

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPERU ET DE RECHERCH
SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA
DE
KHEMIS - MILIANA
INSTITUT DES STAPS

التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعاما
بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية



جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

تأثير النشاط البدني الرياضي على الحد من
القلق لدى تلاميذ الطور النهائي

دراسة متمحورة حول: ثانوية مصطفى فروخي بلدية مليانة-ولاية عين الدفلى -

- إشراف الدكتور:

• عزيزي إبراهيم

- إعداد الطالبان:

➤ بوكرة عباسي محمد

➤ بوحوة زكرياء

2018-2019



شكر وتقدير

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

{وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ

صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ}

ويقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: { من لم يشكر الناس لم يشكر الله }

﴿اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا﴾.

نشكر كل من منحنا ولو لحظة من وقته وأفادنا من تجاربه، بالأخص الأستاذ

الفاضل « عزيزي إبراهيم » الذي اشرف على تأطيرنا، ومتابعة مراحل عملنا،

فكانت هذه المذكرة بمثابة الثمرة التي تبلور سنوات جهدنا.

كما نتقدم ببالغ شكرنا وتقديرنا وامتنانا إلى أساتذة معهد علوم و تقنيات الأنشطة

البدنية و الرياضة وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مراحل الدراسة وإلى

موظفي وعمال الإدارة

وإلى كل هؤلاء وكل من ساعدنا من بعيد أو من قريب في إنجاز هذا العمل،

بوحة زكرياء

بوكرة عباسي محمد

الإهداء

قال الله تعالى : " وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي ارْحَمْهُمَا كَمَا
رَبَّيَانِي صَغِيرًا " قرآن كريم (سورة الإسراء) .

مهما كتبت و مهما عبرت ومهما شرحت ومهما وصفت سأجد نفسي عاجزاً عن
التعبير عن شكرهما يا هديةً من الرحمان ويا من بطاعتها ننال الجنان.

إلى التي غمرتني بحبها وسهرت الليالي لراحتي وضحت من أجلي إلى مدرستي
الأولى رمز العطاء والحنان وحضن الأمان إلى من رسمت لي حياتي وكانت
قنديلي الذي أضاء ظلمة أيامي إلى أمي الحبيبة والغالية حفظها الله وطال عمرها

إلى من علمني أن الحياة مبادئ فاضلة وأخلاق سامية إلى من كان حافزي
ومشجعي وقدوتي في هذه الدنيا إلى أبي العزيز حماه الله وأطال عمره.

وإلى من نشأت وترعرعت بينهم إخوتي حفظهم الله وإلى كل العائلة.

وإلى أصدقائي الأعزاء، وإلى جميع الأساتذة اللذين مهدوا لي دربي.

وبالأخص إلى مؤطري الدكتور "عزيزي إبراهيم"

وإلى قارئ كل هذا الإهداء.

بوكرة عباسي محمد

الإهداء

قال الله تعالى : " وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّي اَرْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " قرآن كريم (سورة الإسراء) .

مهما كتبت و مهما عبرت ومهما شرحت ومهما وصفت سأجد نفسي عاجزاً عن التعبير عن شكرهما يا هديةً من الرحمان ويا من بطاعتها ننال الجنان.

إلى التي غمرتني بحبها وسهرت الليالي لراحتي وضحت من أجلي إلى مدرستي الأولى رمز العطاء والحنان وحضن الأمان إلى من رسمت لي حياتي وكانت قنديلي الذي أضاء ظلمة أيامي إلى أمي الحبيبة والغالية حفظها الله وطال عمرها

إلى من علمني أن الحياة مبادئ فاضلة وأخلاق سامية إلى من كان حافزي ومشجعي وقدوتي في هذه الدنيا إلى أبي العزيز حماه الله وأطال عمره.

وإلى من نشأت وترعرعت بينهم إخوتي حفظهم الله وإلى كل العائلة.

وإلى أصدقائي الأعزاء، وإلى جميع الأساتذة اللذين مهدوا لي دربي.

وبالأخص إلى مؤطري الدكتور "عزيري إبراهيم"

وإلى قارئ كل هذا الإهداء.

بوحوة زكرياء

المحتويات:

الترتيب	المحتويات	الرقم
	شكر وتقدير الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	مقدمة	أ
الفصل التمهيدي		
1	إشكالية العامة	3
2	الأسئلة الجزئية	4
3	الفرضية العامة	4
4	الفرضيات الجزئية	4
5	أهداف البحث	5
6	أهمية البحث	5

5	أسباب اختيار الموضوع	7
5	تحديد المصطلحات والمفاهيم	8
7	صعوبات البحث	9
7	الدراسات السابقة	10
الجانب النظري		
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي		
13	تمهيد	
14	مفهوم النشاط البدني والرياضي	1-1
14	أنواع النشاط البدني الرياضي	2-1
14	الرياضات الفردية	1-2-1
15	الرياضات الجماعية	2-2-1
15	ألعاب هادئة	3-2-1
15	ألعاب بسيطة	4-2-1
15	ألعاب المنافسة	5-2-1
16	النشاط الرياضي الداخلي	3-1
16	مميزات النشاط الرياضي الداخلي	1-3-1
16	أهداف النشاط الرياضي الداخلي	2-3-1

17	النشاط الرياضي الخارجي	4-1
17	برنامج النشاط الرياضي الخارجي	1-4-1
18	مميزات النشاط الرياضي الخارجي	2-4-1
18	أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق	5-1
20	خصائص النشاط البدني الرياضي	6-1
20	الإسلام والرياضة	7-1
21	مظاهر الرياضة في الإسلام	1-7-1
23	خلاصة	
الفصل الثاني: القلق الرياضي		
25	تمهيد	
26	تعريف القلق	1-1
26	أنواع القلق	2-1
26	القلق الموضوعي	-1-2-1
26	القلق العصبي	1-3-1
27	القلق الذاتي العادي	2-3-1
27	قلق الحالة	-4-2-1

27	قلق السمة	5-2-1
27	أعراض القلق	-3-1
27	الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية	1-3-1
28	الأعراض النفسية	2-3-1
28	مستويات القلق	-4-1
28	المستوى المنخفض	-1-4-1
28	المستوى المتوسط	2-4-1
28	المستوى العالي	3-4-1
28	مكونات القلق	-5-1
28	مكونات انفعالية	1-5-1
29	مكون معرفية	-2-5-1
29	مكون فيزيولوجي	3-5-1
29	أسباب القلق	6-1
29	أسباب وراثية	-1-6-1
29	أسباب فيزيولوجية	2-6-1
30	نزع غرائز قوية	3-6-1

30	تبنى معتقدات فاسدة	4-6-1
30	أفكار ومشاعر مكبوتة	5-6-1
30	عامل السن	6-6-1
30	حالات قلق الشعور بالذنب	7-6-1
31	حالات قلق مركب نقص	8-6-1
31	القلق في المجال الرياضي	7-1
31	مفهوم القلق في المجال الرياضي	1-7-1
31	تأثير القلق في المجال الرياضي	2-7-1
32	أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين	8-1
32	تعرف على نوع القلق جسدي - معرفي المميز للرياضي	1-8-1
32	التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي	2-8-1
33	علاج القلق	9-1

33	العلاج النفسي	1-9-1
33	العلاج الاجتماعي	2-9-1
33	العلاج الكيميائي	3-9-1
33	العلاج السلوكي للقلق	4-9-1
33	العلاج الكهربائي	5-9-1
34	العلاج الجراحي	6-9-1
34	دور المدرب فب توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية	10-1
35	القلق والأداء الرياضي التنافسي	11-1
36	الخريطة المعرفية للقلق	12-1
38	خلاصة	
الفصل الثالث: المراهقة 15-18 سنة		
40	تمهيد	
41	مفهوم المراهقة	1-3

43	مراحل المراهقة	2-3
43	المراهقة المبكرة	1-2-3
43	المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة)	2-2-3
42	المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة)	3-2-3
44	حاجات المراهق	3-3
44	الحاجة إلى الغذاء والصحة	1-3-3
45	الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية	2-3-3
45	الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار	3-3-3
45	الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيداها	4-3-3
46	الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق	5-3-3
46	خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى	4-3
46	النمو الجسمي والفيزيولوجي	1-4-3
47	النمو العقلي	2-4-3
47	النمو الانفعالي	3-4-3
48	النمو الاجتماعي	4-4-3
48	النمو الحركي الجسمي	5-4-3
49	أشكال من المراهقة	5-3

49	المراهقة المتوافقة	1-5-3
50	المراهقة المنطوية	2-5-3
50	المراهقة العدوانية	3-5-3
48	المراهقة المنحرفة	4-5-3
51	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	6-3
52	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق	7-3
53	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع منهجية البحث		
56	تمهيد	
57	منهج البحث المتبع في الدراسة	1-4
57	المنهج الوصفي التحليلي	1-1-4
58	متغيرات الدراسة	2-4
58	المتغير المستقل	1-2-4
58	المتغير التابع	2-2-4
58	مجتمع الدراسة (البحث)	3-4
58	مفهومه	1-3-4

58	عينة الدراسة	2-3-4
58	مفهوم العينة	1-2-3-4
58	اختيار نوع العينة	2-2-3-4
58	عينة البحث	4-4
59	تشكيل عينة البحث	5-4
59	الدراسة الميدانية والدراسة الميدانية والاستطلاعية	6-4
60	مجالات البحث	7-4
60	المجال الزمني للبحث	1-7-4
60	المجال المكاني	2-7-4
60	الاستبيان	8-4
60	أنواع الأسئلة	9-4
60	الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة	1-9-4
60	صدق الاستمارة	10-4
61	الطريقة الإحصائية	10-4
61	التحليل الإحصائي	1-10-4
63	خلاصة	

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج البحث

78-65	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى (التلاميذ)	
92-79	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية (التلاميذ)	
93	التحليل والمناقشة	1-5
93	التحقق من الفرضية الأولى	1-1-5
94	التحقق من الفرضية الثانية	2-1-5
95	الاستنتاج العام	
96	الاقتراحات	
98	خاتمة	
	قائمة المراجع باللغة العربية	
	قائمة المراجع باللغة الفرنسية	
	قائمة المذكرات	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجداول
59	جدول يوضح توزيع العينة على الثانوية	01
جداول تمثل نتائج الاستمارة الاستبائية الخاصة بالتلاميذ		
65	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟	02
67	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟	03
69	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهندام من طرف أستاذك؟	04
71	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس؟	05
73	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل تشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية؟	06
75	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ لكم بغرض التشجيع على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية؟	07
77	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: كيف يؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟	08
79	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل أنت بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذك أثناء ممارستك للنشاط البدني؟	09
81	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بارتياح من ضغط حجات الدراسة؟	10
83	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: عندما تكون عصبيا أو قلقا هل ترتاح نفسيتك عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية؟	11

85	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: عندما تكون في شدة القلق هل تمارس النشاط البدني والرياضي؟	12
87	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل تعتبر مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتك النفسية؟	13
89	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل يعطيك ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة؟	14
91	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية هل ترى الارتياح والفرح في مزاج زملائك؟	15

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
37	يمثل الخريطة المعرفية للقلق	01
	دليل تصنيف صدق الاختبار	02
دوائر نسبية تمثل نتائج الجداول الخاصة بالاستمارة الإستبائية خاصة بالتلاميذ		
65	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 02.	03
67	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 03.	04
69	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 04.	05
71	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 05.	06
73	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 06.	07
75	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 07.	08
77	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 08.	09
79	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 09.	10
81	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 10.	11
83	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 11.	12
85	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 12.	13
87	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 13.	14
89	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 14.	15
91	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 15.	16

مقدمة:

يبدأ الفرد في بداية حياته بالعيش مع أسرته إلى أن يتأقلم مع أصدقائه وزملائه سواء في المحيط الذي يعيش فيه، أو مكان الذي يدرس فيه فتنتج عن ذلك عملية انسجام الفرد مع الآخرين سواء من الناحية النفسية، أو الاجتماعية حيث تبدأ عملية نمو الفرد من الجانبين. ويوجد في المجتمع نوعين من الأفراد هناك نوع الأول مجتمع سليم أما النوع الثاني فأقل ما يقال عنه بأنه مجتمع مريض، وإن وجد الفرد في هذا المجتمع المريض فقد يتعرض للأزمات مما يتسبب عنها وجود الأمراض النفسية والاجتماعية، وهو ما آلت إليه المجتمعات المعاصرة حيث سجلت أعلى معدلات المرض وأن الأفراد أصبحوا يعانون من الاضطرابات النفسية الاجتماعية، ويمر الفرد في حياته على عدة مراحل ولعل أبرزها هي مرحلة المراهقة التي تعتبر أخطر مرحلة، أو بمعنى آخر هي المنعرج الحاسم في حياته فهي بمثابة مرحلة التطلع الاجتماعي، بحيث يتعلم قيم اجتماعية عديدة فهو يتأثر بأشخاص سواء كانوا صالحين أو فاسدين حيث يلاحظ المراهق في هذه المرحلة من حياته بأنه يشهد نمو الثقة بالذات وامتداد لاهتماماته حيث تزيد عملية نمو الجانب النفسي الاجتماعي أو تنقص عند التحاقه بالثانوية، فقد يواجه عدة مشاكل ومواقف جديدة ويصادف أكثر من نوعين من الأشخاص.

ولما نتحدث عن المراهق والمراهقة فيجب التحدث كذلك عن الرياضة لما لها من علاقة وطيدة مع هذه الفترة لأنها تؤثر بدرجة كبيرة في حياته فيعتبر النشاط البدني الرياضي أو التربية البدنية من بين المواد التدريسية التي يصادفها المراهق في المرحلة الثانوية، حيث أن الهدف الأسمى لهذه المادة هو وصول بالفرد إلى أحسن حالته النفسية الاجتماعية وتزرع فيه الثقة بالنفس، ومواجهة المشاكل وتعايش مع الآخرين، لذا ارتأينا من خلال هذه الدراسة محاولة الكشف عن مدى انعكاس النشاط البدني على الجانب النفسي الاجتماعي للمراهق لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، هدف تكوين المواطن الصالح بدنيا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للرفقي بالفرد والجماعة وبالتالي تطور المجتمع.¹

¹ - كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.



بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكري مستقر، ومن هنا برزت الحاجة دراسة الجانب النفسي لدى الفرد حيث قسمنا هذه الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وتطرقنا في الفصل الأول إلى النشاط البدني والرياضي أما الفصل الثاني فتحدثنا على القلق، كما تناولنا في الفصل الثالث المراهقة بمفهومها ومراحلها وأنواعها فئة 15-18 سنة. أما الجانب التطبيقي فتناول فصلين الفصل الرابع تطرقنا فيه إلى التعريف بالمنهجية المستعملة في بحثنا والفصل الخامس كان عرض وتحليل نتائج الاستبيان.

1- الإشكالية:

لممارسة النشاط البدني الرياضي قيمة أساسية في حياة الفرد وذلك لما يقدمه من فوائد جسمية واجتماعية وتربوية ونفسية فمن الناحية الجسمية فهو يقوي عضلات الجسم وينشطها، أما من الناحية الاجتماعية فهي تقوي الروابط الاجتماعية وتساعد على إنشاء علاقات جديدة، ومن الناحية التربوية فهذه اكتساب الأخلاق الحسنة وزرع روح التعاون والتسامح والتآخي بين الأفراد داخل المجتمع، أما من الناحية النفسية فهي مصدر لمعالجة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان فهو يخلق داخل الفرد الاستقرار النفسي والاتزان العاطفي وذلك من فعاليات أنشطته المختلفة فهو يدفع بالفرد إلى روح الاستعداد للمنافسة الإيجابية المقرونة بالتفوق مع الطموح للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية بحيث يمكنه من أداء دوره الإيجابي داخل المجتمع بشكل فعال ومتميز، كما أنه عامل يساعد في خلق الشعور بالدافعية والمثابرة في أداء العمل بنوعية قوية وبروح ايجابية تمكنه من ضبط انفعالاته النفسية مع القدرة بالتعامل بروية أمام المواقف الصعبة.

فالنشاط البدني الرياضي هو جزء من التربية البدنية والرياضية، فهي مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم، بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي كأنشطة خارج الجدول (داخلية، خارجية).

يمكن تقويم نتائجه على المستوى السلوكي (الحركي، المعرفي، الوجداني)⁽¹⁾.

وهو من بين الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية التربية من حيث اكتساب مهارات التكامل والتوافق بين البيئة والفرد، من حيث القيم والاتجاهات تبعا لدرجة التطور بهدف التوازن من جميع الجوانب، كما تعد الأنشطة البدنية والرياضية بطابعها التربوي عنصرا هاما في ابتعاد المراهقين عن الآفات الاجتماعية، فهي تعمل على تنظيم حياته الاجتماعية والتخفيف من الضغوط النفسية كالقلق التي يعاني منها المراهق، سواء داخل المدرسة أو البيت أو المجتمع.

ولعل ما دفعنا للتطرق إلى هذه الدراسة كونها مظهر من المظاهر الانفعالية وهو القلق وتؤكد التعاريف بأن القلق العام هو فقدان عام لمعنى الأمن النفسي يصاحبه شعور غير معروف بالخوف وتوقع التهديد في كل لحظة و للقلق العام عدة أعراض 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

¹ - أمير أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000، ص 25.

مواقف التهديد ما يؤدي إلى تنشيط جهازهم العصبي المستقل ويهيئهم لمواجهة مصدر التهديد، تختلف شدة الحالة تبعاً لما يستشعره كل فرد من درجة خطورة الموقف الذي يواجهه، كما تزول بزوال مصدر الخطورة والتهديد وتتغير حالة القلق في شدتها وتتذبذب عبر الزمن تبعاً للمواقف المهددة للفرد،¹ إلا أن القلق يكون أكثر حدة عندما يكون متزامناً مع مرحلة المراهقة المصحوبة بعدة تحولات من شأنها أن تهيئ الجو الملائم له ومن خلال ما ذكرنا فإننا سنتطرق إلى التربية البدنية والرياضية كإستراتيجية للتخفيف من القلق متبعين في ذلك المنهجية العلمية المسخرة في دراسة مثل هذه المواضيع ومن هنا جاء اهتمامنا بخصصة التربية البدنية والرياضية ودورها في التخفيف من القلق العام لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعد مرحلة المراهقة من بين المراحل الحرجة في حياة الإنسان التي يسعى فيها من التحرر والاستقلال واتخاذ القرارات في حياته.

