

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

رقم : .....

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي



جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التربية الحركية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

العنوان

الفوارق النفسية في حصة التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ

المرحلة الثانوية (16-18 سنة)

(دراسة سمة التوتر)

دراسة ميدانية على مستوى ثانويات بلدية بسكرة (سعيد عبيد-متقن محمد قروف) (2021-2022)

تحت إشراف :

• أ.د خليل مراد

من إعداد:

• أسامة ثليب

• فتحي قنيفي

السنة الجامعية: 2021/2022



## شكر وعرّفان

الحمد لله ربّي العالمين، والصلاة والسلام على سيدنا محمد أشرف المرسلين، وعلى اله

وصحبه اجمعين ومن تبعهم بإحسان الى يوم الدين.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى الاستاذ الفاضل: أ.د. خليل مراد على كرم قبوله الاشراف

على هذا العمل وعلى المساعدات والتوجيهات والنصائح التي خصها وقدمها لنا طيلة

اعداد هذه المذكرة.

إلى كل أعضاء اللجنة الذين تشرفوا بمناقشة هذه المذكرة

الى عائلتنا.

الى كل الزملاء والأسرة الدراسية (إدارة، أساتذة، العمال، وكل الطلبة)

شكرا لمن كان عوننا لنا ولو بكلمة.

## فهرس المحتويات

.....	شكر وعرهان
.....	فهرس المحتويات
أ.....	مقدمة:

### الفصل التمهيدى: الإطار العام للدراسة

05.....	الاشكالية:
06.....	فرضيات الدراسة:
07.....	أهمية الدراسة:
08.....	أسباب اختيار الموضوع:
08.....	تحديد المفاهيم:
150.....	الدراسات السابقة:

### الجانأ النظرى

### الفصل الأول: حصة التربية البدنية الرياضية

15.....	تمهيد:
16.....	1- مفهوم التربية العامة.....
17.....	2- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية وابعادها.....
17.....	2-1- مفهوم حصة التربية البدنية:
18.....	3- أهداف التربية البدنية والرياضية.....

- 18.....1-3-التتمية البدنية والعضوية:
- 19.....2-3-التتمية الاجتماعية:
- 19.....3-3-تتمية المهارات الحركية:
- 20.....4-3-التتمية العقلية والمعرفية:
- 21.....4-4-خصائص التربية البدنية والرياضية
- 21.....5-أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهقين
- 23.....6-برنامج التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي
- 23.....6-1-النشاط الداخلي:
- 23.....6-2-النشاط الخارجي:
- 24.....7-بناء وتحضير حصة التربية البدنية الرياضية
- 24.....7-1-بناء حصة التربية البدنية والرياضية:
- 25.....7-2-تحضير حصة التربية البدنية الرياضية

### الفصل الثاني: المراقبة

- 28.....تمهيد:
- 29.....1-تعريف المراقبة
- 30.....2-أنواع ومظاهر المراقبة
- 30.....2-1-المراقبة السوية:
- 30.....2-2-المراقبة الانسحابية الانطوائية:
- 31.....2-3-المراقبة المنحرفة أو العدوانية:

- 31.....3-مراحل المراهقة
- 31.....3-1-المراهقة المبكرة:
- 32.....3-2-المراهقة الوسطى:
- 32.....4-4-خصائص مرحلة المراهقة
- 33.....4-1-خصائص النمو الجسمية:
- 33.....4-2-خصائص النمو الحركية:
- 34.....4-3-خصائص النمو العقلي عند المراهقة:
- 34.....4-4-خصائص النمو الاجتماعية:
- 35.....4-5-خصائص النمو الانفعالي:
- 35.....5-الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق
- 36.....6-أهمية التحضير النفسي للتلميذ في المرحلة الثانوية

### الفصل الثالث: التوتر

- 38.....تمهيد:
- 39.....1-مفهوم التوتر:
- 40.....2-أنواع ودرجات التوتر:
- 40.....2-1-التوتر الإيجابي:
- 40.....2-2-التوتر السلبي:
- 41.....3-أسباب ومصادر التوتر:
- 42.....4-أعراض التوتر:

- 43.....1-4-أعراض مرضية:
- 43.....2-4-أعراض نفسية:
- 43.....5-طرق علاج التوتر:
- 44.....1-5-أسلوب الاسترخاء العضلي (Muscle Relaxation):
- 44.....2-5-الأسلوب العلمي لحل المشكلات:
- 45-7 دور حصة التربية البدنية والرياضية في العلاج والتقليل من التوتر عند المراهق:

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

- 49.....تمهيد:
- 50.....1-الدراسة الاستطلاعية:
- 50.....2-منهج الدراسة:
- 51.....5-أدوات الدراسة:
- 53.....6-الأدوات الإحصائية:

#### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- 55.....أولاً: عرض وتحليل النتائج
- 55.....1-صدق أداة الدراسة:
- 56.....2-تحليل خصائص مبحوثي الدراسة:
- 58.....ثانياً: تحليل نتائج عبارات الاستبيان:
- 59.....1-تحليل عبارات المحور الأول: دور حصة التربية البدنية

62.....	2-تحليل عبارات المحور الثاني: التوتر النفسي
64.....	ثالثا: تحليل ومناقشة الفرضيات
64.....	1-تحليل اختبار معامل الارتباط (بيرسون) لاختبار الفرضية الأولى
65.....	2-تحليل اختبار الانحدار لاختبار الفرضية الثانية
66.....	3-تحليل اختبار T-test لاختبار الفرضية الثالثة والرابعة
68.....	رابعا: تفسير النتائج:
70.....	الخاتمة:
72.....	قائمة المراجع:
78.....	الملاحق

# مقدمة

مقدمة:

تعتبر التربية البدنية والرياضية منذ القدم فنا وعلما له أصوله ومبادئه وأهدافه، حيث تعزز من خلال عملية التعليم وكسب المهارات الحركية، وقد أصبحت في عصرنا هذا أساس النمو المتكامل للفرد السليم وذلك بإعداده بشكل فعال في محيطه اجتماعية وجسديا ونفسيا.

وتعد ممارسة النشاط البدني الرياضي من أهم مظاهر الصحة النفسية والوقاية من مختلف الأمراض، بل وحتى علاجا للعديد من الأمراض النفسية والعقلية وغيرها.

ولأن المجتمع يتشكل من عدة فئات عمرية، فلعل من أهم هذه الفئات هي مرحلة المراهقة والتي تشكل المنعطف الأساسي في حياة الافراد، وانطلاقا من هذا تعتبر التربية البدنية والرياضية وسيلة لتحقيق أغراض المجتمع في عملية ارشاد المراهق إلى الطريق السوي من الناحية البدنية والاجتماعية والنفسية.

ونظرا لهذه الأهمية تم إدراج حصة التربية البدنية والرياضية ضمن التعليم في جميع أطوارها، لكونها تؤثر بشكل خاص على المراهقين تأثيرا فعالا وذلك باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار مل لديهم من خبرات ومهارات وتطوير جانب الاهتمام والمراعات لتكوين العلاقات الاجتماعية لديهم كاحترام والصدقة والمكانة وحب الانتماء وبذلك تثري بحياتهم وتضفي المعنى لها وتعالج المشاكل النفسية لديهم "العقل السليم في الجسم السليم".

ومن خلال الدراسة التي سنقوم بها والتي سنحاول من خلالها إظهار وإبراز مادة التربية البدنية والرياضية ومعرفة أهميتها وتأثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوية، ومن هنا تم اختيارنا لنقوم بهاته الدراسة تحت العنوان "الفوارق النفسية في حصة التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة)"، ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي:

حيث تطرقنا في البداية الى الجانب التمهيدي والذي تعرفنا فيه على موضوع الدراسة وتحديد إشكالية الموضوع بشكل منهجي وتدرجي انطلاقا من العام إلى الخاص وصولا إلى طرح التساؤل الرئيسي متبوعا بالتساؤلات الفرعية، وكذا تحديد فرضيات البحث، وبعدها أهمية الدراسة وأهدافها ثم أسباب اختيارنا لهذا الموضوع وبعد ذلك تحديد المفاهيم والمصطلحات واخيرا الدراسات السابقة لبحثنا هذا.

أما الجانب النظري فيتكون من:

**الفصل الأول:** حيث تناولنا فيه التربية البدنية والرياضية.

**الفصل الثاني:** وتطرقنا فيه الى موضوع المراهقة.

**الفصل الثالث:** فتم التطرق إلى موضوع التوتر.

ويأتي بعد هذا الجانب التطبيقي ويقسم إلى فصلين وهما:

**الفصل الأول:** الإجراءات الميدانية للدراسة والتي تطرقنا فيها إلى المنهج المستخدم

في الدراسة والمجال المكاني والزمني وكذا مجتمع البحث ثم عينة البحث وكيفية اختيارها وفي الأخير ادوات الدراسة.

**أما الفصل الثاني:** تناولنا فيه عرض البيانات وتحليلها ثم نتائج الدراسة وفي النهاية

تم وضع خاتمة وملاحق الدراسة والمراجع.

# الجانب النظري

الفصل التمهيدي : الإطار

العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

تعد التربية البدنية جزء من أهم الأجزاء بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة لتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تمدهم ببعض الفوائد التي تعود عليهم من جراء ممارسة الأنشطة البدنية التي لا تتوقف على الجانب البدني فقط وإنما تمتد بهم أيضا بأثارها الايجابية النافعة إلى الجوانب النفسية والحركية والمعرفية. ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية التربية البدنية على مستوى القومي ما ذكره سقراط "إن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على اللياقة البدنية كمواطن صالح يقدم شعبه ويستجيب لندا الوطن إذا دعا الداعي".

ونجد أن التربية البدنية والرياضية تظهر من خلال ما يستثمره التلميذ من المكتسبات خلال النشاط البدني الرياضي وكما يلتمس منه الفرد الراحة النفسية والجسمية وقد يتأثر الفرد ببعض العوائق والمشاكل، التي تؤثر سلبا على شخصية التلميذ.

ومن الواضح أن التربية البدنية والرياضية تعد عنصرا قويا وفعالا في إعداد المواطن المتمكن من تشكيل حياته والمتكيف مع مجتمعه المستعد لتطورات العصر، كما تلعب دورا هام وهذا لما تتركه من أثار مختلفة على ممارستها، فبرامجها ليست مجرد تدريبات بدنية. بل أوسع من ذلك فبرامج التربية البدنية والرياضية تحت إشراف المربي المؤهل تساعد على جعل المراهق المتمدرس أكثر اتزان وواعيا منه لسلوكاته كونه يمر بمرحلة نضج، تدفعه ممارسة السلوكات عديدة لإثبات وجوده وفرض ذاته كإحساس بالرجولة عند الذكور فهو كثيرا ما يتعلم سلوكات عديدة عن طريق ملاحظته لما يحيط به، ولهذا فالتربية البدنية والرياضية تحمل في معانيها أهمية بالغة من خلال تأثيراتها لا

النفسية والجسمية، ومن هنا نطرح التساؤل التالي: هل هناك فوارق النفسية في حصة

التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة)

ومن هذا السؤال الرئيسي تتفرع دراستنا إلى عدة التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- هل يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.
- هل يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة ثالثة ثانوي

## 2-فرضيات الدراسة:

وكإجابة للتساؤلات التالية وضعنا مجموعة الفرضيات والتي تمثلت في فرضية عامة وفرضيات جزئية:

### ▪ الفرضية العامة:

لا توجد فروق نفسية في حصة التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة).

### ▪ الفرضيات الجزئية:

لا توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية  
لا يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية  
لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور

لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة ثالثة ثانوي

### 3- أهمية الدراسة:

تقتصر أهمية بحثنا هذا في كونه يتناول موضوع التوتر في مرحلة تكاد تكون أهم مرحلة من مراحل حياة الفرد وهي مرحلة المراهقة التي تصحبها تغيرات نفسية وجسمية وفيزيولوجية من شأنها أن تزيد من حدة التوتر عند المراهق، ولكن الشيء الذي جلب اهتمامنا هو الدور المهم الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من هذه المشكلة لديه، فبالإضافة إلى الفوائد البدنية والجسمية المقدمة من خلال مختلف أنشطتها المتنوعة التي تساعد في تحسين وتطوير اللياقة البدنية فهي تدعم بصفة كبيرة الجوانب النفسية للمراهق.

### 4- أهداف الدراسة:

- لكل بحث مجموعة من الأهداف والدوافع التي يسعى إلى تحقيقها وفق تلك البواعث التي تعتبر المنطلقات الأساسية بالنسبة له، وأهداف ودوافع بحثنا اتكمن في:
- إبراز مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الاضطرابات النفسية (التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية الذين تتراوح أعمارهم ما بين 16-18 سنة.
  - إبراز العلاقة التي تربط التربية البدنية ببناء شخصية سوية للمراهقين وبالتالي اكتساب القيم الروحية والاجتماعية والنفسية.
  - معرفة التغيرات الانفعالية التي تطرأ على المراهقين أثناء وبعد ممارسة التربية البدنية والرياضية.

