

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر- بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات
البدنية والرياضية

تخصص : النشاط البدني الرياضي المدرسي

الموضوع :

**دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق
لتلاميذ المرحلة الثانوية**

إشراف الدكتور :

- بن يوسف دحو

إعداد الطالب :

- عطية عبد الباسط

شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

(ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن
أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين)

صدق الله العظيم

سورة النمل الآية 19

*فالحمد كله لله وجزيل الشكر لله *

أتقدم بالشكر الخالص للأستاذ المشرف على هذه المذكرة بن يوسف
دحو الذي لم يبخلني بنصائحه وتوجيهاته القيمة في البحث ؛ كما
أشكره على جديته في العمل ودقته وأتمنى له المزيد من التوفيق
والنجاح .

وأشكر كل أسرة التربية البدنية والرياضية (طلبة ؛ أساتذة؛ إداريين)
كما أتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل من قريب
ومن بعيد .

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

(وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا إما يبلغن
عندك الكبر أحدهما أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما
وقل لهما قولا كريما) صدق الله العظيم

سورة الإسراء الآية 23

أهدي ثمرة جهدي وتعبي هذا إلى منبع المحبة والحنان أُمي
الغالية أطال الله في عمرها .

إلى من ساندني طوال مشواري الدراسي أبي الغالي .

إلى من ترعرعت بينهم إخواني وأخواتي .

إلى كل من تربطني بهم صداقة طيبة ،إلى كل الزملاء

والأصدقاء في الدراسة من الإبتدائية إلى الجامعة .

إلى كل من ساهم في نجاحي من قريب ومن بعيد .

إلى كل أساتذة وعمال معهد التربية البدنية والرياضية.

قائمة المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	- شكر و عرفان
ب	- إهداء
ت	- قائمة المحتويات
ح	- قائمة الجداول
3-2	- المقدمة
	الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة
6 -5	1- الإشكالية
6	2- الفرضيات
7	3- أهداف البحث
7	4- أهمية البحث
7	5- أسباب إختيار الموضوع
9 - 8	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
12 -10	7- الدراسات السابقة والمثابهة
	الباب الأول : الجانب النظري
	الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية
15	- تمهيد
16	1- مفهوم التربية العامة
16	2- مفهوم التربية البدنية والرياضية
17	3- علاقة التربية البدنية بالتربية العامة
18 -17	4- التربية البدنية والرياضية في الجزائر
20 -18	5- أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية
20	6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق في المرحلة الثانوية
23 -21	7- حصة التربية البدنية والرياضية
25 -24	8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية
26	- خلاصة
	الفصل الثاني : القلق
28	- تمهيد
29	1- تعريف القلق
30	2- أنواع القلق
32 -31	3- النظريات المفسرة للقلق
34 -33	4- النماذج الحديثة للقلق
34	5- مصادر القلق
35	6- أعراض القلق

36 -35	7- الأداء وعلاقته بالقلق
36	8- مفهوم قلق المستقبل وأسبابه
37	9- القلق في فترة المراهقة
38	10- علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية
39	- خلاصة
	- الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية
41	- تمهيد
42	1- تعريف المراهقة
43	2- مراحل المراهقة
44	3- أنواع المراهقة
45	4- العوامل التي تؤثر في إنفعالات المراهق
45	5- مميزات المراهق في الطور الثانوي
46- 45	6- مشاكل المراهق في الطور الثانوي
47-46	7- حاجات المراهق في المرحلة الثانوية
48	8- تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة الوسطى
49	9- دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية
49	10- أهمية التحضير النفسي للتلميذ في المرحلة الثانوية
51 -50	11- واجب الأستاذ إتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية
52	- خلاصة
	الباب الثاني : الجانب التطبيقي
	الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للبحث
55	- تمهيد
56	1- الدراسة الإستطلاعية
56	2- المنهج المستخدم
56	3- مجتمع البحث
57	4- عينة البحث
57	5- خصائص العينة وطريقة إختيارها
57	6- مجالات الدراسة
58	7- أدوات البحث
58	8- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة
	الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
67 - 60	1- عرض وتحليل النتائج
69 - 68	2- مناقشة النتائج
70	3- خلاصة عامة

71	- إقتراحات
72	- خاتمة
	- قائمة المراجع
	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية للأسئلة رقم (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) الخاصة بالفرضية الأولى	01
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالسؤال رقم (6) للفرضية الأولى	02
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية للأسئلة رقم (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5 ، 6) الخاصة بالفرضية الثانية	03
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية للأسئلة رقم (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) الخاصة بالفرضية الثالثة	04
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية الخاصة بالسؤال رقم (6) للفرضية الثالثة	05

المقدمة :

تعد التربية أساس صلاح المجتمعات البشرية وفلاحها ، فالتربية قوة هائلة ، فهي منهج الحياة في تنمية الأفراد و صقل مواهبهم و أفكارهم وتدريب أجسامهم وتقويتها ، كما أنها تدفع المجتمع إلى العمل والاجتهاد وتحث الأفراد على التماسك فالتربية هي وسيلة لحل المشكلات والنهوض بالأفراد والرقى بالأمم .

تعد التربية البدنية جزءا من التربية العامة ، فهي تهدف على إعداد المواطن الصالح جسما وعقليا وخلقا وجعله قادر على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية وإجتماعية وتربوية ، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات وإضطرابات نفسية .

ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الإنفعالية وهو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة في مجتمعنا اليوم .

كما أن المراهقة مرحلة أساسية في حياة الإنسان وأصعبها وذلك لما تحمله من عدة تغيرات جسمية ونفسية وعقلية ، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وكذلك قلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الإنفعالي ، ومن هنا نقول أن فترة المراهقة إعتبرها الباحثون من أهم ما يمر به الفرد في حياته نظرا لما يظهر فيها من قلق .

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة ، خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والمرفولوجية والإجتماعية هي التي من شأنها أن تؤثر سلبا على راحة المراهق .

من هذا المنطلق تكمن أهمية هذه الدراسة في معرفة دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .

وقد قسمنا بحثنا هذا إلى مدخل عام تناولنا فيه الإشكالية و الفرضيات و أهداف و أهمية البحث وأسباب إختيار الموضوع إضافة إلى تحديد المصطلحات و المفاهيم و الدراسات السابقة .

ثم الجانب النظري يتكون من ثلاثة فصول :

الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني : الفلق

الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم الى فصلين وهما :

الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للبحث

الفصل الثاني : عرض و تحليل ومناقشة النتائج

ثم خلاصة عامة ، إقتراحات ، وفي النهاية خاتمة ، قائمة المراجع والملاحق .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

تعد التربية البدنية والرياضية جزءا من التربية العامة ، لكونها تهدف إلى إعداد المواطن الصالح جسما ، عقليا ، وخلقيا ، وقادر على الإنتاج والقيام بواجباته نحو مجتمعه ووطنه .
(أمين أنور الخولي ، 1996 ، ص 39)

وبما أن التربية البدنية والرياضية مادة من المواد المهمة جدا ، وهي ذات أهمية كبيرة لماتكتسيه من فوائد نفسية وإجتماعية وتعليمية ، كما أنها تلعب دورا كبيرا خاصة للمراهق حيث تساعده على اجتياز مرحلة المراهقة على أحسن وجه .

وعليه الكشف على دور حصة التربية البدنية والرياضية كحصة تربوية هادفة تحاول من خلال النشاط الرياضي التخفيف من ظاهرة القلق .

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة التلميذ وأصعبها ، وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق .

ويرى الكاتب و العالم "سيجموند فرويد" أن القلق حالة من الخوف الغامض و الشديد الذي يمتلك الإنسان ويسبب له الكثير من الألم والضيق، والقلق يعني الإنزعاج، والشخص القلق يتوقع الشر دائما ويبدو متشائما متوتر الأعصاب ومضطرب.
(سيجموند فرويد ، 1962، ص34) .

ولعل هذا ما دفعنا لنتطرق في هذه الدراسة إلى مظهر من المظاهر الإنفعالية التي تكاد تسيطر على نفسية التلميذ وهو القلق الذي يعتبر ظاهرة خطيرة خاصة لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية .

ومن ما سبق التطرق إليه فإن التلميذ يقع تحت طائلة من التغيرات النفسية والاجتماعية والسلوكية والتفكيرية ، ويجد نفسه يعيش في مجال الإنفعالات السلبية والإيجابية، وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية، وغير أن علماء التربية إستدركوا هذا الموقف من خلال إدماج التربية البدنية والرياضية باعتبارها محركا إيجابيا، وكوسيلة يجد فيها التلميذ متنفسا ومجالا للتفريغ الفكري والنفسي والاجتماعي للقلق الذي يعيشه ، وعليه نطرح التساؤل التالي: هل للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- إن الإجابة على هذا التساؤل العام يستوجب الإجابة على الأسئلة التالية :

- التساؤلات :

- 1- هل تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- 2- هل ممارسة حصة التربية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- 3- هل للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟

2- الفرضيات :

- الفرضية العامة :

للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .

الفرضية الجزئية الأولى : تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية .

الفرضية الجزئية الثانية : ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية .

الفرضية الجزئية الثالثة: للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

3- أهداف البحث :

- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- معرفة مدى تأثير الألعاب الجماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية من الجانب النفسي .
- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية .

4 - أهمية البحث :

- إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تخفيض القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية في إكساب التلاميذ ثقة أكبر في النفس .
- تسليط الضوء على تأثير الألعاب الجماعية على التلميذ من الناحية النفسية .

5- أسباب إختيار الموضوع :

- المرحلة الثانوية مرحلة مهمة جدا ، و نقطة تحول مصيرية في حياة التلميذ وتوافقا مع المرحلة الحساسة التي يعيشها التلميذ في تلك الفترة وهي مرحلة المراهقة وما تحدثه من تغيرات نفسية وفيزيولوجية وما تخلقه من اضطرابات وصراعات في وجدانه فإن ذلك يأخذ بعد آخر خاصة من الجانب النفسي .

- إبراز أهمية التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية وأهدافها كوسيلة تربوية قادرة على علاج المشاكل النفسية لدى التلميذ حتى تسمح له بتجاوز حالة القلق .

6 - تحديد المصطلحات والمفاهيم :**6-1 تعريف التربية البدنية والرياضية :****6-1-1 اصطلاحا :**

عرف ويست بوتشر التربية البدنية بأنها :هي العملية التربوية التي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني من خلال وسيط ، هو الأنشطة البدنية والرياضية المختارة لتحقيق ذلك. (أمين أنور خولي ، 1996 ، ص 35) .

6-1-2 التعريف الإجرائي :

يرى الباحث أن التربية البدنية والرياضية هي مادة تدرس في المؤسسات التربوية تحت إشراف أساتذة مؤهلين ومختصين وتعتمد على الأنشطة البدنية والرياضية لتحقيق أهداف بدنية وعقلية ونفسية وحركية وإجتماعية .

6-2 تعريف القلق :

6-2-1 لغة : القلق : الإضطراب ، الإنزعاج ، عدم الإستقرار النفسي ، إحساس بالضيق والحرج .

6-2-2 اصطلاحا : يعرف الدكتور محمد حسن علاوي القلق " القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر".

(محمد حسن علاوي ،1992، ص 277)

6-2-3 التعريف الإجرائي : يرى الباحث أن القلق هو حالة نفسية تظهر لدى الفرد نتيجة شعوره بعدم الإرتياح وتسبب له الضيق والألم .

6-3 تعريف المراهقة :

6-3-1 لغة : يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل " راهق " بمعنى إقترب ودنا من اللحم ، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من اللحم وإكتمال النضج ، يقال راهق الغلام أي قارب اللحم وبلغ حد الرجال فهو مراهق .

(المنجد في اللغة والإعلام، 1992، ص 283)

6-3-2 إصطلاحا :

إصطلاحا : عرفها العالم هوروكس على أنها : الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه .

(سعدية محمد علي بهادر ، 1980 . ص 25)

6-3-3 التعريف الإجرائي :

يرى الباحث أن المراهقة هي مرحلة من مراحل حياة الإنسان وتكون من سن الثانية عشر إلى سن الواحد والعشرون و تتميز بالعديد من التغيرات العقلية و الجسمية و النفسية و الإجتماعية والجسمية .

4- التعليم الثانوي (المرحلة الثانوية) :

يقصد بالتعليم الثانوي تلك المرحلة التعليمية التي ينتقل إليها التلميذ بعد حصوله على شهادة التعليم المتوسط ، ويكون عمر التلميذ في أغلب الأحيان ما بين 15 و 16 سنة ، تدوم الدراسة في هذه المرحلة ثلاث سنوات ، وتتوج الدراسة في هذه المرحلة بشهادة بكالوريا التعليم الثانوي تسمح للتلميذ بالانتقال إلى مرحلة التعليم الجامعي .

7- الدراسات السابقة والمثابفة :

الدراسة الأولى :

- دراسة إيداد ناصر حسين كاظم العزاوي سنة 2004 - 2005 تحت عنوان :

" القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة " مذكرة لنيل شهادة الماجستير .

أهداف الدراسة :

التعرف على القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي ، البعد البدني ، بعد سرعة وسهولة الإنفعال) لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى للكرة الطائرة لمنطقة الفرات الأوسط .

الفرضية العامة :

إفترض الباحث أن هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي ، البعد البدني ، بعد سرعة وسهولة الإنفعال) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة الطائرة .

المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي

مجتمع البحث :

تضمن مجتمع البحث 7 أندية يمثلون منطقة الفرات الأوسط في كرة الطائرة للدرجة الأولى

عينة الدراسة :

تتكون العينة من 74 لاعبا وقد تم إختيارهم بطريقة عشوائية .

أدوات الدراسة :

مقياس إستبيان تقويم الذات .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

إستخدم الباحث نظامي (Excel، spss) وفيهما إستخدم مجموعة من القوانين الإحصائية ومنها الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) ودلالة معنوية الارتباط .

النتائج المتوصل إليها :

هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي ، البعد البدني ، بعد سرعة وسهولة الإنفعال) ودقة أداء مهارة الإرسال من الأعلى .

هناك علاقة معنوية بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي ، البعد البدني ، بعد سرعة وسهولة الإنفعال) ودقة أداء مهارة إستقبال الإرسال بالذراعين من الأسفل .

الدراسة الثانية :

- دراسة بولحبيب مبروك سنة 2012- 2013 تحت عنوان :
دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا .
مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية .

أهداف الدراسة : معرفة دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي للتلاميذ المقبلين على البكالوريا .

الفرضية العامة :

يفترض الباحث على أنه توجد علاقة إرتباط إيجابية بين النشاطات الرياضية التربوية وخفض درجة القلق والضغوطات النفسية لتلاميذ البكالوريا .

المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي

مجتمع البحث : مجتمع البحث هو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على البكالوريا الممارسين و غير الممارسين للنشاطات الرياضية التربوية وتلاميذ السنة الثانية ثانوي الممارسين للنشاطات التربوية .

عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة 200 تلميذ .

أدوات الدراسة :

- الإستبيان .
- مقياس القلق العام .
- مقياس قلق الإختبار .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

تم إستخدام معاملات الإرتباط لتبيان العلاقة بين المتغيرات وأيضا إستخدام إختبارات الصدق والثبات على الوسائل والمقاييس المطبقة في البحث، كما تم إستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل " بيرسون " ، مع إستخدام البرنامج الإحصائي spss

النتائج المتوصل إليها :

النشاطات الرياضية التربوية لها دور كبير في تخفيض القلق والضغط لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفة عامة وتلاميذ السنة الثالثة ثانوي بصفة خاصة .

دراسة لميسي عبد الرزاق ، غندير خالد ، سنة 2013 - 2014 تحت عنوان :

" دور التربية البدنية و الرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في
الطور الثانوي " مذكرة لنيل شهادة الماستر .

أهداف الدراسة :

الكشف عن دور التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في
الطور الثانوي .

الفرضية العامة :

تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في
الطور الثانوي .

المنهج المستخدم :

المنهج الوصفي المقارن .

مجتمع البحث: التلميذات المتمدرسات في كل الثانويات الموجودة على مستوى دائرة

الطيبات ، حيث يبلغ عددهم 827 تلميذة .

عينة الدراسة :

أجريت الدراسة على عينة قوامها 168 تلميذة ، منهم 84 تلميذة ممارسة للتربية البدنية و
الرياضية ، و 84 تلميذة غير ممارسة ، تم إختيارهم بطريقة قصدية .

أدوات الدراسة :

الإستبيان

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- إختبار (ت)

- تحليل تباين

- نظام spss

النتائج المتوصل إليها :

حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في التحرر من الخجل لدى التلميذات المتمدرسات في
الطور الثانوي .

الجانب النظري

الفصل الأول

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

إن التربية البدنية والرياضة بكل ما تحمله من معنى لا يمكن أن نحصرها في مجرد تمرينات وألعاب ترويحية و مسابقات فقط كما يعتقد البعض ، حيث تساهم في تنمية شخصية المراهق و الفرد بصفة عامة من جميع النواحي الحركية والعقلية و النفسية و الإجتماعية و من المهم أن نعطي لهذه الأخيرة قيمتها الحقيقية فقد تطرقنا إليها في هذا الفصل لنضع المفهوم الحقيقي لها و علاقتها بالتربية العامة و نوضح أهداف التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية و أهميتها بالنسبة للمراهق و كذلك حصة التربية البدنية و الرياضية و كيفية تقسيمها و أهدافها ، حيث يتمثل دور التربية البدنية العظيمة في بناء الإنسان المتكامل من مختلف الجوانب البدنية و الصحية و الاجتماعية ، و القادر على التكيف مع المجتمع بإيجابية و إقتدار حتى يستطيع المشاركة في الحياة بطريقة صحيحة.

1- مفهوم التربية العامة :**يعرف ليتري التربية بأنها :**

التربية هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب ، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو .

يرى أشهر المربين بإيطاليا في عصر النهضة " فيرينود " التربية هي تنمية للفرد من جميع النواحي العقلية والخلقية و الجسمية ليكون فردا صالحا مفيدا في تكوين وتطوير المجتمع .
تفيد معنى التنمية تلك المتعلقة بكل كائن ، النبات، الحيوان والإنسان وبكل الطرق الخاصة بالتربية .

2- مفهوم التربية البدنية والرياضية :**تعريف محمد خطاب :****يرى محمد خطاب التربية البدنية أنها :**

ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والإيجابية وعن طريق النشاط الحركي . (محمد عادل خطاب ، 1965 ، ص 27)

تعريف بيتر أرنولد :

هي ذلك الجزء المتكامل من العملية التربوية التي تثري وتوافق الجوانب البدنية ، العقلية الإجتماعية ، الوجدانية لشخصية الفرد بشكل رئيسي عبر النشاط المباشر .
(أمين أنور الخولي ، 2001 ، ص 35 – 36)

تعرف أيضا أنها "مادة دراسية تربوية أساسية تعمل على تحقيق التكامل التربوي للمتعلم بحيث تنفذ من خلال دروس داخل الجدول الدراسي، وكأنشطة خارج الجدول داخلية وخارجية " .

3 - علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن تعبير التربية البدنية و الرياضية إكتسب معنى جديد بعد إضافة كلمة التربية إليه ، فكلمة بدنية تشير إلى البدن و هي كثيرا ما تستخدم في الإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية و النمو البدني أو الصحة البدنية و هي تشير إلى البدن مقابل العقل ، و على ذلك فحينما تضاف كلمة التربية إلى كلمة بدنية تحصل على تعبير تربية بدنية ، و المقصود بها تلك العملية التربوية التي تحدث عند ممارسة أوجه النشاط البدني، التي تنمي و تصون جسم الإنسان و تساعد على تقويته و سلامته فإن عملية التربية تتم في نفس الوقت .

(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، 1992 ، ص 11)

إن العلاقة الموجودة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية هي علاقة إرتباطية كون الإنسان كائن شمولي ، فلا يمكن عزل جسده عن روحه كما لا يمكن عزل بدنه عن عقله لأن العقل يؤثر على الجسم و مجهوده ، و بهذا لا يمكننا فصل التربية عن البدن، لأن التربية البدنية لا نقصد بها تربية البدن فقط و إنما هي الإستفادة من الأنشطة البدنية و الحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية حيث أن الإنسان ينمو و يتطور و يتكيف مع الحركة ، هذه الأخيرة تؤثر في بناء الشخصية القوية .

فالعلاقة بين التربية البدنية و الرياضية و التربية العامة تعتبر قوية جدا، الشيء الذي جعل الكثير من الباحثين يعرفونها بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة .

4 - التربية البدنية والرياضية في الجزائر:

يؤكد ميثاق قانون التربية البدنية و الرياضية بأن الشباب يشكل أئمن رأس مال للأمة ، كما تعرف التربية البدنية في الجزائر أنها نضام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل (خيرى سمير ، 2001 ، ص 8)

في 23 أكتوبر 1976 صدر قانون التربية البدنية و الرياضية ، هذه الوثيقة الهامة تعتبر دستورا هاما يحدد الحقوق و الواجبات لهذا المجال في كل المستويات من حيث المبادئ العامة للتربية البدنية و الرياضية و تكوين الإطارات ثم تنظيم الحركة الرياضية الوطنية و تنظيم المجلس الوطني للتربية .

(محمود عوض بسيوني ، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 7)

وقد شمل الدستور 6 محاور أساسية وهي:

- 1- القواعد العامة للتربية البدنية و الرياضية في الجزائر.
- 2- تعليم التربية البدنية و تكوين الإطارات.
- 3- تنظيم الحركة الرياضية الوطنية.
- 4- التجهيزات و العتاد الرياضي.
- 5- حماية ممارسي الرياضة.
- 6- الشروط المالية.

في سنة 1982 أعطت وزارة التعليم العالي الإشارة لتكوين أول دفعات أساتذة التربية البدنية والرياضية بفتح معاهد التربية البدنية و الرياضية بالجزائر العاصمة و سطيف ثم تحولت إلى مستغانم وكذلك تم فتح معهد بقسنطينة .
(وفاق حمزة وآخرون ، 2009- 2010 ، ص 21)

أما الميثاق الوطني لسنة 1986 فقد نص أن التربية البدنية شرط ضروري لصيانة الصحة و تحرير طاقة العمل و رفع القدرة الدفاعية لدى الأمة ، فضلا عن المزايا التي توفرها للفرد تشجع و تطور خصالا معنوية هامة مثل الروح الجماعية ، كما تحرس على تكوين الإنسان كما أنها تمكن الطلبة من ممارسة مختلف أنواع الرياضة .

5- أهداف التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية :

تسعى التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية في المرحلة الثانوية إلى تأكيد المكتسبات الحركية و السلوكات النفسية و الإجتماعية المتناولة في التعليم الابتدائي و المتوسط وهذا من خلال أنشطة بدنية ورياضية متنوعة وثرية ترمي إلى بلورة شخصية التلميذ و صقلها، وذلك لتحقيق جملة الأهداف من حيث :

5-1 - الناحية البدنية :

- تطوير و تحسين الصفات البدنية .
- تحسين المرود الفيسيولوجي .
- التحكم في نظام و تسيير المجهود و توزيعه .
- قدرة التكيف مع الحالات و الوضعية .
- المحافظة على التوازن خلال التنفيذ .
- الرفع من المرود البدني و تحسين النتائج الرياضية .

5-2 - الناحية المعرفية :

- معرفة تركيبية جسم الإنسان و مدى تأثير المجهود عليه .
- معرفة قواعد الوقاية الصحية .

- معرفة قوانين الألعاب .
 - معرفة حدود مقدراته ومقدرة الغير .
 - قدرة الإتصال والتواصل الشفوي والحركي .
- (وزارة التربية الوطنية ، 2006 ، ص3)

5-3 - الناحية الإجتماعية :

- تقبل الآخر والتعامل معه في حدود قانون الممارسة.
 - التمتع بالروح الرياضية وتقبل الهزيمة والفوز.
 - التعايش ضمن الجماعة والمساهمة الفعالة لبلوغ الهدف المنشود .
- (وزارة التربية الوطنية ، مرجع سابق ، ص4)

5-4 - الناحية الخلقية :

- تنمية الصفات الخلقية والإجتماعية .
 - تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة .
- (عنايات محمد أحمد فرج ، 1998 ، ص 9-10)

5-5 - الناحية الحركية :

- تطوير المهارات الحركية الأساسية .
- إكتساب المهارات الحركية المركبة للأنشطة الرياضية المعروفة (كرة اليد ، كرة السلة ، كرة الطائرة) .

5-6 - الناحية النفسية :

- تمكين المراهق من التحكم في عواطفه وطرح القلق والشعور بالثقة .
- تدريب التلميذ على التحكم في تعبيراته الإنفعالية . (محمد عادل ، 1965 ، ص 35)
- إتاحة فرص المتعة والبهجة عبر أنشطة التربية البدنية والرياضية .
- التخفيف من التوتر والقلق والضغوط .

6- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق في المرحلة الثانوية :

التربية البدنية و الرياضية لها أهمية بالغة الأثر في تكوين المراهق و شخصيته حيث تحققه فرصة إكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيد رغبة وثيقة في الحياة و تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق و قدراته البدنية و العقلية و تطوير الطاقات البدنية و النفسية ، و يأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس و ممارسة النشاط البدني و عموماً، فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعياً كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية و الكفاءة البدنية . (ميخائيل إبراهيم أسعد ، 1977 ، ص 225)

ومن الناحية التربوية فإن التربية البدنية و الرياضية تنمي للمراهق الصفات الخلقية كالطاعة و الصبر، و من الناحية الإجتماعية فإن التربية البدنية و الرياضية تلعب دوراً كبيراً من حيث التنشئة الإجتماعية للمراهق إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة و الصداقة بين التلاميذ وكذا الإحترام ، و مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة .

(بوتلجة غياث ، 1989 ، ص 38)

7- حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية الجزء الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل ، وتنفيذ حصص التربية البدنية والرياضية يعتبر أحد واجبات الأستاذ فإن لكل حصة أغراضها التربوية كما لها من أغراض بدنية ، مهارية ومعرفية ، كما أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية في الخطة الشاملة في منهاج التربية البدنية للمؤسسة التربوية ، وهي تسعى لتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية البالغة الأهمية و حصة التربية البدنية والرياضية محددة بمدة ساعتين في الأسبوع في مرحلة التعليم الثانوي .

إن الدرس المقدم من طرف الأستاذ يجب أن يكون مبنيا على خطة ثابتة ومدرسة وسهلة تهدف إلى الوصول للغاية المرجوة والتي هي إكتساب المهارات التي تتضمنها الأنشطة الرياضية المقترحة ، ويتوقف نجاح الخطة وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية البدنية للمدرسة على حساب تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس فلذلك يجب أن تكون الأنشطة متماشية مع ذوق وميول ورغبات التلاميذ كي يستوعبوا المهارات التي يتضمنها ، فقد تصيب الممارسين أضرارا جسمية أو نفسية، وقد يكرهون التربية البدنية و كذلك إذا كانت طريقة المدرس في تقديم أوجه النشاط لا تناسب التلاميذ فتكون النتيجة المرجحة لذلك هي عدم إقبال التلاميذ على البرنامج رغم مناسبته لهم .

(محمود عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي ، مرجع سابق ، ص 94)

يجب أن يشمل درس التربية البدنية والرياضية على تمارين سهلة وبسيطة ومراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ، وكذلك ألا يرهق الفرد بالأعمال الجسمية العنيفة والتي تفوق عقله وذلك لضمان حسن الإستيعاب و لتفادي أي أضرار أو مشاكل جسمية أو نفسية ، بالإضافة إلى مراعاة رغبات وقدرات التلاميذ وذلك لتشجيعهم بممارسة هذه المادة الحيوية .

7-1 - تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل علوم الطبيعة والكيمياء واللغة ، ولكنها تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية لكنها تمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية ، بالإضافة إلى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الإنسان ، وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمارين والألعاب المختلفة الجماعية والفردية ، والتي تتم تحت الإشراف التربوي لمربيين أعدوا لهذا الغرض .

2-7 - تقسيم حصة التربية البدنية والرياضية :
تحتوي حصة التربية البدنية والرياضية على ثلاثة أقسام هي :
القسم التمهيدي أو التحضيري .
القسم الرئيسي .
القسم الختامي .

أ - القسم التمهيدي :

المرحلة التسخينية وتسمى أيضا المرحلة الابتدائية ، المرحلة التحضيرية ، الإحماء الغرض منها هوثيئة التلاميذ من الناحية الوظيفية والتقنية للأداء وتهيئة مختلف أعضاء الجسم للعمل وتنقسم إلى :
تحضير بدني عام للتلاميذ : تهيئة الجهازين التنفسي والدوري للعمل وتسخين عام للأعضاء ومفاصل الجسم .
تحضير بدني خاص للتلاميذ : التركيز على تسخين المجموعة العضلية المقصودة بالنشاط وفقا للأهداف المسطرة ، هدفه التمهيدي للدخول في الهدف الرئيسي للحصة .

ولإخراج المرحلة التسخينية على أحسن وجه يجب مراعاة ما يلي :

- أن تكون التمرينات والألعاب المختلفة مشوقة وباعثة للبهجة والسرور وخالية الخطورة.
- أن تؤدي الحركات التسخينية بدون إستخدام الأدوات ثم استخدام أدوات بسيطة تعمل على الرفع تدريجيا لعمل الأجهزة الوظيفية .
- أن تشمل حركات المشي، الجري، الوثب، القفز .
- أن تتناسب الألعاب والتمرينات مع الهدف العام للحصة .
- يفضل أن يؤدي الإحماء بصورة جماعية .
- أن تتناسب الأهداف المسطرة مع المرحلة السنية للتلاميذ وتأخذ بعين الإعتبار الظروف المناخية .
- أن تساعد الألعاب المختارة على تنمية الكثير من القدرات الإدراكية والحركية والصفات البدنية مثل السرعة ، القوة ، المرونة ، والصفات الاجتماعية مثل التعاون الإرادة، الصبر، التحمل .
- يجب أن لا تتجاوز مدة هذه المرحلة 15 إلى 20 دقيقة .

ب - القسم الرئيسي :

تعتبر هذه المرحلة هي الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية من خلال تقييم مدى تحقيق أهداف الدرس، لذلك فهي تلقي الكثير من الإهتمام والعناية من أستاذ التربية البدنية والرياضية ، وتحقق غرضين أساسيين غرض تعليمي وغرض تطبيقي ، حيث أنه يتم تعليم المهارات الحركية طبقا للأهداف المتعددة وتطبيقها في شكل ألعاب موجهة . (أحمد بوسكرة ، 2005 ، ص 71- 72)

الغرض التعليمي :

إن تعلم المهارة الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملما بطرق التعليم المختلفة ، ويتميز بكفاءة عالية والقدرة على إختيار الطريقة المناسبة ، وإستثمار الأدوات والوسائل المتاحة التي تلعب دورا كبيرا في إستيعاب التلاميذ للمهارة الحركية المراد تعليمها ويجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية عند تعليم المهارة الحركية مراعاة ما يلي :

- أن يعرف التلميذ المهارة الحركية والهدف من تعلمها .
- أن يستعمل الأستاذ ألفاظا سهلة تفي بالغرض المطلوب .
- تقديم عرض المهارة الحركية من وضع ثبات ثم من الحركة .
- متابعة حركة التلاميذ أثناء الأداء موضحا الخطوات التعليمية من البداية حتى النهاية .
- تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ بصورة جماعية .
- إعطاء فرصة للتلاميذ لمشاهدة بقية زملائهم أثناء أداء المهارة الحركية .
- التقدم بالمهارة الحركية من خلال ربطها بمواقف تعليمية مختلفة مع الزيادة في الدقة والسرعة في الأداء .

الغرض التطبيقي :

تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية ، وتتميز عموما بالتنافس بين فرق صغيرة لتطبيق المهارة الحركية المكتسبة سواء عن طريق مباريات تنافسية أو مواقف تدريبية ، بإتباع القواعد القانونية المعروفة .

ج - القسم الختامي :

تتميز هذه المرحلة بإجراء تمرينات هادفة للرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية بعد المجهود المبذول في أنشطة أجزاء الدرس السابقة ويستغلها الأستاذ للإجابة عن إستفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تنفيذه خلال الدرس ويقدم بعض التوصيات والإرشادات . (أحمد بوسكرة ، مرجع سابق ، ص 72 - 73)

8- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية :**أ- الأهداف التعليمية :**

إن الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وإن رفع القدرة الجسمانية بإعتبار هدفاً ، تعني تحقيق مجموعة الأهداف الجزئية الآتية :

- تنمية الصفات البدنية مثل القوة والتحمل والسرعة والرشاقة والمرونة.
- تنمية المهارات الأساسية مثل الجري و الوثب والرمي والمشي و كذلك تنمية المهارات الخاصة للرياضات الأساسية مثل ألعاب القوى والألعاب .
- تدريس وإكساب التلاميذ معارف نظرية رياضية وصحية وجمالية .

إن تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية و الخاصة هي الواجب الأساسي والهدف التعليمي الأول لحصة التربية البدنية ، و الصفات البدنية تعني رفع مقدرة ووظائف الأعضاء و تنمية القوة مثلا تعني تنمية القدرة على التغلب على المقاومة عن طريق تنمية القوة العضلية للإنسان و السرعة تعني تنمية المقدرة على أداء حركات معينة بسرعة معينة و قوة التحمل تعني تنمية المقدرة على تأجيل الإحساس بالتعب أثناء التدريب أو القيام بأي مجهود جسماني مستمر ، ولكن يلاحظ أن تنمية الصفات البدنية تتطلب تنمية المهارات الأساسية، فتنمية المهارات الأساسية هي الوسيلة لتحقيق تنمية القدرات و الصفات البدنية، فلا يمكن تنمية القوة البدنية مثلا بدون إجادة الجري والرمي ، أي أن هناك علاقة ضرورية بين تنمية الصفات البدنية و المهارات الأساسية وهذا هو المبدأ الأول الذي يجب أن يراعى عند تخطيط وتنظيم وتنفيذ حصة التربية البدنية و المبدأ الثاني الهام هو أن تنمية المهارات الخاصة لا يمكن أن يتم بدون تنمية المهارات الأساسية أولا ، أي أن هناك علاقة بين تعلم المهارات الأساسية و المهارات الخاصة المرتبطة بفرع معين من فروع الأنشطة البدنية .

ب- الأهداف التربوية :

إن المدرس يقوم بعملية التربية في الحصة وخارجها بطريقة تلقائية وكل كلمة منه هي توجيه وكل تنبيه منه يكون له أثر تربوي معين و لذلك وجب على المدرس أن يقوم بتحديد أهداف حصته من الناحية التربوية أيضا مقدرا الطرق و الأساليب التي سوف يستعملها لتحقيق غرضه في سبيل الوصول إلى هدف أو أكثر من الأهداف التربوية لحصة التربية البدنية و الرياضية .

التربية الأخلاقية في حصة التربية البدنية والرياضية :

بالنسبة للتربية الأخلاقية فإن درس التربية البدنية والرياضية يستطيع أن يشكل مجموعة كبيرة من الصفات الأخلاقية الهامة مثل الشجاعة ، الصراحة ، الأمانة ، الانضباط الطموح ، و يلاحظ أن علاقات الزمالة تزداد وثوقا بين التلاميذ بسبب إشتراكهم في العمل على تحقيق الإنجازات الرياضية ، وفي هذه العلاقات المتبادلة بين الفرد والمجموعة تتكون

الشخصية المستقلة ذات الصفات الخاصة لكل تلميذ والتي تتّصف بالإستقلال والطموح والإحساس بالمسؤولية .

(ناهد محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم ، 2004 ، ص 64 - 65 - 66)

التربية لحب العمل في حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية الرياضية مصدرها لتتمة مجموعة من الصفات الأخلاقية ، فهي تربي التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحمل المشاق وهذه الصفات كلها تُعد التلميذ بعد ذلك لتحمل مصاعب العمل في حياته في المستقبل ، كما تساعد حصة التربية البدنية والرياضية التلاميذ على التعود على أداء الأعمال الموكلة لهم بسرعة وبدقة .

التربية الجمالية في حصة التربية البدنية والرياضية :

إن حصة التربية الرياضية تساهم في تطوير الإحساس بالجمال، فالحركة الرياضية تشتمل على عناصر جمالية واضحة من إنسياب وقوة ورشاقة وتوافق كما نراها في التمرينات أو ألعاب القوى ، والمدرس يستطيع أن ينمي لدى تلاميذه الإحساس بالجمال عند مشاهدة وتقييم الحركات الرياضية سواء في حصة التربية البدنية الرياضية أم خارجها بأن يشير إلى مواطن الجمال في الحركة واضعا أساسا لتقييم هذا الجمال وتشتمل التربية الجمالية أيضا تحقيق نظافة المكان والأدوات والملابس حتى ينمو الإحساس بالجمال الحركي .

(ناهد محمود سعد ، نيللي رمزي فهيم ، مرجع سابق ، ص 67 – 68)

خلاصة :

بعد دراستنا هذه للتربية البدنية والرياضية والبحث والتمعن فيها، يتجلى لنا المفهوم الصحيح للتربية البدنية والرياضية .

إن ما يمكن أن نستخلصه من هذا الفصل هو أن التربية البدنية والرياضية ضرورية لحياة الفرد وذلك للدور الكبير الذي تلعبه في تكوين المواطن الصالح، فهي صورة حقيقية تعكس صورة المجتمع ، وكذا يتبين لنا مدى أهمية المادة في المؤسسات التربوية وخاصة في مرحلة التعليم الثانوي، وهذا ما يجعل بدول العالم تولي إهتماما كبيرا بها، وذلك يجعلها مادة إجبارية في المدارس وهذا من أجل تنمية وتطوير الإنسان نحو الرقي.

الفصل الثاني

القلق

تمهيد:

إن حياة الإنسان مليئة بالمشاكل من جوانب عدة ، لا سيما الجانب النفسي إذ تعد الإنفعالات النفسية من أكثرها تعقيدا ، لذا نجد الفرد في صراعات دائمة مع نفسه للتخلص منها أو على الأقل التخفيف من حدتها .

إن ظاهرة القلق أصبحت أكثر شيوعا وإنتشارا لذي قد سمي عصرنا الحالي بعصر القلق لأنه أصبح السمة أو الخاصية ذات الطابع المميز في أي مجتمع كان حيث لم يشمل الكبار فقط بل لحق بالصغار و المراهقين .

والقلق أمر عادي وهو جزء من حياتنا اليومية وله عدة أسباب ينشا عنها ، إلا أنه يختلف من فرد لأخر، لذا وجب علينا أن نتعلم كيف نتكيف معه أو كيف نتصدى له .

1- تعريف القلق :**1-1 لغة :**

يشير المعجم الوسيط إلى أن قلق - قلقا : لم يستقر في مكان واحد، وقلق لم يستقر على حال وقلق اضطرب وإنزعج فهو قلق .

2-1 إصطلاحا :

يرى هلجرد أن لفظ القلق هو عبارة من العبارات اللغوية العامة ، يشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر والإهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الإستقرار، أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد .

عرفه محمد حسن علاوي : القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر . (محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 277) .

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

أما عبد الخالق عرفه : القلق شعور عام بالخشية ، أو هناك مصيبة و شبكة الوقوع أو تهديد غير معلوم المصدر ، مع الشعور بالتوتر والشدة أو خوف لا مسوغ له من الناحية الموضوعية ، وغالبا ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول ، كما يتضمن القلق إستجابة مفرطة مبالغ فيها لمواقف لا تمثل خطرا حقيقيا ، وقد لا تخرج في الواقع عن إطار الحياة العادية . (أحمد عبد الخالق ، 1994 ، ص 14) .

تعريف محمد حسن غانم :

القلق إنفعال عاطفي يتميز بالتخوف والتوجس والترقب ، والقلق ظاهرة عامة لا تقتصر على المرضى النفسيين وحدهم وإنما تمر بكل الناس عندما يواجهون ظروف معينة ، والإختلاف بين الأفراد في هذا الأمر يكون عادة في درجة الإستعداد الشخصي وما يترتب عليه من تفاوت بين الناس في مقدار مايشعرون به من قلق ، وكذلك في نوع الظروف والأحداث التي تحيط بهم . (محمد حسن غانم ، 2005 ، ص 85) .

2- أنواع القلق :

لقد إهتم العديد من علماء النفس منذ زمن طويل بموضوع القلق ، وكانت مدرسة التحليل النفسي من أوائل المدارس النفسية التي إهتمت بموضوع القلق وأشارت إلى دوره الهام في نشأة بعض الأمراض الجسمية المرتبطة بالعوامل النفسية .

2- 1 أنواع القلق عند فرويد :

2-1-1 القلق الموضوعي : هو رد فعل لخطر خارجي معروف ، أي أن الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي ، وهو خطر محدد مثل قلق الطالب عند إختبار آخر العام ، أو قلق اللاعب قبل المنافسة الرياضية .

2-1-2 القلق العصابي : يعرفه فرويد على أنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرف أسبابه ، إذ أنه رد فعل لخطر غريزي داخلي أي أن مصدر الخطر العصابي يكون داخل الفرد ، وأشار فرويد إلى ثلاثة أنواع من القلق العصابي هي :

2-1-2-1 القلق الهائم (الطليق) : هو القلق الذي يرتبط بالأفكار أو الأشياء الخارجية والشخص المصاب بهذا النوع من القلق يفسر كل ما يحدث له بالسوء ويتوقع دائما النتائج السيئة .

2-1-2-2 قلق المخاوف الشاذة (المرضية) : ويقصد به المخاوف الشاذة غير المعقولة التي لا يستطيع الفرد أن يجد لها تفسيرا واضحا ، وهذا النوع من القلق يرتبط بشيء خارجي معين ، وعادة لا يوجد ما يبرر حدوث هذا النوع من القلق .

2-1-2-3 قلق الهستيريا : وهذا النوع من القلق قد يبدو واضحا في بعض الأحيان وغير واضح في أحيان أخرى . (محمد حسن علاوي ، 2007 ، ص 380 - 381)

3- النظريات المفسرة للقلق :

إن مختلف الدراسات النفسية و الإجتماعية التي قام بها الباحثون والمهتمون بالسلوك الإنساني أعطت أهمية كبيرة للقلق ، حيث مرت دراستهم بمراحل متعددة وحاولوا من خلالها إعطاء صورة واضحة وشاملة لهذه الظاهرة .

1-3 مدرسة التحليل النفسي :

على رأسها " فرويد " حيث يرى أن القلق هو إستجابة إنفعالية ، أو خبرة إنفعالية يمر بها الفرد ، وإهتم أدلر بالشعور بالنقص وإعتبره الدافع للأمراض العصبية .

ويرى " أدلر " أن الطفل الصغير يشعر عادة بضعفه وعجزه ونقصه بالنسبة لأشقائه الكبار ووالديه و الأشخاص البالغين بصفة عامة ، ويمهد هذا الشعور بالنقص إلى قيام الفرد بالكثير من المحاولات للتغلب على هذا الشعور .

عند " أدلر " فإن الإنسان السوي يتغلب على شعوره بالنقص أو بالقلق بتقوية الروابط التي تربطه بالناس المحيطين به عن طريق العمل الإجتماعي النافع ومحبة الناس و صداقتهم ، وعليه فنظرية التحليل النفسي تعتبر القلق كحالة رد فعل لحالة خطر، كما يضيف " فرويد " في تفسيره للقلق على أنه تكون الأنا كرد فعل للخطر وكإشارة للإستعداد و الهرب .

2-3 النظرية السلوكية :

يرى أصحاب هذه المدرسة و من بينهم " شافر " و " دروكس " أن القلق المرضي إستجابة مكتسبة ، قد تنتج عن القلق العادي تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعميم الإستجابة بعد ذلك ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف وتهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح ، ويترتب عن ذلك مثيرات إنفعالية من أهمها عدم الإرتياح الإنفعالي وما يصاحبه من توتر وعدم الإستقرار .

إن الطفل نتيجة لعقاب والديه له على الأخطاء التي يرتكبها في عملية الإخراج " تبول " يصيح ويخاف من رؤية والديه ومن سماع أصواتهما ، نظرا لإرتباط ذلك كله بالألم الناتج عن العقاب الذي يصدر عنهما ولكي يتفادى الطفل القلق الناشئ عن هذه المثيرات فإنه قد يسعى إلى الهروب من محاصرة والديه ، ومن هنا فإن القلق المرضي نتج عن قلق عادي تحت ظروف ومواقف معينة .

(مصطفى فهمي ، 1967 ، ص 190)

3-3 النظرية المعرفية :

يرى "إليس" أن الإنفعالات غير الملائمة مثل القلق تقوم على أساس أفكار غير منطقية تؤدي إلى إعاقة السلوك الواقعي. (محمد السيد عبد الرحمان ، 1998 ص 233)

ويفترض "بيك" أن إضطرابات العمليات المعرفية تعتبر كأساس لتوضيح الإضطرابات النفسية فهو يعطي الأولوية للأفكار المعرفية ، ويوضح أن العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد ولنظرة المحيط له وأن الخلل على المستوى المعرفي يؤدي إلى ظهور الإضطرابات النفسية مثل القلق وللتخلص منه يتم تعديل أخطاء التفكير وتشجيع التفكير المنطقي .

يرى أحد أصحاب هذه النظرية أن الكثير من الإستجابات تكتسب بعد مشاهدة الآخرين والتأثر بهم أي القدوة ، وإكتساب المهارات الإجتماعية الضرورية للنجاح من خلال ملاحظة الآخرين أو الإقتداء بهم ، فمن المؤكد أن يختفي القلق في بعض المواقف الإجتماعية المهددة بمشاهدة أشخاص يؤدون هذه المواقف بنجاح بأفلام أعدت خصيصا لهذا الغرض . (عبد الستار إبراهيم ، 1994 ، ص 362)

أما هاري سوليفان 1966 فيرى أن القلق حالة مؤلمة تنجم عن المعاناة من عدم إستحسان في العلاقات البيئية الشخصية للفرد و هذه العلاقات هي أساس بناء الشخصية والقلق يرتبط بالتوتر ، فقليل من القلق يمد الفرد بالحيوية لكن القلق التام يؤدي إلى فقدان الحيوية وفقدان الأداء المنتج .

4- النماذج الحديثة للقلق :

في الوقت الحالي يتبنى العديد من الباحثين أنواع ونماذج متعددة لظاهرة القلق ومن بين هذه النماذج مايلي :

- قلق السمة والحالة

- قلق المنافسة الرياضية

- قلق متعدد الأبعاد

4-1 قلق السمة : يعرفها تشارلز سبيلبرجر بأنها دافع أو إستعداد سلوكي مكتسب يدفع الفرد إلى إدراك ظروف أو أحداث غير خطيرة على أنها مهددة له موضوعيا .

(محمد حسن علاوي ، 2007 ، ص 384)

وتعرفه أمينة كاظم بأنه حالة ثابتة نسبيا من التهيء للإستجابة للمثيرات والأحداث بطريقة يتضح فيها القلق ، كما يدل على ذلك الدرجة المرتفعة على مقياس قلق السمة ، وهي عبارة عن فروق ثابتة في القابلية للقلق، أي تشير إلى إختلافات بين الناس في ميلهم إلى الإستجابة تجاه المواقف التي يدركونها كمواقف مهددة ، وذلك بإرتفاع في شدة القلق

4-2 قلق الحالة : تعرف أمينة كاظم قلق الحالة على أنها حالة مؤقتة من عدم الإستقرار النفسي تعتري الفرد بسبب ظروف أو موقف طارئ .

(محمد السيد عبد الرحمان ، 1995 ، ص 389)

4-3 قلق المنافسة الرياضية :

يقصد بقلق المنافسة الرياضية القلق الناجم في مواقف المنافسة (المباراة) ، وهو نوع خاص من القلق يحدث لدى اللاعب الرياضي بإرتباطه بمواقف المنافسات (المباريات) الرياضية وقد أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي وبصفة خاصة رايتز مارتنز إلى أهمية قلق المنافسة الرياضية للاعب الرياضي كما أنه يمكن تصنيفه على أنه سمة أو حالة.

4-4 قلق متعدد الأبعاد : أشار بوركوفك **BorKovek 1976** إلى أن القلق يمكن النظر إليه على أنه ليس بعدا واحدا ولكنه يتميز بوجود ثلاثة أبعاد فرعية هي القلق المعرفي ، القلق البدني ، القلق النفسي السلوكي .

1-4-4 القلق المعرفي : يقصد به الإنزعاج أو الهم بالنسبة للأداء وعدم القدرة على التركيز ، وتشنت الإنتباه .

2-4-4 القلق البدني: القلق البدني يمثل الأعراض الجسمية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب ، وزيادة إفرازات العرق ، وعدم الراحة الجسمية .

3-4-4 القلق النفسي السلوكي : هو تغيرات سلوكية ظاهرة أو مكونات سلوكية للقلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين .

(محمد حسن علاوي ، 2007 ، ص 399 - 400)

5- مصادر القلق :

حدد جيروم وارنست مصادر أساسية للقلق على النحو التالي :

1-5 الأذى أو الضرر الجسدي : الإنسان يمتلكه الشعور بالقلق في العديد من المواقف حيث نجد منها بعض الأفراد في مواقف معينة تتغلب عليهم فكرة الإصابة ببعض الأمراض أو الموت أثناء الحرب .

2-5 الرفض أو النبذ: إن الإنسان إجتماعي بطبعه ، إلا أنه في بعض الأحيان قد لا يستطيع التفاعل مع غيره نتيجة خوفه وإحساسه بالكره أو النبذ من طرف الآخرين ، هذا ما يجعله غير مطمئن أو مستريح في بعض المواقف الإجتماعية .

3-5 عدم الثقة : قد يكون نقص الثقة أو فقدانها في أنفسنا مصدر للقلق ، وذلك من جراء خوض التجارب والمواقف الجديدة .

4-5 الإحباط والصراع : إن التوتر و القلق يعدان نتيجة طبيعية لفشلنا سواء في إشباعنا لرغباتنا ودوافعنا وطموحاتنا أو في بعض المواقف الصراعية .

(عبد المطلب أمين القريطي ، 2001 ، ص 123 - 124)

6 - أعراض القلق :

6-1 الأعراض النفسية :

توجد هناك العديد من الأعراض النفسية التي تترتب عن القلق ونجد من بينها :

- عدم الإستقرار
- عدم الشعور بالأمن والراحة
- الإكتئاب والضيق
- توهم المرض
- الخوف حيث يشعر الفرد بالخوف دون مبرر حقيقي ، وتوقعه حدوث شيء ما دون أن يعرف ما هو هذا الشيء .

6-2 الأعراض الجسمية :

- فقدان الشهية وصعوبات البلع
- آلام عضلية في الناحية اليسرى من الصدر وإرتفاع ضغط الدم .
- السرعة في دقات القلب والنبض .
- ضيق الصدر و عدم المقدرة على إستنشاق الهواء .
- الرعشة وإرتجاف الصوت وتقطعه .
- الآلام العضلية المرتبطة بالساق والذراعين .
- كثرة التبول . (محمد جاسم محمد ، 2004 ، ص 135 ، 136)

6-3 الأعراض الإجتماعية :

- عدم القدرة على الإتصال الإجتماعي
- عدم إحترام الآخرين وإحترام آرائهم
- عدم التكيف في المواقف الإجتماعية
- عدم تقبل النقد من طرف الآخرين
- الإحساس بالنبذ والرفض من طرف الآخرين
- عدم القدرة على تكوين العلاقات مع الآخرين

7 - الأداء وعلاقته بالقلق :

إذا تجاوز القلق الحد المعتدل أو المتوسط بالزيادة تكون له آثار سلبية ، في كونه إذا وصل القلق إلى حد معين يكون دافعا للإنجاز، أما إذا تجاوزه فإنه يؤثر سلبا على الأداء.

و يمكن القول أنه عندما يبلغ القلق مستوى محددًا ، معتدلاً ، متوسطًا يكون دافع للأداء الجيد وإذا زاد على هذا الحد المعين فإنه يكون مثبط للأداء ، فالقلق المفرط تترتب عليه آثار تتمثل في اضطراب الأداء ويؤدي إلى تشنيت الانتباه ، قلة التركيز ، اضطراب التفكير . (أشرف محمد عبد الغني شريت ومحمد السيد حلاوة ، 2002 ، ص 108)

يمكن القول أن للقلق تأثيران مختلفان على الأداء ، التأثير الميسر والتأثير المعوق ، فإذا زاد القلق عن المتوسط يكون مثبطاً للأداء أما إذا كانت درجة القلق متوسطة أو معتدلة كان تأثيرها أقرب إلى التيسير .

8- مفهوم قلق المستقبل و أسبابه :

يظهر قلق المستقبل كسمة نفسية بارزة من خلال تعرض العنصر البشري لمجموعة من المتغيرات تعبر عن شعور سائد بعدم الوثوق بالمستقبل .

ويرى عبد الباقي أن قلق المستقبل هو أحد أنواع القلق المرتبط بتوقع الفرد للأحداث المستقبلية خلال فترة زمنية أكبر وعندما يفترض الإنسان مستقبله فإنه يحتمل حاضره ويتخيل ماضيه ، فالماضي والحاضر يتداخلان في التنبؤ بالأحداث والأعمال المستقبلية وتشير شقير إلى قلق المستقبل هو خلل أو اضطراب نفسي المنشأ ينجم عن خبرات ماضية غير سارة مع تشويه وتحريف إدراكي معرفي للواقع وللذات من خلال إستحضار للذكريات والخبرات الماضية غير السارة ، مع تضخيم للسلبيات ودحض للإيجابيات الخاصة بالذات والواقع ، تجعل صاحبها في حالة من التوتر وعدم الأمن ، مما قد يدفعه لتدمير الذات والعجز الواضح وتعميم الفشل وتوقع الكوارث وتؤدي به إلي حالة من التشاؤم من المستقبل ، وقلق التفكير بالمستقبل ، والخوف من المشكلات الاجتماعية والإقتصادية المستقبلية المتوقعة ، والأفكار الوسواسية وقلق الموت واليأس ، ويعتبر قلق المستقبل هو قلق ناتج عن التفكير اللاعقلاني في المستقبل والخوف من الأحداث السيئة المتوقعة حدوثها ، والشعور بالإرتباك والضيق ، والغموض ، وتوقع السوء أي النظرة السلبية للحياة .

أسباب قلق المستقبل ترجع إلى :

- 1 -الخوف الغامض نحو ما يحمله الغد الأكثر بعداً من صعوبات.
- 2 -التنبؤ السلبي للأحداث المتوقعة.
- 3 -الشعور بالضيق والتوتر والإنقباض عند الإستغراق في التفكير في المستقبل .
- 4 -ضعف القدرة على تحقيق الأهداف والطموحات .

(وناسي ماسينييسا ، غندير خليفي أحمد ، 2010 - 2011 ، ص 37 - 38)

9- القلق في فترة المراهقة :

إن الصراعات التي يتعرض لها المراهق وعدم التفريق بين ما يطمح إليه والواقع الاجتماعي الذي يعيش فيه تجعله غير مستقر ، وينتابه شعور بالفشل والخسارة في كل شئ لأنه لا يستطيع أن يصل إلى المكانة الاجتماعية التي تضمن له الحياة المستقلة ، ومن هذا ينتج لديه أعراض القلق .

فالمراهق يعاني من القلق لأسباب عديدة :

- التغيرات الجسمية .
- الخوف من الميل العاطفي نحو الجنس الآخر
- عدم وضوح الدور الاجتماعي لديه
- إضطراب العلاقة مع الوالدين
- تعرضه لمشاكل عائلية و إجتماعية

وقد يكون لدى بعض المراهقين قلق في مواقف خاصة لهم ، ويكون لدى البعض الآخر قلق دائم يستمر طوال الوقت فتصبح الحياة مخيفة لهم ، ويصبحون غير مستقرين ولا يهدؤون ، وغير قادرين على التركيز في إنتباههم في شيء ، وفي هذه الحالة تقل سعادتهم كما تقل كفاءتهم .

يعبر المراهق على قلقه في صورة السلوك المتطرف ، ويصل أحيانا إلى حد الإنحراف مثل التدخين ، وقد يصل به فقدان الأمل إلى الإنتحار والانتقام من حياته .

مما سبق ذكره نتوصل إلى نتيجة مشتركة وهي أن القلق في المراهقة يعبر عن تطلع المراهق إلى تحقيق ذاته في العالم ومكانته الاجتماعية ، و هذا ما يخلق لديه رغبة في الهروب من ذاته ليتحرر من دوامة الصراع ، لكن يعرض نفسه في بحر عاصف بالقلق ويعتبر مفهوم القلق من المفاهيم الأساسية في المراهقة الواجب دراستها لفهم الكثير من سلوك المراهق وإتجاهاته . (ميخائيل إبراهيم ، 1991 ، ص 236 – 237)

10- علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية :

يشير كل من " شيلر " و " سبنسر " إلى أن اللعب مهمته الأصلية هي التخلص من الطاقة الزائدة حيث يحتاج كل فرد إلى ممارسة مجموعة من أنشطة اللعب حتى يستطيع تقليل الطاقة ، لأن طاقة الإنسان تستجمع عن طريق ضروب من التفاعلات الإجتماعية والوظائف المهنية ، وهي في تصاعد مستمر ، حتى إذا تجمعت في داخله وتعقدت أحس بنوع من الضيق والحرج في صدره ويعبر عن ذلك بالشعور بالقلق الغير مفهوم وأصبح بحاجة إلى تفرغ ما بداخله، واللعب شكل من أشكال المشاركة الإجتماعية ، ويمكن إستخدامه في كسب روح الصداقة مع الآخرين ، بإعتبار أن الإنسان لا يمكنه العيش بمفرده ولكنه يسعى دائما أن يكون له صديق يشاركه أفراحه وأحزانه ، و لاشك أن الصداقة الحقيقية تعتبر متنفسا حقيقيا عن القلق . (محمد حسن علي الدلفي ، 2001 ، ص 38)

فقد أوضح كل من ميلر وليلاند وسميث أن للعب دور هام في التقليل من المشكلات الإنفعالية كالقلق والتوتر .

لذلك فاللعب و المشاركة الإجتماعية تدفع بالمراهقين الذين يعانون من القلق إلى الشعور بالرضا ، والإشباع ، وطمأنينة النفس، وتحقيق الذات، والشعور بالبهجة والإستمتاع ، واللذة والرضا عن الحياة ، وكلها مصادر للسعادة تخفف من العناء والضغط والقلق ، وبإعتبار أن دروس التربية البدنية والرياضية في معظمها تعطى على شكل ألعاب ، فلا بد أن نقول أن هذه الأخيرة تساهم بشكل وفير ولها الدور الفعال في تفرغ الإنفعالات المكبوتة لدى الفرد وتعمل على تخفيف درجات القلق وتمنح المراهق السعادة والسرور والرضا النفسي وكلها عوامل تزيد من قدرته على التكيف في حياته مع المجتمع .

وبالتالي فإن ممارسة أنشطة التربية البدنية تساعد كثيرا في معالجة القلق إضافة إلى التكيف مع أراضه ، إن تمارينات اللياقة البدنية أو مباراة في كرة السلة أو كرة اليد سوف تساعد على التخلص من هذا الأخير .

(محمد الحماحي ، 1999 ، ص 75)

خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل إلى تعريف القلق لغة و إصطلاحا ، أما أنواع القلق حيث ينقسم إلى نوعين قلق موضوعي وقلق عصابي ، وتطرقنا كذلك إلى بعض النظريات المفسرة للقلق وأيضا النماذج الحديثة للقلق ، وتوجد عدة مصادر للقلق كما لديه عدة أعراض نفسية وجسمية وإجتماعية ، كما تطرقنا إلى العلاقة الموجودة بين القلق والأداء حيث أن للقلق تأثيران مختلفان على الأداء التأثير الميسر والتأثير المعوق، كما تطرقنا إلى قلق المستقبل وأسبابه ، كما تحدثنا على القلق في فترة المراهقة وفي الأخير تطرقنا إلى كيفية علاج القلق عن طريق اللعب والممارسة الرياضية .
ومما سبق ذكره يمكن أن نستخلص أن ظاهرة القلق مؤثرة جدا في حياة الفرد وخصوصا في فترة المراهقة .

الفصل الثالث

خصائص المرحلة العمرية

تمهيد:

تعتبر المراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان ، بل وأهمها لكونها تشتمل على عدة تغيرات و على كل المستويات ، بإعتبارها فترة نمو شامل ، تنتقل الفرد من الطفولة إلى الرشد ، حيث أن الفرد ينمو بوتيرة متسارعة تؤدي إلى حدوث تغيرات على المستوى الجسمي و العقلي و النفسي و الإجتماعي ، تنعكس على النواحي المختلفة لشخصيته ، كما تتصف بالإندفاع و التقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر و قليل الصبر و التي تؤدي إلى القلق ، فهي مرحلة إنتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد .

1 - تعريف المراهقة :

1-1 لغة :

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" ، راهق الغلام : قارب الحلم .
 - راهق الغلام قارب الحلم وبلغ حد الرجال .
 (المنجد في اللغة والإعلام ، 1992 ، ص 283)

2-1 التعريف الاصطلاحي:

يعرفها أحمد علي زكي صالح بأنها " مصطلح وصفي، يقصد به مرحلة نمو معينة ، تبدأ بنهاية الطفولة و تنتهي بإبتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أنها المرحلة النمائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسما وإنفعاليا وعقليا وإجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .

حسب محمود عباس عوض فوصفها بأنها فترة يمر بها كل فرد ، تبدأ بنهاية الطفولة المتأخرة طويلة كانت أو قصيرة ، وطولها وقصرها يختلف من مجتمع لآخر ومن طبقة إجتماعية لأخرى ، بل و تختلف أيضا في المجتمع الواحد تبعا للظروف الاقتصادية .
 (محمود عباس عوض، 1982 ، ص 225)

يرى تركي رابح المراهقة بأنها الإقتراب والذنومن الحلم ، والمراهق هو الطفل الذي يدنو الحلم وإكتمال الرشد والتدرج نحو النضج الجنسي والعقلي والإنفعالي .
 (تركي رابح ، 1989 ، ص 18)

حسب "دورتي روجرز" المراهقة هي فترة نمو جسدي وظاهرة إجتماعية، تختلف هذه الفترة في بدايتها ونهايتها باختلاف المجتمعات الحضارية والمجتمعات الأكثر تمدنا والأكثر برودة .
 (محمد مصطفى زيدان ، ص 152)

ويتضح لنا جليا من هذه التعاريف أن المراهق يودع الطفولة مستقبلا العالم الخارجي من خلال الإحتكاك به والتفاعل معه ، فالمراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسمي والإنفعالي والعقلي والاجتماعي ، وتبدأ بوجه عام في سن الثانية عشر وتمتد حتى سن الحادية والعشرون .

2- مراحل المراهقة:

لقد اختلف العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية نظرا لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ، ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم ، وتسهيلا لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية هي :

1-2 المراهقة المبكرة :

تمتد هذه المرحلة من 12 إلى 15 سنة ، وهي تقابل في النظام التربوي الطور المتوسط كما أنها تمتد كذلك منذ النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي سنة إلى ثلاث سنوات بعد البلوغ ، وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الإستقلال ، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه .

2-2 المراهقة الوسطى :

وهي المرحلة المعنية بالطور الثانوي تقريبا ، حيث يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية ، كما تصبح حركات المراهق في هذه المرحلة أكثر توافقا و إنسجاما و يزداد نشاطه و إهتمامه بمظهره وقوة جسمه وحب ذاته ، كما تنمو المعارف ، و نلاحظ عليه الحساسية الإنفعالية حيث لا يستطيع التحكم غالبا في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية ، كما تتضح الرغبة في تأكيد الذات ، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بعدة خصائص أهمها زيادة القوة و التحمل ، التوافق العضلي العصبي و المقدرة على الضبط و التحكم في الحركات .

(صلاح الدين العمرية ، 2011 ، ص 232)

3-2 المراهقة المتأخرة :

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة ، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي و بداية التعليم الجامعي ، و يطلق على هذه المرحلة إسم مرحلة الشباب ، حيث تعتبر مرحلة إتخاذ القرارات الحاسمة مثل إختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ، و بروز بعض العواطف الشخصية كالإهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام ، و البحث عن المكانة الإجتماعية ، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة و الجنس الآخر .

(سعدية محمد علي بهادر ، 1980 ، ص 25)

3- أنواع المراهقة :

قد دلت الأبحاث التي أجرتها (مارجريت ميد - margaret med) وهي من علماء الأنثروبولوجيا الإجتماعية أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من الطفولة إلى الرجولة مباشرة ، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة وهي :

1-3 المراهقة السوية :

وتكون خالية من المشاكل والصعوبات ، حيث تكون هادئة نسبياً وتميل إلى الإستقرار العاطفي ، وتكاد تخلو من التوترات الإنفعالية الحادة ، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة ، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له ، ويميل غالباً إلى الاعتدال . (سلامي ، بن شاطر ، زروقي ، 2005 ، ص 69 – 70) .

2-3 المراهقة الإنسحابية :

تميل إلى العزلة و الانطواء والتردد و الخجل و الشعور بالنقص وعدم التوافق الإجتماعي ، و ينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله وإلى التأمل في القيم الروحية والأخلاقية ، وسميت بالإنسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الإنعزال والإنفراد بنفسه متأملاً لذاته ومشكلاته . (عمر محمد التومي الشيباني ، 1973 ، ص 141) .

3-3 المراهقة العدوانية : من سماتها العامة التمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموماً ، والإنحرافات الجنسية و العدوان على الإخوة و الزملاء والعناد بقصد الإنتقام ، خاصة من الوالدين ، وتحطيم أدوات المنزل و الإسراف الشديد في الإنفاق و التعمق الزائد بروايات المغامرات و الحملات ضد رجال الدين والشعور بالظلم ونقص التقدير والإستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

(سعدية محمد علي بهادر ، 1980 ، ص 28) .

4 - العوامل التي تؤثر في إنفعالات المراهق :

- التغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق .
 - التوتر والحرَج الذي يصيب المراهق عند إختلاطه وتعامله مع الجنس الآخر.
 - نوع العلاقات الأسرية القائمة بين الأبوين والإخوة والأقارب والإخوة فيما بينهما .
- (علي فاتح الهنداوي ، 2002 ، ص 303)

5 - مميزات المراهق في الطور الثانوي:

- الإهتمام بالذات وتفحصها وتحليلها.
 - الإضطرابات الإنفعالية الحادة .
 - البعد عن الأسرة وقضاء أوقات الفراغ خارج المنزل.
 - العصيان والتمرد على الأعراف والتقاليد والمعتقدات الخاصة بالمجتمع .
 - عدم إتباع نصح الكبار ومحاولة الإبتعاد عنهم .
- (فوزي محمد جبل ، 2001 ، ص 224 – 226)

6 - مشاكل المراهق في الطور الثانوي :**6 - 1 المشاكل الأسرية :**

- نقد الوالدين للمراهق
- معاملة المراهق كطفل
- إستعمال القسوة ضد المراهق
- تدخل الوالدين في الأمور الشخصية للمراهق

6 - 2 المشاكل المدرسية :

- عدم إحترام الأساتذة والعناد معهم
- عدم الإنتظام في الدراسة
- الخوف من الإمتحان

6 - 3 المشاكل النفسية :

- الشعور بالقلق والخجل والحساسية تجاه الآخرين
- البحث عن الذات
- المعاناة من الإحباط والصراعات المتكررة

(بلهادي شامة ، قروي وفاء ، همامي فدوى ، 2006 ، ص 13)

6 - 4 المشاكل الإنفعالية :

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الإنفعالات و الإندفاع الإنفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته وقد يتسرع ويندفع في سلوكات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب ، والواقع أن كل ما يستغرق إهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة إنفعاله سلبيا أو إيجابيا، إلى أن إنفعال المراهق يتخذ شكلا صارما و عنيفا لعجزه عن تلبية حاجياته ، وتحقيق أهدافه الخاصة ، تأكيد ذاته المستقلة والمميزة عن الآخرين ، ففي حالات كهذه يفقد إتزانه العاطفي .

إن العامل الإنفعالي في حياة المراهق يبدو في عنف إنفعالاته وحدثها و إندفاعها و الإندفاع الإنفعالي أسبابه ليست نفسية خاصة ، بل يرجع إلى التغيرات الجسمية أيضا إن إحساس المراهق بنمو جسمه ، و كذلك أن صوته أصبح خشن يجعله عرضة لمشاعر متناقضة ، فتجده من جهة سعيدا ويفخر بذلك و من جهة أخرى يخجل من هذا النمو المفاجئ على جسمه ويظهر عليه الخوف .

6 - 5 المشاكل الصحية :

يتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع تغذية كاملة صحية ، وكثيرا من المراهقين من لا يجد ذلك ، فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر .
يشعر المراهق بسرعة التعب ، الصداع ، النحافة أو السمنة ، و قد تكون السمنة بسيطة مؤقتة .

7- حاجات المراهق في المرحلة الثانوية :

يمكن تلخيص حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي :

7-1 الحاجة إلى النمو العقلي والإبتكار :

- الحاجة إلى التعبير عن النفس

- الحاجة إلى تفسير الحقائق

- الحاجة إلى التنظيم

- الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي (صلاح الدين العمرية ، 2005 ، ص294)

7-2 الحاجة إلى الأمن :

- الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية
- الحاجة إلى الإسترخاء والراحة
- الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي
- الحاجة إلى البقاء
- الحاجة إلى الحماية

7-3 الحاجة إلى الحب والقبول :

- الحاجة إلى الحب والمحبة
- الحاجة إلى التقبل والقبول الإجتماعي
- الحاجة إلى الأصدقاء
- الحاجة إلى الإلتناء إلى الجماعات
- الحاجة إلى الشعبية

7-4 الحاجة إلى مكانة الذات :

- الحاجة إلى الإلتناء لجماعة الرفقاء
- الحاجة إلى المركز والقيمة الإجتماعية
- الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة
- الحاجة إلى الإعتراف من الآخرين
- الحاجة إلى النجاح الإجتماعي
- الحاجة إلى القيادة
- الحاجة إلى الإمتلاك

(حامد عبد السلام زهران ، 2005 ، ص 444)

8- تأثير القلق على المراهق في مرحلة المراهقة الوسطى :

ينشأ القلق عند المراهق من تغيرات بيو كيميائية في الدماغ ، وكذلك من الوراثة ومن التركيبية النفسية العامة للفرد ، ويظهر تأثيره على هذا الأخير في صورة أعراض نفسية وجسمانية ، وتشمل المخاوف غير الحقيقية والذكريات التي تفرض نفسها على شكل صور مرئية تظهر وتختفي بسرعة للتجارب الصعبة في حياة الإنسان وكذلك حدوث بعض الوسواس المرتبطة بالنظافة مثل التكرار الدائم لتصرفات تعتبر طقوسا أكثر منها تصرفات معقولة مثل تكرار غسل الأيدي .

وتشمل الأعراض الجسمانية سرعة ضربات القلب و كأن المرء في سباق ، وضيق التنفس ، نقص الوزن والإنهيار البدني العام . (فؤاد البهي السيد ، 1985 ، ص 270)
كذلك فقدان الشهية وضعف التركيز وكثرة النسيان .

و يصبح دائم التفكير بسبب شعوره بعدم الأمان ، وإذا أصبح أقبل على الدراسة شاكيا متذمرا يضيق صدره بالأمر ومن شدة القلق يصبح عصبي المزاج .

فيعاني المراهق في هذه الفترة من اليأس والحزن والألم ، مما يؤدي به إلى الأخطاء والعزلة و السلبية و التردد و الخجل و الشعور بالنقص ، و عدم التوافق النفسي والإجتماعي ، كما يسرف في الإستغراق في الهواجس و أحلام اليقظة في بعض الحالات إلى حد الأوهام والخيالات المرضية .

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل للإستقلال والحرية من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا الموقف يصغر من شأنه ، وإحتقار لقدراته كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار ، لذلك نجد المراهق يميل إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من أفكار وأراء ولم يعد يتقبل كل ما يقال بل يصبح له مواقف وأراء أحيانا لدرجة العناد .

(محمد رفعت ، 1974 ، ص 22)

9 - دور الأنشطة الرياضية في علاج القلق لدى المراهق في المرحلة الثانوية :

إن الممارسة المستمرة و المنتظمة للأنشطة الرياضية لها تأثير فعال على المراهق لأن هناك توافق بين الجانبين الجسدي والنفسي ، وينظر للإنسان على أنه وحدة ببيكولوجية وعلى هذا الأساس فالمختصون النفسانيون ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية ، لأنها تنشط الجسم ، تهدئ النفس و تخفض من حدة القلق و تخرج الفرد من عزلته و تكسبه الثقة بالنفس فهي أداة من أدوات بناء الشخصية ، وتبحث دائما لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق ، وعليه بالإنضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جدا في إخراج المراهق من المعاناة النفسية . (سعيد إسماعيل علي ، 1982 ، ص 160)
 و خلاصة القول أن ممارسة الأنشطة الرياضية بصفة عامة لها تأثير ايجابي على الحالة النفسية للفرد في بعض المشكلات كالقلق .

10 - أهمية التحضير النفسي للتلميذ في المرحلة الثانوية :

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين مثل عمليات الإنتباه ، التصور الحركي ، التذكر والقدرة على الإستجابة الحركية بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ (التفكير ، الإنفعال ، الإرادة) إذن فمن هنا يكمن دور المربي في إمتلاك الخبرة و المعرفة في ميدان التحضير النفسي ، و إطلاع على كل المواضيع البيكولوجية وإتقان أسسها لدراسة و حصر شخصية المراهق ، من جانب النمو الذهني والحالات النفسية الخاصة، والحالات النفسية الإجتماعية ، وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من المعلومات التي يمكن إكتسابها من خلال تقييم وملاحظة شخصية التلاميذ المراهقين من كل الجوانب النفسية .

التحضير النفسي لا يمكن إعتباره كعمل لظرف معين متعلق بتحضير حصة التربية البدنية والرياضية من أجل السير الحسن للحصص كما يمكن أن يتصوره الكثير من المربين والأساتذة ، ولكن هو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها بعد مدة طويلة من العمل التربوي والعلاج النفسي معا . (محمد سعيد عزمي ، 2004 ، ص 18)

11 - واجب الأستاذ إتجاه تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية :

في هذه المرحلة يشعر المراهق بمتطلبات نفسية جديدة تختلف عن متطلبات مرحلة الطفولة ، كما يتعرض المراهق في هذه المرحلة إلى عدة اضطرابات نفسية ومشكلات سلوكية تؤثر في النمو النفسي ، ذلك نتيجة النمو الجسمي والعقلي وعليه يجب لفت إنتباه الأساتذة إلى التركيز على الإنعكاسات النفسية لتطبيقات تربوية وأخذها بعين الإعتبار عند رسم الأهداف التربوية ، كما لا يجب إهمال تصرفات الأساتذة و سلوكياتهم وأخلاقهم ، لما لذلك من إنعكاسات على شخصية التلاميذ ويستوجب على أستاذ التربية البدنية والرياضية التطرق إلى ذكر وتعريف كل ما يحدث للمراهق من تغيرات سواء كانت فيزيولوجية أو بسلوكية وذلك حتى يتمكن من معرفة متطلبات التلميذ الأساسية ، وكذا كيفية التعامل معه حتى يكون الجو السائد بين الأستاذ و التلميذ جوا إيجابيا و بالتالي يستطيع أداء واجبه التربوي على أحسن وجه .

فالعلاقة بين الأستاذ والتلميذ تلعب دورا هاما وأساسيا في بناء شخصيته ، إذ يعتبر الأستاذ مرآة تعكس حالة التلميذ المزاجية وإستعداداته وإنفعالاته ، فإن جاء في الحصة فرحا مستبشرا متفتح للحياة ، مستعدا للعمل بكل إنضباط وجد وعزم ، فإن هذا ينعكس إيجابيا على مردود التلميذ والأستاذ الذي يتصف بأنه شديد الميل إلى السيطرة أو يضطربهم إلى سلوك الغش و الكذب فإن تلاميذه يكونون جنباء ويميلون إلى الإنحراف . (زيان إسماعيل وآخرون ، ص 37)

وتجنبنا لحدوث الإضطرابات النفسية ، وإحباط شخصية المراهق في المرحلة الثانوية يجب على الأستاذ إعطاء المراهق نوعا من الحرية كحرية إختيار أصدقائه وكذا إعطائه الفرصة للإفصاح عن آرائه وتصحيح أخطائه ، وإشعاره بالإحترام و التقدير ، و الإقلال من الأوامر والنواهي ، فالعلاقة مع الأستاذ ليست بالأمر الهين كما يتصورها البعض حيث تدخل فيها عدة عوامل معقدة ، فالتلميذ إذا كانت علاقته مع أبيه مثلا علاقة إحترام فتكون كذلك مع الأستاذ و العكس صحيح .

ولهذا يجب أن تكون هذه العلاقة مبنية على أساس الود والتعاطف والتعاون والمحبة لا على أساس السلطة والسيادة ، فالأستاذ الجيد هو الذي يسبق تلاميذه للتعرف عليهم ومحاولة التعرف على ظروفهم العائلية ، والمشاكل داخل وخارج المؤسسة .

خلاصة :

نستنتج أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد لكونها تشتمل على عدة تغيرات جسمية وعقلية ونفسية وغيرها ، وهي العامل الأساسي لظهور القلق ، ولهذا يجب أن يكون محتوى درس التربية البدنية والرياضية يسوده المرح ويحتوي على عنصر التشويق والإثارة ، وأن واجب أستاذ التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية هو تهيئة الجو الملائم للمراهق حتى يتمكن من تفريغ مكبوتاته ، والتعبير عن مشاعره مع المشاركة الفعالة للمراهق خلال حصة التربية البدنية و الرياضية ، مما يساعد على تنمية جوانب عديدة في شخصية المراهق وخاصة الجانب النفسي .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

في هذا الجزء الخاص بالجانب التطبيقي فقد قمنا بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الإستبيان على أساتذة المرحلة الثانوية و الذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها ، ثم عرض و تحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الإستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن التكرارات و النسب المئوية ، ثم نقوم بمناقشة نتائج الدراسة .

1- الدراسة الإستطلاعية :

تعد الدراسة الإستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه .

الدراسة الإستطلاعية هي مرحلة أولية أو دراسة قبلية تسبق الدراسة الأساسية فهي تهدف إلى جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على موضوع الدراسة .
(مصطفى عشوي ، 2003 ، ص 110)

وقد تم بدأ الدراسة الإستطلاعية في بداية شهر أفريل ، حيث تمكنا من الإتصال بأساتذة التربية البدنية والرياضية من خلال زيارة بعض الثانويات ، وقد أجريت الدراسة الإستطلاعية بهدف :

- معرفة حجم مجتمع البحث .
- التعرف على الظاهرة وإنتشارها في المؤسسات التربوية .
- محاولة الإلمام بالموضوع بصورة عامة .

2- المنهج المستخدم :

المنهج هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه .

لقد إعتدنا في دراستنا على المنهج الوصفي

المنهج الوصفي :

عرفه بشير صالح الرشيدى " مجموعة الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة أو الموضوع إعتقادا على جمع الحقائق والبيانات وتصنيفها ومعالجتها وتحليلها تحليليا كافيا ودقيقا لإستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات على الظاهرة أو الموضوع محل البحث .

(بشير صالح الرشيدى ، 2000 ، ص 59)

3- مجتمع البحث :

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الإجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفي هذه الدراسة يتمثل مجتمع البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية بولاية بسكرة ، ويتكون مجتمع البحث من 125 أستاذ تربية بدنية ورياضية .

4 - عينة البحث :

تعتبر جزء من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، فهو جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي .

تتمثل عينة البحث في أساتذة التربية البدنية والرياضية على مستوى ثانويات بلدية بسكرة ويبلغ عددهم 19 أستاذا .

5- خصائص العينة وطريقة إختيارها :

في بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى ثانويات بلدية بسكرة وتتضمن عينة البحث 19 أستاذ تربية بدنية ورياضية في الطور الثانوي ، وقد كان عدد أساتذة التربية البدنية والرياضية في كل ثانوية على النحو التالي :

2 أساتذة من ثانوية سي الحواس ، 2 أساتذة من ثانوية محمد بلونار، 2 أساتذة من ثانوية رشيد رضا العاشوري ، 4 أساتذة من ثانوية العربي بن مهدي ، 2 أساتذة من ثانوية محمد خير الدين ، 1 أستاذ من ثانوية السعيد بن شايب ، 4 أساتذة من ثانوية الدكتور سعدان ، 2 أساتذة من ثانوية مكي مني ، وقد كان جميع الأساتذة ذكور .

وقد تم إختيار عينة البحث بطريقة قصدية .

6- مجالات الدراسة :

6-1 المجال المكاني: أجريت الدراسة الميدانية على مستوى ثانويات بلدية بسكرة

6-2 المجال الزمني :

تم إنجاز الجانب النظري في شهر مارس 2017 ، أما الجانب التطبيقي فقد شرعنا في إنجازه من أواخر شهر مارس إلى غاية نهايته في 22 ماي 2017 .

7- أدوات البحث :

تم استخدام الإستبيان كأداة في هذا البحث . ويعرف الإستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين ، يتم وضعها في إستمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد ، أو يتم تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها ، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق جديدة عن الموضوع .

8- الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

- النسبة المئوية

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرارات} \times 100}{\text{عدد أفراد العينة}}$$

عدد أفراد العينة

الفصل الثاني
عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

1- عرض وتحليل نتائج الدراسة :

1-1 عرض وتحليل نتائج المحور الأول : يشمل هذا المحور مجموعة من الأسئلة تخص الفرضية الأولى وهي الأسئلة : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 .
الجدول رقم (01) يوضح التكرارات والنسب المئوية التالية :

الأسئلة	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %
	نعم	نعم	لا	لا
السؤال الأول	18	% 94.74	1	% 5.26
السؤال الثاني	16	% 84.21	3	% 15.79
السؤال الثالث	19	% 100	0	% 0
السؤال الرابع	19	% 100	0	% 0
السؤال الخامس	18	% 94.74	1	% 5.26

الجدول رقم (02) يوضح التكرارات والنسب المئوية التالية :

السؤال	التكرارات			النسبة المئوية %		
	دائماً	أحياناً	أبداً	دائماً	أحياناً	أبداً
السؤال السادس	14	5	0	% 73.68	% 26.32	% 0

عرض النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الأول نجد أن نسبة 94.74 % من الأساتذة يرون أن التربية البدنية و الرياضية تساهم في تقوية شخصية التلاميذ بينما نسبة 5.26 % من الأساتذة يرون أن التربية البدنية و الرياضية لا تساهم في تقوية شخصية التلاميذ .

نرى من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثاني أن نسبة 84.21% من الأساتذة يرون أن التربية البدنية و الرياضية تقلل من الشعور بالضعف للتلاميذ ، بينما نسبة 15.79% من الأساتذة يرون أن التربية البدنية والرياضية لا تقلل من الشعور بالضعف للتلاميذ .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثالث نرى بأن جميع الأساتذة وبنسبة 100% يرون أن التربية البدنية والرياضية هامة للتلاميذ من الناحية المعنوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الرابع ، نرى بأن جميع الأساتذة وبنسبة 100% يرون أن التربية البدنية والرياضية لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى التلاميذ .

نرى من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الخامس أن نسبة 94.74% من الأساتذة يرون أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التخلص من المشاعر السلبية ، بينما نسبة 5.26% من الأساتذة يرون أن التربية البدنية والرياضية لا تساعد التلاميذ على التخلص من المشاعر السلبية .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال السادس نجد بأن نسبة 73.68% من الأساتذة يرون أن التلاميذ يكونون سعداء دائما أثناء حصة التربية البدنية والرياضية بينما نسبة 26.3% من الأساتذة يرون أن التلاميذ يكونون سعداء أحيانا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية .

تحليل النتائج :

يتبين من خلال نتائج السؤال الأول ، أن أغلبية الأساتذة يؤكدون على أن التربية البدنية و الرياضية تساهم في تقوية شخصية التلاميذ .

يتبين من خلال نتائج السؤال الثاني ، بأن أغلبية الأساتذة يؤكدون من خلال إجاباتهم بأن التربية البدنية والرياضية لها دور كبير في التقليل من الشعور بالضعف للتلاميذ .
نلاحظ من خلال نتائج السؤال الثالث ، أن التربية البدنية و الرياضية هامة للتلاميذ من الناحية المعنوية في نظر جميع الأساتذة .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال الرابع ، أن جميع الأساتذة أكدوا على أن التربية البدنية والرياضية لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى التلاميذ .

يتبين من خلال نتائج السؤال الخامس ، أن أغلبية الأساتذة يؤكدون على أن التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على التخلص من المشاعر السلبية .

يظهر من خلال نتائج السؤال السادس ، أن نسبة كبيرة جدا من الأساتذة كانت إجاباتهم بأن التلاميذ يكونون دائما سعداء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، بينما نسبة قليلة من الأساتذة يرون أن التلاميذ يكونون سعداء في بعض الأحيان .

1-2 عرض وتحليل نتائج المحور الثاني : يشمل هذا المحور مجموعة من الأسئلة تخص الفرضية الثانية وهي الأسئلة : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 .
الجدول رقم (03) يوضح التكرارات والنسب المئوية التالية :

الأسئلة	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %
	نعم	نعم	لا	لا
السؤال الأول	19	100 %	0	0 %
السؤال الثاني	19	100 %	0	0 %
السؤال الثالث	17	89.47 %	2	10.53 %
السؤال الرابع	15	78.95 %	4	21.05 %
السؤال الخامس	19	100 %	0	0 %
السؤال السادس	19	100 %	0	0 %

عرض النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الأول نرى أن نسبة 100 % من الأساتذة يرون أن التلاميذ يقضون وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية .
من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثاني نرى أن نسبة 100 % من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ .
نرى من خلال نتائج السؤال الثالث أن نسبة 89.47 % من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على نسيان المشاكل ، بينما نسبة 10.53 % من الأساتذة يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية لا تساعد التلاميذ على نسيان المشاكل .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الرابع ، نجد أن نسبة 78.95 % من الأساتذة يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يقلل من الشعور بالخوف لدى التلاميذ ، بينما نسبة 21.05 % من الأساتذة يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لا يقلل من الشعور بالخوف لدى التلاميذ .

نرى من خلال نتائج السؤال الخامس ، أن نسبة 100 % من الأساتذة أجابوا بأن الفرح والسرور يبدو على وجوه التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

نرى من خلال نتائج السؤال السادس ، أن نسبة 100 % من الأساتذة أجابوا بأن علامات الضيق لا تظهر على وجوه التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

تحليل النتائج :

يتبين من خلال نتائج السؤال الأول ، أن جميع الأساتذة يؤكدون على أن التلاميذ يقضون وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

يظهر من خلال نتائج السؤال الثاني ، أن جميع الأساتذة يؤكدون على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ .

يظهر من خلال نتائج السؤال الثالث ، بأن أغلبية الأساتذة يؤكدون على أن حصة التربية البدنية و الرياضية تساعد التلاميذ على نسيان المشاكل ، بينما هناك عدد قليل جدا من الأساتذة الذين يرون أن حصة التربية البدنية و الرياضية لا تساعد التلاميذ على نسيان المشاكل .

من خلال نتائج السؤال الرابع يتبين بأن أغلبية الأساتذة أكدوا بأن ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية يقلل من الشعور بالخوف لدى التلاميذ ، بينما هناك نسبة قليلة من الأساتذة تقول أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لا يقلل من الشعور بالخوف لدى التلاميذ .

يظهر من خلال نتائج السؤال الخامس، أن جميع الأساتذة أكدوا على أن الفرح والسرور يبدو على وجوه التلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال السادس ، أن جميع الأساتذة أكدوا على أن علامات الضيق لا تظهر على وجوه التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية .

1- 3 عرض وتحليل نتائج المحور الثالث : يشمل هذا المحور مجموعة من الأسئلة تخص الفرضية الثالثة وهي الأسئلة : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 .

الجدول رقم (04) يوضح التكرارات والنسب المئوية التالية :

الأسئلة	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %
	نعم	نعم	لا	لا
السؤال الأول	19	% 100	0	% 0
السؤال الثاني	19	% 100	0	% 0
السؤال الثالث	18	% 94.74	1	% 5.26
السؤال الرابع	18	% 94.74	1	% 5.26
السؤال الخامس	19	% 100	0	% 0

الجدول رقم (05) يوضح التكرارات والنسب المئوية التالية :

الأسئلة	التكرارات	النسبة المئوية %	التكرارات	النسبة المئوية %
	الألعاب الجماعية	الألعاب الفردية	الألعاب الجماعية	الألعاب الفردية
السؤال السادس	18	1	% 94.74	% 5.26

عرض النتائج :

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الأول ، نجد أن نسبة 100% من الأساتذة يرون أن الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ على التخلص من الشعور بالوحدة .
 من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثاني، نجد أن نسبة 100 % من الأساتذة يرون أن الألعاب الجماعية لها تأثير إيجابي على التلاميذ من الناحية النفسية .
 من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الثالث، نجد أن نسبة 94.74 % من الأساتذة يرون أن الألعاب الجماعية تساعد على تطوير الصحة النفسية للتلاميذ ، بينما نسبة 5.26 % من الأساتذة يرون أن الألعاب الجماعية لا تساعد على تطوير الصحة النفسية للتلاميذ .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الرابع ، نرى أن نسبة 94.74 % من الأساتذة يرون بأن هناك إقبال من طرف التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية ، بينما نسبة 5.26 % من الأساتذة يرون عكس ذلك .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال الخامس ، نجد أن نسبة 100% من الأساتذة يرون أن الألعاب الجماعية تحقق الراحة النفسية مقارنة بالألعاب الفردية .

من خلال النتائج المتحصل عليها في السؤال السادس ، نرى أن نسبة 94.74 % من الأساتذة يرون بأن التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الجماعية ، بينما نسبة 5.26 % من الأساتذة يرون أن التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الفردية .

تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال نتائج السؤال الأول ، أن جميع الأساتذة متفقون على أن الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ على التخلص من الشعور بالوحدة .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال الثاني ، أن جميع الأساتذة متفقون على أن الألعاب الجماعية لها تأثير إيجابي على التلاميذ من الناحية النفسية .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال الثالث ، أن نسبة كبيرة جدا من الأساتذة كانت إجاباتهم " نعم " وهذا ما يبين أن الألعاب الجماعية تساعد على تطوير الصحة النفسية للتلاميذ .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال الرابع ، أن نسبة كبيرة جدا من الأساتذة كانت إجاباتهم " نعم " وهذا ما يبين أن هناك إقبال من طرف التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال الخامس ، أن جميع الأساتذة كانت إجاباتهم " نعم " ، وهذا ما يدل على أن الألعاب الجماعية تحقق الراحة النفسية مقارنة بالألعاب الفردية .

نلاحظ من خلال نتائج السؤال السادس ، أن نسبة كبيرة جدا من الأساتذة كانت إجاباتهم أن التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الجماعية ، و هذا ما يدل على أن التلاميذ فعلا

يفضلون ممارسة الألعاب الجماعية على ممارسة الألعاب الفردية .

2- مناقشة نتائج الدراسة :

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

- تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية .
 من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن أغلبية الأساتذة كانت إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية ، حيث تحصلنا على النسب المئوية التالية :
 94.74 % ، 84.21 % ، 100 % ، 100 % ، 94.74 % ، 73.68 % .
 من خلال النسب المئوية التي تحصلنا عليها يمكننا القول " تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية " .
 من خلال نتائج المحور الأول للإستبيان ، نلاحظ أن جميع النتائج المتحصل عليها جاءت إيجابية ومدعمة لما إفترضناه .
 وعلى هذا الأساس فإن الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول " تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت " .

2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية .
 من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن أغلبية الأساتذة كانت إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية ، حيث تحصلنا على النسب المئوية التالية :
 100 % ، 100 % ، 89.47 % ، 78.95 % ، 100 % ، 100 % .
 من خلال النسب المئوية التي تحصلنا عليها يمكننا القول "ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية " .
 من خلال نتائج المحور الثاني للإستبيان ، نلاحظ أن جميع النتائج المتحصل عليها جاءت إيجابية ومدعمة لما إفترضناه .

وعلى هذا الأساس فإن الفرضية الجزئية الثانية و التي تقول " ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت " .

2- 3 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

- للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

من خلال النتائج المتحصل عليها نلاحظ أن أغلبية الأساتذة كانت إجاباتهم تصب في إتجاه الفرضية الموضوعية ، حيث حصلنا على النسب المئوية التالية :

100% ، 100% ، 94.74% ، 94.74% ، 100% ، 94.74% .

من خلال النسب المئوية التي حصلنا عليها يمكننا القول " للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية " .

من خلال نتائج المحور الثالث للإستبيان، نلاحظ أن جميع النتائج المتحصل عليها جاءت إيجابية ومدعمة لما إفترضناه .

وعلى هذا الأساس فإن الفرضية الجزئية الثالثة و التي تقول " للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية قد تحققت " .

خلاصة عامة :

من خلال دراستنا هذه حاولنا تسليط الضوء على الدور الذي تلعبه التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية باعتبار هذه الفئة العمرية تتدرج ضمن المراهقة الوسطى ، و هي تعتبر مرحلة جد حساسة و محددة لشخصية و سلوك الفرد.

بعد عرض و تحليل النتائج المتحصل عليها توصلنا إلى تحقيق الفرضية العامة وكذلك أسفرت نتائج البحث عن تحقيق الفرضيات الجزئية .

وتبين لنا أن أغلبية أساتذة المادة على علم بأهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للتلاميذ ، خاصة من الجانب النفسي .

ومن خلال ما لاحظناه في هذا البحث نرى أن لخصّة التربية البدنية والرياضية دور كبير في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ .

وقد أثبتت الدراسة أن للألعاب الجماعية تأثير إيجابي على التلاميذ من الناحية النفسية. وفي الأخير يمكن القول أن للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .

إقتراحات :

نقدم بعض الإقتراحات و التوصيات التي نرى أنه من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع من أولياء و أساتذة و مسؤولين في المدارس الثانوية وهذه الإقتراحات و التوصيات كالتالي :

- العمل على جعل حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ .
- الإهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة المراهقة .
- نصح التلاميذ بممارسة الرياضات الجماعية بصفة مستمرة .
- على جميع الأولياء الإهتمام بأولادهم أثناء مرحلة المراهقة .
- ضرورة إقامة صداقة مع التلاميذ و مساعدتهم في حل مشاكلهم .
- زيادة الحجم الساعي لحصص التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية .
- يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية معالجة المشاكل النفسية التي يعاني منها التلاميذ.
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية إدماج التلميذ ضمن الجماعة وإخراجه من العزلة .
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية توضيح أهمية التربية البدنية والرياضية للتلاميذ خاصة من الجانب النفسي .
- توعية التلاميذ من حين إلى آخر بأهمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .

خاتمة :

لقد تمحورت هذه الدراسة حول دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية ، وإبراز الأهمية الكبيرة لمادة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في تخفيف القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .

و تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة نظرا للتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية و النفسية و العقلية و الإجتماعية و الفيزيولوجية لدى المراهق ، فهي تؤثر على المراهق وعلى علاقته مع الآخرين مما تجعله يشعر بأنه ليس طفل صغير ، هذه المرحلة تتصف بالإندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل من المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والتي تؤدي إلى القلق .

وإنطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع و الإلمام ببعض جوانبه، و بعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن التلميذ من خلال ممارسته لحصة التربية البدنية والرياضية والألعاب الجماعية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية يشعر بالإرتياح النفسي و ذلك نتيجة وجود فرصة المشاركة داخل الجماعة .

إن النتائج المتوصل إليها في هذا البحث تثبت وتؤكد أن للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .

قائمة المراجع

1/ باللغة العربية:

- 1 - أحمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، حوليات كلية الآداب ، الكويت ، 1994.
- 2- أحمد بوسكرة ، مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني ، دارالخلدونية ، الجزائر ، 2005 .
- 3- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1996 .
- 4- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية الرياضية ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1996 .
- 5- أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية، المدخل ، التاريخ ، الفلسفة ، ط 3 ، دارالفكرالعربي ، القاهرة ، 2001 .
- 6 - أحمد محمد عبد الخالق، الدراسة التطورية للقلق، حوليات كلية الآداب ، الكويت ، 1994.
- 7- أشرف محمد عبد الغني شريت و محمد السيد حلاوة ، ب ط ، الصحة النفسية بين النظرية والتطبيق ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، 2002 .
- 8- بشير صالح الرشيد ، مناهج البحث التربوي ، دار الكتاب الحديث ، 2000 .
- 9- بوتلجة غياث ، التربية و متطلباتها ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1989 .
- 10- رابح تركي ، أصول التربية والتعليم ، ط1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1989 .
- 11- سجموند فريد ، القلق ، عثمان نجائي ، مكتبة دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1962 .
- 12- سعدية محمد علي بهادر ، سيكولوجية المراهقة ، ب ط ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1980 .
- 13- سعيد إسماعيل علي ، مدخل إلى العلوم التربوية ، عالم الكتاب ، القاهرة ، 1982 .

- 14- صلاح الدين العمرية ، علم النفس النمو، ط 1 ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 2011 .
- 15- صلاح الدين العمرية ، علم النفس النمو، طبعة 1 ، مكتبة المجتمع العربي ، الأردن ، 2005 .
- 16- عبد الستار إبراهيم ، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث ، بدون طبعة ، دار الفجر ، القاهرة ، 1994 .
- 17- عبد المطلب أمين القريطي، الصحة النفسية ، ط 1، دار الفكر العربي، مصر، 2001.
- 18- علي فاتح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، ب ط ، العين دار الكتاب الجامعي ، 2002 .
- 19- عمر محمد التومي الشيباني، الأسس النفسية و التربوية لرعاية الشباب ، دارالثقافة ، بيروت ، 1973 .
- 20- عنايات محمد أحمد فرج ، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، دارالفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- 21- فاروق السيد عثمان ، القلق وإدارة الضغوط النفسية ، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2001 .
- 22- فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ب ط ، المكتب الجامعي الحديث ، الأزراطية ، الإسكندرية ، 2001 .
- 23- فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، ط 4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 .
- 24- ناهد محمود سعد ، نبلي رمزي فهيم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2004 .
- 25- محمد الحماحمي ، فلسفة اللعب ، ط 1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 1999 .
- 26- محمد جاسم محمد ، مشكلات الصحة النفسية وأمراضها وعلاجها ، ط 1 ، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2004 .

- 27- محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط 8 ، دار المعارف ، القاهرة ، 1992 .
- 28- محمد حسن غانم ، الأمراض النفسية و العلاج الإسلامي، المكتبة المصرية، مصر، 2005 .
- 29- محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 06 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2007 .
- 30- محمد رفعت ، المراهقة وسن البلوغ ، دار المعارف للطباعة والنشر، بيروت ، 1974.
- 31- محمد سعيد عزمي، أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية ، دارالوفاء ، الإسكندرية ، 2004 .
- 32- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس المعاصر، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2003
- 33- محمد عادل خطاب ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية ، دار النهضة العربية ، مصر، 1965 .
- 34- محمد عادل ، كمال الدين زكي ، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية ، ب ط ، دار النهضة العربية ، القاهرة ، 1965 .
- 35- مصطفى عشوي ، مدخل إلى علم النفس المعاصر ، ط 2 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 2003 .
- 36- مصطفى فهمي ، الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة و المجتمع ، ط 2 ، دار الثقافة ، القاهرة ، 1967 .
- 37- ميخائيل إبراهيم ، مشكلات الطفولة و المراهقة ، ط2، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، 1991 .
- 38- ناهد محمود سعد، نيلي رمزي فهميم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2004 .

المعاجم والقواميس :

1- المنجد في اللغة والإعلام ، دار المشرق ، بيروت ، 1992 .

- قائمة الرسائل الجامعية:

1- خيرى سمير ، أثر و حدات تعليمية مقترحة تنمية صفة القوة الانفجارية عند تلاميذ الطور الأساسي للمرحلة العمرية 14- 15 سنة ، رسالة ماجستير، جامعة قسنطينة ، الجزائر ، 2001 .

2- سلامي، بن شاطر ، زروقي ، الرياضة وتأثيرها على التوافق الدراسي عند مراهقي المرحلة الثانوية ، مذكرة ليسانس ، جامعة الجزائر ، الجزائر ، 2005 .

3- بلهادي شامة ، قروي وفاء ، همامي فدوى، الحاجة للإنجاز وعلاقتها بالضغط النفسي عند المراهق المتمدرس ، مذكرة ليسانس ، جامعة محمد خيضر بسكرة ، الجزائر ، 2006 .

4- وقاف حمزة ، وآخرون، الآثار النفسية والإجتماعية في العلاقات بين أستاذ التربية البدنية والرياضية و التلاميذ فيما بينهم في الثانوية ، مذكرة ليسانس ، جامعة محمد خيضر، الجزائر، 2009-2010 .

5- وناسي ماسينيسا ، غندير خليفي أحمد ، قلق المستقبل لدى طلبة LMD كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية ، مذكرة ليسانس، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر، 2010 – 2011 .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية الحركية

إستمارة الإستبيان

يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه الإستمارة في إطار إنجاز بحث علمي لنيل شهادة
الماستر في التربية البدنية والرياضية بعنوان " دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف
من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية " .

ونرجوا منكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة على هذه الأسئلة بصر احة وصدق حتى
يتسنى لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة ، شاكرين لكم مساهمتكم في إثراء
هذا البحث العلمي .

- تحت إشراف الدكتور:

- بن يوسف دحو

من إعداد الطالب :

- عطية عبد الباسط

المحور الأول : تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية

1 / هل ترى أن التربية البدنية والرياضية تساهم في تقوية شخصية التلاميذ ؟

نعم لا

2 / هل ترى أن التربية البدنية والرياضية تقلل من الشعور بالضعف للتلاميذ ؟

نعم لا

3 / هل تعتبر أن التربية البدنية والرياضية هامة للتلاميذ من الناحية المعنوية ؟

نعم لا

4 / هل ترى أن التربية البدنية والرياضية لها دور في زيادة الثقة بالنفس لدى التلاميذ ؟

نعم لا

5 / هل تساعد التربية البدنية والرياضية التلاميذ على التخلص من المشاعر السلبية ؟

نعم لا

6 / هل يكون التلاميذ سعداء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

دائما أحيانا أبدا

المحور الثاني : ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية .

1 / هل يقضي التلاميذ وقت طيب وممتع خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

2 / هل تعتقد أن حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من الضغط النفسي للتلاميذ ؟

نعم لا

3 / هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على نسيان المشاكل ؟

نعم لا

4 / هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يقلل من الشعور بالخوف لدى التلاميذ ؟

نعم لا

5 / هل يبدو على وجوه التلاميذ الفرح والسرور في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

6 / هل تظهر علامات الضيق على وجوه التلاميذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم لا

المحور الثالث : للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

1 / هل ترى أن الألعاب الجماعية تساعد التلاميذ على التخلص من الشعور بالوحدة ؟

نعم لا

2 / هل ترى أن الألعاب الجماعية لها تأثير إيجابي على التلاميذ من الناحية النفسية ؟

نعم لا

3 / هل ترى أن الألعاب الجماعية تساعد على تطوير الصحة النفسية للتلاميذ ؟

نعم لا

4 / هل هناك إقبال من طرف التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية ؟

نعم لا

5 / هل تحقق الألعاب الجماعية الراحة النفسية مقارنة بالألعاب الفردية ؟

نعم لا

6 / هل يجب التلاميذ ممارسة الألعاب الجماعية أم الألعاب الفردية ؟

الألعاب الجماعية الألعاب الفردية

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : دور التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية
أهداف الدراسة :

- معرفة دور التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية .
 - معرفة مدى تأثير الألعاب الجماعية على تلاميذ المرحلة الثانوية من الجانب النفسي .
 - معرفة دور التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية .
 - معرفة التغيرات النفسية التي تطرأ على التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية .
- مشكلة الدراسة :** هل للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- فرضيات الدراسة :**

الفرضية العامة : للتربية البدنية والرياضية دور في التخفيف من القلق لتلاميذ المرحلة الثانوية
الفرضيات الجزئية:

- تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية
- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

الإجراءات الميدانية للبحث :

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي

مجتمع البحث : يتكون مجتمع البحث من 125 أستاذ تربية بدنية ورياضية في المرحلة الثانوية بولاية بسكرة .

عينة البحث : تتمثل في أساتذة التربية البدنية لبعض ثانويات بلدية بسكرة ويبلغ عددهم 19 .
مجالات الدراسة:

- **المجال الزمني :** تم إنجاز هذا البحث من شهر مارس إلى غاية 22 ماي 2017 .
- **المجال المكاني :** أجريت الدراسة الميدانية على مستوى ثانويات بلدية بسكرة .

الوسائل الإحصائية المستخدمة في الدراسة : النسبة المئوية = $\frac{\text{التكرارات}}{100} \times 100$

عدد أفراد العينة

النتائج المتوصل إليها :

- تساهم التربية البدنية والرياضية في رفع معنويات تلاميذ المرحلة الثانوية .
- ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يخفف من التوتر لتلاميذ المرحلة الثانوية .
- للألعاب الجماعية دور في تحسين الجانب النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية .

الإقتراحات :

- العمل على جعل حصة التربية البدنية و الرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ
- الإهتمام بدرجة كبيرة بالأنشطة البدنية والرياضية خاصة في مرحلة المراهقة
- على أساتذة التربية البدنية والرياضية توضيح أهمية التربية البدنية والرياضية لدى التلاميذ خاصة من الجانب النفسي .