



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس

عنوان



معرفة مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التبرص

الميداني بالمؤسسات التعليمية (الثانويات)

دراسة مسحية أجريت على طلبة السنة الثالثة تربية بدنية و رياضية و تدريب

رياضي و نشاط حركي مكيف بجامعة مستغانم. " دفعة جوان 2015 "

إشراف:

الأستاذ/جبوري بن عمر

إعداد الطلبة:

* مشناف سارة

* محمودي عبد العظيم

* كوميش عبد الغني

السنة الجامعية 2015/2014

إهداء

ما أجمل أن يوجد المرء بأعلى شيء لديه.....

و الأجل أن يهدي الغالي إلى الأعلى هي ثمرة جهد جهيد أجنيها اليوم و لا يسعني أمام عارم غبطني إلا أن أتقاسم نشوتها مع من شاطروني الأفراح والأقراح. هي هدية رمزية أهديتها إلى التي رأيتني حلما و رعتني برحمة و أفاضت علي فوق حنائها حنان صاحبة القلب الكبير و الصبر الجميل إليك " أمي الغالية" حفظها الله و أطال الله في عمرها. إلى الذي خرجت من صلبه و رباني على الطاعة و علمني أن الحياة كفاح لا شيء ينال فيها بغير الكد والاجتهاد والأدب والاحترام. إلى الضياء الذي يبدد خيوط الظلام رمز المحبة والحنان " أبي العزيز" أطال الله في عمره و حفظه من كل مكروه.

إلى من علمني أن الدنيا إهمال و الآخرة أعمال إلى من رسم الابتسامة في وجهي "أخي عبد القادر" و ابنته "زهرة" إلى الأستاذ القدير بوضوارة الجيلالي بثانوية العمري حفظه الله و رعاه.

إلى الأستاذ المشرف جبوري بن عمر و عائلته.

دون أن أنسى رفاق الدرب أصدقاء العمر زملائي وزملائي من المرحلة التحضيرية إلى المرحلة الجامعية وبالأخص صديقي الحقيقي موسى و إلى أخي حميد و إلى الأخ بن جدود أسامة إلياس.

و إلى الأستاذ القدير كوميش محمد

إلى أساتذتي الكرام بكلية التربية البدنية والرياضة.

إلى كل من مد لي العون من بعيد أو من قريب لانجاز هذا العمل المتواضع.

كوميش عبد الغني

إهداء

أهدي ثمرة جهدي و عملي إلى التي لو جمعت الدنيا و وضعتها ما وفيتها حقها إلى النبع الصافي الذي سقاني ما شئت من فيض الحنان إلى الحضن الدافئ و القلب الحنون إلى العين التي قاطعت النوم لتسهر على راحتي و التي كانت الروح لأكون الجسد: "أمي الغالية حفظها الله و أطال في عمرها"

إلى من تعب و كد وجد من أجل تكويني إلى رمزي في الحياة و قدوتي في الصالحات إلى الذي كان المعلم وفي أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره .

إلى جميع أصدقائي و إلى جميع من تقاسمت معهم هذا العمل المتواضع " عبد الغني - سارة " و إلى جميع الأقارب و الأهل.

أساتذتي الذين عرفتهم في مشواري الدراسي و خاصة " جبوري بن عمر "

محمودي عبد العظيم

شكر وتقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال و المنزه من الأندار و الأمثال نشكره على جزيل النعم و الحمد لله الذي هدانا من العلم ما وفقنا به لإنجاز هذا العمل المتواضع راجيا منه التوفيق و الصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أرشدنا إلى طريق العلم و على آله و صحبه أجمعين.

نتقدم بالشكر الجزيل و العرفان إلى الوالدين العزيزين كما نتقدم بالشكر إلى مدير معهد التربية البدنية والرياضة و أساتذته و بالأخص الأستاذ والمشرف " جبوري بن عمر " و على رئيس قسم التدريب الرياضي " كوتشوك سيدي محمد " و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد و جميع طلبة المعهد و طلبة العلم و إلى وطننا الجزائر.

بسم الله الرحمن الرحيم ((و فوق كل ذي علم عليم)) صدق الله العظيم . سورة يوسف الآية 76

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " تعلموا العلم، فإن تعلمه ليه خشية، وطلبه عبادة، و مذكراته تسيح " رواه البخاري.

شكر وتقدير

الحمد لله المتوحد بصفات الكمال و المنزه من الأندار و الأمثال نشكره على جزييل النعم و الجهد لله الذي هداانا من العلم ما وفقنا به لانجاز هذا العمل المتواضع راجيا منه التوفيق و الصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم الذي أرشدنا إلى طريق العلم و على آله و صحبه أجمعين.

نتقدم بالشكر الجزيل و العرفان إلى الوالدين العزيزين كما نتقدم بالشكر إلى مدير معهد التربية البدنية والرياضة و أساتذته و بالأخص الأستاذ والمشرف " جبوري بن عمر " وعلى رئيس قسم التدريب الرياضي " كوتشوك سيدي محمد " و إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو من بعيد و جميع طلبة المعهد و طلبة العلم و إلى وطننا الجزائر.

بسم الله الرحمن الرحيم ((و فوق كل ذي علم عليم)) صدق الله العظيم . سورة يوسف

الآية 76

قال رسول الله صلى الله عليه و سلم : " تعلموا العلم، فإن تعلمه لبه خشية، وطلبه عبادة، و

مذكراته تسييح" رواه البخاري.

اهداء

ما أجمل أن يوجد المرء بأغلى شيء لديه.....

و الأجل أن يهدي الغالي إلى الأعلى هي ثمرة جهد جهيد أجنبها اليوم و لا يسعني أمام عارم غبطتي إلا أن أتقاسم نشوتها مع من شاطروني الأفراح و الأقران. هي هدية رمزية أهديتها إلى التي رأنتي حلما و رعنتي برحمة و أفاضت علي فوق حنانها حنان صاحبة القلب الكبير و الصبر الجميل إليك " أمي الغالية" حفظها الله و أطال الله في عمرها. إلى الذي خرجت من صلبه و رباني على الطاعة و علمني أن الحياة كفاح لا شيء ينال فيها بغير الكد والاجتهاد والأدب والاحترام. إلى الضياء الذي يبدد خيوط الظلام رمز المحبة والحنان " أبي العزيز" أطال الله في عمره و حفظه من كل مكروه.

إلى من علمني أن الدنيا إهمال و الآخرة أعمال إلى من رسم الابتسامة في وجهي "أخي عبد القادر" و ابنته "زهور" وابن اختي "خليل" إلى الأستاذ القدير بوصورة الجيلالي بثانوية العمري حفظه الله و رعاه.

إلى الأستاذ المشرف جبوري بن عمر و عائلته.

دون أن أنسى رفاق الدرب أصدقاء العمر زملائي وزملائي من المرحلة التحضيرية إلى المرحلة الجامعية وبالأخص صديقي الحقيقي موسى و إلى أخي "حميد" و إلى الأخ بن جدود أسامة إلياس.واخي "سفيان"

و إلى الأستاذ القدير "كوميث محمد"

إلى أساتذتي الكرام بكلية التربية البدنية والرياضة.

إلى كل من مد لي العون من بعيد أو من قريب لانجاز هذا العمل المتواضع.

كوميث عبد الغني

إهداء

أهدي ثمرة جهدي و عملي إلى التي لو جمعت الدنيا و وضعتها ما وفيتها حقها إلى النبع
الصافي الذي سقاني ما شئت من فيض الحنان إلى الحضن الدافئ و القلب الحنون إلى العين
التي قاطعت النوم لتسهر على راحتي و التي كانت الروح لأكون الجسد: "أمي الغالية حفظها الله
و أطال في عمرها"
إلى من تعب و كد وجد من أجل تكويني إلى رمزي في الحياة و قدوتي في الصالحات إلى الذي
كان المعلم وفي أبي العزيز حفظه الله و أطال في عمره .
والى أختي الصغيرة والمحبوبة "فريال"
إلى جميع أصدقائي و خاصة صديقي المقرب أسامة و إلى جميع من تقاسمت معهم هذا العمل
المتواضع " عبد الغني- سارة" و إلى جميع الأقارب و الأهل.
أساتذتي الذين عرفتهم في مشواري الدراسي و خاصة الأستاذ القدير " جبوري بن عمر"

محمودي عبد العظيم

محتوى البحث:

رقم الصفحة	الموضوع
أ	آية قرآنية و حديث
ب	شكر وتقدير
ج	الاهداء
	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
	التعريف بالبحث:
08.....	1. مقدمة.....
10.....	2. المشكلة.....
11.....	3. الأهداف.....
11.....	4. الفرضيات.....
11.....	5. أهمية البحث و الماهية إليه.....
12.....	6. مصطلحات البحث.....
13.....	7. الدراسات المشابهة.....
	8. خلاصة

الفصل الأول: الضغوط النفسية

- 1-1 تمهيد 19
- 1-2 مفهوم الضغوط النفسية 20
- 2-2 عملية التوتر كما يرى (مك جراث) 20
- 3-2 قلق المنافسة 21
3. وجهات نظر بعض العلماء في تعريف الضغوط النفسية 21
4. نظريات الضغوط النفسية 23
- 1-4 نظرية هانز سيلبي 23
- 2-4 نظرية سبيلبرجر 24
- 3-4 نظرية موارد 24
- 4-4 نظرية التفسير المعرفي 24
- 5- مصادر الضغوط النفسية 24
- 1-5 ثقافة المنظمة 24
- 2-5 السياسة التنظيمية 25
- 1-6 الاحتراق النفسي 25
- 2-6 الفرق بين الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي 25
- 1-7 أعراض الضغوط 25
- 2-7 الأعراض الجسدية 26
- 3-7 الأعراض الانفعالية 26

- 27..... 4-7 الأعراض الفكرية أو الذهنية
- 27..... 5-7 الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية
- 28..... 1-8 مراحل عملية الضغط النفسي
- 28..... 2-8 إدراك المطلب البيئي
- 28..... 3-8 الاستجابة للضغط
- 28..... 4-8 النتائج السلوكية
- 29..... 9 توجيهات تطبيقية للحد من الضغط
- 30..... 10 الخلاصة

الفصل الثاني: درس التربية البدنية والرياضة

31.....	1- مقدمة
33.....	1-1 واجبات درس التربية البدنية والرياضة
34.....	1-2 محتوى درس التربية البدنية والرياضة
37.....	1-3 أسس اختيار محتوى درس التربية البدنية والرياضة
39.....	1-4 أهمية درس التربية البدنية و الرياضية
40.....	2- مفهوم درس التربية البدنية والرياضة
41.....	2-1 مفهوم التربية البدنية والرياضة
42.....	2-2 تعريف التربية البدنية والرياضة حسب أخصائئها.
44.....	3 أهداف التربية البدنية والرياضة
44.....	1-3 أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
45.....	2-3 الأهداف الواقعية لدرس التربية البدنية والرياضة
48.....	3-3 تحديد أهداف منهاج التربية البدنية والرياضة للمرحلة الثانوية.
49.....	4-3 أهداف المنهج التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية
51.....	4 أهمية التربية البدنية والرياضية بالثانوية
51.....	5 أبعاد التربية البدنية والرياضة
53.....	6 خاتمة

قائمة الجداول:

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
	يوضح أسماء ثانويات التبرص و عدد الطلبة المتبرضين	01
71	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 1 للمحور 01	02
72	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 2 للمحور 01	03
74	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 3 للمحور 01	04
75	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 4 للمحور 01	05
76	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 5 للمحور 01	06
78	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 6 للمحور 01	07
79	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 7 للمحور 01	08
81	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 1 للمحور 2	09
82	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 2 للمحور 2	10
84	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 3 للمحور 2	11
85	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 4 للمحور 2	12
87	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 5 للمحور 2	13
88	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 6 للمحور 2	14
89	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 7 للمحور 2	15
91	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 1 للمحور 3	16

92	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 2 للمحور 3	17
94	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 3 للمحور 3	18
95	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 4 للمحور 3	19
96	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 5 للمحور 3	20
98	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 6 للمحور 3	21
99	يوضح التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا2 للعبارة 7 للمحور 3	22

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
20	مفهوم الضغط النفسي	01
21	عملية القلق لدى سيبلرجر	02
21	المصطلحات الخاصة بوصف عملية الضغط في قلق المنافسة لدى هارتس	03
29	مراحل عملية الضغط النفسي	04
71	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 01 للمحور 1	05
72	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 02 للمحور 1	06
74	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 03 للمحور 1	07
75	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 04 للمحور 1	08
76	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 05 للمحور 1	09

78	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 06 للمحور1	10
79	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 07 للمحور1	11
81	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 01 للمحور2	12
82	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 02 للمحور2	13
84	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 03 للمحور2	14
85	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 04 للمحور2	15
87	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 05 للمحور2	16
88	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 06 للمحور2	17
89	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 07 للمحور2	18
91	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 01 للمحور3	19
92	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 02 للمحور3	20
94	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 03 للمحور3	21
95	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 04 للمحور3	22
96	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 05 للمحور3	23
98	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 06 للمحور3	24
99	يمثل النسبة المئوية العبارة رقم 07 للمحور3	25

مقدمة:

من عصور سابقة و الانسان يولي اهتماما خاصا لتعديل سلوكه بما يتماشى و متطلبات الظروف التي يعيش فيها قصد ايجاد وضع أفضل لحياته و اعتبرت التربية سببا لاكتساب الفرد لخصائصه الانسانية و مهاراته التي ينبغي أن يتصف بها الانسان المتكامل.

و تعتبر التربية من أهم الاستراتيجيات التي يجب أن تتوفر في عملية التخطيط من أجل التفوق العقلي والاقتصادي كما تمثل في الإطار الذي تتحد و تنمو فيه هوية الشعوب ومقوماتها الحضارية و آفاقها نحو المستقبل كما هي عملية تشكيا و إعداد الأفراد انسانيين في المجتمع معين و زمان و مكان معينين بغرض اكتساب مجموع من مهارات والقيم .

إن التدريس بصفة عامة و تدريس التربية البدنية والرياضية بصفة خاصة من أمور التي يستطيع كل واحد منا اتخاذها كمهنة إلا بعد مقاومة الصعاب .

مما لاشك فيه أن الضغوط النفسية في العمل جانب هام من ضغوط الحياة المختلفة فهي ظاهرة نفسية مثلها مثل القلق و العدوان و غيرها لا يمكن إنكارها بل يجب التصدي لها من قبل المختصين لمساعدة العامل على التكيف مع عمله وصولا إلى زيادة الانتاج و جودته و بالتالي تنمية المجتمع و تقدمه و حسب التصنيف منظمة العمل الدولية تعد مهنة التدريس عامة من أكثر مجالات العمل ضغوطا وذلك لما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها إلى شخصية الاستاذ التي تتحدى قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة والكبيرة في مجال التعليم ومؤسساته .

و إذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل العام فالتصدي للضغوط مهنة التدريس أهم بكثير و ذلك من منطلق خطورة الاستمرار تلك الضغوط النفسية التي تؤدي في نهايتها إلى مرحلة الاحتراق النفسي (psychological burnous)

و التي تتميز بحالات التشاؤم و اللامبالاة ، قلة الدافعية ، فقدان القدرة على الابتكار في العمل، والقيام بالواجبات بصورة آلية أي أنها تفتقد إلى الاندماج الوجداني الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية لمؤشرات التكيف لدى الأفراد مما يؤدي إلى إتهاك الفرد و قلة كفاءته و يعمل على زيادة الآثار السلبية في حياته.

و يعد اهتمام كل الدول الحضارية الكبرى بالمدرس دليلا على أن التعليم لم يعد قطاعا استهلاكيا بل هو من أهم مجالات الاستثمار البشري، كما أن التعليم هو الأداة الأولى و الأكثر فعالية في تطور تنمية

المجتمع لأن المدرس هو المؤسس الأول للشعوب، فإن أحسن التشكيل أصبحت الافادة شاملة لكل الأجيال الصغيرة حتى تكبر لأنهم نواة المستقبل و إشراقة الغد و هم الذين سيتحملون المسؤولية في المستقبل و يكونوا أباء و أجدادا صالحين لأنفسهم و لشعوبهم.

وعليه قصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى متربصين التربية البدنية و الرياضية للسنة الثالثة ارتأينا القيام بدراسة سيكولوجية ميدانية تقوم على أسس علمية و منهجية واضحة لتقصي حقيقة الضغط النفسي لدى هاته الفئة. وبعيدا عن الضغوطات و العراقيل و إن كانت أسبابها تختلف فإنها تؤثر سلبا على عمله التدريسي و بالتالي تؤثر على التلاميذ نفسيا و بدنيا و عقليا إضافة إلى الجانب الخلقي و هذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل العام: ما هي مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التربص الميداني بالمؤسسات التعليمية (الثانويات)؟

مشكلة البحث:

يعتبر الضغط عاملا ضروريا و عامل محفزا للتوازن الداخلي و الايقاع البيولوجي للفرد إلا أن الزيادة في الضغط النفسي أو مدة التعرض له التي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض و تطورها. إن الأحداث الصغيرة المزعجة و المواقف الشائعة و الدائمة التي تكاد تخلو منها حياة الانسان بشكل يومي و متكرر تقريبا تعد من مصادر الضغوط النفسية البسيطة التي لا يستهان بها فهي تعمل عمل قطرات الماء التي تحفز الصخر بتكرار تساقطها لذا يعتقد (دافيد ألميدا) أن التوترات اليومية البسيطة و تكرار الضغط يوميا يؤثر على الصحة بقدر تأثير الأحداث الكبيرة و قد أشارت الدراسات التي قام بها لازاروس و زملاؤه 1985 إلى أن الضغوط الناجمة عن الأحداث اليومية المزعجة المتكررة ربما تكون أكثر تأثيرا على الأفراد من الأحداث الكبيرة.

كلما تعمقنا في مشكلات التعليم في المنظومة التربوية الجزائرية يزيدنا وثوقا بأن المدرس هو حجز الأساس في النهوض.

فمن خلال مشاهدتنا لواقع التدريس بالنسبة للمتربص في الحياة الدراسية اليومية لاحظنا أن هناك ضغوطات و عراقيل سواء كانت نفسية أو مهنية تواجه المتربص أثناء عملية التدريس و لكن بدرجات متفاوتة و مختلفة من متربص إلى آخر وهذا ما يوصلنا إلى طرح التساؤل العام:

ما هي مصادر الضغوط النفسية المؤثرة على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية على التربص

الميداني؟

ومنه طرح التساؤلات الفرعية:

- هل المستوى المعرفي للطلاب المتربص يولد له ضغطا نفسيا؟
- هل لمواظبة و انضباط التلاميذ بالمؤسسات التعليمية يولد ضغطا نفسيا؟
- هل ظروف العمل و المنشآت بالمؤسسات التعليمية تولد ضغطا؟

الأهداف:

- وضع خطط علمية و إستراتيجيات أكثر فاعلية للإلمام بالمعلومات النظرية و المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية قدر الإمكان .
- العمل على نشر الوعي بين التلاميذ و الأولياء أمورهم لأهمية التربية البدنية و الرياضية عن طريق وسائل - الإعلام المختلفة .
- توفير ظروف مريحة للعمل و ذلك بتجهيز و تهيئة المعدات و الوسائل الرياضية بالمؤسسات التعليمية.

الفرضيات:

الفرض العام:

أهم مصادر الضغوط النفسية المؤثرة على طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية المقبلين على التربص الميداني(المستوى المعرفي، انضباط التلاميذ، ظروف العمل و المنشآت بالمؤسسات).

الفرضيات الفرعية:

- * المستوى المعرفي للطلاب المتربص يشكل ضغطا .
- * مواظبة و انضباط التلاميذ بالمؤسسات التعليمية يولد ضغطا
- * ظروف العمل و المنشآت بالمؤسسات التعليمية من أبرز أسباب الضغوط النفسية.

أهمية البحث و الحاجة له:

يستمد موضوع الضغوط النفسية لدى المتربصين يقسم ت.ب.ر و التدريب الرياضي أهميته من جهة أنه لم يحظى بالاهتمام في الدراسات السابقة ومن جهة أخرى و نظرا للانعكاسات السلبية الخطيرة التي قد تخلفها الضغوط النفسية المستمرة على صحة المتربصين و أدائهم.

جاءت هذه الدراسة لتتناول موضوع هذه الضغوط من أجل معرفة مستوياتها عند المتربصين بقسم التربية البدنية و الرياضية و التدريب الرياضي و التي تفيد في الحكم عما إذا كان مستوى الضغط معتدل أم أنه بلغ مستويات قد تشكل نظرا على صحتهم مما يستدعي اهتمام الباحثين و الجهات الوصية بغية العمل على وضع استراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط لجعلها في مستويات صحية ووضع آلية لمعالجة هذه الضغوط حسب أهميتها أو بالأحرى درجة خطورتها وبالتالي تحقيق الرضا في العمل ، تحسين الأداء و تجنب المشاكل التي قد تنجم عن الضغوط النفسية.

مصطلحات البحث:

* الضغوط النفسية: **psychological stress**

- **التعريف النظري:** هي الاحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الامكانيات و يصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب و الامكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (شوقية ابراهيم، 1992، ص44) و يعرفها ميلز (1982) الضغوط بأنها رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه. (عويد سلطان المشعان، 2001، ص71)

- **التعريف اللغوي:**

إن مصطلح الضغط النفسي اكتسب معاني متعددة و تستعمل كلمة الضغط في الكثير من التخصصات

كالهندسة و الميكانيك و الطب و علم النفس، و يعرف الضغط في اللغة:

- ضغط الكلام أي بالغ في إنجازه.

- ضغط أي قهره و أكرهه، ويمكن أن نقول كذلك أجبره على فعل شيء.

- الضغط الجوري هو الضغط الذي يتركز على نقطة معينة بنقل الثقل الذي يحدثه عمود الهواء على

النقطة (المنجد في اللغة و الأدب و العلوم، ص46)

ويعرف سيلبي الضغوط بأنها مجموعة أعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط أما ابراهيم عبد الستار فيرى أنها تغيير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي إلى الاستجابة الانفعالية للحياة و مستمرة (ابراهيم عبد الستار، 1988، ص118).

التربص الميداني:

- **التعريف الأكاديمي:** يعتبر التربص فترة من التدريس الموجه الذي يخرج فيه الطالب المدرس في المجال التطبيقي في مدرسة ما مدارس التعليم العام يقوم من خلالها بالتربص على تدريس مادة التربية البدنية و الرياضية و كل ما يتعلق بها من النواحي الادارية (عياش،1996)
- **التعريف الاجرائي:** التربص هو الفترة التي يقضيها الطالب في تدريس حصة التربية البدنية و الرياضية في الثانوية.

التربية البدنية و الرياضية:

مرت التربية البدنية و الرياضية كميدان تربوي حديث ضمن المنظومة بفترات تاريخية أطلقت فيها العديد من التعارف و اخلطت فيها المفاهيم و المقصود منها هي تلك العميلة التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط و التي ينمي و يصون جسم الانسان فحيثما يلعب الانسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على المتوازي أو يمارس التزحلق أو يياشر أي لون من النشاط البدني الذي يساعده على تقوية جسمه و سلامته فإنه عملية التربية و الاكتساب تتم في نفس الوقت فالتربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة و هي ليست حاشية أوزنية تضاف للبرنامج المدرسي كوسيلة لسفل التلاميذ. و لها مكانة هامة لكونها تعني بتحسين القدرات البدنية.

ومن خلال التعاريف السابقة يتبين لنا بأن التربية البدنية و الرياضية هي جزء من حياة الفرد و المجتمع تسعى إلى إعداد من الناحية التربوية و البدنية و الرياضية و يتجلى ذلك من خلال ممارسة أوجه النشاط الرياضي.

الدراسات المشابهة:

الدراسة الاولى :

للطالبان حلاط فريد و علاوية ابراهيم لسنة 2007-2008

العنوان: معوقات التربص الميداني الخاص بطلبة السنة الرابعة تربية بدنية و رياضية

تدور مشكلة البحث حول معرفة تصورات طلبة معهد التربية البدنية و الرياضية في التربصات البيداغوجية الجامعية في التكوين الأولي استعدادا لمواجهة المهنة المستقبلية.

و يهدف البحث إلى :

تعرفه أهم المشاكل التي تواجه الطالب المتربص خلال سير درس التربية البدنية و الرياضية في ولايتي وهران و مستغانم.

فرض البحث:

يعترض الطالب المتربص معوقات و مشاكل أثناء التربية العلمية التلميذ و الادارة المدرسية و الإشراف التربوي وظروف العمل يولد ضغطا .

منهج البحث: لقد تم اختيار المنهج المسحي

أداة البحث:

- الدراسة الاحصائية باستعمال النسبة المئوية

- الاستبيان و يحتوي على أسئلة مغلقة و نصف مفتوحة في شكل استمارة.

عينة البحث:

تحتوي عينة البحث على 120 طالب موزعة كالاتي:

- 100 طالب متربص بولايات مستغانم

- 20 طالب متربص بولايات مستغانم

كيفية اختيار العينة:

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية في مختلف المؤسسات التربوية الخاصة بالتربص.

أهم نتيجة توصل إليها:

هناك عدة معوقات و مشاكل التي تعترض المسار التكنولوجي للطلاب المتربص.

أهم توصية:

تسيطر برنامج عمل بين معهد التربية البدنية و الرياضية و مديرية التربية و التعليم من أجل اىصال البحوث العلمية المنحزة لأساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى المؤسسات التعليمية و تشمل مهمة الطلبة المتربصين.

الدراسة الثانية :

مذكرة تخرج الباحث نجاري فريد واقع التربص الميداني لطلبة السنة تربية بدنية و رياضية

2010-2011

مشكلة البحث:

ما هو واقع التربص الميداني لطلبة قسم التربية البدنية و الرياضية؟

أهداف البحث:

محاولة البحث و الغوص في واقع التربصات في المؤسسات التعليمية و مدى تأثيرها على الطالب المتربص.

فرض البحث:

وجود بعض الصعوبات أثناء التربص لطلبة المعهد

التربص الميداني يؤثر على تنمية المستوى البيداغوجي للطلبة المتربصين

كثرة الطلبة في الفوج الواحد و نقص عدد الأساتذة المؤطرة يؤثر على تكوين الطلبة.

منهج البحث:

من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث فقد اتبع الباحث المنهج الوصفي الذي يبدو أكثر ملائمة لحل

هذا الاشكال

اداة البحث :

استمارة استبائية في شكل اسئلة

الدراسة الاحصائية باستعمال النسبة المئوية

عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي إذ اشتملت عينة البحث على طلبة السنة الثالثة ل م د في معهد

التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس ب مستغانم الذين مارسوا عملية التطبيق الميداني و

هم 65 طالب و طالبة من أصل 356 طالب متمدرس بالمعهد.

أهم نتيجة :

كثرة الطلبة في الفوج الواحد لا يسمح باكتساب المستوى التكويني اللازم.

التربص ذو أهمية كبيرة و بالغة في نجاح الطلبة لذا عليه أن يدرك مدى أهمية هذه التربصات و أن يكون

ملما بقدر كبير من تحمل فعاليات النشاطات الرياضية قبل أن يبدأ بعملية التدريس.

