



## قسم: النشاط البدني والرياضي التربوي

مذكرة مكملة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر ل. م. د أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: نشاط بدني رياضي تربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

### دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع

### القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات بلدية الشريعة

إشراف:

\* قراد عبد المالك

إعداد الطلبة:

• براهيم علي

• عباد بلال

#### لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة	الصفة
أ. د قاسمي فيصل	أستاذ التعليم العالي	رئيسا
قراد عبد المالك	أستاذ مساعد (أ)	مشرفا ومقررا
د. نقوقي أحمد	أستاذ محاضر (ب)	ممتحنا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## التشكر

النجاح نعمة والشكر واجب فالشكر للمولى عز وجل والحمد لله

الذي ساعدنا على إتمام هذا العمل.

سبحانك يا علم لنا إلا ما علمتنا إياه ... الحمد لله الذي

يسر لنا دروب المعرفة وأعاننا بالصبر فكان العلم

غاية وكان العمل وسيلة

نتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف: **عبد المالك قراد** على ما

قدمه لنا من توجيهات لإنجاز هذا العمل

كما نتقدم بالشكر إلى كل الأساتذة الكرام الذين أفادونا طيلة

سنوات الدراسة بمعلومات قيمة لنبغ هذا القدر من المعرفة


وكانوا المثل الذي دفعنا لنكون على ما نحن عليه

ولا ننسى جميع من ساعدنا من قريب أو بعيد

ومد لنا يد العون ووضع لنا الأبواب لإنجاز هذا العمل

**بلال - علي**  
**محلل - علي**





فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات	
الصفحة	العنوان
أ	التشكر
ب-ج	الإهداء
د	فهرس المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
ز	قائمة الملاحق
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
5	1- إشكالية البحث
6	2- فرضيات البحث
6	2-1- الفرضية العامة
6	2-2- الفرضيات الجزئية
6	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
7	5- المصطلحات الإجرائية للبحث
7	5-1- تعريف التربية البدنية والرياضية
8	5-2- تعريف القلق
9	5-3- تعريف المراقبة
9	6- صعوبات البحث
الجانب النظري	
الفصل الثاني: الخلفية النظرية والدراسات السابقة	
12	تمهيد

13	I- الخلفية النظرية
13	أولاً: التربية البدنية والرياضية
13	1- نبذة تاريخية عن الرياضة في الجزائر
13	1-1- قبل الاستعمار
13	1-2- إبان الاستعمار
14	1-3- بعد الاستعمار
15	2- مفهوم التربية
15	2-1- المفهوم اللغوي
15	2-2- المفهوم الاصطلاحي
15	3- مفهوم التربية البدنية والرياضية
16	3-1- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
16	3-2- أهمية التربية البدنية والرياضية
17	3-3- أهداف التربية البدنية والرياضية
17	3-3-1- الجانب النفسي الحركي
17	3-3-2- الجانب الوجداني
17	3-3-3- الجانب المعرفي
18	4- حصة التربية البدنية والرياضية
18	4-1- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
19	4-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
19	5- درس التربية البدنية والرياضية
19	5-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية
19	5-2- تحضير وإعداد درس التربية البدنية والرياضية
21	ثانياً: القلق
21	1- تعريف القلق
22	2- القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي
22	2-1- القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي
23	2-2- القلق في نظر المدرسة السلوكية
24	3- أنواع القلق

24	3-1- أنواع القلق عند فرويد
24	3-2- النماذج الحديثة للقلق
27	4- مستويات القلق
27	4-1- المستوى المنخفض
27	4-2- المستوى المتوسط
27	4-3- المستوى العالي
28	5- أعراض القلق
28	5-1- الأعراض البدنية
28	5-2- الأعراض النفسية
29	ثالثا: المراهقة
29	1- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة
29	2- مراحل المراهقة
29	2-1- مرحلة المراهقة المبكرة
30	2-2- مرحلة المراهقة الوسطى
30	2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة
31	3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
31	3-1- النمو الجسمي
31	3-2- النمو الفيزيولوجي
32	3-3- النمو العقلي المعرفي
33	3-4- النمو الجنسي
33	3-5- النمو الأخلاقي
34	4- مشاكل المراهقة
34	4-1- مشاكل النمو
34	4-2- مشاكل نفسية
34	4-3- مشاكل انفعالية
34	4-4- مشاكل اجتماعية
35	4-5- مشاكل جنسية
35	4-6- مشاكل صحية

36	II - الدراسات السابقة
36	1- الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية
44	2- كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة	
47	1- الدراسة الاستطلاعية
47	2- منهج البحث
48	3- مجتمع الدراسة وعينة البحث
48	3-1- مجتمع البحث
48	3-2- عينة البحث
48	3-3- طريقة اختيار عينة البحث
48	4- مجالات البحث
48	4-1- المجال البشري
48	4-2- المجال المكاني
49	4-3- المجال الزمني
49	5- ضبط متغيرات الدراسة
49	5-1- المتغير المستقل
49	5-2- المتغير التابع
49	6- أدوات البحث
49	7- الأسس العلمية لأدوات البحث
49	7-1- الصدق
50	7-2- الثبات
50	7-3- الموضوعية
51	8- الوسائل الإحصائية المستعملة
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث	
53	1- تحليل ومناقشة النتائج
53	1-1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول
56	1-2- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني



58	3-1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث
60	4-1- تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة
61	2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
61	2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى
61	2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية
62	2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة
62	2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة
65	خاتمة
66	التوصيات والاقتراحات
68	قائمة المراجع
/	الملاحق
/	ملخص البحث

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
48	يمثل أفراد توزيع المجتمع	01
50	يمثل درجة ثبات الاستبيان	02
54-53	يمثل نتائج المحور الأول	03
57-56	يمثل نتائج المحور الثاني	04
58	يمثل نتائج المحور الثالث	05
60	يمثل نتائج الفرضية الرابعة	06

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
54	يمثل نتائج المحور الأول	01
57	يمثل نتائج المحور الثاني	02
59	يمثل نتائج المحور الثالث	03

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
ز	استمارة الاستبيان	01
ك	توقيع السادة مدراء الثانويات	02
ل	وثيقة البرنامج الإحصائي SPSS	03

# مقدمة

## مقدمة

التربية في أبسط مفهوم لها تعني عملية التوافق والتكيف والتفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية، وذلك بغرض التوافق أو التكيف بين الإنسان والقيم والاتجاهات التي تفرضها البيئة، تبعا لدراسة التطور المادي والروحي فيها، فالتربية تهدف إلى مساعدة الشخصية الإنسانية على أن تنمو انفعاليا اجتماعيا، عقليا... الخ، سلميا يحررها من الحقد والكراهية والضغينة، كما تعد التربية أساس صلاح المجتمعات البشرية وفلاحها، فالتربية قوة هائلة تستطيع أن تزكي النفوس وتنقيها وترشدها إلى عبادة الخالق، فهي منهج الحياة في تنمية الأفراد وصقل مواهبهم وشحن عقولهم وأفكارهم وتدريب أجسامهم وتقويتها، كما أنها تدفع المجتمع إلى العمل والاجتهاد وتحت الأفراد على التماسك فالتربية هي وسيلة لحل المشكلات والنهوض بالأفراد والرقى بالأمم (محمد عوض بيسوني 1992، ص 09).

ولأجل ذلك أضحت بأهدافها وبرامجها من العوامل والعناصر الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات الحديثة المتطورة وبات من واجب الباحثين توضيح المفهوم الدقيق لها وإبراز الفوائد التي تقدمها للتلاميذ من جميع الجوانب، إلا أن ما نلاحظه هو أن معظم الجهود كرسست لمعرفة تأثير التربية البدنية والرياضية على الجوانب البدنية للتلميذ باعتبارها من الأهداف الأولى لها ولم يوضع الاهتمام الكافي لما تقدمه هذه الأخيرة من تأثيرات ايجابية على الجوانب النفسية للتلاميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية ايجابية على الجوانب النفسية للتلاميذ رغم وجود الدراسات التي تثبت أن للممارسة الرياضية تأثيرات نفسية ايجابية على الفرد وبناء على ذلك فإن تكثيف وتسخير الطاقات للبحث في هذه المجالات بات من واجب كل الباحثين والدارسين ولعل ما دفعنا للتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من مظاهر الانفعالية وهو أنواع القلق وتؤكد التعاريف بأن القلق هو فقدان المعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة وللقلق عدة أغراض منها الجسمية ومنها النفسية وعرف كاتل وشاير القلق على أنه حالة انفعالية ذاتية مؤقتة أقرب ما تكون إلى حالة الخوف الطبيعي، يشعر بها كل الناس في مواقف التهديد ما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد، تختلف شدة الحالة القلق في شدتها وتذبذب عبر الزمن تبعا للمواقف المهددة للفرد (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 25)، إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامنا مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق إلى التربية البدنية والرياضية كاستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في الدراسة مثل هذه المواضيع ومن هنا كان اهتمامنا


واختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور ثانوي، حيث قمنا بتقسيم بحثنا هذا إلى خمس فصول نذكرها بالترتيب كالتالي:

**الفصل الأول:** الإطار العام للدراسة وفيه تطرقنا إلى تحديد مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها وفرضياتها.

**الفصل الثاني:** الخلفية النظرية والدراسات السابقة حاولت التطرق فيه إلى النظريات المفسرة لمتغيرات البحث من جهة نظر العلماء والمختصين، بالإضافة إلى الدراسات السابقة والمشابهة والمرتبطة.

**الفصل الثالث:** الإجراءات الميدانية للدراسة وفي هذا الفصل استعرضنا الإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول الدراسة الاستطلاعية بالإضافة إلى ذكر الشروط العلمية للأداة وعينة البحث وكيفية اختيارها بالإضافة إلى المنهج المستعمل والأدوات المستعملة في جمع البيانات وفي الأخير الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في الدراسة.

**الفصل الرابع:** تم عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث ولقد حاولنا من خلال هذا الفصل بإعطاء بعض التحليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة.



**الجانب  
التمهيدي**



# الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

## 1- إشكالية البحث

من الأمور التي يتفق عليها علماء التربية والنفس هي أن ممارسة التربية البدنية والرياضية بطريقة منتظمة وعلمية لها أثر ايجابي على صحة الإنسان سواء البدنية والنفسية أو من الناحية الاجتماعية، حيث تساهم بقدر كبير في التخفيف والتقليل من الضغوطات النفسية والقلق عند الفرد حيث تسعى التربية البدنية إلى الارتقاء بالجانب العام للأفراد ووقايتهم من الأمراض، ومن ناحية أخرى نجد تحسين المستوى الصحي يرتبط ارتباطا وثيقا بإطالة الفترة الزمنية لقدرة الفرد على العمل والنتاج (عنايات محمد أحمد فرج، 1998، ص 08).

والرياضة هي أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان وهي طور متقدم من الألعاب، وهي الأكثر ترفيها والأرفع مهارة، ولقد حملت معناها ومضمونها من الناس عندما يحولون مشاغلهم واهتماماتهم بالعمل على التسلية والترويح من خلال الرياضة (martin, 1996, P 06).

الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلي إدراج مقياس التربية البدنية والرياضية ضمن المواد العلمية الأخرى وهذا من أجل معالجة اضطرابات مرحلة المراهقة بصفة عامة وقلق الامتحانات بصفة خاصة، إن معرفة هذه الخصائص سوف تساهم في إعداد برامج تربوية وتعليمية وعلاجية تتماشى مع خصوصيات ومتطلبات كل مرحلة، كما أن فهم تلك المظاهر الخاصة بكل فرد ومرحلة أمر مهم إذ يزيد من فعالية التنشئة والرعاية والتوجيه والإرشاد الخاص بالتلاميذ المراهقين (زيان سعيد، 2007، ص 07).

أقرت الدولة إلزامية ممارسة التربية البدنية الرياضية في المؤسسات التربوية وفق مناهج تربوية ونصوص قانونية قصد نجاح العملية التربوية في تكوين الفرد السوي والسليم بدنيا ونفسيا واجتماعيا وخلقيا والرفع من مستوى التحصيل الدراسي، وبما إن التربية البدنية والرياضية مادة من المواد الأكاديمية وهي ذات أهمية كبيرة لما تكسبه من فوائد نفسية واجتماعية وتعليمية، كما أنها تلعب دورا كبيرا خاصة للمراهق حيث تساعده على اجتياز مرحلة المراهقة على أحسن وجه وهذا لما تتميز به من خصائص أهمها إشباع رغبات وحاجيات المراهق والتقليل من آثار الإحباط والاضطرابات النفسية والقلق ونظرا لفشل العديد من التلاميذ رغم تفوقهم على زملائهم خلال السنة العادية نتيجة الخوف والاحباط.

ارتأينا اللجوء إلى أولى محاولة معرفة دور التربية والرياضية كوسيلة تربوية في الاضطرابات النفسية والاحباط لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومحاولة الرفع من الطاقة النفسية وتنظيمها ومواجهة التوتر وزيادة تركيز الانتباه والتصور الذهني وهذا عن طريق الأنشطة الرياضية وحسن اختيارها (زيان سعيد، 2007، ص 08).

من خلال هذه الدراسة نريد معرفة مدى تأثير التربية البدنية والرياضية في الحد من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

\* التساؤل العام للدراسة:

- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال هذا التساؤل العام يمكننا طرح الأسئلة الجزئية التالية:

- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

## 2- فرضيات البحث

### 2-1- الفرضية العامة

- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

### 2-2- الفرضيات الجزئية

- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين لحصّة التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## 3- أهداف البحث

- تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح.
- معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على التخفيف من مستوى القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على التخفيف من مستوى القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على التخفيف من مستوى القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على الجنسين في التخفيف من مستوى بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

#### 4- أهمية البحث

نظرا للحالة الكبرى وما يحمله التلميذ وعائلته والمجتمع من تصورات فإن التلميذ يدخل السنة النهائية متوجسا قلقا من شبح الرسوب، فنسبة القلق تختلف من تلميذ لآخر حسب شخصية التلميذ وحسب تكوينه النفسي فهناك من يدفعه هذا الخوف إلى شحذ كل إمكانياته وتجميع كل طاقته ليقهره ويحقق النجاح وهناك من يكون هذا الخوف كابح يثبط من عزيمته وتنتشر الانهزامية واليأس في نفسه فيكون الفشل حليفه.

لكن إذا كان ذكيا عليه تحويل هذا الخوف لصالحه ويجعل منه سببا لتقوية إرادته وهتمته وتحقيق النجاح، وسنبرز أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيرها على تخفيض درجة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، ونتعرف على العلاقة بين التربية البدنية والرياضية ودرجة القلق وانعكاساتها على مستوى التحصيل من خلال ممارسة التربية البدنية والرياضية.

#### 5- المصطلحات الإجرائية للبحث

##### 5-1- تعريف التربية البدنية والرياضية

- لغة: ينقسم هذا المفهوم إلى نسقين، فالأول هو التربية وتعني نقل التراث الثقافي من جيل إلى جيل آخر بعد تعديله وتنقيته، وقد تكون هذه العملية مقننة أو مفتوحة.

أما القسم الثاني يشتمل على طبيعة هذه التربية فهي بدنية من خلال الرياضة أي ظاهرة حركة الإنسان المتنوعة بشكل عام.

- اصطلاحا: تعريف (ناش) حيث يقول أنها جزء من التربية العامة تستغل دوافع النشاط الطبيعي في الفرد لتتميته من النواحي العضوية والتوافقية والتهديبية" (سيد احمد حورية، 1993، ص 10).

- عرفها حسن معوض والسيد حسن شلتوت "ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكوينه جسمانيا وعقليا واجتماعيا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة التحقيق أسس إنسانية" (مكارم حلمي أبو هراجة، 2002، ص 20).

- إجرائيا: وهي جزء لا يتجزأ من التربية العامة تهدف إلى تكوين المواطن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختارة لتحقيق الهدف.

## 5-2- تعريف القلق

لغة: نقول العرب أقلق الشيء أي حركه وأقلق القوم السيوف حركوها في غمدها، القلق هو إذا الحركة أو الاضطراب وهو عكس الطمأنينة (السباعي، 1986، ص 25).

اصطلاحا: حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان، ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والالام، والقلق يعني الازعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما، ومتوتر الأعصاب ومضطربا كما أن الشخص القلق يفقد الثقة في نفسه ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور، ويفقد القدرة على التركيز (فاروق، 2001، ص 18).

ويعرفه ماسرمان: بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد وراء التكيف (كحيمي وآخرون، 2007، ص 30).

إجرائيا: خوف أو التوتر أو القلق الذي يتميز بالخشية أو الرعب أو عدم الاستقرار وكثيرا ما يكون سببه مجهولا لدى المرء، وقد يتضمن خشية دائمة من أحداث مستقبلية أو من سلوك عاطفي انفعالي معهم اتجاه أي خيار أو قرار.

\* القلق المعرفي:

اصطلاحا: الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه، ويقصد به الاهتمام المعرفي بالعواقب أو النتائج الفشل في الامتحان.

\* القلق البدني:

اصطلاحا: هو إدراك الاستثارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة، والقلق البدني يمثل الأعراض الجسمانية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.

\* القلق النفسي والسلوكي:

اصطلاحا: هو تغيرات سلوكية ظاهرة أو المكونة لسلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلقة مع الآخرين (علاوي، 2007، ص 399-400).

### 5-3- تعريف المراهقة

**لغة:** إن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل "راهق" فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم والنضج، فيقال راهق الغلام إذا قارب الحلم وبلغ مبلغ الرجال فهو مراهق أي الفرد الذي يدنو من الحلم أي اكتمال النضج.  
**اصطلاحاً:** ويعرفها "هنري بيرنارد" بأنها عملية بيولوجية وحيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها وهي تعد الفترة النهائية من النمو الإنساني موافقة لفترة نمو الجسم ومؤدية إلى الرشد (فؤاد الباهي السيد، 1975، ص 253).

**إجرائياً:** هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتحددها مجموعة من المتغيرات الجسمية والعقلية والخلقية والانفعالية والنفسية والاجتماعية.

### 6- صعوبات البحث

- صعوبة استخراج المراجع في بعض المكتبات.
- نقص المراجع المتعلقة بالموضوع بمكتبة المعهد.
- صعوبة توزيع الاستبيان وعدم استرجاع بعضها من المؤسسات.



**الجانب  
النظري**

# الفصل الثاني

الخلفية النظرية

والدراسات السابقة



## تمهيد

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد المواد الأكاديمية الهامة التي لها دور كبير في تكوين شخصية المراهق من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة في الوسط المدرسي، فهي تشمل جميع نواحي حياة المراهقين، كما تعتبر ميدانا ثريا من ميادين التربية الحديثة لاسيما عند تلميذ السنة الأولى ثانوي والذي هو بحاجة ماسة لها.

وحياة الإنسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة، لا سيما الجانب النفسي إذ تعد الانفعالات النفسية أكبرها تعقيدا، لذا بحد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها. ولعل أبرز هذه الانفعالات والأكثر شيوعا وانتشارا انفعال القلق، لذا فقد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة أو الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار والمراهقين، والقلق أمر عادي، وهو جزء من حياتنا اليومية وله عدة أسباب ينشأ عنها، إلا أنه يختلف من فرد لآخر، لذا وجب علينا أن نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له.

## I- الخلفية النظرية

### أولاً: التربية البدنية والرياضية

#### 1- نبذة تاريخية عن الرياضة في الجزائر

##### 1-1- قبل الاستعمار

يرى الباحثون في علم الآثار وعلم أصول البشرية أن التمرينات البدنية مثل الصيد والقفز كانت تشغل قسطاً وافراً في حياة الشعوب التي سكنت أرض الجزائر منذ التاريخ القديم، فالفينيقيون ثم الروم الذين استعمروا إفريقيا الشمالية تركوا بصماتهم في هذا المجال خاصة الرومانيون التي لازالت آثارهم باقية منذ القرن الثالث قبل الميلاد مثل (تيمقاد، الحمامات، القاعة متعددة الرياضات)، هذه الأماكن التي كانت تستعمل للعب واكتسب اللياقة البدنية والصحية كما كانت تستعمل تحضيراً للحروب للمقاومة الاستعمارية فقد افترض أن سكان إفريقيا الشمالية كانوا يقومون بتحضيرات بدنية كبيرة بقيادة من "ماسينييسا" ثم بعد فترة بقيادة "يوغرتا" استعداداً للحرب.

أما بالنسبة للوندال والبيزنطيين الذين استعمروا نوميديا في نهاية العهد الروماني حتى القرن الخامس ميلادي فلم يعثروا على معلومات في هذه الفترة نظراً لقصر مدة الاستعمار.

تحملنا المسيرة التاريخية للرياضة في الجزائر إلى القرن الثامن ميلادي على عهد وصول المسلمون إلى الفتوحات التي حملت معها تلقائياً وعلماً أن هذان المجالان اللذان كانا بمثابة العمودين للحضارة الإسلامية آنذاك، ومن بين الكثير من الكتب والمراجع الإسلامية نذكر كتاب ابن سينا، الذي تناول فيه مسألة التمرينات البدنية واللياقة والراحة كعوامل أساسية تدخل في مجال صحة الفرد، كما يمكن أن نذكر عن التاريخ في الجزائر قبل 1830 م إعطاء بعض الأمثلة على التمرينات البهلوانية، وحيث كان يتصف الفرسان الجزائريون ومدى قدرتهم على التحمل والبنية الجسدية وهناك بعض الألعاب التي نقلها المسلمون كالثقافة المعروفة أكثر بالشيكات وكذلك العجلة العربية التي تعتبر بمثابة تمرين في الجمباز وعليه فإن الدين الإسلامي كحضارة كان له أثر كبير.

##### 1-2- إبان الاستعمار

ما بين 1830-1962 كانت فترة متميزة بالتدمير الشامل لقواعد الحياة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية من طرف الاستعمار (المستعمر) هذا مما جعل إمكانية كشف الضوء جد صعبة حول علاقة الإنسان بطبيعته وثقافته، والبديهي أن الممارسة الرياضية عرفت نفس المصير الذي عرفتته المكونات الثقافية الأخرى (BoumarafM: 1990, P 07)، بشكل عام ومنه بين الممارسات الرياضية التي عرفت التدمير

الشامل كانت بالخصوص الألعاب التي تهدف إلى التدريب على القتال وهذا ما يعكس رغبة المستعمر في زيادة الاستيلاء وتحطيم الأنشطة البدنية والرياضية القديمة لمجتمعنا العربي الإسلامي ( BoumarafM: 1990, P 07).

وبما أن أغلبية الشعب الجزائري كان يهتم اهتمام بالغا بالرماية فقد حرمه المستعمر منها لأنه كان يرى فيها تدريباً على السلاح ووضع في ذلك قوانين تمتع المبارزة التقليدية والمنافسات الفرسانية بين القبائل وفي أواخر القرن 19 م وبداية القرن 20 م فتحت أوروبا وأمريكا مدارس للتربية البدنية والرياضية حيث بدأت الرياضة تأخذ متسعا كبيرا وميلاد مختلف الفيدراليات الوطنية وجعل قواعد حديثة للألعاب الأولمبية وبعض التظاهرات البدنية والرياضية عرفت بروزها في الجزائر مثل المبارزة الجمباز الملاكمة وسباق الدراجات غير أنها اقتصرت على الفرنسيين فقط.

وفي سنة 1911 م بدأ عهد جديد بالنسبة للشعب الجزائري حيث جند تجنيدا إجباريا عسكريا مما أعطى له فرصة للتدريب الحربي تمكن ممارسة الرياضة حتى عام 1920 م بحجة الحرب العالمية الأولى وحسب عدة باحثين فإن ثورة أكتوبر في أواخر الحرب العالمية الأولى عرفت مشاركة الجزائريين إلى جانب الفرنسيين وإلى جانب هذا فإن الحالة الاقتصادية المتدهور في الجزائر عام 1920 م وضعت حالة تفاهم للمطلب السياسية والاجتماعية للسكان الأصليين هذه الحوادث ترجمت في ميدان الرياضة عن طريق ميلاد فرق إسلامية جزائرية مثل فريق مولودية الجزائر سنة 1921 م وفرق الألعاب القوى كما ظهرت الكشافة الجزائرية 1930 م التي كانت تهدف إلى تحضير الشباب الجزائري بدنيا.

### 1-3- بعد الاستعمار

إن وضعية التربية البدنية في بلدنا اليوم أصبحت لا تكاد تكون ناجحة بالقياس مع الدول المتقدمة إن لم نقل أنها فاشلة مع أن السياسة الرياضية الوطنية تتعدى بكثير هذه التربية من حيث أنها موجهة لجميع مراحل السن والمحمل العمال ولا تكاد أن تتطور إلا بفضل الحركة الرياضية الوطنية الواسعة وتعرف التربية البدنية والرياضية ووطننا على أساس أنها نظام تربوي عميق على الاندماج بالنظام التربوي الشامل (بيسون، اشاطي، 1987، ص 36-37)، ومنذ حصولنا على الاستقلال بذلت الجزائر جهود كبيرة لتحقيق الجوانب كاملة كمهنة التعليم وفي ضوء النقص القائم في المعلمين كان لا بد أن تجند موظفين محليين مناسبين ومعلمين أجانب معظمهم فرنسيين ويتم تصنيف أو يتلقى أساتذة الطور الثانوي عموما تدريباً على مستوى جامعي وهم على نوعين الذين يحملون درجات في الآداب أو في العلوم الدقيقة أو العلوم الطبيعية والذين

يتخرجون من المعهد العالي لإعداد المعلمين في الجزائر وعلى أية حال فبعض معلمي المرحلة الثانوية لا يحمل إلا شهادة البكالوريا (جوزي، إيبانيز، 1986، ص 183).

## 2- مفهوم التربية

### 2-1- المفهوم اللغوي

هي من الفعل ربا، يربو، ربوا بمعنى زاد ونما، قال تعالى: "ويربي الصدقات"، وفي اللغة اللاتينية استخدمت التربية للدلالة على تربية النبات أو الحيوان، وتهذيب البشر دون التفريق بين هذه الأحوال جميعا.

### 2-2- المفهوم الاصطلاحي

يعني أنها العملية الواعية المقصودة وغير المقصودة لإحداث نمو وتغيرات وتكيف مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية و العقلية والوجدانية من زوايا مكونات المجتمع، وإطار ثقافته وأنشطته المختلفة الاجتماعية، الاقتصادية والثقافية والعلمية، على أساس من خبرات الماضي وخصائص الحاضر، واحتمالات المستقبل، على تشكيل الأجيال الجديدة في مجتمع إنساني في زمان ومكان معين وتنمية مكونات شخصياتهم المنفردة، وبما يمكنهم تميمتها إلى أقصى درجة ممكنة من خلال ما يكتسبونه من معارف واتجاهات ومهارات، وبما يجعل كل فرد مواظبا يحمل ثقافة مجتمعه متكيفا مع نفسه ومع بيئته ومواقف الحياة المتغيرة، ومنتجا في أحد مجالات العمل والإنتاج، وحاسما لقضايا أمته والإنسانية جمعا، ولهذا فإن دور كاييم يرى بأن "التربية تهدف إلى أن تثير وتتمي لدى الفرد حالات جسمية وعقلية يتطلبها مجتمعه المحلي الذي يعده للحياة" (صالح عبد العزيز عبد المجيد، 1968، ص 11-15).

## 3- مفهوم التربية البدنية والرياضية

لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين حيث تعرف التربية البدنية والرياضية بأنها هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط، هو الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق ذلك، لومبكين أن التربية البدنية والرياضية إنما هي مرادف للتغيرات مثل : التمرينات، الألعاب، المسابقات الرياضية، وبعد تعريفها لكل هذه التعبيرات أوضحت أن تضمين هذه المكونات في برامج التربية البدنية والرياضية يعتمد على كون هذه البرامج منظمة أو عفوية تنافسية وغير تنافسية، إجبارية أو اختيارية ولكنها أبت إلا أن تبدي برأيها في صياغة التعريف على النحو التالي: "التربية البدنية هي العملية التي يكتسب الفرد خلالها أفضل المهارات البدنية والعقلية الاجتماعية واللياقة من خلال النشاط البدني"، ومن تشيكوسلوفاكيا السابقة يبرز تعريف كوبسكي وكوزليك بأن "التربية البدنية جزء من التربية العامة هدفها تكوين مواطن لائق بدنيا، عقليا انفعاليا واجتماعيا بواسطة عدة ألوان من النشاط البدني المختار لتحقيق الهدف"،

ومن فرنسا روبرت بويان عرفها على أنها الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفس حركية بهدف النمو المتكامل للفرد"، ومن بريطانيا بيترأرنولد الذي ذكر تعريفا لها: هي ذلك الجزء المتكامل من العقلية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية، العقلية، الاجتماعية، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر (أمين أنور الخولي، 2001، ص 35-36).

ومن هنا نجد أن التربية البدنية لم تتحصر في مفهوم واحد، وإنما تعددت مفاهيمها بين العديد من الباحثين فكل منهم أعطى رأيه الخاص (محمد عوض بيسوني، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 11). ولكنهم يتفقون في مفهوم واحد مفاده أن التربية البدنية والرياضية تعمل على إنشاء الفرد وتكوينه في جميع المجالات البدنية، الاجتماعية، النفسية، الانفعالية، العقلية من خلال النشاط البدني حتى يكون مواطنا صالحا يخدم وطنه.

### 3-1- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة

إن التربية البدنية هي أحد مقاصد التربية لأنها تعتمد على أسس تربوية بالغة الأهمية بالنسبة للفرد، ولهذا نجد أنها أصبحت تخصصا للممارسة أنشطة رياضية داخل المؤسسات التربوية (جامعات، مدارس، رياض الأطفال...) وذلك للمساهمة في الرفع من الثقافة والتطبيع الاجتماعي وغيرها من المقاصد التربوية. حيث توصف هذه العلاقة بأنها تلك العملية التربوية التي تتم عند ممارسة أوجه النشاط البدني والتي تنمي وتصون جسم الإنسان، فحينما يلعب الإنسان أو يسبح أو يمشي أو يتدرب على الموازي أو يمارس التزحلق على الثلج أو يياشر أي لون من ألوان النشاط البدني الذي تساعده على تقوية جسمه وسلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت وهذه التربية قد تجعل حياة الإنسان أكثر (محمد عوض بيسوبي، فيصل ياسين الشاطي، 1992، ص 11).

### 3-2- أهمية التربية البدنية والرياضية

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة وميدان يهدف إلى تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ وتحقيق اختياراتهم البدنية والرياضية، التي لها دور هام جدا في عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك التلميذ من الناحية الفسيولوجية وكذلك الاجتماعية والنفسية، فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ (رابح تركي، 1990، ص 112).

### 3-3- أهداف التربية البدنية والرياضية

السعي وراء تدريس مادة التربية البدنية والرياضية هو تحقيق النوايا التربوية الشاملة في إطار تكميلي مع المواد التعليمية الأخرى، وهي تهدف إلى تنمية الكفاءات الخاصة في عدة جوانب (منهاج السنة الثانية، 2003، ص 78).