وعرفها الباحث "سعد جلال" 1977م هي تلك الفترة الزمنية في مجرى حياة الفرد تتميز بالتغيرات الجسمية الفسيولوجية، التي تتم تحت ضغوط اجتماعية معينة تجعل لهذه المرحلة مظاهرها النفسية المتميزة، وتساعد الظروف الثقافية على تمييز هذه المرحلة.² ومن خلال ما سبق ذكره هذه المعطيات نطرح السؤال العام: ما مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي؟ ومنه نستخلص ما يلي:

2- الأسئلة الجزئية:

- هل لممارسة النشاط البدني الرياضي تأثير على الحالة النفسية لدى التلاميذ؟

- هل يخلق النشاط البدني الرياضي روحاً نفسية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ؟

3- الفرضية العامة:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي انعكاس إيجابي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي.

4- الفرضيات الجزئية:

- لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلاميذ.

- ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحاً نفسية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ.

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001، ص25.

² - أحمد محمد الزغبى: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية عمان، الأردن، 2001م، ص318.

5- أهمية البحث:

-أهمية علمية:

- ✓ تحسيس بضرورة محافظة المجتمع على المراهقين مع مراعاة الظروف التي يعيشها.
- ✓ إيجاد مؤطرين وكفاءات عالية لتكوين مراهقين على نهج الرياضي الاجتماعي النفسي الصحيح.

-أهمية عملية:

- ✓ تبرز أهمية بحثنا في أهمية الموضوع كونه يتيح لنا التفكير في فئة المراهقين مع الحرص على مراعاة الظروف النفسية والاجتماعية لهذه الفئة، من أجل تحقيق نمو بدني وفكري خال من الانفعالات النفسية.

6-أهداف البحث:

- ✓ معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي.
- ✓ معرفة إن كان للنشاط البدني دور في تقليل من الضغوط النفسية للمراهقين في الطور الثانوي.
- ✓ معرفة كيفية انعكاس النشاط البدني الرياضي على الجانب النفسي الاجتماعي بالإيجاب عند المراهق.
- ✓ إبراز تأثير التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية الاجتماعية للمراهق.
- ✓ إيضاح أهمية الممارسة للنشاط البدني الرياضي وما تكسبه الأبعاد نفسية الاجتماعية للمراهق.
- ✓ معرفة دراسة الظواهر الاجتماعية والنفسية التي يعيشها المراهق ومحاولة إيجاد الحلول لها من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية.
- ✓ ممارسة النشاط البدني ومراعاة الجوانب النفسية الاجتماعية للمراهقين.

7- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

7-1- النشاط البدني:

✓ أ- لغة:

✓ النشاط: خف، أسرع

✓ البدن: جمع أبدان هي جسد الإنسان

✓ * خفة جسم الإنسان وسرعته⁽¹⁾

ب- اصطلاحا:

يرى أنور الخولي، إن استخدام كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول وفي الواقع النشاط البدني بمفهومه العريض وتعبير لكل ألوان النشاط البدني التي يقوم بها الإنسان والتي يستخدم فيها البدن بشكل عام وهو مفهوم الأنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي ويعرف قاسم حسين بأنه ميدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ويعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات والمهارات الحركية تؤدي إلى توجيهه في نمو البدني والنفسي الاجتماعي والخلقي.⁽²⁾

ج- إجرائيا:

هي عبارة عن حركات يؤديها جسم الإنسان عن طريق العضلات الهيكلية وتتطلب وجود طاقة وتتجسد في أشكال الرياضة والتمارين الرياضية.

7-2- القلق الرياضي: هو أحد الانفعالات الهامة والذي ينظر إليه على أنه أساس والأهم في

الانفعالات النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين، وإن هذا التأثير يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد أو بصورة سلبية تعيق الأداء.³

¹ - منجد في اللغة العربية والإعلام دار المشرق الشرقية، بيروت، ط2، 2007، ص42

² - عواطف أبو على، التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة، بدون سنة، ص 165.

³ - محمد إبراهيم الفيومي: القلق الإنساني، مصادره، تياراته، علاج الدين له، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985، ص11

7-3-المراهقة:

يدل مفهوم المراهقة في علم النفس على مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو (المراهقة)⁽¹⁾، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو، وليس للمراهقة تعريفا دقيقا محددًا فهناك العديد من التعاريف ومفاهيم خاصة بها.

أ- لغة:

تعيد كلمة المراهقة من الناحية اللغوية الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى قي قولهم "راهق" بمعنى اقتراب من الحلم ودنائه.⁽²⁾

والمراهقة تعني الاقتراب والنمو والدنو من النضج والاكتمال.⁽³⁾

ب- اصطلاحا:

والمراهقة من الناحية الاصطلاحية حسب "ستائلي هول" هي تلك الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرون والتي تقوده إلى مرحلة الرشد.⁽⁴⁾

وحسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والكثير برودة.⁽⁵⁾

8-صعوبات البحث: إن مسؤوليات الباحثين أن يقرأوا بالصعوبات والعراقيل التي واجهت السير الحسن للبحث،ويمكن أن نحصر الصعوبات والعراقيل التي واجهت بحثنا فيما يلي:

* إن نظام استعارة الكتب المعمول به لا يتناسب مع أوقات الدراسة ومشكل الإضرابات وغلق أبواب الجامعة.

* نقص المصادر الجديدة التي تتناول جانب القلق في المجال الرياضي.

* عدم القدرة على تغطية تكاليف المذكرة بصورة كافية.

* مشكل الوقت والفترة الزمنية لتحضير الجانب التطبيقي وحساب النتائج.

1- عبد الرحمان الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ، ط1، ص49.

2- محمد السيد محمد الزعبلوي، خصائص النمو في المراهقة ط1، مكتبة التوبة، 1988، مصر، ص14.

3- ليهي فؤاد السيد، الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص275.

4- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973، ص301.

5- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار المشرق، جدة، ص 152-159

9- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-دراسة رشا عبد الرحمان محمد والي (2007) جامعة القاهرة

أهداف الدراسة : التعرف على تأثير برنامج الألعاب التمهيدية الجماعية والتعرف على التوافق النفسي والاجتماعي للتلميذ المرحلة الإعدادية.

عينة الدراسة : 60 تلميذ بمدرسة آجا الإعدادية للبنين .

أدوات الدراسة: المنهج التجريبي.

أهم نتائج المتوصل إليها: بناء مقياس التوافق النفسي والاجتماعي لتلاميذ المرحلة الإعدادية، وكذلك معرفة الفروق بين الفئات المختلفة.

2-دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد (1996)

عنوان الدراسة : العلاقة بين ممارسة النشاط البدني والرياضي وتنمية التوافق النفسي والاجتماعي .

أهداف الدراسة : معرفة أثر ممارسة بعض الرياضات على التوافق النفسي والاجتماعي لدى المراهق .

عينة الدراسة: 30 طفل وطفلة تتراوح أعمارهم بين 08 إلى 10سنوات.

أدوات الدراسة: جمع البيانات في مقياس السلوك التكيفي، مقياس جوداف هارس للكفاء، وبرنامج لبعض الأنشطة الحركية .

أهم النتائج المتوصل إليها: وجود فروق دالة إحصائيا بين درجتي عينة الدراسة على نشاط مقياس السلوك التكيفي لصالح العينة التجريبية قبل و بعد ممارسة النشاط الحركي.

3- عنوان الدراسة: دور التربية البدنية والرياضية في التخفيض من الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ

الرابعة متوسط ،دراسة ميدانية ببعض إكماليات ولاية أم البواقي.

وقد قام بها الطالبات " بن يد لمي رحمة، العمراوي خوله، غناي فاطمة، حميدي نجوى" في السنة الجامعية (2008-2009) بجامعة قسنطينة.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: تلعب التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية لدى تلاميذ الرابعة المتوسطة.

الفرضيات الجزئية: للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق. وليس للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيض من حدة القلق.

النتائج المتوصل إليها: إن التربية البدنية والرياضية لها دور في التخفيض من بعض الاضطرابات النفسية كالقلق أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

4- عنوان الدراسة: دورة حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة: حيث انجزها الطلبة راجحي سعيد وبوقرة سليمان، جامعة بسكرة 2009-2010 ، بعنوان " ولقد كانت فرضيات الدراسة مشابهة لحد ما فرضياتنا

المطروحة، حيث كانت الفرضية العامة لهذه الدراسة وهي كالتالي: تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دور فعال في تخفيف الضغط النفسي لدى المراهقين من 12 سنة إلى غاية 15 سنة والفرضيات الجزئية فكانت: ارتفاع درجة الضغط النفسي قبل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ، وكذلك فرضية: للألعاب الجماعية دور أكبر في التخفيف من الضغط النفسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة. مقارنة بالألعاب الفردية . ولقد توصلت هذه الدراسة إلى تأكيد فرضياتها المطروحة ، وقد خرجت بنتيجة ايجابية تدعم صحة الفرضيات المطروحة.

5- دراسة محمد ابراهيم عبد الحميد (1996).جامعة ورقلة.

عنوان الدراسة : دور النشاط البدني والرياضي في تنمية الجانب النفسي الاجتماعي لدى المراهق في الطور الثانوي (مذكرة ليسانس غير منشورة).

أهداف الدراسة:

- ✓ الكشف عن الخصائص النفسية والاجتماعية للمراهق في الطور الثانوي.
- ✓ معرفة طبيعة النمو النفسي والاجتماعي أثناء المرحلة الثانوية.
- ✓ معرفة ما مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الحالة النفسية والاجتماعية للمراهق بعد نهاية النشاط.

عينة الدراسة : 150 تلميذ من الطور الثانوي لولاية غرداية.

أدوات الدراسة : المنهج الوصفي (استبيان مكون من خمسة محاور).

أهم نتائج المتوصل إليها: للتربية البدنية و الرياضية دور مهم و فعال في الإعداد النفسي والاجتماعي للمراهق.

تمهيد:

التربية البدنية هي إحدى أوجه التطور الحضاري، فدرجة التقدم وانتشار ممارستها مرتبط بمدى القدرات والإمكانات المادية للدولة.

فتحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية، بحيث تعتبر عنصرا فعالا في الإعداد للمجتمع أفضل لأنها تسهم في العملية التربوية، من خلال تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجانب النفسي والاجتماعي للفرد.

وفي عصرنا الحالي تم التطرق إلى الرياضة بكل مجالاتها، وأصبح من الصعب تجاهل هذا النشاط المتنامي فهو أحسن وسيلة للاحتفاظ بالصحة واللياقة، ونقصد بالنشاط البدني الرياضي المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان.

فمساهمة النشاط البدني هو تحقيق التوازن والتكيف الاجتماعي للتلاميذ، وخاصة من حيث العلاقات والاتصال والتواصل فيما بينهم، ولتحقيق الهدف السامي هو الرضا في تأكيد الروابط الروحية والعقلية والجسمية للتلميذ.

1-1- مفهوم النشاط البدني والرياضي:

يعتبر النشاط البدني الرياضي إحدى اتجاهات ثقافة الرياضي التي يرجع أساسها إلى قديم الزمان، حينما كان الإنسان البدائي الأول يمارس كثيرا من ضروبها تلقائيا، ضمنا لإشباع حاجياته الأولية، فأقام مسابقات العدوى والجري والسباحة والرمي، المصارعة، القفز وغيرها من النشاطات الرياضية الأخرى محاكيا أجداده الأولون ومستفيدا من خلفية الرياضة السابقة، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية كالكرات والمضارب والشبكات، ووضع لها القوانين واللوائح، وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات وعمل جاهدا على تطويرها والارتقاء بها حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوانا لكفاح الإنسان ضد الزمان وذلك ليلبغ أعلى المستويات الأداء والمهارة.

أما في عصرنا هذا فان النشاط الرياضي البدني أصبح عنصرا من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية ورخصة لشباب العالم أجمع ليتعاونوا بعضهم مع البعض خدمة للمجتمع. بالإضافة إلى ذلك فهي تساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية وتحقيق ذاتي عن طريق الصراع وبذل الجهود، فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني إذ يعتبر النشاط البدني والرياضي عاملا أساسيا في إعداد الفرد للدخول إلى الحياة العادية والعملية⁽¹⁾.

1-2- أنواع النشاط البدني الرياضي:

للنشاط البدني الرياضي عدة أنواع منها الجماعية والفردية وألعاب الذكاء وهي الهادئة والألعاب التي تعتمد على القوة والسرعة، ومن هذه الألعاب و المنافسات نستنتج الأنواع التالية:

1-2-1- الرياضات الفردية:

هي تلك الرياضات التي يواجه فيها اللاعب خصما في ميادين الرياضة الفردية، وهي الميادين التي تعود ممارستها على الشجاعة والصبر وبذل الجهد واستخدام الفكر وحسن التصرف واجتتاب اليأس في حالة الهزيمة ومن أمثلتها، ألعاب القوى، الجيدو، السباحة... الخ⁽²⁾.

¹ - علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، د ط، 1971، ص 209، 210.

² - ذراع الشيخ عيسى وآخرون: المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والمناقش في ت.ب.ر، الفصل الأول، شهادة ليسانس، 2013.

ومن بين بعض ألعاب القوى: السرعة، المداومة، والوثب العالي، الففز الطويل رمي الرمح، رمي القرص، دفع الجلة وغيرها.

1-2-2- الرياضات الجماعية:

يحصل فيها تفاعل كبير بين الرياضيين، وهذا التفاعل ينجم ما نسميه بالديناميكية الجماعية حيث يحقق فيها تنظيم علاقة الفرد بالفريق الذي ينتمي إليه، وفيها تنظيم دقيق لعلاقة الفرد أمام الخصم ويتعود على تحمل المسؤولية عن طيب خاطر و تشجيع روح التضامن و التعاون الوثيق⁽¹⁾. هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية، كما يمكننا تقسيمه حسب أوجه النشاط وطبقا للطريقة التي يؤدي بها النشاط، فمنه من يحتاج للكرات و أدوات خاصة ومنها لا يحتاج إلى ذلك.

1-2-3- ألعاب هادئة:

لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية، أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب فكرية مثل الشطرنج.

1-2-4- ألعاب بسيطة:

ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة، التي تناسب الأطفال كالموجودة في المسرحيات.

1-2-5- ألعاب المنافسة:

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتناسب فيها الأفراد فرديا وجماعيا ومن أمثالها كرة القدم والجمباز⁽²⁾.

وبما أن في المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسين فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المتنافسين من أجل تحقيق الفوز.

وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط اللاحق للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ومحقق نفس أصدائها.

¹ - a r t : n°= 17/1995 de journal officiel de la république démocratique et populaire.

² - محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر، القاهرة، 1965، ص 70.

1-3- النشأاط الرلأاضل الءاءلل:

هو النشأاط الءل للءم أوءاء الءءول المءرسل، والءرض منه إءاحة الفرص لكل ءلملء ممارسة النشأاط المءب لءله، وءطبلق المهارء الءل ءعلمها ءءلملء ءلال الءرسل، وهو أنواع الممارسة الفعللة الءل ءءصل فعلا اءصالا وءلقا بالءروس الءل ءمءل القاعءة والءل ءبنى عللها ءءطلل النشأاط الءاءلل، وللءلف النشأاط الءاءلل من مءرسة لأءرى، وءلك لأنه للءضع للالمكانلء المءوفرة وطبلعة البلة والنشأاط الءاءلل للءءو على كل الأنشطة المءوفرة فل المءرسة الفرءلة منها والءماعلة، للم النشأاط الءاءلل عاءة فل أوءاء الراحة الطوئلة والقصلرة فل اللوم المءرسل، وءء إشراف المءرسلن والطلاب المءازلن و الءل للءءون فرصة للءة لءعلم إءارة النشأاط الرلأاضل وءلك ءءكم بشكل عام فان هذا النشأاط للنء للءلملء بالءءرب على المهارء والألعاب الرلأاضلة ءارء وءء الءرسل، وللنضم النشأاط الءاءلل بالمءرسة طبقا للءطة الءل للضعها المءرسل، سواءا كانت مبارلء بلن الفصول أو العروس الفرءلة أو أنشطة ءءظلملة (1).

1-3-1- مملزاء النشأاط الرلأاضل الءاءلل:

- له عءة مملزاء ءربوئلة، نفسلة، بءنلة، وءلرها ولمان أن للءصها فلما للل:
- ✓ للنلء هذا النشأاط فرصة لكل ءلملء فل أن للنءرك اشءراكا اللابلا فل النشأاط المءب اللله.
 - ✓ للنلء النشأاط الرلأاضل الءاءلل فرصة ءءعلم عن طرلق الممارسة العمللة ءربوئلة الصءللة.
 - ✓ للساعد على ءرولل وءسن اسءلال أوءاء الفراغ بللء لا للنلءب مسءوى عال من المهارء.
 - ✓ للنلء الفرصة للنلءم اللصاء الءءماعلة وءنلءم روح الءماعءة (2).
 - ✓ كما للنلء للألرءاء فرصة اءءساب مءالاء للءلءة و اءءساب ءبراء لم للسبق لهم أن ءطرقوا لها.

1-3-2- أهءاف النشأاط الرلأاضل الءاءلل:

✓ للسعى النشأاط الرلأاضل الءاءلل للءءلل ءملاء من الأهءاف ءربوئلة والسلوكلة والءءماعلة ءءلءص فلما للل:

- ✓ للءقق أهءاف ءربلة البءنلة والرلأاضلة.

¹- محمد عوض بسولنل، فلصل اللسلن الشاطبل: نظرلء وطرق ءربلة البءنلة، ءلوان المءطوءاء الءماعلة، ط2 ، 1992، ص 131.

²- ذراع الشلء علسى وآءرون : المءاربلء النفسلة الءءماعلة وأءرها على العلاءة بلن الأستاذ وءءلملء فل ءربلة البءنلة والرلأاضلة، ف²ء.ء.ب.ر للسلانس، 2013.

