن كانت هناك أوجه استفادة من خلال مطالعتنا للبحوث و الدراسات السابقة و تتمثل في الآتي :
- الاستفادة من هذه البحوث و الدراسات في مجال البحث المكتبي و جمع المادة الأساسية للدراسة.
- التعرف على المنهج المستخدم في هذه الدراسات و الذي يهدف إلى ما هو كائن في الوقت الحالي.
- نوعية و حجم و كيفية اختيار العينة .
- الطرق الإحصائية المستخدمة و ذلك من دراسة لأخرى حسب حجم و نوعية العينة التي تم التطبيق عليها.
- التعرف على وجود أداة البحث ثم التحقق من صدقها و ثباتها في العديد من الدراسات على عدد الرياضات.

الباب الأول:

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الانفعالات النفسية

تمهيد :

إن الانفعالات النفسية تتعلق بالمشاعر التي تنتابنا من سرور، أو حزن و أسى حيث تعرف بأنها حالة وقتية زائلة تحدث عند تعرضنا لموقف مثير ينتج عنه إضطرابات يمكن الإحساس بها، و تكون خارجية أو داخلية أو الإثنين معاً، أما حدثها فتكون حسب نوع و قوة المثير.

إن حياة الفرد اليومية في توازن مستمر و دائم بين مطالبها الاجتماعية من جهة و المنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى، فإذا طرأ أي مثير غير طبيعي كأن يلاحظ أحد منا فجأة شيء يخيفه أو يسمع خبر يحزنه أو عندما لا يستطيع أن يبلغ هدفه كأن يخرج في موقف ما بين أصدقائه، فعندئذ يكون في موقف جديد مغاير لمل يجب أن يكون عليه من الإتزان الطبيعي، أي قد أصبح في موقف انفعالي.

1- مفهوم الانفعال :

من السهل أن نفرق بين الشد النفسي، الدافع، الإثارة و غيرها من الانفعالات عند استخدامها في حياتنا اليومية، و لكن من الصعب التفريق بينهما في مجالات الاختبار و القياس. فمثلا أن أية حالة التأهب تصاحبها زيادة و سرعة في التنفس، العرق، انخفاض في مقاومة مرور التيارات الكهربائية المنخفضة تحت سطح الجلد، تمدد خفيف في بؤبؤ العين و غيرها من التغيرات (shmidt, 1982)

فالمشكلة تنحصر في أن كل الحالات أعلاه تصاحبها تغيرات الفسلجية مشتركة والتي تم ذكرها.

إن تفاعل الفرد المستمر مع بيئته الخارجية تكسب علاقات معينة بالنسبة للأشياء و المظاهر و الأحداث مما جعل حياة الفرد تمتلئ بالانفعالات المختلفة، فمن الفرح و نشوة و ضحك و سرور إلى أحزان و بكاء و ضيق، و من أمن و حب إلى رهبة و خوف و غضب و كراهية و ما إلى ذلك، و قد يما فرق العلماء بين الحالات المعتدلة و الحالات الحادة، فأطلقوا تسمية على الحالات المعتدلة (بالحالات الوجدانية)، أما الحالات الحادة فأطلقوا عليها (بالحالات الانفعالية) و الإحساس في الفرق بين هذه الانفعالات هو الاختلاف في الدرجة لا في النوع، فالشعور العام باللذة و الراحة و السرور يدخل ضمن الحالات الوجدانية، بينما تدخل السعادة الغامرة و الحزن الشديد و الفزع ضمن الحالات الانفعالية إلا أنه لا يوجد حد فاصل بين هذه و تلك حتى نقف عنده و نقول أن هذه الحالة وجدانية و تلك انفعالية، لذا يطلق علماء النفس حاليا على كل هذه الحالات إسم الانفعالات (جلال، 1983).

1-1 الانفعال و العاطفة:

لقد تطرق كثير من العلماء و المختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء مفاهيم أكثر وضوحا للانفعالات، و يمكن أن نوجز قسما من هذه المفاهيم.

يمكن أن نفرق بين الانفعال و العاطفة من حيث أنها استعداد انفعالي مركب لبعض الحالات الانفعالية الموجهة نحو موقف أو شيء ما، كعاطفة الحب معناها الشمولي كحب الأم لابنها أو حب الابن لأبيه أو حب الأخ لأخته أو حب الفرد لوطنه ، في حين أن الانفعال حالة طارئة مؤقتة غير مقيدة بموضوع معين، ثم إن الانفعال ليس كالمزاج الذي يعتبر حالة انفعالية ثابتة و معتدلة نسبيا لفترة زمنية قد تطول أو تقصر

من حين إلى آخر، حيث يعد حالة مهياة لانفعال الفرد إذا استشار من خلالها، إضافة إلى أنه يعتمد على عوامل وراثية عديدة من أبرزها : الحالة الصحية للفرد، الجهاز العصبي ، و إفرازات الغدد .

فقد اتفق كل من (عزت، 1979) و (خان، 1980) بأن الانفعالات النفسية بمعناها الضيق هي حالات وجدانية بسمات ثلاثة:

- فهي حالة قوية تكون مصحوبة بإضطرابات فسلجية داخلية بارزة لدى أجهزة التنفس و الدورة الدموية و الهضم و الجهاز العضلي و الجهاز العصبي و الغدد الفارزة للهرمونات.

- و هي حالة تعتري الفرد بصورة مفاجئة.

- كما أنها تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتا طويلا.

و هذا مشابه إلى ما ذهب إليه (جورج ملر) إذ يرى أنها " عبارة عن أي خبرة ذات شعور قوي، و غالبا ما يصاحب هذه الخبرة الانفعالية تعبيرات جسمية مثل تغير الدورة الدموية و التنفس و إفرازات العرق، و في الغالب ما تصاحب أيضا بأفعال قهرية عنيفة أو كثيفة أو شديدة أو حادة ". (عيسوي، 1985).

أما (أرنوف، 1983) و (دافيدوف، 1988) فقد إتفقنا على أن الانفعالات أو الوجدانيات حدث داخلي لأن هذا الحدث قد يثير بدوره مظهرا خارجيا يدل عليه و أحيانا ينزع للظهور فجأة و يصعب التحكم بها إلا أن (أرنوف) يذهب إلى أن تنوع الإستجابات الخارجية يكون معتمدا على عدد من العوامل و التي تتضمن شكل التعبير، و الخبرة السابقة و العمر الزمني.

لقد بين (نجيب، 1980) بأننا نستطيع أن نعرف الانفعالات بإعتبارها إستجابة خارجية عندما يخبرنا شخص معين بأنه هو وحده الذي يعرف بأنه يشعر بالغضب أو الخوف أو ما شابه ذلك فإنه يكون أساسا غاضبا أو خائفا .

و من خلال التعاريف السابقة الذكر و الاطلاع على العديد من المصادر و البحوث بشأن موضوع الانفعالات، فقد توصلنا إلى تعريف إجرائي للانفعال إذ يرى أنه: قوة داخلية كاملة ناتجة عن مثير خارجي أو داخلي تنزع للظهور أحيانا و بدرجات متفاوتة و بمظاهر مختلفة بحيث تكون معبرة عن الانفعال و حدته.

1-2 مدى تأثيرها:

إننا جميعا ننفعل و نستأثر و انفعالنا ناتج من تأثير عوامل داخلية و خارجية، و من المعروف أن الانفعالات تتصل بدوافع السلوك اتصالا وثيقا حتى أننا في الحياة العامة نستطيع في معظم الدوافع أن نميز انفعالا مصاحبا لها، فدافع الهرب يصحبه انفعال الخوف و دافع الأوممة يلازمه انفعال الحنان (رشدي، 1986) و لقد جرت العادة في أن يرتبط الانفعال بسلوك معين، فأحيانا يقال أن هذا سلوك منفعال و ذاك سلوك غير منفعال، و يقصد بذلك أن الانفعال المصاحب للأداء الأول انفعال قوي، و في الثاني انفعال هادئ و عادي، لذلك نستطيع أن نستنتج أن الحياة النفسية لا يمكن أن تخلو من الانفعالات إذا أردنا أن نعرف السلوك الناتج عن دافع.

لقد أوضح (اينك) (Eysenck.H.I, 1967)، الانفعالات النفسية بأسلوب فسلجي

بالتأكيد على إظهار و كبت البواعث العصبية و هو بذلك اقتفى أثر (تبلوف) (3) (Teplov.B.)، عالم النفس الروحي الذي وصف العملية العصبية للسلوك بأنها تمتلك ثلاثة أوجه فالسلوك يعتمد على قوة موازنة الحافز، و كبته، و نقل البواعث العصبية و بموجب هذا أكد وصف (كاتل)

(Cattel, 1975) على رأي (سيلبرغر) (Spielberger, 1980)

من أحدث المفاهيم العلمية للانفعالات موضح نظرية قلق الصفة و قلق الحالة و بموجبها فرق بين القلق صفة ملازمة الفرد، و القلق حالة مؤقتة تحدث نتيجة لمؤثر داخلي أو خارجي.

إن الانفعالات النفسية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بدوافع الإنسان و حاجاته و حسب النشاط الممارس، و من النادر أن تحدث أنواع من التعليم أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية ما لم يكن للانفعالات النفسية دور فيها، و يعد الأداء الرياضي أحد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان و الذي يكون للانفعالات النفسية دوراً مهماً فيه، سواء أثناء الحصص التدريبية أو في حالة المنافسة، و يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي في العمليات الوظيفية من جهة و في السلوك الخاص بالفرد الرياضي من جهة أخرى، و بشكل أدق لا يمكن القول أو الجزم بأن هذا الانفعال إيجابي أو سلبي إلا بعد أن تتم مقارنته مع نتيجة الأداء أو الإنجاز، و هذا يتوقف على طبيعة الأداء و نوع الرياضة الممارسة و مستوى الرياضيين من حيث مرحلة العمر و مستوى الإنجاز، لقد ذهب كثير من المختصين في مجال علم النفس إلى إعطاء صورة أكثر شمولاً للانفعالات، فمنهم من قال أنها على نوعين سارة و غير سارة و فيما عدا هذا التقسيم فغالبية المصطلحات تبين درجة أو حدة الانفعالات. (جلال، 1983). أما القسم الآخر فقال أنها إما أن تكون سلبية أو إيجابية و يمكن أن يكون الانفعال سلبياً كان أم إيجابياً دافع قوي للحصول على إنجاز أو أداء جيد، و بعبارة أخرى فأن كثير من الرياضيين ممن يتميز سلوكهم بالانفعال كان يحدث تزايد في العرق أو في دقات القلب و ما شابه ذلك، (Rushall, 1989) لكن في النهاية يستطيعون أن يحرزوا نتيجة متقدمة.

2- الانفعالات و الفرد :

إن الانفعال خبرة ذاتية يمكن التعرف عليها عن طريق إقرار أصحابها لها، فإن الفرد يستطيع أن يصف لنا حالته كأن يكون خائفاً إذ أن هذا الشعور قد مر به لأكثر من مرة، و كما تطرقنا سابقاً إلى ان الانفعالات تكون سلبية أو إيجابية فهي في بعض الأحيان " تساعد على تكيف الفرد و على حل مشاكله، و في أحيان أخرى تعيق و تسبب أخطاء كذلك، إذ تتوقف النتيجة على قوة الانفعال و على صعوبة و نوعية العمل " (حقي، 1983).

أن الفرد الذي ينفعل بقوة أو ببساطة يحاول جاهداً التحكم في هذا الانفعال خاصة عند تعامله مع المجتمع، فعليه أن يعبر عن الانفعال أو يزيحه أو يتخلص منه بأي شكل من الأشكال، أما إذا فشل في ها

الشأن فإننا نراه قد وضع نفسه في موقف نفسي متأزم. إن إصرار الفرد على عدم التعبير عن الانفعال قد يؤدي إلى حدوث بعض المتاعب في صحته النفسية، فعلى سبيل المثال عدم إعطاء المجال الواسع للطفل في حرية التعبير عن نوع الانفعال بل يجد نفسه مرغما على كبتها و يؤدي ذلك في النهاية إلى صعوبة تكيف الطفل مع نفسه و مع غيره، إن الشعور الذاتي يمكن أن يخبرنا به الفرد عن طريق إجابته بشكل لفظي عندما يتعرض لموقف معين، فمثلا التفكير الذي يناسب الموقف الجديد يكون تفكيراً منظماً يتناسب أيضاً و طبيعة الموقف، و لا يوجد الاضطراب إلا في الحالات الانفعالية العنيفة، إن الانفعالات المعتدلة سواء أكانت مصاحبة للسلوك أم كانت لها طاقتها الدافعة الخاصة تعتبر عمليات منظمة لا ضرر منها، بل يتوقف الضرر على درجة أو حدة الانفعال، إذ أثبت بالتجربة أن الانفعال العنيف يقلل من كفاءة الفرد و قدرته على التصرف في المواقف المختلفة.

إن ما أكد عليه (رشدي، 1986) يتفق مع ما بينه (برنحات، 1985) بأن الانفعالات النفسية تكون أحيانا عدوا للكفاءة و يشكل الانفعال و العقل فيما بينهما نوعاً من الموازنة، فحين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر و كلما كان الفرد أكثر انفعالا كان أقل كفاءة لأن الانفعالات النفسية حين تحصل يستحيل العمل معها بعقل و كفاءة و ذكاء فهي تسبب نقصاً في كفاءة تناسق العمل العضلي العصبي، إن الانفعالات النفسية المختلفة تلعب دوراً هاماً في كثير من الجوانب التي يعيشها الفرد و ذلك بسبب تعلقها بدوافعه و حاجاته، إضافة إلى الأنواع المختلفة من الأداء الذي يمارسه و يختاره.

و يعد الجانب الرياضي أحد الجوانب الرئيسية الذي تلعب فيه الانفعالات دوراً مهماً، فكل نوع من أنواع الأداء الذي يمارسه الفرد يكون له انفعالاته الخاصة، لقد بينا سابقاً أن الانفعالات من حيث كونها حالات داخلية ذاتية تختلف من فرد لآخر و حسب درجة إدراكه للأشياء و المظاهر المحيطة و المواقف التي يمر بها الفرد، كما أن لكل مظهر من مظاهر الانفعالات اختلافاً من الدرجة فالفرد الرياضي في مباراة دولية يكون لديه انفعال معين يختلف عما إذا كانت المباراة ودية أو محلية، إن ما يصاحب الفرد الرياضي أثناء المواقف الرياضية المختلفة من انفعالات لها مظاهر فلسجية مصاحبة، كالتغيرات التي تحصل في الدورة الدموية المتمثلة في سرعة و قوة النبض و في ارتفاع ضغط الدم و أيضاً في اتساع و ضيق الأوعية الدموية، كما

يُصاحب الانفعالات أيضاً نشاط كبير في العمل العضلي، فالتغيرات التي تحدث نتيجة لسرعة و سعة التنفس في الحالات الانفعالية المختلفة تحدث نتيجة للتذكر الانفعالي .

إن العديد من التجارب قد أثبتت أن تنفس الفرد الرياضي في حالة تذكره لبعض التمرينات البدنية التي تتميز بالشدّة، أو في حالة تذكره لأعباء حمل التدريب فإننا نلاحظ سرعة و سعة التنفس كما لو كان الفرد يقوم بأداء تلك التمرينات فعلاً. (رشدي، علم النفس التجريبي الرياضي، 1986).

3- تقسيم الانفعالات و أنواعها :

في الوقت الحالي يفضل الكثير من علماء النفس إطلاق اسم الانفعالات على هذه الحالات، و يقسمونها من حيث درجة تأثيرها على نشاطات الفرد و من حيث حالة التوثر العامة للخبرة النفسية للفرد إلى نوعين هما:

3-1 انفعالات إيجابية:

و المقصود بها " انفعالات سارة " كالفرح، السرور، الأمن، الحب، العاطفة، السعادة، النجاح... إلخ

3-2 انفعالات سلبية:

و هي انفعالات غير كالخزن و الخوف، الغضب، الكراهية... إلخ

بينما تطرق بعض علماء النفس الآخرون و على رأسهم " مكدوفيل " إلى تصنيف الانفعالات إلى ثلاثة

و هي:

- الأولى " البسيطة ": كالخوف و الفرح و الغضب.

- الثانية " المركبة ": الرهبة، الإعجاب، الإستطلاع.

- المشتقة: و هي ليست ثابتة أو دائمة، كاليأس، الشك، القلق.

4- خصائص الانفعالات :

تتميز الخبرات الانفعالية بالخصائص التالية

1-4 الذاتية:

تحمل الانفعالات دائما طابعا ذاتيا إذ تختلف من فرد إلى آخر تبعا لدرجة إدراكه للأشياء المادية و المحيطة به، و بالمواقف التي يتميز بها، و كذلك بالنسبة لعلاقته بالآخرين، فالفرد قد يغضب أو يحس بالضيق أثر ظواهر ما.

2-4 التعدد:

تمأ حياة الفرد بمختلف الحالات الانفعالية التي لا عدد لها و لا حصر كالفرح و الحزن و الخجل و الندم، العطف، الابتهاج و الشك... إلخ كما تزخر مصطلحات اللغة، قد يفرح الفرد لرؤية صديق أو لفوزه في منافسة رياضية أو لنجاحه في الامتحان، و لكن الفرح في كل من تلك الحالات يتباين و يختلف من حيث الدرجة.

* الارتباط بالتغيرات العضوية (الداخلية و العضوية):

ترتبط الانفعالات المختلفة بكثير من التغيرات الفيزيولوجية الداخلية لأعضاء الجسم المختلفة، و كذلك بأنواع متعددة من المظاهر و التغيرات الجسمية الخارجية التي كثيرا ما تعبر عن نوع الانفعال (علاوي)

5- فوائد و مضار الانفعالات :

هناك من يعتقد بأن جميع الانفعالات في حياتنا اليومية هي انفعالات ضارة و هذا ليس بصحيح، فقد أكدت البحوث و الدراسات في مجال علم النفس بأن للانفعالات فوائد و مضار في نفس الوقت، و يمكن توضيح أهم فوائد و مصادر الانفعالات كالتالي :

5-1 فوائد الانفعالات :

يمكن حصر فوائد الانفعالات السارة كما يلي :

- تساعد في قدرة الفرد على بذل المزيد من الجهد و تعمل كدافع في توجيهه و إثارة الفرد نحو الأداء و تحقيق الأهداف.
- تساعد الفرد في رفع درجة الاستمتاع بوقته نظرا لحاجته الماسة إلى مستوى معين من الانفعالات السارة.
- تساعد على المزيد من التفاعل الاجتماعي بين الأفراد و تساهم في الفهم المشترك بينهم عن طريق التعبير المصاحب لانفعال.
- لا يمكن للفرد أن يعيش حياته اليومية بدون انفعالات تعطي لشخصيته و لسلوكه طابع مميز.

5-2 مضار الانفعالات :

يمكن حصر مضار الانفعالات الغير سارة كما يلي :

- * تؤثر الانفعالات الغير سارة على العمليات العقلية العليا (كالإدراك ، الإنتباه، التذكر، التفكير) إذ تساعد في السقوط الإدراك، و تعمل على تشتت الإنتباه، و عدم القدرة على التركيز... إلخ
- * تقلل من القدرة الفرد على الفهم الصحيح للموقف الذي يتعرض له، و لا تساعد على إخضاع الفرد لإرادته مما يوقعه في مشاكل غير مخطط لها .

* الازدياد و التراكم المستمرين لحدة الانفعالات و ما يصاحبها من تغيرات داخلية و خارجية، قد تؤدي إلى الأمراض النفسجسمية كارتفاع ضغط الدم، و بعض الأمراض الخاصة بالقلب أو ميل إلى السلوك العدواني أو محاولة الهرب من المواقف و عدم القدرة على مواجهتها (زكي، 1992)

6- قياس الانفعالات :

عبر تأريخ علم النفس استخدمت عدة طرائق (قياس مقدار الانفعالات التي تمر بالفرد في حالات عديدة، البعض منها كان يركز على الجانب العصبي و الأخرى تركز على الجانب الكيماوي الحيوي من خلال دراسة تركيز نسبة الصوديوم في الدم، و الأخرى على الجانب الفسيولوجي من خلال مقاييس النشاط الكهربائي تحت الجلد (التنفس، معدل دقات القلب) و الأخرى ركزت على الاختبارات النفسية التي تؤخذ منه من خلال الإجابة على أسئلة أو عبارات مكتوبة، و أحيانا أخرى نستنتج الانفعالات من الملاحظة المباشرة للسلوك فعلى سبيل المثال للتوصل إلى فهم الغضب يجب على الباحثين أن يقوموا بملاحظة ما أكد إليه (لندال دافيدوف) و كالتالي : (دافيدوف، 1988).