#### 3-3-1- الجانب النفسي الحركي

- تنمية القدرة الحسية والفكرية.
- تنمية قوة الإدراك، التوازن، التنسيق، إنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
- القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
- تهدف إلى تنمية الحركات المختلفة.
- تسمح بإكساب خيرات حركية تؤهل التلميذ للاستجابة لكل الحالات والوضعية المتاحة والتعبير عن إمكانياته الحركية في محيط يسمح له بتنميته وتطوير كفاءاته.

#### 3-3-2- الجانب الوجداني

- تنمية الجانب النفسي العاطفي للتعبير عن الثقة بالنفس في التسيير، التنظيم، التحكم في إمكانياته.
- تنمية الجانب الاجتماعي العاطفي، للتعبير عن قدرة التعايش مع الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمه.
- تهدف إلى المشاركة التطوعية في الحياة الاجتماعية.
- تسمح بإكساب خيرات وعلاقات تؤهل التلميذ للاندماج في الجماعة وممارسة حق العضوية، الرغبة في التكيف مع الوضعيات الصعبة التي تقتضي على العلاقات الاجتماعية الإيجابية في الجماعة والمجتمع (منهاج السنة الثانية، 2003، ص 78).

#### 3-3-3- الجانب المعرفي

- القدرة على التعرف على النشاطات البدنية والرياضية المقترحة، وتوظيف المعارف والمعلومات القبلية والآنية المرتبطة بهذه النشاطات.
- القدرة على معرفة طرق تنظيم وتسيير العمل وحسن التبليغ.
- تهدف إلى ضمان الصحة والوقاية والأمن (عبد الكريم صونيا، زاوي حسينة، 2002، ص 12).
- السماح بإكساب التلميذ توظيف المعارف عند مواجهة المواقف وتحرير عدة حلول باستثمار المعلومات المكتسبة.

- القدرة على تكييف تصرفاته الحركية والمعرفية داخل وخارج الحيز المدرسي.

#### 4- حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة التكوين الفرد، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته على مستوى تعليم بسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تهيئة وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب العقلية، النفسية، الاجتماعية، الخلقية والصحية، وهذا لضمان تكوين الفرد وتطويره واستجابة مع مجتمعه ووطنه.

إن حصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية العامة بحيث تعتمد على الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع النشاطات البدنية المختلفة، التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارات التي تسهل الاتساع رغباته عن طريق التجربة للتكيف وتلبية حاجاته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه ويساعده على الاندماج داخل المجتمعات والجماعات، وبذلك فإن حصة التربية البدنية والرياضية كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف على مستوى المؤسسات التعليمية، فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق حاجاتهم البدنية ولدرج قدراتهم الحركية (عبد الكريم صونيا، زواوي حسينة، 2002، ص 12).

#### 4-1- أغراض حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو البدني باستخدام التمرينات البدنية، وهو أحد أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المدرسة إذن حصة التربية البدنية والرياضية تحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على جميع المستويات:

- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة.

- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة التحمل، المرونة.

- إكساب المعارف والمعلومات على أسس الحركة البدنية وأصولها كالأسس البيولوجية، الفيزيولوجية.

- التحكم في القوام أثناء الحركة والسكون.

- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق (بختاوي محمد، بوزيد أحمد، 2001/2000، ص

18-19).

- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة البدنية المدرسية.

- التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية (بختاوي محمد، بوزيد أحمد، 2001/2000، ص 18-19).

#### 4-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

يجب أن نعلم أن لكل مرحلة دراسية أهدافها التي تعمل على تحقيقها من خلال البرامج التنفيذية لمنهاج التربية الرياضية وطرق تدريسها:

- توجيه العملية التعليمية والتربوية لإكساب التلاميذ الخبرات داخل المدرسة.

- الاهتمام بالإعداد الخاص.

- صقل المهارات الحركية للأنشطة الرياضية من خلال المنافسات داخل وخارج المدرسة.

- تشجيع هواياتهم الرياضية.

- تنمية القدرات المعرفية والوجدانية (محسن محمد حمص، 1997، ص 14).

#### 5- درس التربية البدنية والرياضية

##### 5-1- مفهوم درس التربية البدنية والرياضية

هو الوحدة المصغرة التي تبني وتحقق بنتبع محتوى المنهج، وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية من أهم واجبات المدرس ولكل درس أهدافه التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني)، وتتكون الوحدة التعليمية من عدد دروس التربية البدنية، ويشتمل الدرس التقليدي في التربية البدنية على الجوانب الآتية:

- الجانب التمهيدي: ويشتمل على الإجراءات التنظيمية والإحماء والتمرنات.

- الجانب الرئيسي: ويشتمل على النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي.

- الجانب الختامي: ويشتمل على التهدئة والعودة إلى الراحة (أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي، بدون تاريخ، ص 03).

##### 5-2- تحضير وإعداد درس التربية البدنية والرياضية

تشمل ثلاثة أجزاء هي: الجزء التمهيدي، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.

أ- الجزء التمهيدي: ويتمثل في الإجراءات الإدارية ويتضمن ما يلي:

- اصطحاب التلاميذ من الأقسام: ويراعي في ذلك عامل الأمن والسلامة لكي لا يؤدي إلى إصابة التلاميذ.

- اصطفاف وتسجيل الحضور: ويراعي في ذلك عنصر النظام واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت وذلك باستخدام النداء من طرف الأستاذ.



- **الإحماء:** ويعتبر واجهة الدرس لذا يجب أن يتسم بالتشويق والإثارة والمنافسة مع مراعاة الزيادة المتدرجة في الحمل من التدفئة إلى تهيئة الدورة الدموية والعضلات والأربطة والمفاصل والعمليات الكيميائية، وهذا ما يقلل من احتمالات الإصابة وأيضاً الرفع من مستوى الأداء بوجه عام، يفضل استخدام الألعاب الجماعية المشوقة الترويجية أو التمهيدية وهي التي تمهد لنوع النشاط التعليمي التطبيقي في الدرس ، كما يجب أن تتخذ المقدمة أو الجزء التمهيدي الشكل الحر وعدم الالتزام بالصفوف أو القطارات أو غيرها من التشكيلات النظامية وغالبا ما يستغرق الجزء التمهيدي من 5 إلى 7 دقائق (أمين أنور الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 125-126).

ويجب أن تشمل التمرينات على ما يلي:

- يجب البدء بالتمرينات التي تخدم التمرينات الكبيرة (بطن، ظهر ...).
- تصحيح الأخطاء الشائعة العامة ثم الأخطاء الفردية.
- مراعاة المسافات الخاصة في التمرينات التي تتطلب حرية وحركة.
- عدم توقف التلاميذ للشرح لمدة طويلة لوضع صعب.
- النداء بصوت واضح والاستفادة من التكرار للتمرين الواحد.
- استخدام الشرح اللفظي، التوقيت، العد ... (أمين أنور الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 126-127).

ب- **الجزء الرئيسي:** ويحتوي على:

أ- **النشاط التعليمي:** ويتوقف النشاط العلمي من حيث الزمن على طبيعة المهارة جيدة ، صعبة، معروفة، أي أن الهدف منه هو تعلم المهارات الجديدة أو تحسين أو تثبيت المهارات المعروفة سابقا وراعي المدرس في النشاط التعليمي نقاط أهمها:

- يتخذ المعلم المكان المناسب أثناء الشرح وعادة ما يكون نصف دائري، أو مربع ناقص ضلع.
- أثناء تعلم المهارات التي تحتوي على خطورة أو احتمالات الإصابة يجب الاستعانة بالمراتب الأسفنجية واستخدام الأساليب السند والمتابعة (الملاحظة) المستمرة مع عدم الإسراع في توقيت الأداء من تلميذ لآخر.
- الاستعانة بالنموذج ويبين المعلم بنفسه أو التلميذ المتفوق في أداء المهارة.

ب- **النشاط التطبيقي:** ويهدف إلى التطبيق العملي لما تعلمه التلميذ في النشاط التعليمي بصورة خطية وعادة ما يؤدي ذلك في صورة منافسات تتضمن تثبيت تلك المهارات وتصحيح ما ورد قبلها من أخطاء ويعتبر النشاط التطبيقي فرصة تربوية سامحة للمعلم لتأكيد روح الجماعة والقدرة على القيادة والتبعية لدى التلاميذ، كما أنها فرصة كذلك لإبراز مهارات أخرى مثل التحكيم والتسجيل، ويمكن للمعلم الواعي إشراك

التلاميذ من غير المسموح لهم بالمشاركة لهم في الممارسة في الأنشطة الرياضية سواء لظروف صحية أو نفسية في عمليات التحكيم ... إلخ، ويكون دور المعلم في هذه الفترة المراقبة والتوجيه.

ج- الجزء الختامي: ويهدف إلى العودة إلى الحالة الطبيعية ما قبل الدرس ن بمعنى التهدئة والهبوط بالحمل تدريجيا وذلك باستخدام تمرينات للتهدئة التي تتصف بالبطء والسهولة وعدم أداء جهد عضلي كبير ومتعب، وبالتالي تؤدي بتوقيت بطيء وبصورة إنسانية وينتهي بأداء تحية أو ترديد بعض الأناشيد الوطنية بعد ذلك التوجه للاغتسال (أمين أنور الخولي وآخرون، مرجع سابق، ص 126-127).

## ثانيا: القلق

### 1- تعريف القلق

لقد تنوعت تفسيرات علماء النفس للقلق، كما تباينت آراءهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط إلا أنهم اتفقوا على أن "القلق هو نقطة البداية بالنسبة للأمراض النفسية والعقلية" (الطيب، 1994، ص 281).

ويقول (محمد حسن غانم) "القلق انفعال عاطفي يتميز بالتخوف والتوجس والترقب بما يصاحب ذلك من تغيرات فيزيولوجيا وأعراض بدنية وسلوكية، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم وإنما تمر بكل الناس عندها بوجهون ظروفًا معينة والإخلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الاستعداد الشخصي وما يترتب عليه من تفاوت بين الناس في مقدار ما يشعرون به من قلق، وكذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم" (علاوي، 1992، ص 277).

أما (سيجموند فرويد) "القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثيرا من الكدر والضيق والألم، والقلق يعني الانزعاج والشخص القلق يتوقع الشر دائما، ويبدو متشائما ومتوتر الأعصاب ومضطربا، كما أن الشخص القلق يفقد الثقة بنفسه، ويبدو مترددا عاجزا عن البت في الأمور ويفقد القدرة على التركيز (فاروق، 2001، ص 18).

أما أحمد عبد الخالق عرفه "القلق شعور عام بالخشية، أو أن هناك وشيكة الوقوع أو تحديدا غير معلوم المصدر مع شعور بالتوتر والشدة أو الخوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق هذا بالخوف بالمستقبل والمجهول، كما يتضمن القلق استجابة مفرطة مبالغًا فيها الموقف مثل خطرا حقيقيا وقد لا تخرج في الواقع عن خطر الحياة العادية، لكن الفرد الذي يعاني من القلق يستجيب لها غالبا كما لو كانت تمثيل خطرا ملحا وموقف تصعب مواجهتها (عبد الخالق، 1994، ص 14).

القلق حالة مرضية تنسم بالشعور بالتوجس المصحوب بعلامات جسمية تشير إلى فرط نشاط الجهاز " (kaplan, h & sdock, b, 1996)، شعور عام غامض غير سار مع التوجس والخوف والتحفيز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية خاصة زيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي يأتي في نوبات تتكرر في نفس الفرد.

وذلك مثل الشعور بالفراغ في الفم والمعدة ، السحبة في الصدر، والضيق في التنفس أو الشعور بنبضات القلب أو الصداع أو كثرة الحركة (عكاشة، 1998، ص 107).

وعرفه (عكاشة عبد المنان): "إحساس يتربح خوف غير مريح، بصحبه زيادة في نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي المغذي لكل الجسم، والبيئة المحيطة تشجع ظهور القلق والعوامل النفسية والاجتماعية تلعب دورا في نشاط المرض كما أن القلق يترك بصماته على الجسد في صورة بعض الأمراض (عكاشة، 2000، ص 06).

## 2- القلق في ضوء مدارس التحليل النفسي

هناك العديد من النظريات التي تفسر القلق وتعلل أسبابه، حيث أن بعض الاتجاهات النفسية ترجع القلق إلى عوامل نفسية قد تكون أثناء الميلاد أو في السنوات الأولى من الطفولة في حين يرى البعض أن العوامل الاجتماعية وكافة أنواع الضغوط التي يتعرض لها الفرد عبر مراحل حياته المختلفة والتفسير القلق مدرستان:

### 2-1- القلق في نظر مدرسة التحليل النفسي

يعتبر "فرويد" أن "القلق نتاج صراع لاشعوري بين حفزات (الهو) والقيود المفروضة عليها بواسطة (الأنا) و(الانا الأعلى) (كاستانيدا وأخرون، 1987، ص 06).

وتفسير مدرسة التحليل النفسي أن "الأنا" هي التي تقلق وهي الجهاز الوحيد من الأجهزة النفسية الثلاث التي تشعر بها، رغم أن إتباع فرويد الجديد يتبنون في الأساس مفاهيم معينة وضعها "فرويد" إلا أنهم يقدمون في ذلك تفسيرات مختلفة، حيث نجد أن (كارين هورني، 1937 horne).

تعتبر أن القلق ينشئ من المؤثرات الاجتماعية في عملية نمو الطفل أكثر من إنشاء من الصراع بين الدوافع الغريزية والانا الأعلى ويتولد القلق الإنساني في بداية في أي موقف الاجتماعي يستثيرا لخوف الطفل (الطيب: 1987، ص 382).

ويرى سوليفان 1984 solivan أن القلق يركز على مفهوم العلامات البين - شخصي، فالذات عند الطفل تتكون من الاستحسان المنعكسة فمشاعره واتجاهاته نحو ذاته انعكاس المشاعر واتجاهات الآخرين نحوه (كاستانيدا، وآخرون، 1987، ص 08).

ويرى سوليفان أن القلق هو التوتر الذي ينتج من أخطار حقيقية أو وهمية تمدد إحساس الفرد بالأمن، ويبدو أنه كلما زادت قدرتها انخفضت قدرة الفرد على إشباع حاجاته وأداة إلى اضطراب العلاقات الشخصية المتبادلة وأدت كذلك إلى خلط في التفكير (كاستانيدا فيخرون، 1987، ص 09).

## 2-2- القلق في نظر المدرسة السلوكية

النظرية السلوكية تتناول القلق باعتباره استجابة متعلمة، لذا تركيز نظرية التعلم الاجتماعي ليس على الصراعات الداخلية كما يذهب أتباع فرويد وإنما على الطرق التي يصير فيها القلق مقترن بمواقف معينة من خلال التعلم، فالقلق سلوك متعلم باقتران الشرطي أساسا (كاستانيدا فيخرون، 1987، ص 09).

ويذهب دولار وميلر إلى أن الصراع هو نزعة إلى إنجاز استجابتين (أقدام - أحجام) ويتميز أساسا بتلك الأعراض العصبية التي هي في حقيقتها محاولات لتجنب القلق وعندما يشغل الفرد في البلوغ إلى هذا الغرض يصاب عندئذ بعصاب القلق.

ويرى فولبي وإليزنك وهما من أصحاب السلوكية الجديدة أن القلق لا يختلف عن الخوف (الفوبيا) وكل ما في الأمر أن القلق أصبح هائما أو منتشرًا نتيجة لتعميم الخوف على الميراث في البيئة ظهرت على التوالي مع المثير الأصلي الذي يسبب الخوف (الطبيب، 1994، ص 285).

من خلال ما سبق ذكره نجد أن معظم النظريات تتفق على أن القلق في جوهره هو عبارة عن رد فعل الإنسان إزاء التهديد، ولكن هذه النظريات تختلف في تحديد طبيعة هذا التهديد.