- ✓ يرفع من مستوى التلاميذ في الأنشطة المختلفة.
- ✓ يخلق روح التعاون والمساعدة داخل المؤسسة.
- ✓ ينمي الجوانب النفسية كالميول والاتجاهات.
- ✓ يدعم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين.
- ✓ ينمي الشخصية (الاستقلالية والقيادة) (1).

1-4- النشاط الرياضي الخارجي:

النشاط الرياضي الخارجي هو نشاط مكمل لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويختص بالمتمازين في الأداء الرياضي، والنشاط الخارجي نشاط تنافسي أساسا، يتبارى فيه وحدات تمثل المدرسة مع وحدات مماثلة أخرى من نفس السن ونفس الجنس، وتجري مباريات هذا النشاط وفقا لقواعد وشروط متفق عليها بهدف تحديد الفائز والفائزين من بين المشتركين.

ولا شك أن منهاج التربية البدنية والرياضية الجيد هو الذي يتيح فرصة اكتشاف قدرات التلاميذ

ويوجههم من خلال برنامج النشاط الرياضي الخارجي، والمتمثلة فيما يلي: (2)

1-4-1- برنامج النشاط الرياضي الخارجي:

➤ نشاط الفرق المدرسية:

فكما هو معروف أن لكل مدرسة أو مؤسسة تربية فريق يمثلها في الدورات الرياضية بين المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقديمها في مجال التربية البدنية ويتألف فريقها من بين أحسن التلاميذ الذين تفرزهم دروس حصة التربية البدنية و الرياضية وكذا الأنشطة الداخلية ومن هنا يجب الاهتمام بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

➤ النشاطات الخلوية:

وهي أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية، ومن هذه النشاطات نجد الرحلات والمعسكرات حيث تقام العديد من الأنشطة فيها، فيتعلم التلاميذ منها الكثير من

¹ - ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط5، دون سنة، ص 154.

² - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، د ط، الجزائر، 1993، ص 193.

الأمر التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية، بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى كالاتحاد على النفس والقدرة على اتخاذ القرارات و تحمل المسؤولية.

1-4-2- مميزات النشاط الرياضي الخارجي:

وتتمثل مميزات النشاط الرياضي الخارجي فيما يلي:⁽¹⁾

- ✓ الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.
- ✓ تعلم قوانين الألعاب والخطط.
- ✓ تحقيق النمو البدني والصحي والعقلي والنفسي والمحافظة عليه.
- ✓ تنمية النمو والتكيف الاجتماعي.
- ✓ تنمية النضج الانفعالي وتطوير العادات والسلوكيات المختلفة.
- ✓ إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الاجتماعية والنفسية.
- ✓ احتكاك التلاميذ مع غيرهم من تلاميذ المدارس الأخرى.

1-5- أثر النشاط البدني الرياضي في حياة المراهق:

الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة، يرتبط عمل كل جزء فيها بعمل الأجزاء الأخرى أشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق، منها التغذية والراحة، ولكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وحركته بعد سيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجته فأصغره قليل الحركة، والمراهق مثله مثل أي إنسان أصبحت حركته، وبالتالي محدودة كادت أن تنعدم خاصة عندما انتشرت وسائل الترفيه المختلفة ولا نعجب إذا رأينا المراهقين كثيرا ما يعانون من الصراع و الأرق، ومن الأمراض، الروماتزمية والعصبية والقلبية، وليس مصادفة أن تنتشر بينهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب، والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلى إثبات، فمعظم المراهقين قليلو الحركة، وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما ينتج وبالتالي حدوث الضرر على أجسادهم، وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني الرياضي، عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والملل التي غالبا ما تصيب جسده.

¹ - ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، عالم الكتب، ط5، دون سنة، ص160.

ففي حركة اللعبة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة (1) الفردية التي ينزل فيها الفرد زملائه يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه، فتزداد مداركه و تقوى شخصيته وتتبلور.

لذلك فان الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا، وممارسة الرياضة في سن المراهقة لا نقل فائدتها عن فائدة التغذية، والملعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهقين السلوك الحسن و المبادئ القومية.

فمن ناحية التدريب فقد حددوا ذلك شروطا عدة منها:

- ✓ أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها فالأصعب ثم ينتهي بالسهل.
- ✓ عليه أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق، وأول الخطوات هي الحركة
- ✓ أن يتيح للمرهق اختيار اللعبة التي يميل إليها، فلا تفرض عليه لعبة بعينها بل يجب أن تضم أوقات التدريب وأن تساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبين له نقاط الخطأ في أعباه حتى يتركها ويصوبها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب فني أخصائي
- ✓ يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاقتصاد على حركة اللعبة في تربية جسم المراهق غير كاف، إذ لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتمضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء، بعيدا عن الأهل والمنزل (2).

فالنشاط البدني الرياضي زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية فله دور آخر وهو وسيلة القضاء أو لملأ وقت الفراغ، ووسيلة ناجحة كذلك لرد كثيرا من الأخطاء في سن المراهقة وكثيرا ما يكتسب المراهق عن طريقه مهارات جديدة ناجحة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق

1 - أخضري إسماعيل: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة ليسانس، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي، 2013.

2 - وليام ماترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق: المراهق والبلوغ، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، د ط، ب ت، ص

في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية.⁽¹⁾

1-6- خصائص النشاط البدني الرياضي:

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص متنوعة لعل أهمها ما يلي:

- ✓ النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي، وهو تعبير عن تلقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- ✓ خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- ✓ أوضح الصور التي يتم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم التنافس.
- ✓ يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدني ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية لأنها تتطلب درجة عالية من الانتباه والتركيز.
- ✓ لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الإنسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة، بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.
- ✓ يتميز النشاط الرياضي لحدوثه في جمهور غفير من المشاهدين، الأمر لا يحدث كثيرا في فروع الحياة.⁽²⁾
- ✓ فكما نلاحظ فإن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد لتكيف مع محيطه ومجتمعه، حيث يستطيع إخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة من ذهنه.

1-7- الإسلام والرياضة:

إن ديننا الحنيف شرع لنا الرياضة من خلال النبي محمد صلى الله عليه وسلم، ولما فيها من فوائد ومن ذلك نستنتج نوعين من الرياضة في الإسلام، وهما ممارسة الرياضة من خلال القيام بالعبادات وبعض الرياضات التي مارسها الرسول صلى الله عليه وسلم والصحابة الكرام حيث نجد:

¹ - أحضر إسماعيل: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة ليسانس، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي، 2013.

² - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي النظريات والتطبيقات، دار الكتب الجامعية، ط2، مصر، 1972، ص 14، 15.

1-7-1-1 مظاهر الرياضة في الإسلام:

- ✓ قال تعالى: "وأعدوا لهم ما استطعتم من قوة ومن رباط الخيل"⁽¹⁾.
 - ✓ قال "صلى الله عليه وسلم": " ارموا فإن ما بين المرمين روضة من رياض الجنة "
- فمن هذا نستنتج أنه مورست عديد الرياضات في الإسلام وذلك من دعوة الرسول صلى الله عليه وسلم لها ومن بين الرياضات الممارسة في وقت الرسول صلى الله عليه وسلم ما يلي:

1-1-7-1 الفروسية:

- إن الفروسية كان لها الفضل الكبير في وجود أبطال مسلمين يعتمد عليهم في أوقات الحرب خاصة، حيث أن الفروسية قي صدر الإسلام كان لها أربع أنواع:
- ✓ ركوب الخيل والكرة.
 - ✓ ركوب الخيل بالقوس.
 - ✓ ركوب الخيل والمطاعنة بالرماح.
 - ✓ ركوب الخيل والمبارزة بالسيف.

ومن أبرز المسلمين العرب الذين اشتهروا بالفروسية: خالد بن الوليد، أبو بكر الصديق، حمزة بن عبد المطلب الذين اتصفوا بأخلاقهم ومقدرتهم على مواجهة الصعاب.

1-1-7-2 الرماية:

إن الإسلام دعا إلى الرماية وهذا استنادا إلى قوله " صلى الله عليه وسلم " "عامهم الرمي بإغراء وترغيب"، وقال أيضا "من تعلم الرمي ثم نسبه فهي نعمة ظفر بها" وقال أيضا: "ومن تعلم الرمي ثم تركه فليس منا"، وقال أيضا: "ارموا واركبوا فإن ترموا خير لكم من أن تركبوا" وعليه فإن الرماية كانت مقسمة إلى أقسام ومن أهمها ما يلي:

- ✓ السرعة.
- ✓ شدة الرمي والإصابة والإحراز.
- ✓ فالرماية كانت تعتمد على القوس، الوتر، السهم، الرمي.

¹ - القرآن الكريم: سورة الأنفال، الآية 60.

1-7-1-3- السباحة:

لقد حث الإسلام على ممارسة السباحة وذلك انطلاقاً من قوله صلى الله عليه وسلم "حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي وأن يورثه طيباً" هذا لأن الإسلام كان مدرك لفوائد السباحة في حياة الفرد.

1-7-1-4- المصارعة:

لقد دعا الإسلام إلى ممارسة المصارعة بما فيها من حكمة تعلم الصبر والتسامح عند المقدرة والتحكم في النفس وضبطها وهذا طبقاً لقوله "صلى الله عليه وسلم" "ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه إلى الغضب" (1).

حيث يروى عن الرسول "ص" أنه صارع محمد بن علي ركانه فصرعه الرسول الكريم وأضجعه وهولاً يملك من نفسه شيئاً حتى غضب ثم قال عدياً محمد فقاد الرسول الكريم وصرعه مرة أخرى وحينها أسلم بعد هذه المصارعة، وهذه مجمل الرياضات العالمية والأولمبية بالإضافة إلى باقي الرياضات.

¹ - حسن أحمد الشافعي: حقوق الإنسان وقانون الطفل في التربية البدنية والرياضية في الشريعة الإسلامية، الموثيق الدولية، الإقليمية، المحلية، ط1 الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباع والنشر، دون سنة، ص 285، 286.

خلاصة:

للنشاط البدني دور بالغ الأهمية في حياة الإنسان، وتبرز أهمية النشاط البدني والرياضي كوسيلة تخص تنمية الكفاءة البدنية للفرد وما يتصل بها من قيم صحية التي تساهم في تكوين فرد صالح وتكسبه لياقة بدنية تأهله للقيام بواجباته ومواجهة متطلبات الحياة، والعمل بما يحقق السعادة والصحة الجيدة، وفي الأخير فالتربية البدنية الرياضية والنشاط البدني ما هما إلا مظهران من مظاهر التربية الحديثة حيث أن مفهومهما يشمل الهدف التربوي بالدرجة الأولى ثم التعليمي والمعرفي بالدرجة الثانية.

تمهيد:

يعتبر القلق أكثر شيوعاً لدى البشر، خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثير بعصر القلق، ولقد اختلف العلماء في إعطاء مفهوم للقلق حول المقومات التي يمكن للشخص الاعتماد عليه للتخلص من القلق النفسي.

كما تتفرد معظم النظريات السيكولوجية لظاهرة القلق، لما لها من مكانة كبيرة في نظامها النظري وفي دراستها للشخصية.

فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، بل أن الفيلسوف الإنساني الوجودي "هيدجر Heidegger" 1927م، يعتبر بأن الوجود ككل هو موضوع قلق، وأن احتمالية الفناء والدمار والعدمية هي ظاهرة لب القلق¹، لذلك تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق، أنواعه، أعراضه، مستوياته، مكوناته، أسبابه، وكذلك القلق في المجال الرياضي.

1 - كاستانيدا، ماك كاندرس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الانجلو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص 05.

2-1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تنوعت تفسيراتهم كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.¹

يرى الدكتور محمد عبد الطاهر الطيب: " أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.² أما الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول أن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفرد بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية.³

ومن هذا نستنتج أن القلق يرتفع وينخفض حسب المعطيات الموجودة في المحيط، والقلق ناتج من عدم معرفة ما يمكن أن يكون في المستقبل القريب أو البعيد.

2-2- أنواع القلق:

يميز فرويد بين نوعين من القلق هما: القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

2-2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي.⁴

2-2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ

1 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الإسكندرية، 1994، ص 281.

2 - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 282.

3 - كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مرجع سابق، ص 05.

4 - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 278.

أنه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية.¹

ويميز فرويد بين ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي:

- القلق الهائم الطليق.
- قلق المخاوف الشاذة.
- قلق الهستيريا.

2-2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.²

2-2-4- قلق الحالة:

وهو ظرف أو حالة انفعالية متغيرة تعتري الإنسان وتتغير بمشاعر ذاتية من التوتر والتوجس يدركها الفرد العادي ويصاحبها نشاط في الجهاز العصبي.³

2-2-5- قلق السمة:

عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى الاختلافات بين الناس في ميلهم إلى الاستجابة اتجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة وذلك بارتفاع في شدة القلق.⁴

2-3- أعراض القلق:

إن صورة مريض القلق تشمل أعراض نفسية وجسمانية.

2-3-1- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصبب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية، مثل مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.⁵

¹ - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 278.

² - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 391.

³ - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، دار قباء، ط1، القاهرة، 1985، ص 389.

⁴ - محمد السيد عبد الرحمان: دراسات في الصحة النفسية، المرجع نفسه، ص 389.

⁵ - محمد عبد الطاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص 386.

2-3-2- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.¹

2-4-2- مستويات القلق:

يرى بعض علماء النفس أن أداء وسلوك الإنسان وخاصة مواقف التي لها علاقة بمستقبلهم يتأثر لحد كبير بمستويات القلق الذي يتميز به الفرد، وهناك على الأقل ثلاثة مستويات وهي:

2-4-2-1- المستوى المنخفض:

في هذا المستوى يحدث التنبيه العام للفرد مع ارتفاع درجة الحساسية نحو الأحداث الخارجية، كما تزداد درجة استعداده وتأهبه لمجابهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها، ويشار إلى هذا المستوى من القلق بأنه علاقة إنذار لفظ وشيك الوقوع.

2-4-2-2- المستوى المتوسط:

في المستويات المتوسطة للقلق يصبح الفرد أقل قدرة على السيطرة، حيث يفقد السلوك مرونته ويتولى الجمود بوجه عام على استجابة الفرد في المواقف المختلفة، ويحتاج الفرد إلى بذل المزيد من الجهد للمحافظة على السلوك المناسب والملائم في مواقف الحياة المتعددة.

2-4-2-3- المستوى العالي:

يؤثر المستوى العالي للقلق على التنظيم السلوكي للفرد بصورة سلبية، أو يقوم بأساليب سلوكية غير ملائمة للمواقف المختلفة.

لا يستطيع الفرد التمييز بين المثيرات أو المنبهات الضارة والغير ضارة، ويرتبط ذلك بعدم القدرة على التركيز والانتباه وسرعة التهيج والسلوك العشوائي.²

2-5-2- مكونات القلق:

2-5-2-1- مكونات انفعالية:

يتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، التوجس، الانزعاج، والهلع الذاتي.

¹ - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة، المشكلات النفسية والعلاج، مركز الطب النفسي العصبي، بدون طبعة، 1991، ص 263.

² - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280.

2-5-2-2 - مكون معرفية:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التنكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

2-5-2-3 - مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.¹

2-6-2 - أسباب القلق:

2-6-2-1 - أسباب وراثية:

أحدث الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس على التوائم وعلى العائلات 10% من الآباء والأخوة من مرض القلق يعانون من نفس المرض ولقد وجد "شليز وشلدز" أن نسبة القلق في التوائم المتشابهة تصل إلى 50%، وأن حوالي 60% يعانون من صفات القلق، وقد اختلفت النسبة في التوائم غير الحقيقية وصلت إلى 4% فقط، أما سمات القلق فقد ظهرت في 13% من الحالات، وبهذه العوامل الإحصائية قرر علماء النفس أن الوراثة تلعب دورا فعالا في استعداد للمرضى.²

2-6-2-2 - أسباب فيزيولوجية:

ينشأ القلق من نشاط الجهازين العصبيين: السمبتاوي والبارسمبتاوي خاصة السمبتاوي والذي مركزه في الدماغ بالهيبوتلاموس وهو وسط داخل الألياف العصبية الخاصة بالانتقال، هذه الأخيرة سبب نشاطها الهيرمونات العصبية كالأدرينالين والنوادريالين التي يزداد نسبتها في الدم فينتج مضاعفات.³

¹ - محمد حسن العلاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 280

² - مصطفى غالب: الإسلام والقلق والخجل، منشورات دار الهلال، ط1، 1980، ص 80.

³ - كاظم ولي آغا: علم النفس الفيزيولوجي، دار الآفاق الجديدة، ط11، بيروت، دون سنة، ص 311.

2-6-3- نزع غرائز قوية:

عندما تنزع الغرائز القوية مثل غريزتي: الجنس والعدوان نحو التحقق أو يعجز كبحها، فالمجتمع يمنع الإنسان من مثل هذه الغرائز وتجدد أنواع من العقوبات المادية والمعنوية للمحافظة على مستويات مقبولة من السلوك، في هذه الحالة يجد الإنسان نفسه بين تحدي مجتمعه المحلي وأنظمته مع ما يترتب على ذلك من عقاب وكبح جميع غرائزه واحترام هذه الأنظمة ليجنب نفسه الإهانة.¹

2-6-4- تبني معتقدات فاسدة:

من مسبباته أن يتبنى الإنسان معتقدات متناقضة مخالفة لسلوكه، كأن يظهر الأمان والتمسك بالأخلاق والالتزام بالأنظمة والتقاليد فيعتقد الناس فيه الخير والصلاح، بينما في قرارات نفسه عكس ذلك فهذه الهفوة بين ظاهره وباطنه تكون مصدرا للقلق وتلعب الضغوط الثقافية التي يعيشها الفرد المشبعة من عوامل عدة مثل الخوف وهو أهم دور في خلق هذا القلق.²

2-6-5- أفكار ومشاعر مكبوتة:

من الأفكار والمشاعر المكبوتة: الخيالات، التصورات الشاذة والذكريات الأخلاقية التي تترك شعور أفراد بالذنب وأفكار أنها مكروهة أو محرمة، حاول المرء أن يبقي هذه الأعمال والأفكار الممنوعة سرية، وهذا يكلفه جهدا ويحول جزء من توتره وانطوائه أو ثقل فعاليته وإنتاجه.³

2-6-6- عامل السن:

إن عامل السن له أثر بالغ في نشاط القلق، فهو يظهر عند الأطفال بأعراض قد تختلف عند الناضجين فيكون في هيئة الخوف من الظلم. أما في المراهقة فيأخذ القلق مظهر آخر من الشعور بالاستقرار أو الحرج الاجتماعي وخصوصا عند مقابلته للجنس الآخر.⁴

2-6-7- حالات قلق الشعور بالذنب:

تتوقف على ظروف خاصة من الحالات الفردية، فالغيرة أو البغض الواعي أو اللاوعي بسبب ولادة التوتر الذهني، الأرق والقلق، وهذا الأخير يتبلور خوفا نوعيا أو جنونيا.⁵

¹ - فخري الدباغ: أصول الطب النفسي، دار الطليعة للطباعة، ط3، بيروت، 1983، ص 97.