- ملاحظة و تقدير تكرار أو شدة الإرتجاف و توتر الوجه.

- تقدير إرتفاع الصوت.

- قياس السرعة في الإعتداء على مصدر الغضب.

و يفترض استخدام الملاحظات السلوكية كمقاييس للانفعال حيث أن السلوك يعكس الشعور بدقة، و أحيانا يكون صادقا في بعض الحالات، إلا أن استجابات الأفراد تختلف كما رأينا فهي تتأثر بالخبرات السابقة و إدراك الموقف المباشر و فهمه.

و أيضا تستخدم الوسائل الفسلجية في تقدير الانفعال، حيث يراقب علماء النفس ردود الأفعال الجسمية الداخلية التي تصاحب المشاعر، و تتضمن التغيرات التي تحصل في معدلات ضربات القلب و التنفس و توتر العضلات، و غالبا ما يتم التسجيل العديد من الاستجابات الفسلجية على جهاز ردود

الأفعال المتعددة أو جهاز كشف الكذب (بوليكراف) و هي أداة تسجل في آن واحد أكثر من رد فعل أو حدث أو عملية، كما تعد المقاييس صعبة إلى حد ما في تفسيرها و لتحري الدقة يجب أن يوضح في الاعتبار الاستجابات النموذجية لموقف معين و الفروق الفردية المختلفة (الواقفي، 1998).

إن اختبار كشف الكذب هو مقياس شائع الاستعمال لكشف عن خداع المفحوص و يعتمد على تقدير المظاهر الفسلجية للانفعال، و لقد ركزت الأبحاث الحديثة في دراسة الأنماط المزاجية على أهمية الطاقة الانفعالية في تكوين الحالة المزاجية، إن علماء النفس يقدرون الانفعالات الإنسانية عن طريق فحص مكون واحد أو أكثر من مكوناتها للعنصر الذاتي (المعرفة، الأحاسيس) السلوك و الجانب الفسلجية، و بالطبع تقتصر دراسة الأفعال لدى الحيوانات على قياس العناصر السلوكية و الفسلجية (دافيدوف، 1988).

و لأجل اكتشاف المعرفة و الأحاسيس التي تصاحب انفعال ما، عادة ما يطبق علماء السلوك الاختبارات على المفحوصين أو يجرون معهم مقابلات شخصية، و قام العلماء بالتوصل إلى معرفة الحالات الانفعالية و قياسها أو ملاحظتها في الفرد كما يلي : (جلال، 1983)

6-1: استجابة الجلد لجهاز الكلفانومتر:

لقد ثبت أن الانفعالات تسهل مرور التيار الكهربائي في الجسم و يمكن قياس هذا التيار بالكلفانومتر، إذ يمسك الفرد أسلاك هذا الجهاز الحساس و تكتمل الدارة الكهربائية بسلك آخر يمسكه بيده الأخرى، فيتذبذب مؤشر الجهاز مبينا مدى الحالة الانفعالية للفرد، و يمكن إستغلال هذا الجهاز في إكتشاف حالات الكذب، إذ يمسك الشخص المراد استجوابه بسلكي الجهاز و يطلب منه أن يقرأ أو تقرأ عليه قائمة من الكلمات تتضمن الشيء المسروق، أو المكان الذي سرقت منه، فإذا كان له يد في الحادث سوف يتحرك المؤشر بقوة عند قراءة أو سماع الكلمات دالا على انفعال الشخص.

2-6 ضغط الدم و توزيعه :

إذ يحدث عادة في حالة الانفعال ارتفاع في ضغط الدم و تغير في توزيعه بين سطح الجسم و داخله و من المؤلف لدينا احمرار الوجه في حالي الخجل و الغضب و شحوبه الوجه في حالة الخوف.

3-6 سرعة ضربات القلب:

إن ضربات القلب تزداد في حالة الانفعال، و هذه المظاهر عامة جربتها غالبية الناس.

4-6 إتساع حدقة العين :

مما يلاحظ أن حدقة العين تضيق في حالات الألم و الإضطراب، بينما تتسع في حالات الهدوء و السرور.

5-6 جفاف الحلق و الفم :

يؤثر الاضطراب الانفعالي في سيل اللعاب، إذ تقل كميته و يجف الحلق و الفم في حالات الفزع و الغضب خاصة.

6-6 حركة المعدة و الأمعاء :

في إحدى التجارب التي أجريت على إحدى القطط وجد أن معدتها شلت عن الحركة في حالة الخوف و من الممكن ملاحظة ذلك بالفحص بالأشعة كما تحدث حالات أخرى كأن يصاب الفرد من شدة الانفعال بالاسهال أو الإمساك.

7-6 تغيير كيمياء الدم :

إن تحليل الدم في الحالات الانفعالية يثبت تغيرا كيميائيا أو يتغير منسوب السكر كذلك الأدرينالين و غيرها من العناصر.

6-8 تغيير نظام عملية التنفس :

إن التغير الحاصل في الشهيق و الزفير يتأثر بالحالات الانفعالية، فتزداد عملية التنفس كما ازدادت حدة المؤثر الانفعالي.

في المجال الرياضي استخدمت بعض الاختبارات بشكل واسع و منها اختبار كاتل (Cattel, 1975)

و الذي يقيس القلق بنوعية قلق الصفة و قلق الحالة.

أما اختبار (سيبرلبرجر) (Spielberger, 1980) ، الذي يقيس القلق في المنافسات الرياضية

و كذلك قائمة (روشال) (Rushall, 1989) للأعراض النفسية المصاحبة للمنافسات الرياضية.

و من الجدير بالذكر أن معظم البحوث التي استخدمت هذه الأدوات قد نفذت في الحقول المخبرية، أي بعيدا عن أجواء المنافسة مما يثير نقدا بشأن الصدق الظاهري لنتائج تلك الاختبارات و هذا يدعونا إلى التأكيد على أجواء المنافسة الحقيقية و تأثيرها على انفعالات الفرد، و يجدر بنا أن نشير إلى أننا بحاجة ماسة إلى تطوير أدوات القياس و الاختبار للأعراض النفسية و التي تأخذ بنظر الاعتبار تأثير المنافسة على الرياضي.

و مما يدعو إلى التفاوض إن استخدام قائمة التقرير الشخصي كمؤشر دقيق لانفعالات الفرد يدعونا للتأكيد على أن مثل هذه الأدوات إذا نفذت ضمن أجواء المنافسة قد تكون مؤشرا جيدا لحالة الفرد الرياضي الانفعالية أكثر من أدوات القياس الفلسجية و هذا ما أكدته (مارتينس)

(Martens, 1977).

الخاتمة :

إن كثيرا من التجارب اليومية التي نمر بها في حياتنا ظلت تكشف و بأشكال عديدة على أن تلاميذ قد عانوا من أنواع عدة من الانفعالات النفسية التي تطرأ لديهم أثناء ممارسة الرياضة و أن لكل انفعال آثار يتركها على مستوى النفس خاصة و الجسد عامة.

فالانفعال يؤدي إلى اضطرابات في التفكير النشاط العلمي فيكون آثاره خلو الذهن من الصور و المعاني الدقيقة الواضحة، فيصبح الفرد عاجزا عن مواصلة التفكير و على الكلام المنظم و عاجزا في الوقت نفسه عن فهم الموقف الذي يحيط به و إدراك الظروف المصاحبة للانفعال.

الفصل الثاني

حصة التربية البدنية

مقدمة :

إن مستقبل المجتمعات يتوقف على ضرورة و كيفية استغلال التربية بطريقة بناء تعود على المجتمع بالنفع و الإيجابية و هي بالعكس تعود بالسلب على المجتمع إذا استغلت بأساليب هداة، التربية أجزاءها متنوعة و كثيرة تصب في إناء واحد يهدف إلى تربية الفرد تربية أخلاقية، سليمة، و من بين هذه الأجزاء التربية البدنية و الرياضية التي تهدف بدورها إلى تربية التلميذ عن طريق مختلف الأنشطة الرياضية، فردية كانت أو جماعية، فإن التلاميذ يخرجون من الروتين المفروض عليهم من المواد الأخرى مثل : الرياضيات، العلوم، الفيزياء... إلخ، و يجدون في حصة التربية البدنية والرياضة التي تجري في الهواء الطلق الجو الملائم لإفراغ مكبوتاتهم الداخلية.

و من هذا رأينا قبل التطرق إلى التربية البدنية و الرياضية أن نأخذ لمحة وجيزة عن الحصة التربية البدنية و الرياضية أهدافها و مفهومها.

1- معنى التربية:

من الملاحظ أنه نادرا ما تستعمل هذه الكلمة دون تحديد معناها مباشر، ذلك لأننا نفكر في المدرسة رغم أن التربية تلقن أولا في العائلة دون التعرض إلا ما يحدثه الشارع، و النوادي الرياضية و وسائل الاعلام بصفة عامة البيئة الثالثة، و نفكر أيضا في التعليم كأن التربية ليست جسمية و جمالية و عاطفية و ذهنية، و نفكر في الطفل أليس للراشد أن يتربى بطريقة مستمرة و لو بواسطة التجربة الحياتية و يقول أفلاطون " يجب تخصيص خمسين سنة لتكوين إنسان " كذلك ليطري " إن التربية هي العمل الذي نقوم به كشئية طفل أو شاب، و أنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكسب مجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو "، فهو في هذا التعريف يفرق بين العمل الذي يمارسه و نتيجة هذا العمل إذ يرى أن اكتساب المهارات شئ مختلف عن نمو الصفات الخلقية.

و يرى جيمس ميل أن موضوع التربية أن يجعل من الفرد أداة سعادة لنفسه و غيره (شيشوب).

و يعرف التربية كل من عباس أحمد صالح السمرائي و أحمد البسطويسي بأنها " ظاهرة ممارسة " فأنت تتعلم عن طريق الممارسة و التربية تحدث في الفصل و المكتبة و الملعب و في صالات التدريب و الرحلات (السطويسي) و في المنزل و هي لا تقتصر على المدرسة أو المساجد بل تحدث حينما اجتمع الأفراد و من خلال هذه التعاريف يرى الباحثون أن التربية هي عملية توجيهية و إعداد صحيح لحياة الأفراد و هي الطريقة التي يتعامل معها الفرد مع محيطه الداخلي و الخارجي.

2- مفهوم التربية البدنية:

إن إدراج التربية البدنية و الرياضة في المجال التربوي ليس وليد الصدفة إنما لها من أهمية بالغة في حياة المراهق لكونها تعمل على بنائه بصورة شاملة و ليس بناء بدن بل تعددت مهامها إلى الجوانب المعرفية العقلية الانفعالية كالعدوان، هذا عن طريق النشاط الرياضي الذي له مكانة جد هامة للتربية لكونها تعني حتى بضعاف الأجسام المعوقين فيما يمكنهم الإندماج من غيرهم ليكونوا أعضاء صالحين في مجتمعاتهم و هنا تختلف الممارسة الرياضية في المجال المدرسي عن غيرها التي تتكسب طابعا تنافسيا فمزولة النشاط الرياضي المدرسي تعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية التي تهتم بصفة رئيسية بالجوانب النفسية الاجتماعية للممارسين من التلاميذ إلى جانب تنمية القدرات العقلية كالتفكير و التركيز و حسن التصرف فهذه القدرات التي تجب على مدرس التربية البدنية و الرياضية أن ينمها جنبا إلى جنب من النواحي البدنية كالقوة و السرعة... إلخ (شاطيء).

كما يرى قاسم حسن و آخرون " بأنها تلك التربية عن طريق البدن بهدف الوصول إلى أهداف التربية عن طريق البدن لأداء الفعاليات الرياضية المختلفة و معنى هذا تربية الفرد بدنيا و عقليا و اجتماعيا و نفسيا عن طريق نشاط بدني منتظم "

كما يرى ناش " أنها ذلك الجانب من المجال الكلي للتربية التي تتعامل مع أنشطة العضلات الكبيرة و ما يرتبط بها من استجابات " .

كما يرى ويليامز " أن التربية البدنية هي مجموع الأنشطة البدنية التي اختبرت كأنواع و نقد كفضائل "

كما يعرفها تشارلز نوشر " أنها جزء متكامل من التربية يكون ميدان تجربي هدفه تكوين مواطن لائق من الناحية البدنية و العضلية و الانفعالية و الاجتماعية و ذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق هذه الأغراض (سيد خير، 1997).

3- أسس التربية البدنية و الرياضية :

إن جسم الإنسان ذوو تركيب معقد جدا، و لا بد أن يكون تركيبه مألوفا لكل مربي بدقة لإعطاء تفسيراً لطبيعة عمل العضلات أثناء كل تمرين، كذلك بالأجهزة التي تمد الوقود للدورة التنفسية و الجهاز العضلي التي تعمل أجزاءه، كروافع تعمل عليها العضلات.

تستطيع التربية البدنية و الرياضية أن تلعب دوراً هاماً في تحسن أسلوب الحياة لأنها تتخلل الحياة اليومية إذ هي مادة علمية وظيفتها الفرد على التكيف و لها أيضاً نشاطات متعددة تستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية و في نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة المجموعة.

مما سبق تبين لنا أن التربية تؤدي وظيفتها قائمة على أسس، عملية قادرة على إعطاء التفسيرات الواضحة لمهيتها خلال المنظومة التربوية (شاطيء).

4- خصائص التربية البدنية و الرياضية :

تتميز التربية البدنية بخصائص نابعة من وسائلها و جوهر مفهومها و هي تتمثل فيما يلي :

أ- تعتمد على التنوع الواسع في الأنشطة مما يساعد على مصادقة جميع الأنواع للعروق الفردية لدى التلاميذ.

ب- تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة.

ج- ترتبط بالرياضة، فهي تزود الشباب بحكمة ثقافية معرفية تساهم على مسايرة و إحراز مكانة اجتماعية.

د- كما أن القيم و الخصال المتصلة بالمعايير و الأخلاق و الأدب يتم إكتسابها غالباً بطرق غير مباشرة.

أهداف التربية البدنية و الرياضية:

تعمل التربية البدنية و الرياضية على تحقيق عدة أهداف يتم بموجبها إعداد التلميذ من عدة جوانب منها الجانب النفسي الحركي، الاجتماعي المعرفي و التذوق الجمالي خاصة منذ البداية أي ما يخص طور التعليم

المتوسط إلى غاية اكتمال التوازن البدني له و في جميع المجالات حيث مند أن بعد التلميذ إلى الطور المتوسط يدخل عليه عالم الرياضة مباشرة و هناك يستطيع التأقلم معه أو رفضه و يمكن تلخيص مجموعة من الأهداف فيما يلي :

أ- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة البرامج و المناشط الخاصة بالتربية البدنية و الرياضية و العمل على تنمية القوام السليم بالتعاون مع الهيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة.

ب- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ في ضوء طبيعة الخصائص النفسية و الأولوية التي تحددتها طبيعة البيئة و مستوياتها المختلفة.

ج- رعاية النمو النفسي لتلاميذ مرحلة التعليم المتوسط بالتوجيه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة.

د- تنمية الروح الرياضية و السلوك الرياضي السليم، و تدريب التلاميذ على القيادة و التبعية و التعرف على الحقوق و الواجبات و تنمية صفات التعاون، و الاحترام المتبادل و خدمة البيئة المحيطة.

هـ - التحكم في العلاقات الاجتماعية (زكي م.، 1985).

5- أشكال ممارسة التربية البدنية و الرياضية في مرحلة التعليم المتوسط :

عن التربية البدنية و الرياضية في مرحلة المتوسط تتم على جانبيين

هـ - الجانب (1)

دروس التربية البدنية و الرياضية تنفذ وفقا لبرنامج مسطر من قبل وزارة التربية الوطنية حيث خصصت له ساعتين أسبوعيا ثم غالبا في حصة واحدة أي ساعتين متتاليتين، و هذه الحصص هي مقررة و رسمية و إجبارية كما تنص على ذلك القوانين.

- الجانب (2)

النشاط الرياضي الوصفي، إن الممارسات الرياضية هي أحد أركان الأساسية لبرنامج التربية البدنية و الرياضية و تحقق نفس أهداف الدروس الجدولية و هي تمثل النشاط الوصفي، و تنقسم المنافسات في التعليم المتوسط بدورها إلى منافسات داخلية و منافسات خارجية رسمية.

خاتمة:

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية التي تساهم في تحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد، حيث إن الحركات التي يقوم بها الفرد في حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم و المهيكل تعمل على تنمية و تحسين و تطوير هذا البدن و مكوناته من جميع الجوانب العقلية و النفسية، الاجتماعية الخلقية و الصحية لضمان تكوين الفرد و تطوره و إنسجامة في مجتمعه و وطنه و أن الطرق لإكساب هذه الصفات و تسميها عن طريق الممارسة.

الفصل الثالث

المراهقة

تمهيد :

يعتبر العلماء و الباحثون دراسة فترة المراهقة اعتبارات مدرسية ألا أن ذلك لا يمنع من دراسة تلك المرحلة النهائية لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر لتعامل مع المراهق و على فهمه من جهة أخرى.

و المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان و أصعبها لأنها تشمل على عدة تغيرات عقلية و جسمية ، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم، و قلة التوافق العضلي و العصبي، فمن المهم أن يعرف المدرس مراحل النمو البدني و الحركي و الاجتماعي و العقلي و الانفعالي الذي يميز هذه المرحلة حيث يستطيع استثمار قدرات المراهق بطريقة جيدة، بفهمك ما يستطيع التلاميذ أن يؤدوه، و ما لا يستطيعون على ذلك، فلكل مرحلة نفسية لها تأثيرها الخاص على الفرد، لذا نجد أن مرحلة المراهقة تكتسب مميزات و خصائص مؤثرة على الفرد، لذا نجد أن مرحلة المراهقة تكتسب مميزات و خصائص مؤثرة على الفرد، حيث وضعها " ستانلي هول " أنها فترة عواصف، و توتر و شدة و تكتنفها أوهام نفسية و تسودها المعاناة و الاحباط و الصراع، القلق و المشكلات و صعوبة التوافق.

1- تعريف المراهقة :

إن كلمة المراهق (Adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (Adollescere) و معناه التدرج نحو النضج الجنسي و العقلي و الانفعالي.

و حسب القاموس روبرت (Robert) المراهقة هو السن الذي هو البلوغ و يتقدم حتى من الرشد، أما المعنى المؤلف فهو يرمز إلى الفترة الأولى من الشباب، أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و الرشد فتنتقل المراهقة من سنة إلى سنتين قبل الاحترام البلوغ الجنس و المراهق هو الغلام الذي قارب الحلم حيث شهد بداية رجولة الفتى و أنوثة الفتاة كما تعرف تطورات جسدية عميقة لا تقتصر على الأعضاء الجنسية إنما تتعدى إلى كامل الجسد، و ما ينصب فيه من هرمونات جديدة و ما حدث في الجسم من تغيرات (فهمي، 1973)

فيزيولوجية و كذا عقلية و عاطفية، ففي المراهق تتخذ الأفعال أشكالاً جديدة و تختلف الدوافع السلوكية و الحوافز الاجتماعية بشكل متقن.

- تعريف أوسبيل 1955 " Aosbell " المراهقة بأنها هي الوقت الذي يحدث فيه التحول في الوضع البيولوجي للفرد (مُجَّد، 1980).

- تعريف هول 1956 " Holl " يعرف بأنها الفترة التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف و الانفعالات الحادة و التوترات العنيفة، و هذا ما عبر عنه بكلمة " Stromestress " (مُجَّد، 1980).

2- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة متى تبدأ؟ وكم تدوم في حياة الإنسان؟ و في أي سنة تنتهي؟ كما اختلفوا في مراحل النمو في البداية و النهاية نظرا لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي تخضع له هذه القياسات و إنما أخضعوها لمجال دراستهم فمننا من إتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار و من الحد النمو العقلي كمعيار آخر، و لكنهم إتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة الواقعة بين أول بلوغ جنسي و اكتمال النمو الجسمي للرشاد أي أن حياتها من 12 سنة و تستمر إلى عملية النضج أي إلى سن 22 سنة، و يمكن ان تتعدى على حسب المعطيات و المؤشرات.

حيث يذهب العلماء و الباحثون الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى 3 أقسام لتسهيل مجال الدراسة و البحث فقط لا غير و لضبط كل التغيرات و المظاهر النفسية و السلوكية التي تحدث في هذه الفترة، فيما يلي أقسامها :

* مرحلة المراهقة المبكرة: 12-13-14 سنة، و تقابل المرحلة التعدادية التي نحن بصدد دراستها.

* مرحلة المراهقة الوسطى: 15-16-17 سنة، و تقابل المرحلة الثانوية.

* مرحلة المراهقة المتأخرة: 18-19-20-21 سنة، و تقابل مرحلة الجامعة.