أهم توصية: التقليل من عدد أفراد الطلبة المتربصين في الفوج الواحد و ذلك للسماح لهم على الاشراف

لعدد كبير من الحصص.

التعليق على الدراسات:

في الدراستين السابقتين "معوقات التربص الميداني لطلبة السنة الرابعة تربية بدنية ورياضية"، "واقع التربص الميداني لطلبة السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية"، اعتمد الباحثون على منهج واحد وهو (المسحي الوصفي) الذي يبدو أكثر ملاءمة لحل الاشكاليتين ، كما تتشابه البحوث في العينة وكيفية اختيارها إذ في كلتا البحوث كانت العينة عشوائية وبالنسبة للادوات المستخدمة استعمل الباحثان نفس الاداة ، اي استمارة استبائية تحتوي على اسئلة اضافة الى دراسة احصائية باستعمال النسبة المئوية.

اما في ما يخص النتائج المشتركة المتوصل اليها كانت كالآتي :

التربص ذو اهمية كبيرة وبالغة في نجاح الطلبة حتى يصبح استاذا كفئا ولذلك عليه ان يدرك مدى اهمية هذه التربصات وان يكون ملما بقدر كبير من مجمل فعاليات النشاطات الرياضية قبل ان يبدأ بعملية التدريس، يتوقف استاذ التربية البدنية ولارياضية على مدى اعداده قبل التخرج من اجل تحسين مردوده البيداغوجي وتطويره من ناحية المهارات التدريسية والاساليب الحديثة في تعلم المهارات الحركية لذا يجب ان يحترم وقت التربص ويعطيه الاهمية البالغة ليستفيد منه أكثر

نقد الدراسات:

لقد جاءت الدراستين تحت عنوان "معوقات التربص الميداني الخاص بطلبة السنة الرابعة تربية بدنية ورياضية" و"واقع التربص الميداني لطلبة السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية" التي ركزفيهما الباحثان على التربص الميداني وواقعها بالمؤسسات التعليمية ومدى تأثيرها على الطالب المتربص واهم المشاكل التي يواجهها خلال سير درس التربية البدنية والرياضية.

والجدید فی الدراستی ان المشاکل والمعوقات الی تعترض الطالب المتربص خلال مساره التکوینی لا زالت قائمة والی لها تأثیر ووجود عدة صعوبات، ولعل دراستنا هی حل لكل المعوقات والضغوط النفسیة لدى الطلبة المقبلین علی التربص میدانی بالمؤسسات التعلیمیة الی یتربصون فیها من المستوى المعرفی للطال بالمتربص او عدم مواظبة التلامیذ وانظباطهم او ظروف عمل الطالب المتربص (المنشآت بالمؤسسات التعلیمیة) ثم التطرق الیها لاقتناع المسؤولین فی هذا المجال وكذلك علی الطالب المتربص القیام بدوره علی احسن وجه حتی یصبح استاذًا كفتًا.

تمهيد:

بالرغم أن هناك اتفاق على أن ممارسة النشاط البدني يعتبر أحد العوامل الهامة التي لها اسهام ايجابي في تحسين كل من الصحة البدنية و الصحة النفسية فإن الدلائل تشير إلى أن الرياضي المستوى العالمي يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى.

إن نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة و بشدة عالية لا تؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى بل إن كثير من رياضي المستوى العالمي يعانون العديد من المشكلات مثل التعب المزمن الاصابة و المرض ضغوط المنافسة (أسامة كامل راتب، 2000، ص100)

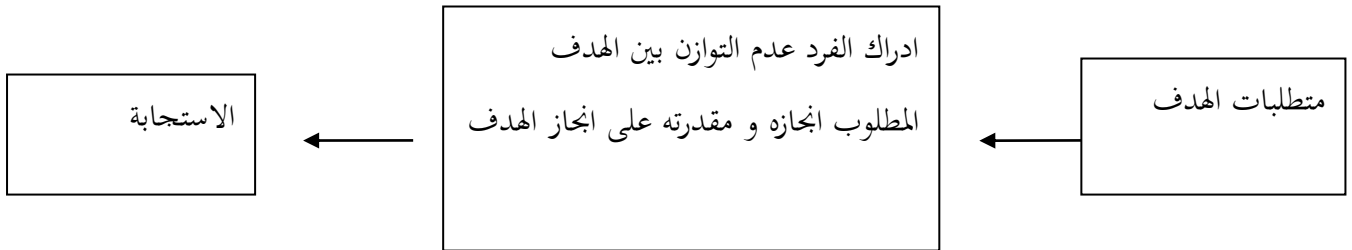
وتعد محاولة تعريف الضغط النفسي من الناحية العلمية بتحديد ظاهرة الضغوط النفسية ذاتها و لم يتفق العلماء عن تعريف بعينه يمكن أن يعكس كافة جوانب الضغوط النفسية (الرشيدى، 1999، ص 15-16)

و لكي يمكن فهم ظاهرة الضغوط النفسية فإنه ينبغي أولاً التعرف على مفهوم الضغط و تطور هذا المفهوم عبر التاريخ ثم نتعرض بعد ذلك لمفهوم الضغوط النفسية.

1. مفهوم الضغط: يعتبر مصطلح الضغط من المصطلحات الخلافية و الأكثر غموضا في مجال علم النفس و بالرغم من ذلك فقد حاول (مك جراث) خلال السبعينات من هذا القرن تقديم تفسيراً لهذا المفهوم في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي:

- تفرض البيئة الاجتماعية و الفيزيائية المحيطة بالفرد بعض الأهداف الهامة المطلوب منه إنجازها.
- يدرك الفرد طبيعته هذه الأهداف ثم يحاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لإنجازها.
- يقوم الفرد بالاستعانة لإنجاز الهدف
- النتائج المترتبة عن استجابة الفرد.

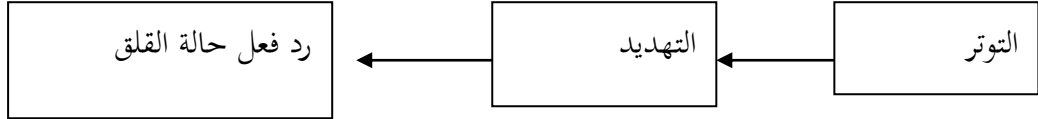
* يوضح الشكل كيف تتم عملية الضغط:



1.1.. عملية التوتر كما يرى مك جراث:

هذا وبالرغم من أن سيبلرجر 1976 يتفق مع مك جراث في طبيعة عملية التوتر فإن هناك بعض أوجه الاختلاف فيما بينهما منها على سبيل المثال أن (سيبلرجر) يستخدم مصطلح القاق بدلا من مصطلح التوتر كذلك فقد استخدم مصطلحات مختلفة لوصف مكونات النموذج المقترح لكل منهما من حيث المثير Stimulus والمعرفة Cognition والاستجابة Réponse فالمثير عند (سيبلرجر) يعني التوتر بينما يطلق (مك جراث) على المثير مطلب الهدف objective demand وبينما يستخدم (سيبلرجر) مصطلح التهديد لوصف عملية التقدير المعرفي الذاتي بين المثير والقلق فإن مك جراث يستخدم مصطلح الإدراك باعتباره عملية وسيطة بين متطلبات الهدف والقدرة على الاستجابة لتحقيقه.

* شكل رقم 2 عملية القلق لدى (سيبلرجر)

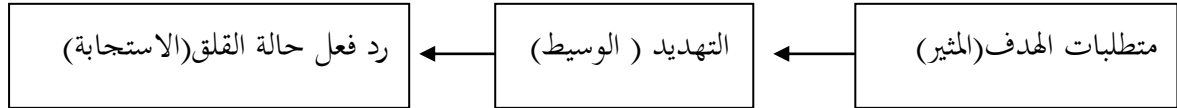


2.1. قلق المنافسة:

قدم مارتنز و زملاؤه 1990 نموذجاً مقترحاً لقلق المنافسة مستفيدين من النموذجين السابقين لكل من مك جراث و سبيلبرجر و يفضل استخدام مصطلح الضغط على النحو الوارد في نموذج مك جراث و الذي يعني العملية ككل التي ترتبط بحالة القلق الراهنة و ليس الاختصار على كونه مثيراً فقط

كذلك استعار مصطلح مطلب الهدف objective demande من نموذج (مك جراث) و يعني به المتغيرات أو المثيرات المدركة من الفرد على أنها بمثابة خطر أو تهديد أو تحد مع عجزه أو عدم قدرته على التصرف بكفاءة نحوها و أخيراً استخدم مصطلح رد فعل حالة القلق من النموذج الذي اقترحه (سبيلبرجر) للتعبير عن مكون الاستجابة الخاصة بهذا النموذج.

الشكل 03: المصطلحات الخاصة بوصف عملية الضغط في قلق المنافسة لدى هارتس.



المرجع: الدكتور أسامة كامل راتب الأستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان و الحائز

على جائزة الدولة التشجيعية في علم النفس 1990

2. وجهات نظر بعض العلماء في تعريف الضغوط النفسية:

و تعرف الضغوط النفسية بأنها عوامل خارجية ضاغطة تؤثر على الفرد جزئياً أو كلياً بدرجة عالية توجد لديه إحساس بتوتر و زيادة هذه الضغوط تفقد الفرد على التوازن و قد تؤدي إلى الاجتهاد ثم الاحتراق النفسي .

- تعريف FONTANA : الضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطلب الخارجية عن القدرات والامكانيات الشخصية للكائن الحي و في هذ السياق يعرف بأنه استجابة انفعالية لموقف معين
 situation émotionnel response spécifique وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي
 Environmental variable مثل ضغط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها.

- تعريف MANDLER: للضغوط بأنها الظروف المرتبطة بالضغط و بالتوتر و الشد الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة توافق الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية

- ويعرف MCGRATH: الضغوط كعملية يكونها الاحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب و الامكانيات يصاحبه فشل يكون مؤثرا في إحداث الضغوط النفسية

وتعرف الضغوط بأنها عدم توازن جوهري بين المتطلب البدني أو النفسي و أمكانية الاستجابة.

و لذا ينظر للضغوط النفسية كمثير يؤدي الاستجابة حيث يختلف الأفراد في الادراك الضغوط من مصادرها المختلفة وفق متغيرات ذلك مع قلق السمة و قد ركز سبيلبرجر في نظريته على الاطار البيئي كضغوط و عرض تمييزا بين كل من القلق الضغوط و التهديد.

1- القلق: عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط.

2- الضغوط: يشير هنا المصطلح إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

3- التهديد: يشير هذا المصطلح إلى التقدم و التفسير الذاتي لموقف خاص.

- نظرية موراي: في هذه النظرية يعتبر مفهوم الحاجة المحدد الجوهري للسلوك أو الشخصية التي

تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و يميز موراي بين نوعين من الضغط:

أ- ضغط بيتا: يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية و الشخصية كما يدركها الفرد.

ب- ضغط ألفا: و يشير إلى خصائص الموضوعات و دلالتها. و يرى موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الاول و يصل بخبراته إلى ربط موضوعات معينة بحاجة معينة و يطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، وحينما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز و الضغط و الحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا.

- نظرية التقدير المعرفي: قدم لازاروسي هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك الحس الحركي حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك كم التهديد ليس الادراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطة بالفرد و خبراته الشخصية حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية و على عوامل أخرى خارجية بيئية اجتماعية.

و تحدد هذه النظرية أن الضغط ينشأ بوجود تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد و يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه في مرحلتين:

- 1- معرفة الأحداث التي تسبب الضغوط
- 2- تحديد الطرق التي تلائم التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

3.نظريات الضغوط النفسية:

1.3- نظرية هانز سيلبي: لقد عرض هانز سيلبي الطبيب تفسيرا فسيولوجيا للضغوط حيث يرى أن الضغوط متغير غير مستقل فهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص و يضعه على أساس البيئة الضاغطة و تهدف الاستجابة الفيسيولوجية للمحافظة على كيان و حياة الفرد و محدد ثلاثة مراحل للدفاع ، التكيف العام ضد الضغوط.

أ- الفرع: حيث تظهر تغيرات و استجابات نتيجة موجة التعرض للضاغط و نتيجة هذه التغيرات تقل مقاومة الجسم و قد تحدث الوفاة عند الشديدة للضغط.

ب- المقاومة: و تختفي فيها التغيرات ظهرت في المرحلة السابقة و يتلازم معها ظهور تغيرات تدل على التكيف مع هذه الضغوط.

ج- الاجهاد: في هذه المرحلة تكون الطاقة الضرورية قد استنفدت و يؤدي استمرار الاستجابات الدفاعية إلى أمراض التكيف كالاجهاد الذي يليه الاحتراق.

2.3. نظرية سيلبرجر: قدم سيلبرجر نظريته عن القلق و التي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط حيث يرى أن القلق نوعان: قلق سمة وهو استعداد طبيعي أو اتجاه طبيعي يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية و قلق حالة: وهو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة و تسبب الضغوط قلق الحالة و لا يحدث.

4. مصادر الضغوط النفسية:

1.4. المناخ التنظيمي: يشمل المناخ التنظيمي منظومة القيم الأساسية التي تتبناها المنظمة و الفلسفة التي تحكم سياستها لتحقيق أهدافها و الطريقة التي يتم بها إنجاز المهام (القريوني، 2000، ص75) يهتم في هذا المقام هو الاشارة إلى أهم الممارسات التي يعتقد أن لها علاقة قوية بالضغوط النفسية و تتمثل فيما يلي:

2.4. الثقافة المنظمة: وهي جملة القيم والمعتقدات و الممارسات السائدة في المنظمة و التي تطورت واستمرت مع الزمن بحيث أصبحت سمة خاصة بالتنظيم و هي التي تحدد ما هو مقبول و غير مقبول والمهم والغير مهم كما تحدد المسار الذي يجب أن يتبعه الأفراد في عملهم و تعاملهم داخل المنظمة (هيجان 1998، ص60) وتعتبر ثقافة المنظمة مصدرا مسببا للضغط النفسي حسب هيجان عندما:

- 1- يستطيع الفرد تبني قيم المنظمة لوجود فجوة أو تعارض بين قيمه التي يؤمن بها.
- 2- يلاحظ الفرد أن المنظمة تدعو إلى الالتزام بقيم معينة في الوقت التي تظهر ممارستها عكس ذلك.
- 3- تتسم بالصرامة و لاتراعي قدرات وامكانيات الأفراد وتتجاهل احتياجاتهم و طموحاتهم.

3-4 السياسة التنظيمية: هي الطريقة التي تتبعها الإدارة في تحقيقها لأهدافها و غايات المنظمة و تشكل هي الاخرى مصدرا رئيسيا للضغط النفسي فقد تبين حسب لطفي راشد محمد 1992 أن النظام الرقابة الصارمة عدم العدالة في النظام الاجور و الترفيات ووضوح مواصفات مثالية للوظائف قبل التعيين و الغموض في الاجراءات .

5. تعريف الاحتراق النفسي:

يمكن القول أن عالم النفس هريرة فرويد نيرمر أول من استخدم مصطلح الاحتراق في بعض كتاباته عام 1974 (علاوي 1998 ص 30) ويعرف الاحتراق على أنه حالة من الانهك العقلي و البدني الناجم عن الحب الشديد والاحلاص و المتفاني المستمر في الأداء الرياضي و لكن دون تحقيق الفائدة ويعرف سميث (1789) الاحتراق بأنه الانهك النفسي الناتج عن بذل الجهود غير فعال لمواجهة متطلبات التدريب أو المنافسة الشاقة و يتضمن الاختراع الانسحاب النفسي الانفهامي و أحيانا البدني من النشاط الاستجابة للضغوط الزائدة أو عدم الرضا كما يعرفه فينذر (1989) بأنه يتميز بالانتهاك الانفعالي أو البدني و يؤدي إلى انخفاض مستوى الفرد إضافة إلى العديد من المشاعر النفسية السلبية التي ربما يصل به إلى الاكتئاب (راتب 2000، ص 266)

6. الفرق بين الضغوط النفسية و الاحتراق النفسي:

يوجد تشابه بين الضغط و الاحتراق لكنهما ليس نفس الشيء فالاحتراق حالة متأخرة من زيادة الضغوط تواجه الفرد ويكون نتيحتها الاعتزال وترك النشاط. (محمد حسنة علاوي الاحتراق النفسي، دار الكتاب للنشر الطبعة الأولى 1998)

7. أعراض الضغوط:

عندما يفشل الفرد في التحكم في المصادر التي يتسبب له ضيقا و ازعاجا (ضغوط سلبية) فإن جسمه يميز بحيرة أو حالة تعرف بالمواجهة أو الهرب و على إثر ذلك تزداد ضربات القلب يتحول الدم من الاطراف إلى العضلات الداخلية تتسع حدقة العين يسري الأدرنالين و الدهون في الدم و يتحول التنفس من الحجاب الحاجز إلى الصدر و هذه عمليات حيوية غير طبيعية تعود بالضرر

على الجسم و تنهكه و يشبه البعض هذه الحالة بالسيارة السائرة مع تشغيل فرامل الطوارئ و من الصعب لقائد السيارة أن يحصل على السرعة و القوة المتوفرة فيها.

وتظهر الاعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق و يجدر هنا إلى أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعا في وقت واحد و لا على جميع الاشخاص فلكل واحد منا نقطة أو نقاط متفقة و لكل واحد امكانياته الخاصة و الاهم من ذلك لكل واحد عامله الخاص.

وفيما يلي تصنيف الاعراض الضغوط المختلفة:

1.7. الاعراض الجسدية:

- * العرق الزائد
- * التوتر العالي
- * الصداع بأنواعه (منقي - دوري - توتري)
- * ألم في العضلات و بخاصة في الرقبة.
- * تطبيق الفكين أو احتكاك الاسنان
- * الامسك
- * عسر الهضم
- * القرحة
- * زيادة التعرض للحوادث التي تؤدي إلى إصابات جسمية
- * التعب أو فقدان الطاقة.

2.7- الاعراض الانفعالية:

- * سرعة الانفعال
- * العصبية
- * تقلب في المزاج

* العدوانية و اللجوء إلى العنف

* الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي

* الاكتئاب

* سرعة البكاء.

3.7- الاعراض الفكرية أو الذهنية:

* النسيان

* الصعوبة في التركيز

الصعوبة في اتخاذ القرارات

* الاضطراب في التفكير

* ذاكرة ضعيفة أو استرجاع الاحداث

* انخفاض في الانتاجية أو دافعية منخفضة.

* إصدار الاحكام غير صائبة

* تزايد عدد الأخطاء.

4.7- الاعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

* عدم الثقة غير المبررة بالآخرين

* لوم الآخرين

* تصيد أخطاء الآخرين

* السخرية من الآخرين

* تجاهل الآخرين

* تفاعل مع الآخرين بشكل آلي.

8. مراحل عملية الضغط النفسي:

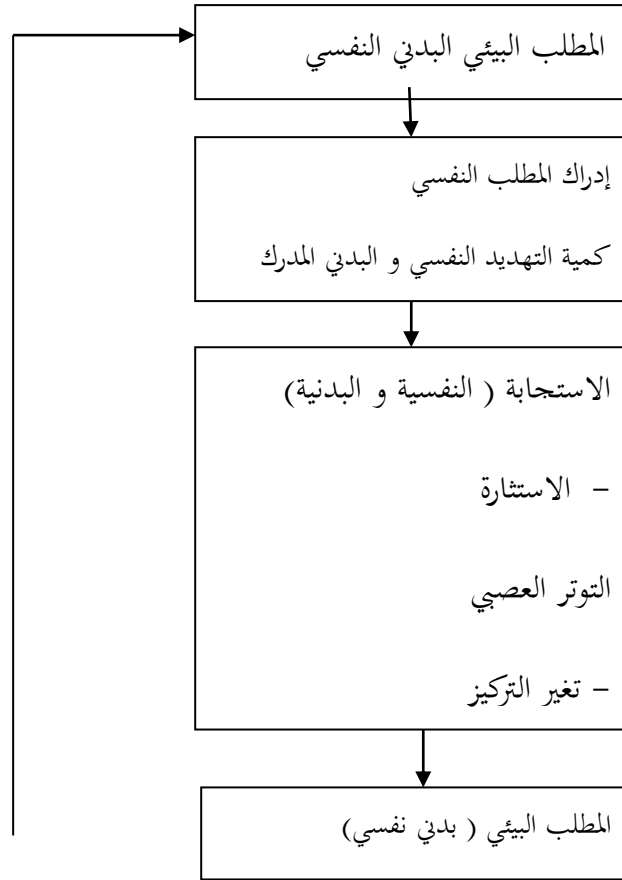
1.8. الطلب البيئي: في هذه المرحلة من عملية الضغط يحدث أن يكون هناك بعض أنواع من المطالب واقعة على كاهل اللاعب و قد تكون هذه المطالب بدنية أو نفسية كما هو الحال أثناء الأداء الرياضي حيث يتطلب من اللاعب بذل أقصى مجهود بدني لأداء المهارات الحركية قدرات خطوية القدرة على ضبط النفس و عدم الاستسلام للانفعالات الزائدة في المواقف.

2.8. إدراك المطلب البيئي: يختلف الأفراد فيما بينهم الإدراك المطالب البيئية إذ أن الرياضيين لا يدركون هذه المطالب بنفس الطريقة و بنفس الدرجة فقد يشعر الرياضي بقدراته و إمكاناته على الوفاء بهذه المطالب في حين قد يشعر البعض الآخر بعدم قدرته على الوفاء بهذه المطالب.

3.8. الاستجابة للضغط: هذه المرحلة تتضمن الاستجابة البدنية و النفسية لادراك المطلب البيئي فإذا كان هذا الإدراك مهدد للفرد فإن الاستجابة تكون حالة قلق مصحوبة بمشاعر معرفية سلبية (أي حالة قلق معرض) أو تكون حالة تنشيط فيزيولوجي مرتفع أو كلاهما معا.

4.8. النتائج السلوكية: المحطة الأخيرة من عملية الضغط هي السلوك الحقيقي أو الفعل اللاعب الذي يقع عليه الضغط فإذا كان الإدراك اللاعب للمطالب يتأثر أداء اللاعب بصورة سلبية و على العكس من ذلك إذا كان الإدراك للاعب للمطالب الواقعة على كاهله غير مهددة له فقد يؤثر ذلك على أداء اللاعب بصورة ايجابية(راتب 2000، ص176-179) و الشكل التالي يوضح مراحل عملية الضغط النفسي

:



9. توجيهات تطبيقية للحد من الضغط: تعتبر الكلمات المشجعة التي تثير الحيوية و النشاط و الدافعية

سواء من المدرب الرياضي أو الاداري الرياضي أو أي عضو مسؤول عن اللاعب من ناديه أو اتحاده الرياضي من بين الوسائل الشائعة التي تستخدم لزيادة مستوى التنشيط لدى اللاعب و ينبغي مراعاة أن هذه الوسيلة مثلها في ذلك مثل أي عملية للاتصال اللفظي قد تكون فاعلة و تكمن فاعلية هذه الوسيلة عندما يتميز اللاعب باستشارة منخفضة أو عندما تبدو على اللاعب كما أنه من المناسب استخدام الكلمات المشجعة القصيرة والتعبيرات الصوت القوية المعبرة.

ينبغي مراعاة أن محاولة زيادة تنشيط اللاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسة الرياضية يبدو هاما و خاصة في المنافسات التي تتطلب بذل القوة والسرعة كما هو الحال في رياضات رفع الاثقال أو المسابقات العدو أو مسابقات الرمي.

و ينصح بعض الباحثين بأن درجة المعتدلة من شدة الاستشارة أو القلق تكون هي الأفضل بالنسبة للعديد من الأنشطة الرياضية و خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية كما أشار البعض الآخر إلى أن المستوى الأفضل من الاستشارة أو القلق يختلف من لاعب لآخر و لذا ينبغي على المدرب الرياضي و الاخصائي النفسي الرياضي التعرف على المستوى الأفضل للاستشارة أو القلق لدى كل لاعب حتى يمكن بذلك ضبط أو تعديل مستوى استشارته أو قلقه باستخدام الوسائل المناسبة.

خلاصة:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى مفهوم الضغوط النفسية و أهم مصادرها نزولاً إلى نظرياتها و معظم الاعراض التي تظهر على الفرد و في نهاية دراستنا لهذا الفصل تعرضنا إلى معرفة أهم الآثار الناتجة عن هذه الضغوط و التوجيهات و النصائح التطبيقية للحد منها.

مقدمة :

تعد الأنشطة تربية البدنية و الرياضية احد اهم احتياجات العصر الحديث التي اشارت اليها اشارة واضحة الى تقلص فرص النشاط البدني و الحركي امام الانسان شكل عام وخاصة في ظل التطور التكنولوجي و استخدام الاجهزة و التقنيات الحديثة في معظم جوانب الحياة حيث اصبحت تقوم باغلب الاعمال و توفر على الانسان الكثير من الجهد و العمل العضلي و انعكس ذلك سلبا على الافراد اطفال و شباب و جميع الفئات العمرية من الجنسين .

لذا فقد ابضت اهتمام وزارة التربية البدنية و التعليم على رعاية النشئ و تربيتهم و اعدادهم لمواجهة متطلبات الحياة وذلك عن طريق برامج التربية الرياضية التي تتيح للتلاميذ الفرص للاشتراك في الأنشطة بدنية و حركية منتقاة بعناية و بتتابع منطقي و عبر وسط تربوي منظم ينمي مختلف جوانب الشخصية الانسانية فالتربية البدنية بالمدرسة تهدف الى تثقيف الاطفال و الشباب و تربيتهم من خلال الأنشطة البدنية و المعرفة الحركية و الثقافية الترويجية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو انفسهم و اجسامهم و حياتهم الشخصية و الاجتماعية لينشئوا مواطنين صالحين ينفعون انفسهم و يخدمون اوطانهم هذا من جهة اما من جهة النظر الوظيفية البحث يؤكد الاطباء على اهمية النشاط الحركي بالنسبة للأطفال و الشباب حيث تحتاج اعضاء الجسم و اجهزته النامية الى قدر كبير من التمارين لجعلها قوية و صيانتها في حالة صحية جيدة .

ولهذا فان الأنشطة الرياضية يمكن ان تمارس في مجالات مختلفة و بأشكال عديدة اذا يمكن تربية الاطفال و الشباب تربية بدنية ورياضية في رياض الاطفال و خلال درس التربية الرياضية بالمدراس بمختلف مراحلها وكذلك من خلال الاشتراك في الفرص الرياضية بالمدراس كما تمارس ايضا في الاندية الرياضية و مراكز الشباب .