² - حامد عبد السلام زهران: الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، ط2، القاهرة، 1979، ص 397.

³ - بوعلو الأزرق: الإنسان والقلق، سيناء للنشر، ط1، مصر، 1993، ص 76.

⁴ - نوري حافظ: المراهق، المؤسسة للدراسات والنشر، ط2، 1995، ص 190

⁵ - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، بدون طبعة، بيروت، دون سنة، ص 24.

2-6-8- حالات قلق مركب نقص:

إن الحياة خصم، وبما أنها كذلك فهي تثير غرائز معادية توظف الغرائز العدائية الأصلية فتحرر القلق بترعها مع الوعي.¹

2-7-2- القلق في المجال الرياضي:

2-7-2-1- مفهوم القلق في المجال الرياضي:

القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له كثير من الكدر، الضيق والألم.² كما يعتبر الانفعالات العامة على أساس أنه من أهم الظواهر النفسية التي تؤثر على أداء الرياضيين.

قد يكون هذا التأثير إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، وبصورة سلبية تفوق الأداء كما يستخدم مصطلح القلق في وصف مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال وللقلق أنواع:

- حالة القلق: صفة مؤقتة متغيرة تعبر عن درجة القلق.
- سمة القلق: هي ثابتة وتشارك في تشكيل شخصية الفرد.³

2-7-2-2- تأثير القلق في المجال الرياضي:

يعبر الفرد عن جميع جوانبه في كل الإنجازات بما فيها من انفعالات وسلوكات، فالإنجازات الرياضية لا تعتمد على تطور البنية البدنية والمهارية فقط، بل تتأثر أيضا بعوامل نفسية مثل الدوافع، التفكير، القلق.... الخ.⁴

كما نجد نوعين من حالة القلق في المجال الرياضي:

- النوع الأول: عندما يكون القلق ميسرا يلعب دور المحفز والمساعد للرياضي في معرفته وإدراكه لمصدر القلق وبالتالي يهيئ نفسه.
- النوع الثاني: عندما يكون القلق معرقلا ويؤثر سلبا على نفسه.

¹ - بهج شعبان: التغلب على الخوف، الموسوعة النفسية، مرجع نفسه، ص 24.

² - سيد حمود فرويد: ترجمة الدكتور محمد عثمان النجاتي، الكف والعرض والقلق، ط1، الجزائر، بدون سنة نشر، ص 13.

³ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 157.

⁴ - نزار المجيد الكامل طه الويس: علم النفس الرياضي، ط1، جامعة بغداد، 1980، ص 14.

2-8- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء، يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- أ- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات.
- ب- يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي.
- ج- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر لارتفاع مؤشر القلق.
- د- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.

2-8-1- التعرف على نوع القلق "جسمي- معرفي" المميز للرياضي:

تشير الدلائل إلى وجود نوعين شائعين من القلق يحدث لدى الرياضيين هما:

-القلق الجسمي: somatic ausciety.

- القلق المعرفي: cognitive ausciety.

أما المظاهر المميزة للقلق الجسمي: اضطراب المعدة، زيادة العرق، نبضات القلب.....

أما المظاهر المميزة للقلق المعرفي: فهي زيادة الأفكار السلبية غير المرغوب فيها التي يعاني منها الرياضي، ومن المتوقع أن القلق الجسمي سوف يؤثر أكثر على الأداء البدني، بينما القلق المعرفي يكون تأثيره أوضح على العمليات الذهنية.¹

2-8-2- التعرف على مستوى القلق الملائم للرياضي:

ربما لا يوجد اختلاف فيما بين المهتمين بالإعداد النفسي للرياضيين على أهمية دور انفعالات اللاعب في التأثير على مستوى أدائه، ولكن الاستفهام يبحث عن الإجابة دائما وهي: كيف تؤثر انفعالات الرياضي على أدائه؟ يتوقف توجيه انفعالات الرياضي على عاملين أساسيين هما:

- طبيعة الشخصية الرياضية.

- طبيعة الموقف.

إنه من الأهمية أن يدرك المدرب أو الرياضي أن القلق ليس هو الذي يؤثر في الأداء ولكن الذي يؤثر حقا في الأداء هي طريقة استجابة الرياضي لانفعال القلق. إن المفهوم السائد في الوسط الرياضي

¹ - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 299.

ولدى العديد من المدربين بأن القلق شيء ضار يجب تجاهله أو محاولة نسيانه، فما هو إلا مفهوم خاطئ، قد يترتب على ذلك أن يصبح الرياضي أكثر قلقاً وتوتراً قبل المنافسة. فتشجيع الرياضي بشكل متواصل بأهمية المنافسة وضرورة التفوق وتحقيق الإنجازات وتكرار الحديث عن الثواب والعقاب، قد يترتب عليه عواقب سلبية تنعكس على الأداء، لذا وجب على المهتمين بالتدريب والإعداد النفسي والإلمام بالتأثيرات المحتملة في ضوء مراعاة الفروق الفردية.¹

2-9- علاج القلق:

حسب الفرد وشدة القلق يختلف علاج القلق، وحسب الوسائل المتاحة يمكن علاج القلق بـ:

2-9-1- العلاج النفسي:

يعتمد على إعادة المريض إلى حالته الأصلية كي يشعر بالاطمئنان النفسي وذلك يبيث في نفسه بعض الآراء والتوجيهات، وبالتالي تساعده على تخفيض ما يعانيه من التوتر النفسي، كما يعتمد على التشجيع بقابليته للشفاء.

2-9-2- العلاج الاجتماعي:

إبعاد المريض من مكان الصراع النفسي وعن المؤثرات المسببة للألم والانفعالات.

2-9-3- العلاج الكيميائي:

تولي أهمية بالغة وذلك بإعطاء بعض العقاقير المنومة والمهدئة في بادئ الأمر، ثم بعد الراحة الجسمية يبدأ العلاج النفسي وذلك للتقليل من التوتر العصبي.

2-9-4- العلاج السلوكي للقلق:

يتم بتدريب المريض على عملية الاسترخاء ثم يقدم له المنبر المثير للقلق بدرجات متفاوتة من الشدة بحيث يجنبه مختلف درجات القلق والانفعال.²

2-9-5- العلاج الكهربائي:

أثبتت التجارب أن الصدمات الكهربائية أصبحت لا تفيد في علاج القلق النفسي، إلا إذا كان يصاحب ذلك أعراض اكتئابية شديدة، وهنا سيختفي الاكتئاب.

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 199.

² - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2000، ص 76.

2-9-6- العلاج الجراحي:

يلجأ عادة إلى العملية الجراحية في حالة ما لم تتحسن بالطرق العلاجية السابقة، وتكون هذه العملية على مستوى المخ للتقليل من شدة القلق، وذلك بقطع الألياف العصبية الخاصة بالانفعال، أين يصبح غير قابل للانفعالات المؤلمة ولا يتأثر بها.¹

2-10- دور المدرب في توجيه القلق المرتبط بالمنافسة الرياضية:

يجب أن يكون المدرب قادرا على استخدام الأساليب المناسبة التي تساهم في خفض القلق والتوتر لدى الرياضيين.²

أ- نظرا لاختلاف الرياضيين في أسلوب استجابتهم فمن الأهمية أن يتعرف المدرب على طبيعة تأثير القلق لكل واحد منهم.

ب- يجب أن يتعرف المدرب على مستوى القلق كسمة وكحالة تنافسية ونوع القلق، كما يلاحظ المدرب ويسجل ملاحظته لمظاهر القلق .

ج- عندما يلاحظ مظاهر الخوف الشديد لدى لاعب أو أكثر، يجب أن يسعى إلى معرفة الأسباب بجمع معلومات وافية عن حالة الرياضي وتاريخه الرياضي في ممارسة اللعبة .

د- يقترح أن يعقد المدرب جلسات التوعية النفسية مع الرياضيين، ويعرفهم بأن حالة القلق التي تنتاب الرياضي قبل المنافسة يمكن أن تتخفض شدتها أثناء المنافسة.

هـ- يجب أن يعد المدرب لاعبيه إعدادا نفسيا يتلاءم مع حالة القلق قبل وأثناء المنافسة.

مثال: استخدام التدريبات التي تشبه أحداث اللعب إلى حد ما.³

و- يجب تركيز المدرب على أهمية كل مباراة أو منافسة رياضية يشترك فيها الرياضي، بحيث الضغط الانفعالي الذي يتعرض له الرياضي متماثلا مع كل المباريات.

ي- نظرا لتوقع زيادة القلق لدى الرياضي عندما يفنقذ إلى السيطرة على الأهداف التي تميز المنافسة التي يشترك فيها، لذا يجب على المدرب استخدام بعض الوسائل منها:

- ممارسة التدريب في الأماكن التي سوف تجري فيها المنافسة.

- معرفة خصائص المنافس وما يتميز به من نواحي القوة والضعف.

¹ - فيصل محمد الزراد: القدرات العصابية، مرجع سابق، ص 76.

² - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 201.

³ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع نفسه، ص 203.

- استخدام الأدوات والأجهزة المستعملة في المنافسة.

ك- يجب على المدرب أن يستخدم الطرق المتباينة للإرشاد عند التعامل مع اللاعبين نظراً لأن لكل لاعب فريدته التي تميزه على اللاعبين الآخرين، الأمر الذي يستلزم عدم إتباع أسلوب واحد للإرشاد مع جميع اللاعبين

ل- التعاون التام مع الجهاز الطبي، حيث على المدرب عدم تشخيص الحالات المرضية للاعب، أو وصف بعض الأدوية والعقاقير، بل يجب أن يتولى تلك المهمة طبيب أخصائي.

م- التعاون التام مع الأخصائي النفسي الرياضي، حيث يجب على المدرب معرفة حقيقة هامة وهي أن الأخصائي النفسي ليس منافساً له، بل مساعداً ومعاوناً له في عملية إرشاد وتوجيه اللاعبين.

ن- الاهتمام والحرص الزائد للتعرف عن المتطلبات الانفعالية والسلوكية وردود الأفعال والمشاكل الخاصة باللاعبين.

ص- الاهتمام باستخدام التدليك الرياضي قبل المنافسة مع تحديد مدته وقوته لكل لاعب في ضوء حالته مع مراعاة أن يقوم بتلك العملية أخصائي العلاج الطبيعي.¹

2-11- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

لقد اهتم بعض الباحثون بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مباحة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين، مرجعه الشخص الرياضي في تقديره لقدراته الذاتية، وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حق الإعداد النفسي للرياضيين أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً يعتمد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس.

¹ - إخلص محمد عبد الحفيظ: التوجيه والإرشاد النفسي، ط1، 2001، ص 149.

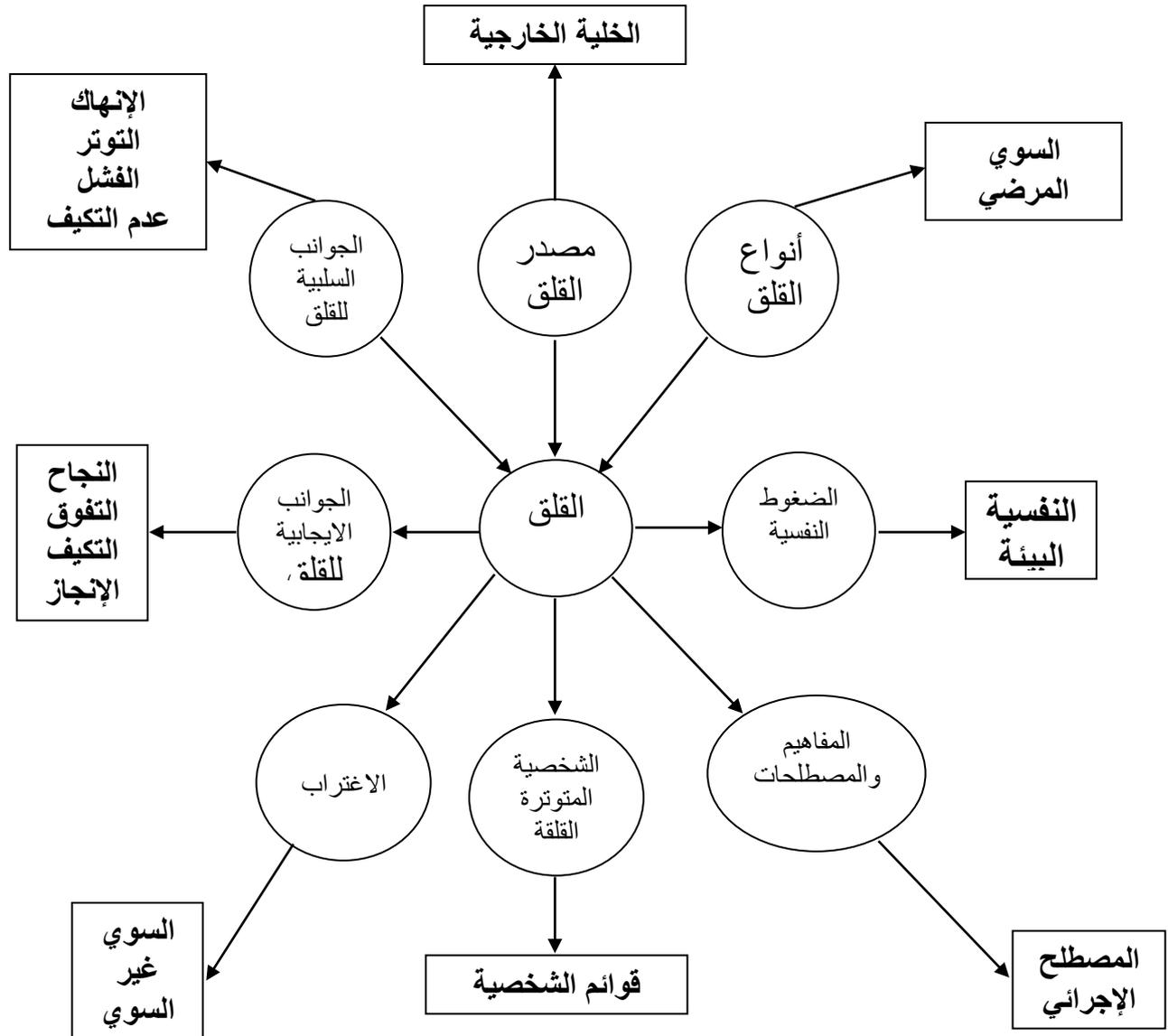
ومن جهة أخرى فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتتابهم حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة، لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين، أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى جديد يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر لحالة القلق قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

والخلاصة التي يمكن الوصول إليها من العرض السابق أن مستوى القلق المناسب الذي يساعد الرياضي على تقديم أفضل أداء مستوى خاص بكل رياضي، ومن هنا تكمن أهمية وجود الأخصائي النفسي الرياضي، الذي يحدد مستوى القلق المناسب لكل رياضي الذي يساعده على إصدار أفضل أداء حركي خلال المباريات.¹

2-12- الخريطة المعرفية للقلق:

إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، القلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، أن نتصوره من خلال الخريطة المعرفية التي يمكن رصدها في:

¹ - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 252.



الشكل رقم (01): يمثل الخريطة المعرفية للقلق.¹

¹ - فاروق السيد عثمان: القلق وإدارة الضغوط النفسية، مرجع سابق، ص 17.

خلاصة:

نستنتج أن القلق من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها الرياضي قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها. كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، لذا يجب على المدربين والأخصائيين الأخذ بعين الإعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

تمهيد:

حظيت مرحلة المراهقة باهتمام الدراسات النفسية والاجتماعية بحيث يمكن القول بأن هذه المرحلة من مراحل النمو قد نالت قسطاً وافراً من البحث والدراسة لم تتأله أي مرحلة عمرية أخرى. إن حاجتنا لدراسة المراهقة تتجلى من خلال ثلاث زوايا بحيث تكتسي طابعاً ذا أهمية بالغة في حياة المراهق ألا وهي (الفرد، المجتمع، المؤسسة التعليمية "النظام التربوي").

فإذا نظرنا إلى أهمية المراهقة من زاوية الفرد فنسجد أنها تمثل مرحلة حرجة في حياة الفرد لأنها السن التي يتحدد فيها مستقبله إلى حد كبير، وإذا نظرنا إلى مرحلة المراهقة من زاوية المجتمع سنجد أنها الفترة التي يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء للمجتمع، وإذا نظرنا إلى مرحلة المراهقة من زاوية النظام التربوي، الذي يمر من خلاله الأفراد المزاولون لدراساتهم فإن هذا الأخير قد ينمي في شخصية المراهقين روح الانتماء وذلك نظراً لما يمر به من صراعات وتغيرات.

3-1 - مفهوم المراهقة:

3-1-1 - المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.¹

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وعلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .

3-1-2 - المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébélogie) .

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج ".⁽²⁾

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى، يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

¹- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر، ب ط ، ج3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

²- مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1، لبنان ، 2002 ، ص 379 .

وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي " .¹

من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

▪ إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .

▪ ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .

أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد

أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.⁽²⁾

ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي.

¹- إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980 ، ص 75 .

²- محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) " ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر 1997 ، ص 315 .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :

" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته. (1)

3-2- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

3-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي . (2)

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجذ المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

3-2-2- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة) :

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية ، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

1- منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .

2- أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.

3-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه .

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له. (1)

3-3- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط و بذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل. وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية.

3-3-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، ب ط ، بدون بلد ، 1982 ، ص 252
263،289 262،353.

الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية، (70 غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و (100 غ) مواد بروتينية.

ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة. (1)

3-3-2- الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم. (2)

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

3-3-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

3-3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

1- موسوعة: "التغذية وعناصرها"، الشركة الشرقية للطباعة والنشر والتوزيع ط3، لبنان، 1982، ص38.

2- فاخر عقل: "علم النفس التربوي"، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع ط3، لبنان، ب س، ص 125.

3-3-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق. فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فنكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة ، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد . (1)

3-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى :

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد. وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة ، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد أو التدرج نحوه لهذا يطلق عليها مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي:

3-4-1- النمو الجسمي والفيزيولوجي:

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فيسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي ، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية ، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات (1)

3-4-2- النمو العقلي:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد. والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية التوجيه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره ، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو. (2)

3-4-3- النمو الانفعالي:

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كائنا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر ، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والانجذاب والنفور. (3)

فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن، فتتمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والغيرة والصراع ، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة .

1- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 345 ، 346 .

2- محمد زياد حمدان : "علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية " ، دار التربية الحديثة ، ط1، الأردن ، 2000 ، ص 28 .

3- حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 352 ، 354 .

3-4-4- النمو الاجتماعي :

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة ، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة. . الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد. (1)

3-4-5- النمو الحركي الجسمي:

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق ، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة. (2)

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه و إتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.

3-4-6- نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

1- محمد عماد الدين إسماعيل : "النمو في مرحلة المراهقة " ، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، مصر ، 1986 ، ص 76 .
2- محمود حمودة : " الطفولة والمراهقة " ، دار الفكر العربي ، ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 43 .

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته ، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمرکز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين ، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم .

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تقادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسراره، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته .

3-5 - أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة :

3-5-1 - المراهقة المتوافقة: ومن سماتها :

. الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
 . الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والالتزان العاطفي .
 . الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
 . التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التقاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .⁽¹⁾

3-5-1-1 - العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

. معاملة الأسرة السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.⁽²⁾

. توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

1- محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

2- رابح تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط 2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

3-5-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي :

. الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء. (1)
. التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.
. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3-5-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

. اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... الخ .

. تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .

. عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجدب العاطفي .

3-5-3- المراهقة العدوانية: (المتمردة) من سماتها

. التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ،

العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية... الخ . (2)

العناد: هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة

انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها

من الأفراد، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.

1- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .

2- عبد الغني الإيديي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط 1 ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

. الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

3-5-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي

. الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

. الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

. بلوغ الذروة في سوء التوافق .

. البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-5-4-1- العوامل المؤثرة فيها:

. المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

. القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ...الخ.

. الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

. الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة،

وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق

والسواء.¹

3-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، الندي

الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

. أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد

أيضا وبدرجة كبيرة.

. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

. مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.⁽¹⁾

. لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

. مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

1- أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، مرجع سابق ، ص 185 .

. مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

3-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق، إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية، أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية، إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخفية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسايرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ، وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.⁽¹⁾

¹- بو فلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها"، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر، 1983، ص 37.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه نستخلص أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، و يمر تلاميذ المرحلة الثانوية بهذه المرحلة التي هي مهمة وحرجة في آن واحد في حياة الفرد لما تتميز به من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية انفعالية اجتماعية وعقلية مصطبحة بتغيرات بيولوجية وفيزيولوجية و ذلك إلى غاية سن الرشد، ونظرا لما ينجم عن هذه التغيرات من مشاكل وعقبات تعكر حياة المراهق فإنه من المهم والضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب، بل يجب مساعدته والأخذ بيده وتوجيهه توجيهها صحيحا حتى يتمكن من تخطي هذه الصعوبات.

وتحقيقا لمبدأ الكمال والاستمرار في النمو تهتم المدرسة الثانوية بالدرجة الأولى بدرس التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها في المراحل الإعدادية بغية تنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي لأن تكون للتلميذ مركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية التربوية .

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءًا من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع للدراسة، ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة، ثم التنقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

4-1- منهج البحث المتبع في الدراسة:

4-1-1- المنهج الوصفي التحليلي:

يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

- يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على عدد العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات من الأمثلة الحية على هذا المنهج، بشكل عام ممكن تعريفه "بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعالة للظاهر.¹

- ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية، ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.²

بينما يرى آخرون بأن المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية، تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة، يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد في تنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها والبشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها.³

أما أهم ما يميز المنهج أنه سيوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة، كما أنه يقدم في نفس الوقت تفسيراً واقعياً للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الآخر، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي للباحث عند جمعه للبيانات المختلفة حول ظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي.⁴

¹-ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998، ص47

²-كمال ايت منصور، رابع طهير : منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، ط1، عين مليلة، 2003، ص18

³-سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلاوي للنشر، عمان، 1987، ص131

⁴-ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص47

4-2- متغيرات الدراسة :

4-2-1- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى التأثير في الظاهر المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويمثل في دراستنا هو الدور الذي يلعبه النشاط البدني الرياضي.

4-2-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة المتغيرات الأخرى تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذا البحث هو القلق.

4-3- مجتمع الدراسة (البحث):

4-3-1- مفهومه: نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث؟

- وهل يمتلك وقتاً كافياً لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث؟

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته،¹ كما قمنا باختيار مجتمعنا والمتمثل في تلاميذ الطور النهائي وقمنا عليه هاته الدراسة.

4-3-2- عينة الدراسة:

4-3-2-1- مفهوم العينة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

4-3-2-2- اختيار نوع العينة:

أ- العينة المقصودة: ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تمامًا مثل:

الطلبة، أطباء، عمال، حيث يعتمد الباحث هذا الأسلوب من أجل اختيار عينته حسب معايير يضعها الباحث للبحث.

4-4- عينة البحث: العينة الخاصة بتلاميذ الطور الثانوي تحتوي العينة على (67) تلميذًا أخذوا من

ثانوية مصطفى فروخي ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى.²

¹ -سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 دار المسيرة، الأردنية، 2000، ص47

² -ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص56

4-5- تشكيل عينة البحث:

العينة هي من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بالإجابة على الفرضيات المقترحة، بحيث كان عدد التلاميذ الذين وزعت عليهم أسئلة الاستبيان 67 تلميذاً موزعةً على ثانوية مصطفى فروخي ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

جدول (01) يوضح توزيع العينة على الثانوية:

اسم المؤسسة	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات التي ردت
مصطفى فروخي	67	60
المجموع	67	60

4-6- الدراسة الميدانية والاستطلاعية:

4-6-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الهدف منها:

- تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولى إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة.
- محاولة الإلمام بكل ماله علاقة بالموضوع من دراسات وأبحاث ومفاهيم ومعلومات لتكوين نظرة شاملة حول مشكلة البحث.

- التقرب من ذوي الاختصاص والخبرة، بطلب المشورة منهم ومناقشتهم فيما يتعلق بمحاور مشكلة البحث بغية التوصل إلى أحسن الطرق لمعالجة الموضوع المطروح

4-6-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرينا دراسة استطلاعية ثانية الهدف من خلالها هو بناء استمارة تحدد هدف بحثنا هذا على إبراز تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي. اعتمدنا في إعداد الاستمارة على عدد من الدراسات المتعلقة بالموضوع، وعلى عدد من المقاييس والاستمارات التي حاولت قياس هذين المتغيرين.

هذا بالإضافة إلى التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج، ومعالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء اقتراحات وتوصيات تخدم موضوع الدراسة.

4-7- مجلات البحث:

4-7-1- المجال الزمني للبحث: شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر فيفري إلى غاية نهاية شهر مارس 2019، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من 04 أفريل إلى غاية 20 أفريل 2019.

4-7-2- المجال المكاني: قمنا بإجراء البحث الميداني بولاية عين الدفلى احتوت على ثانوية مصطفى فروخي ببلدية خميس مليانة ولاية عين الدفلى.

4-8- الاستبيان:

هي وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل العينة الممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب¹. كما هو عبارة مجموعة من الأسئلة وقيم استخراج هذه الأسئلة من مضمون البحث تطرقنا إليه ومن خلال التساؤلات الموجودة في إشكالية البحث.

4-9- أنواع الأسئلة:

4-9-1- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيدته أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده².

4-10- صدق الاستمارة:

الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً آخر³.

قامت الجمعية الأمريكية بتصنيف الصدق حسب الشكل التالي:

¹- الرفاعي احمد حسين: مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والإقتصادية، دار وائل، ط1، عمان، 1998، ص181
²-عمار بوحوش: محمد محمود الزنياد، مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن، 1989، ص56
³- سامي ملحم، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2000، ص273.



الشكل رقم (02): دليل تصنيف صدق الاختبار⁽¹⁾.

- تقديرات المحكمين:

- قمنا بعرض الاستمارة لقياس تأثير النشاط البدني والرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي على ثلاث محكمين، يحملون درجة دكتوراه وشهادة ماجستير في التربية البدنية والرياضية، ولهم أكثر من خمس سنوات خبرة. تم عرض الاستمارة على الأساتذة المحكمين ابتداءً من 06 ماي 2019 إلى 10 ماي 2019.

قائمة المحكمين ودرجاتهم العلمية:

وبعد جمع الاستمارات المحكمة تم مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي كانوا يرونها مناسبة. كما أجمع معظم المحكمين على ملائمة بنود الاستمارة وصلاحياتها لقياس دوافع الاختيار المهني والرضا الوظيفي عند أساتذة التربية الرياضية. وقد اعتبرنا ذلك دليلاً لصدق الاستبيان، أي صدق المحكمين الذي هو عبارة عن الصدق الظاهري.

¹- ليلي السيد فرحات، القياس و الاختبار في التربية الرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، عمان، 2001، ص113.

4-11- الثبات:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، والمقياس الثابت هو الذي يقدم نفس النتائج عند إجراء القياس لنفس الشخص لمرات عديدة في نفس اليوم أو في أيام مختلفة⁽¹⁾. للتأكد من ثبات الاستمارة استعملنا التقنيات التالية:

4-11-1- الطريقة الإحصائية:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي: **قانون النسب المئوية**: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

قانون ك² (كاف تربيعي):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان

$$K^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

ت م = التكرارات المشاهد.

ت ن = التكرارات النظرية.

× = درجة الخطأ المعياري (× = 0.05).

ه = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية. (ت = ه - 1).

¹- ليلي السيد فرحات، مرجع سابق، ص ص 143-144.

خلاصة:

تضمن فصل منهجية البحث منهج البحث الذي استعملناه في دراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي، كما تضمن الدراستين الاستطلاعتين التي كان الهدف منهما التعرف والإطلاع على ظروف تدريب اللاعبين والرياضية والتأكد من صدق وثبات الاستمارة المعدة لهذه الدراسة. كما قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى عينة البحث وخصائصها ومجالات البحث، كما قمنا بشرح أدوات البحث المتمثلة في استمارة مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي.

المحور الأول: لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلميذ.

السؤال الأول: هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

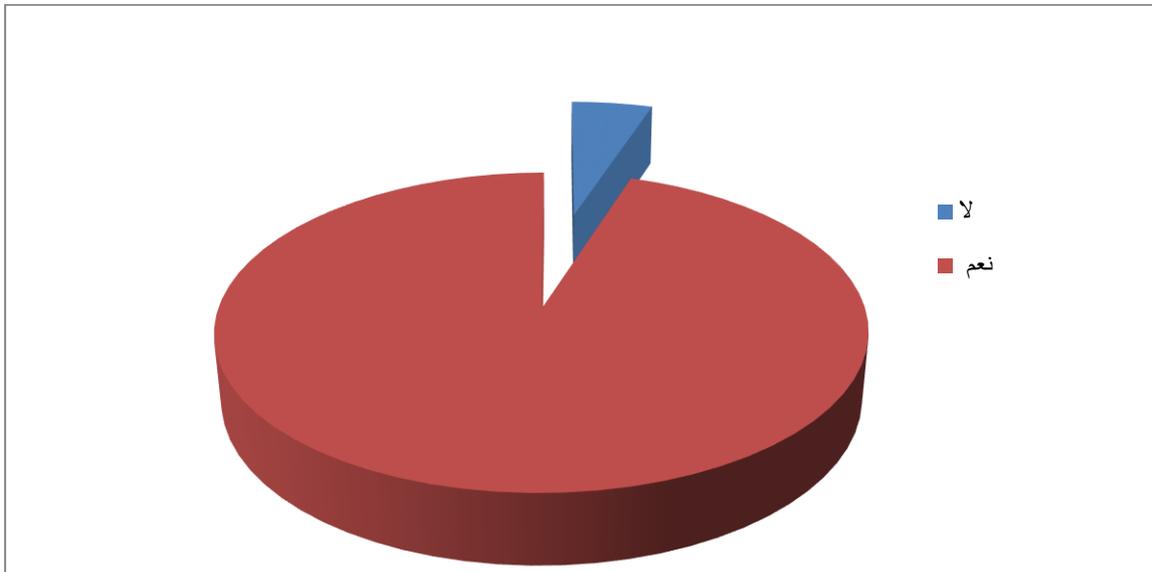
الغرض منه : معرفة إذا كان التلميذ يشارك في حصة التربية البدنية والرياضية.

. عرض نتائج السؤال الأول:

. الجدول الثاني:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
01	3	57	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات	03	57					
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (02) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (03): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (02)

تحليل نتائج الجدول الثاني: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يحذوهم الحماس للمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة %95 ونجد نسبة %05 من التلاميذ لا يبالون بذلك وهذا ما يؤكد شغف التلاميذ للممارسة الرياضية داخل المؤسسة التربوية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية ومن هنا نستنتج شغف التلاميذ للممارسة الرياضية داخل المؤسسة التربوية.

السؤال الثاني: إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

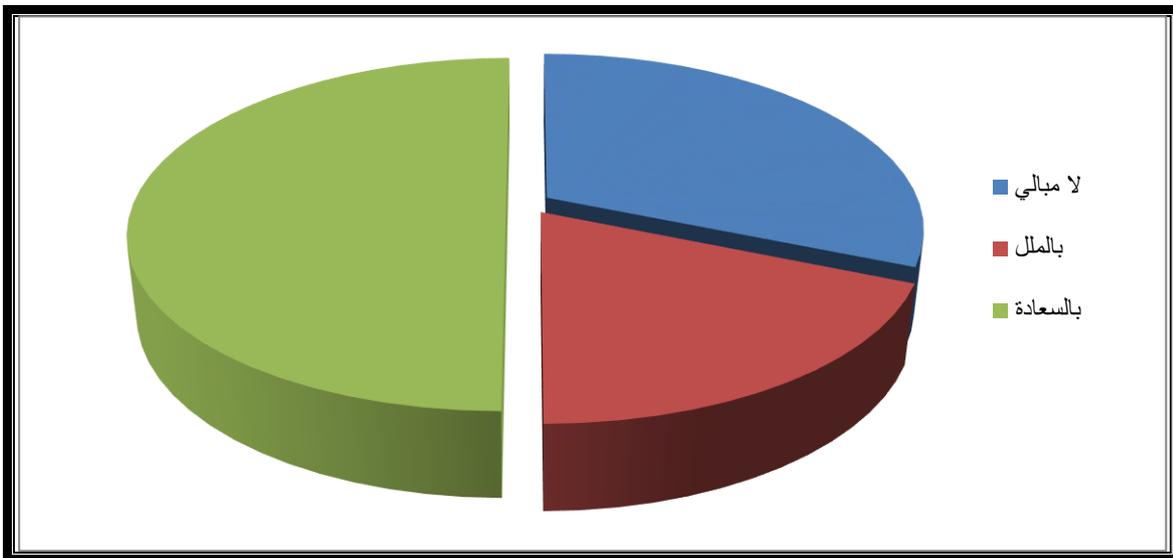
الغرض منه: معرفة شعور التلميذ إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الحصة.

. عرض نتائج السؤال الثاني:

. الجدول الثالث:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	بالملل	بالسعادة	لا مبالي					
01	15	25	20	60	2.50	0.05	02	غير دال
التكرارات	15	25	20	60		5.99		
النسبة %	25%	41.67 %	33.33 %	100				

الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (04): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (03)

تحليل نتائج الجدول الثالث: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن التلاميذ يشعرون بالملل إذا غاب أستاذ حصة التربية البدنية والرياضية بنسبة %25 ونجد نسبة %41.67 من التلاميذ يشعرون بالسعادة وهذا لوقت الفراغ الذي يكون وقت الحصة أما نسبة %20 فهم لا يبالون بحضور الأستاذ أو غيابه لأن تلك الفئة لا تحضر بتاتا للحصة، والنسبة تؤكد اهتمام التلاميذ بحصة التربية البدنية والرياضية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 19.9 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومن هنا نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث شعورهم إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية عن الحصة.