2-1 المراهقة المبكرة: (12-13-14) :

تمتد منذ بدأ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ من حوالي سنة إلى سنين بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد و في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الإستقلال و يرغب في التخلص من القيود و التسلطات التي تحيط به و من جميع جوانبه.

إحساس بذاته و كيانه و يصحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية و نمو الجهاز التناسلي عند المراهق (الزهران، 1981)

3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة :

إن المراهقة كمرحلة في حياة الإنسان تحدث فيها عدة تغيرات بتوفر عوامل داخلية و هو عامل الدراسات و عوامل خارجية تتمثل في الأسرة والعمل و من أهم هذه الخصائص في هذه المرحلة من العمر ما يلي :

3-1 النمو الجنسي :

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة لنمو المراهق و عليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمية، و تستجيب للنتائج التي تتركها تلك التغيرات، و من فإن مراحل المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي و اكتمال النضج و الوزن

و تزداد العضلات و الأطراف و لا يتخذ النمو معدل واحد في السرعة في جميع جوانب الجسم التي تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة و هذا ينتج عنه اضطراب حركي كذلك يلاحظ زيادة في الإفرازات في بعض الغدد و ضعف بعضها الآخر، فالغدة تزداد إفرازاتها و يؤدي ذلك إلى سرعة النمو في العضلات وخلايا الأعصاب لهذا يستطيع المراهق بواسطة الأنشطة الرياضية كهواية يمارسها أسبوعيا أو يوميا حسب هوايته كما يشغل النمو الحاصل في عظامه و عضلاته بواسطة الرياضة حيث يكتسبها النشاط البدني، و مجمل القول أن الرياضة تعتبر أكثر من وسيلة ترقية للمراهق حيث تعين على تحطيم مرحلة النضج.

3-2 النمو الحركي :

يميل المراهق في التحول و الكسل في بداية مرحلة المراهقة، كما انه يفقد الدقة و التوازن، حيث يرى الباحثين أن المراهق لا يفقد نسبا في قدرته المركبة و توافقه الحركي، فإذا رأينا في الملعب نجد أنه لم يفقد شيء في حركاته من أجل التقدم.

3-3 النمو العقلي :

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها و النمو العقلي يسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي إلى معاني التجريد و الفهم.

ففي هذه المرحلة (المراهقة) ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة.

كما تتضح القدرات الفكرية و الميول إلى نشاط معين دون غيره، و تزداد قدرة المراهق على القيام بالعمليات العقلية العليا، و كالتفكير و التذكر و التخيل و التعلم و الذكاء في هذه المرحلة ينمو نمو سريع في الفترة الممتدة من الطفولة المتأخرة حتى 16 سنة و بعد هذا السن ببطء لمدة عند المتوفقين و العباقرة حيث يستمر نمو ذكائهم حتى سن العشرين.

3-4 النمو النفسي الانفعالي :

يتأثر النمو الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها المراهق، و ما يحيط به من عادات و تقاليد و اتجاهات و ميول حيث توجه سلوكه و تكيفه مع الآخرين أو مع نفسه.

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف من نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل و كذلك الشباب بحيث تمتاز الفترة الأولى من مرحلة المراهقة بأنها فترة انفعالات عنيفة، إذ يلاحظ المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب ضد الحياة و المجتمع شأنه شأن الطفل الصغير كما تمتاز انفعالاته بالتقلب و عدم الثبات فمثلا تجده يضحك و فجأة يبكي، و بما أنه قام على جديد عليه و مجتمع من الكبار يسبقه من التجارب و المعرفة فإنه لا يريد أن يضل ضائعا للكبار و سلطتهم لذلك تجده يتعرض أحيانا لحالات من اليأس التي تحول بينه و بين تحقيق أمانيه، ينشأ على هذا الإحباط انفعالات متضاربة و عواطف تدفعه في بعض الأحيان إلى التفكير في الإنتحار أو سلك أسلوب آخر منحرف، فالمراهق هارب من الحقيقة إلى أحلام اليقظة في بعض الأحيان (غالب)

و على أي حال يجب أن يتعلم المراهق المسؤولية بصفة تدريجية، فالمراهق ما زال يعتمد على أسرته في معيشتة و الحاجات الاقتصادية، و لذلك يفكر من هذه الفترة في التفكير في مستقبله و ضمان المعيشة و

على الأسرة أن تأخذ بيده و توجهه إلى الطريق الصحيح حتى على التحصيل العلمي و ممارسة الرياضة المفيدة و هذه الممارسة الرياضية تخفض من ميولاته العدوانية و تحقق للمراهق نوعا من الرضا في النفس و الثقة في أدائه.

3-5 النمو الاجتماعي :

تعتبر مرحلة النمو الاجتماعي من المراحل الحساسة التي يعيشها المراهق إذ فيها يحقق الكيان الاجتماعي، و يحس أنه قد أصبح له مكانة بين مجتمعه و محيطه بتشكيل علاقات اجتماعية جديدة و مختلفة تصنع منه رجلا " مشاركا في بناء مجتمع هو وطنه فعلى المراهق في هذه المرحلة أن يسير وفق ما تمليه العادات و التقاليد السائدة في المجتمع الذي يعيش فيه و يعالج وجهات النظر المختلفة بصورة موضوعية.

و لذا إن إكساب الفرد هذه العلاقات و الاتجاهات هي شرط أساسي من شروط حصوله على التكيف الاجتماعي الذي يحقق له الاستقرار و الراحة النفسية و لذا فعدم اكتسابها بطريقة غير سوية تحول بينه و بين تحقيق أهدافه، و يعرضه لبعض الأزمات و مشاعر التوتر و الاضطرابات و عدم الاستقرار (غالب).

3-6 تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق :

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق و العلاج النفسي، فهي متنوعة و تمنح للفرد للتعويض و للتخفيف من الإحباطات التي يعاني منها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل النفسية كالقلق و الاحباطات و العنف و التعبير عن الصراعات المقلقة و التي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد و شخصيته.

إن التعبير عن الدوافع العدوانية بواسطة اللعب و الألعاب تخفيف أكيد للصراع النفسي، يعتبر الأخصائي النفسي أن المحيط هو الميزة العلاجية حيث يتمكن المراهق بإبراز نفسه بالصورة اللائقة.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية و الكسب بدون غرور و كيفية تقبل مواقف التنافس، تلك المنافسة لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته

تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين، و هو أحد الأساسات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

و عليه يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، و التي تنطلق فيها المشاعر النفسية و الطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حركي يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة و تشخيص و علاج المشكلات النفسية، و يؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه .

7. مشاكل المراهق :

تتميز حياة المراهق بالفوضوية و التناقض و التجارب العديدة التي يقوم بها المراهق و قد تكون فاشلة، و قد تكون ناجحة إلا أنها تترك بصماتها على تفكيره و سلوكه.

إن المشاكل التي يواجهها المراهق هي المسؤولة عن الاضطرابات في حياة المراهقين كالقلق و الخوف و الخجل، و قد أسفرت الأبحاث في المجتمعات المتحضرة على أن المراهقة قد تتخذ أشكالا مختلفة حسب الظروف الاجتماعية و الثقافية التي يعيش في وسطها المراهق و على ذلك فإن هناك أشكالا مختلفة للمراهق منها :

أ- المراهقة السوية: خالية من المشاكل و الصعوبات.

ب- مراهقة انسحابية: حيث ينسحب مراهق من المجتمع الأسري و من مجتمع الأفراد و يفضل الإنعزال و الإنفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته و مشكلاته.

ج- مراهقة عدوانية: حيث يتسم سلوك المراهق بالعدوان على نفسه و على غيره من الناس و الأشياء.

و المشاكل التي يتعرض إليها المراهقين بصفة رئيسية هي:

7-1 المشاكل النفسية :

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر و الكبت الحاصل عن الخجل و التسرع و اتخاذ القرارات، و المراهق يميل و يتطلع إلى الحرية و التخلص من الواجبات و السلطة الأسرية و المدرسية فينشأ عن ذلك في النفسية: الاحباط و التسرع باليأس و الضياع فالمراهق يعتبر في مجتمع تنتقص من قيمته، بغض النظر عن صلاحها و ضررها و قد يجلب للمراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه، لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكتوبة قد يظهرها أحيانا بالعدوان و التمرد على الأفراد و التقاليد، فهو يعتقد أنه يجب الاعتراف بشخصيته و قد يؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالتعب و القهر فيؤدي به إلى الإكتساب و الانعزال أو إلى السلوك العدواني، و يمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي و الاجتماعي لكي يتكيف مع حياة الجماعة و يتعلم روح المسؤولية و الاندماج في الحياة العملية.

7-2 المشاكل العاطفية الانفعالية :

تتميز مرحلة المراهقة بعدة انفعالات و الاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته و قد يتسرع و يندفع في سلوكات خاطئة، تورطه في المشاكل مع الأسرة و المجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير، و التغلب و الواقع أن كل ما يثير اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة انفعاله سلبا أو ايجابيا إلا أن انفعال المراهق يتخذ صارما و عنيفا يعجز عن تلبية حاجاته و تحقيق أهدافه الخاصة و تأكيد ذاته المستقلة و المتميزة عن الآخرين ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره و يفقد اتزانه العاطفي و يمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذ ، و يرى دكتور (راجح، 1989) عن الصراعات التي يعانيتها المراهق تتمثل فيما يلي :

- صراعات بين مغيرات الطفولة و الرجولة.

- صراعات بين الشعور الشديد بذاته و شعوره الشديد بالجماعة

- صراع جنسي بين الميل و التناقض و تقاليد المجتمع أو بينه و بين ضميره.

- صراع ديني بين ما تعتمد من شعائر و بين ما يصدره له تفكيره الجديد.

- صراع بين مثالية الشباب و الواقع.

- صراع بين جيله و جيل الماضي.

7-3 المشاكل الاجتماعية:

ترتبط المشاكل الاجتماعية للمراهق من حيث وجوده و تعامله مع المجتمع و الأسرة و المدرسة، و نوعية المكانة التي يحظى بها داخل هذه المؤسسات الاجتماعية (المدرسة، الأسرة، المجتمع) و بين الحاجيات النفسية و هي : تحقيق الذات و الرغبة في الاستقلال و التحرر من القيود لذلك نجد المراهق بين خيارين، إما أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية و قيود المؤسسات و إما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع و إن تسامحت معه الأسرة و المدرسة قد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.

7-4 المشاكل الصحية:

يتغلب النمو السريع للمراهق الجسمي و العقلي و الجنسي إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم و تمده بما يلزمه للنمو و الكثير من المراهقين من لا يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة و تشوه القوام و قصر النظر و نتيجة الغدد الجنسية و اكتمان وظائفها فإن المراهق قد يغرق و يمارس بعض العادات السيئة كالاستمناءات و قد يميل إلى قراءة الكتب و المجلات و الروايات البوليسية و قصص الحب و الجريمة، كما يتميز المراهق بحب الرحلات و المغامرات.

و من هنا يبرر دور الأسرة و المدرسة و المجتمع في توفير الغذاء المادي و المعنوي الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل و الخروج منها بأخف الأضرار و يمكن تخفيف حدة المشاكل بممارسة النشاط الرياضي للترفيه و كذلك للتعويض النفسي، كما أن للنشاط الرياضي دور في إحساس المراهق بالاعتزاز بالنفس و رؤية المجتمع له بالرضا و القبول

خاتمة:

من خلال هذا تبين لنا أن مرحلة المراهقة تحدث بها تغيرات جسمية و فيزيولوجية انفعالية و عقلية التي تؤثر على شخصية المراهق و على علاقته مع الذين به مما تجعل غير ذلك الطفل الصغير فيصبح بحاجة إلى التقدير و الاستقلال الذاتي، فهو في هذه المرحلة لا يطبق التهديدات و العقوبات التي يتلقاها إنما يثور على الوضع بما يلاقي من احتقار و سخرية من طرف الآخرين.

و عليه دعا كثير من الباحثين و المربين على الاهتمام بالمراهق كفرد من أفراد حتى يكون صالحا لمجتمعه يفيد و يستفيد، فهذا الأخير تليه العديد من الاهتمامات مثل حب السفر، و الاستكشاف و المطالعة و كذا ممارسة الرياضة، و لقد اتفق علماء التربية و مفكرها، بأن ممارسة الرياضة تساهم فعالة في ترقية و تهذيب سلوك و تعطي أقصى الاحتياجات النفسية للمراهق حتى تسمح له بالتقدم والسيطرة على نفسه و الاندماج مع مجتمعه أعلى توظيف التربية البدنية و الرياضية التي هي من أهم الرسائل التربوية لصالح التلاميذ المراهقين لتخفيف من اضطراباتهم النفسية و تصرفاتهم السلبية نحو محيطهم، و حتى ذاتهم التي تعطي نتائج ملموسة في تكوين شخصية المراهق مستقبلا.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الأول:

الدراسة الاستطلاعية

1- الدراسة الاستطلاعية:

1-1 الغرض منها :

- تطبيقاً لطرق البحث العلمي و لأجل ضمان السير الحسن لتجربة البحث، قام الباحث بإجراء الدراسة الاستطلاعية للانفعالات النفسية المصاحبة لحصة التربية البدنية والرياضية أثناء الامتحان لدى تلاميذ « طور التعليم المتوسط » و التي كان الهدف منها:
- التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها.
- الوقوف على الصعوبات التي قد تعترض الباحث
- تصنيف أفراد عينة البحث إلى مجموعة متجانسة
- قياس صلاحيات الاستبيانات المراد استعمالها في التجربة الرئيسية لمعرفة صدق و ثبات موضوعية النتائج.
- اختيار أفضل وقت لتقسيم الاستمارات
- و قد مرت التجربة الاستطلاعية بالخطوات التالية:

1-2 الخطوة الأولى:

من أجل دراسة الموضوع و البحث فيه قمنا بإعداد الاستمارة الاستبائية بموافقة الدكتور المشرف عليها " أ.د. بقوة علي " و الأستاذ المساعد " أ. عامر عامر حسين " و بعد القيام بتصحيحها و التأكد منها أنها تمس موضوع البحث و تلائمه، عداها قمنا بوضع الاستمارة بشكلها النهائي و توزيعها على عينة البحث قبل اتقسيم قسمت الاستمارة إلى ثلاث محاور:

المحور الأول : أهم الأعراض النفسية التي تظهر على التلاميذ نتيجة الضغوط النفسية و تتضمن (اللامبالاة، النعاس و النوم، الوحدة، الضعف ، ضعف الثقة بالنفس، الثقة العالية بالنفس، الظن بعدم الانجاز، اضطرابات المعدة، الحساسية للنقد، عدم الرضا عن المرود).

المحور الثاني: أهم الأعراض الفيزيولوجية (ضعف التذكر و النظر، التقيؤ، الاسهال، التبول لعدة مرات، العصبية).

المحور الثالث: أهم الأعراض السلوكية (الضيق و فقدان الصبر، امتلاك مشاعر عدوانية، البكاء، الارتعاش و الارتجاف، ضعف الأداء الحركي، الإعداداد الغير الملائم، الإبراز لمرات عديدة، عدم الراحة، اظهار مشاعر سلبية مع الآخرين، الزيادة في الأخطاء أثناء الامتحان).

1-2 الخطوة الثانية:

تمثلت في تحديد مكان إجراء الدراسة الاستطلاعية و الأصلية و تحديد عينة البحث و التأكد من توفر الوسائل و أدوات البحث للعمل الميداني إضافة إلى المساعدات من قبل المسؤولين و المدرسين في مكان إجراء العمل الاستطلاعي و الأصلي، و في بادئ الأمر فإن تحديد المكان انطلاقاً من قربه من إقامة الباحث و مكان الدراسة لديه كذلك لتسهيل المهمة بإضافة و معرفتهما بالمسؤولين فيه، فكان الأنسب للبحث.

1-3 الخطوة الثالثة:

تمثلت الخطوة الثانية في تحديد أداة القياس الانفعالات النفسية باعتبارها متغير مستقل و التي تمثلت في الامبالاة، ضعف الأداء الحركي، امتلاك مشاعر عدوانية، ضعف الثقة بالنفس، ضعف... إلخ.

و في سبيل ذلك اعتمد الباحث عدد من الدراسات المشابهة و بعض المصادر و المراجع المتصلة بالموضوعين لينهل منها ما تواجد بها من الاستبيانات التي تقيس سمات الانفعالات النفسية المصاحبة لحصة التربية البدنية و الرياضية أثناء امتحان لدى تلاميذ « طور التعليم المتوسط » ليخلص الباحث في النهاية إلى الخروج بأداة الدراسة و المتمثلة في مقياس الانفعالات النفسية التي أكد عليها (لندال دافيدوف) حيث ركز الاختبارات النفسية التي تؤخذ منه من خلال الإجابة عن أسئلة أو عبارات مكتوبة، و أحيانا أخرى يستنتج عن طريق الملاحظة المباشرة للسلوك، تقدير ارتفاع الصوت، بإضافة إلى قياس السرعة في الاعتداء على مصدر الغضب.

لقياس بعض الانفعالات النفسية التي تطرأ لدى التلميذ أثناء امتحان حصة التربية البدنية و الرياضية ،
نظم الباحث في استمارة يعتمدها في اختيار الاختبار الأنسب و الأصح.

الفصل الثاني

منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

2-الدراسة الأساسية:

2-1 منهج البحث:

إن لكل بحث خصائص و بالتالي منهج مناسب له، و المنهج مهما كان نوعه و خصائصه فإنه يعبر عن الطريقة التي يتبعها و يسلكها الباحث أثناء دراسة المشكلة و ذلك قصد الوصول إلى نتائج دقيقة و الاجابة عن التساؤلات المطروحة.

و المنهج في البحث العلمي يفرض نفسه حسب الطبيعة المدروسة و الطالب ليس حرا في اختياره للمنهج المتبع.

على هذا الأساس و للوصول إلى تحقيق أهداف بحثنا هذا استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسحي باعتباره من المناهج الأكثر استعمالا و يتلاءم مع موضوع و مشكلة بحثنا هذا.

" فالمنهج المسحي هو نوع من الوصف، فالنهج الوصفي المسحي و الذي عرفه " مُجَّد عوض بسيوني " بكل استسقاء و ينصب على ظاهرة من الظاهرة التعليمية كما هي في الوقت الحاضر قصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بينهما و بين الظاهر الأخرى (مُجَّد عوض بسيوني).

2-2 مجتمع عينة البحث:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية.

العينة:

240 تلميذ، 120 تلميذ من ولاية غليزان و 120 تلميذ من ولاية مستغانم حيث تمثل نسبة 15 % من المجتمع الاصيلي.

2-3 عينة البحث:

تعتبر العينة في البحث أساس عمل الباحث حيث يقول عبد العزيز فهمي هيكل " عينة البحث هي المعلومات و الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا "

المجتمع (عبد العزيز فهمي، 1994) كما يعرفها أبو الفتوح عطية بأنها التي تتضمن عناصر معينة من المجتمع الأصلي، يريد الباحث أن يخضعها بعينها للدراسة وذلك لسبب أو لآخر.

و بعد تحديد المجتمع الأصلي للدراسة و هو 120 تلميذا مقسمين على كلا من الولايتين (مستغانم - غليزان) بشرط حيث أخذ من كل ولاية 02 متوسطات مقسمتين على السنة الأولى متوسط و السنة الرابعة متوسط تم تحديد عينة من المجتمع الأصلي و تم الاختيار بطريقة عشوائية.

2-3 مجالات البحث:

2-3-1 المجال البشري:

تمثلت عينة البحث من 240 تلميذ متجانسين في السن و الطول و الوزن نسبيا.

2-3-2 المجال المكاني:

أنجز البحث داخل المؤسسة أي بتقسيم الاستثمارات على التلاميذ لكلا من و لايتي غليزان و مستغانم

ولاية غليزان:

- متوسطة ابن رشد

- متوسطة حي الانتصار

ولاية مستغانم :

- متوسطة 5 جويلية (بن حمو سليمان)

- متوسطة خروبة (02) (بوتشاشة أحمد)

2-3-3 المجال الزمني:

انطلق العمل في هذا البحث يوم 2013/12/10 و انتهى يوم 2014/05/15 حيث استغرق زمن

توزيع الاستثمارات حوالي 4 أسابيع من 09 مارس إلى 11 أفريل 2014.

4-2 متغيرات البحث:

1-4-2 المتغير المستقل: المتمثل للامتحان في حصة التربية البدنية و الرياضية

2-4-2 المتغير التابع: المتمثل في الانفعالات النفسية .