5- أسباب اختيار الموضوع:

أ- أسباب موضوعية:

- عدم حصول حصة التربية البدنية والرياضية الأهمية الكافية في المدارس.
- محاولة ابراز الأهمية الأكاديمية للتربية البدنية والرياضية
- اثناء مكتبتنا بحوث تخص هذا المجال.

ب- أسباب ذاتية:

- الرغبة في انجاز هذا الموضوع.
- كون هذا الموضوع جيد ولم يتطرق اليه الكثير.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

▪ مفهوم التربية البدنية والرياضة

أ- اصطلاحا:

" هو مجموعة مختلفة و أشكال عديدة من النشاط الرياضي في مؤسسات التربية و التعليم، و هو جزء من التربية و هو على ثلاثة أشكال، درس التربية البدنية والرياضية و النشاط الداخلي و النشاط الخارجي، ثم الفرد بخبرات واسعة ومهارات كثيرة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسايرة العصر في تطوره ونموه (محمد، 1992، صفحة 06)

ب- اجرائيا: عبر التربية البدنية والرياضية من أهم فروع التربية الأساسية التي يتم تحقيقها من خلال النشاط الجسمي والبدني المدفلم لبناء وتهيئة أفراد المجتمع بصورة متكاملة ومتناغمة مع ما يتناسب مع حاجاتهم وطموحاتهم.

▪ مفهوم المراهقة:

أ- اللغة:

هي مصدر من رهن رهنا، ومراهق مراهقة وهي تفيد الاقتراب أو الدنوا من الحلم وكلمة مراهق تعلي رق من الشيء فإذا هو الفرد يدنو من الحلم واكتمال النضج (الحافظ، 1990، صفحة 134)

ب- اصطلاحاً: وهي مشتقة من الفعل اللاتيني alolexence ومعناه التدرج نحو

النضج البدني والجنسي والعقلي والانفعالي، هي كما عرفها الدكتور فؤاد البهي السيد بقوله: " المراهقة معناها الدقيق في المحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى الإكتمال والتتبع وهي بهذا المعنى تمتد عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى 21 سنة، وتمتد من البلوغ إلى الرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها واجتماعية في نهايتها (فؤاد البهي ، 1985، صفحة 275)

ت- إجرائياً:

هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرجولة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد تصحبها تغيرات جسمية، عقلية، انفعالية.

▪ مفهوم الصحة النفسية:

أ- اصطلاحاً:

يعرفها حامد زهران بأنها حالة دائمة نسبياً يكون فيها الفرد متوافقاً نفسياً وشخصياً واجتماعياً وانفعالياً مع نفسه ومع بيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع يعيش فيه، ويكون قادراً على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية أو يكون سلوكه عادياً بحيث يعيش في سلامة وسلام.

فالصحة النفسية تعني التوافق التام والمتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ عادة على الإنسان ومع الإحساس الايجابي بالسعادة والكفاية وهي البدء من أعراض المرض العقلي أو النفسي. (منى عبد الحليم ، 2006، صفحة 11)

#### ب- إجراءات:

الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التوتر والاضطراب مليئة بالتمسك وحب الحياة.

#### 7- الدراسات السابقة:

**الدراسة الأولى:** بولحبيب مبروك، دور النشاطات الرياضية التربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سطيف)، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية تخصص: النشاط الرياضي التربوي.

هدفت هذه الدراسة إلى:

← تعديل درجة القلق عن طريق ممارسة النشاطات الرياضية التربوية لتلاميذ البكالوريا للمساهمة في رفع مستوى التحصيل وبالتالي الرفع من نسبة النجاح في شهادة البكالوريا.

← معرفة تأثير النشاطات الرياضية التربوية على تخفيض القلق والتوتر والضغط المدرسي وبالتالي تعديل السلوكات المشينة والحد من التخريب وجميع أشكال العنف المدرسي.

← معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق النفسي لتلاميذ البكالوريا.

← معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق المدني لتلاميذ البكالوريا.

← معرفة أثر ممارسة النشاطات الرياضية التربوية على مستوى القلق المعري لتلاميذ البكالوريا

**الدراسة الثانية:** النجار، فاتن عادل، التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، قدمت هذه الدراسة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس "ارشاد نفسي" بالجامعة الإسلامية غزة، 2012.

← هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي وكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، والتعرف على العلاقة بين التوتر النفسي ومتغيرات الدراسة (فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية)، والكشف عن الفروق في التوتر النفسي والتي تعزى لمجموعة من المتغيرات الديموغرافية وهي (الجنس، والفرع الأكاديمي، والمستوى الدراسي، والمستوى الاقتصادي) لدى طلبة الثانوية العامة.

وتحددت مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي: ما العلاقة بين التوتر النفسي وفاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة؟

وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لمناسبتها لطبيعة هذه الدراسة، وقد تم اختيار عينة الدراسة عشوائياً بطريقة العينة العنقودية من المدارس الثانوية في محافظة خان يونس، وتمثلت العينة الفعلية من (500) طالب وطالبة من طلبة الصف الثاني الثانوي وتمثل حوالي (10%) من مجتمع الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة قامت الباحثة بإعداد

استبيان التوتر النفسي، واستبيان فاعلية الذات، واستبيان المساندة الاجتماعية، وللتوصل لنتائج الدراسة استخدمت الباحثة أساليب إحصائية متنوعة كالنسبة المئوية، والمتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، ومعامل ألفا كرونباخ ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار "ت" ، واختبار تحليل التباين الأحادي.

**الدراسة الثالثة:** د. بن عبد السلام محمد د. حرواش لمين، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي (دراسة ميدانية بولاية الجلفة)، جامعة زيان عاشور الجلفة، 2018.

← هدفت هذه الدراسة لمعرفة مدى مساهمة التربية البدنية في التقليل والتخفيف من حدة القلق العام الذي يصاحب التلميذ كنتيجة للضغوط التي يعيشها في محيطه الاجتماعي ويشكل له هاجس كبير نحو النجاح والتفوق الدراسي او التعليم.

وقد توصلنا إلى معرفة مدى انعكاس ممارسة النشاط الرياضي على التقليل من القلق بشكل عام وقمنا بصياغة بعض التوصيات كالتالي:

- توعية الأساتذة بأهمية تنظيم الأنشطة المختلفة داخل المؤسسات التربوية وعدم الاكتفاء بحصة التربية البدنية والرياضية فقط وذلك بتنظيم النشاط الداخلي والخارجي.
- توعية المحيط والأولياء والمربين إلى أهمية ممارسة التربية البدنية و الرياضية وأثرها على التلميذ
- ضرورة وجود اخصائي نفسي داخل المؤسسة
- إجراء دراسات للتعرف على مشكلات السلوك لدى التلاميذ وأساليب مواجهتها ومدى فعاليتها في كافة المراحل التعليمية.

العمل على تهيئة العلاقة بين التلاميذ وأعضاء هيئة التدريس من اساتذة ومدير وطاقم اداري وجعلها مبنية على الاحترام والمودة..

الفصل الأول:

حصة التربية البدنية

الرياضية

## الفصل الأول: حصة التربية البدنية الرياضية

## تمهيد:

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية من الركائز الأساسية في البرنامج الدراسي، وهي بمثابة أصغر جزء من هذا البرنامج الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل والذي يسعى إلى تحقيق الأغراض البعيدة والمسطرة للتربية البدنية والرياضية، وذلك عن طريق النشاط المشترك للمدرس والتلميذ، فهو الوحدة التشكيلية للدورة ويمثل مركز اهتمامها في النشاط الرياضي والتعبير الجسدي، وبذلك أصبحت حصة التربية البدنية والرياضية تمثل عنصرا أساسيا وحيويا في العملية التربوية رغم أن الكثير من الناس يعتبرونها مادة شكلية في البرنامج الدراسي.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية، أبعادها وخصائصها كما سوف نبين أهميتها والأهداف منها، ومن ثم سوف نتطرق إلى برنامج التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي وطريقة بناءه وتحضيره.

## 1- مفهوم التربية العامة

تعتبر كلمة التربية من الكلمات المتداولة بين الناس وكثيرة الاستعمال، لكن يبقى مدلولها متجها في اتجاه واحد مرتبطا بثقافة وغاية المجتمع وطموحاته وذلك باستعمال يسير وفق ثقافته وتوجهه، كما أن التربية هي تبليغ الشيء إلى كماله، والتي تعني التهذيب للزيادة أو النمو.

وتقوم التربية على مسلمة مقبولة من طرف المنظرين والمفكرين والمطبقين وهي أن الإنسان قابل للتغيير، إذن الإنسان قابل للتربية، ولكن اختلفت نظرة المفكرين أو الباحثين منذ القدم للتربية، واختلفت تعريفاتهم لها حيث يرى أرسطو: "أهنا إعداد العقل لكسب العلم كما تعد الأرض للنبات أو الزرع". (تركي، 1990، صفحة 10)

ويعرف (ليتري Litre) التربية بأنها: هي العمل الذي نقوم به لتنشئة طفل أو شاب، وأنها مجموعة من العادات الفكرية أو اليدوية التي تكتسب ومجموعة من الصفات الخلقية التي تنمو. (عبد الله، 1967، صفحة 27)

وبعبارة أخرى تعني التربية أن يصبح الإنسان انسانا في خصائص الكائن الإنساني من التفكير والإرادة والوجدان وهي تأخذ مكانيا داخل الفرد وتمثل انعكاسا للنمو الاجتماعي، وللتقافية التي نعيشها. (أحمد، 1988، صفحة 05).

ويمكن القول من خلال التعريفات السابقة أن تربية الانسان تستدعي المعرفة الحقيقية والتامة بكل ما يتعلق بالجوانب الشخصية للإنسان والفهم لحاجاته ودوافعه وميوله وأبعاده، كما تستدعي إدراكا واعيا لظروفه البيئية والعوامل التي تؤثر في نموه.

## 2- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية وابعادها

### 2-1- مفهوم حصة التربية البدنية:

تتميز التربية البدنية والرياضية على أنها العملية الواعية والمقصودة وغير مقصودة، وذلك بقصد إحداث نمو وتغيير مستمر للفرد، من جميع جوانبه الجسمية والعقلية، والوجدانية من زوايا ومكونات المجتمع، وإطار ثقافته وأنشطته المختلفة.

وقد تعددت مفاهيم التربية البدنية والرياضية بين الباحثين، حيث عرفها روبرت بوبان بأنها تلك الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق حاجات الفرد من الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والحركية بهدف تحقيق النمو المتكامل للفرد. (الحمامي، 1986، صفحة 45)

وتختلف التربية البدنية عن باقي المواد الأكاديمية حيث أنها لا تقتصر على المدارس فقط بل يجب أن تكون في الخارج لأن ممارسة الرياضة داخل المدرسة غير كافية ولقد ثبت في علم النفس أن هناك رابطة قوية بين الجسم والعقل أو الفكر وتسطير على أعمال الأساتذة وعلى جميع نواحي التربية الأخرى والتالي مادة التربية البدنية والرياضية هي الضحية ولهذا نجد بعض الأساتذة يختارون ساعات إضافية في الوقت المخصص لحصة التربية البدنية والرياضية متجاهلين أن الرياضة هي الدرس الوحيد الذي يفرض التوازن بين التربية العقلية والتربية الجسدية الحديثة" (أحمد مختار، 1982، صفحة 18)

كما تعرف بأنها جميع الأعمال الرياضية المنظمة ذات الأهداف التربوية والتي تستخدم الرياضة كوسيلة له (عبد المجيد، 2000، صفحة 25).

وتعتبر حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية فالخطة الشاملة لمناهج التربية البدنية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط التي يريد الأستاذ أن يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وأن يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه

الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر. (شلتوت و معوض، 1980، صفحة 102)

أما درس التربية البدنية فيختلف عن باقي المواد لكونه يلعب دورا فعالا في توفير فرص النمو المناسبة وكذا اعداد التلاميذ اعدادا سليما ومتكاملا من النواحي البدنية والعقلية والنفسية، كما يعد عنصرا هاما في عمليتي النمو والتطور، ولهذا فإن أعضاء الجسم والأجهزة الحيوية تحتاج إلى جزء كبير من التمرينات والأنشطة الرياضية لجعلها قوية وصيانتها لتكون في حالة صحية جيدة. (موسى ابراهيم، 1991، صفحة 103)

### 3- أهداف التربية البدنية والرياضية

تعتبر التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهداف المشتقة من الأهداف التربوية العامة للمجتمع، والتي تهدف إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال أنشطتها المختلفة والمتنوعة التي تتناسب كل فرد بذاته طبقا لاستعداداته وقدراته وإمكانياته.

