

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية "ل.م.د"

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في " علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية "

دور حصة التربية البدنية و الرياضية في الحد من  
القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية شملت ثانويات مدينة مستغانم

إشراف الدكتور:

بن قناب الحاج

إشراف: قزقوز محمد

إعداد الطالبين:

– غنايم إبراهيم

– العيداني أسامة

السنة الجامعية: 2014/2013



# إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

سورة التوبة الآية 105

السطور مدينة بعرفانكما ....

والكلمات تهدف بامتنانكما ....

والقلب يمتلى بجبك وحنانكما ....

أهدي إليكما هذه الثمرة التي رعيتماها .... ، وبدعواتكما سقيتماها .... فكبرت مع الزمن .

ورأت النور بعد صبر طويل وشوق كبير ....

علها توفي بعضا من فضلكما .... وترد بعضا من حقكما ....

أمي و أبي

الكريمين حفضهما الله ورعاهما وأطال في عمرهما ....

إلى كل إخوتي وأخواتي الذين دعموني و شجعوني ....

إلى جميع أصدقائي الأعراء الذين فرحو لنجاحي ....

إلى كل طلبة السنة الثالثة تربية بدنية ورياضية دفعة 2014

إلى كل من سقط من قلبي سهوا ....

أهدي هذا العمل

إبراهيم...أسامة

# شكر وتقدير

قال الله تعالى بعد بسم الله الرحمن الرحيم: " وَلَيْنَ شُكْرُكُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ " وطبقا لقوله تعالى نقول في البداية الحمد لله كثيرا والشكر الجزيل لله التقدير الذي وفقنا في انجاز هذا العمل المتواضع والصلاة والسلام على البشير النذير والسراج المنير سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم, كما قال عليه أفضل الصلاة والسلام: " من لم يَشْكُرْ الناس لم يشكر الله، ومن أهدى إليكم معروفا فكافئوه، فإن لم تستطيعوا فادعوا له". وسيراً على نهج المصطفى يسرُّنا في البداية أن نتوجه بالشكر الجزيل والثناء الخالص إلى أستاذنا الكريم " قرقوز محمد " الذي أشرف على تحضيرنا لهذه المذكرة وشجعنا على المضي فيها، وعلى كل توجيهه لنا ومساعدته التي قدمها لنا طيلة انجاز هذه المذكرة. كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا لإنجاز بحثنا هذا.

## محتويات البحث:

الموضوع ..... رقم الصفحة

إهداء

شكر وتقدي

الفهرس

قائمة الجداول والأشكال

01.....	المقدمة	1
03 .....	المشكلة.....	2
05 .....	التساؤلات.....	3
05 .....	أهداف البحث.....	4
06 .....	الفرضيات.....	5
06 .....	مصطلحات البحث.....	6
07 .....	الدراسات السابقة والمشاهدة.....	7

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

10.....	تمهيد.....	
10 .....	التعريف اللغوي والاصطلاحي للتربية البدنية والرياضية.....	1
11 .....	مفهوم التربية البدنية والرياضية.....	2

3	أهداف التربية البدنية والرياضية.....	12
4	أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للفرد والمجتمع.....	14
1-3	بالنسبة للفرد.....	14
2-3	بالنسبة للمجتمع.....	15
5	أهمية التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية.....	15
6	حكاية التربية البدنية والرياضية في الجزائر.....	16
7	تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية.....	17
8	حوافع التربية البدنية والرياضية.....	18
9	شروط ممارسة التربية البدنية والرياضية.....	19
10 -	التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوي وأهدافها.....	21
1-10	التربية البدنية في المرحلة الثانوية.....	21
2-10	أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية.....	21
	خلاصة.....	22

### الفصل الثاني: القلق النفسي

	تمهيد.....	24
1	مفهوم القلق.....	24
2	أعراض القلق.....	25
3	مفهوم القلق كحالة.....	26
4	مفهوم القلق كسمة.....	26

5	مستويات القلق.....	27
6	أنواع القلق.....	28
7	مصادر القلق وأسبابه.....	29
1-5	مصادر القلق.....	29
2-5	أسباب القلق.....	30
8	قلق المستقبل وأسبابه.....	31
1-8	مفهوم قلق المستقبل.....	31
2-8	قلق المستقبل وأسبابه.....	32
9	النظريات المفسرة للقلق.....	32
	خلاصة.....	33

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية - المراهقة -

	تمهيد.....	35
1	المفهوم اللغوي والاصطلاحي للمراهقة.....	35
2	مفهوم المراهقة.....	36
3	خصائص النمو في المراهقة.....	37
4	أنماط المراهقة.....	38
5	مراحل المراهقة.....	39
6	مشاكل المراهقة.....	41

- 7 مهمة التربية البدنية والرياضية للمراهق في المرحلة الثانوية.....42
- 8 تأثير القلق على الشخص في حالة المراهقة.....43
- 9 للنظريات المفسرة للمراهقة.....44
- 50.....خلاصة

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول الدراسة الاستطلاعية

- 1 للدراسة الاستطلاعية.....53

#### الفصل الثاني: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- 1 تمهيد.....55
- 2 منهج البحث.....55
- 3 مجتمع وعينة البحث.....55
- 4 متغيرات البحث.....56
- 5 مجالات البحث.....58
- 6 أدوات الدراسة.....59
- 7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة.....60
- 8 الدراسات الإحصائية.....61

#### الفصل الثالث: عرض وتحليل النتائج

- تمهيد.....64

64	.....	1 عرض النتائج
92	.....	2 استنتاجات
94	.....	3 مناقشة الفرضية
96	.....	4 اقتراحات
97	.....	5 خاتمة عامة

ملاحق

مصادر ومراجع

ملخص الرسالة

قائمة الجداول و الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
56	جدول رقم (01) يمثل عدد ونسبة جنس العينة	<b>01</b>
57	الشكل رقم (01) رسم بياني يوضح المسبة المئوية لجنس العينة	
57	جدول رقم (02) يوضح سن ونسبة العينة	<b>02</b>
58	شكل رقم (02) رسم بياني يوضح النسبة المئوية لسن العينة	
61	جدول رقم (03) يوضح نتائج الثبات بطريقة إعادة معامل الارتباط بيرسون الخاص بمحاور استبيان التلاميذ	<b>03</b>
من 64 إلى 91	الجداول من (04) إلى (20) تمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارات من (01) إلى (17)	<b>04</b>
من 65 إلى 92	الأشكال من (03) إلى (19) تمثل النسب المئوية للعبارات من (01) إلى (17)	<b>05</b>
	جدول رقم (21) يمثل قائمة الأساتدة المحكمين	<b>06</b>

## مقدمة:

تعد التربية البدنية والرياضية جزء هام من البرنامج الدراسي لكونها تعني وتراعي صحة الجسم و سلامته . وقد أشار المفكرون" أن فهم التربية البدنية على أنها جسم قوي فقط أو مهارة رياضية أو ما شابه ذلك فهو اتجاه خاطئ ، فهي فن من فنون التربية العامة ، تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسماً وعقلياً وخلقياً وقادراً على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه" (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 39) ، وهي تعطي أيضاً بعداً تربوياً له أهدافه التي تسعى إلى تحسين أداء الفرد بشكل عام من خلال ممارسته للأنشطة المختارة وفي هذا السياق ينظر للتربية البدنية والرياضية على أنها أسلوب للحياة وطريقة مناسبة لمعيشة الحياة وتعاطيها من خلال خبرات الترويح البدني واللياقة البدنية و المحافظة على الصحة و ضبط الوزن وتنظيم الغذاء والنشاط ومفهوم يتسق مع التربية مدى الحياة (أمين أنور الخولي، 1996، صفحة 30) ، وعلى هذا النحو فقد احتلت حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في أوساط التلاميذ باعتبارها فضاء يسمح لهم بتطوير ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة وحب الانتماء للجماعة و الاحترام المتبادل ،فهي تثري حياتهم وتضفي المعنى والمغزى لوجودهم وذلك بجدها من القلق النفسي الذي لديهم. فالقلق هو مشكل عويص يعاني منه الكثير من الأشخاص وهو عبارة عن حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلي أو رمزي قد يحدث ، ويصاحبه خوف غامض وأعراض نفسية وجسمية (زهرا ن حامد عبد السلام، 1986، صفحة 263)

وقد يزداد القلق إذا ارتبط بفترة المراهقة التي اعتبرها العلماء على أنها من أصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته لأنها فترة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وهي تشهد عدة تحولات نفسية وفسولوجية فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 275).

ومن هذا المنطلق تكمن أهمية دراستنا التي تتمثل في دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى مراهقي المرحلة الثانوية وقصد الإجابة على هذا التساؤل لزم علينا الإلمام بجميع جوانب الموضوع وهذا ما يدفعنا إلى تقسيمه إلى قسمين وهما :

**الجانب الأول:** الجانب النظري : وقد قسمنا هذا الجانب أيضاً إلى ثلاثة فصول وهي التربية البدنية والرياضية ،القلق النفسي ، خصائص مرحلة المراهقة.

خصصنا الفصل الأول للتربية البدنية والرياضية بتعريفها وعلاقتها بالمؤسسة التربوية ومكانتها وأهميتها وأهدافها في الطور الثانوي وكذلك تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية مع المهام. أما الفصل الثاني فتحدثنا فيه عن مفهوم القلق وأهم تعاريفه مع ذكر أهم حالاته وسماته وأنواعه وأسبابه وكذلك مصادر وأعراض القلق ، كما قمنا بذكر مفهوم قلق المستقبل وأسباب، وكذلك والنظريات المفسرة له .

وفي الفصل الثالث فنظراً لأهمية المراهقة في حياة الفرد ، فقد خصصنا هذا الفصل لهذه الفترة في المرحلة الثانوية وقد تطرقنا إلى تعريف المراهقة و تعاريف أخرى لبعض العلماء ، كما تطرقنا أيضاً إلى النظريات المفسرة لها ومراحلها، و تكلمنا كذلك ووضحنا مميزات النمو في هذه المرحلة وكذلك أشكال المراهقة وتأثير القلق على المراهق ، وفي كذلك تكلمنا على تأثير القلق على الشخص في حالة المراهقة.

**الجانب الثاني:** وقد قسمناه كذلك إلى ثلاثة فصول:

- الفصل الأول: الدراسة الاستطلاعية عملنا في هذه المرحلة بذكر وتوضيح مجتمع وعينة البحث التي قمنا بإجراء الدراسة عليها .

- الفصل الثاني: خصص إلى إجراءات البحث ويضم: الدراسة الاستطلاعية، والمنهج المستخدم ، والمجال الزماني والمكاني و البشري ، والشروط العلمية للأداة ، مجتمع البحث ، عينة البحث وكيفية اختيارها أدوات الدراسة ، إجراء التطبيق الميداني والمعالجة الإحصائية وصعوبة البحث.

-الفصل الثالث: خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ، وتطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للتلاميذ، ومناقشة نتائج الدراسة ، ومناقشة الفرضية ، الخلاصة العامة ، الاقتراحات، ملخص البحث ، قائمة المراجع ، الملاحق.

وفي الأخير يأمل من قاما بإعداد هذه الدراسة أن يكون قد أضافوا شيئاً فيه منفعة للعاملين في مجال التربية البدنية والرياضية وفي مختلف المجالات الأخرى .

**3-2 المشكلة:** التربية البدنية هي جزء جد مهم في حياة الفرد فهي مصدر صحته ولياقته سواء أكان شخصاً عادياً أو تلميذاً متمدرساً داخل المؤسسة التربوية ، وذلك لأنها تعود عليه بإيجابيات وفوائد لا تعد ولا تحصى ، وأهميتها وفوائدها لا تقتصر على الناحية البدنية فحسب بل تتعدى إلى مختلف النواحي سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو حركية أو حتى المعرفية منها ، فممارسة الرياضة يكون دائماً نشيط الفكر والبدن محافظاً على لياقته ويكون بدوره عنصراً فعالاً في مجتمعه نافعاً فيه غير ضار.

ونلاحظ أن التلميذ داخل المؤسسة التربوية يحب الرياضة ويسعى إليها ويميل إلى ممارستها ، لأنه في حاجة إليها فهو يجد الراحة النفسية والجسمية عند ممارسة النشاط البدني ، وقد يتلقى الفرد في حياته اليومية بعض الفوارق والمشاكل ويتأثر بها وقد تعود عليه أثارها سلبياً وتسبب له بعض الإضطرابات النفسية والتي تعرف بالقلق ، حيث يحدث له اختلال في التوازن النفسي والانفعالي ، والقلق في حد ذاته يعني الإزعاج وهو حالة من الخوف والأرق وغموض شديد يصيب الإنسان ويؤدي بصاحبه إلى فقدان الثقة بالنفس وعدم القدرة على التركيز كما يبعث فيه التردد والارتباك والعجز وعدم استطاعته القيام بمختلف واجباته وفقدان الشعور بالمسؤولية كما يجعله يتوقع توقعات سيئة شريفة ويبدو دائماً متشائماً مع عدم الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية.

وقد تزيد حدة القلق و تأثيره على الإنسان خصوصاً إذا ارتبط بفترة عمرية تعرف بالمراهقة ، فالمراهقة في حد ذاتها تعتبر مشكلة أيضاً ، خصوصاً إذا كانت في مجتمع ليس له علم ودراية كافية بأسرار وخبايا هذه الفترة العمرية ، فالمراهقة عبارة عن مجموعة من التغيرات التي تحدث للشخص من الناحية الجسمية والنفسية وحتى البيولوجية والتي تنبأ بمرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب.

في هذه الفترة يكون الإنسان في حالة حساسة وحرارة ، وخصوصا التلميذ المتمدرس الذي يكون في مرحلة جد حاسمة في حياته حيث أنه يمر بمجموعة حافلة وكبيرة من التغيرات الجسمية والنفسية وحتى البيولوجية ، وتبدأ مرحلة المراهقة العادية عند بلوغ الفرد لسن الرشد القانوني ، فمن الناحية الجسمية نلاحظ تباين الفروقات الجسدية بين الجنسين ونمو الشعر في الذقن بالنسبة لذكر كما نلاحظ ظهور تغيرات على مستوى الصوت والجهاز الغددي.

بما أن حياة الفرد مرتبطة بجميع هذه التغيرات فلا بد من أنه سيجد نفسه محصور في عالم من الانفعالات السلبية والإيجابية و التي تكون له عدة ضغوطات نفسية لهذا فقد فكر علماء التربية البدنية و الرياضية و إستدركو الأمر من خلال إقحام حصّة التربية البدنية و الرياضية في البرنامج الدراسي على شكل حصّة واحدة في الأسبوع ، لأن هذه الحصّة تعتبر محرّكاً إيجابياً وفضاءً واسعاً حيث يمكن للتلميذ فيه أن يتخلص من مختلف المشاكل النفسية والاجتماعية والفكرية ، حيث يمكنه التعبير عن شعوره ورغباته بالطريقة الخاصة به في الإطار الرياضي.

وبعد كل هذا لا بد أن يكون هناك تساؤل نظرحه ألا وهو: هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية أهمية ودور في الحد من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي وفي مرحلة المراهقة؟

بالاعتماد على ما تطرقنا إليه من خلال هذه المقاربة تمكنا من طرح هذا التساؤل.

ولإجابة على التساؤل الذي لدينا يجب الإجابة أولاً على التساؤل الفرعي الذي لدينا:

### التساؤلات:

1— هل لحصّة التربية البدنية و الرياضية دور في الحد من القلق النفسي لدى الطور الثانوي؟

**3-3 أهداف البحث:** إن لبحثنا هذا أهداف كبقية البحوث يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البحوث

التي تمثل المنطلق الأساسي له و يوجد لهذا البحث هدفان أساسيان هما:

1— مدى تأثير حصّة التربية البدنية و الرياضية على القلق النفسي لدى تلميذ مرحلة الطور الثانوي

الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 سنة إلى 18 سنة

2— معرفة التغيرات النفسية و البيولوجية و الجسمية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

### 3-4-4 الفرضيات:

3-4-3-1 الفرضية العامة: إن لحصة التربية البدنية والرياضية دور هام وفعال في الحد من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16 سنة إلى غاية 18 سنة.

3-4-3-2 الفرضية الجزئية: لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في الحد من القلق النفسي لدى الطور الثانوي.

### 3-4-3 مصطلحات البحث

1-التربية البدنية والرياضية: هي عبارة عن مادة من المواد المقررة في البرنامج الدراسي على شكل حصة واحدة في الأسبوع تتكون من مجموعة الألعاب والنشاطات الرياضية المختلفة الجماعية منها والفردية تهدف إلى تطوير المهارات المكتسبة لدى التلميذ كما تعمل على تحسينه وتفويته من الناحيتين و الجسمية والعقلية في آن واحد فكما يقال "العقل السليم في الجسم السليم " كما تهدف إلى الحد من الضغوطات النفسية التي يتعرضون إليها.

2-القلق: هو عبارة عن مشكلة من المشاكل النفسية ، تتمثل في الإحساس بالضيق والانعراج وأرق كبير وعدم الارتياح قد يتعرض لها الشخص في ظروف خاصة كالخوف ، وله عدة أعراض نفسية كالبرودة والارتجاف المستمر....وقد يتعرض التلميذ لهذا الموقف مثلاً عند إقباله على إجراء الامتحانات التي قد تكون حاسمة .

3-المراهقة: هي تلك الفترة العمرية التي يمر الإنسان بصفة عامة والتلميذ المتمدرس بصفة خاصة ، فهي تتمثل في فترة انتقال من الطفولة إلى الشباب ، وهذه الفترة تشهد عدة تحولات نفسية فسيولوجية عند الإنسان بحيث يكتمل لديه النمو الجنسي كما تتباين في هذه المرحلة الفروقات الجسمية بين الجنسين .

## 3-5 الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة قام بها شحواج محمد ، بن السعيد مراد — جامعة قسنطينة 2001—2002  
 ,تحت \* عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في الضبط الانفعالي لدى تلاميذ الثانوية من 15 إلى  
 18 سنة", حيث أظهرت النتائج التالية: إن ممارسة الألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية  
 البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي ، حالاته الانفعالية جد إيجابية كما تكون حالته الانفعالية  
 سلبية نتيجة إخلال لا يناسب سيكولوجية المراهق.

الدراسة الثانية: قام بها الطالبان شكران زهير، سدارتي 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 و  
 الرياضية فتأثيرها معا ، عليه يكون سلبيا خلال الأداء الرياضي إذا لم يواجه كما أنه ليس هناك دالة  
 إحصائية بين الذكور و بين المستويات التعليمية (السنة الأولى , الثانية , الثالثة) ثانوي سمة في التوتر .

الدراسة الثالثة: دراسة قام بها الطالبات "دلي رحمة ، لعمراوي خولة ، غنائي فطيمة ، حميدي نجوى \*  
 "2008—2009, بجامعة قسنطينة, تحت عنوان "دور التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من  
 الإضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة متوسط ، دراسة ميدانية إلى بعض المتوسطات في ولاية أم  
 البواقي

الدراسة الرابعة: دراسة قام بها الطالبان "راجحي عبد العزيز, بالباقي صالح" 2011—2012, تحت عنوان,  
 دور \* حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى الطور المتوسط, في دراسة ميدانية إلى  
 متوسطات مدينة المنقر بولاية أم البواقي وكانت النتائج التالية: توجد لحصة التربية البدنية دور كبير في  
 التخفيف من القلق لدى الطور المتوسط ذات المرحلة العمرية (من 12 إلى 15 سنة).



الباب الأول

الجانب النظري





# الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

**تمهيد:** إن التربية البدنية والرياضية ليست بالأمر الجديد والمستحدث وإنما هي قديمة وأساسية ، إلا أن النظر إليها اقتصر على الناحية البدنية وحدها بسبب ارتباط أنشطتها بالجانب الجسمي إلى حد كبير إذ يعتقد البعض أن التربية البدنية والرياضية هي مختلف الرياضات ، والبعض الآخر يعتقد أنها مجرد عضلات وعرق ، أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، لكن الواقع أنها مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم تجارب جديدة بطريقة أفضل ، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري الذي يبرز وحدة الفرد وجعل التربية البدنية والرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية ومن ضرورة الاهتمام بالاستنتاجات الانفعالية والعلاقة الشخصية والسلوك الاجتماعي الوجداني والجمالي.

### 1 التعريف اللغوي و الاصطلاحي للتربية البدنية والرياضية:

#### 1-1 التربية البدنية:

**لغة:** بالعودة إلى معاجم اللغة، نجد أن كلمة تربية في اللغة لها ثلاث أصول لغوية هي:  
الأول: ربا، يربو، ربوا بمعنى ا زد ونما، و أربيته :نمّيته قال تعالى " :ويربي الصدقات."  
الثاني: ربي يربي بمعنى نشأ وترعرع ، قال رسول الله " صلى الله عليه وسلم : " لك نعمة تربها" أي تراعيها.