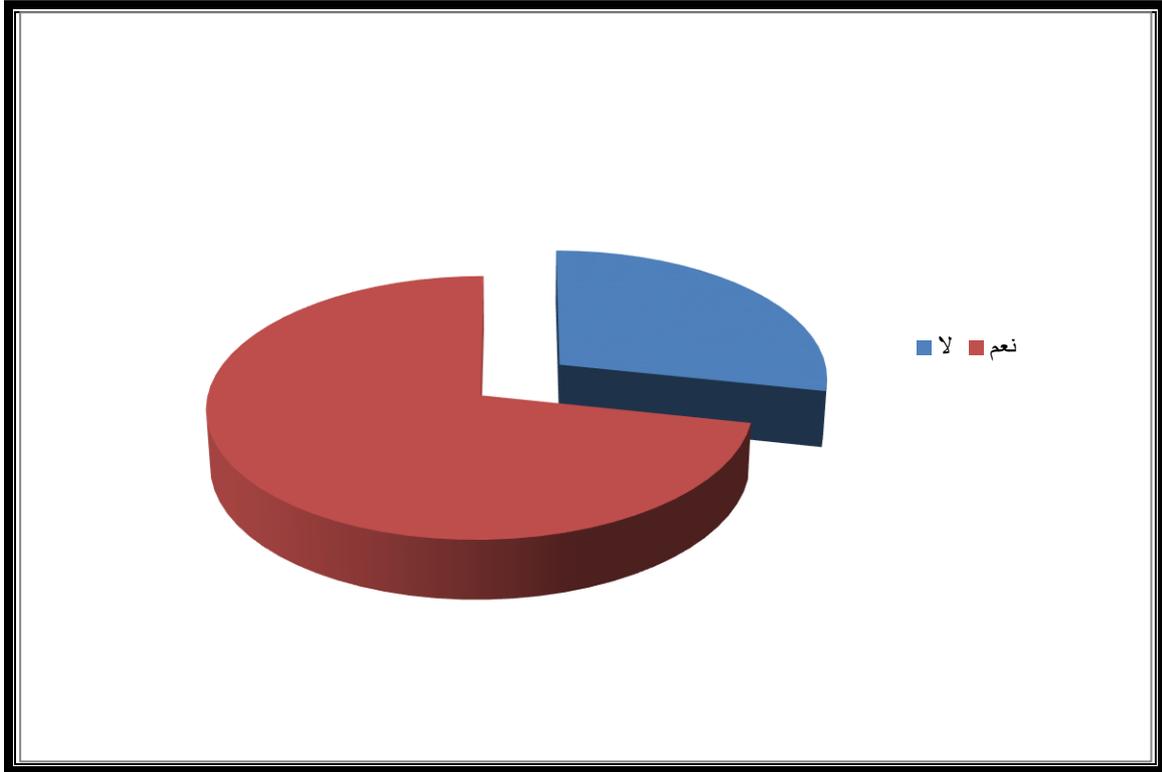
السؤال الثالث: هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناادة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك؟
الغرض منه: معرفة إن كان يصاب التلميذ بالقلق إذا تم تضييع الوقت أثناء المناادة ومراقبة الهدام من طرف أستاذه.

. عرض نتائج السؤال الثالث:

الجدول الرابع:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
03	لا	نعم	60	11.26	0.05	01	دال
التكرارات	17	43					
النسبة %	28.33 %	71.67 %	100				

الجدول رقم (04) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (05): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (04)

تحليل نتائج الجدول الخامس: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن نسبة 71.67% من التلاميذ تصاب بالقلق أثناء تضييع الوقت من خلال المناداة ومراقبة الهدام من طرف الأستاذ ونجد نسبة 28.33% من التلاميذ لا يرون في ذلك انزعاج بل هو في صالحهم وهذا ما نراه أن معظم التلاميذ يريدون الدخول مباشرة في النشاط البدني، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 11.26 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري عند التلاميذ من حيث إن كانوا يصابوا بالقلق إذا تم تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذتهم.

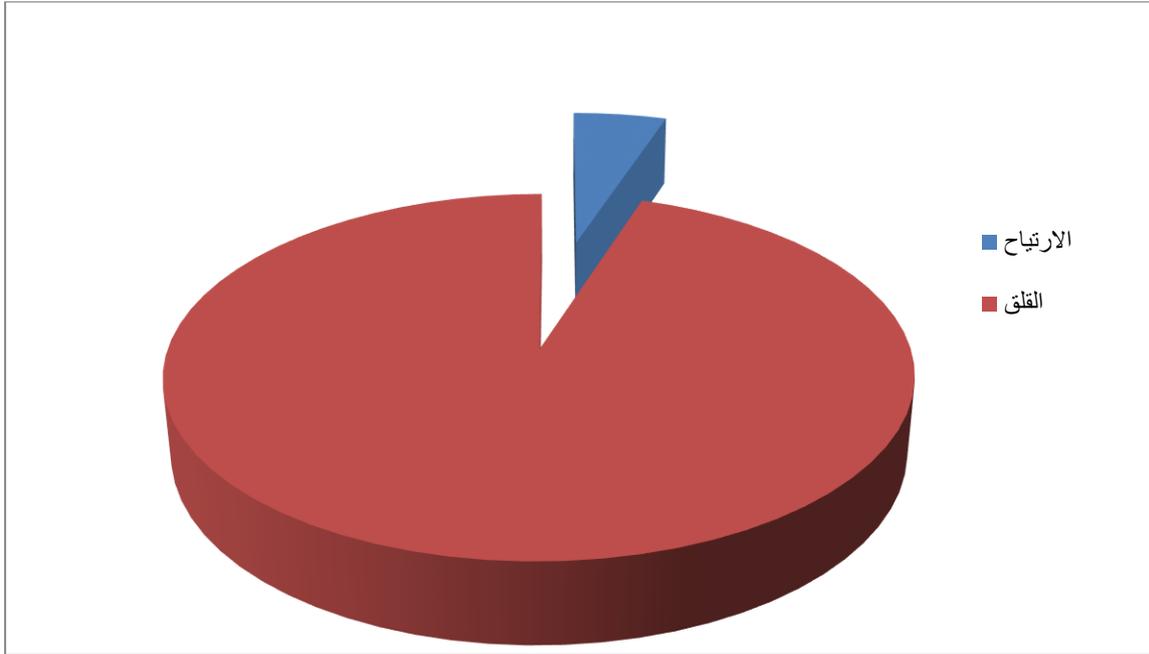
السؤال الرابع: عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس؟
الغرض من السؤال: معرفة شعور التلميذ إذا قيام الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار.

. عرض نتائج السؤال الرابع:

. الجدول الخامس:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	الارتياح	القلق					
04	03	57	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات	03	57	60				
النسبة %	05%	95%	100		3.84		

الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



الشكل (06): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (05)

تحليل نتائج الجدول الخامس: من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن نسبة 96% من التلاميذ تصاب بالقلق أثناء تضييع الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار ونجد نسبة 04% من التلاميذ يرتاحون ويحبون الإلمام بالمعلومات والمعارف التي تخصصهم ولا يرون في ذلك إزعاج وهذا ما نراه أن معظم التلاميذ يريدون الدخول مباشرة في النشاط البدني، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية.

ومن هنا نستنتج أن التلاميذ يصابوا بالقلق أثناء تضييع الأستاذ بشرح درس الحصة دون اختصار.

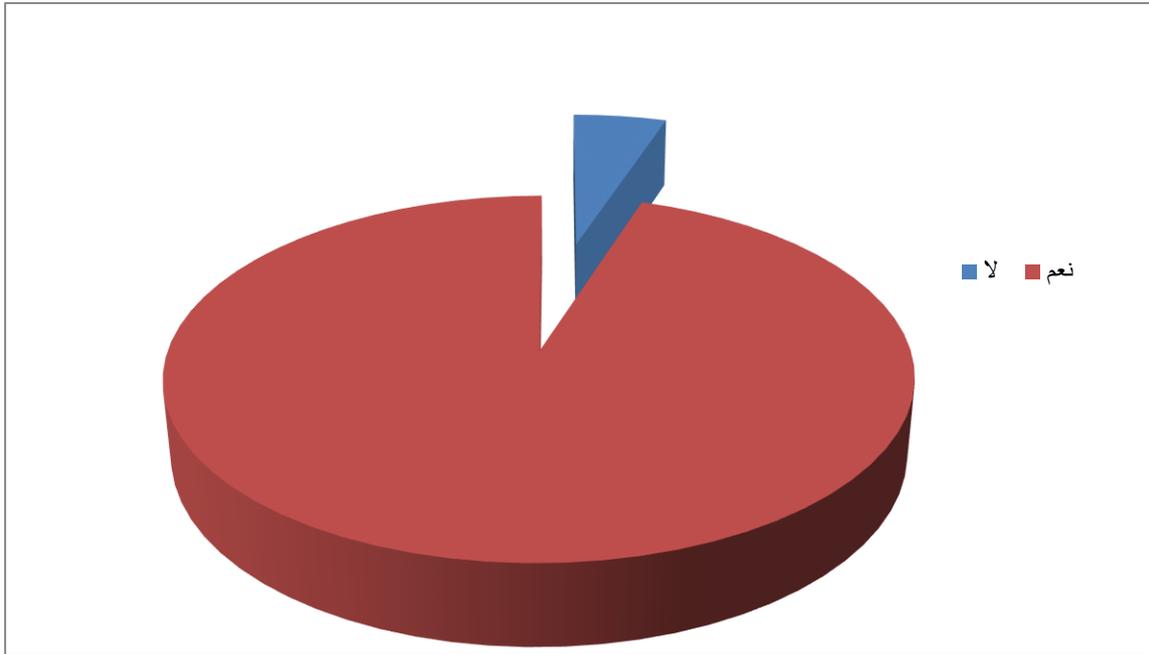
السؤال الخامس: هل تشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
الغرض منه: معرفة إذا كان التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.

. عرض نتائج السؤال الخامس :

. الجدول السادس:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
05	03	60	60	48.6	3.84	01	دال
التكرارات	57	57					
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (06) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



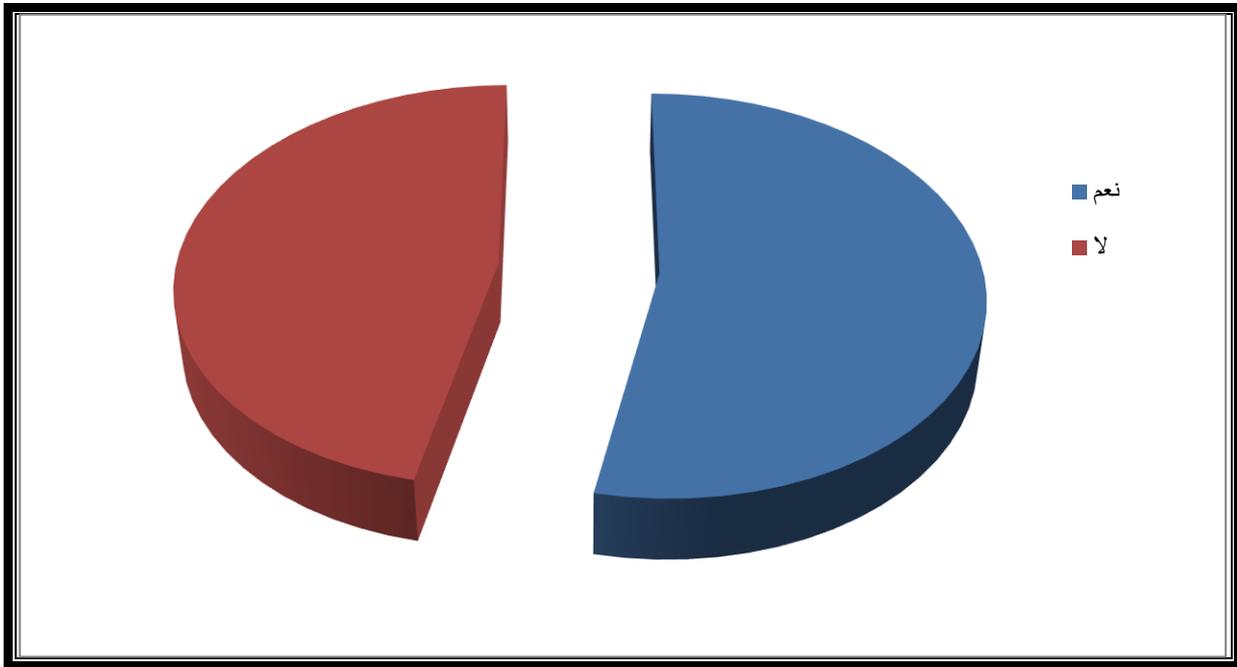
الشكل (07): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (06)

تحليل نتائج الجدول السادس: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين إذا كان التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من اللاعبين يشعرون بالراحة، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 6.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، ومنه نستنتج أن التلميذ يشعر بالراحة النفسية عند المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- . السؤال السابع: هل توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ لكم بغرض التشجيع على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية؟
- . الغرض من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة إن كانت توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ للتلاميذ بغرض تشجيعهم على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية.
- . عرض نتائج السؤال السابع:
- . الجدول السابع:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
07	32	28	60	0.26	0.05	01	غير دال
التكرارات	53.3	46.6	100		3.84		
النسبة %							

الجدول رقم (07) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع



الشكل (08): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (07).

تحليل نتائج الجدول السابع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كانت توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ للتلاميذ بغرض تشجيعهم على المشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 32% من التلاميذ يقولون أن هناك تحفيز من الأستاذ للمشاركة في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين نجد أن نسبة 28% من التلاميذ، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة χ^2 المحسوبة 0.26 و χ^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01.

وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت χ^2 المحسوبة أصغر من χ^2 الجدولة.

السؤال الثامن: كيف يؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

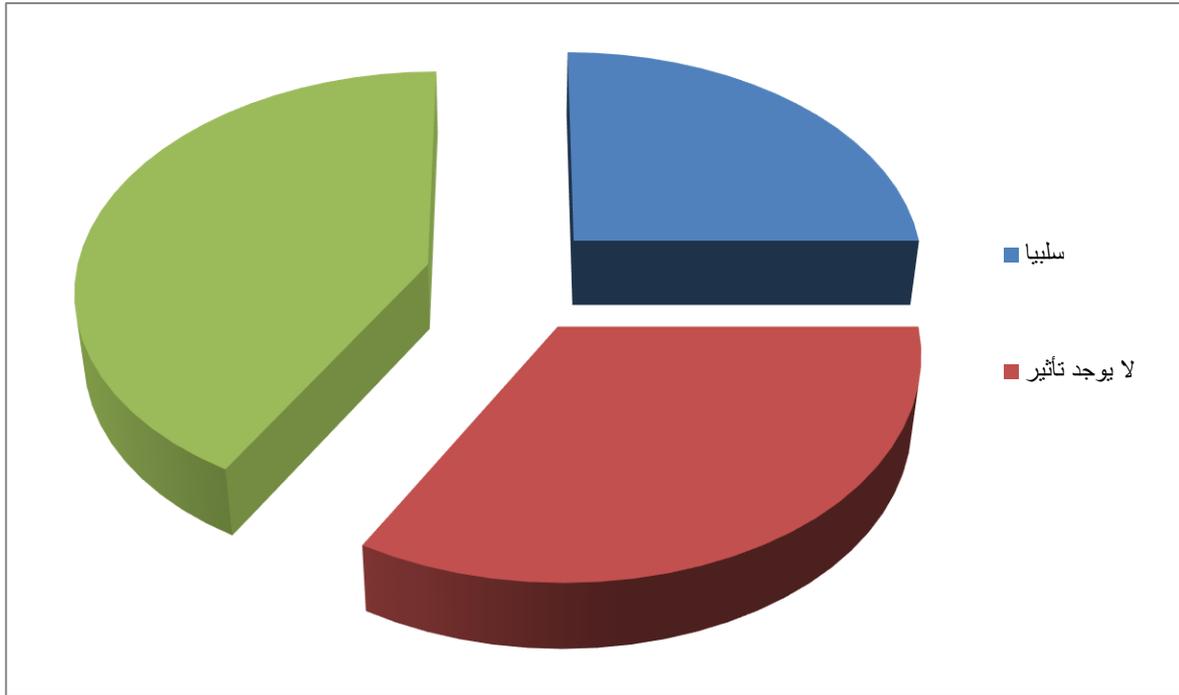
الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول إنعكاس عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي.

. عرض نتائج السؤال الثامن:

. الجدول الثامن:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	سلبياً	لا يوجد تأثير	إيجابياً					
08	15	20	25	60	2.50	0.05	02	غير دال
التكرارات	15	20	25	60		5.99		
النسبة %	25%	33.33%	41.67%	100				

الجدول رقم (08) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثامن



الشكل (09): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (08)

تحليل نتائج الجدول الثامن: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة رأي التلاميذ حول إنعكاس عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 25% من التلاميذ أظهروا أن عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي له تأثير إيجابي، في حين نجد أن نسبة 20% من التلاميذ أظهروا أنه لا يوجد تأثير، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 2.50 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ أنه يوجد إنعكاس إيجابي عند ممارستهم للنشاط البدني والرياضي.

المحور الثاني: ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحا اجتماعية لدى التلاميذ.

السؤال الأول: هل أنت بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذك أثناء ممارستك للنشاط البدني؟

الغرض من السؤال: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إذا كان التلاميذ بحاجة إلى

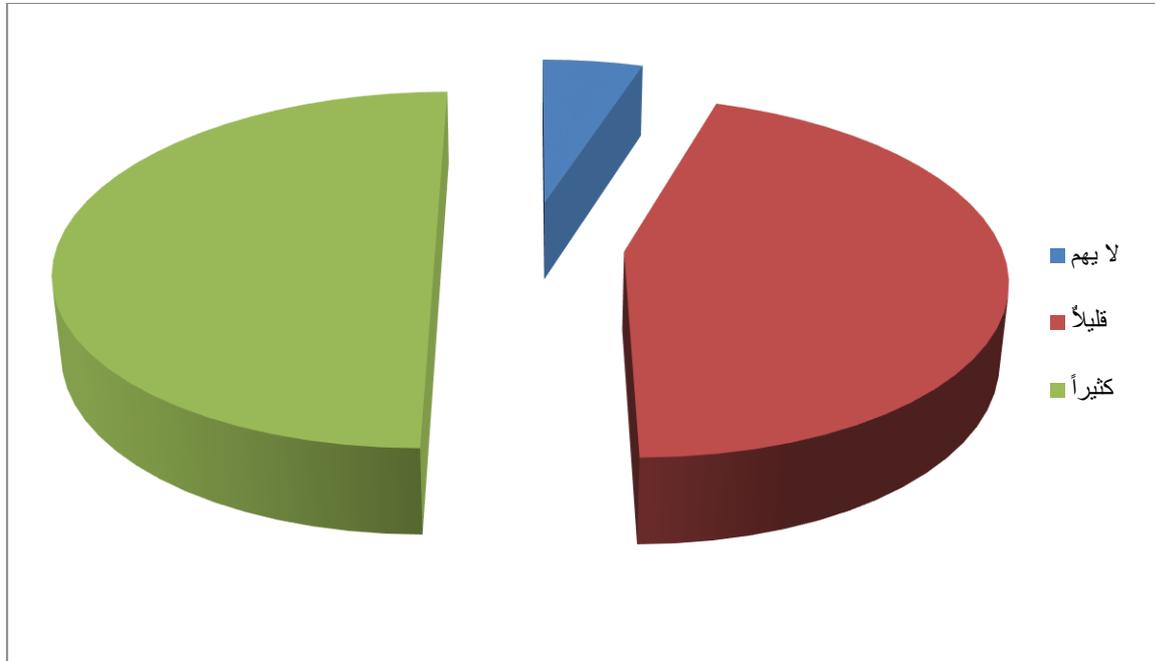
التحفيز من طرف أستاذهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني.