2-4-2 المتغيرات العشوائية: إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا للمتغيرات الإجرائية قصد التحكم فيها

قدر الإمكان من جهة و عزل بقيمة المتغيرات العشوائية من جهة أخرى، و بدون هذا الضبط نصل إلى نتائج مرفقة بالشوائب و الشكوك مستعصية على التحليل إذ يذكر مُجَّد حسين علاوي و أسامة كامل راتب أنه يجب على الباحث أن يتعرض إلى المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة (مُجَّد حسين العلاوي) (أسامة كامل راتب).

بينما يذكر فان دالين أن المتغيرات العشوائية التي تؤثر في المتغير التابع و التي من الواجب ضبطها هي المؤثرات الخارجية و المؤثرات التي ترجع إلى الإجراءات التجريبية و مؤثرات ترجع إلى مجتمع العينة (فان دالين 1985)

و عليه كان ضبط المتغيرات بالنسبة لاستثمار الانفعالات النفسية على النحو التالي :

- 1- لا بد من وجود مكان ملائم حتى تكون موضوعية و مصداقية في الإجابات
- 2- توفير أقلام للتلاميذ حتى يتم إجراء هذه التجربة في وقت واحد على كل تلاميذ القسم.
- 3- لا بد من إجراء تقسيم الاستمارات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية بحيث يعطي الأستاذ الوقت المخصص لفترة الراحة ما بين الساعتين و يكون ذلك بتجنب كل أعراض الإعياء و التشوش علماً بالآخرين.
- 4- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات الأداة المستعملة.

5-2 أدوات البحث:

إن أدوات البحث تعتبر إحدى ركائز الدراسة و لأجل إنجاز البحث على نحو أفضل و تحقيقاً للأهداف المنشودة إستخدم الطالب الباحث الأدوات التالية:

- مسح العديد من المصادر و المراجع و البحوث العلمية و الدراسات المتشابهة.

- المقابلات الشخصية مع بعض أساتذة و دكاترة التربية البدنية و الرياضية.

- فريق عمل مكون من طالب باحث واحد.

2-5-1 الأدوات البيداغوجية:

و نقصد بتلك الأدوات و الأجهزة المستعملة في القيام بالاختبارات النفسية المتمثلة في الاستمارات و

هذه الأدوات تتمثل فيما يلي :

أقلام، أوراق استمارات، ملعب الموجود داخل المؤسسة، شواخص، مقاتية... الخ.

مقياس تقدير سمات الانفعالية النفسية: تم تقدير استخدام الاستجابة الانفعالية في الرياضة من تصميم

توماس تتكو (TETKO).

2-6 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية

2-6-1 النسبة المئوية: (قيس نجى عبد الجبار، سامر مُجد كامل، 1988)

أ: عدد التكرارات

ن: عدد العينة

$$\% = \frac{\text{عدد الأفراد في كل مستوى} \times 100}{\text{العدد الاجمالي}}$$

العدد الاجمالي

$$= \frac{أ \times 100}{ن}$$

ن

2-6-2 اختبار مربع كاي²:

كا² : اختبار مربع كاي
 ل : التكرار الملاحظ أو المشاهد
 مج : المجموع
 ق : التكرار المتوقع

$$\frac{\text{مج} (ل - ق)^2}{ق} = \text{كا}^2$$

التكرار المتوقع = مجموع التكرارات الأفقية X مجموع التكرارات العمودية
 المجموع الكلي لعدد التكرارات

(عبد الجبار بوضيف، 1977).

2-7 الأسس العلمية:

تم اجراء التجربة على عينة من التلاميذ لمجموعة من المتوسطات لولاية غليزان و مستغانم، كان الهدف من التجربة دراسة الأسس العلمية للاختبار (الثبات ، الصدق، الموضوعية).

- **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى دقة استقرار النتائج فيما لو طبق على عينة من الأفراد.

- **الصدق:** صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي تمتد إليها قياس ما وضع لأجله، فالاختبار أو المقياس الصادق الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها.

- **الموضوعية:** ترجع موضوعية الاختبار إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات أو النتائج الخاصة به. (حسن العلاوي، 1988).

2-8 صعوبات البحث :

- هناك بعض الصعوبات التي تلقيناها خلال دراستنا للبحث، تكمن في :
- مصادفة العمل مع العطلة الربيعية مما أدى للتأخر في تقسيم الاستثمارات.
 - عدم الاجابة بصدق على الاستبيان الموجه للتلميذ.
 - صعوبة الحصول على الدراسات السابقة.
 - عدم توفر الاختيار أو الاستثمار الاستبائية المتقنة لهذا الموضوع.
 - صعوبة صياغة الأسئلة المتعلقة بالاستبيان.

خاتمة:

لقد قام الباحث في هذا الفصل بإتباع المنهجية المتبعة في هذا البحث و اجراءاته الميدانية ذلك لضمان السير الحسن للدراسة ميدانيا و لتحقيق أهداف البحث وصولا إلى الدراسة الأساسية من خلال منهجية البحث و كيفية تحضيرها و تنفيذها خروجا بالخام من المعلومات التي يمكن معالجتها إحصائيا و الحكم بها على تحقيق فرضيات البحث من عدمها.

الفصل الثالث

عرض و تحليل النتائج

مقدمة:

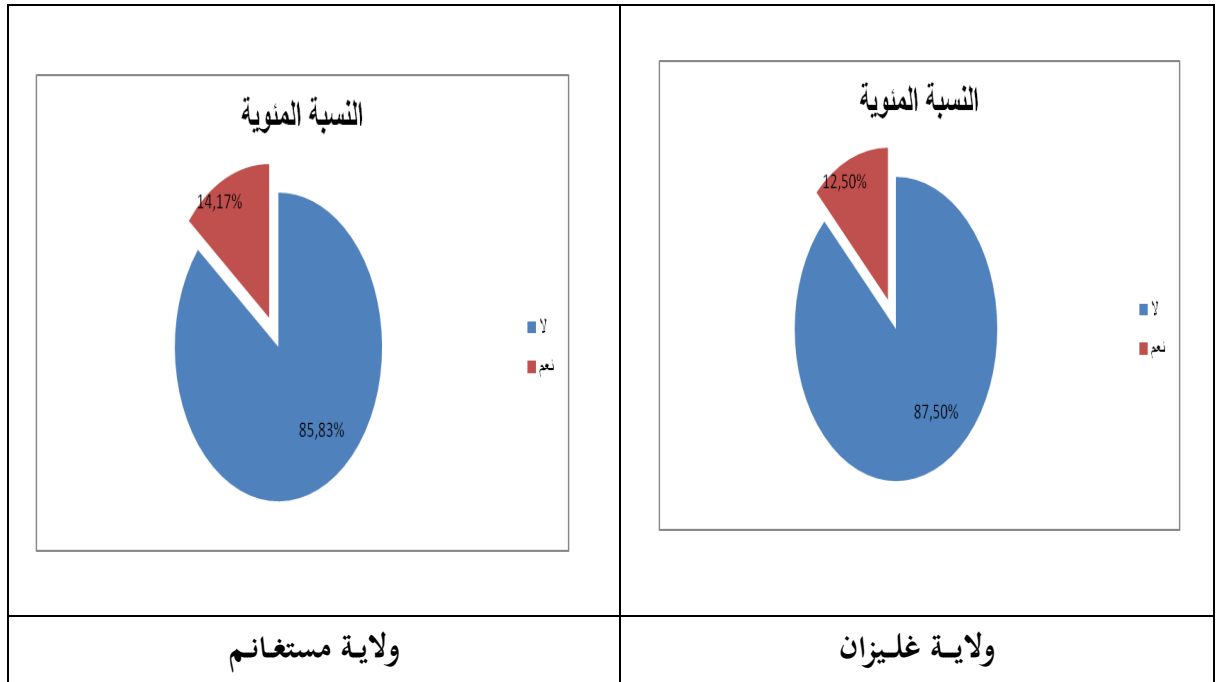
من خلال الفصل الثالث نسعى إلى عرض النتائج الميدانية لسّمات الانفعالات النفسية .
و سيتم في هذا الفصل تفسير و استنتاج النتائج بالإضافة إلى القيام بالاستنتاجات على ضوء النتائج
المتحصل عليها و مناقشة الفرضيات و أهم التوصيات، و في الختام خلاصة عامة من الدراسة.

عرض النتائج الميدانية:

الجدول رقم 01 : يوضح الشعور باللامبالاة

اللامبالاة													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك.م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,60	0,05	1,00	50	10	60		0,68	0,05	1,00	51	09	60	السنة الأولى
			53	07	60					54	06	60	السنة الرابعة

الشكل (1): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور باللامبالاة



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (01) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور باللامبالاة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (01) يبين أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,68) و هي أصغر من ك.م الجدولية حيث بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و عند درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,60) و عند درجة الحرية (1,00) و مستوى الدلالة (0,05) و هي أصغر من ك.م الجدولية.

الإستنتاج :

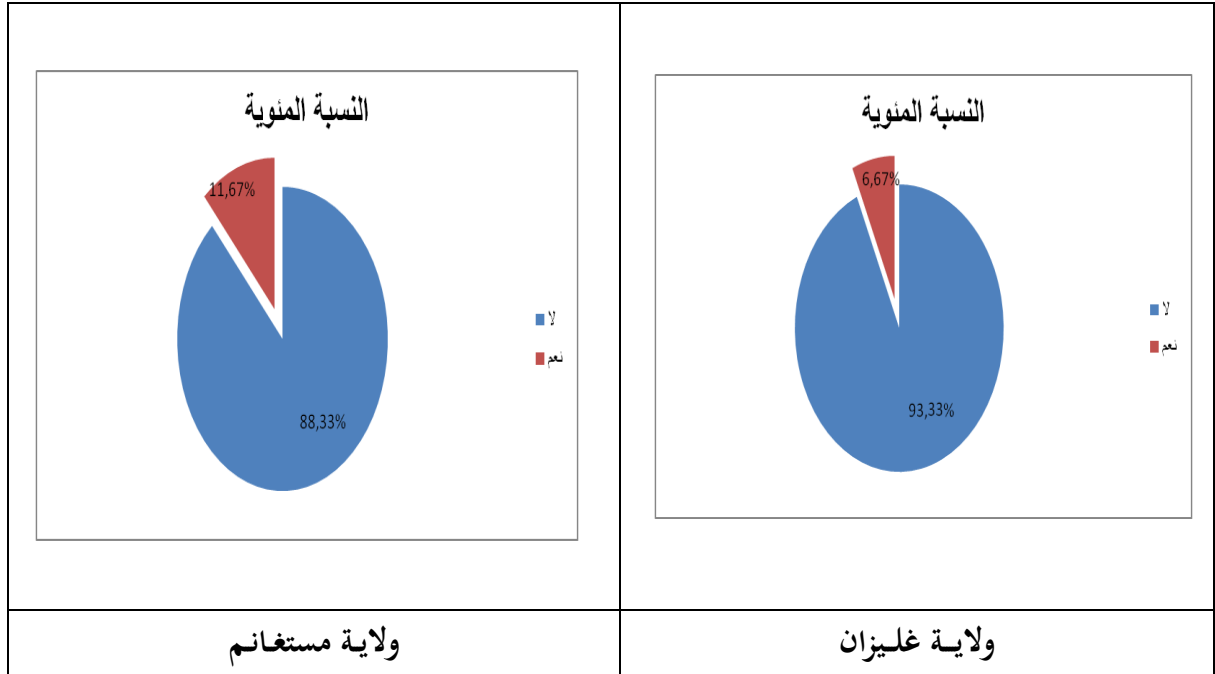
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ (عينة البحث) مهتمون بحصة التربية البدنية و الرياضية و ذلك بنسبة قدرت بـ (87,5 %) لا و (12,5 %) ل نعم بالنسبة لولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (82,5 %) بالنسبة لا و (17,5 %) ل نعم.

و عليه يرى الطالب بأن حصة التربية البدنية و الرياضية لها دور مهم خاصة في مرحلة التعليم المتوسط و الدور الذي تلعبه في الكشف عن بعض الانفعالات النفسية التي تطرأ على التلميذ أثناء امتحان التربية البدنية و الرياضية .

الجدول رقم 02 : يوضح الشعور بالنعاس و النوم

النعاس و النوم													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك.م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك.م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,3	0,05	1,00	55	05	60		1,38	0,05	1,00	55	05	60	السنة الأولى
			51	09	60					57	03	60	السنة الرابعة

الشكل (2): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالنعاس و النوم



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالنعاس و النوم يتبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,38) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,3) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية .

الإستنتاج :

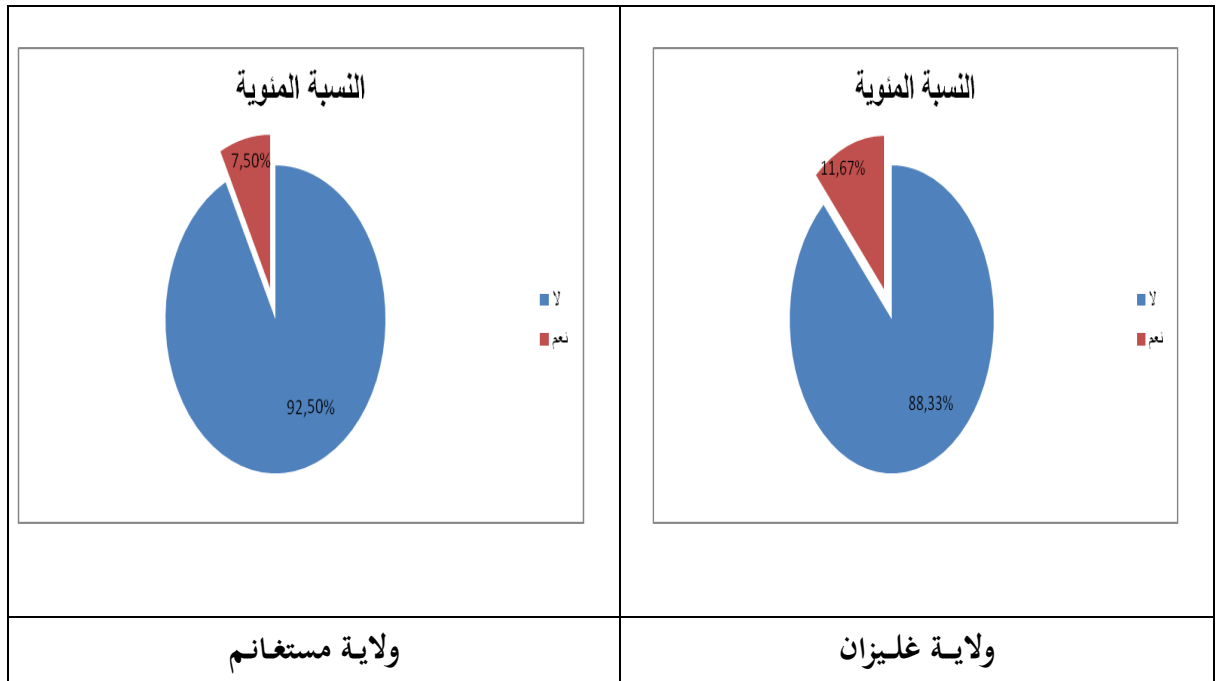
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يصاحبهم النعاس و النوم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها، بالنسبة لولاية غليزان حيث قدرت بـ (93,33 %) لا و

(6,67 %) ل نعم ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (88,33 %) بالنسبة ل لا و (11,67 %) ل نعم.

الجدول رقم 03 : يوضح الشعور بالوحدة

الوحدة													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
1,08	0,05	1,00	54	06	60		0,3	0,05	1,00	54	06	60	السنة الأولى
			07	03	60					52	08	60	السنة الرابعة

الشكل (3): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالوحدة



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالوحدة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,3) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,08) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

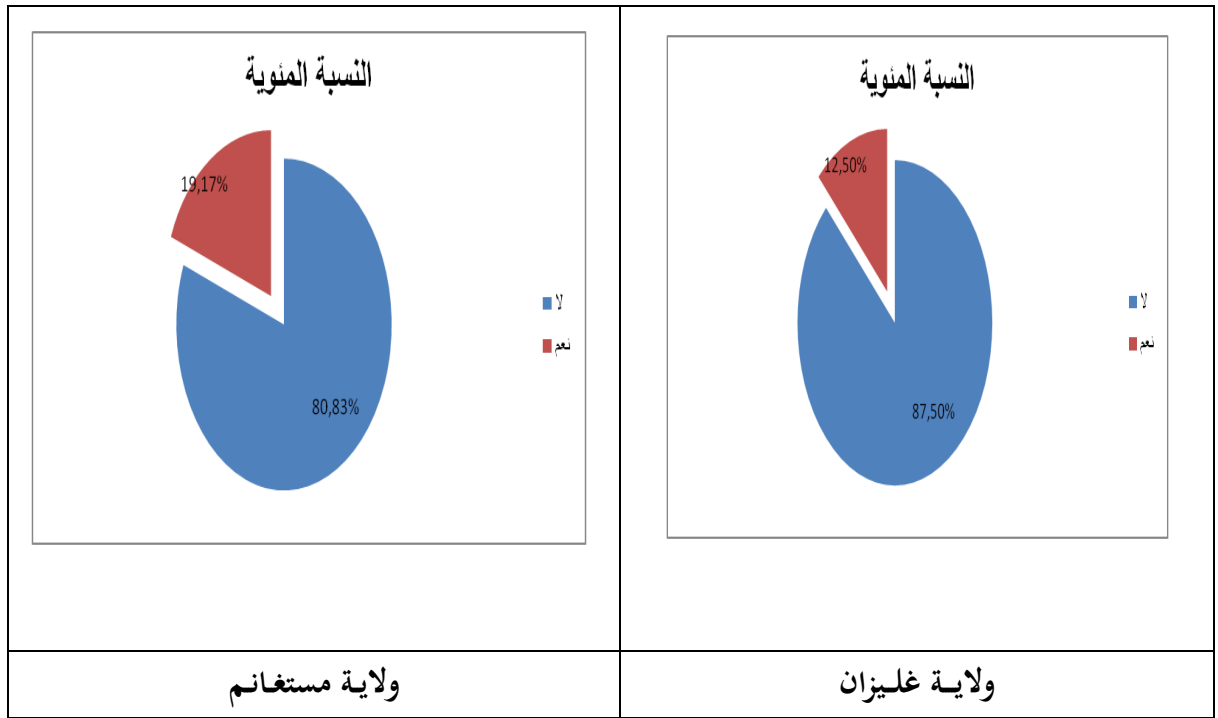
الإستنتاج :

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يعانون من الوحدة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها، بالنسبة لولاية غليزان حيث قدرت بـ (88,33 %) لا و (11,67 %) ل نعم ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (92,5 %) بالنسبة ل لا و (7,5 %) ل نعم.

الجدول رقم 04 : يوضح الشعور بالضعف

الضعف														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
2,5	0,05	1,00	45	15	60		3,72	0,05	1,00	56	04	60	60	السنة الأولى
			52	08	60					49	11	60	60	السنة الرابعة

الشكل (4): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالضعف



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (04) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالضعف يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (3,72) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,5) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

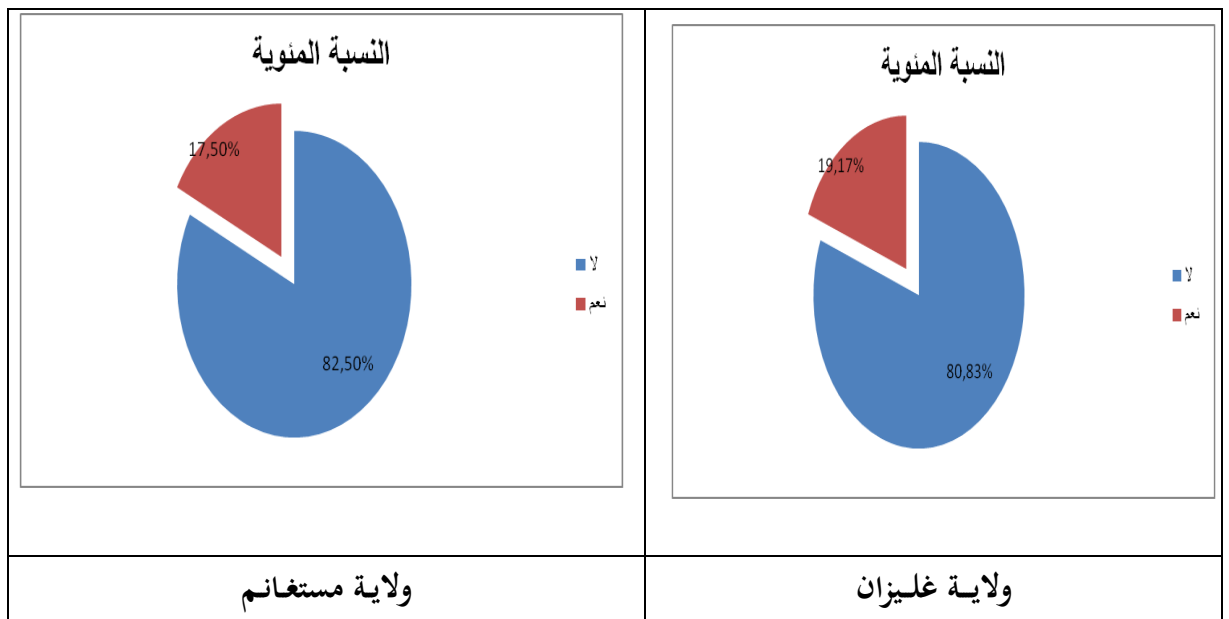
الإستنتاج :

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يعانون من الضعف الكلي أثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها، بالنسبة لولاية غليزان حيث قدرت بـ (87,5 %) لا و (12,5 %) لا نعم ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (80,83 %) بالنسبة لا و (19,17 %) لا نعم.