الثالث :رب، يرب ، بمعنى أصلحه وتولى أمره وساسه وقام عليه. (ابن منظور، 1994، صفحة 1572)

**اصطلاحا:** يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة ، لإحداث نمو وتغير وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية ، والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع ، واطار ثقافته ، وأنشطته المختلفة :الاجتماعية ، الاقتصادية والثقافية ، والعلمية ، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل ، فتعمل على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المتفردة ، وبما يمكنهم من تنميتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات ، تجعل كل فرد مواطنا ، يحمل ثقافة مجتمعه ، متكيفا مع نفسه ، ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة ومنتجا يساهم في أحد مجالات العمل والإنتاج ، قضايا أمته ، والإنسانية جمعاء.

لهذا فإن دور كايم يرى بأن التربية تهدف إلى أن تثير وتنمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها منه مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة (صالح عبد العزيز، 1968، صفحة 11)

## 1-2 التربية الرياضية:

**لغة:** -راض ، يروض ورياضي و رياضة ، راض ،مروض.

-القيام بحركات تكسب الجسم قوة ومرونة.

-مصدرها راض ورياضة بدنية. (يوسف شكري فرحات، 2001 ، صفحة 211-236)

**اصطلاحا:** ومعناها **de sport** ترجع إلى الكلمة الفرنسية القديمة **sport** الحقيقة أن الكلمة الإنجليزية التطبيق ، والواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء والتسلية ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني وبهذا المعنى الأخير استخدمها من القرن 16 م.

-الرياضة إذن هي مجموعة من التمرينات البدنية الممنهجة قصد تكوين الفرد من الناحية البدنية و العقلية .(محمد عوض بسيوني، 1992، صفحة 6-7)

**2 مفهوم التربية البدنية والرياضية:** التربية البدنية والرياضية هي عبارة تستمد مفهومها من المجالات التي وجدت من أجلها والتي تطابق وتلائم متطلبات المجتمع الحديث ، حيث قالت الدكتورة عفاف عبد الكريم أن المهمة الكبرى التي وجدت من أجلها التربية البدنية والرياضية في هذا المجتمع هي: أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي الناشئ (عفاف، 1993، صفحة 67) ، "وهذا يعتبر مطلب أساسي تقتضيه سياسة تنمية لأي بلد كان ، فتضافر الجهود باستعمال جميع الوسائل المشروعة من أجل بناء مواطن قوي وفعال في مجتمعه وبالتالي بناء مجتمع قوي وفعال وحركي ، لذلك وجب توجيه مجهوداتنا للنهوض بالمستوى البدني والعقلي ، وتحسين الصحة وتكوين الصفات الاجتماعية و الخلقية لدى الناشئ" (عفاف عبد الكريم، 1993، صفحة 71) ، كما خص روسو التربية البدنية والرياضية بمكانة جد هامة وقد أوصى على الاهتمام بها لأنه يعتبرها محسناً قوياً للقدرات البدنية حيث قال : "هي تعني حتى بضعاف الأجسام والمعوقين حيث تمكنهم من الاندماج مع غيرهم ليكونوا أعضاء نافعين في مجتمعهم" ، وهنا يبرز الاختلاف بين الرياضة المدرسية وغيرها فالرياضة المدرسية تكتسي طابعاً تنافسياً ، "فمزاولة النشاط الرياضي المدرسي يعتمد بصورة أساسية على النواحي التربوية والتي تهتم بصفة رئيسية على الجوانب النفسية والاجتماعية للممارس من التلاميذ على جانب تنمية القدرات العقلية كالتفكير والتركيز وحسن التصرف ، هذه القدرات يجب على مدرس التربية البدنية أن ينميها جنب إلى جنب مع النواحي البدنية كالقوة والسرعة" (بسطويسي، 1984، صفحة 67)

### **1-3 أهداف التربية البدنية والرياضية:** توجد للتربية البدنية والرياضية في المجال التربوي أهداف ما

نسعى إليها ، والمتمثلة في تحسين أداء التلاميذ أثناء قيامهم لمختلف الأنشطة الرياضية في الأوساط الرياضية ، والتي تتميز عن غيرها بعدة خصائص تربوية .

وتشمل أهداف التربية البدنية والرياضية عدة جوانب مختلفة تعمل على تطوير الكفاءة البدنية و اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية بالياقة البدنية ومن بين هذه الأهداف نجد:

### والرياضية

**1-3-1 التنمية البدنية:** ويتضح ذلك من خلال تطوير التربية البدنية والارتقاء بالقدرات الوظيفية والبدنية للأفراد فهي تعمل على تحسين صحة ولياقة الفرد والحفاظ عليهما "تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويعيون صحته ويجعل أداءه أفضل خلال الكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول ، وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد ومقاومة التعب و توفير الطاقة" (أمين أنور الخولي أ.، 1983، صفحة 36).

وكذلك التنمية الرياضية تفيد افرء بصفة عامة نفسياً وبدنياً "فالتنمية تكسب الفرد السرعة والقوة والعمل الدوري التنفسي وتحسين عمل الجهاز القلبي التنفسي والسعة الهوائية وعمل الكليتين و الكبد" (جالون وآخرون، 1998، صفحة 21).

**1-3-2 التنمية الحركية:** التنمية الحركية هي عبارة عن مجموعة من الواجبات الحركية تشمل قيم وخبرات وذلك بغرض تنميتها والتحسين في مردوداتها ، ويتضح ذلك من خلال التوافق و التناسق الملحوظين بين الجهازين العصبي والعضلي في جميع الأنشطة الرياضية كدفع الحلة والقفز الطويل وممارسة كرة اليد.... وغيرها وذلك من خلال الحافظة والموازنة بين الجهد واتجاه الحركة ومسارها ، وبذلك يبرز تطور في الجانب الحركي والذي يعمل على معالجة الحواشي المستقبلية وتنظيمها. وهذه العملية تسمى بعملية رد الفعل حسب تحاليل أمين الخولي.

والتنمية الحركية في حد ذاتها تتأسس على اللياقة البدنية بصفة عامة والمهارات والحركات الابتدائية والاعتبارات الحسية ، ومن كل هذا يمكننا القول أنه باستطاعة الفرد التحكم في جسمه توجيهه للتكيف مع مختلف الحالات بطريقة جد سهلة عالية الدقة.

**1-3-3 التنمية المعرفية:** تعتبر التنمية المعرفية أداة لا بد منها عند الشخص الرياضي وذلك قصد تمكينه من التحكم في مختلف جوانبه المرتبطة بالنشاطات الرياضية "إن التنمية المعرفية تتمثل في اكتساب الممارس المفاهيم والقيم والخبرات المتعلقة بمختلف الرياضات" (أمين أنور الخولي أ.، 1983، صفحة 159).

### والرياضية

وتحتوي التنمية المعرفية على مفاهيم ومبادئ ذات طبيعة عقلية معرفية لها ارتباط عميق بالأنشطة الرياضية ويبدأ ذلك من خلال عمل الفرد على تنمية مختلف جوانبه المعرفية و المهارية كالفهم والتحليل بجوانب معرفية كالتاريخ الرياضي والقوانين الرياضية وطرق التدريب وجميع القواعد الخاصة بها ، كما يعتبر التخطيط والتحضير للعب من المهارات الذهنية التي من شأنها تطور المهارات المعرفية "نستطيع القول أن التنمية المعرفية للممارسين تساعدهم على فهم الواجبات الحركية ومن ثم تسهل لهم عملية التطبيق في الميدان" (جالون وآخرون، 1998، صفحة 21)

**1-3-4 التنمية النفسية:** الجانب النفسي هو في حد ذاته له دور جد هام في تنمية وتكامل الفرد من جميع النواحي وذلك قصد تكيفه مع مختلف المعطيات الخاصة بالممارسة الرياضية "التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية الطيبة والمقبولة ،التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول والتكامل" (الخولي، 1983، صفحة 166)

نستطيع القول أن أثار التربية البدنية وأخلاقياتها تنعكس على ممارستها من داخل اللعبة إلى محيطه ومجتمعه الذي يعيش فيه "القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة منها تحسین مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية ،الثقة بالنفس تأكيد الذات ، إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية" (جالون وآخرون، 1998، صفحة 23)

ومن هنا نستطيع القول أن للتنمية النفسية أهمية كبيرة لدى الشخص الرياضي من حيث ضبط التوازن الانفعالي وإكسابهم مستوى رفيع من الكفاية النفسية المرغوب فيها.

**1-3-5 التنمية الاجتماعية:** للرياضة بصفة عامة وللشخص الرياضي بصفة خاصة أثر كبير في المجتمع الذي يعيش فيه ، حيث يعتبر كوسيط بين مختلف فئات المجتمع بصفته شخص قادر على فهم الظروف والتفاعلات الاجتماعية والتي من شأنها تمكنه من اكتساب قدر كافي من الأخلاق والقيم والخصال الاجتماعية المطلوب توفرها فيه ،والتي تجعله عضو بارز وفعال وذو شخصية كبيرة محبوبة تتماشى مع مقتضيات المجتمع.

### والرياضية

#### 1-4 أهمية التربية بالنسبة للفرد والمجتمع:

##### 1-4-1 بالنسبة للفرد: للتربية أهمية بالغة في حياة الفرد ونشأته بمختلف الأشياء والمواقف المصادفة

لحياته وتمثل هذه الأهمية فيما يلي:

— تنمية شخصية الفرد و إعداد للحياة بنجاح.

— غرس القيم والمثل والأخلاق وتكوين عادات سليمة وصحيحة.

— تكسب الفرد استقلالاً اقتصادياً وجوده النادي والمعنوي.

— إعداده للقيام بدوره الاجتماعي.

##### 1-4-2 بالنسبة للمجتمع: بالإضافة إلى أهمية التربية بالنسبة للفرد ، كذلك المجتمع يحتاج بدوره

للتربية التي تساعد في القضايا الأساسية التالية:

— الاحتفاظ بالتراث الثقافي للمجتمع.

— تعزيز هذا التراث وتدعيمه بكل ما يستتجد من علوم و اختراعات.

— المحافظة على بقاء الجماعة و تماسكها.

— المحافظة على الثروة البشرية و توجيهها لمصلحة المجتمع.

— من أجل التنمية الاقتصادية و الاجتماعية.

##### 1-5 أهمية التربية البدنية و الرياضية في المدرسة: التربية البدنية والرياضية هي عامل جد مهم في

المدرسة حيث أنها تعمل على تحسين الأداء الجسماني للتلميذ وذلك بإكسابه المهارات الأساسية وزيادة

القدرات الجسمانية كما تساعد على تحسين الجهاز الوظيفي "إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة

الرياضية تمد التلميذ بالمتعة منه خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال

تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفرداً..." (أمين أنور الخولي أ.، 1983، صفحة 36)

وتوجد هناك مهارات يتم التدرب عليها أثناء الدرس وتتم من دون استخدام أي أدوات صغيرة بسيطة

أو أجهزة كبيرة معقدة ، وهذه المهارات تؤدي إلى إكساب التلميذ بالمهارات التي تجعله يشعر بقوة

الحركة" والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في

### والرياضية

تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ" (محمد سعيد، 1996، صفحة 61) ومن هذا يبقى من المنطق والمشروع العمل على المطالبة برفع حصص التربية البدنية والرياضية وذلك قصد تأسيس حياة جد صحية وسليمة للتلميذ وكذلك فتح المجال له قصد ممارسة مختلف الأنشطة الرياضية ، ونجد أن التلاميذ ذو المهارات العالية قدرة أكبر على الإدماج في المجتمع بطريقة جيدة وصحيحة وهذا يعني أن للمهارات دور كبير في التأثير على التلاميذ "إن وجود برنامج رياضي ليشمل على أنشطة تعمل على إظهار الفروقات الفردية ، بين التلاميذ وتشجيعهم هو أمر مهم جدا وعلى ذلك فمن غير المفترض إن كل التلاميذ سيؤدون المهارات بنفس الكفاءة" (علي أحمد مذكور، 1998، صفحة 20).

**6-1 مكانة التربية البدنية في الجزائر:** يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية والرياضية بأن الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة ، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر على أنها نضام تربوي عميق الاندماج بالنظام التربوي الشامل (خيري سامر، 2001).

في 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية والرياضية ، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق والواجبات لهذا المجال الهام ، في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية والرياضية وتكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية والمجلس الوطني للتربية (محمد عوض بسيوني، 1992، صفحة 07).

وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية وهي:

- القواعد العامة للتربية البدنية والرياضية في الجزائر
- الجزائر تعليم التربية البدنية وتكوين الإطارات.
- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- التجهيزات والعتاد الرياضي.
- حماية ممارسي الرياضة.
- الشروط المالية.

### والرياضية

أما الميثاق الوطني لسنة (1986) فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة وتحرير طاقة العمل ورفع القدرة الدفاعية لدى الأمة ، فضلاً عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع وتطور حصلاً معنوية هامة مثل : الروح الجماعية ، كما تحرس على تكوين الإنسان ، كما أنها عامل تعاوني نفسي وبدني ، تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة.

### 7-1 تنظيم تعلم درس التربية البدنية والرياضية: تعد العملية التنظيمية لدرس التربية البدنية والرياضية

هامة جداً لنجاح الدرس ، فالدرس المنظم تنظيماً جيداً لا يساعد فقط على تأكيد النجاح لكنه يضيف إيجابية على جو الدرس ككل والعلاقة بين المربي والتلميذ وكذلك العلاقة بين التلاميذ في بعضهم البعض وإذ لم تبدي عناية خاصة في تنظيم الدرس فمن المتوقع أن تقل قدرة التلاميذ على التركيز أثناء الدرس ويؤدي بالتالي إلى عدم انسياب الأداء وضياح الوقت عند ممارسة النشاط الرياضي.

كما يتفق في هذا الرأي (فرج) حيث يقول "إن التنظيم الجيد للدرس يسهم في إكساب التلاميذ قدرة على معايشة الدرس وفهمه وتعديل سلوكهم ، بحيث يكتسبون معايير سلوكية مرغوب فيها ، ويتحدى التنظيم درس التربية البدنية من خلال الواجبات والمحتويات التعليمية والتربوية وبالإضافة إلى ضرورة مراعاة الحالة الوظيفية لتلاميذ ومستوى الأداء والإمكانات المادية" (عنيات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 94).

و"كل عمل تعليمي وتربوي يتطلب إجراءات تنظيمية والتي تتضمن أساساً الأنشطة الحركية المتعددة والمتنوعة للتلاميذ ، والتعبير الدائم للاماكن والانتشار المكاني بالفصل ، وكيفية ضم التلاميذ في مجموعات وتأكيد عوامل الأمن والسلامة للتلاميذ ، بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالتحمل والراحة ، كما يتطلب الأمر كذلك إجراءات تمهيدية متعددة مثل الانتقال إلى مكان الدرس وتجهيز الأدوات" (عنيات محمد أحمد فرج، 1998، صفحة 93).

### 8-1 دوافع التربية البدنية والرياضية: إن التربية البدنية والرياضية مرتبطة بعدة دوافع تتميز بالطابع

المركب نظراً لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها ، ومن المهم معرفة أن لأنشطة التربية البدنية والرياضية دوافع مهمة التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة وأهمية ذلك بالنسبة

### والرياضية

للفرد الرياضي أو الوسط الذي يعيش فيه ، فلكل فرد في الوجود دافع يحثه على القيام بعمل ما ، وقد قسم العلماء الدافعية إلى قسمين هما:

#### 1-8-1 الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرخاء والإشباع بعد نشاط عضلي كنتيجة للنشاط البدني ، حيث أن المراهق يشعر بالرخاء بعد نشاط يتطلب وقتاً وجهداً خاصة بعد تحقيقه للنجاح.
- الشعور بالارتياح نتيجة التغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة وقوة الإرادة.
- المتعة الجمالية سبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد كالجماز والكرة الطائرة والقفز الطويل وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء في الحركات.
- الإشراف في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركناً هاماً من أركان النشاط الرياضي
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز. (جلال سعد علاوي محمد، 1986)

#### 1-8-2 الدوافع الغير مباشرة:

- محاولة إكساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج وقد يمارس الفرد الرياضة لأنها تساهم في رفع قدرته على أداء عمله ورفع مستواه.
- الإحساس بالضرورة في حالة السمعة، حتى تسمح للفرد بتخفيف وزنه من حيث الثقل، وكذلك في المصارعة الحرة لضرورة الدفاع عن النفس.

### والرياضية

- الوعي بالشعور الاجتماعي الذي تقوم به الرياضة إذ يرى الفرد أنه يكون رياضياً يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء في جماعة معينه وتمثيلها رياضياً واجتماعياً (علاوي محمد الصالح، 1987).

**1-9-9 شروط ممارسة التربية البدنية والرياضية:** قصد ممارسة التربية البدنية والرياضية توجد شروط لجميع فئات المجتمع على اختلاف أعمارهم وتمثل في شروط جسمية ذاتية تعود على اللاعب في حد ذاته وتمثل هذه الشروط في:

**1-9-1 شروط جسدية:** وهي تتمثل في سلامة الجسم ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتتضمن سلامة الجسم من: النظر، الشم، اللوزتين، الغدد، القلب، الرئتين، الدم، البطن، العظام، العضلات، الطول، الوزن وهؤلاء الذين ليس لديهم انحراف صحي أو بدني يشتركون في نشاط البرنامج العام في حين الذين يشتركون انحرافاً أو أكثر يحتاجون إلى بعض التحديد في نشاطهم" (عادل محمد خطاب، 1965، صفحة 112)

**1-9-2 شروط ذاتية:** تتمثل في "الاستعداد النفسي، أي استعداد الفرد ميله ورغباته في ممارسة النشاط الرياضي" (عادل محمد خطاب، 1965، صفحة 77)، حيث أن ممارسة أي نشاط بدني رياضي مرتبط بميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

**1-9-3 شروط مادية:** تتمثل في "توفير الوسائل البيداغوجية كالملاعب، الأندية، المناهج التخطيط والتنظيم" (عادل محمد خطاب، 1965، صفحة 73) وحتى يكون النشاط البدني مناسباً يجب مراعاة العناصر التالية:

**1-9-4 مراعاة نمو الأفراد:** قد يختلف الأفراد في طبيعة تكويناتهم وميولاتهم، لهذا على النشاط البدني أن يكون مناسباً للسن والجنس، حتى يتسنى للجماعة الممارسة وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري.

### والرياضية

— الجنس: يختلف ألعاب الفتيان عن الفتيات نسبياً فإذا كانت الجماعة الممارسة للنشاط البدني التي يشرف عليها المدرب مختلطة وجب عليه أن يضع هذا الاختلاف في اعتباره حتى يمكنه إشراك كل أفراد الجماعة في النشاط

**1-9-5 المستوى العلمي:** أوجب أن تختلف الألعاب من حيث الشدة والتقنية والقوة حتى تتماشى مع النمو العقلي والبدني لكل فرد ، فربما قد يكون مردود الشخص غير المتعلم أحسن من مردود المتعلم وبالتالي لا يستدعي اختلاف الألعاب والنشاطات البدنية بالاختلاف المستوى التعليمي ، ولكن ما يجب أخذه بعين الاعتبار هو طريقة إلقاء قواعد اللعبة للمتعلم وغير المتعلم أي مراعاة طريقة فهم غير المتعلم.

**1-9-6 حالة الجو:** إن حالة الجو أو المحيط لها تأثير كبير على الإقبال للممارسة الرياضية " فيجب على الأستاذ أن يختار النشاط أو الألعاب التي تحتاج إلى نشاط حركي وبدني مستمر في جو حار لا تصاب الجماعة بالتعب ، هذا بالعكس إذا كان الجو بارداً فيستلزم ذلك اختبار ألعاب لها نشاط حركي ومجهود بدني حتى تنشط تبعاً للدورة الدموية" (عادل محمد خطاب، 1965، صفحة 75).

### 10-1 التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية وأهدافها:

**1-10-1 التربية البدنية في المرحلة الثانوية:** تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في المجالات التالية:

"- مجال السلوك واللياقة البدنية عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية.

- المجال العاطفي الاجتماعي بفضل العلاقات الدينامكية الناجمة عن التنظيم والمواجهة ما بين الفرق.

- مجال القدرة المعرفية بفشل حالات لعب ملموسة والتي غالباً ما تتطلب حلولاً لمسائل معقدة" (مديرية التعليم الثانوي العام، جوان 1996).

**1-10-2 أهداف التربية البدنية في المرحلة الثانوية:** تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية والسلوكيات النفسية والاجتماعية المتناولة في التعليم

### والرياضية

القاعدي بشقيه الابتدائي والمتوسط، وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ وصقلها من حيث :

- توازنه وتقديره للجهد ومدى أهميته .
- تأمين حياته والمحافظة عليها .
- التطلع إلى المسؤولية وما تحمله في طياتها من وعي وتقدير للآخرين .
- حب التفتح على العالم الخارجي وتبني القيم الفاضلة والمثل العليا وتذوق للجمال .
- التمكين من كفاءات تساعد على مواجهة الحياة اليومية .
- روح المواطنة وما تحمله من معان سامية لتكاتف أفراد المجتمع .

