

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية



مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس تحت عنوان :

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في التقليل من أنماط بعض المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا من المرحلة النهائية للطور الثانوي

تحت إشراف :

د. مقراني جمال

إعداد الطلبة :

- مرسلي عمر
- بن ماحي أحمد
- دلبار بوزيان

السنة الجامعية : 2019/2018

# إهداء

إلى التي حملتني وهنا وسقتني من نبع حنانها وعطفها الفياض إلى من كان  
دعاؤها ورضاها عني سر نجاحي أُمي الغالية حفصها الله إلى من احمل لقبه  
بكل فخر واعتزاز أبي حفصه الله إلى كل عائلتي بدون استثناء.

إلى كل زملائي و الأساتذة الذين الذين ساعدوني في هذه المذكرة وكذلك  
إهدائي الخاص لكل من يعمل في معهد التربية البدنية والرياضية (عبد  
الحميد ابن باديس) و خاصة الدكتور مقراني الذي ساعدنا في إعداد هذه  
المذكرة.

دلباز بوزيان

# إهداء

إلى كل من علمني حرفا في هذه الدنيا الفانية

إلى روح أبي الزكية الطاهرة

إلى أمي العزيزة الغالية التي سهرت على نجاحي

غالى جميع الأسرة التربوية من الطور الابتدائي حتى الطور الجامعي

ونشكر الله عز وجل الذي وفقنا في هذا العمل

ولا يسعنا بعد الانتهاء من إعداد هذا العمل الا ان اتقدم بجزيل الشكر

و عظيم الامتنان إلى أستاذي الفاضل

**الدكتور مقراني**

الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث حيث قدم لي كل النصيح و الإرشاد

طيلة فترة الإعداد فله مني كل الشكر والتقدير

و كذلك أصدقائي الذين ساعدوني في إعدادة .

**بن ماحي أحمد**

# إهداء

أشكر الله عز و جل على هذا النجاح و الوالدين الكريمين أتمنى لهم دوام

الصحة و العافية

والى من يسعوا ليفتحوا لنا ينابيع الأمل إلى من بعثوا فينا آيات الجد والعمل

وخاصة الإخوة و الأخوات و جميع الأهل و الأحباب و إلى جميع الزملاء

في في درب الحياة و الدراسة والى الأسرة التربوية من الطور الابتدائي و

المتوسط و الثانوي و الجامعي

حيث أتقدم بجزيل الشكر و التقدير لأستاذي الفاضل الدكتور مقراني جمال

الذي أشرف على البحث بتقديم كل النصح والإرشاد .

مرسلي عمر

# شكر و تقدير

الحمد لله على احسانه و الشكر له على توفيقه وامتنانه في إتمام هذا البحث المتواضع ومن بعده ننتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى الأساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم و خاصة إلى الأستاذ الدكتور مقراني جمال الذي تابع مراحل انجاز هذه الرسالة بكل اهتمام ومسؤولية و ما فتئ أن يمدنا بالنصائح و التوجيهات التي ساعدتنا في التغلب على الصعاب و كانت لنا عوناً في رفع الكثير من الحواجز التي فرضتها طبيعة الموضوع .وننتقدم بخالص الشكر و التقدير إلى السيد مدير معهد التربية البدنية و الرياضية على كل المساعدات التي كانت عوناً لنا في انجاز هذا البحث المتواضع على نحو أفضل و إلى كل من قدم لنا يد العون وساعدنا بقطرة عرق و بسمة صادقة أو نصيحة ثمينة أو كلمة طيبة وشجعنا في هذا المشوار من أجل الوصول إلى المعلومة المفيدة و كلمة الهادفة .

و ختاماً نتوجه بفائق الاحترام والتقدير إلى الجميع معهد التربية البدنية و الرياضية مستغانم .

## ملخص الدراسة :

تمحور جوهر بحثنا هذا حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من بعض أنماط المشكلات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا و الإشكالية كانت كالآتي :إلى أي مدى تقلل حصة التربية البدنية والرياضية من أنماط بعض المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا للمرحلة النهائية من الطور الثانوي

في الأول قمنا بصياغة فرضيات على النحو التالي : التلاميذ العاديين رياضيا لديهم مشكلات نفسية هي :القلق الثقة بالنفس الزائدة السلوك العدوانى والثانية للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من بعض المشكلات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوية من المرحلة النهائية إما الفرضية الأخيرة حصة التربية البدنية والرياضية الحالية لا تراعي أنماط المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا . بعد ذلك تطرقنا إلى المفاهيم الأساسية التي ينصب عليها بحثنا وهي التربية البدنية والرياضية. المشكلات النفسية / التعليم الثانوي/ بكالوريا التعليم الثانوي وطالب البكالوريا ثم المراهقة .

و للإجابة على تساؤلاتنا اعتمدنا في الجانب التطبيقي والميداني على تقنية الاستبيان الذي يخص عينة من تلاميذ الثالثة ثانوي والمقبلين على امتحان البكالوريا ومن خلال النتائج المتحصل عليها من جراء قيامنا بهذه الدراسة على العينة توصلنا إلى استنتاجات هامة عن فرضياتنا

لقد تبين من النتائج المتحصل عليها في هذه الدراسة ان التربية البدنية والرياضية لها تأثير في تقليل نسبة بعض المشكلات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا أثناء الحصة وخارج أوقاتها .

لهذا لابد من معرفة أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تقليل بعض المشكلات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا فكوننا أخصائيين في مجال التربية البدنية و الرياضية يفترض أن نهتم بالحصة أكثر وخاصة من الجانب النفسي .

في ختام هذا البحث نود أن نؤكد من جديد أن أهداف تربية البدنية و الرياضية تتعدى حدود ما يتصوره التلميذ و كذلك أساتذة المادة و أن إبراز هذه الأهداف خاصة النفسية منها يكون نتائج تكثيف البحوث و الدراسات.

## قائمة الجداول

60	1-نسب جنس العينة المأخوذة في الدراسة .....
61	2- نسب عمر العينة المأخوذة في الدراسة .....
62	3- نسب سن العينة المأخوذة في الدراسة .....
42	4- التكرارات والنسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الأولى .....
47	5- التكرارات والنسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الثانية .....
59	6- التكرارات والنسب المئوية الخاصة بعبارات الفرضية الثالثة .....



## قائمة الأشكال

60	1- يمثل نسب الجنس العينة المأخوذة في الدراسة.....
61	2- يمثل شعب العينة المأخوذة في الدراسة.....
62	3- يمثل السن العينة المأخوذة في الدراسة.....

# قائمة المحتويات

## الصفحة

أ	إهداء .....
ب	شكر و تقدير .....
هـ	ملخص البحث .....
ج	قائمة الجداول .....
د	قائمة الأشكال .....
1	مقدمة .....
4	مشكلة .....
4	الأهداف .....
5	الفرضيات .....
6	مصطلحات البحث .....
8	الدراسات المشابهة .....

## الباب الأول ( الدراسة النظرية )

### الفصل الأول

9	1- مفهوم التربية .....
11	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية .....
11	3- التربية البدنية والرياضية في الجزائر .....
11	4- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية .....
12	5- أهمية التربية البدنية و الرياضية للمراهق .....
14	6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة .....
15	7- درس التربية البدنية والرياضية .....
15	7.1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية .....
16	7.2/ أهمية درس التربية البدنية والرياضية .....

17	.....7.3 / أغراض درس التربية البدنية والرياضية
17	.....8 / تنمية الصفات البدنية
18	.....9 / تنمية المهارات الحركية
18	.....10 / اكتساب الصفات الخلقية
18	.....11 / النمو العقلي
19	..... خلاصة

## الفصل الثاني المشكلات النفسية عند المراهق في المرحلة الثانوية (القلق , السلوك العدواني ,

### الثقة بالنفس)

20	.....1 تمهيد
20	.....2 مفهوم القلق
21	.....3 أنواع القلق
22	.....4 النظريات المفسرة للقلق
23	.....5 مستويات القلق
24	.....6 تصنيف القلق
24	.....7 أسباب القلق
25	.....8 أعراض القلق
25	.....9 علاج القلق
27	.....10 الثقة بالنفس
27	.....11 تعريف الثقة بالنفس
27	.....12 سمات الثقة بالنفس
28	.....13 أهمية الثقة بالنفس
29	.....14 مخاطر الثقة بالنفس
29	.....15 السلوك العدواني
29	.....16 تعريف العدوان
29	.....17 أنواع العدوان في الرياضة
30	.....18 تصنيفات السلوك العدواني

19	نظريات السلوك العدواني	30
20	إستراتيجية تعديل السلوك العدواني	30
21	خاتمة	31

## الباب الثاني : الدراسة الميدانية

### الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

1	تمهيد	32
2	دراسة استطلاعية	32
3	منهج البحث	33
4	مجالات البحث	33
5	وسائل الأخصائية	34
6	مجتمع الدراسة	34
7	عينة البحث	34
8	أدوات الدراسة	35

### الفصل الثاني : عرض و تحليل و مناقشة النتائج

1	عرض نتائج المحور الأول	42
2	عرض نتائج المحور الثاني	50
3	عرض نتائج المحور الثالث	62
4	مناقشة الفرضية الأولى	63
5	مناقشة الفرضية الثانية	64
6	مناقشة الفرضية الثالثة	65
7	المراجع	66
8	الملاحق	69

## مقدمة :

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلما، له أصوله ومبادئه وأهدافه تعزز من خلاله عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو بالمتكامل وذلك بإعداد الفرد السليم الفعال في محيطه ومجتمعه، ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تتبنى عليها المجتمعات الحديثة والمتطورة، إلا أننا نجد الكثير من الناس يفهمون التربية والبدنية والرياضية فهما خاطئا خاصة في مجتمعنا الجزائري فالبعض يراها مجرد تمرينات والبعض الآخر يراها مسابقات ومنافسات والأسوأ من ذلك أننا نجد من يراها مضيعة للوقت وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع جوانبه، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود قد كرست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات إيجابية على الجوانب النفسية للتلميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية إيجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف الجهود وتسخير الطاقات للبحث في مثل هذه المجالات بات من واجب كالباحثين والدارسين في هذا المجال، ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة ومتجذرة خاصة في مجتمعنا اليوم فيمكن لهذا الأخير أن يحول بين الفرد وسعادته ويجعل منه ذلك الفرد المضطرب القلق المتوتر وربما تعدى ذلك ليصبح منهك الجسد يشكو الأمراض، ولهذا فقد أطلق عليه مصطلح القاتل الصامت إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعد تحولات من شأنها أن تهيب الجو الملائم له

ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق للتربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتقليل من بعض المشكلات النفسية كالقلق والسلوك العدوانى والثقة بالنفس متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع. ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان الشامل ألا وهو "دور التربية البدنية والرياضية في تقليل من بعض أنماط المشكلات النفسية لدى تلاميذ البكالوريا " و لمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى موضوع الدراسة، تحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص، وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وتحديد فرضيات البحث، ثم حدود البحث، وبعدها أهمية الدراسة المفاهيم والمصطلحات، وأخيرا ذكر الدراسات السابقة والمشابهة لبحثنا هذا وأهدافها وبعد ذلك تحديد ومن ثم الجانب النظري ويتكون من الفصل الأول حيث تم التركيز على التربية البدنية والرياضية، والفصل الثاني تم التطرق لبعض المشكلات النفسية لدى التلاميذ المرحلة النهائية من الطور الثانوي، ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين وهما الفصل الأول ويشمل إجراءات البحث وعرضا للإطار المنهجي للدراسة، وذلك بتحديد خطوات سير البحث الميداني والمنهج المستخدم في الدراسة، وحدود البحث، وذكر مجتمع البحث وعينته وكيفية اختيارها، إلى أن نصل إلى أدوات الدراسة، ثم أخيرا إلى إجراءات التطبيق الميداني أي المعالجة الإحصائية ، أما الفصل الثاني هو الفصل الختامي والذي قمنا فيه بعرض وتحليل نتائج الدراسة، ثم قمنا بعدها بمناقشة النتائج، ثم استخلصنا فيها خلاصة عام، ووضعنا بعض الاقتراحات إلى أن نصل أخيرا إلى قائمة المراجع والملاحق ولقد استفدنا كثيرا من دراستنا لهذا الموضوع والذي رأينا فيه دور التربية البدنية والرياضية في نسبة تخفيف بعض المشكلات النفسية لدى التلاميذ البكالوريا وذلك بإلقائنا الضوء

على هذا الموضوع الذي استفدنا كثير من مطالعتنا لبعض المراجع والدراسات السابقة التي نحتاجها في بحثنا وقد استفدنا منها في استخدام نتائجها كمنطلقات لبحثنا، واستفدنا منها في كيفية بناء استمارة استبيان بحيث ارتكزنا عليها في استكمالنا لبحث في هذا المجال.

## مشكلة البحث .:

يعتبر الجانب النفسي احد العوامل المؤدية إلى نجاح التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية ولمعرفة هذه المشكلات النفسية و الأسباب التي تؤدي إلى بروزها طرحنا بعض التساؤلات جاءت كما يلي :

هل يعاني التلاميذ العاديين رياضيا من بعض المشكلات النفسية على غرار كل من القلق والسلوك العدوانى و الثقة بالنفس

هل تزاى حصة التربي البدنية والرياضية الحالية التلاميذ العاديين رياضيا  
هل تزاى حصة تربية بدنية والرياضية الحالية أنماط المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

ما هو دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض أنماط المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

## تثمين إشكالية

وعمن اجل تثمين إشكالية البحث لاحظنا من خلال دراستنا الميدانية و الاستطلاعية و الدراسات الاستطلاعية السابقة في المؤسسات التعليمية من المرحلة الثانية للطور النهائي وجود أنماط بعض المشكلات النفسية التي ظهرت عند التلاميذ التي تتعلق بالقلق و السلوك العدوانى و الثقة بالنفس و ذلك عند قيام التلميذ بتقديم مهارة ما خلال حصة تربية البدنية و الرياضية ولاحظنا أن سبب ذلك راجع الى خلفية ضغوطات التحضير لامتحان شهادة البكالوريا.

## أهداف البحث :

يكمن الهدف من هذا البحث في التصدي لقضية هامة من قضايا مناهج التدريس في التربية البدنية و الرياضية إلا وهي إهمال التلاميذ العاديين رياضيا ويمكن اختزال أهداف البحث في النقاط التالية :



التعرف على بعض أنماط المشكلات النفسية التي يعانيها التلاميذ العاديين رياضيا التعرف على مدى اهتمام ومراعاة حصص التربية البدنية والرياضية الحالية للتلاميذ العاديين رياضيا .

التعرف على مدى اهتمام ومراعاة حصة التربية البدنية والرياضية الحالية لأنماط المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا .

التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية نحو التقليل من أنماط المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا .

**الفرضيات :**

التلاميذ العاديين رياضيا لديهم مشكلات نفسية هي :القلق الثقة بالنفس الزائدة السلوك العدواني

للألعاب الجماعية دور اكبر في التخفيف من بعض المشكلات النفسية لدى التلاميذ الطور الثانوية من المرحلة النهائية.

حصة التربية البدنية والرياضية الحالية لا تراعي أنماط المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

**أهمية البحث :**

أن الاهتمام بالمشكلات النفسية من أهم ركائز التربية و التعليم وتأتي أهميته بأن التعليم يعني تغير في سلوك الفرد نحو الأفضل تحت تأثير الظروف و الخبرات و المعارف و المهارات التي يمر بها التلميذ في المواقف التربوية و التعليمية لدى فان أثر التربية و التعليم يظهران جليا في السلوك التلميذ الايجابي فإذا ظهر من التلميذ سلوك شاد كان جديرا بالدراسة والبحث ويمكن إن نحدد أهمية هذه الدراسة على انه من المشكلات النفسية عند التلاميذ العاديين رياضيا على اختلافها و تنوعها تعكس خلا ما في أسلوب التربية في المدرسة و البيت أو المجتمع و أن المشكلات النفسية

لدى التلاميذ عادييين رياضيا إذا لم يبادر التربويون بالبحث عن أسبابها و طرق علاجها ستؤدي بالتلميذ إلى سوء التكيف الشخصي و الاجتماعي في الحصة بصفة خاصة و المدرسة و خارجها بصفة عامة

المشكلات النفسية لدى التلاميذ العادييين رياضيا تزداد إذا تركت بدون رقابة

المشكلات النفسية لدى تلاميذ العادييين رياضيا تعكس وجود خلل في نواتج حصص تربية و الرياضية .

**مصطلحات البحث :**

**انماط المشكلات النفسية :**

**لغة :** الامر الملتبس جمع مشاكل, مشكلة جمع مشكلات

**اصطلاحا:** وهي الصفات التي تظهر على التلاميذ نتيجة أسباب مختلفة التربية البدنية و الرياضية:

وهي جزء لايتجزأ من التربية العامة تهدف الى تكوين المواطن بدنيا و عقليا و انفعاليا و اجتماعيا بواسطة عدة ألوان من الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق الهدف إجرائيا : هو مايتعلق بالتلميذ أثناء تنفيذه لمهارة ما من القلق و العدوان سلوكي و نقص ثقة بالنفس .

**التربية البدنية والرياضية :** لغة كلمة تربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد جعله ينمو و ربى الولد هدبه فأصلها ربى يربو أي زاد ونمى.