وتعتبر ممارسة الانشطة الرياضية من خلال دروس التربية الرياضية بالمدارس في مختلف مراحلها من اهم الاشكال فاعلية لتربية الاطفال و الشباب تربية بدنية و رياضية بناء على ذلك فان درس التربية البدنية و الرياضية تعد الركيزة الاساسية للممارسة الرياضية لذا يجب توجيه الاهتمام اليه لبناء الاجيال وتربيتهم تربية شاملة حيث ان درس التربية الرياضية بالمدرسة يعتبر كأساس ودعامة ولا يمكن للمستوى الرياضي ان يرتفع و يرتقي دون توجيه الاهتمام به. (- د - ميرقت على خفاجة / د- مصطفى السايح محمد، 2008،

الصفحات 31-32)

1-1- واجبات درس التربية البدنية والرياضية :

لقد تحددت واجبات درس التربية البدنية و الرياضية فيما يلي :

* المساعدة على الاحتفاظ بالصحة و البناء السليم لقوام التلاميذ

* رفع القابلية البدنية للتلاميذ

* تطوير المهارات الحركية الاساسية بالإضافة ال تعليم المهارات الرياضية ووضع القواعد الصحية لكيفية

ممارستها داخل و خارج المدرسة مثل : القفز و الرمي و الوثب التعلق المشي

و الجري... الخ

* المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل : التحمل القوة السرعة المرونة الخ

* تربية الصفات الاخلاقية كالتعاون المثابرة التضحية و الاقدام

* تطوير الصفات و تحسين القدرات العقلية الادراك الذكاء الانتباه التخيل وهذا عن طريق الالعاب و

التمارين المدرجة وفق الطرق و المناهج الكفيلة لتمكين التطوير

* تطوير و تربية الروح الجماعية و العمل على التكيف الاجتماعي . (بسطوسي احمد بسطوسي، احمد

صالح السمراني، صفحة 87)

* التحكم في القوام في حالة السكون و الحركة

* التعود على ممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية

* تدعيم الصفات المعنوية و السمات الارادية و السلوك اللاتقة

* اكتساب المعارض و المعلومات و الحقائق عن الاسس الحركية و البدنية و اصولها البيولوجية و

الفيزيولوجية و البيوميكانيكية

* التربية البدنية قادرة من خلال انشطتها ان تخدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد و التي تشمل التعاون و الاقتسام الحب و الالفة و الاهتمام بآراء الاخرين و الرغبة في التأثير في الغير و شعور الانسان بالطمأنينة داخل اطار المجتمع الذي يعيش فيه ويمكن تحقيق كل هذه الاحتياجات عن طريق اللعب و الترويح .

(Aicol de chavanne, p. 13)

2-1-2-1- محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

1-2-1- الجزء التمهيدي :

وتشمل الاجراءات الادارية ، الاحماء ، التمرينات

1-2-1- الاجراءات الادارية :

وتتضمن اصطحاب التلاميذ من الفصول :

ويرعى في ذلك عامل الامان و السلامة و خاصة في فصّل الادوار العليا وكذلك النظام وعدم الاندفاع او المراح الفردي الذي يؤدي الى اصابة بعض التلاميذ .

* الاصطفااف وتسجيل الحضور :

ويراعي في ذلك عناصر النظام و استخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت وذلك باستخدام الارقام المسلسلة او وقوف التلاميذ على علامات مرقمة او نداء المعلم على التلاميذ بالأسماء .

* الاحماء :

ويعتبر واجهة الدرس لذا يجب ان يتسم التشويق و الإثارة و المنافسة مع مراعاة الزيارة المدرجة في العمل من التدفئة الى التهيئة للدورة الدموية و العضلات و الاربطة و المفاصل و العمليات البيوكيميائية مما يقلل من احتمالات الاصابة او التقلصات العضلية وبوجه عام يفضل استخدام الجري و الحجل و الوثب و الالعاب الجماعية المشوقة الترويحية او الشعبية او التمهيدية وهي التي تمهد لنوع النشاط التعليمي و التطبيقي في الدرس . و يجب ان تتخذ المقدمة التشكيل الحر (الانتشار) و عدم الالتزام بالصفوف او القاطرات او غيرها من التشكيلات النظامية وغالبا ما تستغرق المقدمة من (5 - 7) دقائق .

و يجب ان تشمل التمرينات جميع اجزاء الجسم في التوازن عملا على تحسين القوام الذي قد يتعرض لبعض التشوهات نتيجة الجلوس لساعات طويلة في الفصل .

- يجب البدء بالتمرينات التي تخدم العضلات الكبيرة (الظهر البطن الجانبين) ويفضل ان تخدم المهارات التي يتم تدريسها في الدرس .

- البدء بإصلاح الاخطاء العامة و الانتقال الى الاخطاء الفردية

- مراعاة المسافات خاصة في التمرينات التي تتطلب حرية حركة

- الاستفادة من التكرارات للتمرين الواحد

- الایعاز و النداء بصوت واضح

استخدام الشرح اللفظي العد التوقيت الصفارة في تنفيذ تكرارات التمرين

1-2-2- الجزء الرئيسي :

أ) - النشاط التعليمي : و يتوقف النشاط التعليمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة جديدة صعبة معروفة كما ان هناك بعض المهارات قد تستغرق وقتا كبيرا خاصة في الدروس الاولى من الوحدات او العام الدراسي ككل ويتعدد الهدف من النشاط التعليمي اما تعلم مهارات جديدة او تثبيت مهارات معروفة مسبقا . ويراعي المعلم و طالب التربية العلمية خاصة في النشاط التعليمي عدة نقاط اهمها :

- يتخذ المعلم المكان المناسب اثناء الشرح وعادة ما يكون نصف دائرة .

أ) - او مربع ناقص ضلع (ب) او الصفيين المواجهين (ج) .

أ	ب	ج
المعلم	المعلم	المعلم

وفي اثناء تعلم المهارات التي تنطوي على خطورة او احتمالات الاصابة يجب الاستعانة بالمراتب الاسفنجية و استخدام الاساليب السند و المتابعة (الملاحظة) المستمرة مع عدم الاسراع في توقيت الاداء من تلميذ اخر .

بالاستعانة بالنموذج و يؤديه المعلم بنفسه او تلميذ متفوق في اداء المهارة .

ب) - النشاط التطبيقي : ويهدف الى التطبيق العملي لما تعلمه التلاميذ في النشاط التعليمي بصورة

خطئية باعادة ما يؤدي ذلك في صورة منافسات تتضمن تثبيت تلك المهارات و تصحيح ما ورد قبلها من اخطاء ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة تربوية سائحة للمعلم لتأكيد روح الجماعة و القدرة على القيادة و التبعية لدى التلاميذ كما انها فرصة كذلك لابرار مهارات اخرى مثل :

التحكيم و التسجيل ، ويمكن للمعلم الواعي اشتراك التلاميذ من غير المسموح لهم بالمشاركة في الانشطة البدنية سواء لظروف صحية او مرضية في عمليات التحكم و التسجيل و يكون دور المعلم في المراقبة و التوجيه .

1-2-3- الجزء الختامي :

ويهدف الى العودة للحالة الطبيعية (ما قبل الدرس) بمعنى التهدئة و الهبوط بالعمل تدريجيا وذلك باستخدام تمارين التهدئة و التي تتصف بالبطء و السهولة وعدم اداء جهد عضلي كبير و بالتالي تؤدي بتوقيت بطيء و بصورة انسانية وعدم اداء جهد عضلي كبير وينتهي هذا الجزء بأداء التحية او ترديد بعض الاناشيد الوطنية يتلو ذلك التوجه الاغتسال : غسل اليدين و الوجه و القدمين جزئيا و الصعود الى الفصول الدراسية (د- عماد الدين متولي عبد الله ، 2011، الصفحات 141-144).

1.3. اسس اختيار محتوى درس التربية البدنية و الرياضية :

ان من اهم الوظائف التي يقوم بها المدرس هو اختبار محتوى الدرس فعليه ان يراعي بعض الاسس الهامة حتى يتمكن من تحقيق الهدف المرجو منه وتمثل اسس اختيار محتوى الدرس في الاتي :

- 1- ان تشتق اهداف الدرس من الاهداف الوحيدة و المنهج تتفق مع اهداف التربية العامة و بالتالي اهداف المجتمع ، وبذلك يعمل الدرس و المنهج على تحقيق حاجات المجتمع و التلاميذ
- 2- يجب ان يتناسب المحتوى مع قدرات التلاميذ العقلية و النفسية و الجسمية و يتفق مع ميولهم و حاجاتهم . لذلك فان الدرس يجب ان يختلف من مرحلة دراسية الى اخرى
- 3- يجب ان يراعي محتوى الدرس الفروق الفردية بين التلاميذ و يكون مناسباً بحيث يسمح لجميع التلاميذ بالاشتراك في الانشطة التي يتضمنها مع ضرورة ان يجد كل تلميذ فرص النجاح التي تشعره بالثقة في نفسه و قدراته .

- 4- ان يتدرج محتوى الانشطة بالدرس من السهل الى الصعب او من المعلوم ومن البسيط الى المعقد حتى يتمشى ذلك مع طبيعة العمل العضلي للجسم و طبيعة عمل الاجهزة الحيوية .
- 5- ان يتضمن اوجه نشاط مختلفة لتدريب جميع اجسام الجسم بقدر الامكان دون التركيز على مجموعة معينة و اهمال الاخرى .
- 6- يجب ان يكون محتوى الانشطة بالدرس متنوعة و مشوقة حتى لا يتسرب الملل ويكون التنوع بالنسبة الاختيار التمرينات و الانشطة وكذلك بالنسبة للادوات و الاجهزة المستخدمة
- 7- ان يتناسب محتوى الانشطة بالدرس مع الزمن المخصص له فيجب توزيع محتويات الدرس على الزمن المخصص له وبطريقة سليمة بحيث لا يطفئ نشاط على اخر وبعد ان يختار المدرس محتوى درس التربية الرياضية مراعي الاسس السابقة فان عليه ان يبدأ في التخطيط للدرس ولكن توجد بعض الشروط التي يجب ان يراعيها قبل البدء في التخطيط و كتابة الدرس وهي :
- 1- ان يقوم المدرس بعمل حصر لجميع الادوات الموجودة بالمدرسة و الاشياء التي يمكن استغلالها في الدرس و يجب التأكد من صلاحيتها
- 2- ان يقوم بالتخطيط لتحضير الدرس قبل موعد تنفيذه بفترة كافية
- 3- يجب ان يتأكد من ان درجة صعوبة الانشطة او التمرينات المختارة تتناسب مع مستوى وقدرات التلميذ ويمكن تحديد ذلك عن طريق اداء التمرين قبل كتابته
- 4- يجب على المدرس ان يتخيل الاخطاء التي قد يقع فيها التلاميذ اثناء اداء التمرين او النشاط وان يعد نفسه لكيفية اصلاحها سواء الاصلاح الفردي او الجماعي

5- على المدرس ان يعد نفسه لمواجهة اي طوارئ قد تحدث مثل عدم قدرة التلاميذ على الاداء تمرين معين او التغيير غير المتوقع في حالة الجو .

6- يفضل ان يعد المدرس بعض الالعاب الصغيرة الترويحية لتقديمها للتلاميذ في حلة اذا ما لاحظ شعورهم بالملل او عدم الاقبال على الدرس (- د - ميرفت على خفاجة / د- مصطفى السايح محمد، 2008، الصفحات 70-72) .

1-4- اهمية درس التربية البدنية و الرياضية :

- يعتبر درس التربية البدنية الرياضية من الدروس التي تستقطب شكل كبير اهتمام التلاميذ وتثير فضولهم كما ان لدرس التربية البدنية و الرياضية خصوصيات تتجاوز ايجابيا مع المكونات النفسية و البدنية لهؤلاء خاصة اذا تولى عملية تنشيط هذا الدرس استاذ كفوء متمكن من مادته .

- فبالإضافة الى الطابع الاكاديمي لدرس التربية البدنية و الرياضية حيث يلعب هذا الاخير دور كبير في مسير عملية التكوين و التربية للتلميذ بفعل الفرصة التي يمنحها له التكوين شخصية و اكتشاف قدراته الرياضية فحصة التربية البدنية و الرياضية ليست حاشية يزين جدول توقيت التلاميذ بل هي فضاء مفتوح لهؤلاء الاخراج مكبوتاتهم و كذلك لتكوين قدراتهم النفسية و الاجتماعية من خلال اكتسابهم لصفات الادارة ، الانضباط و التعاون و التضحية الخ موازاة مع الصفات الرياضية سواء في جانبها المهاري او البدني .

- كما تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دور تثقيف التلاميذ في المجال الصحي و الرياضي من خلال منحهم الاكتساب العادات الصحية المفيدة (النظافة الاكل المتزن . الاسترخاء و النوم) الى جانب

ذلك تلعب حصة التربية البدنية و الرياضية دور كبير في تكوين اتجاهات ايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي (د / عياد عبد الوهاب ، د/ توارك احمد، 2008 / 2009 ، صفحة 12).

- يعتبر درس التربية الرياضية هو المنفذ الوحيد الذي يمكن من خلاله ممارسة نشاط رياضي للقاعدة العرضية من ابناء الشعب حيث يتضمن العديد من الانشطة البدنية والمهارية التي تراعي حاجات التلاميذ و ميولهم و قدراتهم

- يعتبر درس التربية الرياضية اجباريا كباقي المواد الدراسية الاخرى و يخضع لمنهج معين في كل مرحلة من مراحل التعليم المختلفة

- اه مكانه في الجدول الدراسي و يقوم بتنفيذه معلمون متخصصون في المجال

- يحتوي على العديد من الانشطة المتنوعة سواء كانت بدنية او مهارية تتناسب مع الزمن المحدد للدرس - يساهم في تنمية القدرات الحركية و الصفات البدنية ، ويمكن من خلاله شغل وقت الفراغ و اشباع ميل التلاميذ للعب و ادخال المرح و السرور عليهم (د/ زينب علي عمر ، د/ غادة عبد الحكيم، 2008، صفحة 20)

2- مفهوم درس التربية البدنية و الرياضية :

يعتبر درس التربية البدنية حجر الزاوية في برنامج التربية البدنية المدرسي وهو وحدة المنهاج التي تعمل جميع الصفاته و خصائصه وهو يكاد ان يكون الوسيلة لأكثر ضمانا لتوصيل الخبرات التربوية للتلاميذ فهو جزء البرنامج الذي يستفيد منه جميع التلاميذ دون تفرقة . بخلاف اجزاء البرنامج الاخرى كالنشاط الداخلي او الخارجي التي قد تعتمد في ممارستها على رغبة التلاميذ و اختيارهم او ما يجب ان يتمتعوا به من مستوى

رفيع من الانشطة الرياضية ومن ثم فان الدرس يعتبر وجبة اجبارية يتناولها جميع التلاميذ يجب ان يتوفر فيها جميع الشروط الصحية متكاملة و شاملة ايضا ان يكون لها التشويق الذي يجب استغلالها جيدا في اكتساب التلاميذ ما يحتاجونه من خبرات مختلفة تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية الموزع خلال العام الدراسي الى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل وتنفيذ دروس التربية البدنية اهم واجبات المعلم التربوي .

ولكل درس اغراض تربوية الى جانب الاغراض البدنية و المهارية و المعرفية و التي يتميزه من غيره من الدروس في الوحدة التعليمية التربوي حتى يتحقق من خلال مجموعة الدروس ما يمكن ان نسميه النسق التربوي الى جانب البعد عن الشكلية في التحضير .

و يجب على طالب التربية العلمية و كذلك معلم التربية البدنية التفكير خبرته في مجال التدريس فهو في حاجة الى التخطيط (د/ عصام الدين متولي عبد الله ، 2011 ، صفحة 133) .

1-2- مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

عندما نريد ان نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني و الرياضي و التربية فأننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم اخر وواسع يسع ليشمل كل انواع الانشطة البدنية الجوانب النفسية و العقلية للفرد وهو مفهوم التربية البدنية و الرياضية كما عرفها 'ويت بوتشر و كثيرا من المفكرين' هي تلك العملية التربوية التي تهدف الى تحسين الاداء الانساني و اثراء الجوانب البدنية و العقلية و الاجتماعية و الوجدانية للفرد باستخدام النشاط البدني كأداة لتحقيق اهدافها .

ويعرفها البعض الاخر على انها التمرينات بالألعاب وقت الفراغ و المسابقات الرياضية لكن هذه المفاهيم هي المواقع تمثل المر و اشكال الحركة المنضمة في مجال الاكاديمي الذي يسمى باسم التربية البدنية و الرياضية .

ويقصد بها ايضا بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة اوجه النشاط البدني الرياضي اذا تعتبر احدى فروع التربية و التي تسند نظريتها من العلوم المختلفة و التي تعمل على تكيف الفرد لما يتلاءم مع حاجته و المجتمع الذي يعيش فيه ويدل على تطوره و تقدمه (د/ امين انور الخولي ، 1996، صفحة 104) .

2-2 تعريف التربية البدنية و الرياضية حسب اخصائها :

تعتبر حصة التربية البدنية و الرياضية احد اشكال المواد الاكاديمية مثل علوم الطبيعة و الكيمياء و اللغة ولكنها تختلف عم هذه الماد لكونها تمد الكثير من المعارض و المعلومات التي تغطي الجوانب الصحية و النفسية و الاجتماعية بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب المعرفية لتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام النشطة البدنية ويعرف ايضا التربية البدنية هي العملية الاجتماعية لتعبير سلوكيات الكائن البشري الناشئ اساسا عن استشارة اللاعب من خلال انشطة العضلات الكبيرة وما يرتبط بها من نشاط.

- تعريف "كوبسكي كوزليك" : التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة الوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف .

- تعريف "روبرت بوبان" : تلك الانشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية و العقلية و النفس حركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد .

- تعريف "بيترار نولد" : ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري توافق الجوانب البدنية و العقلية ، الاجتماعية ، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط البدني المباشر (د/خالد محمود الحشوش، 2012، صفحة 85)

2-3- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة :

- الفرق بين التربية الرياضية و التربية البدنية :

بيان معنى التربية البدنية "لغة" :

يتألف هذا المصطلح من مفردين هما (التربية ، و البدنية) :

1- و التربية لغة مأخوذة من (رب) جاء في مختار الصحاح (ربه) بمعنى رباه و (و مرى) ايضا من التربية ، وجاء في القاموس المحيط : و التريب :.....

التربية : كالربت ، وضرب السيد على جنب الصبي قليلا لينام وجاء فيه ايضا من باب (ربا) :..... و ربوت في حجره ربا و ربا ، و ربيت ربا و ربا : نشات . و ربيته تربية : غدوته ، كتربيته و عن خناقه : نفس . فالظاهر ان الاصل غي التربية وكذا يأتي بمعنى التنفيس عن النفس .

2- البدنية مأخوذة من (بدن) : و (بدن) الانسان جسده معروف ان الجسد و ارتب له بالتربية يشكل

مصطلح (التربية البدنية) والتي تعني = تنشئة الجسد و التنفيس عنه معنى التربية البدنية اصطلاحا .

يتحدد الهدف الاساس و يتحقق معنى التربية البدنية بانشاء الجسد و تنشئته بصورة سليمة ليتعدى اثر

ذلك على النفس و للعقل الانساني و تعد الالعاب الرياضية كذلك بغيره من المفاهيم كمفهوم (اللهو)

الذي يدل على ترك ذكر امر معين و الاطراب عنه او الانشغال عن امر بامر اخر او الغفلة عن امر

الانشغال بغيره و ياتي اللهو كذلك بمعنى اللعب و لا شك ان الالعاب الرياضية ذات مجال واسع الانسان

وان لم يهديها او ينظم وقته و عمله تجاهها فقد تلهيه و تشغله عما ينفع من الامور الدينية و دنياه

وكذلك يرتبط مفهوم الالعب الرياضية بمفهوم الترفيه و الذي يدور معناه حول التنفيس عن النفس اي الترويح عنها وهذا هدف رئيس لاغلب ممارسي الالعب الرياضية .

و الرياضة هي عبارة عن حركات منتظمة يقوم بها الفرد للوصول الى ما يسمى بالاداء الصحيح الذي يحتوي على جميع عناصر اللياقة البدنية و الهدف هو تحقيقها كالتوازن و الرشاقة و الدقة و القوة و المرونة ايضا وهي تسعى الى تحقيق التوازن ما بين الجانبين النفسي و العقلي و البدني ايضا ولكي يتحقق التوافق العضلي و العصبي في الجسم لابد من التوافق الجوانب التي ذكرت الرياضة هي الصحة فلا بد من ممارستها كما انها غذاء الروح وعند ممارسة اي نوع من الرياضة لابد من احترام قوانينها و تطبيقها على اكمل وجه وعدم تعرض الفرد ما يسمى مسلك غير رياضي يعاقب عليه في النهاية وقد تكون نهايته الاستبعاد او ربما الطرد و لابد من الالعب ان يتحلى بما يسمى التروي و الصبر و الروح الرياضية التي تجعل منه نجم الفريق و الرياضة هي التي تنظم العمل بالجسم حسب صعوبة اللعبة التي تمارس من الناحية عمل الهوائي و اللاهوائي و المقصود به الاكسجيني و اللاكسجيني وفي النهاية لا يسعني إلا ان اقول لكم ان الرياضة علم واسع و جميل و مفيد ليس فقط لاني لاعب رشيق و انما لاني ايضا اتمتع بالصحة وكما اوصانا الرسول الكريم (علموا اولادكم السباحة و الرماية و ركوب الخيل) (د/خالد محمود الحشوش، 2012، الصفحات 82-84)

3-اهداف التربية البدنية : وضعت اهدافا عامة للتربية الرياضية لمراحل التعليم المختلفة ومن ثم اشتقت

اغراضا نوعية تصلح لكل مرحلة على حدة .

3-1-اهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية :

اولا: الاغراض الجسمية :

- 1- تنمية الكفاية البدنية والمحافظة عليها
- 2- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة
- 3- ممارسة العادات الصحية السليمة
- 4- اتاحة الفرص للناخبين رياضيا الطلاب للوصول الى مراتب البطولة

ثانيا: الاغراض العقلية :

- 1- تنمية الحواس
- 2- تنمية القدرة على دقة التفكير
- 3- تنمية الثقافة

ثالثا : الأغراض الخلقية :

- 1- تنمية الصفات الخلقية و الاجتماعية المنشودة
- 2- تنمية صفات القيادة الرشيدة و التبعية الصالحة

رابعا : الاغراض الاجتماعية :

- 1- تهيئة الجو الملائم الذي يمكث الطلاب من اظهار التعاون و انكار الذات و الاخوة الصاذقة
- 2- اعداد الطلاب للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح
- 3- اتاحة الفرصة للتعبير عن النفس و الابتكار و اشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو الطالب نمو نفسيا و اجتماعيا (د/عدنان درويش جلول، د/امين انور الخولي ، د/محمود عبد الفتاح ، 1994، الصفحات 29-30).

3-2 الاهداف الواقعية لدرس التربية البدنية و الرياضية :

ان معرفة العاملين في مجال التربية الرياضية بالأهداف يعتبر من الامور المهمة حيث انها تساعد على تفهم افضل لما يعاولون تحقيقه كما انها بمثابة المرشد الامين خلال عملهم كما ان الاهداف تساعد الدرس على فهم دور التربية الرياضية في التربية وتساعد على اتخاذ القرارات ووضوح هذه الاهداف يعتبر وضوح المهنة ذاتها وقد اوضح البعض ان هدف التربية الرياضية تكوين قيادة ماهرة وتسهيلات تتيح للفرد او الجماعة الفرصة للعمل في المواقف الصحية جسمانيا و المنشطة عقليا و المقبولة اجتماعيا ومن ثم يمكن القول بان الهدف هو ناتج مقصود يوضع بطريقة تمكنه من ملاحظة وقياس بلوغه وفي التربية الرياضية يجب ان تكون الاهداف متعلقة بصورة مباشرة بالأداء البدني و بالنوادي المختلفة المتعلقة بتأشير هذا الاداء على حياة الفرد

وعموما يجب ان يتحقق جزء معين من الاهداف و الواجبات التعليمية و التربوية في درس التربية الرياضية وهذا يعني تنمية و تطوير الصفات البدنية بجانب تعليم و تطوير المهارات و القدرات الحركية و كذلك اكتساب التلاميذ و المعارف و المعلومات الضرورية ونتيجة لما سبق نلاحظ ان الاهداف الاساسية لدرس التربية الرياضية يمكن تحديدها في صورة اهداف تعليمية و اخرى تربوية و تشتمل .

1- اهداف مهارية : ترتبط بنمو و تطوير المهارة الحركية الطبيعية و منها و المكتسبة المتعلقة ببرامج التربية

الرياضية عن طريق اكتساب التلميذ لجوانب الحركة من خلال فهمه و تعلمه و تنفيذ الحركة و السيطرة عليها

2- اهداف بدنية : ترتبط بتنمية و تطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب والتي يمكن القول : انه

باكتساب الفرد لهذه الصفات يستطيع ان يقوم بأعباء نشاطه البدني المرتبطة بحياته اليومية بصورة مرضية

3- اهداف ثقافية : تتعلق بثقافة الفرد العامة و الرياضية خاصة ومن ثم يمكن عن طريقها ان تنمو قدرة

الفرد العقلية و الفكرية من خلال تداول المعلومات من جميع النواحي والتي لها ارتباط مباشر بالأنشطة

الرياضية الممارسة .

4- أهداف تربوية: النمو الاجتماعي و العاطفي أثناء ممارسة درس التربية الرياضية عن طريق ممارسة

الانشطة كأفراد و الجماعات ومن خلال تعاونهم و منافساتهم و تدريبهم على القيادة و اكتسابهم الصفات

الاجتماعية و الروح الرياضية المتعلقة باللاعب.

ومن خلال استعراض أهداف التربية الرياضية الذي شمل العديد من آراء العلماء و القادة التربويين كان أمرا

طبيعيا أن نقوم بتصنيف هذه الاهداف إلى عدد أقل و تقديمها في صورة تسهل عملية استيعابها و الامام

بحدودها و اقتراح مايجب أن تكون عليه الاهداف التي من خلالها يمكن تكوين فكر جديد يستفاد منه في

إطار العملية التعليمية و التربوية في الدرس.

1- تنمية الشعور بالانتماء للمدرسة

2- تنمية الشعور بالانتماء إلى المجتمع المحلي.

3- بث و تنمية حب الوطن و الاستعداد للدفاع عنه.

4- تنمية احترام العمل و تقدير العاملين في كل المجالات و خاصة في المجال الرياضي.

5- اكتساب و تنمية قوة الارادة.

6- تنشئة التلاميذ على المبادئ و القيم الديمقراطية الصحيحة.

7- تنمية التعاون و العمل الجماعي.

8- تنمية الاحساس بالجمال (مثل: جمال القوام، جمال الحركة الرياضية) ذ

9- الارتقاء بالقيم الرياضية المرجوة لدى التلاميذ.

5- الاهداف التعليمية:

1- تنمية وتطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب و المتعلقة (بالقوة- السرعة- التحمل- التوازن-

المرونة- الرشاقة)

2- الارتقاء بمستوى الأداء المهاري للمتفوقين رياضيا، ورعاية التلاميذ ذوي الاحتياجات الخاصة.

3- تعليم و تنمية وتطوير المهارات الحركية الطبيعية منها والمكتسبة الخاصة بالأنشطة الرياضية

وممارستها من خلال أنشطة تنافسية.