حيث تسعى حصة التربية البدنية والرياضية إلى تحقيق ولو جزء من الأهداف التعميمية والتربوية مثل إكساب المهارات الحركية وأساليب السلوكيات السوية، وتتمثل أهداف الحصة فيما يلي:

### 3-1- التنمية البدنية والعضوية:

تهتم التربية الرياضية في المقام الأول بتنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تعمل على تكييف أجهزة الإنسان بيولوجيا ورفع مستوى كفايتها الوظيفية واكسابها الصفات التي تساعد الإنسان على قيامه بواجباته الحياتية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق، فمن خلال الأنشطة البدنية يكتسب الفرد القوة والسرعة والجلد العضلي والتحمل الدوري والتنفسي، والقدرة العضلية، والرشاقة، والمرونة، والتوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى تحسين عمل الجهاز القلبي الوعائي، وبقية أجزاء

الجسم مما يساعد على الارتقاء بمقومات وأسس اللياقة البدنية في الإنسان. (محمد عبد الفتاح و عدنان درويش، 1998، الصفحات 21-22)

### 3-2- التنمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الأخاء وأقوى وسيلة ليتعارف الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ، فهي تتسم بثراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصال الاجتماعية المرغوبة. (الخولي، 1998، صفحة 72)

### 3-3- تنمية المهارات الحركية:

وتعتبر من اهداف التربية البدنية والرياضية، بحيث تبدأ برامجها من فترة الطفولة لتنشيط الحركات الأساسية وتنمية أنماطها الشائعة والتي تنقسم إلى:

- حركات انتقالية: كالمشي والجري والوثب
- حركات غير انتقالية: كالثني واللف والميل
- حركات معالجة: كالرمي والدفع والركل

ومن ثم تأسيس المهارة الحركية على هذه الأنماط فهي مهارات متعلمة وان كانت تأسس على اللياقة البدنية والحركات الأصلية إلا أن الاعتبارات الإدراكية والحسية لها أهميتها في اكتساب المهارات الحركية.

### 3-4- التنمية العقلية والمعرفية:

إن عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث لمكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب أستاذ التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا وفعالاً في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة. (البيوني و وآخرون، 1992، صفحة 96)

ويتصل هذا الهدف بالجانب العقلي والمعرفي وكيف يمكن للتربية البدنية والرياضية أن تساهم في تنمية المعرفة والفهم والتحليل والتركيب، من خلال الجوانب المعرفية المتضمنة في المناشد البدنية والرياضية وذلك باكتساب الفرد مجموعة من المهارات الذهنية، والتي يمكن أن تقيد في حياته وتساعد على التفكير واتخاذ القرارات.

وحسب (خطيبة، 1997، صفحة 132) يمكن تلخيص أهداف التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- تنمية الكفاءة وصيانتها
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة
- ممارسة الحياة الصحية السليمة
- تنمية الحواس والقدرة على التفكير
- تنمية الثقافة الرياضية
- تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة
- تنمية صفة القيادة والتبعية الصالحة
- حسن قضاء وقت الفراغ

#### 4- خصائص التربية البدنية والرياضية

تتميز التربية والرياضية من غيرها من النظم التربوية بعدة خصائص أهمها (وثيقة من قضايا التربية، 1997، صفحة 87):

- تعتمد على اللعب بشكل رئيسي للأنشطة
- تساهم في التحصيل المدرسي
- للنشاط الحركي صلة قوية بالعمليات العقلية العليا
- تساهم في فهم جسم الإنسان
- توجه حياة الفرد نحو أهداف ناعمة ومفيدة.

#### 5- أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهقين

لقد اهتم الانسان منذ القدم بجسمه وصحته ولياقته، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة الكثير من الفوائد والمنافع التي تعود عليه جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال متعددة كاللعب والرقص والتدريب البدني، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف على الجانب البدني والصحي فحسب، وإنما تعرف على الآثار الإيجابية النافعة لها على الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية والمعرفية، وكذا الجوانب المهارية الحركية، الجمالية الفنية، وهي في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا ومتكاملا. (الخولي، 1998، صفحة 41)

وتلعب التربية البدنية والرياضية دورا كبيرا في مرحلة المراهقة، ويظهر ذلك من خلال درسا لتربية البدنية والذي يضمن النمو الكامل والمتزن للمراهق، فالتربية البدنية عامل رئيسي في تنمية صفات التوافق بين العضلات والأعصاب والتنسيق في كل ما يقوم به المراهق. ومن هذا الصدد يرى أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وأنها دافع

من دوافع النشاطات الموجودة في كل مراهق لتنميتها من الناحية والمعنوية والتوافقية والانفعالية. (موسى ابراهيم، 1991، صفحة 105)

وبما أن التربية البدنية والرياضية هي جزء من التربية العامة، فهي ميدان يهدف لتكوين المراهق اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع النشاطات البدنية التي اختيرت لغرض تحقيق هذه الأهداف المدرسية فهي تحقق النمو الشامل والمنتزح للتلاميذ وتحقق اختياراتهم البدنية والرياضية التي لها دور هام جدا في زيادة الانسجام في كل ما يقوم به التلاميذ من حركات، وهذا من الناحية البيولوجية، إذن فممارسة التربية البدنية والرياضية لها تأثير على جسم وسلوك المراهق من الناحية البيولوجية، وكذا فهي تؤثر على الجانب النفسي والاجتماعي للتلميذ.

ولأهمية حصة التربية البدنية والرياضية الملزمة بجميع الجوانب التي تمس شخصية المراهق، يتميز درس التربية البدنية والرياضية بما يلي (عنايات، 1998، صفحة 19):

- يجب أن يكون درس التربية البدنية والرياضية إجباريا على جميع الأصحاء في مرحلة الإلزام
- أن يتميز الدرس بالقيادة المخططة وزي ادة فعالية العملية التعليمية والتربوية
- أن يكون الدرس في جميع مراحل النفسية تبعا لبرامج ذات هدف ومحتوى موحد
- أن يرتبط درس التربية البدنية والرياضية بالمواد الدراسية المختلفة بالمدرس وبالنشاط الرياضي خارج الدرس بأشكالها المختلفة والذي يعد هدف أساسيا لجميع البرامج التي تعمل على تنمية الشخصية تنمية متكاملة.

## 6-برنامج التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي

إن دروس التربية البدنية والرياضية مع ما تقدمه من فوائد للتلاميذ في مختلف المجالات تعتبر غير كافية للوصول إلى المرامي التي ذكرناها سابقا هذا لأن التلميذ يعتبر تواقا إلى كل الأنشطة التي تظفي عليه السعادة والبهجة ويكون أكثر تفاعلا وإيجابية متخلصا بذلك من القلق وكذا كل الضغوطات وخاصة داخل الأقسام إن لم نقل أسوار المدرسة وحتى تؤدي التربية البدنية والرياضية وظيفتها وضع لها برنامج يستوفي كل النقاط المذكورة وهذا من خلال دعم الدروس بأنشطة داخلية تكون خارج مجال هذا الأخير وكذا أنشطة خارجية تكون خارج أسوار المدرسة وسنعرض فيما يلي كل عنصر بشيء من التفصيل (خطابية، 1997، الصفحات 132-151):

### 6-1-النشاط الداخلي:

يعتبر النشاط الداخلي امتدادا لدرس التربية البدنية والرياضية وتظهر أهميته في مدى استفادة التلاميذ من مختلف أوجه هذا النشاط سواء من الناحية البدنية الحركية أو النفسية الاجتماعية وغيرها. وهو تلك الأوجه من النشاط التي يمارسها التلاميذ وينظمها ويشرف على تنفيذها مدرسو المادة خارج أوقات الدوام الرسمي وغير مقيدة بالجدول الدراسي وتكون داخل أسوار المدرسة، ويجب ألا يتعارض توقيت النشاط الداخلي مع الجدول الدراسي بالمدرسة، فيمكن ممارسته قبل بدأ الدرس الأول أو أثناء الفسحة أو عقب الدراسة أو فترة العصر حيث يرجع التلاميذ للمدرسة مرة ثانية إذا كانت المدرسة قريبا من بيتهم أو أيام الجمع.

### 6-2-النشاط الخارجي:

يعتبر استمرار للنشاط الداخلي ولأنه يقوم على تلك الأنشطة التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة فهو يتيح للتلميذ اكتساب العديد من القيم التربوية التي تسعى التربية

البدنية والرياضية لتحقيقها. وهذا يمكن إن نقول أن النشاط الخارجي هو أوجه النشاط التي يمارسها التلاميذ خارج أسوار المدرسة وتقوم المدرسة بتن ضيمه والإشراف عليه حيث أن هذه الأخيرة تكون بعيدة عن التقيد بالجدول الدراسي في المدرسة كما أنه لا يقتصر على المسابقات والمنافسات التي تشترك بها المدرسة خارج أسوارها بل نشاط هو بدني ورياضي وترويحي كالرحلات والمعسكرات والأعمال التطوعية. (خطايبه، 1997، صفحة 152)

## 7- بناء وتحضير حصة التربية البدنية الرياضية

### 7-1- بناء حصة التربية البدنية والرياضية:

بالرغم من الاختلافات الموجودة بين المدارس في التربية البدنية والرياضية في عدد أقسام حصة التربية البدنية والرياضية إلا أنه لا يمكن اعتبار واحد أحسن من الآخر، فحصة التربية البدنية أو خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة المرتبة حسب قواعد موضوعة ذات أغراض معينة لها، وتنقسم الحصة إلى ثلاثة أجزاء: الجزء التحضري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي (البسيوني و وآخرون، 1992، الصفحات 111-112).

ويمكن اختصار هذه التقسيمات والغرض منها في الجدول التالي:

أغراض تربوية		أغراض تعليمية	أغراض فيزيولوجية	أجزاء الدرس
اجتماعية	نفسية			
-النظام -التعاون -التكيف	تهدئة نفسية	-تنمية وتحسين الصفات البدنية الأساسية (مرونة، سرعة، القوة، التحمل، الرشاقة)	-الاحماء -تنشيط الدورة الدموية -التمثيل الغذائي	الجزء التمهيدي

		-توظيف الصفات البدنية	-تهيئة العضلات والمفاصل	
-العمل في جماعات	تنمية الصفات الخلية	-تنمية الصفات البدنية -تعلم مهارات حركية	-تنشيط الدورة الدموية -مراعاة زيادة الحمل في النشاط	الجزء الرئيسي
-التعاون في إعادة الأدوات والأجهزة لأماكنها	ابقاظ الاتجاهات السليمة نحو التربية الرياضية والبدنية	-التدريب على بعض التمرينات البدنية الاسترخائية -استرخاء الجسم التام	-التهدئة للدورة الدموية -عودة النبض والضغط للحالة الطبيعية	الجزء الختامي

جدول 01: يوضح بناء أقسام حصة التربية البدنية والرياضية والغرض منها

(الخولي، محمود، و عنان، 1998، صفحة 127)

### 7-2- تحضير حصة التربية البدنية الرياضية

يعد تحضير حصة التربية البدنية والرياضية الخطوة النهائية، في التخطيط الحصة ويكون هذا مبني على الخطة الجزئية، كما يجب الاهتمام بتحضير الدرس التالي الأمر الي لا يختلف عن تحضير باقي الدروس الأكاديمية ويتطلب ذلك أن يكون الأستاذ متمكنا من مادته مخلصا في بذل الجهود، ولكي يكون التحضير ناجحا من الناحية التربوية والنظامية وعند تحضير الحصة يجب مراعاة ما يلي:

- تحديد هدف الحصة بدقة
  - اختيار المادة وتقسيم حجم العمل الذي تحتوي عليها الحصة والإجراءات التربوية.
  - دراسة شاملة للإمكانيات والطرق المستخدمة لتعليم والتربية للحصة
  - احتواء الحصة على التمرينات والألعاب المنسجمة ذات التأثير على النمو البدني والقوام للتلاميذ
  - أن يلتزم المدرس في الخطة الموضوعية للمرحلة العمرية والسنوية والجزئية.
- ومن بين النقاط المهمة واللازم المراعاة لها من قبل الأستاذ خلال عملية تحضيره لحصة التربية البدنية والرياضية ما يلي (مهند، 1987، الصفحات 124-125):
- أن تكون النشاطات ملائمة لمواصفات ومميزات أطوار النمو والتطور للمرحلة التي وضع لها البرنامج، مع مراعات ميولات ورغبات التلاميذ وقدراتهم.
  - ادخال النشاطات التي تحتوي على المنافسة.
  - أن يكون بالحصة نشاطات كافية لكل تلميذ خلال الفترة المخصصة لها.