عرض نتائج السؤال الأول:

الجدول التاسع:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا يهم	قليلاً	كثيراً					
01	لا يهم	قليلاً	كثيراً	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30					
النسبة %	05%	45%	50%	100		5.99		

الجدول رقم (09) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (10): دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال الأول

تحليل نتائج الجدول التاسع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إذا كان التلاميذ بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذهم أثناء ممارستهم للنشاط البدني، في حين نجد أن نسبة 45% من لا يعطون أهمية للتحفيز كثيراً، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات الميينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 1.66 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01. وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أصغر من K^2 الجدولة.

السؤال الثاني: عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بارتياح من ضغط حجات الدراسة؟

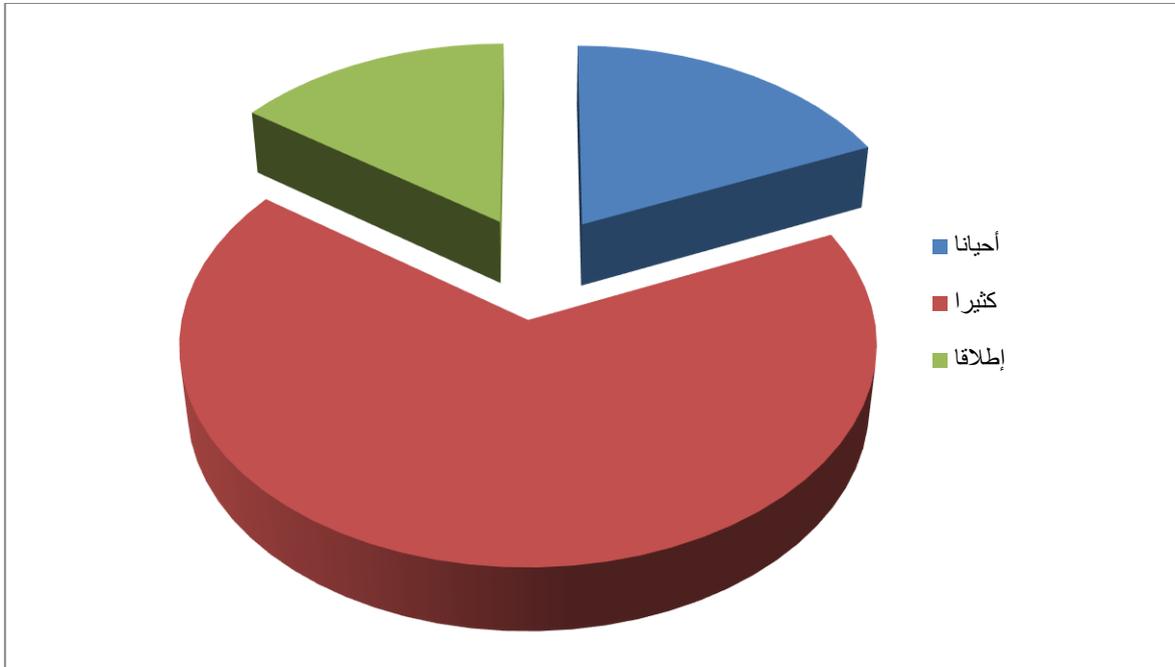
. الغرض من السؤال: الغرض منه معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بارتياح عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بعد ضغط حجات الدراسة.

. عرض نتائج السؤال اثنائي:

. الجدول العاشر

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	أحيانا	كثيرا	إطلاقا					
02	11	40	09	60	15.1	0.05	02	دال
التكرارات	11	40	09	60		5.99		
النسبة %	18.33%	66.67%	15%	100				

الجدول رقم (10) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني



الشكل (11): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (10)

تحليل نتائج الجدول العاشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان التلاميذ يشعرون بارتياح عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بعد ضغط حجات الدراسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من التلاميذ كثيرا ما يشعرون بالراحة، في حين نجد أن نسبة 18.33% من التلاميذ أحيانا ما يشعرون بالارتياح، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعمة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 15.1 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن التلاميذ يشعرون بارتياح عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية بعد ضغط حجات الدراسة.

السؤال الثالث: عندما تكون عصيباً أو قلقاً هل ترتاح نفسيك عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

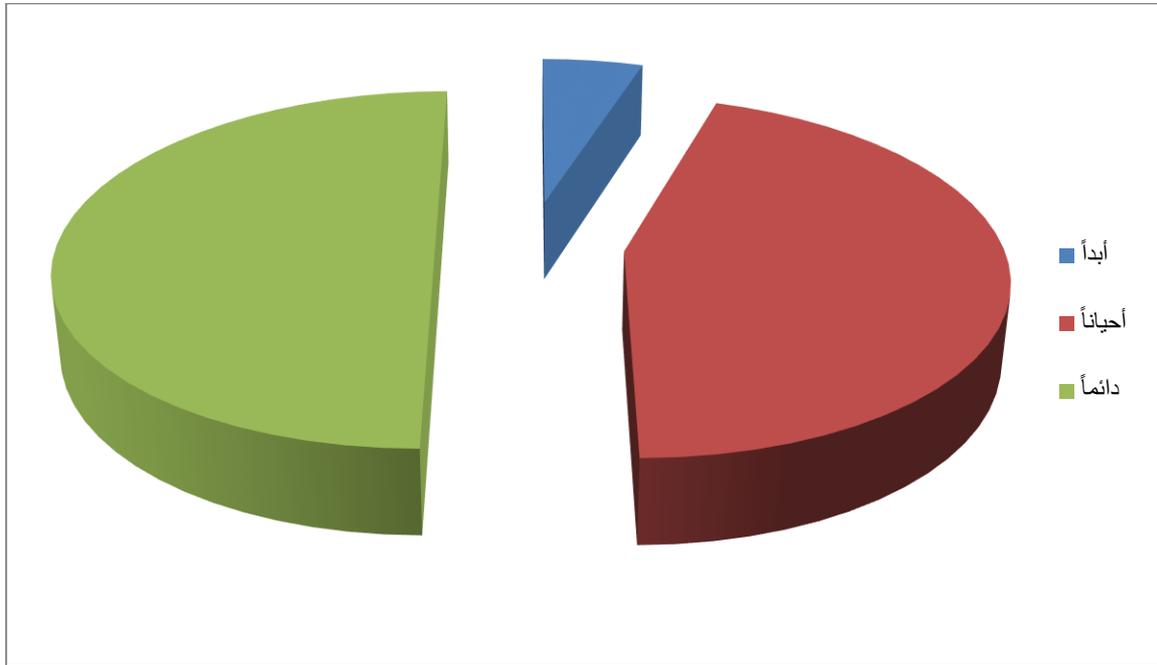
- **الغرض من السؤال:** هو معرفة لما يكون التلاميذ عصبيين أو قلقين ترتاح نفسيتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

- **عرض نتائج السؤال الثالث:**

- **الجدول الحادي عشر:**

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	أبداً	أحياناً	دائماً					
03	أبداً	أحياناً	دائماً	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30					
النسبة %	05%	45%	50%	100		5.99		

الجدول رقم (11) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (12): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (11)

تحليل نتائج الجدول الحادي عشر: هو معرفة لما يكون التلاميذ عصبيين أو قلقين ترتاح نفسيتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من التلاميذ قالوا دائماً ما ترتاح نفسيتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية لما يكونوا عصبيين أو قلقين، في حين نجد أن نسبة 45% أجابوا بأن أحياناً ما يرتاحوا، ونجد أن نسبة 05% أجابوا بأن ليس هناك تأثير، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 19.9 و K^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث معرفة لما يكون التلاميذ عصبيين أو قلقين ترتاح نفسيتهم عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية.

السؤال الرابع: عندما تكون في شدة القلق هل تمارس النشاط البدني والرياضي؟

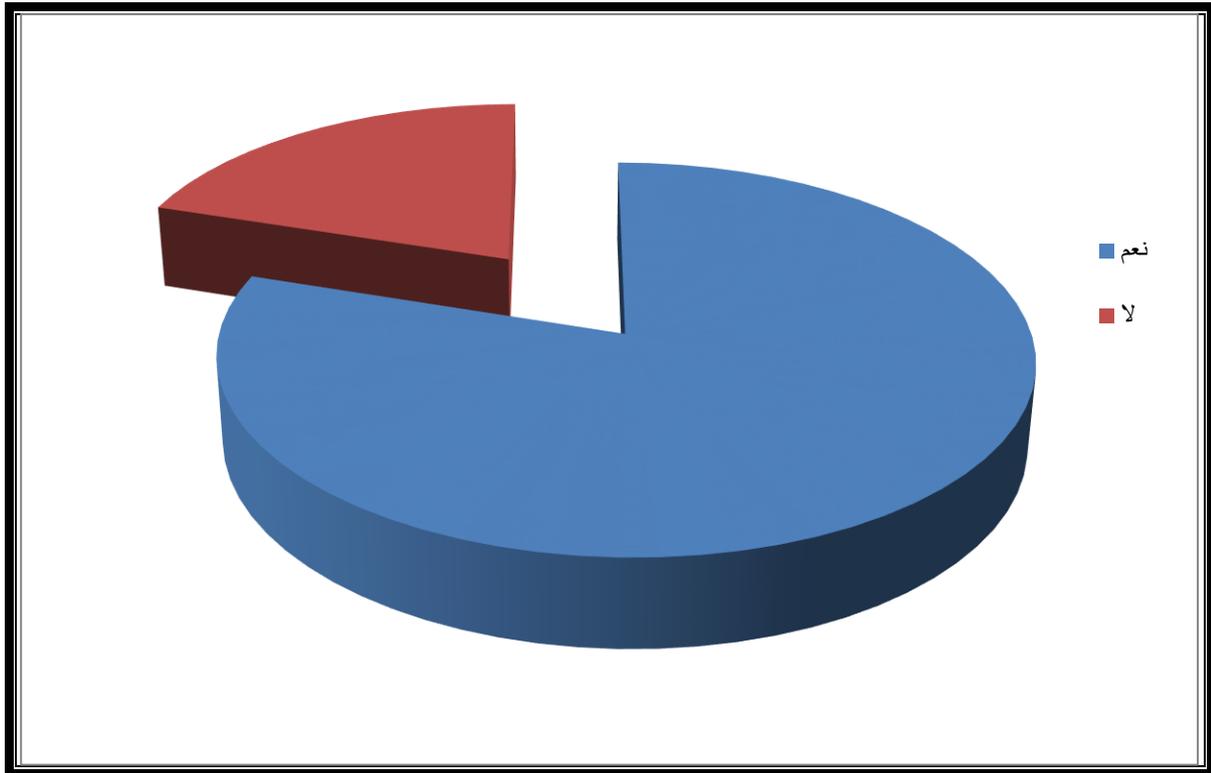
. الغرض من السؤال: الغرض منه معرفة إن كان التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي.

. عرض نتائج السؤال الرابع:

. الجدول الثاني عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
04	48	12	60	15.6	0.05	01	دال
التكرارات	48	12					
النسبة %	80%	20%	100				

الجدول رقم (12) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



الشكل (13): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (12)

تحليل نتائج الجدول الثاني عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 80% من التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي، في حين نجد أن نسبة 20% من التلاميذ لا يمارسون النشاط، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 15.6 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن التلاميذ في حالة القلق يمارسون النشاط البدني والرياضي.

. السؤال الخامس: هل تعتبر مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتك النفسية؟

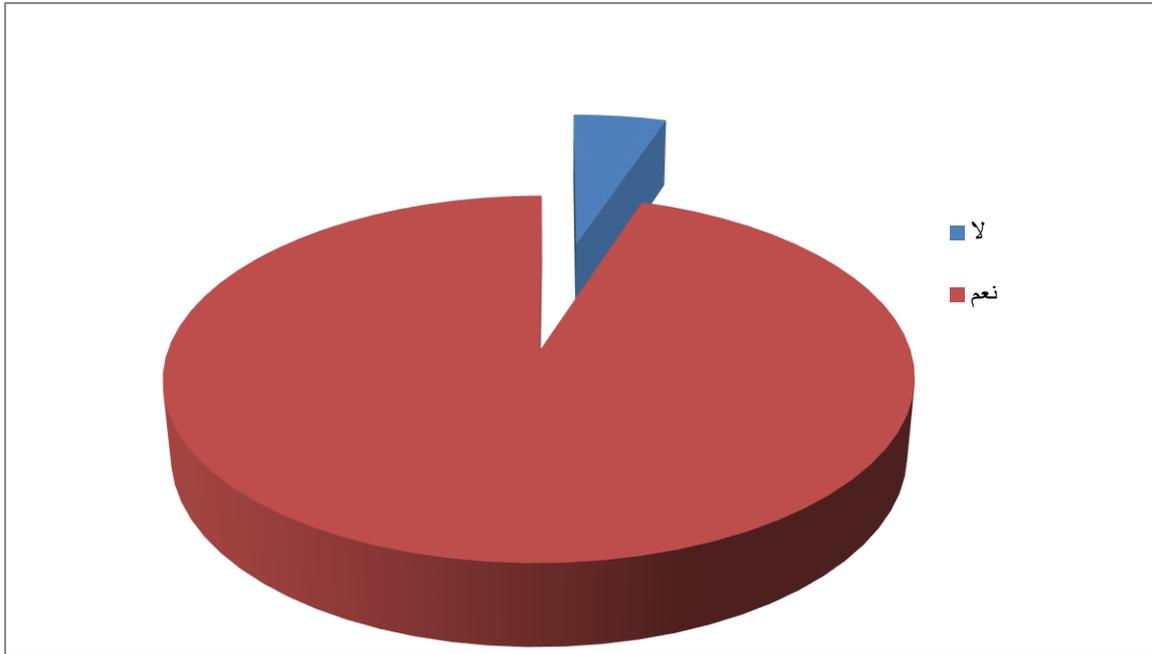
. الغرض من السؤال: الغرض منه هو معرفة إن كان يعتبر مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية.

. عرض نتائج السؤال الخامس:

. الجدول الثالث عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	لا	نعم					
05	03	57	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات	03	57	60				
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



الشكل (14): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (13)

تحليل نتائج الجدول الثالث عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يعتبر مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من الإجابات يعتبر مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية، في حين نجد أن نسبة 03% من نسبة التلاميذ قالوا أن لا يؤثر شيء، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية.

ومن هنا نستنتج أن مشاركة التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتهم النفسية.

السؤال السادس: هل يعطيك ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة؟

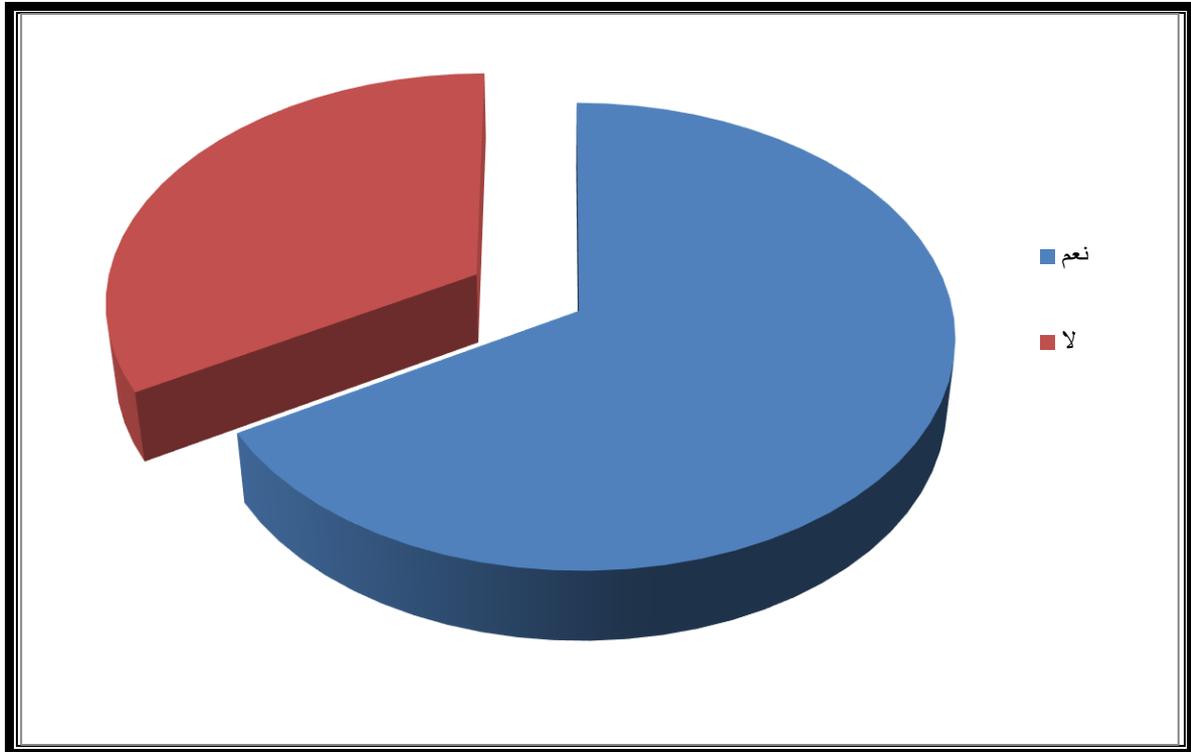
. **الغرض من السؤال:** يهدف السؤال إلى معرفة إن كان يعطي التلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة.