**اصطلاحا:** تفيد التنمية و هي مرتبطة بكل كائن سواء كان حيوان أو نبات أو إنسان فكل منهما طرائق خاصة لتربية لقريبة للإنسان تستدعي معرفة حقيقية وشاملة ومهمة لشخصيته

**إجرائيا:** فهي عملية توجيه لنمو البدني و القوام للإنسان باستخدام تمرينات البدنية و تدابير صحية وبعض الأساليب الأخرى بغرض اكتساب صفات بدنية و معرفية

**بكالوريا التعليم الثانوي:** امتحان يصمم لطلبة في الأعوام الثلاثة الأخيرة من التعليم الثانوي ويهدف إلى تأهيلهم بالجامعة ويتضمن هذا الامتحان تحضيراً وترتيباً من طرف وزارة التربية حيث تعمل على توفير كل الظروف الحسنة من أجل سير هذا الامتحان. **طالب البكالوريا:** وهو الشخص اجتاز المرحلة الأولى والثانية ثانوي باستحقاق وسجل فعليا في أقسام الثالثة ثانوي ويتم اجتياز هذه المرحلة بأدائهم الامتحان البكالوريا. **الدراسات السابقة والمرتبطة:**

### الدراسة الأولى

دراسة قام بها سحواج محمد، بن السعيد مراد، جامعة قسنطينة ، ، سنة 2002 - 2001 تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15-18 سنة النتائج التالية : إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد ايجابية كما تكون حالته الانفعالية سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

### الدراسة الثانية

قام بها الطالبان شكران زهير ، سدراي زهير 2001-2002 دفعة قسنطينة بعنوان "الآثار النفسية لحصة التربية البدنية والرياضية لمرحلة الثانوية دراسة سمة التوتر" ، وكانت النتائج التالية : إن طلبة المرحلة الثانوية يتميزون بالتوتر النفسي العالي الشدة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية فتأثيرها معا ، عليه يكون سلبيا خلال الأداء

الرياضي إذا لم يواجه كما انه ليس هناك دالة إحصائية بين الذكور وبين المستويات التعليمية السنة الأولى ، الثانية ، الثالثة ثانوي في سمة التوتر .

#### الدراسة الثالثة

قام بها الطالب بوصوار الجلاي سنة 2016/2017 دفعة مستغانم بعنوان دور منهاج التربية البدنية والرياضية في التقليل من انماط بعض المشكلات النفسية للتلاميذ المتفوقين رياضيا في مرحلة التعليم المتوسط .  
هدف هذا البحث الى دراسة دور منها بعنوان دور منهاج التربية البدنية والرياضية في التقليل من انماط بعض المشكلات النفسية للتلاميذ المتفوقين رياضيا ومداهتمام المنهج الحالي في هذه الفئة من التلاميذ

النتائج التالية : تم التوصل الى ان منهاج التربية البدنية والرياضية الحالي للسنة الثالثة متوسط لا يراعي التلاميذ المتفوقين رياضيا ولايراعي مشكلاتهم النفسية و عليه نقترح اعادة النظر في منهاج التربية البدنية والرياضية الحالي.

#### الدراسة الرابعة

حيث انجزها الطالبة رابحي سعيد و بوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2010-2009 " دور حصة التربية البدنية ورياضية في تخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة ولقد كانت فرضيات الدراسة مشابهة لحد ما فرضياتنا المطروحة، حيث كانت الفرضية العامة لهذه الدراسة وهي كالتالي: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين من 12 سنة إلى غاية . 15 سنة. و الفرضيات الجزئية فكانت: ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، و كذلك فرضية: للألعاب الجماعية دور أكبر في

التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة مقارنة بالألعاب الفردية  
ولقد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضياتها المطروحة، وقد خرجت بنتيجة ايجابية  
تدعم صحة الفرضيات المطروحة .

تمهيد :

لقد اهتم علماء التربية منذ مطلع هذا القرن بالأساليب والاتجاهات والعادات التي تساعد المتعلم على النجاح في الدراسة وقد ظهرت لأجل هذه مئات الكتابات التي تتضمن توصيات هامة بكيفية الدراسة السليمة بالإضافة إلى التحولات الجذرية التي تلمس الوجود الأساسي برمته.

فالتربية ضرورة اجتماعية يحتاجها الفرد لكي يكون في المجتمع الذي يعيش فيه ويتفاعل معه بالإضافة إلى ذلك الأخذ منه و إعطائه المعارف والمعلومات التي تساعد في بنائه والنهوض بالحياة فيه وهذا في كافة الميادين ومن بين ذلك ميدان التربية البدنية والرياضية والذي أدمج محورها كمادة رئيسية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية باعتبارها اكبر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الاكاديمية فهي تعطي التلاميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى. وبالرغم من اعتبار التربية البدنية والرياضية كميدان تربوي حديث ترتبت عنه عدة مفاهيم خاطئة فمنهم من يرى على أساس أنها وسيلة لعب وترفيه ومنهم من يراها مرتبطة بالرياضة معينة نتيجة للفهم السطحي لمحتواه وما تتضمنه.

وبما أن موضوع دراستنا مرتبط بالتربية البدنية والرياضية فإننا سنحاول إعطاء مفهوم لها مع إعطاء خصائصها وأغراضها وأهميتها.

## 1/ مفهوم التربية :

التربية جملة من الانفعال و الآثار التي يحدثها كائن إنساني في كائن إنساني آخر ، و في الغالب راشد في صغير ، و التي تتجه نحو غاية قوامها أن تكون لدى الكائن الصغير استعدادات متنوعة تقابل الغايات التي يعد لها حين يبلغ النضج.

## 2/ مفهوم التربية البدنية و الرياضية :

التربية البدنية و الرياضية هي : نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام ، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي ، يتميز بخصائص تعليمية و تربوية هامة.

## 3/ التربية البدنية و الرياضة في الجزائر :

لم يكن في الجزائر إلا فرع أكاديمي للتربية البدنية و الرياضية تحت إشراف المدير العام للتربية الوطنية

و الأخير لا يهتم إلا بالرياضة المدرسية و الامتحانات ، و بعد الاستقلال في جويلية 1962 عمدت الدولة إلى تنظيم هذا الفرع الهام ، من اجل الصحة و التوازن الفكري و الأخلاقي للثبات

- الإشراف على التربية البدنية المدرسية و الجامعية.

- التكوين و الإشراف الإداري لمعلمي التربية البدنية و الرياضية، و تنظيم المنافسات الرياضية وكان دور

الجزائر يمثل في إخراج الرياضة و التربية البدنية من التهميش الذي أصابه وكان من الاهتمامات الأساسية لوزارة الشباب و الرياضة و وزارة التربية الوطنية ، حيث أوكلت لها مهام البرمجة و الإشراف على النشاطات الرياضية داخل المؤسسة التربوية القاعدية نواة التربية و التعبئة الجماهيرية و على المستوى المدرسي بذلت جهود جبارة لإدماج التربية مع التكوين المدرسي عبر مختلف المستويات التعليمية من المدرسة إلى الجامعات.

## 4/ أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية:

التربية البدنية و الرياضية عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة الإنسان المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام - : تربية بدنية ،

تربية خلقية ، و تربية فكرية و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تقيده صحيا ، بدنيا و عقليا فمن الناحية الصحية فهي تساهم في التكوين الصحيح والسليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي ، و سلامة العظام أيضا أما من ناحية التطور الحركي فهي تساعد المراهق على الشعور بجسمه و تحسين قدراته السيكولوجية.<sup>1</sup>

أما من الناحية الاجتماعية فالتربية البدنية و الرياضية تسعى إلى تنمية الروح الاجتماعية للتلميذ و المتمثلة في حسن التعامل مع الآخرين و معرفة الحقوق و الواجبات التي يلتزم بها الفرد إزاء مجتمعه و تقبل القوانين و الإحساس بالمسؤولية و نستطيع صياغة هذه الأهداف في ثلاث مجالات أساسية هي :

---

<sup>1</sup> وقاف حمزة ، وآخرون، مذكرة لنيل شهادة ليسانس ، الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أساتذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية . جامعة محمد خيضر بسكرة نفس المرجع ، ص22 2009-2010 ص 21



## الفصل الثاني التربية البدنية و الرياضية

### 4.1/ أهداف المجال الحسي الحركي :

في هذا المجال تهدف التربية البدنية و الرياضية إلى تطوير المهارات و القدرة البدنية في التعليم الثانوي و يجب مساعدة التلميذ على اكتساب و تحسين القدرات التالية:

- إدراك التلميذ لجسمه جيدا و تعلمه تدريجيا حركات متزايدة الصعوبة كفنيات الوثب العالي مثلا :

يكتسب سلوكات حركية منسقة و متلائمة مع المحيط في كل الوضعيات الطبيعية كالمشي والجري و من خلال الوضعيات الأكثر تعقيدا كاجتياز الحواجز و ملامسة الأجهزة التربوية.

- التحكم في الفنيات الحركية القاعدية و الوضعيات التكتيكية البسيطة المبرمجة في المؤسسة.

- اكتساب القدرات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، المرونة ، المقاومة ، ...الخ.

- تعليمه كيفية توزيع جهده و تناوب الفترات الراحة و العمل.

- تعلمه كيفية الاسترجاع و الراحة بطرق سليمة

### 4.2/ أهداف المجال الاجتماعي العاطفي:

تتميز مادة التربية البدنية و الرياضية عن باقي المواد الأخرى بالعلاقات الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون و المنافسة و لهذا الأساس يجب إعطاء التلميذ الفرصة لاتخاذ المواقف و التحكم في القدرات التالية:

- حب النشاط البدني الرياضي و امتلاك الرغبة و القدرة على بذل الجهد قد تعودده على التدريب باستمرار .

- دمج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني و التقمص التدريجي لمختلف الأدوار .

- التحلي بالروح الرياضية .

- تعبيره عن انفعالاته بطريقة ايجابية بالفرح و الارتياح أثناء ممارسته النشاط و تقبله الهزيمة .

#### 5/ أهمية التربية البدنية للمراهق :

إن التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية ، التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تجعله يحصل على القيم التي قد لا يكتسبها في المنزل ، تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني و عموماً فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءة البدنية .

و تعتبر الأنشطة الرياضية بمثابة ترويح عن النفس للمراهق ، بحيث تهيأ له نوع من التعويض النفسي و البدني و تجعله يعبر عن مشاعره و أحاسيسه ، التي تتصف بالاضطرابات والاندفاع و هذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة و منسجمة و مناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية و العضوية و تقوي معنوياته .

## 6/ علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتربية العامة:

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية اكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي عند ممارسة أوجه النشاط التي تنمي وتصور جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فان عملية التربية تتم في نفس الوقت ، هذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر رغدا أو العكس تكون من الهدام و يتوقف ذلك على نوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية ، و تتوقف قوة التربية البدنية و الرياضية على المعاونة في تحقيق أغراض التربية.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> وقاف حمزة ، واخرون ، ص ، سابقالرجع الم 22 .

ميخائيل إبراهيم اسعد ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، الطبعة الثانية ، بيروت ، ، 1977ص 2253.

<sup>1</sup> د محمود عوض بسيوني ، د. فيصل ياسين الشاطي ، نظريات و طرق التربية البدنية ، بدون طبعه، سنة، 1992 ص 11.

## 7/ درس التربية البدنية والرياضية:

### 7.1/ تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

يعرف درس التربية البدنية والرياضية على أنه الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي في الخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ، وهي تشمل كل أوجه الأنشطة التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة ، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الأنشطة بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر .

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية "أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء و اللغة ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنه يمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية و الاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تعطي الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الجوانب الحركية مثل التمرينات والألعاب الجماعية والفردية ، وتتسم تحت الإشراف التربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض .

وبذلك ينشأ التلاميذ بالمدرسة أو المؤسسة التعليمية على " حب الدرس مما يقدم لهم من مهارات جديدة تعمل على تنمية قدراتهم واتجاهاتهم وميولهم نحو فعاليات خاصة والتي تعمل على ترسيخ قاعة الرياضة المدرسية كما يعتبر درس التربية البدنية والرياضية الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي وهو أساس كل منهاج للتربية البدنية والرياضية كما يجب أن تراعي فيها حاجات التلاميذ بالإضافة إلى ميولهم ورغباتهم .<sup>1</sup>

<sup>1</sup> د أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية ، دار الفكر العربي ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مصر ،

## 7.2/ أهمية درس التربية البدنية والرياضية

لما كانت التربية البدنية والرياضية تعد الركن الأساسي لتطوير كافة قدرات التلاميذ ، فقد وجب الاهتمام بمادتها وما تحتاج إليه من إمكانيات بشرية ومادية من مساحات وأجهزة وأدوات وبرامج ومناهج حديثة ولما كانت التربية البدنية والرياضية قد عرفت بأنها " عملية توجيه النمو والقوام للإنسان باستخدام التمرينات البدنية والتدريبات الصعبة وبعض الأساليب الأخرى ، والتي تشارك في الأوساط التربوية بتنمية النواحي النفسية و الاجتماعية والخلقية فإن ذلك يعني أن درس التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات لما يحقق أيضا هذه الأهداف ، ولكن على مستوى المدرسة فهو يضمن النمو الشامل والمشرف للتلاميذ لتحقيق احتياجاتهم البدنية طبقاً لمراحلهم السنية ، فتعطي الفرصة للبالغين منهم بالاشتراك في أوجه النشاط داخل وخارج المدرسة.

---

محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، بدون طبعه، الجزائر ،، 1992ص 94. 1996.

حسن معوض ، حسن شلتوت ،التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف ، بدون طبعه ، القاهرة، 3، 1996ص.4102.

إبراهيم حامد قنديل ، برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية ، مطبعة مخيم ، الطبعة الثانية، الأردن ، ، 1990ص1. 5.

### 7.3/ أغراض درس التربية البدنية والرياضية:

لقد وضع الكثير من الباحثين جملة أغراض خاصة بدرس التربية البدنية والرياضية، فنجد كل من عباس أحمد السامراني وبسطويسي أحمد بسطويسي " قد حدد عدة أغراض لدرس التربية البدنية والرياضية كما يلي:

- تنمية الصفات البدنية.

- النمو الحركي.

- الصفات الخلقية الحميدة.

- الإعداد للدفاع عن الوطن.

- الصحة والتعود على العادات الصحيحة والسليمة.

- النمو العقلي و التكيف الاجتماعي.

كما أشارت " عينات أحمد فرج أنه ينبثق من أهداف التربية البدنية العديد من الأغراض التي يسعى درس التربية البدنية والرياضية إلى تحقيقها وتشمل:

- الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الجسم والصفات البدنية.

- اكتساب المهارات ، الحركات ، والقدرات الرياضية.

- تكوين الاتجاهات القومية الوطنية و أساليب السلوك السوية.

ويمكن تحديد أغراض درس التربية البدنية والرياضية - بشيء من التفصيل - فيما يلي :

### 8/ تنمية الصفات البدنية:

كالقوة العضلية ، السرعة ، المطاولة ، الرشاقة والمرونة ، وتبين أهمية هذه الصفات أو العناصر وتنميتها في المجال الرياضي ليس فقط من واقع علاقاتها بتعلم المهارات والفعاليات الرياضية المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي ، بل تتعدى هذه الأهمية

لحاجة التلميذ إليها في المجتمع ويقول " حسن علاو " ي في هذا الصدد وتحديدا بالنسبة للميزات النمو العقلي لفئة المراهقين " أن القدرات العقلية تتضح وتظهر الفروق الفردية في القدرات فتتكشف استعداداتهم الفنية ، الثقافية والرياضية ، والاهتمام بالتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية .

#### 9/ تنمية المهارات الحركية:

يعتبر النمو الحركي من الأغراض الرئيسية لدرس التربية البدنية والرياضية ويقصد بذلك تنمية الحركات عند المتعلم ، والمهارات الحركية تنقسم إلى حركات أساسية ومهارات حركية رياضة فالمهارات الحركية الأساسية هي تلك الحركات الطبيعية والفطرية التي يزاولها الفرد تحت الظروف العادية مثل: العدو والمشي والقفز ، أما المهارات الرياضية فهي الألعاب و الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت اشراف الأستاذ ولها تقنيات خاصة بها ، ويمكن للحركات الأساسية أن ترتقي إلى مهارات رياضية .

#### 10 /اكتساب الصفات الخلقية:

يرى " عدلان جلون " أن الأغراض الاجتماعية تتمثل في تهيئة الجو الملائم للتكيف بنجاح في المجتمع الصالح و إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار واشباع الرغبة.

#### 11/النمو العقلي:

تعتبر عملية النمو عملية معقدة للغاية ، فهي تلك التغيرات الوظيفية والجسمية والنفسية التي تحدث للكائن الحي ، وهي عملية نضج للقدرات العقلية ومن خلال ما تطرق إليه الباحث من أغراض للتربية البدنية والرياضية يمكن القول انه يلعب مدرس التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في النمو بصورة عامة وفي النمو العقلي للتلميذ بصفة خاصة ، لكن بشرط أن يكون على معرفة وافية على كل ما يخص التلميذ وعلى كل

ما يطرأ عليه من تغيرات نفسية وانفعالية وبدنية ، وذلك بغرض كشف كفاءاته وتوجيهها التوجيه السليم الذي يخدم كل من التلميذ و درس التربية البدنية والرياضية على حد السواء.

#### الخلاصة:

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، من خلال التطرق إلى بعض المفاهيم وأهميتها وأهدافها وكذلك علاقتها بالتربية العامة فإن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ومرآة من الناحية العقلية والخلقية والدينية والسياسية والاجتماعية، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي اهتماما كبيرا بها، وذلك بجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي .



## الباب الثاني :

### تمهيد

يعتبر القلق احد الانفعالات الهامة واكثرها ارتباطا بالاداء الرياضي وكثير ما يحدث هذا استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الاحباط الفعلي او المتوقع للجهود المبذولة من اجل ارضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز فاذا لم يتحسن الحال فان القلق يتحسن و هو حالة نفسية تتصل بالتوتر والخوف والهم و ذلك بالنسبة لبعض الامور المحددة احيانا اخرى بصورة معممة وغامضة وهكذا يكون القلق شعورا معمما فيه خشية وعدم رضى وضيق وعندما نقول ان القلق ينجم عن الاحباط المعين او الفشل المحدد لا يعني ان سببه دوما وذلك لوجود عوامل غير متوقعة عن المصدر الاصلي وهكذا يبدو القلق احيانا من غير سبب والواقع ان سببه بعيد ومعقد, راتب 2001.