# الفصل الثاني:

## المراقبة

## الفصل الثاني: المراهقة

## تمهيد:

تعتبر المراهقة من الفترات الحساسة في حياة الانسان وأصعبها لما تحمله من عدة متغيرات جسمية ونفسية وعقلية، سواء بالنسبة للذكر أو الأنثى فالمراهقة تتميز بالنمو السريع غير المنتظم وقلة التوافق العصبي بالإضافة للنمو الانفعالي. والمراهقة هي حلقة من حلقات الارتقاء الإنساني التي تمثل فترة ميلاد حقيقية لما لها من خصوصيات، وهناك من يعتبرها مرحلة انتقالية من الطفولة إلى النضج.

ومنه فقد حاولنا في هذا الفصل توضيح الفكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن أنواع ومراحل ومن ثم خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا أهمية للتربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقة.

## 1-تعريف المراهقة

## لغة:

يرجع الأصل اللغوي لكلمة المراهقة إلى الفعل "راهق" بمعنى اقترب ودنا من الخام، فالمراهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج يقال راهق الغلام أي قارب الحلم وبلغ حد الرجال فهو مراهق. (المنجد في اللغة العربية والاعلام، 1992، صفحة 283)

كما جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر. (ابن منظور، 1997، صفحة 430)

## اصطلاحا:

"وهي كلمة مشتقة من الفعل اللاتيني *adolescere* ومعناه التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي. كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة (مرحلة الإعداد لفترة المراهقة) إلى مرحلة الرشد والنضج. فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد، وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة إلى التاسع عشرة تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد عام أو عامين أي (بين 11 - 21 سنة). (زهران، 2001، صفحة 323)

ويمكن القول من خلال التعاريف السابقة أن المراهقة هي مرحلة من أهم المراحل التي يمر بها الانسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر والترقي في معارج الصعود نحو الانسان الرشيد، فهي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الرجولة والتي تصاحبها تغيرات جسمية، عقلية وانفعالية كثيرة.

## 2-أنواع ومظاهر المراهقة

تنقسم أنواع المراهقة وأشكالها إلى ثلاث أنواع ويمكن تلخيصها فيما يلي:

### 2-1-المراهقة السوية:

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل الى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه.

ومن سماتها:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة

التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة. (حسن، 1981، صفحة 24)

### 2-2-المراهقة الانسحابية الانطوائية:

والتي يتحول فيها المراهق عن المؤسسات والجماعات الاجتماعية، بما الأسرة مفضل العزلة والانطواء.

ويتسم فيها سلوك المراهق بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والأشياء كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر سلوكه العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء. (عيساوي، 1981، صفحة 137)

## 2-3- المراهقة المنحرفة أو العدوانية:

وحالات هذا النوع تمثل الصور المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.

وتتسم بالتمرد والثورة على الأسرة والمدرسة والسلطة بوجه تام والانحرافات الجنسية والاتجاهات العدوانية نحو الزملاء والإخوة والعناد خاصة، والانتقام من الوالدين والحملات العدوانية ضد رجال الدين والشعور بالظلم وكذا وأنواع السلوك المضاد للمجتمع، والانحرافات الجنسية والفوضى والاستهتار. (زهران، 2001، صفحة 440)

## 3- مراحل المراهقة

اختلفت آراء العلماء في تقسيم وتحديد مراحل المراهقة، نظرا لعدم وجود مقاييس محددة وموضوعية تخضع لها هذه التقسيمات وتسهيلا لذلك قسمت إلى ثلاث مراحل أساسية كالتالي:

## 3-1- 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 ثالث سنوات بعد البلوغ، واستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد. وفي هذه المرحلة يسعى المراهق إلى الاستقلال، ويرغب في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به، ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه، ويصحبها التقطن الجنسي الناتج عن الاستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق. (زهران، 2001، صفحة 263).

## 3-2-المراهقة الوسطى:

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.

فالمراهقون والمراهقات 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. (زهرا، 2001، الصفحات 252-263).

## المراهقة المتأخرة:

وتكون هذه المرحلة بين 19 إلى 21 سنة، وتمتد مع نهاية التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، ويطلق على هذه المرحلة اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة مثل اختيار مهنة المستقبل وفي هذه المرحلة يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الانفعالي، وبروز بعض العواطف الشخصية كالاهتمام بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، والبحث عن المكانة الاجتماعية، كما تكون للمراهق عواطف نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (بهادر، 1980، صفحة 25)

## 4-خصائص مرحلة المراهقة

يعتبر النمو سلسلة متتابعة ومتعكسة من التغيرات تهدف إلى غاية واحدة هي اكتمال النضج ومدى استمراره وبدء انحداره، فالنمو بهذا المعنى لا يحدث فجأة أو عشوائيا، بل يتطور بانتظام خطوة ويستند في تفوره، هذا على صفات هامة تحدد ميدان أبحاثه، ويعتبر

فترة المراهقة مرحلة هامة لدى الفرد، وكلما قلنا تحدث تغيرات وتحولات تطراً على الفرد من كل النواحي والجوانب، سواء كانت من الناحية الجسمية أو العقلية والانفعالية، أو النفسية والاجتماعية والحركية.

#### 4-1- خصائص النمو الجسمية:

تعد التغيرات التي تحل بالجسم خلال هذه الفترة مؤشراً لنمو المراهق وعليه أن يتكيف مع تغيرات أعضاء جسمه ويستجيب للنتائج والآثار التي تتركها هذه التغيرات. ومن هنا فإن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسدي واكمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والإطراف، ولا يتخذ النمو معدلاً واحداً في السرعة في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤول هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة، ويؤدي به ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي، كذلك يلاحظ إفراز بعض الغدد وضعف بعضها الآخر (إسماعيل، 1989، صفحة 38).

#### 4-2- خصائص النمو الحركية:

إن حركات المراهق خلال المرحلة الأولى للمراهقة تتميز بالاختلال في التوازن والدقة والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام، نتيجة النمو غير المتوازن في العظام والعضلات ويرى ميكلما ننويهارس في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة إلى النواحي النوعية للنمو الحركي. كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك، وهذا الاضطراب يحمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً وانسجاماً من ذي قبل. (علاوي، 1994، صفحة 141).

فنرى عدم استطاعة المراهق مثلا توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة التي تتطلب قدرا كبيرا من الدقة والتوازن (منيل، 1987، صفحة 274).

#### 4-3- خصائص النمو العقلي عند المراهقة:

يكتمل في هذه المرحلة التكوين العقلي للفرد بصفة عامة، كما تظهر فيها القدرات الخاصة، فينمو الذكاء، وهو القدرة العقلية الفطرية العامة نموا مطردا، ويقف هذا النمو عند سن معينة خلال هذه المرحلة، كما أن النمو العقلي لا يزداد بمقادير ثابتة خلال سنوات عمر الانسان وإنما يكون هذا النمو سريعا في السنوات الخمس الأولى من حياة الطفل ثم يبطئ بالتدريج بعد ذلك حتى يتوقف.

ومرحلة المراهقة تتميز ايضا بظهور في القدرات الخاصة مثل القدرة الموسيقية او الميكانيكية او الفنية... الخ، وترتبط هذه القدرات بدورها بنجاح الفرد في مهن معينة أو انواع معينة من الدراسة أو نحو ذلك من ميادين النشاط التي تعتمد على توافر قدرات خاصة محددة عند المراهق ترتبط بالقدرة والاستعداد (إسماعيل، 1989، الصفحات 33-35).

#### 4-4- خصائص النمو الاجتماعية:

المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يحتم عليه قوانين وتقاليد يجب عليه احترامها، وبالتالي يحاول أن يتمرد إذا استطاع فينشأ صراع بينه وبين المجتمع الذي يعيش فيه، وان لم يوجع المراهق التوجيه السليم فانه يضر نفسه أو يؤثر على المجتمع الذي يعيش فيه. وتزداد أهمية العلاقات الاجتماعية للناشئ بتقدمه ودخوله إلى المراهقة وذلك لتشعب تلك العلاقات وازدياد تأثيرها في مجمل حياته وسلوكه ولذلك فقد اعتبر النمو الاجتماعي من الأمور الأساسية في هذه المرحلة، حيث أعير له اهتمام لدي الباحثين. (عبد الوهاب و وآخرون، 1983، صفحة 300).

#### 4-5- خصائص النمو الانفعالي:

تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عنيفة متهورة لا تتناسب مع مثيراتها، ولا يستطيع المراهق التحكم فيها ولا في المظاهر الخارجية لها ويظهر التذبذب الانفعالي في سطحية الانفعال وفي تقلب سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار (عويضة، 1996، صفحة 153)؛ ويشكل النمو الانفعالي جانبا أساسيا في عملية النمو في مرحلة المراهقة وتعتبر دراسة هامة جدا وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل وللخوض في أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار.

وتتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية والتي تؤدي إلى القلق الجنسي (سليمان محول، 1981، صفحة 166).

#### 5- الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق

تؤدي ممارسة التربية البدنية إلى تغيرات فيزيولوجية ونفسية حيث توفر نوع من التداول الفكري والبدني (الثقة بالنفس، القوة، العزيمة، الشجاعة، الصبر، الخ) كما تزيدهم المهارة والخبرة الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة. (ابو هجرة، 2002، صفحة 61).

ولكل فرد في دوافع وأسباب واضحة تحثه للقيام بعمل ما ولقد حدد العالم الباحث "Rrdik" اهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي هي (أحمد ط.، 1996، صفحة 178):

- الإحساس بالرضى والإشباع بعد نشاط عضمي يتطلب جيدا ووقتا خاصة عند

تحقيق النجاح

- المتعة الجماعية بسبب رشاقة ومهارة وجمال الحركات كالجمباز والتزلج

- لشعور بالارتياح كنتيجة لمتعب عمى التدريبات الصعبة والشاقة والتي تتطلب المزيد

من الشجاعة والإرادة

- الاشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي.

### 6- أهمية التحضير النفسي للتلميذ في المرحلة الثانوية

يعتبر التحضير النفسي ذو أهمية بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للتلاميذ المراهقين، مثل الإدراك الحسي وعمليات الانتباه، التصور الحركي، التذكر والقدرة على الاستجابة الحركية، بالإضافة إلى تثبيت الحالة النفسية للتلميذ (التفكير، الانفعال، الإرادة).

والتحضير النفسي هو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها بعد مدة طويلة من العمل التربوي والعلاج النفسي معا، تسمح من خلالها توفير إمكانيات نفسية للمراهق، وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة من حياته، فالوصول إلى هذا المستوى يسمح بتحقيق نتائج بارزة في الميدان الرياضي. (عزمي، 2004، صفحة 18).

فأهمية الصلة بين هذه الصفات تتضح أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية ، فمثلا استعمال روح المصارعة بدون التحكم في الأعصاب والثقة بالذات يؤدي إلى نوع من العدوانية والتصرف الغير رياضي والغير أخلاقي وفي الأخير إن الاهتمام بالتحضير النفسي للتلميذ المراهق يساعد على تفهم مشاكله النفسية والقدرة على حلها أو التقليل منها، وذلك من خلال الأنشطة الرياضية المتعددة، والتحضير النفسي يحتاج إلى التطوع والتمكن لمعرفة كيفية العمل والتعامل مع هذه الفئة، فالتوجيه في هذه الحالة يكون نحو العمل التربوي وتكوين الشخصية الثابتة. (بن عبد السلام و حراوش، 2018، صفحة 890)

# الفصل الثالث:

## التوتر

الفصل الثالث: التوتر

تمهيد:

يعتبر التوتر من العوامل التي لها تأثير على المراهقين، وتمثل كلمة التوتر مفهوماً غامضاً، لأن هذا المصطلح والمعنى الحقيقي له ليس معرّفاً بطريقة محددة وفي هذا الفصل سوف نحاول تحديد مفهوم التوتر، مظاهر التوتر وأنواعه، أسباب التوتر ومصادره، وأخيراً طرق مواجهة التوتر ودور التربية البدنية والرياضية في التقليل منه.

1- مفهوم التوتر:

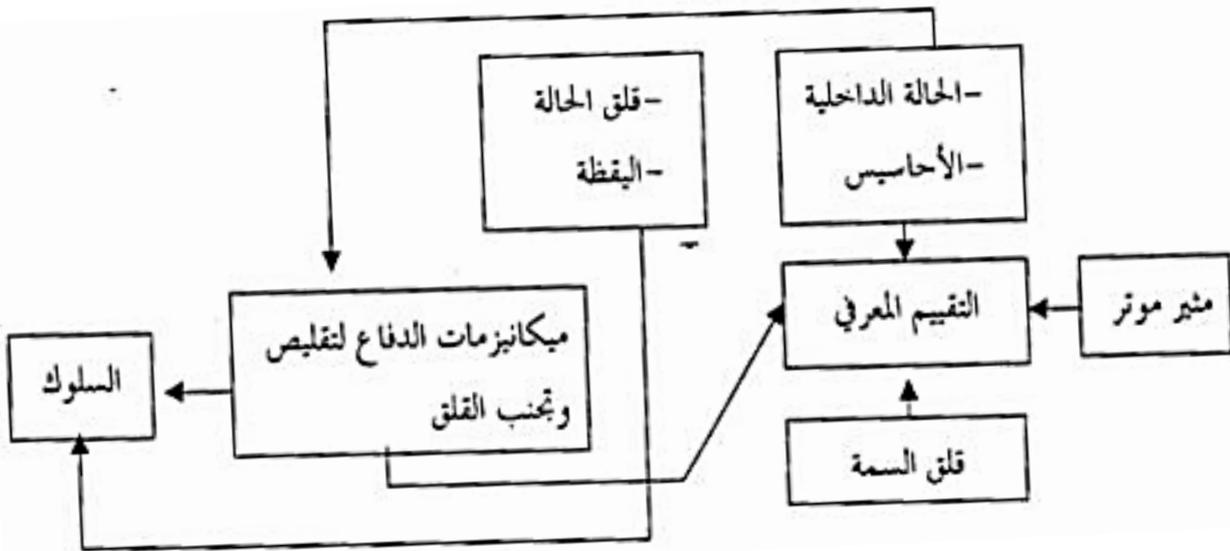
لغة: التوتر (stress) كلمة إنجليزية مشتقة من الضغط (ألم) (بؤس) (إرهاق) ويستعمله هانس سيلبي (Hans Selye 1936) لتحديد الردود العامة للجسم لتأثير موجة إليه. (Sillamy, 2003, p. 1143)

ويعرف التوتر كمفهوم يشير إلى تغير في حالة التوازن النفسية التي تنشأ عن مظاهر الوظيفة التي تدرك على أنها مهددة للفرد أو الذات، ويشخص التوتر بناءً على الاستجابات الفيزيولوجية للمثيرات البيئية بحيث يمكن أن يقيم كمهدد لذات الفرد. (الشبح، 1994، صفحة 03).

كما عرفه بأنه (ديراني، 1992، صفحة 201) "ظاهرة غير مرئية ينتج عنها شعور بالتهديد والاضطراب والعصبية والحساسية الزائدة تجعل الفرد غير قادر على التكيف مع البيئة التي يعمل فيها وتنعكس على سلوكه مع الآخرين".

ويعتبر مصطلح التوتر من المصطلحات الخلافية والأكثر غموضاً في مجال علم النفس وبالرغم من ذلك فقد حاول "ماك جراث Grath Mc" خلال السبعينات في القرن الماضي تقديم تفسيراً لهذا المفهوم في ضوء اعتبارات أربعة على النحو التالي (أقزوح، 2011، صفحة 46):

- تفرض البيئة الاجتماعية والفيزيائية المحيطة بالفرد بعض الأهداف الهامة المطلوب منه إنجازها.
- يدرك الفرد طبيعة هذه الأهداف، ثم يحاول اتخاذ القرار حول كيفية الاستجابة لإنجازها.
- يقوم الفرد بالاستجابة لإنجاز الهدف.
- النتائج المترتبة عن استجابة الفرد.



شكل رقم 01: يمثل نموذج التوتر حسب مارتينز.

## 2-أنواع ودرجات التوتر:

للتوتر أنواع ودرجات مختلفة حيث يمكن تقسيم أنواع التوتر إلى قسمين:

### 2-1-التوتر الإيجابي:

وهو عبارة عن التغييرات والتحديات التي تقيد نمو المرء وتطوره (كالتفكير مثلاً)، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء العام ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.

### 2-2-التوتر السلبي:

وهو عبارة عن التوتر الذي يواجهه الفرد في العائلة أو العمل أو في العلاقات الاجتماعية، ويؤثر هذا التوتر سلباً على الحالة الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى عوارض مرتبطة بالتوتر النفسي، كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعسر الهضم والأرق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (السيد عبيد، 2008، صفحة 25)

أما بالنسبة لدرجات التوتر فيمكن تقسيمها إلى:

**توتر خفيف:** مثل تغير في ظروف العمل، تغير المدرسة، تغير عادات تناول الطعام، رهن أو دين بسيط، بعض المناسبات العائلية.

**توتر معتدل:** مثل ديون كبيرة كالرهن، مشكلة مع الحمو أو الحماة، بدء الزوج بعمل أو توقف عنه، مشاكل مع رب العمل، دعاوي قضائية تتعلق بديون.

**توتر شديد:** مثل تقاعد، تغيير العمل، وفاة صديق حميم، إصابة أحد أفراد الأسرة بمرض خطير.

**توتر بالغ الشدة:** مثل وفاة أحد الزوجين، طلاق، انفصال زوجي، خسارة وظيفة، نقل مكان السكن، إصابة، مرض. (السيد عبيد، 2008، الصفحات 28-29)

### 3- أسباب ومصادر التوتر:

للتوتر مصادر وأسباب عديدة ومختلفة فهناك أسباب مباشرة وأخرى غير مباشرة، الأسباب المباشرة تتمثل في زيادة متطلبات وضغوط الحياة اليومية. أما الأسباب غير المباشرة فقد صنفتها شارلزورت وناثان (Charlesworth and Nathan, 1988) إلى عدة أنواع منها:

- **المثيرات الانفعالية:** تشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه.
- **المثيرات العائلية:** وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية.
- **المثيرات الاجتماعية:** وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي.
- **والمثيرات الكيميائية:** وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول.
- **المثيرات الفيزيائية:** كالنوم والتلوث وغيرها. (حداد و حداد، 1998، صفحة

وبالنسبة لمصادر التوتر فقد صنف (عبد اللطيف، 1990) لقسمين رئيسيين:

**1-مصادر ترجع إلى متغيرات بيئية خارجية:** ويتمثل هذا العامل الخارجي بالبيئة التي تحيط بالفرد مثل مشاكل العمر المستمر، وعبء العمل والعبء المادي، والمشاكل الأسرية كالطلاق وسوء التوافق الزوجي، والمثيرات الاجتماعية التي تتعلق بالفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي، وتغيرات العصر المتسارعة، وضغوط الحياة اليومية كلها تدفع في الفرد بحالة معينة من التوتر وقد أطلق عليها سيلبي الأسباب المباشرة للتوتر.

**2-مصادر ترجع إلى متغيرات داخلية:** وهو الذي ينبع من داخل الفرد نفسه، مثل الانفعالات والعواطف المكبوتة داخله، والاعتقادات الخاطئة، والضغوط الذهنية كالتنافس الشديد والخوف والقلق من ضبابية المستقبل والإحباط، والاضطرابات النفسية كالأرق والاكئاب وغيرها، وقد ينشأ التوتر أيضا لعدم قدرة الفرد للتغلب على صعوبات المواقف أو عقبات البيئة، بسبب قدراته المحدودة، أو عدم كفايته الجسمية أو العقلية أو الاجتماعية. (النجار، 2012، صفحة 19)

#### 4-أعراض التوتر:

تختلف أعراض التوتر لدى كل فرد المراهق لآخر ولكن هناك بعض التغيرات الجسدية والسلوكية التي يمكن من خلالها الاستدلال على وقوع المراهق فريسة للتوتر، وتعتمد هذه الأعراض على تفسير الشخص للموقف الذي نجم عنه التوتر والضغط النفسي بالدرجة الأولى وقد تحدث بعض الأعراض المتناقضة طبقا لنوع الأفراد ويمكن تلخيص أعراض حدوث التوتر النفسي فيما يلي (النجار، 2012، صفحة 21):

## 4-1- أعراض مرضية:

هي الأعراض الجسدية كأمراض القلب، وألم في الظهر والكتف، فقدان الشهية وعدم الأكل أو الشراهة (الأكل الزائد)، وجفاف الحلق، عسر الهضم والإمساك، والإسهال، وتشنج وتوتر العضلات، والضعف والوهن العام للجسم، والصداع المستمر.

## 4-2- أعراض نفسية:

كالأرق (عدم القدرة على النوم)، وكوابيس، القلق وسرعة الغضب، والكآبة والملل، والبكاء أو الضحك، وعدم القدرة على التركيز، وشروذ الذهن، والرغبة في الهروب من الموقف، والشعور بالحزن، والارتعاش. حيث أن هذه الأعراض تدل على أن الشخص يعاني من التوتر النفسي، ولا تكون مجتمعة جميعها بالشخص بل بعضها أو معظمها (البرغوثي، 1995: 64).

كما يتبين مما سبق أن هذه الأعراض لا تكون منفصلة، بل إنها تجتمع في الفرد بعضها أو كلها نفسية وجسمية نتيجة وقوعه المستمر تحت ضغط التوتر النفسي، وهي تغييرات جسدية وسلوكية تختلف بين شخص وآخر وهذا يعتمد على تفسير الشخص للموقف الذي نجم عنه التوتر النفسي بالدرجة الأولى وقد تحدث بعض الأعراض المتناقضة طبعا لنوع الأفراد أنفسهم.

## 5- طرق علاج التوتر:

يؤثر التوتر على عدة جوانب مختلفة خاصة بشخصية المراهق أو بسلوكه، وتختلف طرق وأساليب علاج التوتر والتقليل منه، ولهذا الصدد أقترح علماء النفس مجموعة من الأساليب للوصول بالأفراد الذين يعانون من التوتر إلى التكيف وذلك من خلال تعليمهم استراتيجيات التعامل مع التوتر. ومن بين هذه الأساليب ذكر: (حداد و دحادحة، 1998، الصفحات 54-56):

**5-1- أسلوب الاسترخاء العضلي (Muscle Relaxation):**

الذي يعتبر من أكثر الأساليب فعالية في خفض مستوى التوتر النفسي، وقد طور هذا الأسلوب من قبل ادمون جاكسون (Edmund Jacobson) الذي درب الأفراد على الاسترخاء من خلال مساعدتهم على تركيز انتباههم وعلى التمييز بين مشاعر التوتر ومشاعر الاسترخاء.

ويعرف الاسترخاء بأنه عملية إزالة التوتر من العضلات، ويتضمن الاسترخاء شد مجموعات مختلفة من عضلات الجسم وإرخائها، يتم التدريب عليها على شكل خطوات متتابعة. أما العلامات الفسيولوجية التي تدخل على حدوث الاسترخاء لدى الفرد فهي الانخفاض في معدل التنفس ومعدل نبضات القلب وضغط الدم.

كما يعد الاسترخاء أسلوباً وقائياً يعمل على خفض احتمالية حدوث الاضطرابات المرتبطة بالتوتر النفسي، ويؤدي إلى تحسن في أداء المهارات الجسمية والاجتماعية والمهنية. ويساعد شعور الفرد بالاسترخاء على أن يفكر بطرق عقلانية، وأن يصبح أكثر وعياً للتوتر من خلال تعلم إجراءات شد وإرخاء عضلات الجسم.

**5-2- الأسلوب العلمي لحل المشكلات:**

ويعرف بأنه توظيف عدد من الاستراتيجيات والمهارات المختلفة باستخدام مبدأ المحاولة والخطأ بهدف الوصول إلي حلول ممكنة من خلال اختيار أحد البدائل أو الحلول المناسبة (Baron, 1989) وقد اتفقت معظم النماذج على الخطوات التالية لأسلوب حل المشكلات:

- تعريف المشكلة وتحديدها بشكل دقيق حيث يترتب على نجاح هذه الخطوة نجاح الخطوات الأخرى.

- جمع المعلومات والوصول إلى مصادرها واستغلال مصادر البيئة التي يعيش فيها الفرد وذلك بهدف معرفته لذاته بصورة أفضل ومعرفته للبدائل والاختيارات المتوفرة.
- توليد وتقييم البدائل والحلول المحتملة وتكوين فرضيات عن النتائج المحتملة لكل بديل أو اختيار.
- اختيار وتطبيق طريقة عمل، وهي عبارة عن الأساليب والإجراءات العملية التي يتوقع أن يمارسها الفرد لضبط مشكلة ما.
- تقييم النتائج لمعرفة مدى تحقيق الأهداف ونجاحها في حل المشكلة بشكل كلي أو جزئي.
- إعادة العملية عند الضرورة وفي حالة عدم تحقيق الأهداف.

#### 7- دور حصة التربية البدنية والرياضية في العلاج والتقليل من التوتر عند المراهق:

إن الممارسة المستمرة والمنظمة 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، وإقامتها في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم، وتهدئ النفس وتخفف من حدة القلق وتخرج الفرد من عزله وتكسبه الثقة بالنفس، فهي أداة من أدوات بناء الشخصية، وتبحث دائماً لإيجاد التوازن النفسي للفرد أو المراهق، وعليه بالإنضباط في ممارسة الأنشطة الرياضية وهذا مهم جداً في إخراجهم من المعاناة النفسية. (اسماعيل علي، 1982، صفحة 160)

كما تلعب حصة التربية البدنية والرياضية دوراً هاماً في التقليل من السلوكيات الغير مرغوب فيها والصادرة من التلميذ خاصة في مرحلة المراهقة، وقد أثبتت العديد من الدراسات العلمية أن الرياضة تؤدي إلى آثار إيجابية على الصحة النفسية من خلال تحسين سمات الشخصية والحالة المزاجية والانفعال وتصور الذات، ووجهة الضبط والتحكم النفسي الثقة بالنفس، كما تعالج الرياضة بعض حالات التوتر النفسي والاكتئاب، كما

تؤدي الرياضة إلى تحديد طاقة الجسم وتقوية أجهزة الجسم من خلال (بولحليب، 2013، صفحة 80):

- الإقلال من الشحوم والدهون خاصة الكوليسترول والدهون الثلاثية مما يقلل من خطر ضيق شرايين الدم الذي قد يؤدي إلى تصلب الشرايين وهبط القلب والصدمات
- فتح شعيرات دموية جديدة، مما يؤدي إلى زيادة فعالية شبكة الأوعية الدموية اللازمة لأداء الجسم لوظائفه المختلفة بكفاءة
- زيادة فعالية القلب بتقوية عضلاته، وزيادة كمية الدم الذي يضخه للجسم.
- زيادة إمداد الدم للمخ بالأوكسجين اللازم لأداء وظائفه العقلية والقدرة على التفكير السليم.
- ارتفاع مستوى الطاقة العامة لجسم الإنسان مما يساعده على الإنجاز والاستمتاع بأنشطة الحياة المختلفة
- تنظيم الإيقاع البيولوجي خاصة وظيفة النوم التي تنتظم وتتحسن وتصبح فعالة.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الرابع:

# الإجراءات الميدانية للدراسة

## الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

## تمهيد:

سوف نقوم في هذا الجانب الخاص بالجانب التطبيقي بالدراسة الميدانية عن طريق توزيع الاستبيان على تلاميذ الطور الثانوي (جميع الشعب والمستويات) والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم تقديم عرض وتحليل النتائج للأسئلة المطروحة في الاستبيان بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة تتضمن عدد المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لكل عبارة لمعرفة درجة الموافقة عليها، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج ونوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي تتضمنها الدراسة.

**1- الدراسة الاستطلاعية:**

إن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة وموضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان تجريبي للمراهقين يتكون من 30 سؤالاً، مقسما على محورين أساسيين.

وفيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا هذه الأسئلة إلى أستاذ اختصاص في منهجية البحث وأستاذ في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وهو (المشرف) هذا قصد إفادتنا وتزويدنا بالمعلومات، وبعد كل هذا استخلصنا وانهينا إلى الاستبيان المقدم في هذا البحث، وأما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن في موضوعية الأجوبة من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

**2- منهج الدراسة:**

لقد قمنا باختيار المنهج الوصفي الذي يعد أحد أبرز المناهج المهمة المستخدمة في الدراسات العلمية ورسائل الماجستير والدكتوراه، ومناهج البحث العلمي بوجه عام تساهم في التعرف على ظاهرة الدراسة، ووضعها في إطارها الصحيح، وتفسير جميع الظروف المحيطة بها، ولقد وقع اختيارنا على هذا المنهج لأنه يتماشى مع طبيعة موضوع بحثنا هذا، وهذا قصد وصف العوامل.

ومن هنا نستطيع أن نقول بان هذا المنهج المتبع يناسب طبيعة موضوعنا.

**4- مجتمع البحث:**

تمت الدراسة على مجموعة من التلاميذ المتمدرسين في الطور الثانوي (سنة ثانية وثالثة ثانوي)، كانوا محل دراستها الميدانية، وذلك لأنهم في مرحلة جد حساسة تعرف بالمراهقة، التي تعتبر مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب.

ولقد تمت الدراسة على مستوى ثانويتي (السعيد عبيد العالية-بسكرة) و(متقن محمد قروف-بسكرة)، حيث بلغ عدد التلاميذ الإجمالي بالمؤسستين، 2343 تلميذ أما بالنسبة لعدد تلاميذ السنة الثانية والثالثة ثانوي فقد بلغ 1635 تلميذ وتلميذة.

#### عينة البحث وكيفية اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بإنجاز بحثنا نظرا لصعوبة استجواب كل أفراد المجتمع، وكانت طريقة اختيار العينة عشوائية احتمالية وذلك لسببين:

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

تعتبر من أبسط طرق العينات.

وقمنا بتوزيع استبيان واحد لكل تلميذ بعد تحديد العينة والتي تتمثل في 10% من مجتمع الدراسة والتي حددت بـ 160 تلميذ وتلميذة.

#### 5- أدوات الدراسة:

لقد استخدمنا في بحثنا هذا طريقة الاستبيان.

#### \* الاستبيان:

في هذا البحث قمنا باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها انجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وهذا لكونها عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة منهجية، لتسهل علينا جمع المعلومات المارده الحصول عليها انطلاقا من الفرضيات السابقة، وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي.

ويعرف الاستبيان بأنه "مجموعة من الأسئلة تتعلق بموضوع أو مجموعة من المواضيع المتواصلة تطرح على فريق مختار من أفراد أو فريق معين منه. من أجل جمع معلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها. (عاقل، 1977، صفحة 37)

وهو عبارة عن جملة من الأسئلة المغلقة، النصف مفتوحة، المفتوحة، الاختيارية يتم وضعها في استمارة توزيع على أشخاص معينين، وهذا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة. كذلك يعتبر الاستبيان أداة مناسبة للمراهقين، وهذا ما دفعنا لاستعماله في هذا البحث خاصة وأنها استعملنا الأسلوب البسيط في طرح الأسئلة لكي يتسنى للمراهق الفهم بسهولة ووضوح.

وتحتوي استمارة الاستبيان على 30 سؤال موجهة لتلاميذ المرحلة الثانوية (جميع المستويات) وهذه الأسئلة مقسمة إلى محورين، حيث كان هدف الفرضية الأولى: وجود علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى التلاميذ المرحلة الثانوية، أما الفرضية الثانية فتمثلت في وجود أثر لحصة التربية البدنية والرياضية في تخفيض التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أما عن الفرضية الثالثة فتمثلت وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور. والفرضية الرابعة وجود فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

وقد تم الاعتماد في إعداد استبيان الدراسة على بعض المراجع ومنها:

1. موساوي أحمد، التربية البدنية والرياضية واثيراتها النفسية والجسمية على تلاميذ المرحلة الثانوي، دراسة ميدانية على مستوى ثانويات دائرة البياضة ولاية الوادي، 2015-2016.

2. فاتن عادل النجار، التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة، 2012.

#### 6-الأدوات الإحصائية:

من أجل تحليل وترجمة النتائج المحصل عليها، بعد الإجابة على الأسئلة من طرف أفراد العينة، وفرزها اعتمادا على الإحصائيات:

- اختبار ألفا كرومباخ alpha Cronbach للتحقق من ثبات أداة القياس.
- التكرارات والنسب المئوية درجة أهمية إجابات عينة الدراسة وكذا ترتيب العبارات.
- الانحراف المعياري لمدى انحراف الإجابات بانسجام أو تشتت العبارة.
- تحليل الانحدار البسيط وتحليل التباين : يعد تحليل الانحدار طريقة إحصائية تهدف إلى تحديد العلاقة بين المتغير التابع وبين المتغير المستقل.

الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة

النتائج

## الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## أولاً: عرض وتحليل النتائج

## 1- صدق أداة الدراسة:

تم القيام بقياس صدق أداة الدراسة وذلك من خلال معامل ألفا كرونباخ، وكذا معامل الصدق والذي يعتبر الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ.

## الجدول رقم (02): نتائج ألفا كرونباخ للتحقق من ثبات الاستبانة

الأبعاد	عدد العبارات	ألفا كرونباخ	معامل الصدق
دور حصة التربية البدنية	15	0.837	0.956
التوتر النفسي	15	0.879	0.930
الاستبيان ككل	30	0.905	0.969

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

يتضح من الجدول رقم (01) أن: معامل ألفا كرونباخ للاستبيان ككل بلغ (0.905).

كما أن معامل الثبات لمتغيرات الدراسة ممتاز حيث يتراوح بين (0.837-0.879) وهي نسبة ممتازة، وهذا يدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني لهذه الدراسة، كما أنها تعطي نفس النتائج إذا تم استخدامها أو إعادتها مرة أخرى تحت ظروف مماثلة، حيث أن زيادة قيمة معامل ألفا كرونباخ تعني زيادة مصداقية وثبات البيانات.

2-تحليل خصائص مبحوثي الدراسة:

سنقوم في هذا الجزء بتحليل خصائص مبحوثي الدراسة لكل عينة بحث وذلك حسب المتغيرات الشخصية وتتمثل كالتالي:

الجدول رقم (03): خصائص عينة الدراسة

المتغير	فئات المتغير	التكرار	النسبة المئوية	التمثيل البياني
الجنس	ذكر	76	47.5	<p>47% ذكر 53% أنثى</p>
	أنثى	84	52.5	
	المجموع	160	100	
العمر	16 سنة	21	13.1	<p>18 سنة 68 17 سنة 71 16 سنة 21</p>
	17 سنة	71	44.4	
	18 سنة	68	42.5	
	المجموع	160	100	
الشعبة	آداب	25	15.6	<p>رياضيات 4 تسيير واقتصاد 23 تقني رياضي 63 علوم تجريبية 45 آداب 25</p>
	علوم تجريبية	45	28.1	
	تقني رياضي	63	39.4	
	تسيير واقتصاد	23	14.4	
	رياضيات	04	2.5	

		100	160	المجموع	
<p>Bar chart showing the distribution of students by gender. The Y-axis ranges from 76 to 83. The X-axis shows 'ثانية ثانوي' (82) and 'ثالثة ثانوي' (78).</p>	51.2	82	ثانية ثانوي	التخصص	
	48.8	78	ثالثة ثانوي		
	100	160	المجموع	العلمي	

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

يتضح من خلال الجدول أعلاه:

بالنسبة لمتغير الجنس: يوضح الجدول أعلاه توزيع عينة الدراسة من حيث الجنس، حيث يتبين أن 52.5% من عينة الدراسة من فئة الإناث وهي تمثل النسبة الأعلى، وباقي العينة أي بنسبة 47.5% يمثلون فئة الذكور.

بالنسبة لمتغير السن: يتضح أن نسبة 44.4% من العينة يبلغون من العمر 17 سنة ويعتبرون في المرتبة الأولى، بينما 42.5% من العينة عمرهم (18 سنة)، وأخيرا بالنسبة للأفراد الذين عمرهم (16 سنة) بنسبة 13.1% فقط، وهذا يعني أن أغلبية التلاميذ بعينة الدراسة أعمارهم 18 سنة.

بالنسبة لمتغير الشعبة: تشير النتائج إلى أن أغلبية أفراد عينة الدراسة من شعبة (تقني رياضي) حيث بلغت نسبتهم 39.4%، تليها فئة (شعبة علوم تجريبية) بنسبة 28.1% وفي المرتبة الأخيرة فئة (رياضيات) بنسبة 2.5%، وهذا ما يعني أن أغلبية عينة الدراسة من شعبة تقني رياضي، كما نلاحظ أيضا أن عينة الدراسة اشتملت فئات متعددة.

بالنسبة لمتغير المستوى: نلاحظ من الجدول أن أغلب أفراد العينة مستوهم (ثانية ثانوي) حيث جاءت في المرتبة الأولى بنسبة 51.2% تليها فئة (ثالثة ثانوي) بنسبة 48.8%، ومنه نلاحظ أن أغلب عينة البحث قد اشتملت مستوى ثانية ثانوي.

#### ثانيا: تحليل نتائج عبارات الاستبيان:

وقد اعتمدنا على مقياس "ليكرت" الثلاثي كمعيار لبناء إستبانة الدراسة، وذلك من أجل تحديد مستوى الموافقة، والتفاعل بين التلاميذ، وكل فقرة من فقرات الدراسة، ومن ثم كل محور بصورة عامة من محاور الدراسة كافة، والجدول يبين شكل ودرجات حدة مقياس "ليكرت"، وذلك عن طريق حساب المدى ثم تقسيمه على عدد الخلايا أي 03، بعد ذلك نقوم بإضافة هذه القيمة للقيمة الأدنى وهي 01 لتحديد الحد الأعلى للخلية. كما يلي:

الدرجة	1	2	3
المستوى	غير موافق	محايد	موافق
المتوسط الحسابي	1 - اقل من 1.67	1.67 - اقل من 2.33	2.33 - 3
درجة الموافقة	ضعيفة	متوسطة	مرتفعة

1-تحليل عبارات المحور الأول: دور حصة التربية البدنية

الجدول (04): تحليل عبارات المحور الأول

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
11	متوسطة	0.722	2.01	أحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	1
15	متوسطة	0.694	1.95	أحس بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية	2
08	متوسطة	0.751	2.16	أشعر بالضيق عند إلغاء حصة التربية البدنية من طرف الادارة أو الأستاذ	3
09	متوسطة	0.694	2.11	انتظر حصة التربية البدنية بشغف ورغبة كبيرة	4
05	متوسطة	0.659	2.29	أشعر بتحقيق الذات وبالثقة بالنفس عند ممارسة حصة التربية البدنية	5
12	متوسطة	0.629	2.00	أرغب في التعاون مع أفراد الفريق من أجل تحقيق الفوز	6
07	متوسطة	0.683	2.18	أحس انى اقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء الحصة	7

04	مرتفعة	0.650	2.36	الشيء الذي يعجبني أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب	8
06	متوسطة	0.711	2.25	تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية على مقاومة التعب	9
10	متوسطة	0.714	2.10	اشعر بالرشاقة وقوة بعد حصة التربية البدنية والرياضية	10
13	متوسطة	0.748	2.00	أستمتع بروح رياضية عالية عند ممارسة التربية البدنية	11
14	متوسطة	0.747	1.98	ممارسة النشاطات الرياضية تقلل الشعور بالتوتر الشديد أثناء.	12
02	مرتفعة	0.735	2.50	ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على تخفيف القلق والاضطراب	13
03	مرتفعة	0.751	2.45	ممارسة النشاطات الرياضية تبعثني عن التفكير المستمر	14
01	مرتفعة	0.549	2.65	ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من اضطرابات النوم	15
/	متوسطة	0.385	2.20	المحور الأول: دور حصة التربية البدنية	

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

نلاحظ من الجدول أعلاه أن اتجاهات العينة كانت إيجابية نحو كل عبارات المحور الأول: دور حصة التربية البدنية، حيث تشكل أغلبها درجة موافقة متوسطة، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لهذا المحور ما بين (1.95-2.65) بانحرافات معيارية بين (0.549-0.752)، نستطيع الاستنتاج من خلال ذلك أن تقييم عينة المبحوثين لدور حصة التربية البدنية بثانويات ولاية بسكرة كان إيجابياً، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل 2.20 بانحراف معياري قدره 0.385 ما يدل على نسبة تشتت قليلة جداً في إجابات العينة المبحوثة.

ونجد العبارة رقم (15) قد جاءت في المرتبة الأولى لهذا المحور وذلك بمتوسط حسابي قدره 2.65 وانحراف معياري 0.549 ما يدل على أن ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من اضطرابات النوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، تليها العبارة رقم (13) والتي تنص على أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على تخفيف القلق والاضطراب وذلك بمتوسط حسابي قدره 2.50 وانحراف معياري 0.735، واحتلت المرتبة الثالثة العبارة رقم (14) بمتوسط حسابي قيمته 2.45 وانحراف معياري 0.751 وهذا يشير إلى أن ممارسة النشاطات الرياضية تبعد تلاميذ عينة الدراسة عن التفكير المستمر، وتحتل المرتبة الأخيرة العبارة رقم (02) بمتوسط حسابي قيمته 1.95 وانحراف معياري 0.694 ما يدل على أن التلاميذ بعينة الدراسة غير متأكدين ما إذا كانوا يحسون بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية.

2- تحليل عبارات المحور الثاني: التوتر النفسي

الجدول (05): تحليل عبارات المحور الثاني

الترتيب	درجة الموافقة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العبارة	الرقم
11	متوسطة	0.733	2.20	نومي مضطرب وغير مريح	1
07	مرتفعة	0.655	2.40	مخاوفي أكثر من المخاوف التي عند أصدقائي	2
04	مرتفعة	0.700	2.50	تمر علي ليالي لا أستطيع النوم فيها بسبب التوتر	3
05	مرتفعة	0.643	2.46	تنتابني أوجاع المعدة بكثرة	4
08	متوسطة	0.776	2.27	تمر علي أوقات أشعر فيها بالقلق بشكل فضيع	5
09	متوسطة	0.707	2.24	أحس أني قلق حول شيء ما طيلة الوقت	6
12	متوسطة	0.753	2.18	لا أستطيع مواجهة الصعاب	7
01	مرتفعة	0.560	2.61	أود أن أكون سعيدا كالآخرين	8
02	مرتفعة	0.683	2.60	أشعر في بعض الأحيان أنني مضطرب وقلق وأكاد أنفجر	9
03	مرتفعة	0.560	2.52	أبكي بسهولة	10

10	متوسطة	0.656	2.23	لا أستطيع حصر انتباهي في شيء واحد فقط	11
06	مرتفعة	0.740	2.42	أرتبك بسهولة وأتشوق عند القيام بعمل ما	12
13	متوسطة	0.760	2.11	أتأكد من غلق الباب أكثر من مرة	13
14	متوسطة	0.767	1.85	اشعر في بعض الأحيان أنني عديم الفائدة	14
15	متوسطة	0.708	1.83	أتوتر بسبب الفروض والاختبارات	15
/	متوسطة	0.425	2.29	المحور الثاني: التوتر النفسي	

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

يتضح من خلال نتائج الجدول أعلاه أن اتجاهات العينة كانت متوسطة نحو كل عبارات المحور الثاني: التوتر النفسي، حيث تشكل أغلبها درجة موافقة متوسطة، وقد تراوحت المتوسطات الحسابية لهذا المحور ما بين (1.83-2.29) بانحرافات معيارية بين (0.560-0.767)، ونستطيع الاستنتاج من خلال ذلك أن مستوى التوتر النفسي لدى تلاميذ عينة المبحوثين بثانويات ولاية بسكرة كان متوسط، وقد بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل 2.29 بانحراف معياري قدره 0.425 ما يدل على التجانس في إجابات العينة المبحوثة.

ونجد العبارة رقم (07) قد جاءت في المرتبة الأولى لهذا المحور وذلك بمتوسط حسابي قدره 2.61 وانحراف معياري 0.560 ما يدل على أن تلاميذ المرحلة الثانوية يودون أن يكونون سعيدين، تليها العبارة رقم (09) والتي تنص على أن تنص على (أشعر في بعض الأحيان أنني مضطرب وقلق وأكاد أنفجر) وذلك بمتوسط حسابي قدره 2.60 وانحراف معياري 0.683، واحتلت المرتبة الثالثة العبارة رقم (10) بمتوسط حسابي قيمته 2.52

وانحراف معياري 0.560 وهذا يشير إلى شعور التلاميذ بعينة الدراسة موافقون على العبارة أبكي بسهولة، وتحتل المرتبة الأخيرة العبارة رقم (15) بمتوسط حسابي قيمته 1.83 وانحراف معياري 0.708 ما يدل على أن تشتت في إجابات التلاميذ بعينة الدراسة على هذه العبارة (أوتر بسبب الفروض والاختبارات).

### ثالثاً: تحليل ومناقشة الفرضيات

#### 1- تحليل اختبار معامل الارتباط (بيرسون) لاختبار الفرضية الأولى

والتي تنص على "لا توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

#### الجدول رقم (06) يوضح: نتائج اختبار معامل الارتباط بيرسون

المتغيرات	معامل الارتباط	العينة	مستوى الدلالة
حصة التربية البدنية التوتر النفسي	0.576**	160	0.000

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون (0.576\*\*) وعند مستوى دلالة 0.000 وهي أقل من 0.01 مما يمكننا أن نستنتج وجود علاقة ارتباط إيجابية قوية بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومنه نرفض الفرضية الأولى: لا توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ونقبل الفرضية القائلة: توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## 2- تحليل اختبار الانحدار لاختبار الفرضية الثانية

والتي تنص على "لا يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"

### جدول رقم (07): نتائج تحليل اختبار الانحدار

المتغير المستقل	(Beta)	(T) المحسوبة	(F) المحسوبة	مستوى الدلالة	معامل الإرتباط (R)	R <sup>2</sup> معامل التحديد
حصة التربية البدنية	0.635	8.855	78.407	0.000	0.576	0.332

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة  $T=8.855$  وعند مستوى دلالة 0.000 وهي أقل من 0.01، كما نلاحظ أن قيمة  $F$  المحسوبة البالغة (78.407) بمستوى دلالة 0.000، وبالتالي فإن قيمة كل من  $T$  و  $F$  دالتان عند مستوى الدلالة (0.000) وهي تعبر عن دلالة قوية، إضافة إلى قوة إرتباط (الموجبة) ممتازة بين المتغيرين التي قدرت بـ(0.576) وكذلك معامل التحديد  $R^2$  المقدر بـ0.332، وهذا يعني أن "حصة التربية البدنية" تفسر ما نسبته (33.2%) من التباين الحاصل في خفض "التوتر النفسي" لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وباقي النسبة ترجع إلى متغيرات عشوائية أو عوامل أخرى لم تدخل في هذه الدراسة، وكما جاءت القيمة المتوسطة لمعامل خط الإنحدار (Beta) التي بلغت قيمته (0.635).

ومنه نرفض الفرضية الثانية: لا يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ونقبل الفرضية القائلة: يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

### 3- تحليل اختبار T-test لاختبار الفرضية الثالثة والرابعة

#### الفرضية الثالثة:

والتي تنص على "لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور"

#### الجدول رقم (08) يوضح: نتائج اختبار T-test لاختبار الفرضية الثالثة

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
إناث	84	2.327	0.410	0.870	158	0.143
ذكور	76	2.268	0.441			

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

تشير نتائج الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (0.870) للدرجة الكلية للتوتر النفسي أقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين الذكور والإناث حيث بلغ المتوسط الحسابي للإناث (2.327) بانحراف معياري (0.410) بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور (2.268) بانحراف معياري (0.441) وهو أقل من متوسط الإناث.

ومنه نقبل الفرضية الثالثة: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور

**الفرضية الرابعة:**

والتي تنص على "لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة الثالثة ثانوي"

**الجدول رقم (08) يوضح: نتائج اختبار T-test لاختبار الفرضية الرابعة**

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(T) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ثالثة ثانوي	82	2.303	0.475	0.124	158	0.016
ثانية ثانوي	78	2.294	0.367			

المصدر: من إعداد الطالبان بالاعتماد على مخرجات SPSS.V25

تشير نتائج الجدول أعلاه أن قيمة "ت" المحسوبة (0.124) للدرجة الكلية للتوتر النفسي اقل من قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على عدم وجود فروق في مستوى التوتر النفسي بين الثالثة والثانية ثانوي تعزى لصالح الثالثة ثانوي حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.303) بانحراف معياري (0.475) بينما بلغ المتوسط الحسابي للثانية ثانوي (2.294) بانحراف معياري (0.367) وهو أقل من متوسط ثالثة ثانوي.

ومنه نرفض الفرضية الرابعة: لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

ونقبل الفرضية القائلة: يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

#### رابعاً: تفسير النتائج:

من خلال تحليل عبارات المحور الأول: يتضح أن اتجاهات العينة كانت إيجابية نحو كل عبارات دور حصة التربية البدنية، بحيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل 2.20 بانحراف معياري قدره 0.385 ما يدل على أن العبارات أغلبها بدرجة موافقة مرتفعة، ونستنتج من ذلك أن: ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من اضطرابات النوم لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وكذا تساعدهم على تخفيف القلق والاضطراب.

ويتضح من خلال نتائج الجدول عبارات المحور الثاني التوتر النفسي أن اتجاهات العينة كانت متوسطة، بحيث بلغ المتوسط الحسابي للمحور ككل 2.29 بانحراف معياري قدره 0.425 ما يدل على أن أغلب العبارات تشكل درجة موافقة متوسطة، ونستنتج من ذلك أن مستوى التوتر النفسي لدى تلاميذ الثانوية بعينة الدراسة هو مستوى متوسط.

كما نستنتج من خلال جدول تحليل اختبار الارتباط "بيرسون" أنه توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ونستنتج من خلال جدول تحليل الانحدار أنه يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

ومن خلال جدول تحليل اختبار "ت" نستنتج أنه لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس.

يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة الثالثة ثانوي.

الخاتمة

### الخاتمة:

تمحورت دراستنا هذه حول الفوارق النفسية في حصة التربية البدنية الرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية (16-18 سنة)، والتي حاولنا من خلال إبراز الأهمية الكبيرة لمادة التربية البدنية والرياضية ومدى مساهمتها في تخفيف التوتر النفسي لتلاميذ المرحلة الثانوية. تعد مرحلة المراهقة مرحلة حاسمة نظرا للتغيرات الطارئة في جميع النواحي الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والفيزيولوجية لدى المراهق، فهي تؤثر على المراهق وعلى علاقته مع الآخرين مما تجعله يشعر بأنه ليس طفل صغير، هذه المرحلة تتصف بالاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل من المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والتي تؤدي إلى القلق. وانطلاقا من دراستنا لهذا الموضوع والإلمام بجوانبه، وبعد تحليل النتائج المتوصل إليها وجدنا أن التلميذ من خلال ممارسته الحصة التربية البدنية والرياضية والألعاب الجماعية المتعددة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية يشعر بالارتياح النفسي وذلك نتيجة وجود فرصة المشاركة داخل الجماعة.

وقد توصلت دراستنا إلى النتائج التالية:

- ✓ مستوى التوتر النفسي لدى تلاميذ الثانوية بعينة الدراسة هو مستوى متوسط.
- ✓ توجد علاقة بين حصة التربية البدنية والتوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ يوجد أثر لحصة التربية البدنية في تخفيض التوتر النفسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.
- ✓ لا يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير الجنس.
- ✓ يوجد فروق ذات دلالة احصائية في التوتر لدى تلاميذ المرحلة الثانوية تعزى لمتغير المستوى لصالح تلاميذ سنة ثالثة ثانوي.

# قائمة المراجع

قائمة المراجع:

Références

1. ابن منصور ، ا. (1997). *لسان العرب*. لبنان: دار الطباعة والنشر.
2. ابو هجرة ، م. (2002). *مدخل التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
3. أحمد مختار ، ع. (1982). *العملية التطبيقية*. القاهرة: مؤسسة الشرق الوسط للطباعة والنشر.
4. أحمد ، ص. (1988). *تدريس التربية الاسلامية أسسه وتطبيقاته التربوية*. الكويت: دار القلم للطباعة والنشر.
5. أحمد ، ط. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. القاهرة: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع.
6. اسماعيل علي ، س. (1982). *مدخل إلى العلوم التربوية*. القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
7. إسماعيل ، م. (1989). *الطفل من الحمل الى الرشد*. الكويت: دار القلم.
8. أقزوح ، س. (2011). *دراة بعض العوامل المحددة لمستوى التوتر النفسي عند لاعبي كرة اليد في المستوى العالي* (في مرحلة قبل المنافسة مباشرة). (رسالة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير. الجزائر، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، جامعة الجزائر. 3.
9. البسيوني ، م. ع. & ، وآخرون. (1992). *نظريات وطرق تدريس التربية البدنية*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .

## قائمة المراجع

10. الحمامي م. (1986). *أصول اللعب والتربية الرياضية*. مكة المكرمة: مطبوعات نادي مكة الثقافي.
11. الخولي أ. (1998). *أصول التربية البدنية والرياضية (المدخل التاريخي والفلسفة)*. القاهرة: دار الفكر العربي.
12. الخولي أ. أ.، محمود ع.، و. ع.، ع.، إنان إ. (1998). *التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية*. القاهرة: دارا لفكر العربي.
13. الزرعي ع.، و. غ.، غ. م. (1974). *مناهج البحث في التربية*. بغداد: مطبعة المعاني.
14. السيد عبید م. (2008). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
15. الشبح ن. (1994). *فاعلية كل من برنامج غرشاد جمعي وبرنامج نشاط رياضي في خفض مستوى التوتر النفسي*. رسالة ماجستير. كلية الدراسات العليا، الجامعة الاردنية، الاردن.
16. المنجد في اللغة العربية والاعلام. (1992). بيروت: دار المشرق.
17. النجار ف. (2012). *التوتر النفسي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلبة الثانوية العامة*. رسالة ماجستير في علم النفس. الجامعة الاسلامية-غزة، كلية التربية، قسم علم النفس.
18. بن عبد السلام م.، و. ح.، ح. ل. (2018). *دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من حدة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي*. مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية (العدد 33).

19. بهادر, س. (1980). *سيكولوجية المراهقة*. الكويت: دار البحوث العلمية.
20. بولحبيب, م. (2013). دور النشاطات الرياضية والتربوية في تخفيض القلق والضغط النفسي لتلاميذ البكالوريا (دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية سطيف). (مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير. باتنة, جامعة الحاج لخضر, معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.
21. تركي, ر. (1990). *أصول التربية والتعليم*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
22. حداد, ع &, دحادحة, ب. (1998). فاعلية برنامجي إرشاد جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر. *مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر*(العدد. 51-72, 13).
23. حسن, م. (1981). *الأسرة ومشكلاتها*. لبنان: دار النهضة العربية.
24. خطايبية, ا. (1997). *المناهج المعاصرة في التربية البدنية والرياضية*. القاهرة: دار الفكر.
25. ديراني, م. (1992). مصادر التوتر النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية الحكومية. *مجلة دراسات, المجلد 19*(العدد. 02).
26. زهران, ح. (2001). *علم نفس النمو الطفولة والمراهقة*. القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة.
27. سليمان محول, م. (1981). *علم النفس الطفولة والمراهقة*. القاهرة, مصر: مطابع مؤسسة الوحدة.
28. شلتوت, ح &, معوض, ح. (1980). *التنظيم والإدارة في التربية*. القاهرة: دار الفكر العربي.

## قائمة المراجع

29. عاقل, ص. (1977). معجم علم النفس انجليزي عربي. بيروت: دار الملايين.
30. عبد الله, ع. (1967). التربية العامة. بيروت: دار العلم للملايين.
31. عبد المجيد, ش. (2000). تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
32. عبد الوهاب, ف. & , وآخرون. (1983). المرشد التربوي الرياضي. طرابلس: المنشأة العامة للنشر والطبع والتوزيع.
33. عزمي, م. (2004). أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية الرياضية. الإسكندرية: دار الوفاء.
34. علاوي, م. (1994). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
35. عنايات, م. (1998). مناهج وطرق تدريس التربية البدنية. دار الفكر العربي: القاهرة.
36. عويضة, ك. (1996). علم النفس النمو. بيروت، لبنان: دار الكتب العلمية.
37. عيساوي, ع. ا. (1981). علم النفس التعليمي. جامعة الاسكندرية كلية الأدب.
38. محمد عبد الفتاح, ع. & , عدنان درويش, ج. (1998). التربية البدنية المدرسية دليل معلم الفصل وطالب التربية العملية. القاهرة: دار الفكر العربي.
39. محمد, ع. ب. Dans. (1992). فيصل ياسين الشاطر. (p. 06).
40. منيل, ك. (1987). التعلم الحركي، ترجمة عبد العالي نصيف. بغداد، العراق.
41. مهند, ف. (1987). التربية الرياضية الحديثة. دمشق: دار الملايين.

## قائمة المراجع

---

42. موسى ابراهيم , ح .(1991). مشكلة النسيان والتوقف عن الامتحان .الجزائر :  
المطبعة العربية.

43. وثيقة من قضايا التربية .(1997). التربية البدنية والرياضية .الجزائر :المركز  
الوطني للوثائق التربوية.

44. Sillamy, R. (2003). *dictionnaire de psychologie*, . Paris: 3PUF,  
LAROUSSE.

الملاحق

## الملاحق

### الملاحق

#### بيانات التلميذ:

الجنس: ذكر  أنثى

العمر: 16 سنة  17 سنة  18 سنة

الشعبة: آداب  علوم تجريبية  تقني رياضي

تسيير واقتصاد  رياضيات

المستوى: ثانية ثانوي  الثالثة ثانوي

لا	أحيانا	نعم	المحور الأول: حصة التربية البدنية
			01 أحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
			02 أحس بالاستمتاع وبالراحة النفسية عند ممارسة التربية البدنية والرياضية
			30 أشعر بالضيق عند إلغاء حصة التربية البدنية من طرف الادارة أو الأستاذ
			04 انتظر حصة التربية البدنية بشغف ورغبة كبيرة
			05 أشعر بتحقيق الذات وبالثقة بالنفس عند ممارسة حصة التربية البدنية
			06 أرغب في التعاون مع أفراد الفريق من أجل تحقيق الفوز
			07 أحس اني اقضي وقتا طيبا ومريحا أثناء الحصة
			08 الشيء الذي يعجبني أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية المنافسة واللعب
			09 تساعدني حصة تربية البدنية والرياضية على مقاومة التعب
			10 اشعر بالرشاقة وقوة بعد حصة التربية البدنية والرياضية
			11 أتمتع بروح رياضية عالية عند ممارسة التربية البدنية

## الملاحق

			12 ممارسة النشاطات الرياضية تقلل الشعور بالتوتر الشديد أثناء.
			13 ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على تخفيف القلق والاضطراب
			14 ممارسة النشاطات الرياضية تبعدني عن التفكير المستمر
			15 ممارسة التربية البدنية والرياضية تخفف من اضطرابات النوم

المحور الثاني: التوتر النفسي			
لا	أحيانا	نعم	
			01 نومي مضطرب وغير مريح
			02 مخاوفي أكثر من المخاوف التي عند أصدقائي
			30 تمر علي ليالي لا أستطيع النوم فيها بسبب التوتر
			04 تتتابني أوجاع المعدة بكثرة
			05 تمر علي أوقات أشعر فيها بالقلق بشكل فضيع
			06 أحس أني قلق حول شيء ما طيلة الوقت
			07 لا أستطيع مواجهة الصعاب
			08 أو أن أكون سعيدا كالأخرين
			09 أشعر في بعض الأحيان أنني مضطرب وقلق وأكاد أنفجر
			10 أبكي بسهولة
			11 لا أستطيع حصر انتباهي في شيء واحد فقط
			12 أرتبك بسهولة وأتشوق عند القيام بعمل ما
			13 أتأكد من غلق الباب أكثر من مرة
			14 اشعر في بعض الأحيان أنني عديم الفائدة
			15 أتوتر بسبب الفروض والاختبارات

## الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: بيولوجيا رياضية (رياضي مدرسي)

إلى السيدة: همديرة همتون

قسم: أول بيمية حسن كريمة

محمد قنورف

المؤسسة: همتون همديرة قنورف

جمع احصائيات عدد التلاميذ المتمدرسين

سنة أولى ثانوي	سنة ثانية ثانوي	سنة ثالثة ثانوي	
229	280	271	إناث
169	231	250	ذكور
398	511	521	المجموع
	المجموع الكلي	1480	

رأى وختم المؤسسة المستقبلية



يعقوب قنورف

اسم الطالب:

- تليسيب. أنسامت

- قنيمي. فتحي

## الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: ..  
قسم: ..  
المؤسسة: ..  
إلى السيد (ة): ..  
السيد (ة)  
العالية  
بسكرة

جمع احصائيات عدد التلاميذ المتمدرسين

سنة أولى ثانوي	سنة ثانية ثانوي	سنة ثالثة ثانوي	
151	180	209	إناث
109	98	416	ذكور
260	278	325	المجموع
	المجموع الكلي	863	

رأي وختم المؤسسة المستقبلية

  
عزالدين سليمان

اسم الطالب:

.....

.....

## الملاحق

### الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية وزارة التربية الوطنية

بسكرة في: 2022/06/21  
مدير التربية  
إلى

السادة: مديري الثانويات  
- بسكرة

مديرية التربية لولاية بسكرة  
مصلحة التكوين والتفتيش  
/ الأمانة/

الرقم: 40/م.ت.ت/2022

### الموضوع: الموافقة على إجراء دراسة ميدانية

يشرفني أن أعلمكم بموافقتي على إجراء زيارة للطلبة:

- فتحي قنفي

- تليب أسامة

جامعة محمد خيضر بسكرة

قسم: تربية حركية

تخصص: نشاط رياضي بدني مدرسي

سنة: ثانية ماستر

وهذا يوم: 2022/06/22

على مستوى المؤسسة، مع تقديم كل المساعدات في حدود الإمكانيات المتوفرة لديكم علما أن الثانويات المعنية هي ثانوية محمد قروفا ، ثانوية سعيد عبيد ، ثانوية بجاوي محمد.

مدير التربية  
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش

نوبيات جمال

عن مدير التربية والتفتيش منه  
رئيس مصلحة التكوين والتفتيش  
نوبيات جمال