**خلاصة:** من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية لكي نصح النظرة الخاطئة للعديد من الأشخاص عن هذه الأخيرة وكذا لكي نبين مدى أهمية هذه المادة في النظام التربوي ومدى منافعها في تربية التلاميذ تربية شاملة ومتكاملة وتساعدهم على الجمع بين مختلف طاقاتهم النفسية كانت أو البدنية أو حتى المعرفية ووعيهم بهويتهم وكيفية التحكم في إنفعالاتهم وذلك في مرحلتهم العمرية الجدد حساسة.

الفصل الثاني

القلق النفسي

تمهيد: لانكاد تخلو حياة الإنسان من القلق طالما تواجهه بعض المشكلات التي يصعب عليه حلها ، أثناء محاولته تحقيق أهدافه ، ويلعب القلق دور هاماً في حياة الرياضيين ، فقد يكون له قوة دافعة إيجابية وتسمى هذه الحالة بالقلق الميسر ، إذ يؤثر إيجابياً على جهود الرياضيين ويدفعهم لبذل المزيد من الجهود وتعبئة كل القوى مما يؤدي إلى زيادة الثقة عند اللاعب ، ومن ناحية أخرى قد يكون له قزة دافعية سلبية يدعى عندها بالقلق المعوق إذ يساهم في إعاقة أداء اللاعب ويقلل من ثقته في قدراته ومستواه" (محمد حسن علاوي، 1978) ، وتوجد عدة تقارير ودراسات تؤكد أن للقلق دور في تعلم النجاح الحركي ، وباعتبار القلق سمة في الشخصية مرتبط مع بعد الثبات المتجه حسب الحاجة فإن له تأثير على الدقة والأداء وضبط النفس عند تلاميذ التربية البدنية والرياضية ، حيث استخلصنا أن القلق يغير من نوعية تحقيق المهمة بشكل كبير وذلك بتغيير جملة من أساليب الانتباه ومعالجة المعلومات .

وفي هذا الفصل سنعمل على عرض جملة من التعاريف والتناولات النظرية لحالة وسمة القلق ومكوناته ومصادره.

## 2-1 تعريف القلق: يعرف القلق على أنه إحساس عنيف من الضيق والانزعاج ، ووجود حيرة

شديدة وإحساس مستمر بتوقع خطر غامض مداهم يصاحبه تغيرات عصبية بنائية مثل التعرق والارتجاف "القلق هو حالة من الخوف والغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ويشب له الكثير من الخطر والضيق والألم ، والشخص القلق يتوقع دائما الشر ويبدو متشائماً يشك في كل أمر يحيط به ويخشى أن يصيبه ضرر، فالقلق يتربص الفرص ليتعلق بأي فكرة أو أمر من الأمور في الحياة اليومية ، ويصاحب حالات القلق أعراض بدنية كثيرة ، مثل برودة الأطراف ، تصبب العرق إضطرابات التنفس ، حالات التعب وقلة النوم ، وكثيراً ما يعتقد الأفراد القلقون أنهم مصابين بأمراض بدنية مختلفة وهذا لارتباط القلق بالأعراض الفسيولوجية المذكورة آنفاً" (ترجمة عثمان نجاتي، 1985).

كما اعتبره الطب العقلي على أنه مجموعة من الإحساسات والظواهر الوجدانية التي تتميز بإحساس الاختناق والضيق ومن خوف حقيقي أو خيالي ومن وقوع خطر كبير وألم شديد يشعر الفرد أمامه بالعجز عن الدفاع والمقاومة

**2-2 أعراض القلق:** تتضح أعراض القلق عند الإنسان كباقي الوجدانيات الأخرى حيث يظهر على المستويين النفسية والجسدية وتمثل هذه الأعراض في ما يلي:

**1-2-2 الأعراض النفسية:** يجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها:

- عدم الاستقرار
- توهم المرض
- الحساسية المفرطة وسرعة الإثارة
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء.
- عدم الشعور بالأمن والراحة
- الاكتئاب والضيق

**2-2-2 الأعراض الجسمية:** يرى أحمد عكاشة 1992 أن الأعراض الجسمية هي أكثر أعراض القلق شيوعاً، ويبين لنا أن الشخص يكبت انفعالاته ، ولا يظهر سوى الأعراض العضوية ومن بينها:

- فقدان الشهية عسر الهضم، صعوبات البلع
- آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر، ارتفاع ضغط الدم
- السرعة في دقات القلب والنبض
- ضيق الصدر، عدم المقدرة على استنشاق الهواء ، سرعة التنفس والتهجان
- الرعشة وارتجاف الصوت وتقطعه ، الآلام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين
- كثرة التبول، احتباس البول ، البرود الجنسي عند المرأة.

**3-2-2 الأعراض النفس جسمية:** وهي ما يطلق عليها بالأعراض السيكوسوماتية وهي من الأعراض العضوية التي يكون سببها القلق أو له دور كبير في نشأتها أو في زيادة أعراضها " ومن بين أعراضها: الربو الشعبي ، روماتيزم المفاصل ، قرحة المعدة ، الصدع ، فقدان الشهية العصبي " (محمد جاسم محمد، 2004)

يمكن أن تكون هناك أعراض اجتماعية كذلك للقلق تتمثل في:

- عدم القدرة على الاتصال الاجتماعي
- عدم احترام الآخرين و عدم احترام آرائهم
- عدم التكيف في المواقف الاجتماعية
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين

### 2-3 مفهوم القلق كحالة: يعتبر حالة انفعالية مؤقتة أو يمثل حالة انفعالية للكائن البشري من

شعورات التوتر و الأمن المدركة شعورياً ، وتعمل على إضفاء زيادة نشاط الجهاز العصبي الذاتي وظهور بصمات حالة قلق ، وتختلف حالات القلق من حيث الشدة والتغير ، كما يكون مستوى القلق مرتفعاً عندما يدرك الفرد أن الموقف مهدد ، بينما يكون منخفضاً في الوضعيات والمواقف الغير ضاغطة والغير حرجة والتي لا تكون تهديداً لدى الفرد.

### 2-4 مفهوم القلق كسمة: يشار إلى أنه توجد تمايزات فردية في القابلية للإصابة بالقلق ، وتعود هذه

الاختلافات بين الأشخاص من حيث استعدادهم للاستجابة للوضعيات المدركة كمواقف تهديديه بالارتقاء حالة القلق ، وتعني سمة القلق إدراك الفرد للعالم المليء بالمواقف المثيرة التي تمثل حذراً مهددا للذات وفي ضوء ما تناولناه نلاحظ أنه يوجد ارتباط بين القلق كحالة والقلق كسمة حيث " يرى أن الأفراد ذوي سمة القلق العالية يظهرون ارتفاعاً لحلة القلق مقارنة بذوي الانخفاض في سمة القلق"

(البحيري، 1984)

### 2-5 مستويات القلق: يرى بعض علماء النفس أن سلوك وأداء الفرد وخاصة في المواقف التي لها

علاقة بمستقبله يتأثر لحد كبير بمستوى القلق الذي يتميز به ، وتوجد هناك ثلاث مستويات لهذه الظاهرة

:

**2-5-1 المستوى المنخفض:** يتمثل في حدوث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية ، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها ، ويشار إلى هذه الدرجة من القلق بأنها إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع .

**2-5-2 المستوى المتوسط:** يصبح الفرد هنا أقل قدرة على السيطرة ، حيث يفقد السلوك مرونته ويستولي الجمود بوجه عام على استجابات الفرد في المواقف المختلفة ويحتاج الفرد إلى المزيد من بذل الجهد للمحافظة على السلوك المناسب و الملائم لمواقف الحياة المتعددة.

**2-5-3 المستوى العالي:** يؤثر هذا المستوى السلوكي للفرد بصورة سلبية " يؤدي به إلى القيام بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة ، حيث لا يستطيع الشخص التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة ، كما يرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز و الانتباه وسرعة الهيجان والسلوك العشوائي " (محمد حسن علاوي، 1978)

**2-6 أنواع القلق:** القلق هو مشكلة من المشاكل النفسية الحادة التي تواجه الفرد إلا انه يختلف من شخص إلى آخر تبعاً لأسس مختلفة منها:

- مدى وعي الفرد به :يمكن التمييز في هذا الصنف إلى نوعين من القلق:

\* قلق شعوري :يدرك الفرد بأسبابه ومن ثمة إيجاد الحلول لمواجهته والتصدي له ، ويزول بزوال المصدر المثير له.

\*قلق لا شعوري :لا يدرك الفرد فيه دوافعه ومبرراته رغم المحاولات والجهود المبذولة للسيطرة على ذلك السلوك.

- من حيث درجة الشدة :يقسم إلى قلق بسيط وقلق حاد وقلق مزمن.

—من حيث تأثيره على مستوى أداء الفرد لواجباته ومهامه :هناك قسمين من القلق الذي قد يؤثر على أداء الفرد :

\*قلق حافز ومنشط للأداء

\* وقلق يعد كعامل مثبط أو مضعف للأداء (اشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة،

2002، صفحة 98)

— من حيث تأثيرها على توافق الفرد وصحته النفسية: يصنف إلى قلق عادي موضوعي قلق عصابي ، قلق خلقي.

وفيما يلي سوف نعرض أنواع القلق الأكثر شيوعا وتداولها بين العلماء:

## 2-6-1 قلق عادي موضوعي: هو قلق ناتج عن مثير او مصدر محدد يعي الفرد أسبابه ودوافعه

وهو كذلك يظهر على صورة خوف فمثلا "خوف شخص أصيب بمرض خطير استعصى فيه العلاج فهو قلق على حاله يترقب الموت بين حين وآخر، وقلق طالب من الامتحان يتوقع من جرائه الفشل والرسوب" (خليل ميخائيل معوض، 2000، صفحة 279).

"إن القلق الطبيعي أو الموضوعي هو نتاج فعل يتناسب مع كم وكيف التهديد ، فيبلغ الإنسان جهدا ليجد سبلا لمواجهة التهديد بضرر اقل" (سعيد كامل أحمد، 1999، صفحة 82 — 82). يتضح لنا مما سبق أن منبع الخطر في القلق الموضوعي يكون في العالم الخارجي بمعنى انه يوجد هناك مثير واقعي في البيئة ، ومن ثمة يمكن للفرد مواجهة الخطر الفعلي الذي يهدده باستعمال أساليب دفاعية معينة.

## 2-6-2 القلق العصابي: هو بمثابة نوع من القلق الهائم الذي لا يعي الفرد دواعيه وأسبابه " فهو

غير محدد بموضوع معين وهو بهذا خوفا مبهم المصدر لا يدركه المصاب ، ومن ثمة يبدو لنا هذا النوع من القلق على هيئة مخاوف مرضية لا تتلائم مع طبيعة الموقف أو المثير، فمثلا قد يخاف الشخص من الموت دون وجود مبرر يدعو إلى ذلك" (خليل ميخائيل معوض، 2000، صفحة 279).

القلق العصابي يعود إلى عامل داخلي لا يدرك الفرد أسبابه ودوافعه ولهذا فهو يتسم بالغموض وعدم الوضوح والتحديد.

## 7-2 مصادر القلق وأسبابه:

### 2-7-1 مصادر القلق: حدد جيروم وارنست خمسة مصادر أساسية للقلق على النحو التالي:

الأذى أو الضرر الجسدي: فالإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف منها نجد بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب. الرفض أو النبذ: إن الإنسان اجتماعي بطبعه، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الاجتماعية.

عدم الثقة: قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة، خاصة إذا كان الطرف الآخر في هذه غير واضح فيما يتوقع منا رد الفعل.

التنافر المعرفي: إن تناقض الجوانب المعرفية كالإدراكات والأفكار والمعلومات مع بعضها البعض، أو عدم ملائمتها للمعايير الاجتماعية يؤدي إلى القلق والشعور بعدم الارتياح.

الإحباط والصراع: إن التوتر والقلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية.

### 2-7-2 أسباب القلق: لقد اختلف الباحثون والعلماء في تحديد الأسباب الرئيسية لحدوث القلق

كما تعددت النظريات المفسرة له وفيما يلي سوف نعرض بعض الأسباب الممكنة لحدوث القلق: الاستعداد الوراثي: يمكن أن يكون للوراثة دور كبير في اضطرابات القلق، مثلاً كأن نجد شخصاً يعاني اضطرابات القلق نفسه الذي يعانيه والده أو أحد أقاربه.

- الاستعداد النفسي: الشعور بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة لبعض ظروف البيئة

- مواقف الحادة والضغوط الثقافية والبيئية والحضارية.

- عدم التطابق بين الذات والواقعية والذات المثالية وعدم تحقيق الذات.

- التعرض للخبرات الحادة (عاطفياً، تربوياً، اقتصادياً) الخبرات الجنسية الصادمة خاصة في الطفولة والمراهقة.

بالإضافة إلى ما سبق يمكن القول أن العوامل الاجتماعية كذلك دور في حدوث القلق مثلاً كالضغوط الأسرية أو نظرة المجتمع لفرد.

### 2-8 قلق المستقبل وأسبابه:

#### 2-8-1 مفهوم قلق المستقبل: يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر

البشري لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل. وترى عبد الباقي أن قلق المستقبل "هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره، ويتخيل ماضيه، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية. ويعرفه خليفة "بأنه خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويبه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات." وتشير شقير إلى أن قلق المستقبل "هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة، مع تشويبه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال استحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث، وتؤدي به إلى حالة من التشاؤم من المستقبل، وقلق التفكير بالمستقبل، والخوف من المشكلات الاجتماعية والاقتصادية المستقبلية المتوقعة، والأفكار الو سواسية وقلق الموت واليأس" (غندر خليفني أحمد، 2010-2011، صفحة 37).

#### 2-8-2 أسباب قلق المستقبل: يعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في

المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها، والشعور بالارتباك والضيق، والغموض، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة.

يرى العشري أن أسباب قلق المستقبل ترجع إلى:

- الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات.
- التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- الشعور بالضيق والتوتر والانقباض عند الاستغراق في التفكير في المستقبل.
- ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات
- الانزعاج وفقدان القدرة على التركيز (غندر خليفى أحمد، 2010-2011، صفحة 38).

### 1-9 النظريات المفسرة للقلق: هناك عدة نظريات فسرت القلق كونه من الاضطرابات النفسية

ومن بين هاته النظريات نذكر:

يقول فرويد أن الأنا هو الموطن الحقيقي للقلق فحينما يشعر الأنا بتهديد من جهات ثلاث فيبدأ بتعلم الهرب كرد فعل منعكس، ويفعل ذلك حسب شحنته النفسية من إدراك الشيء الذي يهدده أو العملية المخيفة التي تجري في الهوا ويفعل ذلك بحسب شحنته النفسية في صورة لقلق ويبدأ رد الفعل الفطري هذا فيما بعد ويحل محله شحنات نفسية وقائية(حيلة المخاوف المرضية)وهنا يميز فرويد بين القلق الموضوعي والقلق العصبي، فالأول هو الخوف الطبيعي الذي يحدث كرد فعل بتوقع خطر حقيقي خارجي أما الثاني فهو خوف من خطر غريزي داخلي .(ترجمة محمد عثمانى تجاني، 1982، صفحة 91-92).

أما المدرسة المعرفية فنذكر منها رأي كل من:

الذي يقول أن القلق حالة انفعالية متوترة تتسم بالعصبية والارتعاد الداخلي وهو على (BECK) بيك متصل يمتد عبر احد طرفيه من التوتر الخفيف حتى الرعب عند الطرف الأخير، ويفسر سبب حدوثه كاضطراب انفعالي في ضوء الاعتقادات السلبية التي يكتنحها المريض عن نفسه والعالم والمستقبل.

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم استحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد وهذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر وهو

بنائي وهدمي فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقد الحيوية وفقدان الأداء المنتج او الانسحاب من الموقف كلية .(محمد جاسم محمد، 2004، صفحة 144).

أما المدرسة الإنسانية :وهي الاتجاه الثالث الرئيسي في علم النفس تؤكد على خصوصية الإنسان بين الكائنات الحية ولذا تركز دراستها على الموضوعات التي ترتبط بهذه الخصوصية مثل الإرادة والحرية والمسؤولية والابتكار والقيم وتراه متميز عن الكائنات الأخرى وكفرد يختلف عن بقية الأفراد وعلى كل إنسان في أن يسعى لتحقيق هذا الوجود لان هذا الهدف النهائي الذي يجب أن يواجه ويمكن أن يثر قلقه وعلى ذلك فان عوامل القلق ومثيراته ترتبط بالحاضر والمستقبل بعكس التحليل النفسي والسلوكي التي تعزو أسباب القلق إلى الماضي .(شريت صبرة محمد علي، 2004، صفحة 95).

خلاصة: في هذا الفصل كنا قد تطرقنا إلى ظاهرة جد خطيرة قد يصاب بها الإنسان لأسباب معينة ألا وهي ظاهرة القلق وكنا قد تطرقنا إلى تعريفه ثم ذكرنا أعراضه ومستوياته ثم تطرقنا إلى أنواعه ومصادره وأسبابه وبعدها ذكرنا قلق المستقبل من حيث التعريف والأسباب التي قد تجعل الإنسان يقع فيه وفي الأخير تطرقنا إلى بعض النظريات المفسرة للقلق.

الفصل الثالث

المراعاة

تمهيد:

### 3-1 التعريف اللغوي والاصطلاحي للمراهقة:

**3-1-1 لغة:** هي مصدر من رَهف رَهفاً، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وكلمة المراهق " تعني دنى من الشيء ، فإذا هو الفرد يدنو من الحكم واكتمال النضج " (تركي رابح، 1990، صفحة 24) .

### 3-1-2 اصطلاحاً: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني *alalexence* ومعناه التدرج نحو النضج

البدني والجنسي والعقلي والانفعالي.

هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله " المراهقة معناها التدقيق من مرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الاكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة وتمتد من البلوغ إلى الرشد وهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها". (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 275)

### 3-2 مفهوم المراهقة: المراهقة هي مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً ،

ويكتسب خبرة محدودة ، وهي كلمة مشتقة من فعل لاتيني ومعناه ينمو "هي الفترة من حياة الشخص التي تقع بين نهاية فترة الطفولة المتأخرة وبداية الرشد" (سعدية محمد بجاور، 1977) ، بالمراهقة هي فترة انتقال من الطفولة إلى الشباب وهذه المرحلة تسهد عدة تحولات نفسية وفسولوجية ، ومعناه لغةً هي الاقتراب أي الدنو من الحلم "فالمراهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج" (فؤاد البهي السيد، 1975) ، والمراهقة هي "فترة لاكتمال النضج الجسمي والانفعالي والعقلي

والاجتماعي وتتراوح فترتها من سن 18 عشر حتى ال 21 سنة وإن درج بعض الباحثين اعتبار نهايتها في 18 عشر وتسمى الفترة الأولى من هذه المرحلة فترة البلوغ" (آدم سلامة محمد، 1973).

وقد اختلف العلماء في تحديد فترة المراهقة ، لكنهم اتفقوا مبدئياً على أنها "الفترة الواقعة بين أول البلوغ الجنسي و اكتمال النمو الجنسي للراشدين ، و انتهوا إلى تحديدات متباينة ، وسبب هذا الاختلاف يعود

إلى المقاييس الجسمية والأسس النفسية المتنوعة التي كانوا يطبقونها على دراسة المراهقة" (رزيق معروف، 1986)، وقد اختلف العلماء أيضاً في تقسيم مراحل المراهقة فمنهم من جعلها في مرحلتين "المراهقة المبكرة تمتد من الثانية عشرة إلى السابعة عشرة وطور المراهقة يمتد من السابعة عشرة إلى الواحد والعشرين" (تركي رابح، 1990) ومنهم من جعلها في ثلاث مراحل، فحسب ميخائيل إبراهيم —سعد تتألف المراهقة من ثلاث مراحل عمرية هي:

- المراهقة المبكرة الممتدة بين الستين الحادية عشرة والرابعة عشرة

- المراهقة المتوسطة الممتدة بين الستين الرابعة عشرة والثامنة عشرة

- المراهقة المتأخرة والممتدة من الثامنة عشرة إلى الحادية والعشرين (مخائيل إبراهيم أسعد، 1991).

ومن كل هذا يمكننا استنتاج أن المراهقة هي فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد وهي فترة جد هامة في حياة الفرد تبدأ من سن الثانية عشرة وتنتهي في حوالي التاسعة عشر أو العشرين.

### 3-3 خصائص النمو في المراهقة:

**3-3-1 النمو العقلي:** يلاحظ نمو القوى العقلية كالحكم التعديل الفهم الذاكرة والتركيز وقد أكد العلماء أن " المراهق في هذه المرحلة يصل إلى الشكل المجرد حيث يصبح المراهق قادر على استخدام المفاهيم المجردة ، وهو ما يبين مرحلة التصور القبلي أو التفكير المنطقي ،ومن خصائص هذه الفترة قدرة المراهق على الانتباه" (فاخر عاقل، 1978، صفحة 124).