### مفهوم القلق :

إن القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي و الشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله. يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك ومن ثم يتأثر الأداء سلبا وخاصة أثناء المنافسة ويعرفه سوسن شاكر 2008 كما يلي

لغة .ان كلمة القلق لم ترد في القران الكريم ولا في الأحاديث النبوية وذكر بدلا منها الحزن والخوف واستخدمها الأفراد بمعاني كثيرة منها الأرق و الاضطراب و عدم الاستقرار حيث يقول العرب اقلق المرء أي حركة من مكانه اذن القلق هو الحركة و اضطراب وهو عكس الطمأنينة التي أشار اليها القران الكريم عن النفس المطمئنة اصطلاحا :هناك العديد من التعاريف منها تعريف روجرز عن ايسترين 1972 الذي يرى أنه الخبرة التي يعيشها الفرد حينما يهدد شيء ما مفهومه لذاته وكما يعرفه ريس

1995 بأنه حالة عاطفية غير مريحة تتصف بتوقع الشر و التوتر التي يمكن ان ترافقها اعراض فزيولوجية كتوتر العضلي واضطرابات التنفس و الغثيان و الدوار .

أنواع القلق :

هناك عدة أنواع من القلق ومن أبرزها نجد

#### ١ -القلق العادي الموضوعي- ٢:

و هو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية،ممكن معرفة مصدره وحصص مسبباته لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة، ويعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان إلى أن يقدر على الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهةته 1).

القلق المرضي العصابي- :

وهو القلق الغامض المصدر يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد

القلق الخلقى- :

ينتج هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط والدوافع ذات الإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في صورة مختلفة ، في صورة قلق عام متشعب دون وعيب الظروف التي تصاحبه ، أو صورة مخاوف مرضية، أو صورة متعلقة بأعراض الاعصاب نفسها.

القلق المزمن :

وهو الذي يتحول من سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعدادا سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف مع المواقف العادية تصرفا مغلقا فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق.

-نظريات العلماء بالنسبة للقلق:

النظرية التحليلية- :

اهتم عالم النفس فرويد Freud بدراسة ظاهرة للقلق، وحاول معرفة سبب نشأته عند الفرد . حيث إنه يميز بين نوعين من القلق هما القلق الموضوعي و القلق العصابي  
**Objective Anxiété** القلق الموضوعي

حينما يدرك الفرويد أن مصدر القلق خارجي نقول أن الفرد يعاني قلقا موضوعيا . ويعرف فرويد القلق الموضوعي بأنه فعل لخطر خارجي معروف « فمصدر الخطر في القلق الموضوعي يوجد في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد ، فمثلا الخوف يسيطر عليها سائقها سيارة .

النظرية السلوكية:

يركز السلوكيون الراديكاليون اجمالا على التعلم ويؤكدون بان الانسان يتعلم القلق والخوف والسلوك المرضي كما يتعلم السلوك السوي ويركز الاوائل من السلوكيين من امثال واطسن على ان عمليات التعلم تتم عن طريق اقتران بين المثير الشرطي والمثير الطبيعي وبالتالي يستجيب الفرد لظاهرة الخوف او القلق ويصبح الخوف من المؤثر الشرطي دافعا مكتسبا وعن طريق مبدا التعميم في تعلم الخوف او القلق يلاحظ ان المثيرات الشبيهة لتلك التي تعلم الكائن الحي ان لا يخاف او يقلل منها و الاكثر شبيها بها هي الاكثر اثارا للقلق او الخوف | 2000فهمي  
النظرية السلوكية المعرفية:

دمجت هذه النظرية بين المفاهيم والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية حيث ركز بندورا وزملاؤه على دراسة نوع اخر من التعلم هو التعلم بالملاحظة الذي يعد الان نمطا اساسيا للتعلم يختلف عن كل من الاشتراط الاجرائي والكلاسيكي فليس بالضرورة ان يعزز السلوك خارجيا في كل الاحوال حيث يكتسب .  
كما اشار بندورا الى ان سلوكنا السوي او المضطر يتم في ظل ما اسماه بالاحتمية التبادلية حيث يرى ان الناس لا يندفعون بفعل تاثير القوى الداخلية فقط ولا يندفعون قسرا بفعل المثيرات البيئية وان الوظائف النفسية يمكن شرحها افضل في شكل تفاعلي

تبادلي مستمر بين الشخص والمحددات البيئية اي بين السلوك والعوامل المعرفية  
والميراث البيئية الدحمى 2000  
النظرية المعرفية:

يمثل علم علم النفس المعرفي اتجاها قويا في علم النفس المعاصر حيث اثر على  
العديد من المنظرين من مدارس مختلفة ومن ذلك سولفان من المدرسة التحليلية  
وباندورا في المدرسة السلوكية كما تعددت الاتجاهات المعرفية وتعددت اغراضها ولعل  
ما يهمننا في هذا المجال هو القلق والاضطرابات النفسية ويعتبر جروح كيل من علماء  
النفس الذين اعطوا العرفة الانسانية وزنا في تفسير الشخصية في حالتها السواء  
والمرض حيث يرى اناي حدث قابل لمختلف التفسيرات  
مستويات القلق:

تثير الدراسات العديدة الى وجود القلق في حياة الانسان بدرجات مختلفة تمتد ما بين  
القلق البسيط الذي يظهر على شكل الرعب و الفرع ويوجد ثلاث مستويات للقلق و هي  
مستويات منخفضة

يحدث حالة تنبيه العام للفرد ويزداد تيقظه وترتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية  
كما تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر  
الخطر في البيئة التي يعيشها الفرد ولهذا يكون القلق في هذا المستوى اشارة الى انذار  
لخطر وشيك الوقوع  
مستويات متوسطة

يصبح افرد أقل قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته ويستولى الجمود  
بوجه عام على التصرفات الفرد في مواقف الحياة  
مستويات عليا

يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص الى أساليب أكثر  
بدائية وينخفض التآزر و التكامل انخفاضاً كبيراً في هذه الحالة <<واخر 2000

## تصنيف القلق:

يمثل دليل الطب العقلي الامريكي 1994 المراجع الأكثر شهرة و اهمية لتفسير

الاضطرابات النفسية ومنها القلق ويصنف القلق في مايلي

اضطراب الهلع غير المصحوب برهاب الاماكن المتسعة

يتميز بحدوث نوبات مفاجعة الهلع الفزع و الخوف الشديد المتكرر

اضطراب الهلع المصحوب برهاب الاماكن المتسعة

يرتبط هو ايضا بالخوف من الأماكن المتسعة المفتوحة

الرهاب الاجتماعي

هو الخوف من المواقف الاجتماعية التي يمكن أن يتعرض فيها الفرد الى النقد من

الأخرين

اضطراب الضغوط الحادة:

نوع من اضطرابات الضغوط بعد الحوادث

القلق غير المحدد

يشمل الاضطرابات المحوبة بقلق أو ارهاق

أسباب القلق:

تبين من خلال استعراض النظريات المختلفة ان علماء النفس يختلفون في تفسير

أسباب القلق تبعا لخلفياتهم النظرية فهناك من يركز على القلق كعصاب ناتج عن

الخبرات المكتوبة وهذا ما نجده لدى المنظرين في المدرسة التحليلية بينما يركز

السلوكيون على عملية التعلم وتعميمه أما الانسانيون فيرون ان عدم تحقيق الذات أحد

أهم أسباب القلق ومن جانب اخر أشارت نتائج البحوث الى أن الأسباب وان كانت

موضوعية ومثيرات داخلية فانها تختلف الا أن النظرة الشمولية توجب الاخذ في

الاعتبار جميع الأسباب المحتملة وفيما يلي لأهم أسباب القلق بصفة عامة بالاعتماد

على النرسات السابقة ونتائج البحوث العلمية الحفيظ 2002

أعراض القلق :

### <1>الأعراض الجسمية

وتظهر هذه الأعراض على أعضاء متعددة جدا فتشمل القلق وارتفاع في نبضاته وتقلصت مؤلمة له وارتفاع ضغط الدم كما تشمل الجهاز الهضمي والتنفسي فيشعر المصاب بالقلق بصعوبة في البلع أو الاحساس بغصّة بالاضافة الى ضيق في التنفس او السرعة ويشعر باضطراب معوي مما قد يحدث غثيان أو اسهالا أو امساكا

### <2>الأعراض النفسية

واولها الخوف وهو مقترن تماما مع القلق وقد يتجاوز الى خوف مفرط حيث يشد القلق ويصاب المريض بتوتر والتهيج العصبي وسرعة الانفعال والغضب ويفقده شهية الطعام

السلام فا 1996

### <3>الأعراض السيكوسوماتية

ويقصد بذلك الأمراض العضوية التي تنشأ نتيجة بسبب معاناة القلق النفسي والانفعالات الشديدة كما يقصد بذلك الأمراض العضوية التي تزيد أعراضها عند التعرض الى حالات القلق النفسي والتوترات الشديدة  
علاج القلق :

يعد بنا ذكر العلاج الى ذكر السبب فعلى اعتباراً أن البعد عن منهاج الله القويم هو السبب في حدوث اضطراب القلق فان العودة الى الله عزوجل واتباع شرعه مصدر مهم من مصادر العلاج الناجحة ولا يعني عدم الاستعانة بالأسباب الدنيوية والتي من الممكن ذكرها مثلما جاء في كتاب الطب النفسي المعاصر للدكتور أحمد عكاشة 1991 حيث يرى أن العلاج يختلف باختلاف الفرد وشدة القلق والوسائل المتاحة ومن الأسس الهامة للعلاج ما يلي

## الخلاصة :

من خلال ما تم ذكره فقد تبين ان فترة المراهقة ماهي الا فترة يمر الانسان بها تصاحبها بعض التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية لا مضر من حدوثها وهي طبيعية وضرورية كمرحلة انتقالية بين الطفولة ونضج الكامل و لكي لا تترك هذه الفترة بسلام على تلاميذنا دون ان تترك اثار ضارة على شخصيتهم وحياتهم لابد ان يكون هناك فهم ووعي لطبيعة هذه المرحلة وبعبار العاديين رياضيا من افراد هذه المرحلة كان لابد من معرفة المفاهيم التفوق الرياضي وعلاقته بمرحلة المراهقة وذلك لاعتباره من المميزات التي تظهر على هذه المرحلة واصبح من المهم الاعتناء بهذه الفئة من التلاميذ وخصوصا من طرف الوالدين ويجب ان تتعاون المؤسسات التعليمية و التربوية ووسائل الاعلام والجمعيات الثقافية والرياضية و كل المجتمع المدني مع الالهل في توجيه رعاية متزنة للمراهقين الذين يعتبرون جيل المستقبل لاي مجتمع كان.

## 2\_ الثقة بالنفس :

تعد الثقة بالنفس احدى السمات الشخصية الاساسية واحد معايير الشخصية السوية وترتبط بالسلوك بشكل عام وترتكز اهميتها في كونها تساعد في اعداد انسان قادر على ان يتبوا المكانة المرموقة في قيادة المجتمع ويكون شخصا متكاملًا نفسيًا و اجتماعيًا كما انها تساعد في التغلب على حل المشكلات واخاذ القرار المناسب و العيس في توافق ليكون انسانا ناجحا في المجتمع ارؤوف وسعيد 2003

### تعريف الكبيسي 1987

هي ايمان الفرد بنفسه و بقدراته والاعتماد عليها في تسيير اموره والاحساس بالامان و الاطمئنان النفسي وعدم الشعور بالنقص او الخجل في المواقف الاجتماعية او الخوف من نقد الاخرين له والشعور بانه مقبول من الاخرين

### سمات الثقة بالنفس:

و ظهر عامل الثقة بالنفس كاحدى السمات المصدرية في دراسات كاتل البالغ عددها 16سمة كما كانت احدى العوامل التسعة للشخصية التي حصل عليها ثرستون في دراساته العالمية فظلا عن ذلك فان الثقة بانفس أحد عوامل المهمة في نمو بعض السمات الشخصية الأخرى و قدرتها على التكيف السليم /علاوي 1994صفحة201

ان سمات الشخصية الثلاث §الانبساط و الاتزان الانفعالي و الثقة بالنفس > هي مؤشرات هامة لتوافق الفرد النفسي و الاجتماعي فهذه السمات عند الابناء ترتبط وتتأثر الى حد كبير بنمط الرعاية الوالدين كما يدركها الأبناء و هناك علاقة بينهما وبين قدرة الفرد على ادراك الموقف الاحباطي والتي تتحدد بعاملتي التأثير و التاثر حيث ان قدرة



الفرد على ادراك الموقف الاحباطي من خلا خبراته وقدراته العقلية وتزيد نت ثقته بنفسه وان الثقة بالنفس تساعد الفرد على ادراك الموقف الاحباطي\*فهيمى 2000

### اهمية الثقة بالنفس:

تبرز أهمية الثقة بالنفس بوصفها محور سمات الشخصية السوية القادرة على التفاعل اجتماعي و التكيف السليم والتي قد يتأثر نموها او تضعف من خلال أساليب التربية او التنشئة غير صحيحة ومن الظروف الأسرية غير الطبيعية

ان الثقة بالنفس متى وجدت فمن السهل الاعتماد عليها في كل عمل ممكن من الأعمال و في التغلب على مصاعب الحياة

ولذا يجب ان او تعود الاطفال الاعتماد عليهم والاستقلال في تفكيرهم من غير الاتكال على احد حتى يستطيعون في المستقبل ان يعيشو معتمدين على انفسهم والاعتماد على النفس يتطلب الثقة بالنفس والدقة بالعمل والتحقق منه حتى تكون احكامنا صائبة والشخص الواثق بنفسه ثقة بعيدة عن الغرور والواثق بقوله وفعله يستطيع ان يقف وحده معتزا برايه ومبرهنا على صوابه فليس من يستقل برايه في امر من الامور يكون مخطئا دائما بل قد يكون مصيبا في رايه ولكن يجب عدم الافراط في الثقة بالنفس لانه قد يكون علامة على الضعف لا على القوة عامود/ 2001صفحة 29

## مخاطر الثقة الزائدة بالنفس

يعاني بعض الأشخاص من مشكلة معاكسة و هي فرط الثقة بالنفس و غالبا ما يكون هذا مجرد مبرر لعدم القيام بالعمل بحيث تخدم نفسك بأن مقرررك سهل ولا يحتاج لكبير جهد وبذلك لا تقوم بأي عمل الى أن يحين الشهر الأخير قبل الامتحان ثم تتحول فجأة الى نموذج الطالب القلق المتوتر الخائف و لكنك الآن لم تتجز أي عمل عمليا يمكنك تجنب مشاكل فرط الثقة و القلق الزائد فهناك حلان يعملان جنبا الى جنب هما الدافع و التنظيم

### السلوك العدواني

#### تعريف العدوان :

يستعمل مصطلح العدوان في ظروف عديدة من الرياضة والتدريب وعندما نتكلم على العدوان يتبادر الى الازهان بعد فقدان اللاعب للكرة في لعبة كرة الطائرة او اخفائه في الوصول الى السلة في لعبة كرة السلة يتبادر اليه فكرة رديئة وهي العدوان ويبدو ان المصطلح ينسحب اوتوماتيكيا ليرتبط وينتج احكام ايجابية او سلبية واستجابات شعورية كما قالها كيل : عن حجاج 2002\GILL1986

#### انواع العنوان في الرياضة:

العدوان اللفظي في مقابل العدوان البدني

العدوان المباشر في مقابل غير المباشر

## تصنيفات السلوك العدواني:

ويرى بعض الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أنه يمكن تصنيف العدوان الى نوعين من حيث

**العدوان كسمة :** ويقصد به هو تكرار الفرد الرياضي للسلوك العدواني فاللاعبين الذين تكون لديهم سمة العدوان يدركون مدى واسعا من المواقف في المنافسة على انها مثيرة للعدوان

### العدوان الكحالة

عدوان الكحالة فهي تمثل حالة مؤقتة تختلف من وقت لآخر ومن موقف لآخر ايضا وتزول بزوال السبب الرئيسي لصدور السلوك العدواني في ذلك الوقت و الموق

### نظريات السلوك العدواني:

-نظرية الأنماط

-نظرية الموهبة

-نظرية الاحباط

-نظرية التعلم الاجتماعي

-نظرية العدوان الابداعي

## استراتيجية تعديل السلوك العدواني:

ان علاج العدوانية عند الطلاب لا يقع على عاتق المدرسة فقط او الاسرة بل يجب ان تتكاتف فيه جهود المدرسة والاسرة و المجتمع حتى يمكن الحصول على نتائج مرضية وسيتم تحديد قسمين من العلاج

علاج غير مباشر وهو علاج وقائي احترازي

علاج مباشر عقب صدور السلوك مباشرة

خاتمة :

انطلاقا مما سبق نتوصل الى القول ان مرحلة المراهقة الاولى جد حساسة في حياة الفرد حيث ان مختلف الخبرات التي يعيشها في هذه المرحلة قد تنعكس عليه انذاك على شكل مشكلات نفسية والتي لم تؤخذ بعين الاعتبار في بداية ظهور دورها الاولى فيمكن ان تتعدد اكثر واكثر الى ان تصبح اضطرابا حقيقيا فيما بعد لذا لابد ان يحظى المراهق بكل الرعاية المطلوبة وخاصة النفسية سواء من طرف الاسرة ككل او حتى استشارة المختصين في هذا المجال وذلك بهدف مواجهة والتخفيف من هذه المشكلات النفسية لدى التلاميذ مع العمل على تحسين الظروف المحيطة له لينشا سالما.

## تمهيد:

بعد أن عرجنا في الجانب النظري على شرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا المتمثلة في دورحصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة القلق و من خلال دراسة ميدانية تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي ، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي، و في سبيل ذلك قمنا بتوزيع استبيان موجه الى عينة من التلاميذ المقبلين على البكالورية. و بعد جمع و بعد جمع وتحليل النتائج قمنا بإعطاء التفسيرات المتوفرة بما يتناسب والفرضيات المطروحة سابقا كذلك و ما وصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج.

## 1/ الدراسة الاستطلاعية

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والإطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع وقبل توزيع الاستمارات المتعلقة بالبحث باجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد الاطلاع على الممارسة الميدانية في الاتصال ببعض التلاميذ في الثانوية من اجل جمع عدد اكبر من المعلومات التي يمكن من خلالها معالجة الاشكال المطروح. ومحاولة التعرف اكثر على مجتمع الدراسة الميدانية وذلك بالتعرف على اوقات دراستهم وأماكن تواجدهم.