4- تحسين المستوى الصحي للفرد من خلال ممارسة الانشطة الرياضية من الزوايا التالية:

* تحسين الصحة العامة للفرد.

* اكتساب القوام السليم و المعتدل

* ترقية القدرة الوظيفية للأجهزة الحيوية (التنفس- الدورة الدموية- الجهاز العصبي- العضلات)

5- تزويد التلاميذ بالمعلومات و المعارف الرياضية المتمثلة في معلومات عن أساليب تحسين (الصفات

البدنية- معلومات عن الجوانب التعليمية للمهارات الحركية - معلومات عن القواعد الفنية و الخططية و

القانونية الخاصة بالانشطة الرياضية) (الحكيم،، 2008، الصفحات 21-23)

3-3 تحديد أهداف منهاج التربية الرياضية للمرحلة الثانوية(من وجهة نظر الطلاب):

في حدود خطة واجراءات البحث و في ضوء النتائج توصل الباحث إلى الاستنتاجات التالية/:

أولاً: الحاجات العضوية لطلاب المرحلة الثانوية:

* الحاجات الأكثر أهمية: اكتساب اللياقة البدنية- اكتساب القوام الجيد- تنمية كفاءة أجهزة الجسم العضوية.

* الحاجات الأقل أهمية: المحافظة على المستوى الامثل لكفاءة الجسم الفيسيولوجية- اكتساب التوافق العضلي العصبي- تنمية المهارات في مختلف الالعاب.

ثانياً: الحاجات الاجتماعية لطلاب المرحلة الثانوية

* الحاجات الأكثر أهمية: احترام حقوق الآخرين - تنمية الروح الرياضية- التعود على النظام

ثالثاً: الحاجات الانفعالية لطلاب المرحلة الثانوية

* الحاجات الأكثر أهمية: الاعتماد على النفس - الشعور بالنجاح والتفوق التمتع بالنشاط الرياضي - الثقة بالنفس والشجاعة.

* الحاجات الأقل أهمية : الوصول للبطولة- تنمية العادات والإتجاهات الإيجابية- إكتساب القدرة على التعبير عن النفس - التحكم في الإنفعالات.

رابعاً: الحاجات المعرفية لطلاب المرحلة الثانوية:

* الحاجات الأكثر أهمية: التعرف على أهمية ممارسة النشاط الرياضي .

- معرفة قوانين للأنشطة الرياضية.

* الحاجات للأقل أهمية:

- معرفة تاريخ الرياضة- تنمية الوعي الصحي.

-خامسا: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الحاجات للأكثر أهمية لملاعب الصفوف الثلاثة بالمرحلة

الثانوية. (د.أحمد عبد الخالق تمام ، 1993 أكتوبر، صفحة 72)

3-4: أهداف منهج التربية البدنية والرياضية في مرحلة الثانوية:

الهدف العام:

منهج التربية الرياضية جزء من منهج التربية العامة بالرحلة الثانوية وهو يتسم إيجابيا عن طريق برامج الهادفة

في إعداد الطالب إعداد متكامل من النواحي الخلقية والعقلية والجسمية لكي يصبح مواطنا صالحا مدركا

لأمور دينه ودنياه.

أغراض المنهج: النشاط البدني وسيلة لتحقيق أغراض التربية الرياضية للآتية:

1- أغراض جسمية:

-تنمية الكفاية الدنية والمحافظة عليها.

-تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.

-ممارسة العادات المحيية السليمة.

-إتاحة الفرصة للنابعين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.

2- أغراض عقلية:

تنمية الحواس - تنمية القدرة على دقة التفكير .

-تنمية الثقافة الرياضية.

3-أغراض خلقية:

تنمية الصفات الخلقية و الاجتماعية :

تهيئة الجو الملائم الذي يمكن الطلاب من إظهار التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة .

إعداد الطلاب للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح.

إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والإبتكار وإشباع الرغبة في المخاطرة حتى ينمو نفسيا وإجتماعيا.

(الشافعي، 2000)

4-أهمية التربية البدنية والرياضية في الثانوية:

كم تكوين التربية البدنية مجرد حركة أو نشاط يؤدي دون هدف محدد بل خصص لها أهداف بغرض

الوصول لتنمية مدارك الفرد من الناحية البدنية ، الحركية،العقلية،وكذا العلاقات الاجتماعية لذا كان تأثير

التربية البدنية على جميع النواحي حياة الإنسان سواء البيولوجية أو النفسية أو الاجتماعية.

وكمرحلة تبدي تأثير خاصة من ناحية تنمية القدرات البدنية بعد مهمة مراقبة تأثير مختلف مراحل النمو

وتقديرها ولذا إستوجب علينا دراسة أثر التربية البدنية وماتحويه من نشاطات مختلفة على جوانب نمو الطفل

المراهق وهذه العلاقة الموجودة بين الترية البدنية والجانب الإجتماعي وثيقة حيث لا يستطيع الفرد أن ينمو

سليما دون الحياة داخل الجماعة فالتربية البدنية عن طريق برامجها المتنوعة حتى تتيح الفرصة لكل فرد

ليكتسب مزايا وفقا لاحتياجاته و ميوله و امكاناته ومن طريقها يتحقق الغرض الانساني للتربية البدنية

مدى الحياة. (د. خالد محمد الشحود، نفس المرجع السابق، صفحة 19)

5- أبعاد التربية البدنية و الرياضية: تهتم التربية البدنية و الرياضية بالدرجة الاولى بجسم الانسان و

نشاطه الحركي و لكن هذا الجسم يتميز بميكانيكية معقدة جدا ولا بد على مدرس التربية البدنية و الرياضية

أن يعرف هذا جيدا الجسم و تركيبته و وظائف أعضائه وميكانيزم حركته أي عمل العضلات و العظام و

كذا الوقود الطاقوي للجسم سواء عن طريق الجهاز الدوري أو التنفسي لذا فإن التربية البدنية و الرياضية تعتمد في منهجها على التشريع و علم وظائف الاعضاء و بيولوجية الرياضة و علم البيوميكانيك.

1-5 البعد الاجتماعي: تلعب التربية البدنية و الرياضية دورا هاما في الميدان الاجتماعي حيث يساعد الفرد على التكيف مع الجماعة فتربي فيه روح الرياضة و تبعده هن ممارسة العنف بإشكاله فالرياضي يبذل مجهول يهزم منافسة بطريقة اجتماعية مقبولة.

إن التربية البدنية و الرياضية تستطيع تنمية الصفات الاجتماعية لتحقيق المصالح الشخصية و في نفس الوقت تؤكد الخصائص الضرورية لحياة الجماعة و هي قادرة من خلال أنشطتها أن تقدم الكثير لتغطية احتياجات الفرد و التي تشمل التعاون و أقسام الحب و الأنفة و الاهتمام بآراء الآخرين و رغبة في التأثير على الغير و شعور الانسان بالطمأنينة داخل المجتمع الذي يعيش فيه.

2-5 البعد السيكولوجي: إن الدراسة بالأسس النفسية يمكن أن تعطي تحليلا لأهم نواحي النشاط البدني و الرياضي و تساهم في التحليل الدقيق للعمليات النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

و يعد اللعب ميدان من ميادين التي تعتنى بها برنامج التربية البدنية و الرياضية و يوليه أهمية بالغة و يعتقد المفكر READ (ريد) أن التربية البدنية تمدنا بتهذيب الارادة و يقول أنه يأسف على الوقت الذي تخصصه الألعاب في مدارسنا بل أنه على النقيض و الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه (د. حسناوي هشام، د. خليل محمد الحبيب، 2010-2011، صفحة 33).

الخاتمة:

يتبين لنا مما سبق ذكره أن درس التربية البدنية و الرياضية يعتبر عقلا أساسيا للتعليم و تربية النشاء تربية صالحة متكاملة تصب في تربية الفرد ذاته و المجتمع ككل و لهذا الدرس واجبات تتمثل في تنمية الشاملة عن طريق اكتساب التلاميذ المعارف و المعلومات في الدرس و المنبه على أسس علمية و كذلك أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي و عليه بناء الدرس بتقسيمه إلى أجزاء لكل واحد منها عرضه الذي يوضح من أجله و كذلك تقديم واجبات تربوية في إطار رياضي يهدف إلى النمو و التكيف.

تمهيد :

تعتبر عملية إعداد مدرس المستقبل من بين أكبر الاهتمامات التي تشغل بال الكثير من الدول والحكومات، فمنذ أن أصبحت عملية التعليم بصفة عامة والتدريس بصفة خاصة مهنة من المهن المتخصصة التي يعد لها في المدارس والمعاهد والجامعات، أصبحت هذه العملية الشغل الشاغل لكثير من المسؤولين والباحثين عن تربية على جميع المستويات التعليمية إن إعداد المدرس في الوقت الحاضر يحتل الأولوية لأنه قضية التربية نفسها حيث أنها تحدد طبيعة ونوعية الأجيال القادمة الذين يتوقف عليهم مستقبل الأمة خاصة أن وظيفة المدرس في عالمنا المعاصر لم تعد مجرد نقل المعلومات إلى المتعلمين بل صارت تتطلب منع قدرات ومهارات القيادة، والبحث والنقص، وبناء الشخصية السوية، كما تتطلب منه قدرات ومهارات في الإرشاد والتوجيه وفن التدريس.

2-1. مفهوم التربص:

• وهو يعني احتكاك الفرد المتربص مع شخص آخر ذي خبرة في نفس المهنة أو الموضوع، أي تدريب تطبيقي للمعلومات المكتسبة ميدانيا وذلك لكسب خبرة عملية والتعرف على القنوات المحيطة بالموضوع أو الوظيفة التي ستصبح مهنة له.

• يعتبر التربص فترة من التدريس الموجه الذي يخرج فيه الطالب المعلم في المجال التطبيقي في مدرسة من مدارس التعليم العام، ويقوم خلالها بالتربص على تدريس مادة التربية البدنية والرياضية وكل ما يتعلق بها من النواحي الإدارية. (هرجة، 2000، صفحة 160)

• إن التربص هو الفترة الزمنية المفتوحة أو المغلقة التي تسمح للطالب (المعلم) بالاحتكاك في الوسط الذي اتخذ منه مهنة أو هواية من خلال تطبيق مكتسباته من خبرة ودراية نظرية وعملية في مجال تخصصه ومن خلال التطبيق العملي والنظري تزداد كفاءة المتربص ويصبح مهيباً لأداء الدور المنوط به وعليه فإن التربص يختلف من حيث الفترة الزمنية، فقد تكون: قصيرة، متوسطة أو طويلة.

ويرتبط ذلك بالمنهاج المقرر، وقد تكون مفتوحة أو مغلقة. (عياش، 1996)

• إن التربص يلازم حياة الفرد منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة، فالطفل الوضيع عند نمو وتطور خلاياه الدماغية، يتطور معه خلال تربصه كل ما يحيط به البيئة والمجتمع، فيقلد الطفل إخوته ووالديه في النطق والحركة والتصرف.

2-2. أهداف التربص:

2-2-1. الأهداف العامة للتربص: إن توزيع محتوى التربص بين المدارس العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية والمؤسسات التربوية التي تجري فيها التربص يعد إيجابياً، حيث تشارك فيه هذه الأخيرة، والمعاهد ومدارس التربية البدنية والرياضية في توافق وتكامل، لذلك نلاحظ توزيع الخبرات التعليمية عند الطلبة المتربصين من حيث المهارة والمستوى وطرق التعليم والتعليم للتناسب مع استعدادات وقدرات وميول وظروف وخلفيات، وهذا يتطلب أن يعاد النظر في تركيب "البنية التعليمية" بما يوفر القدر الكافي من المرونة والواقعية بحيث يتسع مجال العمل أمام المتربصين ويسمح لهم بإتباع أنماط متعددة من الأعراف التربوية أثناء التربص.

وعلى هذا الأساس لابد من توجيه وبناء برامج التربص منذ البداية نحو تمكين المتربصين من التعرف على طرق التعليم والبحث عن مصادر المعرفة والخبرة وخلق روح المبادرة والابتكار فيه، خاصة إيجاد المواقف التعليمية التي تتطلب التركيز وحسن التصرف. (عباس و قاسم، صفحة 8)

يجب أن يساير التربص الواقع التربوي والأهداف المرسومة، لذلك فإن احد جوانب المنهاج الدراسي يجب أن تواكب الأهداف المرسومة من قبل الوزارة، وهي كالتالي:

- تعليم الفعاليات والألعاب الرياضية المختلفة.
 - تشكيل الفرق الرياضية التي تمثل المدرسة في سياقاتها الخارجية.
 - تشكيل الفرق الرياضية وتنظيم المباريات بينهم.
- والهدف من هذا هو خلق روح التنافس بين المدارس، والأقسام داخل الثانويات.
- يقول "دولار دميبار": "لكي يتعلم شخص لابد أن يحتاج إلى شيء ويلاحظ شيئاً".
- كما تساعد برامج التربص المتربص على:
- ❖ تزويد بإدراك عام لمعنى التربية، والتربص على المهمة الخاصة التي يؤيدها.
 - ❖ حث كل متربص على قبول نصيبه في المسؤولية وبذل كل الجهود قصد الوصول إلى الهدف المنشود بصورة سليمة وحسنة.
 - ❖ الاتفاق على الوسائل التربوية وحسن استغلالها والتي تؤهل إلى الوصول إلى أفضل النتائج.
 - ❖ بعد سلسلة من اجتماعات المتربصين يجب حثهم ومساعدتهم على أن يمكنوا أنفسهم من التعرف على حاجياتهم وتحليل مشاكلهم، والتقدم في النمو والمضي والاستمرارية فيه (عباس و قاسم، صفحة 8).

-فالتربص يعني ممارسة المبادئ والمهارات والأساليب التي تعلمها الطالب المتربص فكرياً وعملياً وتربوياً أثناء وجوده في الجامعة أو المعاهد خلال الدراسة.

2-2-2. الأهداف الخاصة للمتربص:

يعتبر هدف التطبيق البناء المتكامل المكون من المستوى وتسلسل النتائج لدراسة الطالب السابقة ثم تطبيق ما تعلمه خلال سنوات دراسته في المعهد، إن أهمية ذلك هي تعرف الطالب على عمله في المستقبل وتحقيق هدف الكلية في الإعداد، والهدف الرئيسي من هذا هو تنظيم البرامج في المعهد بشكل

يحقّق للطلبة الربط بين الناحيتين النظرية والعملية كوحدة متكاملة ومن هنا نصل إلى التطبيق النظري وتجسيد النواحي التربوية ومعرفة كيفية استعمال الطرق التربوية والعمل الشخصي عن طريق الاعتماد على النفس، وخلال العرض العلمي في الدروس، واستخدام الطرق التربوية والنفسية والتعليمية ونتيجة التحليل التعليمي والوسع التربوي يكون الطالب في موقع يستطيع فيه تقييم الربط المشترك بين الواقع الحالي والمستقبل بصورة عامة.

إن من جملة أهداف التطبيق عامة هو ربط الطالب بنتائج التعليم مع الأهداف التربوية والاجتماعية وتحقيق المعرفة والقدرة الحركية ونقلها إلى الجيل الجديد، من هنا وجب على المسؤولين في معهد التربية البدنية والرياضية أن يضعوا عملية التربص في مكانها المناسب لأنها عنصر أساسي يشكل العمود الفقري لمرحلة الدراسة في الكلية. كمل لها دور فعال وعلاقات إيجابية بجوانب الحياة في المجتمع، ثم يأتي الجانب المهني لتوجيه الأفراد إلى العمل النافع والمفيد اجتماعياً ويزودهم بالمهارات اللازمة لتحقيق مستويات أفضل في الأداء تتناسب مع الأعمال التي يقوم بها، وهناك مقولات كثيرة تؤكد بأن التربية العصرية لم تعد المدارس أو النظام التعليمي وإنما أصبح المجتمع أسرة يتيح كل فرد فرصة النمو في جانب أو أكثر من جوانب شخصيته وصار المطلوب من المؤسسات التعليمية أن تحدد دورها التربوي (عباس و قاسم، الصفحات 16-17).

2-3. الجوانب العامة لعملية التربص:

وتنحصر في الشكل التالي:

2-3-1. علاقة التربص بالمدرس:

إن الهدف العام من التربية العلمية هو إتمام الصفات والمهارات اللازمة للمدرس من خلال إطار وظيفي يتركز على نظره واعية سليمة عن العملية التربوية وعن دور المدرس فيها فإن عمل المدرس داخل الجهاز التعليمي يجب أن يتضمن ثلاث جوانب أساسية هي:

- العمل داخل الفصل التربوي (عملية التدريس).
- العمل داخل المدرسة على فئة بالنشاط المدرسي والإدارة.
- اكتمال في سماته الشخصية ليؤدي دوره بكفاءة. (د/علي، صفحة 94).

2-3-2. اكتساب الطالب المتربص المهارات اللازمة لقيامه بالتدريس هي:

- ✓ تساعد في تكميل الطالب في مادة تخصصه.
- ✓ إذ يستطيع تحضير دروسه في كراس التحضير بطريقة جيدة.
- ✓ اكتساب مهارة تهيئة لتلاميذ للدرس ذهنيا ونفسيا وبدنيا.
- ✓ اكتساب مهارة ربط المعلومات السابقة بالمعلومات الحالية.
- ✓ اكتساب مهارة عرض الدرس في عناصر مترابطة.
- ✓ اكتساب مهارة التفهم التلاميذ المادة وتدريبهم على تطبيق المعلومات.
- ✓ اكتساب مهارة صياغة الأسئلة واستخدامها وتوزيعها خلال الحصة.
- ✓ اكتساب مهارة استخدام الوسائل التعليمية المختلفة.
- ✓ اكتساب مهارة ربط عناصر الدرس بالبيئة وبجياة التلاميذ.
- ✓ اكتساب مهارة مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- ✓ اكتساب مهارة إثارة اهتمام التلاميذ طوال الدرس بالعديد من الأساليب.
- ✓ اكتساب مهارة إدارة الفصل بصورة طبيعية وإنسانية عادلة.
- ✓ اكتساب مهارة اشتراك التلاميذ في الدرس بتفاعل وإيجابية.
- ✓ اكتساب مهارة الاهتمام بتوجيه التلاميذ نحو البحث والإطلاع والنشاط الخارجي.
- ✓ اكتساب مهارة استخدام العديد من طرق التدريس الفعالة. (د/علي، صفحة 94).

2-4. إحداث تغييرات إيجابية في شخصية الطالب المتربص:

ينتقل الطالب المتربص من خلال التجربة العملية من طالب تابع إلى الدرس إلى المتبع. ولذا يجب أن تحدث في شخصيته تغييرات موجبة تناسب موقفه الجديد ويتضمن هذا الهدف العام مجموعة من الأهداف الخاصة أهمها ما يلي:

- تدريب الطالب على الصبر وتحمل المشكلات والمواقف المتوترة.
- تدريبه على اتزان الشخصية ودقة الملاحظة.
- الحرص على الاهتمام بالمظهر اللائق عامة.
- تدريبه على تحمل المسؤولية والترحيب بها.

- تدريبه على الاهتمام بوضع الصوت واستخدامه بنجاح.
- تدريبه على النقد الموضوعي لزملائه وتقبل النقد منهم.
- تدريبه على التصرف بلياقة في المواقف الحرجة.
- تنمية صفة الحماسة والجدية للوصول إلى الهدف.
- تدريبه على مهارة تذوق الفكاهة واستخدامها في الوقت المناسب للحد من ملل التلاميذ (د/علي، الصفحات 95-96).

2-5. اكتساب الطالب المتربص الميول والاتجاهات نحو مهنة التدريس:

- ويتضمن هذا الهدف العام مجموعة من الأهداف الخاصة أهمها ما يلي:
- الشعور بالسعادة والرضا أثناء القيام بكل ما يكلف به من واجباته التعليمية.
 - إيمان وفهم كل مسؤولياته ودوره القيادي.
 - رغبة قوية واقعية داخلية كبيرة في تحقيق أهدافه كمدرس.
 - تحفيز الغير من زملاء التربية العملية للعمل التربوي وإتقانه.
 - المحافظة على مواعيد المدرسة والالتزام ببدء وانتهاء الحصص.
 - المحافظة على النظام المدرسي وحث الزملاء على الالتزام به.
 - لديه رغبة أكيدة في النمو الذاتي علميا ومهنيًا وثقافيًا وشخصيًا ويترجم هذه الرغبة إلى العمل بالوسائل المناسبة. (د/علي، صفحة 98)

2-6. أسس ومبادئ التربص (التطبيق العملي):

هناك مجموعة من الأسس والمبادئ التي تستند عليها التربية العملية لتحقيق أهدافها المنشودة ومن أهمها ما يلي:

- اعتبار التربية العملية الميدانية جزءًا أساسيًا من مكونات برامج إعداد الأستاذ حيث يهدف إلى إفساح المجال أمام الطالب المتربص كي يتعرف على واقع العملية التعليمية ويعتبر قدرته على التدريس والقيام بأدوار الأستاذ المختلفة.

• توفر الإمكانيات المادية والبشرية مثل المشرف المتخصص والأستاذ المتعاون والمسؤولين في الكلية ومدرسة التدريب والمكافئات المالية المناسبة أمور ضرورية لنجاح التربية العملية الميدانية وتحقيق أهدافها المنشودة.

• التربية العملية الميدانية ضرورية للوصول إلى الأهداف المسطرة.

• التخطيط المسبق والفعال للتربية العملية من قبل المسؤولين والمشرفين واختيار المدارس المتعاونة والمتفهمة

لدور التربية العملية في مجال إعداد الأستاذ من الأمور الهامة لتحقيق الأهداف منها:

◀ تهيئة الطالب المتربص ذهنيا ونفسيا م قبل مشرفة من قبل الدخول في التجربة الميدانية ضرورية لنجاحه فيها، حيث يتعرف من مشرفه على أهمية وأهداف ومراحل التربية العملية وكيفية النجاح في هذه التجربة.

◀ المشاهدة والملاحظة الواعية ركن أساسي في برنامج البيداغوجية والتطبيقية التي تتضمن أهدافه تنمية القدرة على المشاهدة المنتظمة الهادفة والملاحظة الذكية لدى الطالب المتربص.

◀ شمولية برنامج التربية العملية لتنمية جميع جوانب ومهارات الطالب المتربص سواء داخل الفصل من مهارات تدريجية أو داخل المدرسة بتفاعله مع أنشطتها وتحاويه مع إدارتها، أساس لنجاح هذا البرنامج وتحقيق أهدافه (د/علي، صفحة 100).

2-7. مراحل التربص:

2-7-1. مرحلة التدريس المصغر:

تهدف إلى إتاحة الفرصة للطالب المتربص للتدريب على الأنشطة التعليمية واكتسابه المهارات التدريجية، وكذلك إعطائه التغذية الراجعة.

وهذا الأسلوب حديث وفعال في إعداد وتدريب المدرس هو مصمم لتنمية مهارات جديدة

وتطوير مهارات سابقة، وفيه يقوم الطالب المتربص بإلقاء درس مصغر محدد الأهداف لمجموعة من المتعلمين من زملاء الطالب المتربص ولمدة قصيرة من الزمن.

وهذه المرحلة تنقسم بدورها إلى ما يلي:

2-1-7-1. مهارة التهيئة الموقف التعليمي:

ويقصدها الطالب المتربص لاستشارة تلاميذه وتشويقهم للدرس حتى يزيد من درجة اشتراكهم وفعاليتهم في الدرس.

2-1-7-2. مهارة استخدام الأسئلة:

3-1-7-2. وتعتبر من المهارات التي ينبغي أن يتدرب عليها الطالب المتربص، وتؤدي إلى تنمية قدرات التفكير العلمي لدى التلاميذ (د/علي، صفحة 100).

2-1-7-2.4. مهارة التمكن من المادة العلمية:

2-1-7-2.5. وهي مدى تمكن الطالب المتربص من مادته العلمية أو مدى إلمامه بالتنظيمات المعرفية للمادة التي يقوم بها وكذلك ترتيبها المنطقي.

2-1-7-2.4. مهارة مرونة المدرس وطلاقته اللفظية:

يجب على الطالب المتربص أن يبحث على الطرق السهلة للتعليم مقدرته على استخدام الوسائل التعليمية المختلفة والتكلم بلغة سهلة مفهومة. (د/علي، صفحة 100)

2-7-2.2. مرحلة المشاهدات الحية داخل مدرسة التطبيق:

تم المشاهدات الحية داخل مدرسة التطبيق وفق لخطط معينة لها أهدافها وخطواتها التي من خلالها تتحقق هذه الأهداف، وباستخدام بطاقات ملاحظة تتضمن الخبرات العلمية التي يكتسبها الطالب المتربص من مشاهداته وكتابة تقارير مفصلة عن كل الملاحظات.

2-7-2.3. مرحلة التدريس الفعلي:

يكون فيها الطالب مسؤولاً كل المسؤولية عن تنفيذ جميع المهام والنشاطات التعليمية التي يتطلبها كل درس، من هنا يجب على الطالب المتربص أن يكون قد اكتسب - من المراحل السابقة - قدرًا مناسبًا من الخبرات والمهارات والكفاءات التدريسية التي تعينه على القيام بالتدريس الفعلي للتلاميذ بمفرده. (د/علي، صفحة 100)

2-7-4. مرحلة التقويم والنقد والبناء:

يتم التدريس الفعال من طرف الطالب المتربص وذلك بحضور المشرف عليه وبعض زملائه، ثم يعقد اجتماع يضم كل هؤلاء مع الطالب المتربص الذي قام بالتدريس قصد تقويمه، ونقده الملاحظات والتوجيهات المفيدة. (د/علي، صفحة 100).

2-8. أهمية التربص في المسار الدراسي للطالب المتربص:

أكدت الكثير من الدراسات والبحوث التربوية على أهمية البيداغوجية التطبيقية في تهيئة الطالب المدرس لمهنة التدريس من الناحية العلمية وال نفسية والفنية، ويذهب بعض المختصين إلى أن التربية العلمية هي العنصر الأساسي الوحيد الذي لا مناقشة فيه في مجال التربية المهنية للمدرسين. وتمكن أهمية التربية العلمية الميدانية في النقاط التالية:

- تعتبر خبرة فريدة لمدرس المستقبل، إذ تتيح له الفرصة ليتفاعل مع التلاميذ وكذلك مع كل العاملين في المؤسسة في مواقف تعليمية حقيقية (د/علي، الصفحات 92-93).
- تؤهل الطالب المتربص لاكتساب بعض المهارات الأساسية للتدريس مثل: تحضير الدروس، كيفية عرض الموضوعات الدراسية، كيفية إدارة المناقشة داخل الفصل وإجراء عملية التقويم لدروسه وغيرها من المهارات اللازمة لنجاح المدرس المتربص.
- تعرض الطالب المتربص لتغيرات في سمات الشخصية، حيث تجعله يتحول في فترة قصيرة من دور الطالب إلى دور المدرس والقائد والمسؤول.
- تعد الطالب المتربص لمواجهة تحدي أساسي وهو أن يكتسب تحت توجيه المشرف المتخصص فهما واسعا وعميقا لعملية التعلم، وأيضا معرفة مشكلات التعليم الحقيقية.
- هي الفرصة الوحيدة المتاحة أمام الطالب المتربص لأول مرة لتنمية علاقات مباشرة مع معلم أكثر خبرة، ومع الهيئة الإدارية للمدرسة باعتباره فردا متميزا لاعتباره عضوا في جماعة.
- هي الفرصة الفريدة التي يختبر فيها الطالب المتربص نفسه، ويختبر رغبته الحقيقية وميوله الصادق لكي يصبح مدرسا بالفعل، وبالتالي فهي فرصة ليكون فيها لمدرس الغد اتجاهات ايجابية نحو مهنة التدريس.