**3-3-2 النمو الانفعالي:** انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل ، " إن ظهور انفعالات المراهق ناتج لقبول الحياة الجديدة ، بحيث أنه يرفض الاستمرار للخضوع لسلطة الكبار ، لأنه

يشعر بنمو عقلي وجسمي، ويجد نفسه قادر على التفكير وتكون له آراء خاصة" (صالح عبد العزيز، 1968، صفحة 115)

ومن مميزات هذه الفترة نجد الخوف عند التعرض للخطر كما تتميز بالانفعالات العنيفة والثوران لأنفاه الأسباب ، ويرجع هذا إلى التغيرات الجسمية المفاجئة .

وما يميز هذه المرحلة أيضاً تكون " بعض العواطف الشخصية كالاعتزاز بالنفس، وتكون بعض العواطف المجردة التي تدور حول موضوعات معنوية كالتضحية والدفاع عن النفس " (سعد محمد، صفحة 32).

**3-3-3 النمو الحركي:** الفتى في هذه الفترة يساعد كثيراً على ممارسة أنواع متعددة من الأنشطة التي تتطلب القوة العضلية ، كما أن زيادة مرونة عضلات الفتاة تساهم في قدرتها على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والتمارين الفنية ، وقد اختلف العلماء في الدور الذي تلعبه المراهقة ومدى أهميتها بالنسبة إلى النمو الحركي الجسماني " هذه الفترة تعتبر حركة اضطراب إذ أنها تحمل في طابعها بعض الإضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنمو الحركي " (محمد حسن علوي، 1992، صفحة 174)

### **3-3-4 النمو الجسمي:** يتضح النمو الجسمي عند المراهق من ناحيتين هما:

- الناحية الفسيولوجية: وتشمل النمو والنشاط في الغدد والأجهزة الداخلية التي توافق بعض الأجهزة الخارجية.

- الناحية الجسمية: وتشمل الزيادة في الوزن والطول والحجم ، حيث يتأخر العضلي عن نمو الجهاز العصبي بحوالي سنة واحدة تقريباً مما يسبب للمراهق التعب والإرهاق " كما أن سرعة النمو في الفترة الأولى من المراهقة تجعل حركاته غير دقيقة وميلانه نحو الكسل والتراخي " (مصطفى السوييف، صفحة 227)

- 3-4-4 أنماط المراهقة:** يرى الدكتور (صموئيل مغاريوس) أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة تكمن في:
- 3-4-1 المراهقة المتكيفة:** وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.
- 3-4-2 المراهقة الإنسحابية المنطوية:** وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه، وحل مشكلاته أو إلى التفكير الديني وتأمل في القيم الروحية و الأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل أحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.
- 3-4-3 المراهقة العدوانية المتمردة:** ويكون فيها المراهق تائراً متمرداً على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي ، كما يميل المراهق إلى توكيد ذاته والتشبه بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق الشارب واللحية والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.
- 3-4-4 المراهقة المنحرفة:** وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان السابقتان غير متوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد " الانحلال الخلقي والانهيار النفسي وحيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحياناً في عداد الجريمة أو الأمراض النفسية والعقلية" (محمد مصطفى زيدان، 1996، صفحة 154-155)

**3-5 مراحل المراهقة:** لم يتفق العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث بدايتها ونهايتها ، وذلك لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم ، وتسهيلا منهم قسمت المراهقة إلى ثلاث مراحل أساسية هي:

**3-5-1 المراهقة المبكرة:** تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة ، وهي تقابل في النظام التربوي طور المتوسط . كما أنها " تتميز بظاهرة النمو السريع والذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد . وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال ، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ، ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق" (زهرا ن حامد عبد السلام، 1986، صفحة 263).

**3-5-2 المراهقة الوسطى:** تمتد هذه المرحلة من 16 إلى 18 سنة ، يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية ، ويميز هذه المرحلة بطيء في سرعة النمو الجنسي نسبيا مقارنة مع المرحلة السابقة ، وتزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن ، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي ، صحته ، قوته الجسمية.

**3-5-3 المراهقة المتأخرة:** وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة ، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي ، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب ، حيث أنها " تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي ، وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام ، والبحث عن المكانة الاجتماعية ، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر" (سعدية محمد بجاور، 1977).

وموضوع بحثنا هذا يخص الفترة العمرية ما بين 16 إلى 18 سنة أي مرحلة المراهقة الوسطى.

### 3-6 مشاكل المراهقة:

**3-6-1 المشاكل الانفعالية:** العامل الانفعالي في حياة الفرد يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع ليس له أسباب خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية " فإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً فيشعر المراهق بالفخر وفي نفس الوقت يشعر بالحياء والحجل لهذا النمو الطارئ" (مخائيل خليل عوض، 1971، صفحة 72).

**3-6-2 المشاكل النفسية:** المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق، انطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها والتي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها ولا لحكم المجتمع.

بل أصبح يفحص الأمور ويناقشها ويزنّها بتفكيره وعقله، لهذا فهو " يسعى دون قصد لأن يؤكد بنفسه تورطه وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدرته ومواهبه، ولا تعامله مفرد مستقل فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيئاً يذكر حتى يتعرف الكل بقدراته وقيّمته" (مخائيل خليل عوض، 1971، صفحة 73).

**3-6-3 المشاكل الحركية:** في هذه المرحلة يزداد وزن الجسم وطوله بزيادة وزن العضلات والعظام، وتكون القدرة على العمل المتزن، لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله، ويتضح من ذلك فقدان عنصر الرشاقة وعدم القدرة على ضبط الحركات وظهور علامات التعب عليه بسرعة.

### 3-6-4 المشاكل الصحية: "الصحة حالة إيجابية تتضمن الجمع بين صحة العقل و الجسم ، وليست

مجرد انعدام أعراض المرض النفسي" (زهرا ن حامد عبد السلام، 1986، صفحة 47) ، والصحة النفسية تؤدي إلى التكيف الجيد الذي يدعو إلى الصحة فهما عنصرا متكاملان.

إن الإضطرابات في النمو قد تكون بداية المشكلات الصحية وذلك حسب درجتها وتكرارها ودرجتها في التأثير ومن هذه الإضطرابات نجد : الإضطرابات السلوكية أو عض الأظافر ، الأزمات العصبية كهز الرجلين والكتفين وعدم الاستقرار وسرعة الغضب و إضطرابات النوم مثل الكلام والمشى والأحلام المزعجة.

### 3-7-7 مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في الثانوية: إن الغرض التربوي للتربية البدنية والرياضية

يهدف إلى تنمية الناشئين تنمية متكاملة من النواحي الصحية والجسمانية والعقلية وحتى الإجتماعية ، مع مراعاة نمو المراهق وإعداد برامج تتماشى مع ميوله ورغباته وتكوينه الجسمي وإعداده الصحي ، حتى يصل إلى المطالب المشهودة ، وعليه ندرج الأهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

### 3-7-1 تنمية القدرة الحركية: ترجع تنمية هذه القدرة أثر من الناحية البدنية التي تأهل الجسم ، لأنه

يؤدي جميع الحركات في الكفاءات على حساب رشاقة الجسم ومرونة المفاصل ، وسلامة أجهزته بشكل يمكنه من ممارسة مختلف الألعاب بطلاقة ، بمراعاة السن في إعداد برامج خاصة على حسب ما تستطيع أن تتحملة القدرة العقلية لكل حركة ولكل نشاط .

### 3-7-2 تنمية الكفاءة المهنية: هو أن يكون الجسم سليما من الناحية الفسيولوجية وذو أجهزة خالية

من الأمراض التي تخص الجهاز الدموي والتنفسي والهضمي والعصبي ، إضافة إلى إعداد الجسم لما يناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه ، وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية للجهاز الهضمي والتنفسي ، وكل الأجهزة الأخرى.

**3-7-3** تنمية العلاقات الاجتماعية: الاعتماد على النفس والنظام واحترام القوانين، تقبل النشاط والحيوية في التربية البدنية والرياضية تعمل على تنويع برامجها لتتيح الفرصة لكل فرد مكى يكتسب ميوله واحتياجاته.

**3-7-4** تنمية الكفاءة العقلية: لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل والنمو للقوى العقلية " فهي وسيط للتعبير عن العقل والإرادة ، وأن مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية التفكير العميق وتشغيل العقل" (علي بشير الفاءدي، 1983).

**3-8** تأثير القلق على الشخص في حالة المراهقة: ينشأ القلق عند المراهق من تغيرات بيوكيميائية في الدماغ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبة النفسية العامة للفرد ويظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة لتجارب الصعبة في حياة الإنسان ، وكذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوساً أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي.

"وتشمل الأعراض الجسمانية اضطرابات النوم وسرعة ضربات القلب وكأن المرء في سباق وضيق النفس والإحساس بالهياج والحركة الدائمة وجفاف الفم، والتنميل أو الإحساس بالخدر أو الوخز بالذراعين والقدمين والمشكلات المعوية المعدية والشد العضلي والأرق والصداع والإسهال ونقص الوزن والانهيار البدني العام" . (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 270).

كما يؤثر القلق بالإحساس بالمخاوف المرضية وفقدان الشهية وسرعة الإثارة والأرق والوهن الجسدي وضعف التركيز وكثرة النسيان، وأكثر هذا حدوثاً في المدرسة واشد ما يبدو في النهار عندما تتداخل الأحداث، فنرى المراهق يشكو ضعف التحصيل رغم التكرار ، وكذا ضياع المفكرات والدفاتر بكل الأعذار، و ضعف قدرته علي ضبط الأرقام، ... وهكذا وعندما يصبح

القلق شديداً فإن نسبة مادة الأدرينالين في الدم تزيد ومن المعروف علمياً أيضاً أن القلق يزيد من سرعة تجلط الدم كظاهرة فسيولوجية.

لأعداد الجسم للطوارئ كالهجوم أو الهروب، وسرعة التجلط تزيد من انسداد الشريان التاجي للقلب وتحدث السكتة القلبية، كل هذه النقاط التي ذكرناها تؤثر على المراهق في سمعه لترتاد في مجاهل نفسه ويضطرب لها عقله الباطن دون وعي منه فإذا آوى إلى فراشه شعر بأن أعصابه مجهدة قلقة ونفسه قائمة مظلمة ويصبح دائم التفكير بسبب شعوره بعدم الأمان .. وإذا أصبح اقبل على الدراسة ضجراً متبرماً بالحياة شاكياً متذمراً يضيّق صدره بالأمر ومن شدة القلق يصبح عصبي المزاج استجابة إلى نشاط الغدة الدرقية وازدياد إفرازاتها وهذا بالإضافة إلى العديد من الاضطرابات الجسدية التي تنشأ بسبب القلق المستمر مثل قرحة المعدة والاثني عشر والقولون العصبي والأكزيما الجلدية وارتفاع الضغط النفسي وزيادة الأزمات الربوية.

### 3-9 النظريات المفسرة للمراهقة:

**نظرية سيجموند فرويد:** يشير فرويد في تعلقه بالنظريات القديمة التي تشير إلى وجود تناقض بين الصفات الرجال والنساء وبين الذكور والإناث ولا يتفق في قوله: " الغريزة الجنسية تظهر وتنكشف لأول مرة عندما يصل الطفل البلوغ " ويضيف فرويد " لقد علمتنا التجارب بأن عملية قوليه الإرادة الجنسية للجيل سوف تتم فقط عندما يسعى الراشدون الكبار إلى فرض سيطرتهم وتعميق نفوذهم في نفوس لأطفالهم، بصورة مبكرة، وتتدخل في حياتهم الجنسية قبل وصولهم إلى سن البلوغ، بدلا من الانتظار والتريث حتى تنتهي العاصفة المدمرة، " إن التقدم الحضاري والازدهار علمياً، فنياً، أدبياً، إن النمو بهذا الدافع الجنسي حتى الكبت.

إن آراء فرويد دعمت فكرة حتمية انتفاضات المراهقين المتعلقة ضد المعايير الأخلاقية التي يتبنينها الآباء والأمهات وفي المزج بين الأعراف الاجتماعية وفي هذا الصدد يقول " فرويد فمنذ بداية سن البلوغ على المراهق أن يكرس جهوده للواجب العظيم الذي ينتظره والذي يدعو إلى تحرير نفسه من سلطة أبويه ويصبح بذلك عضواً مقبولاً في المجتمع ويرى أن مصدر انتفاض المراهق وثورته تكمن في الواقع إلى

حاجاته بالاستقلال عن سيطرة أبويه من الناحية الانفعالية وكذلك من عدت توفير الاستقلال الانفعالي (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 25).

تعتقد أن عدم استمرارية النمو بسبب التغيرات البيولوجية التي يسببها البلوغ والتي تؤدي إلى نشاط الوظيفة الجنسية، فهي تهم بالأنثى وما يمكن أن يتخذ من ميكانيزمات للدفاع، فترى "أنا فرويد" أن الأنثى تقوم بوظيفة توفيقية لمواجهة وقائع العالم المادي الخارجي من ناحية، وداخليات الحياة النفسية من ناحية أخرى وتعتقد أن المراهقين يعيشون في حالة توتر مستمر تتطلب دفاعات وهي بذلك تؤكد على العلاقة بين آليات الدفاع ضد التوتر والقلق وبين السلوك فهذه الدفاعات تؤدي إلى النمو الاجتماعي الشاذ أو نمو اجتماعي سوي، ومن آليات الدفاع وميكانزماته ما يلي:

**الكبت:** وهو حيلة دفاعية لا شعورية، تدفع ما ليس مقبولاً إلى اللاشعور.

**الإنكار:** وهو الإصرار على أن بعض ظواهر الواقع النفسي لا وجود لها حيث يتوهم الفرد أن ما يتمناه حقيقة واقعة، وقد يؤدي إلى فقدان الاحتكاك بالواقع مثلما ينكر الفرد أن أمه قد ماتت بالرغم من التأكد من موتها.

**الانسحاب:** أي الهروب العقلي والجسمي من المواقف غير السارة وتعتبر "أنا فرويد" المراهقة فترة من الاضطراب في الاتزان النفسي تظهر نتيجة النضج الجنسي وما يتبعه من يقظة القوى الليبيدية، وعودة نشاطها وتر أن "الأنثى الأعلى" في هذه الفترة قد يتعرض لطور من ضعف عيشه بصورة متقطعة وغير مستمرة، وتتميز مرحلة المراهقة من وجهة نظرها بآليتين دفاعيتين تعتبر كل منهما بصورة أو بأخرى امتداداً للآليات الدفاعية السابقة وهاتان الآليتان هما الزهد والعقلانية والتعقل فعلماء التحليل النفسي ينظرون إلى الفرد على أنه مجموعة من الآليات أو ميكانيزمات الدفاع التي تسمح بتكيفه الصحي مع التغيرات البيولوجية التي تحدث في فترة المراهقة، وأوضحوا أن فترة المراهقة هي فترة يقوم فيها العالم الداخلي للفرد في حركة عنيفة كما يكون الرد في نفس الوقت حساساً للغاية لمؤشرات العالم الخارجي وبهذه النتائج المتوصل إليها استطاع علماء التحليل النفسي أن يلفتوا النظر إلى ديناميكية المراهق مع تأكيد على عالم التنظيم السيكولوجي للفرد في هذه الدينامية.

التسامي والإعلاء: ويعني إعادة الدوافع من هدف جنسي إلى هدف اجتماعي وهي حيلة دفاعية تفرغ بها الطاقات الغريزية في أشكال سلوكية غير غريزية (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 15

16).

**نظرية " ستانلي هول "**: تتلخص وجهة نظره بفكرة الشدة والحن وأن مرحلة المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير شديد أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشداد والحن والتوترات، وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق، ويرى " هول " أنها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد تناظر وتقارب فترة الاضطراب التي مر بها الإنسان قبل أن يعمل ويرتقي إلى الصورة المحتضرة، فهي شبيهة بالمرحلة التي حاولت المجتمعات الإنسانية أن تنتقل فيها من البدائية إلى التحضر، وما تتميز به هذه المرحلة من تردد وانتكاس ونضال مرير ويستعمل " هول " مصطلح العواطف والتوتر، حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الإنسانية والثالية، القسوة والرقه ، العصيان والحب ، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري إذ أنها تدخل في تركيب المورثات ففي نظر " هول " أن التركيب العضوي يخضع لسيطرة العوامل الوراثية وقد افترض أن النضج يحدث مهما كان الوضع الاجتماعي أو الثقافي فالمراهقة فترة ميلاد جديدة تتم بخصائص وصفات تختلف عن مرحلة الطفولة ، فالمراهقة فترة تتناسب مع فترة النمو الإنساني عندما كان الإنسان في مرحلة انتقال مضطربة ويعتقد " هول " أن الشخصية في فترة المراهقة تمر بتغيرات سريعة لدرجة انه يبدو معها المراهق شخصا مختلفا، أي أن النمو من الطفولة إلى المراهقة لم يكن متصلا ، فبعض التغيرات في فترة المراهقة تختلف تماما عما كانت عليه في فترة الطفولة لأن النمو الجسمي في فترة المراهقة يختلف عن مرحلة الطفولة وعم ذلك على جوانب النمو (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 15 – 16).

وفي آخر الدراسات التي قام " هول " لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية وموضوع المراهقة وخصائصها وطباع المراهقين وظروف قلقهم تختلف من بيئة ثقافية إلى أخرى (عبد العلي الجسماني، 1994، صفحة 288).

**نظرية " أوزيل " الدافعية:** يرى أن هناك ناحيتين من التغير في فترة المراهقة أولهما أنه يوجد تغير بيولوجي وخاصة الدافع الجنسي، أما الثاني فهو الرغبة الجاححة في تحقيق الاستقلال، إن التنشئة

الاجتماعية تعمل على بناء الشخصية السوية لأفراد المجتمع من خلال غرس القيم والمعايير وأنماط السلوك التي تساعد الفرد على أن يصبح قادرا على الحياة في المجتمع بكل معاييره ، فالتنشئة الاجتماعية تعمل على تكوين الضمير الذي يراقب سلوكيات الطفل وتصرفاته ، ولكي يتعلم ضوابط السلوك ويكف عن الأعمال التي يقبلها المجتمع ويخضع لأساليب ومعايير السلوك والقيم المتعارف عليها في المجتمع (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 31 – 32).

**نظرية "أراوند جيزل":** قضى العالم "أراوند جيزل" الشطر العظيم من حياته مهتما بدراسة المراهقين، دون إغفاله لمرحلة الطفولة والتي يعتبر البذور الأولى للمراهقة وتمهد لها، إن المشكلات التي يتعرض لها المراهق أسباب متنوعة، فالظروف الاجتماعية والاقتصادية والعوامل الوراثية لها أحيانا علاقة كبيرة في هذه المرحلة من النمو ومثل ذلك الطفولة النفسية التي يتعرض لها الطفل للقسوة والحرمان والإهمال والإسراف في التخويف أو الدلائل الزائد والتزاع داخل الأسرة وعدم معاملة الأبناء معاملة واحدة، نهج الآباء الخاطئ في التربية حيث أن الآباء كانوا هم السبب الكبير في المشاكل التي يتعرض لها المراهق ، لأنهم يمثل هذه العوامل أي عوامل التنشئة لها أثر كبير في سلوك المراهق وفي تصرفاته وهي تؤدي به إلى الفشل في التكيف والى الشعور بالنقص (فيصل محمد خير الزراد، 1997، صفحة 28).

وتحدد المراهقة حسب "جيزل" بالمفهوم الجسمي أولا في التعليمات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الإنتاج ، وفي اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين ، ومن الناحية السيكولوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعيفة في آن واحد ، درس النضج وركز عليه كعمليات فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه ، تتعدل وتكيف عن طريق الغدد الوراثية (نوري الحافظ، 1990). وتتعلق وجهة نظر "جيزل" بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي ، حيث أن كل جوانب النمو ، بما في ذلك الجانب النفسي وتسيير وفق قوانين ذات إمكانية تطبق تتصف بالكلية والعمومية ومن ثم فإن دور العوامل البيئية في عملية النمو طبقا لما رآه "جيزل" تتخلص في تدعيم وتصريف وتكييف تعاقبات النمو ، دون أن يكون لهذه العوامل تأثير جوهري ملموس في توليد وإحداث تلك التعاقبات (قشقوش إبراهيم، 1989، صفحة 34).

نظرية "مرجريت ميد" و"روث بندكت": اتضح مع ظهور أبحاث "مرجريت ميد" أن السلوك الذي كان ينسب إلى المراهقين باعتباره جزءاً من تكوينهم البيولوجي أصبح لا يمكن تفسيره بمعزل عن الضوابط والمعايير الثقافية التي يخضع لها المراهق في مجتمعه ، ونحن نعلم أن الضغوط التي تنشأ عن التغيرات التي تحدث في بنية المجتمع وتركيبه ونظم مؤسساته وقيمه وعاداته وتقاليده ، تؤثر في المعاملات بين أفراد المجتمع وفي تكوينهم وتؤكد "مرجريت ميد" على تأثير البيئة على نمو شخصية الفرد من خلال دراستها التي قامت بها على جزر "سامو" سنة 1950 ، فوجدت أن مرحلة المراهقة تمر بسلام وبدون أي توتر ، وهذا ما أكدته دراستها في "غينيا الجديدة" سنة 1953 ، كون الثقافة تؤثر على نمو المراهق.

التحديد الثقافي

النسبية الثقافية

وعلى هذا فإن الثقافة هي التي تحدد نمو الفرد الذي يعكس بدوره الاختلافات القافية فالثقافات المختلفة تولد أنواعاً مختلفة من الشخصيات النسبية الثقافية.

وتؤكد "مرجريت ميد" على المشكلات التي يعانيها المراهق وترجعها إلى العوامل الاجتماعية ، وترى "روث بندكت" أن الثقافات تختلف في الاستمرارية بين أدوار الطفولة وأدوار الرشد ، فالانتقال من مرحلة إلى مرحلة أخرى يكون محددًا اجتماعيًا في بعض المجتمعات أي غير مستمرة ، بينما في المجتمعات الأخرى ذات ثقافة أخرى مغايرة يتم الانتقال من الطفولة إلى الرشد ، واجتياز مرحلة المراهقة عمراً سهلاً أو صعباً ، فليست الظروف البيولوجية وحدها هي التي تلد الصراع ولكن التنشئة الثقافية لها دورها (هدى محمد قناوي، 1992).

**نظرية مصطفى فهمي:** حسب مصطفى فهمي فان المراهقة تتغير تغيراً كلياً وشاملاً وليست أزمة في

النمو على أنه إذا لم يجد المراهق التوجيه المناسب في هذه الفترة فلا شك أن حياته تتسم بالفوضى النفسية والانهماك في المشاغل الجنسية والعدوان المدمر ، والتمرد الهدام ، وبذلك تصبح أزمة من أزمات النمو. ويقول " مصطفى فهمي " أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتباراً هذه المرحلة فترة بحث جديد في الحياة.

لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بان الطفل يولد مرتين مرة في الطفولة ومرة أخرى في البلوغ ، الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو (معروف رزيق مصطفى، 1986، صفحة 14).

#### خلاصة:

هناك من ينظر إلى المراهقة على أنها أزمة وهناك من ينظر إليها حسب طبيعة وثقافة المجتمع, فمرحلة المراهقة تؤثر بشكل كبير على شخصية المراهق وعلاقته بالآخرين نتيجة التغيرات الجسمية والعقلية والانفعالية و الفسيولوجية ويرى المراهق نفسه كبيرا وله الحق في الاستقرار الذاتي والاستغناء عن الأسرة ويصبح بحاجة إلى الاحترام والتقدير والمعاملة الطيبة فهو ينبذ السيطرة والتهديدات والعقوبات التي يواجهها سواءً في الأسرة أو المجتمع وبهذا يجب على الأسرة والمدرسة وعلى كل من يحيط بالمراهق أن يكونوا اقرب إليه وان يعامل معاملة حسنة وتوجيهه الاتجاه الصحيح وإدماجه في المجتمع بطرق سلمية كي لا ينتهج طرق خاطئة كالعزلة أو الانحراف.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية



الفصل الأول

الدراسة الإستطلاعية

لعل ما يميز دراستنا هذه هو صدق ومصداقية الأجوبة وموضوعيتها من قبل العينة التي قامت بالإجابة على الأسئلة التي كانت مقدمة في الاستبيان ، وقد عملنا نحن معدي هذا البحث على جمع معلومات وأسئلة التي قد كونا بها هذا الاستبيان والذي قد وجهناه لتلاميذ المرحلة الثانوية ألا وهم المراهقين قصد مساعدتنا في البحث عن إجابة لفرضيتنا المقدمة سالفاً.

وقد قدمنا هذا الأسئلة إلى أستاذ مختص في منهجية البحث العلمي وهو طالب لشهادة الدكتوراة في علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية وهو المشرف وبعده قدمناها أيضا إلى مجموعة من الأساتذة المحكمين وذلك قصد إفادتنا و تزويدنا بالمعلومات ، وبعد كل هذا استخلصنا و انتهينا إلى الاستبيان المقدم لتلاميذ المرحلة الثانوية والمكمل لهذا البحث.

# الفصل الثاني

إجراءات البحث الميدانية

### الميدانية

**1 تمهيد:** الجانب التطبيقي هو جانب جد مهم , ولهذا قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق أسلوب يعرف بالاستبيان حيث قمنا بتوزيعه في مؤسسة تربوية على تلاميذ الطور الثانوي(السنة الأولى ، الثانية ، الثالثة) وقد كان اختيارنا للتلاميذ بالطريقة العشوائية وقد تمحورت أسئلته خصوصا على الفرضيات التي قدمناها ، وبعدها قمنا بتقديم عرض وتحليل لنتائج الأسئلة المطروحة في هذا الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية الموافقة لها ، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمنها البحث.

### 2 منهج البحث: المنهج الوصفي:

تم اختيارنا للمنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل الظروف النفسية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى قلق نفسي. ومن هنا تظهر الحاجة إلى الاعتماد على المنهج الوصفي، والذي يعرف على أنه: "كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها، وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى" (عبد الجليل الزغبي، 1974). ومن هنا نستطيع أن نقول بان هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

### 3 مجتمع وعينة البحث:

**1-3 مجتمع البحث:** قمنا بإجراء هذه الدراسة على مستوى ولاية مستغانم لمجموعة من التلاميذ المتدربين في المرحلة الثانوية ، كانوا محل لدراستنا الميدانية وعمدنا اختيار هذه العينة لأنهم في مرحلة حساسة جدا ألا وهي المراهقة ، وهذه الفترة تعرف بالمرحلة الانتقالية أي أنها مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب.

### 2-3 عينة البحث: العينة هي جزء من مجتمع البحث و التي سمحت لنا بإجراء بحثنا عليها ونظرا

لصعوبة استجواب كل أفراد العينة فقد قفرنا اختيار الطريقة العشوائية وذلك لسببين اثنين هما:

الميدانية

- العينة العشوائية تعطي فرصاً متكافئة لكل التلاميذ لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء، أو صفات أخرى.

- تعتبر من أبسط طرق العينات.

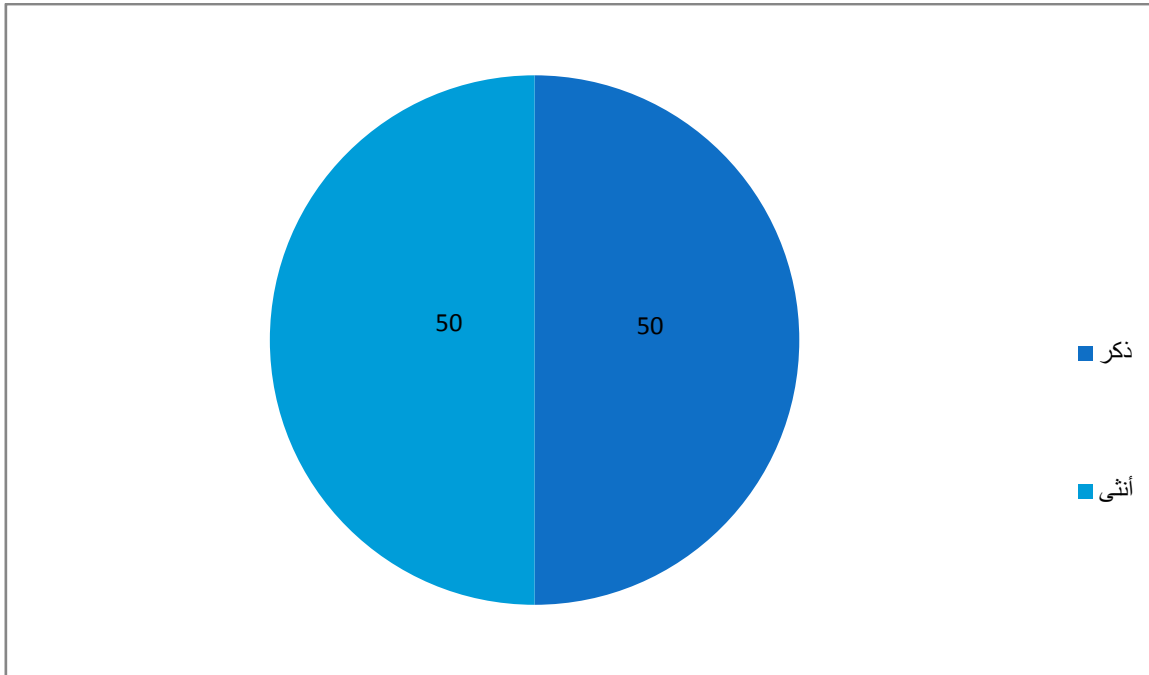
وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ ينكون من سبعة عشر سؤالاً حيث تمت الدراسة على عينة من التلاميذ مجمل 200 استبيان موزعة عليهم وقد كان العمل في مؤسسة تعليمية واحدة.

**4 متغيرات البحث:** يوجد في بحثنا هذا متغيران اثنان وهما الجنس و السن.

**4-1 الجنس:** لقد عمدنا على اختيار نفس العدد من الجنسين حتى تكون النتائج المحصل عليها متكافئة:

النسبة المئوية	العدد	الجنس
50%	100	ذكر
50%	100	أنثى
100%	200	المجموع

جدول رقم (01) يمثل عدد ونسبة جنس العينة



الشكل رقم (01) رسم بياني يوضح المسبة المئوية لجنس العينة

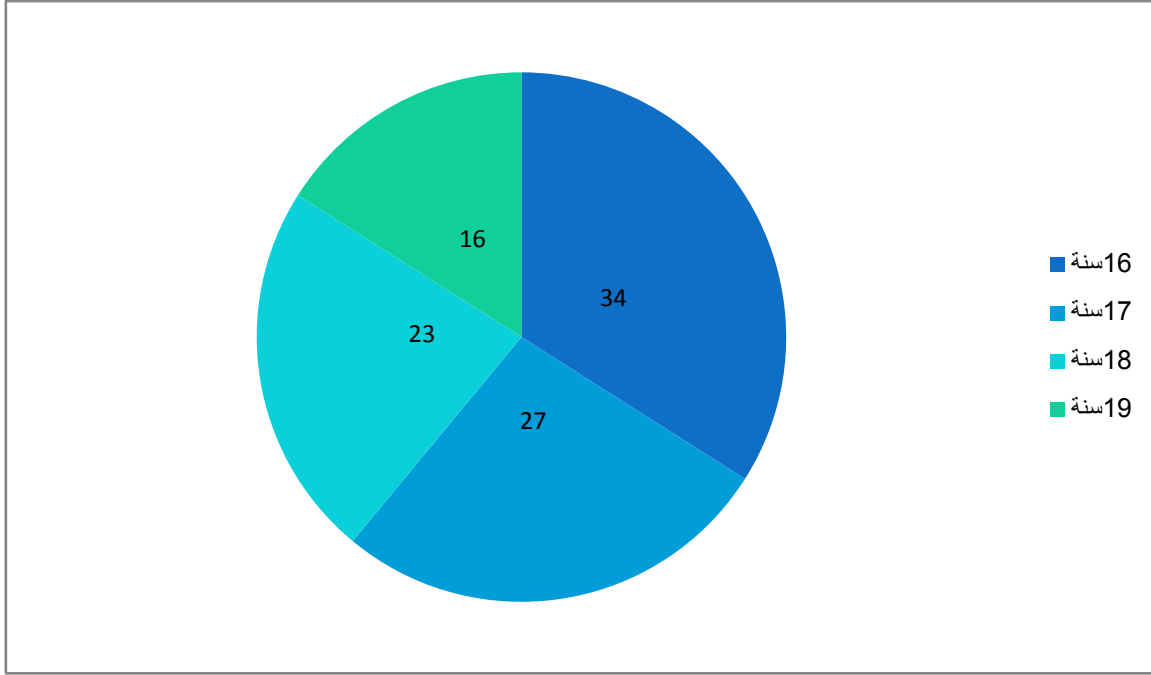
#### 4-2-1 التحليل:

يوجد في هذا البحث نوعين من الجنس ألا وهما الجنس الذكري والجنس الأنثوي وقد عمدنا إلى اختيار نفس العدد من كل جنس 100 ذكر تمثل نسبة 50% و100 أنثى تمثل نسبة 50%.

#### 4-2 السن: يختلف سن العينة من تلميذ لآخر وذلك لاختلاف مستواهم الدراسي:

السن	16	17	18	19	المجموع
العينة	68	54	46	32	200
النسبة المئوية	34%	27%	23%	16%	100%

جدول رقم (02) يوضح سن ونسبة العينة



شكل رقم (02) رسم بياني يوضح النسبة المئوية لسن العينة

#### 4-2-1 التحليل:

بما أنه يوجد اختلاف في المستوى الدراسي للتلاميذ فلا بد من أنه يوجد اختلاف في السن أيضا ، حيث توجد نسبة 34% تمثل 16 سنة ونسبة 27% تمثل 17 سنة ونسبة 23% تمثل 18 سنة ونسبة 16% تمثل 19 سنة.

#### 5 مجالات البحث:

يوجد لهذا البحث ثلاث مجالات وهي:

5-1 المجال البشري: لقد قمنا باجراء دراستنا على تلاميذ الأقسام النهائية والتي بلغت 200 تلميذ مناصفة منها 100 تلميذ و100 تلميذة.

### الميدانية

**5-2 المجال المكاني:** قمنا بإجراء هذه الدراسة على مستوى بلدية وادي الخير بولاية مستغانم حيث

شملت :

— ثانوية المختار بن يوسف (وادي الخير)

**5-3 المجال الزماني:** لقد استغرقت هذه الدراسة الميدانية شهر فيفري 2014.

**6 أدوات البحث:** لقد عمدنا في هذا البحث استخدام أداة الاستبيان وذلك لاعتبارها أنجح وأبجع الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها ، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية ، لتسهل علينا جمع المعلومات المبتغاة الحصول عليها انطلاقا من الفرضية السابقة، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

ويعرف الاستبيان بأنه " مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه. من اجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها (صاخر، 1977، صفحة 34).

وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة ، النصف مفتوحة ، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين ، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة. كذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراهقين، وهذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة وأنها استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراهق الفهم بسهولة ووضوح. وتحتوي استمارة الاستبيان على سبعة عشر سؤال موجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية عامة وهذه الأسئلة تحتوي على فرضية واحدة ، حيث كان هدف هذه الفرضية هو معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى مرحلة الطور الثانوي.

**7 الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:**

**7-1 الصدق:** عرض الثبات بطريقة اختبار إعادة الاختبار: معامل الارتباط بيرسون:

الميدانية

طريقة إعادة التطبيق **Test-retest Method**: وتعتبر هذه الطريقة من أبسط الطرق وأسهلها في تعيين معامل ثبات الاختبار، وتتلخص هذه الطريقة في تطبيق الاستبيان على مجموعة من الأفراد ثم يعاد التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة، ويحسب معامل الارتباط بين التطبيقين لتحصل على معامل ثبات درجات الاختبار.

**7-2 الثبات**: ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأطراف وفي نفس الوقت .

منه نستنتج عند الباحث إجراء الاختبار الأول على عينة ثم أعيد هذا الاختبار بعد أسبوع تحت الظروف استلزم تحقيق نفس النتائج ، ولثبات الاختبار قام الباحثون باستخدام معامل الارتباط البسيط وبعد الكشف في جدول الدلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (13).

وجد أن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية (0,49) هذا ما تؤكد بأن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات كما هو موضح في الجدول رقم (01)

**7-3 الموضوعية**: إن بطارية الاختبارات المستخدمة في هذا البحث سهلة وواضحة الفهم وغير قابلة للتأويل وبعيدة عن التقويم الذاتي إذ أن الاختبارات ذو الموضوعية الجيدة هو الاختبار الذي يبعد الشك وعدم الموافقة من قبل مختبرين عن تطبيقه.

الرقم	الوسائل	الثبات	ن	مستوى	درجة	ر (ج)	نوع الدلالة
01	السؤال الأول	0,92	12	0.05	11	0.684	دال
02	الأسئلة المتبقية	0,97					إحصائيا

جدول رقم (03) يوضح نتائج الثبات بطريقة إعادة معامل الارتباط بيرسون

الخاص بمحاور استبيان التلاميذ

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن قيم معاملات الارتباط الخاصة بكل محور استبيان التلاميذ جاءت دالة وقيم كبيرة حيث بلغت (0,92، 0,97)، وهي أكبر من (ر) الجدولية التي تبلغ (0.684) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (11)، مما يدل على أنه هناك ارتباط طردي قوي يعكس ثبات الاستبيان.

**8 الدراسات الإحصائية:** بعد دراستنا للأجوبة التي قدمها لنا أفراد عينة البحث في الاستبيان الموزع عليهم ، وقصد ترجمة وتحليل هذه النتائج وفرزها قمنا بالاعتماد أساساً على الإحصائيات بالنسبة المؤوية (% من الشكل التالي:

كما اعتمدنا أيضاً على (ك مربع) وذلك من الشكل التالي:

وبهذا قمنا بضبط وتدوين النتائج المحصل عليها في جدول وذلك قصد قراءتها ، وكذلك لإعطاء الاستنتاجات و التفسيرات للأجوبة المحصل عليها.



# الفصل الثالث

## عرض وتحليل النتائج

### 1 عرض النتائج:

تمهيد: تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية الوصفية للمعطيات التي لدينا، وكل ما يتعلق بها من عرض و تحليل النتائج ، وبعد ذلك قمنا بعرض وتحليلاً لنتائج و مناقشة الفرضية التي لدينا، وبعد ذلك عمدنا على تقديم الاستنتاجات المتحصل عليها من تحليلنا للنتائج وبعدها قدمنا خاتمة عامة لهذا الموضوع وأضفنا جملة جملة من الاقتراحات والتوصيات التي من الممكن قد تفيد ولو بقليل في المستقبل.

1- العبارة رقم(01): كيف ترى حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة للبرنامج الدراسي ؟

الغرض من العبارة(01): هو معرفة مدى أهمية التربية البدنية والرياضية في البرنامج الدراسي بالنسبة للتلاميذ ؟

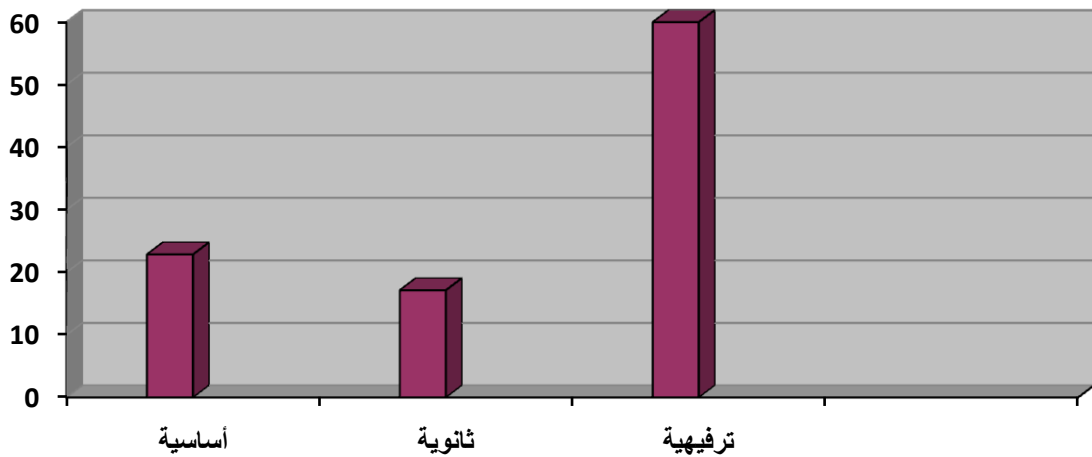
السؤال بطريقة ثلاثية تكون باختيار الإجابة ( أساسية أو ثانوية أو ترفيهية). وبعد عملية تفرغ

البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
أساسية	46	22.86%	66.66	0,05	01	5,99	5,81
ثانوية	34	17.14%					
ترفيهية	120	60%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم (04): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة الأولى.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 01 ، يتبين أن نسبة متوسطة وهي (22,86) من عينة البحث أجابوا ب "أساسية" و بنسبة منخفضة وهي (17,14%) أجابوا ب "ثانوية" و بنسبة جد كبيرة قدرت (60%) أجابوا ب "ترفيهية" هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 02 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 5.99 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب1.58 ، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات. و منه نستنتج أن التلاميذ يعتبرون أن التربية البدنية مادة ترفيهية مما يؤكد لنا أنها تساعدهم على الحد من القلق والضغط الذي يشعرون به .



الشكل بياني رقم(03):يمثل النسب المؤوية للعبارة الأولى .

2- العبارة رقم(02): هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من العبارة(02): هو معرفة مدى حب التلميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية؟

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

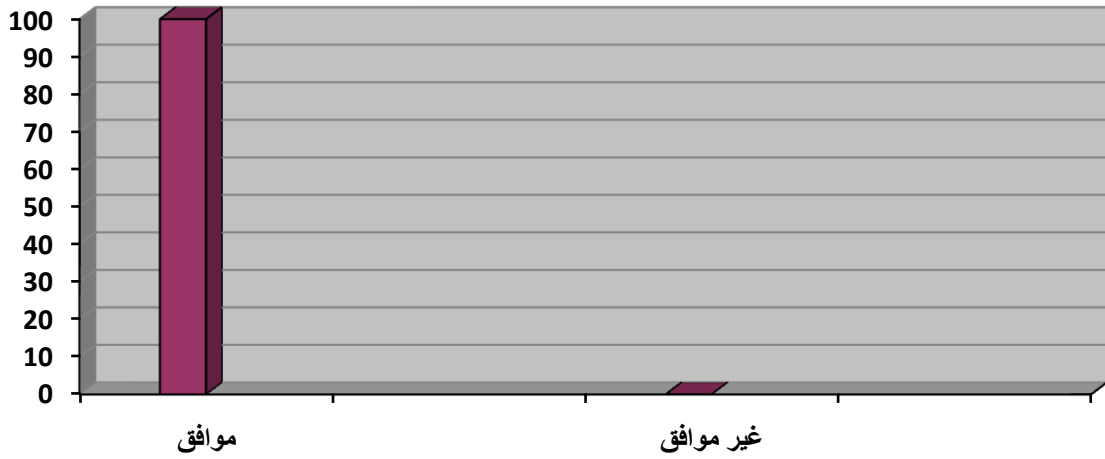
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	200	%100	100	0,05	01	3,84	02
غير موافق	00	%00					
المجموع	200	%100					

جدول رقم (05): يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة الثانية.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 02 ، يتبين أن الكل أي نسبة كبيرة وهي (100%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" أي أن كل التلاميذ يحبون مادة التربية البدنية والرياضية و بنسبة(00%) أجابوا ب "غير موافق" وهذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 3.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 02، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج أن كل التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية بشدة كبيرة ويميلون إليها .



الشكل بياني رقم(04): يمثل النسب المؤوية للعبارة الثانية

3- العبارة رقم(03): لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الحد من القلق الذي أشعر به ؟

الغرض من العبارة(02): معرفة مدى دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

تحصلنا على النتائج التالية:

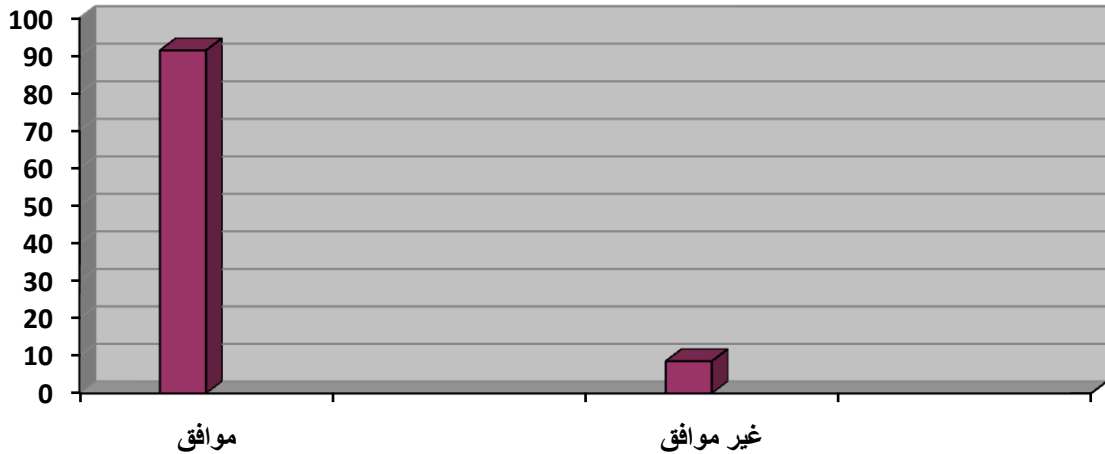
الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كأ الجدولية	كأ المحسوبة
موافق	183	91.42%					

01.66	3,84	01	0,05	100	%8.58	17	غير موافق
					%100	200	المجموع

جدول رقم (06): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة الثالثة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم03، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (91,42%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" أي أنه للتربية البدنية دور في الحد من القلق النفسي و بنسبة(8,58%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 02 ، حيث كانت كا2 الجدولة تساوي 3.84، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.66، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج أن للتربية البدنية والرياضية دور جد كبير في الحد من القلق النفسي الذي يشعرون به .



الشكل بياني رقم(05): يمثل النسب المؤوية للعبارة الثالثة .

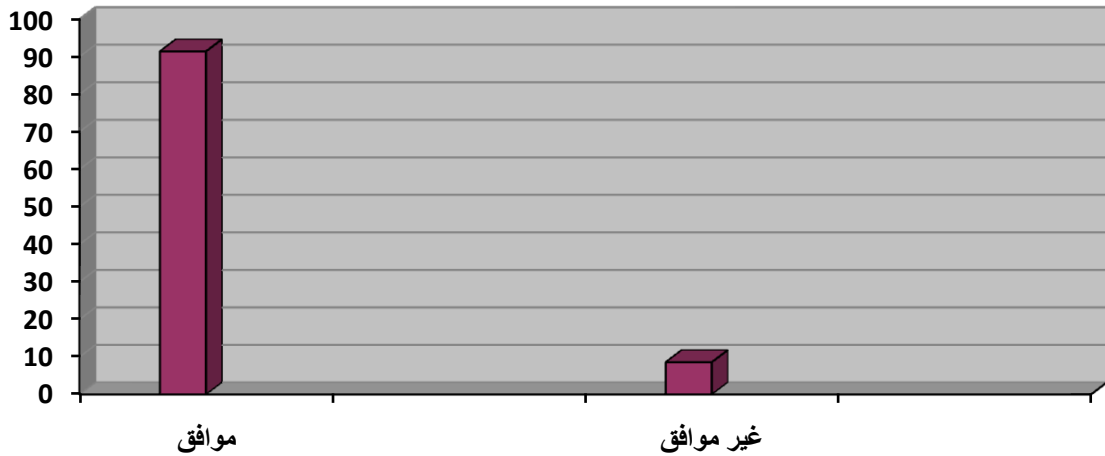
4- العبارة رقم (04): أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أشعر بارتياح ؟

الغرض من العبارة(04): محاولة معرفة شعور التلميذ أثناء ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية. السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفريغ البيانات تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	183	91,42%	100	0,05	01	3,84	01,66
غير موافق	17	8,58%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم(07): يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة الوابعة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 04 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (91,42%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" أي أن التلاميذ يشعرون بارتياح أثناء ممارستهم للتربية البدنية والرياضية و بنسبة(8,58%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 3.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 01,66 المحسوبة والتي تقدر ب 5,08، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات. و منه نستنتج أن معظم التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية .



الشكل بياني رقم(06):يمثل النسب المؤوية للعبارة الرابعة .

5- العبارة رقم(05): لا أشعر بارتياح عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية؟

الغرض من العبارة(05):محاولة معرفة شعور التلميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية و الرياضية لسوء الأحوال الجوية.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

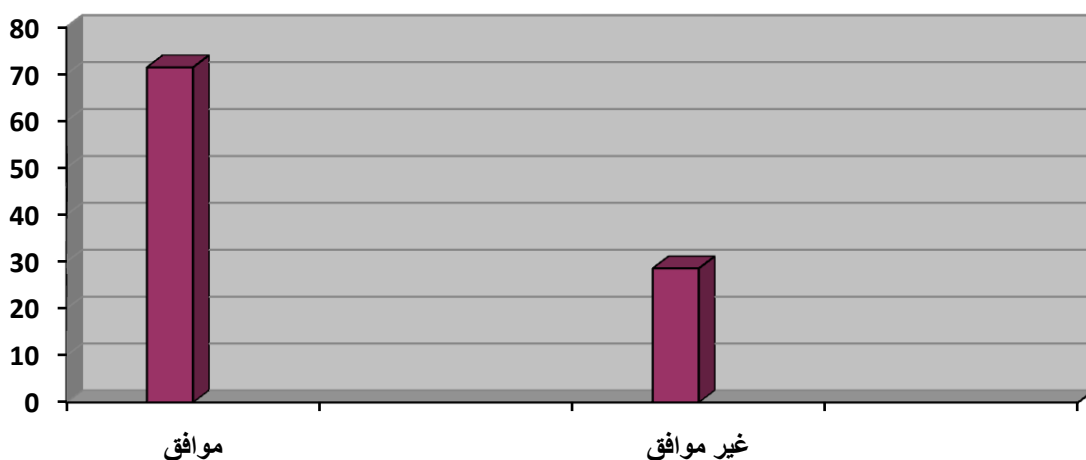
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	143	71.43%	100	0,05	01	3,84	00.86
غير موافق	57	28.57%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم(08): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا 2 للعبارة الخامسة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 05 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (71,23%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" أي أن التلاميذ لا يشعرون بارتياح عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية و بنسبة(28,57%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 00.86، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يشعرون بالراحة النفسية عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية لسوء الأحوال الجوية .



الشكل بياني رقم(07): يمثل النسب المؤوية للعبارة الخامسة .

06- العبارة رقم(06): أستطيع التحكم في أعصابي خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من العبارة(06): مدى استطاعة تحكم التلميذ في أعصابه خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

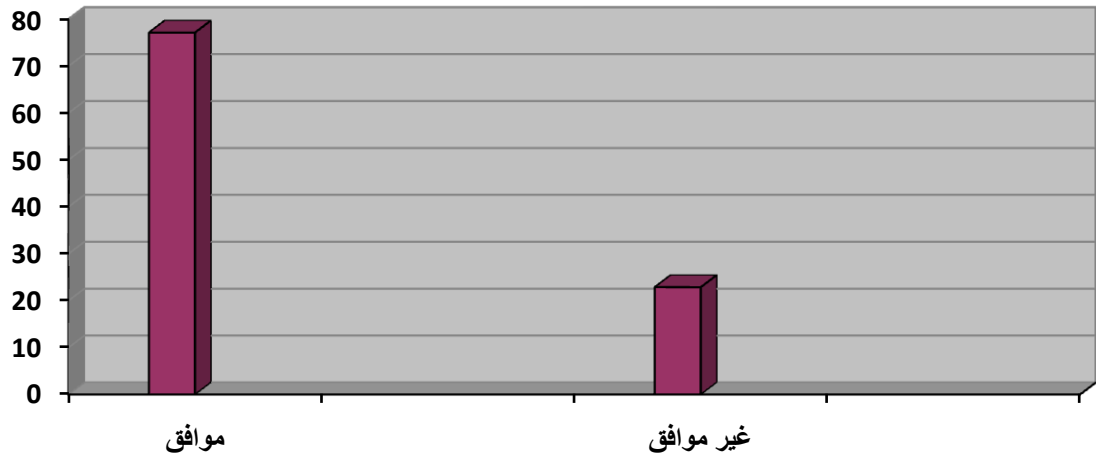
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	154	77.14%	100	0,05	01	3,84	01.08
غير موافق	46	22.86%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم(09): يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة السادسة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 06 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (77,14%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية و بنسبة(22,86%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.08، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج أن نسبة كبيرة من التلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .



الشكل بياني رقم (08): يمثل النسب المؤوية للعبارة السادسة .

07- العبارة رقم (07): لا أشعر بالخوف عندما يحين دوري في أداء مهارة ما؟

الغرض من العبارة (07): معرفة شعور التلميذ بالخوف من عدمه عندما يحين دوره في أداء مهارة ما.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

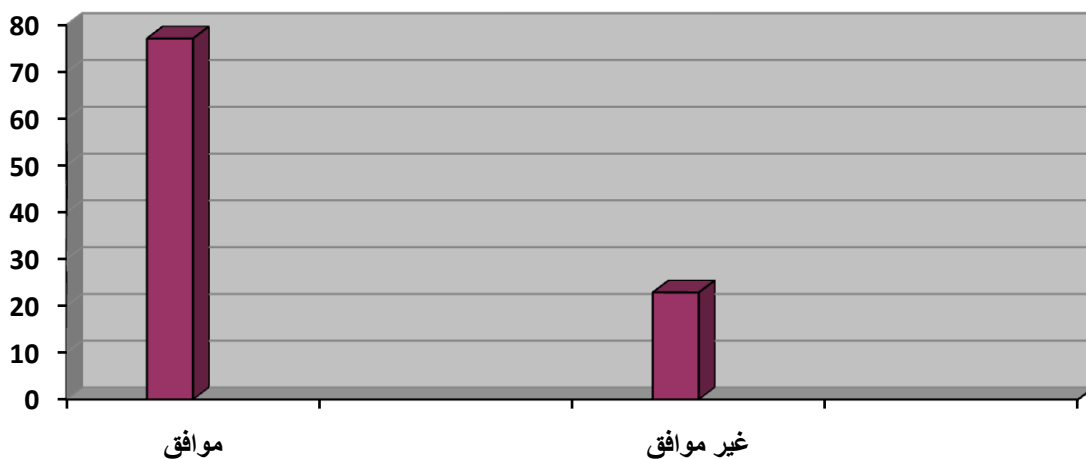
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	154	77.14%	100	0.05	01	3,84	01.08
غير موافق	46	28.86%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم (10): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة الرابعة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 07 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (77,14%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ لا يشعر بالخوف عندما يجن دوره في أداء مهارة ما و بنسبة(28,86%) أجابوا ب "غير موافق" وهذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.08، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج معظم التلاميذ لا يشعرون بخوف أو قلق نفسي أثناء ممارستهم لمهارة ما.



الشكل بياني رقم(09):يمثل النسب المؤوية للعبارة السابعة .

08- العبارة رقم(08): أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إلي ؟

الغرض من العبارة(08): محاولة معرفة مكانة أستاذ التربية البدنية عند التلاميذ.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

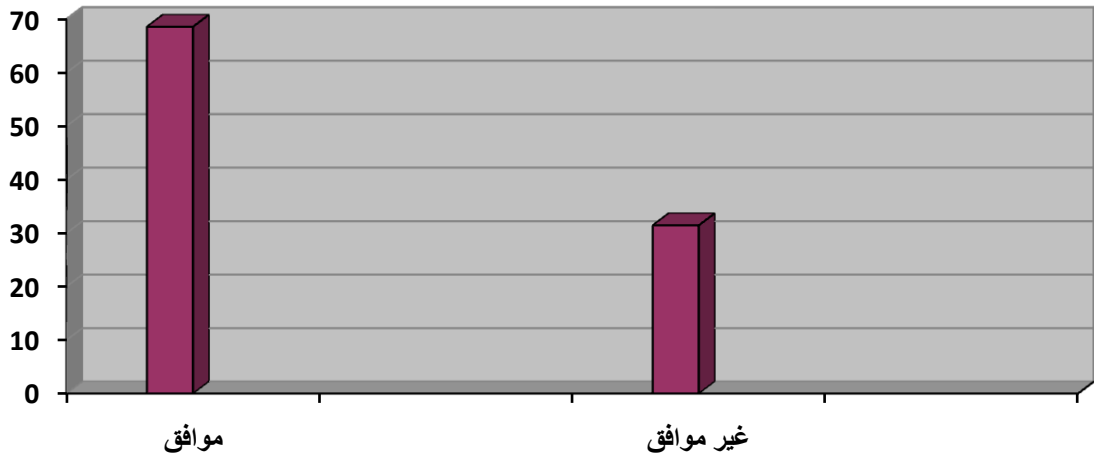
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	137	68.57%	100	0,05	01	3,84	00.74
غير موافق	63	31.43%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم (11): يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة الثامنة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 08 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (68,57%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" أي أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إليهم و بنسبة(31,43%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 00.84 ، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نلاحظ أن أغلبية التلاميذ يعتبرون أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إليهم .



الشكل بياني رقم(10): يمثل النسب المؤوية للعبارة الثامنة .

9- العبارة رقم(09): شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من القلق النفسي عندي ؟

الغرض من العبارة(09):مدى تأثير شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي عند التلاميذ.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

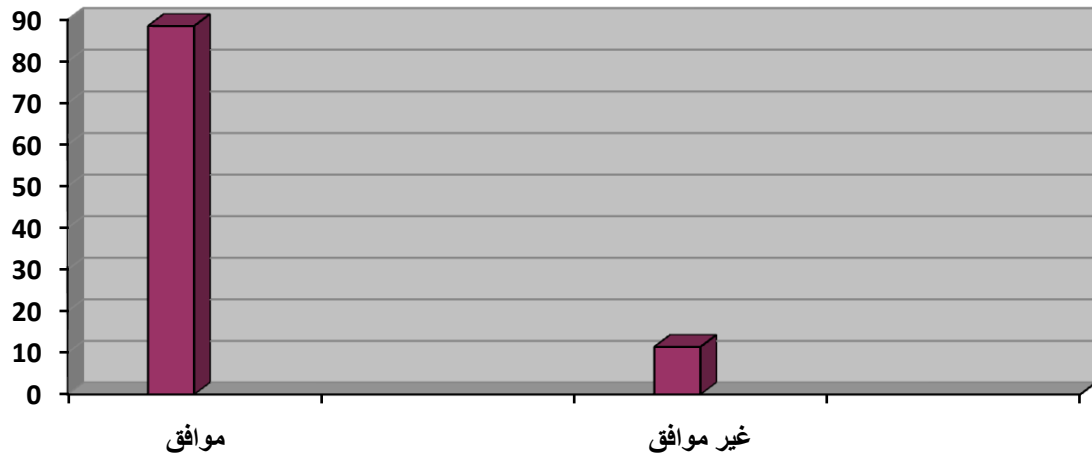
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحرية	الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	177	88.57%	100	0,05	01	3,84	01.54
غير موافق	23	11.43%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم(12): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة المتسعة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 09 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (88,57%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ يعتبر أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور في الحد من القلق النفسي الذي لديه و بنسبة(11,43%) أجابوا ب "غير موافق" وهذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 5.99 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب01.54، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية دور كبير في الحد من القلق النفسي الذي يشعرون به.



الشكل بياني رقم(11):يمثل النسب المؤوية للعبارة التاسعة .

10- العبارة رقم(10): لا أشعر برهبة وخوف إن كان علي أن أتحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من العبارة (10): محاولة معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بالهبة والخوف أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

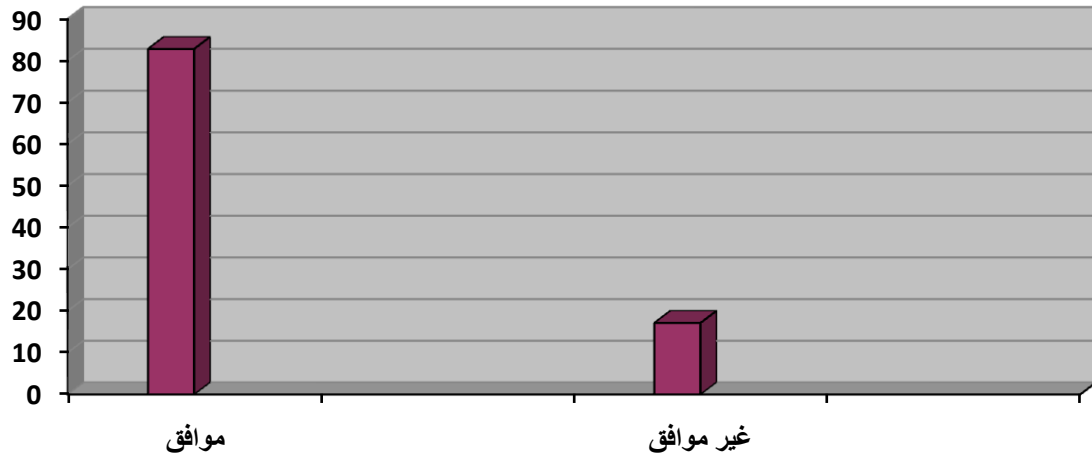
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	166	82.85%	100	0,05	01	3,84	01.32
غير موافق	34	17.25%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم 13: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة العشرة.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 10 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (82,85%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ لا يشعر برهبة وخوف من التحدث أمام أستاذ التربية البدنية والرياضية و بنسبة(17,25%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.32، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نلاحظ أن التلميذ لا يشعر بأي خوف أو رهبة من التحدث مع أستاذ التربية البدنية والرياضية .



الشكل بياني رقم(12):يمثل النسب المؤوية للعبارة العاشرة.

**11- العبارة رقم(11):**أشعر بالسعادة عند ملاقاتي لأستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من العبارة(11):معرفة شعور التلاميذ بالسعادة من عدمها عند ملاقاتهم لأستاذ التربية البدنية والرياضية.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

تحصلنا على النتائج التالية:

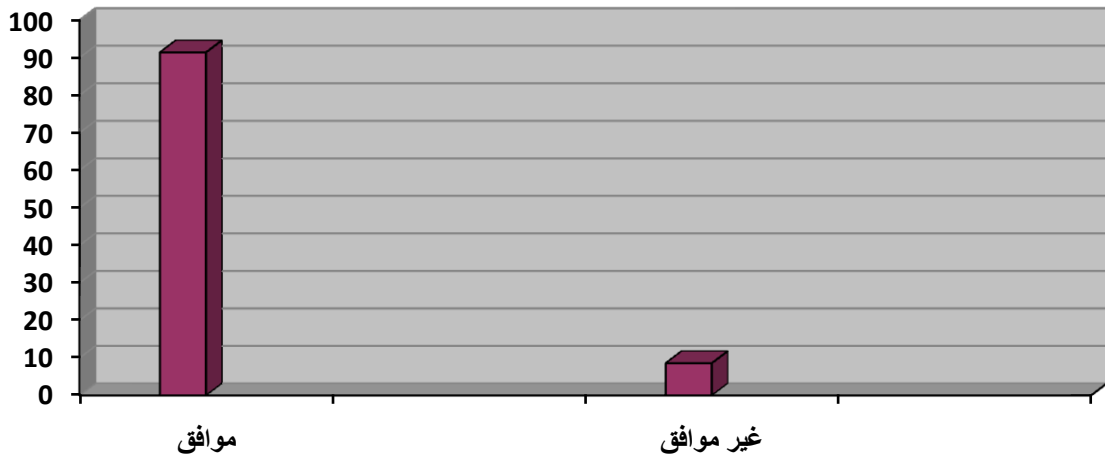
الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	183	91.42%					

01.66	3,84	01	0,05	100	%8.58	17	غير موافق
					%100	200	المجموع

جدول رقم (14): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة الحادية عشر.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 11 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (91,42%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ يشعر بالسعادة عند ملاقاته لأستاذ التربية البدنية والرياضية و بنسبة(8,58%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.66، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نستنتج نجد أن جل التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ملاقاتهم لأستاذ التربية البدنية والرياضية.



الشكل بياني رقم(13):يمثل النسب المؤوية للعبارة الحادية عشر .

12- العبارة رقم(12): للتمارين الرياضية المؤداة في حصة التربية البدنية و الرياضية فوائد في نظري

؟

الغرض من العبارة(12): معرفة إن كانت للتمارين المؤداة في حصة التربية البدنية والرياضية فوائد في نظري.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

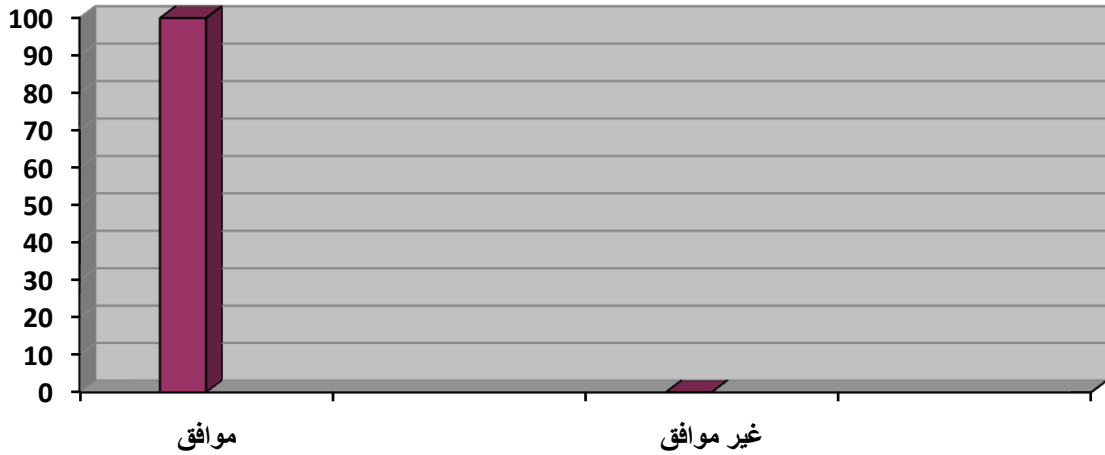
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	200	100%	100	0,05	01	3,84	02
غير موافق	00	00%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم 15: يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة الثانية عشر .

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 12 ، يتبين أن الكل أي نسبة (100%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ يعتبر أن للتمارين الرياضية المؤداة في حصة التربية البدنية والرياضية فوائد و بنسبة (00%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 02، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

نلاحظ أن كل التلاميذ قد أجابو بأنه توجد فوائد في التمارين الرياضية المؤداة أثناء حصة التربية البدنية.



الشكل بياني رقم(14):يمثل النسب المؤوية للعبارة الثانية عشر .

13- العبارة رقم(13): للتمارين الرياضية دور في الحد من القلق النفسي ؟

الغرض من العبارة(13):ملاحظة إن كان للتمارين الرياضية دور في الحد من القلق النفسي.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

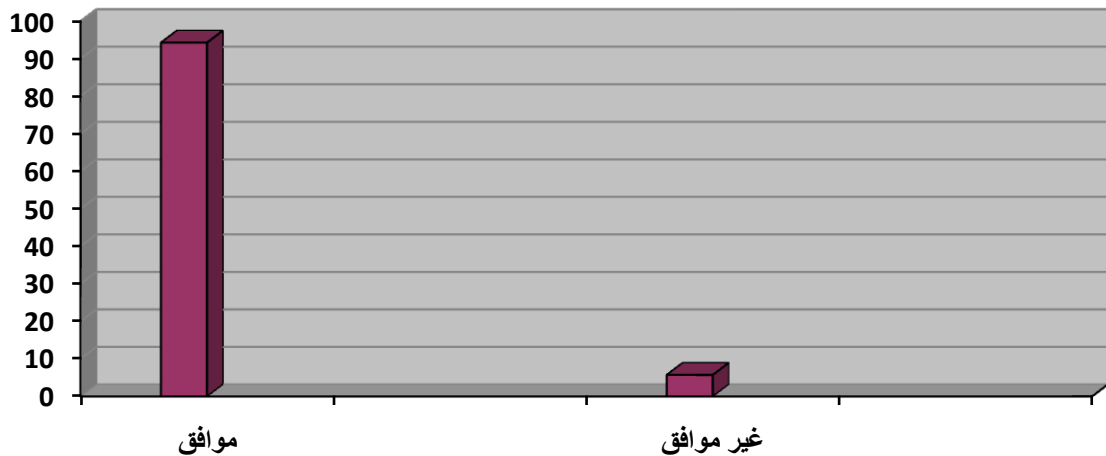
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	189	%94.28	100	0,05	01	3,84	01.78
غير موافق	11	%5.71					
المجموع	200	%100					

جدول رقم (16): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة الثالثعشر.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 13 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (91,28%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ يعتبر أن للتمارين الرياضية دور في الحد من القلق النفسي و نسبة(5,71%) أجابوا ب "غير موافق" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.78، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نلاحظ أن معظم التلاميذ يجدون في التمارين الرياضية ما يساعد على الحد من القلق النفسي و الضغط الذي لديهم.



الشكل بياني رقم(15): يمثل النسب المؤوية للعبارات الثالثة عشر .

**14- العبارة رقم(14):** أشعر أنني أقضي وقتاً طيباً مريحاً أثناء ممارسة التمارين الرياضية في حصة

التربية البدنية ؟

**الغرض من العبارة(14):** ملاحظة الفرق بين ممارسة التمارين الرياضية في حصة التربية البدنية

والرياضية عن غيرها.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	195	97.14%	100	0,05	01	3,84	01.90
غير موافق	05	2.86%					
المجموع	200	100%					

**جدول رقم(17):** يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة الوابع.

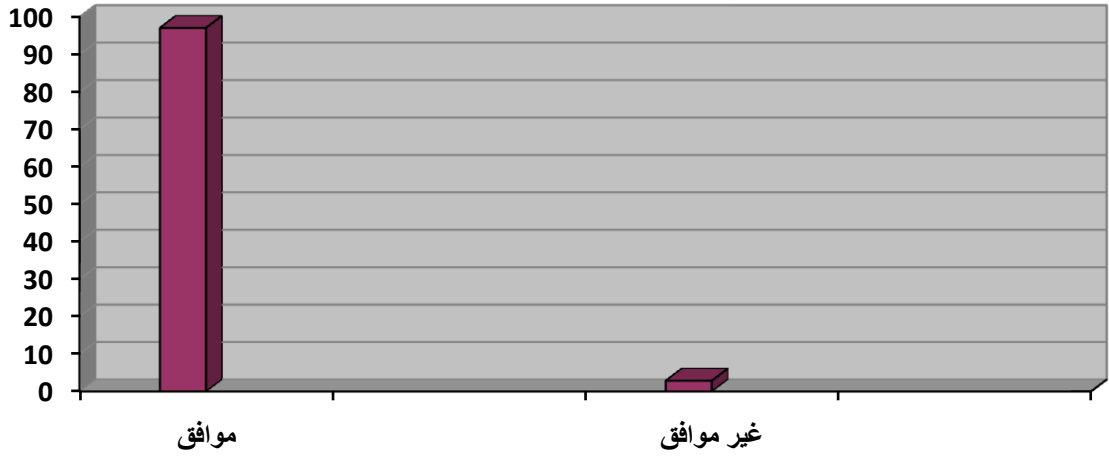
من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 14 ، يتبين أن نسبة كبيرة

وهي (97,14%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ يجد أنه يقضي وقتاً مريحاً أثناء

ممارسته للتمارين الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية و نسبة(2,86%) أجابوا ب "غير موافق"

و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.90، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نجد أن الأغلبية الساحقة للتلاميذ يجدون أنهم يقضون وقتاً جميلاً أثناء ممارستهم للتمارين الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية .



الشكل بياني رقم(16):يمثل النسب المؤوية للعبارة الرابعة عشر .

15- العبارة رقم(15): هل تفضل الألعاب الفردية أو الجماعية ؟

الغرض من العبارة(15): معرفة إن كان التلاميذ يفضلون ممارسة التربية البدنية والرياضية فردياً أو جماعياً.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (فردياً أو جماعياً). وبعد عملية تفرغ البيانات تحصلنا

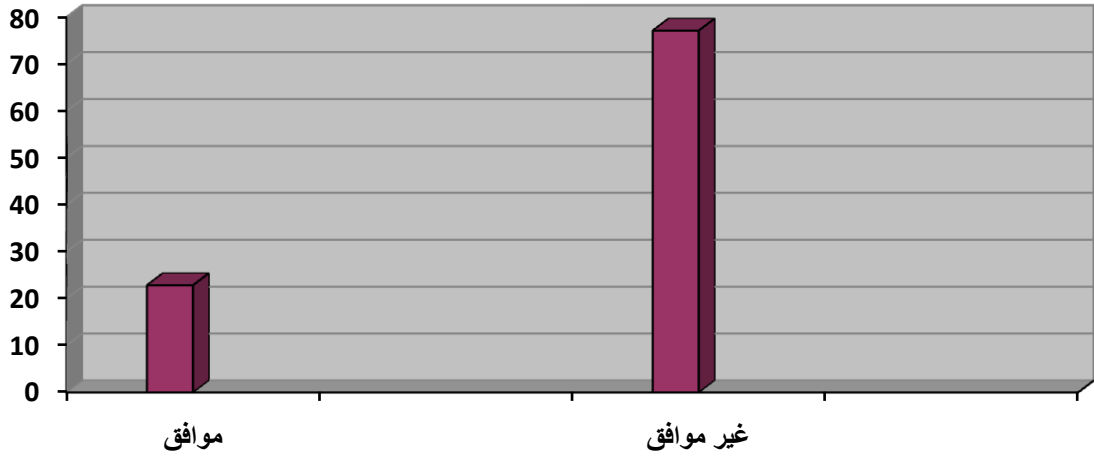
على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
فردياً	46	22.86%	100	0,05	01	3,84	01.08
جماعياً	154	77.14%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم (18): يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا2 للعبارة الخامسة عشر.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 15 ، يتبين أن نسبة منخفضة وهي (22,86%) من عينة البحث أجابوا ب "الفردية" و بنسبة(77,14%) أجابوا ب "الجماعية" فالتلميذ يفضل الألعاب الجماعية على الفرجية منها و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.08، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نجد أن أغلبية التلاميذ يفضلون ممارسة الألعاب الجماعية على الفردية .



الشكل بياني رقم(17): يمثل النسب المؤوية للعبارة الخامسة عشر.

16- العبارة رقم(16): أفضل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة ؟

الغرض من العبارة(16): معرفة آراء التلاميذ حول الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة.

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (موافق أو غير موافق). وبعد عملية تفرغ البيانات

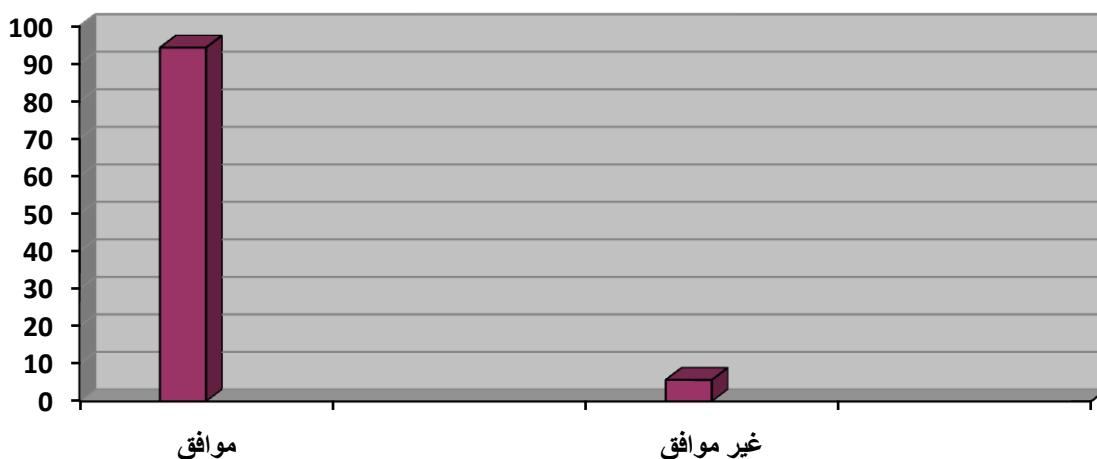
تحصلنا على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المؤوية	التكرار المتوقع	مستوي الدلالة	درجة الحورية	كا2 الجدولية	كا2 المحسوبة
موافق	189	%94.28	100	0,05	01	3,84	01.78
غير موافق	11	%5.72					
المجموع	200	%100					

جدول رقم(19): يمثل التكرارات و النسب المؤوية و القيم كا2 للعبارة السادسة عشر.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 16 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (94,28%) من عينة البحث أجابوا ب "موافق" فالتلميذ يفضل الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة و بنسبة(5,72%) أجابوا ب "غير موافق" وهذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 01.78، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نلاحظ أن التلاميذ يفضلون الأستاذ الذي يعمل مع التلاميذ جماعة على الأستاذ الذي يعمل مع التلاميذ فردياً.



الشكل بياني رقم(18): يمثل النسب المؤوية للعبارة السادسة عشر .

17- العبارة رقم(17): هل تفضل إجراء إختبار التربية البدنية فردياً أو جماعياً ؟

الغرض من العبارة(17): ملاحظة إن كان التلاميذ يفضلون إجراء إختبار التربية البدنية في الألعاب فردياً أو جماعياً ( الثقة بالنفس من عدمها ).

السؤال بطريقة ثنائية تكون باختيار الإجابة (فردياً أو جماعياً). وبعد عملية تفرغ البيانات تحصلنا

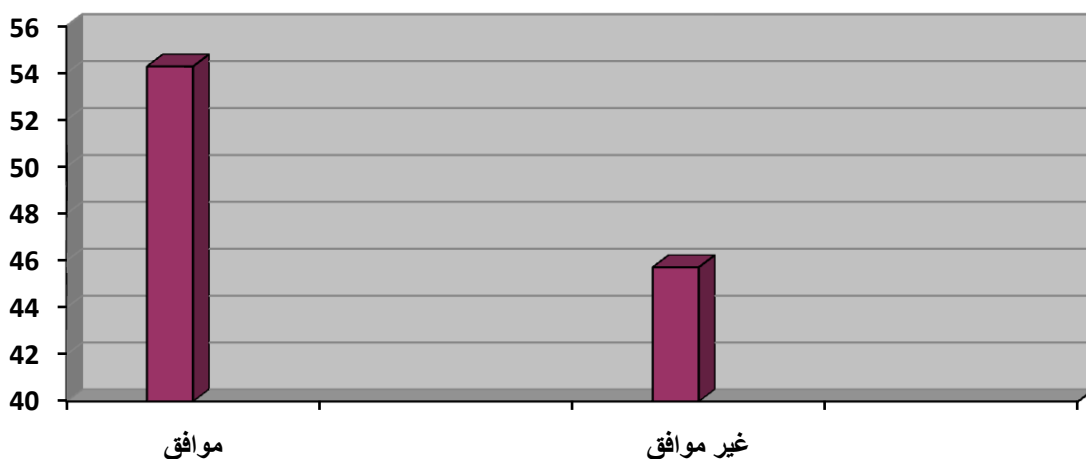
على النتائج التالية:

الإجابة بالدرجات	التكرارات المشاهدة	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا 2 الجدولية	كا 2 المحسوبة
فردياً	109	54.28%	100	0,05	01	3,84	00.18
جماعياً	91	45.72%					
المجموع	200	100%					

جدول رقم (20): يمثل التكرارات و النسب المئوية و القيم كا 2 للعبارة الرابعة عشر.

من خلال نتائج الجدول التي توضح نسب الإجابات حول العبارة رقم 17 ، يتبين أن نسبة كبيرة وهي (54.28%) من عينة البحث أجابوا ب "فردياً" فالتلميذ يفضل إجراء إختبار التربية البدنية فردياً و بنسبة (45.72%) أجابوا ب "جماعياً" و هذا ما تم تمثيله في البيان الموالي ، وهو يؤكد مقدار كا 2 عند مستوى الدلالة 0,05 ، ودرجة الحرية 01 ، حيث كانت كا 2 الجدولة تساوي 03.84 ، وهي أكبر من قيمة كا 2 المحسوبة والتي تقدر ب 00.18، وهذا ما يدل أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية و تجانس الإجابات.

و منه نلاحظ أن التلاميذ الذين يحبون ممارسة إختبار التربية البدنية والرياضية فردياً أكثر ممن يحبون ممارسته جماعياً .



الشكل بياني رقم(19):يمثل النسب المؤوية للعبارة السابعة عشر

## 2 الاستنتاجات:

بعد تحليلنا لنتائج الاستبيان التي قد كنا قدمناه سلفاً للتلاميذ وبعد تحليله استنتجنا أن إجابات التلاميذ كانت جد إيجابية ولقد عملنا على تلخيص هذه الاستنتاجات وتقديمها على شكل نقاط كما يلي:

- 1 - أغلب التلاميذ يعتبرون مادة التربية البدنية والرياضية مادة ترفيهية ومنهم من يعتبرها أساسية وأقلية منهم يعتبرونها ثانوية.
- 2 - كل التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية بشدة ويميلون إليها.
- 3 - الأغلبية الساحقة من التلاميذ يؤمنون أن للتربية البدنية والرياضية دور جد كبير في الحد من القلق النفسي الذين يشعرون به بينما توجد نسبة قليلة ترى عكس ذلك.
- 4 - معظم التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- 5 - نسبة كبيرة من التلاميذ لا يشعرون بالراحة النفسية عند إلغاء مادة التربية البدنية والرياضية بسبب الظروف الجوية مثلاً كما توجد نسبة قليلة ترى عكس ذلك.
- 6 - وجدنا أن نسبة كبيرة من التلاميذ يستطيعون التحكم في أعصابهم أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وتوجد نسبة معتبرة ترى عكس ذلك.

- 7 - معظم التلاميذ لا يشعرون برهبة أو خوف أو قلق نفسي عندما يحين دورهم في أداء حركة ما أو مهارة معينة.
- 8 - توجد نسبة كبيرة تعتبر أن أستاذ التربية البدنية والرياضية هو أقرب الأساتذة إليهم ، كما توجد نسبة معتبرة ترى عكس ذلك.
- 9 - جل التلاميذ يرون أن لشخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية مكانة جد حساسة تساعدهم على الحد من القلق النفسي الذي لديهم.
- 10 - نجد أن أستاذ التربية البدنية والرياضية له مكانة خاصة في أوساط التلاميذ بحيث أنهم يتكلمون أمامه بكل حرية ولا يجدون أي صعوبة أو قلق أو ارتباك.
- 11 - أغلبية التلاميذ يحبون أستاذ التربية البدنية والرياضية ويفرحون عند ملاقاته في أي مكان.
- 12 - كل التلاميذ يؤكدون أن للتمارين الرياضية المؤداة في حصة التربية البدنية والرياضية خصوصاً فوائد جد مهمة لهم.
- 13 - للتمارين والحركات الرياضية لها دور جد كبير في الحد من القلق النفسي لدى التلاميذ.
- 14 - وجدنا أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية أثناء ممارستهم للأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية.
- 15 - نستنتج أن أكثرية التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الجماعية على غيرها من الفردية وذلك لما يجدون فيها من سعادة وفرح وربما ساعدهم على تنمية الثقة بالنفس.
- 16 - يوجد عدد كبير من التلاميذ يحبذون ويفضلون الأستاذ الذي يعمل مع الجماعة على غيره الذي يعمل مع البعض دون البعض الآخر.

17 - استنتجنا أن آراء التلاميذ متقاربة إلى حد معتبر وإن كانت تميل إلى الخيار الأول

(موافق) في إن كانوا يفضلون ممارسة إختبار التربية البدنية والرياضية في الحالة الفردية أو

الجماعية .

### 3 مناقشة الفرضية:

تتمثل فرضية موضوعنا هذا في الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي الذي يعاني منه التلميذ في المرحلة الثانوية وقد وجدنا أن جل نتائج التلاميذ كانت تصب في نفس اتجاه فرضيتنا أي أن نتائجهم كانت جد إيجابية حيث أن معظم التلاميذ في السؤال الأول 60% اعتبروا أن حصة التربية البدنية والرياضية هي مادة ترفيهية تساعدهم على الترويح و التخفيف عن أنفسهم وذلك لما توفره لهم من طاقة نفسية و بدنية "تنمية الأجهزة الحيوية بطريقة ملائمة وتشغيلها على نحو مناسب من شأنه أن يضيف الحيوية والنشاط على الفرد ويعيون صحته ويجعل أداءه أفضل خلال الكيف للأجهزة الحيوية مع الجهد المبذول ، وقابلية استعادة الشفاء يعد هذا الجهد ومقاومة التعب و توفير الطاقة" (أمين أنور الخولي أ.، 1983، صفحة 36) ، وقد كانت أكبر نسبة في السؤالين الثاني والثاني عشر حيث قدرت 100% حيث أن كل التلاميذ يحبون ممارسة مادة التربية البدنية والرياضية كما أن جميعهم يعترف بأن للتمارين الرياضية المؤداة في حصة التربية البدنية والرياضية فوائد جد كبيرة من الناحية الجسمية والبدنية "فالتمنية تكسب الفرد السرعة والقوة والعمل الدوري التنفسي وتحسين عمل الجهاز القلبي التنفسي والسعة الهوائية وعمل الكليتين و الكبد" (جالون وآخرون، 1998، صفحة 21) ، فهي تعمل على تحسين اللياقة البدنية للتلميذ "والتربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس بمراحلها المختلفة ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ" (محمد سعيد، 1996، صفحة 61) كما وجدنا نسبة كبيرة 97,14% يشعرون بأنهم يقضون وقتاً جميلاً مريحاً أثناء ممارستهم لمختلف التمارين الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية وذلك لما تكسبهم من قيم وخبرات خصال حميدة "التنمية النفسية تعبر عن مختلف القيم والخبرات والخصال الانفعالية الطيبة

والمقبولة، التي من الممكن أن تكسبها برامج التربية البدنية بالشمول والتكامل" (الخولي، 1983، صفحة 166)، وبعدها توجد نسبة 94,28% يؤمنون بأنه للتمارين الرياضية دور في الحد من القلق النفسي الذي يعانون منه، بل تكسبهم سلوكيات مقبولة تحسن لهم صفتهم من الناحية الصحية والنفسية "القيم النفسية المكتسبة في برامج التربية البدنية تنعكس أثارها داخل اللعب إلى خارجه في سلوكيات مقبولة منها تحسين مفهوم الذات النفسية والذات الجسمية، الثقة بالنفس تأكيد الذات، إشباع الحاجات النفسية والاجتماعية" (جالون وآخرون، 1998، صفحة 23)، كما نجد نسبة أخرى كبيرة وهي 91,42% يشعرون بالسعادة عند ملاقاتهم لأستاذ التربية البدنية والرياضية كما أنهم تشعرون بالراحة النفسية الكبيرة عند ممارستها لحصة التربية البدنية والرياضية ويجزنون لعدم إجراء الحصة لأسباب خاصة لأنهم يجدون فيهما ملجأً يتمكنون فيه من التعبير عن شعورهم و الحد من القلق النفسي الذي لديهم، كما لاحظنا نسبة أخرى وهي 77,14% يستطيعون التحكم في أعصابهم عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية وكما أنهم لا يشعرون بخوف أو ارتباك عندما يجين دورهم في أداء مهارة ما كما أنهم لا يشعرون بارتباك عند التحدث مع أستاذ التربية البدنية والرياضية بل يجدونه هو أقرب الأساتذة إليهم وهذا دليل على أن التلميذ لا يجد أي قلق نفسي أو صعوبة في حصة التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للأعمال الجماعية فإن مسبة كبير منهم تفضل الألعاب الجماعية على الفردية منها كما تفضل إجراء إختبار التربية البدنية والرياضية في الألعاب الجماعية مقارنة بالألعاب الفرديّة" إن الخبرات الأساسية لممارسة الأنشطة الرياضية تمد التلميذ بالمتعة منه خلال الحركات المؤداة في التمرينات والمسابقات التي تتم من خلال تعاون التلميذ مع الآخرين أو منفرداً... " (أمين أنور الخولي أ.، 1983، صفحة 36) وربما لأنهم لا يريدون أن تكون هناك فروقات بينهم لأن الألعاب الفردية توضح الفروقات الموجودة بين التلاميذ.

#### 4 اقتراحات:

- في بحثنا هذا رأينا أنه من الضروري تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات التي من الممكن قد تفيد من يهيمه هذا الموضوع من مسئولين بالدرجة الأولى إلى أساتذة وحتى إلى أولياء والمتعلقة بالمرحلة الثانوية بالتحديد وتتلخص هذه الاقتراحات بما يلي:
- محاولة إجراء حصة التربية البدنية والرياضية في وقت مناسب لها.
  - محاولة مساعدة بعض التلاميذ المنعزلين لأسباب نفسية أو سيكولوجية على الاندماج الجيد في الجماعة .
  - العمل على زيادة الحجم الساعي لمادة للتربية البدنية والرياضية.
  - العمل على تخفيف التلاميذ للضغوط النفسية خصوصاً من التلامني والأولياء.
  - العمل على رفع مستوى مادة التربية البدنية والرياضية وجعلها ذات مكانة هامة لدى التلاميذ.
  - العمل على الاهتمام الجيد بفئة المراهقين في المرحلة الثانوية وذلك بإنشاء نوادي وجمعيات شبابية.
  - العمل على الإكثار من الألعاب الجماعية قصد الاحتكاك بين التلاميذ.
  - الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
  - ضرورة تنمية العلاقات بين التلاميذ والأساتذة قصد مساعدتهم في حل مشاكلهم.
  - ضرورة متابعة التلاميذ وحثهم قصد رفع مستواهم العلمي والعملية.
- ونحن نرى انه لو أخذت هذه الاقتراحات على محمل الجلد لتمكنا من حل بعض المشكلات التي يواجهها التلاميذ أثناء ممارسة حصص التربية البدنية والرياضية وذلك بالحد من القلق النفسي الذي قد يصيب التلاميذ ويؤثر عليهم وذلك في مرحلتهم الصعبة التي يعيشونها.

**5 خاتمة عامة:** في الساحة التربوية عموماً وفي الرياضية خصوصاً توجد عدة مواضيع مطروحة وقد تعتبر هذه الدراسة التي تناولناها من أهمها، حيث تمحورت دراستنا على موضوع جد مهم يتمثل في دور حصة التربية البدنية في الحد من القلق النفسي لدى مرحلة التعليم الثانوي ، وقد عملنا على إبراز

دور حصة التربية البدنية وأهميتها في المساهمة في الحد من القلق النفسي في الجانب التربوي وإبراز الأهمية الكبرى لهذه الحصة في العملية التربوية ومدى مساهمتها في تعديل وتخفيف القلق النفسي. وانطلاقاً من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام ببعض جوانبه حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وبناءً على النتائج المتحصل عليها وبعد تحليل ومناقشة كل المعطيات تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور فعال في الحد من القلق النفسي عند تلاميذ المرحلة الثانوية وقد استندنا بحثنا على فرضية واحدة:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في الحد من القلق النفسي لدى الطور الثانوي.

و المراهقة مرحلة حاسمة نظراً للتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن المراهق من خلال ممارسته للألعاب والأنشطة الرياضية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، يشعر بالارتياح النفسي لدى تكون حدته الانفعالية جد إيجابية وذلك نتيجة وجوده فرصة المشاركة داخل الجماعة لتعبير عن سلوكياته. وفي الأخير نتمنى أننا قد وفقنا إلى حد ما في موضوعنا هذا ونأمل أن يفتح البحث الحالي المجال لمزيد من البحوث المماثلة حتى يستفاد بها في خطط الإصلاح التربوي حتى تخدم التلميذ خصوصاً والمؤسسات عموماً، ونحمد الله سبحانه وتعالى على إعانته لنا وإعطائنا القدرة الكافية لإتمام موضوع بحثنا هذا.

6 ملاحق:

1-6 ملحق رقم 01: قائمة الأساتذة المحكمين:

الجامعة	الرتبة العلمية	إسم الأستاذ
جامعة مستغانم	طبيب عام	جفدم جمال
جامعة مستغانم		مقراني جمال

جدول رقم (21): يمثل قائمة الأساتذة المحكمين

6-2 ملحق رقم 02: الإستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

معهد التربية البدنية والرياضية

استمارة الاستبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة في إطار انجاز بحث علمي ميداني لنيل شهادة مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان: دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. ونرجوا منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة، لتكونوا قد ساهمتم في إثراء البحث العلمي عامة ومساعدتنا خاصة و لكم منا جزيل الشكر.

تحت إشراف الدكتور:

بن قناب الحاج

إشراف: قزقوز محمد

من إعداد الطالبان:

-غنائم إبراهيم

-العيداني أسامة

الهدف العام : معرفة دور التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية أي المراهقين ما بين 16 سنة و18 سنة

الفرضية: تتكون من سبعة عشر سؤالاً: يمكننا من خلالها التعرف الى درجة القلق النفسي أثناء

ممارسة حصة التربية البدنية الرياضية.

ملاحظة: ضع علامة (x) عند الإجابة الصحيحة.

1- البيانات الشخصية

أنثى

ذكر

1-الجنس

2- السن

..... سنة

3- المستوى

..... ثانوي

الأسئلة:

1- كيف ترى حصة التربية البدنية بالنسبة للبرنامج الدراسي؟

-مادة أساسية

-مادة ثانوية

-مادة ترفيهية

2- هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية؟

-غير موافق

-موافق

3- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الحد من القلق الذي تشعر به ؟

-غير موافق

-موافق

4- أثناء ممارستي لحصة التربية البدنية والرياضية أشعر بإرتيح؟

-غير موافق

-موافق

5- لا أشعر بإرتيح عند إلغاء حصة التربية الرياضية لسوء الأحوال الجوية ؟

-غير موافق

-موافق

6- أستطيع التحكم في أعصابي خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

- غير موافق

-موافق

7- لا أشعر بالخوف عندما يجين دوري في أداء مهارة ما ؟

-غير موافق

-موافق

8- أستاذ التربية البدنية والرياضية هو اقرب الأساتذة إلي؟

-غير موافق

-موافق

9- شخصية استاذ التربية البدنية والرياضية لها دور في التقليل من القلق النفسي

عندي؟

-غير موافق

- موافق

10- لأشعر برهبة و خوف ان كان علي ان أتحدث امام أستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

-موافق  -غير موافق

11- أشعر بالسعادة عند ملاقاتي لأستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

-موافق  - غير موافق

12- للتمارين الرياضية المؤداة في حصة التربية البدنية فوائد في نظري؟

-موافق  -غير موافق

13- للتمرين الرياضية دور في الحد من القلق النفسي؟

-موافق  -غير موافق

14- أشعر انني أقضي وقتا طيبا ومريحا اثناء ممارسة التمارين الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

-موافق  -غير موافق

15- هل تفضل الألعاب الفردية أم الجماعية؟

-الفردية  -الجماعية

16- أفضل الاستاذ الذي يعمل مع الجماعة ؟

-موافق  -غير موافق

17- هل تفضل إجراء إختبار التربية البدنية فرديا أو جماعيا (عن طريق أفواج)؟

-فردياً  -جماعياً

نشكركم على حسن تعاونكم معنا وترجو أن تتقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.....

غنام إبراهيم ، العيداني أسامة.

## 7 مصادر ومراجع:

- آدم سلامة محمد ، حداد توفيق ، علم النفس للطفل ، الجزائر ، 1973
  - أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996
  - أمين أنور الخولي ، أسامة كامل راتب ، التربية الحركية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،
- 1983
- ابن منظور ، لسان العرب ، دار المعارف ، القاهرة ، 1994
  - أشرف محمد عبد الغني شريت ، محمد السيد حلاوة ، الصحة النظرية بين العلم والتطبيق ،
- لمكتب الجامعي الحديث، ب ط ، الإسكندرية ، 2002
- البحيري ، اختبار حالة وسمة القلق للكبار ، مكتب النهضة المصرية ، القاهرة ، 1984
  - بسطويسي أحمد بسطويسي ، طرق التدريس في مجال، التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، بغداد ،
- ، 1984 ،
- سجموند فرويد ترجمة عثمان نجاتي ، الآنا والهوا ط4 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر،
- 1983
- سجموند فرويد ترجمة عثمان نجاتي ، الكف والعرض والقلق ، ديوان المطبوعات الجامعية ،
- الجزائر ، 1985
- تركي رابح ، أصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1990
  - جالون وآخرون ، التربية الرياضية المدرسية ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998
  - جلال سعد علاوي محمد ، علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1986
  - خليل مخائيل معوض ، سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة ، دار الفكر الجامعي ، الإسكندرية ،
- 2000

- خيرى سامر ، أثر وحدات تعليمية مقترحة تنمية ضفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسى للمرحلة العمرية 14-15 سنة رسالة ماجستير ، جامعة قسنطينة ، قسنطينة ،

2001

- رزيق معروف مصطفى ، خفايا المراهقة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ،

1986

- زهران حامد عبد السلام ، علم النفس والنمو والمراهقة ، علم الكتاب ، القاهرة ، 1986

- سعد محمد ، سيكولوجيا المراهقة ، دار المعارف ، القاهرة

- سعيد كامل أحمد ، سعدية محمد بجاور ، الصحة النفسية والتوافق النفسى ، مركز الإسكندرية

للكتاب ، الإسكندرية ، 1999

- سعدية محمد بجاور ، فى علم النفس والنمو ، دار البحوث العلمية ، الإسكندرية ، 1977

- شربت صبرة محمد على ، أشرف عبد الغنى ، الصحة النفسية والتوافق النفسى ، دار المعرفة

الجامعية ، قناة السويس ، 2004

- صاخر عاقل ، معجم علم النفس انجليزى ، 1977 ،

- صالح عبد العزيز ، التربية وطرق التدريس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1986

- عادل محمد خطاب ، التربية البدنية للخدمة العامة ، دار النهضة العربية ، 1965

- عبد الجليل الزعبي ، محمد غنام ، مناهج البحث فى التربية مجلد 01 ، مطبعة المعاني ، بغداد ،

1974

- عبد العلى الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، ط 1 ، دار العربية

للعلوم ، بيروت ، 1994

- عفاف عبد الكريم ، طرق التدريس فى التربية البدنية والرياضية ، منشأ المعارف ، الإسكندرية ،

، 1993

- علاوي محمد الصالح ، علم النفس الرياضى ، دار المعارف ، القاهرة ، 1987

- علي أحمد مذکور ، مناهج التربية الرياضية أسسها وتطبيقها ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،  
1998 ،
- علي بشير الفاندي ، المرشد التربوي الرياضي ، المنشآت العامة للنشر والتوزيع ، طرابلس ،  
1983
- عينات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ،  
القاهرة ، 1998
- غندر خليفني أحمد ، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في قلق المستقبل ، جامعة قاصدي مرباح ،  
ورقلة ، 2010-2011
- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975
- فاخر عاقل ، علم النفس التربوي ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1978
- فيصل محمد خير الزراد ، مشكلات المراهق والشباب ، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ،  
بيروت ، 1997
- قشوش إبراهيم ، سيكولوجية المراهق ، المكتبة الانجلو مصرية ، مصر ، 1989
- محمد جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها ، مكتبة دار الثقافة للنشر  
والتوزيع ، عمان ، 2004
- محمد جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية وأعراضها ، مكتبة دار الثقافة للنشر و التوزيع ،  
عمان ، 2004
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ، الاختبارات المهارية النفسية في المجال الرياضي  
، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1978
- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992
- محمد سعيد عظمى ، أساليب وتطوير درس التربية البدنية ، منشأ المعارف ، الإسكندرية ،  
1996

- محمد عوض بيسوني ، فيصل ياسين الشاطيء ، نظريات وطرق التربية العامة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1992
- محمد مصطفى زيدان ، نبيل السمالوطي ، علم النفس التربوي ط3 ، دار الشروق ، جدة ، 1996
- ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الآفاق الجديدة ، بيروت 1991
- ميخائيل خليل عوض ، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف ، دار المعارف ، القاهرة ، 1971
- مديرية التعليم الثانوي العام ، منهج التربية البدنية والرياضية لتعليم الثانوي ، الجزائر ، جوان 1996
- مصطفى السوييف ، الأسس النفسية للتكافل الاجتماعي ، دار المعارف ، مصر
- نوري الحافظ ، المراهقة ، المؤسسة التربوية للدراسات والنشر ، بيروت ، 1990
- هدى محمد فناوي ، سيكولوجية المراهقة ، المكتبة الانجلو مصرية ، مصر ، 1992
- يوسف شكري فرحات ، المعجم العربي للطالب ط1 ، دار الكتاب العلمية ، بيروت لبنان ، 2001

### ملخص الدراسة:

عنوان الرسالة: دور حصة التربية البدنية والرياضية في الحد من القلق النفسي لدى الطور الثانوي ، هدف هذه الدراسة هو مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ، الغرض من الدراسة هو معرفة هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في الحد من القلق النفسي من عدمه لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، ركزت عينة البحث ثانوية المختار بن يوسف بلدية وادي الخير ولاية مستغانم وقد شملت الجنسين معا ذكورا و إناثا كما شملت أيضا المستويات التعليمية الثلاث (الأولى ، الثانية ، الثالثة) ، وقد تم اختيارنا للعينة بالطريقة العشوائية حتى تكون الإجابات أقرب إلى الحقيقة نوعا ما ، حيث كان مجموع العينة 200 تلميذ مناصفة بين الجنسين 100 للذكور و100 للإناث ، كما استخدمنا في هذه الدراسة أداة الاستبيان وذلك لاعتباره أنجح وأنجع الطرق للتحقق من الفرضية التي قمنا بطرحها ، وقد خلصنا إلى عدة استنتاجات كان أهمها أن الأغلبية الساحقة من التلاميذ يؤمنون ويؤكدون أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور جد كبير في الحد من القلق النفسي الذي يعانون منه ، ومن هذا استخلصنا عدة اقتراحات وتوصيات منها العمل على زيادة الحجم الساعي لمادة للتربية البدنية والرياضية و الاهتمام الجيد بفترة المراهقين في المرحلة الثانوية من ناحية التربية البدنية والرياضية وذلك بإنشاء نوادي وجمعيات شبابية .

## **:Résumé de l'étude**

Sujet: Le rôle de la part de l'éducation physique et du sport dans la réduction de l'anxiété au stade secondaire, l'objectif de ce sujet l'étude est l'impact de l'action de l'éducation physique et l'anxiété de sport parmi les étudiants de la scène secondaire, le but de l'étude est de savoir si la part de l'éducation physique et le rôle du sport dans la réduction de l'anxiété psychologique ou pas avec les élèves du secondaire, l'accent de l'échantillon de recherche secondaire Mukhtar bin Yousef Municipalité Valley bonté mandat de Mostaganem ont inclus les deux sexes, les niveaux d'instruction comme également inclus mâles et femelles de trois (premier, deuxième, troisième), a été sélectionnée pour la méthode échantillon aléatoire de sorte que les réponses plus près de la vérité un peu, où l'échantillon total de 200 élèves aussi entre les sexes 100 pour les hommes et 100 pour les femmes, que nous avons utilisé dans ce questionnaire de l'outil d'étude et la pièce à être considéré comme le moyen le plus efficace et le plus efficace de vérifier l'hypothèse que nous les avons mis, nous sommes arrivés à plusieurs conclusions était le plus important que la grande majorité des élèves croire et affirmer que la part de l'éducation physique et le rôle du sport très grande réduction de l'anxiété qui en souffrent, et de ce que nous avons tiré un certain nombre de suggestions et de recommandations dont le travail pour augmenter la substance Courrier de taille de l'éducation physique et des sports et de l'attention à la bonne catégorie d'adolescents à l'école secondaire en matière d'éducation physique et des sports, le spectre crée clubs et associations de .jeunes