2/ منهج البحث

لقد استخدمنا منهج الوصف في دراستنا هذه.

المنهج الوصفي

هو عبارة عن استقصاء يصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها

مجالات البحث:

المجال الزمني:

شرعنا في هذا البحث في شهر مارس ، أما الاستبيان بدأ تحضيره في شهر افريل و تم توزيع الاستبيان في الفترة الممتدة 15-04-2018 الى 25-04-2018 و قد تم تحليل و فرز النتائج من 03-05-2018 الى 15-05-2018 و انهينا بحثنا هذا اليوم 15-05-2018

المجال المكاني:

قمنا بالبحث الميداني حيث استعملنا 302 استمارة مقسمة على الثانويات التالية

- ثانوية الاخوة عزوزي .
- ثانوية الاخوة حميدات .
- ثانوية ابن رشد .
- ثانوية حمدان خوجة .
- ثانوية محمد التوفيق المداني

الوسائل الاحصائية المحصاة:

بعد مرحلة التطبيق ثم تفريغ البيانات بواسطة الاداة المستعملة (الاستبيان ) في الجداول بغرض تحليلها و معالجتها احصائيا عن طريق مجموعة من العمليات وذلك لايجاد التحليلات الاحصائية التالية: التكرارات والنسب المئوية لوصف مختلف اجابات المفردات العينة وايضا لوصف البيانات واعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف الاجابات عن الاسئلة لدى التلاميذ. و اعتمدنا على استخراج النسبة المئوية باستخدام طريقة القاعدة الثلاثية على الشكل التالي:

$$\frac{\text{ت} \times \%100}{\text{ع}} = \text{س}$$

ع ← % 100  
ت ← س

التكرارات  $\times$  %100

عدد الافراد

النسبة المئوية

حيث

ع : تمثل عدد افراد العينة .

يمثل عدد التكرارات. :ت

س : يمثل النسبة المئوية .

## 5/ مجتمع الدراسة:

هو إجراء يستهدف تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو مقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات او البيانات المتعلقة بالدراسة او البحث وذلك بغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل اليها من العينة على المجتمع الاصيل المسحوب من العينة وكان مجتمع بحثنا تلاميذ البكالوريا المقدر عددهم ب 103 تلميذ ماخوذة من الثناويات المذكورة سابقا

## 6/ عينة البحث وكيفية اختيارها:

تم اختيار العينة عشوائيا لانها تعطي فرص متكافئة لجميع افراد المجتمع. ان مجتمع البحث يتكون من تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا المتواجدون على مستوى ثانويات بعض بلديات ولاية النعامة و قدبلغ عدد الاستثمارات الموزعة 103.

## 7/ ادوات الدراسة:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان:

## الاستبيان :

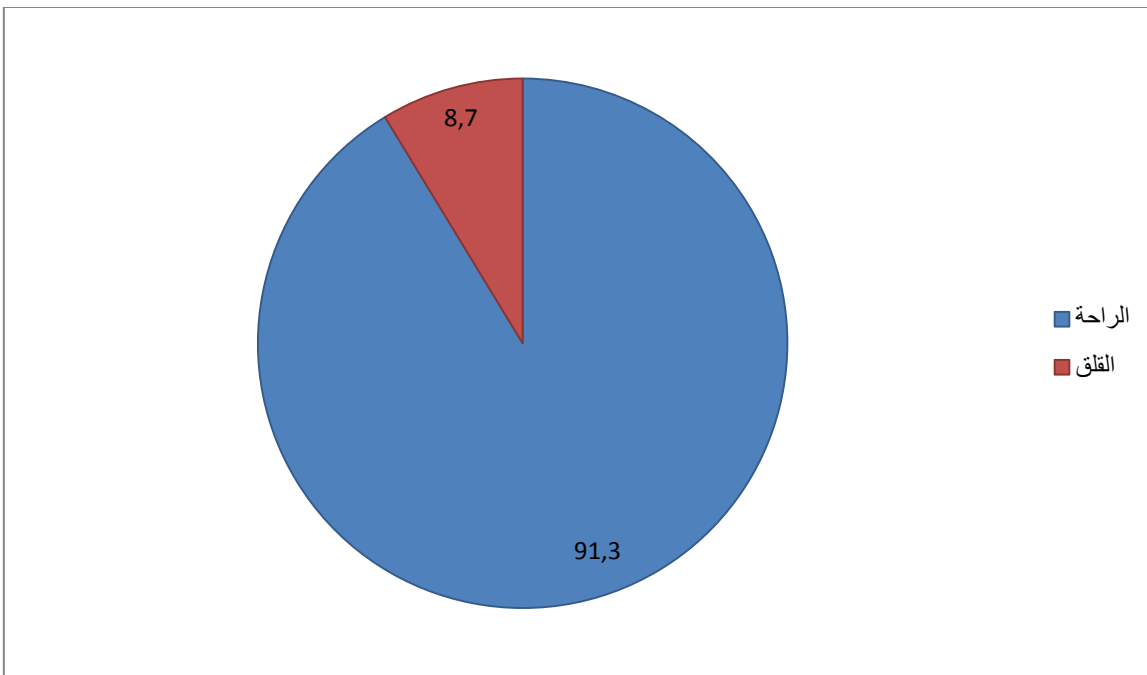
في هذا البحث قمنا باستخدام تقنية الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من اشكالية التي قمنا بطرحها وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الاسئلة مرتبطة بطريقة منهجية لتسهل علينا جمع المعلومات المراد الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الاصيل.



السؤال الأول: ماهو شعورك اثناء ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
الراحة	94	91,3 %
القلق	9	8,7 %

دائرة نسبية خاصة لاستمارة الاستبيان

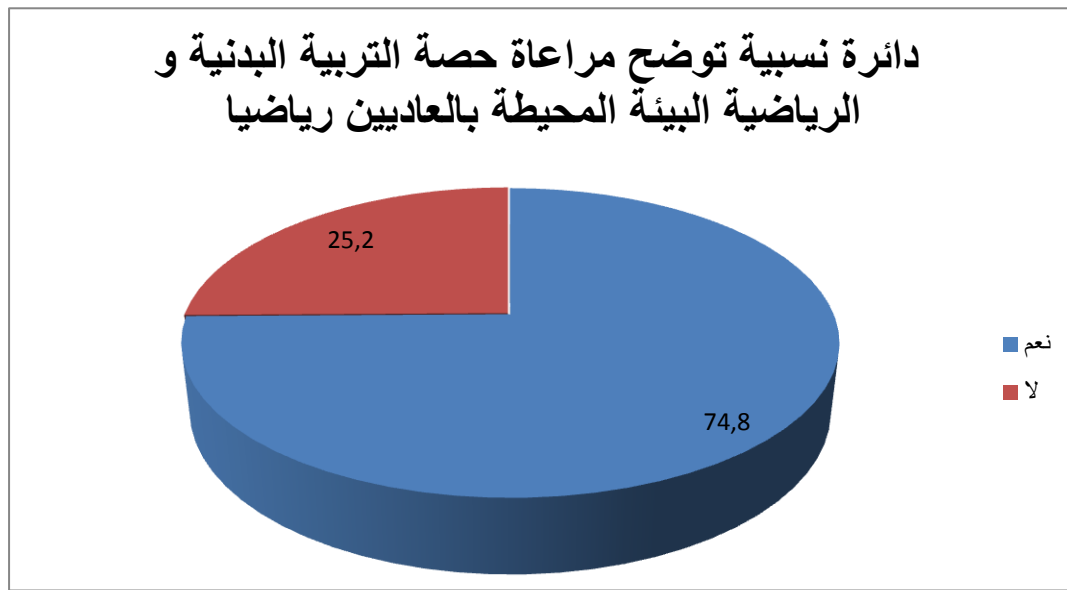


مناقشة نتائج الجدول : من خلال النتائج المحصل عليها أعلاه والخاصة بالسؤال الأول لاحظنا أن أغلبية التلاميذ و بنسبة 91.3% من مجموع العينة تحب حصة التربية البدنية و الرياضية ،، في حين أن نسبة 8.7% مجموع العينة لا تحب حصة التربية البدنية و الرياضية

السؤال الثاني : هل تراعي حصة التربية البدنية و الرياضية البيئة المحيطة بالتلاميذ

العاديين رياضيا

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	77	%74,8
لا	26	%25,2



مناقشة نتائج الجدول : ويتضح أيضا من خلال النتائج الموضحة في السؤال الثاني يبين

لنا النسبة الكبيرة %74.8 الذين يرون ان حصة التربية البدنية و الرياضية تراعي

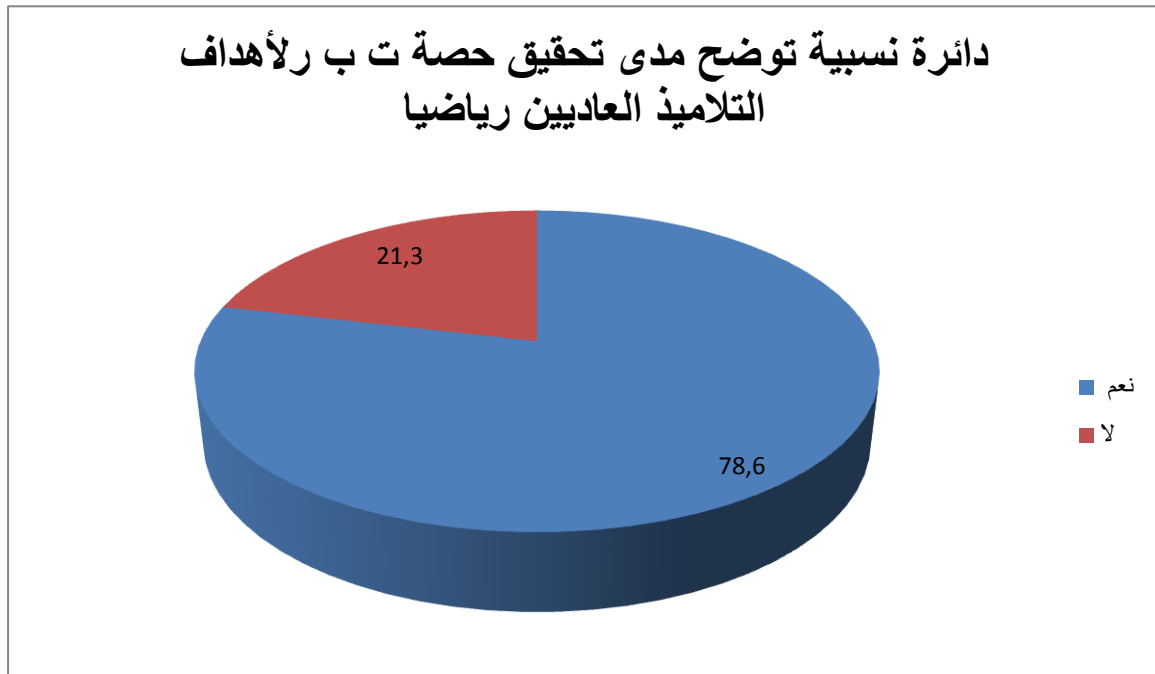
البيئة المحيطة بهم و لها اهمية في حياتهم و %25.2 اجابو لا و هذا راجع الى مدى

حبهم للرياضة.

السؤال الثالث : هل تحقق حصة التربية البدنية و الرياضية أهداف التلاميذ العاديين

رياضيا

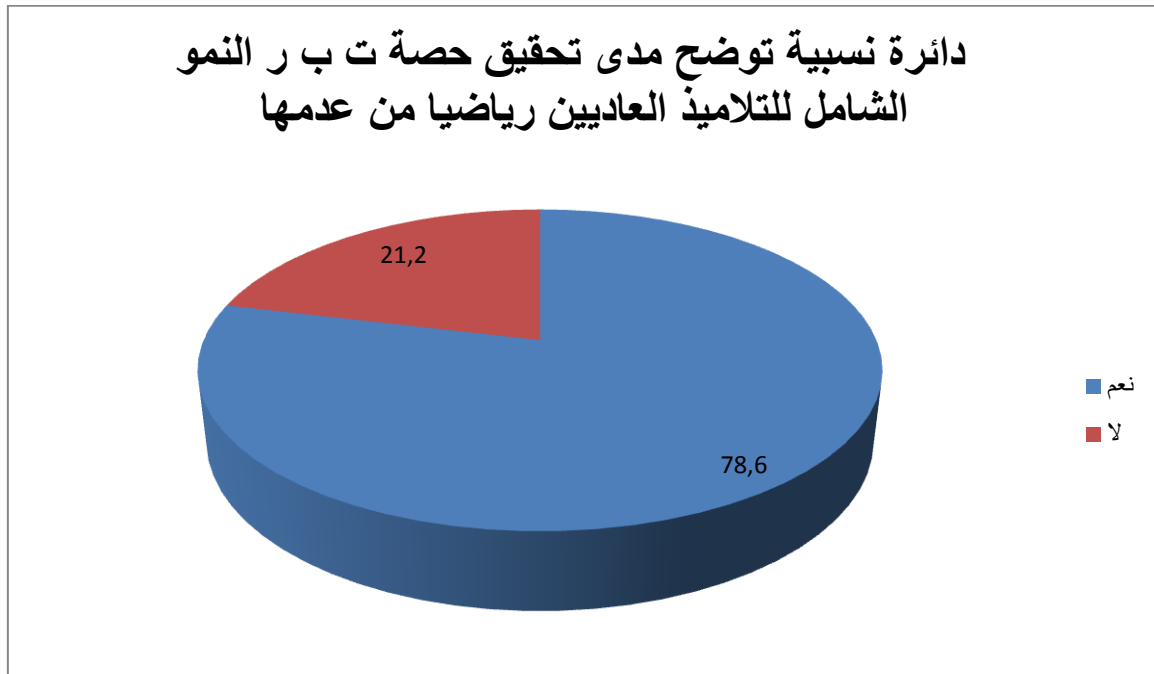
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	81	%78,6
لا	22	%21,3



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال الثالث ان الاغلبية اجابت نعم %78.6 اي يعني ان حصة التربية البدنية و الرياضية تحقق اهداف التلاميذ العاديين و تشمل هذه الاهداف الحد من القلق اما % 21.3 اجابوا لا.

السؤال الرابع: هل تحقق حصة التربية البدنية والرياضية النمو الشامل للتلاميذ العاديين رياضيا.

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	81	78,6%
لا	22	21,2%

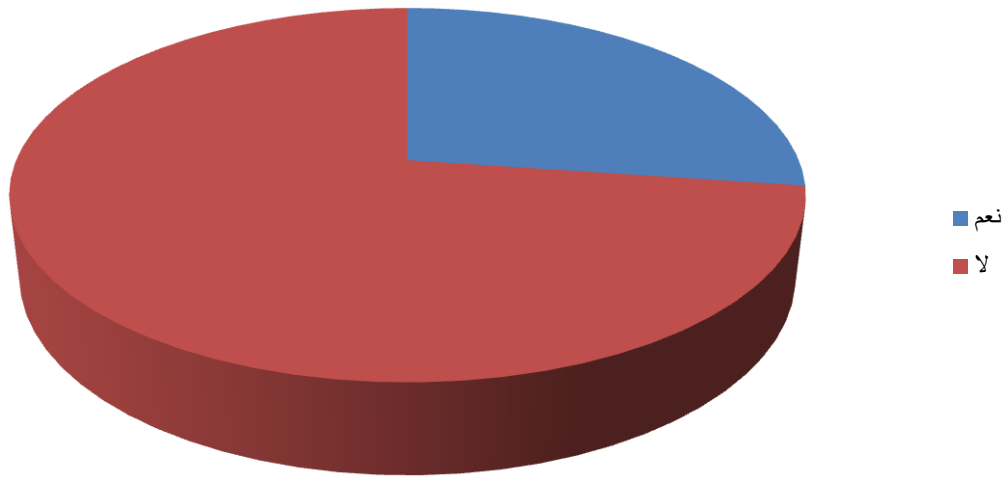


مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ أيضا من خلال جدول السؤال الرابع ان 78.8% اجابوا بتحقيق الحصة للنمو الشامل فيما 21.2% اجابوا لا ويظهر ذلك من خلال تنمية حصة التربية البدنية والرياضية للجوانب المختلفة

السؤال الخامس : هل الاهتمام بالتلاميذ العاديين رياضيا يؤدي الى اهمال المتفوقين

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	28	%27,2
لا	75	%72,8

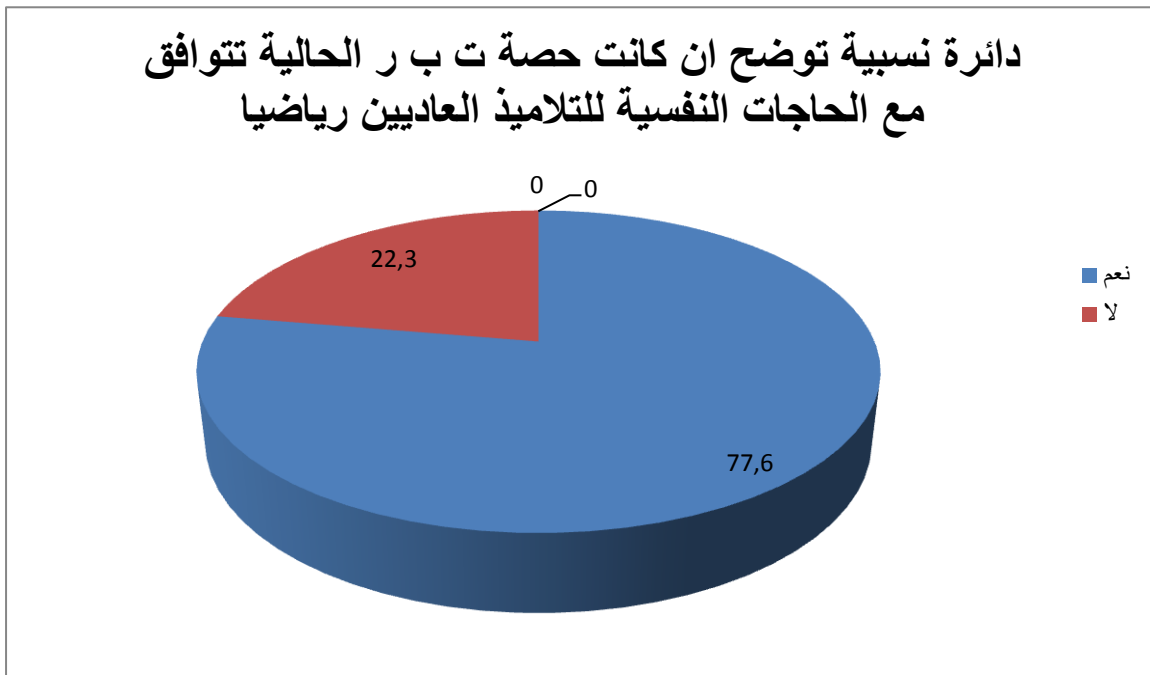
دائرة نسبية توضح الأهتمام بالتلميذ العاديين رياضيا يؤدي الى اهمال المتفوقين