- تعتبر عنصرا أساسيا للطلاب حيث تسمح له بنقل النظريات والمبادئ والمفاهيم التربوية التي تعلمها في قاعات المحاضرات في كليته إلى مجال التطبيق والممارسة في حجرات الدراسة، وهي ميدان عمله في المستقبل.

- تعمل على تطوير مهارة الطالب الخاصة بالتقييم الذاتي لقدراته ومدى تقدمه في التدريس.

- تعد المحك الرئيسي والمعياري الأول لتأكيد الصفة المهنية للتدريس، وأنها ليست حرفة يسهل اكتسابها، بل مهنة تحتاج إلى دراسة معمقة وذات دستور أخلاقي.

وعلى ذلك فالتربص لا يقدم للطلاب إجابات جاهزة عن كل ما يطرحه من أسئلة ولكنه يؤهله لن يكون قادرا على أن يتعلم بنفسه من المواقف المختلفة باستمرار، وأن يعلم نفسه ليصبح مدرسا أفضل، إن تربص لا يعرض له أنماط جامدة محددة تعينه على التدريس، ليقلدها ويكررها إلى أن يتعلمها، ولكنه يسمح له أن يختبر لنفسه صحة المبادئ والنظريات التي درسها بمعهد في محك العمل الفعلي، وإنما يكون في اتجاهاته (د/علي، صفحة 94).

2-9. واجبات الطلبة في مرحلة التربص:

2-9-1. الالتزام بالمنهاج العام: في هذه المرحلة عندما يذهب الطالب المتربص إلى المدرسة المختارة من قبل الإدارة والتي سوف يجري فيها التربص، فهناك واجبات عليه تنفيذها من خلال ما يلي:

- تنفيذ البرامج والمهام والمفاهيم والخطط التعليمية والتدريبية التي تلقاها الطلبة وتعلموها من دروسهم النظرية والعملية والتطبيقية وتطبيقها بالشكل الذي يضمن نجاح وتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية من جهة وتنمية وتطوير القابليات البدنية للطلبة من جهة أخرى.

- تنفيذ البرامج المعدة للمراحل العمرية والتي خطط ونفذ لها في كليات ومعاهد التربية البدنية والرياضية (المدرسة) والتي تتوافق وتتطابق مع المرحل العمرية والجنسية للطلبة.

- محاولة ربط هذه البرامج مع المنهاج العام المعد من قبل وزارة التربية والتعليم (عباس و قاسم، صفحة 19).

2-9-2. إعداد وتحضير الواجبات أثناء التربص:

بعد معرفة الطالب المتربص للمكان الذي يعمل به سواء كان ذلك في المدارس أو خارجها (النوادي)، يقوم الطالب المتربص بالاتصال بالأستاذ المشرف على التطبيق لمناقشة العمل ووضع الخطة اللازمة لإنجاح الدرس. (عباس و قاسم، صفحة 19)

بعد ذلك تتم المناقشة مع المشرف الجيد حول خطة العمل ومعرفة بعض الجوانب الخاصة بالمدرسة:

- الإطلاع على الأجهزة والأدوات وحجم الساحة وعدد التلاميذ.
- معرفة أعمار التلاميذ وخلفياتهم الرياضية في السنوات السابقة.
- معرفة مستوى التلاميذ في كل صف.

2-9-3. معرفة الخطط السابقة والنقاط الرئيسية لأسس التربية والتعليم:

- معرفة نوعية الألعاب الرياضية التي تمارس في الميدان الدراسي.
- الشروط المناسبة لتدريب ومعرفة مؤهلات التنظيم للمدرسة وبعد الحصول على المعلومات الكافية، يقوم الطالب المتربص بإعداد الخطة اللازمة والمناسبة لمحتوى البرنامج الخاص لكل مرحلة ثم تتبلور على شكل وحدات يتم إلقاؤها وتلقينها للتلاميذ تحت إشراف المدرس الذي يقوم بالتقييم والتقويم لكل درس من طرف الطالب المتربص مباشرة بعد إلقائه (واقع التربصات، 2006-2007، الصفحات 74-75).

2-10. الصفات الضرورية للطالب المتربص:

- ❖ أن يكون صبورا من ناحية تعليم التلاميذ.
- ❖ أن تكون له القدرة على وضع الخطط وبرامج التربية البدنية والرياضية.
- ❖ أن يتصف بالخلق الجيد وبروح رياضية عالية تجعله يتقيد النقد البناء وكذلك تقبل الواجبات.
- ❖ يجب عليه فهم طبيعة التلاميذ الذين يدرسه.
- ❖ لا بد أن يتميز الطالب المتربص بالتعاون مع الآخرين من المتربصين والهيئة التعليمية في المدرسة.
- ❖ يستطيع إدخال السرور إلى قلوب الآخرين ويغير حالات الغضب والملل.
- ❖ أن يكون ذا شخصية مثالية تجعله محل احترام من طرف جميع الناس.
- ❖ توفير القيادة الرشيدة والفعالة لأجل تحقيق الأهداف المطلوبة.

❖ قياس وتقييم برامج التربية البدنية والرياضية بطريقة علمية. (واقع التربصات، 2006-2007، الصفحات 74-75)

2-11. الأسس اللازمة لإنجاح العمل الميداني للمتربصين:

إن واجبات الملقاة على عاتق المتربصين في التربية البدنية والرياضية كثيرة ومتنوعة، فهي تتضمن التدريب على الألعاب، اختبارات اللياقة البدنية وتعليم الألعاب والإسعافات الأولية والتدريس النظري والعلمي والقيام بالشؤون الإدارية وهكذا نرى أنها ليست مقصورة على التربية البدنية والرياضية وحدها بل تتعدى إلى مجال أوسع وأكبر من الواجبات الأساسية في وظيفة المدرسة أو النادي الرياضي، وعلى الرغم من أن مدرسي التربية يؤدون وظائفهم في جهات ومدارس ومنظمات متعددة إلا أن هذه المهام متجانسة ومتشابهة في طبيعتها، وإذا لم يكن هذا فإنه يتحتم علينا إيجاد عدد من برامج إعداد الأساتذة بقدر عدد المهام التي يكلف هؤلاء بعد تخرجهم أي لا بد من وضع برنامج خاص لمعالجة كل موقف على حدي (تشارلز، صفحة 464).

2-12. العلاقات الموجودة بين معهد التربية البدنية والرياضية ومديرية التربية لولاية مستغانم:

إن العلاقة الموجودة بينهما هي علاقة تعاون، تكامل وتنسيق وقد جسد هذا التعاون بإبرام اتفاقية ثنائية كتابية تحت رقم 95/620 بموجب الرسالة رقم 95/613 الخاصة بالتربص والمرسوم التنفيذي رقم 196/821 بتاريخ 13-10-1984 والذي يقضي بتعهد مديرية التربية بتسهيل كل الأمور الإدارية والتربوية للمدرسة. وهذا بعدما كان التفاهم غير موجود من قبل فسهلت هذه الاتفاقية مهمة توزيع الطلبة واختيار المؤسسات التربوية للمتربصين (مصلحة التربصات).

2-13. بعض المشاكل والمعوقات التي يلاقيها المتربصون في مرحلة التربص:

2-13-1. الملاعب والمساحات المدرسية:

مما لا شك فيه أن الملعب والمساحات المدرسية لها أهميتها الكبرى لمزاولة النشاطات سواء كانت رياضية أو غيرها، وتعتبر من معوقات الدروس المنهجية والفعالات والأنشطة الرياضية.

2-13-2. العتاد الرياضي: من المستلزمات الأساسية للسير الحسن لدرس التربية البدنية والرياضية، وجود

العتاد الرياضي الذي يعتبر بمثابة مختلف اللوازم والأدوات المخبرية في الدروس النظرية الموازية للتخصصات

العلمية الأخرى، ويمثل العتاد الأساسيات التي تعين على إعطاء نتائج وخلاصة أعمال المدرس والمدرّب نهوض والتقدم بالمستوى الرياضي وتطويره والرفي به إلى مستوى أفضل. (عباس و قاسم، صفحة 52) 2-13-3. قلة الدروس المنهجية الأسبوعية لتربية البدنية: ومن خلال هذا نلاحظ ركود طريقة التدريس لكل مدرس مشرف إذ أنه يقوم بإعطاء الإرشادات والطرق والحلول للمشاكل فيها يخص الدرس بنفس الطريقة ولمدة سنتين وهذا ما يدل على تطور التدريس.

ومن هنا يرى الباحثون أن عدد الحصص المختصة للتطبيق لا تتطابق مع عدد الطلبة، وبالتالي فإن قيامهم بالتربص مرة واحدة في الأسبوع غير كافية (عباس و قاسم، الصفحات 52-53-54-55).

خلاصة الفصل:

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف التربص وأهدافه العامة والخاصة، وأسس ومبادئه ثم انتقلنا إلى مراحل بدءاً بمرحلة التدريس المصغر ثم إلى مرحلة المشاهدات الحية داخل مدرسة التطبيق مروراً إلى مرحلة التدريس الفعلي ثم مرحلة التقويم والنقض البناء ثم ذكرنا أهميته نزولاً إلى واجبات الطلبة أثناء التربية العملية الأسس اللازمة لإنجاح العمل الميداني وفي النهاية درسنا العلاقة الموجودة بين معهد التربية البدنية والرياضية، ومديريات التربية لولاية مستغانم.

الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد

الدراسة الاستطلاعية

الدراسة الأساسية

منهج البحث

مجتمع عينة البحث

مجالات البحث

المجال البشري

المجال المكاني

المجال الزمني

متغيرات البحث

المتغير المستقل

المتغير التابع

أداة الدراسة

الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة)

الصدق

الثبات

الموضوعية

الدراسة الاحصائية

1- تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية، الغرض من الدراسة الميدانية هو الإجابة على التساؤلات التي طرحت في المشكلة، كذلك التأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها. وقصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب وعينة ممثلة لمجتمع الدراسة، نوعية الأدوات والوسائل المستعملة وكذلك إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة.

2- منهج البحث:

يعتبر إختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس المتمثل في: مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التبرص الميداني بالمؤسسات التعليمية (الثانويات) فقد اعتمدنا على المنهج المسحي وهو عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد نظرا لملائمته لموضوع دراستنا.

3- مجتمع وعينة البحث:

يحتوي المجتمع الأصلي على 343 طالب (ة) تخصص تربية بدنية ورياضية إلا أننا أخذنا في بحثنا عينة من العدد الإجمالي من الطلبة والتي تمثلت في 60 طالب (ة) من السنة الثالثة ل.م.د والتي تمثل نسبتها: 17.49% بشكل عشوائي وذلك من أبسط طرق اختيار العينة والذي يعطي فرصة لمعظم أفراد المجتمع دون تمييز أو إعطاء اعتبارات للجنس أو السن أو الصفات الأخرى.

4- مجالات البحث:

4-1- المجال البشري: أجريت عملية توزيع الاستبيان على عينة البحث 60 طالبا نسبة 17.49%.

4-2- المجال المكاني: تم تقسيم الاستبيان لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية على مستوى الثانويات.

4-3- المجال الزمني: لقد تم بحثنا هذا يوم الأحد 4 جانفي 2015 في الجانب النظري أما فيما يخص الجانب التطبيقي تم تقسيم الاستبيان على الأساتذة يومي 10-11 مارس 2015 وقمنا

باسترجاعها يوم 06 أبريل 2015 وبعدها بتقسيم الاستبيان الخاص بالطلبة وبعدها الشروع في تحليل النتائج بالطرق الإحصائية.

5- متغيرات البحث:

5-1- المتغير المستقبل: مصادر الضغوط النفسية.

5-2- المتغير التابع: طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التربص الميداني.

6- أداة الدراسة: لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبائية موجهة لطلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التربص الميداني.

الاسس العلمية للاداة (السيكومتريةالاداة)

1-6-1- الصدق: validity

المقصود بالصدق هو الى اي درجة يقيس الاختبار ما وضع لقياسه . و عندما نتكلم عن الصدق لا نكتفي بالقول ان هذا الاختبار صادق او غير صادق..و لاكن يجب ان نسال انفسنا "صادق لمادا و لمن" فالاختبار الصادق في الرياضيات لا يعني انه صادق في قياس الشخصية و الصادق في قياس اللغة لدى الصف التاسع غير ذلك بقياس مستوى الصف الثالث ثانوي مثلا والصدق نوعان: المنطقي و منه صدق المحتوى و الاخر هو الصدق التحريبي و منه الصدق التنبؤي و البنائي

1-6-2- الثبات: reliability

يشير الثبات الى الاستقرار او ثبات المقياس السلوك فعندما نقول ان الاستاد "احمد" ياتي يوميا الى الصف الساعة العاشرة فهذا يعني ان سلوكه ثابتا .بينما الاستاد "المحمد" ياتي احيانا الساعة العاشرة و الربع او النصف اي سلوكه غير ثابت فان كان هناك قراءات متغيرة فهذا يعني ان هناك خطأ في المقياس .

1-6-3- الموضوعية: objectivity

المقصود من الموضوعية هو قياس الرغبة و القدرة على فحص الادلة بنزاهة اي انها الشرط الاول في البحث ادا هي تعامل مع الحقائق بدون تحيز او اصدار احكاما قيمية .فالتائج يجب ان تكون حالية من المعتقدات الشخصية و الحب و الكره فكلى البيانلت و التخليل يفترض ان لا تكون متحيزة .

7- الدراسة الإحصائية:

الطريقة الإحصائية المستعملة: إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً لهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن النتائج للاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في الطريقتين التاليتين:

7-1- النسبة المئوية:

$$س ← 100\%$$

$$X ← ع$$

$$فإن X = \frac{ع \times 100}{س}$$

س

X: النسبة المئوية

ع: عدد الإجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة.

7-2- اختبار حسن المطابقة (كا²):

يستخدم اختبار كا² بنوع خاص في اختبار حدي دلالة الفرق بين تكرار حصل عليه الباحث ويتم حسابها بالطريقة التالية:

$$كا^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

التكرار المتوقع

درجة الحرية = عدد الاقتراحات

مستوى الدلالة = 0.05

كا² الجدولية = 5.99

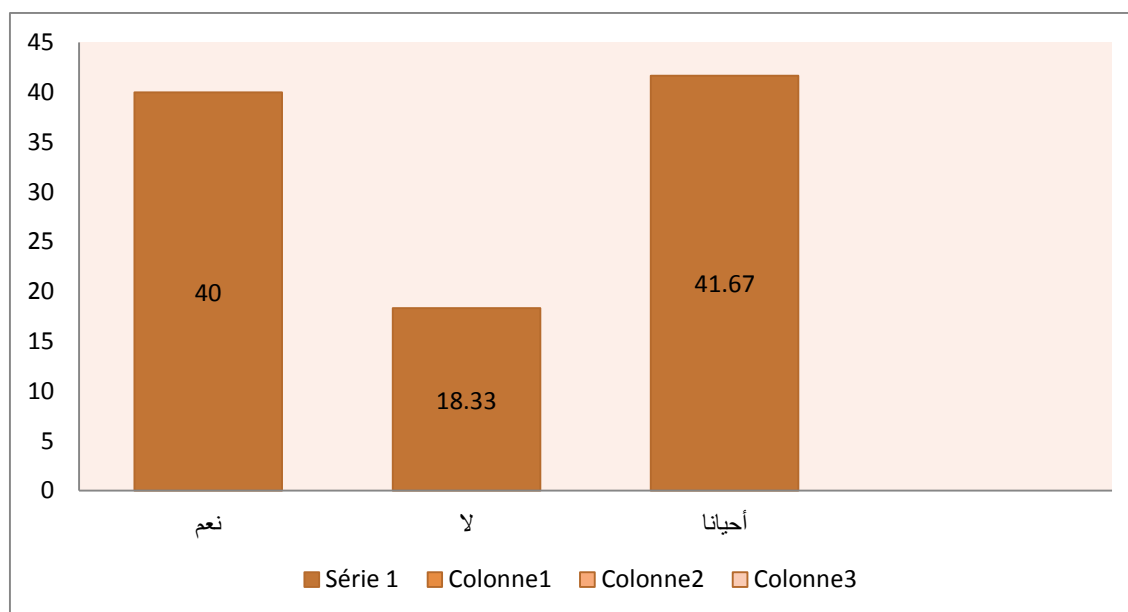
تمهيد:

احتوى هذا الفصل على الإجراءات الميدانية لبحثنا وكانت عبارة عن أعمدة بيانية وجداول وقد احتوت الجداول على الإجابة والتكرارات والنسبة المئوية للطلبة وقد مثلنا الأجوبة على شكل أعمدة. عرض النتائج:

العبارة الأولى: عدم معرفتي الواسعة بأساليب التدريس تشكل لي ضغطا خلال التبرص.
الغرض منه: معرفة إذا كانت عدم المعرفة الواسعة لأساليب التدريس تشكل ضغطا خلال التبرص أم لا.

الجدول رقم 01: يوضح إن كانت عدم المعرفة الواسعة لأساليب التدريس تشكل ضغطا خلال التبرص أم لا.

العبارة 01	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	24	40%	6,10	5,99	0,05	2	دال
لا	11	18,33%					
أحيانا	25	41,67%					
المجموع	60	100%					



– التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 01:

يبين عدم المعرفة الواسعة بأساليب التدريس تشكل ضغطا خلال التربص أم لا .
 من خلال نتائج الجدول رقم 01 يبين أن 24 طالبا قد أجابوا بـ "نعم" أي بنسبة 40% وأن 11 طالبا أجابوا بـ "لا" بنسبة 18.33% بينما نجد الإجابة بـ "أحيانا" عند 25 طالبا بنسبة مئوية تقدر بـ 41.67% فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

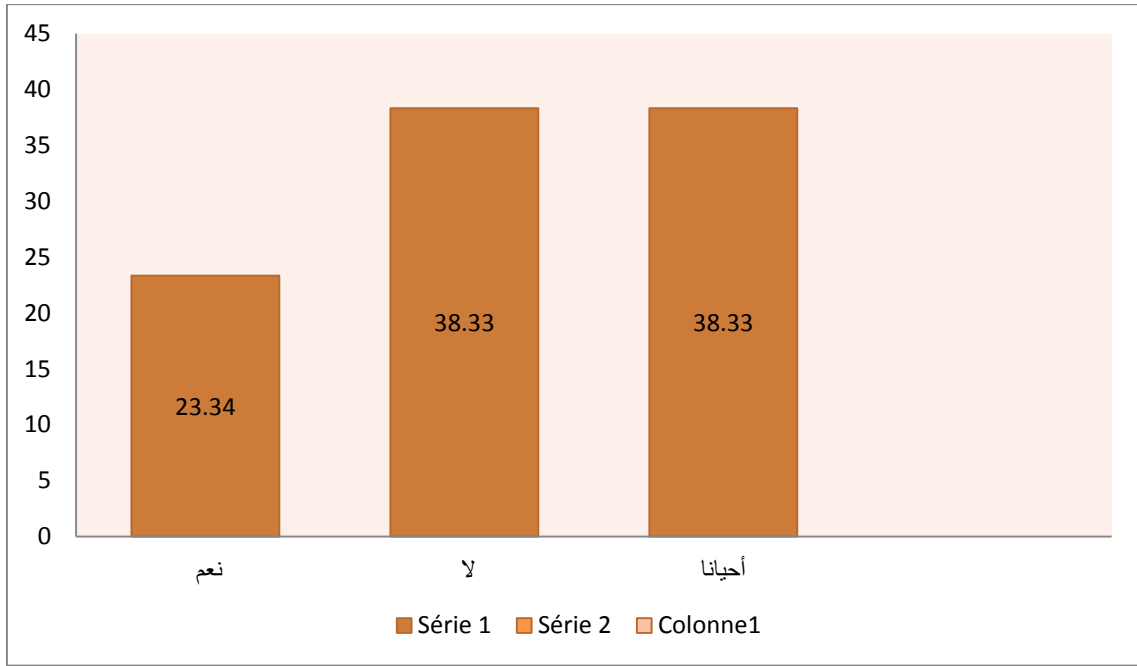
- عند استخدام اختبار χ^2 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن χ^2 المحسوبة (6.10) أكبر من χ^2 الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ "نعم" والمجيبين بـ "لا" والمجيبين بـ "أحيانا" مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة - ومنه نستنتج أن عدم المعرفة الواسعة بأساليب التدريس تشكل ضغطا خلال التربص ويظهر ذلك في غالبية إجابات الطلبة.

العبرة الثانية: ضعف أدائي المهاري والحركي يشكل لي ضغطا.

الغرض منه: معرفة ان كان ضغط الأداء المهاري والحركي يشكل ضغطا أم لا .

الجدول رقم (02): يوضح إن كان ضغط الأداء المهاري والحركي يشكل ضغطا أم لا .

العبرة 02	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	14	23,34%	2,70	5,99	0,05	2	دال
لا	23	38,33%					
أحيانا	23	38,33%					
المجموع	60	100%					



التمثيل بالاعتماد البيانية رقم (02): يبين ضعف الأداء المهاري والحركي في تشكيل الضغوط أم لا. من خلال نتائج الجدول رقم (02) يبين أن 14 طالبا أجابوا بـ "نعم" أي بنسبة 23.34% وأن 23 طالبا أجابوا بـ "لا" أي بنسبة 38.33% بينما نجد الإجابة بأحيانا عند 23 طالبا أجابوا بـ "أحيانا" بنسبة 38.33% فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام اختبار "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (2.70) أصغر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ "نعم" و "لا" والمجيبين بـ "أحيانا"، مما يدل على رفض الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية.

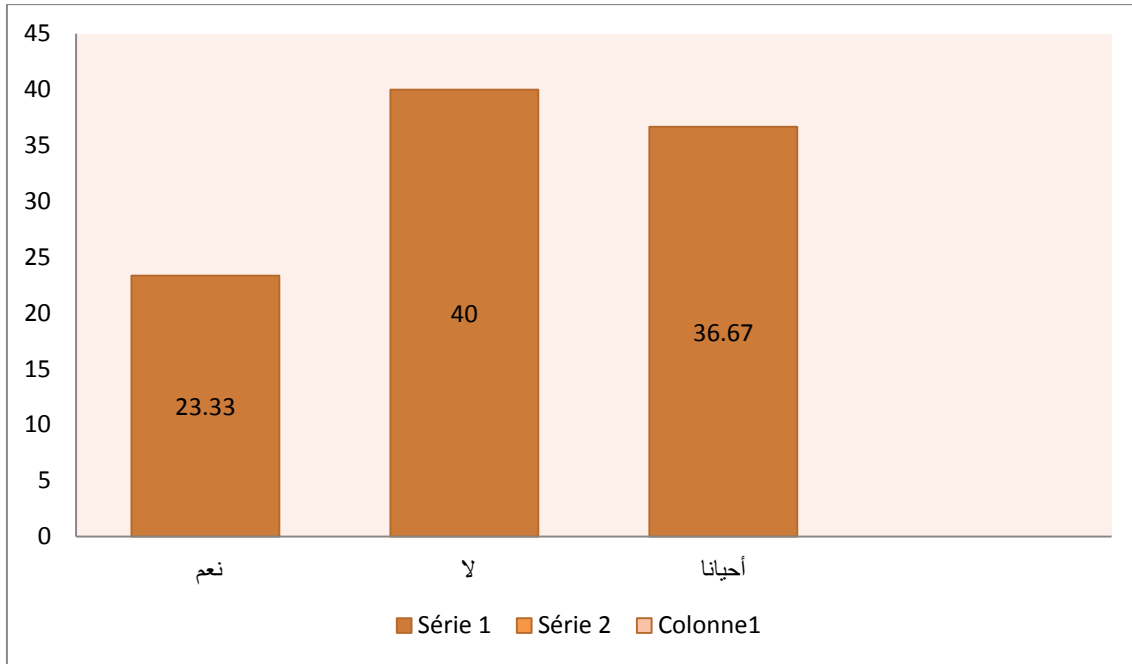
- ومن نستنتج أن ضعف الأداء المهاري والحركي لا يشكل ضغطا وذلك حسب معظم الطلبة.

العبارة الثالثة: كثرة المعلومات والواجبات الحركية خلال الحصص يشكل ضغطا.

- الغرض منه: معرفة إن كانت كثرة المعلومات والواجبات الحركية خلال الحصص يشكل ضغطا أم لا.

- الجدول رقم (03): يوضح إن كانت كثرة المعلومات والواجبات الحركية خلال الحصص يشكل ضغطا أم لا.

العبرة 03	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	14	%23,33	2,80	5,99	0,55	2	دال
لا	24	%40					
أحيانا	22	%36,67					
المجموع	60	%100					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (03): يبين كثرة المعلومات والواجبات الحركية خلال الحصة تشكل ضغطاً أم لا.

- عرض النتائج:

من خلال الجدول رقم 03 يبين أن 14 طالبا قد أجابوا بـ"نعم" أي بنسبة %23.33 وأن 24 طالبا أجابوا بـ"لا" أي بنسبة %40 بينما نجد الإجابة بأحيانا عند 22 طالبا بنسبة %36.67، فهل هذه الفروق دالة إحصائياً؟

- عند استخدام اختبار "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية يبين المحييين بـ"نعم" والمحيين بـ"لا" والمحيين بـ"أحيانا"، مما يدل قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

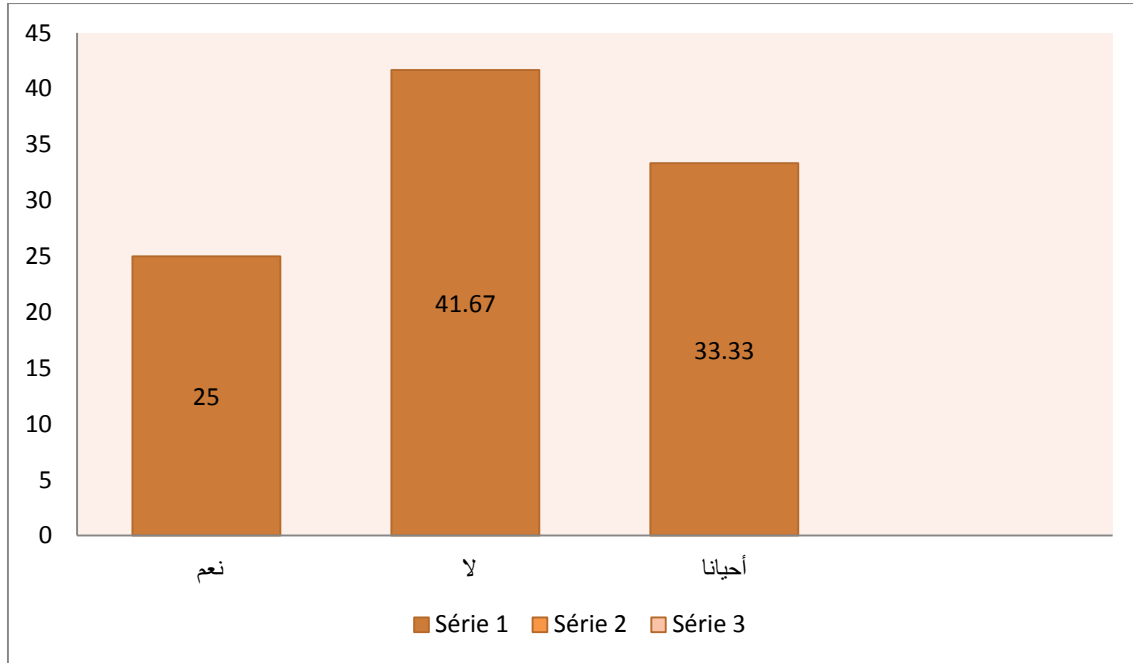
- ومنه نستنتج أن كثرة المعلومات والواجبات الحركية خلال الحصة لا يشكل ضغطا حسب إجابات الطلبة.

العبارة الرابعة: أخشى كثيرا أسئلة التلاميذ واستفساراتهم حول بعض القوانين والمواقف الرياضية.

- الغرض منه: معرفة إن كانت كثرة أسئلة التلاميذ واستفساراتهم حول بعض القوانين والمواقف الرياضية تشكل ضغطا أم لا.

- الجدول رقم (04): يوضح إمكانية تشكيل الضغوط من خلال كثرة أسئلة التلاميذ واستفساراتهم حول بعض القوانين والمواقف الرياضية أم لا.

العبارة 04	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	15	%25	2,50	5,99	0,05	2	دال
لا	25	%41,67					
أحيانا	20	%33,33					
المجموع	60	%100					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (04): يبين الخشية من كثرة أسئلة التلاميذ واستفساراتهم حول بعض القوانين والمواقف الرياضية أم لا.

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 04 يبين أن 15 طالبا قد أجابوا بـ "نعم" أي بنسبة 25 % وأن 25 طالبا قد أجابوا بـ "لا" بنسبة 41.67% بينما نجد الإجابة بأحيانا عند 20 طالبا بنسبة مئوية تقدر بـ 33.33%، فهل هذه الفروق ذات دلالة إحصائية؟

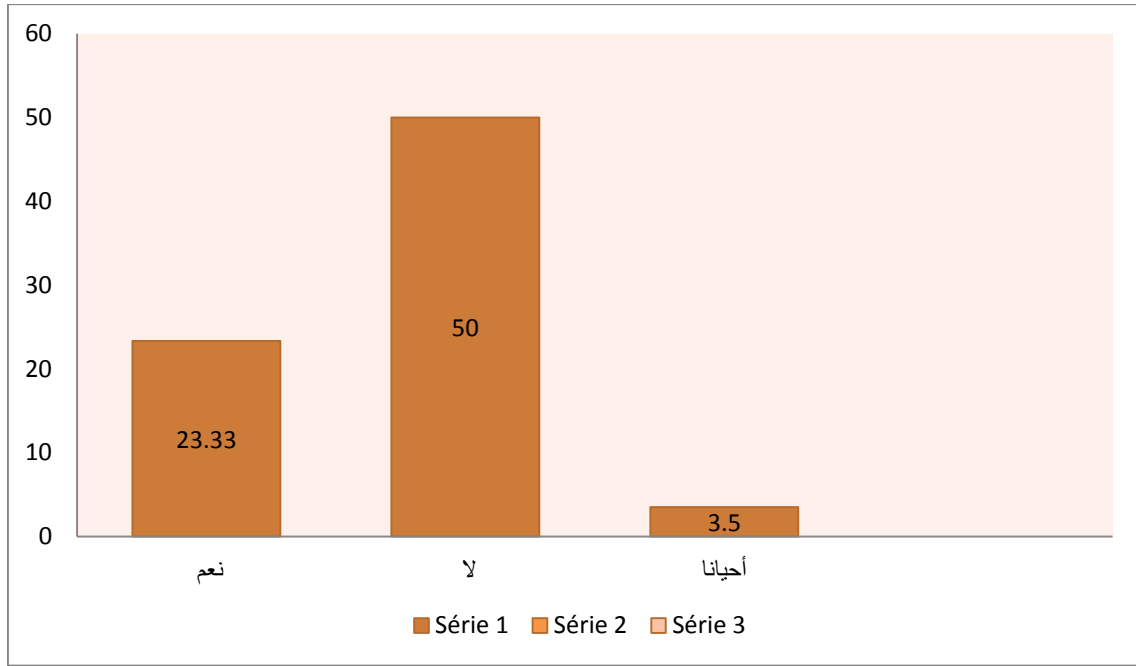
- عند استخدام إختبار "كا²" عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (2.50) أصغر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ "نعم" والمجيبين بـ "لا" و"أحيانا"، مما يدل قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.
- ومنه نستنتج أن عدم خشية أسئلة التلاميذ واستفساراتهم حول بعض القوانين والمواقف الرياضية من وجهة نظر الطلاب.

العبارة الخامسة: تفاوت التلاميذ في المستويات يصعب من عملي ويسبب الارتباك في إيجاد الحلول

- الغرض منه: معرفة إن كان تفاوت التلاميذ في المستويات يصعب من عملي ويسبب الارتباك في إيجاد الحلول أم لا.

- الجدول رقم (05): يوضح إن كان تفاوت التلاميذ في المستويات يصعب من عملي ويسبب الارتباك في إيجاد الحلول أم لا.

العبارة 05	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	14	23,33%	7,60	5,99	0,05	2	دال
لا	30	50%					
أحيانا	16	26,67%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل البياني بالأعمدة البيانية رقم (05): يبين تفاوت التلاميذ في المستويات يصعب من عمل الطالب المتربص ويسبب الإرتباك في إيجاد الحلول أم لا.

- عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول رقم (05) يبين أن 14 طالبا أجابوا بـ"نعم" بنسبة 23.33% وأن 30 طالبا أجابوا بـ"لا" بنسبة 50% بينما نجد 16 طالبا أجابوا بـ"أحيانا" بنسبة 26.67%، فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (7.60) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" وكذلك "أحيانا" مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

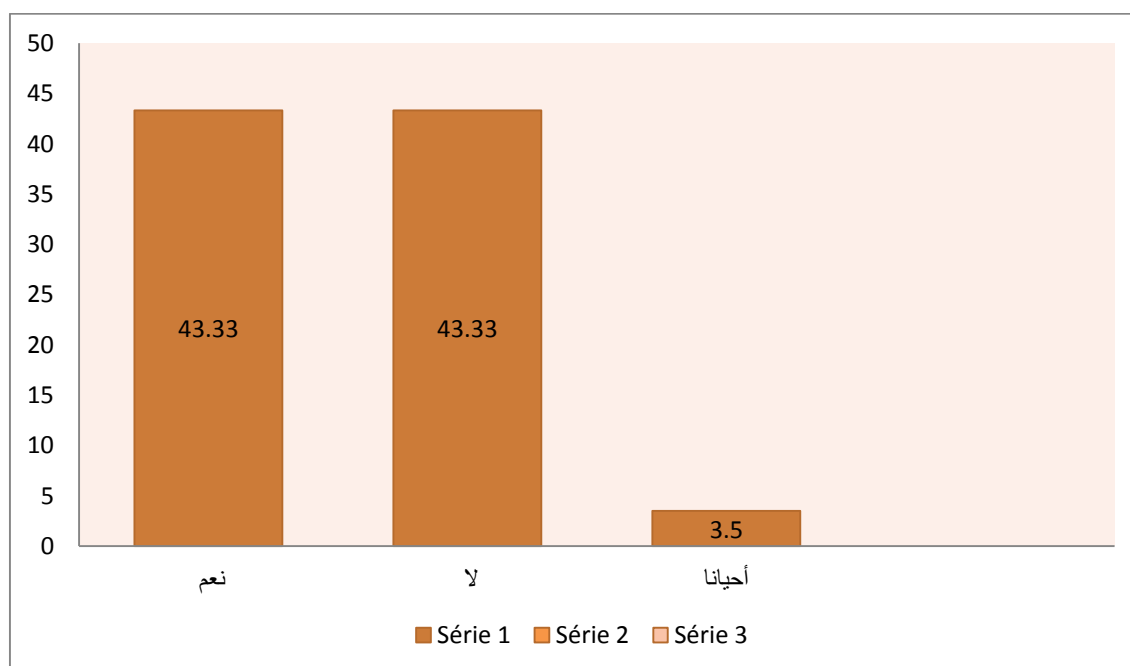
- ومنه نستنتج أن تفاوت التلاميذ في المستويات لا يصعب من العمل ولا يسبب الارتباك في إيجاد الحلول.

العبارة السادسة: مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط وذلك ما يشكل لي ضغطا.

-**الغرض منه:** إدراك إن كانت مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط أم لا.

- الجدول رقم (06): يوضح إن كانت مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط أم كافية.

العبارة 06	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	26	%43,33	10,80	5,99	0,05	2	دال
لا	26	%43,33					
أحيانا	08	%13,33					
المجموع	60	%100					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (06): يبين أن هل مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط أم أنها كافية.

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) يبين أن 26 طالبا أجابوا بـ"نعم" أي بنسبة %43.33 ونفس الأمر بالنسبة لـ "لا" أجابوا 26 طالبا بنسبة %43.33 بينما أجابوا 8 طلاب بـ"أحيانا" بنسبة %13.33، فهل هذه الفروق دالة إحصائياً؟

- عند استخدام اختبار "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (10.80) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي انه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المحييين بـ"نعم" و"لا" والمحيين بـ"أحيانا" مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

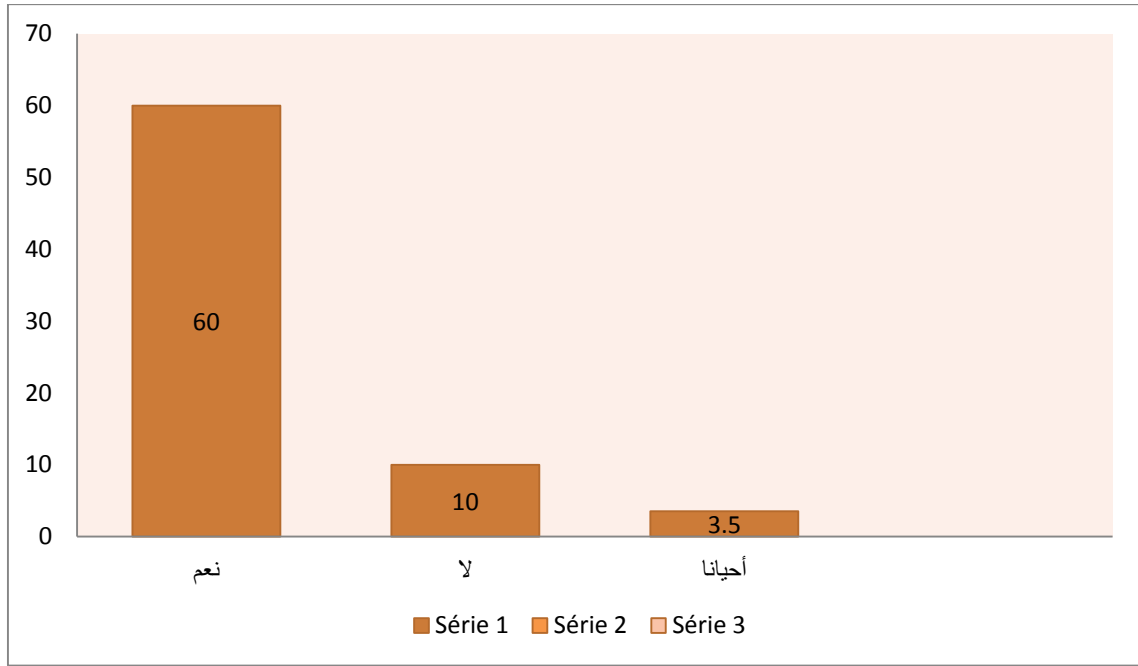
- ومنه نستنتج أن مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط، بينما مدة حصة التربية البدنية والرياضية كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط.

- **العبرة السابعة:** مدة الحجم الساعي للبيداغوجيا التطبيقية في معهد التربية البدنية والرياضية غير كافية على إثراء رصيدي المعرفي ما يشكل لي ضغطا.

- **الغرض منه:** إدراك ما إن كانت مدة الحجم للبيداغوجيا التطبيقية في معهد التربية البدنية والرياضية غير كافية على إثراء رصيدي المعرفي أم كافية.

- **الجدول رقم (07):** يوضح إن كانت مدة الحجم الساعي للبيداغوجيا التطبيقية في معهد التربية البدنية والرياضية غير كافية على إثراء رصيدي المعرفي أم كافية.

العبرة 07	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	36	60%	22,80	5,99	0,05	2	دال
لا	6	10%					
أحيانا	18	30%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (07): بين مدة الحجم الساعي للبيداغوجيا التطبيقية في معهد التربية البدنية والرياضية غير كافية على إثراء رصيدي المعرفي أم أنها كافية.

- عرض وتحليل النتائج:

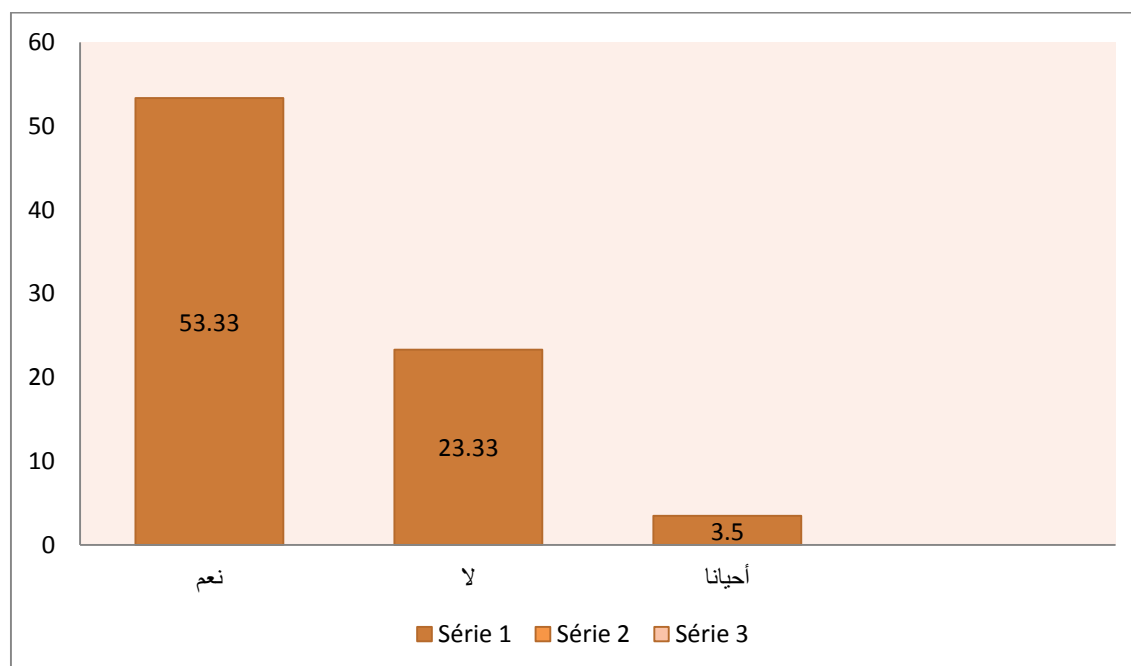
من خلال نتائج الجدول رقم 07 يبين أن 36 طالبا أجابوا بـ"نعم" بنسبة 60% وأن 6 طلاب أجابوا بـ"لا" بنسبة 10% وبينما 18 طالبا أجابوا بـ"أحيانا" بنسبة 30% ، فهل هذه الفروق ذات دلالة إحصائية؟

- عند استخدام "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة بـ(22.80) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" وأيضا "أحيانا" مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

- ومنه نستنتج أن مدة حصة البيداغوجيا التطبيقية في معهد التربية البدنية والرياضية غير كافية على إثراء رصيدي المعرفي وإن ذلك يشكل ضغطا لدى الطلاب.

- العبارة الثامنة: عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يشعرني بالقلق.
- الغرض منه: معرفة إن كان عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يشعر الطالب المتربص بالقلق أم لا.
- الجدول رقم (08): يوضح عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يشعر الطالب المتربص بالقلق أم لا.

العبارة 08	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	32	%53,33	10,80	5,99	0,05	2	دال
لا	14	%23,33					
أحيانا	14	%23,33					
المجموع	60	%100					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (08): يبين عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يشعر الطالب المتربص بالقلق أم لا.

- عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (08) يوضح أن 32 طالبا قد أجابوا بـ"نعم" أي بنسبة 53.33% وبينما 14 طالبا أجابوا بـ"لا" أي بنسبة 23.33% وأيضا 14 طالبا أجابوا بـ"أحيانا" وكذلك بنسبة 23.33%، فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (10.80) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" وأيضا "أحيانا". مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

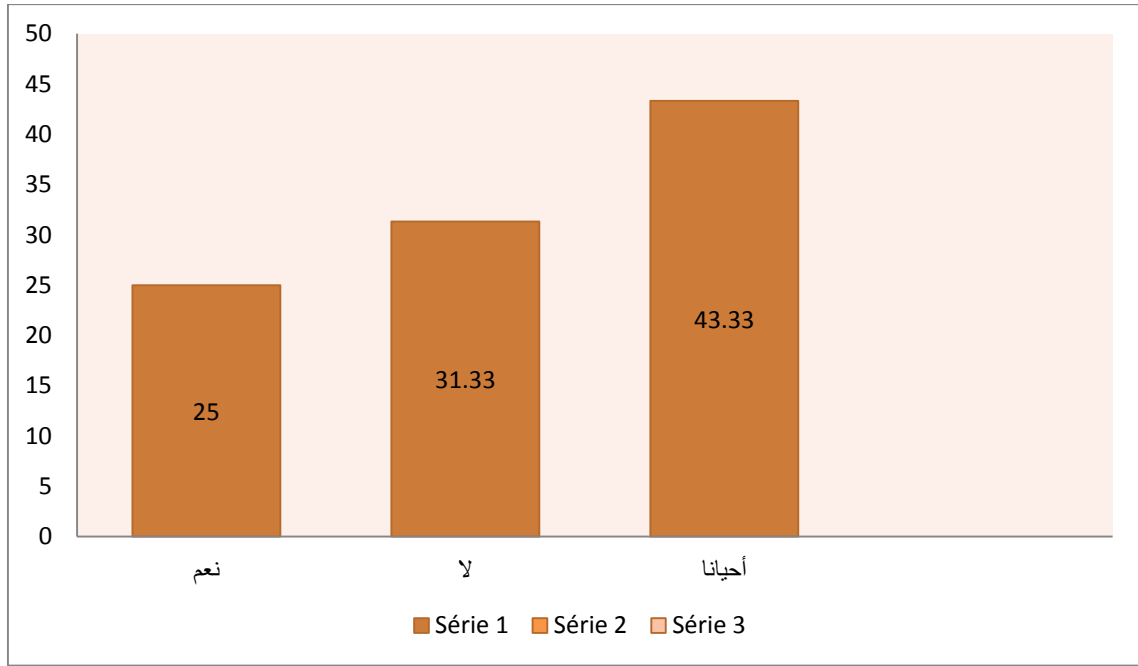
- ومنه نستنتج أن عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يشعري بالقلق وأن أغلب الطلبة كانت آرائهم تصب حول الإقتراح "نعم".

- العبارة التاسعة: مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا.

- الغرض منه: معرفة ما إن كانت مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا أم لا.

- الجدول رقم (09): يوضح مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ الوقت الطويل من الطالب المترص أم لا.

العبارة 09	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	15	25%	3,10	5,99	0,05	2	دال
لا	19	31,33%					
أحيانا	26	43,33%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (09): يبين مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ الوقت الطويل من الطالب المتربص أم لا.

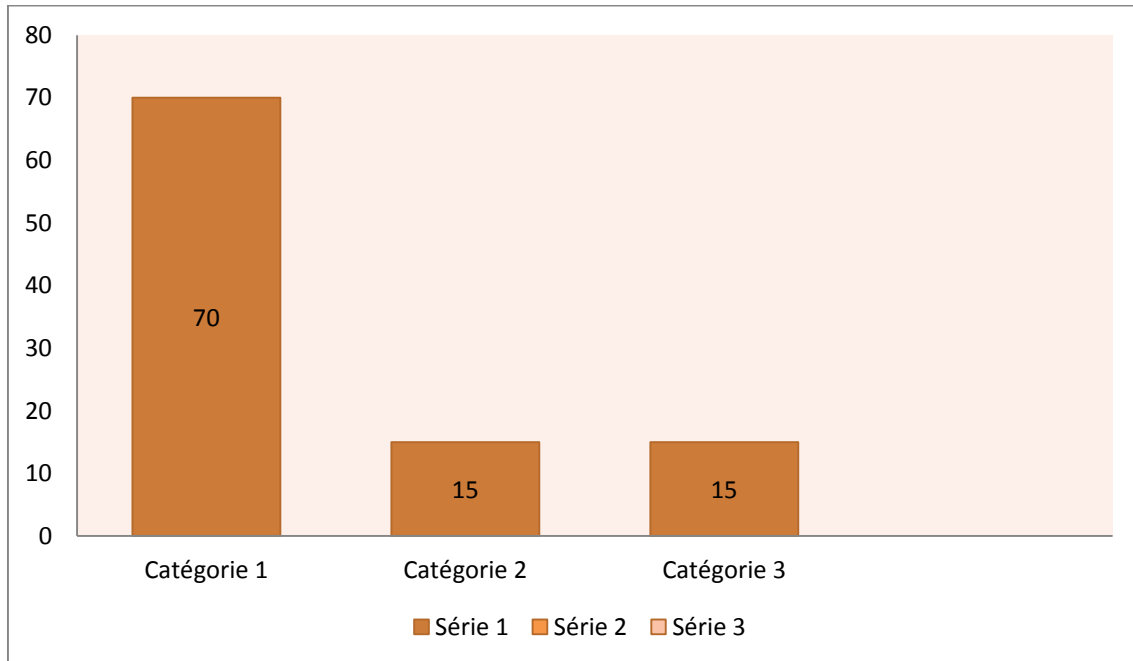
- عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (09) يبين أن 15 طالبا أجابوا بـ"نعم" وأن النسبة المئوية 25% وأن 19 طالبا قد أجابوا بـ"لا" أي بنسبة 31.67% ونجد الإجابة "أحيانا" عند 26 طالبا بنسبة مئوية تقدر بـ 43.33%، فهل توجد فروق دالة إحصائية؟

- عند استخدام "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (3.10) أصغر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" وحتى المجيبين بـ"أحيانا"، مما يدل قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

- ومنه نستنتج أن مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ لا تأخذ وقتا طويلا طويلا بل العكس، بل العكس لا تأخذ منا وقتا طويلا.

- العبارة العاشرة: يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- الغرض منه: معرفة إن كان الطالب المتربص يتضايق من تغيب تلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية.
- الجدول رقم (10): يوضح إذا كانت المضايقة من كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة 10	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	42	%70	36,30	5,99	0,05	2	دال
لا	9	%15					
أحيانا	9	%15					
المجموع	60	%100					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (10): يبين إن كانت هناك مضايقة للمتربص من كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 10 يبين أن 42 طالبا قد أجابوا بـ"نعم" أي نسبة 70% وأن 9 طلاب أجابوا بـ"لا" أي بنسبة 15% وأيضا قد أجابوا "أحيانا" عند 9 طلاب أي بنسبة 15%، فهل توجد فروقا دالة إحصائية؟

- عند استخدام إختبار "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (36.30) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه لا يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" وكذلك "أحيانا"، مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

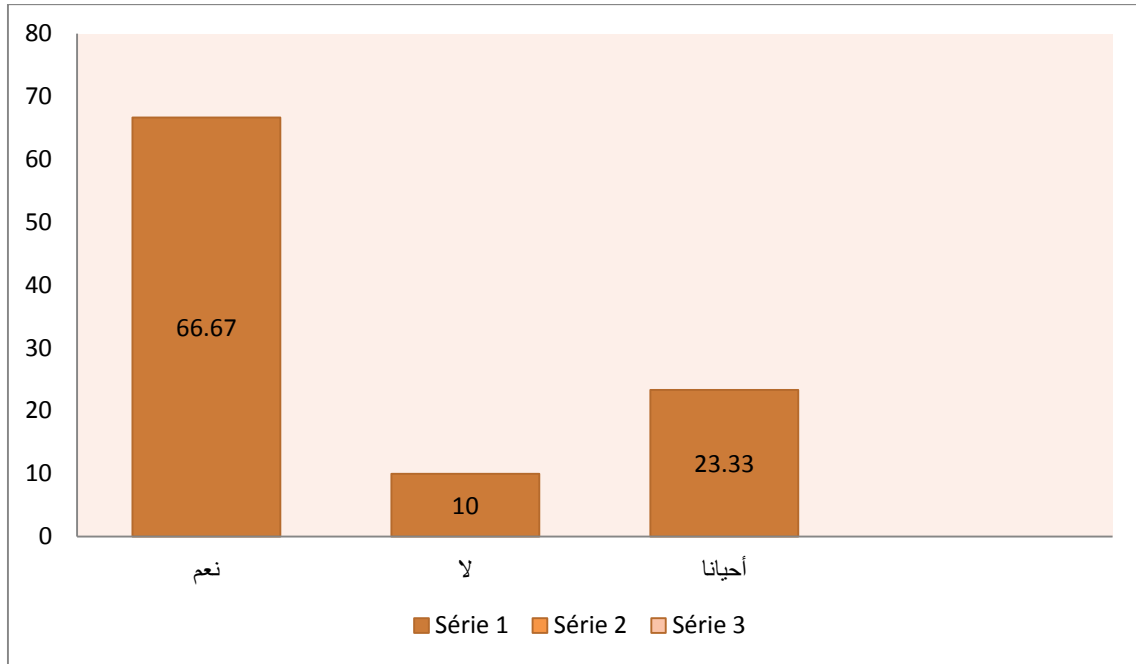
- ومنه نستنتج أنه يضايق كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- العبارة الحادي عشر: يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.

- الغرض منه: التعرف ما إن كان هناك تضايق للمتربص من طرف التلاميذ غير المتعاونين في الحصة أم لا.

- الجدول رقم (11): يوضح إذا كان هناك تضايق من التلاميذ غير المتعاونين في الحصة أم لا.

العبارة 11	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	40	66,67%	31,60	5,99	0,05	2	دال
لا	6	10%					
أحيانا	14	23,33%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (11): يبين إن كان هناك تضايق للمتربص من التلاميذ غير المتعاونين في الحصة أم لا.

- عرض وتحليل النتائج:

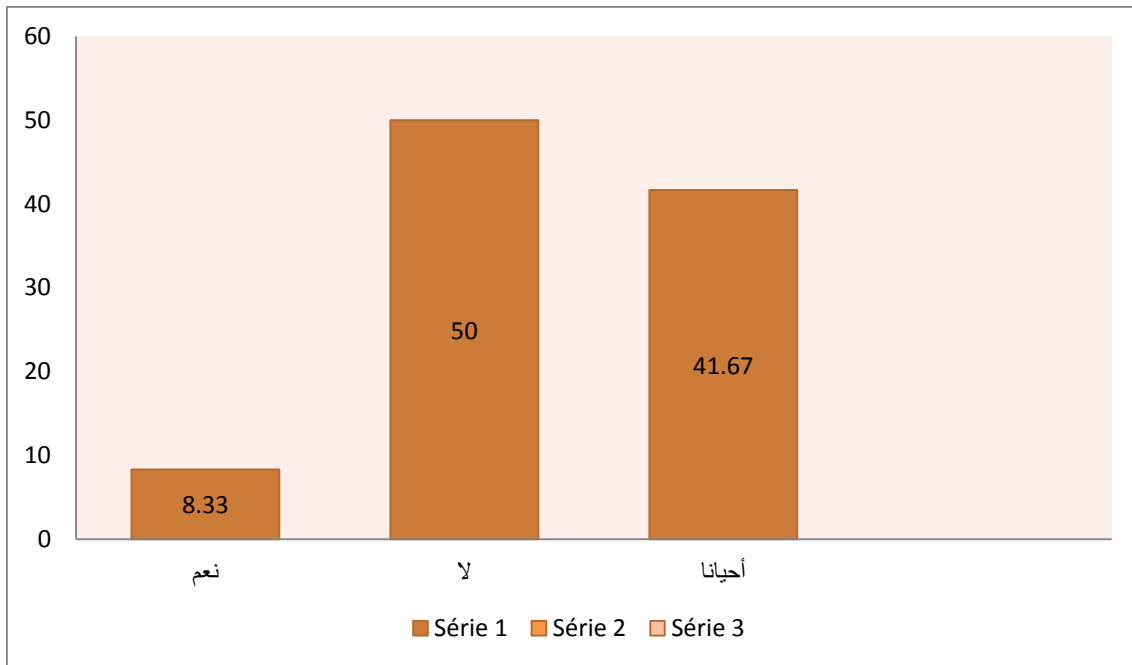
من خلال نتائج الجدول رقم 11 يبين أن 40 طالبا قد أجابوا بـ"نعم" وبنسبة 66.67% وأن 6 طلاب أجابوا بـ"لا" بنسبة 10% وقد أجاب 14 طالبا بـ"أحيانا" وبنسبة 23.33%، فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (31.60) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" والمجيبين بـ"أحيانا"، وأيضا نقبل الفرض البديل ونرفض الفرض الصفري.

- ومنه نستنتج أن يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصة.

- العبارة الثاني عشر: أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ.
- الغرض منه: التعرف ان كان هناك تضايق بسهولة من سلوك التلاميذ أم لا.
- الجدول رقم (12): يوضح إذا أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ أم لا.

العبارة: 12	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	5	8,33%	17,50	5,99	0,05	2	دال
لا	30	50%					
أحيانا	25	41,67%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية (12): يبين إن كان المتربص يتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ أم لا.
- عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم 12 يبين أن 5 طلاب أجابوا بـ "نعم" بنسبة 8.33%، وأن 30 طالبا أجابوا بـ "لا" بنسبة مئوية تقدر بـ 41.67% وأخيرا 25 طالبا بـ "أحيانا" بنسبة 41.67%، فهل هذه الفروق ذات دلالة إحصائية؟
- عند استخدام "كا²" عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وجد أن "كا²" المحسوبة بـ (17.50) أكبر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه يوجد فروقا ذات دلالة إحصائية بين المجيبين

بـ"نعم" والمجيبين بـ"لا" وحتى المجيبين بـ"أحيانا" ، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

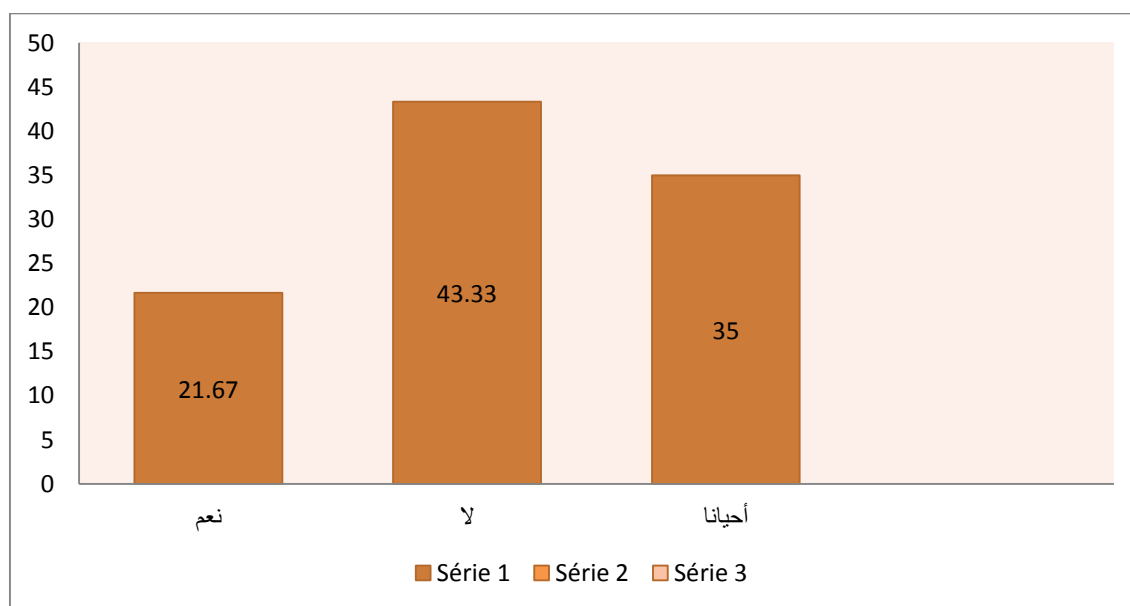
- ومنه نستنتج أن غالبية الطلبة أصبحوا لا يتضايقوا بسهولة من سلوك التلاميذ أي هناك "سلوك إيجابي".

- العبارة الثالثة عشر (13): يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري).

- الغرض منه: معرفة إن كان المتربص يتضايق من تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري) أم لا.

- الجدول رقم (13): يوضح إن كان المتربص يتضايق من معارضة مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري) أم لا يتضايق.

العبارة: 13	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	13	21,67%	4,30	5,99	0,05	2	دال
لا	26	43,33%					
أحيانا	21	35%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (13): يبين تضايق الطالب المتربص من تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)

- عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم (13) يوضح أن 13 طالبا قد أجابوا بـ"نعم" أي بنسبة 21.67%، وأيضا هناك 26 طالبا أجابوا بـ"لا" أي بنسبة 43.33% و21 طالبا أجابوا بـ"أحيانا" أي بنسبة 35%، فهل توجد فروق ذات دلالة إحصائية؟

- عند استخدام "كا²" عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن "كا²" المحسوبة (4.30) أصغر من "كا²" الجدولية (5.99) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين "نعم" والمجيبين "بلا" و"أحيانا". مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

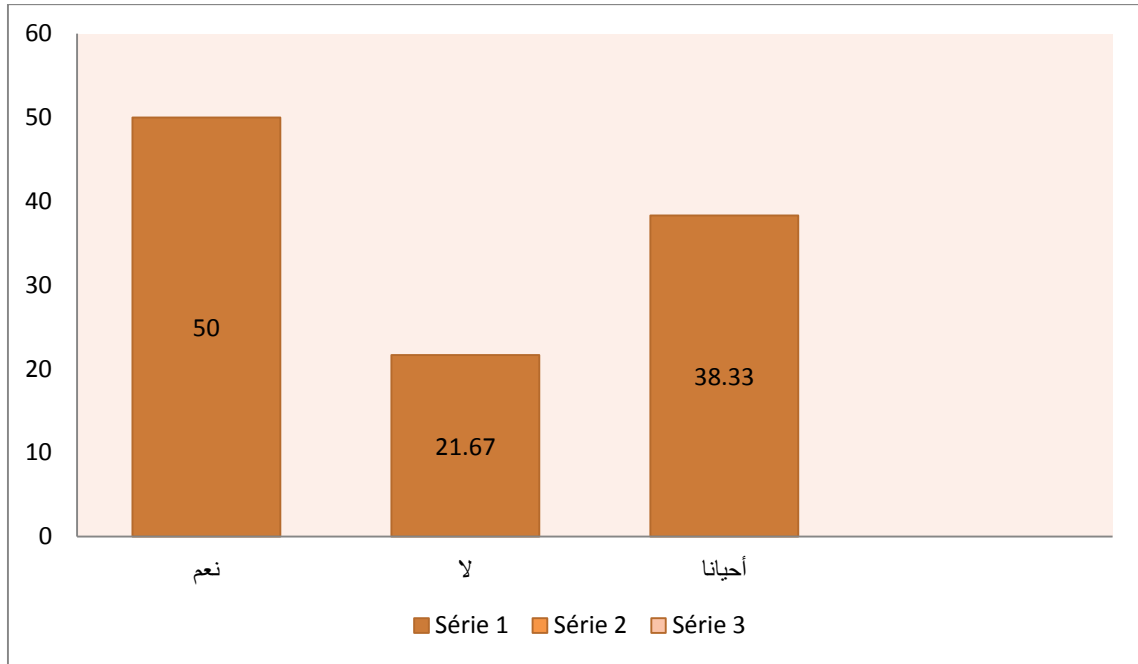
- ومنه نستنتج معظم الطلبة لا يتضايقون من معارضة مطالب التلاميذ مع برنامج التوزيع الدوري.

- العبارة الرابعة عشر: يضايقني تركيز التلاميذ الموجه على الجوانب السلبية.

- الغرض منه: معرفة إذا كان المتربص يتضايق من تركيز التلاميذ الموجه على الجوانب السلبية أم لا يضايقه.

- الجدول رقم (14): يوضح إن كان الطالب المتربص يتضايق من تركيز التلاميذ الموجه على الجوانب السلبية أم لا يتضايق.

العبارة: 14	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	30	50%	7.90	5.99	0,05	2	دال
لا	13	21,67%					
أحيانا	17	38,33%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (14): يبين إذا كان الطالب المتربص يتضايق من تركيز التلاميذ الموجه على الجوانب السلبية أم لا يتضايق.

- عرض وتحليل النتائج:

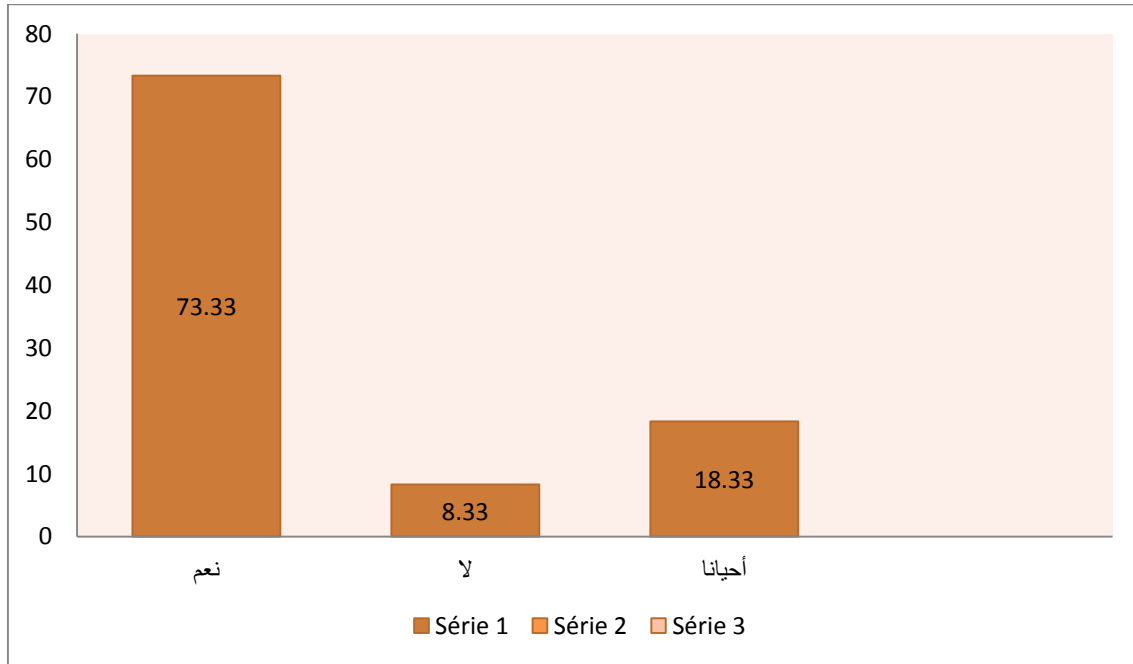
من خلال نتائج الجدول رقم 14 يبين أن 30 طالبا قد أجابوا بـ "نعم" أي بنسبة 50% وأن 13 طلاب أجابوا بـ "لا" بنسبة 21,67% بينما 17 طالبا أجابوا بـ "أحيانا" بنسبة 38,33% فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن كا² المحسوبة (7,90) أكبر من كا² الجدولية أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين بـ "نعم" والمجيبين بـ "لا" وأيضا "أحيانا". مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. ومنه نستنتج أن معظم الطلبة لا يضايقهم تركيز التلاميذ على الجوانب السلبية.

العبارة الخامس عشر: يضايقني عدم وجود أماكن مخصصة لكل نشاط رياضي.

- الجدول رقم (15): يوضح إن كان هناك تضاييق من عدم وجود أماكن مخصصة لكل نشاط رياضي أم لا.

العبارة: 15	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	44	%73,33	14,10	5,99	0,05	2	دال
لا	5	%8,33					
أحيانا	11	%18,33					
المجموع	60	%100					



التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (15): يبين إن كان هناك تضاييق من عدم وجود أماكن مخصصة لكل نشاط رياضي أم لا

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 15 يبين أن 44 طالبا قد أجابوا ب"نعم" أي بنسبة 73,33% وأن 5 طلاب أجابوا ب"لا" بنسبة 8,33% بينما 11 طالبا أجابوا ب"أحيانا" بنسبة 18,33% فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن χ^2 المحسوبة (44,10) أكبر من χ^2 الجدولية أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" وأيضا "أحيانا". مما يدل رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

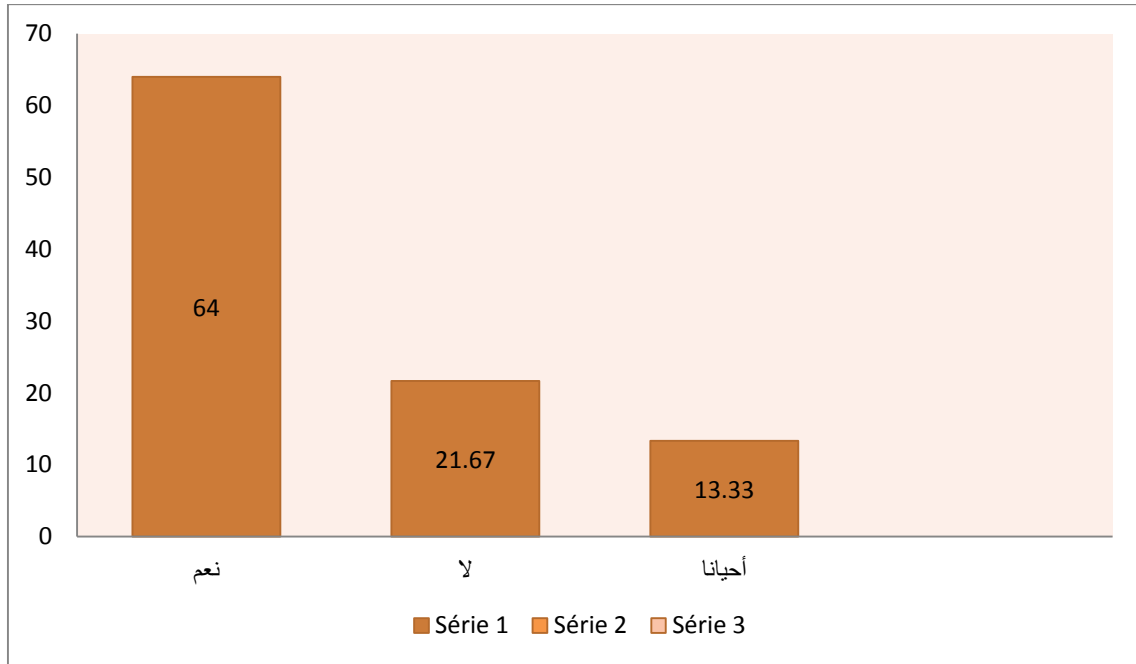
- ومنه نستنتج أنه أغلبية الطلبة أجابوا ب"نعم" أي يتضايقون من عدم وجود أماكن مخصصة لكل نشاط رياضي مما تصعب من مهام.

- العبارة السادسة عشر: عدد التلاميذ مرتفع جدا بالمقارنة مع العتاد الرياضي.

- الغرض منه : التعرف إن كان عدد التلاميذ مرتفع جدا بالمقارنة مع العتاد الرياضي أم لا.

جدول رقم (16): يوضح إذا كان عدد التلاميذ مرتفع جدا بالمقارنة مع العتاد الرياضي.

العبارة: 16	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	39	64%	27,70	5,99	0,05	2	دال
لا	13	21,67%					
أحيانا	8	13,33%					
المجموع	60	100%					



التمثيل بالأعمدة البيانية رقم(16) : يبين إذا كان عدد التلاميذ مرتفع جدا بالمقارنة مع العتاد الرياضي.

عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 16 يبين أن 39 طالبا أجابوا ب"نعم" وأن النسبة المئوية 65 % وأن 13 طالبا أجابوا ب"لا" بنسبة 21,67 % ونجد 8 طلاب قد أجابوا ب"أحيانا" أي بنسبة 13,33% فهل هذه فروق دالة إحصائية؟

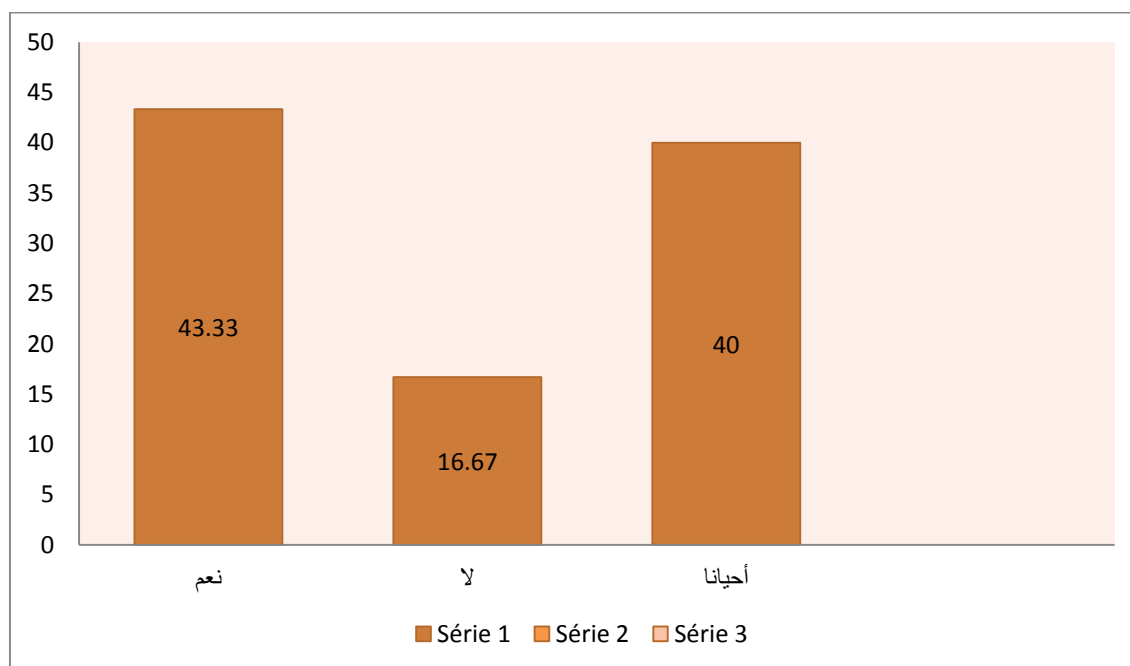
- عند استخدام كاسي عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن كاسي المحسوبة (27,70) أكبر من كاسي الجدولية (5,99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" وحتى "أحيانا". مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

- ومنه نستنتج أن يرون أغلب الطلبة بأن عدد التلاميذ مرتفع جدا بالمقارنة مع العتاد الرياضي.

- العبارة السابعة عشر: يضايقني تلاميذ الأقسام التي تتقاسم معنا الملعب.
- الغرض منه : معرفة إذا كان المتربص يتضايق من تلاميذ الأقسام التي تتقاسم معنا الملعب أم لا يتضايق.

-جدول رقم 17: يوضح إن كان هناك تضايق للمتربص من تلاميذ الأقسام التي تتقاسم الملعب.

العبارة: 17	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	26	%43,33	7,60	5,99	0,05	2	دال
لا	10	%16,67					
أحيانا	24	%40					
المجموع	60	%100					



التمثيل بالأعمدة البيانية رقم 17: يبين إن كان المتربص يتضايق من تلاميذ الأقسام التي تتقاسم الملعب.

عرض وتحليل النتائج: من خلال نتائج الجدول رقم 17 يبين أن 26 طالبا أجابوا ب"نعم" بنسبة 43,33% وأن 10 طلاب قد أجابوا ب"لا" أي بنسبة 16,67% بينما 24 طالبا أجابوا ب"أحيانا" بنسبة 40% فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟
 عند استخدام اختبار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن χ^2 المحسوبة (7,60) أكبر من χ^2 الجدولية (5,99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" والمجيبين ب"أحيانا"، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

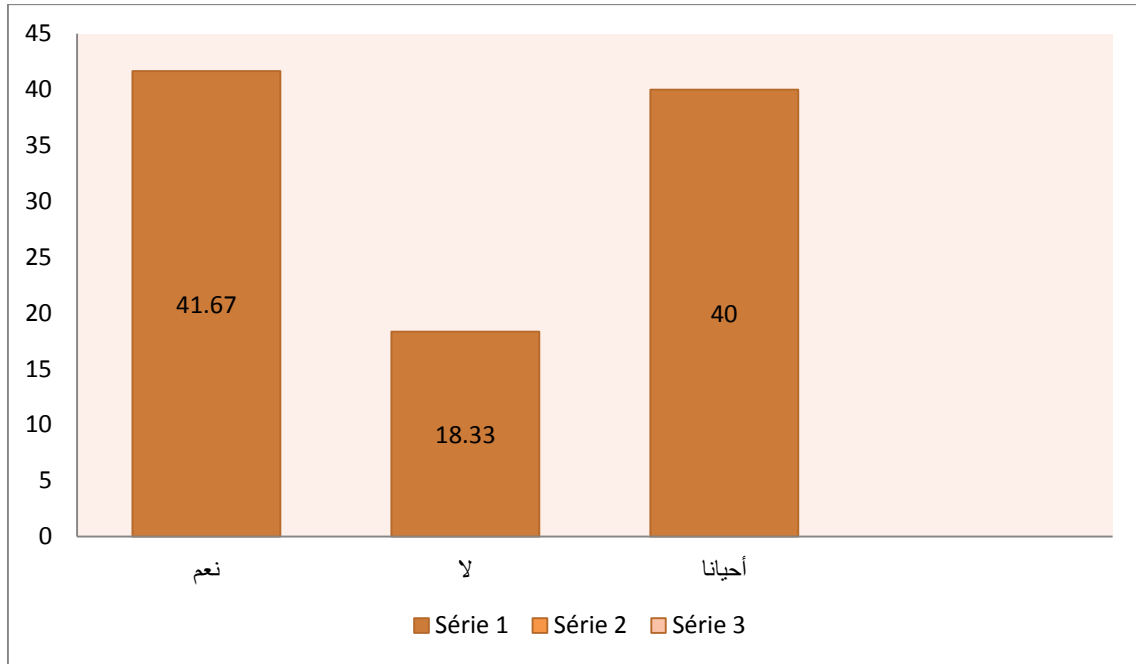
-ومنه نستنتج أن تلاميذ الأقسام التي تتقاسم معنا الملعب تضايقني.

العبارة الثامنة عشر: قلة العتاد والوسائل أثناء الحصّة تربيكي.

-الغرض منه: معرفة إذا كانت قلة العتاد والوسائل أثناء الحصّة تريك المتربص أم لا.

- جدول رقم 18: يوضح إذا كانت قلة العتاد والوسائل أثناء الحصّة تريك الطالب المتربص أم لا.

العبارة: 18	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	25	41,67%	6,10	5,99	0,05	2	دال
لا	11	18,33%					
أحيانا	24	40%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (18): يبين قلة العتاد والوسائل أثناء الحصة تترك المتربص أم لا.

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 18: يبين أن 25 طالبا قد أجابوا ب"نعم" أي بنسبة 41,67% و 11 طالبا أجابوا ب"لا" أي بنسبة 18,33.. بينما أجابوا 24 طالبا ب"أحيانا" أي بنسبة تقدر ب 40% فهل هذه الفروق دالة إحصائية

- عند استخدام إختبار كاي² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن كاي² المحسوبة (6,10) أكبر من كاي² الجدولية (5,99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" وحتى "أحيانا". مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة.

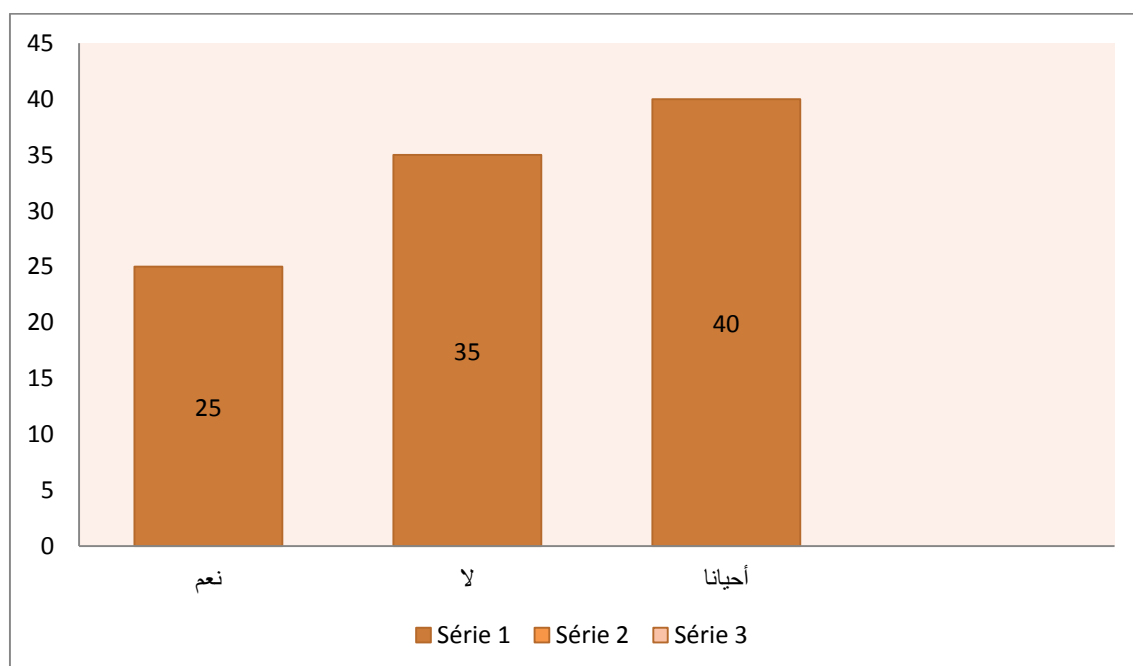
- ومنه نستنتج أن قلة العتاد والوسائل أثناء الحصة تترك المتربصين.

العبارة التاسعة عشر: يضايقني إرتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ما يشكل لي ضغطا.

- الغرض منه: التعرف إن كان المتربص يتضايق من إرتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- جدول رقم (19): يوضح إن كان المتربص يتضايق من إرتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أم لا.

العبارة: 19	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	15	25%	2,10	5,99	0,05	2	دال
لا	21	35%					
أحيانا	24	40%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (19): يبين إرتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية في تشكيل الضغوط.

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 19 يبين أن 15 طالبا أجابوا ب"نعم" ونسبة 25% ، و 21 طالبا أجابوا ب"لا" بنسبة 35% بينما نجد 24 طالبا أجابوا ب"أحيانا" بنسبة 40% فهل هذه الفروق دالة إحصائيا؟

- عند استخدام إختبار χ^2 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن ك.. المحسوبة (2,10) أصغر من ك² الجدولية (5,99) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" وحتى ب"أحيانا"، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

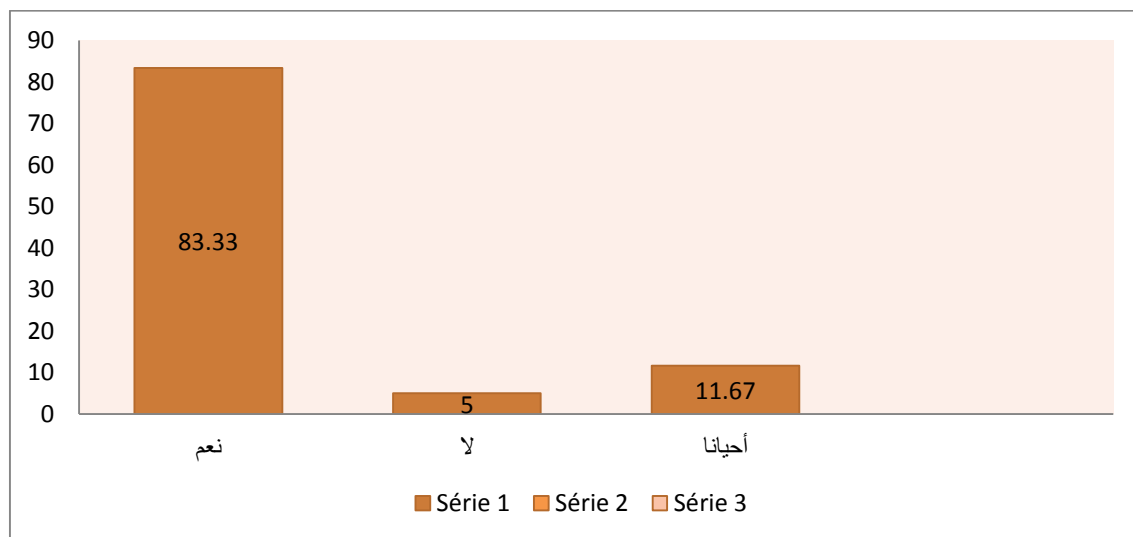
- ومنه نستنتج أن في درجة الحرارة المرتفعة أثناء الحصة لا تضايق المتربصين.

العبارة العشرون: يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- **الغرض منه:** التعرف إن كان الطالب المتربص يتضايق من دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أم لا.

جدول رقم (20): يوضح إن كان هناك تضايق المتربص من دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

العبارة: 20	التكرارات	النسبة المئوية	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	50	83,33%	67,90	5,99	0,05	2	دال
لا	3	5%					
أحيانا	7	11,67%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم(20): يبين إذا كان المتربص يتضايق من دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أم لا .

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 20 يبين أن 50 طالبا أجابوا ب"نعم" ونسبة 83,33% ، وقد أجابوا 3 طلاب ب"لا" التي نسبتها 5% وأيضا 7 طلاب أجابوا "أحيانا" أي بنسبة 11,67% فهل هذه الفروق دالة إحصائية؟

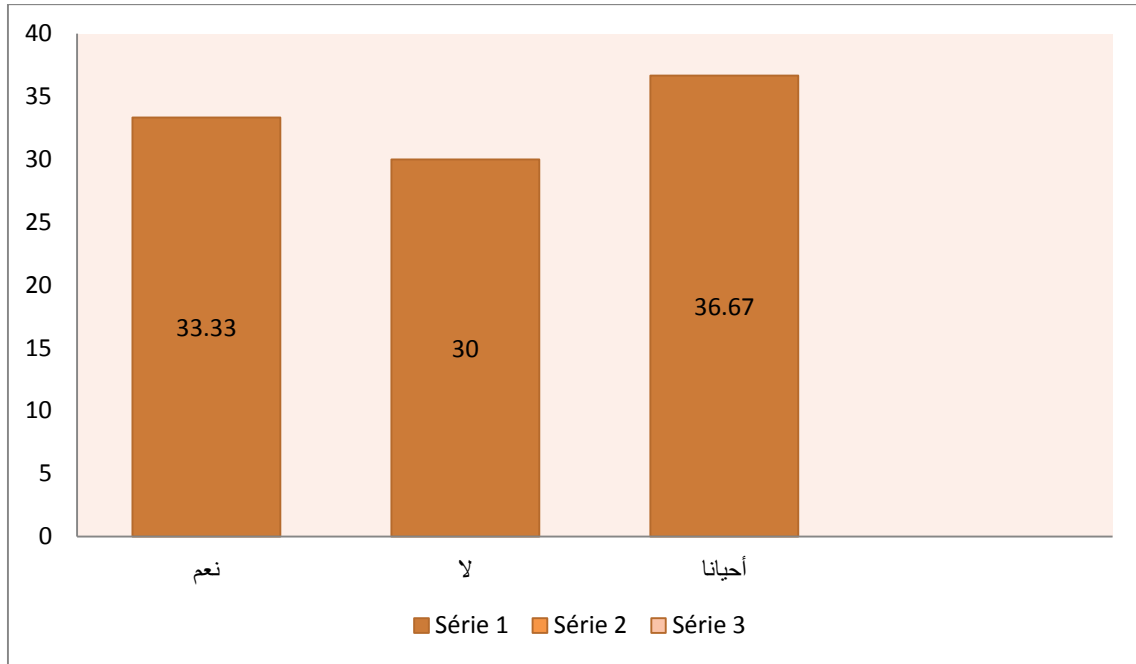
- عند استخدام إختبار كا² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن كا² المحسوبة ب (67,90) أكبر من كا² الجدولية (5,99) أي أنه يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" وحتى "أحيانا"، مما يدل على رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة. - ومنه نستنتج أن دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تضايق المتربصين.

العبارة الواحد والعشرين: ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية و الرياضية ما يجعلني عصبيا.

- الغرض منه : معرفة إن كانت ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية ما يجعل المتربص عصبيا.

- الجدول رقم (21): يوضح إن كانت ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية والرياضية ما يجعل المتربص عصبيا.

العبارة: 21	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الاحصائية
نعم	20	33,33%	0,40	5,99	0,05	2	دال
لا	18	30%					
أحيانا	22	36,67%					
المجموع	60	100%					



- التمثيل بالأعمدة البيانية رقم (21): يبين ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعل الطالب المتربص عصبيا أم لا.

- عرض وتحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم 21 يبين أن 20 طالبا أجابوا ب"نعم" أي بنسبة 33,33% وقد أجابوا 18 طالبا ب"لا" أي بنسبة 30% بينما 22 طالبا قد أجابوا ب"أحيانا" أي بنسبة 36,67% فهل هذه الفروق دالة إحصائية؟

- عند استخدام اختبار كاي² عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 2 وجدنا أن كاي² المحسوبة (0,04) أصغر من كاي² الجدولية (5,99) أي أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجيبين ب"نعم" والمجيبين ب"لا" و"أحيانا"، مما يدل على قبول الفرضية الصفرية ورفض الفرضية البديلة.

-ومنه نستنتج أن: ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لا تجعلهم عصبين لدى المتربصين.

الاستنتاجات:

على ضوء ما تقدم في الجانب التطبيقي الخاص بعرض وتحليل النتائج توصلنا في موضوع بحثنا: مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التبرص الميداني بالمؤسسات التعليمية إلى استنتاجات وهي كالتالي:

المحور الأول: المستوى المعرفي للطلاب المتربص.

أهم الإستنتاجات:

- *عدم المعرفة الواسعة بأساليب التدريس تشكل ضغطا للطلبة خلال التبرصات الميدانية.
- *ضعف الأداء المهاري و الحركي يشكل للطلاب المتربص ضغطا.
- *مدة حصة التربية البدنية والرياضية غير كافية علىجميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط مما يشكل ضغطا.

المحور الثاني: المواظبة وإنضباط التلاميذ:

أهم الإستنتاجات:

- *عدم مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية يشكل ضغطا للطلاب المتربص.
 - *كثرة تغيبات التلاميذ تعتبر مصدرا من مصادر الضغوط النفسية.
 - *عدم تعاون التلاميذ أثناء الحصة يشكل ضغطا.
 - *تضايق الطلبة من تركيز التلاميذ على الجوانب السلبية لدى الطالب المتربص بشكل ضغطا.
- ### المحور الثالث: ظروف العمل والمنشآت بالمؤسسات التعليمية.

أهم الإستنتاجات:

- *نقص وعدم توفر المنشآت الرياضية يشكل ضغطا.
- *تعداد التلاميذ المرتفع خلال الحصة يشكل ضغطا.
- *تضايق الطالب المتربص من تلاميذ الأقسام الأخرى.
- *تضايق الطالب المتربص من وجود أشخاص وعناصر دخيلة (أجنبية) أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

مناقشة الفرضيات:

الفرضية الأولى:

من خلال فرضية البحث الأولى التي تشير إلى أن المستوى المعرفي للطالب المتربص يشكل ضغطا نفسيا، وكنموذج لذلك ما أكده المتربصون من خلال أجوبتهم على الأسئلة (01.06.07) بنسبة (40%)، (43,33%)، (60%) على التوالي وهذا ما أثبتته دراسة "جلاط وعلاوية" لسنة 2007-2008 وذلك لفرضية تعرض الطالب المتربص لمعوقات ومشاكل أثناء التربية العلمية وهذا راجع لقصر مدة البيداغوجيا التطبيقية بمعهد التربية البدنية والرياضية.

الفرضية الثانية:

من خلال فرضية البحث الثانية التي تشير إلى أن عدم مواظبة وانضباط التلاميذ يشكل ضغطا نفسيا، وكنموذج لذلك ما أكده المتربصون من خلال أجوبتهم على الأسئلة (01,03,04,07) بنسبة (53.33%)، (70%)، (66.67%)، (50%) على التوالي، وهذا ما أثبتته دراسة تجاري فريد لسنة 2010-2011 وذلك لفرضية وجود بعض الصعوبات أثناء التربص لطلبة المعهد، وذلك راجع لتضايق الطالب المتربص بسهولة من سلوك التلاميذ.

الفرضية الثالثة:

من خلال فرضية البحث الثالثة التي تشير إلى ظروف العمل والمنشآت بالمؤسسة التعليمية تولد ضغطا نفسيا، وكنموذج لذلك ما أكده المتربصون من خلال أجوبتهم على الأسئلة (01,02,03,04,06) بنسبة (73.33%)، (65%)، (43.33%)، (41.66%)، (83.33%) على التوالي، وهذا ما أثبتته أيضا دراسة "جلاط وعلاوية" لسنة 2007-2008 وذلك لفرضية التلميذ والإدارة المدرسية والإشراف التربوي وظروف العمل يشكل ضغطا وذلك راجع لقلّة العتاد والوسائل بالمؤسسة إضافة إلى دخول العناصر الأجنبية للملعب.

الخلاصة العامة

تضمنت الدراسة الحالية مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التربص الميداني فاتخذنا ثانويات ولاية مستغانم ميدانا لدراستنا وبعد إجرائنا لدراسة استطلاعية لهذا الموضوع، راودنا الشك في أن هناك عدة مصادر للضغوط تؤثر على المتربصين وهذا ما جعلنا نطرح السؤال التالي: ما هي أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التربص الميداني بالمؤسسات التعليمية؟ فمن التساؤل العام اعتمدنا على فرضيات كأجوبة مسبقة لها حيث بينا في الفرضية العامة بأن هناك مصادر للضغوط النفسية للمتربصين بقسم التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي، يتعرضون للضغوط النفسية على مستوى عال من طرف المستوى المعرفي للطالب المتربص، مواظبة وانضباط التلاميذ، ظروف العمل والمنشآت بالمؤسسات التعليمية، ومن خلال هذا تحققنا من صحة فرضيتنا التي تنص على وجود مصادر للضغوط النفسية لدى الطلبة المتربصين بقسم التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

- وبعد القيام بالدراسة المسحية لموضوع بحثنا إلى أهم مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التربص الميداني بالمؤسسات التعليمية وتشخيصها، وهكذا قد بلغنا هدفنا المنشود من خلال هذه الدراسة بعدما قمنا بمعالجة نظرية وتطبيقية لموضوع بحثنا حيث اتبعنا منهجية علمية مكنتنا من الوصول على نتائج موضوعية أثبتنا بها الفرضيات.

وفي الأخير نرجو أن نكون قد وفقنا ولو بقليل في الإحاطة بموضوع بحثنا من كل الجوانب، وإذا كنا قد تركنا احد الجوانب فهذا ما يتميز به البحث العلمي بالاستمرارية، فنطلب من زملائنا الطلبة أن يكملوا الدرب في هذا المجال لأنه موضوع مهم.

اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

انطلاقا من الدراسة النظرية التي قمنا بها، وبموجب النتائج التي تحصلنا عليها بعد تحليلنا للاستبيان ومعرفة وجهة نظر الطلبة حول أسباب هذه الظاهرة للحد من تطور هذه الظاهرة والقضاء عليها وهذا باتباع عدة طرق وتدابير أهمها:

* على الطلبة الإلمام بالمعلومات النظرية والمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية قدر الإمكان.

* إجراء عملية التربص بالثانويات أو بالمؤسسات المجهزة بالمعدات والوسائل الرياضية.

- * توفير ظروف اجتماعية مريحة للمتربص لكي يجد فيها أنفاسه وارتفاع معنوياته.
- * نشر الوعي بين التلاميذ وأولياء أمورهم لأهمية التربية البدنية والرياضية عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وربط مادة التربية البدنية الرياضية بالمواد الأخرى.
- * تهيئة بيئة العمل لمتربصي التربية البدنية والرياضية والقائمين عليها خاصة فيما يتعلق بجماعة العمل.
- * تبادل الشعور بالتفاؤل بين العناصر الرياضية سواء الأساتذة أو التلاميذ كي يشعر المتربص بالراحة النفسية في العمل أو غيره.
- * يجب على المتربص الإحتكاك بتلاميذه والاقتراب منهم ومحاولة معرفة شخصية كل تلميذ كي لا يكون عليه تأثير من طرف هذا الأخير.
- * القيام بمراجعة دورية وتقديم مستمر للضغط النفسي لدى متربصي التربية البدنية والرياضية عن طريق الكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص أسباب ارتفاعه وانخفاضه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداث ضغط نفسي.

قائمة المصادر و المراجع

- 1/ من القرآن الكريم: "فوق كل ذي علم عليم". سورة يوسف آية 76
- 2/ بيوكر تشارلز. أسس التربية البدنية.
- 3/ د. الفرماوي، حمدي علي، د. رضا عبد الله، الضغوط النفسية في مجال العمل والحياة (مواجهة نفسية في سبيل التنمية البشرية)، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، 2009.
- 4/ فيصل عياش، التربص، مستغانم، مطبوعات جامعة المدرسة العليا، 1996.
- 5/ مكارم حلمي أبو هرجة، التدريب الميداني للتربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2000.
- 6/ هيجان، 1998.
- 7/ واقع التربصات الميدانية لطلبة قسم التربية البدنية والرياضية وأثرها على الكفاءات البيداغوجية لدى الطالب المتربص، مذكرة تخرج، 2006/2007.
- 8/ د. عبد العزيز عبد المجيد محمد، سيكولوجية مواجهة الضغوط النفسية في المجال الرياضي.
- 9/ هيجان عبد الرحمان بن أحمد، مصادر الضغوط، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.
- 10/ محمد حسن علاوي، الإحتراف النفسي، دار الكتاب للنشر، الطبعة الأولى، 1998.
- 11/ د. أسامة كامل راتب، أستاذ بكلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان والحائز على جائزة الدولة التشجيعية في علم النفس، 1990.
- 12/ من السنة النبوية قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "تعلموا العلم فإن تعلمه له خشية وطلبه عبادة ومذاكرته تسبيح". رواه البخاري.
- 13/ علي عسكر، استشاري التحكم في الضغوط والأداء الأمثل، كلية التربية الأساسية، دولة الكويت.
- 14/ عويدان سلطان المشعان، مجلة الملك سعود، العلوم الإدارية الرياضي، 2001، لعملية مراحل الضغط.
- 15/ د. محمد حسن علاوي، أستاذ وعميد كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان، للحد من الضغوط.
- 16/ ليلي عثمان ابراهيم عثمان، 1987، الرضا الوظيفي وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى مدرسات التربية الرياضية للمرحلتين الإعدادية والثانوية، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهرة، مصر.
- 17/ رضا مسعودي، 2003، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الاستعجالات، مصادره ومؤشراته، مذكرة ماجستير غير منشورة، معهد علم النفس، جامعة الجزائر.

- 18/ عويد سلطان المشعان، 2001، مصادر الضغوط في العمل، دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م13 العلوم الإدارية ، الرياض.
- 19/ عبد الستار ابراهيم، 1998، الاكتئاب، الاضطراب العصر الحديث، فهمه وأساليب علاجه، سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، المجلس الوطني للفنون والآداب، الكويت، المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الطبعة الأولى، 2007.
- 20/ د.ميرفت علي خفاجة، د.مصطفى السايح محمد، مدخل إلى طرائق تدريس التربية الرياضية، الطبعة الأولى، 2008، دار الواء، الاسكندرية.
- 21/ بسطوسي أحمد بسطوسي، أحمد صالح السمراني، طرق التدريس في التربية البدنية.
- 22/ د. عياد عبد الوهاب، د.توراك احمد، الدور الفعلي لحصة التربية البدنية والرياضية لتقليل السلوكيات العدوانية للمراهق، ديوان المطبوعات الجامعية، 2009/2008.
- 23/ د.أمين أنور الخلوفي، الرياضة والمجتمع بالمجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، الكويت، ديسمبر، 1996.
- 24/ د.عدنان درويش جلول، د. أمين أنور الخلوفي، د. محمود عبد الفتاح عنانق، التربية الرياضية المدرسة، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، الطبعة الثالثة 1994.
- 25/ د.حسن اوي هشام، د. خليل محمد الحبيب، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، تحديد أسباب وقوع الإصابة في درس ت.ب.ر لدى التلميذات في الطور الثانوي 2011/2010.
- 26/ أحمد السامرائي عباس، وحسن حسين قاسم، التطبيق العلمي في التربية البدنية.

عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استبيان

استمارة استبائية موجهة إلى طلبة معهد التربية البدنية والرياضية (السنة الثالثة ليسانس) في إطار التحضير لنيل شهادة ليسانس في مجال التدريب الرياضي، ومن خلال دراستنا التي موضوعها: "مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التبرص الميداني بالمؤسسات التعليمية (الثانويات)" نتقدم باستمارتنا هذه طالبين منكم أعزائنا الطلبة ملئها بعناية والالتزام بالموضوعية من خلال أجوبتكم ولكم جزيل الشكر والاحترام.

تحت إشراف:

أ/ جبوري بن عمر

من إعداد الطلبة:

* محمودي عبد العظيم

* مشناف سارة

* كوميش عبد الغني.

السنة الجامعية: 2015/2014

أحيانا	لا	نعم	المحور الأول: المستوى المعرفي للطلاب المتربص
			1- عدم معرفتي الواسعة بأساليب التدريس تشكل لي ضغطا خلال التربص.
			2- ضغط أدائي المهاري والحركي يشكل لي ضغطا
			3- كثرة المعلومات والواجبات الحركية خلال الحصص يشكل ضغطا
			4- أخشى كثيرا أسئلة التلاميذ واستفساراتهم حول بعض القوانين والمواقف الرياضية
			5- تفاوت التلاميذ في المستويات يصعب من عملي ويسبب الارتباك في إيجاد الحلول
			6- مدة حصص التربية البدنية والرياضية غير كافية على إلمام جميع المعارف والمعلومات المتعلقة بالنشاط وذلك ما يشكل لي ضغطا
			7- مدة الحجم الساعي للبيداغوجيا التطبيقية في معهد التربية البدنية والرياضية غير كافية على إثراء رصيدي المعرفي ما يشكل لي ضغطا

المحور الثاني: المواظبة وانضباط التلاميذ			
			1- عدم مشاركة التلاميذ في حصص التربية البدنية والرياضية يشعري بالقلق
			2- مشكلة ضبط النظام مع التلاميذ تأخذ مني وقتا طويلا
			3- يضايقني كثرة تغيب تلاميذ السنوات النهائية في حصص التربية البدنية والرياضية
			4- يضايقني التلاميذ غير المتعاونين في الحصص
			5- أصبحت أتضايق بسهولة من سلوك التلاميذ
			6- يضايقني تعارض مطالب التلاميذ مع البرنامج (التوزيع الدوري)
			7- يضايقني تركيز التلاميذ الموجه على الجوانب السلبية

المحور الثالث: ظروف العمل والمنشآت بالمؤسسات التعليمية			
			1- يضايقني عدم وجود أماكن مخصصة لكل نشاط رياضي

			2- عدد التلاميذ مرتفع جدا بالمقارنة مع العتاد الرياضي
			3- يضايقني تلاميذ الأقسام التي تتقاسم معنا الملعب
			4- قلة العتاد والوسائل أثناء الحصة تربيكي
			5- يضايقني إرتفاع درجة الحرارة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ما يشكل لي ضغطا.
			6- يضايقني دخول عناصر دخيلة (أجنبية) للملعب أثناء حصة التربية البدنية والرياضية
			7- ملابس التلاميذ لا تساعد على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية ما يجعلني عصيبا.

جدول رقم (01): يمثل أسماء ثانويات التبرص وعدد الطلبة المترشحين فيها

اسم ثانوية التبرص	عدد الطلبة المترشحين
ثانوية إدريس السنوسي - مستغانم -	16
ثانوية بن قلة توائي - مستغانم -	16
متقن أول نوفمبر - مستغانم - ثانوية خروبة - مستغانم -	04
ثانوية خميستي - مستغانم -	14
ثانوية ولد قابلية - مستغانم -	14
ثانوية شرايفية - مستغانم -	15
ثانوية زروقي الشيخ - مستغانم -	13
ثانوية 05 جويلية - مستغانم -	22
ثانوية عين النويصي	21
ثانوية عين النويصي	11
ثانوية منصوره	02
ثانوية بوقيراط	13
ثانوية سيرات	10
ثانوية فرناكة	12
ثانوية سوافلية	09

20	متقن ماسرى
10	ثانوية حاسي ماماش
08	ثانوية بن عبد المالك رمضان
09	ثانوية سيدي علي
09	ثانوية كروسة ثانوية
19	عين تادلس
14	ثانوية أحمد بومهدي سيدي لخضر
10	متقن حجاج
03	ثانوية الصور
12	ثانوية واد الخير
10	ثانوية بلجيايالي الغالي
13	ثانوية أوكراف محمد
14	ثانوية خير الدين

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

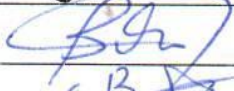




قسم التربية البدنية والرياضية

شعبة علوم الحركة وحركية الإنسان

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض الإجابة عنها قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية .

الموضوع: مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة المقبلين على التربص الميداني بالمؤسسات التعليمية (الثانويات)

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم ولقب الأستاذ
	أستاذ دكتور	بومديع البومديع
	ماجستير	بن زهرة نوري
	دكتوراه	حرياتي ابراهيم
	"	بن زهرار المس
	"	مناد فضيل

تحت إشراف :

من إعداد الطلبة:

د/ جبوري بن عمر

● محمودي عبد العظيم

● مشناف سارة

● كوميش عبد الغني

السنة الجامعية : 2015/2014

ملخص البحث باللغة العربية:

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة اهم مصادر الضغوط النفسية المؤثرة على طلبة معهد التربية البدنية والرياضية المقبلين على التربص الميداني وهذا لغرض وضع استراتيجية لمواجهة هذه الضغوط وإيجاد حلول لها ومعالجتها. وقد تمثلت عينة البحث في مائة 100 طالب (ة) يدرسون بمعهد التربية البدني والرياضية، بمستغانم والتي تم إختيارها بشكل عشوائي والتي بلغت نسبتها 27.6% وقد أشرف الطلبة الباحثون بأنفسهم بتوجيه الاستبيان للطلبة المتربصين.

وقد لخصت نتائج البحث في الأخير إلى أن الطالب المتربص يتعرض لضغوط نفسية وذلك جراء احتكاكه بالتلاميذ ومشاكله بالطاقم الإداري التربوي إضافة إلى ظروف العمل غير المريحة مع نقص كفاءة الطالب المتربص.

الكلمات الأساسية: مصادر الضغوط النفسية، التربص الميداني.

Résumé :

Le but de cette étude afin de trouver les sources les plus importantes de stress affectant les étudiants de prochaine **traque** le terrain et ce dans le but d'élaborer une stratégie pour faire face à ces l'institut d'éducation physique et sportive pressions et trouver des solutions pour eux et y remédier.

L'échantillon de l'étude a consiste en une Soixante de 60 étudiants (es) à l'institut d'éducation physique et sportive, à Mostaganem et qui ont été choisis au hasard, qui s'élevait à 17.49% les étudiants chercheurs ont supervisé les étudiants stagiaires eux-mêmes sous la direction du questionnaire pour les prédateurs étudiants.

Les résultats sont résumés dans le dernier élève qui les stagiaires est sooumis a des pressions psychologique et surtout à la suite de contact accidentel avec les élèves et les problèmes administratifs éducatifs de l'équipage, en plus de conditions de travail inconfortables avec le manque d'efficacité de les stagiaires des étudiants

Mots Clés : sources des stress, stage de terrain.