ولا ننكر في النهاية أن هناك بعض الأفراد مهيبين بطبيعتهم لأن يكونوا أكثر قلقًا وتوتر من الآخرين وأهم بطبيعتهم غير قادرين على التحكم في الذات والتخلص من القلق.

أما القلق من وجهة نظر الإسلام فيرى الإمام الغزالي أنه حالة من حالات الضعف والخضوع والاستسلام وكلها صفات لا يتصف بها المؤمن الحقيقي الذي أخلص العبادة لله وحده، وأحسن العمل لأن هذا المسلم يتسم بنفس مطمئنة تزداد اطمئنانًا بالقرب من الله، وهي بذلك ليست بحاجة إلى حيل دفاعية للتخلص من القلق وإنما هي في حاجة إلى مواجهة ذاتية وتصميم ذاتي مستمر يجعل الاطمئنان سمتها في كل وقت، وإن تلك النفس الساكنة المطمئنة التي دفعت هواجسها بعيدا واسترسلت من الله واستطاعت أن

تقهر غلبه هوى النفس وغواية الشيطان ميزت بين خاطر الشيطاني وال خاطر الرباني ... قال تعالى "وهو الذي في قلوب المؤمنين ليزدادوا إيماناً مع إيمانهم" صدق الله العظيم (سورة الفتح، الآية 04).

### 3- أنواع القلق

لقد اهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق وكانت مدرسة التعليم النفسي من أوائل المدارس النفسية التي اهتمت بموضوع القلق وأشارت إلى دوره الهام في نشأة بعض الأمراض الجسمانية المرتبطة بالعوامل النفسية، فقام فرويد بالتمييز بين نوعين من القلق هما القلق الموضعي والقلق العصبي.

#### 3-1- أنواع القلق عند فرويد

أ- **القلق الموضعي**: هو رد فعل الخطر خارجي معروف، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند اختبار آخر العام أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية.

ب- **القلق العصبي**: يعرفه فرويد على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه، إذا أنه رد فعل الخطر غريزي داخلي أي أنه مصدر القلق العصبي كون داخل الفرد في الجانب الغريزي من شخصيته وأشار فرويد إلى ثلاث أنواع من القلق العصبي هي:

- **القلق الهائم (الطليق)**: وهو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية، والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائماً النتائج السيئة.

- **قلق المخاوف الشاذة (المرضية)**: ويقصد به المخاوف الشاذة في المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيراً واضحاً، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين وعادة لا يبرر حدوث هذا القلق.

- **قلق الهستيريا**: هذا النوع من القلق قد يبدو واضحاً في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى، أو غالباً ما يرتبط ببعض الأعراض الهستيرية مثل الإغماء وصعوبة التنفس والرعشة (علاوي، 2007، ص 380-381).

#### 3-2- النماذج الحديثة للقلق

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق، ولكل من هذه الأنواع والنماذج مفهوماً وتطبيقاتها وطرق قياسها، ومن بين هذه النماذج ما يلي:

• قلق السمّة والحالة.

• قلق المنافسة الرياضية.

• قلق متعدد البعاد (علاوي، 2002، ص 384).

أ- **أقلق السمة والحالة:** استطاع كاتل cattel وشير sheier في ضوء الدراسات العديدة التي قاما بها التوصل إلى وجود عاملين متميزين للقلق هما: سمة القلق وحالة القلق.

- **قلق السمة:** يعرف تشارلز سبيلبرجر spielberger بأنها دافع أو استعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة موضوعيا على أنها مهددة له والاستجابة لهذه الظروف أو الأحداث بحالة من القلق لا تناسب في شدتها مع حجم الخطر الموضوعي (علاوي، 2002، ص 384).

وتعرفه أمينة كاظم بأنه حالة ثابتة نسبيا من التهيؤ للاستجابات للمثيرات والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق كما يدل على الدرجة المرتفعة على قياس قلق السمة، وهي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق أي تشير إلى اختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة تجاه الموافق التي يدركوها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق (عبد الرحمان العيسوي، 1995، ص 398).

- **قلق الحالة:** يعرف تشارلز سبيلبرجر حالة القلق بأنها حالة انفعالية تتميز بمشاعر ذاتية وشعورية بتوقع الخطر والتوتر مع ارتباطها بتنشيط أو استشارة الجهاز العصبي الأتونيومي (اللاارادي) وهذا الحالة تتغير من وقت لآخر وتتذبذب بصورة مناسبة مع التهديد الذي يدركه الفرد في الموقف الحالي الذي يكون فيه، ومفهوم القلق كحالة يفترض أن الأفراد الذين يتميزون بالارتفاع في سمة القلق يدركون العديد من المواقف والأحداث على أنها مهددة لهم ويستجيبون لها بالزيد لها من شدة القلق، وذلك على العكس من الأفراد الذين يتميزون بسمة القلق المنخفض (علاوي، 2007، ص 384).

أما أمينة كاظم قلق الحالة أجزائيا على أنها حالة مؤقتة من عدم الاستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف أو مواقف طارئ، وذلك كما توصلها الدرجة المرتفعة في اختبار قلق الحالة وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتميز بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي (عبد الرحمان، 1995، ص 389).

ب- **قلق المنافسة الرياضية:** يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة الرياضية، وهي نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بارتباطه بمواقف المنافسات (المباريات الرياضية وذلك بالمقارنة بنوع القلق كسمة وحالة طبقا للمفهوم سبيلبرجر والذي يمكن أن يحدث للفرد في أي موقف في مواقف الحياة العادية (علاوي، 2007، ص 399-400).

والذي يعتبره الفرد مهدداً، وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة (رايتر مارتنر 1977، martens) إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي كما أنه يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة.

**ج- القلق متعدد الأبعاد:** أشارت بعض المراجع لبييرت lieberrt وموريس 1967 morris إلى أنه دراسات وبحوث قلق للاختبار (قلق الامتحان النظري) تم التوصل إلى وجود بعدين منفصلين للقلق هما، الانزعاج أو القلق المعرفي ويقصد به الوعي الشعوري بانفعالات غير سارة، والقلق البدني ويقصد به إدراك الاستشارة أو التنشيط الفيزيولوجي.

ومن ناحية أخرى أشار بور كوفك 1976 borkovek "إلى أن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس بعدا واحدا ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هي القلق المعرفي ويقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه، أما القلق البدني فيقصد به إدراك الأعراض الجسمانية النشاط الجهاز العصبي الأتونيومي (اللاارادي) كآلام المعدة وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب، والقلق السلوكي مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين.

- **القلق المعرفي:** يقصد به الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز وتشتت الانتباه وفي إطار هذه المفاهيم قام سبيلبرجر وعنونه سنة 1980 بتصميم قائمة لقياس الفروق الفردية في القلق الامتحان من حيث أنها سمة شخصية في موقف نوعي (موقف الامتحان النظري) وهذا للتعرف على الأعراض الخاصة قبل وأثناء وبعد الامتحان بالإضافة إلى قياس الفروق الفردية في نزعة القلق وتتضمن القائمة بعدين هما:

- **القلق المعرفي (الانزعاج أو الهم):** ويقصد به الاهتمام المعرفي بالعواقب أو النتائج الفشل في الامتحان.
- **الانفعالية أو سهولة الانفعال:** وهي استجابات الجهاز العصبي التي تظهر نتيجة التقييم الضغط العصبي الذي يشعر به الفرد (القلق البدني).
- **القلق البدني:** هو إدراك الاستشارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر ومتاعب المعدة، والقلق البدني يمثل الأعراض الجسمانية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وجميادة إفرازات العرق وعدم الراحة الجسمية.
- **القلق النفسي والسلوكي:** هو تغيرات سلوكية ظاهرة أو المكونة لسلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين (علاوي، 2007، ص 399-400).

أما كارين هورني أشارت إلى أن القلق استجابة انفعالية بجهة إلى المكونات الأساسية للشخصية، ويرجع القلق إلى مشاعر الفرد السلبية المعلقة التي لا يستطيع حسمها ومن أهمها الشعور بالعداوة والشعور بالعزلة أو النقص في فهم النفس أو الناس أو عدم القدرة بين التوفيق بين المتناقضات الاجتماعية مثل بعض المتناقضات في تعاليم الدين أو الأخلاق أو من المتناقضات الأخرى الموجودة في البيئة.

#### 4- مستويات القلق

تؤكد الحقائق التجريبية على وجود علاقة بين مستوى القلق ومستوى الأداء الى الذروة عندما يكون مستوى القلق متوسط ويتفق ذلك مع ما وصفه (بازوفيتز 1955 basaoziter) لمستويات القلق المنخفضة والمتوسط والعالية.

#### 4-1- المستوى المنخفض

يحدث حالة التنبيه العام ويزداد تيقظه ويرتفع لديه الحساسية للأحداث الخارجية كما تزداد قدرته على المقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفيز وتأهب لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ولهذا يكون القلق في هذا المستوى إشارة إنذار لخطر وشيك الوقوع.

#### 4-2- المستوى المتوسط

في هذا المستوى يصبح الفرد أكثر قدرة على السيطرة حيث يزداد السلوك في مرونته وتلقائية، وتسيطر المرونة الكافية بوجه عام على تصرفات الفرد في مواقف الحياة وتكون استجابته وعادته في تلك العادات الجديدة، وتزداد لدى الفرد القدرة على الابتكار، ويزداد الجهد المبذول للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

#### 4-3- المستوى العالي

أما في المستوى العالي فيحدث اضمحلال والخيار للتنظيم السلوكي للفرد ويحدث نكوص إلى أساليب بدائية كان يمارسها الفرد في مرحلة الطفولة وينخفض التأزر والتكامل انخفاضاً كبيراً، وبالتالي لم يعد الفرد قادراً على التمييز الصحيح بين المنبهات الضارة وغير الضارة، وبالتالي لم يعد الفرد على الاستجابة المتميزة ويظهر ذلك في الصور الكئيبة للمصاب بالقلق العصبي في ذهوله وتشتت فكره ووحدته وسرعة عشوائية سلوكه، وكأن أجهزة الضبط المركزية قد اختلت (فاروق، 2001، ص 28).



## 5- أعراض القلق

صنف دافيد شيهان 1998 أعراض القلق إلى نوعين هما:

### 5-1- الأعراض البدنية

- ضربات زائدة أو سرعة في دقات القلب.
- نوبات من الدوخة والإغماء.
- تتميل في اليدين أو الذراعين أو القدمين.
- غثيان أو اضطراب في المعدة.
- الشعور بألم في الصدر.
- فقد السيطرة على الذات.
- نوبات العرق التي لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية.
- سرعة النبض أثناء الراحة.
- الأحلام المزعجة.
- التوتر الزائد (فاروق، 2001، ص 30).

أما محمد عبد الظاهر الطيب حدد الأعراض الجسمية فيما يلي: تصبب العرق والارتعاش اليدين وارتفاع ضغط الدم وتوتر العضلات ، النشاط الحركي الزائد، الدوار والغثيان القيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقد الشهية وعسر الهضم، جفاف الفم والحلق اضطراب النوم والأرق، الاضطراب في التنفس ونوبات التهدد والشعور بالضييق في الصدر، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل مص الأصابع، قضم الأظافر، تقطيب الجبهة، وهز الرأس بصورة متكررة وعض الشفاه، هز الذراعين وضم قبضة اليد، وما إلى ذلك وكذلك بعض الاضطرابات الجنسية مثل القذف السريع عند الرجال انقطاع الدورة الشهرية عند النساء (الطيب، 1994، ص 280).

### 5-2- الأعراض النفسية

- نوبة من الهلع التلقائي.
- الاكتئاب وضعف الأعصاب.
- الانفعال الزائد.
- عدم القدرة على الإدراك والتمييز.
- نسيان الأشياء.

- اختلاط التفكير زيادة الميل إلى العدوان (فاروق، 2001، ص 28).

ويرى محمد عبد الرحمان حمودة أن الأعراض النفسية هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، ويترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان لاختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

من خلال ما سبق نجد الإنسان يعبر عن القلق أو الحصر في الكثير من المواقف والمجالات ويحدد بعض علماء النفس هذه المجالات فيما يلي:

- السلوك الظاهري الذي يأخذ الفرد بعيد عم مثيرا العين.

- التغيرات الجسمية بشكل رئيسي والتي تحدث في الجهاز العصبي.

- الحركات اللاإرادية مثل الارتعاش، الارتجاف والارتعاد.

- الشعور الذاتي بالخوف أو القلق (حمودة، 1991، ص 263).

### ثالثا: المراهقة

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغييرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

### 1- بعض التعاريف المختلفة للمراهقة

يعرفها ستران إيرهاال 1956 م أن المراهقة هي فترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات (نوري الحافظ، 1990، ص 12).

ويرى انعزال أن مرحلة المراهقة هي مرحلة الشباب وتحدد هذه المرحلة بيذا نضج الوظائف الجنسية، وقدرة المزا على التناسل وتنتهي بين الرشد ولشرف القوى العقلية على إتمام النضج لما يذكر العالمان church.l. g.stone في كتابها عن الطفولة والمراهقة بأن المراهقة تبدأ بمظاهر البلوغ، إن بداية المراهقة غير محدد تماما كما أن نهايتها تأتي مع تمام النضج الاجتماعي دون تحديد لهذا النضج (فيصل محمد، 1994، ص 11).

### 2 - مراحل المراهقة

#### 1-2- مرحلة المراهقة المبكرة

وتتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة،

وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفاقه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم، ويقلدتهم في أنماط سلوكهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جراحها أو السيطرة عليها (رمضان محمد القذافي، 1997، ص 353-354).

يطلق عليها أيضا أسم المراهقة الأولى، وهي تبدأ من سن 12 إلى سن 14 سنة من العمر الفيزيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم (عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، 2004، ص 51).

## 2-2- مرحلة المراهقة الوسطى

وهي تبدأ من سن 14 إلى 17 سنة من العمر، وفيها يشعر المراهق بالنضج الجسمي والاستقلال الذاتي نسبيا، كما تتضح له كل المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى (عبد الرحمان الوافي وزيان سعيد، 2004، ص 55) ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.
- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات (أكرم زاكي خطيبه، 1997، ص 72-73).

## 2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة

تبدأ من سن 17 إلى سن 21-22 سنة من العمر، وتعتبر هذه المرحلة في بعض المجتمعات مرحلة الشباب، وهي كذلك فترة يحاول فيها المراهق لم شتاته ونظمه المبعثرة، ويسعى خلالها إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألفة من مجموع أجزائه ومكونات شخصيته.

ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلال، وبوضوح الهوية، وبالالتزام، بعد أن يكون قد استقر على مجموعة من الاختيارات المحددة لا توجد فروق في حالة قلق المنافسة الرياضية بين اللاعبين تعزي لمنغير الدرجة الممتازة الأولى (رمضان محمد القذافي، 1997، ص 357).

### 3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

كما ذكرنا سابقا في تعريف المراهقة أنها عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها يشير مصطفى زيدان على أن المرحلة الثانوية تصادف فترة هامة ألا وهي المراهقة الوسطى (15-18 سنة) التي تسبب الكثير من القلق والاضطراب النفسي ففيها تحدد معالم الجسم وتطور النواحي العقلية بصفة عامة وتتضح الصفات الانفعالية كما تظهر صفاته الاجتماعية، علاقاته، اتجاهاته، قيمه ومثله التي كونها واكتسبها من الوسط المحيط به لهذا تحتاج على عناية خاصة من الآباء والمربين فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه واستعمال إمكانياته وقدراته الجديدة وإعطاءه الثقة بنفسه دون الخروج عما وضعت الجماعة من قيم ومثل عليا (محمد مصطفى زيدان، 1975، ص 152).