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال الخامس ان %72.8 اجابوا بعدم اهمال المتفوقين في الحصة بينما %27.2 وهذا راجع للمهام التي تعطى لهم كعمليات الاحماء العام و الخاص و كذلك القيام بنموذج لشرح المهارة المراد القيام بها سواء في لعبة فردية او جماعية

السؤال السادس : هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية الحالية تتوافق مع الحاجات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

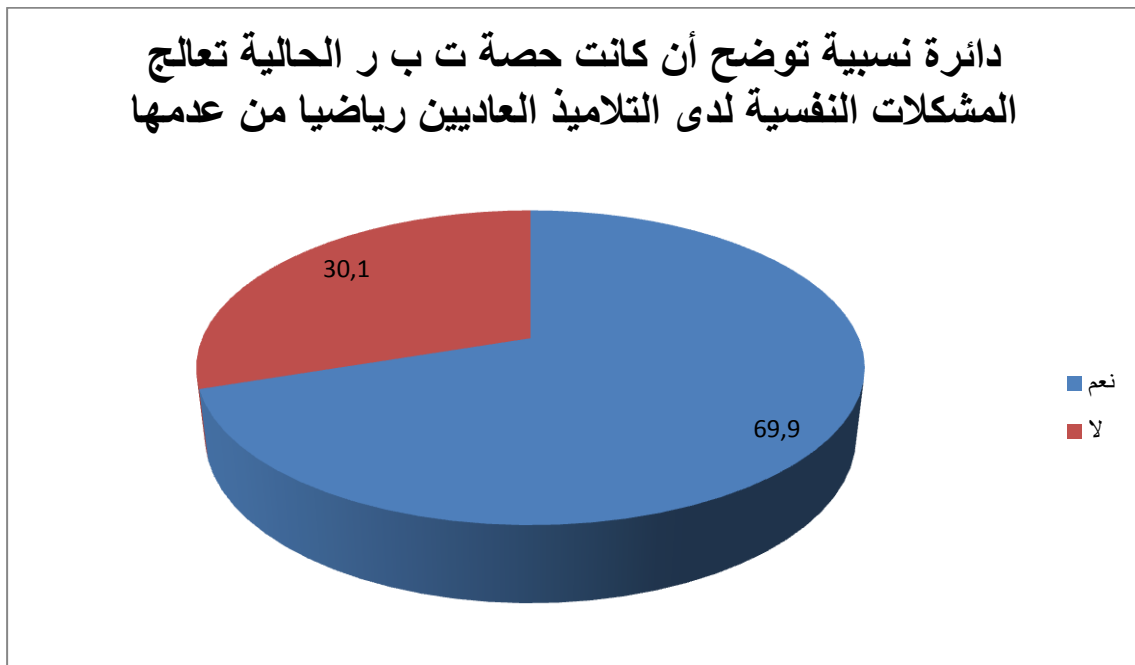
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	80	%77,6
لا	23	%22,3



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ أيضا من خلال جدول السؤال السادس ان %77.6 حصة التربية البدنية والرياضية تتوافق مع حاجاتهم النفسية بينما يوجد % 22.3 اجابوا لا و هنا يتبين ان الحصة لها تأثير ايجابي في نفسية التلاميذ من خلال معالجتها للعديد من المشكلات النفسية كالقلق و التوتر و السلوك العدواني و الثقة بالنفس مما يجعل التلميذ يتكيف مع الضغوطات النفسية المقبلة عليه خاصة تلاميذ المرحلة النهائية.

السؤال السابع : هل ترى أن حصة التربية البدنية و الرياضية الحالية تعالج المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

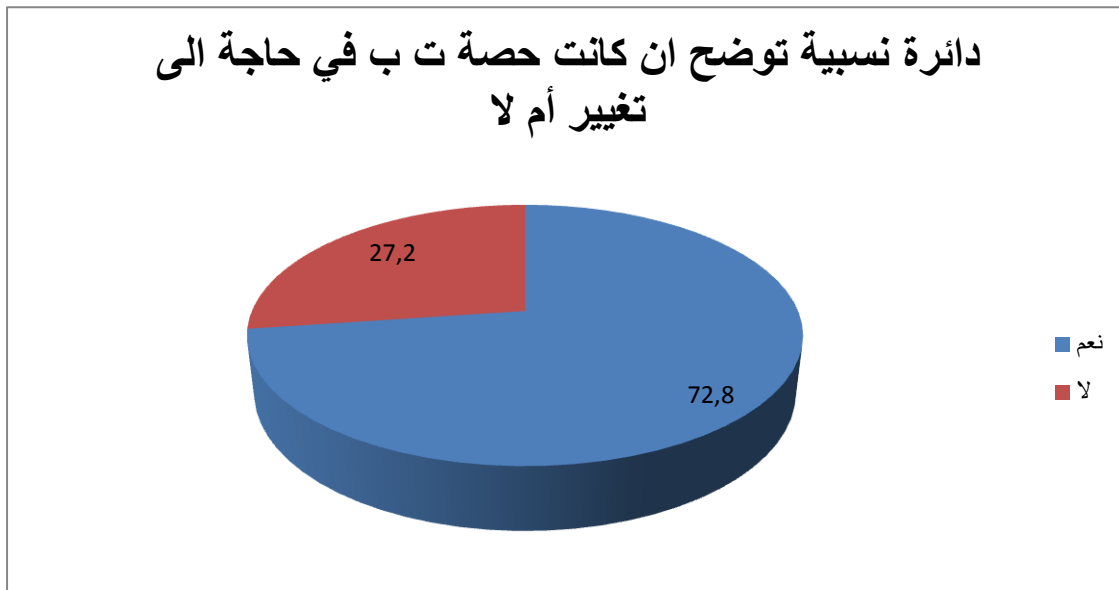
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	72	69,9%
لا	31	30,1%



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال ان 69.9% اجابوا نعم بينما 30.1% اجابوا لا وهذا راجع للضغوطات الدراسية

السؤال الثامن: هل ترى أن حصة التربية البدنية الحالية في حاجة الى تغيير

اجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	75	%72,8
لا	28	%27,2

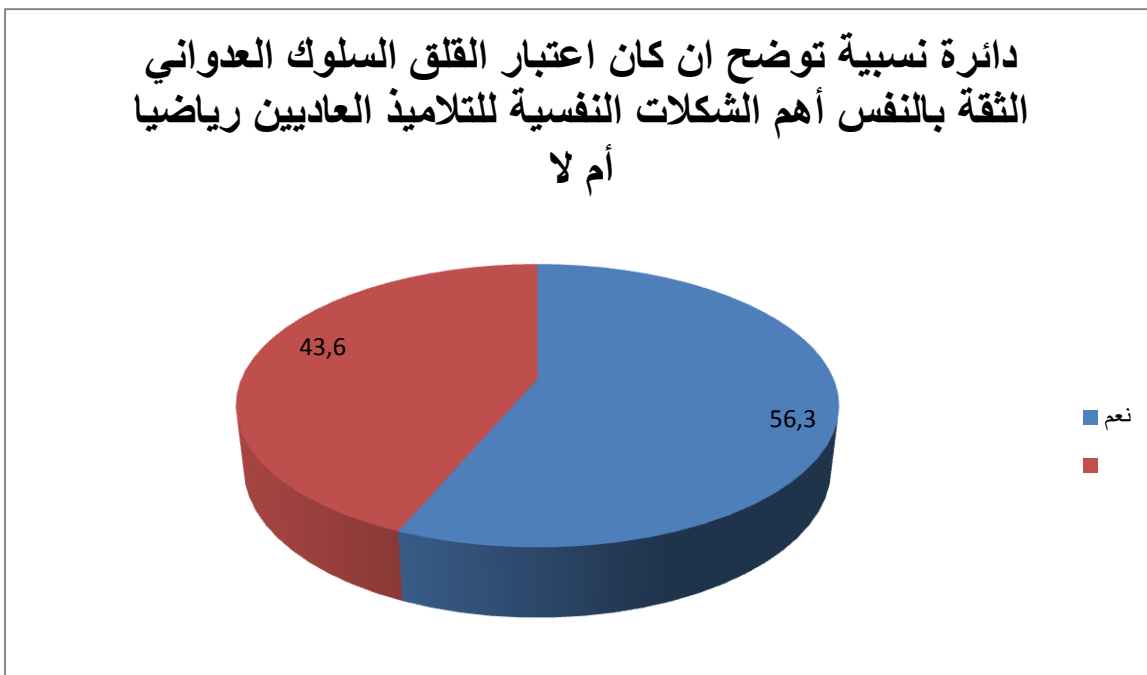


مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال %72.8 طالبوا بتغيير في حصة التربية البدنية والرياضية فيما كان %27.2 اجابو بعدم التغيير وهذا ما يؤكد المختصون في مجال التربية البدنية الرياضية، وبرغم توافر الطاقات البدنية لدى طلابنا، إلا أن المنظومة التعليمية لا تستغلها ولا توظفها، كما أن مفهوم المنح التعليمية الرياضية التي تعتبر من الركائز في دول أوروبا وأميركا مجهضاً تماماً لدينا، فنرى افتقاراً في تشجيع الطلاب الذين لا يعلمون مدى أهمية التربية البدنية لتكون "حصة الرياضة" عبارة عن اللهو خارج الصف لكسر روتين أكاديمي مرهق وربما تكون فرصة للمعلم لأخذ قسط من الراحة.



السؤال التاسع : باعتبار القلق السلوك العدواني الثقة الزائدة بالنفس أهم المشكلات النفسية للتلاميذ مع العاديين رياضيا هل توافق على ذلك

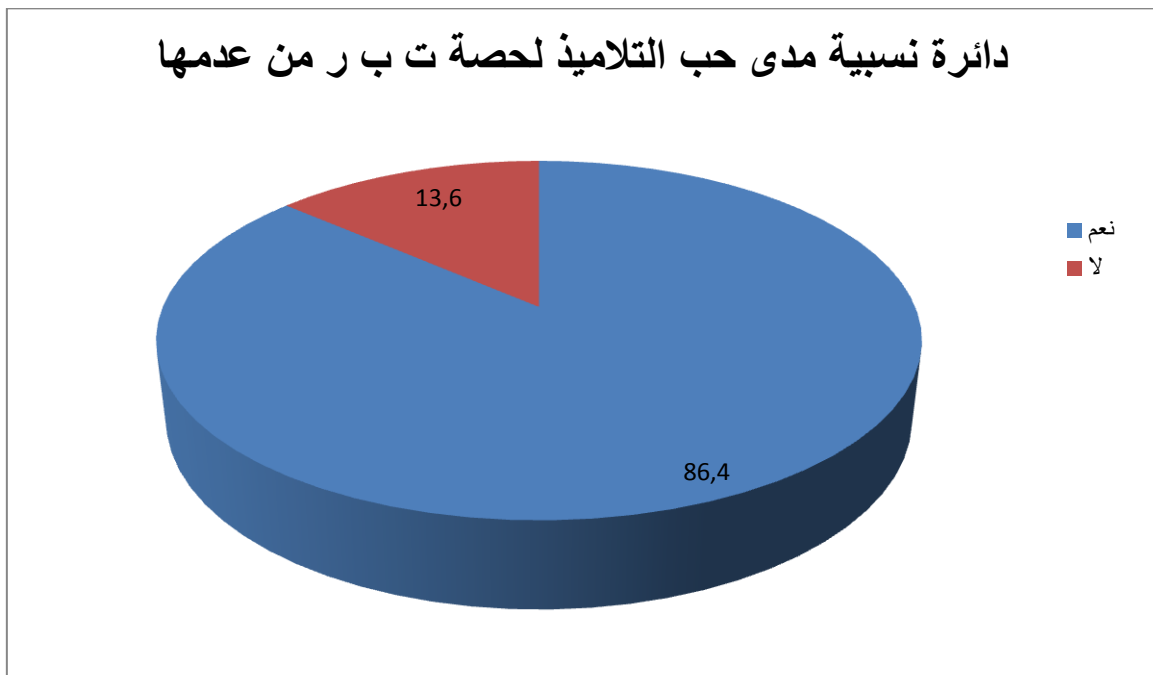
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	58	56,3%
لا	45	43,6%



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول ان 56.3% اجابوا بنعم و 43.6% ولذا يجب ان او تعود الاطفال الاعتماد عليهم والاستقلال في تفكيرهم من غير الاتكال على احد حتى يستطيعون في المستقبل ان يعيشو معتمدين على انفسهم والاعتماد على النفس يتطلب الثقة بالنفس والدقة بالعمل والتحقق منه حتى تكون احكامنا صائبة والشخص الواثق بنفسه ثقة بعيدة عن الغرور.

السؤال العاشر: هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

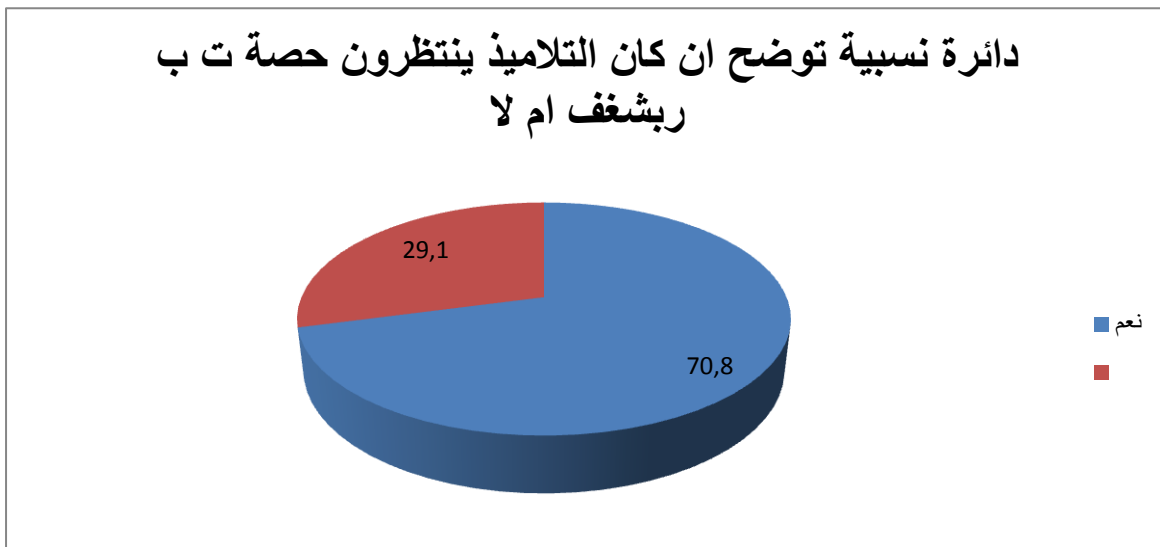
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	89	86,4%
لا	14	13,6%



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال ان 86.4 % اجابو نعم اما 13.6% لا يحبون حصة التربية البدنية والرياضية وهذا راجع لحبهم للرياضة ومكانتها في قلوبهم خاصة بما يرتبط بالجانب البدني والنفسي لديهم ومدى تاثيرها الايجابي عليه.

السؤال الحادي عشر: هل تجد نفسك تنتظر حصة التربية البدنية والرياضية بشغف

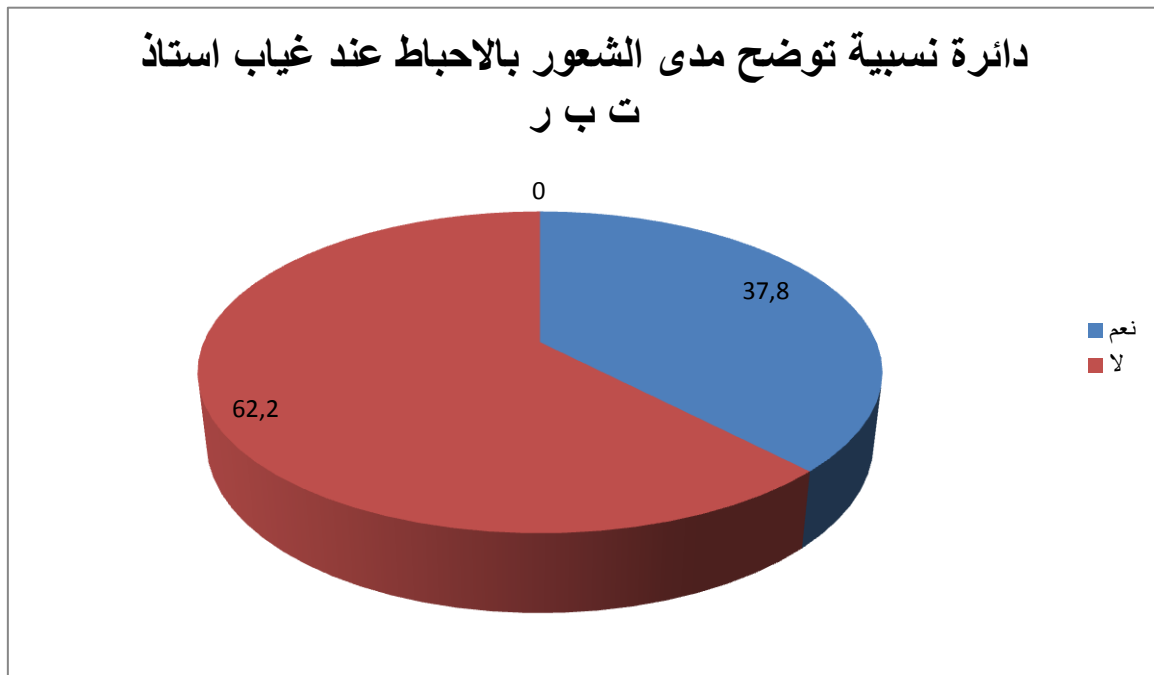
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	73	70,8%
لا	30	29,1%



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان 70.8% اجابو نعم اما 29.1% اجابوا لا و هنا يتبين لنا مدى اهمية الرياضة في المنظومة التعليمية و حب التلاميذ لحصة التربية البدنية و الرياضية ومدى توافقها مع النمو الجسمي و الفكري و النفسي لديهم وهذا ما ينعكس ايجابيا على تركيزهم واهتمامهم بالمواد الاخرى من المشوار الدراسي.