الجدول رقم 05 : يوضح الشعور بضعف الثقة بالنفس

ضعف الثقة بالنفس													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
2,8	0,05	1,00	46	14	60		6,44	0,05	1,00	54	06	60	السنة الأولى
			53	07	60					43	17	60	السنة الرابعة

الشكل (5): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بضعف الثقة بالنفس



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بضعف الثقة بالنفس يتبين لنا من خلال الجدول رقم (04) يبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (6,44) و هي أكبر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,8) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

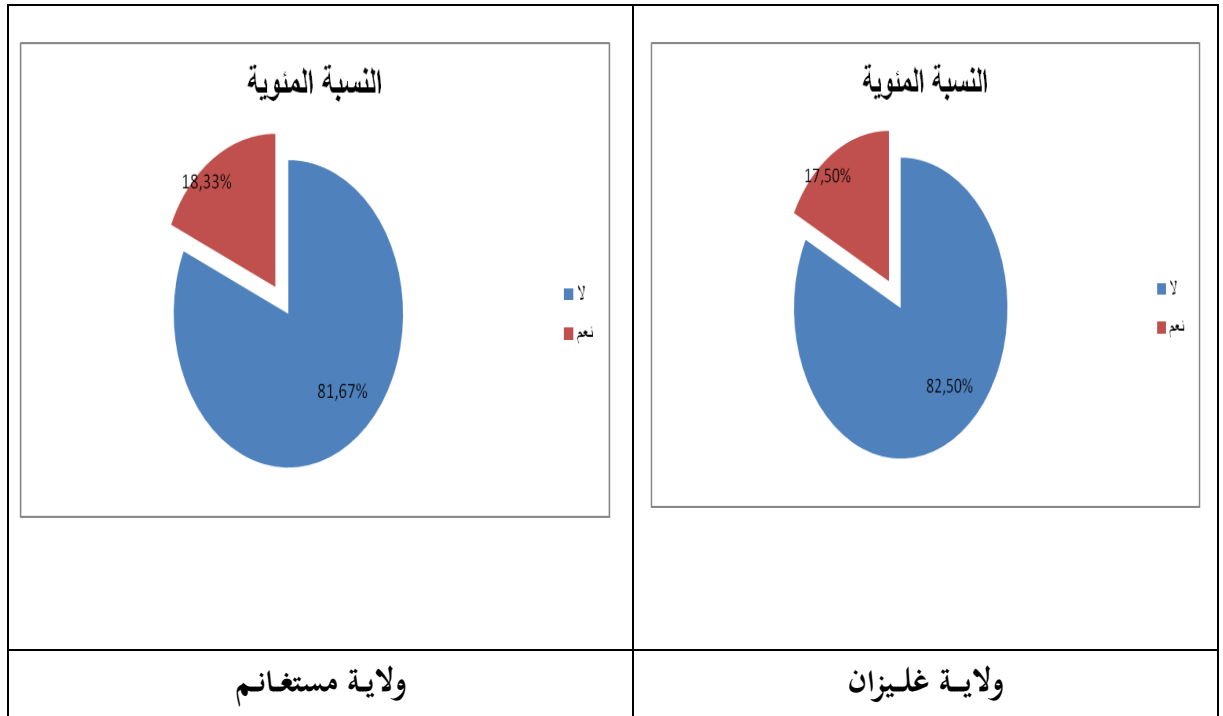
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لديهم ثقة عالية بأنفسهم ذلك من خلال النسبة المتحصل عليها، بالنسبة لولاية غليزان حيث قدرت بـ (80,83 %) ل لا و (19,17 %) ل نعم ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (82,5 %) بالنسبة ل لا و (17,5 %) ل نعم.

الجدول رقم 06 : يوضح الشعور بالضيق و فقدان الصبر

الضيق و فقدان الصبر														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
0,22	0,05	1,00	48	12	60		2,8	0,05	1,00	53	07	60	60	السنة الأولى
			50	10	60					46	14	60	60	السنة الرابعة

الشكل (6): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالضيق و فقدان الصبر



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالضيق و فقدان الصبر يتبين لنا من خلال الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,8) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,22) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

الاستنتاج:

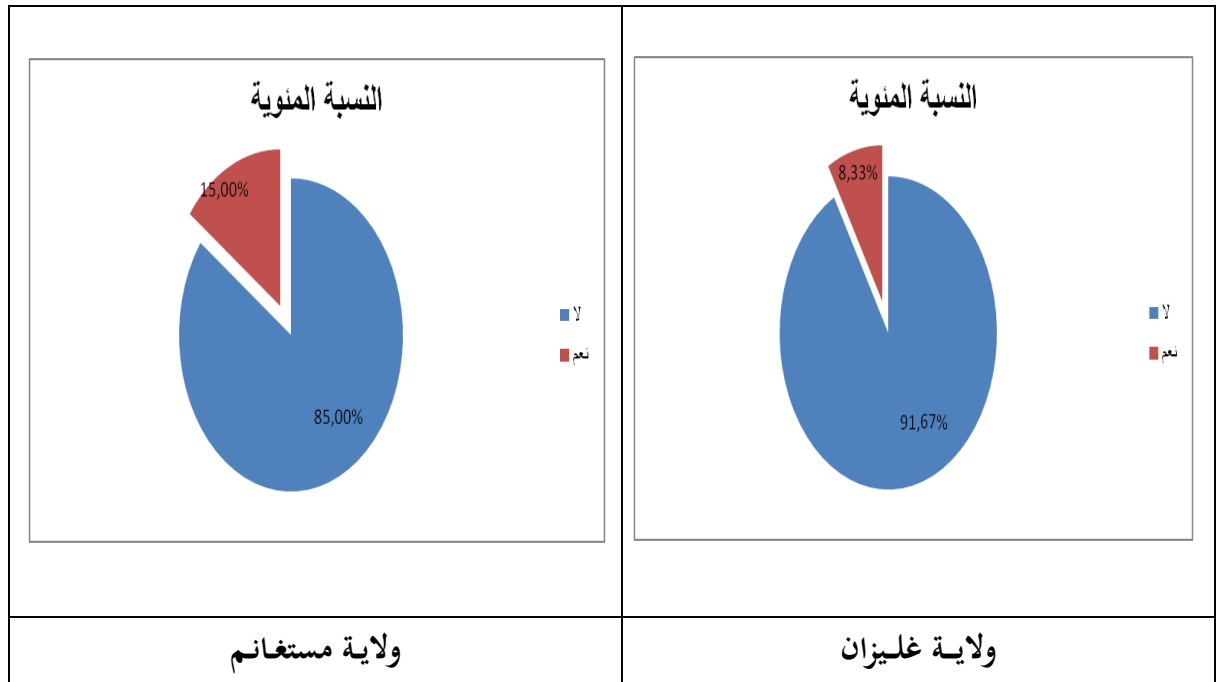
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يعانون من الضيق و فقدان الصبر أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية خلاف ذلك يستجيبون لراحة تامة ذلك من خلال النسبة المتحصل عليها، حيث قدرت بـ ()

(82,5 %) لا و (17,5 %) نعم بالنسبة لولاية غليزان ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (81,67 %) بالنسبة لا و (18,33 %) نعم.

الجدول رقم 07 : يوضح الشعور بإمتلاك مشاعر عدوانية

إمتلاك مشاعر عدوانية													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
1,02	0,05	1,00	49	11	60		0,43	0,05	1,00	54	06	60	السنة الأولى
			53	07	60					56	04	60	السنة الرابعة

الشكل (7): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بإمتلاك مشاعر عدوانية



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (07) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بامتلاك مشاعر عدوانية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (07) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,43) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) ، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,02) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

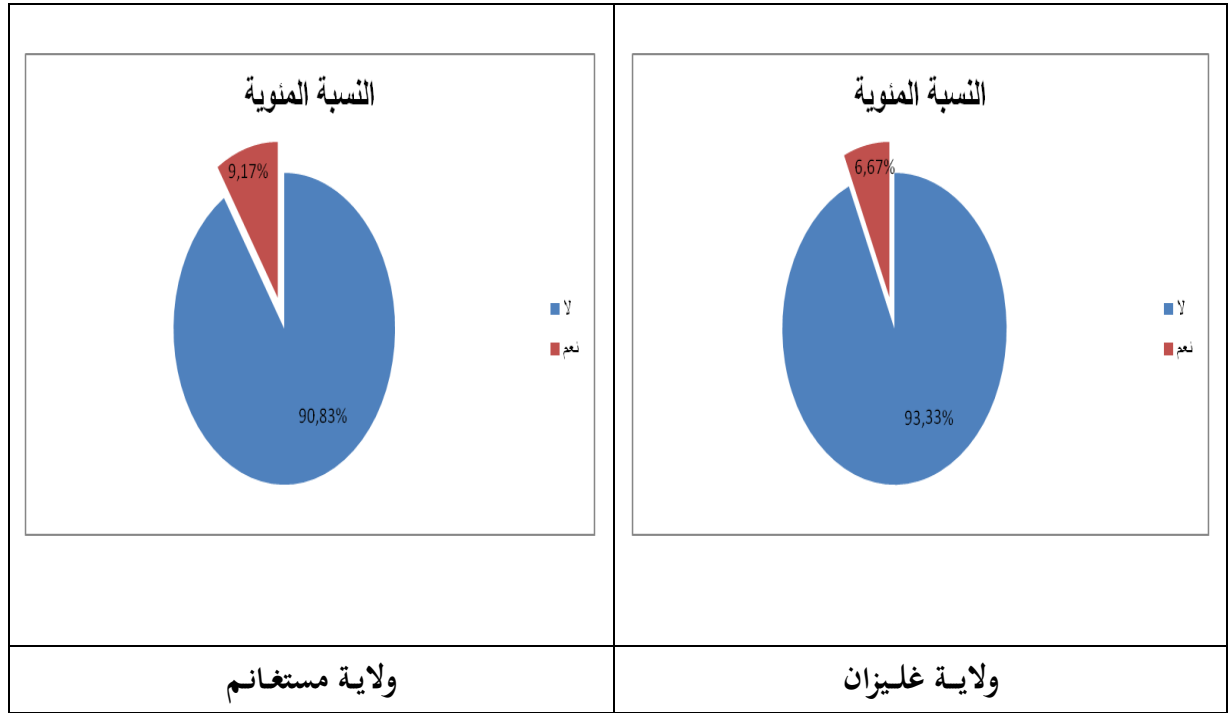
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يمتلكون مشاعر عدوانية أثناء ممارسة الرياضة خاصة، و ذلك ينجلي من خلال النسبة المئوية المقدرة بـ (91,67 %) ل لا و (8,33 %) ل نعم بالنسبة لولاية غليزان ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (85 %) بالنسبة ل لا و (15 %) ل نعم.

الجدول رقم 08 : يوضح الشعور بالبكاء

البكاء													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,88	0,05	1,00	56	04	60		0,53	0,05	1,00	57	03	60	السنة الأولى
			53	07	60					55	05	60	السنة الرابعة

الشكل (8): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالبكاء



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (08) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالبكاء يتبين لنا من خلال الجدول رقم (08) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,53) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,88) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

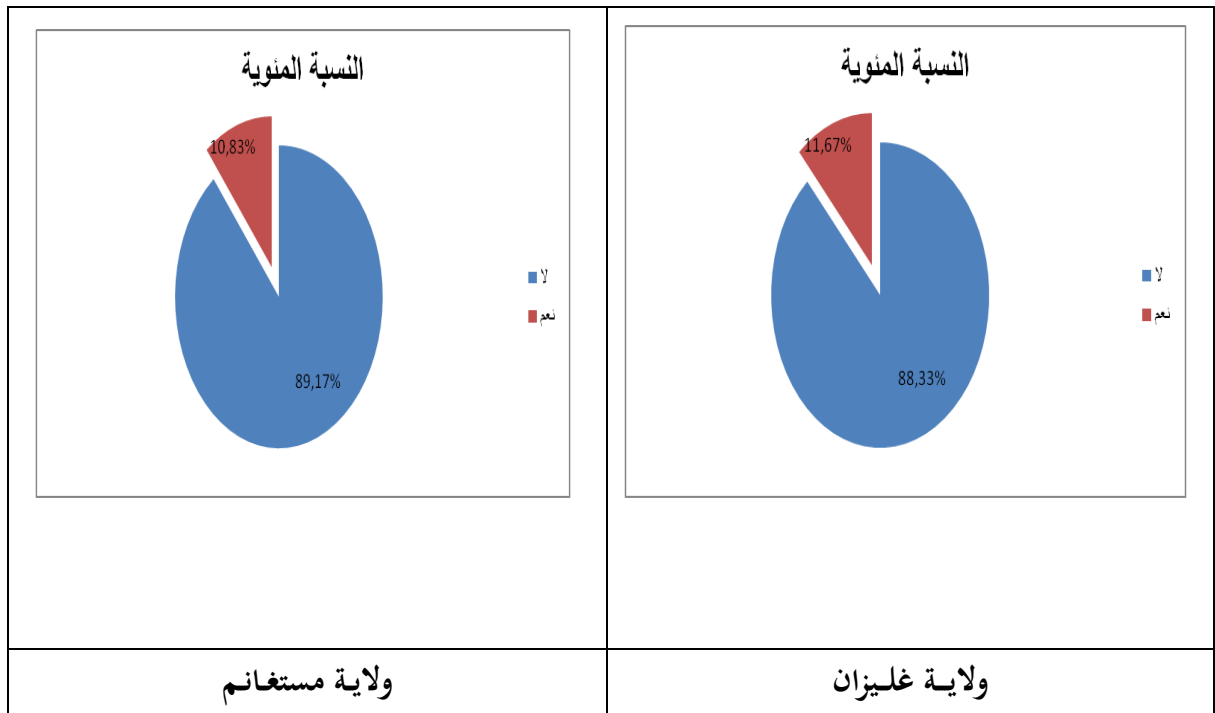
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يصاحبهم البكاء خلال ممارسة الرياضة ذلك من خلال النسبة المئوية المقدرة بـ (91,67 %) لا و (8,33 %) نعم بالنسبة لولاية غليزان ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (90,83 %) بالنسبة لا و (9,17 %) نعم.

الجدول رقم 09 : يوضح الشعور بالإرتعاش و الإرتجاف

الإرتعاش و الإرتجاف													
ولاية مستغانم						ك. ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
2,15	0,05	1,00	51	09	60		8,35	0,05	1,00	58	02	60	السنة الأولى
			56	04	60					48	12	60	السنة الرابعة

الشكل (9): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالإرتعاش و الإرتجاف



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (09) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالارتعاش و الارتجاف يتبين لنا من خلال الجدول رقم (09) يبين أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (8,35) و هي أكبر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,15) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

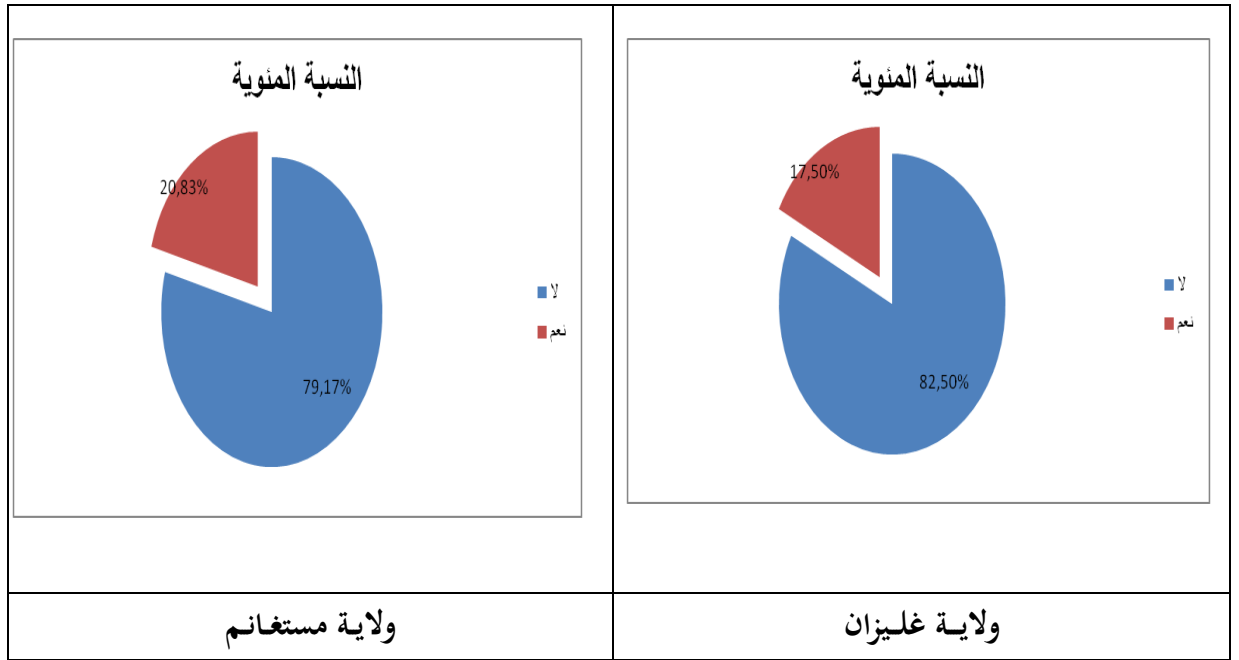
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يصاحبهم الشعور بالارتعاش أثناء ممارسة الرياضة خلال حصة التربية البدنية و الرياضية كما توضح ذلك النسب المئوية المتحصل عليها و المقدرة بـ (88,33 %) ل لا و (11,67 %) ل نعم بالنسبة لولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (89,17 %) بالنسبة ل لا و (10,83 %) ل نعم.

الجدول رقم 10 : يوضح الشعور بضعف الأداء الحركي

ضعف الأداء الحركي													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,05	0,05	1,00	47	13	60		0,51	0,05	1,00	51	09	60	السنة الأولى
			48	12	60					48	12	60	السنة الرابعة

الشكل (10): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بضعف الأداء الحركي



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (10) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بضعف الأداء الحركي يتبين لنا من خلال الجدول رقم (10) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,51) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,05) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

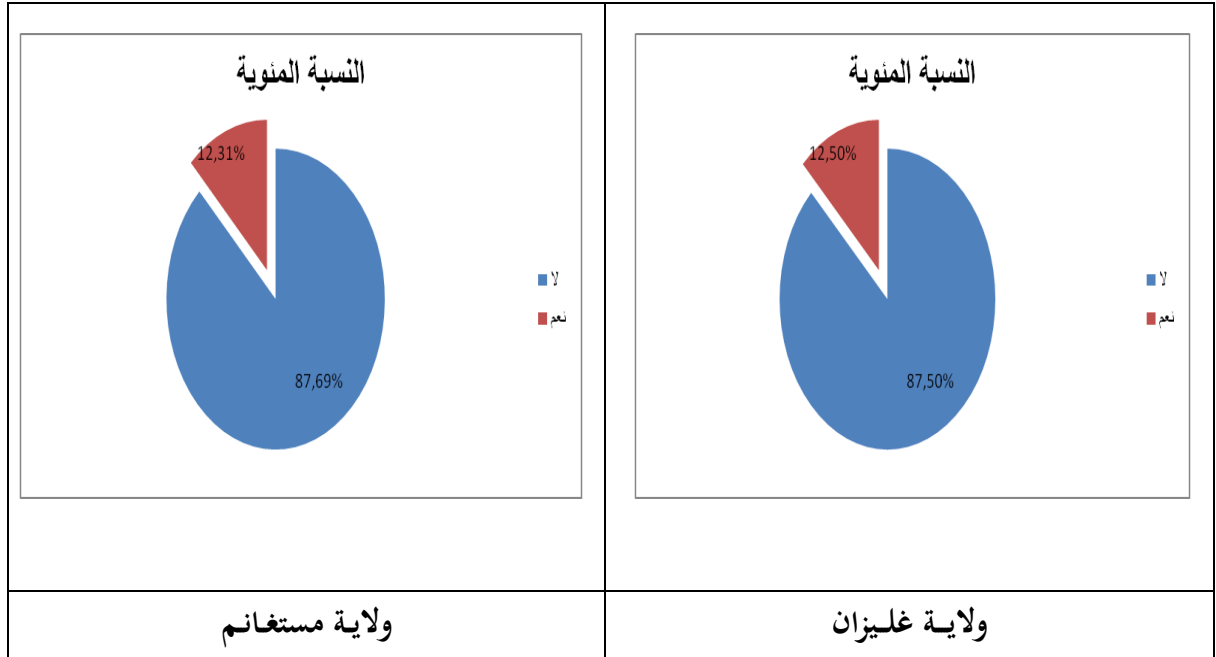
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يعانون ضعف الأداء الحركي أثناء ممارسة الرياضة خاصة، و ينجلي ذلك من خلال النسبة المئوية المقدرة بـ (82,5 %) ل لا و (17,5 %) ل نعم بالنسبة لولاية غليزان ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (79,17 %) بالنسبة ل لا و (20,83 %) ل نعم.