#### 3-1- النمو الجسمي

تتميز هذه المرحلة بزيادة النمو الجسمي للفتى والفتاة بصورة واضحة ويزداد نمو العضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر مع نمو العظام حتى يستعيد الشباب اتزانه الجسمي إذا تأخذ ملامح الجسم والوجه صورها الكاملة وتصبح عضلات الفتيان أطول وأثقل من الفتيات. إنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الجسمي وتظهر بعض الفوارق في تركيب جسم الذكور والإناث بشكل واضح ويزداد الجذع والصدر وارتفاع في قوة العضلات لاسيما عند الذكور وتصل الإناث في سن السادسة عشر إلى أقصى حد من النمو الطولي (محمد عوض البسيوني، 1992، ص 147). وبعد هذه المرحلة يببط هذا النمو بينما تستمر سرعة الزيادة في وزنها في سن العشرين بخلاف الذكور فإن نموهم في الوزن والطول يستمر إلى غاية أربعة وعشرين سنة (قاسم المنلاوي، 1990، ص 21). إن من أهم خصائص المرحلة ظهور الفوارق في تركيب الجسم بين الفتى والفتاة، وبصفة خاصة يزداد نمو الجذع والصدر ويصل الجنسين في هذه المرحلة إلى نضجهم الجسمي تقريبا.

#### 3-2- النمو الفيزيولوجي

يرى "مصطفى زيدان" أن القلب ينمو في هذه المرحلة بسرعة لا يتماشى مع سرعة نمو الشرايين وكذلك تنمو الرئتان ويتسع الصدر وتكون الرئتان عند الأولاد أكبر منها عند البنات في مراحل الطفولة أما الزيادة في النمو عند الأولاد تكون مستمرة في هذه المرحلة مما هو عليه عند الفتيات، حيث يتوقف نموها تقريبا في سن السادس عشر ويرجع السبب في ذلك إلى قلة ممارسة الفتيات للرياضة خصوصا بعد سن 16 سنة في الوقت الذي يستمر فيه الولد ممارسة لمجالات النشاطات المختلفة بعد ذلك مما ساعد في اتساع

صدره ونمو رثتيه وكذلك تكون الألياف العصبية في المخ من ناحية السمك والطول ويرتبط هذا بالنمو العقلي في العمليات التفكير، التذكر، الانتباه (محمد مصطفى زيدان، ص 154).

وعن الخصائص الفيزيولوجية دائما يبين "قاسم المندلاوي" أنه في هذه المرحلة يتكامل نمو الأجهزة الداخلية ولاسيما الدورة الدموية والأوعية والقلب وأن الطالبات في سن 17 والطلاب في سن 18 يصلون إلى تطوهم الوظيفي للأجهزة الداخلية إلى مستوى الكبار وهذا يجعل تكيف أكبر وأفضل للأجهزة الداخلية للنشاط الحركي ويتقدم العمر يزداد حجم القلب وقدرته على تحمل تمارين السرعة والقوة ولكنه لا يزال ضعيفا في تمارين المداومة ولا سيما في سباق المسافات الطويلة ويشمل النمو أيضا الجهاز العصبي فيتكامل النمو الفكري أو قدرة الفرد للعمل والاعتماد على النفس (قاسم المندلاوي، 1990، ص 21).

### 3-3- النمو العقلي المعرفي

- **الذكاء:** ينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مضطربا حتى الثانية عشر ثم يتعثر قليلا في أوائل فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ويقصد بها إن توزيع الذكاء يختلف من شخص لآخر وفترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة وذلك لأن النمو العام يسمح لنا بالكشف عن ميوله التي غالبا ما ترتبط بقدرة خاصة ويمكننا الكشف بشيء من الدقة عن قدرات المراهق الخاصة في حوالي سن الرابعة عشر وبالتالي يمكننا أن نوجهه تعليميا ومهنيا وفنيا حسب ما تسمح به استعداداته الخاصة.

- **انتباه المراهق:** وتزداد قدرة المراهق على الانتباه سواء في مدة الانتباه أو مداه فهو يستطيع أن يستوعب مشاكل طويلة معقدة في يسر وسهولة.

والانتباه هو أن يبيلور الإنسان شعوره على شيء ما في مجاله الإدراكي والقصور بالشعور العقلي للمظاهر أما المجال الإدراكي فهو الحيز المحيط بالذات.

- **تذكر المراهق:** ويصاحب نمو قدرة المراهق على الانتباه نمو مقابلا في القدرة على التعلم والتذكر، وتذكر المراهق يبني ويؤسس على الفهم والميل فتعتمد عملية التذكر عنده على القدرة على استنتاج العلاقات الجديدة بين الموضوعات المتذكورة ولا يتذكر موضوعا إلا إذا فهمه تماما وربطه بغيره مما سبق إن مر به في خبرته السابقة (قاسم المندلاوي، 1990، ص 21).

- **تخيل المراهق:** ينتج خيال المراهق نحو خيال المحرد المبني على الألفاظ أي الصور اللفظية ولعل ذلك يعود إلى أن عملية اكتسابه للغة تكاد تدخل في طورها النهائي من حيث أنها القالب الذي تصبو فيه المعاني

المجردة (اللغة) ولاشك إن نمو قدرة المراهق على التخيل تساعده على التفكير المجرد في مواد كالحساب والهندسة مما يصعب عليه إدراكها في المرحلة السابقة من التعليم.

- الاستدلال والتفكير: التفكير هو حل مشكلة قائمة يجب إن تهدف في عملية التربية إلى مساعدة التلاميذ على اكتساب القدرة على التفكير في جميع مشاكلهم سواء ما هو علمي أو اجتماعي أو اقتصادي وإذا استطعنا أن نمي في المراهق القدرة على التفكير الصحيح المؤسس على المنهج العلمي والبعيد عن الأهواء والاعتقادات ليتيسر للمراهق فرصة معالجة المشاكل على طريق هادئ عقلي سليم (محمد مصطفى زيدان، 1975، ص 153-154).

### 3-4- النمو الجنسي

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج ، ويتم فيها استمرار واستكمال التغيرات التي حدثت في المرحلة المبكرة ويزداد نبض قلب المراهق بالحب وتزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وتكون موجهة عادة نحو الجنس الآخر ويلاحظ الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهدات الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية، ويزداد التعرض للمثيرات الجنسية وقد يمر المراهق بمرحلة انتقال من الجنسية المثيلة إلى الجنسية الغيرية وعادة ما يتجه المراهق بسرعة بعاطفته إلى أول من يصادف من الجنس الآخر (حامد عبد السلام زهران، 1985، ص 394-399).

وفي هذه المرحلة يلاحظ الحب المتعدد والاهتمام بالجمال والرغبة في جذب انتباه أفراد الجنس الآخر، والمعاكسة وحب الاستطلاع الجنسي، وأخذ المواعيد المتعددة مع أفراد الجنس الآخر التي يدفع إليها عوامل مختلفة منها الصداقة والجاذبية الشخصية والاكتشاف المتبادل والدافع للتزوج وفي نهاية هذه المرحلة يصل جميع الذكور والإناث إلى النضج الجنسي.

ويتأثر النمو الجنسي والسلوك الجنسي بعدة عوامل من بينها شخصية المراهق، نوع المجتمع الذي يعيش فيه، الحالة الاجتماعية والاقتصادية والثقافية له، التكوين النفسي لإفراد الجنس الآخر، والاتجاه الديني.

### 3-5- النمو الأخلاقي

مع وصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة والتعاون والولاء والمودة والمرونة والطموح وتحمل المسؤولية، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو ومن بعض أنماط السلوك الخارج عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة بحد من بينها مضايقة المدرسين ومشاغبة الزملاء والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح أماكن غير مرغوبة والتأخر خارج المنزل والعدوان والهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر والميوعة والانحلال

وتقليد بعض أنماط سلوك المستورد من ثقافات أخرى لا ينفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية (حامد عبد السلام زاهران، 1985، ص 394-399).

#### 4- مشاكل المراهقة

##### 4-1- مشاكل النمو

أهم خصائص ذلك نجد الأرق الشعور بالتعب بصورة سريعة، معاناة الغثيان، عدم الاستقرار النفسي عدم تناسق أعضاء الجسم، فهذه الأمور لا تهم الراشد كثيرا لكنها بالنسبة للمراهق تكون مصدر قلق وخاصة إذا ما جعلته معرضا للسخرية (عبد العالي الجسماني، 1994، ص 501).

##### 4-2- مشاكل نفسية

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئة وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمه الخلفية والاجتماعية بل أصبح يمحس الأمور ويناقشها ويوافقها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا يقدر موقفه ولا يحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعى دون قصر لتأكيد بنفسه، وتوتره وتوراته وتمرده، فإذا كانت كل من الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية على حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يكون شيء يذكر يعترف الكل بقدرة وقيمه (ميخائيل خليل معوض، 1990، ص 72-74).

##### 4-3- مشاكل انفعالية

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في انفعاله وحدته واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي أساسي يرجع للتغيرات الجسمية بإحساس المراهق بنمو جسمه وشعوره بأن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال فيشعر المراهق بالفرح والفخر، ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها، ويتطلب منه أن يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته.

##### 4-4- مشاكل اجتماعية

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والإحساس بأن الفرد مرغوبا فيه، فسوف نتناول كل من الأسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق (ميخائيل خليل معوض، 1990، ص 72-74).

\* **الأسرة:** إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة عندما تتدخل الأسرة في نشأته فينتغير هذا الموقف، يحط من نشأته ولا يريد أن يتعامل معاملة الصغار بل يريد أن تكون له مواقف وآراء يجب أن يطبقها في الواقع، إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه.

\* **المدرسة:** هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهقين معظم أوقاتهم، وسلطة المدرسة تتعرض لثورة المراهق فالطالب يحاول أن يتباهى ويتمرد عليها بحكم أنها طبيعية في هذه المرحلة من عمره، بل إنه يرى أن سلطة المدرسة أشد من سلطة الأسرة.

\* **المجتمع:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من اكتساب صداقات والبعض الآخر يميلون على العزلة والابتعاد على اكتساب صداقات لظروف نفسية اجتماعية أو اختلاف قدراتهم على المهارات الاجتماعية، كل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح وينهض بعلاقة اجتماعية لابد أن يكون محبوبا من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وأن يشعر بتقبل الآخرين له، إن المراهق قد يواجه الثورة والنقد نحو المجتمع ونحو العادات والتقاليد والقيم الخلقية والدينية السائدة كما ينفذ نواحي النقص والعيوب الموجودة فيها (ميخائيل خليل معوض، 1990، ص 72-74).

#### 4-5- مشاكل جنسية

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر ولكن التقاليد في مجتمعنا تقف حاجزا دون أن ينال ما ينبغي، عندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر، وقد يتعرض للانحرافات وغيره من السلوك المنحرف بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع كعاكسة الجنس الآخر أو للتشهير له أو الانحراف في بعض العادات والأساليب المنحرفة (ميخائيل خليل معوض، 1990، ص 76).

#### 4-6- مشاكل صحية

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها المراهق هي السمنة إذ يصاب المراهقين بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل والعرض على طبيب مختص فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة بالعدد كما يجب عرض المراهقين على الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج (ميخائيل خليل معوض، 1990، ص 17).



## II- الدراسات السابقة

### 1- الدراسات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية

\* **الدراسة الأولى:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الطالبة فاطمة عمران معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة زيان عاشور الجلفة تحت عنوان تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على مستويات الخجل لدى تلميذات مرحلة الثانوي" (2017).

\* **هدف الدراسة:** معرفة إلى أي مدى يمكن الحصة التربية البدنية والرياضية أن تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات.

#### \* تساؤلات الدراسة:

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات الحصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر النفسية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات الحصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المظاهر الاجتماعية لدى التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات الحصة التربية البدنية والرياضية؟

\* **المنهج المتبع في الدراسة:** لقد تم استخدام المنهج الوصفي.

\* **عينة الدراسة:** استخدمت العينة القصدية.

\* **أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:**

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الإحراج بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات وغير المحجبات الممارسات الحصة التربية البدنية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر النفسية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات الحصة التربية البدنية والرياضية.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى مظاهر الاجتماعية بين التلميذات المحجبات وغير المحجبات الممارسات الحصة التربية البدنية.

\* **الدراسة الثانية:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب غربي عزالدين معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (2015).

\* **هدف الدراسة:** معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

\* **تساؤلات الدراسة:**

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في التفاؤل؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في المقدرة على وضع الأهداف؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تقبل الجديد؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تقبل الإحباط؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير ممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في تجاوز العقبات الأكاديمية والأسرية؟

\* **المنهج المتبع في الدراسة:** استخدم المنهج الوصفي.

\* **عينة الدراسة:** شملت 140 تلميذ في المرحلة الثانوية من بلدية حمام الضلعة وكانت طريقة اختيارها عشوائية.

\* **الأدوات المستعملة:** مقياس الطموح الذي أعده الباحث محمد عبد الهادي الجبوري سنة 2013.

\* **أهم النتائج والاقتراحات:**

- زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية مع توفير الوسائل والإمكانيات والمنشآت اللازمة لممارستها.

- إثراء حصة التربية البدنية والرياضية بالمزيد من النشاطات التي من شأنها تلبية حاجات التلاميذ وزيادة طموحاتهم.

\* **الدراسة الثالثة:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر لطالب خرشوش عبد النور معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة خميس مليانة عين الدفلى، تحت عنوان "دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي عند المراهقين في المرحلة الثانوية"، 2014.

\* **هدف الدراسة:** توضيح وتبيان دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

\* **تساؤلات الدراسة:**

- هل هناك اختلاف في تحقيق التكيف الاجتماعي عند التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية؟

- هل تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في التقليل من الشعور بالوحدة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

- هل تساهم التربية البدنية والرياضية في تحقيق الذات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

\* **المنهج المتبع في الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي.

\* **عينة الدراسة:** استخدمت العينة العشوائية.

\* **أدوات جمع البيانات:** أستخدم نوع واحد في جمع المعلومات وهو استمارة استبيان خاصة بالتلاميذ.

\* **أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:**

- إعطاء أهمية بالغة لمرحلة المراقبة باعتبارها المرحلة الأساسية لترسيخ الخبرات والمكتسبات.

- اعتبار المراهق مركز اهتمام وبؤرة النشاط وقلب العملية التنموية.

- تشجيع التلاميذ المراهقين على القيام بممارسة التربية البدنية والرياضية.

\* **الدراسة الرابعة:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر لطالب قية رفيق معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد خيضر بسكرة تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة 2012.

\* **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية سوية ومتوازنة لتلاميذ الطور المتوسط.

\* **تساؤلات الدراسة:**

- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوك العدواني اللفظي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من السلوك الجسمي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة؟

- هل لحصّة التربية البدنية دور فعال في توطيد العلاقات بين التلاميذ بعضهم البعض وبين التلاميذ والهيئة التدريسية في المرحلة المتوسطة؟

\* المنهج المتبع في الدراسة: التحقيق أهداف الدراسة تم إتباع المنهج الوصفي.

\* عينة الدراسة: استخدمت العينة القصدية وتكونت من 150 تلميذ موزعة 5 متوسطات.

\* الأدوات المستعملة في الدراسة: استمارة استبيان.

\* أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

- اعتبار مادة التربية البدنية والرياضية من المواد التربوية الأساسية والاهتمام بها.

- توعية التلاميذ بأهمية التربية البدنية والرياضية لما لها من فوائد على جميع الجوانب خاصة النفسية.

- توسيع ممارسة النشاطات الرياضية في مختلف المؤسسات التربوية وفي جميع المستويات التعليمية.

\* الدراسات المتعلقة بالقلق:

\* الدراسة الأولى: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب كشيدة هشام 2016 معهد علوم وتقنيات

النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تحت عنوان "دور حصّة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي".

\* هدف الدراسة:

- التعرف على دور حصّة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة قلق الامتحان لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- التعرف على دور حصّة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من البعد الانزعاجي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

- التعرف على دور حصّة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من البعد الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

\* تساؤلات الدراسة:

- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من البعد الانزعاجي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

- هل لحصّة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من البعد الانفعالي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

- هل لخصّة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من البعد الاجتماعي لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا؟

\* المنهج المتبع في الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي التحليلي.

\* عينة الدراسة: تتكون عينة الدراسة من 60 تلميذ وتلميذة مقبلين على شهادة البكالوريا اختيرت بطريقة عشوائية.

\* أدوات جمع المعلومات: اعتمد الباحث في دراسته على مقياس قلق الامتحان.

\* أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

- الزيادة في عدد الحصص في الأسبوع.

- التكتيف من الدراسات للتعرف على مشكلات لدى التلاميذ.

- توعية الأساتذة بأهمية تنظيم النشاطات الرياضية داخل المؤسسة.

\* الدراسة الثانية: مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب بعباشة رمزي معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة تحت عنوان دور التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا (2015).

\* هدف الدراسة: معرفة أثر ممارسة التربية البدنية والرياضية على الجنسين في مستوى القلق (المعرفي، البدني، النفسي) للتلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

\* تساؤلات الدراسة:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق المعرفي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق البدني؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق النفسي؟

\* المنهج المتبع في الدراسة: استخدم الباحث المنهج الوصفي.

\* عينة الدراسة: 150 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي المقبلين على شهادة البكالوريا، اختيرت بطريقة عشوائية.

\* أهم النتائج والاقتراحات المتوصل إليها:

- زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجات المادية.
- توعية المحيط والأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي.

\* **الدراسة الثالثة:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر للطالب مسلم زين العابدين معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة 2014 تحت عنوان "مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية لبعض ثانويات بلدية المسيلة.

\* **هدف الدراسة:**

- معرفة مستوى القلق العام لدى التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية.
- التعرف على مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور الثانوي.

\* **تساؤلات الدراسة:**

- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد الانفعالي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد العقلي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد الجسمي؟
- هل توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد السلوكي؟

\* **المنهج المتبع في الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي - دراسة مقارنة -.

\* **عينة الدراسة:** شملت 179 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي وكانت طريقة اختيارها عشوائية.

\* **أدوات الدراسة:** مقياس قلق السمة للسييلرجر ومقياس القلق العام.

\* **أهم النتائج والاقتراحات:**

- إن حصة التربية البدنية والرياضية يحقق مستوى القلق العام.

- وجود فروق في مستوى القلق العام لدى الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية لصالح الفئة الأولى.

- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية.

\* **الدراسة الرابعة:** مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر لطالب بوشارب خالد معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف بالمسيلة 2014 تحت عنوان دور حصة التربية البدنية والرياضة في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

\* **هدف الدراسة:**

- الكشف عن دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق العام لدى فئة المراهقين.

- محاولة لفت انتباه الدارسين لتوجيه بحوثهم حول التأثيرات النفسية للتربية البدنية والرياضية.

\* **تساؤلات الدراسة:**

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ الطور المتوسط؟

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق المعرفي؟

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق البدني؟

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور ايجابي في التخفيف من القلق النفسي السلوكي؟

\* **المنهج المتبع في الدراسة:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي.

\* **عينة الدراسة:** تكونت من 94 تلميذ وتلميذة من الطور المتوسط باستخدام العينة العشوائية.

\* **أهم النتائج والاقتراحات:**

- زيادة الأنشطة الرياضية والثقافية داخل المؤسسة.

- تدعيم حصة التربية البدنية والرياضية لنجاحها في التخفيف من القلق.

- ضرورة وجود أخصائي نفسي داخل المؤسسة.

\* **التعليق على الدراسات السابقة:**

- من خلال عرض الدراسات السابقة واستقراء تام لأهدافها والأدوات المستعملة والمستخدم فيها، بالإضافة

إلى البيئة التي طبقت فيها، وفي الأخير أهم النتائج التي توصلت إليها كل دراسة، سيتم التطرق إلى أهم

خصائص ومميزات كل دراسة وهذا باستخلاص واستقراء أوجه التشابه والاختلاف على النحو التالي:

- شملت الدراسات السابقة أو المشابهة كل من المتغيرين المتغير الأول للدراسة والمتمثل في موضوع حصة التربية البدنية والرياضية حيث كان عددها أربع دراسات، كما شمل المتغير الثاني المتمثل في القلق أربع دراسات أيضا.

- كما كانت معظم الدراسات مكتملة لنيل شهادة الماستر في تخصص التربية البدنية.

- والدراسة الحالية تندرج ضمن ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

#### \* مناقشة عينة ومنهج الدراسات:

- هناك اختلاف متباين في نوع العينات المستعملة في هذه الدراسات فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بطريقة عشوائية أو قصدية أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي.

#### \* مناقشة أهداف الدراسات:

#### \* الدراسات المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية:

- دراسة فاطمة عمران هدفت الدراسة إلى معرفة إلى أي مدى يمكن الحصة التربية البدنية والرياضية أن تؤثر على مستويات الخجل عند التلميذات.

- دراسة غربي عز الدين هدفت الدراسة إلى معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مستوى الطموح لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- دراسة خرشوش عبد النور هدفت إلى توضيح دور التربية البدنية والرياضية في تحقيق التكيف الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- دراسة قية رفيق هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية سوية ومتوازنة لتلاميذ الطور المتوسط.

#### \* الدراسات المتعلقة بالقلق:

- كل الدراسات المتعلقة بالقلق كان هدفها التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالقلق.

- أما الدراسة الحالية فكان هدفها هو التعرف على دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط.

#### \* وسائل جمع البيانات:

- اعتمدت أغلب الدراسات على أداة الاستبيان لجمع البيانات، فيما اعتمدت دراسة كشيده هشام على مقياس

قلق الامتحان لكارتر ومسلم زين العابدين على مقياس السمة للسييلجر ومقياس القلق العام ودراسة غربي عز

الدين على مقياس للطموح لمحمد عبد الهادي لجبوري والذي أعده سنة 2013.



## 2- كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية

كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة ووضع فروض للدراسة.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث وأدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء وتزويد الدراسة بالمعلومات والكم المعرفي المناسب.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.

A graphic of a scroll with a black outline and a light gray shadow. The scroll is unrolled, showing two circular ends. The text is written in a bold, black, stylized Arabic font. The top line reads 'الجانب' and the bottom line reads 'التطبيقي'.

**الجانب**  
**التطبيقي**

# الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية

للدراصة

## 1- الدراسة الاستطلاعية

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر اخترنا موضوع دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ويرجع هذا الاختيار إلى الاطلاع على الدراسات وكذلك التناقش مع أساتذة المادة ومن هذا المنطلق أردنا دراسة هذا الموضوع ومعرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، حيث قمنا بطرح هذا الموضوع على الأستاذ المشرف وبعد مناقشته معه تم التوصل إلى موضوع مقترح تم عرضه على الإدارة. بعد موافقة الإدارة على موضوعنا شرعنا في عملية البحث وجمع المعلومات وذلك بعد لقائنا بالأستاذ المشرف وعمل خطة للدراسة مع تحديد متغيراتها "حصة التربية البدنية والرياضية وأنواع القلق" وفي هاته الدراسة قمنا بإجراء دراسة ميدانية والتي بدورها تساعدنا إلى جانب الدراسات السابقة المتعلقة بالموضوع من اختيار منهج وعينة ومجتمع الدراسة وكذا أداة جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة. حيث تمت الدراسة على مستوى الثانويات التالية (القطب السكني الجديد بالشرية، شرفي الطيب بالشرية، النعمان بن بشير بالشرية، الشريف محمود بن علي بالشرية) وتم اختيارنا للثانويات السالفة الذكر لسهولة التنقل لها وملائمتها لدراستنا وموضوع بحثنا وتتكون العينة من 117 تلميذ وتلميذة من الطور الثانوي وتم اختيارها بالطريقة العشوائية وتم تطبيق المنهج الوصفي على هاته العينة واستخدام استمارة الاستبيان كأداة لجمع البيانات وقد تم توزيع 120 استمارة استبيان وتم اعتماد 117 استمارة واستبعاد 03 استمارات غير قابلة لتحليل الإحصائي لعدم اكتمال الإجابات لأسئلة الاستبيان وبعد نهاية الدراسة الاستطلاعية وجمع المعلومات اللازمة تم تحليل وتفسير هاته النتائج باستخدام برنامج الـ spss وبعد الانتهاء من التحليل تم مناقشة النتائج استنادا إلى الدراسات السابقة ومن أهداف التجربة الاستطلاعية:

- معرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية.
- التأكد من صلاحية الأداة.
- التسلسل المنطقي لأداء هذا الاستبيان.
- مدى استجابة التلاميذ وتفاعلهم مع الاستبيان ومدى ملائمة لهم.

## 2- منهج البحث

بناء على طبيعة ونوعية الموضوع الذي اخترنا للدراسة، اعتمدنا على المنهج الوصفي.

### 3- مجتمع الدراسة وعينة البحث

#### 3-1- مجتمع البحث

ينكون مجتمع البحث من تلاميذ الطور الثانوي والذين يزاولون دراستهم بثانويات القطب السكني الجديد بالشرية، شرفي الطيب بالشرية، النعمان بن بشير بالشرية، الشريف محمود بن علي بالشرية، والمقدر عددهم بـ 360 تلميذ وتلميذة، والجدول التالي يوضح توزيع التلاميذ في الثانويات:

الثانويات	الذكور	الإناث	المجموع
القطب السكني الجديد	38	62	100
شرفي الطيب	45	59	104
النعمان بن بشير	37	46	83
الشريف محمود بن علي	35	39	74

الجدول رقم (01): يمثل أفراد توزيع المجتمع

#### 3-2- عينة البحث

اعتمدنا في بحثنا هذا على العينة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم 117 تلميذ وتلميذة موزعين على الثانويات المذكورة أعلاه.

#### 3-3- طريقة اختيار عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية.

#### 4- مجالات البحث

##### 4-1- المجال البشري

يتمثل المجال البشري للدراسة في تلاميذ الطور الثانوي لثانويات الشرية، بئر مقدم وقريقر، ويقدر عددهم 117 تلميذ وتلميذة، حيث تم توزيع 117 استمارة.

##### 4-2- المجال المكاني

يتمثل المجال المكاني الذي تم فيه انجاز الدراسة الاستطلاعية والدراسة الميدانية، التي تمت على مستوى الثانويات التالية (القطب السكني الجديد بالشرية، شرفي الطيب بالشرية، النعمان بن بشير بالشرية، الشريف محمود بن علي بالشرية).

#### 4-3- المجال الزمني

تم تقديم موضوع البحث إلى الأستاذ المؤطر يوم 04 فيفري 2021، ومن هذا التاريخ انطلقنا في الدراسة النظرية وقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية بتاريخ 08 و09 فيفري 2021، وقد تم توزيع الاستمارات الاستبائية على تلاميذ الطور الثانوي بتاريخ 20 فيفري 2021، وتم استرجاع آخر استمارة استبائية بتاريخ 28 فيفري 2021، وقد تم فرز النتائج وتحليلها ابتداء من يوم 02 مارس 2021.

#### 5- ضبط متغيرات الدراسة

##### 5-1- المتغير المستقل

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في حصة التربية البدنية والرياضية.

##### 5-2- المتغير التابع

وهذا المتغير هو ناتج تأثير العامل المستقل في الظاهرة، ويتمثل في دراستنا هذه في أنواع القلق.

#### 6- أدوات البحث

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات، وقد اخترنا أسئلة مغلقة لملاً استمارة دراستنا والتي كان عدد أسئلتها 30 سؤال موزع على ثلاث محاور، إذ أن المحور الأول شمل على 12 عبارة والمحور الثاني 10 عبارات، أما المحور الثالث فضم 08 عبارات، وقد استخدمنا في استمارة الاستبيان البدائل التالية: (دائماً، أحياناً، نادراً).

#### 7- الأسس العلمية لأدوات البحث

##### 7-1- الصدق

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بعرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوي الاختصاص على مستوى معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة، وبعد الاطلاع على آراء المحكمين وملاحظاتهم لاحظنا موافقة السادة المحكمين على الاستبيان، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

## 7-2- الثبات

الثبات يمثل أهمية كبيرة في عملية بناء وتقنين الاختبارات، وهو يعني أن يكون الاختبار على درجة عالية من الدقة والإتقان فيما وضع لقياسه وتعتبر درجة الثبات عالية كلما اقتربت إلى القيمة الصحيحة الواحد، ووفقا لمتطلبات الدراسة فقد تم استعمال معامل (ألفا كرونباخ) للتأكد من الثبات.

المحور	قيمة ألفا كرونباخ
المحور الأول	0.989
المحور الثاني	0.962
المحور الثالث	0.965
المحور الكلي	0.972

الجدول رقم (02): يمثل درجة ثبات الاستبيان

من خلال الجدول رقم (02) نجد أن درجة ثبات الاستبيان عالية في كل من المحاور الثلاثة وهي أعلى من (0.5) وهي القيمة الدنيا المقبولة وهي تقترب من واحد وهذه القيمة مؤشرا على صلاحية أداة الدراسة للتطبيق بغرض تحقيق أهدافها من خلال الإجابة عن أسئلتها، مما يؤكد ثبات النتائج التي يمكن الحصول عليها عند تطبيقها.

## 7-3- الموضوعية

تعتبر الموضوعية أحد أشكال الثبات فهي من العوامل المؤثرة على ثبات الاختبار، خاصة في الاختبارات التي تعتمد على تقدير المحكمين (الفاحصين) فقد أشارت ليلي السيد فرحات "في المجال الرياضي لا بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار من حيث إجراءاته وادارته وتسجيل النتائج. ونجد ذلك عند قيام مجموعة من المحكمين بقياس الأداء لمجموعة من الأفراد وسجلوا نفس النتائج، وبمعنى آخر الموضوعية هي اتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج (ليلي السيد، 2001، ص 169) ويتفق معها محمد صبحي حسانين إذ يقول "أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة على الاختبار ولو اختلف المحكمين" (محمد حسانين، 1995، ص 194)، أما محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب يقصد بالموضوعية حسبهما "الموضوعية تعني تحرر الباحث من التحيز، وأن يتصف الباحث بصفات العالم المدقق للحقائق، المتحمس لمعرفة الأسباب الفعلية للنتائج" (علاوي وأسامة راتب، 1999، ص 218).

## 8- الوسائل الإحصائية المستعملة

تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام برنامج الأحزمة الإحصائية الاجتماعية SPSS نسخة

22 تضمنت المعالجة للأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية.
- معامل الثبات (ألفا كرونباخ) للوقوف على مدى ثبات أدوات الدراسة.
- $\chi^2$  لمقارنة التكرارات الملاحظة مع التكرارات المتوقعة.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- T-test لدلالة الفروق.



# الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل

نتائج البحث

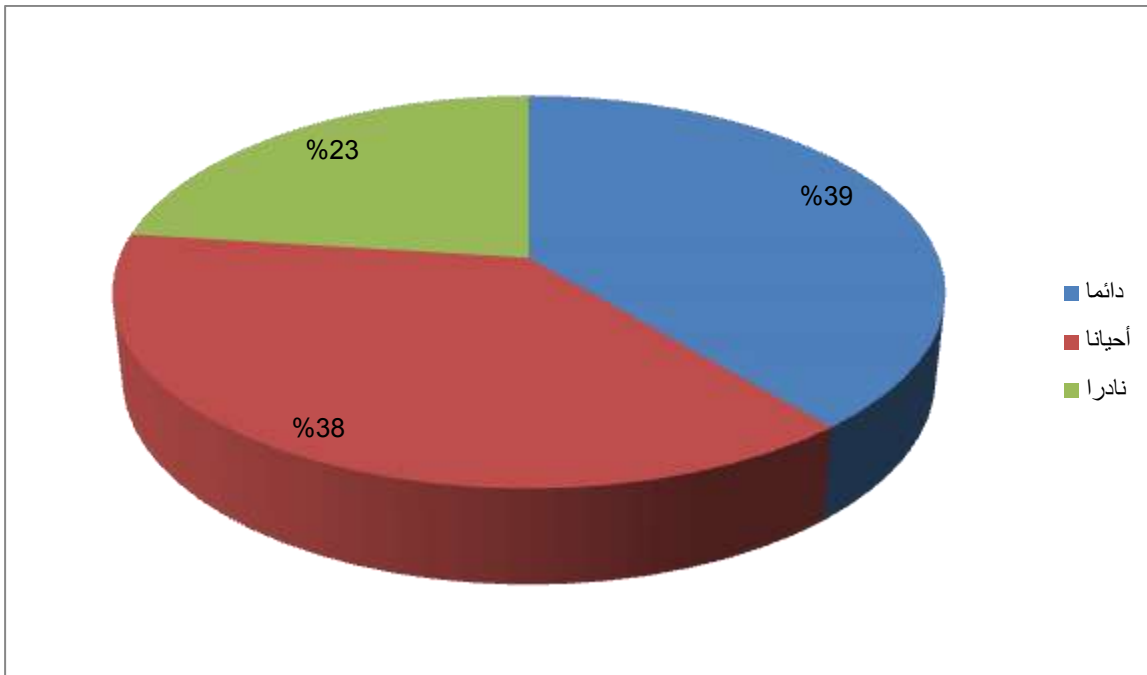
## 1- تحليل ومناقشة النتائج

### 1-1- تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول

قيمة كا <sup>2</sup> المجدولة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة	النسبة المئوية	التكرار	الاستجابة	العبارات
5.99	16.615	0.0001	48.7	57	دائما	01
			33.3	39	أحيانا	
			17.9	21	نادرا	
5.99	46.769	0.0001	60.7	71	دائما	02
			29.9	35	أحيانا	
			9.4	11	نادرا	
5.99	19.846	0.0001	48.7	57	دائما	03
			35.9	42	أحيانا	
			15.4	18	نادرا	
5.99	14.821	0.001	47.9	56	دائما	04
			33.3	39	أحيانا	
			18.8	22	نادرا	
5.99	5.692	0.058	24.8	29	دائما	05
			42.7	50	أحيانا	
			32.5	38	نادرا	
5.99	15.436	0.0001	25.6	30	دائما	06
			50.4	59	أحيانا	
			23.9	28	نادرا	
5.99	2.667	0.246	40.2	47	دائما	07
			31.6	37	أحيانا	
			28.2	33	نادرا	
5.99	5.590	0.061	29.1	34	دائما	08
			43.6	51	أحيانا	
			27.4	32	نادرا	
5.99	28.359	0.0001	53.8	63	دائما	09

			32.5	38	أحيانا	
			13.7	16	نادرا	
5.99	4.667	0.097	23.9	28	دائما	10
			38.5	45	أحيانا	
			37.6	44	نادرا	
5.99	13.897	0.001	24.8	29	دائما	11
			49.6	58	أحيانا	
			25.6	30	نادرا	
5.99	5.590	0.061	39.3	46	دائما	12
			37.6	44	أحيانا	
			23.1	27	نادرا	

الجدول رقم (03): يمثل نتائج المحور الأول



الشكل رقم (01): يمثل نتائج المحور الأول

من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن:

- العبارات رقم: 1، 2، 3، 4، 6، 9، 11: نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة قد تراوحت بين (13.897 و 46.769) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99)، حيث أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى

الدلالة (0.05) كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

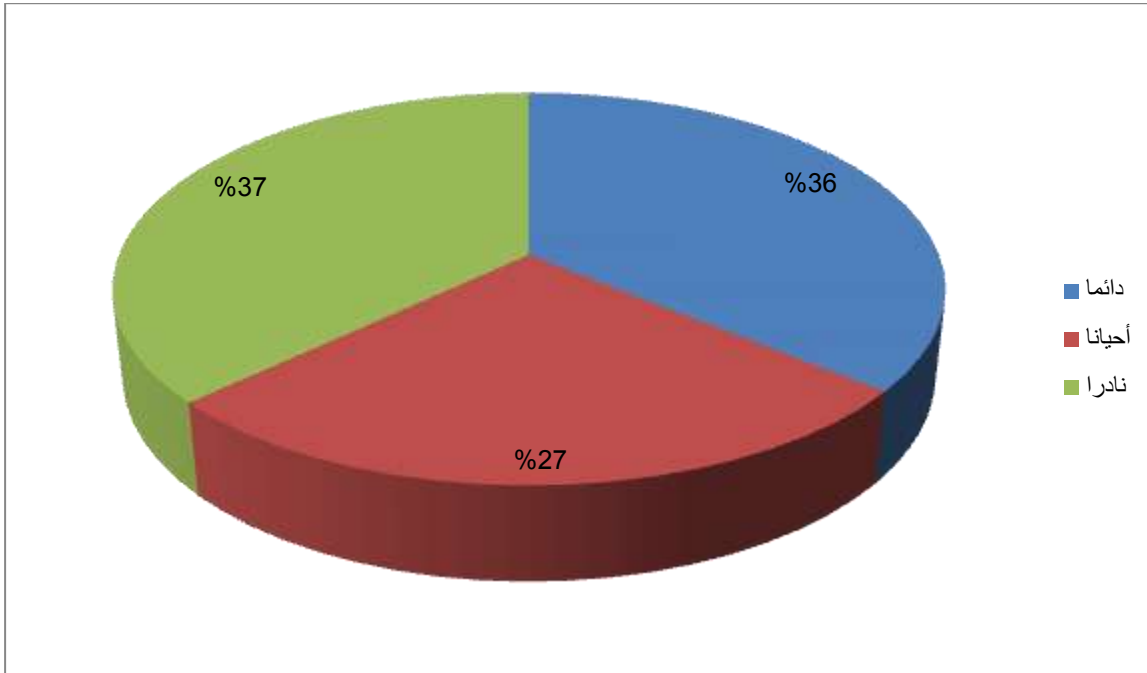
- العبارات رقم 5، 7، 8، 10، 12: نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تراوحت بين (2.667 و 5.690) وهي أصغر من قيمة ك الجدولة (5.99)، حيث أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة (0.05) لم يكن دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1-2- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني

قيمة كا <sup>2</sup> المجدولة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة	النسبة المئوية	التكرار	الاستجابة	العبارات
5.99	44.769	0.0001	12.8	15	دائما	13
			25.6	30	أحيانا	
			61.5	72	نادرا	
5.99	22.974	0.001	53.8	63	دائما	14
			26.5	31	أحيانا	
			19.7	23	نادرا	
5.99	56.359	0.0001	10.3	12	دائما	15
			24.8	29	أحيانا	
			65	76	نادرا	
5.99	77.897	0.0001	13.7	16	دائما	16
			14.5	17	أحيانا	
			71.8	84	نادرا	
5.99	5.745	0.057	40.2	47	دائما	17
			36.8	43	أحيانا	
			23.1	27	نادرا	
5.99	32.359	0.0001	58.1	68	دائما	18
			21.4	25	أحيانا	
			20.5	24	نادرا	
5.99	10.051	0.007	19.7	23	دائما	19
			41.9	49	أحيانا	
			38.5	45	نادرا	
5.99	3.128	0.209	41	48	دائما	20
			29.1	34	أحيانا	
			29.9	35	نادرا	
5.99	21.897	0.0001	53	62	دائما	21
			28.2	33	أحيانا	

			18.8	22	نادرا	
5.99	26.051	0.0001	55.6	65	دائما	22
			21.4	25	أحيانا	
			23.1	27	نادرا	

الجدول رقم (04): يمثل نتائج المحور الثاني



الشكل رقم (02): يمثل نتائج المحور الثاني

من خلال النتائج الواردة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن:

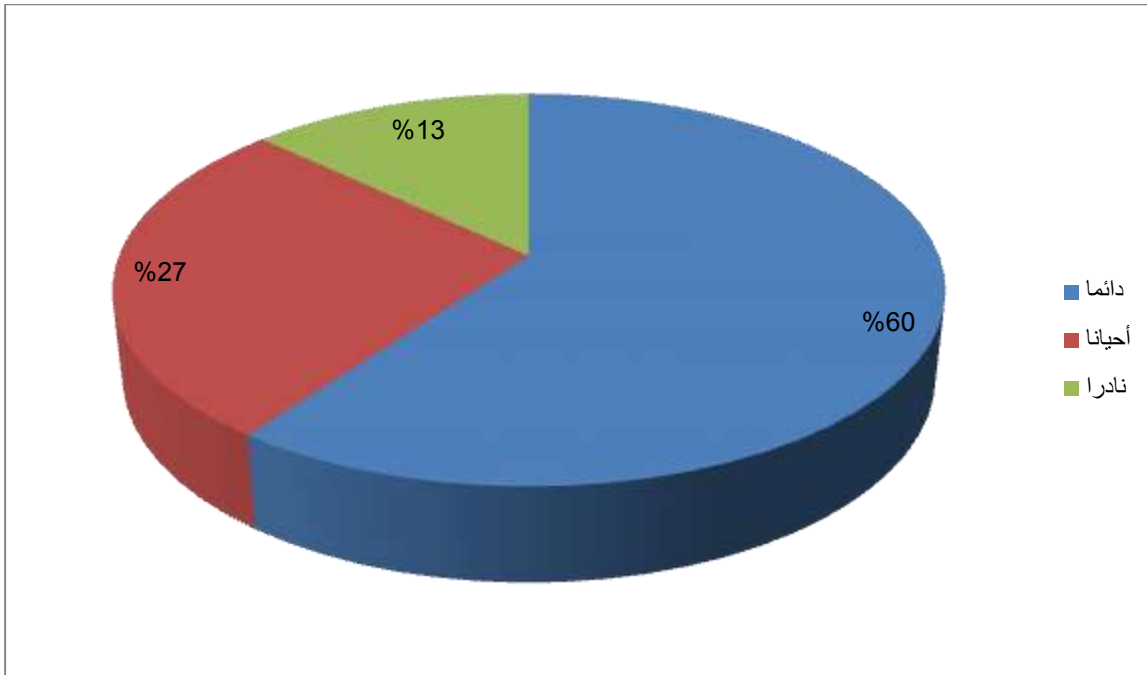
- العبارات رقم: 13، 14، 15، 16، 18، 19، 21، 22: نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة قد تراوحت بين (10.051 و 77.897) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99)، حيث أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة (0.05) كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- العبارات رقم: 17، 20: نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة قد بلغت 5.745 و 3.128 على التوالي وهي أصغر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة (5.99)، حيث أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة (0.05) لم يكن دالا، ومنه لا توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.

1-3- تحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث

قيمة كا <sup>2</sup> المجدولة	قيمة كا <sup>2</sup> المحسوبة	الدلالة	النسبة المئوية	التكرار	الاستجابة	العبارات
5.99	114	0.0001	79.5	93	دائما	23
			15.4	18	أحيانا	
			5.1	06	نادرا	
5.99	66.821	0.0001	68.4	80	دائما	24
			21.4	25	أحيانا	
			10.3	12	نادرا	
5.99	78.923	0.0001	71.8	84	دائما	25
			17.9	21	أحيانا	
			10.3	12	نادرا	
5.99	32.667	0.0001	56.4	66	دائما	26
			29.9	35	أحيانا	
			13.7	16	نادرا	
5.99	54	0.0001	64.1	75	دائما	27
			25.6	30	أحيانا	
			10.3	12	نادرا	
5.99	6.359	0.042	41.9	49	دائما	28
			35	41	أحيانا	
			23.1	27	نادرا	
5.99	6.205	0.045	42.7	50	دائما	29
			33.33	39	أحيانا	
			23.9	28	نادرا	
5.99	21.897	0.0001	49.6	58	دائما	30
			35.9	42	أحيانا	
			14.5	17	نادرا	

الجدول رقم (05): يمثل نتائج المحور الثالث



الشكل رقم (03): يمثل نتائج المحور الثالث

من خلال نتائج الجدول رقم (05) نلاحظ أن كل عبارات المحور الثالث والمتضمن أرقامهم (23، 24، 25، 26، 27، 28، 29، 30) أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة قد تراوحت بين (6.205 و 114) وهي أكبر قيمة  $\chi^2$  المجدولة (5.99)، حيث أن الاختبار الإحصائي لها عند مستوى الدلالة (0.05) كان دالا، ومنه توجد فروق فردية ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.



1-4- تحليل ومناقشة الفرضية الرابعة

القرار الإحصائي	درجة الحرية	قيمة T المجدولة	قيمة T المحسوبة	مستوى الدلال	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دال	114	1.962	1.836	0.05	0.670	1.67	الذكور
					0.758	1.9	الإناث

الجدول رقم (06): يمثل نتائج الفرضية الرابعة

من الجدول رقم (06) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور قد بلغ 1.67 أما بالنسبة للإناث قد بلغ 1.9، وبالنظر إلى قيمة T المحسوبة (1.836) نجد أنها أقل من T المجدولة (1.962)، وبالتالي فإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

## 2- تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

### 2-1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

في الفرضية الأولى افترض الباحث أنه لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي، من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن قيمة ك المحسوبة قد بلغت (14.995) وقيمة ك<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة (0.5) هي (5.99) وبالمقارنة بين ك<sup>2</sup> المحسوبة وك<sup>2</sup> المجدولة فإننا نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة < من ك<sup>2</sup> المجدولة ( 14.995 ) < (5.99)، وهي دالة إحصائية، ومنه فإن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي تضم الأرقام من (01) إلى (12) التي تبين من خلالها أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد على تخفيف القلق والاضطراب من الامتحان ومن خلال أنشطتها تقلل من الشعور بالقلق وتشعر التلاميذ بالثقة والارتياح وتزيد رغبة التلاميذ نحو الدراسة وعليه فإن الفرضية الأولى محققة والتي مفادها أن الحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا ما يؤكد بهعباشة رمزي (2015) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق المعرفي، ودراسة مسلم زين العابدين (2014) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد العقلي، وكذا دراسة بوشارب خالد (2014) التي تؤكد أنه لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من القلق المعرفي.

### 2-2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية أن الحصة التربية البدنية والرياضية دور في التقليل من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي، من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة قد بلغت القيمة (30.123) وقيمة ك<sup>2</sup> المجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99) وبالمقارنة بين ك<sup>2</sup> المحسوبة وك<sup>2</sup> المجدولة فإننا نجد أن ك<sup>2</sup> المحسوبة < ك<sup>2</sup> المجدولة، (30.123) < (5.99)، وهي دالة إحصائية ومنه فإن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي تضم الأرقام من (13) إلى (22) التي تبين من خلالها أن لحصة التربية البدنية والرياضية من خلال نشاطاتها وأبعادها تساعد على مقاومة التعب وترفع

القدرة على التنفس وتساعد على فتح الشهية وزيادة التغذية، وهذا ما يؤكد بعباشة رمزي (2015) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق البدني، ودراسة مسلم زين العابدين (2014) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد البدني، وكذا دراسة بوشارب خالد (2014) التي تؤكد أنه لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من القلق البدني.