السؤال الثاني عشر: هل تشعر بالاحباط عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	39	%64
لا	37,8	%62,2

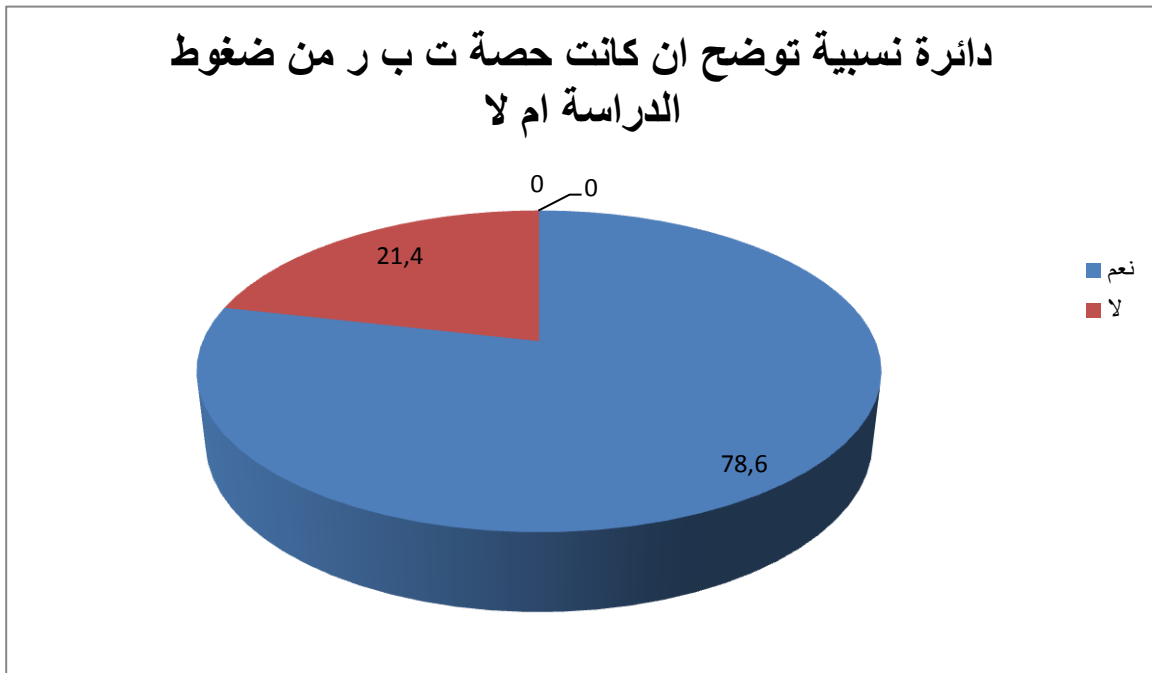


مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان 62.2% يشعرون بالاحباط عند غياب الاستاذ و37.8% لا يشعرون بالاحباط و هذا راجع لشخصية الاستاذ و تأثيره الايجابي في تلاميذه وحيويته اثناء ممارسته للنشاط الرياضي مع التلاميذ وذلك كونه العنصر الفعال في العملية التدريسية.

السؤال الثالث عشر: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط

الدراسة

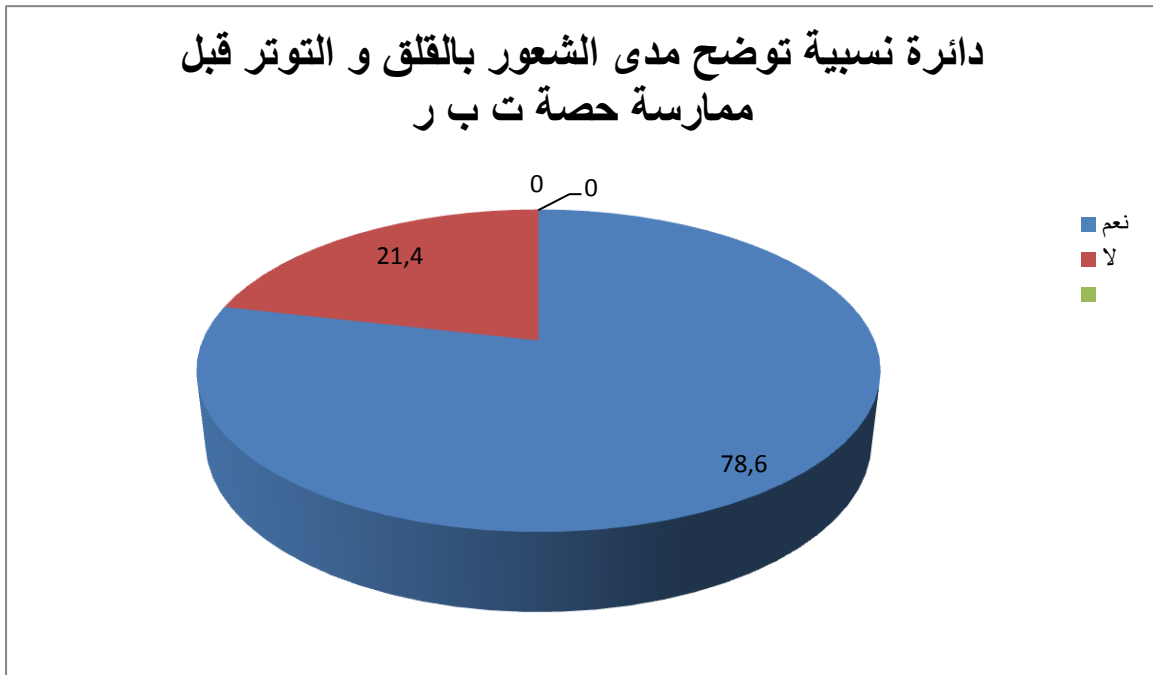
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	81	%78,6
لا	22	%21,4



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان 78.6 % يرون ان حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة بينما 21.4 % اجابوا لا ونقول ان حصة التربية البدنية وسيلة ناجحة في التغلب على ظاهرة القلق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وأن حصة التربية البدنية الرياضية تساهم في التخفيف من ظاهرة التوتر النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، ومن خلال هذه الاستخلاصات نستنتج أن لها دور فعال في التقليل من الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي .

السؤال الرابع عشر: هل تشعر بنفسك متوترا وقلقا قبل ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	%78,6
لا	83	%21,1



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان %78.6 يشعرون بضغطات نفسية قبل ممارسة حصّة التربية البدنية و الرياضية فيما %21.4 لا يشعرون بالقلق وذلك كون حصّة التربية البدنية والرياضية حصّة تروحية نفسية تعليمية ومساهمتها في التقليل من حدة الضغوطات النفسية للتلاميذ وذلك بسبب ضغط البرنامج الدراسي للحصص الاخرى.

السؤال الخامس عشر: هل ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية تخفف من

ضغوطات الدراسة

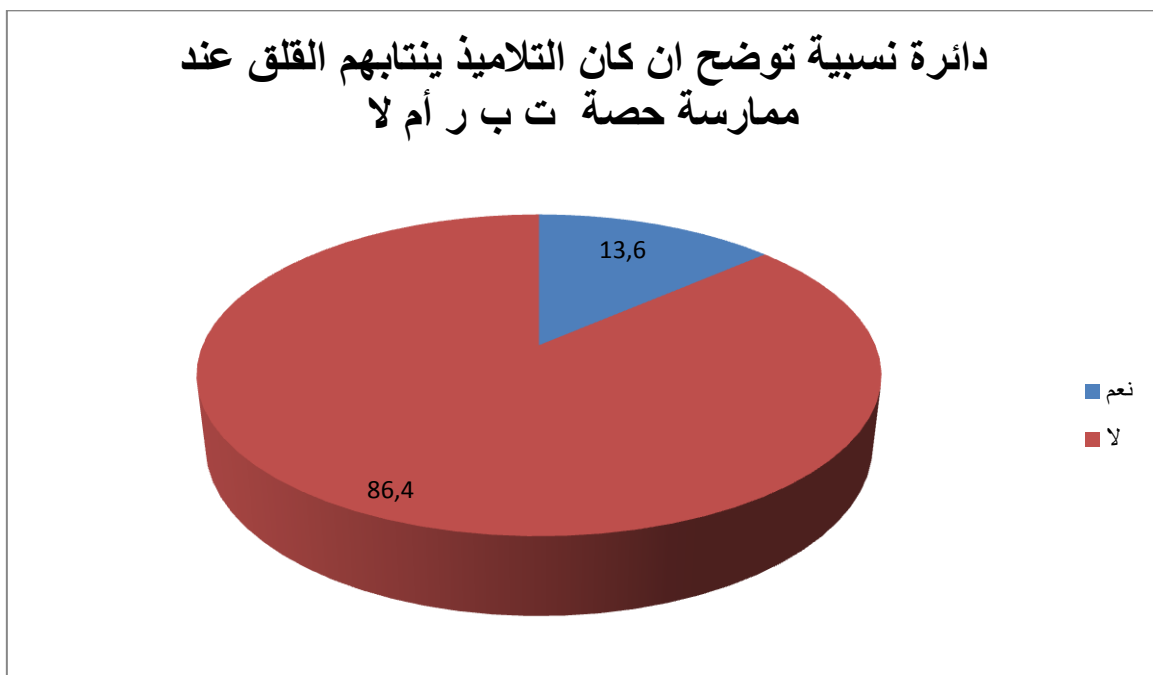
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	20	19,4%
لا	83	80,6%



مناقشة نتائج الجدول : يتضح أيضا من خلال النتائج الموضحة في السؤال ان الاغلبية الساحقة وبالنسبة 80.6% يشعرون ان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف ضغوط الدراسة وهذا بسبب الموقف الذي فيه التلميذ و هو تركيزه على امتحان شهادة البكالورية الذي يولد له ضغوطات نفسية و نجد 19.4% لا يرون ان الحصة تخفف من ضغوطات الدراسة.

السؤال السادس عشر : هل ينتابك القلق أثناء ممارستك حصة التربية البدنية الرياضية

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	14	%13,6
لا	89	%86,4

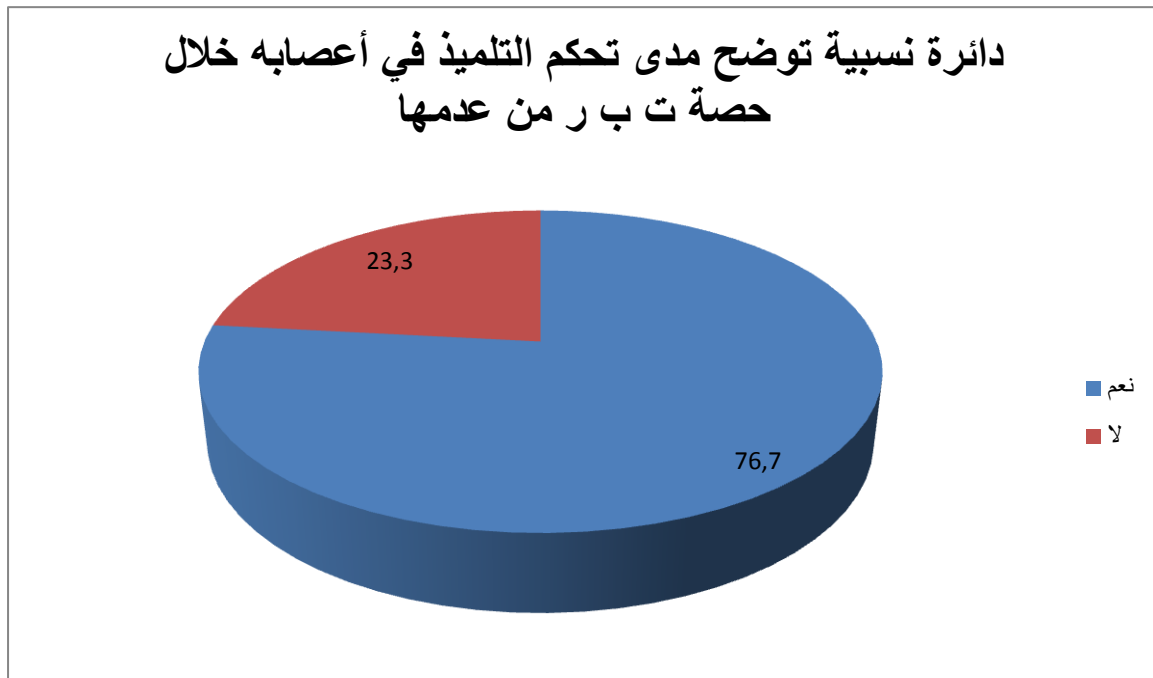


مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان 86.4 % يشعرون بالقلق اثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية و هذا شيء طبيعي لان اغليبتهم تلاميذ عاديين رياضيا اي يرتابهم القلق عند قيام بمهارة ما سواء في الرياضة فردية او جماعية فيما نجد 13.6% لا يشعرون بالقلق اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.



السؤال السابع عشر : هل تستطيع التحكم في أعصابك خلال حصة التربية البدنية و الرياضية

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	79	76,7%
لا	24	23,3%

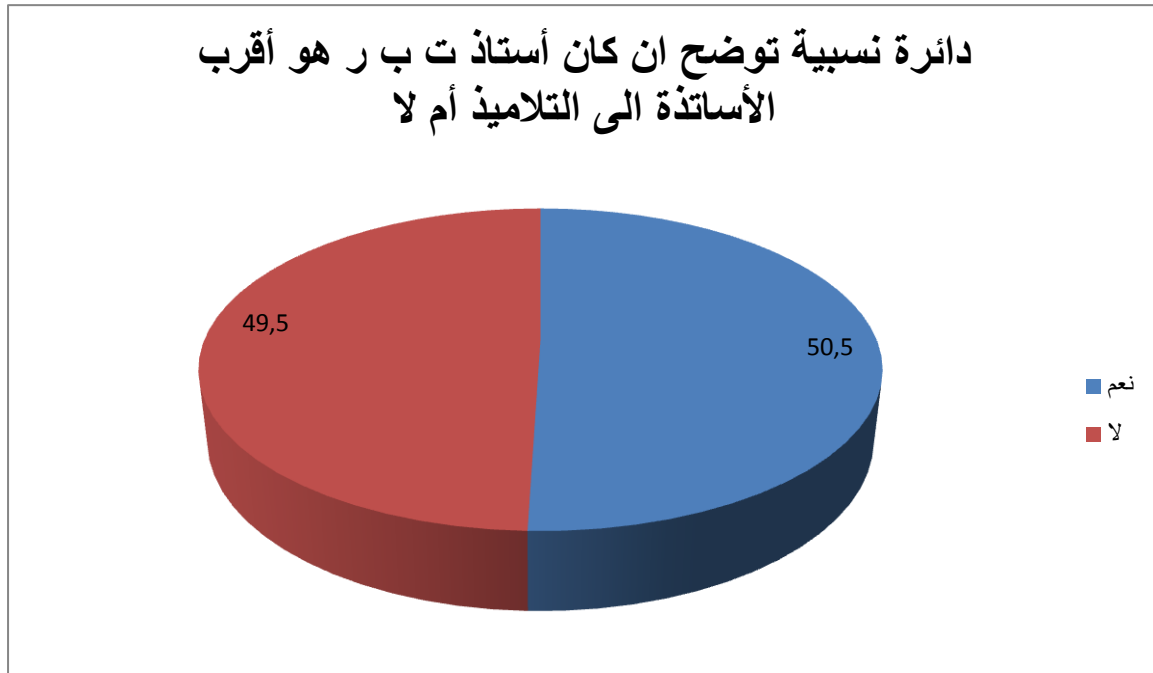


مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان 76.7% يستطيعون

التحكم في اعصابهم فيما ان 23.3 % لا يستطيعون التحكم في اعصابهم.

السؤال الثامن عشر: هل تجد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة الى نفسك

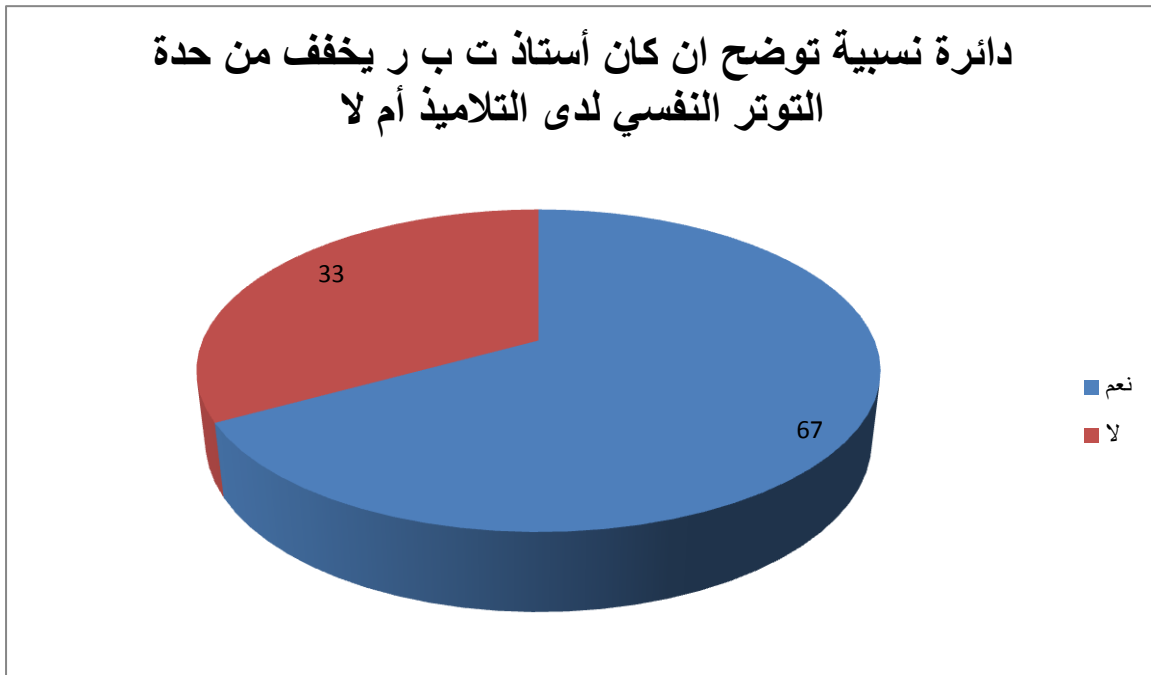
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	52	%50,5
لا	51	%49,5



مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نرى ان النسب كانت متساوية تقريبا لان نجد ان التلاميذ يختلفون في حبهم للمواد الدراسية اي المادة التي يحبها اكثر يكون مقرب من استاذها.

السؤال التاسع عشر: هل يساهم أستاذ التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من حدة قلقك النفسي

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	69	67,0%
لا	34	33,0%

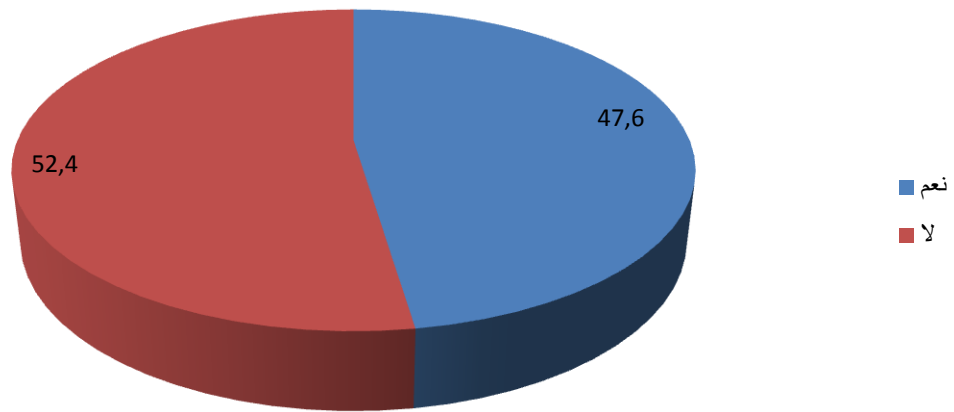


مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نجد ان 67 % يرون ان أستاذ التربية البدنية و الرياضية يساهم في التخفيف من حدة قلق النفسي بينما 33% لا يجدونه يساهم في التخفيف من حدة القلق النفسي .

السؤال العشرين : هل تشعر باحباط عند الغاء حصة التربية الرياضية

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	49	47,6%
لا	54	52,4%

دائرة نسبية توضح ان كان التلميذ يشعر باحباط عند ممارسة حصة ت ب ر



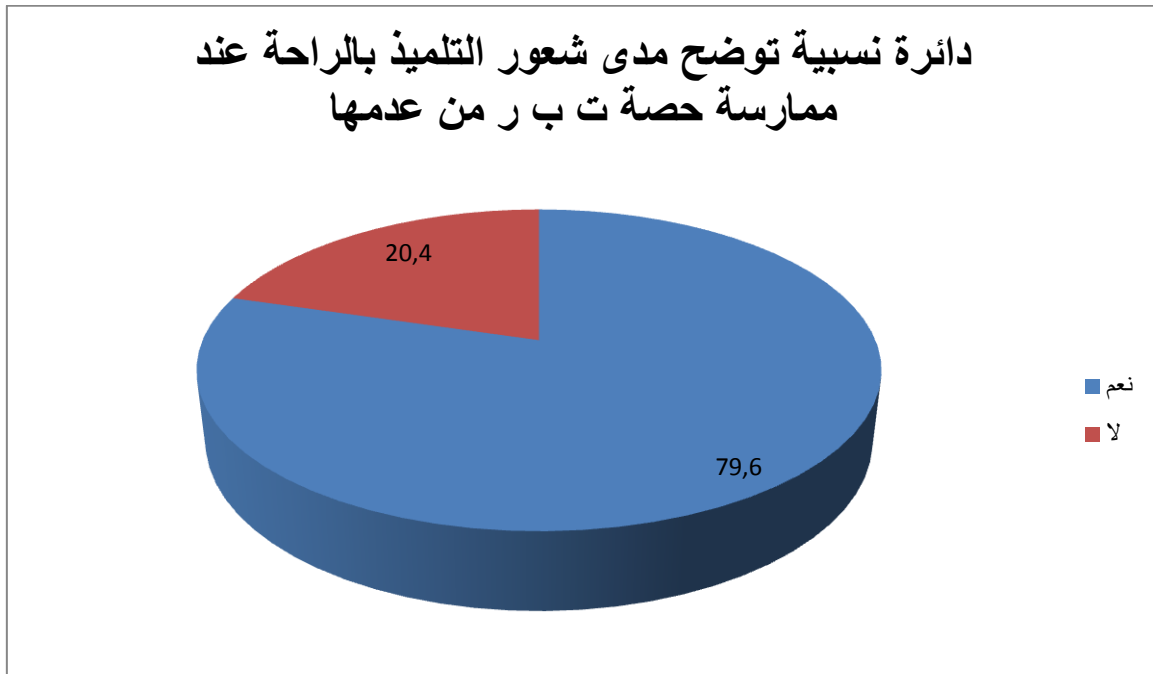
مناقشة نتائج الجدول : نلاحظ من خلال جدول السؤال نجد ان 52.4% يشعرون

باحباط عند الغاء حصة التربية البدنية والرياضية بينما 47.6 % لا يشعرون باحباط

عند الغائها.

السؤال الواحد و العشرين : هل تجد نفسك مرتاحا نفسيا بعد ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

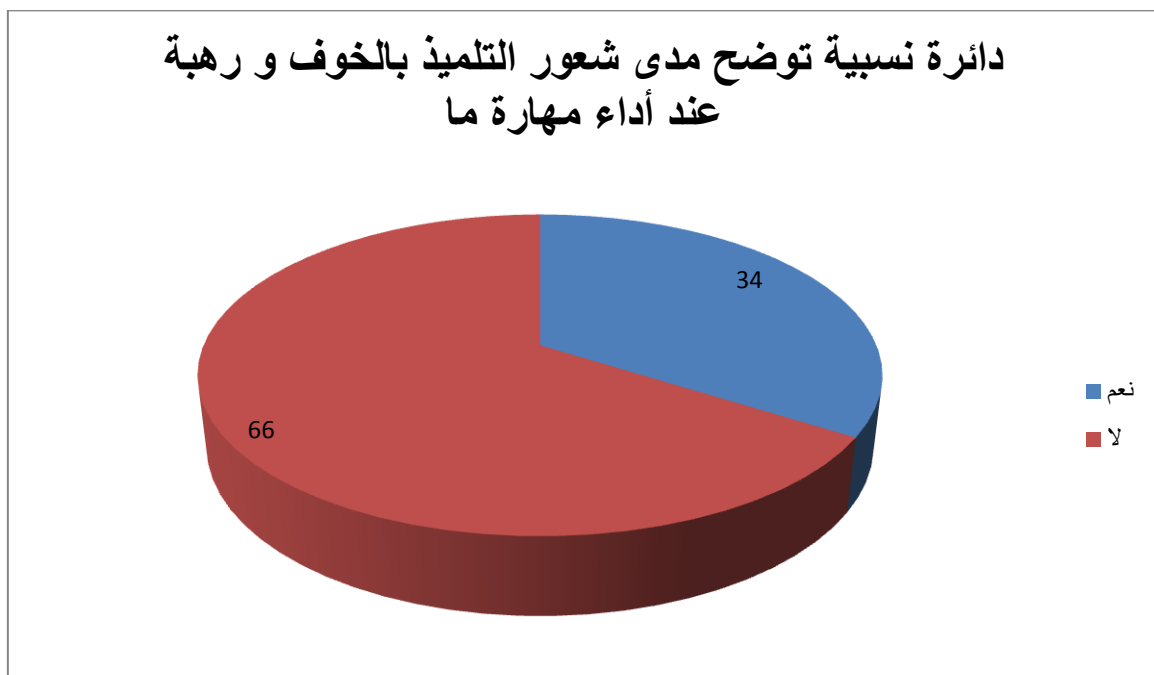
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	82	79,6%
لا	21	20,4%



مناقشة نتائج الجدول : في هذا السؤال نجد ان الاغلبية و بي 79.6% يشعرون براحة نفسية بعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وهنا تكمن اهميتها ونجد 20.4% لا يشعرون براحة نفسية.

السؤال الثاني و العشرون : هل تشعر برهبة وخوف عند أداء مهارة ما

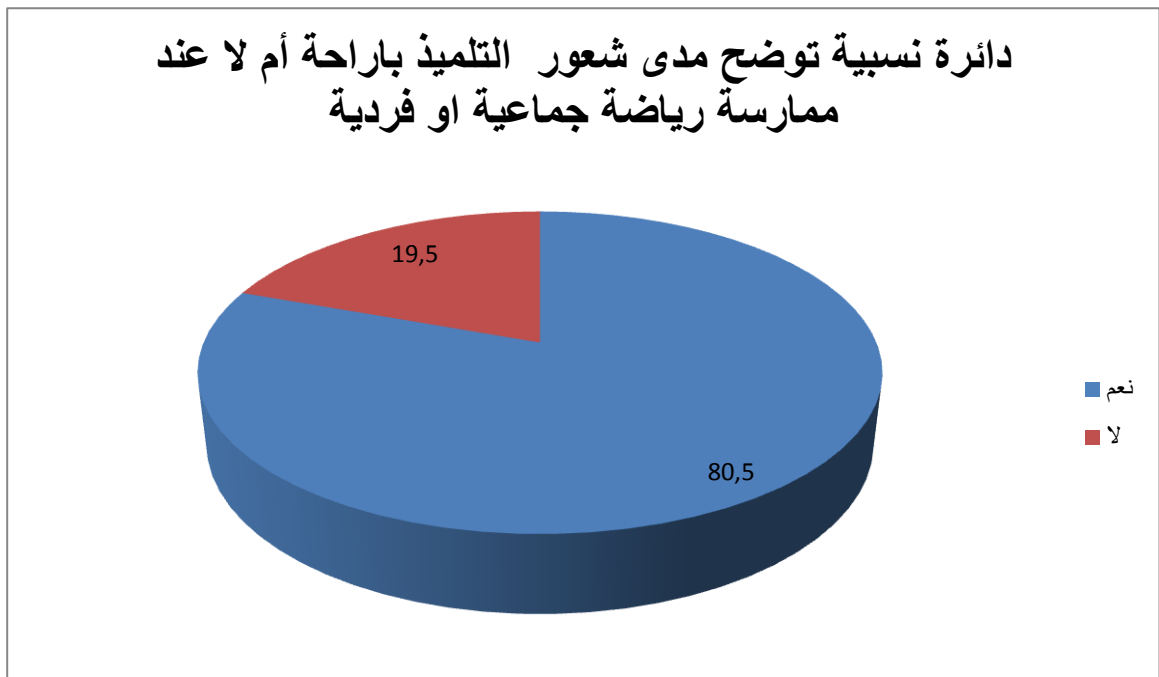
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	35	%34,0
لا	68	%66,0



مناقشة نتائج الجدول : يتبين لنا من خلال الجدول ان نسبة 66% لايشعرون برهبة وخوف عند اداء مهارة بينما ما نسبته 34% نعم وهذا راجع الى اهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تحضير واعداد التلميذ من الجانب النفسي وتهيئه جيدا لاداء المهارة

السؤال الثالث والعشرين: هل تشعر براحة عند ممارسة رياضة جماعية أوفردية

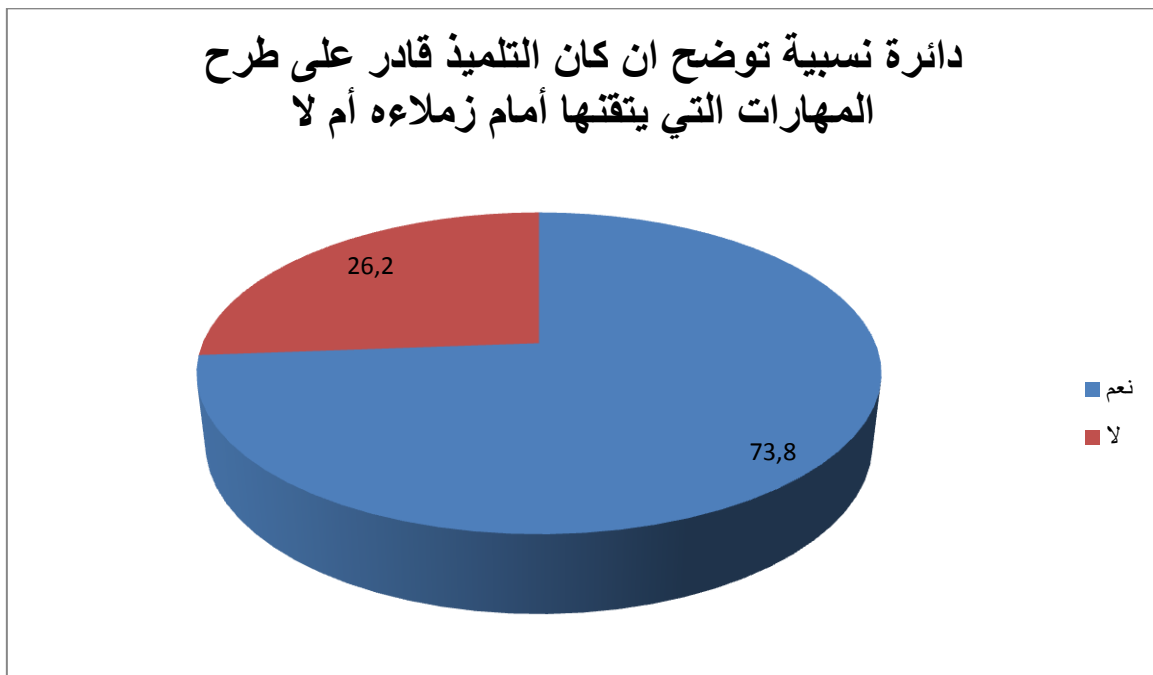
الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	83	%80,5
لا	20	%19,5



مناقشة نتائج الجدول : يتبين لنا من خلال الجدول انما نسبته %80.5 من التلاميذ يشعرون براحة عند ممارسة رياضة جماعية أوفردية بينما %19.5 من التلاميذ كانت اجابتهم ب لا وهذا كون حصة التلربية البدنية والرياضية بكافة نشاطاتها سواءا الفردية اوالجماعية محببة لدى التلاميذ وتساعدهم على الترويح النفسي و النمو العقلي و البدني.

السؤال الرابع والعشرين: هل تعتقد أنك قادر على طرح المهارات التي تتقنها أمام زملائك

الاجابات	العدد	النسبة المئوية
نعم	76	%73,8
لا	27	%26,2



مناقشة نتائج الجدول : يتبين لنا من خلال الجدول ان ما نسبته %73.8 من التلاميذ

يغتفدون انهم قادرون على طرح المهارة الرياضية امام زملائهم بينما ما نسبته

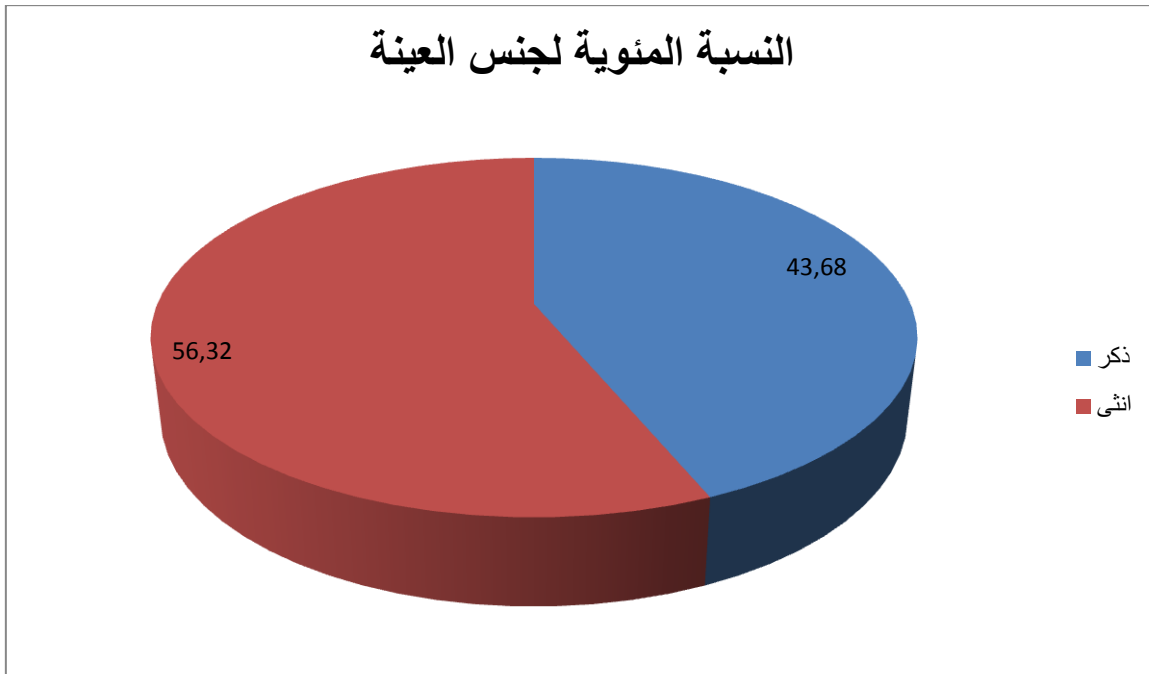
%26.2 يجدون صعوبات في ذلك وهذا ناتج عن قدراتهم الخاصة وثقتهم بنفسهم.



الجنس :

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	45	43,68
أنثى	58	56,32
المجموع	103	%100

الجدول رقم 02 يوضح جنس العينة المأخوذة في الدراسة



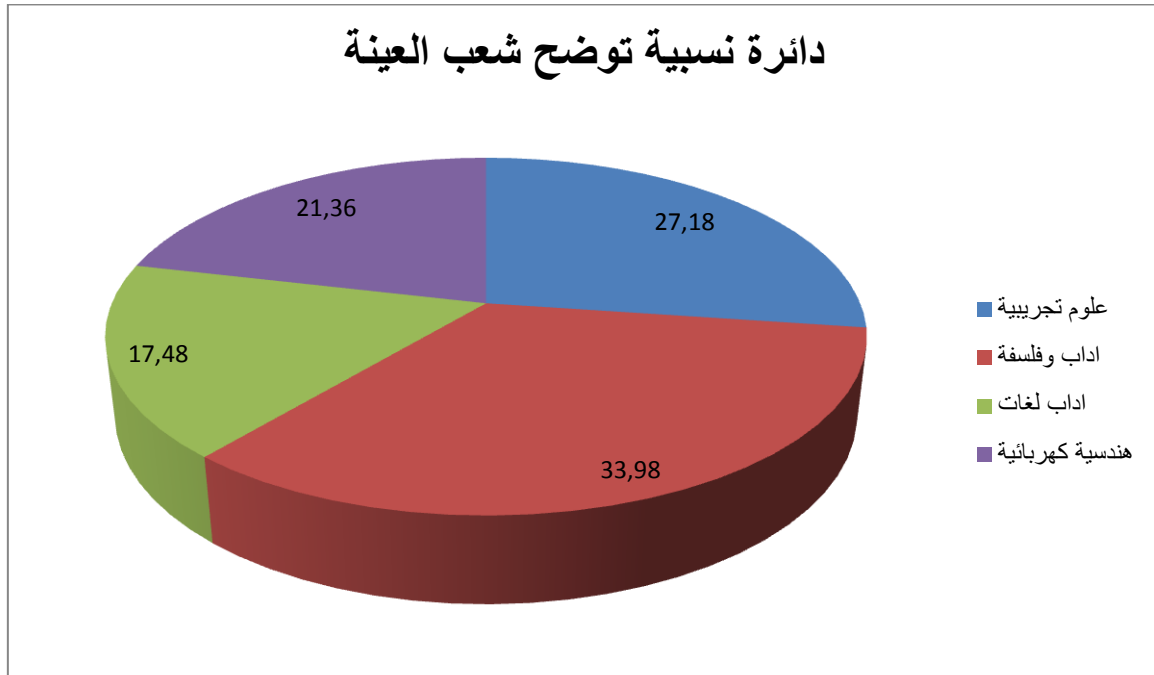
التحليل :

من خلال قراءتنا للجدول نجد ان العينة المؤخوذة للدراسة البحث متساوية بالتقريب بين الجنسين 43% ذكور و 56.32% اناث اي ما يعادل 103 مراهق ومراهقة من الثانويات.

الشعب :

الشعب	علوم تجريبية	اداب وفلسفة	اداب ولغات	هندسة كهربائية	المجموع
العدد	28	35	18	22	103
النسبة المئوية	27,18	33,98	17,48	21,36	%100

جدول رقم 03 يمثل شعب العينة



التحليل :

من خلال الجدول يتضح لنا ان الشعب المختارة في العينة مختلفة النسب.اذ نسبة 33.98% هي الاكبر والخاصة بشعبة اداب وفلسفة بينما شعبة علوم تجريبية 27.18% بينما شعبة هندسة كهربائية ونسبتها 21.36% والنسبة الرابعة هي 17.48% وهي الخاصة ب شعبة اداب ولغات.

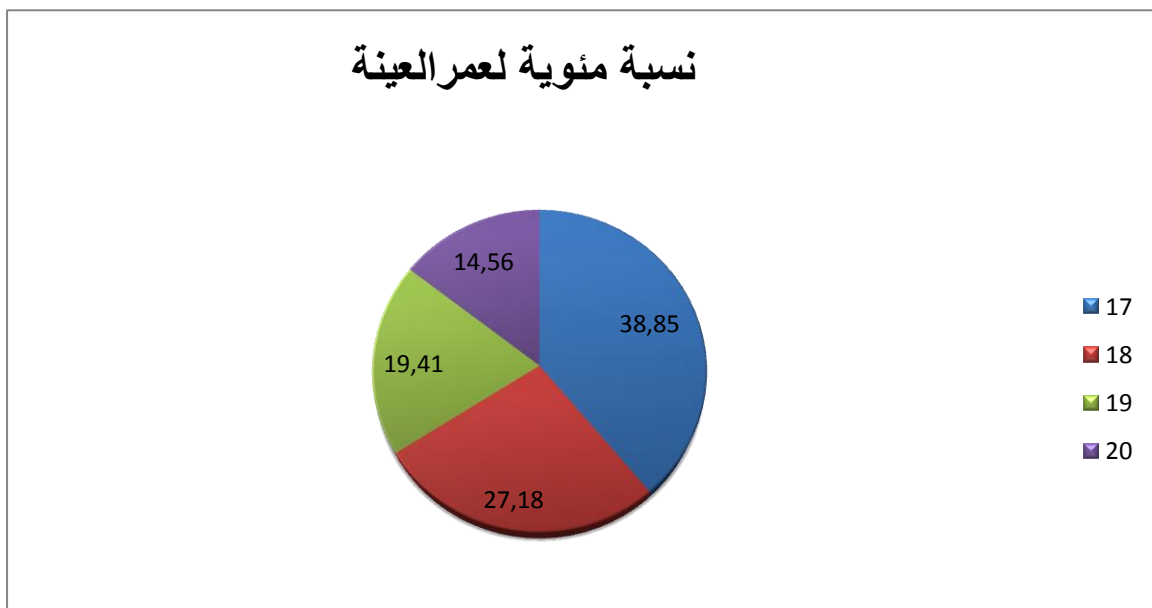
## الفصل الثاني:

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

### متغيرات الدراسة :

السن : جدول يمثل عمر العينة

السن	17	18	19	20	المجموع
العينة	40	28	20	15	103
النسبة المئوية	38.85	27.18	19.41	14.56	100



### التحليل

من النتائج المتحصل عليها في الجدول يتضح لنا ان اعمار التلاميذ مختلفة اذن نسبة 38.85% هي الاكبر والخاصة بالعمر 17 سنة بينما العمر الثاني يقدر ب 27.18% و الخاصة بالعمر 18 سنة بينما العمر الثالث ونسبته 19.41% و الذي يمثل العمر 19 سنة والنسبة الرابعة هي 14.56% و الخاصة بالعمر 20 سنة.

### الاستنتاج

من خلال ملاحظتنا للجدول نستنتج ان عمر العينة الموجودة داخل الثانويات 17 سنة موجودة بنسبة كبيرة تقدر ب 38.85% وهي اكبر فئة في الثانويات.

### مناقشة الفرضية الاولى في ظل النتائج المتحصل عليها

تنص الفرضية الجزئية الأولى على ان التلاميذ العاديين رياضيا لديهم مشكلات نفسية هي القلق الثقة بالنفس الزائدة السلوك العدوانى .

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان أغلبية التلاميذ كانت نتائج إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية، وقد تبين لنا أن ما نسبته 91.26% من التلاميذ يشعرون بالراحة اثناء ممارستهم لحصة التربية البدنية و الرياضية و هذا راجع للمكانة التي تحتلها هذه الأخيرة في قلوب التلاميذ و الأهداف السامية التي تحققها في حين وجدنا أن نسبة 56.31% من التلاميذ ينتابهم القلق و الضيق في الحصص التي تسبق حصة التربية البدنية والرياضية في حين وجدنا ان نسبة 80.58% من التلاميذ يشعرون بالقلق وتوتر قبل حصة التربية البدنية والرياضية ، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية و لهذا نقول ان حصة التربية البدنية والرياضية تساعد في التخلص من الضغط الذي يشعرون به قبلها و دائما تكون درجة الضغط النفسى مرتفعة قبل الحصة مباشرة وعند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية يشعرون بالقلق ، ويتضح لنا ذلك من خلال مدى حب التلاميذ للحصة ، وكل هذا راجع لأهميتها ودورها الفعال بالنسبة للمراهقين وهذا ما يدفعهم على حضور كل حصصها .

ومما يزيد من تأكيد الفرضية الموضوعية ما تعرض إليه الباحثون، حيث يؤكد جوتس موتس راعي التربية البدنية الأول في ألمانيا، على القيمة الترويحية للعب في كتابه ألعاب التدريب و الترويح للجسم والعقل وتفترض نظريته ان الجسم البشري يحتاج للعب كوسيلة لاستعادة حيويته، فاللعب وسيلة لتخلص من الضغوط بعد ساعات العمل الطويلة وهو أيضا يساعد على استعادة الطاقة المستنفذة في العمل وهو مصل مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي و القلق النفسى.

### مناقشة الفرضية الجزئية الثانية في ظل النتائج المتحصل عليها

تنص الفرضية الجزئية الثانية على ان حصة التربية البدنية و الرياضية الحالية تراعي انماط بعض المشكلات النفسية لدى التلاميذ العاديين رياضيا.

و من خلال النتائج المتحصل عليها نجد ان اغلبية التلاميذ كانت نتائج اجابتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية و هي ان حصة تربية البدنية والرياضية تراعي البيئة المحيطة بالتلاميذ العاديين رياضيا حيث نجد ان ما نسبته 74.76% من التلاميذ لا ينتابهم اي مشكل نفسي اثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية ومما يزيد من تأكيد هذه الفرضية الموضوعية اننا نجد ما نسبته 70.87% من التلاميذ ينتظرون حصة التربية البدنية و الرياضية بشغف و نجد كذلك دراسات العلماء أمثال فرويد، ميلاني كلين، سيموندس، آمن ورينسيون، هيرمين هيوغ هلموث الذين استخدموا اللعب كإستراتيجية للتخفيف من الاضطرابات النفسية ومن بينها حالات القلق و التوتر.

فالتربية البدنية و الرياضية وكما أشارة الدراسة التي قام بها وقاف حمزة وآخرون تحت عنوان الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في الثانوية ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، 2010-2009 هي عبارة عن عملية واسعة الشمول ، متعددة الجوانب لأنها تشمل حياة التلميذ المادية و المعنوية فهي مقسمة إلى ثلاث أقسام - : تربية بدنية ، تربية خلقية ، و تربية فكرية، و فصل إحداهن خطأ لأن كل قسم مكمل للآخر و بذلك نستطيع القول بان التربية البدنية و الرياضية كمادة دراسية ليست شيئاً مضافاً إلى البرنامج المدرسي بل تعتبر هامة جدا بحيث توجه التلميذ توجيهها صحيحا يكتسب من خلال المهارات اللازمة و يشارك في النشاطات التي تفيده صحيا ، بدنيا و عقليا ، فمن الناحية الصحية فهي

تساهم في التكوين الصحيح و السليم لمختلف وظائف الجسم و المتمثلة في سلامة الجهاز الدوري و التنفسي و العصبي العضلي.

#### مناقشة الفرضية الثالثة في ظل النتائج المتحصل عليها

تنص الفرضية الجزئية الثالثة على أن للألعاب الجماعية دور أكبر في تخفيف بعض المشكلات النفسية مقارنة بالألعاب الفردية

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن اغلبية التلاميذ كانت النتائج ايجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية حيث تحصلنا على نسبة 80.58% من مجموع التلاميذ يفضلون الالعاب الجماعية و نسبة 73.80% من التلاميذ الذي يجعلهم اللعب الجماعي سعادة ويساعدهم في التخفيف من التخلص من بعض المشكلات النفسية مقارنة باللعب الفردي.

ونجد ايضا ان نسبة 79.60% من التلاميذ يشعرون بالراحة عند ممارسة لعبة جماعية وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية مما يجعلنا نستطيع القول ان هذه الفرضية مثبتة و مما يزيد تأكيد هذه الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ونذكر على سبيل المثال الباحثين امثال باروش و اندريولا الى دور الالعاب في تحقيق التوافق الانفعالي لدى المراهقين كما اكد اماستر ان استخدام الالعاب يساعد المراهق على ان يتعامل مع الادوات والالعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب.

و باعتبار ان دروس التربية البدنية و الرياضية معضمها تعطى على شكل العاب فلا بد ان نقول ان هذه الاخيرة تساهم بشكل وفير في بعث الراحك النفسية و لها دور فعال في تفريغ الانفعالات المكبوثة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق و تمنح المراهق السعادة و السرور و الرضى النفسي و كلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته من المجتمع.

## قائمة المراجع

### 1/ المراجع باللغة العربية

1. 2000 المدخل الى علم النفس القاهرة. دار الفكر.
2. ابراهيم حامد قنديل- برنامج ودرس التربية البدنية والرياضية- مطبعة مخيم - ط2 الاردن 1990 .
3. احسان محمد حسن 2005 علم الاجتماع التربوي عمان. دار وائل للنشر والتوزيع.
4. احمد بوسكرة- منهاج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي و المتقني -دار الخلدونية الجزائر 2005.
5. احمد عبد الخالق 2003 علم النفس اصوله ومبادئه. القاهرة دار مصر للطباعة.
6. احمد محمد حسن صالح واخرون الصحة النفسية وعلم النفس الاجتماعي و التربية الصحية - مركز الاسكندرية ج1- ب ط مصر ب ت .
7. اسامة كامل راتب 2001 دوافع التفوق الرياضي القاهرة دار الفكر العربي.
8. اشرف محمد عبد الغني - شريت محمد السيد حلاوة - الصحة النفسية بين النظرية و التطبيق - المكتب الجامعي الحديث ب ط الاسكندرية 2002 .
9. أمين انور الخولي اصول التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي الطبعة الاولى.1999.
10. امين انور الخولي. اصول التربية البدنية والرياضية .دار الفكر العربي الطبعة الثالثة القاهرة 2001.
11. حامد عبد السلام 1999 الصحة النفسية والعلاج النفسي مصر دار النشر.

12. حسين فايد اضطرابات السلوكية مؤسسة طبية للطباعة والنشر . مؤسسة صور للطباعة والنشر 2001.
13. الدمروداش صبري 2001 المنهاج حاضر ومستقبلا الكويت.مكتبة المدار الاسلامية.
14. رمضان محمد القدافي علم النفس النمو . الطفولة والمراهقة .المكتبة الجامعية الاسكندرية مصر 1997 .
15. سوسن ماجد شاكر 2008 اضطرابات الشخصية انماطها قياسها عمان.دار.الصفاء.
16. عباس احمد السامرائي. بسطوسي احمد طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية جامعة بغداد 1994.
17. عبد الرحمان العيساوي علم النفس الاجتماع . دار النهضة العربية بيروت بدون طبعة وبدون سنة.
18. عبد اللطيف نوصيف خطة الحديثة في التربية البدنية والرياضية.مطبعة الميناء بغداد 1981 .
19. عمر شاهين واخر 2003 مبادئ الافراد النفسية عمان.
20. العيسوي عبد الرحمان 1987 السيكولوجية المراهقة المعاصرة .الكويت.دار.الوثائق.
21. فاروق السيد 1998 القلق ادارة الضغوط النفسية.القاهرة دار الفكر العربي .
22. مصطفى فهمي 2000 علم النفس الاكلينيكي القاهرة. دار مصر للطباعة.



## 2/ المذكرات:

1. مذكرة لشهادة ليسانس. وقاف حمزة و اخرون الاثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين استاذ التربية البدنية و الرياضية والتلاميذ في ما بينهم في الثانوية.جامعة محمد خيضر بسكرة 2010/2009
2. مذكرة ليسانس وناسي ماسينيسا غندير خليفي احمد كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية جامعة قاصدي مرباح ورقلة السنة الجامعية 2011/2010.
3. مذكرة ليسانس بوصوار جيلالي بعض انماط المشكلات النفسية لدى تلاميذ المتوسط القلق. الثقةبالنفس. السلوك العدوانى 2017/2016



## المحور الثاني

السؤال الأول هل تراعي حصة ت ب ر البيئة المحيطة بالتلاميذ العاديين رياضيا

نعم لا

السؤال الثاني هل تحقق حصة ت ب ر أهداف التلاميذ العاديين رياضيا

نعم لا

السؤال الثالث هل تحقق حصة ت ب ر النمو الشامل للتلاميذ العاديين رياضيا

نعم لا

السؤال الرابع هل ترى أن الاهتمام بالعاديين رياضيا يؤدي الى اهمال المتفوقين

نعم لا

السؤال الخامس هل ترى أن حصة ت ب ر الحالية في حاجة الى تغيير

نعم لا

السؤال السادس هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية

نعم لا

السؤال السابع هل تجد نفسك تنتظر حصة ت ب ر بشغف

نعم لا

السؤال الثامن هل تشعر بالاحباط عند غياب أستاذ التربية البدنية والرياضية

نعم لا

### المحور الثالث

السؤال الأول هل ترى أن حصة ت ب ر الحالية تتوافق مع الحاجات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

نعم لا

السؤال الثاني هل ترى أن حصة ت ب ر الحالية تعالج المشكلات النفسية للتلاميذ العاديين رياضيا

نعم لا

السؤال الثالث هل تجد أن استاذ ت ب ر هو اقرب الاساتذة الى نفسك

نعم لا

السؤال الرابع هل يساهم أستاذ ت ب ر في التخفيف من حدة القلق النفسي

نعم لا

السؤال الخامس هل تجد نفسك مرتاحا نفسيا بعد ممارسة حصة ت ب ر

نعم لا