الجدول رقم 11 : يوضح الشعور بضعف التذكر و النظر

ضعف التذكر و النظر														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
1,14	0,05	1,00	50	10	60		0,68	0,05	1,00	51	09	60	60	السنة الأولى
			54	06	60					54	06	60	60	السنة الرابعة

الشكل (11): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بضعف التذكر و النظر



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (11) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بضعف التذكر و النظر يتبين لنا من خلال الجدول رقم (11) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,68) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)،

هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,14) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

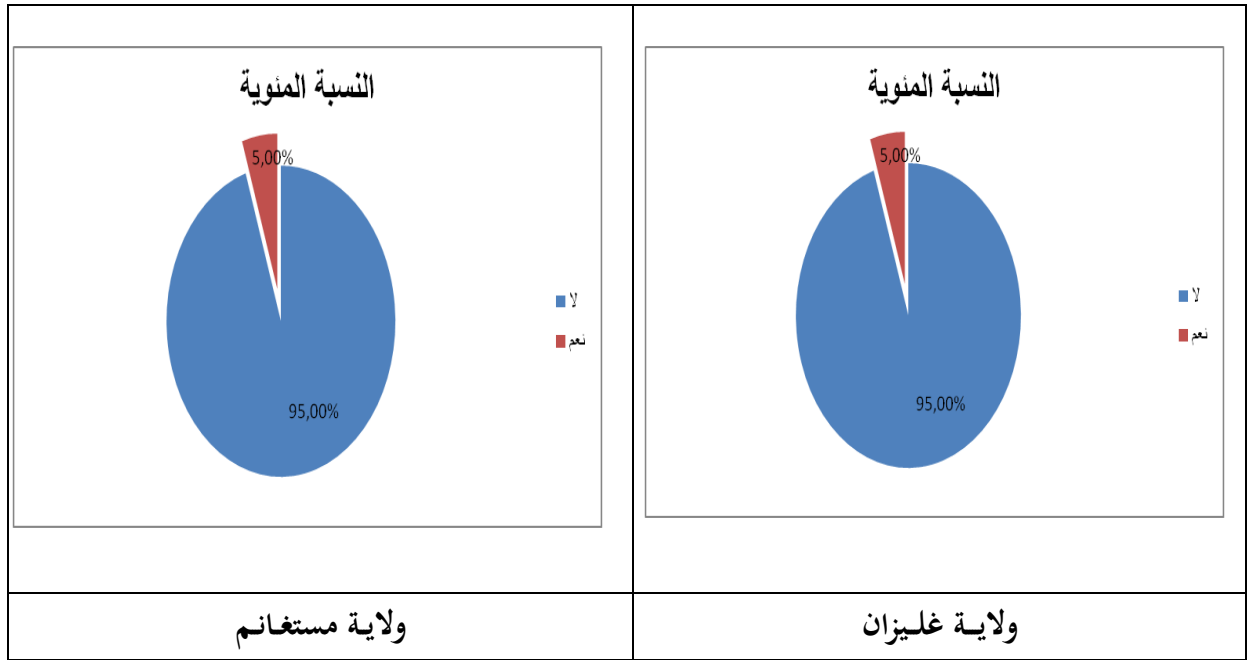
الاستنتاج:

و عليه نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ لا يعانون ضعف التذكر و النظر خلال ممارسة الرياضية و يكمن ذلك من خلال النسبة المئوية المقدرة بـ (82,5 %) ل لا و (17,5 %) ل نعم بالنسبة لولاية غليزان ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (87,69 %) بالنسبة ل لا و (12,31 %) ل نعم.

الجدول رقم 12 : يوضح الشعور بالتقيؤ

التقيؤ													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
2,8	0,05	1,00	55	05	60		2,8	0,05	1,00	55	05	60	السنة الأولى
			59	01	60					59	01	60	السنة الرابعة

الشكل (12): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالتقيؤ



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بضعف التذكر و النظر يتبين لنا من خلال الجدول رقم (12) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,8) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,8) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

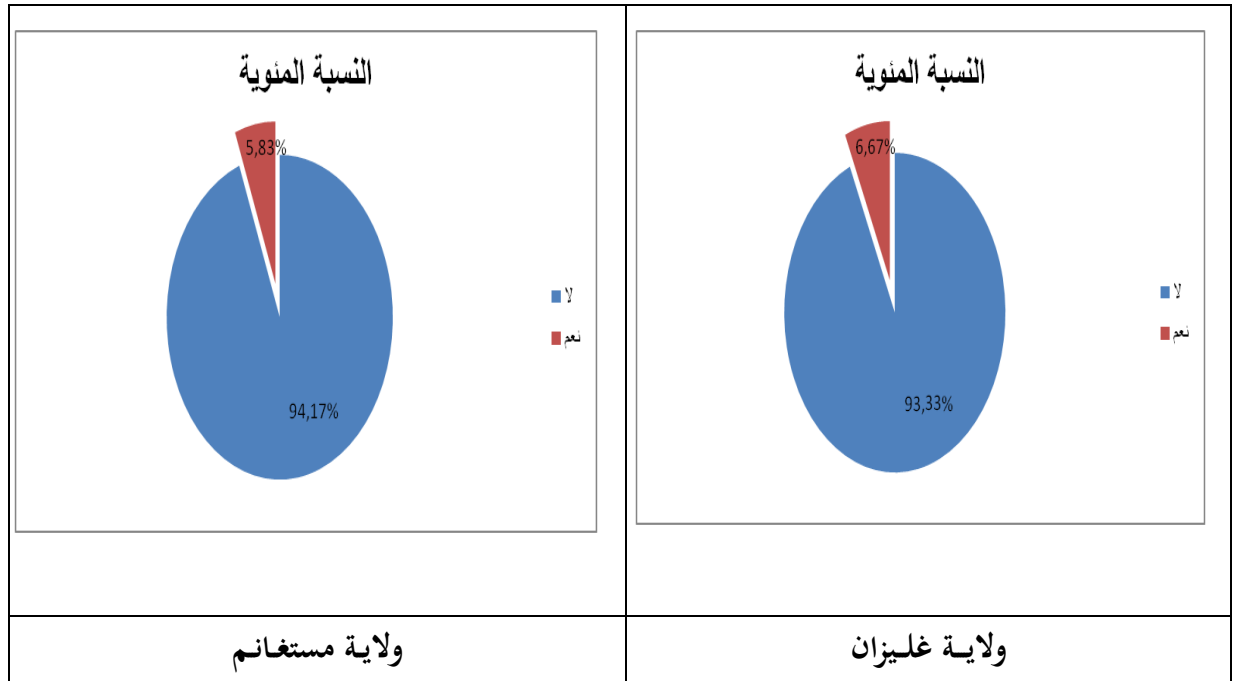
الاستنتاج:

و عليه نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ لا يصاحبهم التقيؤ أثناء ممارسة الرياضة خاصة و يكمن ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لغليزان قدرت بـ (95 %) لا و (5 %) ل نعم ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (95 %) بالنسبة لا و (5 %) ل نعم.

الجدول رقم 13 : يوضح الشعور بالإسهال

الإسهال													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
3,78	0,05	1,00	54	06	60		4,82	0,05	1,00	53	07	60	السنة الأولى
			59	01	60					59	01	60	السنة الرابعة

الشكل (13): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالإسهال



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (13) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالإسهال يتبين لنا من خلال الجدول رقم (13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (4,82) و هي أكبر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (3,78) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

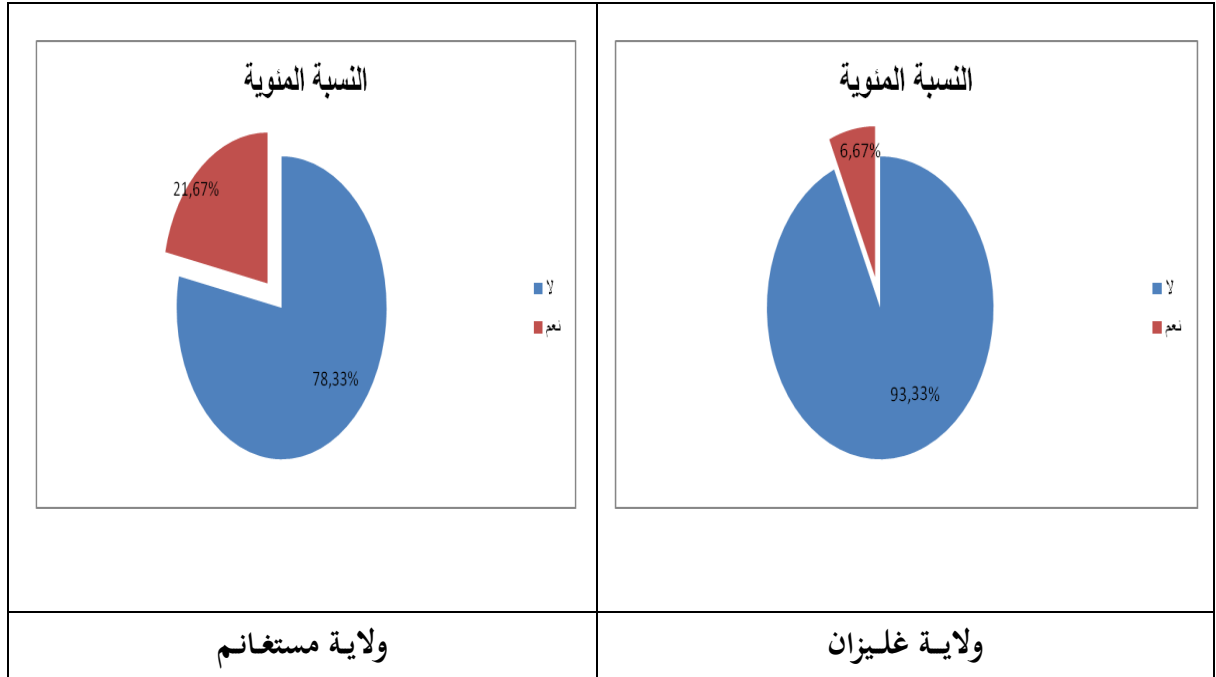
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يظهر عليهم عرض الإسهال و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المقدرة بـ (93,33 %) ل لا و (6,67 %) ل نعم بالنسبة لولاية غليزان ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بلغت (94,17 %) بالنسبة ل لا و (5,83 %) ل نعم.

الجدول رقم 14 : يوضح الشعور بالتبول لعدة مرات

التبول لمرات عديدة														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
1,76	0,05	1,00	44	16	60		4,82	0,05	1,00	53	07	60	60	السنة الأولى
			50	10	60					59	01	60	60	السنة الرابعة

الشكل (14): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالتبول لعدة مرات



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (14) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالتبول لعدة مرات عديدة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (14) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (4,82) و هي أكبر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,76) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

الاستنتاج:

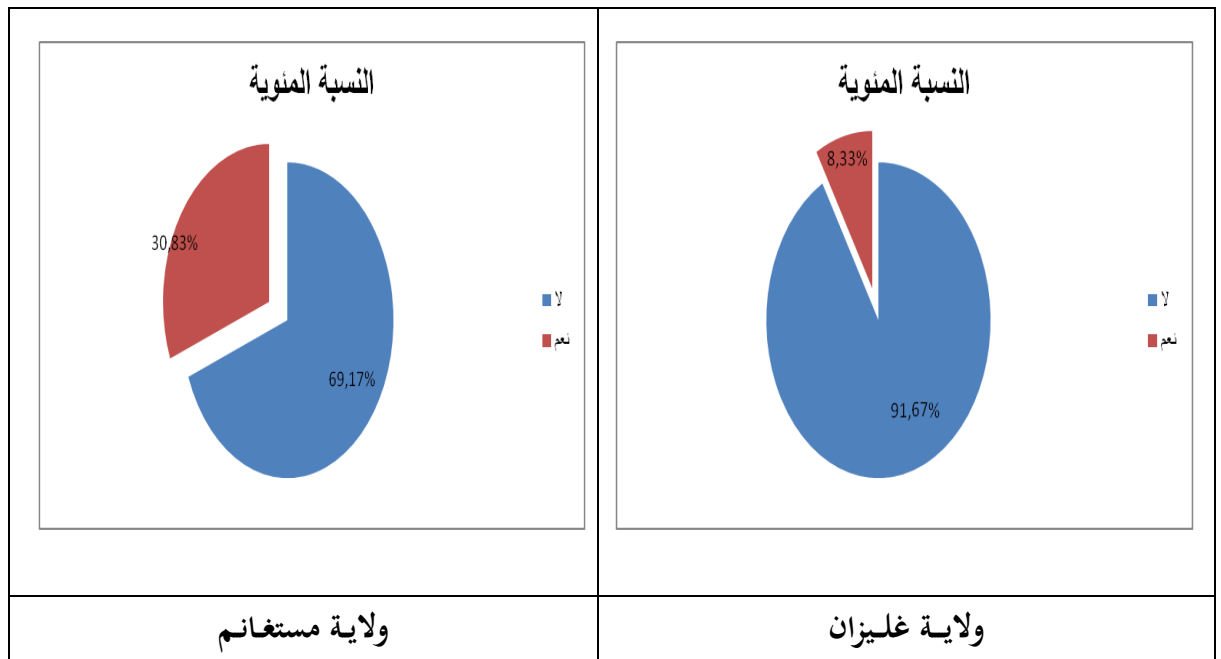
و عليه نستنتج مما سبق أن أغلبية التلاميذ لا يشعرون بالتبول لعدة مرات أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و يتجلى هذا من خلال النسبة المئوية المقدرة بـ (6,67%) ل نعم و لا بـ (93,33%) هذا

بالنسبة لولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد كانت بـ (21,67%) نعم و قدرت لا بـ (78,33%).

الجدول رقم 15 : يوضح الشعور بالعصبية

العصبية													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,34	0,05	1,00	43	17	60		1,74	0,05	1,00	57	03	60	السنة الأولى
			40	20	60					53	07	60	السنة الرابعة

الشكل (15): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالعصبية



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (15) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالعصبية يتبين لنا من خلال الجدول رقم (15) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,74) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,34) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

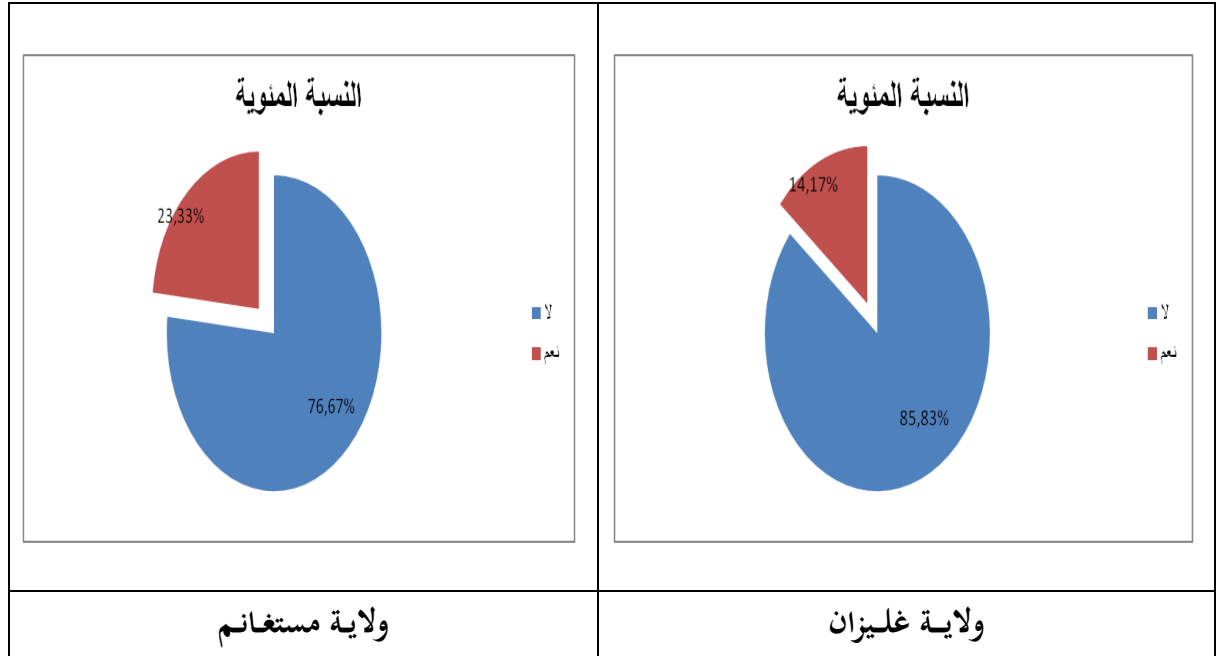
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا تصاحبهم العصبية أثناء ممارسة الرياضة أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المقدرة ب (91,66 %) ل لا و نعم ب (8,33 %) هذا بالنسبة لولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقدرت ب (30,83 %) ل نعم و لا ب (69,16 %).

الجدول رقم 16 : يوضح الشعور بالإعداد الغير ملائم

الإعداد الغير ملائم													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
2,96	0,05	1,00	42	18	60		0,6	0,05	1,00	50	10	60	السنة الأولى
			50	10	60					53	07	60	السنة الرابعة

الشكل (16): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالإعداد الغير ملائم



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (16) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالإعداد الغير ملائم يتبين لنا من خلال الجدول رقم (16) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,6) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (2,96) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

الاستنتاج:

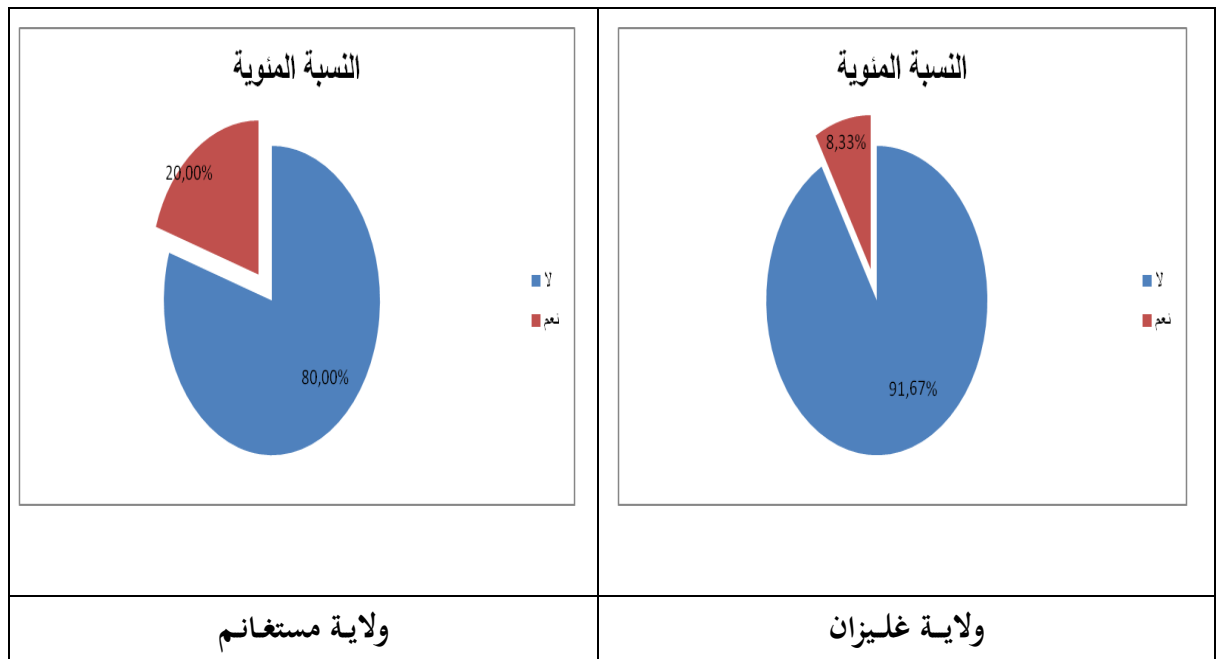
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا تصاحبهم العصبية يحضرون أنفسهم أثناء ممارسة الرياضة خاصة و ذلك من أجل تحقيق نتيجة أفضل و للمحافظة على البنية المورفولوجية للجسم يتجلى ذلك من خلال

النسبة المئوية المقدرة بـ (14,17%) لـ نعم و (85,83%) هذا بالنسبة لولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد كانت كالتالي : إجابة بنعم قدرت بـ (23,33%) لـ نعم و لا بـ (76,67%).

الجدول رقم 17 : يوضح الشعور بالإبراز لمرات عديدة

الإبراز لمرات عديدة													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,82	0,05	1,00	46	14	60		00	0,05	1,00	55	05	60	السنة الأولى
			50	10	60					55	05	60	السنة الرابعة

الشكل (17): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالإبراز لمرات عديدة



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (17) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالإعداد الغير ملائم يتبين لنا من خلال الجدول رقم (17) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و عند درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,82) عند مستوى الدلالة (0,05) و عند درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

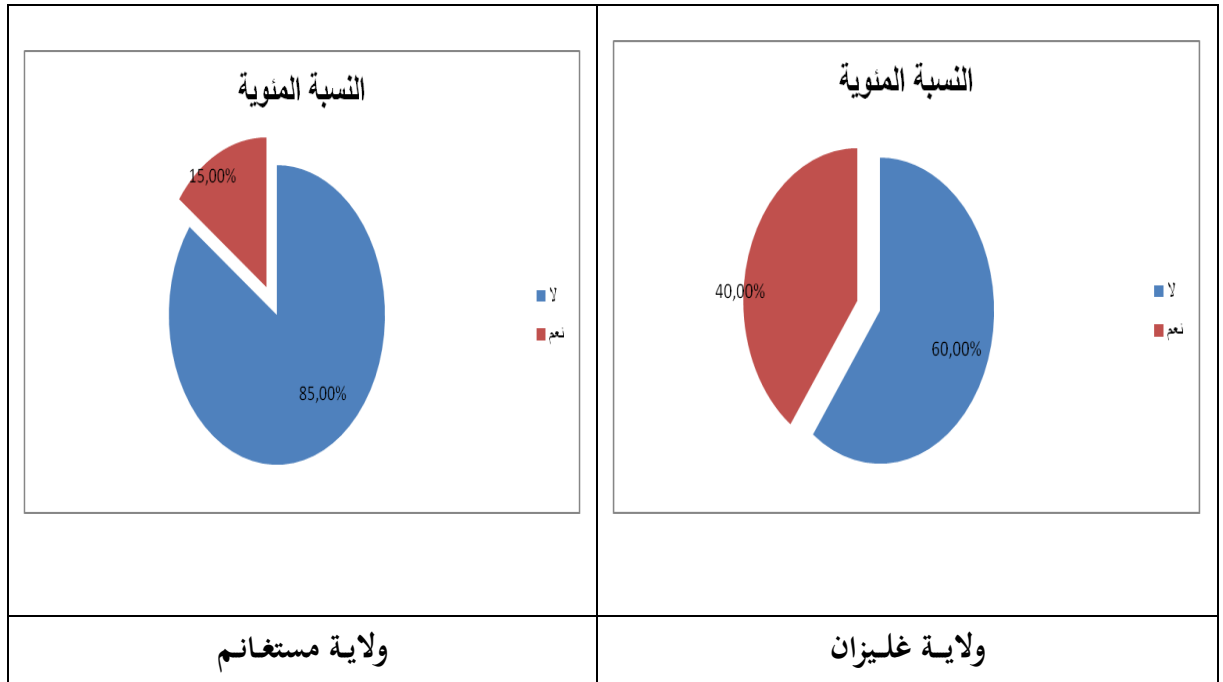
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يقعون ضحية لغرض الإبراز لمرات عديدة و يكمن ذلك من خلال النتائج المتحصل عليها بنسبة مئوية مقدرة بـ (8,33%) إجابة بنعم أما لا فهي (91,66%) هذا بالنسبة لولاية غليزان، أما فيما يخص ولاية مستغانم فقد كانت النسب كالتالي: الإجابة بنعم هي (20%) و الإجابة بـ لا هي (80%).

الجدول رقم 18 : يوضح الشعور بعدم الراحة

عدم الراحة														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
00	0,05	1,00	51	09	60		1,25	0,05	1,00	39	21	60	60	السنة الأولى
			51	09	60					33	27	60	60	السنة الرابعة

الشكل (18): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بعدم الراحة



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (18) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالإعداد الغير ملائم يتبين لنا من خلال الجدول رقم (18) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,25) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (00) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية

الاستنتاج:

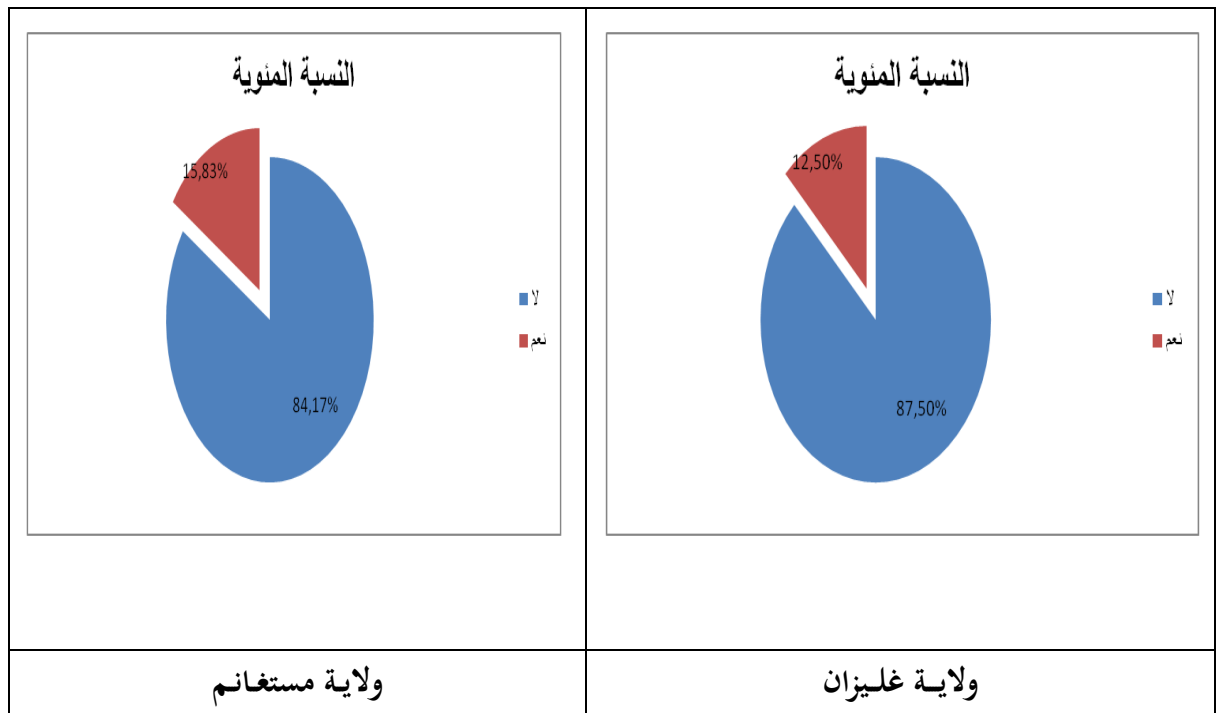
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يحسون بالراحة التامة أثناء ممارسة الرياضة و ينجلي ذلك في النسبة المئوية المحصل عليها : حيث قدرت الإجابة ب نعم (40 %) و إجابة ب لا هي (60 %) هذا

بالنسبة لولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد كانت النتائج كالتالي : الإجابة بنعم (15) % و لا قدرت بـ (85 %). و هذا ما يؤكد الرسم البياني :

الجدول رقم 19 : يوضح الشعور بإظهار مشاعر سلبية

إظهار مشاعر سلبية													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
0,06	0,05	1,00	51	09	60		0,68	0,05	1,00	51	09	60	السنة الأولى
			50	10	60					54	06	60	السنة الرابعة

الشكل (19): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بإظهار مشاعر سلبية



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (19) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالمشاعر السلبية مع الآخرين يتبين لنا من خلال الجدول رقم (19) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,68) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,06) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

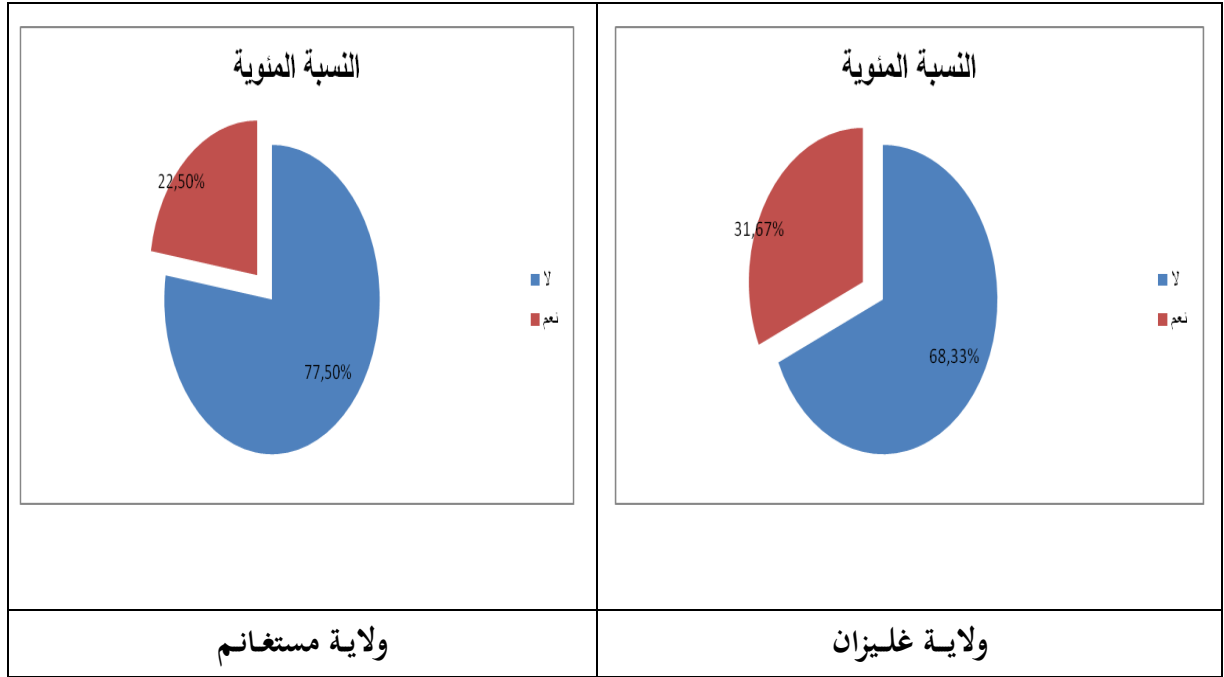
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يمتلكون مشاعر سلبية تعيقهم عن ممارسة الرياضة أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية و يتجلى ذلك من خلال النتائج التالية حيث قدرت النسبة المئوية لولاية غليزان إجابة بنعم (12,5%) و إجابة بلا (87,5 %) ، أما فيما يخص ولاية مستغانم فقد كانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم هي (15,83 %) و الإجابة بلا (84,17 %).

الجدول رقم 20 : يوضح الشعور بالزيادة في الأخطاء أثناء الممارسة

الزيادة في الأخطاء أثناء الممارسة													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
1,35	0,05	1,00	44	16	60		0,6	0,05	1,00	43	17	60	السنة الأولى
			49	11	60					39	21	60	السنة الرابعة

الشكل (20): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالزيادة في الأخطاء أثناء الممارسة



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالزيادة في الأخطاء أثناء الممارسة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (20) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,6) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,35) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

الاستنتاج:

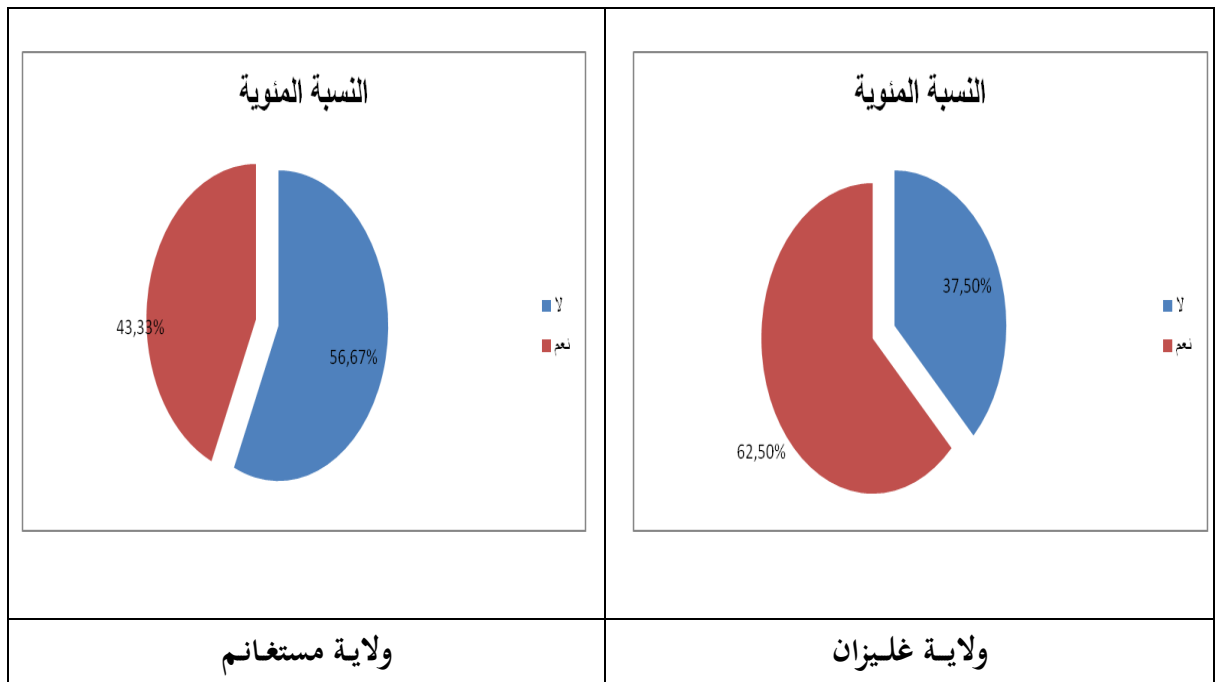
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يقعون في الأخطاء أثناء ممارسة الرياضة و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لولاية غليزان قدرت الإجابة بنعم ب (31,67%) و لا ب

(68,33 %) ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فكانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم: (22,5 %) و لا
بـ (77,5 %) .

الجدول رقم 21 : يوضح الشعور بالثقة العالية بالنفس

الثقة العالية بالنفس													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
5,52	0,05	1,00	25	35	60		0,09	0,05	1,00	22	38	60	السنة الأولى
			43	17	60					23	37	60	السنة الرابعة

الشكل (21): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالثقة العالية بالنفس



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالثقة العالية بالنفس أثناء الممارسة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (21) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,92) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (5,52) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أكبر من ك.ج الجدولية

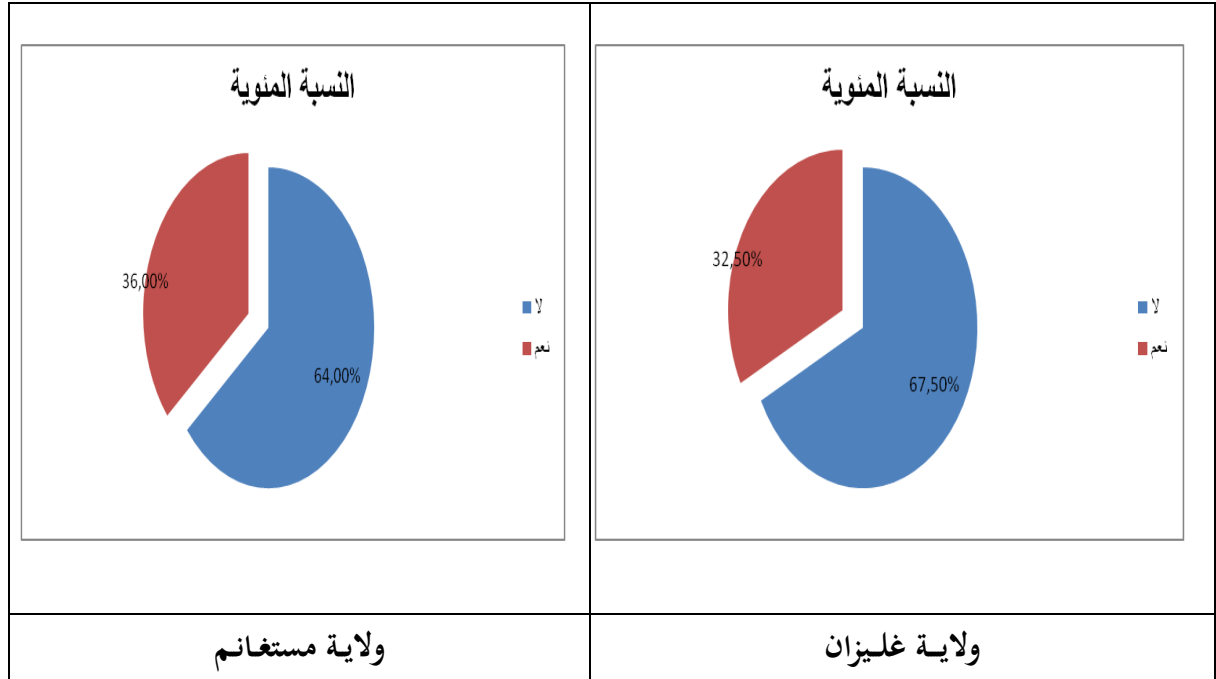
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يتميزون بثقة عالية بالنفس أثناء ممارسة الرياضة و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لولاية غليزان قدرت الإجابة بنعم بـ (62,5%) و لا بـ (37,5 %) ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فكانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم: (43,33%) و لا بـ (56,67 %).

الجدول رقم 22 : يوضح الشعور بالظن بعدم الإنجاز

الظن بعدم الإنجاز														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
1,2	0,05	1,00	36	24	60		0,32	0,05	1,00	42	18	60	60	السنة الأولى
			30	30	60					39	21	60	60	السنة الرابعة

الشكل (22): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالظن بعدم الإنجاز



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (22) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالظن بعدم الإنجاز أثناء الممارسة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (22) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,32) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,2) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

الاستنتاج:

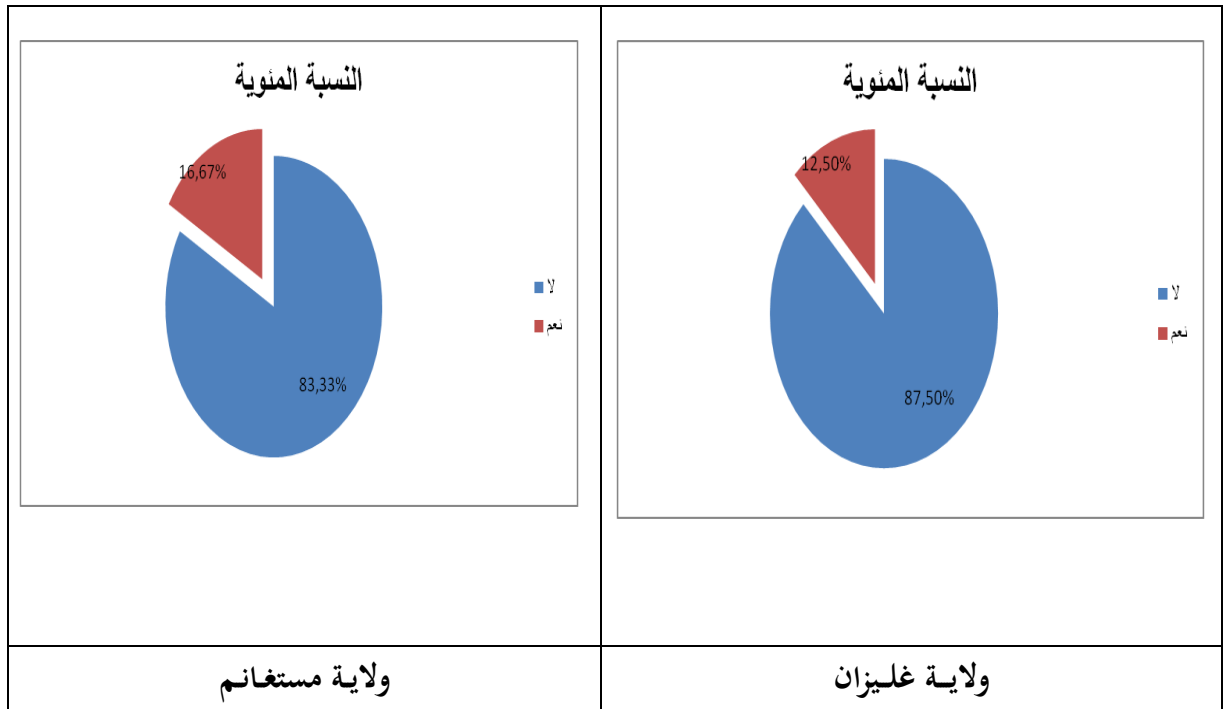
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يتطرق لديهم الشعور بعدم الإنجاز أثناء ممارسة الرياضة و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لولاية غليزان قدرت الإجابة بنعم ب (67,5 %) و

لا ب (32,5%) ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فكانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم: (36%) و لا ب (64%).

الجدول رقم 23 : بوضح الشعور بإضطرابات المعدة

إضطرابات المعدة													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
11,36	0,05	1,00	45	15	60		0,06	0,05	1,00	52	08	60	السنة الأولى
			55	05	60					53	07	60	السنة الرابعة

الشكل (23): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بإضطرابات المعدة



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (23) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور باضطرابات المعدة أثناء الممارسة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (23) أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,68) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (11,36) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أكبر من ك.ج الجدولية.

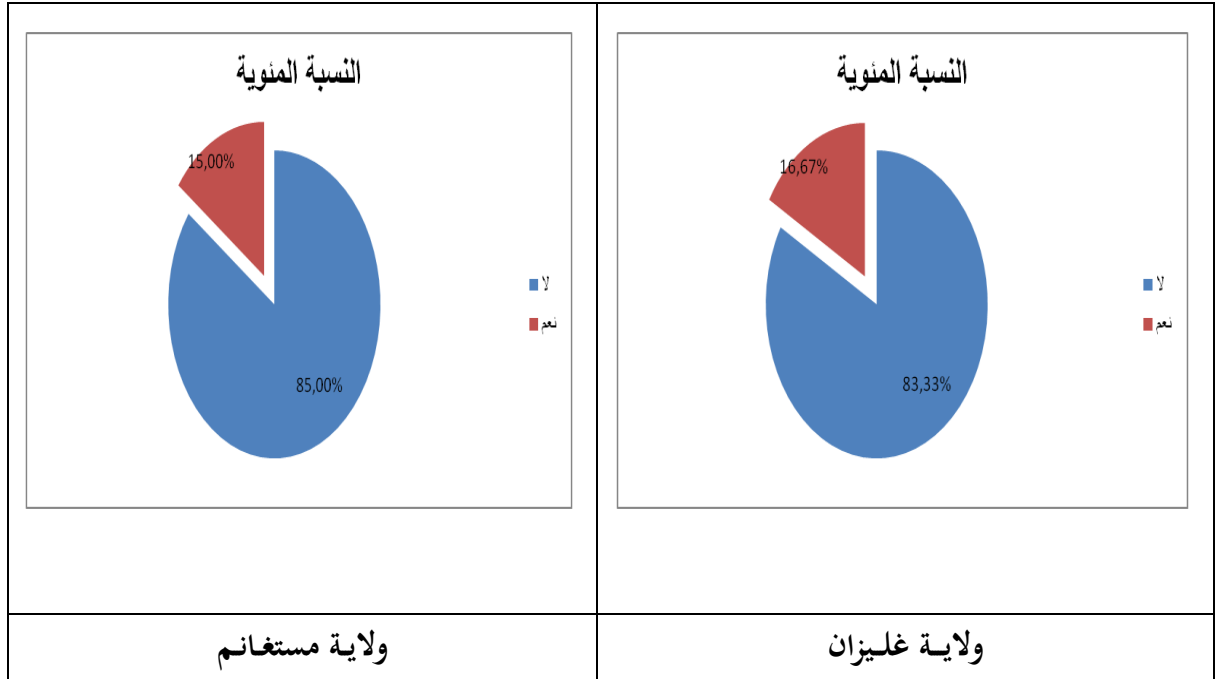
الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يشعرون باضطرابات المعدة أثناء ممارسة الرياضة و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لولاية غليزان قدرت الإجابة بنعم ب (12,5 %) و لا ب (87,5 %) ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فكانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم: (16,67 %) و لا ب (83,33 %).

الجدول رقم 24 : يوضح الشعور بالحساسية للنقد

الحساسية للنقد														
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان							
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات	
0,25	0,05	1,00	52	08	60		00	0,05	1,00	50	10	60	60	السنة الأولى
			50	10	60					60	السنة الرابعة			

الشكل (24): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بالحساسية للنقد



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بالحساسية للنقد أثناء الممارسة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (24) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية التي بلغت (3,84) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (0,25) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أصغر من ك.ج الجدولية.

الاستنتاج:

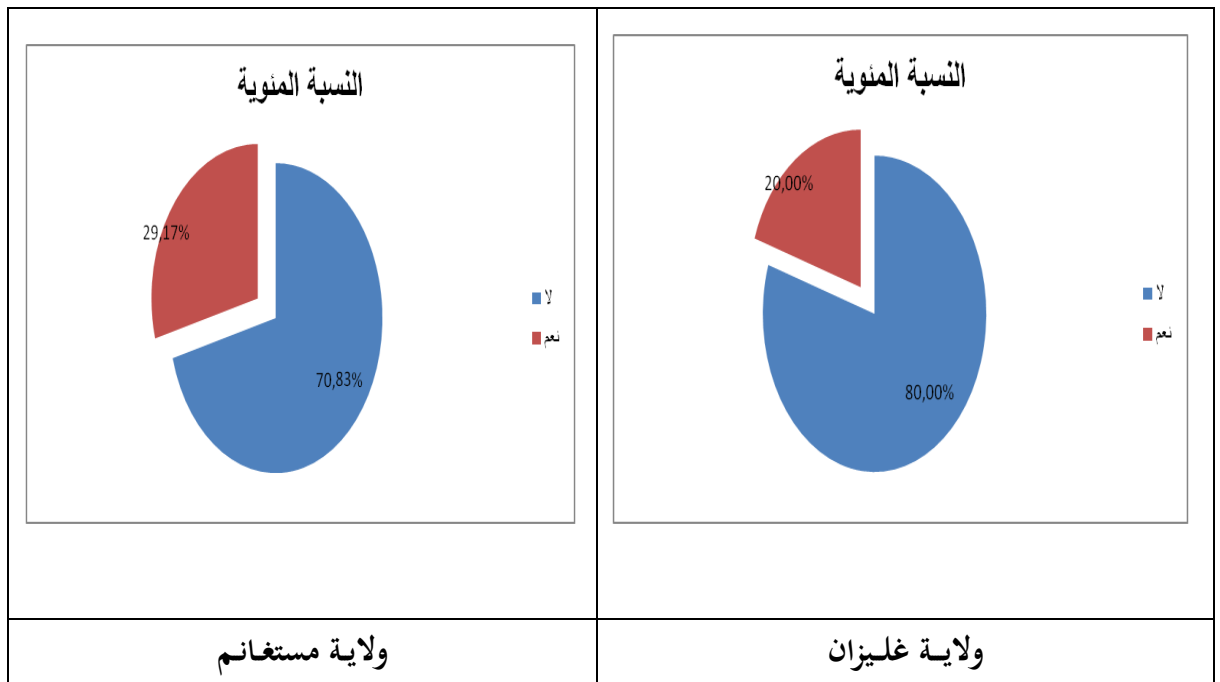
و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يتطلعون لحساسية النقد أثناء ممارسة الرياضة و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لولاية غليزان قدرت الإجابة بنعم بـ (16,67%) و لا بـ

(83,33 %) ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فكانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم: (15 %) و لا ب (85 %).

الجدول رقم 25 : يوضح الشعور بعدم الرضا عن المردود

عدم الرضا عن المردود													
ولاية مستغانم						ك.ج	ولاية غليزان						
ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	3,84	ك م	مستوى دلالة	درجة الحرية	لا	نعم	العينة	السنوات
1,96	0,05	1,00	39	21	60		5,2	0,05	1,00	53	07	60	السنة الأولى
			46	14	60					43	17	60	السنة الرابعة

الشكل (25): يمثل النسبة المئوية المتحصل عليها الدالة على الشعور بعدم الرضا عن المردود



التفسير : من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ ما يلي :

لغرض التعرف على الفروق في نتائج الشعور بعدم الرضا عن المردود أثناء الممارسة يتبين لنا من خلال الجدول رقم (25) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (5,2) و هي أكبر من ك.ج الجدولية التي بلغت (1,62) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00)، هذا بالنسبة إلى ولاية غليزان، أما بالنسبة لولاية مستغانم فقد بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك.م المحسوبة (1,96) عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1,00) و هي أكبر من ك.ج الجدولية .

الاستنتاج:

و عليه نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالرضا أثناء ممارسة الرياضة و يتجلى ذلك من خلال النسبة المئوية المتحصل عليها بالنسبة لولاية غليزان قدرت الإجابة بنعم ب (20%) و لا ب (80 %) ، أما بالنسبة لولاية مستغانم فكانت النتائج كالتالي الإجابة بنعم: (29,17%) و لا ب (70,83 %).

الاستنتاجات:

- انطلاقاً من نتائج الدراسة و في ضوء ما تم عرضه من خلفية نظرية و اعتماداً على البيانات الإحصائية المتحصل عليها و انطلاقاً من الهدف الرئيسي للبحث و هو معرفة ما هي الانفعالات النفسية المصاحبة لامتحان في حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ " طور التعليم المتوسط " توصلنا إلى:
- الانفعالات النفسية هي ميزات لا تصاحب أغلبية تلاميذ طور التعليم المتوسط أثناء امتحان التربية البدنية و الرياضية.
 - الانفعالات النفسية المصاحبة للتلاميذ أثناء الامتحان لا تؤثر عليهم خلال حصة التربية البدنية و الرياضية
 - لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في الاكتشاف عن بعض الانفعالات النفسية التي تصاحب الامتحان لدى تلاميذ الطور التعليم المتوسط.
 - إن مرحلة المراهقة تعد من أصعب المراحل و هذه الأخيرة تصحبها عدة تغيرات جسمية، فيزيولوجية، نفسية واجتماعية...إلخ.
 - أغلبية التلاميذ لا تصاحبهم هذه الانفعالات النفسية أثناء ممارسة الرياضة.
- بناء على ذلك فإن الدراسة الحالية سجلت بعض الملاحظات التالية:
- تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حساسة جداً فهي مرحلة بناء الذات و تكوين الشخصية.
 - كما تصاحب التلميذ المراهق في هذه المرحلة اتصافه بالسلوك العنيف و العدواني الذي يعد من المشاكل الصعبة .

عرض ومناقشة الفرضيات :

الفرضية الأولى:

يتميز تلاميذ طور التعليم المتوسط بالانفعالات النفسية التالية: (اللامبالاة، الضعف، امتلاك مشاعر عدوانية، ضعف الأداء الحركي، ضعف الثقة بالنفس... إلخ).

من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10/07/05/04/01) اتضح لنا أن أغلبية تلاميذ المرحلة المتوسطة لا تصاحبهم هذه الانفعالات النفسية المذكورة أعلاه، مما يدل على أن الفرضية التي أدرجناها في البحث لم تحقق.

و عليه يرى الطالب من خلال التعاريف السابقة و استنادا إلى الدراسات السابقة فقد توصلنا إلى أن الانفعال قوة داخلية كاملة ناتجة عن مثير خارجي أو داخلي تنتزع للظهور أحيانا و بدرجات متفاوتة و بمظاهر مختلفة بحيث تكون معبرة عن الانفعال و حدته بالإضافة إلى رأي كل من (راجح، 1989) و (خان، 1980) بأن الانفعالات النفسية بمعناها الضيق هي حالات وجدانية تتميز بسمات ثلاث :

- فهي حالة قوية مصحوبة بإضطرابات فسلجية داخلية بارزة.
- و هي حالة تعتري الفرد بصورة مفاجئة.
- كما انها تتخذ صورة أزمة عابرة طارئة فلا تبقى وقتا طويلا .

مناقشة الفرضية الثانية :

للانفعالات النفسية تأثير لدى تلاميذ طور التعليم المتوسط أثناء الامتحان في حصة التربية البدنية و الرياضية.

من خلال النتائج الموضحة في الجداول من (01 إلى 25) نجد أن هناك تأثير للانفعالات النفسية و لكن بنسبة قليلة جدا، و يتبين ذلك من خلال النتائج الاحصائية الموضحة في الجداول أعلاه، و عليه الفرضية الثانية المقترحة من طرف الطالب لم تتحقق.

و عليه يرى الطالب أن عنصر التأثير هو استجابة خارجية يخيها شخص معين بأنه هو وحده الذب يشعر بها ، بالإضافة إلى رأي كل من (أرنوف، 1983) و (دافيدوف، 1988) بأن تأثير الانفعالات النفسية قد يثير بدوره مظهرها خارجيا يدل عليه أحيانا للظهور و يصعب التحكم فيه و يكون ذلك معتمدا على عدد من العوامل التي تتضمن شكل التعبيرة الخبرة السابقة و العمر الزمني.

الاقتراحات و التوصيات:

من خلال نتائج الدراسة المتوصل إليها ارتأينا أن نخرج بمجموعة من التوصيات و الاقتراحات التي قد تفيد القائمين عليها و هي كالتالي:

- عدم إهمال الجانب النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الجيدة.
- ضرورة المتابعة المستمرة للتطلع على أحوال التلاميذ داخل المؤسسة من جميع النواحي ذلك من أجل توجيه قدراتهم و إمكانياتهم نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.
- إجراء بحوث مستقبلية تتناول موضوع الانفعالات النفسية.
- زيادة الاهتمام و تنمية الجانب النفسي و تطويره لدى التلاميذ المراهقين خاصة لأنه عامل أساسي في تطوير الرياضة قبل كل شيء.
- إجراء ندوات و محاضرات فيما يخص المجال.
- تحفيز و تشجيع التلاميذ و ذلك بخلق جو المناقشات من أجل الحصول على نتائج أفضل.

خلاصة عامة:

إن الخلاصة التي توصلنا إليها من خلال نتائج البحث النظري و الدراسة الميدانية نستخلص ما يلي :

أن الانفعالات النفسية ترتبط ارتباطا وثيقا بدوافع الإنسان و حاجاته و حسب النشاط الممارس، و من النادر أن تحدث أنواع من التعليم أو اللعب أو العلاقات الاجتماعية ما لم يكن للانفعالات النفسية دور فيها، و يعد أداء الرياضيين أحد أنواع الأداء الذي يمارسه الإنسان و الذي يكون للانفعالات النفسية دورا مهما فيه سواء أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية في حالة المنافسة أو إجراء الامتحان، و هذا الموقف على طبيعة الأداء و نوع الرياضة الممارسة و مستوى التلاميذ من حيث مرحلة العمر، و مستوى الإنجاز بحيث قد يكون لها تأثير إيجابي أو سلبي عن العمليات الوظيفية من جهة أو من حيث إختبارها خبرة ذاتية يمكن التعرف عليها عن طريق إقرار صاحبها لها .

فإذا نظرنا إلى الفرضيات فإننا نقول بأن الفرضيات لم تتحقق أي بمعنى آخر أن هذه الانفعالات لها ميزة و تأثير على التلاميذ و لكن بسبب قليلة جدا خاصة على إستعداداتهم العقلية و النفسية و البدنية... إلخ، و منه أن مسؤولية ظهور الانفعال النفسي هي مسؤولية الجميع سواء من حيث المجتمع أو الأسرة أو المؤسسة التربوية لأن كل واحد منها يكمل الآخر و التلميذ المراهق جزء منهم بدرجة أولى.

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

الانفعالات النفسية المصاحبة لامتحان في حصة التربية البدنية والرياضة لدى " تلاميذ طور التعليم المتوسط " .

تهدف الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الانفعالات على التلاميذ التربية البدنية والرياضية .

و الغرض من الدراسة معرفة سمات الانفعالات النفسية لدى التلاميذ طور التعليم المتوسط .

عينة التلاميذ تم اختيارها بطريقة عشوائية نسبتها 17.5 بالمائة اخذ من كل ولاية 02

متوسطات كل من بين الولايات غليزان و مستغانم ، الأداة المستخدمة هي استمارات بيانية .

واهم توصية أو اقتراح أو فرضية مستقبلية يوصي الباحث المدرسين الرياضيين ب :

اهتمام بالجانب النفسي لدى التلاميذ خاصة في مرحلة التعليم المتوسط ذلك للتقليل أو

لتخفيف بعض التأثيرات النفسية التي تطرأ لديهم أثناء الامتحانات .

وقد اقترح الباحث الطالب إجراء المزيد من البحوث في الجوانب النفسية.

Study Title:

Psychological emotions associated with the share of physical education and sports during the exam with Tlami intermediate education

The study aims to determine the effect of emotions on Allami Physical Education and Sports.

The purpose of Aldersah knowledge of psychological attributes Alantfalat Telamed Education To t average sample Akhittarha his students then randomly increase of 17.5 percent discernible from each state averages of each of the 02 States between Ghlizan and Mostaganem, the tool used is a graphic form.

The most important recommendation, suggestion or hypothesis researcher recommends future teachers Riadienb:

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

Bibliographie

- أحمد شيشوب. علوم التربية.
- أحمد عزت. (1979). أصول علم النفس. مصر: دار المعارف.
- أحمد عزت راجح. (1989). أصول علم النفس. دار الغالب.
- مطبعة : القاهرة (Trad., آخرون. ع. ع.) مقدمة في علم النفس. (1983). أرنوف الأهرام.
- أسامة كامل الراتب، علي زكي. (1992). أسس علمية لتدريب السباحة، ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
- ألفت محمد حقي. (1983). علم النفس المعاصر. القاهرة: مطبعة الأطلس.
- الله سيد خير. (1997). بحوث علم النفس. القاهرة: عالم الكتب.
- برنهات. (1985). علم النفس في الحياة العلمية. (إبراهيم عبد الله، المترجمون) بغداد: مطبعة الرباط، ط3.
- حامد عبد السلام الزهران. (1981). علم النفس النمو الطفولة المراهقة، ط5. القاهرة: عالم الكتب.
- مطبعة التعليم العالي: بغداد. علم النفس. (1980). ع. أ. خان.
- (Trad., آخرون. ا. س.) (3. éd.) مدخل إلى علم النفس. (1988). ل. دافيدوف. مطبعة المكتب المصري الحديث: القاهرة.
- راضي الواقفي. (1998). مقدمة في علم النفس. عمان: دار الشروق للنشر.

- سعد جلال. (1983). مرجع في علم النفس. مصر: دار المعرفة، ط3.
- سعدية محمد. (1980). سيكولوجية المراهقة. دار البحوث العلمية.
- عباس أحمد صالح السمرائي و أحمد السطويسي. طرق التربية البدنية. دار المعرفة: مصر. علم النفس الفيزيولوجي. (1985). ا. ع, عيسوي
- محمد حسن علاوي. علم النفس الرياضي.
- محمد عادل رشدي. (1986). علم النفس التجريبي الرياضي. دار الجماهيرية الليبية.
- محمد عادل رشدي. (1986). علم النفس التجريبي الرياضي. ليبيا: دار الجماهيرية.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين شاطئ. ، نظريات و طرق التربية البدنية. ،ديوان المطبوعات الجزائرية.
- مصطفى غالب. سيكولوجية المراهقة و الطفولة. بيروت: منشورات مكتبة الهلال.
- مصطفى فهمي. (1973). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. دار الطباعة.
- مهدي عادل خطاب جمال الدين زكي. (1985). التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية. القاهرة: دار النهضة العربية.
- دار المثقف العربي: لبنان في التربية و علم النفس. (1980). ز, نجيب

قائمة المصادر و المراجع

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

Cattel. (1975). *hand ball book for the 16 personality factorquestionnaire champignt.*

Eysenck.H.I. (1967). *The biological basis of personality,spring fieldit.* Thomas press.

Martens. (1977). *R.Sport competition ansxiety test.*

Rushall. (1989). *B.S.sport psychology:the key to sporting excellence.*

Schmidt. (1982). *R.A.Motor control and learning behavioral emphasis.*

shmidt. (1982). *R.A.Motor control and learning behavioral emphasis.*

Spielberger. (1980). *RE :Manual for the state trait ansxiety inventory.* consulting psychologists press.

Teplov.B. *Problems in the study of general types of higher nervous.*