### 2-3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تنتقل الفرضية الجزئية الثالثة من اعتقاد ينص على أن الحصة التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (05) نلاحظ أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة قد بلغت القيمة (14.609) وقيمة  $\chi^2$  الجدولة عند مستوى الدلالة (0.05) هي (5.99)، وبالمقارنة بين  $\chi^2$  الجدولة فإننا نجد أن كل المحسوبة أكبر  $\chi^2$  الجدولة، (47.09) < (5.99)، وهي دالة إحصائية، ومنه فإن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الأسئلة التي تضم الأرقام من (23) إلى (30) التي تبين من خلالها أن لحصة التربية البدنية والرياضية تخفف من ضغوط الدراسة ومن حدة الاكتئاب وتخفف من اضطرابات النوم وتحسن سلوك وتصرفات التلاميذ وتوطد العلاقات بين التلاميذ، فإن الفرضية الثالثة محققة، وهذا ما تؤكد دراسة بعباشة رمزي إذا توصل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين للتربية البدنية والرياضية المقبلين على شهادة البكالوريا في القلق النفسي، ودراسة مسلم زين العابدين (2014) أنه توجد فروق دالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين وغير الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير ممارسين في البعد النفسي، وكذا دراسة بوشارب خالد (2014) التي تؤكد أنه لحصة التربية البدنية والرياضية دور إيجابي في التخفيف من القلق النفسي.

### 2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

تنتقل الفرضية الجزئية الرابعة من اعتقاد ينص على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، ومن خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة المحسوبة قد بلغت (1.836) وقيمة T الجدولة (1.962) وبالمقارنة بين T المحسوبة و T الجدولة فإننا نجد T المحسوبة أصغر من T الجدولة (1.836) > (1.962)، وهي غير دالة إحصائياً وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

الجنسين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

ومنه فإن الفرضية الرابعة غير محققة، وهذا ما تؤكدته دراسة بعبابشة رمزي (2015) والتي توصلت إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.



الخاتمة

## الخاتمة

في ختام هذا الانجاز العلمي المتواضع علينا ذكر ايجابيات التربية البدنية والرياضية سواء كانت على المراهق بصفة عامة، أو التلميذ في المرحلة الثانوية بصفة خاصة، وهذا لما لها من دور تخدم به ذاتية الفرد من خلال الجانب النفسي أو الجانب البدني.

وبما أننا ركزنا على الجانب النفسي في دراستنا فلنا أن نبرز مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية، فأخذ قسط من الراحة في ممارسة التربية البدنية والرياضية في الحصة له دور وأثر كبير في إراحة ذهن التلميذ المتعب من أعباء الدروس والمتراكمة والأعمال الروتينية فالممارسة المستمرة والمنتظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على المراهق والتلميذ، لأن هناك توافق كبير بين الجانبين النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة واحدة متكاملة فان المختصين النفسانيين ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية واقحامها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه ثقة في النفس أي أنها تلعب دورا هاما في بناء شخصيته.

إذن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجه من طرف المربين والأساتذة.

## التوصيات والاقتراحات

في ضوء النتائج التي توصلنا إليها حول "دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي"، دراسة ميدانية لثانويات بلدية الشريعة، بئر مقدم، قريقر، وحرصا منا على أن تكون لهذه الدراسة قيمة وظيفية وعملية، ورغبة منا للمساهمة في إعطاء صورة عامة حول الموضوع، ومع إدراكنا بأن هذه الدراسة لا يمكن اعتبارها دراسة كاملة بل هي جزء من البحوث العلمية التي ستأتي بعدها وبناء على النتائج التي تم التوصل إليها نقترح ما يلي:

- زيادة الأنشطة الرياضية والثقافية داخل المؤسسة.
- تدعيم حصة التربية البدنية والرياضية لنجاحاتها في التخفيف من القلق.
- توعية التلاميذ بأهمية ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التربوية.
- زيادة الحجم الساعي لحصة التربية البدنية والرياضية.
- زيادة الاهتمام بالحاجات النفسية والمعنوية للتلاميذ إلى جانب الحاجات المادية.
- توعية المحيط والأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي.
- إعداد برنامج خاص ومنظم لتلاميذ الطور الثانوي يشمل كل نشاطات الترفيه والتسلية بحيث يتماشى مع البرنامج الدراسي للمواد العلمية الأخرى، وهذا من أجل مص مختلف الضغوطات التي يتعرض لها التلميذ.
- تنظيم مختلف البرامج الخاصة بالتربية البدنية والرياضية لكسر وتيرة الدراسة داخل الأقسام مما قد يؤدي إلى تفريغ الطاقة الزائدة من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ضرورة وجود أخصائي نفسي داخل المؤسسة.
- إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ وأساليب مواجهتها ومدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية.
- تعامل الأساتذة مع التلاميذ بأسلوب نشط وفعال من أجل خلق علاقة اتصالية بلا حاجز خاصة في مرحلة الطور الثانوي، أن يشعر التلميذ بتقدير الغير له.



قائمة

المصادر



## قائمة المراجع

القرآن الكريم.

السنة النبوية.

- 01) أحمد عكاشة، العلاج النفسي التدميمي، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر، 1987.
- 02) أحمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطويرية، للقلق، حوليات كلية الآداب، الكويت، 1994.
- 03) أكرم زكي خطيبه، المناهج المعاصرة في التربية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 1997.
- 04) أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، الطبعة الثالثة، القاهرة، 2001.
- 05) حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، القاهرة، 1995.
- 06) حمودة عبد الرحمان حمودة، الطفولة والمراهقة والمشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، القاهرة، 1991.
- 07) رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الأولى، الجزائر، 1992.
- 08) رمضان محمد القذافي، علم النفس والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، الطبعة الثانية، الإسكندرية، مصر، 1997.
- 09) زيان سعيد، مدخل الى علم النفس النمو، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.
- 10) صالح عبد العزيز عبد المجيد، التربية وطرق التدريس، الجزء الأول، دار المعارف، مصر، 1968.
- 11) عبد الرحمان العيسوي، علم النفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية، 1995.
- 12) عبد الرحمان الوافي، النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دار زيان سعيد، الجزائر، 2004.
- 13) عبد العالي الجاسمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، الدار النهضة العربية، الطبعة الأولى، مصر، 1994.
- 14) عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998.
- 15) فاروق السيد عصمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة، 2001.
- 16) فؤاد البوهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة، 1975.
- 17) فيصل محمد، مشكلات المراهقة والشباب، دار الفكر الجامعي، الاسكندرية، 1994.
- 18) قاسم المندلاوي، التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.

(19) محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية الرياضية، منشأة المعارف، الطبعة الأولى، القاهرة، 1997.

(20) محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1994.

(21) محمد عوض بيسوني، فيصل الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الأولى، الجزائر، 1992.

(22) محمد محسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة الثالثة، القاهرة، 1992.

(23) محمد محسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، الطبعة السادسة، القاهرة، 2007.

(24) محمد مصطفى زيدان، النمو النفسي للطفل والمراهق، دار الشروق، الطبعة الثالثة، جدة، السعودية، 1990.

(25) ميخائيل خليل معوض، سيكولوجية النمو والطفولة والمراهقة، دار الفكر الجامعي، الطبعة الثالثة، الاسكندرية، مصر، 1994.

(26) نوري الحافظ، المراهقة، المؤسسة العربية لدراسة والنشر، الطبعة الثانية، الاسكندرية، 1990.

#### قائمة الأطروحات والرسائل العلمية

(27) بختاوي محمد بوزيد أحمد، مذكرة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرات الإدراكية لدى التلاميذ الطور الثاني تحت إشراف بلعيد بيطار، دالي إبراهيم الجزائر، 2000-2001.

(28) سي أحمد حورية، مذكرة ليسانس التربية البدنية وقيمتها التربوية في الطور الأول من التعليم في المدرسة الأساسية، جامعة الجزائر، 1986.

(29) عبد الكريم صونيا زاوي حسينة، دراسة علاقة المربي بالمتربي في حصة التربية البدنية والرياضية لتلاميذ الطور الأول (6-9 سنوات) تحت إشراف شريف علي، دالي إبراهيم، الجزائر، 2002.

#### قائمة الوثائق المساعدة

(30) اللجنة الوطنية للمناهج، الوثيقة المرفقة لمنهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية متوسط، مطبوعة الدوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد، الجزائر، 2003.

#### المراجع باللغة الأجنبية

31) Habildorhof martin, éducation physique et sportive, OPU, Alger, 1996.



الملاحق

## الملحق رقم 01

وزارة التعليم العلمي والبحث العلمي  
جامعة العربي التبسي - تبسة -  
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

### استمارة استبيان

#### موجهة لتلاميذ الطور الثانوي

في إطار إنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضة تحت عنوان:  
"دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور  
الثانوي.

دراسة ميدانية بثانويات القطب السكني الجديد بالشرية، شرفي الطيب بالشرية، النعمان بن بشير  
بالشرية، الشريف محمود بن علي بالشرية.

نرجو منكم أعزاءنا التلاميذ الأفاضل مساعدتي في إنجاز هذا العمل من خلال إجابتم عن  
الأسئلة المقترحة في هذه الاستمارة باعتباركم الشخص الوحيد المؤهل لتزويدي بالمعلومات المناسبة  
في هذا الموضوع، و أتعهد أنني سألتزم بسرية المعلومات ولن استعمل هذه الاستمارة لغرض آخر  
سوى البحث العلمي وتقبلوا منا فائق عبارات التقدير والاحترام.

#### ملاحظة:

- ضع علامة (x) في الخانة التي توافق رأيكم.
- مراعاة جانب الصراحة والموضوعية.
- نرجو منكم عدم ترك أي عبارة بدون إجابة.

السنة الجامعية: 2021/2020

المحور الأول: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق المعرفي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
01	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية لها علاقة مع نتائجك الدراسية؟			
02	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على تخفيف قلق الامتحانات؟			
03	هل ممارسة التربية البدنية تقلل من الشعور بالعصبية عند أداءك للامتحانات؟			
04	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بالثقة والارتياح عند أداءك للامتحان؟			
05	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على التركيز والانتباه والدقة عند أداء الامتحان؟			
06	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية ترفع مستوى الأداء في الامتحان؟			
07	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك بزيادة القدرة على التركيز والانتباه خلال الدراسية؟			
08	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تعينك على الإدراك والتميز خلال الدراسية؟			
09	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية ترفع مستوى دافعية الأداء المدرسي؟			
10	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على زيادة التفكير وتذكر الدروس والمعلومات السابقة؟			
11	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تشعرك برفع مستوى ذكاءك والقدرة على حل المسائل المعقدة؟			
12	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تجعلك في إقبال نحو دراسة المواد الأخرى؟			

المحور الثاني: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق البدني لدى تلاميذ الطور الثانوي

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
13	هل تحس بالتعب دون بذل أي جهد بدني؟			
14	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على مقاومة التعب؟			
15	هل تفرز العرق دون بذل أي مجهود؟ نوبات العرق لا تتعلق بالحرارة أو الرياضة البدنية؟			
16	هل تحس بتزايد وتسارع دقات القلب دون ممارسة التربية البدنية والرياضية؟			
17	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من شدة الدوار والغثيان؟			
18	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية ترفع القدرة على التنفس؟			
19	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من الإفرازات الفيزيولوجية؟			
20	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الاضطرابات في المعدة والأمعاء وغيرها؟			
21	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على فتح الشهية وزيادة التغذية؟			
22	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تقلل من الرجة وارتعاش الأطراف والألام في الجسم؟			

المحور الثالث: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا
23	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من قلق وضغوط الدراسة؟			
24	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من حدة الاكتئاب وضعف الأعصاب؟			
25	هل تشعر بالثقة بالنفس بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية؟			
26	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على مقاومة الخوف من الرسوب وبعث الراحة والاطمئنان؟			
27	هل ممارسة الرياضة تقوي الصبر والاعتماد على الصعاب؟			
28	هل يتغير سلوكك بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية؟			
29	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من الاضطرابات في النوم؟			
30	هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تقوم سلوكيات وتصرفات التلاميذ؟			

توقيع السادة مدراء الثانويات

الامضاء	اسم المدير	اسم الثانوية
	فرحي التركي	ثانوية القطب السكاني الجديد الشريعة
	الوافي شوقي	ثانوية المجاهد الشريف محمد بن علي الشريعة - تبسة
	المدير جدي الزهير	ثانوية شرفي الفقيه الشريعة محمد الأمستة
	محمد التلماس	ثانوية العثمان بن بشير الشريعة / ولاية تبسة





### الملحق رقم 03

Remarques		
Sortie obtenue		15-Avr-2019 18:37:34
Commentaires		
Entrée	Données	C:\Users\Intel L Info\Desktop\المحرف.sav
	Jeu de données actif	Jeu_de_données1
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	117
	Entrée de la matrice	
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques reposent sur l'ensemble des observations dotées de données valides pour toutes les variables dans la procédure.
Syntaxe		RELIABILITY /VARIABLES= السؤال1 السؤال2 السؤال3 السؤال4 السؤال5 السؤال6 السؤال7 السؤال8 السؤال9 السؤال10 السؤال11 السؤال12 السؤال13 السؤال14 السؤال15 السؤال16 السؤال17 السؤال18 السؤال19 السؤال20 السؤال21 السؤال22 السؤال23 السؤال24 السؤال25 السؤال26 السؤال27 السؤال28 السؤال29 السؤال30 /SCALE('ALL VARIABLES') ALL /MODEL=ALPHA /SUMMARY=TOTAL.
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,03

### Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	117	100,0
	Exclue	0	,0
	Total	117	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,972	30

## Table de fréquences

### جنس التلميذ

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	48	41,0	41,0	41,0
	أنثى	69	59,0	59,0	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

### السؤال الأول

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	57	48,7	48,7	48,7
	أحيانا	39	33,3	33,3	82,1
	نادرا	21	17,9	17,9	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

### السؤال الثاني

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	71	60,7	60,7	60,7
	أحيانا	35	29,9	29,9	90,6
	نادرا	11	9,4	9,4	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

### السؤال الثالث

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	57	48,7	48,7	48,7
	أحيانا	42	35,9	35,9	84,6
	نادرا	18	15,4	15,4	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

### السؤال الرابع

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	دائما	56	47,9	47,9	47,9
	أحيانا	39	33,3	33,3	81,2
	نادرا	22	18,8	18,8	100,0
	Total	117	100,0	100,0	

## المخلص

من خلال طرح الإشكالية: هل لخدمة التربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي؟، تم وضع خطة عمل شملت 117 تلميذ وتلميذة من أربع ثانويات مختلفة حيث اعتمدنا المنهج الوصفي في بحثنا وقد تحصلنا على إجابات على تساؤلاتنا تجسدت في النتائج والحسابات الإحصائية والتي بدورها ترجمت إلى تأكيد معظم الفرضيات الموضوعية.

مما سبق ذكره أن لخدمة التربية البدنية والرياضية دور فعال للتخفيف من بعض أنواع القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ما يجعل مادة التربية البدنية والرياضية من المواد الفعالة والحساسة في المسار الدراسي لجميع الأطوار.

## Summary

*wich it turn translated into confirmation to the designed hypothesis. based on what is said before, we find that sports session has an effective impact indecreasing some kinds of stress for high school pupils which makes it an effective and a sensive subject in the learning proces for all levels.*

*wich it turn translated into confirmation to the designed hypothesis. based on what is said before, we find that sports session has an effective impact indecreasing some kinds of stress for high school pupils which makes it an effective and a sensive subject in the learning proces for all levels.*