



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة امحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم والتكنولوجيا

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

العنوان:

أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ  
التعليم المتوسط

دراسة ميدانية في متوسطة الإخوة صبحي-بغلية-

اشراف الاستاذ:

قندوزن نذير

اعداد الطالبين:

بن فضاة أسامة

تاقي سفيان

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ وَسِعَ كُلَّ شَيْءٍ عِلْمًا

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ

سورة طه الآية 98.

# كلمة شكر وتقدير

ان الحمد لله تعالى نحمده ونشكره على توفيقه لنا الى ان اكملنا هذا العمل المتواضع  
لتظهر ثمرة الجهد المبذول، وبأطيب العرفان وجزيل الامتنان لا يسعنا الا ان نتوجه  
بالشكر الخالص والخاص الى الذي لم يخل علينا بجهد وقدم لنا يد المساعدة والعون  
فكان ثمرة هذا الجهد مدعما بشكل كبير منه

الاستاذ الدكتور المشرفه فندوزن نذير

فتقبل منا جزيل الاحترام والتقدير

كما لا ننسى تقديم الشكر الى ل من ساعدونا في انجاز هذا العمل المتواضع سواء من  
بعيد او من قريب

كما نتقدم بالشكر الى كل اساتذة قسم العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
بجامعة بومرداس

الى كل من جعل نفسه شمعة تحترق لتضيء طريق الآخرين.

الى كل من شجعنا ولو بكلمة طيبة واستعجل بالسؤال شوقا ليرى هذا العمل يكتمل

شكرا.

# الاهداء

اليك رسول الله، اليك معذرا، اليك مستسما

اليك عربون حبه واحتزاز بك

الى الذين قال فيهما الله تعالى وبالوالدين احسانا "سورة الاسراء الآية 23"

الى أعز ما أملك في هذه الدنيا "أمي الغالية"

وأبي العزيز أدامهم الله تاجا فوق رؤوسنا.

والى كل من فقدتهم رحمهم الله

الى من جمعني بهم القدر وان فرقته بيننا الأيام فستجمعنا الذكرى الى الأبد

الى كل من جمعني بهم أنبل رسالة في الوجود "العلم"

الى كل من يحمل مكانة خاصة في فؤادي وسهوت عن ذكرهم

الى كل شخص قريب مني ولم يحضر ذاكرتي

لكل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع

بن فضة أسامة

# اهداء

الوالدين العزيزين على قلبي

ابي وامي

والى كل من جمعني بهم مقاعد الدراسة زملائي وزميلاتي

الى كل من يحمل مكانة خاصة في قوايدي وسموتهم عن ذكرهم

الى كل شخص قريب مني ولم يحضر ذكري

لكل هؤلاء اهدي هذا العمل المتواضع

تاهي سفيان

هدفت الدراسة إلى التعرف على أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي، أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذلك معرفة دور النشاط الترويحي والتنافسي للتقليل من الضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لتلائم هذا المنهج مه هذا النوع من الدراسات، وقد تمثلت عينة البحث على تلاميذ المتوسط الدراسي على مستوى متوسطة الإخوة صبحي وقد بلغ عددهم 100 تلميذ، تم تطبيق أداة الدراسة ممثلة في استبيان لأهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي للحصول على المعلومات من المبحوثين، وقد تم توزيع الاستبيان على عينة استطلاعية للتأكد من سلامة فقرات الاستبيان ومدى وضوحه للمبحوثين، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية للأداة، هذا وقد جاءت نتائج الدراسة أنه يوجد دور النشاط الترويحي في التقليل من الضغط للتلاميذ، وأيضا النشاط التنافسي يقلل من الضغط النفسي للتلاميذ، وكذا أهمية الألعاب الجماعية في التخفيف من الضغط.

# قائمة المحتويات

	بسملة
	شكر وتقدير
	اهداء
	الملخص
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
1	مقدمة
الجانب التمهيدي	
	الإطار العام للدراسة
4	اشكالية الدراسة
5	التساؤل العام
5	التساؤلات الفرعية
5	الفرضية العامة
5	اهداف الدراسة
6	أهمية البحث
6	المصطلحات ومفاهيم متغيرات الدراسة
7	عرض الدراسات السابقة
10	مناقشة الدراسات السابقة
الجانب النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني الرياضي التربوي	
14	تمهيد
15	1-النشاط البدني
15	1-1 مفهوم النشاط:
15	1-2 مفهوم النشاط البدني
15	1-3 أهداف النشاط البدني
16	1-4 الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني
16	1-4-1 اللعب
18	1-4-2 الألعاب
18	1-4-3 الرياضة:

19	2-النشاط البدني الرياضي
19	1-2 مفهوم النشاط البدني الرياضي
19	2-2 ماهية النشاط البدني الرياضي
20	3-2 أهداف النشاط البدني
21	4-2 أهداف النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية
21	5-2 أنواع النشاط البدني الرياضي
22	1-5-2 ألعاب المنافسة
22	2-5-2 ألعاب هادئة
22	3-5-2 ألعاب بسيطة
22	6-2 خصائص النشاط البدني الرياضي
23	7-2 النشاط الرياضي الداخلي والخارجي
23	1-7-2-النشاط الرياضي الداخلي
23	1-1-7-2-مفهوم النشاط الرياضي الداخلي
25	2-1-7-2 أهمية النشاط الداخلي
25	3-1-7-2 أهداف النشاط الداخلي
26	4-1-7-2 أنواع النشاطات الداخلية
26	2-7-2 النشاط الرياضي الخارجي
26	1-2-7-2 مفهوم النشاط الرياضي الخارجي
27	2-2-7-2 أهمية النشاط الرياضي الخارجي
27	3-2-7-2 أغراض النشاط الرياضي الخارجي
28	3-حصة التربية البدنية والرياضية
28	1-3 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية
29	2-3 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية
29	3-3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضة
30	1-3-3 أهداف تعليمية
30	2-3-3 أهداف تربية
31	4-3 الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية
31	5-3 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية
32	1-5-3 تنمية الصفات البدنية:

33	2-5-3 تنمية المهارات الحركية
33	3-5-3 النمو العقلي
33	6-3 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية
34	7-3 بناء حصة التربية البدنية والرياضية
34	8-3 الرياضة أداة للوحدة والتفاعل الاجتماعي
35	1-8-3 الرياضة أداء للتمثيل الاجتماعي
36	9-3 الممارسة الرياضية وأثرها على المرحلة الثانوية
36	10-3 الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية
36	أولاً: طبيعة ونطاق علم النفس
37	ثانياً: التعلم
37	ثانياً: سيكولوجية اللعب
39	ثالثاً: دور التربية البدنية والرياضية في مواجهة الضغوط النفسية
42	خلاصة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
44	تمهيد
44	1- مفهوم الضغط النفسي
44	2- أنواع الضغط النفسي
45	1-2 الضغط الايجابي (التكيفي)
45	2-2 الضغط السلبي
45	3- أسباب الضغوط النفسية في مجال الرياضي
46	4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
53	5- مجموعة حقائق عن الضغوط
54	6- الصلابة النفسية
54	1-6 الالتزام
54	2-6 التحكم
55	3-6 التحدي
56	7- الشخصية والضغوط النفسية
57	8- مصادر الضغوط النفسية
57	1-8 المصادر البيئية

57	8-2 المصادر التنظيمية
57	8-3 المصادر الفردية
58	8-4 مصادر وضغوط جماعة العمل
58	9-العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط
58	9-1 التوافق
58	9-2 الاحباط
58	9-3 زيادة الحمل
59	9-4الحرمان الحسي
59	10-أساليب مواجهة الضغوط
59	10-1 المواجهة النشطة او المتمركزة حول المشكلة
60	10-2 المواجهة السلبية او المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب
61	11-أعراض الضغوط النفسية
61	11-1 الاضطرابات الجسمية
61	11-2 الاضطرابات الانفعالية
62	11-3 الاضطرابات الذهنية
62	11-4 الاضطرابات الخاصة بالعلاقات الشخصية
63	خلاصة
	الفصل الثالث: المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة
65	تمهيد:
66	1-فترة المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة وطبيعتها
67	1-1- مفهوم المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
67	1-2 أنواع المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
68	1-3 مراحل المراهقة
69	1-4 مميزات المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
69	1-4-1 التغيرات في النمو الجسمي
69	1-4-1 النمو العقلي
70	1-4-2 النمو الانفعالي
70	1-4-3 النمو البدني
70	1-4-4: النمو الحركي

71	1-4-5 النمو الاجتماعي
71	1-5 مشاكل المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
71	1-5-1 مشاكل نفسية
71	1-5-2 مشاكل انفعالية
72	1-5-3 مشاكل اجتماعية
73	1-6 ميول واهتمامات المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
74	1-7 لتكيف ومطالب النمو في المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة
75	1-8 مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المتوسط:
76	1-9 أهمية التربية البدنية والرياضية المرحلة العمرية 12 الى 15 سنة
77	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
80	تمهيد
80	1-المنهج المستخدم
80	2-الدراسة الاستطلاعية
80	3-متغيرات البحث
81	3-1 المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي
81	3-2 المتغير التابع: الضغط النفسي
81	4-عينة البحث وكيفية اختيارها
81	5-مجال البحث
81	5-1 المجال المكاني
81	5-2 المجال الزمني
81	6-أدوات جمع البيانات
82	7-الأساليب الاحصائية
82	8-الخصائص السيكو مترية لأداة القياس
82	8-1 الصدق
83	8-2 الثبات
84	الخلاصة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج	

86	المحور الأول: يلعب النشاط البدني الترويجي دور في التخفيف من الضغط النفسي
94	المحور الثاني: يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي
102	المحور الثالث: للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيف من الضغط
110	تفسير ومناقشة الفرضيات
113	الاستنتاج العام
114	الاقتراحات والتوصيات
116	خاتمة
118	قائمة المصادر والمراجع
	الملاحق

# قائمة الجداول والأشكال

## قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	الجدول 01 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية	86
02	الجدول 02 يوضح تكرارات مدى مساهمة الترويحي في الترويح لدى التلاميذ	87
03	جدول 03 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الشعور بالاطمئنان	88
04	جدول 04 يوضح تكرارات الشعور بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي	89
05	جدول رقم 05 يوضح نسب تكرارات مدى تقليل النشاط الرياضي من الانفعالات	90
06	جدول رقم 06 وضح تكرارات مدى مساهمة مشاركة الزملاء في النشاط البدني والرياضي في الشعور بالسعادة والسرور.	91
07	جدول رقم 07 يوضح نسب تكرارات الشعور بالحماس في الأنشطة البدنية التي يختارها الأستاذ	92
08	جدول رقم 08 يوضح نسب التكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في حل المشاكل والتغلب عليها	93
09	جدول رقم 09 يوضح تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي	94
10	جدول رقم 10 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال	95
11	جدول رقم 11 يوضح تكرارات مدى تفاعل التلاميذ للخسارة	96
12	جدول رقم 12 يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة	97
13	الجدول رقم 13 يوضح تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي	98
14	جدول رقم 14 يوضح تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية	99
15	جدول رقم 15 يوضح تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق	100
16	جدول رقم 16 يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية	101
17	جدول رقم 17 يوضح تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية	102
18	جدول رقم 18 يوضح تكرارات مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء	103
19	جدول رقم 19 يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ	104
20	جدول رقم 20 يوضح نسب التكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية	105
21	الجدول رقم 21 يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالممل عند ممارستهم للعبة جماعية	106
22	الجدول رقم 22 يوضح تكرارات مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال	107
23	الجدول رقم 23 يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية	108
24	الجدول رقم 24 يوضح تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.	109

الرقم	الشكل	الصفحة
01	الشكل رقم 01 يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في توسيع العلاقات الاجتماعية	86
02	الشكل رقم 02 يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في الترويح عن التلاميذ	87
03	الشكل رقم 03 يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في تهدئة التلاميذ	88
04	الشكل رقم 04 يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في التقليل والتخفيف من الانفعالات لدى التلاميذ	89
05	الشكل رقم 05 يوضح نسب شعور التلاميذ بعد ممارستهم للنشاط الترويحي	90
06	الشكل رقم 06 يوضح مساهمة اللعب في وقت الفراغ في التقليل من القلق النفسي	91
07	الشكل رقم 07 يوضح نسب الرياضة الترويحية في التقليل من الضغط النفسي	92
08	الشكل رقم 08 يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في تحقيق التوازن النفسي	93
09	الشكل رقم 09 يوضح نسب ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي	94
10	الشكل رقم 10 يوضح نسب مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال	95
11	الشكل رقم 11 يوضح نسب مدة تفاعل التلاميذ للخسارة	96
12	الشكل رقم 12 يوضح نسب أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة	97
13	الشكل رقم 13 يوضح نسب شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي	98
14	الشكل رقم 14 يوضح نسب أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية	99
15	الشكل رقم 15 يوضح نسب دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق	100
16	الشكل رقم 16 يوضح نسب مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية	101
17	الشكل رقم 17 يوضح نسب حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية	102
18	الشكل رقم 18 يوضح نسب أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء	103
19	الشكل رقم 19 يوضح نسب مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ	104
20	الشكل رقم 20 يوضح نسب شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية	105
21	الشكل رقم 21 يوضح نسب شعور التلاميذ بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية	106
22	الشكل رقم 22 يوضح نسب اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال	107
23	الشكل رقم 23 يوضح نسب شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية	108
24	الشكل رقم 24 يوضح نسب أهمية الألعاب الجامعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك	109

مقدمة

أصبح النشاط البدني الرياضي مجالا كبيرا يتسابق فيه الكثير من العلماء والمتخصصين بدراستهم وبحوثهم لتطوير والنهوض والوصول إلى أقصى استفادة للبشرية من هذا المجال، وهو من أهم العوامل للحفاظ والنهوض بالصحة العامة والتي تعتبر مقياسا لتقدم الأمم، فتقدم الأمم يتأسس على تقدم صحة شعوبها، وهي أيضا أساس المحافظة على قدرات الشباب والاستفادة منها وتوفيرها فيما يعود بالمنفعة الخاصة والعامة ويهدف النشاط البدني الرياضي إلى تنمية قدرات الفرد الجسمية، والعقلية وسماته الوجدانية والاجتماعية حتى يستطيع كوحدة متكاملة أن يؤثر في المجتمع ويتأثر به.

فممارسة الأنشطة الرياضية تكسب الجسم الصحة فيصبح الفرد أكثر قدرة على الحمل وما تتطلبه من مواقف لتجعل العقل نشطا والفرد أكثر استعدادا للتفكير والاستيعاب، كما تكسبه فيما تجعله أكثر قبولا في المجتمع.

والنشاط البدني الرياضي وسيلة من وسائل التربية العامة التي تتم من خلالها أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية، بهدف تكوين المواطن الصالح بنويا واجتماعيا ونفسيا، حيث تعمل هذه الأخيرة على تنمية التوازن الانفعالي والتقليل من القلق والضغط النفسي وذلك من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق التمارين والألعاب، وهذا لتحقيق أعلى نسبة من الاندماج والتعاون للراقي بالفرد والجامعة وبالتالي تطور المجتمع بالإضافة إلى توفير القدرة على اتخاذ القرارات في المواقف النفسية المتعددة بتفكير مستقر، ومن هنا برزت الحاجة إلى دراسة الجانب النفسي لدى الفرد من خلال دراسة وتحليل الموضوع التالي:

أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط، ولغرض تحقيق هذه الدراسة أجري البحث على عينة من تلاميذ المتوسط ببلدية بعلية، مستخدما في ذلك المنهج الوصفي لكشف جوانب الدراسة، والتي اشتملت على أربعة فصول.

ويحتوي البحث على جانبين نظري وتطبيقي:

في الجانب النظري يضم الفصل التمهيدي (مدخل للدراسة)، حيث تطرقنا فيه إلى مقدمة نبين فيها نظرة عامة حول النشاط البدني الرياضي وأهميته في التقليل من الضغط النفسي، ثم الأهداف التي حاول الباحثان الوصول إليها في دراستهما، ومن ثم صياغة الفرضيات العامة والجزئية وكذا أهمية هذا البحث وما الجديد الذي سوف يقدمه للبحوث وللعلم، وبعدها عرف مفاهيم ومصطلحات الدراسة الدالة التي يتمحور عليها البحث، وفي آخر الفصل توجه إلى النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة، أما الفصل الأول

فقد تطرقنا فيه إلى النشاط البدني، تعريفه أهدافه، أنواعه، خصائصه وبعدها تطرقنا إلى التربية مفهومها وأهدافها، لنختم الفصل بمفهوم التربية البدنية والرياضية، أهدافها وعلاقتها بالتربية.

الفصل الثاني: خصصناه للضغط النفسي تعريفه، الصلابة النفسية، علاقة الضغط النفسي بالشخصية وفي نهاية هذا الفصل تطرقنا إلى العوامل النفسية والاجتماعية المسببة للضغوط وأخيرا إلى أمراض الضغوط النفسية.

الفصل الثالث: فتناولنا فيه المرحلة العمرية محل الدراسة، حيث قمنا بتعريف المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة أنواعها، مراحل المراهقة، مميزات هذه المرحلة، ومشاكلها، تطرقنا كذلك إلى ميول واهتمامات هذه المرحلة، مهام التربية البدنية بالنسبة للمراهق في المتوسط، واهمية التربية البدنية والرياضية للمرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة.

أما في الجانب التطبيقي فيضم الفصل الرابع (طرق ومناهج الدراسة) فيتمحور حول المنهجية التي اتبعها الباحث في دراسته، وكذلك حجم العينة التي اجري عليها البحث من مجتمع الدراسة ومن ثم توجه إلى المجال الزماني والمكاني لحدود الدراسة، وفي الأخير بين الأسلوب الاحصائي الذي اتبعه الباحث في تحليل النتائج، أما الفصل الخامس فعرضنا فيه نتائج كل محور من الدراسة بالتفصيل والنقاش، وتوصلت في الأخير إلى استخلاص العام وأهم النتائج المتوصل إليها من خلال إجراءنا لهذه الدراسة.

# الفصل التمهيدي

## 1/الإشكالية

يعتبر النشاط البدني الرياضي بنظمه وقواعده وألوانه المتعددة ميدانا مهما وعنصرا أساسيا في اعداد الفرد الصالح وذلك من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه وجعله يستطيع تشكيل حياة مستمرة ومتطورة مع ثقافة العولمة التي تتطلب الاصلاح والاقوى.

والانسان بحاجة الى ممارسة النشاط الرياضي اذ يعتبر هذا الاخير احد الميادين الهامة للتنمية الشاملة التي تستغل الغريزة الفطرية للفرد والتي تتمثل في لحركة من اجل الوصول الى تحقيق اهداف تربوية، كما اكد اغلب العلماء والباحثين على ان التربية البدنية والرياضية جزء متكامل لا يتجزأ من التربية العامة، وانها تمثل جزء هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة، والتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة، لأنها تمدد ببعض الفوائد التي تعود عليه من جراء ممارسة الانشطة البدنية والرياضية لتي لا تتوقف على الجانب البدني فقط وانما تمتد اثارها الايجابية النافعة الى الجوانب النفسية والاجتماعية وكذا المعرفية.

والنشاط البدني الرياضي يعتبر عاملا اساسيا في تحقيق التوازن النفسي والانفعالي للتلاميذ من خلال ضبط وتوجيه بعض السلوكيات عن طريق مجموعة من التمارين المخصصة لذلك، سواء كانت فردية او جماعية وهذا ما توصلت اليه بعض الدراسات التي قامت بها دليوي والعمراوي، وكذا غناوي وحميدي، حيث نصت نتائج الدراسة على ان للنشاط البدني والرياضي دور كبير في تخفيض بعض الاضطرابات النفسية اثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

ومنه لا يمكن ان تتجاهل التأثيرات النفسية الايجابية التي تعود على الفرد جراء ممارسته لمختلف الأنشطة الرياضية فتأثير ممارسة النشاط البدني والرياضي على الحياة الانفعالية للفرد تتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك إضافة الى ما يجنيه الفرد من فوائد صحية فإن الرياضة تتيح له فرص المتعة والبهجة كما ان المناخ السائد هو مناخ يسوده المرح والمتعة حيث يتخفف الانسان من القلق والضغط لديه، ومن خلال ما سبق ولدراسة مدى مساهمة حصص التربية البدنية والرياضية المبرمجة والمطبقة على مستوى مؤسساتنا التربوية قمت بطرح:

التساؤل العام التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟  
ولتبسيط هذا التساؤل قسمناه الى تساؤلات فرعية كانت كالتالي:

1-1 التساؤلات الفرعية:

- ما هو دور النشاط البدني في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- هل النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟
- هل للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط لدى تلاميذ التعليم المتوسط؟

2-الفرضيات

الفرضية العامة:

للسناط البدني الرياضي أهمية في التقليل من الضغط لدى تلاميذ التعليم المتوسط

الفرضيات الفرعية

- للسناط البدني الرياضي بجانبه الترويحي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- يلعب النشاط البدني الرياضي بجانبه التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.
- للألعاب الرياضية الجماعية أهمية في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

3-أهداف الدراسة

يمكن حصر أهداف البحث في محاولة الوقوف على مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في مرحلة المتوسط وكذا دراسة الجانب النفسي للتلاميذ، وبالتحديد لحالة انفعالية تعرف بظاهرة الضغط النفسي التي

لها تأثير بليغ في السيطرة على نفسية التلاميذ وكذا إبراز العلاقة التي تربط النشاط البدني الرياضي بالجانب النفسي للتلاميذ.

#### 4- أهمية البحث

-تتضح أهمية البحث من خلال دراسة للضغط النفسي لدى تلاميذ المتوسط والذي نوجزه فيما يلي:

- اضافة جديدة الى الدراسات التي تعالج الضغط النفسي في مرحلة المتوسط.
- ارشاد التلاميذ ورعايتهم نفسيا.
- تحقيق التوازن النفسي
- اندماج التلميذ في مجتمعه وتعلمه التعاون والمعاملات والثقة بالنفس

#### 5- المصطلحات ومفاهيم متغيرات الدراسة

##### 5-1 تعريف النشاط

**لغة:** النشاط ضد الكسل يكون ذلك في الانسان والدابة، ونشط نشاطا ونشط اليه فهو نشيط، نشاط الانسان ينشط نشاطا فهو نشيط طيب النفس للعمل.<sup>1</sup>

**اصطلاحا:** هو كل عملية عقلية او سلوكية او بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها استجابة.<sup>2</sup>

##### 5-2 تعريف النشاط البدني الرياضي

**اصطلاحا:** يعرفه "مات فيف" بانه نشاط ذو شكل خاص وجوهر المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمن اقصى تحديد لها وذلك فعلا ما يميز النشاط البدني بانه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من اجل الفرد الرياضي وانما من اجل النشاط في حد ذاته.<sup>3</sup>

**اجرائيا:** هو ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن الصالح من الناحية البدنية والعضلية والاجتماعية وذلك عن طريق مختلف ألوان النشاط البدني الذي اختير لهدف تحقيق هذه المهمة.

<sup>1</sup>- عيد الله بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981، ص 309.

<sup>2</sup>- أحمد زكي، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977، ص 08.

<sup>3</sup>- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، الكويت، 1996، ص 32.

## 3-5 تعريف الضغط النفسي

اصطلاحا:

عرفه "هانس سالي" الضغط النفسي من خلال ما اسماه جملة اعراض التكيف العام على انه مثير او عامل حاسم للمرض حيث يقوم بتحفيز الجسم الى ردود فعل واستجابات كيميائية وعضوية مما يعرض لإصابته بأمراض سيكسوماتية.<sup>4</sup>

اجرائيا: ان الضغط النفسي هو عبارة عن حالة من التوتر النفسي الشديد نتيجة لتعرض الفرد لعوامل خارجية بيئية او من الفرد نفسه وتتيح عليها حالة من عدم التوازن والاضطراب في السلوك.

## 4-5 تعريف النشاط البدني الرياضي الترويجي

-اجرائيا: هي كلمة تعني التجديد والابتكار، حيث انها تفوق مفهوم اللعب في النظريات وتفسيرات مختلفة، وهي تعني الجانب الروحي والمادي.

## 5-5 تعريف النشاط البدني الرياضي التنافسي

اجرائيا: هي كل انواع الرياضات بهدف تحقيق النتائج والفوز وهي عبارة عن تحدي بين رياضيي أو مقابلة بين فريقين، أو هي عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين.

## عرض الدراسات السابقة

## 1-الدراسات السابقة والمثابفة

1-1 دراسة: زروق نايل: تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي التنافسي المكيف في التقليل من الضغط النفسي لدى المعاقين حركيا، دراسة وصفية لنوادي كرة السلة على الكراسي المتحركة بالجزائر العاصمة، سنة 2010/2011، جامعة الجزائر 3، معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله، تخصص النشاط البدني الرياضي المكثف.

<sup>4</sup> - محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، د.س.ن، ص 115.

نوع الدراسة: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، تخصص النشاط البدني والرياضي المكيف.

اشكالية البحث: هل توجد فروق احصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني لكرة السلة على الكراسي المتحركة.

### التساؤلات الفرعية

1- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الاول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق؟

2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية؟

3- لا توجد فروق دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية؟

### الفرضيات المقترحة

الفرضية العامة: توجد فروق احصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم توجد فروق احصائية في مستوى الضغط النفسي بين لاعبي القسم.

### الفرضيات الجزئية

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية.

3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الضغوط المالية والاقتصادية.

4- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات.

اتبع هذه الدراسة المنهج الوصفي المسحي باستعمال الاستبيان لدى لاعبي كرة السلة.

#### -النتائج المتحصل عليها:

1-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد القلق.

2-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط العلاقات الشخصية.

3-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول والقسم الوطني الثاني فيما يخص بعد ضغوط المالية والاقتصادية

4-توجد فروق ذات دلالة احصائية بين لاعبي القسم الوطني الأول ولاعبي القسم الوطني الثاني فيما يخص بعد الانفعالات.

1-2 دراسة: حمادي ابراهيم، حادتي المبروك، "اهمية النشاط البدني الرياضي المدرسي في تحقيق التوازن لبعض ابعاد الشخصية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط" دراسة ميدانية بمؤسسات بلدية سيدي عمران الوادي، سنة 2014/2013، جامعة محمد خيضر بسكرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

نوع الدراسة: مذكرة مكملة لاستكمال متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي تخصص التربية الحركية لدى الطفل والمراهق.

اشكالية البحث: هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض ابعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة الرابعة متوسط؟

#### التساؤلات الفرعية

1- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد؟

2- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة؟

3- هل لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الاعراض العصبية؟

### الفرضية العامة:

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق بعض أبعاد التوازن الشخصي لتلاميذ سنة الرابعة متوسط.

### الفرضيات الجزئية

1- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد.

2- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.

3- لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الاعراض العصبية

اتباع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال الاستبيان لتلاميذ الرابعة متوسط.

### النتائج المتحصل عليها:

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق التحرر من الانفراد.

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الانتماء للجماعة.

لأنشطة التربية البدنية والرياضية دور في تحقيق الوقاية من الاعراض العصبية.

### مناقشة الدراسات السابقة

بعد الدراسة والتحليل للدراسات المشابهة لموضوع البحث الذي يدور حول أهمية النشاط البدني والرياضي في التقليل من الضغط النفسي لاحظت ان معظم الدراسات تهدف الى الكشف عن الدور الهام للنشاط البدني الرياضي ورغم اختلاف طرق الدراسة والعينات التي اعتمد عليها كل باحث، الا ان جميع النتائج تصب في اتجاه واحد وهو الفعالية الكبرى للنشاط البدني والرياضي.

ان اعتمادي على الدراسات المشابهة لموضوع بحثي سهل على معالجة دراستي حيث وفرت الوقت والجهد في جمع المعلومات.

ملاحظة ان معظم الدراسات اجرت البحث على عينات من المراهقة، وهذا ما جعلني اغير مجتمع الدراسة واجري بحثا على تلاميذ المتوسط ككل الذين هم في بداية مرحلة الطفولة، وركزت على الضغوط النفسية لان التلاميذ مضغوطين من روتين الدراسة.

الجانب النظري

# الفصل الأول

## تمهيد:

لقد ارتفعت مختلف العلوم نتيجة لجهود الباحثين والعلماء ونشأت العلوم الحديثة للتربية حيث أن تطور هذه العلوم كشف عن مدى أهمية كثير من العلوم والمعارف في ميدان التربية وفي هذه العلوم النشاط البدني الرياضي التربوي الذي أصبح في صورته التربوية الجديدة ونظمه قواعده السلمية وبألوانه المتعددة، ويعتبر عنصراً قوياً في إعداد المواطن الصالح وتزويده بخبرات ومهارات واسعة، تمكنه في ان يتكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على أن يشكل حياته وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه.

وإن نمو النشاط البدني الرياضي والتربوي لم يكن وليد الصدفة إنما لعبت التربية الحديثة من خلال العلوم التربوية والمفاهيم الحديثة للتربية والتي غذتها مختلف العلوم الإنسانية والاجتماعية كعلم النفس بفروعه وعلم الاجتماع وغيرها بالعلوم والمعارف والنظريات والتي خرجت بنتيجة أن النشاط البدني الرياضي هو تربية للجسم عن طريق النشاط الحركي.

وسيتيم في هذا الفصل توضيح مفهوم النشاط البدني ثم الأهداف ثم الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني بعد ذلك التطرق إلى مفهوم حصة النشاط البدني بعد ذلك التطرق إلى مفهوم حصة النشاط البدني الرياضي ثم ماهية واهداف وأنواع وخصائص النشاط البدني الرياضي وأيضا إلى مفهوم التربية البدنية والرياضية و أهداف وأغراض وفوائد وفي الأخير الممارسة الرياضية وأثرها على المرحلة الثانوية.

1-النشاط البدني:

1-1 مفهوم النشاط:

كل عملية أو سلوكية أو بيولوجية متوقفة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر من الاستجابة.<sup>1</sup>

1-2 مفهوم النشاط البدني

جاء في أحد المعاجم معنى النشاط البدني "مجموعة الأفعال للكائن الحي" إذا فهو يخص كل الأفعال الحركية الموجهة نحو هدف ما، كفكرة القيام بفعل حركي قصد الصيانة الجسمية عن طريق ممارسة رياضة ما كالجمباز أو الجري الخفيف... الخ، أو قصد هدف تربوي في حصص التربية البدنية والرياضية داخل جو مدرسي والذي يكون هدفها العام التحسين والتحكم في الجسم أو الترويج فقط "كما يمكن للنشاط البدني أن يمارس فرديا أو جماعيا وهو يشبه النشاط الرياضي في اشراكه للحركة أو الجسم البدني في مجمله والفرق بينهما هو أن النشاط البدني لا يخضع لأي قوانين"<sup>2</sup>

1-3 أهداف النشاط البدني:

تتمثل أهم الأهداف التي يحققها النشاط البدني فيما يلي:

-زيادة الفرد على التركيز والانتباه والادراك والملاحظة، التصور، التخيل، الابتكار.

-رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كجهاز الدورة الدموية والتنفسية وذلك من أجل تقوية عضلات القلب والرئتين.

-اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يستمتع البعض بصحة جيدة دون أي ممارسة أي نشاط بدني وفي المقابل إن الأفراد الذين يمارسون النشاط البدني يشعرون بنشاط أوفر وينامون بعمق ويشعرون بالبهجة.

-اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية كفاءة دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مع بقاء الطاقة التي تلزمه التمتع بوقت الفراغ.

<sup>1</sup>- أحمد زكي، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1988، ص 08.

<sup>2</sup>- Missoum G : psycho pédagogie desactroités du corps, ed vigot paris, 1986, P : 34.

-تحسين عمليات التمثيل الغذائي.

-التحكم في الوزن المناسب للجسم

-تقوية العظام والاربطة والاورتار

هذا إلى جانب التأثيرات النفسية والاجتماعية الأخرى المتمثلة في:

-تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه.

-اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها كالتعاون واحترام الغير والأخلاق السلمية، زيادة على ذلك فقد كان النشاط البدني ولا يزال جزء متكامل من حياة الفرد والأسرة عبر العصور والحضارات المختلفة التي عرفها الانسان، ولا طالما أسهم في الترابط الاسري والحياة الاجتماعية بمختلف أنشطتها ومنح أفراد الأسرة السعادة المتعة من خلال أنشطة الترويح وأوقات الفراغ والمظاهر الاحتفالية المتعددة الأغراض، كما كان له الأثر في غضفاء الأمن والأمان النفسي والاجتماعي للأفراد والمجتمعات علاوة على مظهر الصحة والحياة الطيبة كأحد معطيات النشاط البدني.<sup>1</sup>

#### 1-4 الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني

استعمل كثير من الباحثون والمؤلفون مرادفات وأسماء شتى تعبيرا عن الرياضة، فمنهم من استعمل نفس التعبيرات لكن من خلال معان مختلفة ومع صعوبة التعبير والاصطلاح وعبر المائة سنة الماضية ظهور ثلاث مفاهيم أساسية، تباها أغلب الباحثين والمؤلفين وأصبحت متداولة في مجال دراسة الرياضة وهي:

##### 1-4-1 اللعب:

لقد اختلف علماء التربية والباحثون في وضع تعريف علم اللعب بحيث في قاموس علم النفس "نور برت سيلني" أن اللعب هو النشاط المتماثل إما في تمرين الوظائف الحسية الحركية العقلية والاجتماعية، وإما في إعادة البناء الخيالي بشكل رمزي لوضعية معاشه.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ وفلسفة، دار الفكر، 1996، ص 20-21.

<sup>2</sup>- Dictionnaire usvel de psychologie, paris, 1983, p.365.

أما "ليلي يوسف" فتري أن اللعب هو نشاط إداري مغمور بالحماس والرغبة فاللعب صدر من طبيعة الفرد نفسه ولا يفرض عليه من الخارج، ويقوم هذا الفرد بهذا النشاط بمجرد شعوره باللذة والارتياح.<sup>1</sup>

كما يرى كل من "كارل كروس" و"شاتو" أن اللعب هو نشاط قلبي للميولات التي ستطور فيما بعد كما يظهر الرغبة في تجاوز مرحلة الطفولة.<sup>2</sup>

ومن خلال هذه التعاريف نجد أن اللعب هو مطلب النمو الجسمي والعقلي والاجتماعي بحيث يساهم في الاسترخاء العضلي التنفسي وفي بناء الشخصية كما يعمل على تأكيد حدود الجماعة التي ينتمي إليها الطفل، ولهذا فاللعب هو نشاط الاستراحة والترفيه الذي يخرج الطفل من وحدانيته إلى العالم الخارجي بممارسته لمختلف أنواعه.

**1-4-1 اللعب:** يعتبر اللعب من المنظور الاجتماعي أحد الميول التي يوفرها المجتمع للأطفال ليكتشفوا ما في أنفسهم من قدرات واستطاعت بدنية وحركية وعقلية فمن خلال اللعب يكتسب الأطفال قدرا هاما من المعارف وخاصة المتعلقة ببيئتهم وبذلك يكون للعب دورا في تشكيل الجوانب المعرفية لهم ويكسب اللعب ذو الطابع الحركي، فتنسج دائرة ثرائه الحركي حيث يكسب أنماط حركية كثيرة في شأنها اكتساب الطاقة الحركية، بحيث يسهل عليه تعلم المهارات الحركية سواء في الرياضة أو التحصيل الأكاديمي كمهارة الكتابة والرسم .... أو مهاراته في الحياة الاجتماعية كارتداء الملابس، تصفيف الشعر، زيادة على ذلك أن أنشطة اللعب الحركي من شأنها الارتقاء باللياقة البدنية والصحة العضوية للطفل.

ويلعب الشكل الاجتماعي من خلالها الطفل عن نفسه سواء لفظيا أو حركيا فكثيرا ما يشاهد الطفل يلعب وهو يقلد أصوات أو حركات بعض الحيوانات أو الطيور وقد يكون ذلك في إطار المكتوبة الاجتماعية المهمة في التنفس في علم الرغبات.

<sup>1</sup> ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية، ط2، مصر، 1992، ص 6.

<sup>2</sup> nombert sillany : Dictionnaire usvel de psychologie, paris, 1983, p.368.

### 1-4-2 الألعاب

تعتبر الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة ذلك لأنها أكثر تنظيما في الرياضة كما أنها تتطلب قدرا من المهارة الحركية في المقابل هي الرياضة التي تتطلب أعلى حد من المهارة الحركية.<sup>1</sup>

وللألعاب شكل متطور في اللعب ذلك لأنه عندما ستصف اللعب ببعض الخصائص والامتيازات يصبح ألعابا، والتي يمكن تحديد أهم خصائصها على النحو التالي:  
-قابليتها للتكرار (لا يمكن إعادة نفس النشاط أكثر من مرة).  
-تتسم ببعض التنظيم (كتقسيم اللاعبين إلى فريقين).

### 1-4-3 الرياضة:

تعتبر الرياضة من أرقى الأشكال الاجتماعية للنشاط البدني التي يمارسها الانسان وهي طور متقدم من الألعاب وبالتالي في اللعب هي الأكثر تنظيما والارفع مهارة، وكلمة رياضة في الإنجليزية والفرنسية desport من فعل desportet والذي يرجع ظهوره إلى القرن الثالث حيث كانت تعني الاسترخاء والتسلية وابتداء من القرن السادس عشر أصبحت الرياضة تعني التمرين البدني حيث أصبح كل نشاط يطلق عليه اسم رياضة sport خاصة تلك الحركات البدنية الآتية في إنجلترا مثل: ما يتصل بكرة القدم، ألعاب القوى والمصارعة.

وفي الحقيقة أن مفهومها: هو مجموعة من التمرينات والمباريات والمسابقات التي يؤديها الانسان منذ آلاف السنين بقصد تنمية قدراته البدنية والعقلية وبقصد الترفيه والتسلية.

أما "برنارد جيلات" BERNARD GILLETE فيرى أن الرياضة هي معركة ولعب ويضيف إلى ذلك أنها النشاط البدني الحار الذي يركز على قواعد مدروسة وبحفز عن طريق تدريب منهجي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- امين الخولي، مرجع سابق، ص 31.

<sup>2</sup>- محمد خاسف مصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية، مذكرة نهاية الليسانس، 1998، ص 14.

## 2-النشاط البدني الرياضي

### 2-1 مفهوم النشاط البدني الرياضي

يرجع ظهور النشاط البدني الرياضي إلى العصر الحديث بالمدرسة وكان مفهومها الأول يعرف "بالتدريب البدني" وذلك لكون أهدافها كانت محدودة إذ تقتصر فقط على اكتساب التلميذ للصحة البدنية وبالتالي البنية الجسمية ونظرا لأهمية النشاط ليس فقط بالمدرسة، وبدأت البنية جادة في تطويره إذ أخذ التدريب يرتكز على أسس ونظريات علمية مما جعله يأخذ بعد آخر وذلك حين استبدل مصطلح التدريب البدني بالنشاط البدني الرياضي.

إن النشاط البدني الرياضي كمصطلح هو تحرك الجسم باي طريقة تؤدي إلى استهلاك الطاقة مثل المشي، الجري والسباحة واللعب بأنواعه المختلفة.<sup>1</sup>

### 2-2 ماهية النشاط البدني الرياضي

إن التربية الرياضية كوسيلة للنشاط البدني الرياضي تعتبر إحدى فروع التربية الأساسية التي تستمد نظرياتها في مختلف العلوم وتستخدم النشاط البدني المختار المنظم والموجه لإعداد الأفراد من إعداد متكامل بدنيا واجتماعيا وعقليا كما أنها تكيف الفرد بما يلائم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه ويعمل على تطوره ويعمل على تطوره والتقدم به وتكيفه بأقصى سرعة ممكنة حيث تتمثل أنشطتها على برامج تربوية مختلفة وترفيهية والعب مختلفة وسلوك اجتماعي مميز.<sup>2</sup>

كما جعلت التربية الرياضية من الاشراف الرياضي على تلك النواحي طابعا مميزا من التوجيه والإرشاد الصحي والنفسي لتقوم به السلوك الإنساني ما تكلفه الرياضة بسلامة الافراد وتكوين لهم في كل مرحلة من مراحل أعمارهم جعلت منها الوسيلة الوحيدة التي يتربى الفرد تربية صالحة تخدم نفسه ومجتمعه من جميع الوجوه ومن هذه الأسس العلمية والتربوية اخذت مكانتها من التربية العامة، حيث يقول الدكتور "نافي": "أن التربية البدنية والرياضية التي تعرض لها الكثير من العلماء في تعاريف مختلفة نذكر منها

1- محمد عوض سيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992، ص 9.  
2- علي بشير الغاندي وآخرون، المرشد الرياضي التربوي المنشأة العامة للنشر والاعلان والتوزيع، ط1، ليبيا، 1983، ص 15.

قول "جون جاك روسو" صاحب أفكار ف البيداغوجيا، التربية البدنية ضرورية لتحضير الطفل وتطوير استعداداته للحياة الراشدة فهي تطور جسم الطفل ليصبح في توازن مع جانبه الروحي.<sup>1</sup>

### 2-3 أهداف النشاط البدني

لقد اهتم علماء التربية الحديثة من مختلف دراساتهم بإعطاء أهمية بالغة لجميع أعضاء جسم الفرد في كل مراحل نموه لمدى تأثيرها المباشر على سعادة الفرد والمجتمع الذي يكتسبه من خلال النشاط البدني الرياضي وبواسطته يستطيع التحكم في جسمه ووسطه الداخلي أو حتى الوسط الاجتماعي وبفضله ينمي القدرات الحركية، فالنشاط البدني الرياضي يساعد الفرد على إرضاء حاجته إلى الحركة وغيرها من مستلزمات الحياة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- ❖ **الصحة:** يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر وفير في تنمية الوظائف الكبرى وتناسقها وتحفيزا لنمو وجعل الفرد ميالا للعمل وبالتالي التكيف مع الوسط الطبيعي.
- ❖ **النمو الحركي:** للنشاط البدني الرياضي في هذا المجال دور فعال حيث يساعد الفرد على تنمية الوعي بجسمه وبالعلاقة بين الزمان والمكان والايقاع.
- ❖ **التنشئة الاجتماعية:** والنشاط البدني الرياضي يساهم في التربية الاجتماعية للفرد من خلال تحسين معرفته لنفسه والتحكم في سلوكه الذاتي وتفهم القواعد الاجتماعية والخضوع لها وروح المسؤولية والوعي بالمجموعة وتحسين العلاقات مع الغير.
- ❖ **الهدف العلاجي:**

والذي يتم من خلال معالجة النفسيات عن طريق النشاط الحركي والرياضي لان الكثير من الانفعالات تظهر بصفة واضحة في الألعاب والمباريات وبالتالي يظهر مع بعض المكونات وهو ما لا يظهر في مختلف استبيانات الشخصية المقننة.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- Nafi Rabah M finalité actiote physique et sporties dans la renaissance et le mode contemporain r.s.e.p.s, vol 2000, p : 54.

<sup>2</sup>- بن تومي عبد الناصر، محاضرات ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2007-2008.

## 2-4 أهداف النشاط البدني الرياضي في المرحلة الثانوية:

يختلف النشاط البدني الرياضي حسب استراتيجية كل دولة في مجال التعليم لكن هناك عناصر مشتركة سننتقل إليها ونحصرها في مجموعة من النقاط حيث يعطي الدكتور "محسن محمد" الأهداف في النقاط التالية:

- العمل على الوقاية الصحية للتلاميذ وتنمية القوام السليم.
- تنمية الصفات البدنية وفق خصائص ومستوياتهم وأولوياتهم.
- تعليم وتنمية المهارات الحركية للأنشطة الرياضية الممارسة.
- التدريب على تطبيق المهارات النفسية والخطية بالدرس وخارجه.
- رعاية النمو النفسي لتلاميذ المرحلة في ضوء السمات النفسية لهم.
- تنمية الجوانب الاجتماعية والخلفية (الروح الرياضية، القيادة التبعية الواعية، التعاون، الاحترام).
- العمل على نشر الثقافة الرياضية المرتبطة بها.
- الاهتمام بالجانب التربوي من خلال الأنشطة الممارسة.<sup>1</sup>

## 2-5 أنواع النشاط البدني الرياضي

إذا أردنا التكلم عن نواحي النشاط في التربية البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك نشاط يمارسه الفرد ويحدده، وهو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستعانة بالآخرين ومن بينه الملاكمة، ركوب الخيل، الجمباز والمصارعة، أما النشاط الآخر فيمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى بنشاط الفرق ومن أمثلته كرة القدم، كرة السلة، الجري هذا التقسيم من الناحية الاجتماعية. ويمكن تقسيمه حسب أوجه النشاط وتبعاً للطريقة التي يؤدي بها النشاط ومن النشاط ما يحتاج إلى أدوات ووسائل وبعضها لا يحتاج إلى ذلك ومنها:

<sup>1</sup>- محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، مصر، 1997، ص 14.

## 2-5-1 ألعاب المنافسة

تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني ونوع هذه الألعاب بتنافس فيها الافراد فرديا وجماعيا.<sup>1</sup>

## 2-5-2 ألعاب هادئة

لا يحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد أو مع اقرانه في جو هادئ كقاعة الألعاب الداخلية او احدى الفرق واغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طول اليوم.

## 2-5-3 ألعاب بسيطة

ترجع بساطتها إلى كونها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في أناشيد وقصص مقروءة ببعض الحركات البسيطة التي تناسب الأطفال.

إذن بما ان المنافسة يشترط توفر خصمين أو متنافسون فلا بد من توفير جميع الشروط من قبل أحد المنافسين من أجل تحقيق الفوز وفيما يخص النشاط الرياضي المرتبط بالمدرسة والذي يدعي بالنشاط اللاحقي للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها وينقسم بدوره إلى نشاطات الفرق المدرسية والنشاطات الخلوية.<sup>2</sup>

## 2-6 خصائص النشاط البدني الرياضي

يتميز النشاط البدني الرياضي بعدة خصائص أهمها:

-النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي وهو يغير عن تلاقي متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

-خلال النشاط البدني الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي

-ابحث الصور التي يتسم بها النشاط البدني الرياضي هو التدريب ثم التنافس.

<sup>1</sup>- محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية: القاهرة، مصر، ص 70.

<sup>2</sup>- محمد عوض سيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 14-15.

- يحتاج التدريب ثم المنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والاعباء البدنية ويؤثر المجهود الكبير على سبيل العمليات النفسية للفرد ولأنها تتطلب درجة عالية في الانتباه والتركيز.

- لا يوجد أي نوع من أنواع نشاط الانسان من أثر واضح للفوز والهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم في نواحي سلوكية معينة بصورة واضحة مباشرة مثلما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بحدوثه في مهور من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة - فكلما نلاحظ فإن النشاط الرياضي البدني يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد على التكيف مع محيطه ومجتمعه حيث يستطيع اخراج الكبت الداخلي والاستراحة من عدة حالات عالقة في ذهنه.<sup>1</sup>

### 2-7 النشاط الرياضي الداخلي والخارجي

#### 2-7-1- النشاط الرياضي الداخلي

#### 2-7-1-1- مفهوم النشاط الرياضي الداخلي

النشاط الداخلي يقوم خارج اوقات الدراسة، داخل الدراسة والغرض منه اتاحة الفرصة لكل التلاميذ لممارسة النشاط المحبب لديهم وهو كذلك تطبيق المهارات الي تعلمها التلاميذ داخل الدرس وهو احد أنواع الممارسة الفعلية التي تتصل اتصالا وثيقا بالدوس التي تمثل القاعدة والتي تبنى عليها تخطيط النشاط الداخلي ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة الى اخرى وذلك يرجع الى الامكانيات الموجودة والمتوفرة بالمدرسة الفردية منها والجماعية، ويتم النشاط الداخلي عادة في اوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم الدراسي وتحت اشراف المدرسين والطلاب الممتازين والذين يجدون فرصة لتعلم ادق النشاط الرياضي، وكذلك التحكم وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة لكل تلميذ ان يختار النشاط البدني والرياضي لمناسب له من حيث ميوله وقدراته وحاجاته.<sup>2</sup>

والنشاط الداخلي هو امتداد لدرس التربية البدنية والرياضية فهو يتيح للتلاميذ فرصة ممارسة وتطبيق ما تعلموه من مهارات اساسية في درس التربية البدنية والرياضية وتطبيقه على مستوى المنافسات بالإضافة

1- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر 1982، ص 14-15.  
2- إبراهيم أحمد سلامة، الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1990، ص 130.

الى ذلك فان النشاط الداخلي يعمل على اكتساب التلاميذ اللياقة البدنية والمهارية والحركية، ويوفر للتلاميذ جو اجتماعي من خلاله يتلقى عدد كبير من التلاميذ في المؤسسة التربوية ويكتسب التلاميذ عنصر القيادة وتحمل المسؤولية من خلال المهام التي توكل إليهم عن طريق الانشطة البدنية والرياضية المختلفة.

ويجب على استاذ التربية البدنية والرياضية الاهتمام بالنشاط الداخلي الذي يتم داخل المدرسة لتتاح الفرصة لأكبر عدد ممكن من المتعلمين لممارسة انواع النشاطات الذين يميلون اليها وايضا لاكتشافات قدراتهم الحركية وبرنامج النشاط الداخلي يعتبر امتداد لدروس التربية البدنية والرياضية وان يتميز عنه بالمزيد من الحرية واختيار المتعلم لما يمارسه لأنواع مختلفة من النشاط داخل المدرسة ولكي يعمل المدرس على رفع شان برنامج هذا النشاط يجب ان يضع في تفكيره دائما ما يلي:

-ان هناك جزء من ميزانية النشاط البدني الرياضي التربوي يخصص للنشاط الخارجي.

-عدم جمع الاموال من افراد الفرق المشتركة في النشاط الداخلي.

-ان تتناسب المسابقات والمباريات التي ستقام في النشاط الداخلي من الزمن المخصص للفسحة وكذلك مع الامكانيات المتاحة.

-ان يشاك في النشاط الداخلي 40-60% من عدد التلاميذ

-ان تقع مسؤولية التنظيم وادارة النشاط الداخلي على كاه اللجان التي تشكل من التلاميذ بالمدرسة.

وان دور المدرس في النشاط الداخلي يتمثل في توجيه اللجان والقيادة وتحديد طرق تنظيم الدورات الداخلية.

وتقوم لجان بإدارة النشاط الداخلي وهي اللجنة القانونية لجنة الجرائد، لجنة الملاعب والادوات، لجنة الحكام، لجنة الاسعاف، لجنة النظام، لجنة الرعاية، والاعلام ولجنة الامانة.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول: منهاج التربية البدنية والرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1990، ص 69.

### 2-1-7-2 أهمية النشاط الداخلي

ان النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج اوقات الدراسة الغاية منه هو اتاحة الفرص الجديدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته ويعتبر أحد الاجزاء المكمله لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلميذ من خلال درس التربية البدنية والرياضية ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الاهداف التربوية بطريقة راشدة.<sup>1</sup>

### 2-1-7-3 أهداف النشاط الداخلي

ان اهداف النشاط البدني والرياضي لا يمكن ان يتحقق كله عن طريق درس التربية البدنية والرياضية المقرر في البرنامج ولذلك اظهرت اهمية النشاط الداخلي وبصورة ايجابية الى تحقيق الكثير من الاهداف اهمها:

-تحقيق اهداف منهج النشاط البدني الرياضي التربوي.

-رفع مستوى المتعلمين في الانشطة المختلفة.

-الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.

-التعرف على ميول ورغبات المتعلمين لتحديد انواع الانشطة التي يجب التركيز عليها.

-تربية القيادات الرياضية

-تشجيع المتعلم على الاختيار الذاتي.

-تنمية الصفات البدنية والحركية.

-استكمال تحقيق خطة النشاط البدني الرياضي التربوي.

والى جانب تحقيق صفات بدنية وحركية وخلقية تربوية هناك هدف وهو انتقاء فريق لمدرسة في رياضات جماعية وفردية متكونة من التلاميذ الموهوبين والمتميزين لتمثيل المدرسة في الانشطة الخارجية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حسن شلتوت، حسن معرض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 109-110.

<sup>2</sup> حسن شلتوت، حسن معرض، مرجع سابق، ص 56.

## 2-7-1-4 أنواع النشاطات الداخلية

تتعدد أنواع النشاطات الداخلية حتى تتلاءم رغبات وميول التلاميذ وحاجاتهم من أهمها:

- منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة -كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد-بين الأقسام والسنوات
- منافسات الأنشطة الفردية -تنس الطاولة، الجمباز، ألعاب القوى...-ومنازلات فردية-الجيدو-الملاكمة-المصارعة،
- منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام المختلفة.

-مهرجانات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية تقام فيها منافسات رياضية.<sup>1</sup>

## 2-7-2 النشاط الرياضي الخارجي

### 2-7-2-1 مفهوم النشاط الرياضي الخارجي

النشاط الرياضي الخارجي هو الجزء المتكامل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي جاء لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة.

النشاط الرياضي الخارجي يخص الأفراد الممتازين رياضيا بالمدرسة ولذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه عن طريق توجيه التربية البدنية والرياضية بالاتحاديات التربوية بالإضافة الى برنامج سنوي يضعه مدرس التربية البدنية والرياضية بالمدرسة وذلك بإقامة عدد من المباريات والمسابقات مع فرق اخرى ويشترط ان لا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية.<sup>2</sup>

ان كل نشاط يقام ويمارس خارج المدرسة يعد نشاطا خارجيا ولا يقتصر هذا على لمنافسات والبطولات المدرسية وانما على أي نشاط بدني رياضي وترويجي تنظمه المدرسة خارجا، وتكون هذه الأنشطة الرياضية في غالبيتها تحت اشراف ادارة التعليم او منظمة التعليم وعلى عكس هذا فان بعض الاتجاهات ترى ان برنامج هذه المسابقات والأنشطة خارج المدرسة تعد جزءا مستقلا عن برنامج التربية.

<sup>1</sup> - ماهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، 1988، ص 204.

<sup>2</sup> - مكارم حلمي أبو هلاجة، محمد سعد زغلول، مرجع سابق، ص 103.

ونرى نحن الباحثين غير ذلك حيث يعتبر النشاط الخارجي جزءا مكملا للنشاط الداخلي ودرس التربية البدنية والرياضية وامتدادا لها، ويزود النشاط الخارجي التلاميذ المتفوقين في مختلف الأنشطة البدنية والرياضية باختيار ما يصبون اليه من لعبة او فعالية، ومما سبق نستخلص ان كل من الدروس والنشاط الداخلي والخارجي وحدة متصلة ومترابطة تعمل لاكتساب وتنمية نواحي متعددة لدى التلاميذ صحيا وبدنيا ومهاريا وخططيا وعقليا وغيرها من النواحي.

ويرى "تشرلز بيوكر" ان النشاط الرياضي والخارجي يوفر الفرصة للتلاميذ ذوي المهارات العالية في مختلف الالعاب فيكونون الفريق الذي يقابل فرق المدارس الاخرى".<sup>1</sup>

### 2-2-7-2 أهمية النشاط الرياضي الخارجي

عن اهمية النشاط الرياضي الخارجي يرى "هشام خطيب" ان من ناحية مهمة من منهاج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة الى ذلك فانه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية".<sup>2</sup>

ان النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي او هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج الى اعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الرياضيين الممتازين وتشكيل الفرق مع بداية الموسم المدرسي، وكذلك فيما يخص تدريب واعداد هذه الفرق، وفي النشاط الخارجي يتنافس أفضل الرياضيين من ككل النواحي المنتقين من مدارسهم ليمثلها أحسن تمثيل.<sup>3</sup>

### 2-2-7-3 أغراض النشاط الرياضي الخارجي

ان الهدف العام للنشاط الرياضي الخارجي هو نفسه الهدف العام لكل عملية تربوية لتنمية الفرد قيمة كاملة الاغراض، يمكن ايجازها فيما يلي:

-ارتفاع مستوى الاداء الرياضي:

<sup>1</sup>- تشارلز بيوكر، ترجمة: لحسن معوض، كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 88.

<sup>2</sup>- منير هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1988، ص 399.

<sup>3</sup>- عباس أحمد السمراني، عبد الكريم محمد السمراني، كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1991، ص

ان المباريات الرياضية ما هي الا منافسات بين افراد او فرق تحاول كل منها التفوق على الاخرى في الميدان بمقومات الاداء الرياضي الفردي الجماعي وكذلك يتم الاستعداد لموقومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنظم والصحيح، وبذلك مستوى الاداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون اعتباريا كما في الالعب الجماعية.<sup>1</sup>

### 3- حصة التربية البدنية والرياضية

#### 3-1 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية أحد اشكال المواد الاكاديمية واللغة، لكنها تختلف عن هذه المواد لكونها تمده ايضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية، بالإضافة الى المعلومات التي تغطي الجوانب العلمية لتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الانشطة الحركية مثل تمرينات والالعب المختلفة، الجماعية والفردية، والتي تتم تحت الاشراف التربوي لأسانذة أعدوا لهذا الغرض.<sup>2</sup>

وحصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية الرياضية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل اوجه النشاطات التي يريد الاستاذ ان يمارسها تلاميذ هذه المدرسة، وان يكتسبوا المهارات التي تتضمنها هذه الانشطة الى ما يصاحب ذلك من تعليم مباشر وتعليم غير مباشر.<sup>3</sup>

من خلال هذين التعريفين نستنتج ان حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الاولى في برنامج التربية البدنية والرياضية في مختلف المدارس التعليمية والتي من خلالها يتسنى للأستاذ تعليم وتطوير مستوى الجانب الحركي والمهاري لمختلف الفعاليات الرياضية، وذلك في حدود اساليب وطرق تعليمه من تمرينات والالعب بسيطة.

1- لطفي عبد الفتاح، طرق التدريس التربوية الرياضية والتعليم الحركي، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1972، ص 144.  
2- محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق تدريس تربية بدنية ورياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1992، ص 94.  
3- حسن شلتوت، حسن، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، ص 102.

### 2-3 ماهية وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية

لحصة التربية البدنية والرياضية أهمية خاصة تجعلها تختلف عن باقي الحصص الأخرى وتتضح من خلال تعاريف بعض العلماء ونجد من بينهم "محمود عوض بسيوني" والذي يقولك تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية احد اشكال المواد الاكاديمية مثل العلوم، الكيمياء واللغة ولكن تختلف عن هذه المواد بكونها تمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية ولكنها تمدهم ايضا بالكثير من المعارف والمعلومات بتكوين جسم الانسان وذلك باستخدام الانشطة الحركية مثل التمرينات والالعاب المختلفة - الجماعية والفردية- التي تتم تحت الاشراف التربوي من مربين اعدوا لهذا العرض.<sup>1</sup>

ويحدد "احمد خاطر" اهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب التلاميذ القدرات الحركية وينطلقون بكل قواهم لتحقيق حياة أفضل ومستقبل أكثر من غيرهم.<sup>2</sup>

اما اهمية حصة التربية البدنية والرياضية تتجلى عند "كمال عبد المجيد" ان حصة التربية البدنية والرياضية في المنهاج المدرسي ه توفير العديد من الخبرات التي تعمل على تحقيق المطالب في المجتمع، فيما يتعلق بهذا البعد ومن الضروري الاهتمام بتقويم التكيف البدني والمهاري وتطوير المعلومات والفهم....<sup>3</sup>

ويستخلص الباحث بان التربية البدنية والرياضية تطمح من خلال كل تطبيقاتها ان تكون ذلك الفرد المتكامل من جميع النواحي وهذا بالقضاء على جميع النقائص لدى الفرد مراحل الثلاثة.

### 3-3 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية

تسعى حصة التربية البدنية والرياضية أي تحقيق ولو جزء من الاهداف التعليمية والتربوية مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية للأجهزة الداخلية للمتعلم وكذا اكسابه المهارات الحركية واساليب السلوكيات السوية وتمثل اهداف الحصة فيما يلي:

<sup>1</sup> محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 90.

<sup>2</sup> أحمد خاطر، القياس في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، بغداد، 1988، ص 18.

<sup>3</sup> كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994، ص 177.

### 3-3-1 أهداف تعليمية

ان الهدف التعليمي العام لحصة التربية البدنية والرياضية هو رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ بوجه عام وذلك بتحقيق مجموعة الاهداف الجزئية الاتية:

- تنمية الصفات البدنية مثل: القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة والمرونة.

- تنمية المهارات الاساسية مثل: الجري، الوثب، الرمي، التسلق والمشي.<sup>1</sup>

- تدريس واكساب التلاميذ معرف نظرية رياضية، صحية، وجمالية، والتي يتطلب انجازها سلوكا معيناً واداء خاصاً، وبذلك تظهر القدرات العقلية للتفكير والتصرف، فعند تطبيق خطة في الهجوم او الدفاع في لعبة من الالعاب يعتبر موقف يحتاج الى تصرف سليم، والذي يعبر عن نشاط عقلي ازاء الموقف.<sup>2</sup>

### 3-3-2 أهداف تربوية

ان حصة التربية البدنية والرياضية لا تغط مساحة زمنية فقط، لكنها تحقق الاهداف التربوية التي رسمتها البيانات التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات وهي كالاتي:

#### ✓ التربية الاجتماعية والأخلاقية

ان الهدف الذي تكسبه التربية البدنية في صقل الصفات الخلقية والتكيف الاجتماعي يقترن مباشرة مما سبقه من اهداف في العملية التربوية، وبما ان حصة التربية البدنية حافلة بالمواقف التي تتجسد فيها الصفات الخلقية وكان من اللازم ان تعطي كلاهما صيغة أكثر دلالة ففي الالعاب الجماعية يظهر التعاون، التضحية، انكار الذات، الشجاعة والرغبة في تحقيق انجازات عالية، حيث يسعى كل عنصر في الفريق ان يكمل عمل صديقه وهذا قصد تحقيق الفوز وبالتالي يمكن لأستاذ التربية البدنية والرياضية ان يحقق اهداف الحصة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - ناهد محمود سعد، نبلي الرمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، 1968، ص 64.  
<sup>2</sup> - عباس أحمد السمرائي، بسطويسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984، ص 80.  
<sup>3</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 94.

### ✓ التربية لحب العمل

حصة التربية البدنية والرياضية تعود التلميذ على الكفاح في سبيل تخطي المصاعب وتحول المشاق، وخير دليل على ذلك هو تحطيم رقم القياسي الذي يمث تغلب على الذات، وعلى المواقف والعراقيل، وهذه الصفات كلها تهيب التلميذ لتحمل مصاعب العمل في حياته المستقبلية، وتمثل المساعدة التي يقوم بها التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية كإعداد الملعب وحمل الادوات وترتيبها عملا جسمانيا عنده عادة احترام العمل اليدوي وتقدير قيمته.

### ✓ التربية الجمالية

ان حصة التربية البدنية والرياضية تساهم في تطوير العناصر الجمالية بصو واضحة، ومن انسياب ورشاقة وقوة وتوافق وتتم هذه التربية الجمالية عن طريق تعليقات الأساتذة القصير، كان يقول هذه الحركة جميلة، أو جميلة بنوع خاص.

وتشعل التربية الجمالية أيضا على تحقيق نظافة الكان والادوات والملابس في حصة التربية البدنية حتى ينمو الاحساس بالجمال الحركي.<sup>1</sup>

### 3-4 الطبيعة التربوية للتربية البدنية والرياضية

ان حصة التربية البدنية والرياضية لها نفس مهام التربية وهذا من خلال وجود التلاميذ في جماعة، فان عملية التفاهم تتم بينهم في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية، التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية بحيث تقوم على تنمية السمات الاخلاقية كالطاعة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة وتدخل صفة الشجاعة والقدة على اتخاذ القرار ضمن عملية تأدية الحركات والواجبات مثل: القفز في الماء، والمصارعة، حيث كل من هذه الصفات لها دور كبير في تنمية الشخصية للتلميذ.<sup>2</sup>

### 3-5 أغراض حصة التربية البدنية والرياضية

ان لحصة التربية البدنية والرياضية اغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي اولا، ثم على المجتمع كله انيا.

<sup>1</sup> - عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 30.

<sup>2</sup> - محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 95.

ولقد وضع الكثير من الباحثين والمفكرين هذه الاغراض الخاصة بحصة التربية البدنية والرياضية فحدد كل من "عباس احمد صالح السمراي" و"بسطوسي أحمد بسطويسي" اهم هذه الاغراض فيما يلي: الصفات البدنية، النمو الحركي، الصفات الخلقية الحميدة، الاعداد والدفاع لا عن الوطن، الصحة والتعود على العادات الصحية السليمة، النمو العقلي، التكيف الاجتماعي.<sup>1</sup>

ومن جهة اخرى اشارت "عينات محمد احمد فرح" الى ما يلي:....وينبثق عن اهداف التربية البدنية والرياضية الى تحقيقها مثل: الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القويمة الوطنية وأساليب السلوك السوية.<sup>2</sup>

ويمكن تلخيص أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية كالآتي:

### 3-5-1 تنمية الصفات البدنية:

يرى عباس أحمد السمراي وبسطويسي أن أهم أغراض حصة التربية البدنية والرياضية هي تنمية الصفات البدنية الاساسية كالقوة العضلية والسرعة، التحمل، الرشاقة والمرونة وتقع اهمية هذه الصفات أو العناصر وتميمتها في مجال الرياضة المدرسية ليس فقط من واقع علاقتها بتعلم المهارات والفعاليات المختلفة الموجودة في المنهاج المدرسي، بل تتعدى هذه الاهمية لحاجة التلميذ اليها في المجتمع.<sup>3</sup>

وتقول "عينات محمد احمد فرح" الغرض الأول الذي تسعى حصة التربية البدنية والرياضية الى تحقيقه هو تنمية الصفات البدنية، ويقصد بالصفات البدنية هي الصفات الوظيفية لأجهزة في جسم الانسان وترتبط ارتباطا وثيقا بالسمات النفسية والارادية للفرد.<sup>4</sup>

وعن مميزات النمو العقلي للفئة العمرية 15-18 سنة يقول "محمد حسن علاوي" ما يلي:

تنتضح القدرات العقلية المختلفة وتظهر الفروق الفردية في القدرات، وتتكشف استعداداتهم الفنية والثقافية الرياضية والاهتمام بالمتفوق الرياضي واتضح المهارات البدنية.<sup>5</sup>

1- عباس أحمد السمراي، أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 73.

2- غنيات محمد أحمد فرح، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 11.

3- عباس احمد السامراي، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 74-75.

4- قاسم المنذلاوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989، ص 21.

5- محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة، ص 21.

### 3-5-2 تنمية المهارات الحركية

يعتبر النمو الحركي من الاغراض الرئيسية لحصة التربية البدنية والرياضية، ويقصد بالنمو الحركي تنمية المهارات الحركية وتنقسم المهارات الى مهارات حركية منها طبيعية وفطرية التي يزولها الفرد تحت الظروف العادية مثل: العدو، المشي، القفز.... اما المهارات الرياضية في الالعاب او الفعاليات المختلفة التي تؤدي تحت اشراف الاستاذ ولها تقنيات خاصة لها، ويمكن للمهارات الحركة الاساسية ان ترتقي الى مهارات حركية رياضية.

### 3-5-3 النمو العقلي:

ان عملية النمو معقدة ويقصد بها التغيرات الوظيفية والجسمية والسيكولوجية التي تحدث للكائن البشري، وهي عملية نضج القدرات العقلية، ويلعب استاذ التربية البدنية والرياضية دورا ايجابيا وفعالا في هذا النمو بصورة عامة، والنمو العقلي بصورة خاصة.<sup>1</sup>

### 3-6 فوائد حصة التربية البدنية والرياضية

لقد تحددت فوائد وواجبات حصة التربية البدنية والرياضية في النقاط التالية:

- المساعدة على الاحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل: القفز، الرمي، الوثب.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القوة، السرعة، المرونة...الخ
- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- اكتساب المعلومات والحقائق والمعارف على الاسس الحركية، والبدنية واحاولها الفيسيولوجية والبيولوجية والبيو ميكانيكية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الارادية والسلوك اللائق.

1- عباس أحمد السمراني، بسطويسي أحمد بسطويسي، مرجع سابق، ص 27.

-التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية

-تنمية الاتجاهات نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الرياضية

ومما سب ذكره يتبين لنا ان التربية البدنية تؤدي وظيفتها القائمة على اسس علمية قادرة على اعطاء تفسيرات واضحة كماهيتها واهيتها وجوهرها داخل المنظومة التربوية.<sup>1</sup>

### 3-7 بناء حصة التربية البدنية والرياضية

حصة التربية البدنية او خطة العمل هي عبارة عن مجموعة من التمارين المختارة والمرتبطة حسب قواعد موضوعة ذات اغراض معينة لها، وتنقسم الحصة الى ثلاثة اجزاء، الجزء التحضيري، الجزء الرئيسي، الجزء الختامي.<sup>2</sup>

### 3-8 الرياضة أداة للوحدة والتفاعل الاجتماعي

ان الرياضيين مؤهلين اكثر من غيرهم للمشاركة والتفوق والاندماج مع الاخرين، فهي وسيلة فعالة للوحدة والتفاعل الاجتماعي، حيث يؤدي الى تعميق الوعي وتوطيد العلاقات الاجتماعية والانسانية بين مختلف الافراد، سواء كانوا ضمن فريق واحد او جماعة المدرسة او النادي الرياضي، فعمليات التفاعل الاجتماعي بين الرياضيين عملية قائمة، وهي محور اساسي في تحقيق الانتصارات والانجازات الرياضية، سواء كان ذلك في التدريب والاعداد او من خلال المنافسات والرياضات، اضافة الى طبيعة العلاقات الاجتماعية القائمة بين المدربين والرياضيين من جهة وبين الرياضيين انفسهم من ناحية اخرى.

إذا ان التفاعل الاجتماعي يبدو واضحا من خلال طبيعة العلاقة القائمة على الاحترام والفهم المشترك والمتبادل، فالفريق الرياضي بصفته جماعة اجتماعية تتم فيها عملية التفاعل الاجتماعي الذي يمثل ظاهرة اساسية في عملية تماسك الفريق والاستمرار في عضويته وذلك لان شعور اعضاء الفريق بالمسؤولية الجماعية يولد فيهم دوافع قوية للتماسك والتفاعل الاجتماعي.

ان التربية البدنية والرياضية تحقق افاق كبيرة في التفاعل والتماسك الاجتماعي بغض النظر عن فعاليتها وبرامجها وهي لا تقف عند حدود العلاقات بين الرياضيين، بل تتعدى ذلك الى الجمهور الرياضي

1- غنيات محمد أحمد فرج، مرجع سابق، ص 91.

2- محمود عوض البسيوني وآخرون، مرجع سابق، ص 111، 112.

والمشجعين والاداريين والمشرفين والحكام، حيث تؤدي مسالة الانتماء الى الفرق الرياضية المختلفة سواء في المدرسة او النادي او في مؤسسة اخرى، اهمية متميزة في تطوير التفاعل والتماسك الاجتماعي ولهذا يكون للمشاركة الرياضية اهميتها ايضا في عملية القارب بين الافراد ومساعدتهم على تبادل وجهات النظر والكشف عن مشاعرهم واحاسيسهم، لتخلق فيها روح التعاون والوحدة والترابط والاجتماع.<sup>1</sup>

### 3-8-1 الرياضة أداء للتمثيل الاجتماعي

من السمات المميزة للتربية البدنية والرياضية اهميتها الكبيرة للفرد والمجتمع فهي بالنسبة للفرد تمنحه المقدرة العالية على النمو الاجتماعي وتهذيب سلوكه وبناء اتجاهاته الاجتماعية، وتعزز فيه خصائص الشعور والاحساس الحقيقي بمسؤولياته الاجتماعية، وواجباته بصفته عضوا فعالا في مجتمعه، وتعمق فيه ابعاد هذه المسؤولية والواجبات، فتضعه في حالة مواجهة مع متطلبات الالتزام العالي والعتاء المتميز.

والتمثيل الحقيقي لجماعته يشكل ويعزز مكانته الاجتماعية والرياضية بمختلف برامجها وفعاليتها تسهم اسهاما كبيرا في بناء وتقوية وتطوير العلاقات الاجتماعية والقضاء على الفوارق الاجتماعية، وتحقيق ابعاد حدود الترابط والتعاون بين الافراد في المجتمع، وتقوية الشعور الوطني في نفوس ابناؤه، كما تعكس التقدم الاجتماعي والحضاري والاقتصادي له، فالمعروف ان الرياضي الذي يمثل ناديا معيناً، او فريقاً معيناً، او مؤسسة معينة يتحمل اعباء نفسية واجتماعية كبيرة، ان مسؤولية هذا التمثيل الاجتماعي الوطني والقومي هي بلا شك مسؤولية سياسية، واعلامية وحضارية، والواضح انه كلما كان التمثيل صعباً ومعقداً كانت المسؤولية صعبة ومعقدة، وخاصة في المنافسات والبطولات ذات المستوى العالي لأنها تحمل ابعاد كبيرة ولها مدلولات عميقة في حياة الرياضي نفسه، او في حياة الجماعة او الامة التي يمثلها فالفوز له مدلولات كبيرة على الرياضي وعلى الموقف الاجتماعي، وحالات الخسارة لها مردودات سلبية وصعبة خاصة في عالمنا العربي ودول العالم الثالث.

ولذلك فالتمثيل الاجتماعي يفرض نفسه جنبا الى جنب مع التمثيل الرياضي باعتباره احد الضروريات التي تدفع بالرياضي لتحقيق نتائج ايجابية، واستثمار كل الطاقات والامكانيات في سبيل ذلك، حيث يجري على اساس هذا التمثيل تأثيرات محددة في برمجة هذا التطور المتصاعد كما يضع التمثيل الاجتماعي على اساس قوي لمكانة الرياضي الاجتماعية، ويخلق مقومات طبيعية ومثمرة لتصعيد امكانيات العطاء،

1- احمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط1، مكتبة نهضة، سنة 1992، ص 92.

ورفع المهارات الرياضية، وتقوية مشاعر النجاح والتقدم نحو القمم العالية للتفوق الرياضي، وتسهم بالوصول الى أعلى مستوى ممكن من الاحساس بالمسؤولية الوطنية والقومية اتجاه مجتمعه وأمته.<sup>1</sup>

### 3-9- الممارسة الرياضية وأثرها على المرحلة الثانوية

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الاتقان وزيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير والاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة وتزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما جعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه وهو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني والرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة اشباعها، فالنشاط البدني والرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها اشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ وتقاسمه نشوة الفوز ومرارة الهزيمة وتقبلها بكل روح رياضية وتمكين التلميذ من المشاركة في اعداد الحصة واختيار النشاط والجماعة التي تناسبه، فتنمي له روح المبادرة والاختصاص بزمم الأمور وتحمل المسؤولية.<sup>2</sup>

### 3-10 الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية

#### أولاً: طبيعة ونطاق علم النفس

لم يقتصر علم النفس الحديث على مجرد التحليل النفسي الذي اشتهر به العالم فرويد، بل تعدى ذلك إلى كل مجالات الحياة، وليس هذا فقط بل ذهب علم النفس الحديث إلى دراسة الأسس النفسية للتربية البدنية والرياضية إذ تأخذ التربية البدنية والرياضية خصوصيات متعددة مختلفة عن خصوصيات المجالات الأخرى، وامام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضروريته اليومية لا بد لنا من النظر إلى ما في ذخيرة التربية البدنية والرياضية من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال.

وتأثير التربية البدنية والرياضية في اطارها التربوي فعل الحياة الانفعالية للإنسان يتغلغل إلى أعماق مستويات السلوك والخبرة، حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الانسان ودوره في تشكيل سماته النفسية.

<sup>1</sup> - Eric Ferans, quelle école pour la république, chronique de la vie scolaire, éd l'hurmann, paris, 2009, P 124.

<sup>2</sup> - أمين أنور خولي، أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1996، ص 43.

وفي دراسة أجراها رائد علم النفس الرياضة أوجليفي، على عينة تتكون من خمسة عشر ألفا من الرياضيين، أوضحت النتائج أن للتربية البدنية والرياضة التأثيرات النفسية التالية:

- ✓ اكتساب الحاجة إلى تحقيق واجراء اهداف عالية لانفسهم ولغيرهم.
- ✓ الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة.
- ✓ اكساب مستوى رفيع من الكفاءات النفسية المرغوبة مثل: الثقة بالنفس، الاتزان الانفعالي، التحكم في النفس، انخفاض التوتر، انخفاض في التعبيرات العدوانية.<sup>1</sup>

### ثانيا: التعلم

التعلم عملية أساسية في الحياة، لا يخلو منها أي نشاط بشري، بل هي جوهر هذا النشاط، ويكتسب الانسان من خلال التعلم مجمل خبرته الفردية، وعن طريقه ينمو ويتقدم، وبفضله يستطيع ان يواجه اخطار البيئة، وأن يقهر الطبيعة من حوله ويسيطر عليها، ويسخرها وأن يكون أنماط السلوك على اختلافها وأن يقيم المؤسسات الاجتماعية، ويصبح منتجا للعلم والفن والثقافة وحافظا لهم وناقلا إياهم عبر الأجيال يتعلمهم ويعلمهم ليكونوا بمثابة الطاقة التي تؤدي إلى تغييره الدائم وتجده المتواصل ولهذا تمثل عملية التعلم جانبا هاما من حياة كل انسان وكل مجتمع.

والطالب الذي يعرف كيف يتعلم لن يكون مقدما في مراحل الدراسية فقط بل سيحول حياته كلها إلى فرص للتعلم.<sup>2</sup>

### ثانيا: سيكولوجية اللعب

#### ماهية اللعب:

لقد فطر الله النفوس على اللعب، لهذا الغرض فتراه عاما بين الأطفال والشبان وبين جميع الكائنات الحية، فالطفل يولد مزودا بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه بالوراثة لان يسلك سلوكا معيناً ليحقق أغراضا خاصة به، فاللعب استعداد فطري وطبيعي وهو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته مثل الأكل والنوم، فالطفل ليس في حاجة إلى تعلم اللعب ولكنه في حاجة فقط إلى الاشراف والتوجيه، مما يثبت لم ببرهان محسوس أنه شرط أساسي في تنمية القوى وترقية المواهب.

<sup>1</sup>- Gabriel Wah, comprendre et prévenir l'échec scolaire, éd : Odile Jacob, Paris 2007, p 82.

<sup>2</sup>- أمين أنور خولي، مرجع سابق، ص 47.

أهمية اللعب:

ويمكن إجمال أهمية اللعب في ضوء الحقائق التالية:

- يعد اللعب ميل طبيعي يدفع الإنسان لمزاولته
- اللعب يشبع حاجة أساسية للإنسان، فهو طريق الطفل لاكتساب الخبرة، وهو للصبي والشاب وسيلتهم الطبيعية لاستنفاد طاقاتهم الزائدة، ومع ان حياة الكبار وما تتطلبها من مسؤوليات وواجبات تجعل اللعب يأخذ المكان الثاني، إلا أن الحاجة إلى اللعب أساسية لدرجة لا يمكن إغفالها.
- يساهم اللعب في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها، وهذا غرض أساسي من اللعب المنظم، فإذا سلك اللعب الطريق الصحيح، فإنه يساعد على تقوية الجسم وتحسين الصحة، ويساعد على النمو العقلي، وخلق روح المرح، وإتاحة الفرصة للتغيير الاجتماعي وتقويم الاخلاق.
- اللعب تمرين طبيعي لقوى الانسان المختلفة، وسبيل إلى تنمية هذه القوى ففي اللعب يجد الانسان المؤثرات والدوافع التي تجعله يستخدم أعضائه وحواسه وعقله، الأمر الذي يساعد في تنميتها، والحركات الكثيرة التي تصاحب اللعب تجعل هذه التنمية متزنة طبيعية لا تكف فيها، فضلا عما يكتسبه الجسم من عناصر اللياقة البدنية.
- أن الانسان يجد في اللعب فرصة للتعبير عن نفسه، وهذا يحقق له السرور والاستمتاع.
- ان السرور الذي يصاحب اللعب يدفع الانسان للعمل، ومن ثم نادي الخبراء بتنظيم برامج الألعاب ضمن مجالات العمل لزيادة الإنتاج.
- يعمل اللعب على رفاهية المجتمع، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير، والمعيشة في جماعات سر حياة الانسان، وجماعات اللعب تتيح الفرص التي لا تبارى لدعم هذه العلاقات الإنسانية الجميلة والصدقة القوية الممتعة التي تولد الاتحاد والانسجام.<sup>1</sup>

قيمة اللعب النفسية:

يذكر أن أفلاطون كان أول من أدرك القيمة العملية للعب، وكذلك رأى أرسطو ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التي سوف يحتاجون جهدا إلى استخدامها في الكبر.

1- محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 122.

ويعد اللعب في مرحلة الطفولة المبكرة ذا أهمية كبرى، ويقدره الباحثون كل التقدير لعظمة تأثيره في مراحل النمو، فمعظم العلماء لا ينكرون قيمة مرحلة الطفولة ومدى تأثيرها الكبير في تكوين شخصية الانسان في كيفية مواجهته للحياة وتوقعه منها وفي طريقة معاملته مع الآخرين.

ويوجد مغزى ومعنى وراء اللعب، وخاصة بين الأطفال المضطربين نفسيا أو أولئك الذين يشعرون بالحرمان أو الإهمال أو المعاملة السيئة أو القسوة أو نتيجة أزمة واضطرابات منزلية، كما في حالات الطلاق أو شرب الخمر أو غيبة طويلة في الخدمة العسكرية أو اضطراب الام إلى الخروج للعمل، فالأطفال الذين يؤتون من المنازل مضطربة يجدون في النشاط اللعبي أكبر معين لهم للتعبير عن مشكلاتهم الخاصة والتنفيس عنها.<sup>1</sup>

### ثالثا: دور التربية البدنية والرياضية في مواجهة الضغوط النفسية

بدأت الضغوط النفسية أو ما يعرف بالهموم مع خلق الانسان على وجه هذه الأرض، وهي جزء من الحياة، وقد زادت الضغوط التي تواجه الانسان مع ازدياد تقدم الحضارة والمدنية.

فعلاقة الجسم والنفس علاقة وطيدة لا تتفصم عراها فكلالهما يؤثر بالآخر ويتأثر به، ويظهر ذلك بوضوح عندما يمر الانسان بموقف ضاغط أو بمشكلة ما ويلاحظ ما يحدث لجسمه من تغيرات.

حيث يزداد معدلات ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، وربما تتضاعف مرات التنفس نتيجة انقباضات عضلية معينة في منطقة الصدر، وغيرها من التغيرات الفيسيولوجية.<sup>2</sup>

والضغوط النفسية لها علاقة بالكثير من الأمراض العضوية، مثل آلام الرأس -آلام الظهر-التهيجات المعوية-القرحة-أمراض القلب والشرابين، والمشكلة الحقيقية التي تواجهنا هي أن الضغوط النفسية ليس لها دواء شاف أو علاج فعال، كما هو الأمر بالنسبة للكثير من الأمراض العضوية الأخرى.

وأسباب الضغوط النفسية كثيرة، وهي ناتجة عن مشاكل نفسية واجتماعية تؤثر في مخ الانسان الذي يصدر أوامره وتعليماته إلى جميع أجزاء الجسم للقيام بالتعديل والضبط الملائم والمناسب لنوع وشدة المشكلة المسببة، وهنا تظهر الأعراض التي منها: الصداع-صعوبة الهضم-آلام العضلات-الأرق-

<sup>1</sup>- أمين أنور خولي، مرجع سابق، ص 56.

<sup>2</sup>- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 88-89.

الشعور بالإحباط-فقدان التركيز-زيادة التدخين، وفي بعض الأحيان اللجوء لتناول كميات أكبر من الطعام ثم تحدث المضاعفات السيئة.

وقد أوضحت العديد من الدراسات النفسية بأن الضغط النفسي يتسبب في الكثير من المضاعفات السيئة على الصحة الجسمية بشكل عام، فعلاقته كبيرة بالكثير من الامراض ابتداء من آلام المعدة ومرورا بالسكري والصداع وآلام الظهر والأمراض الجلدية وانتهاء بأمراض القلب والشرابين.

هذا عدا الاثار الأخرى التي تلحق بالصحة النفسية من شعور بالضيق والتعاسة والارق وعصبية المزاج والحزن .... وغيرها

كما تشير بعض الدراسات الحديثة على صلة قوية بين الضغوط النفسية وزيادة الوزن على نحو يشكل خطرا صحيا، وخاصة على أولئك الذين تجاوزوا الأربعين من العمر، فالذي يحدث أن مخ الانسان الذي يتعرض لموقف ضاغط يقوم بإفراز هرمونات الضغط التي تستدعي ردود فعل تتسبب في ان خلايا معينة في الجسم تعمل على المحافظة على الدهون، أي أن الجسم البشري لديه ميل لتخزين الدهون عندما يتعرض لموقف ضاغط، وذلك بمثابة آلية دفاعية (ميكانيزم) مثلما يقوم القلب بدفع كمية كبيرة من الدم للعضلات.

ويلجأ العديد من علماء النفس إلى استخدام تدريبات الاسترخاء، وهذا في الواقع لا يكفي فقد تبين أن أفضل طريقة لإفقال الطريق أمام هرمونات الضغط النفسي، هو من خلال مادة الاندروفين التي تفرز أثناء التمرينات البدنية.<sup>1</sup>

وتعد ممارسة أنشطة التربية البدنية والرياضية من أهم العوامل التي تستخدم لمقاومة ومعالجة الضغوط النفسية، كما أنها وسيلة للاسترخاء، وخاصة الأنشطة البدنية الاكسوجينية، مثل: المشي-السباحة-ركوب الخيل-حيث أنها تقلل من درجة القلق والحزن والهبوط والشد العضلي والتوتر.

وبمثل النشاط البدني عبئا على الجسم، ومقاومة هذا العبء من قبل الجهاز العصبي تؤدي إلى رفع كفاءة الجهاز العصبي في مواجهة ضغوط الحياة المختلفة.

<sup>1</sup> - قاسم المنديلاوي وآخرون، مرجع سابق، ص 63.

وللتعامل مع الضغوط النفسية من خلال برنامج منتظم للنشاط البدني، فإنه يوصي برياضة المشي التي تعتبر في متناول الجميع، ولا تحتاج إلى تجهيزات أو ملاعب أو أدوات خاصة، وفيما يلي عرض لبعض الفوائد النفسية لرياضة المشي:

-يساعد المشي على التخلص من الأرق.

-يمثل المشي أحد العوامل الرئيسية في الحياة المتحررة من ضغوط العمل وضغوط الحياة بشكل عام.

-يحسن مفهوم الانسان عن ذاته.

-يزيد من مستوى تقدير الذات لدى الانسان.

-يخلص الانسان من الهموم الكثيرة والضغوط النفسية.

ويجب أن تكون شدة المشي مناسبة، ويمكن تحديدها عن طريق نبضات القلب، أي يجب أن تكون بمعدل 70-85% من المعدل الأقصى لضربات القلب.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>- François Testu, Rythme de vie et scolaire, ed Masson, Paris 2008, p 148.

### خلاصة الفصل:

ان المنظومة التربوية وما تقوم من جهود في تطوير وتنظيم النشاط البدني الرياضي المتوافق مع الحداثة وقاطع على حرصها الشديد على أهمية النشاط في الحياة المدرسية وخارجها شكلا ومضمونا وما له من تأثير على تلاميذ المرحلة الثانوية، لذا يبقى اسهام هذا النشاط الحيوي شرطا أساسيا لمواكبته المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للتلميذ بأبعاده الفكرية والاجتماعية والحسية-الحركية وما لهذا النشاط من دور في بناء شخصية التلميذ ومن خلال القدرات البدنية والنفسية والعقلية يعتمد على منطق جديد ومراقبة ذات أبعاد شاملة لتكوين الفرد الفعال.

# الفصل الثاني

تمهيد

في هذا العصر ازداد انتشار على الانسان فعلى الرغم مما أحرزه انسان العصر من تقدم علمي وتقني ومما توصل اليه من اكتشافات ومنجزات ورغم ما احرزه في سباق الفضاء الا أن هذا التقدم المادي لم يؤدي الى زيادة سعادة الانسان وتمتعته بالصحة النفسية والعقلية والجسمية الجيدة أو شعوره بالرضا والأمان والاطمئنان والاستقرار وراحة البال وهدوء الأحوال، بل ان تعقد الحضارة وتعقد الاعمال والصناعات وانتشار الزحام والتلوث وازدياد شدة المنافسات والصراعات في العمل وفي غيره من مجالات الحياة جعلت الانسان اكثر معاناة من الضغوط الى الحد الذي اصبح عصرنا كله يوصف بانه عصر الضغوط، فالإنسان يواجه ألوانا شتى من الضغوط في المدرسة والجامعة والعمل وفي المنزل وبين الاصدقاء وفي البيئة الخارجية التي اصبحت مملوءة بملوثات الماء والهواء والارض ومن الانفعالات المؤلمة التي يتعرض لها الانسان القلق كانهل من الانفعالات النفسية التي في بحثنا هذا نريد القاء الضوء عليه واثره على استاذ التربية البدنية والرياضية.

1- مفهوم الضغط النفسي

يعد الضغط النفسي مجددا للطاقة الانسانية وبدون الضغط تصبح الحياة بدون معنى، فالفرد لقادر على احتواء متطلبات الاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط فان الضغوط تكون مقبولة ويحدد "ماك لين" متغيرين أساسيين يؤديان بالعمل الى تجاوز حدود الاحتمال وبالتالي الى ضغوط نفسية مرتبطة بالعمل وهما:

-زيادة حجم العمل المطلوب انجازه

-ان العمل يتطلب مهاما صعبة في تحقيقها والعاملون الذين لا يدركون بوضوح المهام والمستويات الملقاة على عاتقهم بخيرون توترا ونقصا في ثقتهم بأنفسهم.<sup>1</sup>

2- أنواع الضغط النفسي

يحدث الضغط النفسي نتيجة تعرض الفرد لمواقف حادة، منها ما يعبر عن حالة التكيف ومقاومة الجسم له، ومنها ما يعبر عن حالة التعب والانهاك، ما يجعلنا نميز بين نوعين من الضغط النفسي وهما:

1- نشواتي عبد المجيد، علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، 1984، ص 25.

## 2-1 الضغط الايجابي (التكيفي)

يشير "سي موسى" الى ان الضغط الايجابي يجعل الجسم في استعداد للفعل، هذا إضافة الى قدراته العقلية التي يتم توجيهها نحو تقييم الخطر وتقويمه وكذا تسخير الامكانيات لمواجهةها.<sup>2</sup> ويضيف "محمد قاسم" بقوله ان الضغوطات البسيطة تساعد الفرد على الأداء والانجاز وزيادة الكفاءة لأنها بمثابة حافز للنشاط، فللضغط دور فعال في جعل الانسان يبدع ويخترع مع القيام بأعمال مفيدة.<sup>3</sup> إذا الضغط النفسي الايجابي يمثل قدرة الفرد في التحكم في مصادر الضغط فبوجود درجة من الضغط والتوتر، يعمل الفرد بشكل منتج، ويساعده هذا على حل المشكلات

## 2-2 الضغط السلبي

هو الضغط الذي يسبب للفرد ألماً وحزناً، وهو سبب في ظهور اضطراب في الاتزان النفسي، كما هو عامل من عوامل ظهور اضطرابات أخرى كالأضطرابات الهضمية أو الجلدية.

فالضغوط مهما كانت مصادرها فهي تهدد صحة الفرد وتخلق له اختلال على جميع المستويات.<sup>4</sup>

## 3-أسباب الضغوط النفسية في مجال الرياضي

هناك اسباب عديدة للضغوط النفسية يتعرض لها الفرد لذا سوف يتطرق الباحث في هذا الجزء من دراسته الى استعراض الضغوط النفسية في المجال الرياضي فقط لقد أشار (راتب) الى أن أهم أسباب الضغوط النفسية في المجال الرياضي تتمثل في:

-عدم وجود توازن بين ما يدركه الرياضي وما هو مطلوب منه في البيئة وبين ما يدركه هو من قدراته.

-استجابة الرياضي للبيئة في شكل الاستثارة التي تعبر عن نوع من التنشيط للفعل والجسم.<sup>5</sup>

أما (باهي وجاد) فهما يريان أن أسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون هي:

-خصومات أو صراعات في النادي.

<sup>2</sup> سي موسى عبد الرحمن، الصدمة والحد من الطفل والمرافق، نظرية الاختبارات الاسقاطية، ط2، جامعة المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002، ص 80.

<sup>3</sup> محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، حلب، 2001، ص115.

<sup>4</sup> سمير شيخاني، الضغط النفسي، أسبابه المساعدة الذاتية، دار الفكر العربيين لبنان، ص 13.

<sup>5</sup> نوال محمد عطية، التكيف النفسي والاجتماعي، مصر، دار القاهرة للنشر والتوزيع، 2001، ص 24.

- الانتقال الى نادي جديد مع عدم وجود صداقات به.
- ظروف أدت الى تغيير عادات اللاعب في التدريب أو المنافسة طبقا لتغيير المدرب أو طريقة اللعب.
- عدم الانتظام في التدريب.
- الزيادة الملحوظة في الوزن مع عدم القدرة على إنقاصه بطريقة صحيحة.
- القلق والاكتئاب والخوف والتوتر من صعوبة بعض المنافسات الرياضية.
- المغالاة في التدريب أو المنافسات الرياضية التي تتطلب زيادة الجهد.
- التفكير الخرافي وما يرتبط به من سلوك غير موضوعي يؤدي في كثير من الأحيان الى الفشل.
- تكرار خبرات الفشل لتي تنتج عن كثرة الهزائم وينعكس هذا في الملعب باستجابات تتمثل بالرعونة في الأداء.
- التأثير المباشر من الجماهير الذي ينعكس على أداء اللاعبين سواء كان ايجابيا أو سلبيا.
- تحيز الادارة أو الجهاز الفني لبعض اللاعبين دون الاخرين.

### 4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية طبقا لاختلاف الاطراف النظرية التي تبنتها وانطلقت منها على اساس اطر فيزيولوجية او نفسية او اجتماعية، كما اختلفت هذه النظريات فيما بينها بناء على ذلك من حيث مسلمات منها.

فنظرية "سيلي" تتخذ من استجابة الجسم الفيزيولوجية اساسا على ان الفرد يقع تحت تأثير موقف ضاغط بينما "سبيلجر" اتخذ من قلق الحالة، وهو عامل نفسي اساسي للتعرف على وجود الضغط أما "موراي" فالضغط عنده خاصية أو صفة لموضوع بيئي، اما "لازاروس" فنظريته تعتمد على عملية الادراك في تفسير الضغوط ومن هنا كان منطقي ان تختلف النظريات فيما بينها ايضا في مسلمات الإطار النظري لكل منها.

❖ نظرية هانز سيللي:

توصل عالم الغدد الصماء هانز سيللي عام 1936 الى ان هناك استجابة متسلسلة للضغوط من الممكن التنبؤ *stresse* ليصف استجابة الجسم لمطلب ما وكان من الضروري عندئذ ان يضع مصطلح اخر يصف هذا المطلب، لذا ابتكر مصطلح الضاغط *stressor* وهو أي حادث يعمل بوصفه منبها يفرض مطالب على الفرد ويتسبب في اثاره السلوك وتحريكه فالضغوط البسيطة ينتج عنها رد فعل الضغط المعتدل والضغوط الشديدة ينتج عنها ردود افعال زائدة.

كان "هانز سيللي: بحكم تخصصه كطبيب متأثر بتفسير الضغوط تفسيراً فيزيولوجياً وتتعلق نظريته من مسلمة ترى ان الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الفرد ويصفه على اساس استجابته للبيئة الضاغطة وان هناك استجابة او انماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على ان الفرد يقع تحت تأثير بيني مزعج "موقف ضاغط" ويعتبر سيللي ان اعراض الاستجابة الفيزيولوجية للضاغطة عالمية وهدفها المحافظة على الكياة والحياة.<sup>6</sup>

❖ نظرية سبيلرجر

تعتبر نظرية "سبيلرجر" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين القلق كسمة *trait anxiety* والقلق كحالة *stata anxiety*.

يقول ان للقلق: سمة القلق او القلق العصبي او المزمن وهو استعداد طبيعي او اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة اساسية على الخبرة الماضية، اما قلق الحالة وهو قلق موضوعي او موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة، وعلى هذا الاساس يربط "سبيلرجر" بين الضغط وقلق الحالة ويستبعد عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق اصلاً.

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم "سبيلرجر" بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة -كبت، انكار، اسقاط، وتسدعي سلوك التجنب.<sup>7</sup>

<sup>6</sup>- فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001، ص 18.

<sup>7</sup>- حيارة محمد، مرجع سبق ذكره، ص 96.

❖ نظرية موراي

يعتبر موراي ان مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان اساسيان على اعتبار ان مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، ويعرف الضغط بانه صفة لموضوع بيئي او شخصي يسهل او يعوق مجهودات الفرد للوصول الى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هم:

أ-ضغط بيتا Beta stress ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدرك الفرد.

ب-ضغط الفا Alpha stress ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.<sup>8</sup>

❖ نظرية التقدير المعرفي

نشأت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الادراكي والتقدير المعرفي هو مفهوم اساسي يعتمد على طبيعة الفرد، حيث ان تقديركم للتهديد ليس مجرد إدراك مبسط للعناصر المكونة.<sup>9</sup>

اختلفت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط طبقا لاختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وانطلقت منها، فهناك نظريات ذات أسس نفسية أو فيزيولوجية أو اجتماعية، من أهم هذه النظريات ما يلي:

❖ نظرية كاون cannon theory

يعبر كانون أحد الرواد الأوائل في بحوث الضغط، وعرف الضغط بأنه ردود فعل الجسم في حالة الطوارئ، وأشار الى مفهوم استجابة المواجهة أو الهروب fight or flight التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة وتعتبر هذه الاستجابة تكيفية لأنها تمكن الفرد من الاستجابة بسرعة للتهديد.... غير أنها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من مستوى أدائه الانفعالي والفيسيولوجي عندما يتعرض لضغوط مستمرة ولا يستطيع المواجهة أو الهروب، ويحدث تنشيط للجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغددي مما يؤدي الى حدوث تغيرات فيسيولوجية تجعل الشخص مستعدا لمواجهة التهديد أو الهروب، ويرى كانون أن جسم الانسان موزد بميكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الاتزان، أي قدرة

<sup>8</sup>- فاروق السيد عثمان، مرجع سبق ذكره، ص 99

<sup>9</sup>- نفس المرجع، ص 100.

الجسم على مواجهة التغيرات التي تحدث وكذلك ميله الى العودة الى الوضع الفسيولوجي الذي كان عليه قبل الضغط، وبالتالي فإن أي متطلب بيئي اذا فشل الجسم في التعامل معه فانه يخل بهذا التوازن ومن ثم ينتج المرض.<sup>10</sup>

### ❖ نظرية فرويد للتحليل النفسي psychoanalytic theory

طبقا لوجهة نظر فرويد تتطوي ديناميات الشخصية على التفاعلات المتبادلة وعلى الصدام بين الجوانب الثلاث للشخصية وهي اللهو وهو الجانب البيولوجي للشخصية، والأنا الجانب السيكلوجي للشخصية، والأنا الأعلى ويعكس قيم ومعايير المجتمع، فاللهو تحاول دائما السعي نحو اشباع المحفزات الغريزية ودفاعات الأنا تسد عليها الطريق، وبالتالي لا تسمح لهذه المحفزات والرغبات الغريزية الصادرة من اللهو بالإشباع ما دام هذا الإشباع لا يتسق ولا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع ويتم هذا عندما تكون الانا قوية، ولكن عندما تكون الانا ضعيفة وتكون كمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات اللهو ومتطلبات الواقع الخارجي. وعلى هذا ينتج الضغط النفسي.

وان الانفعالات السلبية كالقلق والخوف، ما هي الا امتداد لصراعات وخبرات ضاغطة ومؤلمة مر بها الفرد في الطفولة، ولذلك فان المشقة والكد النفسي psychological Distance لتي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات والخبرات الماضية والتي حاول التعامل معها من خلال استخدام ميكانيزمات الدفاع في لطفولة والتي تبدو غير توافقية وغير ملائمة اجتماعيا للمواقف والخبرات المؤلمة حاليا.<sup>11</sup>

### ❖ نظرية التقييم المعرفي للازاروس Cognitive Appraisal theory

أكد لازاروس -1966- Lazarus ان طريقة تفكير الفرد بالمواقف التي يتعرض لها هي التي تسبب الضغط له، بمعنى أصح حين يكون الموقف مجهدا، يجب أن ندرك أولا بانه كذلك، أي يجب ادراكه بأنه مهدد لصحة الفرد وسلامته بمعنى ان الأساس في هذه النظرية ان الاستجابة للضغط تحدث فقط عندما يقوم الفرد موقفه الحالي بأنه مهدد، أي يحاول الفرد تقييم الموقف معرفيا بصورة اولية لتحديد معنى

<sup>10</sup>- علي عسكر، ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في مصر التوتر والقلق، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص 33-34.

<sup>11</sup>- سيجموند فرويد، الكف العرض القلق، ط3، ترجمة عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997، ص 102.

الموقف ودلالته، وان رد الفعل يظهر عندما يدرك الفرد أن بعض القيم أو المبادئ الهمة تبدو مهددة، ففي هذه المرحلة يتم تقييم جيع المنبهات على انها ضارة او مفيدة أو لا تشكل اية خطورة، ثم بعد ذلك يقوم بعملية تقييم ثانوي لتحديد مصادر المواجهة التي يستند اليها في التعامل مع الموقف، ثم القيام باستجابة المواجهة ازاء الموقف الضاغط وهو ما سماه لازاروس بعملية التقييم الأولي والثانوي وكلتا المرحلتين متأثرة بعدد من العوامل الاتية:

-طبيعة المنبه نفسه.

-خصائص الفرد الشخصية

-ذكاء الفرد

-المستوى الثقافي للفرد

-تقويم الفرد لإمكانياته.<sup>12</sup>

### ❖ نظرية أحداث الحياة الضاغطة لهوملز وراهي Critical Life Events Theory

أكد كل من "هولمز وراهي" -1967- Holmes & Rahe ان أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء اكانت ايجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغطا على الفرد واعداد ذلك مقياسا لقياس تأثير احداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وان الافراد ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس هم الذين يتعرضون للإصابة بالأمراض مقارنة بالأفراد ذوي الدرجات المنخفضة فيه، وأن تكديس وتراكم احداث الحياة الضاغطة (أي الضواغط البيئية) يحدث المشقة والضييق للفرد، وترتبط أداء الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا ولا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية.

وكذلك ترتبط بالاكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهنية مثل البارنويا والشيزوفرنيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا الى المنغصات اليومية وبالتالي الى الأعراض والاضطرابات النفسية.<sup>13</sup>

<sup>12</sup>- فاروق السيد عثمان، القلق وغدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العلمي، القاهرة، 2001، ص 100.

<sup>13</sup>- شريف ليلي، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية لدى أطباء الجراحة، سوريا، جامعة دمشق، 2002، ص 37-38.

❖ نظرية العجز المكتسب لسليجمان learned helplessness theory

ارجع "سليجمان" -1975-Seligman مفهوم العجز المكتسب learned helplessness الى أن تكرر تعرض الفرد للضغوط مع تزامن اعتقاد بأنه لا يستطيع التحكم في الواقع الضاغطة أو مواجهتها فان هذا من شأنه ان يجعل الفرد يشعر بالعجز وعدم القيمة أو الاستحقاق ويشعر بعدم قدرته على مواجهتها مما يجعله يشعر بالفشل بشكل مسمر، ويدرك أن فشله وعدم قدرته على المواجهة في الماضي والحاضر سوف ستمر معه في المستقبل ومن ثم يشعر باليأس ثم يترتب على ذلك الشعور بالسلبية والبلادة وخفض تقدير الذات ونقص الدافعية والاكنتاب.

وتعود أسباب العجز المتعلم الى نوعين من العوامل: أولها عوامل بيئية ضاغطة سواء في الحياة الاسرية أو المهنية أو الاجتماعية للفرد، وثانيهما الى عوامل ذاتية وتتعلق بالشخص ذاته وبخصائص شخصيته والتي على أساسها يتحدد نوع الاستجابة التي تصدر عنه ازاء الأحداث الضاغطة ومن أمثلة ذلك مفهوم الفرد عن ذاته ومركز التحكم والمرونة والانطوائية.<sup>14</sup>

❖ نظرية فعالية الذات لباندورا Self-Efficacy Theory

أشار باندورا -1977-Bandura الى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الصدمية والخبرات الضاغطة تتوقف على درجة فاعلية الذات لديه، وأن فاعلية الذات لدى الفرد تنمو من خلال إدراك الفرد لقدراته وامكانياته الشخصية ومن خلال تعدد الخبرات التي يمر به في حياته، حيث تعمل هذه الخبرات في مساعدة الفرد على التغلب على المواقف الضاغطة التي يمر تواجهه، ويؤكد باندورا أيضا ان الشخص عندما يواجه بموقف معين فانه يقيم الموقف من خلال نوعين من التوقعات وهما: أولا: توقع النتيجة، ويشير ذلك الى تقويم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي الى نتيجة معينة، وثانيا توقع الفاعلية ويشير ذلك الى اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يتطلب حدوث النتيجة بشكل ناجح، وعلى ضوء ذلك صاغ باندورا نظريته عن فعالية لذات، وأن توقعات الفاعلية لدى الفرد عندما تكون في تزايد تكون مصادر الفرد كافية لمواجهة الموقف وبالتالي يصبح الموقف أقل تهديدا للفرد.<sup>15</sup>

<sup>14</sup>- محمد عبد المنعم أمال، الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا، مكتبة الزهراء، 2006، ص 36.

<sup>15</sup>- طه عبد العظيم حسين، سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي، ط1، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2007، ص 43.

❖ نظرية مفهوم الحاجة لمراي need concept theory

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة، يعرف الضغط بأنه صفة لموضوع بيئي أو لشخص تسير أو تعوق جهوده للوصول الى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغوط هما:

أ-ضغط بيتا BETA STRESS: ويشير الى الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ب-ضغط الفا ALPHA Stress: ويشير الى خصائص الموضوعات ودلالاتها كما هي.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول من الضغوط ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل الى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الفا.<sup>16</sup>

❖ نظرية حفظ المصادر لهوبفول conservation of resources theory

يرى هوبفول hobfol أن الضغط يحدث عند وجود واحدة من الحالات التالية: أولاً عندما يعاني الفرد من فقدان مصادر السعادة (المفيدة) التي يمتلكها في مواجهة الضغوط، وثانياً عندما تكون هذه المصادر معرضة للتهديد، وثالثاً عندما لا يتم استثمار أو تفعيل هذه المصادر.

وقد صنف هوبفول المصادر الى أربعة اصناف وهي أولاً: المصادر الموضوعية (الحسية) مثل البيت والملابس والحصول على وسائل النقل وغيرها، وثانياً: المصادر الحالية مثل الوظيفة والعلاقات الانسانية، وثالثاً، المصادر الشخصية مثل المهارات أو فاعلية الذات self-efficacy ورابعاً: مصادر الطاقة وهي المصادر التي تسهل تحقيق المصادر الأخرى مثل توفر المال والقروض والمعرفة.<sup>17</sup>

وتوصل هوبفول وجماعته 1996 الى مجموعة من الفرضيات او المبادئ التي تركزت على نظرية صيانة او حفظ المصادر وهي:

✓ ان فقدان المصادر يعتبر السبب الرئيسي للضغط بسبب تعرض الفرد لمحنة.

<sup>16</sup>- حسين الباهي مصطفى، علم النفس الفيزيولوجي، نظريات، تحليلات، تطبيقات، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2002، ص 43.  
<sup>17</sup>- توفيق هارون الرشدي، الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها مطبوعة الجامعة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية للنشر، 1999، ص 69.

✓ تقوم المصادر على حماية وحفظ المصادر الاخرى، فمثلا تقدير الذات هو مصدر مهم وقد يكون مفيدا لبقية المصادر فمثلا وجد أن النساء اللواتي لديهن تقدير ذات مرتفع يستطعن الاستفادة من الدعم الاجتماعي عند مواجهتهن للضغط على عكس النساء اللواتي لديهن تقدير ذات منخفض فإنهن يفسرن الدعم الاجتماعي على انه دليل على عدم الكفاية الذاتية وبذلك فإنهن يبتعدن ولا يستفدن من هذا الدعم.

✓ يستنزف الأفراد مصادر المقاومة المخزونة بعد تعرضهم المستمر للمواقف الضاغطة (الضغوط) وهذا الاستنزاف يقلل قابلية الفرد لمواجهة ضغوط اضافية وهذه الحالة توضح اهمية الحفاظ على المصادر وذلك بالتركيز على كيفية التفاعل بين المصادر ومتطلبات متغيرات الموقف باستمرار الزمن، باعتبارها عملية كشف للضغوط المتعاقبة، ان هذا المبدأ يظهر اهمية فحص النتيجة على المصادر بالإضافة الى فحص المصادر على النتيجة.

ومن خلال عرض النظريات المختلفة المفسرة للضغوط نرى ان اقرب النظريات ملائمة لهذه الدراسة هي نظرية هوبفول لحفظ المصادر الشخصية، حيث ظهر ومن خلال الدراسات والبحوث السابقة ان المصابات بسرطان الثدي يعانين من المشقة والضيق بسبب فقدان او تهديد كثير من مصادر الراحة والسعادة نتيجة مرض السرطان والتأثيرات الجانبية للعلاج ولان هذا المرض يتصف بطول فترة العلاج وبالتالي استنزاف مصادر اخرى من المريضة، ومن هذه المصادر البيت والعائلة والعلاقات الانسانية والفاعلية الذاتية، ونقص المال او فقدان الوظيفة بسبب العلاج وغيرها من المصادر المهمة لسعادة ورفاهية الانسان.<sup>18</sup>

## 5- مجموعة حقائق عن الضغوط:

الحقيقة الاولى: الضغوط سيئة ولكن تعلم تجنبها.

الحقيقة الثانية: التحرر من الضغوط يجلب السعادة لنا

الحقيقة الثالثة: التحكم في الضغوط يجلب لنا الصحة الدنية والنفسية

الحقيقة الرابعة: قليل من الضغوط يساعد على الانتاج

<sup>18</sup>- أحمد نايل الغريز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 2009، ص 86.

الحقيقة الخامسة: إذا فشلت في التعلم في الضغوط فإنك ستخرج من طابور التنافس والتفوق

الحقيقة السادسة: قوة الضغوط غير محتملة

الحقيقة السابعة: الضغوط العالية في الحياة تؤدي إلى الشقاء

الحقيقة الثامنة: كلما تقدمنا في العمر تزايد إحساسنا بالضغوط

الحقيقة التاسعة: الضغوط تحقق متاعب للجسم والعقل

الحقيقة العاشرة: مستوى الضغوط في حياتنا مؤشر جيد لمستوى السعادة أو التماسية.<sup>19</sup>

### 6- الصلابة النفسية

يعود هذا المفهوم الى كوبازا Kobaza 1979 حيث توصلت إلى هذا المفهوم من خلال سلسلة من الدراسات التي استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف كوبازا الصلابة النفسية بأنها اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة وتوصلت كوبازا إلى أن الأشخاص أكثر صلابة هم أكثر صعودا ومقاومة وانجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدارا ونشاطا ودفاعية كما توصلت كوبازا إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي

#### 6-1 الالتزام

وبعني اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل ويتمكن ان يتصنع ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده ان لحياته هدفا ومعنى يعيش لأجله.

#### 6-2 التحكم

وبعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار أو مواجهة الأزمات كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد انه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه في الأحداث ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

<sup>19</sup>- فاروق السيد عثمان، المرجع السابق، ص 96.

-القدرة على اتخاذ القرار والاختيار بين بدائل متعددة.

-القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.

-القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

### 6-3 التحدي

ويشير إلى اعتقاد الفرد ان ما يطرأ من تغير على جوانب حياته هو امر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على استكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات.<sup>20</sup>

يقول عالم النفس وليام جيمس ان أجدادنا جعلوا منا محاربين وكان بذلك يشير الى حقيقة انه من اجل البقاء فان أجدادنا يضطروا لتنمية عواطفهم من اجل الحياة فتعلموا ان يسيطروا على الامور غير الطبيعية حتى يضلوا أحياء فقد طوروا روح القتال لدى عظماء المحاربين ومن لا يعرف الحرب لا يحارب وأجدادنا من جاء بعدهم.

كان روح القتال جزء من حياتهم ولسوء الحظ فان عواطفهم التي مارسوها والمتاحة في أيامهم لم تكن مواجهة في الحياة الحديثة، لان رسائلهم كانت مبنية على العدوان ورد العدوان، والداعي للسخرية ان نفس الوسائل الغريزية التي استخدمها أجدادنا في معاركهم بنجاح قديما هو جهاز هرموني من الغضب والفرع وهي نفس الوسائل التي مزقتها اليوم في الحروب مثل الحرب العالمية الأولى والثانية وحرب الخليج والرياضيون اليوم يتعلمون كيف يكتسبون العدوان وضبط النفس والقدرة على استخدام العقل والعاطفة.

اننا بحاجة الى تطوير الروح القتالية كي نصل لأحلامنا ولا نخضع للظروف، وننكسر امام الرياح ونتعلم ان ونواصل الحياة المليئة بالضغوط من خلال الايمان بالقيم الروحية، حيث ان أعظم المعارك هي ضد أنفسنا وضد مخاوفنا وعواطفنا العمياء وضد تخاذلنا امام الحياة.

لكي تكون قويا،

-تكون روحك المعنوية فاعلة بدرجة 100%

<sup>20</sup>- فاروق السيد عثمان، المرجع السابق، ص 209- 210.

-ان تتحمل الاستجابة العاطفية لتبدد الانعكاسات التي تؤثر في قيمك ومعتقداتك وهذا هو أصل الشجاعة وعصب الحياة.

ان المتطلبات التي تحتل قمة النجاح يحجمها مفهوم واحد وهو الاصرار على النجاح من خلال السيطرة على الواقع.<sup>21</sup>

## 7- الشخصية والضغوط النفسية

تلعب الشخصية دورا كبيرا في لتفاعل الإنساني وهي عبارة عن أسلوب الحياة ويرى ريموند كاتل ان الشخصية تتكون من ثلاثة عوامل كبرى وهي الانبساط، العصبية، الذهنية، وأكثر تحديدا ان العصبية هي الاستعداد للإصابة بالصعاب، ويحدث الصعاب الحقيقي عند توفر درجة مرتفعة من العصبية والضغوط الشديدة نتيجة لحوادث وخبرات مؤلمة او اضطراب البيئة الداخلية ولذلك فان:

$$\text{العصبية} = \text{العصبية} \times \text{ضغوط البيئة} - \text{الخارجية والداخلية} -$$

كما يتعرض الانسان لأحداث تعرف بالأحداث الصادمة والتي هي احداث تفوق طاقة الانسان وتخرج عن نطاق توقعاتهم، وقد يعاني الانسان من اعراض ما بعد الصدمة هذه، فقد يعاني منها بعد الصدمة مباشرة او بعدها بفترة طويلة نسبيا، حيث تتراكم الاثار السلبية، فقد يعاني الانسان بعد تعرضه لأحداث الصدمة من القلق او الاكتئاب والخوف واليقظة الزائدة والتهيج او الشعور بالذنب.<sup>22</sup>

وهناك اخطار يومية عديدة من الخبرات والمواقف والظروف المهددة لحياة الانسان وسعادته وراحته ورفاهيته الحياة الحديثة بما فيها من صراع وتنافس وسرعة وطموحات زائدة تلقي بأعباء ثقيلة على كاهل الانسان عامة وعلى استاذ التربية البدنية والرياضية خاصة كالتنافس بينهم حول اثبات الجدارة والكفاءة بان يكون استاذ كفاء جديرا بلقب استاذ التربية البدنية والرياضية، والطموح في ان يصبح الاستاذ المثالي والاحسن ويتصدر قمة النجاح، وهذا يخلق بين الاستاذ صراعا نستطيع ان نقول عليه ثورة، والضغوط التي يتعرض لها الاستاذ في حياته ليست ضغوطا فيزيقية فقط مثل: الحرارة والبرودة ولكن هناك ايضا ضغوط سيكولوجية مثل صدور قرار معين له اثار ضاغطة عليه كقرار من المدير حول مشكلة ما حدثت للأستاذ موقف سلبي او حيادي بمعنى لم يقف في صف الاستاذ وبالتالي الجدير بالذكر ان جميع

<sup>21</sup>- أحمد منسي، علم النفس التربوي للمعلمين، دار المعرفة الجامعية، القاهرة، ص 66.

<sup>22</sup>- عبد الرحمن محمد العيسوس، الجديد في الصحة النفسية، منشأة معارف الإسكندرية، 2001، ص 86.

الضغوط ليست سارة، وان هنالك ضغوطات صحية كالضغوط التي يشعر بها الاستاذ قبيل مجيء مفتش المادة والتي تجعله يحضر جيدا لإخراج حصة في التربية البدنية والرياضية بصوة احسن ولكن الضغوط المستمرة او المتصلة والشديدة تؤثر في قدرة الانسان على التكيف وتؤثر في الحالة المزاجية وفي الروح المعنوية، وقد تؤدي جسم الانسان وهناك الصدمات او الخبرات الصدمة واليوم هناك الاخطار الناجمة عن تلوث البيئة.<sup>23</sup>

### 8-مصادر الضغوط النفسية

#### 8-1 المصادر البيئية

وتتمثل في الحالة الاقتصادية العامة والاتجاهات والحالة الاجتماعية العامة، والوضع لتعليمي وغيرها وتلعب البيئة المادية دورا كبيرا في صنع الضغوط في منظمات العمل، واي تغيير في هذه المصادر يكون فوق الحدود الطبيعية للتعامل معها يمكن ان يسبب الضغط النفسي الذي يظهر كاستجابة للإحباط او القلق او التوتر.

#### 8-2 المصادر التنظيمية

وتشمل ضعف تصميم الهيكل التنظيمي وعدم وجود سياسة محددة وواضحة وعدم المشاركة في اتخاذ القرارات وتعرض الموظفون لضغوط العمل الشديدة، وتتكون من سياسة واهداف الافراد وقد تسبب هذه العوامل مجتمعة او منفصلة اثار سلبية - نفسية وسلوكية وفيزيولوجية- وضغوطا نفسية ضارة على الموظف، إلا ان مقدار الضغط يختلف من منظمة الى اخرى.

#### 8-3 المصادر الفردية

وتشمل عوامل صراع الدور والعبء الزائد وقلة الرقابة والمسؤولية وغير ذلك من العوامل التي تختلف من فرد لآخر، وقد يكون الضغط والتوتر ناتج عن حياة الفرد نفسه بمعنى ان حياة الفرد هي التي تولد لديه الشعور بالضغط والتوتر، اذ ان هناك بعض الافراد تتهار اعصابهم عند ظهور العلامات الاولى للضغط وآخرين يبدو أكثر تماسكا في الظروف الضاغطة.

<sup>23</sup>- أمل البكري، ناديا عجوز، علم النفس المدرسي، ط1، دار المعترف للنشر والتوزيع، الأردن، 2007، ص 43.

### 8-4 مصادر وضغوط جماعة العمل

وتشمل ضعف العلاقة مع الزملاء في العمل والمرؤوسين والافتقار الى تماسك الجماعة، ونقص المساعدة الاجتماعية من الجماعة ومؤازرتها.<sup>24</sup>

### 9-العوامل النفسية الاجتماعية المسببة للضغوط

تتفاوت العوامل النفسية الاجتماعية من المسؤوليات الحياتية اليومية ال الاحداث والتغيرات ببعديها السلبي والايجابي وهي تنشأ من التفاعل بين الادراك وعمليات التأهيل الاجتماعي أي تفسير الفرد للأحداث التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي.

ومن ضمن إطار الاساليب النفسية الاجتماعية للضغوط ما يلي:

#### 9-1 التوافق

تعتمد صحة الفرد العامة على الاحتفاظ بالتوازن بين الجانب العقلي والبدني وتكمن الخطورة في التغيرات التي يواجهها الجسم التي من شأنها احداث خلل في التوازن الكيميائي.

#### 9-2 الاحباط

يشعر الفرد بالاحباط عند وجود عائق يمنعه من تحقيق هدفه او في حالة شعوره بالعجز لتغيير الموقف غير المرغوب فيه، وفي الغالب يتجسد رد الفعل في انفعال، الغضب، .... ومن الطبيعي ان يصحب ذلك افراز للهرمون التي ترتبط بالواقف الضاغطة.

#### 9-3 زيادة الحمل

وتحدث ذلك عندما تزيد المتطلبات على قدرات الفرد لمواجهتها مثل عدم وجود وقت كافي لإنجاز المتطلبات وزيادة المسؤولية وعدم وجود مساندة اجتماعية.

<sup>24</sup>- وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي على ضوء علم النفسي المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرامج، ط1، دار الوفاء، 2008، ص 38.

## 9-4 الحرمان الحسي

مثل قلة الاثارة التي تتمثل في المهام الروتينية التي لا تتطلب مجهود فكري او بدني اذ ان الفرد تجد نفسه يزاوّل عملا خال من الاثارة يفقده الرغبة في الانشطة اليومية ويشعر انه منهكا ويؤدي عملا اقل من قدراته.

-ويعد التغيير الاجتماعي السريع مصدرا آخر من مصادر الضغوط الذي سببته التكنولوجيا الحديثة التي أدت الى حرمان الفرد من الشعور بالتعاطف والعزلة والعمل بطريقة آلية رغم وجود الاخرين حوله، مما يسبب الاحساس بالملل والاحباط والشعور بالضغط.

-نستنتج من ذلك ان الفرد يتمتع بصحة سليمة إذا استطاع ان يحتفظ بالتوازن بين الجانب النفسي والجسمي، وفسر الاحداث والتغيرات التي تقع ضمن مجاله النفسي والاجتماعي بطريقة سليمة، اما إذا لم يستطع مواجهة هذه الاحداث والتغيرات وشعر بالاحباط وزادت المتطلبات على قدراته او فقد المساندة الاجتماعية والرغبة في ممارسة انشطته اليومية حدث خلل في هذا التوازن وفقد الفرد النفسي والاجتماعي.<sup>25</sup>

## 10-أساليب مواجهة الضغوط

تعتبر أساليب مواجهة الضغوط عن الكيفية التي تفكر بها في الاحداث والطريقة التي نستجيب بها الاحداث المسببة للتوتر، ويميز لازاروس بين نوعين اساسيين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

### 10-1 المواجهة النشطة او المتمركزة حول المشكلة

يسعى الفرد الى تغيير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو استبعاد مصدر الضغط والتعامل مع الاثار الملموسة للمشكلة، إذا أن الفرد الذي يصيبه الانزعاج بسبب سلوك زميله غير المبالي يتحدث اليه ويشرح له موقفه، ومن الاساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

-البحث عن معلومات او طلب التوضيح.

-اتخاذ اجراء او حل للمشكلة.

<sup>25</sup>- Ghaud : psychologie sport et de l'activité physique, paris, 1998, p : 112.

-تطوير مكافآت او اثبات بديله.

## 10-2 المواجهة السلبية او المتمركزة حول المشكلة على الانفعال المصاحب

وتعني التعامل مع الانفعالات الناتجة من مصادر الضغوط والاحتفاظ باتزان وجداني وتقبل الفرد لمشاعره وهذا النوع مفيد في المواقف التي تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها، ومن ثم لا يمكن تغييرها من خلال اساليب مناسبة لحل المشكلة ومن الاساليب المتبعة في هذا النوع من المواجهة ما يلي:

-التنظيم الانفعالي كضبط الانفعالات وعدم الانشغال بالانفعالات المتصارعة.

-التقبل المدعم كانتظار بعض الوقت للخلص من المشكلة مع توقع الأسوأ وتقبل الموقف.

-التفريغ الانفعالي مثل البكاء والانغماس في أنشطة كلامية موجهة الى الخارج.

كما ان التماسك في جماعة العمل وارتفاع درجة الفاعل الايجابي والمودة بين العاملين وبين القيادة يؤدي الى انخفاض تثير الضغوطات النفسية السليمة.<sup>26</sup>

كما ان هناك ثلاثة متغيرات واقية من الاثر النفسي الذي تحدثه الضغوط النفسية على الفرد وهي:

-سمات الشخصية للفرد -كتقدير الذات المرتفع والاستقلالية والفعالية-

-كفاية المساندة الاسرية وإدراك الفرد للدفع الوالدي.

-امكانية وجود انظمة للمساندة الاجتماعية لتشجيع الفرد على مواجهة الضغوط والتخفيف من حدة وقعها.

-ويمكن اختزال سلوك الفرد الملحوظ الى عنصرين رئيسيين هما:

-ما يواجهه الفرد من ضغط

رد الفعل من جانب الفرد

وتعتمد نوعية التفاعل بين العنصرين على الطريقة التي يستجيب بها الفرد وعلى حالته الجسمية والنفسية اثناء ذلك التفاعل، ويكون العنصر الاول مصدر ضغط اذا ما كان يفوق امكانيات الفرد في التعامل معه، وبغض النظر عن نوعية السلوك الناتج من ذلك التفاعل فان نوعية ردود الفعل تختلف درجتها وشدتها من

<sup>26</sup>- Gutave Nicolas-Ficher : Psychologie des violences sociales, ed Dunod, Paris, 2004, p 71.

فرد الى اخر وذلك لأسباب شخصية او بيئية تكون خارج نطاق تحكمه مثل الام العاملة التي تحاول التنسيق بين مسؤولياتها الاسرية والوظيفية وكننتيجة للتعرض اليومي يمثل هذه الاهداف يجد الفرد نفسه في حالة عجز وصعوبة في التوافق مما يزيد من الاثار السلبية للضغط النفسي الناتجة عن هذه الحالة.

وعلى الرغم من ان الفرد يشعر احيانا بانه واقع تحت ضغط ما وهذا الضغط هو شيء يعرفه مثل الشعور بالضغط نتيجة ضيق السكن مع كثرة الابناء-ويتطلب هذا منه التغيير في حياته واعادة التوافق، الا ان بعض التغييرات قد تكون حادة مثل الاصابة بمرض خطير بحيث يصعب معه أداة التوافق ومن ثم يشعر الفرد بالضغط الذي يكون هنا بسبب اختلاف متطلبات البيئة ينبغي ان يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها.<sup>27</sup>

### 11- أعراض الضغوط النفسية

عندما يفقد الفرد القدرة على التحكم في المصادر التي تسبب له ضيقا فان جسمه يمر بحالة تعرف بالواجهة او الهروب، ومن ثم تزداد ضربات القلب ويتحول الدم من الاطراف الى العضلات الداخلية وتتسع حدقة العين، وهذه عمليات حيوية غير طبيعية للجسم تظهر مع استمرار المصادر المسببة للضيق، كما ان هذه الاضطرابات لا تظهر جميعا في وقت واحد ولا على جميع الافراد اذ ان كل فرد لع عالمه الخاص به وبإدراكه المميز للمواقف الحياتية، وفيما يلي تصنيف لهذه الاضطرابات على النحو الاتي:

#### 1-11 الاضطرابات الجسمية

مثل العرق الزائد والصداع بأنواعه والام العضلات وعدم الانتظام في النوم والامساك والام أسفل الظهر والقرحة والتغير في الشهية.

#### 2-11 الاضطرابات الانفعالية

مثل سرعة الانفعال وتقلب المزاج وسرعة الغضب والعنوانية والشعور بالإرهاك الانفعالي، أو الاحتراق النفسي والاكنتئاب وسرعة البكاء.

<sup>27</sup>- أحمد نايل الغريز، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، مرجع سابق، ص 132.

### 11-3 الاضطرابات الذهنية

مثل النسيان والصعوبة في التركيز واتخاذ القرارات، والاضطرابات في التفكير واصدار الاحكام الخاطئة وانجاز المهام بدرجة عالية من التحفظ.

### 11-4 الاضطرابات الخاصة بالعلاقات الشخصية

مثل عدم الثقة غير المبررة بالآخرين وغايات الاهتمام الشخصي.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup>- Danielle Marcelli, Alain Beaconie : adomescence et psychopathologie, ed Masson, 7ed, Paris, 2008, P : 54.

### خلاصة

تعرضنا في هذا الفصل الى تبيان مفهوم الضغط والذي هو عبارة عن رد فعل لتأثيرات مختلفة والتي تحدث نتيجة العوامل الخارجية، وهو عنصر مجدد للطاقة الانسانية بدونه لا معنى للحياة ثم بينا بعض أنواع وأسباب الضغوط بالإضافة الى النظريات المفسرة للضغوط النفسية ومجموعة الحقائق سيئة جيدة مفيدة أم لا وتطرقنا فيما بعد الى الصلابة النفسية وأبعادها وعلاقة الضغط بالشخصية تناولنا فيها دور الشخصية الى التفاعل الانساني والعوامل التي تتكون منها الشخصية والى الأحداث التي يتعرض لها الانسان وتسبب له الضغط، ثم تناولنا العوامل النفسية والاجتماعية واساليب مواجهة هذه الأخيرة وختمنا هذا الفصل بالتطرق الى أمراض الضغوط النفسية.

# الفصل الثالث

## تمهيد:

المراهقة ليست تعبيراً كمياً في حجم الإنسان ووظائفه فحسب بل هي ميلاد لمنظومة جديدة تحمل ادراكاً، حلماً واتصالات شرائح هذه المنظومة عن الطفل الذي كان، فهي منظومة يجب ان نفهمها حتى نحسن التعامل معها وحتى يكون الميلاد الجديد آمناً.

تعتبر من أهم المراحل العمرية لدى الإنسان بما يحدث فيها من تحولات في التصرفات السلوكية والعاطفية والانفعالية الحادة، حيث انها تعتبر الجسر الذي يمر من خلاله الفرد من الطفولة الى سن الرشد، فالمرهق في هذه المرحلة يميل الى التفكير في المشاكل المحيطة به فاترة يرى نفسه صغيراً وتارة يرى نفسه كبيراً فيجتمع مع الكبار فيبادلهم الحديث لكنهم يرفضونه لأنهم يعتبرونه صغيراً وهذا ما يزيد في اضطرابه، الا أن المدرسة يتجسد دورها في المساواة بين طلبتها المراهقين وطالباتها المراهقات مع ترسيخ العلاقات الودية معهم أو معهن، وتوجيه الطاقات لممارسة الانشطة المدرسية واعطاء المناسبة للتعبير عن أي تضرر، فالتربية الرياضية كأداة عملية للوقاية من الاضطرابات النفسية وعلاجية في بعض الاحيان فعند ممارسة الرياضة يخرج المراهق كل مكبوتاته وآلامه واسباب اضطرابه بالإضافة الى ذلك فانه يعبر عن انفعالاته وافكاره مع زملائه فهي ميدان يلجا اليه المراهق ليعبر عن احساسه الداخلية التي تسبب له المشاكل كالحيرة والقلق والاضطرابات النفسية كالأعصاب.

الى جانب كل هذا فالنشاط البدني يعبر عن الذات ويزرع في حياة المراهق الفرحة والسرور ويعطيه الفرصة للتعامل والتواصل مع بقية أفراد مجتمعه بتقنية راقية كي يصبح مواطناً يتحمل مسؤوليات الاشتراك في المجتمع الكبير عن طريق العمل المستمر والانتاج الذي يحافظ هذا المجتمع.

هذا ما نحاول التطرق اليه في هذا الفصل بتحديد مراحل المراهقة ونشرح مميزات ومشاكل كل مرحلة فيها، مع ابراز ميولات واهتمامات المراهقين كما نحاول أيضاً ابراز علاقة وأهمية حصة التربية البدنية والرياضية بالنسبة لهذا المراهق.

## 1- فترة المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة وطبيعتها

تتميز فترة المراهقة في بدايتها بالعديد من الخصائص الهامة التي تميزها عن سنوات الطفولة وعن المراحل التي تليها ومن أهم خصائصها المكانة غير المحددة للفرد، حيث تكون مكانته غير محددة للفرد حيث مكانته غير واضحة ومربكة، حيث تحدث تغيرات جسمية تتبعها لا محالة تغيرات سيكولوجية.

وتعتبر المراهقة وقت تحول في المكانة البيولوجية للفرد وفترة التصرفات السلوكية التي تتميز بالعواطف والتوترات الانفعالية، وتبدو للمراهق الصغير أكثر في عددها واصعب في التغلب عليها عنها في الاعمار الأخرى، كما ان الكبار الذين يتحملون مسؤولية التوجيه والاشراف على المراهق خلال تلك الفترة لها جذورها البيولوجية والاجتماعية وبالتالي فإن هذه المرحلة هي الوقت الذي يكسر فيه المراهق الشرنقة التي كانت تحميه خلال فترة الطفولة ويصل الى حدود العالم الخارجي المجهول، أما سنوات نهاية هذه المرحلة فهي مرحلة انتقالية تبدأ عند حوالي السابعة عشر من العمر وهو العمر الذي يصل فيه الولد المتوسط أو البنت المتوسطة الى الصف النهائي في المرحلة المتوسطة.<sup>1</sup>

ولهذه المرحلة لها خصائص معينة تجعلها مختلفة عن السنوات المبكرة لها، حيث نجد أن المراهق قد أصبح أكثر ثباتاً عما كان سابقاً، كما يقل اهتمام الكبار به حيث أنه قد أصبح بالنسبة لا بأس ومرسيا أقل مشكلة، كذلك يزداد هدوؤه الانفعالي حيث أنه حصل على استقلال أكثر وحماية اقل من الكبار، كما انه قد أصبح أكثر واقعية عما كان عليه.

ويضاف الى ذلك انه باقترابه من النضج القانوني يصبح قلقلًا خالقا الانطباع بأن ليس مراهقا ولذلك نجد انتهاء المراهقة لكل من البنين والبنات يرتبط بدرجة كبيرة بالتغيرات والمحاكاة الاجتماعية، وبناء على ذلك يمكننا ان نقرر ان المراهقة تعبر عن الحياة التي يعيشها الفرد منذ بداية حدوث التغيرات البلوغية الى الوقت الذي يصل فيه الى أوائل العشرينات.

<sup>1</sup>- قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطلب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، العراق، جامعة الموصل، 1990، ص 25.

### 1-1- مفهوم المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة

لغة:

ان كلمة المراهقة تفيد الاقتراب أو الدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم واكمال النضج.

أما أصلها في اللغة اللاتينية فهي كلمة ADOLESCENCE والتي تعني التدرج نحو النضج بكافة أوجهه.<sup>1</sup>

اصطلاحاً:

يقول -عبد الرحمان العيسوي-: "انها فترة تسودها مجموعة من التغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي وفيها تحدث الكثير من التغيرات التي تطرأ على الوظائف الجنسية والتغيرات الجسمية والعقلية."<sup>2</sup>

ويرى -ستانلي- انها فترة عواصف وشدة وتوتر وتكشفها الازمات النفسية وتسودها المعاناة والاحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق".

اما روجرز فيقول: "انها فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة ذهنية كما انها فترة تحولات نفسية عميقة."<sup>3</sup>

كل هذه التعريفات تجميع على ان المراهقة مرحلة انتقالية بين طفولة الفرد ورشده اذ تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، وتحدث فيها تغيرات فيزيولوجية وجسمية عنيفة تترتب عنها توترات انفعالية حادة ويصاحبها القلق والمتاعب وتكثر فيها المشاكل الاجتماعية والنفسية والتي غالباً ما تعكر صفو حياة المراهق.

### 1-2 أنواع المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة

الواقع انه ليس هناك نوع واحد من المراهقة فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الجسمية والاجتماعية والمادية وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة تختلف من فرد الى فرد ومن بيئة جغرافية الى اخرى، ومن

<sup>1</sup> - عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، 1998، ص 60.

<sup>2</sup> - العيساوي علي، سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، الكويت: دار الوثائق، 1987، ص 75.

<sup>3</sup> - أسعد محمد، مشكلة الطفولة والمراهقة، بيروت لبنان: دار الأفاق الجديدة، 1991، ص 65.

سلالة كذلك الى سلالة تختلف باختلاف الانماط الحضرية التي يتربى في وسطها المراهق فهي في المجتمع البدائي تختلف عنها في المجتمع المتحضر، وعليه فان الابحاث قد اسفرت على ان المراهقة تتخذ اشكالا مختلفة.<sup>1</sup>

- ✓ **مراهقة مكفة أو سوية:** خالية من المشكلات أو الصعوبات وتتسم بالهدوء والميل الى الاستقرار العاطفي والخلو من جميع التوترات الانفعالية والسلبية، وتتميز علاقة المراهق مع الغير بالحسن والتفتح.
- ✓ **انسحابية:** حيث ينسحب المراهق من مجتمع الاسرة والافراد ويفضل الانعزال والأفراد بنفسه حيث يتأمل ذاته ومشكلاته وهي معاكسة للمراهقة السوية.
- ✓ **مراهقة منحرفة:** يتميز فيها المراهق بالانحلال الخلفي والانهايار العصبي وعدم القدرة على التكيف وارااء الاخرين.
- ✓ **مراهقة عدوانية:** حيث يتسم سلوك المراهق فيها بالعدوان على نفسه وعلى غيره من الناس والاشياء ويتميز ايضا بتمرد المراهق على الاسرة والمدرسة والمجتمع وعدم التكيف والتحلي بالصفات الاخلاقية.

### 1-3 مراحل المراهقة

تحدد مراحل المراهقة على حسب فترات النمو للفرد تبعا لسنة كما يلي:<sup>2</sup>

- ✓ **المراهقة المبكرة:** الممتدة بين السنتين من الحادي عشرة الى الرابعة عشرة من 11 الى 14 سنة
- ✓ **المراهقة الوسطى:** الممتدة بين السنتين من الرابعة عشرة الى الثامن عشرة من 14 الى 18 سنة-
- ✓ **المراهقة المتأخرة:** الممتدة بين السنتين من الثامن عشرة الى الواحد والعشرين من 18 الى 21 سنة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>- العيساوي علي، علم نفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الكويت، 1995، ص 45

<sup>2</sup>- أسعد محمد، مرجع سابق، ص 66.

<sup>3</sup>- قاسم المندلوي وآخرون، مرجع سابق، ص 69.

#### 1-4 مميزات المرحلة العمرية من 12 إلى 15 سنة

**1-4-1 التغيرات في النمو الجسمي:** من جوانب عديدة يكون النمو الانساني عملية مستمرة من الاخصاب وحتى الوفاة، وتتحدد الجوانب المختلفة للنمو في كل فترة بما حدث من قبل، ومع ذلك فان المراهقة هي فترة نمو وتمايز، ففي بعض النواحي تعتبر هذه المرحلة مرحلة توقف عن النمو او بداية الوصول للنضج ويمكننا بوجه عام ان نقول ان عملية النمو تتبع نمطا معين، وهو نمو سريع في فترة المهد والطفولة المبكرة تتبع بهضبة او فترة نمو بطيء حتى قبل البلوغ، حيث عادة ما تحدث طفرة تؤدي الى اربعة تغيرات جسمية هامة عند البلوغ وهي التغيرات الجسمية ونمو الخصائص الجنسية الأولية ونمو الجنسية المتوسطة.<sup>1</sup>

وتتميز التغيرات في حجم الجسم في الطول والوزن وترجع هذه الزيادة وذلك النمو الى زيادة افراز هرمونات الغدة النخامية التي تعمل على احداث النمو.

اما الخصائص الجنسية الاولية فتتمثل في التغيرات الجسمية عند الذكور وذلك بظهور القذف وخشونة الصوت، اما عند الاناث فتتمثل في كبر الثديين وظهور الطمث اما الخصائص الجنسية المتوسطة فهي ظهور الشعر تحت الابطين وفي الصدر عند الذكور ومناطق اخرى من جسم الاناث.....

**1-4-1 النمو العقلي:** مرحلة المراهقة هي فترة النمو العقلي التي يصبح فيها الكائن قادرا على التفسير والتوافق مع البيئة ومع ذاته ولذا يكون النمو العقلي والجسمي ذا اهمية في دراسة المراهقة ليس فقط لأنه احد ظواهر النمو وانما ايضا لأنه المكانة العقلية تعتبر عاملا في تقسيم قدرات الفرد واستعداداته ونظرا لان فترة المراهقة في فترة التدريب الاكاديمي للمهتمين بالشباب ان يتعرفوا على القدرات العقلية للمراهق وقيمها، ويكتسب مثل هذه القيم قيمة اذا كان دقيقا من الاشارة نوع الخبرات التي سوف تفيده لأقصى درجة، وتلك التي يجب تأجيلها الى بعد ذلك ويعتبر ذلك ذا اهمية خاصة بالنسبة للمربين الذين تواجههم مهمة تقديم مناهج ملائمة لتربية الشباب، كما ان سؤال الاختيار المهني يكون على قدر كبير من الاهمية في هذه المرحلة، ولذا يصبح من الضروري للمراهقين المهنيين مناقشة الخطط المستقبلية من جانب قدرات الافراد اذا كان المفروض الخروج بتخطيط مهني سليم، كذلك فان التقدير السليم بقدر الامكان لقدرات

<sup>1</sup> - سويف مراد، الأسس النفسية للتكامل النفسي، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1970، ص 75.

المراهق العقلية يكون مساعد ايضا للآباء وغيرهم من المهتمين بالشباب والذين يأملون في تقديم تعليم وخبرات اخرى للشباب حتى تكون تربيتهم مؤدية لتكوين افراد اكثر كفاءة مواطنين اكثر صلاحية.<sup>1</sup>

الواقع ان الوضع الحالي عند النمو العقلي خلال مرحلة المراهقة يؤكد ما سبق، فبعد ان ساد الاعتقاد لفترة طويلة من الزمن ان الاداء العقلي في اختبارات الذكاء يصل لنهايته في حوالي الرابعة عشر والخامسة عشر او حتى السادسة عشر.

**1-4-2 النمو الانفعالي:** يتميز المراهق بالعنف فهو يثور لأتفه الأسباب ويرجع هذا الى النمو السريع في الجسم وما يصاحبه من تغيرات مفاجئة، كما انه قد يتعرض لحالات الياس والام نفسية نتيجة لما يلاقه من احباط بسبب المجتمع الذي يحول دون تحقيق امانيه.<sup>2</sup>

كما أنه بعض العواصف نحو الذات، كالاكتئاب والملبس وطريقة الكلام والدفاع عن الضعيف والتضحية، والسبب في هذه الاضطرابات هو عدم استطاعة المراهق على التأقلم مع بيئته الاجتماعية والمدرسية والاسرية والتي لا تفهم ما طرأ على المراهق من تغيرات ونضج ومنه فان الخصائص الانفعالية يمكننا تلخيصها فيما يلي: "عدم استطاعة المراهق التحكم في مظهره الخارجي لحالته الانفعالية إذا أثير أو أغضب مثلاً: يدفع الاشياء، ونفس الشيء إذا فرح فنجده يقوم ببعض الحركات العصبية.

يتعرض الى بعض الضروب كحالات الياس، وينشأ هذا الاحباط عن عدم تحقيق أمني وعواطف جامحة تدفعه الى التفكير في الانتحار في بعض الحالات.

**1-4-3 النمو البدني:** ونعني به تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية العضلات وأجهزة الجسم العضوية كما تقول الحكمة: "العقل السليم في الجسم السليم".

**1-4-4: النمو الحركي:** ترجع تنمية هذه القدرة لأثر ما قدمناه واعدناه في النمو البدني وبالتالي يؤهل الجسم لأداء جميع الحركات، وذلك لأن الجسم قد اكتسب خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة التحمل وسلامة الية التنفس والجهاز الدوري وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع ان ينشط في الأداء الحركي.

1- علاوي حميد، علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1994، ص 32.

2- نفس المرجع، ص 71.

ومنه يمكن القول ان الوسيلة الوحيدة التي تضمن نمو جديا هي التدريب وتربية العضلات عن طريق الممارسة الرياضية البدنية.

**1-4-5 النمو الاجتماعي:** يميل المراهق الى اظهار مظهره ويتميز بالصراحة التامة والاخلاص ومسايرة جماعة تفل شيئا فشيئا، ويلجا المراهق الى تأييد ذاته والرغبة بالاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة وذلك نظرا لنضجه العقلي والجسمي.

ويدخل تحت إطار النمو الاجتماعي أغراض تربية بأهداف يمكن للفرد ان يكتسبها عن طريق الالعاب المختلفة حيث تقبل الهزيمة والروح الرياضية زيادة على اكتساب الشجاعة والتعاون.

### 1-5 مشاكل المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة:

ان مشكلات المراهقة هي نتائج طبيعية لديناميكية المرحلة والوضع الاجتماعي للمراهق والمناخ النفسي للأسرة، والاطار الخلقي والديني للمجتمع... وعناصر الاحتكاك بين هذه الأطراف متوفرة بطبيعة الحال ومتاحة بالضرورة والسبب الذي يواجهه المراهق هو المشكلات الاجتماعية داخل المجتمع نفسه أو المدرسة أو النادي.....الخ، وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة لهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

**1-5-1 مشاكل نفسية:** من المعروف ان هذه المشاكل قد تؤثر على نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها، التي تبدو واضحة في تطلعات المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، وقيمه الخلقية والاجتماعية ب اصبغ يفحص الامور ويزنها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق ان البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه أو تحس احساسه الجديد لذا فهو يسعى دون قصد بنفسه وبثورته وتمرده وعناده، واذا كانت كل من الأسرة والمدرسة والاصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا يشبع فيه حاجاته الاساسية، في حين يجب أن يحس بذاته وان يعترف الكل بقدرته وقيمه.<sup>1</sup>

**1-5-2مشاكل انفعالية:** ان العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته واندفاعاته وهذا لان الفعل الانفعالي ليس بأساس نفسي خالص بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية واحساس

1- عوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، القاهرة، مصر: دار المعارف، 1971، ص 75.

المراهق بنمو جسمه، وشعوره ان جسمه لا يختلف عن اجسام الرجال وصوته أصبح خشنا، فيشعر المراهق بالفخر والفرجة وفي الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ او التغيير المفاجئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة التي ينتقل اليها والتي تتطلب منه ان يكون رجلا في سلوكه وتصرفه.

**1-5-3 مشاكل اجتماعية:** ان مشاكل المراهقة تنشأ من الاحتياجات لسيكولوجية الاساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع احساسه بأنه فرد مرغوب فيه، وفيما يلي سنتناول كل من الاسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر سلطة على المراهق.

❖ **الأسرة:** ان المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل الى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الاسرة في شأنه فإنه يعتبر هذا تصغيرا في شأنه واحتكارا ومناقشة كل ما يعرض عله من آراء وافكار، ولا يتقبل كل ما يقال عليه بل يصبح له آراء ومواقف يتعصب لها احيانا لدرجة العناد.<sup>1</sup>

ان شخصية المرأة تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين اسرته وتكون نتيجة هذا الصراع اما خضوع المراهق وامثاله او تمرده وعدم استسلامهن فالمراهق يريد التحرر من اسرته فلا يقبل التدخل في شأنه فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي كانت تكبله من قبل.

❖ **المدرسة:** ان المدرسة هي المؤسسة التي يقضي فيها المرأة معظم اوقاته، وسلطة المدرسة ترفض ثروة المراهق، فالطالب يحاول التمدد عليها بحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر، بل يرى ان السلطة المدرسية اشد من سلطة الاسرة، فلا يستطيع المراهق ان يفعل ما يريد في المدرسة فلهذا فهو يأخذ مظهرا سلبيا للتعبير عن ثروته كاصطناع الغرور والاستهانة بالدرس او المدرسة او المدرسين، لدرجة يصل الى العدوان.

❖ **المجتمع:** ان الانسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل الى الحيلة الاجتماعية او العزلة فالبعض منهم يمكنهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الاصدقاء، والبعض الآخر يميل الى العزلة والاتعاد عن الاخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن القول في هذا المجال ان الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقاته

<sup>1</sup> - نفس المرجع، ص 77.

الاجتماعية لابد ان يكون محبوبا من الاخرين وان يكون لديه اصدقاء وان يشعر بتقبل الاخرين له.<sup>1</sup>

❖ **مشاكل صحية:** ان المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة متعددة حيث يشعر المراهق بسرعة التعب والدوران، وكذلك البدانة اذ يصاب بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل وعرضه على طبيب اخصائي فقد تكون ورائها اضطرابات شديدة الغدد، كما يجب عرض المراهقين الانفراد مع الطبيب للاستمتاع الى متاعبهم وهو على حد ذاته جوهر العلاج لان المراهق له احساس خانق بان اهله لا يفهمونه.

### 1-6 ميول واهتمامات المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة

#### الميول الترويحية واللعب

بالرغم من ان الاولاد والبنات يظهرون تغيرا في اساليب التسلية وتمضية وقت الفراغ التي يحبونها في هذه المرحلة بالمقارنة بمحلة الطفولة، فان التغيير يكون ملحوظا بدرجة أكبر في هذه المرحلة ويصل الاهتمام بالرياضة والالعاب التي تتطلب طاقة جسمية كبيرة التي قمته في المراهقة المبكرة وبتقدم المراهقة تتناقص الميول في صور التويج المختلفة.

#### الميول الاجتماعية:

بعد فترة قصيرة من الاهتمام باي صورة من الأنشطة الاجتماعية خلال مرحلة البلوغ يصبح المراهق الصغير مهتما أو ميالا بدرجة كبيرة بجمع صور الأنشطة الاجتماعية وكذلك الانشطة مع فرد أو أكثر من اصدقائه المحيطين او المقربين.

ولكننا يجب ان نلاحظ ان نمط الميول الاجتماعية الذي نشأ لدى المراهق يعتمد على الفرص التي تتاح اليه لإنمائها من ناحية وعلى درجة شهرته فيما بين اعضاء اقرانه من جهة اخرى، وعموما بالقرب من نهاية هذه المرحلة تأخذ الحفلات بجميع أنواعها وخاصة تلك التي تتضمن الجنس الآخر الترتيب الأول في الميول الاجتماعية.

<sup>1</sup> - عوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، مرجع سابق، ص 71.

### الميول الشخصية

الميول في حد ذاتها هي اقوى اهتمامات المراهق الصغير ولذا ند انه باستيقاظ الاهتمام بالجنس الآخر يزداد الاهتمام بالمظهر والملبس والتزيين الشخصي وتتحصر ميول المراهق الاكبر في ثلاث ميولات شخصية وهي: المظهر، الاستقلال، المهنة.

### 1-7 لتكيف ومطالب النمو في المرحلة العمرية من 12 الى 15 سنة

يعتبر انتقال الطفل من مرحلة الطفولة المتأخرة الى مرحلة المراهقة والنضج الجنسي من الاسباب الهامة التي تدعو الى دراسة تكيف المراهق، ويهمننا ذلك على وجه الخصوص لأن الكثيرين من الطلبة في المدارس المتوسطة والمتوسطة يمرون بتلك المرحلة وهناك العديد من العوامل التي تؤثر في تكيف المراهق ومن أهمها الجانب الاجتماعي.<sup>1</sup>

ان تكيف الفرد يمكن اعتباره أنه يمثل حالة من اتزان أو عدم الاتزان بين حاجات متكاملة للفرد وسلسلة من المواقف المناسبة للتعبير عن تلك الحاجات، والواقع أن حياة الفرد بأكملها تمثل سلسلة من المحاولات للوصول الى حالة اتزان عن طريق حفظ التوتر الناشئ عن الحاجة عن طريق الوصول الى أهداف شعورية أو لا شعورية والحاجة غير مشبعة تمثل عدم الاتزان وعندما لا تشبع الحاجة فيجب ان يكون هناك مجهود متصل للحصول على الاشباع لتلك الحاجة.

ومن خلال المراهقة يكون الحصول على قبول مجموعة من الاقران والتخلص من سلطة الكبار من بين الاهداف أو الحاجات الهامة للمراهقين ومن ثمة فان دوافع معظم المراهقين تجعل سلوكهم متجها لتحقيق هذه الأهداف أو الحاجات، اما من حيث شدة واستمرار السلوك قصد أهداف فانه يتبع حاجات هذه المرحلة والتي يمكن تقسيمها كما يلي:

-المراهقون في جميع أنحاء العالم لديهم نفس الحاجات البيولوجية ونفس حاجات الجسم.

-وهذه الحاجات تتضمن الجوع والعطش والجنس وتنظيم درجة الحرارة والاكسجين والراحة عند التعب والنوم وتجنب الاصابات البدنية.

<sup>1</sup> - محمد سعيد، علم نفس النمو، الكويت: دار البحوث العلمية، 1988، ص 154.

-أما طريقة اشباع هذه الحاجات فإنه يتوقف على الفرد وبيئته وثقافته أي أخرى، وقد تختلف بالنسبة لنفس الفرد من موقف لآخر مثل عن ذلك ان المراهق العطشان في العالم العربي يشرب الماء في حين زميله المراهق في ايطاليا يشرب الخمر أو شيء آخر.

-وعليه نستطيع القول إن للمراهق عدة مواقف حرجة تصادفه في حياته والتي لها تأثير كبير في حياته العادية.

### 1-8 مهام التربية البدنية والرياضية للمراهق في المتوسط:

ان الغرض التربوي للتربية البدنية والرياضية يهدف الى تنمية الفرد تنمية متكاملة من النواحي الصحية والجسمانية والعقلية مع مراعاة مراحل المراهقة واعداد برامج تتماشى وميوله ورغباته وانفعاه وتكوينه الجسمي واعداده الصحي حتى يصل أي المطالب المنشودة مع علاقة المراهق بالمحلة المتوسطة وعليه ندرج الاهداف المسطرة للأغراض العامة فيما يلي:

**تنمية القدرة الحركية:** ترجع تنمية هذه القدرة أثر ما اعدناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم لان يؤدي جميع الحركات في الكفاءة على حسب رشاقته ومرونة المفاصل وسلامة اجهزته بشكل يمكنه من ممارسة مختلف الالعاب بطلاقة وبمراعاة السن في اعداد برامج خاصة على حساب ما تستطيع ان تحمله القدرة العضلية لكل حركة وكل نشاط.<sup>1</sup>

**تنمية الكفاءة البدنية:** هو أن يكون الجسم سليماً من الناحية الفيزيولوجية ذو أجهزة خالية من الأمراض "الجهاز الدموي، التنفسي، الهضمي، العصبي.....: ومن الامراض المكتسبة واعداد الجسم بما تناسبه من تدريبات تتماشى مع سنه وذلك لتنمية العضلات والقدرة الوظيفية للجهاز الهضمي والتنفسي وكل الاجهزة التنفسية الاخرى.

**تنمية العلاقات الاجتماعية:** لسلامة البدن تأثير على سلامة العقل ونمو القوى العقلية، فهو وسيط للتعبير عن العقل والارادة وان مجالات الألعاب المختلفة واكتساب المهارات الرياضية تتماشى مع عملية تفكير عميق وتشغيل للعقل.

<sup>1</sup> - القائد علي، المرشد التربوي الرياضي، طرابلس: المنشآت العامة للنشر والتوزيع والاعلان، 1983، ص 145.

## 1-9 أهمية التربية البدنية والرياضية المرحلة العمرية 12 الى 15 سنة

تظهر أهمية التربية البدنية والرياضية كمادة مساعدة منشطة ومكيفة للشخصية ونفسية المراهق لكي تتحقق له فرص اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وتفاعلا في الحياة فتجعله يحصل على القيم التي عجز البيت على توفيرها له وتقوم بصقل مواهبه وقدراته البدنية والعقلية بما يتماشى ومتطلبات هذا العصر لذا يجب على مناهج التربية البدنية والرياضية ان تفسح المجال للطلاب من أجل انهاء وتطوير الطاقات البدنية والنفسية لهم في المتوسطة، لأنها تشغل الوقت الذي يحس فيه المراهق بالملل والقلق وتجنبه التعب النفسي هذا لكي لا يستسلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيما لا يحمد عقباه حتى يستعيد نشاطه الدراسي بعد ذلك.

ويعتبر النشاط البدني عملية ترويح لكلا الجنسين بحيث يهيئ للمراهق نوع من التداوي الفكري والبدني ويجعله يعبر عن مشاعره واحاسيسه التي تتصف بالاضطرابات والعنف عن طريق حركات رياضية ومتوازنة منسجمة ومتناسقة تخدم ونمي اجهزتهم الوظيفية والعضوية والنفسية ككل.

## خلاصة

ان التحدث على المراهقة هو بالتأكيد التحدث على أهم مرحلة يمر بها الانسان في حياه، وهذا بالنظر الى التحولات الكبيرة التي تطرأ عليه سواء كانت فيسيولوجية أو مورفولوجية أو نفسية اجتماعية لكن وكما هو معروف علميا أن من أهم الامور التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند التعامل مع أي فئة عمرية في مجال التربية البدنية والرياضية هو الالمام الشامل بمختلف خصائص هذه المرحلة اضافة الى الالمام بالمستوى التدريبي والتعليمي وكل الأمور المتعلقة بهذه الفئة الحساسة جدا وهذا ما حاولنا القيام به خلال هذا الفصل الذي قمنا في البداية بتحديد هذه المرحلة العمرية وطبيعتها ثم شرح أنواعها ومميزاتها، ثم عرض اهم المشاكل التي يمكن ان يصادفها المراهق والتي حصرناها في مشاكل نفسية، اجتماعية، صحية....الخ.

كما قمنا ايضا بشرح أهم ميولات واهتمامات هذا المراهق وفي الأخير حاولنا أن نبرز الأهمية الكبيرة لممارسة الرياضة والدور الإيجابي الذي تلعبه في مساعدته على التعبير عن ذاته والتحرر من مكبوتاته وتؤكد العلوم والبحوث الفيسيولوجية والتشريحية وغيرهما، أنه في هذه المرحلة العمرية يأخذ الجسد النامي كل تلك الصفات الخاصة بين الرجولة حين يسوي الهيكل العظمي، ويأخذ شكله النهائي، وذلك أثر الزيادة في الحجم العظمي والعضلي وقوة المفاصل مما يجعله جاهز وقابل لتلقي أي شحنة تدريبية كما تتميز هذه المرحلة باكتمال النمو العقلي والفكري، فيصبح مهينا ومسعدا لرسم خطة الحياة المستقبلية.

# الإطار النظري

# الفصل الرابع

## تمهيد

سنتطرق في هذا الفصل الى الجانب التطبيقي الذي يتضمن اجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الادوات التي استخدمت في جمع البيانات والاساليب الاحصائية المستخدمة في تحليل النتائج.

### 1- المنهج المستخدم

#### تعرف المنهج الوصفي

"هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل منظم من أجل الوصول الى أغراض محددة لوظيفة اجتماعية أو مشكلة اجتماعية"<sup>1</sup>

اخترت في بحثي المنهج الوصفي لأنه المنهج الملائم لدراسة الظاهرة واعطائها تفسيراً بشكل علمي.

### 2- الدراسة الاستطلاعية

ان ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة وموضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصاً منا على اضعاف الصلاحية على جمع المعلومات المختارة بحيث قدمنا استبيان تجريبي يتكون من 24 بند.

وفيما يخص صلاحيات التركيب فقد قدمنا هذه الأسئلة الى أساتذة محكمين منهم اختصاص في منهجية البحث وأستاذ في قسم النشاط البدني الرياضي التربوي وكذلك المشرف، وهذا قصد افادتنا وتزويدنا بالمعلومات وبعد كل هذا استخلصنا وانتهينا الى الاستبيان المقدم في هذا البحث، أما فيما يخص موثوقية الأسئلة فهي تكمن من طرف الشخص المستجوب بعد تقديمها مباشرة.

### 3- متغيرات البحث:

ان اشكالية وفرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات تؤثر أحدهما على الأخرى بالاعتماد على مفاهيم ومصطلحات وجب علينا تحديد هذه المتغيرات المستعملة، هي كالآتي:

1- احسان محمد الحسن، الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي، دار النشر، 1982، ص 157.

3-1 المتغير المستقل: النشاط البدني الرياضي.

3-2 المتغير التابع: الضغط النفسي

4-مجتمع وعينة البحث

4-1 مجتمع البحث:

ان مجتمع الدراسة يتمثل في الفئة الاجتماعية التي تريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار المناسب لهذه الدراسة، في هذه الدراسة يتكون مجتمع بحثنا من 1000 تلميذ في مرحلة التعليم المتوسط، وهم من مؤسسة صبحي بغلية.

4-2 عينة البحث:

حيث تم اختيار 10% من عدد التلاميذ الإجمالي للمؤسسة فأصبحت عينة البحث حوالي 100 تلميذ من المجتمع الأصلي للعينة، فقمنا باختيار مجموعة التلاميذ بطريقة عشوائية من المؤسسة مقر سكن الباحث.

5-مجال البحث

5-1 المجال المكاني:

لقد أجريت دراسة على متوسطة الاخوة صبحي بلدية بغلية، ولاية بومرداس، ولقد اخترت هذه البلدية كوني أدرس فيها، مما يسهل على عملية البحث بكل ارتياح وقد شملت دراستي متوسطة:

الإخوة صبحي بلدية بغلية

5-2 المجال الزمني:

لقد تم اجراء هذا البحث في 21 مارس بالنسبة للجانب النظري، أما الجانب التطبيقي تم ابتداء من 13 ماي 2021.

وهذه المدة تم فيها توزيع الاستبيان وتحليل النتائج المحصل عليها باستعمال الطرق الاحصائية.

### 6- أدوات جمع البيانات

لقد استخدمت في بحثي هذا أداة الاستبيان.

-**الاستبيان:** في هذا البحث قمت باستخدام أداة الاستبيان باعتبارها أنجح الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمت بطرحها 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 المعلومات خاصة بمشكلة من المشكلات الجارية بحثها".<sup>2</sup>

### 7- الأساليب الإحصائية

لقد اعتمدت في تحليل نتائج الاستبيان على النسبة المئوية كوسيلة إحصائية، حيث تسمح لي بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال استبيان الموجه للتلاميذ وذلك بالمقارنة بين التكرارات الحقيقية بالنسبة للإجابة على الأسئلة المطروحة".

يقول أبو صلاح وآخرون أن "علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جمع البيانات وتنظيمها وعرضها وتحليلها واتخاذ القرارات بناء عليها".

واستجابة لطبيعة البحث استعنا في هذه الدراسة بوسيلة إحصائية واحدة لحساب نسبة التكرارات في الاجابات وهذا من أجل تحويل المعلومات الكيفية الى معلومات كمية لتصبح أكثر دقة ومصداقية وهذه أو سيلة هي "

النسب المئوية = عدد التكرارات × 100 / مجموع أفراد العينة.

<sup>2</sup>- فاخر عاقل، معجم النفس انجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977، ص 34.

## 8- الخصائص السيكومترية لأداة القياس

## 8-1 الصدق

"تعتبر درجة الصدق هي العامل الأكثر أهمية بالنسبة للمقاييس والاختبارات وهو يتعلق أساسا بنتائج الاختبار، ويحدد كيوورتن الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما".<sup>3</sup>

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمت بتوزيع نسخ من الاستبيان على عدد من الأساتذة من جامعة بومرداس ليحكموا مدى وضوح فقرات الاستبيان ومدى كفايتها مناسبتها للمحاور المقترحة، والاستفادة من اقتراح ما يروونه ضروريا من تعديل صياغة العبارات أو حذفها، وكذلك توجيهاتهم فيما يتعلق بالبيانات الأولية بحذف بعض الخصائص الشخصية وإضافة خصائص أخرى وتعديلها.

وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكين، قمت بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتعني صياغة بعضها الآخر وكذلك إعادة ترتيبها وفق آراء المحكين دائما.

## 8-2 الثبات

إذا أجري اختبار ما على مجموعة من الأفراد ورصدت درجات كل فرد في هذا الاختبار ثم أعيد إجراء هذا الاختبار على نفس هذه المجموعة ورصدت أيضا درجات كل فرد ودلت النتائج على أن الدرجات التي تحصل عليها في المرة الأولى لتطبيق الاختبار هي نفس الدرجات التي تحصل عليها في المرة الثانية، نستنتج من ذلك أن نتائج الاختبار ثابتة تماما لأن نتائج القياس لم تتغير في المرة الثانية بل ظلت كما كانت ثابتة في المرة الثانية بعد توزيع الاستبيان على مجموعة من التلاميذ وعددهم 10 من أجل التأكد من ثبات الاختبار للأداة قام لباحثان بتوزيع الاستبيان ثم أعيد الاختبار مرة ثانية بعد مرور أسبوع على الاختبار الأول مع نفس العينة وتحت نفس الظروف، حيث تم حساب الثبات بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون بين نتائج التطبيق الأول ونتائج التطبيق الثاني، حيث تم

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين عضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996، ص 321.

الاعتماد في المعالجة الاحصائية ببرنامج Spss ووجد أن معامل الارتباط يساوي 0.91 وهو يمثل معامل الثبات للأداة.

الخلاصة

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث والاجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما ذكرنا الادوات المستخدمة في البحث، وكذا توزيع العينات وكيفية اجراء التجربة وتحديد مجالات البحث الزماني والمكاني وكذلك تطرقنا الى مختلف الوسائل الاحصائية.

# الفصل الخامس

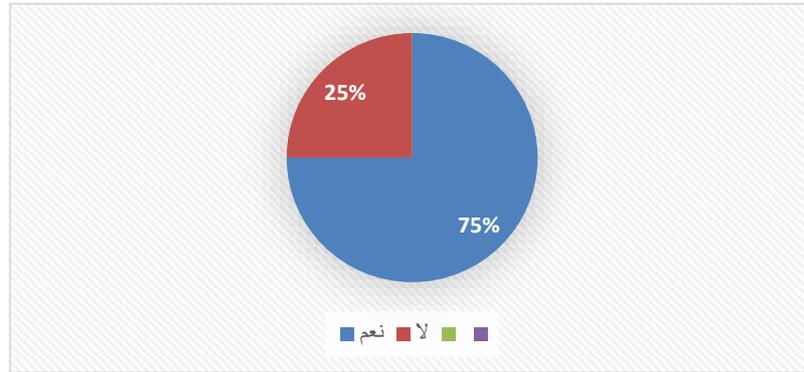
المحور الأول: يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي

السؤال الأول: هل الجانب الترويحي من حصة التربية البدنية والرياضية يساعدك في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة؟

جدول رقم 01: يوضح تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة؟

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	75	75%
لا	25	25%
المجموع	100	100%



شكل رقم 01: يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في حصة التربية البدنية والرياضية في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة؟

تفسير ومناقشة النتائج:

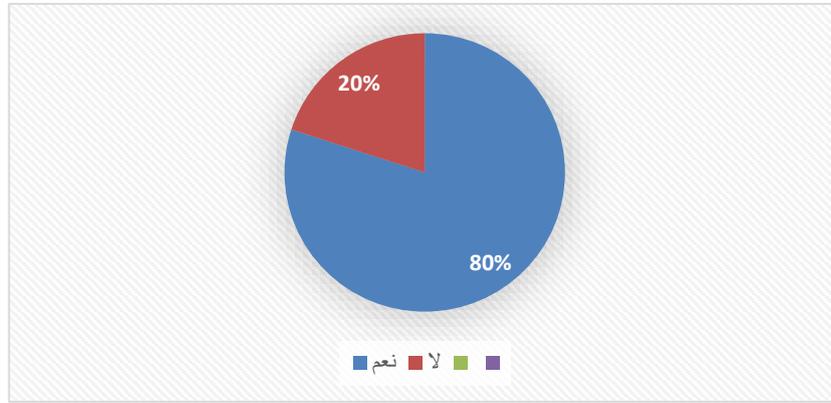
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 1 نلاحظ أن 75% من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي في حصة التربية البدنية يساهم في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة 25% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ ان النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة.

السؤال الثاني: هل تشعر بالترويح عند ممارستك النشاط البدني الرياضي؟

جدول رقم 02: يوضح نسب التكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح عن التلاميذ

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	80	%80
لا	20	%20
المجموع	100	%100



شكل رقم 02: يوضح نسب مدى مساهمة النشاط الترويحي في الترويح عن التلاميذ

تفسير ومناقشة النتائج:

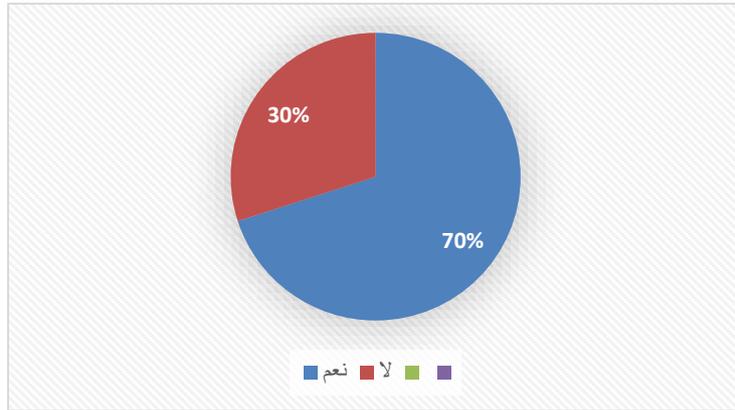
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 02 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 2 نلاحظ أن 80% من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي يفسح المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية 20% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد وتساهم في توسيع العلاقات الاجتماعية ومعرفة أصدقاء جدد.

السؤال الثالث: هل تشعر بالاطمئنان عند ممارستك للنشاط الرياضي مع الزملاء؟

جدول رقم 03: يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في الشعور بالاطمئنان

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	70	%70	16	3.84	0.05	دال
لا	30	%30				
المجموع	100	%100				



شكل رقم 03: يوضح نسب مدى مساهمة النشاط الترويحي في الشعور بالاطمئنان

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 03 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 03 نلاحظ ان %70 من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي يساهم في الشعور بالاطمئنان %30 يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد التلاميذ في الشعور بالاطمئنان.

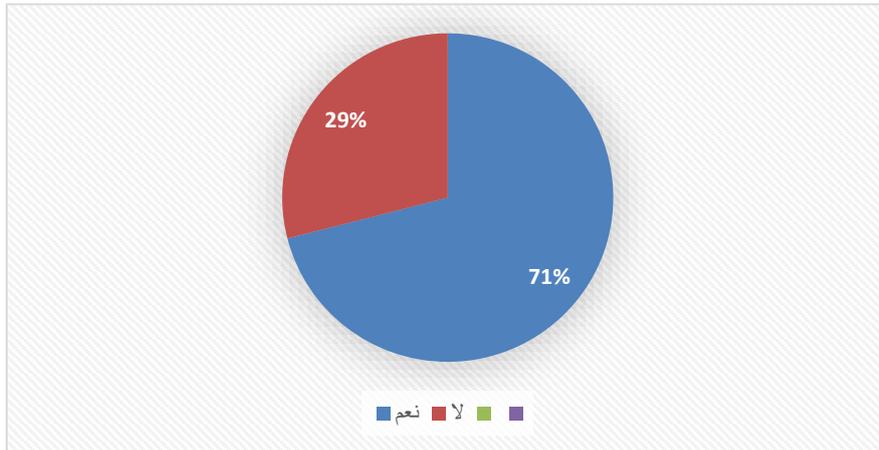
وبحساب ك المقدر بـ 16، فهي أكبر من ك المجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا بـ نعم.

السؤال الرابع: هل تشعر بالمتعة عندما يقترب وقت أداء النشاط الرياضي؟

جدول رقم 04: يوضح نسب التكرارات الشعور بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	71	%71	16.04	3.84	0.05	دال
لا	29	%29				
المجموع	100	%100				



شكل رقم 04: يوضح نسب الشعور بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 04 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 4 نلاحظ أن 71% من التلاميذ يرون أنهم يشعرون بالمتعة عند اقتراب وقت أداء النشاط الرياضي 29% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في الشعور بالمتعة.

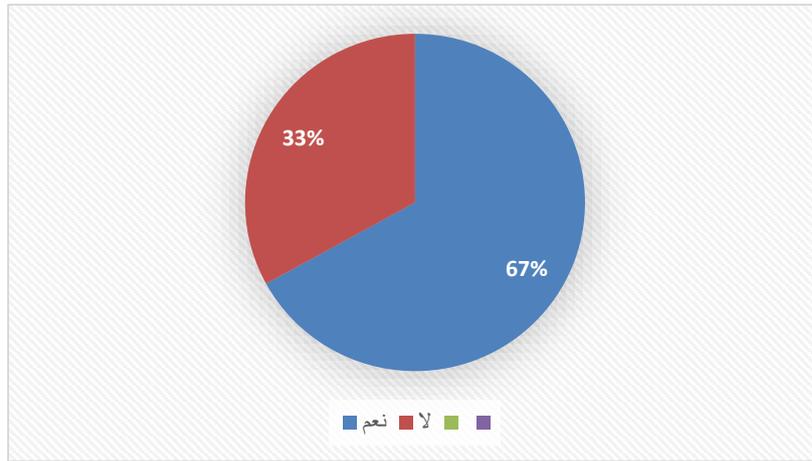
وبحساب ك المقدر بـ 16.04، فهي أكبر من ك المجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا بـ نعم.

السؤال الخامس: هل للجانب الترويحي من النشاط الرياضي دور في التقليل من الانفعالات؟

جدول رقم 05: يوضح نسب تكرارات مدى تقليل النشاط الرياضي من الانفعالات

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	67	%67	11.56	3.84	0.05	دال
لا	33	%33				
المجموع	100	%100				



شكل رقم 05: يوضح نسب تقليل النشاط الرياضي من الانفعالات

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 05 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 05 نلاحظ أن 67% من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي يساهم في التقليل من الانفعالات 33% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد وتساهم في التقليل من الانفعالات.

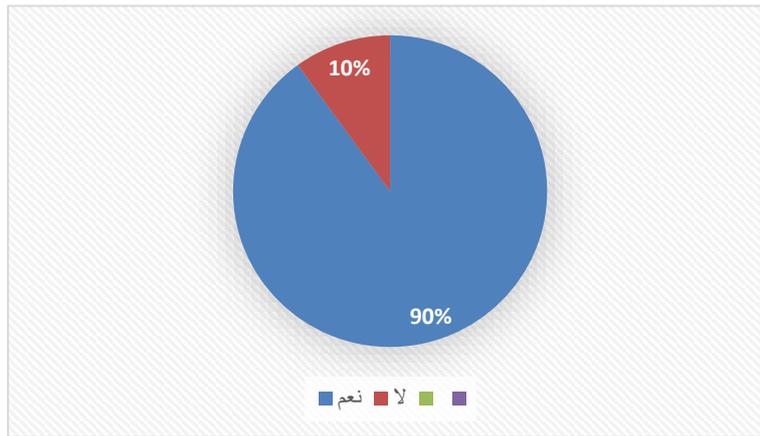
وبحساب ك المقدر ب 11.56، فهي أكبر من ك الجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا ب نعم.

السؤال السادس: هل تشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائك في النشاط البدني الرياضي؟

جدول رقم 06: وضح تكرارات مدى مساهمة مشاركة الزملاء في النشاط البدني والرياضي في الشعور بالسعادة والسرور.

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	90	%90
لا	10	%10
المجموع	100	%100



شكل رقم 06: وضح نسب مساهمة مشاركة الزملاء في النشاط البدني والرياضي في الشعور بالسعادة والسرور.

تفسير ومناقشة النتائج:

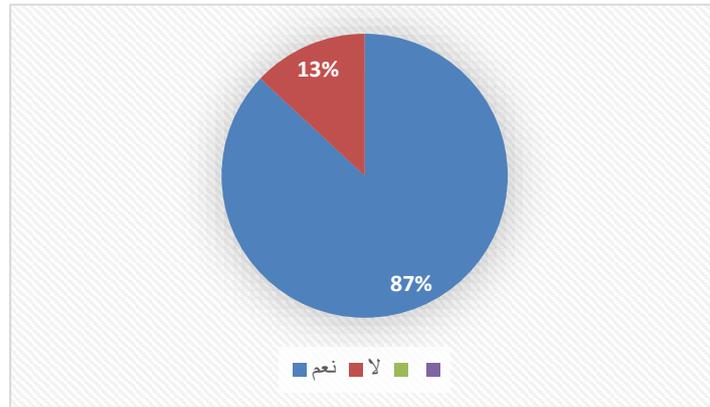
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 06 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 06 نلاحظ أن 90% من التلاميذ يرون أن مشاركة الزملاء في النشاط البدني والرياضي يشعروهم بالسعادة والسرور و10% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن مشاركة الزملاء في النشاط البدني والرياضي يشعروهم بالسعادة والسرور.

السؤال السابع: هل الأنشطة البدنية التي يختارها الأستاذ تشعرك بالحماس؟

جدول رقم 07: يوضح نسب تكرارات الشعور بالحماس في الأنشطة البدنية التي يختارها الأستاذ

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	87	%87
لا	13	%13
المجموع	100	%100



شكل رقم 07: يوضح نسب الشعور بالحماس في الأنشطة البدنية التي يختارها الأستاذ

تفسير ومناقشة النتائج:

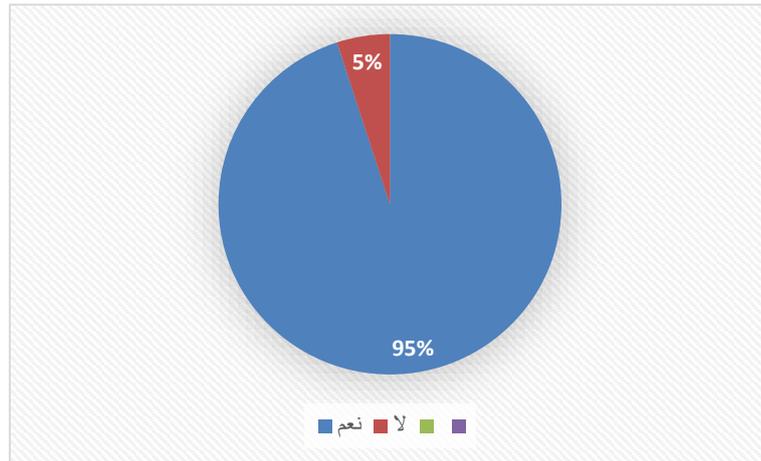
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 07 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 07 نلاحظ أن 87% من التلاميذ يرون أن النشاط الترويحي يفسح المجال لتوسيع العلاقات الاجتماعية 13% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد وتساهم في توسيع العلاقات الاجتماعية ومعرفة اصدقاء جدد.

السؤال الثامن: حسب رأيك هل ممارستك للنشاط البدني الترويحي سيساعدك على حل مشاكلك والتغلب عليها؟

جدول رقم 08: يوضح نسب التكرارات مدى مساهمة النشاط الترويحي في حل المشاكل والتغلب عليها

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسب المئوية
نعم	95	%95
لا	5	%5
المجموع	100	%100



شكل رقم 08: يوضح نسب مساهمة النشاط الترويحي في حل المشاكل والتغلب عليها

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 08 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 08 نلاحظ ان 95% من التلاميذ يرون أن ممارسة النشاط الترويحي في حل المشاكل والتغلب عليها 5% يرون عكس ذلك، ومن خلال ذلك نلاحظ أن النشاط الترويحي له أهمية كبيرة في المجتمع وخاصة التلاميذ وهو أحد العوامل التي تساعد وتساهم حل المشاكل والتغلب عليها.

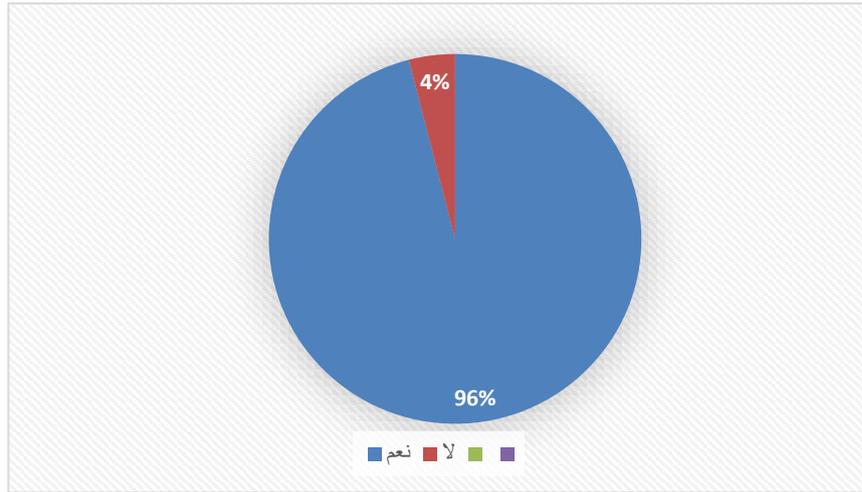
المحور الثاني: يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي

السؤال الأول: هل تحب ممارسة النشاط التنافسي؟

جدول رقم 09: يوضح نسب تكرارات مدى ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	96	%69
لا	4	%4
المجموع	100	%100



شكل رقم 09: يوضح نسب ممارسة التلاميذ للنشاط التنافسي

تفسير ومناقشة النتائج:

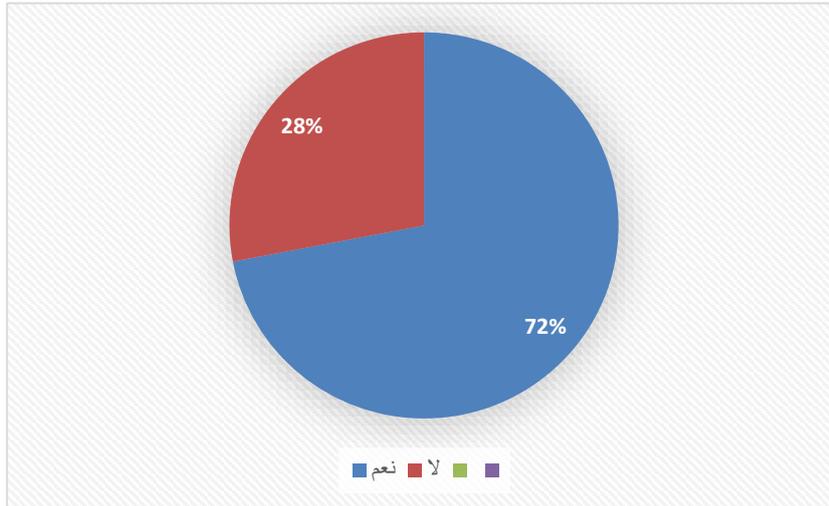
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 09 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 09 نلاحظ أن 96% من التلاميذ يحبون ممارسة النشاط التنافسي، و4% يرون عكس ذلك وهذا راجع لمدى أهمية وحب التلاميذ للنشاط التنافسي لما له دور كبير في تنمية القدرة التنافسية لهم.

السؤال الثاني: هل يلعب النشاط التنافسي دورا في التنفيس الانفعالي؟

جدول رقم 10: يوضح نسب تكرارات مدى مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	72	%72	19.36	3.84	0.05	دال
لا	28	%28				
المجموع	100	100				



شكل رقم 10: يوضح نسب مساهمة النشاط التنافسي في التقليل من الانفعال

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 10 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 10 نلاحظ أن 72% من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في التقليل من الانفعال و28% يرون عكس ذلك ومنه نستنتج أن للنشاط التنافسي دور كبير في التوازن الانفعالي للتلاميذ.

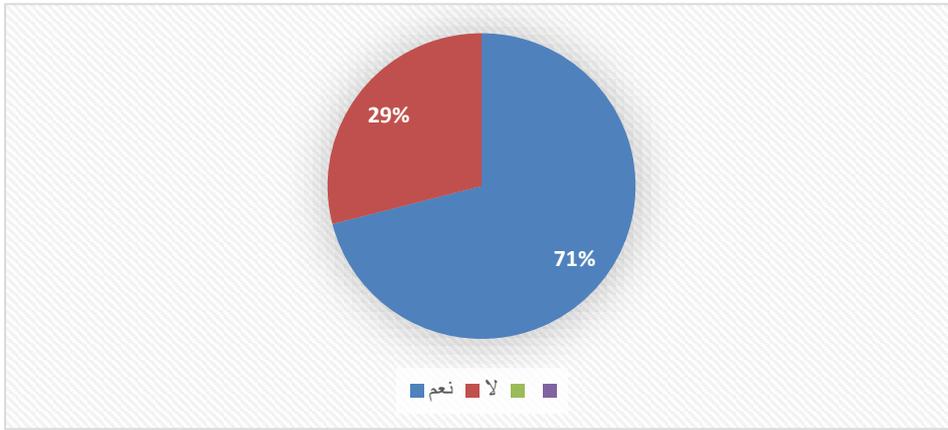
وبحساب ك المقدر ب 19.36، فهي أكبر من ك المجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا ب نعم.

السؤال الثالث: هل تتفاعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟

جدول رقم 11: يوضح نسب تكرارات مدة تفاعل التلاميذ للخسارة

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	71	%71	16.04	3.84	0.05	دال
لا	29	%29				
المجموع	100	%100				



شكل رقم 11: يوضح نسب مدة تفاعل التلاميذ للخسارة

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 11 نلاحظ ان %71 من التلاميذ يفاعلون عند خسارتهم في المنافسة، و%29 يرون عكس ذلك ومنه نستنتج عدم انفعال التلاميذ للخسارة وعدم تقبلها.

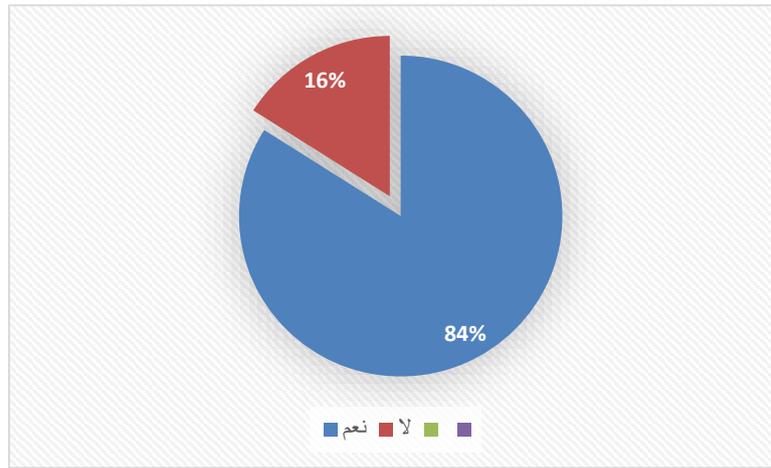
وبحساب ك المقدره ب 16.04، فهي أكبر من ك الجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا ب نعم.

السؤال الرابع: هل النشاط التنافسي يمنحك السعادة؟

جدول رقم 12: يوضح نسب تكرارات مدى أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	84	%84
لا	16	%16
المجموع	100	%100



شكل رقم 12: يوضح نسب أهمية النشاط التنافسي في منح التلاميذ السعادة

تفسير ومناقشة النتائج:

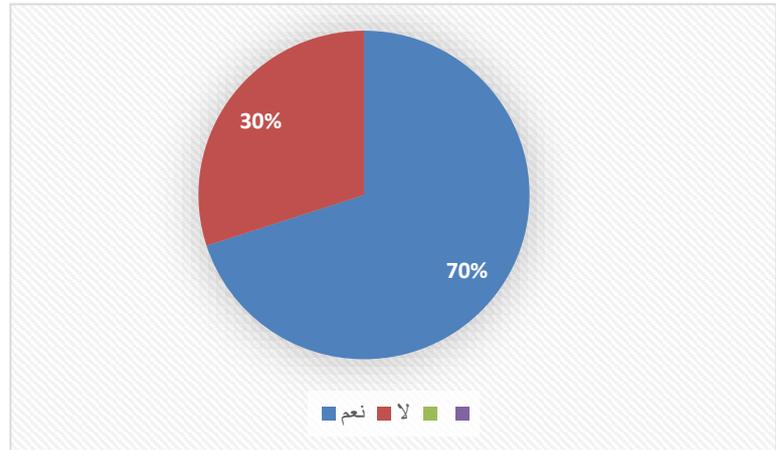
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 12 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 12 نلاحظ أن 84% من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للنشاط التنافسي، و16% يرون عكس ذلك، ومنه نستنتج أن النشاط التنافسي له دور كبير في نفسية التلاميذ وذلك يمنحهم السعادة والسرور وهذا يرجع بالإيجاب لنفسية التلاميذ.

السؤال الخامس: هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي؟

جدول رقم 13: يوضح نسب تكرارات شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	70	%70	16	3.84	0.05	دال
لا	30	%30				
المجموع	100	%100				



شكل رقم 13: يوضح نسب شعور التلاميذ بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 13 نلاحظ ان 70% من التلاميذ يشعرون بالتوتر عند ممارستهم للنشاط التنافسي مقابل 30% يرون عكس ذلك، وهذا راجع لفسية التلاميذ ومدى دور النشاط التنافسي في التقليل من التوتر.

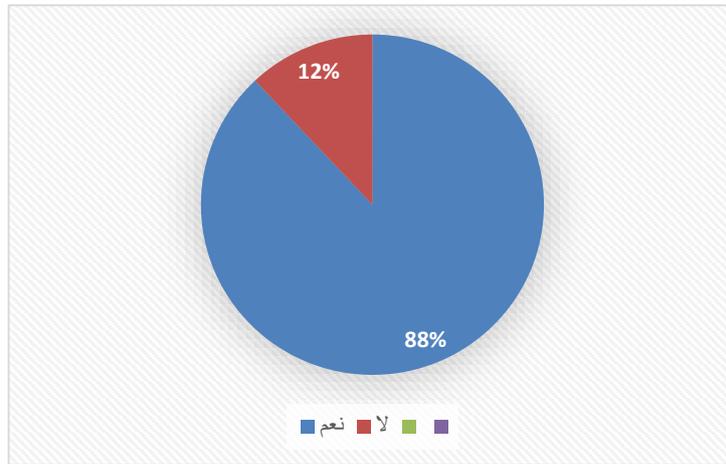
وبحساب ك المقدر بـ 16، فهي أكبر من ك الجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا بـ نعم.

السؤال السادس: هل للنشاط التنافسي أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك؟

جدول رقم 14: يوضح نسب تكرارات أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	88	%88
لا	12	%12
المجموع	100	%100



شكل رقم 14: يوضح نسب أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية

تفسير ومناقشة النتائج:

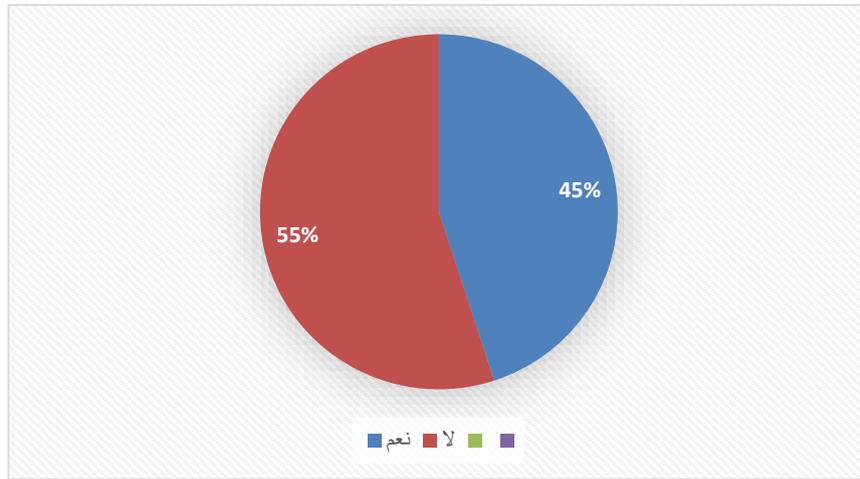
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 14 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 14 نلاحظ ان 88% من التلاميذ يؤيدون أن أهمية النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية، 12% يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة المئوية الكبيرة نستنتج مدى مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من الدافعية ومدى حب التلاميذ لممارسة النشاط التنافسي.

السؤال السابع: هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟

جدول رقم 15: يوضح نسب تكرارات دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	45	%45	1	3.84	0.05	غير دال
لا	55	%55				
المجموع	100	%100				



شكل رقم 15: يوضح نسب دور النشاط التنافسي في الرفع من مستوى القلق

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 15 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 15 نلاحظ ان 55% من التلاميذ لا يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في الرفع من مستوى القلق، و45% يؤيدون ذلك، ومنه نستنتج بأن النشاط التنافسي يساعد في التخفيف من القلق.

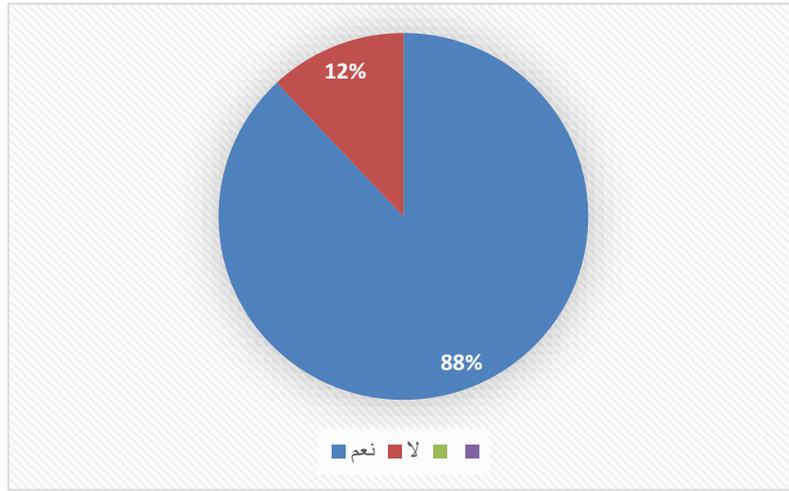
وبحساب ك المقدر بـ 1، فهي أصغر من ك الجدولة عند مستوى الدلالة  $\alpha = 0.05$ ، وبالتالي فإن هناك فروق بين إجابات أفراد العينة لصالح الذين أجابوا بـ لا.

السؤال الثامن: هل للنشاط التنافسي دور في تنمية القدرات البدنية لديك؟

جدول رقم 16: يوضح نسب تكرارات مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	88	%88
لا	12	%12
المجموع	100	%100



شكل رقم 16: يوضح نسب مساهمة النشاط التنافسي في الرفع من القدرات البدنية

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 16 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 16 نلاحظ ان 88% من التلاميذ يرون أن النشاط التنافسي يساهم في الرفع من القدرات البدنية، و12% يرون عكس ذلك، وهذا راجع لأهمية مساهمة النشاط البدني في الرفع من القدرات البدنية، ومنه نستنتج أن ممارسة النشاط البدني يساهم في تنمية القدرات البدنية.

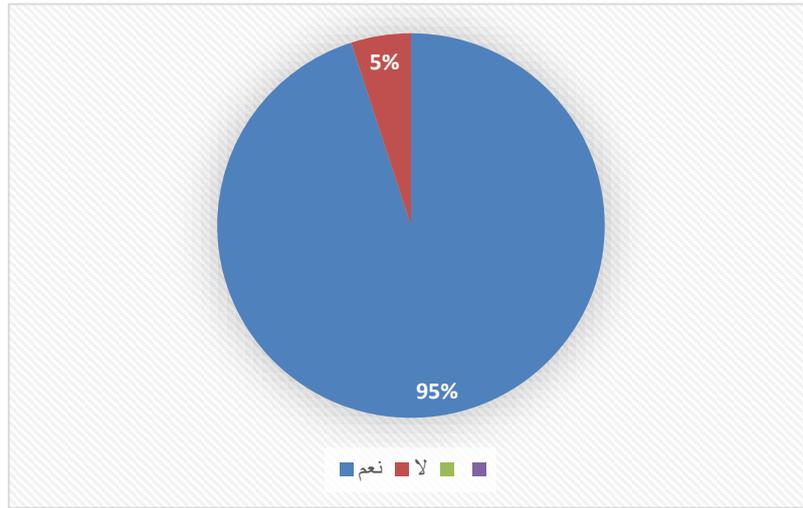
المحور الثالث: للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيف من الضغط

السؤال الأول: "بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟"

جدول رقم 17: يوضح نسب تكرارات مدى حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	95	%95
لا	5	%5
المجموع	100	%100



شكل رقم 17: يوضح نسب حب التلاميذ لممارسة الألعاب الجماعية

تفسير ومناقشة النتائج:

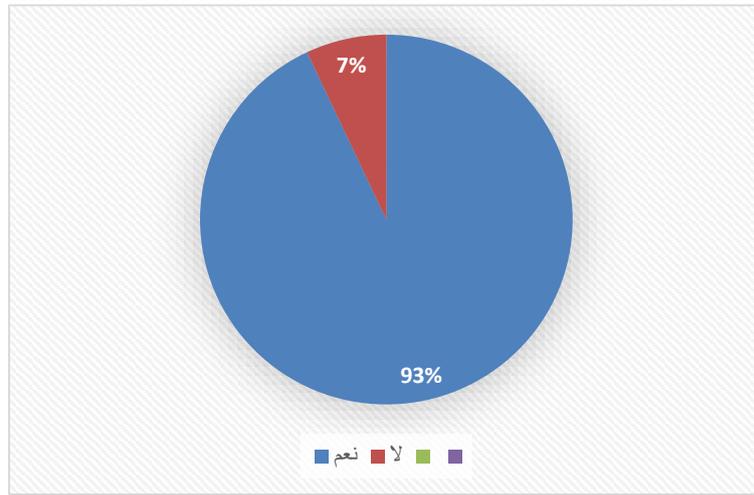
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 17 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 17 نلاحظ ان 95% من التلاميذ يحبون ممارسة الألعاب الجماعية، مقابل 5% لا يحبون الألعاب الجماعية، ومنه نستنتج مدى حب وتعلق التلاميذ بالألعاب الجامعية.

السؤال الثاني: هل اللعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيدا؟

جدول رقم 18: يوضح نسب تكرارات مدى أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	93	%93
لا	7	%7
المجموع	100	%100



شكل رقم 18: يوضح نسب أهمية اللعب الجماعي في جعل التلاميذ سعداء

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 18 نلاحظ ان 93% من التلاميذ يشعرون بالسعادة عند ممارستهم للعبة جماعية، مقابل 7% للتلاميذ لا يشعرون بالسعادة، ومنه نستنتج أن الألعاب الجماعية لها دور كبير في نفسية التلاميذ.

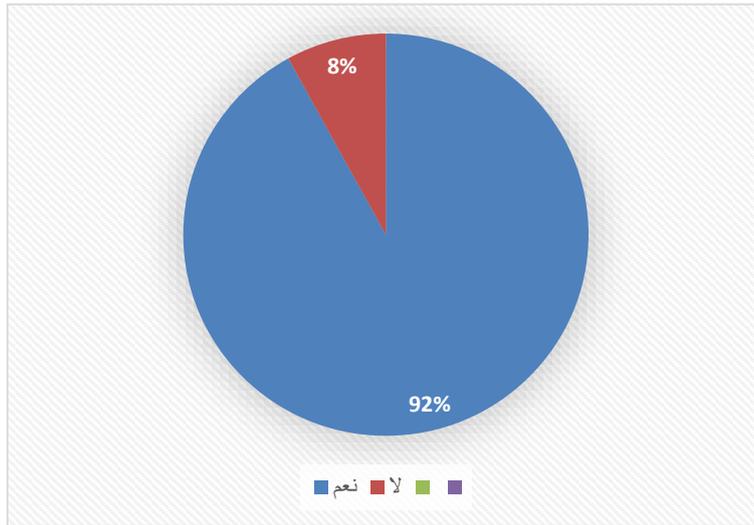
السؤال الثالث: هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟

جدول رقم 19: يوضح نسب تكرارات مدى مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط

النفسي لدى التلاميذ

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	92	%92
لا	8	%8
المجموع	100	%100



شكل رقم 19: يوضح نسب مساعدة اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ

تفسير ومناقشة النتائج:

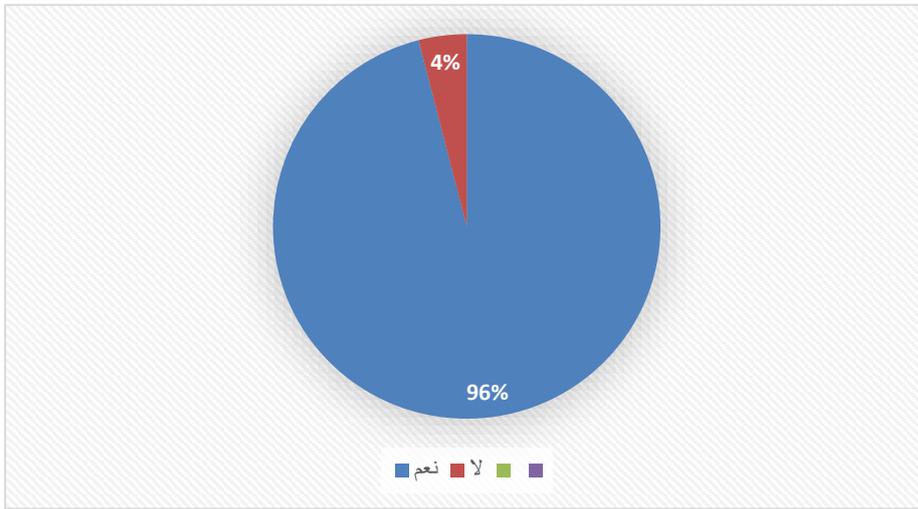
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 1 نلاحظ ان %92 من التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعد في التخفيف من حدة الضغط النفسي، مقابل %8 لا يرون ذلك، ومنه نستنتج أن اللعب الجماعي له دور كبير وفعال في التقليل والتخفيف من حدة الضغط النفسي لدى التلاميذ.

السؤال الرابع: هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية؟

جدول رقم 20: يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	96	%96
لا	4	%4
المجموع	100	%100



شكل رقم 20: يوضح نسب شعور التلاميذ بالراحة عند ممارستهم للعبة جماعية

تفسير ومناقشة النتائج:

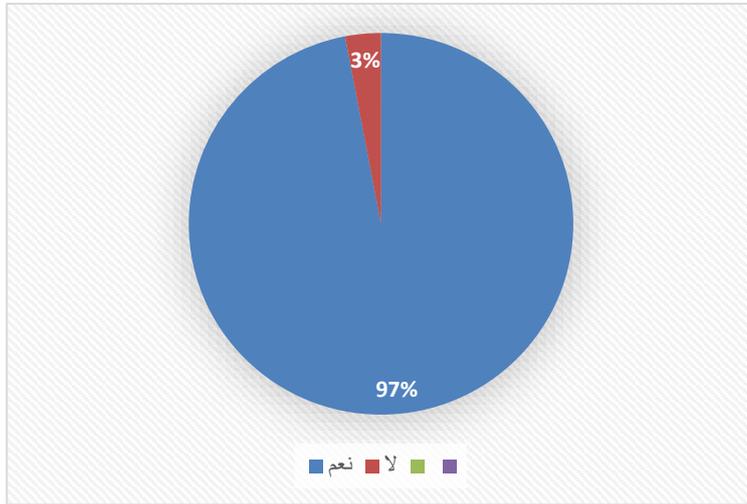
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 20 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 20 نلاحظ ان %96 أغلبية التلاميذ يؤيدون أن ممارسة اللعب الجماعي يشعروهم بالراحة، مقابل %4 يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة نستنتج أن اللعب الجماعي لد دور فعال في التخفيف عن التلاميذ وجعلهم يشعرون بالسعادة.

السؤال الخامس: هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية؟

جدول رقم 21: يوضح تكرارات مدى شعور التلاميذ بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	97	%97
لا	3	%3
المجموع	100	%100



شكل رقم 21: يوضح نسب شعور التلاميذ بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية

تفسير ومناقشة النتائج:

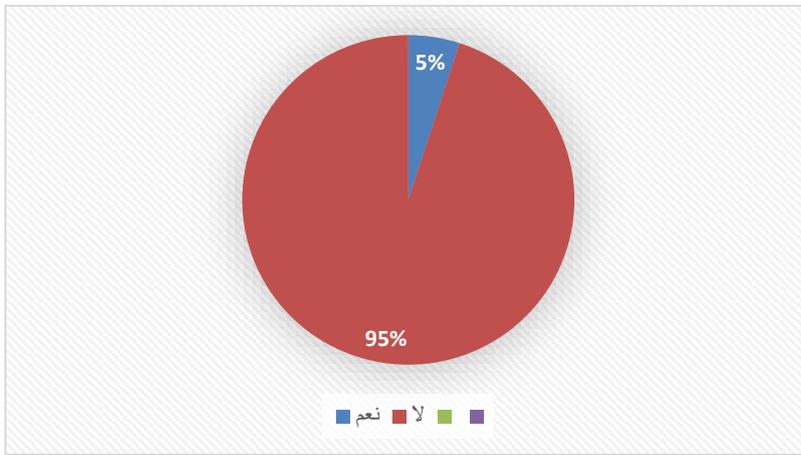
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 21 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 21 نلاحظ ان 97% من التلاميذ لا يشعرون بالملل عند ممارستهم للعبة جماعية، مقابل 3% من التلاميذ يشعرون بالملل، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها نستنتج بأن اللعب الجماعي يساهم بشكل كبير في ابعاد الملل عن التلاميذ.

السؤال السادس: هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال؟

جدول رقم 22: يوضح تكرارات مدى اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	%5
لا	95	%95
المجموع	100	%100



شكل رقم 22: يوضح نسب اللعب الجماعي يجعل تلميذ غاضب وكثير الانفعال

تفسير ومناقشة النتائج:

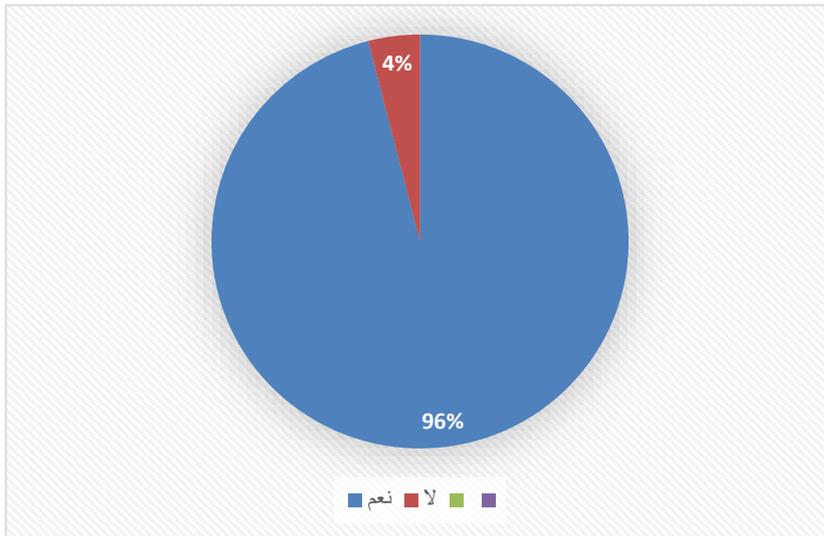
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 22 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 22 نلاحظ ان 95% من التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي لا يجعلهم غاضبين، مقابل 5% يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عنها نستنتج بأن اللعب الجماعي يساعد ويساهم بشكل كبير في إعادة التوازن الانفعالي للتلاميذ.

السؤال السابع: هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟

جدول رقم 23: يوضح نسب تكرارات مدى شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	96	%96
لا	4	%4
المجموع	100	%100



شكل رقم 23: يوضح نسب شعور التلاميذ بالترفيه عند ممارستهم لرياضة جماعية

تفسير ومناقشة النتائج:

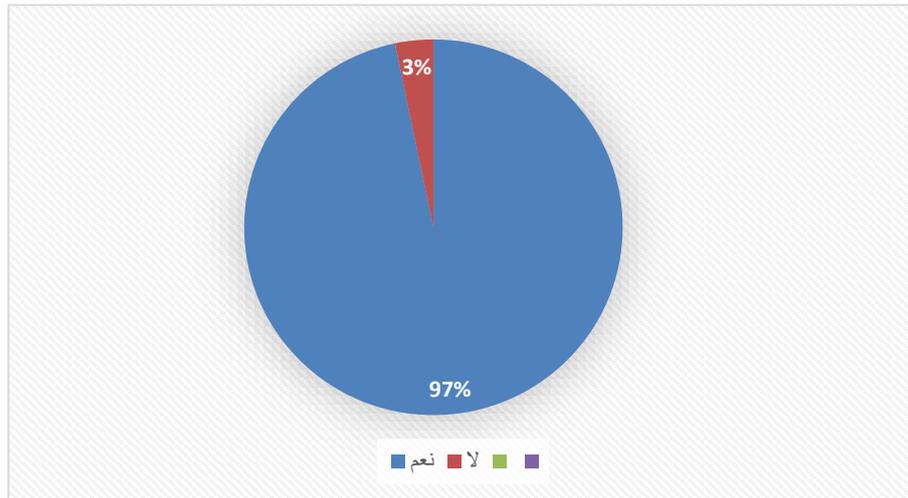
من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 01 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 23 نلاحظ ان 96% من التلاميذ يؤيدون ان اللعب الجماعي يساعدهم في الترفيه عن أنفسهم، مقابل 4% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومنه نستنتج أن اللعب الجماعي له أهمية كبيرة في الترفيه لدى التلاميذ.

السؤال الثامن: هل للألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك؟

جدول رقم 24: يوضح تكرارات مدى أهمية الألعاب الجماعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك.

عرض النتائج:

الجواب	التكرار	النسبة المئوية
نعم	95	%95
لا	5	%5
المجموع	100	%100



شكل رقم 24: يوضح نسب أهمية الألعاب الجامعية في التقليل من الضغوط النفسية لديك

تفسير ومناقشة النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 24 والمبينة في الدائرة النسبية شكل 24 نلاحظ ان 97% من التلاميذ يؤيدون أن اللعب الجماعي يساعد في التقليل من الضغط النفسي، مقابل 5% من التلاميذ يرون عكس ذلك، ومن خلال النسبة الكبيرة التي تحصلت عليها نستنتج بأن الألعاب الجماعية تلعب دور كبير في التقليل من الضغوط النفسية للتلاميذ.

تفسير ومناقشة الفرضيات

1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

من خلال النتائج التي توصلنا إليها بعد استجواب عينة من تلاميذ الطور المتوسط، وبناء على اجاباتهم المتعلقة بالفرضية الاولى للبحث يكون: يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التقليل من الضغط تأكدا من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الأولى والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 01، 02، 03، 04، 05، 06، 07، 08، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة من يؤيدون بأن النشاط الترويحي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، فالرياضة تتصل اتصالا وثيقا بالترويح ولعل الترويح هو أقدم النظم الاجتماعية ارتباطا بالرياضة، وهذا ما تؤكد نظرية الترويح، ويعتقد رائد الترويح براتيبيل Brayhtbil "أن دور مؤسسات الترويح وانشطة الفراغ في المجتمع المعاصر قد أصبحت كثيرة، وخاصة فيما يتعلق بالأنشطة البدنية الرياضية، بحيث تتنوع مشاركة الأفراد والجماعات في ضوء الاعتبارات المختلفة كالسن، والميول، ومستوى المهارة.... الأمر الذي يعمل على تخطي هوة انفصال الأجيال وتضييق الفجوة بينهم، وبالتالي يربط المجتمع بشبكة من الاهتمامات والاتصالات من خلال الأسرة مما ينتج قدرا كبيرا من التماسك والتفاهم.

إن هذا النوع من النشاط يهدف إلى الاسترخاء وإزالة التوتر، والضغط النفسي، وهذا بتحقيق الذات ونمو الشخصية والنضج الاجتماعي.<sup>1</sup>

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني الترويحي له دور في التقليل من الضغط النفسي.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، مرجع سابق، 1996، ص 193.

2- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط، وبناء على اجاباتهم المتعلقة بالفرضية الثانية للبحث يكون، يلعب النشاط البدني التنافسي أهمية في التخفيف من الضغط النفسي، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثانية والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 09، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن النشاط التنافسي يساهم في التخفيف من الضغط النفسي، وهذا ما يؤكد بعض آراء الباحثين مثل الباحث امين أنور الخولي الذي يؤكد "أن الفرد عندما يمارس النشاط البدني التنافسي فإنه يخوض ضمن مفهوم التنافس الذي يحتوي على مشاعر كثيرة ما يعمد الفرد إلى اخفائها وعدم ابرازها بوضوح في الحياة العامة، لكن الرياضة لا تتجاهل هذه المشاعر بل بترزها وتظهرها في إطارها الاجتماعي الصحيح، ويعتبر مفهوم المنافسة المفهوم الأكبر ارتباطا بالنشاط البدني الرياضي مع غيره من سائر أشكال النشاط البدني كالترجيح واللعب..... ذلك أن روعة الانتصار وبهجته لا تتم إلا من خلال إطار تنافسي، كاحترام قوانين اللعب".<sup>2</sup>

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن النشاط البدني التنافسي له أهمية في التقليل من الضغط النفسي.

<sup>2</sup>- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 194.

3- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالث:

من خلال النتائج التي توصلت إليها بعد استجواب عينة من التلاميذ الطور المتوسط، وبناء على اجابتهم المتعلقة بالفرضية الأولى للبحث يكون: تلعب الألعاب الجماعية دور في التخفيف من الضغط النفسي، تأكدت من صحة الفرضية بعد جمع إجابات الفرضية الثالثة والتي تضم ثمانية أسئلة تم عرضها وتحليلها في الجدول رقم 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، والتي كانت إجابات التلاميذ بنسبة كبيرة ممن يؤيدون بأن الألعاب الجماعية تساهم في التخفيف من الضغط النفسي، وهذا ما يؤكد بعض آراء الكتاب والباحثين حيث "تجد كل باروش وأندريولا إلى دور الالعاب في تحقيق التوافق الانفعالي".

كما أكد أماستر أن استخدام الألعاب يساعد الفرد على أن يتعامل مع الأدوات والألعاب على المستوى اللاشعوري ليرتاح من التوتر والقلق المصاحب<sup>3</sup>.

وهذا يدل على أن ممارسة الألعاب الجماعية يقلل من حدة القلق النفسي لدى التلاميذ مما يدل على صحة الفرضية.

من خلال هذه الأجوبة نستنتج بأن الألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغط النفسي.

<sup>3</sup>- أمين أنور الخولي، مرجع سابق، ص 197.

4- الاستنتاج العام:

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي والتي تحتوي على مختلف المعلومات الإحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا التي تدور حول الإشكالية التالية:

للنشاط البدني الرياضي دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

ومن خلال الاستنتاجات التي توصلت إليها في المحاور السابقة والتي تشمل الفرضيات الثلاث يمكن استنتاج ما يلي:

-نتائج المحور الأول تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي الترويحي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-نتائج المحور الثاني تؤكد لنا أن النشاط البدني الرياضي التنافسي له دور في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

-نتائج المحور الثالث تؤكد لنا أن الألعاب الجماعية لها دور في التخفيف من الضغط النفسي لدى تلاميذ الطور المتوسط.

ومن خلال ما ذكرناه فإن دراستي زيادة على الفرضية العامة والفرضيات الجزئية المحققة بعد اختبارها فإن الأهم من هذا كله يجب أن يكون هناك تقبل كبير للنشاط الرياضي في التقليل من الضغط لدى تلاميذ الطور المتوسط.

5-الإقتراحات والتوصيات:

أقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي أرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمله هذا الموضوع وكانت كالتالي:

-إعطاء الأهمية البالغة لتكاملية العلوم وأخذها بعين الاعتبار في ميدان الرياضة لكونها مركب متكامل من العديد من الاختصاصات.

-الاهتمام بفئة التلاميذ طور المتوسط عن طريق تنويع النشاطات داخل المتوسطات.

-العمل على جعل التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.

-العمل على الإكثار من الألعاب الجماعية في حصص التربية البدنية والرياضية.

-تخصيص أماكن وقاعات رياضية خاصة لممارسة الأنشطة البدنية لجعلها مجال للتخلص من بعض الضغوطات النفسية.

-تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو من الأولياء.

-الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.

-التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.

-القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.

خاتمة

انطلاقاً مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية، واستناداً إلى النتائج المحصل عليها من الاستبيان استنتج بأن النشاط الرياضي نشاط أساسي بالغ الأهمية لا يقل أهمية عن النشاطات الأخرى، ويعتبر متنفساً للتلاميذ من عناء الدراسة، يهدف أساساً إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية، وبالأخص الجانب النفسي.

كما أنه نشاط يسعى ويهدف إلى تحسين وتكوين نفسية وشخصية التلميذ المتمدرس، ويقوي له روح الحماسة والرغبة في التنافس، كما أن هله أثار وانعكاس إيجابي عليه، فهو متنفس للتلاميذ من ضغط وروتين الدراسة، فهم يرون فيها نشاطاً للترويح عن النفس واللعب بحرية محاولين نسيان قيود الدراسة النظرية داخل القسم، كما يرون فيه مجالاً لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر، فممارسة النشاط الرياضي يخلق جو من التآخي والتعاون فيما بينهم.

وانطلاقاً من النتائج المتوصل إليها وجدت أن للنشاط البدني الرياضي أهمية بالغة في حياة التلميذ المدرسية، فهي ليست مجرد لعب فقط أو مجرد ملئ للفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ، وهذا فيما يتجلى في انعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والصحية.

وفي الأخير يمكن القول أن للنشاط البدني الرياضي آثار إيجابية على النواحي النفسية والاجتماعية والصحية على التلميذ المتمدرس فهي تساعده في حياته اليومية والدراسية، ونتمنى في الأخير أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع:

### المصادر والمراجع:

#### ➤ باللغة العربية

- 1-البكري البكري، عجوز ناديا، علم النفس المدرسي، ط1، دار المعتز للنشر والتوزيع، الأردن، 2007.
- 2-بن تومي عبد الناصر، محاضرات ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر، 2007-2008.
- 3-تشارلز بيكر، ترجمة: لحسن معوض، كمال صالح عبده، أسس التربية البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 4-الحسن احسان محمد، الأسس العلمية لمنهاج البحث الاجتماعي، دار النشر، 1982.
- 5-خاطر أحمد، القياس في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، بغداد، 1988.
- 6-الخولي أمين أنور، أصول التربية البدنية والرياضية، مدخل تاريخ وفلسفة، دار الفكر، 1996.
- 7-خولي أمين أنور، أصول التربية المدرسية، دار الفكر العربي، مصر، 1996.
- 8-الخولي أمين أنور، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والأدب والفنون، الكويت، 1996.
- 9-الرشيدي توفيق هارون، الضغوط النفسية: طبيعتها ونظرياتها مطبعة الجامعة، مصر، مكتبة الانجلو المصرية للنشر، 1999.
- 10-زاكي أحمد، معجم العلوم الإسلامية، مكتبة لبنان، 1977.
- 11-زكي أحمد، معجم العلوم الاجتماعية، مكتبة لبنان، 1988.
- 12-سلامة إبراهيم أحمد، الاختبارات والقياسات في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1990.
- 13-سوييف مراد، الأسس النفسية للتكامل النفسي، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر، 1970.
- 14-سي موسى عبد الرحمن، الصدمة والحد من الطفل والمرافق، نظرية الاختبارات الاسقاطية، ط2، جامعة المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2002.
- 15-سيجموند فرويد، الكف العرض القلق، ط3، ترجمة عثمان نجاتي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1997.

- 16- شحاتة حسن، زينب النجار، معجم المصطلحات التربوية والنفسية، ط1، الدار المصرية اللبنانية، لبنان، 2003.
- 17- شريف ليلي، أساليب مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بنمط الشخصية لدى أطباء الجراحة، سوريا، جامعة دمشق، 2002.
- 18- شلتوت حسن، التنظيم والإدارة في التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 19- شلتوت حسن، حسن معرض، التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 20- شيخاني سمير، الضغط النفسي، أسبابه المساعدة الذاتية، دار الفكر العربي لبنان.
- 21- صالح احمد زكي، علم النفس التربوي، ط1، مكتبة نهضة، سنة 1992.
- 22- طه عبد العظيم حسين، سيكولوجية العنف العائلي والمدرسي، ط1، دار الجامعة الجديدة، الإسكندرية، 2007.
- 23- عباس أحمد السمراي، بسطويسي، طرق التدريس في مجال التربية البدنية، بغداد، 1984.
- 24- عباس أحمد السمراي، عبد الكريم محمد السمراي، كفايات تدريبيه في طرائق تدريس التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1991.
- 25- عبد الرحمن محمد العيسوس، الجديد في الصحة النفسية، منشأة معارف الإسكندرية، 2001.
- 26- عبد الله بن المكرم، لسان العرب، المجلد الأول، 1981.
- 27- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994.
- 28- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر 1982
- 29- علاوي حميد، علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعارف، 1994.
- 30- علي بشير الغاندي وآخرون، المرشد الرياضي التربوي المنشأة العامة للنشر والاعلان والتوزيع، ط1، ليبيا، 1983.
- 31- علي عسكر، ضغوطات الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في مصر التوتر والقلق، ط2، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.

## قائمة المراجع:

- 32-عنايات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، 1998.
- 33-عوض خليل، مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، القاهرة، مصر : دار المعارف، 1971 .
- 34-العيساوي علي، سيكولوجية المراهق والمسلم المعاصر، الكويت: دار الوثائق، 1987.
- 35-العيساوي علي، علم نفس النمو، دار المعرفة الجامعية، الكويت، 1995.
- 36-الغزير أحمد نايل، أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر والتوزيع، الأردن، 2009.
- 37-غنيات محمد أحمد فرج، مناهج وطرق تدريس التربية البدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- 38-فاخر عاقل، معجم النفس انجليزي عربي، دار الملايين، بيروت، 1977.
- 39-فاروق السيد عثمان، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2001.
- 40-فاروق السيد عثمان، القلق وغدارة الضغوط النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- 41-قاسم المندلأوي وآخرون، أصول التربية الرياضية في مرحلة الطفولة المبكرة، بغداد، 1989.
- 42-قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية البدنية والرياضية، العراق، جامعة الموصل، 1990.
- 43-القائدي علي، المرشد التربوي الرياضي، طرابلس: المنشآت العامة للنشر والتوزيع والاعلان، 1983.
- 44-كمال عبد الحميد: مقدمة التقويم في التربية البدنية، القاهرة، 1994.
- 45-لطفي عبد الفتاح، طرق التدريس التربية الرياضية والتعليم الحركي، دار المكتبة الجامعية، مصر، 1972.
- 46-ليلي يوسف، سيكولوجية اللعب والتربية، ط2، مصر، 1992.
- 47-ماهد محمود سعد، نيلي رمزي فهمي، طرق التدريس في التربية البدنية، 1988، ص 204.
- 48-محسن محمد حمص، المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، جامعة الإسكندرية، مصر، 1997.

- 49-محمد أسعد، مشكلة الطفولة والمراهقة، بيروت لبنان: دار الآفاق الجديدة، 1991.
- 50-محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 51-محمد حسن علاوي، ومحمد نصر الدين عضبان، القياس في التربية الرياضية وعلم القياس الرياضي، ط3، القاهرة: دار الفكر العربي، 1996.
- 52-محمد خاسف مصطفى بن سالم: المجتمع الجزائري بين التربية البدنية والرياضية، مذكرة نهاية الليسانس، 1998.
- 53-محمد سعيد، علم نفس النمو، الكويت: دار البحوث العلمية، 1988، ص 154.
- 54-محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية: القاهرة، مصر.
- 55-محمد عبد المنعم أمال، الإرشاد النفسي ومواجهة الضغوط النفسية لدى الأسر المتخلفين عقليا، مكتبة الزهراء، 2006.
- 56-محمد عوض سيوني وآخرون: نظريات وطرق التربية البدنية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، 1992.
- 57-محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، د.س.ن.
- 58-محمد قاسم عبد الله، مدخل إلى الصحة النفسية، ط1، دار الفكر، حلب، 2001.
- 59-محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق تدريس تربية بدنية ورياضية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1992.
- 60-مصطفى حسين الباهي، علم النفس الفيزيولوجي، نظريات، تحليلات، تطبيقات، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، مصر، 2002.
- 70-مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعد زغلول: منهاج التربية البدنية والرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1990.
- 71-منسي أحمد، علم النفس التربوي للمعلمين، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 72-منير هاشم الخطيب: تاريخ التربية الرياضية، ط1، جامعة بغداد، 1988.

- 73-ناهـد مـحمـود سـعد، نـيلـي الرـمزـي فـهـمـي، طـرق التـدرـيس فـي التـربـيـة البـدنـيـة، 1968.
- 74-نشواتي عبد المجيد، علم النفس التربوي، عمان، دار الفرقان، 1984.
- 75-نوال محمد عطية، التكيف النفسي والاجتماعي، مصر، دار القاهرة للنشر والتوزيع، 2001.
- 76-وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي على ضوء علم النفس المعرفي، المفاهيم، النظريات، البرامج، ط1، دار الوفاء، 2008.

➤ المراجع باللغة الأجنبية:

- 77-Danielle Marcelli, Alain Beaconie : adomescence et psychopathologie, ed Masson, 7ed, Paris, 2008.
- 78-Dictionnaire usvel de psychologie, paris, 1983.
- 79-Eric Ferans, quelle école pour la république, chronique de la vie scolaire, éd l'hurmattan, paris, 2009.
- 80-François Testu, Rythme de vie et scolaire, ed Masson, Paris 2008.
- 81-Gabriel Wah, comprendre et prévenir l'échec scolaire, éd : Odile jacob, Paris 2007.
- 82-Ghaud : psychologie sport et de l'activité physique, paris, 1998.
- 83-Gutave Nicolas-Ficher : Psychologie des violences sociales, ed Dunod, Paris, 2004.
- 84-Missoum G : psycho pédagogie desactroités du corps, ed vigot paris, 1986
- 85-Nafi Rabah M finalité actiote physique et sporties dans la renaissance et le mode contemporaine r.s.e.p.s, vol 2000.
- 86-nombert sillany : Dictionnaire usvel de psychologie, paris, 1983.

ملاحق

استمارة استبيان في صورتها  
النهائية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أعزائي التلاميذ

في إطار قيام الباحث بمذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التربية البدنية.

تحت عنوان:

"أهمية النشاط البدني الرياضي في التقليل من الضغط النفسي لدى تلاميذ التعليم المتوسط"

فالباحث في حاجة ماسة لمساهمتم في انجاز عمله بنجاح بصفتم الاشخاص المؤهلين لتزويدنا  
بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع.

ارجو منكم الاجابة عن الاسئلة الاستبيان بعناية، ونتعهد بحفظ سرية اجابتم التي ان تستخدم الا  
لأغراض علمية

ولكم جزيل الشر والاحترام.

المعلومات الشخصية:

المؤسسة: .....

السن: .....

ملاحظة: ضع إشارة X في الخانة المناسبة

لا	نعم	الأسئلة
<b>المحور الأول: يلعب النشاط البدني الترويحي دور في التخفيف من الضغط النفسي</b>		
		01 هل الجانب الترويحي من مهمة التربية البدنية والرياضية يساعدك في تحقيق التوازن النفسي والشعور بالسعادة؟
		02 هل تشعر بالترويح عند ممارستك النشاط البدني الرياضي؟
		03 هل تشعر بالاطمئنان عند ممارستك للنشاط الرياضي مع الزملاء؟
		04 هل تشعر بالمتعة عندما يقترب وقت أداء النشاط الرياضي؟
		05 هل للجانب الترويحي من النشاط الرياضي دور في التقليل من الانفعالات؟
		06 هل تشعر بالسعادة والسرور عند مشاركة زملائك في النشاط البدني الرياضي؟
		07 هل الأنشطة البدنية التي يختارها الأستاذ تشعرك بالحماس؟
		08 حسب رأيك هل ممارستك للنشاط البدني الترويحي سيساعدك على حل مشاكلك والتغلب عليها؟
<b>المحور الثاني: يلعب النشاط البدني التنافسي دور في التقليل من الضغط النفسي</b>		
		01 هل تحب ممارسة النشاط التنافسي؟
		02 هل يلعب النشاط التنافسي دورا في التنفيس الانفعالي؟
		03 هل تتفعل عند خسارتك في منافسة مع خصمك؟
		04 هل النشاط التنافسي يمنحك السعادة؟
		05 هل تشعر بالتوتر عند ممارستك للنشاط التنافسي؟
		06 هل للنشاط التنافسي أهمية من حيث الرفع من الدافعية لديك؟
		07 هل هناك دور لمقابلة ضد خصمك في الرفع من مستوى القلق؟
		08 هل للنشاط التنافسي دور في تنمية القدرات البدنية لديك؟
<b>المحور الثالث: للألعاب الرياضية الجماعية دور في التخفيف من الضغط</b>		
		01 بصفتك تلميذ هل تحب ممارسة الألعاب الجماعية؟
		02 هل للعب الجماعي في حصة التربية البدنية والرياضية يجعلك سعيدا؟
		03 هل يساعدك اللعب الجماعي في التخفيف من حدة الضغط النفسي؟
		04 هل تشعر بالراحة عند ممارستك للعبة جماعية؟
		05 هل تشعر بالملل عند ممارستك للعبة جماعية؟
		06 هل اللعب الجماعي يجعلك غاضبا وكثير الانفعال؟
		07 هل تشعر بالترفيه عند ممارستك لرياضة جماعية؟
		08 هل للألعاب الجماعية لها دور في التقليل من الضغوط النفسية لديك؟