. **عرض نتائج السؤال السادس:**

الجدول الرابع عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
06	20	40	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	20	40	60				
النسبة %	33.33%	66.67%	100				

الجدول رقم (14) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (15): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (14)

تحليل نتائج الجدول الرابع عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يعطي التلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% عبروا أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تعطيهم دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة، في حين نجد أن نسبة 33.33% من التلاميذ عبروا بـ "لا"، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 6.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث معرفة إن كان يعطي التلاميذ ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة.

السؤال السابع: عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية هل ترى الارتياح والفرح في مزاج زملائك؟

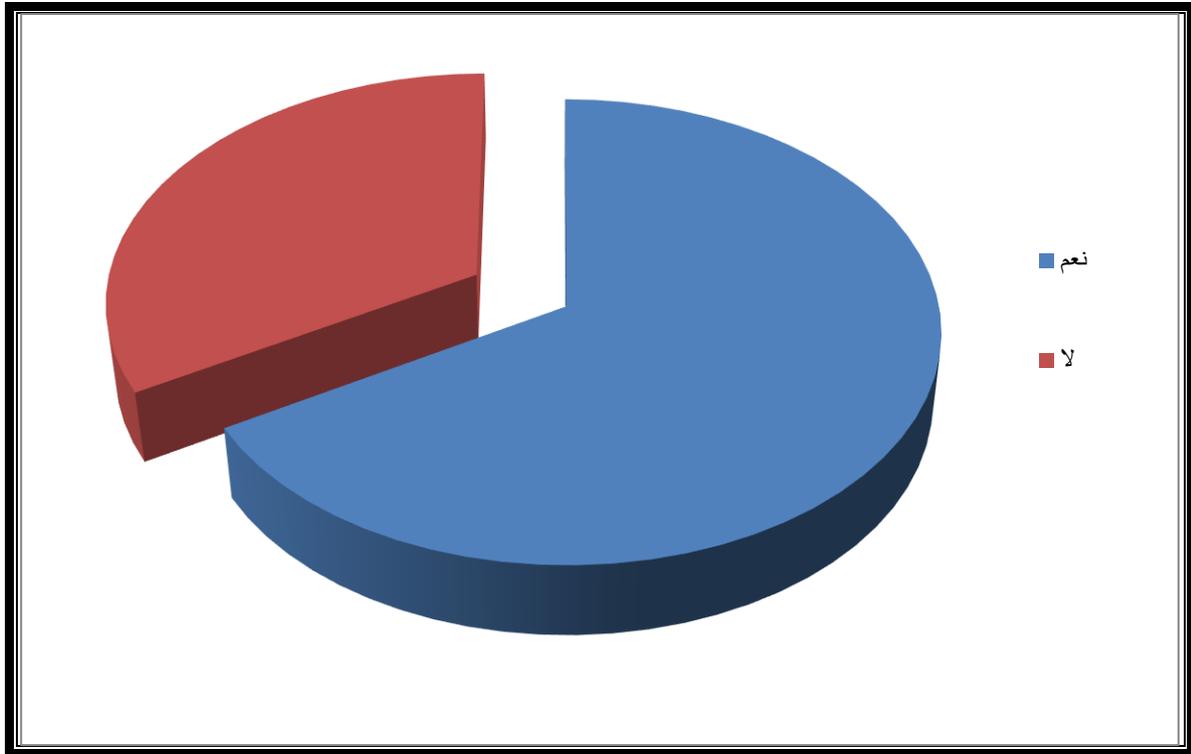
- الغرض من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة التلاميذ عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية إن كانوا يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض.

- عرض نتائج السؤال السابع:

الجدول الخامس عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
07	40	20	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	40	20	60				
النسبة %	66.67%	33.33%	100				

الجدول رقم (15) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع



الشكل (16): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (15)

تحليل نتائج الجدول الخامس عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة التلاميذ عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية إن كانوا يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% عبروا أن مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض، في حين نجد أن نسبة 33.33% من التلاميذ عبروا بـ "لا"، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 6.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين التلاميذ من حيث معرفة التلاميذ عند مشاركتهم في حصة التربية البدنية والرياضية إن كانوا يشعرون بالارتياح والفرح في مزاج بعضهم البعض.

5-1- التحليل والمناقشة:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتبسيط الضوء على مدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي للحد من القلق لدى الطور النهائي لثانوية مصطفى فروخي ببلدية خميس مليانة لولاية عين الدفلى وبعد تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها وهذا لنرى إن تحققت فرضيات البحث.

5-1-1- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على:

لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلاميذ.

من خلال الجداول رقم 02 حتى رقم 08 والتي تنتمي إلى استمارة تحليل النتائج المتعلقة بحصة التربية البدنية والرياضية ودورها في أثرها الايجابي في التخفيف من شدة الضغوط النفسية الذهنية والبدنية. وهذا ما رأيناه في أهمية التربية البدنية والرياضية الذي لها الدور والفضل في تخفيف الضغوط النفسية الذهنية والبدنية ، وتشخيص الجانب النفسي للتلاميذ وإمدادهم بالتحفيز والدعم المعنوي من قبل الأستاذ. واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أهمية التربية البدنية والرياضية مقارنة بالمواد الأكاديمية الأخرى، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الدراسية عند إبعادهم عن الضغوطات النفسية، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى وبما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق. إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية. أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية وأثر إيجابي على الحالة النفسية للتلميذ.

5-1-2- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على:

ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحا نفسية واجتماعية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ.

ومن خلال الاستبيان الخاص بالتلاميذ والنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 09 حتى 15 الخاص بتحليل الفرضية الثانية نستنتج أن معظم التلاميذ يرون أن ممارسة النشاط البدني والرياضي علاقة بتحسين السلوك الانفعالي وتخلق روحا نفسية واجتماعية لديهم من خلال مشاركتهم في الأنشطة الجماعية في الحصة وله أثر إيجابي على حالتهم النفسية وعند تضييع الوقت للحصة أيضا يقلقهم ذلك وعلى الأستاذ يجب أن يعمل على تحفيز تلاميذته في القسم كثيرا أثناء أدائهم للنشاط البدني والرياضي هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية. من خلال أسامة كامل راتب في الصفحة أنه بالرغم من أن بعض الباحثين في علم النفس الرياضي يرون أنه في بعض الأحيان قد يسهم إدراك التلميذ للتهديد كنتيجة للضغط الواقع عليه أثناء الدراسة إلى تعبئة قوى التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وتحفيزه، وبالتالي يتأثر أداء التلميذ بصورة إيجابية نفسياً واجتماعياً وبما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق، مما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية.

استنتاج عام للدراسة:

نستخلص من هذه الدراسة أن النشاط البدني الرياضي له أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى المراهقين، كما تؤثر في التلاميذ وتحد من سلوكهم العدواني وتكسبهم بعض السمات الشخصية التي تجعلهم يحسنون المعاملة والاحترام بين الآخرين، وتعلمهم النظام واحترام الزملاء، فهي بيئات فعالة لتعاون مع الآخرين والتحلي بالروح الرياضية، كما تجعل عند ممارستها أن لا يعتدون على الغير بأي سبب من الأسباب ولا يمتازون بالسلوك العدواني خلال ممارستها إنما يمتازون ببعض جوانبه وهذا راجع لحدثة سنهم، كما تخلق علاقة تخاصمية نموذجية وليست عدوانية، وهذا ما يلخص ويحقق لنا الفرضية الأولى.

- وإن النشاط البدني الرياضي يساهم في التوافق النفسي لدى المراهق، بعدما كنا نهدف إلى معرفة إن كان يعطي للتلميذ المشاركة في الرياضات الجماعية راحة نفسية وذهنية واجتماعية، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية، كما يخلق تلك الروح الجماعية من خلال مشاركتهم ككتلة واحدة وعليه يمكن القول أنه تمكنا من تحقيق فرضيتنا الثانية.

التوصيات والإقتراحات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان الخاص بالتلاميذ والدراسة المفصلة في هذا الجانب والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة والموجودة ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر.

وعلى هذا الأساس ننقدم ببعض التوصيات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملاً مساعداً ومسهلاً لكل المشاكل التي يجدها المراهقين في حياتهم اليومية.

- 1- تغيير نظرنا للنشاط البدني الرياضي بأنها سبب من أسباب تحسين الحالة النفسية.
- 2- الحث على ممارستها والحرس على جوهرها والتعاون والاحترام.
- 3- النظر إليها بأنها وسيلة لإنشاء أفراد صالحين للمجتمع.
- 4- الحث على التعاون والتعلم وعلى اللعب الجماعي وحب الآخرين.
- 5- إعطاء أهمية كبيرة للنشاط البدني والرياضي داخل المؤسسات التربوية بتسخير كل اللوازم المادية والمعنوية للمراهقين.
- 6- توعية المراهقين بخطورة السلوكات العدوانية وأثرها على شخصية الفرد.
- 7- الاهتمام بالمراهقين اهتماماً كبيراً ومراعاتهم لتفادي الانحراف.
- 8- توجيه المراهقين في حياتهم الاجتماعية والرياضية ومرافقتهم.
- 9- إعطاء المسؤولية للمراهقين لتحسين سلوكياتهم وإشراكهم في وضع القوانين والأسس للسير الحسن داخل المؤسسة التربوية.

خاتمة:

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية، واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان أستنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى، ويعتبر متنفساً للتلاميذ من عناء الدراسة، يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية، وبالأخص الجانب النفسي، كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمرس، ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس، كما أن له آثاراً وانعكاساً إيجابياً عليه، فهو متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها نشاطاً للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، كما يرون فيه جمال الاكتشاف وقدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر، فممارسة النشاط الرياضي يخلق جو من التآخي والتعاون فيما بينهم. وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدت أن النشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا يف ما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية، وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي آثاراً إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على التلميذ المتمرس فهي تساعد يف حياته اليومية والدراسية، وأتمنى في الأخير أن أكون قد وصلت إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة إستبائية خاصة بالتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان (مدى تأثير النشاط البدني والرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي)
نرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة. إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: نرجوا وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم.

تحت إشراف الدكتور:

- عزيزي إبراهيم

إعداد الطلبة:

- بوكرة عباسي محمد

- بوحوة زكرياء

السنة الجامعية: 2018 / 2019

المحور الأول : لممارسة النشاط البدني الرياضي أثر إيجابي على الحالة النفسية لدى التلاميذ.

1- هل تشارك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم لا

2- إذا غاب أستاذ التربية البدنية والرياضية بماذا تشعر؟

بالملل بالسعادة لا مبالي

3 - هل يقلقك تضييع الوقت أثناء المناداة ومراقبة الهدام من طرف أستاذك؟

نعم لا

4 - عند قيام أستاذك بشرح درس الحصة دون اختصار بماذا تحس؟

الارتياح القلق

5- هل تشعر بالراحة النفسية عند ممارسة النشاط البدني والرياضي؟

نعم لا

6 - هل توجد محفزات معنوية يقدمها الأستاذ لكم بغرض التشجيع على ممارسة النشاط البدني

والرياضي؟

نعم لا

7- هل ينعكس عدم ممارسة النشاط البدني والرياضي سلبياً على حالتكم المعنوية؟

نعم لا

8- كيف يؤثر ممارستك للنشاط البدني والرياضي؟

ايجابياً سلبياً لا يوجد تأثير

المحور الثاني: ممارسة النشاط البدني الرياضي يخلق روحاً نفسية واجتماعية متزنة وإيجابية لدى التلاميذ.

1- هل أنت بحاجة إلى التحفيز من طرف أستاذك أثناء ممارستك للنشاط البدني؟

قليلاً لا يهم كثيراً

2- عند نهاية حصة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بارتياح من ضغط حجات الدراسة؟

كثيراً أحياناً إطلاقاً

3- عندما تكون عصبياً أو قلقاً هل ترتاح نفسيتك عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائماً أبداً أحياناً

4- عندما تكون في شدة القلق هل تمارس النشاط البدني والرياضي؟

نعم لا

5- هل تعتبر مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية لها جانب إيجابي على راحتك النفسية؟

نعم لا

6- هل يعطيك ممارسة التربية البدنية والرياضية دافعاً إيجابياً للعودة إلى جو الدراسة براحة نفسية جيدة؟

نعم لا

7- عند مشاركتك في حصة التربية البدنية والرياضية هل ترى الارتياح والفرح في مزاج زملائك؟

نعم لا

جامعة الجبالي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة تحكيمية

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة من أجل تحكيم الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية وأسئلة المقابلة الموجهة لتلاميذ الطور النهائي تحت موضوع:

(مدى تأثير النشاط البدني والرياضي على الحد من القلق لدى تلاميذ الطور النهائي)

نرجوا منكم قراءة الأسئلة والإدلاء بآرائكم وتوجهاتكم وتعديلاتكم نحو هذا الاستبيان من أجل الوصول إلى نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير والاحترام.

الإمضاء	الملاحظة	الدرجة العلمية	الأستاذ (ة)

تحت إشراف الدكتور:

- عزيزي إبراهيم.

من إعداد الطلبة:

- بوكرة عباسي محمد.

-بوحوة زكرياء.

السنة الجامعية: 2018 - 2019

قائمة المراجع

قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم: سورة الأنفال، الآية 60.

قائمة المراجع باللغة العربية:

1- الرفاعي احمد حسين : مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والاقتصادية، ب ط، دار وائل، عمان، 1998.

2- الفنيدي محمد: علم النفس الرياضي للأسس النفسية للتربية، الرياض.

3- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: " لسان العرب "، ب ط، ج3، دار الطباعة والنشر، لبنان، 1997.

4- أحمد محمد الزغبى: علم النفس النمو، المكتبة الوطنية عمان، الأردن، 2001.

5- أكرم رضا: مرآة بلا أزمة، ب ط، ج3، دار التوزيع والنشر الإسلامية، مصر، 2000.

6- أمير أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2000.

7- حامد زهران: علم النفس الاجتماعي، ط4، علم الكتب، القاهرة، 1977.

8- حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة ، ط5، دار عالم الكتب ، مصر، 2001.

9- حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو للطفولة والمراهقة ، ب ط، عالم الكتب، بدون بلد، 1982.

- 10- حسن أحمد الشافعي: حقوق الإنسان وقانون الطفل في التربية البدنية والرياضية في الشريعة الإسلامية، المواثيق الدولية، الإقليمية، المحلية، ط1 ، دار الوفاء لدنيا الطباع والنشر، الإسكندرية.
- 11- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998.
- 12- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 13- زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل والمراهق، نظريات الشخصية، جدة، 1991.
- 14- سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلاوي للنشر، عمان، 1987.
- 15- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، دار المسيرة ، الأردنية، 2000،
- 16- سعدية محمد بهاور: علم النفس النمو، دار البحوث العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، 1977.
- 17- عبد الرحمان الوافي، وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع، دون تاريخ.
- 18- عبد الغني الإيدي : التحليل النفسي للمراهقة ، ب ط، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س.

- 19- عبد الغني الإيدي: ظواهر المراهق وخفاياه، ط1 ، دار الفكر للملايين ، بدون بلد، 1995.
- 20- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي، النمو النفسي، ط4، دار النهضة العربية، 1973.
- 21- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي النظريات والتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1972.
- 22- علي محمد زكريا: التربية الصحية بين النظرية والتطبيق، ط1، 1983.
- 23- علي يحي المنصوري: الثقافة والرياضة، الجزء الأول، د ط، 1971.
- 24- عمار بوحوش، محمد محمود الزنياد: مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن، 1989.
- 25- عواطف أبو على: التربية السياسية للشباب ودور التربية الرياضية، دار النهضة للطبع والنشر، القاهرة.
- 26- فاخر عقل : علم النفس التربوي ، ط3، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان، ب س.
- 27- كمال الدسوقي: النمو التربوي للطفل والمراهق ، ب ط ، دار النهضة العربية ، لبنان، 1997.
- 28- كمال ايت منصور، رابح طهير : منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003.
- 29- ليلي عبد العزيز زهران: علم النفس الاجتماعي، ط5، عالم الكتب.

- 30- ليهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 31- محمد السيد محمد الزعبلوي: خصائص النمو في المراهقة، ط1، مكتبة التوبة، مصر، 1988.
- 32- محمد زياد حمدان : علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية ، ط1، دار التربية الحديثة، الأردن، 2000.
- 33- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي: التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، مصر، القاهرة، 1965.
- 34- محمد عماد الدين إسماعيل: النمو في مرحلة المراهقة، ط1، دار القلم للطباعة و النشر والتوزيع، مصر، 1986.
- 35- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 36- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطبي: نظريات وطرق التربية البدنية، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1993.
- 37- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، جامعة العلوم الاجتماعية، الخروبة، الجزائر، 1914.
- 38- محمد مصطفى زيدان: علم النفس الاجتماعي، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 39- محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار المشرق، جدة.
- 40- محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، ب ط، دار النهضة العربية، لبنان، 1981.

- 41- محمود حمودة: "الطفولة والمراهقة، ب ط، دار الفكر العربي، بدون بلد، ب س.
- 42- مريم سليم: علم النفس النمو ، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، لبنان ، 2002.
- 43- مصطفى سويف: مقدمة لعلم النفس الاجتماعي، الفصل الأول.
- 44- مصطفى فهمي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة والشيخوخة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975.
- 45- منجد في اللغة العربية والإعلام: دار المشرق الشرقية، بيروت، ط42، 2007.
- 46- موسوعة: التغذية وعناصرها ، ب ط، الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان، 1982.
- 47- وليام ماترز، رالف بيتز، تعريب خليل رزوق: المراهق والبلوغ، د ط، دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ت.
- 48- يوسف ميخائيل اسعد : رعاية المراهقين ، ب ط، دار غريب للطباعة والنشر، بدون بلد ، ب س.

شهادة الليسانس:

- 1- أخضر إسماعيل: الآثار النفسية والاجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية والتلاميذ فيما بينهم في مرحلة الثانوية، شهادة ليسانس، فصل التربية العامة والنشاط البدني الرياضي، 2013.
- 2- ذراع الشيخ عيسى وآخرون : المقاربات النفسية الاجتماعية وأثرها على العلاقة بين الأستاذ والتلميذ في التربية البدنية والرياضية، ف. ت. ب. ر ليسانس، 2013.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :