

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة الجزائر 03 – إبراهيم سلطان شيبوط
معهد التربية البدنية و الرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية
تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي

فعالية برنامج تربوي تروحي رياضي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ ثانوية الشهيد مفتي عبد القادر بولاية المدية

إشراف :

أ.د/ بن شرنين عبد الحميد

إعداد الطالب:

بلال حسين

السنة 2021/2020

إهداء

إلى من قال فيها المصطفى صلى الله عليه وسلم :

" الجنة تحت أقدام الأمهات "

إلى نسمة الحياة التي أعيش بها أمي الغالية " حفظها الله "

إلى من علمني الجد والاجتهاد والصبر .. وان مسافة الألف ميل تبدأ بخطوة

..... أبي العزيز حفظه الله وعجل بشفائه

إلى جميع الأهل والأقارب

إلى جميع الأصدقاء وزملاء الدراسة والعمل

..... إلى كل من حملهم قلبي ونسيهم قلبي

شكر وتقدير

إن الشكر و الحمد لله الذي وفقني إلى إتمام هذا العمل المتواضع .

كما يسعدني أن أتوجه بالشكر الخاص للأستاذ المشرف الأستاذ الدكتور بن شرنين عبد الحميد

فشكراً على كل شيء

كما أتقدم بالشكر لكل من ساعدني في إنجاز هذا البحث

سواء من قريب أو بعيد و لو بكلمة تشجيع

والشكر لكل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم

ملخص البحث :

1. الملخص باللغة العربية :

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى فعالية برنامج رياضي تروحي تربوي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، حيث قدرت العينة بـ (40) تلميذا موزعين على مجموعتين، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة، من ثانوية الشهيد مفتي عبد القادر بولاية المدية، اختيروا بالطريقة المقصودة، حيث أستخدم في الدراسة برنامج تروحي رياضي ومقياس القلق الصريح، كما استخدم المنهج التجريبي الملائم لطبيعة موضوع الدراسة، واستعملت الوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .
- الانحرافات المعيارية .
- اختبار مان وتي (U) لعينتين مستقلتين.
- اختبار ولكوكسون لعينتين مرتبطتين .
- معامل الارتباط

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) حيث تحصل على النتائج التالية :

- يوجد تكافؤ بين العينة الضابطة والتجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق، أما في القياس البعدي فالعينة التجريبية تتميز بقلق منخفض، عكس العينة الضابطة التي تتميز بقلق مرتفع.

- وانه العينة التجريبية تميزت بقلق منخفض عكس القياس القبلي ، التي كان فيها مستوى القلق مرتفع ، وهنا تبين دور البرنامج التروحي الرياضي التربوي ، بتأثير ايجابي على مستوى درجات القلق

- للبرنامج التروحي الرياضي التربوي تأثير ايجابي كبير بالنسبة لدرجات القلق على تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي

الكلمات المفتاحية :

البرنامج التروحي الرياضي . القلق . خصائص المراهقة.

Research Summary :

The study aimed to know the effectiveness of an educational recreational sports program in alleviating the degree of anxiety among students of the final stage of secondary education, where the sample was estimated at (40) students distributed over two groups, an experimental group and a control group, from Mefti Abdelkader secondary school. The intended method, in which the sports recreational program and the explicit anxiety scale were used in the study, and the experimental method appropriate to the nature of the subject of the study was used, and the following statistical methods were used:

The tools that were used :

- The intermediate calculation.
- The criteria bend
- The test of Man Whitney for two independent samples
- The test of Wilcoxon for two linked samples.

The treatment was accomplished thanks to S P S S programme.

-The results were as following:

- There was parity between the control and the experimental sample in the pre-measurement on the anxiety scale, while in the dimensional measurement, the experimental sample was characterized by low anxiety, unlike the control sample, which was characterized by high anxiety.
- The experimental sample was characterized by low anxiety, contrary to the pre-measurement, in which the level of anxiety was high, and here the role of the educational sports recreational program was shown, with a positive effect on the level of anxiety bikes
- The educational sports recreational program had a great positive impact on the degrees of anxiety on students of the final stage of secondary education

key words :

Sports Recreational Program - Anxiety. Adolescence characteristics

المحتوى

| | |
|-----------------------|----|
| الإهداء..... | أ |
| الشكر و التقدير..... | ب |
| ملخص البحث..... | ج |
| المحتوى..... | هـ |
| قائمة الجداول..... | م |
| الأشكال البيانية..... | ن |

المقدمة

| | |
|------------------|----|
| مقدمة البحث..... | 02 |
|------------------|----|

التعريف بالبحث

| | |
|-----------------------|----|
| 1. مشكلة البحث..... | 06 |
| 2. فروض البحث..... | 07 |
| 3. أهداف البحث..... | 09 |
| 4. أهمية البحث..... | 09 |
| 5. مصطلحات البحث..... | 10 |

الباب الأول

الفصل الأول

الدراسات السابقة و المشابهة

| | |
|---|----|
| تمهيد..... | 14 |
| 1.1 دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية..... | 14 |
| 2.1 دراسات تناولت القلق..... | 22 |
| 3.1 التعليق على الدراسات..... | 27 |
| 4.1 نقد الدراسات..... | 30 |
| خلاصة..... | 32 |

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي الترويحي

- تمهيد 34
- 1 - تعريف النشاط البدني والرياضي..... 35
- 1-1- تعريف النشاط..... 35
- 1-2- تعريف النشاط البدني 35
- 1-3- تعريف النشاط البدني والرياضي..... 36
- 2-1 أنواع النشاطات والألعاب البدنية 37
- 2-1- أنواع النشاط البدني 38
- 3- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني..... 39
- 3-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي..... 39
- 3-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي البدني..... 40
- 4- أهداف النشاط البدني الرياضي 41
- 4-1- أهداف النشاط البدني بصفة عامة..... 41
- 4-2- النشاط البدني من الناحية الصحية..... 41
- 4-3- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق..... 43
- 5- العوامل التي تساعد الفرد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي..... 44
6. التربية البدنية والرياضية 46
- 1.6 مفهوم التربية البدنية والرياضية..... 46
- 2.6 أهداف التربية الرياضية والبدنية في المرحلة الثانوية..... 47
- 3.6 مفهوم حصة التربية الرياضية والبدنية..... 48

| | |
|---------|--|
| 49..... | 7. أهداف حصة التربية البدنية والرياضية..... |
| 50..... | 1.2. الترويح..... |
| 50..... | 1.1.2. مفهوم الترويح..... |
| 51..... | 2.1.2. دوافع الترويح..... |
| 53..... | 3.1.2. أنواع الترويح..... |
| 54..... | 4.1.2. آثار الترويح..... |
| 54..... | 5.1.2. أغراض الترويح ومميزاته..... |
| 55..... | 6.1.2. علاقة الترويح بالتربية والتربية الرياضية..... |
| 56..... | 2.2. الترويح الرياضي..... |
| 56..... | 1.2.2. مفهوم الترويح الرياضي..... |
| 56..... | 2.2.2. أنواع النشاط الترويحي الرياضي..... |
| 57..... | 3.2.2. خصائص الترويح الرياضي..... |
| 58..... | 4.2.2. تأثيرات الأنشطة الترويحية..... |
| 62..... | 1.4.2.2. التأثيرات البدنية والفسولوجية للأنشطة الترويحية..... |
| 63..... | 2.4.2.2. التأثيرات الاجتماعية للأنشطة الترويحية..... |
| 63..... | 3.4.2.2. التأثيرات النفسية للأنشطة الترويحية..... |
| 65..... | 5.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي..... |
| 66..... | 3.2. البرنامج الترويحي الرياضي..... |
| 66..... | 1.3.2. تعريف البرنامج الترويحي الرياضي..... |
| 66..... | 2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي..... |
| 67..... | 3.3.2. أهداف البرامج الترويحية الرياضية..... |
| 68..... | 4.3.2. خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية..... |
| 68..... | 5.3.2. اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية..... |
| 69..... | 6.3.2. صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح..... |
| 70..... | 70. خلاصة..... |

الفصل الثالث القلق و النظريات المفسرة للقلق

| | |
|---------|---------------------------------|
| 72..... | تمهيد..... |
| 73..... | 1. تعريف القلق..... |
| 74..... | 2. أنواع القلق..... |
| 76..... | 3. درجات القلق..... |
| 77..... | 4. أعراض القلق..... |
| 78..... | 5. أسباب القلق..... |
| 79..... | 6. مصادر القلق..... |
| 80..... | 7. الأساليب العلاجية للقلق..... |
| 85..... | 8. القلق والخوف..... |
| 88..... | 9. القلق النفسي العام..... |
| 90..... | - خلاصة..... |

النظريات المفسرة للقلق

| | |
|---------|----------------------------|
| 92..... | تمهيد..... |
| 93..... | 1. النظرية البيولوجية..... |
| 93..... | 2. النظرة السلوكية..... |
| 94..... | 3. النظرة المعرفية..... |
| 94..... | 4. النظرية التحليلية..... |
| 95..... | 5. النظرية الإنسانية..... |
| 96..... | خلاصة..... |

الفصل الرابع خصائص المراهقة المتأخرة و مرحلة التعليم الثانوي

المراهقة

| | |
|-----------|--|
| 98..... | تمهيد..... |
| 99..... | 1. مفهوم المراهقة |
| 100..... | 2. المراحل الزمنية للمراهقة |
| 101..... | 3. تقسيمات مرحلة المراهقة..... |
| 101 | 1.3. التقسيمات الثنائية..... |
| 102..... | 2.3. التقسيمات الثلاثية..... |
| 103..... | 3.3. التقسيمات الرباعية..... |
| 103..... | 4. خصائص المراهقة..... |
| 103 | 1.4. الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية..... |
| 115 | 2.4. الخصائص الحركية..... |
| 105..... | 3.4. الافتقار للشاقة..... |
| 106..... | 4.4. نقص هادفية الحركات..... |
| 106..... | 5.4. الزيادة المفرطة في الحركات..... |
| 106..... | 6.4. اضطراب القوى المحركة |
| 107..... | 7.4. نقص في القدرة على التحكم..... |
| 107..... | 8.4. التعارض في اللاسلوك الحركي العام..... |
| 111 | 3.4. النمو العقلي..... |

| | |
|-----|---|
| 111 |9.4. النمو الاجتماعي |
| 112 |10.4. النمو الانفعالي |
| 112 |11.4. النمو الأخلاقي للمراهق |
| 113 |5. حاجات المراهقين الأساسية |
| 114 |1.5. الحاجة إلى الأمن والأمان |
| 114 |2.5. الحاجة إلى الحب و القبول |
| 114 |3.5. الحاجة إلى مكانة الذات |
| 115 |4.5. الحاجة إلى الإشباع الجنسي |
| 115 |5.5. الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار |
| 115 |6.5. الحاجة إلى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات |
| 115 |6. أنواع المراهقة |
| 116 |7. المشكلات والتحديات السلوكية للمراهقة |
| 116 |1.7. التحديات السلوكية |
| 117 |2.7. مشكلات المراهقة |
| 121 |8. أهمية دراسة المراهقة |
| 121 |9. دور المربي في مرحلة المراهقة |
| 124 |10. أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق |
| 127 |خلاصة |

مرحلة التعليم الثانوي

| | |
|-----------|--|
| 129..... | تمهيد |
| 130..... | 1. مرحلة التعليم الثانوي |
| 131..... | 2. مكانة التربية البدنية و الرياضية في المرحلة الثانوية |
| 132..... | 3. أهداف التربية البدنية الرياضية في مرحلة التعليم الثانوي |
| 133..... | 3.1. أهداف المجال الحسي الحركي |
| 134..... | 3.2. أهداف المجال الاجتماعي |
| 134 | 3.3. أهداف المجال المعرفي |
| 134..... | 4.3. المجال المعرفي |
| 134..... | 5.3. المجال النفسي |
| 135..... | 6.3. المجال الحركي |
| 135..... | 4. التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المرحلة الثانوية |
| 137..... | 5. علاقة التربية الرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى |
| 138..... | 1.5. العلاقة التربوية بين المدرس و التلميذ في التربية البدنية و الرياضية |
| 138..... | 6. برنامج التربية البدنية الرياضية |
| 139..... | 7. توزيع الحصص في كل مادة |
| 139..... | خلاصة |

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية الميدانية للبحث

| | |
|----------|---|
| 142..... | تمهيد |
| 142..... | 1. الدراسة الاستطلاعية |
| 143..... | 2. منهج البحث |
| 144..... | 3. مجتمع عينة البحث |
| 145..... | 4. مجالات البحث |
| 146..... | 5. متغيرات البحث |
| 148..... | 6. أدوات البحث |
| 148..... | 7. الأسس العلمية لأدوات البحث |
| 148..... | 1.7. خطوات بناء أداة جمع البيانات |
| 148..... | 2.7. الأسس العلمية لأدوات الدراسة الاستطلاعية |
| 148..... | 3.7. الأسس العلمية لمقياس القلق |
| 148..... | 1.3.7- صدق مقياس القلق |
| 149..... | 2.3.7- ثبات مقياس القلق |
| 149..... | 8. بناء وخصائص البرنامج التروحي الرياضي التربوي المقترح |
| 158..... | 9. الوسائل الإحصائية المستعملة |
| 159..... | خلاصة |

الفصل السادس

عرض و تحليل و مناقشة النتائج

| | |
|-----------|---|
| 162 | تمهيد |
| 162..... | 1. نتائج وتحليل الفرضية الأولى |
| 162..... | 1.1. التحقق من عدم وجود قيم شاذة |
| 163..... | 2.1. إختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk's Test) |
| 164..... | 2. نتائج وتحليل الفرضية الثانية |
| 165..... | 1.2. التحقق من عدم وجود قيم شاذة |
| 166..... | 2.2. إختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk's Test) |

| | |
|----------|---|
| 168..... | 3. تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة. |
| 170..... | 4. الاستنتاجات..... |
| 170..... | 5. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية..... |
| 175..... | المصادر و المراجع |
| 180..... | الملاحق..... |
| 182..... | الملحق رقم 01 |
| 185..... | الملحق رقم 02..... |
| 201..... | الملحق رقم 03..... |

قائمة الجداول

| الصفحة | العنوان | الرقم |
|--------|--|-------|
| 109 | جدول رقم (01) يمثل الخصائص الجسمية للمراهقة. | 1 |
| 145 | جدول رقم (02) يبين معامل الارتباط للقلق | 2 |
| 146 | جدول رقم (03) يبين معامل الثبات الكلي باستخدام ألفا كرونباخ في مقياس القلق | 3 |
| 147 | جدول رقم (04) يبين معامل الثبات مقياس القلق بالتجزئة النصفية | 4 |
| 149 | الجدول رقم(0 5) يمثل عدد و توزيع العينة المدروسة | 5 |
| 149 | جدول رقم (06) يبين مدى تجانس بين العينتين الضابطة والتجريبية | 6 |
| 150 | جدول رقم (07) يبين قيمة مان وتي u للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للمقياس القبلي. | 7 |
| 155 | جدول رقم(08) يبين توزيع حصص البرنامج | 8 |
| 155 | جدول رقم (09) يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح | 9 |
| 162 | الجدول رقم (10) ننتيجة اختبار شايبيرو-ويلك | 10 |

| | | |
|-----|---|----|
| 164 | جدول رقم (11) متوسطي رتب المجموعتين | 11 |
| 164 | جدول رقم (12) قيمة اختبار اختبار مان وتي | 12 |
| 165 | الجدول رقم (13) نتيجة اختبار شايبيرو-ويلك | 13 |
| 167 | جدول رقم (14) متوسطي رتب المجموعتين | 14 |
| 167 | جدول رقم (15) قيمة اختبار اختبار مان وتي | 15 |

قائمة الأشكال البيانية

| الرقم | العنوان | لصفحة |
|-------|---|-------|
| 1 | الشكل رقم (1) رسم الصندوق للتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات المجموعتين | 161 |
| 2 | الشكل رقم (2) شكل توزيع درجات المجموعتين | 163 |
| 3 | الشكل رقم (3) رسم الصندوق للتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات المجموعتين | 164 |
| 4 | الشكل رقم (4) شكل توزيع درجات المجموعتين | 165 |

مقدمة

مقدمة البحث

تولي معظم النظريات النفسية المفسرة لظاهرة القلق مكانة كبيرة في دراستها للشخصية والسلوك في حالات السواء والانحراف، وفي المستويات العمرية المختلفة؛ فالقلق حقيقة من حقائق الوجود الإنساني، وجانب أساسي في بناء الشخصية، ومتغير من متغيرات السلوك، والاختلاف في القلق بين فرد وآخر هو اختلاف في الدرجة وليس في النوع. فالقلق ظاهرة يختبرها الناس بدرجات مختلفة في الشدة، وفي مظاهر متباينة من السلوك، ومن ثم يمكن فهمه على أساس متصل "يتدرج بين حالات السواء والانحراف.

وتتأثر ظاهرة القلق بعوامل بيئية اجتماعية، وكذلك بالظروف والأحداث التي يمر بها الفرد في حياته العامة، حيث تؤدي حوادث الحياة الضاغطة وخصوصاً تلك التي تتضمن الخطر والصراعات البين شخصية دوراً مهماً في بدء أشكال محددة من أشكال القلق، إضافة إلى ذلك فإن الخبرات الاجتماعية المبكرة، لها دور في بدء القلق، فالعلاقة السلبية بين الآباء والأبناء في أثناء مرحلة الطفولة تعمل على تطور أعراض القلق (Johnson, 2002)

وقد شهدت الأعوام الأخيرة نشاطاً ملحوظاً في مجال القلق في المراحل التعليمية؛ لأنه يسبب مشكلة صعبة لكثير من تلاميذ المؤسسات التربوية، ولأنه يولد وينشر الخوف والانزعاج والتوتر بينهم، ويسبب الضغوط لهم في جميع مراحلهم العمرية، سواءً أكان ذلك في المراحل التعليمية، أم المهنية، أم الحياتية (رفيق غزال الفروخي 2007)، وأشار كل من (Cassady, Johnson 2007) إلى أن القلق في المجال التعليمي و المعرفي يحدث أثراً دالاً مستقراً وسلبياً في الأداء التعليمي للتلاميذ. وذهب كوهين (Cohen, 2004) إلى أبعد من ذلك إذ ادعى بأن القلق قد يؤثر بشكل سلبي في الناس من كل الأعمار، وفي كل حقل من حقول الحياة، وخاصة عندما يتوجب عليهم الخضوع إلى التقييم فيما يخص قدراتهم أو إنجازاتهم أو اهتماماتهم.

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على التلاميذ المراهقين في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والمرفولوجية والاجتماعية هي التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحته وهذا ما يخلق صراع بينه وبين غيره بدءاً من الأسرة التي تبالغ في مراقبته وتدخلاتها في شؤونه الخاصة مما يؤدي بسلوكه إلى الطابع العدوانية، ونجد المراهق يسعى دائماً إلى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية، وإن صادفه عائق يتمرد على الجميع

فتصدر منه سلوكات مختلفة غير مرغوب فيها، ولعل القلق أحد أهم هذه التصرفات السلبية والتي تعتبر بمثابة التعبير الخارجي للمشاعر المكبوتة.

و لهذا يعتبر الترويح الرياضي نظام تربوي له أهمية سائر الأنظمة التربوية الأخرى المدرجة في الخطة التعليمية، حيث تعمل برامج علي تحقيق أقصى قدر من التطور والتنمية الشاملة، والمتزنة، والمتكاملة للطاقات الكامنة في الأطفال المتعلمين (حركياً - معرفياً - وجدانياً- اجتماعياً) وفقاً لقدراتهم الفردية واهتماماتهم وحاجاتهم، وذلك من خلال ممارسة موجة لأنشطته، والتي يتم اختيارها وإعدادها كبرامج تنفيذية منظمة، ومتتالية بطريقة جيدة وواضحة، فتحقق الأهداف المرسومة والمنشودة. كما له دوراً هاماً وضرورياً في حياة المؤسسات التربوية، حيث يسعى لتحقيق التوازن لديهم، وذلك من خلال الاهتمام بإشباع النواحي النفسية والمهارية والاجتماعية والبدنية، وتحقيق النجاح يؤدي إلي الشعور بالإنجاز الذي يكسبهم اتجاهات ايجابية نحو الذات والآخرين والمجتمع ويمنحهم قيماً وسلوكيات مرغوبة تجعلهم مقبولين في المجتمع، فيتخلصون من الشعور بالإحباط، ولهذا كله جاءت هذه الدراسة، والتي سلطت الضوء على أهمية البرامج الترويحية الرياضية وأثرها على التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

بحيث قسمت هذه الدراسة إلى جانبين هامين مدعمين لبعضهما البعض.

الباب الأول:

وتمثل في الدراسة النظرية واشتمل على أربعة فصول

الفصل التمهيدي:

احتوى على مقدمة البحث، الإشكالية، الفرضيات، الأهداف المراد الوصول إليها من خلال هذه الدراسة، وكذا أهميتها والتعريف بمصطلحات البحث، وتحليل ومناقشة الدراسات السابقة.

أما الفصل الأول:

الدراسات السابقة

الفصل الثاني:

تطرقنا فيه إلى النشاط الرياضي الترويحي

الفصل الثالث:

تطرقنا فيه إلى ظاهرة القلق و النظريات المفسرة له

الفصل الرابع :

نتطرق فيها إلى مرحلة المراهقة (خصائص هذه المرحلة العمرية،النمو الجسمي المرفولوجي،النفسي، الحركي، الاجتماعي، الحركي، العقلي، الفزيولوجي)و مرحلة التعليم الثانوي. و تعريف عام بمرحلة التعليم الثانوي

الباب الثاني:

وهو الجانب الميداني، واشتمل على فصلين:

الفصل الخامس:

الإجراءات المنهجية الميدانية للبحث من حيث الطريقة المنهجية المستخدمة في البحث، المنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، وعينة البحث.

الفصل السادس:

واشتمل على عرض و تحليل و مناقشة النتائج

الفصل

التمهيد

1. مشكلة البحث:

يعتبر درس التربية البدنية و الرياضية من أوجه النشاط البدني الرياضي في الأطوار التعليمية، حيث يهدف إلى تكوين المتدربين من مختلف الجوانب الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية وغيرها، وهذا من خلال تنمية ورفع المستوى البدني و المعرفي وتحسين القدرات الفكرية والنفسية والوجدانية، إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوتر والقلق الناجمة التي يمكن التعرض إليها. وما يعكس ذلك هو ما إتفق حوله علماء التربية والنفس، هي أن ممارسة الرياضة من خلال أنشطتها البدنية و الترويحية المتعددة، تهدف إلى إعداد الفرد إعداداً متكاملًا (درويش والحمامي ص 49)

حيث يشير كذلك الكثير من العلماء (دولار ميلر)(ولكر رويرتس) إلى أننا نعيش عصر سماته الصراع المحموم ومواقف الضغوط، محفوفًا بالتغيرات في كافة مظاهر الحياة السياسية والاقتصادية والاجتماعية والنفسية التي من شأنها أن تزيد من الضغوط، كذلك هناك العوائق البيئية والشخصية المتداخلة التي تحول دون إشباع الحاجات المختلفة للفرد كل هذا من سماته أن يزيد من معدلات القلق ويجعلها تتفاقم .

ويعد القلق من الموضوعات المهمة التي مازالت تحنل إلى حد كبير مكان الصدارة في البحوث النفسية حتى الآن، ومما لاشك فيه أن من أوائل الباحثين الذين ساهموا في تفسير وتحليل القلق (سيجموند فرويد S. freud) رائد التحليل النفسي، فقد أشار إلى أن "القلق يمثل نوعاً من الانفعال يكتسبه الفرد ويكونه خلال المواقف التي يصادفها"

وفي الحقيقة أن للقلق مجموعة من الأعراض الفسيولوجية التي تميزه ويمكننا ملاحظتها والاستدلال عليه .فقد أشار (سبيلبرجر . 1991 spielberger) إلى أن " للقلق مجموعة من الأعراض تتراوح بين أن تكون مجرد إبداء لعلامات الدهشة والاستغراب والاستنكار وتمتد لتصبح على درجة عالية من الذعر والتوتر .

ولقد تركزت أبحاث القلق ودراساته العديدة حول القلق العام، إلا أنه بجانب الاهتمام الكبير بالقلق العام، ظهر أيضا الاهتمام النسبي بدراسة أنواع أخرى من مثل القلق في المؤسسات التربوية كشكل محدد من القلق، ونتيجة لذلك أهتم علماء النفس بدراسته من حيث علاقته بمختلف المتغيرات النفسية والتربوية، وبالتالي أصبح مشكلة حقيقية تواجه الكثير من التلاميذ وتزداد نسبة انتشاره بين التلاميذ في مختلف المراحل التعليمية، حيث أكدت دراسات كل من (دينياتو وهميري 1997) (hembree 1984 denato) " أن القلق ينمو طرديا بتقدم سنوات الدراسة".

ومن هذا المنطلق بدأ التفكير في الإجراءات والطرق التي يمكن اتخاذها لعلاج مشكلة قلق والرفع بمستوى الأداء الأكاديمي خاصة في مرحلة التعليم الثانوي والتي تعد من المراحل الأساسية والهامة في مشوار التلميذ المتمدرس سواء من الناحية العلمية، حيث أنها مرحلة فاصلة في مشواره الدراسي مصاحبة كذلك إلى عدة تغيرات فيزيولوجية ونفسية، و كل هذا يؤدي إلى عدة اضطرابات نفسية، يكون القلق من أهم نتائجها، ولعل من ابرز المراحل التعليمية و التي تتأثر بظاهرة القلق، نجد المرحلة النهائية من التعليم الثانوي الأكثر تعرض لهذه الظاهرة، وهذا راجع لعدة أسباب تعليمية بأنها فترة فاصلة بين مرحلتين هامتين في مشوار التلميذ وكذلك امتحان شهادة البكالوريا، كل هذا يولد نوع من الضغوط على التلاميذ المتمدرسين، يكون القلق السمة الأساسية فيها .

ومن خلال هذا بدأ العمل على إعداد بعض البرامج العلاجية ذات الطابع الرياضي الترويحي في مختلف المجتمعات و داخل المؤسسات التربوية بصفة خاصة، حيث تكون لهذه البرامج الترويحية خاصية التأثير والتكامل في سلوك الأفراد عامة والمتمدرسين بصفة خاصة، مما يجعلنا ننظر بمنظار دقيق إلى ما يقدمه هذا البرنامج على اختلاف ألوان أنشطته التي ستعمل على إكساب الفرد متطلبات الحياة المستقبلية .

وبما أن المؤسسات التعليمية تعتبر المسؤولة على إدارة البرامج بما تحويه من برامج دراسية وبرامج رياضية وترويحية، وهى حلقة وسيطة تصل ما بين المراحل السنية، ولذلك وفرت

الدول المقومات الأساسية للمتمدرسين، لممارسة الرياضة بهدف إتاحة الفرصة لأكثر عدد منهم لممارسة نشاط أو أكثر من الأنشطة الرياضية (زينب الديب 1984.ص.324) ويعتبر الترويح أحد هذه الطرق التي استخدمت من قبل الباحثين في دراسات كثيرة لعلاج هذه المشكلة ووقاية التلاميذ من أثارها، بحيث تعد البرامج الترويحية من أكثر الطرق وأفضلها لعلاج القلق بأنواعه المختلفة لاسيما قلق في المؤسسات التعليمية، كما أكدته بعض الدراسات أمثال دراسة (أبونتي 1971 Apont) ودراسة (هيفاء أبو غزالة 1978)، ودراسة (سود وبرابها 1996)

Sud & Brabh

و يرى (محمد عبد العظيم محمود 2000 ص39) أن الترويح الرياضي يعد من العوامل الهامة للصحة النفسية، فعلاقة الترويح بعلم النفس علاقة وثيقة، حيث يعرف على أنه "حالة نفسية تصاحب الفرد أثناء ممارسته للنشاط الممتع"، وبذلك يعد وسيلة للوقاية من كثير من الأمراض النفسية والتي تحدث نتيجة الحياة التي يعيشها الفرد، فهو في صراع نفسي دائم نظرا لقلّة الحركة والعزلة الاجتماعية، ويرى (إبراهيم حسن إبراهيم 2005) "أن النشاط البدني الرياضي يلعب دورا فعالا في تربية التلاميذ فهو يهتم بهم من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية وبالتالي يسهم في تحقيق النمو الشامل المتكامل والمنتز للفرد". ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في إطارها العام، من أجل سد هذه الفجوة وإيجاد حلا لهذه المشكلة وعليه فان فكرة بناء برنامج تروحي رياضي لهذه الفئة من أجل تحسين حالتهم النفسية أصبح أمرا ملحا وضرورة حتمية، وهذا من اجل الوقوف على حالتهم النفسية، مما يحقق لهم توافقا تعليمي جيد. وعلى هذا الأساس يمكن طرح ما يلي:

التساؤل العام:

ما مدى فاعلية البرنامج التربوي التروحي الرياضي في التخفيف من درجة حالة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية؟

التساؤلات الفرعية:

1- هل يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في

القياس القبلي على مقياس القلق ؟

2- هل يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)؟

2.فرضيات البحث :

الفرضية العامة

للبرنامج التربوي الترويحي الرياضي دور في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية

الفرضيات الجزئية:

1- لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق

2- يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)

3.أهداف البحث:

- بناء برنامج ترويحي رياضي تربوي وتبيان أثره في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي
- التأكيد على أهمية الأنشطة الرياضية الترويحية ودورها في ضبط بعض السلوكات النفسية الغير مرغوبة

4 . أهمية البحث:

- من الناحية النظرية:

على الرغم من تنوع وغزارة البحث العلمي في المجال النفسي عامة، وفي مجال المشاكل النفسية التي يعني منها التلاميذ. إلا أنها نادرة من حيث تناولها للعلاج باستخدام الأنشطة الترويحية الرياضية أو بما يسمى العلاج بدون دواء الذي اثبت نجاعته، خاصة في مجتمعنا العربي والجزائر خصوصا.

- التعريف بالدور الفعال لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في التقليل من القلق لدى التلاميذ

-التعريف بإسهامات الأنشطة الترويحية الرياضية في توفير حياة شخصية و تربية حسنة.

- من الناحية التطبيقية:

- استخدام أحد أحدث الاستراتيجيات العلمية الحديثة التي ثبت فعاليتها بما يسمى العلاج بدون دواء، و هذا الشعار تم استخدامه في كثير من المنتقيات و المنابر العلمية العالمية في استخدام الممارسة الترويحية الرياضية في التخفيف من المشكلات النفسية والقلق لدى التلاميذ.

- تسهم النتائج التي أسفرت عنها الدراسة في إعطاء البدائل والحلول الفعالة والواقعية غير المكلفة والسهلة عوضا عن اخذ الأدوية ، الجلسات العلاجية ، الزيارات الطبية .

5.مصطلحات البحث:

1.الترويح:

لغة: عرف في المعجم العربي بانه من الفعل راح، ومعناه الفرح والسرور
اصطلاحا: "يعرفه كراوس هو أوجه النشاط و الخبرات التي تنتج عن وقت الفراغ، و التي يتم اختيارها وفقا لإرادة الفرد لغرض تحقيق السرور و المتعة لذاته، و اكتسابه للعديد من القيم الشخصية و الاجتماعية . ويعرفه كل من كارسلون، ماكلين، ديب، بيترسون، أن الترويح هو نشاط و حالة وجدانية و نمط اجتماعي منظم،أو أنه أسلوب لاستعادة حيوية وقوى الفرد للعمل، وأوانه الاختيار الإرادي للخبرة في وقت الفراغ (محمد محمد الحماحي، عايدة عبد العزيز مصطفى. 1998. ص30)"(عن محمد بوعزيز 2017)

2.الترويح الرياضي:

إن مصطلح الترويح الرياضي مشتق من أصل لاتيني - عرف بالانجليزية (Recreation) وتعني التجديد والخلق والابتكار - وقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره عن دافع شخصي والذي يؤدي إلى تنشيط الفرد ليكون قادراً على ممارسة عمله (هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد، 2000، ص115).

3.البرنامج المقترح في الدراسة(التعريف الإجرائي) :

به مجموعة الأنشطة الرياضية الترويحية المنظمة على شكل وحدات تعليمية من طرف الباحث وفقا لأسس علمية مبنية على ميولات واختيارات التلاميذ للأنشطة المفضلة و

المرغوبة قصد الوصول إلى حالة من الارتياح والشعور بالسعادة والفرح بعيدا عن المنافسة والضغوط النفسية، وبذلك للتخفيف من درجة حالة القلق للتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

4.القلق:

لغة: عرفه ابن منظور في معجب العرب بأنه الانزعاج
اصطلاحا: هو حالة وجدانية تتملك الإنسان، ترتبك بشيء غير واضح قد يكون موجودا أو غير موجود، تسبب له الكثير من الهدر والضيق والألم. (حبيب صموئيل. 1994. ص9)
ويعرفه عكاشة بأنه شعور غامض غير سار، مصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية كزيادة نشاط الجهاز العصبي اللاإرادي، ويأتي في نوبات متكررة مثل الشعور بالفراغ في المعدة أو الجسة في الصدر أو ضيق في التنفس. (معصومة سهيل المطيري. 2005. ص 278)
كما يعرف بأنه انفعال يشعر به الفرد عندما يكون في وضعية مزعجة تتجاوز ميكانيزمات التكيف التي يحاول بواسطتها إعادة التكيف من خلال تعديل سلوكه أو تغيير المحيط الذي سبب له هذه الحالة. (Francois Bicker, 2000, p. 59)

5.المراهقة:

لغة: هي من كلمة راهق وتعني الاقتراب من شئىء(فؤاد الباهي السيد، 1997، ص272)
اصطلاحا: نقصد بالمراهقة في بحثنا هذا تلك المرحلة التي تقع الطفولة وسن الرشد، و هي غير محددة تماما من حيث المدة الزمنية بسبب اختلاف في الجنس، العرق، الظروف الجغرافيا، المستوى الاقتصادي و الثقافي و غيرها ...، لكن غالبا ما تمتد بين 21 و 22 سنة من العمر، و تتميز بتغيرات سريعة في النمو الجسدي و الاجتماعي و الانفعالي و العقلي و فيها ينتقل الفرد من طور يكون معتمدا فيه على غيره إلى طور يعتمد فيه على نفسه يتحمل مسؤولياته.

أو باختصار" هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي(عبد الرحمن عيسوي. 1984. ص.87)

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الدراسات السابقة

تمهيد:

في هذا الفصل تم تقديم بعض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة التي لها علاقة بموضوع الدراسة، في مختلف القطاعات، وإن كانت هناك دراسات تناولت المتغيرات النفسية المتعلقة بالبحث (القلق) وممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية في مجال التربية و التعليم فقد صنفنا الدراسات السابقة في ضوء المتغيرات الرئيسية للدراسة الحالية إلى:

أولاً: دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية .

ثانياً: دراسات تناولت القلق.

1. عرض الدراسات :

1.1. دراسات تناولت الأنشطة الترويحية الرياضية :

• أطروحة دكتوراه (الدكتور بوعزيز محمد 2017) مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط (الجزائر)

هدفت الدراسة :

الى معرفة مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية (الضغوط النفسية، القلق) وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط.

العينة:

عينة قدرت بـ (20) أستاذا موزعين على مجموعتين ،مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة من متوسطات ولاية مستغانم، اختيروا بالطريقة المقصودة

المنهج:

كما استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة موضوع الدراسة

إجراءات البحث:

حيث استخدم برنامج تروحي رياضي ومقياس الضغوط النفسية و مقياس القلق ومقياس التوافق المهني

المعالجة الإحصائية:

واستعان بالوسائل الإحصائية التالية :

- المتوسطات الحسابية .

- الانحرافات المعيارية .

- اختبار مان وتي (U) لعينتين مستقلتين .
- اختبار ولكوسون لعينتين مرتبطتين .
- معامل الارتباط

* تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss22) **نتائج الدراسة :**

- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى القلق لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .
- انه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في درجة التوافق المهني لنتائج الاختبارات البعدية للعينة التجريبية و الضابطة لصالح العينة التجريبية .
- توجد علاقة ارتباطيه عكسية بين (الضغوط النفسية،القلق) والتوافق المهني لدى العينة الضابطة والتجريبية
- للبرنامج الترويحي الرياضي المقترح تأثير كبير في التخفيف من الضغوط النفسية والقلق والرفع من درجة التوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط

• **دراسة (أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014) دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.**

هدفت الدراسة:

- دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم
- العينة:** اشتملت عينة البحث على 150 طالبا وطالبة يمثلون مختلف الكليات في جامعة اليرموك، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

المنهج: استخدم المنهج التجريبي

إجراءات البحث: تم تصميم استبانة مكونة من 35 فقرة موزعة على 5 مجالات.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .
- اختبارات التباين.
- اختبار (ت) .
- طريقة شيفيه للمقارنات البعدية .

نتائج الدراسة:

- هناك تأثير ايجابي للأنشطة الرياضية والترفيهية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

أهم الاقتراحات :

- توفير المنشآت الرياضية الداخلية والخارجية في الجامعة وتزويدها بالأجهزة والمعدات من أجل ممارسة الأنشطة الرياضية لفتح المجال أمام الطلبة لممارسة الأنشطة وقت الفراغ.

- دراسة (عبدالفتاح، محمد رمضان 2011 مصر) تأثير الأنشطة الترفيهية الرياضية في تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

هدف الدراسة:

يهدف هذا البحث الى التعرف على تاثير الانشطة الترويحية الرياضية على الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

العينة:

اختيار العينة بطريقة عشوائية، بلغ عددها 20 تلميذ من تلاميذ الصف الثاني من المرحلة الثانوية

إجراءات البحث:

منهج البحث:

تم استخدام المنهج التجريبي بطريقة القياسات القبليّة والبعدية على مجموعة تجريبية واحدة .

المعالجة الاحصائية:

- المتوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - وقيمة (ت) الفروق بين القياسين القبلي والبعدي
- نتائج الدراسة:**

توصل الباحث إلى أن للبرنامج الترويحي الرياضي قد اثر تأثيرا ايجابيا على الضغط المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

اهم الاقتراحات:

اجراء المزيد من الدراسات والبحوث على تلاميذ المدارس بمراحل التعليم المختلفة مع توفير المقاييس اللازمة لقياس الضغط المدرسي وسلوكيات العنف بالمراحل السنية المختلفة .

- دراسة (سعاد خيرى كاظم، 2009): برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل .

هدفت الدراسة:

- التعرف على ميول الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.
- معرفة أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلبة في ممارستها.

مشكلة البحث:

- هل يوجد ميول للطلبة نحو ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، وماهي الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها ؟

فروض البحث:

-وجود ميول لدى الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي حيث يتلاءم مع طبيعة الدراسة.

العينة: تم العمل مع 48 لاعبا لكرة اليد بجمهورية مصر العربية.

إجراءات البحث: استخدم الباحث استمارة استبيان عن الأنشطة الترويحية التي يرغب اللاعبون بممارستها أثناء أوقات الفراغ، كما استخدم الباحث استمارة استبيان عن دوافع ممارسة الأنشطة الترويحية عند اللاعبين.

المعالجة الإحصائية:

- النسبة المئوية

- معادلة معامل الارتباط

نتائج الدراسة:

- إن الأنشطة الرياضية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للطلبة.

- إن أفضل الألعاب الرياضية التي يرغب الطلاب في ممارستها (الكرة الطائرة، كرة السلة، كرة

القدم ألعاب ترفيهية و ترويحية، تنس الطاولة،الساحة والميدان ،رفع الأثقال ،الكاراتيه، الكشافة

،الرمية و القنص،الفروسية ،السباحة)

أهم الاقتراحات :

- إدراج مادة الترويح ضمن المواد الدراسية الأخرى.

- المحافظة على الميل الرياضي لدى هذه المرحلة و العمل على تطويرها.

• دراسة (إبراهيم حسين إبراهيم عبد السميع .2010) تأثير برنامج ترويح رياضى مقترح

على بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط

هدف الدراسة :

تصميم برنامج ترويحى رياضى للأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط والتعرف على

تأثيره على كل من:

أ - مفهوم الذات.

ب - السلوك العدوانى.

ج - توافق السلوك النفسى والاجتماعى.

عينة البحث:

وقد اشتملت عينة البحث على (30 حدثاً) من قسم الإيداع، وتم اختيارهم بالطريقة العمدية.

إجراءات البحث:

لتحقيق أهداف هذا البحث، واختباراً لفروضه ، قام الباحث بالإجراءات التالية:

- المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي (ذو المجموعة الواحدة) باستخدام القياسين القبلى

والبعدى.

- المعالجة الإحصائية:

استخدم الباحث اختبار دلالة الفروق (ت T-Test) (للتعرف على دلالة الفروق بين القياسين

القبلي والبعدي.

نتائج الدراسة:

يقدم البرنامج الترويحي الرياضي فرصاً متعددة لتنمية مفهوم الذات من خلال ممارسة الشعور والإحساس بالنجاح، حيث تساعد المواقف الرياضية الإيجابية إلى تدعيم مفهوم الذات الإيجابي الذي يجعل الفرد أكثر ثقة وأمناً في معاملته مع الآخرين.

اهم الاقتراحات:

تأكيد أهمية الأنشطة الترويحية بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة حيث ثبت من هذه الدراسة ومن الدراسات السابقة أن الترويح الرياضي يسهم بطريقة فعالة في تكوين الفرد المتكامل بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً

• دراسة (عبد الإله بن أحمد الصلوي، 2006) معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية .

هدف الدراسة:

- معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية .

- الفروق في معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية تبعا للمتغيرات التالية: (العمر الحالة الاجتماعية، التخصص الدراسي، مكان الإقامة، نوع المشاركة الرياضية، درجة الرغبة في المشاركة الرياضية)

مشكلة البحث: ما طبيعة معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية داخل نطاق الكلية ؟

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي . الدراسات المسحية .

العينة: اشتملت عينة البحث على 950 طالبا بالمملكة العربية السعودية ، حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية الجغرافية .

إجراءات البحث: تم تصميم استبانته .

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار الاتساق الداخلي للاستلانة وذلك بإيجاد قيم معامل الارتباط "بيرسون "

- استخراج " ألفا كرونباخ " للثبات .

- التكرارات والنسب المئوية و المتوسطات الحسابية .
- تحليل التباين الأحادي أنوفا (ANOVA) .
- اختبار (ت) .
- استخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) .

نتائج الدراسة:

- إن أهم المعوقات التي تواجه طلاب كلية المعلمين جاءت وفقا لنتائج هذه الدراسة والمرتبة ترتيبا تنازليا على النحو التالي:
 - * المعوقات المرتبطة بالإمكانات و الجوانب الدراسية للطالب .
 - * المعوقات المرتبطة بالجوانب الإدارية و ببرامج الأنشطة الترويحية الرياضية .
 - * المعوقات المرتبطة بالجوانب الشخصية والجوانب النفسية والاجتماعية للطالب جاءت في المرتبة الأخيرة
- أهم الاقتراحات:

- توفير الإمكانات المناسبة للطلاب من ملاعب رياضية وصلات مغلقة وتوفير الأدوات المناسبة للأنشطة الترويحية الرياضية .
- الاهتمام بالبرامج الترويحية الرياضية المقدمة من حيث الاستفادة من الخبراء في مجال الترويح الرياضي .
- إجراء دراسات مماثلة في هذا المجال .
- توفير نادي مخصص للطلاب لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية متوفر فيه جميع الإمكانات والأدوات الرياضية .

- دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006) النشاط الترويحي للطالبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات ، جامعة الملك سعود)

هدفت الدراسة:

- التعرف على طبيعة الأنشطة الترويحية التي تمارسها الطالبة الجامعية في مدينة الرياض.
 - التعرف على التطلعات التي تطمح إليها الطالبة الجامعية في مجال الممارسات الرياضية.
 - التعرف على الصعوبات التي تحول دون تحقيق التطلعات الترويحية للطالبة الجامعية.
- مشكلة البحث:

- ما طبيعة الأنشطة الترويحية التي تمارسها طالبة المرحلة الجامعية في مدينة الرياض ؟
 - ما الوسائل الترويحية التي ترغب طالبة المرحلة الجامعية في توفيرها ؟
 - ما الصعوبات التي تحول دون ممارسة طالبة المرحلة الجامعية للترويح ؟
- منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج الوصفي .

العينة: 652 طالبة من جامعة الملك سعود بالمملكة العربية السعودية، حيث تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية .

إجراءات البحث: تم تصميم استبانته من إعداد الباحث.

المعالجة الإحصائية: استخدم الباحث في المعالجة الإحصائية لبيانات دراسته الأساليب الإحصائية التالية:

- اختبار (كا²)

- تطبيق مقياس (كرامرزي) لمعرفة معامل الارتباط و مقدار العلاقة.

نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسة أن الأنشطة الترفيهية المجردة تأتي في مقدمة الأنشطة التي تمارسها طالبة الجامعة .
- أما أبرز التطلعات التي ترغب فيها طالبة الجامعة فقد كانت ذات البعد الثقافي ثم الحركي .

أهم الاقتراحات:

- الدعم المستمر لتحقيق المزيد من جوانب الترويح الإيجابية في حياة طالبة .
- ربط تحقيق الأنشطة الترويحية بالتوعية العامة من خلال برامج مخصصة لذلك عبر وسائل الأعلام المختلفة، الأمر الذي يجسد ثقافة الترويح وأثارها الإيجابية من الجوانب النفسية والاجتماعية و السلوكية و الصحية .

• دراسة (محمد محمد الحماحي، 1983) معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية

والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة

هدفت الدراسة:

- تحديد المعوقات المرتبطة بكل من العوامل الشخصية ووقت الفراغ والإمكانات والبرامج والأنشطة و العوامل الاقتصادية .
- التعرف على درجة هذه المعوقات بين الطلبة و الطالبات.

منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

العينة: تم العمل مع 200 طالب وطالبة جامعيين بعين شمس، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

إجراءات البحث: استخدم الباحث استمارة استبيان عن معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

المعالجة الإحصائية :

- النسبة المئوية

- معامل الارتباط بيرسون

نتائج الدراسة :

توصل الباحث إلى ما يلي:

- الكلية لا تنظم نشاطات ترويحية لكل طلابها.

- عدم ممارسة الأنشطة لميول الطلبة، وعدم توفر الأدوات والأجهزة والحرص على استثمار وقت الفراغ في التحصيل الدراسي و المذاكرة.

أهم الاقتراحات :

- توفير المنشآت الرياضية من أجل ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية .

- توفير الأدوات والأجهزة المناسبة لممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية.

2.1.2.دراسات تناولت القلق :

● **دراسة (د.أبو حسونة، نشأت محمود ذيب2015)اثر برنامج تدريبي معرفي، سلوكي في**

خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

هدف الدراسة

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر برنامج تدريبي معرفي، سلوكي في خفض مستوى قلق الاختبار

لدى طلبة جامعة إربد الأهلية

العينة:

تكون مجتمع الدراسة من طلبة الإرشاد النفسي في جامعة إربد الأهلية المسجلين للفصل

الدراسي الأول من العام الدراسي 8643 - 8641 والبالغ عددهم 822 طالباً وطالبة، وتم

اختيار عينة قصدية مكونة من 82 طالباً وطالبة من طلبة الإرشاد النفسي بناء على حصول

الطالب على درجة - 3602 (فما فوق)، والتي تشير إلى ارتفاع مستوى قلق الاختبار لديه على المقياس المقنن لقلق الاختبار، ثم قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين : المجموعة التجريبية، وتكونت من 41 طالباً وطالبة، منهم 2 ذكور، و 2 إناث .والمجموعة الضابطة، وتكونت من 41 طالباً وطالبة، منهم 2 لذكور، و 2 إناث .والجدول 8 يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب المجموعة، والجنس، والعدد، والنسبة المئوية.

إجراءات الدراسة:

طبقت قائمة قلق الاختبار لفرايدمان وبندياس Friedman & Bendas, 1997 والمعربة من قبل أبو حسونة وعيلبوني، 8641 على أفراد مجتمع الدراسة، وتم اختيار عينة قصدية مكونة من 82 طالباً وطالبة، ممن يعانون القلق المرتفع، ثم قسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين هما :المجموعة التجريبية، وتتكون من (41 طالباً وطالبة، 2 من الذكور، و 2 من الإناث .والمجموعة الضابطة، وتتكون من 41 طالباً وطالبة، 2 من الذكور، و 2 من الإناث .وخضعت المجموعة التجريبية إلى المعالجة مدة 41 أسبوعاً، بينما لم تخضع المجموعة الضابطة لأية معالجة .وتم إجراء القياسات القبلية، والبعديّة، والمتابعة.

المنهج:

استخدم المنهج التجريبي

المعالجة الإحصائية:

بعد الحصول على الدرجات الخام للمقياس الذي طبق في هذه الدراسة، تم حساب المتوسطات الحسابية للقياس القبلي للمجموعتين :التجريبية، والضابطة، من أجل تصنيف الطلبة ذوي مستوى قلق الاختبار المرتفع، وذوي قلق الاختبار المنخفض، ولمعرفة فيما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين :التجريبية، والضابطة في مستوى القلق، استخدم الباحث المعالجات الإحصائية الآتية : اختبار كروسكال - واليس (Kruskal - Wallis) واختبار كاي تربيع)

نتائج الدراسة :

البرنامج أدى إلى خفض مستوى قلق الاختبار لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أهم الاقتراحات:

-تعميم البرنامج التدريبي على المرشدين التربويين في الجامعات، وتنفيذه (وتطبيقه) على طلبة الجامعات، بهدف خفض قلق الاختبار لديهم.

-إجراء دراسات أخرى على عينات مختلفة من الطلبة.

- دراسة (أ. د. /محمد كمال السمودي أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبي 2015) تأثير برنامج ألعاب ترويحية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة

هدف الدراسة:

يهدف البحث إلى التعرف على تأثير برنامج للألعاب الترويحية على خفض حالة القلق البدني لدى أطفال مركز الأورام

العينة:

قام فريق البحث باختيار العينة بالطريقة العمدية وبلغت 12 بواقع 6 ذكور و 6 إناث.

إجراءات البحث:

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي عن طريق التصميم التجريبي للمجموعتين الواحدة للقياس القبلي والبعدي.

المعالجة الإحصائية:

تمت المعالجة الإحصائية لبيانات البحث باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS وقد استخدم الباحث المعالجة الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي

- الانحراف المعياري

- معدل التحسن

- اختبار مان ويتي للفروق بين متوسطي عينتين مستقلتين
 - اختبار ولكسون للفروق بين متوسطي عينتين مترابطتين
- نتائج الدراسة:**

توصل فريق البحث من المعالجات الإحصائية في ضل فروض البحث وتفسير النتائج الى الاستنتاجات التالية:

- للبرنامج التروحي المقترح تأثيرا ايجابيا في خفض حالة القلق لدى الأطفال .
- أهم الاقتراحات:**

- تفعيل البرنامج التروحي المقترح والاستعانة به في المراكز الطبية المتخصصة
- إنشاء إدارة للأنشطة الترويحية داخل تلك المؤسسات تسهم في استغلال وقت الفراغ الكبير جدا .

● **دراسة (إبراهيم باجس معالي، 2013):**فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين .مصر.

هدفت الدراسة:

معرفة فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.

مشكلة البحث:ما مدى فاعلية فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي.

العينة:

تم العمل مع (40). (20) مجموعة ضابطة و(20) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية

أدوات البحث:مقياس القلق -مقياس مفهوم الذات- البرنامج العلاجي.

المعالجة الإحصائية:

- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري

-تحليل التباين المصاحب ancova

نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج تحليلًا لتباين المصاحب (ANCOVA) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في خفض القلق، وتنمية مفهوم الذات لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

أهم الاقتراحات:

- إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع لمساعدة المرشدين في التعامل مع القلق النفسي وتدني مفهوم الذات، وإعداد برامج توجيه لذلك.
- دراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.
- هدفت الدراسة إلى: استقصاء مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.
- مشكلة البحث: ما مدى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.

منهج البحث:

استخدم المنهج التجريبي.

العينة:

تم العمل مع (24). (12) مجموعة ضابطة و (12) مجموعة تجريبية تم اختيارهم بطريقة عشوائية
أدوات البحث: مقياس القلق الاجتماعي - مقياس تقدير الذات - البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي.

المعالجة الإحصائية:

- اختبار مان وتي .
- اختبار ويلكوكسون.
- استخدام مربع إيتا.
- تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج SPSS

نتائج الدراسة:

- توجد فاعلية للبرنامج الإرشادي في خفض القلق الاجتماعي لدى أفراد العينة.
- أهم الاقتراحات :

- تكثيف البرامج الإرشادية حول فترة المراهقة .

مدى الاستفادة من الدراسات السابقة:

- اختيار المنهج المناسب لطبيعة الدراسة .

- الصياغة الجيدة للفرضيات البحث .

- تحديد طرق اختيار العينة الملائمة لتطبيق إجراءات الدراسة .

- التعرف على وجهات النظر العلمية الخاصة باستخدام الأنشطة الترويحية من حيث بناء البرامج الترويحية الرياضية التربوية ومناقشة النتائج الخاصة بحالة القلق لدى العينة المختارة

3.1. التعليل على الدراسات:

بعد تصنيف و عرض الدراسات المرتبطة و في حدود ما أتيح- للطالب الباحث- من إطلاع و دراسة، و إن قلت خاصة فيما يتعلق بممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية، حيث وجد الطالب الباحث صعوبات كبيرة في إيجاد هذه الدراسات .وفي الأخير مكن للباحث التوصل إلى الاستخلاص الهامة التالية :

من حيث المنهج:

اختلفت الدراسات في استخدام نوع المنهج، حيث تم استخدام **المنهج الوصفي** في الدراسات والبحوث التالية:

- عبد الإله بن أحمد الصلوي. 2006

- محمد محمد الحماحي. 1983.

- سعاد خيرى كاظم. 2009

- آمال صلاح عبد الرحيم. 2006

وإستخدام **المنهج التجريبي** في الدراسات والبحوث التالية :

- الدكتور بوعزيز محمد 2017 الجزائر

- عبدالفتاح، محمد رمضان 2011 مصر

- أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014
- إبراهيم حسين إبراهيم عبد السميع
- علي موسى علي دبابش، 2011
- إبراهيم باجس معالي، 2013
- أ. د. /محمد كمال السمودي أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبي 2015
- د.أبو حسونة، نشأت محمود ذيب 2015

من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم و نوع وجنس (ذكور و إناث) وكيفية اختيار عينة البحث و في جميع متغيرات البحث فمنها ما طبقت على العمال، الطلبة، ممرضين و أساتذة حيث لوحظ أن معظم الدراسات السابقة قد أجريت ما بين (12) إلى (950)، كما لوحظ أيضا اختلافا في طريقة اختيار العينات و نوعها من الطريقة العشوائية التي كانت معظم الدراسات أتبعتها إلى الطريقة غير عشوائية المخصصة

من حيث الأدوات:

لقد اختلفت معظم الدراسات و البحوث في استخدام أدوات البحث من برامج ومقاييس واستبانته حيث نجد :

- بوعزيز محمد 2017
- برنامج تروحي رياضي ومقياس الضغوط النفسية و مقياس القلق ومقياس التوافق المهني
- عبدالفتاح، محمد رمضان 2011 مصر: فقد استعمل

قائمة قلق الاختبار لفرايدمان وبنداس Friedman & Bendas, 1997

برنامج تدريبي

- أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014:

استبانته

- إبراهيم حسين إبراهيم عبد السميع:

برنامج ترويحى رياضى

مقياس (مفهوم الذات، السلوك العدوانى. توافق السلوك النفسى والاجتماعى)

- **علي موسى علي دبابش، 2011:**

مقياس القلق الاجتماعى -مقياس تقدير الذات

البرنامج الإرشادى المعرفى السلوكى.

- **إبراهيم باجس معالي، 2013:**

مقياس القلق

مقياس مفهوم الذات

البرنامج العلاجى

- **عبد الإله بن أحمد الصلوي. 2006 :**

استبانة

- **محمد محمد الحماحمي. 1983:**

استبانة

- **سعاد خيرى كاظم. 2009:**

استبانة

- **آمال صلاح عبد الرحيم. 2006:**

استبانة

- **أ. د. /محمد كمال السمودى أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبى 2015:**

برنامج للألعاب الترويحوية

مقياس القلق لتايلور

د.أبو حسونة، نشأت محمود ذيب 2015:

برنامج تدريبي معرفي

مقياس القلق

المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اكتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الكبيرة .

أما بالنسبة للعينات الصغيرة فتم استخدام اختبار مان وتي u لعينتين مستقلتين. واختبار ويلكوكسون لعينتين مرتبطتين كدراسة.

وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss في كل البحوث.

من حيث النتائج:

- للبرنامج الترويحي تأثيرا ايجابيا في خفض حالة القلق لدى الأطفال والتلاميذ
- إن الأنشطة الرياضية الترويحية لها أثر ايجابي على الراحة النفسية للأفراد .
- أهمية ممارسة النشاط الرياضي الترويحي والذي يلعب دورا ايجابيا في تحقيق الصحة النفسية

4.1. نقد الدراسات:

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمشابهة تبين للطالب الباحث بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المشابهة و الدراسة الحالية ومن أهمها مايلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها، حيث بلغ (40) حيث قسمت إلى مجموعتين .مجموعة ضابطة (20) تلميذ ومجموعة تجريبية (20) تلميذ لإجراء الدراسة الأساسية، والتي تمثلت في تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي ،بثانوية الشهيد مفتي عبد القادر بولاية المدية، بالمقارنة مع الدراسات المشابهة التي كانت تتمحور معظمها حول الطلبة في الجامعة ، وكذلك التلاميذ في مرحلة التعليم الثانوي، ونجد دراسة (إبراهيم حسين إبراهيم عبد السميع 2010) حيث تناولت الأحداث الجانحين، ودراسة (أ. د. /محمد كمال السنودي أ. م. د. / محمد إبراهيم الذهبي 2015) التي تناولت أطفال في مستشفى الأورام بمصر .

- أما بالنسبة لنوع المنهج فكان المنهج التجريبي مثل غالبية الدراسات المشابهة التي استخدمت هذا المنهج.

- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات ، وهذا ما قمنا به باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي.

- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحدا فقط مثل العنف ، الضغط النفسي ، مفهوم الذات، القلق، الأنشطة الترويحيةالخ، في حين تناولت هذه الدراسة متغيرات (الأنشطة الترويحية الرياضية ، القلق) .

وفي الأخير جاءت هذه الدراسة ببرنامج ترويحي رياضي تربيوي، وأثره أو تأثيره على فئة هامة من المجتمع (التلاميذ)، خاصة تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي وما تعانيه من ضغوط نفسية ، وظاهرة القلق بصفة خاصة وهذا ما لم تأتي به في الدراسات السابقة .

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض هذا الفصل والذي تناول عرض الدراسات السابقة والبحوث المشابهة، سوف يسهل عمل الطالب الباحث على صياغة فروض بحثه الحالي لعله يؤكد أو ينفي بعضا مما ذهبت إليه هذه البحوث .

كما أنها تفيده في البحث الحالي عبر مراحل وخطواته المختلفة، والوسائل والإمكانات المستعملة، خاصة في تأكيد مشكلة البحث، ووضع فروضه، وكذا اختيار عينة البحث وتفسير نتائجه، من خلال استخدام الوسائل الإحصائية لمعالجة هذه النتائج .

الفصل الثاني

النشاط البدني الرياضي الترويحي

تمهيد

أصبحت الأنشطة الرياضية جزء من المقومات الأساسية في الحياة اليومية لدى جميع أفراد المجتمع، وذلك راجع إلى أهميتها وفوائدها البدنية والاجتماعية والصحية والنفسية والترجيح مجال سعة الحياة كلها، فهو يشمل العديد من المجالات التي تتميز بتعدد أنشطتها، والترجيح الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية والنفسية والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية، كل حسب ميوله ورغباته. حيث أصبح موضوع الترويج الرياضي من أكثر المواضيع اهتماما .

1- تعريف النشاط البدني والرياضي

1-1- تعريف النشاط: هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المواقف التي يقابلها الفرد في حياته اليومي (محمد المحامي، أمين أنور الخولي ، 1990.ص29)

1-2- تعريف النشاط البدني:

أ/تعريفه لغويا: تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتريص في مقابل الكسل والوهن والخمول

ب/تعريفه انتربولوجيا: وفي الواقع أن نشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان ، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم انتربولوجي أكثر من اجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان

ج/تعريف لارسون: ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني علي اعتبار انه المجال الرئيسي المشتمل علي الألوان وأشكال واثر الثقافة البدنية للإنسان ومن بين هؤلاء العلماء يبرز لارسون الذي اعتبر النشاط البدني بمنزلة نظام رئيسي تتدرج تحته كل الأنظمة الفرعية الأخرى وعلى ذلك لدرجة انه لم يرد ذكر التربية البدنية علي الإطلاق في مؤلفاته واعتبر النشاط البدني التعبير التطور تاريخيا،ومن التغيرات الأخرى ،كالتدريب البدني،الثقافة البدنية،وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن بمضامين مختلفة (أمين الخولي ، 1990ص88)

من خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن هذه المفاهيم للنشاط البدني هو عبارة عن مجموعة من أنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم انتربولوجي . أكثر منه اجتماعي، ومن كل هذا جاءت كل المفاهيم مكملة لبعضها البعض.وعليه نستنتج أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات المختلفة و الأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ وقت مضى .

1-3- تعريف النشاط البدني الرياضي

يعتبر النشاط البدني احد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه ماتيف matviv انه نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من اجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها، وبذلك فان ما يميز النشاط البدني الرياضي فقط وإنما من اجل النشاط الرياضي في حد ذاته، وتضيف طابعا اجتماعيا ضروريا وذلك لان النشاط البدني الرياضي نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث انه كائن اجتماعي ثقافي (أمين الخولي 1996ص390)

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية الألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص، ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كمال انه مؤسس أيضا على قواعد دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديما او حديثا ، والنشاط البدني الرياضي، يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة، وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب .

أما فيما يخص النشاط البدني والرياضي فهو التغيير الأصح لمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تتويج الحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبني علي خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من اجل الوصول إلي نتيجة المرغوب فيها.

2-أنواع النشاطات والألعاب البدنية

2-1 أنواع النشاط البدني

أولاً: النشاط البدني الداخلي: وهو الذي يقدم خارج أوقات الجدول المدرسي داخل المدرسة، والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ لممارسة النشاط المفضل لديه وتطبيق المهارات التي تتصل فعلا اتصالا وثيقا بالدروس التي تمثل القاعدة والتي يبني عليها تخطيط النشاط الداخلي

ويختلف النشاط الداخلي من مدرسة إلي أخرى، وذلك لأنه يخضع للإمكانيات المتوفرة وطبيعة البيئة، والنشاط الداخلي يحتوي علي كل الأنشطة المتوفرة في المدرسة الفردية منها و الجماعية ويتم النشاط الداخلي عادة في أوقات الراحة الطويلة والقصيرة في اليوم المدرسي وتحت إشراف المدرسين والطلاب الممتازين الذين يجيدون فرصة جيدة لتعلم إدارة النشاط الرياضي وكذلك التحكيم، وبشكل عام فان هذا النشاط يتيح الفرصة للتلاميذ بالتدريب على مهارات والألعاب الرياضية خارج وقت الدرس، وينظم النشاط الداخلي للمدرسة طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الفصول أو العروض فردية أو أنشطة تنظيمية .

ثانيا: النشاط البدني الخارجي: هو النشاط الذي يتم خارج أوقات الجدول المدرسي وخارج المدرسة وهذا النشاط يشمل:

أ/ نشاطات الفرق المدرسية: فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية، والجماعية وهذه الفرق تعبير الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية ، وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء ومنهن كان الواجب الاهتمام بهذه الفرق وإمدادها بيد المساعدة (محسن علاوي 1986ص160،161)

ب/ النشاطات الخلوية (المعسكرات والخارجات) : هي احد أهم الأنشطة التي يجب التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية وفي هذه الرحلات والمعسكرات ،تقام العديد من الأنشطة النفسية الأخرى مثل الاعتماد على النفس والقدرة على اتخاذ القرار وتحمل المسؤولية فالنشاط البدني له أهداف أهمها:

- الارتقاء بأداء المستوى الرياضي
- إتاحة الفرصة لتلم الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية .

ثالثا: النشاطات البدنية من حيث الوسائل و الشدة

ا/ الألعاب الهادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ، كقاعدة الألعاب الداخلية، أو احدي الفرق اغلبها ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم .

ب/الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد، وتتمثل في شكل أناشيد أو قصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأفراد .

ج/ العاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب، يتنافس فيها الأفراد، إذن في المنافسة يشترط توفير جميع الشروط من قبل احد المتنافسين من اجل تحقيق الفوز .

2-2 تقسيم ليوناردو للنشاط الرياضي:

1- النشاطات الرياضية الفردية :منها الملاكمة ،المصارعة ،العاب القوى.....الخ

2- النشاطات الرياضية الجماعية :منها كرة القدم ،كرة السلةالخ

3- النشاطات الرياضية الإستراتيجية :الفروسية ،سباق السياراتالخ

4- النشاطات الرياضية المائية : السباحة ،الغطس.....الخ

الشتوية :الترحل علي الثلج والجليد ...الخ (محسن علاوي . مرجع سابق ، ص159،160)

3- الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي بتعدد نظرا لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية المتعددة، ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق الممارسة للنشاط الرياضي بصورة مباشرة أو غير مباشرة ومن أهم العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي ما يلي:

_ المتطلبات الأساسية لحياة الفرد و أثر البيئة التي يعيش فيها .

_ الحياة العائلية للفرد واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .

_ العاب الطل في مرحلة قبل الدراسة (في سن السادسة تقريبا)

_ التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات كالنشاط الداخلي ،درس التربية البدنية مثلا أو النشاط الخارجي

_ التربية الرياضية في الأندية الرياضية والفرق .

_ المهرجانات والمنافسات الرياضية .

_ الوسائل الإعلامية للتربية : سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزة أو الراديو .
الكثير من الدوافع العامة على توجيه الفرد في ممارسة النشاط الرياضي ومنها ما يربط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق ممارسة الرياضة، حيث قسم روديك الدوافع المرتبطة بالدوافع للنشاط الرياضي إلى:

3-1- الدوافع المباشرة للنشاط البدني الرياضي

تتلخص أهم الدوافع المباشرة الخاصة بالنشاط البدني الرياضي فيما يلي :

*الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني الرياضي .

* المتعة الجماعية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية (محسن علاوي . مرجع سابق ، ص160.161)

* الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة الرياضية وما يرتبط من خبرات الفعالية المتعددة

*تسجيل الأرقام القياسية والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

*نستخلص مما سبق أن الدوافع المباشرة توفر الراحة النفسية للفرد عند قيامه بنشاط

رياضي

3-2 الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي البدني

من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط البدني الرياضي ما يلي :

- محاولة اكتساب اللياقة والصحة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فان سالت الفرد عن سبب ممارسته للنشاط البدني الرياضي فانه يجيب ما يلي:
- 1. أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- 2. ممارسة النشاط البدني يساهم في رفع مستوي قدرته في عمله ويرفع من مستوى إنتاجه في العمل، الإحساس بالضرورة ممارسة النشاط البدني الرياضي، إذا قد يجيب بما يلي :

- بدأت في ممارسة النشاط الرياضي لأنه من الضروري علي حضور حصص التربية البدنية والرياضية بالمدرسة نظرا لأنها إجبارية تدخل ضمن برامج الدراسة
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي يقوم به الرياضي إذ يرى الفرد انه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية الرياضية، ويسعى للانتماء إلي جماعة معينة وتمثيلها رياضيا (محسن علاوي: مرجع سابق. ص 161).

4- أهداف النشاط البدني الرياضي

4-1 أهداف النشاط البدني بصفة عامة

تتفرع أهداف النشاط البدني بصفة عامة إلي يلي :

- زيادة قدرة التركيز والإدراك والانتباه والملاحظة والتصور والابتكار
- رفع الكفاءة للأجهزة الحيوية للفرد كجهاز التنفسي وذلك لان ممارسة النشاط يقوى عضلة القلب
- اكتساب الشكل الجيد للجسم .
- اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل .

- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوبة وتحقيق التكيف مع الأسرة والفرد والمجتمع، زيادة إلى الدور الذي يلعبه النشاط البدني في حياة الفرد عامة، والمراهق خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية، والذي لا يزال جزءا متكاملًا من حياته عبر العصور والحضارات، ولطالما أسهم في الترابط الأسري والاجتماعي، فقد منح أفراد الأسرة التفاهم والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح أثناء أوقات الفراغ ، علاوة على تنشيط الفكر، ومظهر الصحة لاكتساب اللياقة البدنية والشخصية المثالية .

4-2- النشاط البدني من الناحية الصحية

إن النشاط البدني اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل، حيث 80% من ألم الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية chiropracticin canada 1988 كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دور هام وفعال، أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل العظمي (هوستن Houston) أما عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني، تساعد على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر osteoporose بيل مارتين billmarten كما أن المراهقين النشطين لهم هيكل عظمي جيد بالمقارنة بالآخرين

الغير النشيطين (سليس وبتريك saillis . patryck. 1994) (محمد بوزيان وآخرون. 1999. ص 75)

إن النشاط البدني اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دور هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة .

بما أن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل ويطور نموه، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتايلور calfast 1994 Taylor) وكذا يعمل النشاط البدني على تخفيف الاضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دوماركوسيدن domarcosyden) .

كما أن كثرة النشاط البدني يقوم برفع المردود والفعالية، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن الأطفال لهم قدرة كبرى في التركيز والتعلم والاستطاعة في حل المشاكل بفعالية جيدة (تايلور 1998)

وتعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى، تعتبر التربية والنشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل (فيش وبرون وهيسلام 1992)، إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول ايجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في النشاطات والابتعاد عن الجرائم والخروج عن القانون "مارش 1990" مقارنة مع الذين لا يمارسون، يعتبر الرياضيون أقل استهلاكاً للتبغ والخمر " (وليام مارسنز رالف بيترزبدون سنة ص117)

3-4- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق

الحقيقة التي لاشك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل كل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى، وأشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه، وخصوصاً ما يتعلق بحركته هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة ولكن لو تحيرنا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصاً بعد التطور العظيم في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحت قليل الحركة والمراهق مثل أي إنسان أصبحت بالتالي حركته محدودة حتى كادت تنعدم خاصة بانتشار وسائل الترفيه المختلفة ولا نعجب إذا رأينا كثيراً ما يعانون من الأرق والصداع و الأمراض الروماتيزية والعصبية و القلبية وليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب. والسبب في هذا واضح لا يحتاج إلي إثبات . فمعظم المراهقين قليلو الحركة وان تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فان حركاتهم تكون في أضيق الحدود. و على مدى جد قصير مما يحدث بالضرورة الضرر على أجسادهم (وليام مارسنز رالف بيترز ص118)

وهذا ما يشير إلي ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق، حتى يتسنى له إبعاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسمه .

ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها المراهق مع أقرانه في المجموعة، يتعلم فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي ينازل فيها زميلا له يتعلم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد التصرف والاعتماد على النفس، وتصحيح الخطأ الذي يقع فيه فتزداد مداركه وتقوى شخصيته.

لذلك فان الحركة بنوعيتها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضة في سن المراهقة، واللعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهق السلوك الحسن والمبادئ القومية فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها :

- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص ،حيث يبدأ بالسهل منها ثم بالصعب ثم ينتهي بالسهل
- على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وسنه، وأولى الخطوات في الحركات هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها ،فلا نرض عليه لعبة بعينها ،بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وان نساعد على أسس لعبته المختارة ،وان نبين له نقاط الخطأ في لعبته ،والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة ما بإشراف مدرب أخصائي.
- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الاعتماد على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي لذا لابد أن ندفعه إلي القيام بأداء التمرينات البدنية، لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي وسيلة لقضاء أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل(وليام ماسترز .رالف بيترز. بدون سنة ص 120)
- فالنشاط البدني زيادة على أنه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية . فله دور آخر،هو وسيلة لتنقية أو ملئ أوقات الفراغ، ووسيلة ناجحة لاستدراك الكثير من الأخطاء في سن المراهقة .وكترا ما يكتسب المراهق عن طريقة مهارات جديدة نافعة في الحياة ،كما أن الترويج عن النفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة

وتقوية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيوب الخلقية الجسمية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية

5-العوامل التي تساعد الفرد في الإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي: من أهم

العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع الفرد للإقبال على ممارسة النشاط الرياضي ما يلي:

- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وأثر البيئة التي يعيش فيها.
- الحياة العائلية للمراهق واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي.
- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما يشتمل عليه من مثيرات ومنبهات.
- التربية البدنية في الساحات والمؤسسات والأندية الرياضية.
- المهرجانات والمنافسات الرياضية.
- الوسائل الإعلامية للتربية البدنية والرياضية سواء عن طريق الصحف أو المجلات أو التلفزيون أو غيرها.

- التشريعات الرياضية والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية (زحاف محمد، 2001م، ص.57). وهناك الكثير من الدوافع العامة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي، ومنها ما يرتبط بصورة مباشرة بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته، وما يرتبط بذلك من نواحي متعددة، ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية، وطبقا لذلك يقسم (روديك) الدوافع المرتبطة بالنشاط البدني الرياضي. (محمد حسن علاوي، 1992، ص.161).

ويتجرد من القيود المفروضة عليه حيث أنه إذا انخرط في مستوى أرفع من اللعب يحقق ذاته بذاته من خلال الألعاب، وهكذا تتم نفس الآليات عندما يرقى لعبه إلى مستوى المنافسة الرياضية، وأيضا عندما يتخرج من عالمه الصغير (الملاعب) إلى عالمه الكبير وهو حياته الاجتماعية. (أمين أنور الخولي مرجع سابق، ص.212).

6- التربية البدنية والرياضية

6-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية

عندما نريد أن نتكلم عن العلاقة الموجودة بين النشاط البدني والرياضي والتربية فإننا نسلط الضوء مباشرة على مفهوم آخر واسع، يتسع ليشمل كل أنواع الأنشطة البدنية والجوانب النفسية والاجتماعية والعقلية للفرد. وهو مفهوم التربية البدنية والرياضية، التربية البدنية والرياضية كما عرفتها ويست بوتشر وكثير من المفكرين، هي تلك العملية التربوية التي تهدف إلي تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية والوجدانية للفرد باستخدام النشاط الرياضي كأداة لتحقيق أداؤها

وبعد الاستفادة من الأنشطة البدنية والحركية كوسيلة لتحقيق أهداف التربية العامة، والتربية البدنية أو ما يطلق في بعض البلدان العربية التربية الرياضية . نظام مستحدث... فقد ابتدعه المجتمع ليواجه به عوامل الانحطاط البدني والحركي الناجم عن قلة الحركة، والتي كانت احد الآثار السلبية للتقدم التقني والعلمي في العصر الحديث، وهو نظام يستغل دوافعه النظرية للعب وجاذبية الرياضة للنوع الإنساني وذلك من خلال مجموعة أهداف تربوية في مضمونها، وثقافة اجتماعية في جوهرها

ولعل الهدف الرئيسي من نظام التربية البدنية بمفهومه المدرسي، هو النشأة الاجتماعية للمواطن الصالح.

وقد ينظر المجتمع بشكل تقليدي إلى التربية البدنية على أنها النظام الذي يقدم خدمات بدنية ورياضية في المجال التربوي وبشكل خاص في المدارس، وتتبع علاقة التربية البدنية بالتربية من خلال اعتبارها أحد النظم التربوية المهمة التي تعمل على تحقيق الكثير من الأهداف الرامية التربوية كما تساهم التربية البدنية إسهامات على مستوى القطاع التعليمي والمدرسي من خلال معطيات سلوكية وخصال يكتسبها الفرد بدنيا وعقليا وانفعاليا .

وتتميز التربية البدنية والرياضية، عن غيرها من النظم التربوية الأخرى من عدة خصائص:

- أنها تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة والذي يصعب مقاومة إغرائه وجاذبيته للصغار والكبار.
- أنها تعتمد على التنوع الواسع في الأنشطة سواء من حيث النوع والوسط والأداء المستخدم أو الجهد المبذول وطبيعته.... الخ مما يساعد مقابلة جميع الفرق الفردية لدى التلاميذ .
- أنها مرتبطة بالرياضة، فتزود الشباب بجرعة الثقافة المعرفة المعرفية تساهم على المسيرة وإحراز مكانة اجتماعية .
- القيم والخصال المتصلة بالمعايير والأخلاق والآداب، يتم اكتسابها غالبا بطرق غير مباشرة وفي ظروف حيوية ديناميكية بعيدة عن التلقين .

6-2- أهداف التربية الرياضية والبدنية في المرحلة الثانوية

تعمل التربية البدنية والرياضية على تحقيق الأهداف التالية :

- 1- العمل مع الوقاية الصحية للتلاميذ من خلال ممارسة كافة النشاطات والبرامج الخاصة بالتربية الرياضية والعمل على تنمية القوام السليم والتعاون مع هيئات المدرسية المعنية بالصحة العامة .
- 2- تنمية الصفات البدنية لدى التلاميذ وذلك في ضوء طبيعة الخصائص السنية والأوليات التي تحددها طبيعة البيئة ومستوياتهم المختلفة. (محمد صبحي حساني 1995 ص106).
- 3- تعلم المهارة الحركية للأنشطة الرياضية التي تتفق والمستوي السني للمرحلة
- 4- التدريب على تطبيق المهارات الفنية والخطية وصلا إلى التنمية القدرات الحركية والمهارات البدنية الخاصة من خلال الأشكال التنافسية داخل الدروس وخارجها
- 5- تنمية المهارة البدنية العامة النافعة للمستقبل في إطار التربية المستديمة للحياة .
- 6- رعاية النمو التنافسي لدي التلميذ المرحلة، بالتوجه السليم لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة

7- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ علي القيادة والتعبئة والتعرف علي الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل، وخدمة البيئة المحيطة.

8- العمل علي نشر الثقافة الرياضية لدي التلاميذ كجزء من الثقافة العامة، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصحة العامة المتنافسة مع القدرات العقلية وبرامج مواد الدراسة .

6-3- مفهوم حصة التربية الرياضية والبدنية

تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من وسائل التربية لتحقيق الأهداف المسيطرة، بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد في حياته علي المستوى التعليمي البسيط في إطار منظم ومهيكل، تعمل علي تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية والاجتماعية والخلقية والصحية وهذا لضمان تكوين الفرد وتطويره وانسجابه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لاكتساب هذه الصفات وتنميتها هي الممارسة . فحصة التربية البدنية والرياضية جزء متكامل من التربية البدنية بحيث تعتمد علي الميدان التجريبي لتكوين الأفراد عن طريق ألوان وأنواع من النشاطات البدنية المختلفة التي اختيرت بغرض تزويد الفرد بالمعارف والخبرات والمهارة التي تسهل له إشباع رغباته عن طريق التجربة لتكثيف هذه المهارة لتلبية حاجياته ويتعامل مع الوسط الذي يعيش فيه وتساعده علي الاندماج داخل المجتمع .

وبذلك فان حصة التربية البدنية والرياضة كأحد أوجه الممارسات تحقق أيضا هذه الأهداف علي مستوى المؤسسات التعليمية. فهي تضمن النمو الشامل والملتزم للتلاميذ وتحقق احتياجاتهم البدنية طبقا لمراحل سنهم وتدرج قدراتهم الحركية وتعطي بها الفرصة للراغبين منهم في الاشتراك داخل وخارج المؤسسة. وبهذا الشكل حصة التربية البدنية لا تغطي مساحة زمنية فقط ولكنها تحقق الأغراض التربوية التي رسمتها السياسة التعليمية التعليمية في

مجال النمو البدني للتلاميذ علي كل المستويات. وحصّة التربية البدنية هي الوحدة الأساسية للتكوين الدوري، ويتمثل مركز اهتمامنا في النشاط الرياضي ويتم تحديد موضوعها تبعاً للأهداف المرجوة من خلال الأجزاء الخاصة بالحصّة التي تسهم كل وحدة في خدمة الآخر.

7- أهداف حصّة التربية البدنية والرياضية (محمد صبحي حساني 1995ص107).

- 1-المساعدة على الحفاظ على الصحة والبناء البدني السليم للقوام الملتزم
 - 2-المساعدة على تكامل المهارة والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحية الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة مثل القفز، الرمي، التعلق، المشي ...
 - 3- المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل، القدرة، القوة، السرعة، التحمل المرنة، الرشاقة
 - 4- التحكم في القوام في حالة السكون وحالة الحركة
 - 5- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق عن أساس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية
 - 6-تدعيم السمات الإدارية والصفات الإدارية والسلوك اللائق
 - 7-التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي

1.2. الترويح

1.1.2. مفهوم الترويح:

- الترويح لغة:

ورد في كتاب اللغة مشتقات لكلمة الترويح بعدة معان من ذلك:

- الرّوح ، أي الاستراحة من الغم .
- والرّوح أيضا بمعنى الراحة ، ضد التعب .
- والرّوح ، السرور والفرح .

ومما تقدم يتبين أن المادة اللغوية لكلمة الترويح تدور على معان عديدة منها:

الراحة والاستراحة بعد التعب والاستراحة من غم القلب، الفرح، السرور، النشاط، العمل مرة بعد مرة بدون مواصلة لعمل واحد . والمتأمل لهذه المعاني يجد أنها تتفق على المعنى الحرفي في هذا العصر لكلمة الترويح إلى حد كبير .

فالترويح: يجدد النشاط ويبعث على الفرح و السرور .

- الترويح اصطلاحا:

للترويح مفاهيم متعددة وهذا ناتج عن الأثر الذي خلفته المجتمعات القديمة وانعكاس ذلك على حياة الإنسان، فكل مجتمع ينطلق مفهومه وتفسيره للترويح من مبدأ الفلسفة الأساسية لذلك المجتمع

فيعرف الترويح على أنه نشاط اختياري يحدث أثناء وقت الفراغ ودوافعه الأولية هي الرضا والسرور الناتج عن هذا النشاط .

كما أن الترويح يمكن أن يكون كل ما يتعلق بألوان النشاط التي يمارسها الفرد في غير ساعات عمله ، وهو بهذا يدل على أن الشخص قد اختار بعض أوجه من النشاط لممارستها طوعا نتيجة لرغبة داخلية دافعة لأن الاشتراك في هذه الألوان يمدّه براحة ورضا نفسي .(فؤاد إبراهيم السراج، 2011، ص 364)

الترويح نشاط تلقائي مقصود لذاته وليس للكسب المادي، ويزول في أوقات الفراغ لتنمية الفرد رياضيا واجتماعيا وذهنيا . (نور بنت حسن عبد الحليم قاروت، 2009، ص 12-13)

وتشير المعاجم اللغوية إلى أن الأصل الايتيمولوجي لكلمة الترويح *Recreation* هو أنها كلمة مركبة من جزأين *Re* بمعنى المادة و *création* بمعنى الخلق أي المعنى الإجمالي للكلمة هو المادة الخلق وهو معنى مجازي يقصد به التجديد و الانتعاش كنواتج ممارسة الترويح ويعرف قاموس وستر *Webster* الترويح بأنه إنعاش للقوى والروح بعد الكد فهو لهو ، وهو تسلية .(كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص117)

ويعرفه تشارلز بيوتشر أنه هو الارتباط الجاد بأوجه النشاط التي يمارسها الفرد في أوقات الفراغ والتي يكون من نواتجها الاسترخاء و الرضا النفسي . (كمال درويش ، محمد الحمادي، 1997، ص 55)

ويعرفه محمد علي حافظ وعدلي سليمان وإسماعيل رياحي بأنه الحالة التي تصاحب الإنسان عند ممارسته لنشاط يستمتع به، وقد يكون هذا النشاط جسميا أو عقليا أو وجدانيا فهو على ذلك حالة نفسية تهيئها أنواع النشاط المختلفة . (عطيات محمد خطاب ، 1990، ص 20)

ويعرفه الفاضل بأنه جميع أوجه الأنشطة البناءة و المقبولة اجتماعيا وعقائديا والتي تؤدي أثناء أوقات الفراغ ويتم اختيارها و الاشتراك فيها نتيجة لدوافع داخلية ، وفقا لإرادة الفرد، وذلك بغرض اكتساب العديد من القيم الشخصية، وتطوير الشخصية، وتحقيق الرضا و السرور والسعادة من المشاركة ذاتها، وليس لدوافع خارجية كالكسب المادي أو المعنوي (الفاضل أحمد محمد، 2002، ص 45)

ومن خلال ماسبق يرى الطالب الباحث ان جميع التعاريف والمفاهيم الخاصة بالترويح كانت متكاملة، اين ان كل تعريف اعطى مفهوم الترويح من ناحية او زاوية معينة، حسب حاجة الترويح (نفسى ، اجتماعي ، بدني)، الا انه نجد تعريف ابراهيم فؤاد السراج جاء متكاملًا، وكذلك يخدم هدف دراستنا.

2.1.2. دوافع الترويح:

لقد حاول العديد من العلماء، والمختصين بالترويح كشف الأسباب الدافعة لممارسة الترويح، وانتهت محاولتهم تلك ببعض النظريات، ولقد استفاد بعضها من بعض بسد ثغرة، أو تدارك ما فات النظرية السابقة، وفيما يلي استعراض للنظريات ، وما يؤخذ عليها .

أما أبرز النظريات فهي:

1 - نظرية الاستجمام أو الراحة :

وتعد هذه النظرية من أقدم النظريات التي حاولت التعرف على الأسباب ، والدوافع الكامنة وراء ممارسة الترويح من قبل الإنسان، وترى النظرية أن دافع الإنسان في ممارسة الترويح هو إراحة العضلات، والأعصاب من عناء العمل، وتخليصها مما تراكم عليها من عبء جراء إجهادها في وقت العمل (علي عبد الواحد وافي ، بدون طبعة، ص 104)، إلا أنه يؤخذ عليها الملاحظات التالية:

- حسب مفهوم النظرية سيكون الترويح لدى كبار السن أكثر منه لدى الأطفال، إلا أن الملاحظ أن الترويح ينتشر بين الصغار أكثر من انتشاره بين أ الكبار

- كثيرا ما يمارس الأطفال ترويحهم ، وألعابهم بعد استيقاظهم من النوم، أو بعد أخذهم لقسط من الراحة ، فلا يوجد لديهم عناء أو تعب حتى يتخلصوا منه

ج - يوجد عدد من العاطلين عن العمل، ومع ذلك نجدهم يمارسون بعض الترويح في حياتهم اليومية، فهم في راحة طوال يومهم، ومع ذلك يمارسون الترويح .

2- نظرية الطاقة الزائدة عن الحاجة:

وهذه النظرية على النقيض من النظرية السابقة، وأصحاب هذه النظرية يشبهون الطاقة الكامنة بالجسم، وعلاقتها بالترويح مثل صمام الأمان الذي يسمح للقاطرة البخارية بالتخلص من البخار الفائض (ابراهيم وزرماس و حسن الحياي، 1986، ص 68). ولما كانت هذه الطاقة الكامنة توجد لدى الأطفال أكثر من وجودها عند الكبار فإنهم أكثر ممارسة للترويح من كبار السن، إلا أن هذه النظرية عاجزة عن تفسير بعض الجوانب في العملية الترويحية مثل : استمرار الأطفال في اللعب على الرغم من إجهادهم ، إضافة إلى وجود بعض الأفراد من الناس لا يميلون للترويح ، ولا يرغبون اللعب مطلقا، فأين تذهب الطاقة الفائضة لديهم، كما أن بعض الناس قد يمارس ترويحهم بعد انتهائهم من بعض الأشغال الشاقة، أو المجهدة ، ووفق منطوق النظرية فإن طاقتهم الكامنة قد استنفدت في الشغل وبالتالي لا حاجة للترويح.

3- نظرية التوازن:

و هذه النظرية ترى أن لكل فرد غرائز وميولا لا يمكن إشباعها في حياته الجدية، أو لا يشبع منها إلا جزء يسير، لذا نجد لدى الإنسان ميلا نحو الممارسات غير الجدية أو ما يعرف بالترويح لكي يتمكن من إشباع غرائزه وميوله الأخر الكامنة التي عجز عن إخراجها في . الجدية أو العملية، وبذلك يستطيع الإنسان أن يحقق التوازن المطلوب في حياته من خلال تحقيق جميع رغباته وغرائزه الكامنة وغير الكامنة، سواء في حياته الجدية، أو في الترويح.

وعلى الرغم من سبق النظرية إلى وظيفة من وظائف الترويح لم تشر لها النظريات التي سبقتها في الساحة العلمية، إلا أنه يؤخذ عليها عدم إمكانية تطبيقها إلا على من جاوز مرحلة الطفولة، وأصبح رجلا وتقدم به العمر ودخل معترك الحياة الجدية

4- نظرية التنفيس :

و تنطلق هذه النظرية من فرضية تتمثل في وجود كم كبير من غرائز الإنسان قد قيدت بالنظم الاجتماعية السائدة، ولا يمكن له إرضاء هذه الرغبات والميول في ظل النظم الاجتماعية السائدة في مجتمعه، وعلى هذا الافتراض يقوم الإنسان بممارسة الترويح لكي يشبع رغباته وميوله بمعزل عن تلك النظم الاجتماعية الضابطة لتصرفاته وطريقته في إشباع غرائزه وميوله . ومن هنا تحدث عملية التنفيس لتلك الرغبات والميول المكبوتة من وجهة نظر أصحاب النظرية خلال ممارسة الترويح .وهذه النظرية يمكن أن يقال فيها ما قيل في النظرية السابقة من أنها تصلح لتفسير دوافع الترويح لمن جاوز مرحلة الطفولة ودخل في مرحلة الرجولة. كما يؤخذ على هذه النظرية وجود مناشط ترويحية يمارسها الإنسان ولا يوجد نظم اجتماعية تمنعه من ممارستها في العن فهذه النظرية قد تكون دقيقة في تفسير دوافع الترويح لو كان الإنسان يمارس جميع مناشطه الترويحية بمعزل عن الناس ويعيدا عن سلطة المجتمع الضابطة

5- نظرية الألفة أو التعود:

وهذه النظرية ترى أن الأفراد يمارسون المناشط الترويحية المألوفة لديهم أو ما اعتادوا ممارستها وذلك بسبب حرصهم على الابتعاد عن المخاطرة، ورغبة منهم في زيادة فرصة النجاح فيما يمارسونه من أعمال وتحقيق شيء من السعادة فيه، وهذا لا يتأتى إلا بممارسة المألوف لديهم الذي سبق لهم التعامل معه

ولكن تبقى هذه النظرية عاجزة عن تفسير سبب ممارسة الفرد للترويح لأول مرة ، فقد تصلح النظرية لتفسير سبب الاستمرار على نشاط ترويجي واحد دون غيره من الأنشطة، إلا أنها لا تصلح لتفسير سبب ممارسة الترويح الابتدائي

6- نظرية التقليد (المحاكاة): ومنطلق هذه النظرية هو أن الفرد يتأثر بجماعة الترويح التي

تشاركه في ممارسته للعملية

الترويحية، فنجد كثيرا من الناس يندمجون مع مجموعة من الناس لمشاركتهم في ممارسة نشاطات ترويحية معين بمجرد رؤيته لهم ، وقد لا يرغبون كثيرا في ذلك النشاط

وهذه النظرية قد يمكن تطبيقها على الأطفال بما يمتازون به من طبع التقليد والمحاكاة لغيرهم ، إلا أنه يصعب تطبيقها على كبار السن ذوي الإرادة المستقلة ، كما يؤخذ على هذه النظرية أنها أغفلت الإرادة الحرة للفرد وتصورته مجرد مقلد لمن حوله ، كما أن هذه النظرية لا يمكنها تفسير سبب بقاء بعض الأفراد من المتفرجين على ممارسي الترويح في الأماكن العامة دون ممارسة للنشاط الترويحي، إذ لو صحت هذه النظرية لشارك الجميع في ممارسة نشاط واحد تقليد لبعضهم البعض(ابراهيم وزرماس و حسن الحباري، 1986، ص 95).

ومن خلال ماسبق يرى الطالب الباحث ان النظريات المفسرة لدافع الترويح، جاءت كلها محاولة التعرف على الأسباب، والدوافع الكامنة وراء ممارسة الترويح من قبل الإنسان، وبينت كذلك الأصناف التي تحتاج للترويح الرياضي (أطفال، شباب، كبار السن، نساء.....)، كما أشارت إلى بعض الضغوط التي يصادفها كل من العمال و الطلبة و كبار السن....الخ، ودور النشاط الترويحي في التأثير الايجابي على هذه الضغوط والتوترات، ومن خلال كل هذا نجد أن نظرية الطاقة الزائدة عن الحاجة، تخدم دراستنا والتي من أهدافها تقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية، وما تعانيه هذه الفئة من توترات وقلق زائد، نتيجة المرحلة الصعبة التي يمرون بها (المرحلة النهائية)، وكذلك خصائص الفئة العمرية(المراهقة).

3.1.2. أنواع الترويح:

- إن مناشط الترويح تتميز بتعدد طبيعتها و أنواعها وذلك حتى يمكنها تحقيق القيم المتعددة للترويح ، ومن ثم نجد الأنواع التالية لمناشط الترويح :
- 1 - الترويح الخلوي: يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء .
 - 2 -الترويح الاجتماعي: يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية .
 - 3 - الترويح الثقافي: يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية و العقلية و اللغوية .
 - 4 - الترويح الفن: يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .
 - 5 - الترويح العلاجي: يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى و المعاقين و المصابين .

6 - الترويح التجاري: يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك

7 - الترويح الرياضي: يهتم بالمناشط الرياضية . (محمد محمد الحماحي ،عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998، ص 83)

4.1.2. آثار الترويح:

يكتسب الترويح أهميته من الآثار المترتبة عليه، فمن الآثار التي ينتجها لنا تكون الدوافع لدراسته والاهتمام به، و هناك العديد من الآثار الإيجابية المصاحبة للعملية الترويحية بشتى صورها وأشكالها، إلا أننا نجد أن لكل شكل من الأشكال والمناشط الترويحية المختلفة التي يمارسها الإنسان فوائد محددة وهي:

1- إشباع الحاجات الجسمية للفرد:

ويتم ذلك بممارسة الرياضة البدنية وليس مشاهدتها فقط، كما يحدث بين نسبة كبيرة من أفراد المجتمع، حيث تؤدي ممارسة الرياضة إلى إزالة التوترات العضلية وتنشيط الدورة الدموية وإكساب الجسم الحد الأدنى من اللياقة البدنية، وتحسين الأجهزة الرئيسة بالجسم.

2- إشباع الحاجات الاجتماعية للفرد :

من المعلوم أن معظم أنشطة وقت الفراغ تتم بشكل جماعي، وهذا يساعد الفرد حين ممارستها على اكتساب الروح الجماعية والتعاون والانسجام والقدرة على التكيف مع الآخرين ، وتؤدي تلك الفعاليات الترويحية الجماعية إلى تكون علاقات اجتماعية ناجحة الأخ وإلى نمو اجتماعي متوازن.

3- إشباع الحاجات العلمية والعقلية للفرد:

وهذا يتأتى من خلال المناشط الابتكارية، إذ تؤدي البرامج الترويحية الابتكارية في الغالب إلى تنمية القدرات العقلية والذكاء والتفاعل الإيجابي مع المواقف المختلفة، وبخاصة إذا تصاحب مع تلك الممارسة الرغبة و الإقبال من الفرد.

4- التكيف والاستقرار:

تساعد الأنشطة الترويحية على التكيف والاستقرار النفسي والرضا

الذاتي، مما يؤدي إلى صحة نفسية سليمة وتكيف نفسي سوي.

5- تنمية المهارات:

قد تكون الأنشطة الترويحية عاملاً مساعداً في رسم مهنة المستقبل للفرد من خلال تنمية مهاراته وقدراته التي قد تبدأ هواية يمارسها الفرد في حياته اليومية، ثم ينميها ويطورها حتى تنتهي بمهنة يحترفها في مستقبل حياته.

6- تنمية الاكتشاف:

تساعد الأنشطة الترويحية على اكتشاف العديد من السجايا والأخلاق والطباع التي يحملها الأفراد إضافة إلى إمكانية اكتشاف إن كان هناك ثمة أمراض أو مشاكل نفسية من خلال مراقبة الأفراد في أثناء ممارستهم للأنشطة والبرامج الترويحية، إذ غالباً ما يكون الفرد على سجيته ودون تصنع أو تكلف في أثناء ممارسته للترويح.

7- تنشيط الحركة الاقتصادية:

الأنشطة الترويحية منشطة للحركة الاقتصادية في المجتمع من خلال جعل الأنشطة والبرامج الترويحية موارد استثمارية، وبخاصة إذا تم التعامل معها وفقاً للنظرة السليمة للترويح وكيفية الاستفادة منه بشكل إيجابي

8- تعزيز الترابط الأسري:

تساعد الأنشطة الترويحية التي يمارسها الفرد على إحداث مزيد من الترابط الأسري بين أفراد الأسرة الواحدة في حالة ممارسة أفراد الأسرة للأنشطة الترويحية بشكل جماعي وبشرط أن تكون تلك الأنشطة ذات صبغة إيجابية تفاعلية، فلقد دلت الدراسات على أنه كلما ارتفعت نسبة المشاركة بين أفراد الأسرة في الأنشطة الترويحية أدى ذلك إلى مزيد من التماسك بين أفراد الأسرة الواحدة إضافة إلى تحقيق درجة أكبر من التكامل، والتكيف النفسي والاجتماعي لأفرادها (ابراهيم بن محمد العبيدي، 1991، ص 56، ص 110)

9- زيادة الإنتاجية:

تؤدي الأنشطة الترويحية إذا أحسن الإنسان استثمارها وممارستها بشكل إيجابي إلى زيادة الإنتاجية لديه وللمجتمع بشكل عام، إذ تعد هذه الأوقات فرصة لالتقاط الأنفاس، والترويح فيها مما ينعكس بآثره الإيجابي على فعاليات الفرد ونشاطه وحيويته .

5.1.2. أغراض الترويح ومميزاته:

إن الترويح حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة، ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر، ما يؤثر فيه من عوامل يدفعها عمق النقد والتحضر، كما تتلخص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل فيما يلي:

1- غرض حركي:

حيث أن الواقع للحركة والنشاط يعتبر دافع أساسي لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب، والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي.

2- غرض الاتصال بالآخرين:

تعتبر سمة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو سمة يتميز بها كل البشر وأن قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار.

3- غرض تعليمي:

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو جديد في دائرة اهتمام الفرد وعادة ما يبحث الفرد في اهتمامات جديدة، تمهد لمعرفة ما يجهله فإذا تتبعنا هوة المراسلة، وهوة جمع الطوابع، وهوة جمع العملات ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد (يوسف لازم كماش، 2015، ص50).

4- غرض ابتكاري فني :

تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات وكذلك تعتمد الرغبة لابتكار الجمال تبعاً لما يتذوقه الفرد، وما يعتبره الفرد خبرة جماعية من حيث الشكل

واللون وكذلك الصوت أو الحركة، وتهيئ الأنشطة الترويحية فرص عديدة لإشباع اهتمامات الفرد الفنية كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم إلى آخر هذه الأنشطة.

5- غرض اجتماعي:

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية فالإنسان اجتماعي بطبعه، وهناك جزء ليس بالقليل في الترويح المنظم أو الغير منظم يعتمد أساسا على تحقيق الحاجة إلى الانتماء .

ويضيف محمد الحمامي وعائدة عبد العزيز (1999) أن هناك غرض آخر وهو غرض تحسين الصحة عن طريق تطوير الحالة الصحية للفرد وتنمية العادات الصحية المرغوبة، والوقاية من التعرض لفرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية وزيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الأمراض والحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبي (يوسف لازم كماش، 2015، ص51)

ومن خلال ماسبق يرى الطالب الباحث انه جاءت أغراض الترويح متابعة للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية بمختلف أنواعها (حركي، تعليمي، فني، ابتكاري، اجتماعي)، وهنا نستطيع القول أن جميع أغراض النشاط الترويحي أو الترويح بصورة عامة، تخدم موضوع بحثنا والإلمام بجميع جوانب الأهداف المسطرة و المرجوة منه، فالتلميذ المتمدرس في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، يحتاج إلى جميع هذه الأغراض الترويحية.

6.1.2. علاقة الترويح بالتربية والتربية الرياضية :

أولا: علاقة الترويح بالتربية الرياضية

إن الترويح هو أية فعالية يقوم بها الفرد بدافع من نفسه لا لغرض آخر في وقته الحر والتي تساعده على نموه الحسي والعقلي والروحي، وتصبح الفعالية ترويحية للفرد الشعور بالارتياح والسعادة)، فالترويح نشاط يقوم به الفرد بهدف تجديد طاقاته وبناء شخصيته الخلقية والجسمية والاجتماعية والنفسية، ويقوم الفرد بهذا النشاط في وقت فراغه أو وقته الحر (الوقت الخالي من

العمل) وعند رغبة الفرد في ممارسة هذا النشاط فانه يستطيع اختيار وممارسة ما هو مناسب وبناء على ميوله ورغباته بحرية في وقت فراغه مما يعود عليه بالفائدة

فالترويح وسيلة يستطيع الفرد من خلالها الهروب من مشاكله وضغوط دراسته وحياته الروتينية لفترة مؤقتة، يمارس من خلالها النشاط الترويحي ثم يعود إليها مرة ثانية. ولكنه يعود سعيد متجدد ونشط إلى دراسته وحياته وبحيوية وتفاؤل فالترويح شعور ونشاط يعمل على تجديد حالة الفرد بجميع جوانبها البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية.

حيث يميز الترويح عن غيره من الواجبات والأمور الحياتية الأخرى ما يلي:

- 1- تمارس الأنشطة الترويحية في وقت الفراغ والأوقات الخالية من التزامات العمل.
- 2- يتميز النشاط الترويحي بالمتعة عند ممارسته.
- 3- اختياري يتوفر فيه عامل الحرية الشخصية في اختيار نوعية النشاط الممارس.
- 4- يكون النشاط بناء عليه يعود عليه بالنفع والفائدة ولا يضر بالفرد بدنية أو اجتماعية أو بأي جانب آخر من جوانب حياته .
- 5- نشاط هاد و غرضه في ذاته وليس أساسا للكسب المادي(منى احمد الأزهرى،2018،ص41) .

هناك علاقة وثيقة بين التربية الرياضية والترويح، فبرامج التربية الرياضية تكسب الفرد جوانب ايجابية في مختلف النواحي البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية من خلال ممارسة الأنشطة البدنية المختلفة التي تعود على الفرد بالمتعة والسرور وإشباع رغباته وميوله، فالترويح لا يقتصر على برامج الأنشطة البدنية والرياضية، بل يشمل برامج اجتماعية وثقافية وفنية وغيرها من الأنشطة المتنوعة، حيث أن الأنشطة الرياضية الترويحية تعمل على التنمية الشاملة للفرد ومن هنا اهتمت التربية الرياضية بالأنشطة الترويحية في برامج النشاط الداخلي والنشاط الخارجي في المدرسة و عمدت إلى إعداد وتأهيل المتخصصين في هذا المجال لتنفيذ هذه البرامج.

ثانيا: علاقة الترويح بالعملية التربوية

يعد الترويح جزء لا يتجزأ من حياة كل فرد وان تهيئة الفرص المناسبة للترويح هو مسؤولية أساسية لكل مجتمع ناهض ومن جانب آخر يرى التربويون إن الترويح نفسه يؤثر في العملية التربوية بأكملها فكثير من المربين يعتقدون أن التعلم كله ينبغي إن يكون مرحا وممتعا .

وقال الفيلسوف (أفلاطون) انه ينبغي أن نمضي حياتنا في ممارسة الألعاب والأنشطة الترويحية المنوعة و على عدم المغالاة في التربية الحدية للأطفال الصغار وطالب بالاهتمام بالألعاب والموسيقى في تربيتهم وقد أجريت عشرات التجارب التربوية على أساس الاستفادة من ظروف الترويح الممتعة والمرحة في إكساب التلاميذ المعارف والمهارات الخاصة بالمواد الدراسية التقليدية كالحساب والعلوم واللغة أي إدخال الترويح حتى في الحياة العملية لكل فرد حتى لا يشعر بالملل واليأس وليس الترويح حكرا على أوقات الفراغ فقط.

وان كان الترويح ينصب على الأوقات الحرة والفراغ في وقتنا الحالي فان ذلك يعود إلى عدة أسباب من أهمها :

- 1- أن التطور الصناعي أوجد للإنسان أوقات حرة طويلة
- 2- أن التطور السياسي والاجتماعي أوجد الفرص لكل إنسان ليتمتع بحياته ويستخدم أوقاته الحرة بشكل مثمر لكل أفراد الشعب بينما في العصور القديمة كان الترويح حكرا على الطبقات الغنية والنبيلة على حساب الطبقات العاملة والكادحة
- 3 -الأيمان بالترويح على أنه وسيلة من وسائل النتاج فعندما يمارس الإنسان نشاط ترويحي فأن ذلك يرتد إيجابا على الإنتاج ويقدم لها فائدة جسدية وعقلية وروحية(مهند العواج 2017، ص15)

2.2. الترويح الرياضي :

1.2.2. مفهوم الترويح الرياضي :

على مر العصور التاريخية للمجتمعات الإنسانية لم تحظ الرياضة بالاهتمام كما هو حاصل في الوقت الحاضر، فالاهتمام بالرياضة لم يعد مقصورا على فئة من الناس كالمثوقين

رياضيا، بل أصبحت ممارسة النشاط الرياضي متاحة للجميع عبر برامج الترويج الرياضي المتعددة والتي تشمل ما يعرف الرياضة للجميع.

والترويج الرياضي كأحد أنواع الأنشطة الترويحية، أصبح جزءا من النظام التربوي والاجتماعي في كل المجتمعات وذلك لدوره الحيوي في تحقيق العديد من الفوائد البدنية والصحية و النفسية والاجتماعية ... الخ، والتي تؤدي إلى الارتقاء الشامل بالمجتمع وزيادة فاعلية وإنتاجية أفراده ، وذلك من خلال مبدأ إتاحة الفرصة للجميع لممارسة الأنشطة الرياضية كل حسب ميوله وقدراته. (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 22)

ويعرف (محمد محمد الحماحي ،عايدة عبدالعزيز مصطفى، 1998، ص 84)الترويج الرياضي بأنه ذلك النوع من الترويج الذي يتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية و الرياضية ،كما انه يعد أكثر أنواع الترويج تأثيرا على الجوانب البدنية والنفسية للفرد لأوجه مناشطه التي تشتمل على الألعاب و الرياضات.

2.2.2. أنواع النشاط الترويحي الرياضي:

يقسم غولي وإبراهيم مناشط الترويج الرياضي إلى المجموعات الرئيسية التالية :

– الألعاب و المسابقات ذات التنظيم البسيط :

تعتمد تلك المناشط على بعض القوانين أو القواعد لتنظيمها ، كما أن الاشتراك في مناشطها لا يحتاج إلى مستوى عال من المهارة أو الأداء، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك في تلك المناشط بما يتفق مع مستوى قدراتهم البدنية والعقلية واهتمامهم وميولهم . ومن أمثلة تلك الأنشطة ألعاب الكرة، التتابعات، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة ... الخ .

– الألعاب أو الرياضيات الفردية:

يفضل العديد من الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم ، وربما قد يرجع ذلك إلى استمتاعهم بالأداء الفردي، أو لصعوبة الاتفاق مع الأصدقاء أو الزملاء على ممارسة نوع معين من النشاط أو وقت معين، ومن أمثلة تلك الألعاب الفردية : التزلج على الجليد، المشي، الجري الفروسية، الغولف، السباحة ، ركوب الدراجات ... الخ .

– الألعاب الزوجية:

هذه الألعاب تشترط لممارستها فردين على الأقل للعب ، ويطلق عليها مسمى الألعاب أو الرياضات الزوجية . ومن أمثلة الألعاب الزوجية: التنس الأرضي، الريشة الطائرة، تنس الطاولة، المبارزة، الإسكواش ... الخ .

- ألعاب الفرق :

تعد الألعاب أو الرياضات الجماعية التي تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية للشباب ولذا فهي تتوافق مع اهتماماتهم . كما أن الاشتراك في تلك المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة في الألعاب و الرياضات الأخرى، لوجود بعض القواعد و التنظيمات التي يجب إتباعها لتنظيم رياضات الفرق. ومن أمثلة تلك الرياضات: كرة القدم

الكرة الطائرة، كرة السلة ، الهوكي ... الخ . (إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم ، 2001، ص 23)

أما (تهاني عبد السلام محمد، 2001، ص 255) فتقسم الترويح الرياضي إلى :

- ألعاب خفيفة تنظمها قليل .

- ألعاب فردية وثنائية . مسابقات رياضية . بادمنتون . بلياردو . غولف . كرة يد . تنس الراكات . اسكواش . تنس طاولة .

- التمرينات على الأجهزة . استخدامات الحبال ...

- ألعاب جماعية . كرة السلة . هوكي . كرة القدم . الكرة الطائرة .

- الرياضات: دراجات . تجديف . شراع . المصارعة . جري . قفز . سلاح . ركوب خيل . سباحة . تزلج على الجليد ...

3.2.2. خصائص الترويح الرياضي:

من أهم الخصائص التي يتميز بها الترويح الرياضي ما يلي :

- **تهيئة الفرص للنشاط الحركي** : إتاحة فرصة المشاركة للجميع من خلال توفير المنشآت والتجهيزات اللازمة وإعداد البرامج المناسبة .

- **الهادفية**: نشاط هادف وبناء يسهم في تنمية المهارات والقيم و الاتجاهات التربوية وتطوير الشخصية.

- **الإيجابية**: ممارسة النشاط وعد الاقتصار على المشاهدة .

- **المساواة**: لكل فرد الحق في المشاركة بغض النظر عن المراحل العمرية أو الجنس أو المستوى المهاري ... الخ .

- **حرية الاختيار**: اختيار أي نوع أو مستوى من الرياضات المختلفة .

- **الدافعية**: المشاركة في النشاط تتم بدافع ذاتي (برغبة وإرادة الفرد) .

- **التنوع**: تتوفر الأنشطة التنافسية وغير التنافسية في مستويات مختلفة لكي تتفق مع حاجات ورغبات وميول الأفراد .

- **الوقاية و التأهيل:** يساعد الممارسين على الوقاية من الأمراض العصرية المرتبطة بنقص الحركة (كأمراض القلب والدورة الدموية، والبدانة، وبعض الأمراض النفسية والاجتماعية ... الخ ويساعد بشكل فعّال في تأهيل المرضى والمصابين والمعاقين .
- **التفاؤل:** المشاركة الإيجابية تؤدي إلى تحقيق السعادة وتنمية وتطوير صحة الفرد وزيادة إنتاجيته ، مما يبعث روح التفاؤل لدى الممارس .
- **الكشف عن الموهوبين:** تعتبر نشاطات الترويح الرياضي القاعدة الأساسية التي تركز عليها عملية الكشف عن الموهوبين وأصحاب القدرات المتميزة في مختلف الألعاب والرياضات
- **استثمار وقت الفراغ:** يعتبر الترويح الرياضي وسيلة مثلى لاستثمار أوقات الفراغ المتزايدة لدى جميع أفراد المجتمع . (الفاضل أحمد محمد، 2007، ص ص 3-4)

4.2.2. تأثيرات الأنشطة الترويحية :

1.4.2.2. التأثيرات البدنية والفسولوجية للأنشطة الترويحية :

- للممارسة أوجه أنشطة الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام العديد من التأثيرات الإيجابية على النمو العضوي للفرد المشارك في أنشطته.
- وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات:

- الحصول على القوام المعتدل والرشيقي، والبعد عن النمط البدني، وذلك من خلال أداء التمرينات والأنشطة البدنية وممارسة بعض الألعاب و الرياضات .
- زيادة مرونة وكفاءة مفاصل الجسم وزيادة حجم العظام وتحسين كفاءتها ومعالجة آلام المفاصل والظهر
- تطوير اللياقة البدنية، والمحافظة على مستوى لائق من عناصرها، وذلك كالقوة، والجلد العضلي، والسرعة، والتوافق العصبي والعضلي، وزيادة المقاومة الطبيعية للأمراض

- رفع كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي حيث يتكيف كل منهما مع متطلبات المجهود البدني مما يؤدي إلى زيادة حجم عضلة القلب وقوتها، والمحافظة على المعدل الطبيعي لكل من النبض وضغط الدم والتخفيض من المعدل العالى لهما، وكذلك زيادة السعة الحيوية للفرد

- الإقلال من احتمال الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وذلك من خلال الوقاية من البدانة ومن ترسب الدهون على جدران الأوعية الدموية، وذلك كالكوليسترول الضار (L.D.L) والدهون الثلاثية Triglycerides ، مما يقلل من فرص الإصابة بأمراض تصلب الشرايين والجلطة الدموية، وكذلك من التوتر النفسي والعصبي الذي يعد عام من العوامل المؤدية إلى الإصابة بتلك الأمراض(منى احمد الازهري،2018،ص42).

- التخلص من الطاقة الزائدة Surplus - Energy عن احتياجات الفرد، مما يسهم في تحقيق الاسترخاء البدني والعصبي للجسم، وتجديد نشاط وحيوية الفرد

- الوقاية من التعب الذهني حيث أن أنشطة الترويح تؤدي إلى التخلص من الإرهاق الذهني وتجديد نشاط وحيوية الفرد وبخاصة تلك الأنشطة التي لا تعتمد على التركيز الذهني في ممارستها

- زيادة قدرة الفرد على الإنتاج في العمل مما يتيح له فرصة زيادة دخله المادي ومن ثم إشباع حاجاته الأساسية وتوفير مستوى معيشي وحياة أفضل.

2.4.2.2. التأثيرات الاجتماعية لأنشطة الترويحية

كما أن لممارسة أوجه النشاط الترويحي العديد من التأثيرات البدنية والفسولوجية على الفرد فإن لتلك الأنشطة أيضا تأثيراتها الاجتماعية عليه.

وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات

- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة وذلك كالتعاون، واحترام القانون، واحترام الغير، واحترام المواعيد، وخدمة الآخرين، حيث أن أنشطة الترويج الاجتماعي والأنشطة الجماعية تتيح الفرصة لذلك

- تكوين وتوطيد الصداقات، وذلك من خلال المشاركة في جماعات اللعب، أو في جماعات الهوايات، مما يتيح الفرص للتعارف، وللتقارب بين الأفراد وبعضها، أو بين الجماعات وبعضها، وتكوين وتوطيد الصداقات بينهم.

- الشعور بالانتماء والولاء للجماعة وذلك من خلال العمل على مشاركة الجماعة في أنشطتها والعمل على التعاون في تحقيق أهداف الجماعة التي ينتمي إليها الفرد، وكذلك الحظوة بالقبول الاجتماعي

- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين واحترام آرائهم وذلك من خلال المشاركة في الأنشطة الثقافية التي تعتمد على الحوار والاستماع وتبادل الرأي بين الأفراد، أو المناقشات بوجه عام.

- تنمية العلاقات الإنسانية وذلك من خلال اللقاءات التي تتم في مجال الترويج في أوقات الفراغ، وكذلك المشاركة في إحياء العديد من المناسبات الاجتماعية والقومية.

- التدريب على القيادة وذلك من خلال تبادل الأدوار في الجماعات والتعاون فيما بين أعضائها على تحقيق أهداف جماعات الترويج.

- تقدير العمل الجماعي من خلال مساهمة كل عضو في الجماعة على أداء دوره في تنظيم وتنفيذ الأنشطة المختلفة للترويج، والتعاون، والنجاح في تحقيق الأهداف التي تسعى الجماعة إلى تحقيقها.

3.4.2.2. التأثيرات النفسية للأنشطة الترويجية:

كما أن لممارسة أوجه أنشطة الترويج العديد من التأثيرات على كل من الجوانب البدنية والفسولوجية، والاجتماعية للفرد، فإن لتلك الأنشطة تأثيراتها على الجانب النفسي له.

وفيما يلي توضيح لأهم تلك التأثيرات

- إشباع الميول والدوافع المرتبطة باللعب والهوايات مما يسهم في تحقيق الرضا النفسي للفرد عن مشاركته في أنشطة الترويح.

- تحقيق السرور والسعادة في الحياة من خلال إقبال الفرد على المشاركة في أنشطة الترويح، مما يؤدي التي تخلصه من عناء العمل ومن أعباء الالتزام، أو من التحرر من الارتباطات الأسرية أو الاجتماعية، ومن ثم إحساسه بالسرور والسعادة لذلك ولاستمتاعه بنشاطه.

- تنمية الصحة الانفعالية للفرد وإعادة توازنه النفسي من خلال مشاركته في أنشطة الترويح التي تسهم في تخلصه أو الإقلال من التوتر النفسي ومن درجة القلق و الاكتئاب لديه، كما تسهم في إشباع ميوله وحاجاته، وذلك من خلال اللعب والهوايات، مما يدخل عليه البهجة والسرور.

- زيادة القدرة على الإنجاز وإثبات الذات وذلك من خلال تحقيق النجاح في التجارب والمواقف والخبرات التي يواجهها الفرد في مواقف النشاط، مما يؤدي أيضا إلى تنمية مفهوم الذات الإيجابي لديه.

- تنمية الثقة بالنفس والتحرر من الخوف نتيجة للمشاركة الناجحة للفرد في مختلف النشاطات (منى احمد الازهري، 2018، ص44).

ومن خلال ماسبق يرى الطالب الباحث ان ممارسة الترويح وبخاصة الترويح البدني أو الترويح الرياضي بانتظام له العديد من التأثيرات الإيجابية، على النمو العضوي للفرد المشارك في أنشطته من اشباع للميول وتحقيق السرور والسعادة، وتنمية الصحة الانفعالية والتقليل من الاضطرابات النفسية، المصاحبة للعملية التربوية خاصة بالنسبة للتلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي والتي تتسم ببعض المشاكل النفسية منه القلق، الذي هو موضوع بحثنا.

5.2.2. دور المجتمع نحو تدعيم الترويح الرياضي:

يجب على المجتمع تدعيم حركة الترويح الرياضي، وذلك حتى يمكنه توفير الفرص الأكبر عدد من المواطنين لممارسة المناشط البدنية، وذلك من خلال العمل على ما يلي:

- بناء إستراتيجية لنشر الترويح الرياضي لتوفير الظروف المناسبة لكل فئات المجتمع .
- ترسيخ ثقافة الترويح الرياضي في استغلال أوقات الفراغ .

- تشجيع بعض الرياضات كركوب الدراجات و المشي والعباب الخلاء ،مع توفير مختلف المساحات التي تسمح بممارسة هاته الأنشطة، هذا كله للمحافظة على لياقتهم البدنية والابتعاد عن خطر المرض.

- توفير كل الوسائل المادية والمعنوية من اجل ممارسة الأنشطة الترويحية سواء في الريف الو في المناطق الحضرية .

- تشجيع مختلف أطراف وفئات المجتمع والحث على ممارسة الأنشطة الترويحية ، مع استعمال كافة الطرق للأشعار وإعلام المواطنين بهذه الأنشطة الترويحية .

- محاولة الاستفادة من الخبرات المؤهلة في مجال الترويح الرياضي بمختلف أنواعه، واخذ الأمثلة من الدول الرائدة في هذا المجال .

- اهتمام وسائل الاتصال المرئية منها والسمعية، بإعداد برامج تعليمية للأنشطة الترويحية وكذلك اهتمام تلك الوسائل بتعليم الألعاب الترويحية الموجودة في التراث الثقافي والتراث الشعبي للمجتمع . (محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى، 1998، ص 98-99)

3.2. البرنامج الترويحي الرياضي:

1.3.2. تعريف البرنامج الترويحي :

"هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويح من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية، ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (السيد محمد شعلان ، فاطمة سامي ناجي، 2011، ص 92).

كما يعرف بأنه ذلك الكم من الانشطة الترويحية التي يختارها الأفراد الممارسين والرواد المشرفين والإداريين معا لممارستها بطريقة منظمة وغير منظمة في مكان معين وفي وقت معين يناسب الممارسين وقت فراغهم بغرض تحقيق هدف الترويح والتربية الترويحية . (طه عبد الرحيم طه، 2006، ص 52)

2.3.2. معايير التخطيط العلمي لبرامج الترويح الرياضي :

1 - مقابلة احتياجات وميول الأفراد المشاركين في البرنامج : إذ أن البرنامج يجب أن يكون لديه القدرة على إشباع حاجات وميول الأفراد والعمل على تحقيق السعادة لهم .

2 - التنوع : يجب تنويع المناشط التي يحتوي عليها البرنامج لتضم العديد من أوجه

النشاط 3- تكافؤ الفرص: يجب أن يسمح البرنامج بتوفير الفرص المتكافئة لجميع الأفراد

للمشاركة في مناشطه المتعددة الالوجه ، وذلك دون وضع أي اعتبار للدين، المستوى الاجتماعي" (محمد بوعزيز 2017 ص 79) ...

4 - التوقيت الالجب لالتقديم فقرات البرنامج : الالجب أن تقدم فقرات البرنامج في أوقات متفرقة ومختلفة في أثناء الاليوم وفي أثناء عطلة آخر الأسبوع وفي المناسبات وفي العطلة الصيفية، حتى الالجب المشاركون الأوقات المناسبة التي يمكن ممارسة أوجه نشاط البرنامج من خلالها .

5 - الالستفادة من الإمكانيات المحلية: الالجب أن يستغل البرنامج الإمكانيات المتوفرة في البيئة المحيطة

6 - توفر الالدم المالي: الالجب أن يتوفر للبرنامج الالدم المالي الذي يسمح بتوفير إمكانيات البرنامج وتنفيذه لالتحقيق أهدافه .

7 - الأمان والسلامة: ويتمثل هذا المعيار في تأمين عوامل الأمان و السلامة للمشاركين في البرنامج وذلك بالالإختيار المناسب لأوجه النشاط وفقا للسن وللجنس وللحالة الصحية للممارسين لتلك المناشط ومراعاة تلك العوامل وتوفيرها في أثناء تنفيذ البرنامج.

8 - التقييم المستمر للبرنامج: وذلك للتأكد من مدى تحقيق البرنامج للأهداف التي تسعى الى بلوغها وللكشف عن جوانب القصور في عناصره المختلفة والمرتبة بالمدخلات أو المرتبطة بالعمليات أو المرتبطة بالمخرجات . (كمال درويش ، محمد الحامدي، 1997، ص 161-162)

3.3.2. أهداف البرامج الترويحية الرياضية:

1 - اشتراك أكبر عدد من الأفراد في أوجه النشاط حتى لا تقصر الفائدة على عدد قليلا.
2 - تحقيق مبدأ التآخي والتعارف و التعاون بين المشاركين.
3 - قضاء وقت جماعي ممتع ومفيد بعيدا عن جو الروتين .
4- ممارسة الهوايات المحببة الى النفس بطريقة منظمة.
5 - التدريب تحمل المسؤولية والإعتماد على النفس وخدمة المجتمع تحت إشراف نخبة من المتخصصين و المتميزين .

6 - إيصال المعلومات الهامة والمفيدة بشكل ترفيهي ومسللي.

7 - إتاحة الفرصة لكل فردا يروح عن نفسه بالالتفيس عن الرغبة المكبوتة.

8 - إتاحة الفرصة لاكتساب القدرات الكامنة والال استعدادات والمهارات الخاصة عند الافراد

للعمل على تنميتها وتشجيعها

9 - تنمية الهويات المرجوة لدى الأفراد وخلق هويات جديدة وتوسيع الأفق الفكرية والعلمية

10 - إتاحة الفرصة لتدريب الافراد على ممارسة فن الحياة فمساعده على اكتساب المرونة اللازمة للتكيف في الحياة الاجتماعية.

11 - تكوين علاقات اجتماعية طيبة والتركيز على الاعتماد على النفس .

12- تدعيم أسس الحياة الديمقراطية السليمة التي لا تكتسب بالتلقين وإنما بالممارسة العلمية في جميع مراحل العمل .

13 - تدعيم أسس الولاء وعواطف الزمالة والنفس الشريفة .

14 - تكوين المثل العليا وغير ذلك . (شعلان ، ناجي، 2011، ص92-93) .

4.3.2. خطوات بناء البرامج الترويحية الرياضية:

هناك خطوات علمية مبنية على أسس تساعد في بناء البرنامج الترويحي الرياضي وهي :

1- تحديد الهدف من وضع البرنامج بوضوح .

2- دراسة الفئة التي سيبنى البرنامج من أجلها .

3- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج .

4- استطلاع ميولهم ورغباتهم واتجاهاتهم ودوافعهم نحو البرنامج .

5- دراسة الإمكانيات المتوفرة .

6- اختيار أوجه النشاط في ضوء تحدد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة

الأهداف

7 - يراعي تنوع الأنشطة .

8- توفير وسائل الأمان للأنشطة .

9- توفير الإسعافات الأولية . (شعلان ، ناجي، 2011، ص 107-108-109)

كما يضيف كمال درويش ومحمد الحماحمي إلى ذلك :

- الانتشار الثقافي .

- السن ونوع الجنس

- الحالة الصحية .

- معيار الواقعية .

- معيار الخبرة . (كمال درويش ، محمد الحماحمي، 1997، ص 159-160).

5.3.2. اعتبارات السلامة في إقامة البرامج الترويحية الرياضية :

هناك أسلوب لتحسين الصحة و اللياقة البدنية بسبب النشاط الترويحي هو بإقامة برامج أمانة خاصة في نطاق ألعاب الفتيات وبعض الألعاب التنافسية التي يندفع إليها الجنسين، ويقدم رئيس لجنة الجمعيات الطبية الأمريكية من خلال تقريره عن الخصائص الطبية للرياضات البدنية عدة اقتراحات منها:

- وضع شروط خاصة بالنسبة للمشاركة من الشباب.
- سلوك آمن في مثل هذه الرياضات .
- اختبار للمجموعات بدقة عند ممارسة الرياضات.
- أدوات رياضية يراعى فيها جانب الأمان و التناسب.
- التكليف بمهام و أهداف معقولة ومسؤوليات محدودة للآباء والمشرفين والمدربين والسلطات المدرسية.
- تسهيلات كافية مجهزة جيدا.
- إشراف طبي معقول. (كمال درويش ، أمين الخولي ، 1990، ص 310-311)

6.3.2. صفات البرنامج الترويحي الرياضي الناجح :

- 1 - أن يراعي البرنامج ميول الأعضاء.
- 2- أن يراعي البرنامج اهتمامات المشتركين .
- 3- أن يكون البرنامج متنوعا ويلبي احتياجات جميع المشتركين.
- 4- أن يستخدم طرقا مختلفة في تنفيذه .
- 5 - أن يتوفر فيه ما يحتاجه من إمكانيات مثل القائد المختص الكفاء .
- 6- أن يتيح الفرصة في تكوين صداقات مع الجميع .
- 7 - أن يشجع الافراد على العمل .
- 8- أن يضيف شيئا إلى حياة كل شخص. (السيد محمد شعلان، فاطمة سامي ناجي، 2011، ص 93)

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض هذا الفصل أن المشاركة في الأنشطة الترويحية الرياضية تساهم بشكل كبير في التربية العامة للفرد كما تؤثر إيجابيا على مجموع السلوكيات و الاتجاهات وصحة الفرد، وبالتالي تحقق الحاجات الإنسانية، وتطور الصحة البدنية و النفسية حيث تساهم بقسط كبير في الابتعاد عن المشاكل النفسية، كما تساعد على إعادة بعث طاقاته وتجديدها، وتساهم بشكل كبير في إعطائه أكثر حيوية وبالتالي المرودية والإنتاجية تكون في أعلى مستوياتها، أضف إلى ذلك البعد الروحي حيث تهدف إلى السعادة و السرور التي ينشدها كل فرد .

الفصل الثاني

القلق والنظريات المفسرة للقلق

تمهيد

يعتبر القلق أكثر الأمراض شيوعاً لدى البشر خاصة في عصرنا الحالي الذي يطلق عليه الكثيرون "عصر القلق"، والأرقام تشير إلى أن المرضى الذين يترددون على عيادات الأطباء من مختلف التخصصات غير الطب النفسي توجد منهم نسبة لا تقل عن ثلث، لهذه حالات أصلها القلق النفسي الذي يسبب لهم أعراض مرضية متنوعة، فهو حالة نفسية تتطوي على مشاعر بغیظة مشابهة للخوف، تصدر بدون تهديد خارجي واضح ، ويصاحبها اضطرابات فسيولوجية مختلفة، وقد يكون القلق حالة سيكولوجية أولية تعتبر منطلقاً لعمليات الدفاع أو حالة مرضية ينتج عن انهيارها.

و تم التعرض في هذا الفصل عن تعريف القلق باعتباره حالة انفعالية يعانها معظم الناس وأنواعه ودرجاته وأعراضه باعتبارها أحد الأسس الدينامكية للشخصية وأسبابه وفي الأخير العلاج المناسب له.

- 1-تعريف القلق :** لقد تعددت تعاريف علماء النفس للقلق، فلكل واحد وجهة نظر يؤمن بها:
- يعرفه مسرمان:"بأنه حالة من التوتر الشامل الذي ينشأ خلال مراعاة الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف(محمد جاسم محمد،2004. 241).
- و تعرفه فوزي إيمان سعيد:"أنه خبرة إنفعالية مؤلمة يتوقع فيها الإنسان الخطر أو التهديد، أو إنها توجس مؤلم يستشعر معه الإنسان أن حدثا خطيرا يوشك أن ينزل به، وغالبا ما يجهل الإنسان طبيعة الخطر الذي يستشعرتهديده على نحو محدد (فوزي إيمان سعيد، بدون سنة. ص92)
- كما يعرفه أحمد عكاشة: بأنه شعور غامض غير سار بالتوقع الخوف والتحفز والتوتر مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي في نوبات تتكون في نفس الفرد(أحمد عكاشة 1988.ص115)
- أما sillamy فيعرفه:" على أنه حالة عاطفية متميزة بعدم الإرتياح ،وذلك لترقب خطر غير محدد والذي نحن عاجزون أمامه(n .sillamy. 1983.28)
- أما سبيلبرجر فيعرف القلق:"(1983)بأنه إنفعال غير سار وشعور بعدم الراحة والإستقرار مع الإحساس بالتوتر والخوف اللامبرر له، وإستجابة مفرطة لمواقف لا تشكل خطرا يستجيب لها الفرد بطريقة مبالغ فيها(جاسم محمد عبد الله محمد مرزوقي 2008 ص37)
- عرفه عبد الخالق : (1994) بأنه شعور عام بالخشية أو أن هناك مصيبة وشيكة الوقوع وتهديد مصدره غير معلوم مع شعور بالتوتر، وخوف لا سبب له من الناحية الموضوعية، وغالبا ما يتعلق بالمستقبل والمجهول.(محمد قاسم عبد الله 2001. ص169 .)
- يعرف هلجرد القلق:"بأنه حالة من توقع الشر أو الخطر والإهتمام الزائد وعدم الراحة أو عدم الاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية للفرد(محمد جاسم العبيدي.2004. ص131)
- ويعرفه ويرنر (werner) :على أنه حالة من الإثارة العاطفية تظهر عقب إدراك إثارات، أو من خلال تمثيلات عامة لخطر فيزيولوجي ،أو تهديد نفسي(werner(f), 1988,p31)
- يرى خليل أبو فرحة : (2000)أن القلق عبارة تشير إلى حالة من توقع الشر أو الخطر وعدم الراحة والاستقرار أو عدم سهولة الحياة الداخلية التي يرتبط بالشعور والخوف (زحوف منيرة.2004.ص 50)

يعرفه روبين داينز: القلق على أنه ما يشعر به الفرد عندما يكون في مأزق أو تحت ضغوط نفسية أو عند مواجهة أي خطر من أي نوع سواء كان جسمانيا أو وجدانيا أو ذهنيا(روبين داينز.2006ص36).

ترى نور الهدى محمد الجاموس: أن القلق حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان،

ويسبب له كثيرا من الضيق والألم، والشخص القلق لا يستقر له قرار، ولا يستطيع أن يركز إنتباهه طويلا على العمل، ويبدوا يائسا متشائما يشك في كل ما يدور حوله، ويتوقع الشر في كل خطوة يخطوها(نور الهدى محمد الجاموس. 2004 ص117)

كما يعرفه سامر جميل رضوان:"على أنه عبارة عن ردة فعل الفرد على الخطر الناجم عن فقدان أو الفشل الواقعي أو المتصور ، والمهم شخصا للفرد، حيث يشعر بالتهديد جراء هذا فقدان أو الفشل(سامر جميل رضوان 2002 ص 266)

يعرف عصام الصفدي القلق: على أنه انفعال شديد بمواقف أو أشياء، أو أشخاص لا تستدعي بالضرورة هذا الانفعال، وهو يعبت في الحالات الشديدة على التمزق والخوف، ويحول حياة صاحبه إلى حياة عاجزة، ويشل قدرته على التفاعل الاجتماعي(عصام الصفدي2001ص 104)

ويشير سعاد جبر سعيد (2008) أن القلق :هو التوتر وانشغال البال لأحداث عديدة لأغلب اليوم، ويكون مصحوبا بأعراض جسمية كآلام العضلات، والشعور بعدم الطمأنينة وعدم الاستقرار(سعاد جبر، سعيد2008 ص 233)

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن القلق حالة من الشعور وعدم الارتياح و الاضطراب والتوتر، والذي يتضمن شعور بالضيق، وانشغال الفكر وترقب الشر، وعدم الاتزان حيال ألم أو مشكلة متوقعة أو وشيكة الوقوع، ويكون مصحوبا عادة بأعراض مختلفة، كما يأتي في نوبات تتكرر في نفس الشخص.

2- أنواع القلق:

2-1- **القلق العادي الموضوعي**: وهذا النوع من القلق أقرب إلى الخوف، وذلك لأن مصدره يكون واضحاً، فالفرد مثل يشعر بالقلق إذا قرب موعد الامتحان. (حنان عبد الحميد العناني 2000.113ص)

وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ممكن معرفة مصدره وحصر مسبباته لأنه يكون غالباً محدوداً في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة ويعتبر هذا مفيداً لأنه يحفز الإنسان إلى أن يقدر على المواقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهة (مصطفى نوري القهش 2007 ص255)

2-2- **القلق المرضي العصبي**: وهو القلق المصدر يشعر من خلاله من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تكرر لدى الفرد (سامر جميل، 2007. ص256)، ويعرف القلق العصبي بأنه حالة توتر شامل ومستمر نتيجة توقع تهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث، يصحبها خوف غامض وأعراض نفسية جسمية، ورغم أن القلق غالباً ما يكون عرضاً لبعض الاضطرابات النفسية، إلا أنه في حالة القلق قد تغلب فتصبح هي نفسها اضطراباً (حنان عبد الحميد العناني 2000 ص 113).

كما أنه يسمى بالقلق الداخلي المنشأ وهو حالة مرضية، ويبدو أن لدى ضحايا هذا المرض استعداد وراثي له، وهو يبدأ عادة بنوبات من القلق الدائم، تأتي فجأة دون إنذار أو سبب ظاهر (مصطفى نوري القهش . 2007 ص 256)

2-3 - القلق كحالة وسمة:

أ- **القلق كحالة**: تعتبر حالة إنفعالية طارئة وقتية في حياة الإنسان تتذبذب من وقت لآخر، وتزول بزوال المثيرات التي تبعثها، وهي حالة داخلية تتسم بمشاعر التوتر والخطر المدركة شعورياً، والتي تزيد من نشاط الجهاز العصبي الذاتي، فتظهر علامات قلق حالة وتختلف هذه

في شدتها و تقلبها معظم الوقت. ، فهو إذن عبارة عن مجموعة من المشاعر والإنفعالات المؤقتة المرتبطة بموقف معين(مصطفى نوري القمش.2007 ص 256)

ويعتبر الإستجابة الإنفعالية التي تظهر على الفرد الذي يدرك موقفا محددا على أنه خطر عليه شخصا ، أو مخيف بغض النظر عن وجود أو عدم وجود شيء حقيقي يمثل ذلك الخطر (صالح قاسم حسين 2008 ص 165)

ب- سمة القلق :تعتبر كسمة ثابتة نسبيا للشخصية، حيث يرى أصحاب هذه النظرية في الاختلافات الفردية في قابلية الإصابة بالقلق، والتي ترجع أساسا إلى الاختلافات الموجودة بين الأفراد في الاستجابة للمواقف، كمواقف خطيرة بارتفاع مستوى القلق وفقا لما اكتسبه كل فرد في مرحلة طفولته من مكتسبات سابقة، كما تميز هذه النظرية أيضا بين حالات القلق المختلفة والظروف البيئية الضاغطة التي تؤدي إلى هذه الحالات . (.مصطفى نوري القمش . 2007 ص 256).

أما سيبيلجر (1983) فيعتبرها بأنها استعداد ثابت نسبيا لدى الفرد، إذ تتصف بقدر أكبر من الإستقرار بالمقارنة مع حالات القلق، وهناك فروق فردية بين الأفراد في كيفية إدراكهم للعالم ويقال بأن الفرد يمتلك سمة القلق عندما يدرك العالم باعتباره مصدر(جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي. 2008 ص 37)

ومن خلال ما سبق ذكره يرى الطالب الباحث من أن هذه الأنواع والتصنيفات للقلق، فسرت ظاهرة القلق على انه ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية، ممكن معرفة مصدره وحصر مسبباته، لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان وينتج عن أسباب واقعية محدودة ومعقولة، و يمكن الاستفادة من هذه الأنواع في موضوع بحثنا، خاصة في دراسة القلق كحالة.

3- درجات القلق :

3-1-القلق البسيط :وهو عبارة عن توتر والشعور بالرهبة، خاصة عند مواجهته للمشاكل والصعوبات(محمد جاسم محمد2004. ص242)

3-2-القلق المزمن:تظهر أعراضه عند الشخص خفيفة نوعا ما عن الأعراض الحادة حيث يحدث اضطراب أثناء النوم مصحوب بأحلام مزعجة، وظهور حالات العنف بصفة كبيرة تجعل المريض يسعى لمساعدة الطبيب.

3-3-القلق الحاد:تحدث نوبات بأشكال مفاجئة، ولأسباب مجهولة حيث تسيطر على المريض لعدة دقائق في المرة الواحدة، تعبت فيه حالة من الرعب المرضي يقولون أنه أكثر إيلاما من أية حالة جسمانية حادة(نفس المرجع السابق2004. ص.242)

4-أعراض القلق:

4-1-أعراض جسمية:

- عرض مرتبطة بجهاز القلب الدوري : حيث يشعر الشخص بألم عضلي فوق القلب مع سرعة نبضات القلب مع الشعور بألم وضيق عندما يحاول الشخص النوم، ارتفاع ضغط الدم (مصطفى نوري القمش،2007. ص.259)

-أعراض مرتبطة بالجهاز الهضمي :فقدان الشهية أو عسر الهضم ،وصعوبات البلع والشعور بغصة في الحلق والانتفاخ،أحيانا الغثيان والقيء أو الإسهال أو الإمساك .

-أعراض مرتبطة بالجهاز التنفسي :يشكو الشخص من سرعة التنفس والهيجان وضيق الصدر وعدم القدرة على استنشاق الهواء أحيانا وكثيراً ما يؤدي سرعة التنفس إلى طرد CO2 وتغير درجة حموضة الدم، مما تجعل الفرد تتقلص عضلات أطرافه ويشعر بدوران.

-أعراض الجهاز العصبي: يبدووا جلياً لدى الشخص اتساع حدة العين، وارتجاف الأطراف و الشعور بالدوران والدوخة والصداع.(نفس المرجع السابق 2007 ، ص 259)

4-2-أعراض نفسية :نجد منها:

- الخوف:

يتمثل الخوف من الأماكن المغلقة، أو المتسعة، الخوف من الأمراض، الخوف من الموت وأحيانا يتخذ الخوف أعراض ومظاهر غريبة كخوف المرء من ابتلاع لسانه.

- التوتر العصبي:

سرعة النسيان والشعور بالاختناق والصداع ويكون ذلك مصحوباً باختلال الآلية أي يشعر الشخص بأنه قد تغير عن سابق عهده، و أن العالم ربا تحول ويبدأ في القلق لأبسط الأمور.

- فقدان شهية الطعام:

مع هبوط في الوزن والأرق الذي يتميز بالصعوبة في النوم وهذا الأخير يكون مصحوباً بأحلام وكوابيس مزعجة أو زيادة الشهية للطعام التي تؤدي إلى السمنة الفاحشة. (روبين داينز. 2006 . ص257)

5- أسباب القلق:

5-1-أسباب وراثية: أثبتت الدراسات أن القلق ينتقل عبر الوراثة، حيث افترض أن هناك اضطراباً بيولوجياً أو كيميائياً يسبب المرض وقد أجريت دراسات إحصائية عن مدى انتشار الاضطراب بين أقارب المصابين من الناس ووجد أن احتمال الإصابة عند ذوي القرابة الوثيقة بإنسان مريض بالحالة أكبر من احتمال إصابة مما أن لا تربطهم صلة قرابة من المرضى، وأشارت دراسات التوائم إلى أن هناك ميلاً أكبر لإصابة كل من التوأمين بمرض القلق لو كانا توأمين متماثلين أو توأمين متطابقين مما لو كانا توأمين غير متطابقين (مصطفى نوري القمش. 2007 ص 266)

5-2-أسباب نفسية: أثبتت الدراسات النفسية والإكلينيكية أن هناك أسباب نفسية تؤدي إلى ظهور القلق، فقد ينتج عن صراع نفسي وقد يكون نتيجة تهديدات والخوف.

أ -الصراع النفسي: هناك ثلاثة أنواع من الصراعات التي تسبب القلق.

صراع يتعلق بالميل أو رغبة في تحقيق هدفين مرغوبين من غير الممكن الجمع أو التوفيق بينهما وغالبا ما يكن اتخاذ القرار صعباً، ويؤدي أحيانا إلى إثارة القلق.

الرغبة في فعل شيء وعد فعله في نفس الوقت، فعلى سبيل المثال، يمكن لشخص أن يدخل في صراع حول إنهاء علاقة رومانسية تبدو مسدودة، فمن شأن فسخ العلاقة أن يوفر مزيداً من الحرية والفرص، لكن يمكن أن يكون في نفس الوقت اختياراً أليماً ومعذباً لكلا الطرفين.

إذا وجد بديلاً أحدهما مركباً يقال: مثل المعاناة مع ألم أو إجراء عملية يمكن أن تؤدي مع الزمن إلى تخفيف الألم (جاسم محمد عبد الله المرزوقي، 2008، ص 41)

ب - الخوف: المخاوف يمكن أن تأتي استجابة لأوضاع متنوعة، فالناس يخافون من الفشل والمستقبل وتحقيق النجاح، المرض، الموت، والوحدة وعذاب الآخرة وأشياء أخرى حقيقية أو وهمية.

ج - تهديدات: هي تلك التهديدات التي تأتي من خطر مدرك أو محسوس، يهدد قيمة الفرد كالقلق من رفض الآخرين أو القلق من احتمال الرسوب في مادة دراسية (نفس المرجع السابق، ص 41 2008)

5-3- المواقف الحياتية الضاغطة:

- الضغوط الحضارية والثقافية والبيئة الحديثة.

- مطالب المدينة المتغيرة (نحن نعيش في عصر القلق).

- البيئة القلقة المشبعة بعوامل الخوف ومواقف الضغط والوحدة، والحرمان وعدم الأمان (حنان عبد الحميد العناني، 2000، ص 12)

5-4- أسباب جسمية: يقصد بها تعرض الفرد لبعض الأمراض المزمنة والحادة كالسرطان، والداء السكري، الربو، والقلب، أيضاً يمكن أن يحدث القلق بسبب عدم التوازن الغذائي، والخلل في الوظائف العصبية، وعوامل كيميائية داخل الجسم (جاسم محمد عبد الله المرزوقي، 2008، ص 51)

6- مصادر القلق:

مع بداية فجر الوعي الإنساني كان القلق من الأمراض الغامضة التي حاول الإنسان أن يجد لها تعليلاً أو تفسيراً مقنعاً وبالطبع كانت تفسيراته الأولى قائمة على الخرافة مثل إرجاعه الذي تمارسه الأرواح الشريرة أو الشيطانية في حياة الإنسان أو إلى دورة القهر التي تمارس تأثيراً منتظماً على العقل والوجدان والمزاج ثم جاء العصر الحديث ليقدّم التحليل النفسي للأسباب المؤيدة للقلق (نبيل راغب، 2003، ص 29).

يجمع الباحثون في موضوع القلق على أنه يظهر استجابة لخطر مدرك ذاتياً، ومحسوسين بدرجة ما، ويؤكد ماورر "Mowrer" على المخاطر التي يسببها الألم أو الجروح التي يمكن أن

تصيب الجسد في حين يؤكد عالم النفس الإنساني كارل روجر "Karl Rogers" على فقدان احترام الأشخاص المهمين والمقربين ويرى الفيلسوف كريغيغارد "Kriegegard" أن مصدر القلق يكمن في الخطر الناجم عن تحميل الذات الذنب بناء على قرارات خاطئة ويرى أدلر أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه، بينما تشير كارلين هورني على الموجة للمكونات الأساسية بالنسبة لوجوده أما فرويد إلى أن مصدر القلق يكمن في توقع الحيرة الذاتية وقد صاغ وجهة نظره في سنة 1926 في مقالته " الكبت والقلق " يتساءل فرويد قائلاً : ما هو جوهر وأهمية موقف الخطر

للقلق كثير من الوجوه والأسباب فكل موقف خطير ومهدد يمكن أن يسبب القلق وكذلك مشكلات الحياة المرهقة والهموم، وقلنا يوجد موقف حياتي لا يثير القلق ،ويمكن كذلك للقلق أن تظهر كأعراض جانبية للأمراض الجسدية، كما هو الحال عند فرط نشاط الغدة الدرقية أو في أمراض القلب وعلى الرغم من أن هذا القلق على سبيل المقارنة نادر الحدوث إلا أنه لا بد من استبعاد تأثير العوامل الجسدية عند وجود شكاوي القلق من خلال الفحص الطبي (سامر جميل رضوان. 2003 . ص232).

وغالبية المواقف التي نشعر فيها بالقلق أو الخوف يتم تعلمها من مجرى حياتنا، فقد أظهر علم النفس التعلم بأن الخبرات الغير مرغوبة أو الخفية ضمن ظروف محيطية معينة يمكن أن تقود إلى تجنب الإنسان منذ هذه اللحظة المواقف المشابهة أو لا يتمكن من مواجهتها إلا من خلال معاناته من قلق شديد، ولقد تطور القلق والخوف أثناء تطورنا كمخلوقات بشرية بوصفة ردة فعل ذات قيمة عالية من أجل البقاء حيث كان لا بد منه.

فعندما كان الإنسان يعيش في الطبيعة، كان الخوف ضروري من أجل الحياة كان يهيب الجسد من أجل النزال أو الهروب عندما يواجه الإنسان خطراً مهدداً، وما زال نوع من الخوف أو القلق حتى يومنا هذا أمراً طبيعياً وضرورياً بوصفه إشارة خطر، فالخوف أو القلق إذا مفيد وطبيعي بوصفه ردة فعل إنذار سريعة ولا شعورية، فعندما نعبّر الشارع مثلاً ونسمع فجأة صوت منبه سيارة مسرعة قادمة، تجعلنا ردة فعل الآلية هذه نقفز إلى الشارع وبهذا فإنها تكون قد أنقذتنا من حادث مهلك.

أما التغيرات المتطرفة والسريعة الطارئة على الجسد فتقيد في تحضير الجسد للتصرف السريع كالركض سريعاً عندما يشعر الإنسان بخطر مهدد للحياة، ويرتفع هنا عدد نبضات

القلب بشكل سريع وتتوتر العضلات، بحيث يبتعد الإنسان عن الخطر بأكبر قدر من السرعة الممكنة (سامر جميل رضوان. مرجع سابق. ص229)

7- الأساليب العلاجية للقلق :

رغم صعوبة علاج القلق، إلا أنه من أكثر الأمراض النفسية استجابة للعلاج، حيث يمكن علاجه بإزالة الأسباب التي أدت إليه، ويمكن القول أن علاج القلق يختلف حسب الفرد وشدة القلق، ووسائل العلاج المتاحة للفرد (العناني،1998، ص115) ، ومن هذا المنطلق سوف يقوم الباحث باستعراض بعض أهم أنواع العلاج النفسي المستخدمة في مجال القلق الاجتماعي وهي كالتالي

7-1- العلاج بالتحليل النفسي :

وهو أحد الوسائل الهامة في علاج القلق حيث يساعد على تقوية (الأنا) للمريض باعتبارها الجزء المسيطر على (الهو) والمنسق بين متطلبات (الهو) وضوابط (الأنا الأعلى)، وكما يهدف إلى إظهار الذكريات والأحداث المؤلمة والمكبوتة، بمعنى تحديد أسباب القلق الدفينة في اللاشعور ونقلها إلى حيز الشعور، ويتم ذلك عن طريق التداعي الحر وتفسير الأحلام ، حيث يصل المريض إلى الاستبصار بالمشكلة ومحاولة حلها (الداهري،1999، ص 334) ،حيث ان هذا النوع من العلاج يحتاج لكثير من الوقت و الإمكانيات المختلفة، حيث يستخدم هذا العلاج إلا في الحالات الشديدة المزمنة، التي يتطلب علاجها الوقت والإمكانيات.

7-2- العلاج السلوكي المعرفي :

يعتبر العلاج السلوكي المعرفي أكثر أنواع العلاج النفسي شيوعا في الوقت المعاصر في اضطراب القلق هو العلاج النفسي السلوكي المعرفي، وهو محاولة تغيير النظم المعرفية في التفكير، من خلال هذا العلاج المتخصص (عكاشة،2003 ص 149)

7-3- العلاج بممارسة الرياضة :

إنّ التمارين الرياضية والرياضة بشكل عام، تعمل على تحسين الصحّة البدنية، كما تُجنّب الجسم الإصابة بمجموعة من الأمراض، إلا أنّ الغالبية العظمى من الناس لا يدركون الأهمية الكبيرة التي تقدمها ممارسة الرياضة للصحّة النفسية، حيث تؤدي ممارسة الرياضة إلى إفراز الإندورفين، وهي مواد كيميائية يفرزها الجسم تعمل على القضاء على الألم، كما أنّ ممارسة الرياضة لمدة تتجاوز الخمس دقائق تساعد الجسم في إفراز المواد المضادة للقلق، ويعمل الانتظام في ممارسة الرياضة على تحسين المزاج وتقليل التوتر والإجهاد، كما يساعد في تحقيق التوازن النفسي والابتعاد عن الضغوط النفسية كالقلق والتوتر (الداهري، 1999، ص 332)

7-4- العلاج الاجتماعي: يعتمد على إبعاد المريض عن مكان الصراع النفسي وعن مثيرات المسببة لآلامه و انفعالاته، وكثيرا ما ينصح بتغيير الوسط الاجتماعي والعائلي، كما يمكن مساعدة المجتمع للمريض على تغلب على المرض، وإعادة تكيفه من جديد في حياته، من خلال توفير جو مناسب في المنزل يسوده الحب والتفاهم، فهذا يشعره بالارتياح ويحسسه بالأمان ويخفف من شدة الآلام التي يعانيتها (نييل غالب. 2003. ص 64)

7-5- العلاج الكهربائي: تشير التجارب إلى أن الصدمات لا تفيد لعلاج القلق النفسي إلا إذا كان مصحوب بأعراض اكتئابية، وهنا سيختفي الاكتئاب والمنبه الكهربائي حيث يفيد أحيانا في الحالات المصحوبة بأعراض جسمية (لطي الشريبي، بدون سنة ص 261)

7-6 - العلاج التحليلي: يرى فرويد بأن للقلق أهمية كبيرة في فهم الأعراض المرضية النفسية حيث يقول بأنه عملة متداولة تبثل بها كل الحالات الانفعالية التي خضعت للكبت، ويهدف العلاج الفرويدي إلى إخراج الأشعور المكبوت إلى حيز الشعور لكي يعيه الفرد ويتعامل معه، ولجأ فرويد إلى طريقة التداعي بغية إعادة الذكريات المعذبة، إلى ساحة الشعور، وبالتالي الوصول إلى الشفاء (مصطفى نوري القمش. 2007. ص 271)

7-7-علاجات القلق نفسياً:

القلق ظاهرة لا تقتصر على المرضى النفسيين فقط، بل هو عام في شرائح المجتمع جميعاً لا يفرق بين دولة غربية وأخرى شرقية، يصيب الغني كما يصيب الفقير، ويحل بالكبير كما يحل بالصغير، وينتقل إلى القوي كما ينتقل إلى الضعيف، يصول ويجول بين الرجال والنساء والصغار والكبار، والمتعلمين وغير المتعلمين، إنها الظاهرة الفريدة والآفة العصرية التي ليست من مقامات الدين، ولا من منازل السائرين والمتفائلين، بل هي أقرب إلى مكائد الشيطان ووساوسه. وهناك أساليب مختلفة ومتعددة للسيطرة على القلق الذي تعاني منه النفس وإن كانت هذه الأساليب في مجموعها ليست أساليب سوية مألوفة صحيحة، بل إن البعض منها ملتبس غير سليم من وجهة نظر الصحة النفسية. ويمكن أن نضعها تحت تعريف محدد وهو "الحيل الدفاعية" والتي تكون عن أحد طريقتين:

(أ) انكسار الدوافع أو الذكريات، وذلك مثلما يحدث في حالات فقدان الذاكرة التي يمكن شفاؤها.
(ب) مسخ هذه الدوافع أو الذكريات وتشويهها وذلك مثلما يحدث في التبرير والإسقاط ويمكن أن نستعرض عدداً من هذه "الحيل الدفاعية":

1-التبرير: التبرير ليس معناه أن تكون كل تصرفاتنا معقولة، ولكن معناه أن نبرر سلوكنا حتى يبدو في نظرنا معقولاً، وهو يعد حيلة دفاعية لأنه يمكن الفرد من تجنب الاعتراف بما يدفعه إلى سلوكه غير المعقول، الناتج عن دوافع غير مقبولة. والتبرير يختلف عن الكذب تمام الاختلاف، إذ أن التبرير هو عملية لا شعورية يقنع فيها الفرد نفسه بأن سلوكه لم يخرج عما ارتضاه لنفسه عن قيم ومعايير، في حين أن الكذب عملية تزييف شعورية إرادية، غايتها تشويه الفرد لوجه الحقيقة، وهو على علم بما يفعل، وبأن ما يصوره للناس ويحاول إقناعهم به ليس صحيحاً بل هو مجرد محض خيال.

2-الإسقاط: يمكن تعريفه بأنه هو: " أن تتسبب ما في نفسك من صفات غير معقولة إلى غيرك من الناس، بعد أن تجسمها وتضاعف من شأنها، وبذلك تبدو التصرفات كلها منطقية معقولة، ومثال ذلك أن يلجأ الطالب إلى أن يقنع نفسه بأن كل ما عداه من الطلاب يغشون في الامتحانات، وذلك حتى لا يبدو غشه في نظره نقيصة من النقائص،

أو رذيلة يتفرد بها، وإنما يصبح غشه مجارةً منه لسائر زملائه، ومسايرةً منه لهم. ومن هنا يتبين أن " الإسقاط" نوع من "التبرير" وأنه كثير الشبوع في تصرفات جميع الناس.

3-**التقمص:** التقمص يشبه التقليد في الغالب، وأن كان يختلف عنه في بعض النواحي ففي التقليد يتخذ المرء من سلوك غيره نموذجاً ومثالاً يحتذ به، فالطفل يلذ له أن يقلد والده، ويرتدي ملابس الكبار، ويميل إلى أن ينهج نهجهم في تصرفاتهم، بيد أن المرء لا يتقمص أفعال وحركات وتصرفات الفرد الذي يقلده إلا إذا كان يكنّ له الحب في قلبه ووصلت درجة الإعجاب به إلى حدّ التشبع. والتقمص الحق لا يقتصر على التقليد فحسب بل يتضمن شعور الفرد بأنه أصبح في الخيال والوهم الشخصية المتقمصة ذاتها، فيحس بنجاحه وفشله، وفرحه وحزنه، والتقمص والتقليد لازمان من أجل نمو شخصية الفرد، إذ لا بد للطفل من أن يتعلم القيام بدور "ما" في الحياة، وهو لا يستطيع أن يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد والنضوج إلا بأن يتخذ لنفسه نموذجاً صالحاً يحتذ به ونموذج الطفل والده ونموذج الطفلة والدتها ولا يكفي في ذلك عملية التقليد البحتة بل لا بد من عملية الامتصاص.

4-**الكبت:** الكبت هو الوسيلة التي يتقي بها الإنسان إدراك توازنه ودوافعه التي يفضل إنكارها، وهو يتميز عن قمع الإنسان لنوازعه، فالكبت نوع من تهذيب الذات للذات، في حين أن القمع هو خضوع النفس لنواهي المجتمع وتصرفاته. والكبت الكامل يؤدي إلى النسيان، واختفاء الدوافع غير المقبولة اختفاءً تاماً كاملاً عن وعي الفرد وإدراكه، بيد أن الكبت لا يكون تاماً وكاملاً في معظم الأحيان، ولذلك تلتبس الدوافع والنوازع وسائل أخرى غير مباشرة تعبر بها عن نفسها.

5-**الإبدال:** الإبدال هو أفضل "الحيل الدفاعية" على الإطلاق في حلّ المشكلات، وإنقاص حدّة التوتر، دون أن يترتب على ذلك اطلاع الناس أو الفرد على ما لديه من دوافع غير مقبولة أو نزعات يحرّمها المجتمع، وعن طريق الإبدال يعمل الفرد من أجل أهداف صالحة تختلف كل الاختلاف عن الأهداف الأصلية غير المقبولة، ويحاول أموراً ينتظر له فيها من النجاح ما لا ينتظر له في غيرها. (عبد المتجلي، الغامدي 1986.ص255).

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث انه توجد علاجات كثيرة ومختلفة للقلق، فمنها من يعالج بأسلوب أو بطريقة التحليل النفسي، ومنه من يعالج بالسلوك المعرفي، وأنواع أخرى من الأساليب، إلا أن طبيعة موضوعنا، والذي من أهدافه التأثير الايجابي في الحالة النفسية للتلميذ المتمدرس، عن طريق الأنشطة الترويحية، حيث يوجد من هذه الأساليب ما يخدم موضوع بحثنا، خاصة في طرقتي المعالجة بالأنشطة الرياضية و كذلك طريقة التحليل النفسي .

8-القلق والخوف : يصعب التمييز بين القلق والخوف في حالات كثيرة، وذلك بسبب أوجه التشابه بينهما، ويبدو الشبه واضحا في الجوانب التالية:

-في كل من الخوف والقلق يشعر بوجود خطر يتهدهده.

-كل من الخوف والقلق، حالة إنفعالية تنطوي على التوتر والضغط.

-كل منهما يصاحبه عدد من التغيرات الجسمية.

ورغم ذلك يمكننا أن نضع أيدينا على عدة فروق بين القلق والخوف:

-المثير في عدد من أشكال القلق ذاتي وليس له وجود في العالم الخارجي، لذلك يمكن أن الإنسان القلق يخاف من شيء مجهول لا يدركه ولا يعرف مصدره، أما الخوف فموضوعه موجود في العالم الخارجي.

-حالة القلق مستمرة، والخوف حالة عابرة ومؤقتة(حنان عبد الحميد العناني2000. 115)

8-1 أوجه الاختلاف بين الخوف و القلق

كثيرا من علماء النفس الذين فرقوا بين الخوف و القلق و جعلوا كلا منهما مختلف عن الآخر فيرى سعد جلال أن القلق يختلف عن الخوف الذي يعرف سببه، و مصادره محددة و معروفة، فالذي يخاف الثعابين ليده سبب معقول لخوفه، ويمكن التنبؤ بهذا الخوف . أما القلق فسببه مجهولا أما حقيقة أو وهما .

أما عبد السلام الهيثي : فيرى أن الاختلاف بين الخوف والقلق من حيث الموضوع وشدة كل منهما ، ومن حيث الاستمرارية والصراع الداخلي ومن حيث معرفة المثير وعدمه. ونتيجة لصفة تعقد العوامل التي تؤدي إلى القلق وعدم معرفة هذه العوامل، فإنه بأخذ صفة الدوام والاستمرارية، بعكس الخوف الذي ينشأ وقتياً نتيجة تعرض المرء إلى موقف يدعو إلى الخوف وليس للخوف صفة الاستمرارية والدوام التي نراها في القلق .

أما احمد محمد عبد الخالق ذكر أن "ليف" فرق بين الخوف والقلق من حيث الملامح السيكولوجية في عدة نقاط:

من حيث الموضوع فقال " يختلف الخوف عن القلق من حيث الموضوع ، فالقلق غير معروف أما الخوف فموضوعه معروفاً من حيث التهديد فالخوف مثيره خارجي بعيداً عن الشخصية، أما القلق مثيره داخلي نابع من الشخصية ."

أما من حيث التعريف فالخوف محدود ومعروف ، أما القلق فغامض وغير مفهوم .

ومن حيث الدوام فالخوف يزول بزوال المثير أما القلق فهو مزمن ومستمر .

ومن حيث الصراع فالقلق يصاحبه صراع داخلي أما الخوف فلا يصاحبه صراع دائم بل وقتي (احمد محمد عبد الخالق 1987. ص30)

وقد أوضح "لارانس" إن الخوف يختلف عن القلق من حيث المثير الذي يؤدي إلي استثارتهما عندما قال : " الخوف هو رد فعل خطر معروف وواقعي ويكون الخطر خارجي.

أما القلق فهو رد فعل لخطر غامض غير معروف ، ويكون الخطر ذاتياً وأكثر عمومية من الخوف"

فرق بين الخوف والقلق وبين هذا الاختلاف في النقاط التالية Jak shorn أما جاك

- إن الخوف يستطيع السيطرة عليه، أما القلق فلا يستطيع السيطرة عليه .

- مواجهة الخوف تؤدي إلي هلاك الفرد، أما مواجهة القلق قد يكون بداية شفاء منه .

- الخوف استجابة لمثير واحد، أما القلق استجابة لعدة مثيرات .

- مريض الخوف لا يصاحبه أمراض تصيب الفرد بصورة مباشرة، أما القلق فتصاحبه أمراض عديدة تصيب الفرد بالقلق بصورة مباشرة .

انفعال الخوف يتميز بالبساطة، أما القلق فانفعاله يتميز بالتعقيد والتأزم.

- لصاحب الخوف استجابات حركية، أما القلق تصاحبه عمليات عقلية (جمال سعيد عبد الغني مرجع سبق ذكره ص 78، 80).

9-2- أوجه التشابه بين الخوف والقلق

إن أوجه الشبه بين الخوف والقلق بينته آراء علماء النفس، فكلاهما يعتبر انعكاس لخطر حقيقي. ومن العلماء والباحثين الذين أوردوا جوانب الشبه بين هذين المفهومين. نجد كمال الدسوقي الذي يرى بان الخوف والقلق قوام التكوين الفرد النفسي، ودافع سلوكه وعلاقاته الاجتماعية والطبيعية الإنسانية عموماً. في حين يرى محمد إبراهيم الفيومي ، إن القلق هو حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الإنسان و يسبب له كثير من الكدر والضيق (محمد إبراهيم الفيومي 1999 . ص 54).

كما يرى مصطفى غالب، أن الخوف كثير ما يقترن بالقلق، لان الطفل الذي نشأ على الخوف لا يمكن أن يكون آمناً، ومن ثم فانه سرعان ما يقع فريسة للوساوس، وشتى أنواع القلق الذي يزداد حدة حتى يصل إلى الخوف والرعب والفرع.

وبضيف محمد جميل يوسف إلى أن العزلة والخوف من مواجهة الأشياء تولد الشعور بالقلق ، فإثارة دافع قوي كالقلق، تؤدي إلى تكوين ميل لتجنب العزلة والبحث عن المشاركة .والقلق هو توقع الخوف

ومما سبق يتضح أن الفريق الأول بين أن هناك تشابها بين الخوف والقلق ، وأنهما قوام أساس تكوين الفرد. والفرد الذي ينتظر الخوف ، يكون مضطرب الشخصية وقلق المزاج، وكلما ازداد قلق الفرد ازداد خوفه وعلى ذلك يقترن الخوف بالقلق في اغلب الحالات.

أما رأي علماء النفس الأجانب: (جمال سعيد عبد الغني نفس المرجع السابق ص84)

ذكر سيرجيون اجلش searguion ehglish أن هناك وجه الشبه في الجانب الفيزيولوجي بين المفهومين وان المشاعر التي تستولي على الأطفال هي مشاعر القلق وهي في حد ذاتها مشاعر الخوف حيث يصاحبها نفس التغيرات الجسمية، مثل سرعة التنفس، فقدان الشهية الغثيان، النوم المنقطع.... الخ

كما بين هيلسون هاري helson harry أن الخوف العصبي هو نوع من أنواع القلق وان المخاوف تشرح دور القلق في السلوك .

كما أوضح جراي ميلفن gray melvin أن الاختلاف بين الخوف والقلق موجود ومن الصعب التمييز بين التهديد الحقيقي والغير الحقيقي فهو وسيلة تقديرية وان الاختلاف يتمثل في ذاتيهما كما يرى فرويد freud ان القلق الذي يشاهده عند مرضاه هو عبارة عن حالة خوف غامض وان الخوف والقلق هما أساس جميع الحالات العصبية غير أن الخوف في نظره يرتبط بالمسائل والمواقف الجنسية وما يتعلق بها .

كما اتفق وولمان woolmen مع سيرجيون من أن الخوف والقلق متشابهان من حيث ردود الأفعال الجسمية وان مشاعرهما واحدة، في حين نلاحظ أن هيلسون و فنيجل وفرويد اتفقوا على أن القلق هو عبارة عن خوف عصبي أي خوف غامض يشرح دور القلق في السلوك .

وارجع ميلفن جواي التشابه بين الخوف والقلق إلى صعوبة التمييز بينهما حيث التمييز بين التهديد الحقيقي الذي يحدد الخوف والتهديد الغير الحقيقي الذي يحدد القلق ، فالتمييز بينهما عملية تقديرية وان الاختلاف يتمثل في ذاتية كل منهما

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن هناك مفهومين مختلفين، مفهوم يرى أنهم متشابهين ، والأخر يراهما مختلفين .

حيث أن للخوف مثير معروف فان يصير لدى الشخص توقعات عما سيخيفه وهذا التوقع المستقبلي هو القلق .

في حين أن سلوك الشخص الغير متزن فيشكل لنا صعوبة في التمييز إن كان خائفا أو قلقا أي هناك تداخل بين القلق والخوف مما يصعب التفريق بين من هم خائفين وقلقين .

10- القلق النفسي العام :

وتعريف القلق النفسي العام هو: " حالة من القلق المستمر الزائد عن الطبيعي يشعر به المريض بصورة مزعجة، لا يستطيع معها التكيف أو القيام بأعماله اليومية أو المشاركة في الحياة الاجتماعية " ويكون هنا المريض في حالة قلق - عصبية - كثير الاهتمام بالأمر

الصحية والعائلية، دائم التوقع السيئ ويستثار من أقل مؤثر خارجي أو داخلي، له ردود أفعال عصبية وعنيفة وغير متناسبة مع حجم الفعل الأساسي . (رضا، 2008، ص.88)

ويتصف مرض القلق العام بالقلق المستمر والمبالغ فيه والضغط العصبي. ويقلق الأشخاص المصابين بالقلق العام بشكل مستمر حتى عندما لا يكون هناك سبب واضح لذلك. و يتركز القلق العام حول الصحة أو الأسرة أو العمل أو المال. وبالإضافة إلى الإحساس بالقلق بشكل كبير مما يؤثر على قدرة الإنسان على القيام بالأنشطة الحياتية العادية، و يصبح الأشخاص المصابين بالقلق العام غير قادرين على الاسترخاء ويتعبون بسهولة و يصبح من السهل إثارة أعصابهم ويجدون صعوبة في التركيز وقد يشعرون بالأرق والشد العضلي والارتعاش والإنهاك والصداع. وبعض الناس المصابين بعرض القلق العام يواجهون مشكلة القولون العصبي. ويختلف مرض القلق العام عن أنواع القلق الأخرى في أن الأشخاص المصابين بهذه الأعراض عادة يتجنبون مواقف بعينها. ولكن، كما هو الحال في أعراض القلق الأخرى، فإن مرض القلق العام قد يكون مصحوبًا بالاكتئاب والإدمان وأعراض القلق الأخرى. وبشكل عام فإن المرض يبدأ في الطفولة أو المراهقة. ويحدث هذا المرض عادة في النساء أكثر من الرجال ويبدو أنه شائع في عائلات بعينها. ويؤثر هذا العرض في 2-4% من الأفراد سنويًا. (أبو العزائم ، 2008، ص.92) .

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض هذا الفصل والذي تناول القلق، و نستخلص انه من المتاعب النفسية، وذلك لكونه مفهوم شديد التركيب حيث تتدخل فيه عدة عوامل، كما أنه انفعال إنساني له درجات متنوعة وله آثار مختلفة وأعراض تشمل كل من يعاني القلق كبيرا كان أو صغيرا وتشمل أيضا كل من الجنسين وتظهر هذه الأعراض جسمية على أجهزة الجسم مثل الجهاز القلبي، والجهاز التنفسي والعصبي، والجهاز البولي التناسلي والجهاز العضلي وجهاز الغدد الصماء ، كما تبدو الأعراض في شكل صورة نفسية، إذ يظهر على الشخص عدم الاستقرار والخوف دون معرفة مصدره، شعور بانعدام الأمن والراحة، والحساسية المفرطة ومختلف الأعراض النفسية التي تؤدي إلى تدهور في قدرة الفرد على الإنجاز، ومن طبيعة النفس البشرية أنها تحاول السيطرة على هذا القلق والتخلص منه سواء بالوقاية أو العلاج حتى تضمن لنفسها التكيف الذي يؤدي إلى السعادة والراحة.

النظريات المفسرة للقلق

تمهيد

إن القلق حالة وجدانية تتميز بالشعور بالانزعاج وبانشغال البال، وبعدم الرضا بالوضع الراهن وبعدم الأمان، و الاطمئنان وتوقع خطر مجهول يكون الفرد عاجز عن مواجهته، فلقد حاولت عدة مدارس شرح سببية منشأ هذا الاضطراب، كما أنها اختلفت في تفسيره اختلافا واضحا فيما بينها، فسوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى أهم النظريات التي فسرت القلق والتي نذكر منها النظرية البيولوجية التي ترجعه إلى الوراثة، والنظرية السلوكية التي اعتبرته منعكسة شرطيا نحو المنبهات، والنظرية المعرفية التي ترجعه إلى التفكير الغير عقلائي والخطئ، والنظرية التحليلية التي ترجعه إلى الرغبات المكبوتة في الأشعور، والنظرية الإنسانية التي ترجعه إلى مواقف الحياة الضاغطة التي يواجهها.

1- النظرية البيولوجية:

إن النظرية البيولوجية تفسر في ضوء المثبرات والعوامل الوراثية والهرمونية والعصبية الحيوية وما شابه ذلك، لقد تم تصور في الماضي أن القلق لا علاقة له بالوراثة والهرمونات على الاضطرابات العقلية، ولكن تبين قصور ذلك التصور في أواخر العقد المنصرم وأوائل الألفية الثالثة، حيث تبين تأثير الوراثة حتى في الاضطرابات النفسية والعصابية، فمثلا القلق أو الأب القلق لا بد وأن ينجبا طفلا قلقا بالوراثة قد لا تظهر عليه أعراض القلق مبكرا ولكن عند مواجهته لضغوط بكثافة معينة ما تظهر عليه أعراض بفعل الوراثة الجينية وبفعل ما يمكن تسميته بالوراثة النفسية الناجمة عن معايشة أباء وأمهاات يعانون من القلق، وهذا ما تؤكد دراسة بريتشارد وآخرين والتي تشير إلى تأثير القلق بالاضطرابات الهرمونية، كما توضح تأثير القلق بإضطراب نشاط الموصلات العصبية (لطي الشربيني، بدون سنة، ص49)

كما أن هناك بعض الدراسات للأوتمس وتومسى التي تشير إلى أثر العامل الوراثي للاضطراب كما في اضطراب الفزع والرهاب، أما تأثيرات البيئية المحيطة فتبدوا أعظم في حالات المخاوف المحددة (جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي. 2008. ص37)

يفترض أصحاب هذه النظرية أن هناك اضطرابا بيولوجيا أو كيميائيا يسبب المرض، وقد أجريت دراسة إحصائية عند مدى انتشار الاضطراب بين أقارب المصابين من الناس ووجد أن احتمال الإصابة عند ذوي القرابة الوثيقة بإنسان مريض حالة أكبر من احتمال إصابة ممن لا تربطهم صلة قرابة، كما أنه أشارت دراسات التوائم إلى أن هناك ميلا أكبر للإصابة كل من التوأمين بمرض القلق، لوكانا توأمين متماتلين أو توأمين متطابقين حتى لو كانا توأمين غير متطابقين (مصطفى نور القمش 2007. ص266)

2- النظرية السلوكية: يرى أصحاب هذه المدرسة أن القلق المرضي ناتج عن القلق العادي كالمرافق التي ليس فيها إشباع حيث يتعرض الفرد للخوف أو التهديد ولا يصاحبها تكيف ناجح فتترتب عن ذلك مثبرات انفعالية من أهمها عدم الارتياح الانفعالي، ويصاحبه من توتر، عدم

الاستقرار وعدم الارتياح، أو من جهة أخرى إفراط الوالدين في حماية الطفل قد يعرضه للشعور بالخطر عندما يواجه العالم الخارجي، وأكد أصحاب هذه المدرسة على العوامل الاستعدادية التي تتمثل في الوراثة والضغط العام في الجهاز العصبي والشذوذ في التركيب العضوي لبعض أعضاء في الجسم(مصطفى نوري القمش 2007 ص266). كما أنها اعتبرت القلق منعكسا شرطيا نحو المنبهات المؤلمة أو الخطرة(جاسم محمد عبد الله مرزوقي. 2008 ص 39)

كما أن القلق عند السلوكيون لا يمكن أن تكون له وظيفة المثير، وإنما هو استجابة متعلمة وفقا لقواعد التعلم الشرطي الذي تخضع له كافة استجابات وعادات الإنسان، كما أنهم يطابقون بين استجابة القلق واستجابة الخوف والفرق الوحيد هو المثير الذي يكون طبيعيا في حالة الخوف وشرطيا في حالة القلق(إيمان فوزي السعيد، بدون سنة ص94)

كما أنه فسرت نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura 1969 walter 1963, wolpe1981) القلق على أساس التعلم من مواقف معينة إذ يشترط الاقتران بمثيرات معينة كي يحدث القلق(زحوف منيرة . 2004 ص 59) وغيره من الباحثين الذين يشتركون معه في الأبحاث أن أحكام الأفراد عن قدراتهم وقد برهن بندور " bendura " الذاتية في السيطرة عن المواقف والتعامل معها ،تؤثر إلى حد بعيد على سلوكياتهم في كثير من المواقف المتنوعة والمختلفة من مواجهة المشاكل(مصطفى نوري القمش 2007 ص 25)

3-النظرية المعرفية:

أن هذه النظرية تركز في تفسيرها للقلق باعتبار أن الفرد يسبق المواقف بأنماط من التفكير الخاطئ أو المشوه السلبي، المبالغ في تقدير خطورة المواقف وبالتالي يميل الفرد إلى التقليل من قدرة على مواجهة لهذه المواقف(جاسم محمد عبد الله المرزوقي 2008. ص39)، أما" بيك (Beck) صاحب النظرية المعرفية يرى أن الاضطرابات السيكولوجية الانفعالية للفرد كالاكتئاب والقلق والشعور بالذنب إلى آخره...مرجعها الأفكار الغير عقلانية والخاطئة.

فهو يعطي الأولوية للأفكار (الأولوية المعرفية) ويوضح أن العمليات المعرفية المختلفة هي بمثابة نتيجة أساسية لتجربة الفرد وللنظرة المحيطة له، فهو يكتسب التفكير المضطرب من خلال أول تجربة له في حياته، ومن خلال فشله في تجربة معينة فإن الخلل على المستوى المعرفي يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية مثل القلق (صالح قاسم حسين .2008 ص 180)

4- النظرية التحليلية : يعد فرويد من الأوائل علماء النفس الذين حللوا القلق، وقد رأى في القلق إشارة لنا لكي نقوم بعمل اللازم ضد ما يهددها وكثيرا ما يكون المهديد هو الرغبات المكبوتة في اللاشعور وهنا إما أن تقوم الأنا بعمل نشاط معين يساعدها في الدفاع عن نفسها وإبعاد ما يهددها، وإما أن يستفحل القلق حتى تقع الأنا فريسة المرض النفسي(حنان عبد الحميد العناني،2000، ص115).

أما الفرويديين الجدد فقد أرجعوا القلق لأسباب مختلفة ومنهم نجد أدلر الذي يرى أن مصدر القلق يكمن في خطر الشعور بالنقص وعدم القدرة على تعويضه.

أما كارين هورني فتري أن القلق هو شعور الطفل بالوحدة والعزلة وقلة الحيلة في عالم حافل بالعداوة، وتري أنه عندما يكون لدى الأم التوتر والقلق سينعكس أثارهما على الجنين كون أن القلق ينتقل من الارتباط العاطفي بين الأم والجنين(حنان عبد الحميد العناني،2000، ص 117)

5- النظرية الإنسانية : فلقلق عند هذه النظرية ليس مجرد خبرة انفعالية يمر بها الإنسان تحت ظروف خاصة، وليس مجرد استجابة يكتسبها أثناء عملية التعلم، وإنما القلق هو جوهر طبيعية النفس الإنسانية، فالإنسان هو الكائن الحي الوحيد الذي يستشعر القلق ويعانيه كخبرة يومية مستمرة تبدأ ببداية حياته ولا تنتهي إلا من آخر (أنفاسه الحية)إيمان فوزي سعيد، بدون سنة،ص (95)

ويرى أصحاب المذهب الإنساني أن القلق هو خوف من المستقبل وما قد يحمله هذا المستقبل من أحداث قد تهدد وجود الإنسان أو تهدد إنسانيته، فالقلق ينشأ مما يتوقع الإنسان هو الكائن

الحي الوحيد الذي يدرك أن نهايته حتمية، وأن الموت قد يحدث في أية لحظة، وأن توقع الموت هو المثير الأساسي للقلق عند ، الإنسان(حنان عبد الحميد العناني 2000 ص 118

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن هذه النظريات جاءت مفسرة للقلق، لا تعمل بمعزل عن بعضها، بل جاءت في تكامل وتفاعل مع بعضها البعض، حيث لكل منها توجهه و تفسيره لهذا القلق، فمنهم من يراه من الجانب السلوكي والأخر من الجانب المعرفي الخ، إلا انه وحسب طبيعة موضوع بحثنا، الذي يهتم بالتخفيف عن درجة القلق لدى التلاميذ المتمدرسين في المرحلة الثانوي، عن طريق الأنشطة الترويحية، نستطيع الاستفادة من كل هذه النظريات في موضوع بحثنا خاصة النظرية التحليلية والمعرفية.

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض أهم النظريات، نجد أن القلق يعتبر لب المتاعب النفسية، وذلك لكونه مفهوم شديد التركيب، حيث اهتم الكثير من العلماء والباحثين في تفسيره والبحث فيه، وانقسموا إلى عدة نظريات متنوعة، إذ كل منها تفسره حسب مفهومها وتفكيرها الخاص حيث كان الاختلاف أساسا في تحديد أصل القلق وأسباب ظهوره لدى الأفراد.

الفصل الرابع

خصائص المراقبة المتأخرة و مرحلة

التعليم الثانوي

تمهيد

يعتقد العلماء والباحثون أن دراسة فترة المراهقة لاعتبارات مدرسية، إلا أن ذلك لا يمنع من دراسة هذه المرحلة لاعتبارات عملية نفعية تجعلنا أقدر على التعامل مع المراهق من جهة، وعلى فهمه وفهم ذواتنا والأصول النفسية من جهة أخرى.

فالمراهقة مرحلة من المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها لكونها تشمل على عدة تغيرات عقلية وجسمية، إذ تتفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العضلي العصبي بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل، حيث وصفها " ستانلي هول " أنها فترة عواصف وتوتر وشدة وتكتنفها الأوهام النفسية، وتسودها المعاناة والإحباط والصراع والقلق والمشكلات وصعوبة التوافق.

فهذه الفترة قد تكون المحطة الأخيرة للفرد كي يعدل أو يتم تكامل شخصيته في ظل الخبرات الديناميكية الجديدة في حياته.

ومن هذا المنظور ارتأينا في هذا الفصل التطرق لمختلف أنواع المراهقة ومشاكلها وخصائصها حتى يتسنى لنا الإمام بجميع جوانب الموضوع.

1- مفهوم المراهقة :

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي منعطف خطير في حياة الإنسان وهي التي تؤثر طيلة حياته على سلوكه الاجتماعي والخلفي والنفسي ولذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية والسلوكية التي تعترى والكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصالها اتصالاً وثيقاً بسعادته أو بؤسه أو بصورة أدق وأشمل بسلوكه الاجتماعي.

فالمراهقة هي عملية الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الشباب، وتتميز بأنها فترة بالغة التعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو وليس للمراهقة تعريف دقيق ومحدد، فهناك العديد من التعاريف والمفاهيم الخاصة بها.

فتعرفها " البهي فؤاد السيد " على أنها المرحلة التي تسبق الرشد وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بذلك عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

وراهق بمعنى: غشى أو لحق أو دنا من ... فالمرهق بهذا المعنى هو الذي يدنو من الحلم واكمال النضج(البهي فؤاد السيد، 1975، ص275)

أما " مصطفى فهمي " فيرى أن كلمة مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني: Adolescérre أو " Grow up " ومعناها التدرج نحو النضج الجنسي والبدني والعقلي والانفعالي (صالح العبودي. 1989 . ص27)

ومن الناحية اللغوية يعرف " معجم متن اللغة " أنه الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحلم بعد فهو مرهق وراهق، وهي مراهقة وراهقة (أحمد رضا 1995 . ص21)

وكلمة مراهقة مشتقة من الفعل " راهق " بمعنى تدرج نحو النضج ويقصد به مجموعة من التحولات الجسدية والنفسية التي تحدث ما بين الطفولة والرشد (سعد جلال ، محمد حسن علاوي . 1982 . ص21)

وقد يطلق مصطلح المراهقة على المرحلة التي يحدث فيها الانتقال التدريجي نحو النضج والاكتمال من النواحي النفسية والعقلية والجنسية والبدنية.

ويعرف " AUSBEL " المراهقة على أنها الوقت الذي يحدث فيه تحول البيولوجي.

وهناك من يخلط بين البلوغ والمراهقة لذا يجب التمييز بينهما : فالمراهقة هي التدرج نحو النضج والاكتمال، و " البلوغ " يقصد به نضج الأعضاء الجنسية واکتمال وظائفها.

فمن خلال ذلك يتضح لنا أن البلوغ يقصد به جانب واحد من جوانب المراهقة (عبد الرحمان عيسوي 1984. ص 87)

أما عن السن الذي يحدث فيه البلوغ فإنه يختلف باختلاف الجنس والظروف الاجتماعية والمناخية التي يعيش في وسطها المراهق وفيما يخص الفرق بين الجنسين فإن هذه التغيرات تحدث عند البنات في سن مبكرة ولا تحدث عند الأولاد غالبا قبل 12 سنة، كما ينبغي الإشارة إلى أن هناك فروق فردية واسعة بين الأفراد في سرعة نمو واکتمال نضجهم.

ومرحلة المراهقة هي المرحلة النمائية، أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسماً وانفعالياً، عقلياً واجتماعياً، نحو بدء النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث انه جاءت كل هذه المفاهيم متكاملة، حيث تصب في نفس المفهوم، بان المراهقة هي مرحلة فاصلة بين الطفولة والرشد، وتتميز فيها التصرفات السلوكية بالعواطف، والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة، وذلك لعدة تغيرات نفسية و فيزيولوجية تؤثر على الفرد في المراحل اللاحقة من عمره، وعلى العموم من السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها كما جاء في مختف المفاهيم.

2- المراحل الزمنية للمراهقة :

لقد تم تقسيم مرحلة المراهقة إلى فترات زمنية مختلفة. وفي هذا الصدد هناك تباين في وجهات النظر في تقسيم مرحلة المراهقة بين التحديد والتوسع، ويطلقون عليها فترة السنوات

العشر. (The Teen Years) كما حددتها اليزابيث وهارلوك بالفترة الممتدة من 12-21 سنة، وحددها "لاندر" من 12 - 24 سنة، أما "جير الد" فحددها في الفترة من 12 - 20 سنة، في حين حددتها هيرلوك بالفترة الممتدة ما بين 10 - 21 سنة

ويرى هرمز إبراهيم (1988) أن هذه التحديدات تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية سواء بالنسبة لبداية كل مرحلة أو نهايتها وتتحكم فيها عوامل وراثية وبيئية، حيث أن بداية المراهقة تختلف من فرد لآخر، ومن مجتمع إلى مجتمع آخر، كما يختلف طول فترة المراهقة باختلاف الثقافات، ففي المجتمعات البدائية تكون مرحلة المراهقة قصيرة نسبياً، وتبدأ مبكرة بالمقارنة مع المجتمعات المتحضرة، حيث يبدأ المراهق بتحمل مسؤولياته الاجتماعية مبكرة من خلال الزواج المبكر، أو في المجتمعات المتقدمة فيعيش المراهق ولا يبدأ بتحمل مسؤولياته كراشد إلا في سن متأخر نسبية ليتمكن من إعداد نفسه علمية وفكرية واجتماعية واقتصادياً.

كما يذكر فهمي (1974) أن المراهقة عند أبناء الشعوب التي تسكن الجزء الشمالي الغربي من أوروبا تبدأ عندهم متأخرة بالمقارنة مع أبناء الشعوب التي تسكن في منطقة حوض البحر الأبيض المتوسط. ويرى بلدوين (1921) أن الأولاد الذين يعيشون في الريف يبلغون مبكرة بمقدار ستة شهور عن الأولاد الذين يعيشون في المدن. بالإضافة إلى ذلك فإن العوامل التغذوية، والمناخ، والأمراض أثر في النضج الجنسي عند الفرد.

3- تقسيمات مرحلة المراهقة (صباح إبراهيم، 1988، ص 567):

3-1- التقسيمات الثنائية :

أ- المراهقة المبكر : Early Adolescence وتمتد من سن الثانية عشرة إلى سن الخامسة عشرة أو السادسة عشرة، حيث يصاحبها نمو سريع إلى ما بعد سن البلوغ بسنة تقريبا، ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالسعي نحو الاستقلال، والرغبة في التخلص من القيود والسيطرة ويستيقظ عنده الإحساس بذاته وكيانه .

ب. المراهقة المتأخرة : Late Adolescence وتمتد من سن السابعة عشرة إلى سن الحادية والعشرين، ويتميز سلوك المراهق في هذه المرحلة بالتوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، والابتعاد عن العزلة، والانخراط في نشاطات اجتماعية، ونقل عنده النزعات الفردية، كما تتحدد اتجاهاته السياسية والاجتماعية، وتتضح ميوله المهنية

3-2 - التقسيمات الثلاثية :

1- ما قبل المراهقة : Pre - Adolescence وتبدأ من سن العاشرة حتى سن الثانية عشرة، حيث تظهر في هذه المرحلة حالة التهيؤ التي تدفع إليها الطبيعة، تمهيدا للانتقال إلى المرحلة التالية من النمو، كما تتميز هذه المرحلة بالمقاومة النفسية التي تبذلها الذات ضد تحفز الميول الجنسية، وتكون مشوبة بالقلق نتيجة بداية ظهور الخصائص الجنسية الثانوية

2- المرحلة المبكرة: وتمتد من سن الثالثة عشرة إلى سنة السادسة عشرة، وتسمى بمرحلة البلوغ حيث تبدأ الغدد الجنسية بأداء وظيفتها بالرغم من أن المراهق لم يحقق بعد في هذه المرحلة النضج الجنسي الكافي ليمارس العلاقات الجنسية. كما تبدأ في هذه المرحلة بوادر النضج كظهور العادة الشهرية عند الفتيات، وإنتاج الحيوانات المنوية عند الفتيان

3- المراهقة المتأخرة: وتمتد من سن السابعة عشرة إلى سن الحادية والعشرين، ويطلق عليها ما بعد البلوغ، حيث يمكن للفرد أداء وظائفه الجنسية بشكل كامل، وتكتمل الوظائف العضوية، وتتضج الأعضاء التناسلية، وقد لا يتمكن المراهق من إشباع ميوله الجنسية بطرق طبيعية مباشرة عن طريق الزواج فيلجأ إلى العادة السرية، وقد يفرط في ممارستها فتعكس عليه على شكل مشاعر الذنب، هذه المرحلة بابتداء سن الرشد.

3-3 - التقسيمات الرباعية

أ- مشارف المراهقة: تكون عند البنات من عمر إحدى عشرة إلى اثنتي عشرة سنة، وعند البنين من عمر ثلاث عشرة إلى أربع عشرة سنة.

ب- المراهقة المبكرة: وتمتد عند البنات من اثنتا عشرة إلى أربع عشرة سنة، وعند البنين من خمس عشرة إلى ست عشرة سنة.

ج- المراهقة الوسطى: ويكون عند البنات ما بين أربع عشرة إلى ستة عشرة سنة، عند البنين من سبع عشرة إلى ثماني عشرة سنة.

د- المراهقة المتأخرة: وهي عند البنات من سبع عشرة إلى عشرين سنة وعند البنين من تسع عشرة إلى عشرين سنة.

4- خصائص المراهقة :

4-1- الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية للمراهقة:

إن الخصائص الجسمية للمراهق تظهر من ناحيتين، ناحية فيزيولوجية تشمل نشاط الغدد والأجهزة الداخلية التي ترافق بعض الظواهر الخارجية، والناحية الجسمية العامة والتي تشمل الزيادة في الطول والوزن، وينعكس ذلك على اتساع الكتفين والصدر وطول الجذع ومحيط الرذفين وطول الساقين. (سعدية محمد علي بهادر . 1980 . ص 141)

وتتمتاز مرحلة المراهقة بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج حيث يزداد الطول والوزن وتنمو العضلات والأطراف، ولا يتخذ النمو معدلا واحدا في سرعة النمو في جميع جوانب الجسم، كذلك تؤدي هذه السرعة إلى فقدان المراهق القدرة على الحركة ويؤدي ذلك إلى اضطراب السلوك الحركي. (عبد الرحمن عيسوي . 1984 . ص 87)

ففي المرحلة الممتدة من سن 11 - 14 سنة تظهر الزيادة والنمو عند المراهقين في الطول والوزن باختلاف الجنس، فنجد في مراحل معينة أن البنات يكن أطول من الأولاد وكذا أكثر منهم وزنا، في حين يفوق متوسط وزن جسم الولد وطوله بعد سن الـ 15 منه عند الإناث وتشير متوسطات الطول والوزن التي أسفرت عنها دراسات الإدارة العامة للصحة المدرسية إلى نتائج الموضحة في الجدول التالي:

الخصائص الجسمية للمراهقة:

| السن | متوسط الطول عند البنين (سم) | متوسط الوزن عند البنات (كغ) | متوسط الطول عند البنين (سم) | متوسط الوزن عند البنات (كغ) |
|--------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 12 سنة | 143.1 | 37,00 | 147 | 39,5 |
| 15 سنة | 159.1 | 48,80 | 157,1 | 50,5 |
| 18 سنة | 169.3 | 64,40 | 158,8 | 60,3 |
| 21 سنة | 178 | 68,30 | 159,3 | 55,8 |

* جدول رقم (01) يمثل الخصائص الجسمية للمراهقة.

ومن أهم التغيرات الجسمية في هذه المرحلة ما يسمى بالأعراض الجنسية الثانوية نتيجة نمو

بعض الغدد (عمر محمد الشيبانين . بدون سنة . ص 48)

وقد يصحب ظهور هذه الأعراض المزيد من المشكلات التي تعترض الأفراد، كخشونة الصوت أو السمنة أو النحافة، وغالباً ما تعزى أسباب ظهور الأعراض الجنسية الثانوية إلى نشاط الغدد الجنسية ونضجها بالإضافة إلى علاقتها بغيرها من والغدد كالغدة النخامية والغدة الدرقية.

ويلاحظ أن هذه التغيرات الجسمانية والفيزيولوجية السابقة ترتبط بالعديد من التغيرات النفسية والسلوكية التي تتميز بها هذه المرحلة. (ميخائيل إبراهيم أسعد . ط2 1994 . ص 230)

كما يمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع من نمو الجهاز الهضمي، وربما كان هذا سبباً فيما يبدو على المراهق من قابلية للتعب وعجزه عن القيام بمجهودات.

4-2- الخصائص الحركية:

اختلف العلماء بالنسبة للدور الذي تلعبه فترة المراهقة ومدى أهميته بالنسبة للنمو الحركي والجسمي ويرى " GORKIN " أن حركات المراهق حتى حوالي سن الـ 13 تتميز بالاختلاف في التوازن والاضطراب في نواحي التوافق والتناسق والانسجام، كما يؤكد أن هذا الاضطراب يجمل الطابع الوقتي إذ لا يلبث المراهق في غضون مرحلة الفتوة حتى تتبدل حركاته لتصبح أكثر توافقاً و انسجاماً عن ذي قبل.

أما " هومورجر " فيميز مرحلة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحي الحركية. (محمد حسن علاوي . مرجع سابق . ص 141).

كما يرى " ميكلمان ونويهارس " في هذه الفترة أنها فترة الاضطراب والفوضى الحركية، إذ أنها تحمل في طياتها بعض الاضطرابات التي تمتد إلى فترة معينة بالنسبة للنواحي النوعية للنمو الحركي.

كما يلاحظ على المراهق في هذه الفترة أن حركاته يميزها الكثير من الاضطراب والارتباك وأبلغ مثال على ذلك مما يلاحظ أثناء المشي والجري، الزيادة المفرطة في الحركات، وتعني عدم القدرة على الاقتصاد الحركي ونقص هادفية الحركات ونقص في القدرة على التحكم الحركي.

4-3- الارتباك الحركي العام:

نلاحظ أن حركات المراهق التي كانت تتميز بالتناسق والانسجام والسهولة، التي اكتسبها في غضون المراحل السالفة يعترئها الكثير من الاضطراب والارتباك. (كورت منيل . 1987 . ص 244)

4-3- الافتقار للرشاقة:

تتميز حركات المراهق بافتقارها لصفة الرشاقة، ويتضح ذلك جلياً لتلك الحركات التي تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم

4-4 - نقص هادفية الحركات:

لا يتوافر للمراهق تنظيم حركات لمحاولة تحقيق هدف معين، إذ يمكن ملاحظة أن حركات أطرافه لا تخضع لصفة الانتظام، ولا يستطيع التحكم فيها، وخاصة بالنسبة.

لحركات الجسم التي تسهم فيها حركات الذراعين والساقين، فنرى عدم استطاعة والمراهق توجيه حركة أطرافه لتحقيق هدف معين أو القدرة على أداء بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب قدراً كبيراً من الدقة والتوازن. (كورت منيل . ص 274)

4-5- الزيادة المفرطة في الحركات:

كثيراً ما نجد أن الحركات العادية للمراهق ترتبط بدرجة كبيرة ببعض الحركات الجانبية الزائدة، ويتضح ذلك عند ملاحظة يديه أثناء الجري، وتعني تلك الزيادة الواضحة في حركته وعدم قدرته على الاقتصاد الحركي ونقص في هادفية الحركات.

4-6- اضطراب القوى المحركة:

في بعض الأحيان يجد المراهق صعوبة بالغة في استخدام قوته لكي تناسب الواجب الحركي، فنراه يؤدي الكثير من الحركات باستخدام قدر كبير من التوتر والتقلص ويعني هذا افتقاره للاقتصاد في الجهد وعدم قدرته على ضبط القوى المحركة للعضلات.

4-7- نقص في القدرة على التحكم:

على العكس من المرحلة السابقة نجد أن المراهق يجد صعوبة في اكتساب بعض المهارات الحركية الجديدة، كما يظهر عليه الخوف بصورة أكثر وضوحاً من المرحلة السابقة ويسهم ذلك في إعاقة اكتسابه واستيعابه الحركات الجديدة.

4-8- التعارض (التضاد) في اللاسلوك الحركي العام:

يتسم المراهق بعدم الاستقرار الحركي الذي يظهر في القيام بمختلف الحركات غير المقصودة، فهو يجد صعوبة في البقاء صامتاً لفترة طويلة، فنجده دائم الحركة بيديه وينشغل باللعب بما يقع أمامه من أدوات وأشياء، ونجده تارة يتحسس شعره وتارة يتحسس فمه أو ملابسه، وفي بعض الأحيان يؤدي عدم الاستقرار الحركي إلى بعض الانتفاضات غير المنتظمة بالرأس أو الأكتاف وفي أحيان أخرى نلاحظ اتسام حركاته بالتكاسل .

أما في المرحلة ما بين 15 - 18 سنة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك الحركي والاضطراب، وتأخذ مختلف النواحي للمهارات الحركية في التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة ويستطيع المراهق فيها سرعة اكتساب وتعلم الحركات وإتقانها وتثبيتها، إضافة إلى ذلك فإن عامل قوة العضلات التي يتميز بها الفتى يساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية وكذلك مرونة الفتاة في عضلاتها تساعدها على ممارسة الجمباز، كما يستطيع في هذه المرحلة الوصول بالتدريب إلى أعلى المستويات من النجاح، أما من سنة 18 - 21 سنة يصل إلى اكتمال الصفات البدنية كالقوة العضلية والمرونة والرشاقة ويستطيع الوصول إلى أعلة مستوى رياضي. (محمد حسن علاوي .مرجع سابق. ص 143)

4-9- النمو العقلي:

إن الحياة العقلية تتجه نحو التمايز، والذي يقوم على الذكاء والإدراك والتذكر والتفكير والتخيل ...، فالقدرة العقلية لدى المراهق تلعب دوراً في تكوين صورة عن ذاته وتقييمه لها. والنمو العقلي من الخصائص المهمة، لأن فهم ومعرفة ما يحدث للمراهق على مستوى العقلي يساعدنا على فهم شخصيته وتوظيف المعارف والمعلومات في العملية التربوية. وتشير معظم الدراسات أن منحنيات نمو الذكاء في هذه الفترة لا تظهر على هيئة قفزة سريعة كما هو الحال في النمو الجسمي.

كما يلاحظ في هذه الفترة القدر على اكتساب المهارات والمعلومات وعلى التفكير والاستنتاج، كما تأخذ الفروق الفردية في النواحي العقلية بالوضوح، وتبدأ قدرة واستعدادات المراهق في الظهور خاصة في الانتباه والملاحظة والإدراك والنقد. (كمال دسوقي . 1979 . ص 241)

ويتضح ذلك بانتقاله من النمط المشخص إلى النمط المجرد، حيث نجد أن الطفل عندما يستعمل منطقته يستعين بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، معنى ذلك أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد.

ويعود لنظرية " جون بياجى " الدور الأكبر في بيان طبيعة النمو العقلي بكثير من الوضوح بحيث يحدده في المرحلة التالية:

- المرحلة الحسية الحركية يتم التعلم فيها بالأفعال والمعالجات اليدوية.
 - المرحلة الرمزية أو المرحلة ما قبل العمليات ويحدث والتعلم فيها باللغة والرموز.
 - مرحلة العمليات المجردة ويتطور فيها التفكير المنطقي (عبد الحميد نشواتي . 1987 . ص 147)
- وتعتبر مرحلة العمليات المجردة من أهم المراحل التي يبدأ فيها المراهق ممارسة أكثر العمليات المعرفية أو العقلية.

والقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفهم العلاقات الكيفية للأشياء، وتشكل الجانب الهام والضروري من النضج الذهني والعاطفي (حامد عبد السلام زهران، 1983، ص 143).

ومن الجوانب التي نتطرق إليها في خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة ما يلي:

1 - الذكاء:

هو القدرة العقلية العامة التي تبين المستوى العام للفرد، كما عرفه " بيرت " بأنه القدرة العقلية والمعرفية ويقصد به تأثيره بالنواحي الجسدية، بل تأثيره بالنواحي الإدراكية، وفي هذه المرحلة يجب استخدام اختبارات الذكاء والقدرات والاستعدادات لتحديد مستوى العمل المدرسي

من جهة، واكتشاف إمكانيات وقدرات التلميذ المراهق من جهة أخرى لنضمن له بدء التعمق الدراسي وبالأخص التوافق الدراسي الجيد. (محي الدين مختار 1988. ص 166)

2 - الإدراك:

يتجه إدراك المراهق إلى إدراك العلاقات المجردة والغامضة والمعنوية والرمزية، وعلى هذا الأساس وبهذا التطور نجده لا يتقبل الأفكار الجاهزة والتي لا تقوم على البرهنة والإقناع.

3 - الانتباه:

بالرغم من الأزمة التي يمر بها المراهق إلا أن الانتباه يزداد بشكل واضح في مداه ومدته ومستواه، وعليه فإنه يستطيع فهم مشكلات طويلة ومعقدة.

4 - التفكير:

يتأثر تفكير المراهق بالبيئة، وهذا ما يجعله يلجأ على مختلف الطرق لحل مشاكله، ورغم أنه يرتفع عن التفكير الحسي، ويرتقي إلى مرحلة التفكير المجرد، إلا أنه يستخدم فيه الاستدلال بنوعية: الاستقرار والاستنتاج، وما يهمه هو أن يكون تفكيره دائماً مبنياً على افتراضات للوصول إلى المشكلات (محي الدين مختار . ص 166)

5 - التذكر:

تؤكد الأبحاث الحديثة أن الطفولة ليست هي المرحلة الذهبية للتذكر، ذلك أن عملية التذكر تنمو أيضاً في مرحلة المراهقة، وتنمو معها قدرة الفرد على الاستيعاب والتعرف والقدرة على الاحتفاظ ، وترتبط عملية التذكر بنمو قدرة الفرد على الانتباه بدرجة ميله نحوها أو عزوفه عنها. (نفس المرجع . ص 167)

6 - التخيل:

يتسم خيال المراهق بأنه الوسيلة التي يتجاوز من خلالها حواجز الزمان والمكان، ويحقق له عدة وظائف، فهو أداة ترويحوية كما أنه مسرح للمطامح غير المحققة، وهو يرتبط بالتفكير ذلك أن الخيال يعتبر وسيلة هامة للمراهق لتحقيق الانفعالات:

4-9- النمو الاجتماعي:

يتميز النمو الاجتماعي في هذه المرحلة بالتغير الواضح الذي يتمثل في إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بشكل ومستوى جديدين يتفان ومستوى النضج الذي وصل إليه المراهق، كما يخضع سلوكه لعدة تغيرات تتميز بأنواع من التحول، وتشير إلى نمو الحساسية الاجتماعية، كما تظهر هناك فروق أساسية بين اتجاهات المراهقين في الطبقة الاجتماعية المختلفة. (محمد حسن علاوي . مرجع سابق . ص 149)

وفيما يخص سلوك المراهق يظهر في الاهتمام المتزايد بالمظهر الشخصي والنزعة الاستقلالية والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، وينمو لديه الوعي والمسؤولية الاجتماعية.

كما تعتبر المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة، وهناك عدة عوامل تؤثر في السلوك الاجتماعي للمراهق وتتمثل في الاستعدادات والاتجاهات العائلية (الاتجاه الديني، العادات، التقاليد...) وجماعة الرفاق والمدرسة.

ويخلص " ميك " أنواع التحول في السلوك الاجتماعي للمراهق وعليها فهي تدور حول الرغبة في تحقيق الذات. (عبد الرحمن عيسوي . مرجع سابق . ص 178)

1 - التنوع من التحول وعدم الاستقرار في الميول الاجتماعي إلى التحديد والعمق.

2 - التحول من الثثرة وزيادة النشاط أي كان إلى سلوك أكثر ضبطاً واحتراماً.

3 - التحول من الرغبة في الارتباط بالأفراد إلى الارتباط بالمجموعات.

4 - التحول من عدم الاهتمام بمركز الأسرة الاجتماعية والاقتصادية كعامل مؤثر في العلاقات الاجتماعية وتكوين أصدقاء واعتبار منزلة الأسرة اجتماعياً واقتصادياً عاملاً مهماً في تحديد والعلاقات وتكوين الصداقات.

5 - التحول من قبول أي نشاط يعطي فرصة لعلاقات اجتماعية إلى الاهتمام بأنواع النشاطات التي تتفق والمواهب الخاصة للمراهق.

وكثيراً ما يتعرض والمراهق إلى الإحباط والصراع نظراً لكونه من جهة يريد أن يدخل مجتمع الراشدين ويتحمل مسؤولياتهم، وهذا ما يجعل دوره الاجتماعي غير واضح لأنه لم يعد طفلاً ولا يعتبر راشداً ويسعى في نفس الوقت لتحقيق ذاته والتحرر من سلطة الكبار، لذا يلجأ إلى اختيار صديق يفهمه، يوجهه ويساعده في حل مشاكله (مصطفى فهمي . 1991 . ص 302)

4-10- النمو الانفعالي:

يشكل النمو الانفعالي جانباً أساسياً في عملية النمو في مرحلة المراهقة وتعتبر دراسته هامة جداً وضرورية ليس فقط لفهم الحياة الانفعالية للمراهق، بل لتحديد وتوجيه مسار شخصيته ككل، والخوض إلى أعماق ذاته المتحولة بكل ما تحمله من عواطف وأفكار (ميخائيل إبراهيم أسعد . مرجع سابق . ص 302)

تتميز هذه الفترة بقلق انفعالي نتيجة التغيرات النفسية والجسمية، والتي تؤدي إلى القلق الجنسي (مالك سليمان مخول . 1981 . ص 166) ويلاحظ عدم الثبات الانفعالي للمراهق، متجلياً في تحول سلوكه بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار، وتغير شعوره بين الحب والكره، والشجاعة والخوف، ومن المظاهر الانفعالية في هذه المرحلة:

- الاهتمام الشديد بالجسم والقلق للتغيرات المفاجئة في النمو، وقد يخجل البعض بسبب هذه المظاهر الجسمية.

- مرحلة اضطراب انفعالي وحساسية شديدة للنقد وخاصة فيما يتعلق بمظهر الصوت والجسم ومحاولة المراهق للتكيف مع هذه المتغيرات.

- يهتم أفراد هذه المرحلة بمظهرهم الشخصي ويحبون والملابس الزاهية وذلك لتعويض العيوب الجسمي.
- يبدأ من التخلص من الأنانية الفردية، والتي كان يركز فيها نحو نفسه حتى يحصل على مكانة في الجماعة.
- يتميز نموه الوجداني بحب أبطال التاريخ فهو يتخذ منهم مثله العليا.
- الرغبة في محاكاة الأفراد أكثر من الرغبة في الاستجابة لتوجيهات الكبار.
- يزداد عنده الاعتزاز بالنفس.
- في احتياج إلى وعي بالاتجاهات القومية حتى يكن حبه لزمائه عن إدراك ووعي.

4-11- النمو الأخلاقي للمراهق:

لا يمكننا التعرض لأي موضوع يتعلق بالإنسان دون أن نتطرق إلى هذا الجانب المهم والخطير، فلقد ربط الرسول الكريم في حديث له أن الأخلاق لها علاقة وثيقة بالإيمان، وردا على سؤال حول هذا الموضوع وهذا نص الحديث: " سئل رسول الله صلى الله عليه وسلم : أي المؤمنين أفضل إيمانا؟ فقال أحسنهم خلقاً(حامد عبد السلام زهران . ص 398)

ولعل من بين أهم مظاهر الخلق الحسن احترام الآخرين مهما كانت صفتهم، سواء كان وليا أو أستاذا أو صديقا أو حتى منافسا كي لا نقول عدواً ونبقى دائماً في مجال التربية البدنية والرياضية فوجب علينا تعزيز بعض المفاهيم وغرسها في نفس المراهق كي تسمو بخلقه وشخصيته، ومن بين هذه المفاهيم: التسامح والصدق والتواضع والتعاون و... الخ.

من خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن خصائص المراهقة كثيرة ومتنوعة، سواء الجسمية و الفيزيولوجية أو النفسية والاجتماعية، لذا وجب علينا الفهم الجيد لهذه الخصائص لتحسين التعامل ومسايرة المراهقين، في هذه المرحلة الحساسة، فكلما كان المربي أكثر فهم ووعي بهذه الخصائص، السلبية منها أو الايجابية، وجد الطريقة الاحسن والامثل للتعامل مع هذه الفئة، خاصة أن موضوع بحثنا يهتم بهذه المرحلة من خلال إيجاد أنشطة

ترويحية، تقلل من هذه الخصائص السلبية التي يعاني منها التلميذ المتمدرس في المرحلة النهائية من التعليم الثانوي .

و نلاحظ على المراهق في هذه الفترة زيادة الحساسية الانفعالية، فقد يضطرب المراهق أو يشعر بالقلق بما يعتره من النمو الجسمي السريع، فيحس بأنه يحتال على الناس وتقل ثقته بنفسه، ولذلك فهو كثيرا ما يميل إلى أحلام اليقظة، فهو يحتاج لأن يحصل على العزلة بعضا من الوقت.

5 - حاجات المراهقين الأساسية :

يصاحب التغيرات التي تحدث في مرحلة البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، ويمكننا أن نلخص أهم حاجات المراهقين الأساسية فيما يلي :

5-1- الحاجة إلى الأمن والأمان: وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى الشعور بالأمن والأمان الداخلي والحاجة إلى تجنب الخطر والألم والحاجة إلى الاسترخاء والراحة والشفاء من المرض أو الجروح والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة والحاجة إلى المساعدة على حل المشكلات الشخصية

5-2- الحاجة إلى الحب والقبول: وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة والحاجة إلى القبول والتقبل الاجتماعي والحاجة إلى الأصدقاء، والحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات، الحاجة إلى الشعبية والحاجة إلى إسعاد الآخرين

5-3- الحاجة إلى مكانة الذات: وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق والشلة، والحاجة إلى المركز والصحة الاجتماعية، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والاحترام من الآخرين، النجاح الاجتماعي والمساواة مع رفاق السن

5-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي: وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية. الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر، الحاجة إلى التخلص من التوتر، الحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري

5-5- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكاري: وتتضمن الحاجة إلى التفكير وتوسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق، الحاجة إلى تفسير الحقائق والحاجة إلى الخبرات الجديدة والتنوع، الحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي والحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات

5-6- الحاجة إلى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات: وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى أن يصبح سوبا وعاديا والحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات الحاجة إلى العمل نحو هدف والحاجة إلى معارضته للآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات والحاجة إلى توجيه الذات(عادل محمود رفاعي،2014،ص19)

ومن خلال ما سبق يرى الطالب الباحث أن الحالة النفسية للتلاميذ المتمدرسين في جميع مراحل التعليمية، خاصة في مرحلة التعليم الثانوي، تتخللها العديد من الانفعالات والاضطرابات النفسية، التي تجعل منه في حالة عدم الاتزان النفسي والفكري، و المراهقة تعج بالعديد من الانفعالات العنيفة الثائرة التي تجعله في حالة تقلب وعدم استقرار، وهنا وجب من وجهة نظرنا التكفل بالمراهق المتمدرس من جميع الجوانب، خاصة منها النفسية، والتماشي مع الحاجات الأساسية للمراهق، ومحاولة توجيهه توجيها سليما وبطرق علمية، من خلال البرامج المتاحة خاصة فيما يتعلق بالأنشطة الرياضية، لما لها دور أساسي في تعديل و توجيه السلوك السوي للمراهق ، كما بينته عدة دراسات مختصة في هذا المجال .

6- أنواع المراهقة:

في الواقع أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة، فلكل فرد نوع خاص حسب ظروفه الاجتماعية والجسمية والنفسية والمادية، وحسب استعداداته الطبيعية، فالمراهقة إن كانت تختلف من فرد لآخر، وكذلك تختلف باختلاف الأنماط الحضارية التي يتربى في وسطها المراهق، فهي في المجتمع البدائي تختلف عنه في المجتمع المتحضر، وكذلك تختلف في مجتمع المدينة عنها في المجتمع الريفي .

ومن هنا نستطيع تمييز أنواع المراهقة التالية:

6-1- المراهقة المتكيفة:

هي المراهقة الهادئة نسبياً تميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالباً ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف في أحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية.

6-2- المراهقة الانسحابية (المنطوية):

تتميز بالانطواء والعزلة والتردد والخجل والشعور بالنقص، وعدم التوافق الاجتماعي، ويصرف فيها المراهق جانباً كبيراً من تفكيره إلى نفسه، وحل مشاكله والتفكير في الجانب الديني، والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة، وخيالات مرضية، يؤدي به إلى محاولة مطابقة نفسه بأبطال الروايات التي يقرأها أو يشاهدها في وسائل الإعلام المختلفة.

6-3- المراهقة العدوانية:

التي يكون فيها المراهق ثائراً متمرداً على السلطة الأبوية أو سلطة المجتمع الخارجي، كما يميل إلى تأكيد ذاته، ويظهر السلوك العدواني إما بصفة مباشرة أو غير مباشرة، فيتخذ صورة العناد ويرفض كل شيء (محمد مصطفى زيدان . 1979 . ص 155)

6-4- المراهقة الجانحة:

تشمل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهايار النفسي، حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي (نفس المرجع . ص 156)

7- المشكلات والتحديات السلوكية في مرحلة المراهقة :

7-1- التحديات السلوكية :

7-1-1- الصراع الداخلي : حيث يعاني المراهق من جود عدة صراعات داخلية، ومنها:

صراع بين الاستقلال عن الأسرة والاعتماد عليها، وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة والأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره الواضح في التزاماته، وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية، والصراع الديني بين ما تعلمه من شعائر ومبادئ ومسلمات وهو صغير وبين تفكيره الناقد الجديد وفلسفته الخاصة للحياة، وصراعه الثقافي بين جيله الذي يعيش فيه بما له من آراء وأفكار والجيل السابق.

7-1-2- الاغتراب والتمرد : فالمراهق يشكو من أن والديه لا يفهمانه، ولذلك يحاول الانسلاخ عن مواقف وثوابت ورغبات الوالدين كوسيلة لتأكيد وإثبات تفرد وتمايزه، وهذا يستلزم معارضة سلطة الأهل؛ لأنه يعد أي سلطة فوقية أو أي توجيه إنما هو استخفاف لا يطاق بقدراته العقلية التي أصبحت موازية جوهرياً لقدرات الراشد، واستهانة بالروح النقدية المتيقظة لديه، والتي تدفعه إلى تمحيص الأمور كافة، وفقاً لمقاييس المنطق، وبالتالي تظهر لديه سلوكيات التمرد والمكابرة والعناد والتعصب والعدوانية.

7-1-3- الخجل والانطواء : فالتدليل الزائد والقسوة الزائدة يؤديان إلى شعور المراهق بالاعتماد على الآخرين في حل مشكلاته، لكن طبيعة المرحلة تتطلب منه أن يستقل عن الأسرة ويعتمد على نفسه، فتزداد حدة الصراع لديه، ويلجأ إلى الانسحاب من العالم الاجتماعي والانطواء والخجل.

7-1-4- السلوك المزعج : والذي يسببه رغبة المراهق في تحقيق مقاصده الخاصة دون اعتبار للمصلحة العامة، وبالتالي قد يصرخ، يشتم، يسرق، يركل الصغار ويتصارع مع الكبار يتلف الممتلكات، يجادل في أمور تافهة، يتورط في المشاكل، يخرق حق الاستئذان، ولا يهتم بمشاعر غيره.

7-1-5- العصبية وحدة الطباع : فالمراهق يتصرف من خلال عصبية وعناده، يريد أن يحقق مطالبه بالقوة والعنف الزائد، ويكون متوتراً بشكل يسبب إزعاجاً كبيراً للمحيطين به.

وتجدر الإشارة إلى أن كثيراً من الدراسات العلمية تشير إلى وجود علاقة قوية بين وظيفة الهرمونات الجنسية والتفاعل العاطفي عند المراهقين، بمعنى أن المستويات الهرمونية المرتفعة خلال هذه المرحلة تؤدي إلى تفاعلات مزاجية كبيرة على شكل غضب وإثارة وحدة طبع عند الذكور، وغضب واكتئاب عند الإناث. (هيام محمود رزق، 2016، ص 23)

7-1-6- تأكيد الذات:

يتمرد المراهق على الوسط العائلي ويظهر إما على شكل سلوكيات عنيفة وانتقادات موجهة ضد أفكار وأخلاق الكبار والأولياء أو على شكل صورة شفقة عليهم من خلال إحساسه بالتفوق، ومن جهة نظر التحليل النفسي، الرغبة في تأكيد الذات والاستقلالية هي الدافع الأساسي الذي يؤدي بالمراهق إلى عدم تقبل الأنماط الفكرية الأبوية، ويزداد ذلك حدة عندما يكتشف أن سلطة الوالدين غير مطلقة.

إن تضارب قيم الأسرة بقيم جماعة المراهقين يسبب إهانة نفسية وجرح نرجسي عميق، تعد هذه المشكلة من بين تناقضات المراهقة الناتجة عن رفض صور الآباء وعدم الامتثال لقوانين الأسرة. (Dominguez. 1993 p32 33. Jordan Daniel)

7-2- مشاكل المراهقة :

7-2-1- المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق، وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها، التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب، فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع وقيمه الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق أن البيئة تتصارع معه، ولا تقدر موقفه ولا تجش إحساسه الجديد، لذا فهو يسعى دون قصد لأن يؤكد لنفسه وبثورته وتمرده وعناده، فإذا كانت كل من الأسرة

والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه، ولا تعامله كفرد مستقل ، ولا تشبع فيه حاجته الأساسية، في حين فهو يحب أن يحس بذاته وأن يعرف الكل بقدراته(ميخائيل خليل عوض . 1971 ص. 73)

7-2-2- المشكلات الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها واندفاعها، وهذا الاندفاع الانفعالي، ليست أسبابه نفسية خالصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، فإحساس المراهق بنمو جسمه، وشعوره أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وصوته قد أصبح خشناً، فيشعر المراهق بالفخر وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ، كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

7-2-3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهقة تنشأ من احتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والمدرسة كمصادر للسلطة.

أ- الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة يميل إلى الحرية والاستقلالية والتحرر من عالم الطفولة، عندما تتدخل الأسرة في شؤونه فهو يعتبر هذا الموقف تصغيراً له من شأنه واختباراً لقدراته، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار، لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يستقبل كل ما يقال له بل تصبح له مواقف وآراء يتعصب لها.

إن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، تكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع وامتثال المراهق أو تمرده وعدم استسلامه.

ب- المدرسة كمصدر للسلطة:

المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق معظم وقته، والسلطة المدرسية تتعرض لثورة المراهق، فالطالب يرى أن السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة خضوعاً وامتثالاً للقوانين الداخلية لهذه المؤسسة، ولهذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس، وقد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمر والخروج عن السلطة المدرسية لدرجة تصل إلى العدوان (ميخائيل خليل عوض : مرجع سابق ، ص 162).

ج- المجتمع كمصدر للسلطة:

الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة، يميل إما إلى الحياة والاجتماعية وإما إلى العزلة ، فالبعض منهم عقد صلات اجتماعية بسهولة للتمتع بمهارات اجتماعية تمكنهم من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية ونفسية، وكل ما يمكنه القول في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح والاندماج الاجتماعي لابد أن يكون محبوباً من طرف الآخرين وأن يشعر بتقبل الآخرين له

7-2-4- مشكلة الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد إلى الجنس الآخر، ولكن أحياناً تقف التقاليد حائلاً أمام رغباته الداخلية، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق تجاه الجنس الآخر وإحباطها، وقد يتعرض لانحرافات وسلوكيات لا أخلاقية، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى طرق ملتوية لا يقرها المجتمع.

7-2-5- المشاكل الصحية:

من المتاعب التي يتعرض لها المراهق هي السمنة، فقد تكون سمنة مؤقتة، ولكن إذا ازدادت وكانت كبيرة يجب الاعتماد على نظام الحماية باستشارة أخصائي فقد تكون وراءها اضطرابات هرمونية للغدد، كما يجب عرض المصاب على طبيب نفساني. (محمد رفعت . 1974 . ص 220)

7-2-6- مشكل النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة العدوانية على الآخرين من زملائهم، وتختلف أشكالها مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتيم على الزملاء (العدوان الجسدي واللفظي).

- الاعتداء بالسرقة.

- الاعتداء بإلقاء التهم على الآخرين.

ويرى الدكتور "عزت محمد راجح" أن غالبية المراهقين يعانون من صراعات متعددة وهي (د أحمد عزت راجح. 1999 ص 273)

1 - صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.

2 - صراع بين شعوره الشديد بذاته وشعوره بالجماعة.

3 - صراع جنسي بين الميل المتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره الخلفي.

4 - صراع ديني بين ما تعلمه من شعائر وبين ما يصوره له تفكيره الجديد.

5 - صراع عائلي بين التحرر من سلطة الأسرة وقيودها، وبين رغبته في الاعتماد على الأسرة في قضاء حاجاته.

6 - صراع بين مثالية الشباب وبين الواقع.

7 - صراع بين جيله وبين الأجيال السابقة.

8 - صراعات بين أهداف متعارضة في داخل يرغب في تحقيقها في أن واحد.

8- أهمية دراسة المراهقة :

تعتبر المراهقة قنطرة عبور بين الطفولة والرشد، كما أنها مفترق طرق يتحدد خلالها الطريق الذي سيتبعه المراهق في المستقبل والذي قد يجتازه بأمان. أو قد تعترضه بعض المشاكل. بالإضافة إلى ذلك فإن مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يبدأ فيها الفرد بالتفكير في عمل معين أو تبني فكر سياسي أو ديني معينين بشكل واضح. وهذا ما يجعل المراهق، في هذه المرحلة

بالذات أحوج ما يكون إلى التوجيه الصحيح، والسير به نحو المستقبل الذي يحقق له السعادة، ويعود على المجتمع بالخير الوفير .

فمرحلة المراهقة هي مرحلة حساسة من الناحية الاجتماعية، حيث تشوب العلاقات التفاعلية بين المراهق ووالديه أو مع الكبار بعض الصعوبات، بالإضافة إلى تحمل المراهق في هذه المرحلة العديد من المسؤوليات الاجتماعية كعضو في المجتمع، كما يبدأ المراهق التفكير في الزواج وتكوين الأسرة وما يمكن أن ينجم عن ذلك من ولادة أطفال ومسؤوليات تجاه الأسرة، كل ذلك يجعل لدراسة المراهقة أهمية كبيرة ليس فقط للمراهقين، وإنما أيضا لذويهم (والدين - مدرسين - ووكل من يتعامل معهم)

ولهذا نسعى من خلال دراسة المراهقة إلى فهم المراهق بشكل صحيح ليسهل علينا توجيهه والتعامل معه، كما نحاول مساعدته في أن يفهم ذاته بشكل أكثر واقعية وموضوعية ليتعامل مع الواقع الذي يحيط به بشكل صحيح، وهذا من شأنه أن يوفر للمراهق صحة نفسية سليمة تنعكس بدورها إيجابية على صحة المجتمع.(صباح ابراهيم، 1988، ص569)

9- دور المربي في مرحلة المراهقة

9-1 - مراعاة الفروق الفردية بين الجنسين :

تقوم التربية في وقتنا الحالي على التعليم المختلط بين الجنسين، دون الأخذ بعين الاعتبار الفروق الذهنية والعاطفية والجسمية بين الجنسين، فمن الناحية العاطفية نجد المراهق الذكر يشعر مع يقظة الإثارة الجنسية بتنامي روح السيطرة والهجومية عنده، والرغبة في الاستقلال العاطفي عن الأهل ممزوجة ببعض الكراهية لهم . (عبد الغني الديدي، 1995، ص182)، فإذا كانت الأسرة متسلطة مثلا فإن المراهق يميل إلى الهرب أو إلى الانحراف مع جماعات الرفاق محاولا تأكيد ذاته ورجولته ولو كان بالانحراف .

ولذلك فالتربية هي التي يمكنها أن تحد من هذه الهجومية وتعويضها واستغلالها إيجابيا عن طريق توجيهها نحو النشاطات الاجتماعية المقررة كالرياضة والفنون.

أما بالنسبة للمراهقات تكون حدة الاستقلالية عن الأهل أقل، فتنحدر طابعا هادئا نوعا ما، وهذه الاستقلالية لدى الإناث تكون بغية إثارة الاهتمام بها، ومن أجل كسب التأييد عن طريق الطاعة والانصياع، وهذه الوضعية الأنثوية تجعل الفتاة مقبولة اجتماعيا وأسريا أكثر من الفتى الذي يؤكد ذاته ولو بالعنف والتحدي، في حين أن الفتاة تؤكد ذاتها عن طريق التراجع بهدف الجذب والإغراء. (المرجع السابق ص 183)

أما من الناحية الذهنية فيختلف الذكر عن الأنثى، حيث يميل الذكر إلى التجريد والمنطق والمواد العلمية و الرياضية والمفاهيم العامة الثابتة والتي لا تخضع لمؤثرات العواطف.... وكذا الميل إلى البرهان العقلي والبحث وإلى كل ما هو تقني حسابي، في حين أن الفتاة تميل إلى الحدس والملاحظة والتفكير في الأشياء في مجملها لا تفاصيلها وفي سطحياتها، وهي أكثر انفعالية وهذا ما لا يؤهلها إلى ممارسة القضاء أو الأمور الفلسفية وكل ما يتطلب التجرد من العواطف.

والتربية الصحيحة هي التي تأخذ بعين الاعتبار الفروقات بين الجنسين والتي سبق ذكرها

9-2 - التوعية بخصائص المراهقة وحاجاتها:

يحتاج المراهق إلى توعية بالتغيرات الجسمية التي يمر بها، وما تتركه من انعكاسات نفسية حتى يتمكن من تقبل هذه التغيرات واستيعابها والتأقلم معها، ويتم كل هذا عن طريق التوعية، التفهم والوعظ والإرشاد دون فرض الرأي والتعصب له، لأنه سيؤدي إلى مزيد من التمرد. وهذه التوعية تهدف إلى جعل المراهق يعيش مراهقته دون مشاكل، وذلك عن طريق تعزيز الاختلاط السليم، وتعزيز قيم الشرف والحب والصدقة واحترام الأنوثة و الرجولة واحترام شخصية الشريك، هتك ولا ميوعة ولا انحلال من ناحية، ولا تزم ولا كبت ولا تشدد من ناحية أخرى. (المرجع السابق ص 186)

ومن هنا يجب ان يعتمد المربي على النقاط التالية:

- استثمار طاقة المراهقين في أوجه النشاط الرياضي والكشفي والصحي والثقافي والفني والعلمي والاجتماعي داخل وخارج المدرسة

- احتواء المراهق من قبل ولي الأمر والاستماع إليه أكثر من توجيه الحديث له، وإشعاره بأن حديثه مهم جدا مع توجيهه بطريقة غير مباشرة .
- العمل على نشر الثقافة الصحية وتنمية الاهتمام بالتعرف على نقاط الضعف ووضع البرامج الهادفة التحسين النمو الجسمي .
- العناية بالنمو الفسيولوجي (التنفس - النوم - الشهية للأكل - ضغط الدم - النبض....)
- العناية بالتغذية السليمة والبعد عن الوجبات السريعة التي تؤدي إلى مشاكل صحية لدى المراهق .
- تشجيع المراهق على الابتكار وعلى اختيار التخصص المناسب الذي يتفق مع قدراته وميوله واهتماماته والاهتمام بالمتفوقين والمبتكرين وتنمية قدراتهم.
- تشجيع المراهق على التعلم الذاتي وتدريبه على استخدام الأسلوب العلمي في التفكير .
- ملائمة طبيعة وطريقة التدريس والمعلومات حسب مستوى النمو العقلي للطلاب والتأكد من أن قدراتهم تحتاج دائما إلى الإثارة لتنمو كما ينبغي
- تنظيم مناهج واسعة شاملة للقدرات العقلية والميول المختلفة تهدف إلى النمو العقلي جنبا إلى جنب مع النمو الجسمي والانفعالي والاجتماعي والروحي
- العمل على شغل أوقات الفراغ بما يفيد من الأعمال والهوايات
- تنمية الميل إلى فهم الآخرين ومساعدتهم على تحمل المسؤولية وتعود القيادة والتبعية تنمية شخصيته وزيادة تقبله للمسئولية الاجتماعية
- الحوار الصريح معه حول الموضوعات المهمة.
- تشجيع المراهق على ضبط النفس ومساعدته على الاتزان الانفعالي

- تنمية الاتجاه السليم نحو الجنس الآخر وتزويده بالقيم والمعايير التي تصون عفته.(عادل محمود رفاعي،2014،ص19)

10- أهمية الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق :

تعتبر الرياضة أو الأنشطة الرياضية بصفة عامة وسيلة مساعدة و منشطة و مكيفة لشخصية و نفسية المراهق المتمدرس لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة و تفاعلا في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي تعجز الاسرة على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إنماء و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له. و هذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل المؤسسات التربوية من أجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف و هذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية و النفسية...» (أنور الخولي، 1996، ص41)

ولتوضيح هذه العلاقة ما علينا إلا أن نستدل ببعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض العلماء، حيث اهتم بعضهم بتأثير الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العقلية والنفسية، التي تلعب دوراً هاماً في عملية اندماج واحتكاك المراهق مع الجماعة، هذا ما يسمح له اكتساب التوازن النفسي والاجتماعي.

وحسب العالمان الروسيان " فزاز يارون و صاك " أن التلاميذ المتفوقين من حيث القوة البدنية من نفس السن، هم أكثر ديناميكية من حيث النشاط الرياضي والتحصيل الدراسي، كما لاح الباحث النفساني " روتر " على 3500 تلميذ للمدرسة الابتدائية والمتوسطة في " سان لويس " بفرنسا، استنتج أن التلاميذ الذين يتحصلون على نتائج دراسية جيدة يتمتعون بنمو بدني جيد، ونفس الملاحظات أثبتت على تلاميذ مراهقين في إحدى المدارس الألمانية في مدينة بون.

(VAN SCHGEN 1993 p 379.)

ويتفق " ريتشارد أدلمان " مع " فروي " في اعتبار أن اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للقلق والتوتر الذي هو وليد الاحباط، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحول بصفة مقبولة، ويفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية، ومحاولة تطويرها باستمرار. (محمد الأفندي. 1965 ، ص 444)

فبفضل الرياضة يخفف المراهق الضغوطات الداخلية ذات المنشأة الفيزيولوجية، ويعبر عن مشاكله وطموحاته، كما تجعله يعطي صورة حسنة لكيونته الشخصية وحضوره الجسدي إلى غاية تحقيق رغبة التفوق والهيمنة، وذلك بغرض إثبات صورته المثالية على الآخرين.

بالإضافة إلى هذا فإن الباحث " روزن برغر " يؤكد على وجود التمرينات البدنية والرياضية بالقدرات العقلية والحالة النفسية والاجتماعية التي تساهم في تحسين عملية التوازن النفسي الاجتماعي للمراهق. (VAN SCHAGEN – P 379)

ومن خلال هذه التجارب العملية والنفسية تجدر لنا الإشارة أن سلامة البدن والنمو الجسمي السليم يعني سلامة العقل والتفكير، هذا ما يؤدي إلى هدوء النفس وشعور الفرد يكون واضحاً على سلوكه النفسي والاجتماعي.

كما أن هذه المرحلة تتميز بالإتقان، بسبب الزيادة في سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الفاصل بين المثير والاستجابة، هذا ما يجعل قابلية المراهق للتعلم كبيرة، فمن مظاهر هذه الفترة زيادة المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة والتحمل، لأنها تعتبر أحسن مرحلة لتعليم المهارات الحركية، وتنمية القوة.

وهنا يرى الطالب الباحث أن الأنشطة الرياضية بمختلف أنواعها، هامة وضرورية بكل التلاميذ المتمدرسين ولكل الجنسين، حيث أنها تقيد المراهق فكرياً وبدنياً و نفسياً، ومن أجل التعبير عن المكبوتات النفسية التي تؤدي إلى نوع من التوترات و الاضطرابات النفسية، ومن خلال هذه الأنشطة الرياضية يتزود المراهق المتمدرس، على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع

تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل التخفيف من العبء النفسي، ومجمل الاضطرابات النفسية وعدم اتزان الشخصية، ولعل أحسن ما يقوم به المربين داخل المؤسسات التربوية ،هو تكيف الأنشطة الرياضية داخل و خارج المؤسسات، من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه المراهق بالقلق والملل.

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض هذا الفصل والذي تناول المراهقة، نستخلص انها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد، وتعتبر من المراحل الحساسة وذلك لما يحدث فيها من تغيرات فيزيولوجية وجسمية ونفسية تؤثر بصورة بالغة على الفرد في المراحل التالية من عمره.

وتتسم بمحاولة وصول المراهق إلى التوافق النفسي الاجتماعي والاندماج الاجتماعي قصد تحقيق الذات، والحصول على مكانته الاجتماعية، وذلك بالاستقلال الانفعالي والاقتصادي عن الأسرة، أي الانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس، والانتماء إلى الجماعة، وذلك حتى يكتشف قواه الحقيقية ويفهم ميوله ورغباته واهتماماته الأساسية، وبالتالي يتقبل ذلك ويثق في نفسه ويلبي حاجاته من الأمن وتحقيق الذات.

واستخلصنا كذلك العوامل التي تساهم في تشكيل دوافع المراهق للإقبال على ممارسة النشاط البدني الرياضي، حيث أن الدافع هو مثير داخلي يحرك سلوك الفرد، ويوجهه لتحقيق إشباع حاجة معينة أو لإعادة التوازن لحالته الداخلية، ومن بين الطرق الأكثر ملائمة لتحقيق ذلك هو الاشتراك في النشاطات الرياضية الترويحية .

مرحلة التعليم الثانوي

تمهيد

إن مرحلة التعليم الثانوي تعد حلقة في سلسلة المرحلة التعليمية التي تتوسط التعليم المتوسط والجامعي مما يجعلها مرحلة متميزة من مراحل نمو المتعلمين وهي مرحلة المراهقة. أما حصة التربية البدنية والرياضية فتعتبر المجال الكلي و الإجمالي لحركة الإنسان وكذلك فهي تعمل على تحسين أداء الفرد وإثراء مختلف جوانبه البدنية والعقلية والاجتماعية. و تعتبر التربية من أهم المفاهيم التي عرفها الإنسان منذ وجودها على وجه المعمورة نظرا لما لها من أهمية بالغة في تكوين و رقي المجتمعات، فهي مؤشر حقيقي لمعرفة مدى تقدم وسير أي مجتمع كان نحو البناء والتشييد في مختلف المجالات السياسية والثقافية والعلمية والاقتصادية والرياضية

1- مرحلة التعليم الثانوي:

تعتبر المرحلة الثانوية مرحلة هامة ورئيسية بين التعليم المتوسط والتعليم العالي ،وعالم الشغل فهي تعد مجالا خصبا ومنبعا غزيرا لمد النخبة الرياضية بالرياضيين الموهوبين في شتى الاختصاصات، فعلى قدر الرعاية والاهتمام بهؤلاء الرياضيين تحدد استمرارية الاستثمار في هذه الطاقات والإمكانيات في الأنشطة الرياضية المختلفة فالتدريب المستمر والإعداد الجيد والصقل والتوجيه السليم يمكن الوصول بهؤلاء الطلبة الرياضيين إلى تحقيق الانجاز الرياضي العالي، وما نص عليه قانون المادة الثامنة من قانون تنظيم المنظومة الوطنية على أنه "تعد الممارسة التربوية الجماهيرية جزءا مكملا للبرنامج على مستوى الاهتمام اللازم والنظر إلى درس التربية البدنية والرياضية والنشاط اللاصفي الداخلي والنشاط اللاصفي الخارجي كوحدة متكاملة ، فشهدت الثانويات مرحلتين:

مرحلة السنوات الأولى للاستقلال والتي عكست محدودية انتشار الثانويات ومرحلة اعتماد سياسة ديمقراطية التعليم وانتشار التعليم الأساسي على النطاق الواسع خاصة في القرى والمناطق النائية التي عكست فتح المزيد من الثانويات العامة والمتاقن والثانويات التقنية بحيث يقسم التعليم الثانوي إلى قسمين:

- التعليم الثانوي العام: ويقدم في الثانويات العامة.

- التعليم التقني: ويقدم في الثانويات التقنية والمتاقن.

كما لعب القطاع المدرسي دورا هاما وحيويا في بعث الحركة الوطنية الرياضية.

وبوضع أسس المدرسة في سبتمبر 1980 ، أظهرت الجزائر تمسكها بتكوين جيل جديد، والبنية التي تقترحها هذه المؤسسة التربوية الجديدة تتمثل في ثلاثة أطوار للتكوين(عبد المجيد شعلال . رسالة الماجستير : معوقات ممارسة النشاط الرياضي اللاصفي و وطرائق معالجتها1998 ص28 .) وأصبحت التربية البدنية والرياضية مدرجة في البرنامج الدراسي ابتداء من الطور الأول ولها نفس الأهمية مثل باقي المواد الأخرى .

وباعتبار المؤسسات التربوية أول مؤسسات منظمة ملقنة لممارسة التربية البدنية والرياضية باعتماد أحكام تثبت مرة أخرى مدى الأهمية الكبيرة المعطاة للرياضة في الوسط المدرسي و تمثل ذلك في إعطاء طابع الإلزامية في ممارسة الرياضة ابتداء من الطور الأول من المدرسة الأساسية والنص القانوني واضح في هذا المجال حيث بنص على ما يلي:

- ينبغي أن تكون ممارسة الرياضة حقا وواجبا.

-تنظيم وتطوير الممارسة التربوية الجماهيرية على مؤسسات التربية والتكوين
المادة (07 من قانون 89-03)

وتدوم مرحلة التعليم الثانوي مدة 3 سنوات وتنقضي بشهادة البكالوريا التي تخول للمتحصل عليها الالتحاق بالجامعات ومعاهد التعليم العالي وعليه فان مرحلة التعليم الثانوي مرحلة مهمة من مراحل التعليم في المنظومة التربوية.

2- مكانة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية:

لقد أولت الجزائر اهتمام كبيرا بالتربية البدنية والرياضية وذلك باهتمامها في إعداد الشباب الرياضي من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية وهذا ما يؤيده قانون التربية البدنية والرياضية المتعلق بتنظيم المنظومة التربوية للتربية البدنية في مادته الأولى والثانية والمادة الثالثة فيما يخص الأحكام العامة والأهداف، وكذلك المادة الخامسة والسابعة فيما يخص تنظيم الممارسة البدنية بهدف تنظيم حركة وطنية واسعة تضم كل الجزائريين نظمت فيها لمجال الأشخاص تنمية قدراتهم الطبيعية والمعنوية في سبيل تحقيق العمل لمجتمع سليم يتولى القيام بمهام التنمية للبلاد، ومن هنا كان الانطلاق في بناء الحركة الوطنية (المادة 07 من قانون 89-03) المتعلق بتنظيم المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية وتطويرها)

في التربية البدنية والرياضية ويرى الدكتور -عباس أحمد صالح - أن مرحلة الدراسة الثانوية هي مرحلة اكتمال النضج البدني وارتفاع الكفاءة ، وعليها فان متطلبات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير أرض أكثر خصوبة للنمو الاجتماعي والتعاون والمنافسة وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع الغير والتربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة بالإمكان أن تصبح قوة لها أثر في مساعدة التلاميذ على تكوين أنماط مرضية لحياة تضع

العمل واللعب والتمارين والترويح كل في مكانها الصحيح وتعطي عنايتها لكل هذه المظاهر على حد وبذلك تساعد على إرسال العادات والاتجاهات التي تجعل الطلاب أن يبادروا في توفير الصحة البدنية والقدرة الكافية في الانجاز والاكتساب. والعلاقات الطيبة مع الآخرين، وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.

والمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله باختيار التربية و نوع المناهج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة وبذلك تكون التربية الرياضية عاملا مكملا لشخصيتهم وبنائها بناءا سليما (عباس احمد صالح السمراني .1999. ص.172)

3- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي:

بعد انتهاء الدراسة المتوسطة ينتقل التلميذ أو التلميذة إلى مرحلة الدراسة الثانوية " الطور الثالث"، وهم عادة إما في طور المراهقة أو اجتازوا هذه المرحلة. وفي كلتا الحالتين نجد أن الأمر يتطلب عناية خاصة وتوجها سديدا لتحقيق الأهداف الخاصة للتربية البدنية والرياضية، ولهذا فلا بد للمدرس أن يراعي الأهداف عند الخطة العامة للتربية البدنية والرياضية والتي يسير بموجبها خلال السنة الدراسية لغرض تمشية النشاط الرياضي. فتلاميذ المدرسة الثانوية يكونون عادة في مرحلة المراهقة أو كانوا قد اجتازوها ويمكن تلخيص الأهداف التالية:

- ممارسة الحياة الصحية السليمة وتعريف التلاميذ بحاجات النمو الجسمي السليم في كل من طور المراهقة والبلوغ ودور التربية الرياضية في تحقيق هذه الحاجات.
- تنمية القوة الجسمية وصفات المرونة و الرشاقة وسرعة التلبية و الشجاعة والجد.
- رفع مستوى الكفاءة البدنية في كافة الظروف والأحوال.
- العناية بالقوام الصحيح وملاحظة الأوضاع البدنية الخاطئة في حالتها السكون والحركة والسعي ومعالجة ما قد يصيب الجسم من عيوب في كل من طوري المراهقة والبلوغ ومكافحة العاهات الجسمية ومحاولة إصلاحها بالتمارين والحركات الإصلاحية.

- السعي لرفع الروح الرياضية بين التلاميذ واحترام القوانين (والتعليمات).
- تنمية المهارات الحركية في الألعاب المناسبة.
- تعويد التلاميذ على الطاعة وحب النظام و التعاون مع الجماعة.
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب التلاميذ خلال مزاولتهم الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية في المجتمع داخل المدرسة وخارجها وتدعيم أخلاقهم وإكسابهم الخلق الرياضي في اتجاهاتهم وسلوكهم.
- 1- تهدف إلى تحقيق بعض الأهداف العامة خلال ثلاث سنوات من التعليم الثانوي والتي نمت صياغتها ومراعاة مع خصائص النمو البيولوجي والنفسي للتلميذ ومبنية على قواعد تربوية تعليمية كمعرفة : (القيم الاجتماعية وقواعدها مع احترامه.
- ...الخ) (عبد المجيد شعلان . المرجع السابق . ص 32).

• 3-1- أهداف المجال الحسي الحركي:

- يهدف بشكل خاص إلى تطوير القدرات البدنية والمهارات الحركية ومساعدة التلاميذ لاكتساب القدرات العامة وتحسينها ومنها:
- الإدراك والتحكم في الجسم.
- التعلم التدريجي للحركات متزايدة الصعوبة (حركات معقدة)
- اكتساب سلوكيات حركية منسقة وملائمة مع المحيط وفي كل الوضعيات البسيطة منها:

(المشي، الركض ...) ، والأكثر تعقيدا ذات صبغة مقيدة أو مسلسلة (اجتياز الحواجز - ملامسة الأجهزة التربوية) .

- اكتساب القدرات مثل السرعة ، المرونة ، المطاولة ، القوة ، التحمل ، الرشاقة.

3-2- أهداف المجال الاجتماعي:

العاطفي : تتميز مادة التربية البدنية والرياضية عن باقي المواد الأكاديمية بالعلاقة الديناميكية المبنية على المساعدة والتعاون.

المناقشة وتحقيق أهداف المجال الاجتماعي العاطفي الذي يحاط بنفس الأهمية التي تعطى للأهداف الحسية الحركية.

وعلى هذا يجب إعطاء الفرصة للتلميذ لاتخاذ المواقف والتحكم مع القدرات التالية:

- حب النشاط البدني والرياضي.
- امتلاك الرغبة في بذل الجهد قصد تعويده على التدريب بصفة مستمرة.
- الاندماج في الفوج عن طريق مشاركته في النشاط البدني.
- التحلي بالتصرفات الخلقية و تقبل القوانين واحترامها.
- التعبير عن الانفعالات بطريقة ايجابية :الفرح ، الارتياح ، تقبل الهزيمة.... الخ.
- التحكم في الانفعالات السلبية (العدوانية)
- احترام وتمجيد العمل الجماعي : التعاون، التعامل،.... الخ
- **3-3- أهداف المجال المعرفي:**

تساعد الأنشطة البدنية والرياضية على تحسين القدرات الإدراكية والتفكير التكتيكي خاصة أثناء الألعاب الجماعية واكتساب القدرات الفكرية والمعارف التالية:

- معرفة قوانين الألعاب التي يمارسها
- معرفة تاريخ الأنشطة البدنية والرياضية بصفة عامة.
- فهم أهداف التربية البدنية والرياضية.
- **3-4- المجال المعرفي:**
- توعية التلاميذ بالتغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة المراهقة.
- توعية التلاميذ بثقافة رياضية عامة.
- اكتساب التلاميذ المعلومات الوافية عن قوانين الألعاب وتوضيح أسلوب السلوك الجيد عند المشاركة بالمسابقات.
- **3-5- المجال النفسي:**
- تتميز الجوانب النفسية في مواقف الإثارة في الألعاب الرياضية.

- تعزيز روح القيادة عند التلاميذ والتلميذات. تمكين التلاميذ من ضبط أنفسهم وانفعالاتهم في اتجاه السلوك السلبي خلال المشاركة في السباقات.
- تنمية روح التحلي بالصبر والنظام وحسن التصرف والشجاعة والتضحية والنداء في سبيل الوطن.
- غرس روح الانضباط والتحلي بالمسؤولية (محمد عوض البسيوني. المرجع السابق.ص9)

3-6- المجال الحركي:

- زيادة تطوير القابليات البدنية والتوقع الحركي وسرعة رد الفعل.
- تطوير الجانب المهاري والخططي للألعاب الرياضية المختلفة في دروس التربية.
- البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.
- توفر فرص التدريب وممارسة الألعاب لتطبيق النواحي الفنية لذوي الكفاءات الرياضية.
- تنمية وتطوير اللياقة البدنية والمهارات الحركية.

ولتحقيق ذلك أصبح من واجب مدرس التربية البدنية والرياضية أن يدرك تماما أن التدريبات الرياضية تحتاج إلى تدعيم يتصل بالقيم التربوية بغية تحديد الأهداف العامة والخاصة للنشاط الرياضي المدرسي بنوعيه المنهجي واللاصفي.

4- التربية البدنية والرياضية كمادة دراسية في المرحلة الثانوية:

تعتبر مرحلة التعليم الثانوي من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته ، فقد تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيتهم.

والتلميذ في هذه الفترة يهتم بمادة التربية البدنية والرياضية من أجل الترويح عن النفس وإظهار

قدراته البدنية ، فكان لهذه الأخيرة دور ايجابي في تكوين الشخصية السوية والمنتزعة نفسيا

وفيزيولوجيا ، إضافة إلى الدور الكبير والهام الذي يلعبه المدرس في تجسيد هذه الحصة ميدانيا

وذلك لأهمية الحصة في توطيد العلاقة بين التلميذ والمؤسسة التربوية.

فقد شهدت ممارسة التربية البدنية والرياضية في مختلف الأكاديميات والثانويات تطورا مشجعا راجعا

أساسا إلى المساهمة الفعلية والجدية والعطاء المستمر لخريجي معاهد التربية البدنية والرياضية في

سبيل تطوير الأداء الهادف للنشاط الرياضي بالوسط التربوي.

فالا كماليات والثانويات طبقت فيها المراسيم والنصوص الرسمية التي تنص على إلزامية ممارسة التربية البدنية والرياضية في كل الأطوار التعليمية واعتبارها مادة أساسية كباقي المواد الأكاديمية الأخرى

فهذا أن دل على شيء فإنما يدل على أن مادة التربية البدنية فعلا مادة دراسية لا يمكن الاستغناء عنها في الطور الثانوي لما تحويه من ايجابيات تمنع المراهق وتسد أمامه طريق الانحراف. وحتى يمكن إعطاء فهم للتربية البدنية والرياضية كمادة دراسية يجب الاعتماد على الخبرة الواقعية المشاهدة في الميدان والتي يمكن أن تتمثل في المهارات الأدائية والمعارف المطلوبة والأساسية لممارسة الرياضة وأيضا الاتجاهات والميول التي يحملها الفرد تجاه الأنشطة البدنية بشكل عام واتجاه الألوان وأنواع الرياضة المختلفة بشكل خاص.

ويعتقد "لوسون و بلاسيك 1981" م أن ما ندرسه يتوقف على عاملين أساسين هما: خصائص التلاميذ وطبيعة المادة الدراسية فإذا ما دمج هذان العاملان معا فان مفهوم برنامج التربية البدنية والرياضية ، يمكن أن يتضح لنا تحديد أهداف التربية البدنية والرياضية ويتم تحديد أهداف برامج التربية البدنية والرياضية حسب أسس علمية مضبوطة (شعلان عبد المجيد . المرجع السابق .ص46). و يرى كل من "محمد الحماحي" و " أمين الخولي " ما يلي:

"إن أهم الأسس التي يتم في ضوءها تحديد برامج التربية الرياضية هي للبناء الاجتماعي للدولة وهو ارتباط الأهداف التربوية بالنظم الاجتماعية للمرحلة التعليمية وطبيعة التلاميذ و حاجاتهم تحدد أهداف برامج التربية الرياضية، دراسة خصائص نمو التلاميذ، أي دراسة الأفراد الذين يعدلهم البرنامج (أمين انور خولي ومحمد الحمادي. 1996 .ص47). يلتمس الباحث من هذا أن عملية تحديد الأهداف للتربية البدنية والرياضية مرتبطة بعدد من الأسس وهي ارتباط الأهداف بالنظم الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية وطبيعة التلاميذ وتطلعاتهم وحاجاتهم بالنسبة لكل مرحلة تعليمية ، ودراسة مميزات وخصائص نمو المتعلمين.

5- علاقة التربية البدنية والرياضية بالمواد الأكاديمية الأخرى:

تساهم مادة التربية البدنية والرياضية مع بقية المواد الأكاديمية الأخرى في تحقيق الغايات التربوية للمنظومة التربوية وربط المدرسة بالمجتمع.

وفي هذا الصدد يقول "الان هيربراد Alian herbrd " مايلي :

تشارك التربية البدنية والرياضية مع المواد الأخرى في عمليات التعبير والتطبيق، وان هذه التطبيقات المفتوحة على الحياة تكون مناسبة للتحقيق بطريقة ملموسة على الشيء الذي تعلمه التلاميذ خلال الأطوار التعليمية (ابراهيم عصمت مطوع. 1995 ط.1 ص.238،239).

وترى "عنايات محمد احمد فرح" بان درس التربية البدنية والرياضية يدخل ضمن المواد الدراسية الأخرى في المدارس ويكمل العملية التعليمية والتربوية اليومية والتي يمكن تلخيصها في:

الوحدة بين النظري والعملي وربط المدرسة بالحياة .

نشاط التلميذ المستمر الفعال الواعي تحت القيادة الواعية للمدرس .

التناسق بين عمليتي التعليم والتربية وربطها بالمواد الدراسية الأخرى والمختلفة.

يستكشف الباحث من مادة التربية البدنية والرياضية .

وتتميز بخصائل تعليمية وتربوية هامة يستفيد منها المراهق والمدرسة والمجتمع من خلال

استعماله الأنشطة البدنية والرياضية كقاعدة و وسيلة في تحقيق غايات التربية العامة.

وتنصب الركيزة الأساسية لمادة التربية البدنية و الرياضية في دراسة ظاهرة حركة الإنسان

ونشاطه البدني الذي يهتم به كذلك المواد الأكاديمية الأخرى.

5-1- العلاقة التربوية بين المدرس والتلميذ في التربية البدنية والرياضية:

إن دور ومكانة المدرس لأي مادة دراسية مهم في العملية التعليمية والتربوية وللعلاقة التربوية

بين المدرس والتلميذ الجزء الأهم في ذلك. يقول "عدنان درويش حلون " ان العلاقة المميزة

بين مدرس التربية البدنية والرياضية لها تأثير كبير على النمو الاجتماعي والنفسي للتلاميذ

فإذا أراد معاونتهم فعليه أن يدرك أهمية أن يكون حساسا اتجاه الصعوبات التي تواجههم وان

يتعامل معهم كأفراد منفصلين ومختلفين بعضهم عن البعض .

وبسبب العلاقة الحميمة بين التلميذ ومدرس التربية البدنية والرياضية فان مدرس التربية البدنية يعد من أبرز أعضاء هيئة التدريس بالمجتمع تأثيرا في تشكيل الأخلاق و القيم لدى التلميذ.

6 - برنامج التربية البدنية والرياضية :

* تحقيقا لمبدأ الاستمرار والتكامل والنمو يجب أن تهتم المدرسة الثانوية وبالدرجة الأولى بتتمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ في المرحلة الثانوية.

* يراعي استبعاد بعض الرياضات غير المناسبة للإناث مثل رفع الأثقال والملاكمة و المصارعة وتتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في كرة السلة و الكرة الطائرة وغيرها من الرياضات المدرسية.

* ألعاب جماعية وزوجية وفردية وشعبية مثل كرة القدم والسلة واليد.

* ألعاب القوى مثل الركض والوثب العالي والطويل والثلاثي والوثب بالحواجز والقفز بالزانة ورمي القرص والرمح والجملة.

* السباحة والرياضات المائية.

* المعسكرات والرحلات.

* الرقص الحديث.

7- توزيع الحصص في كل مادة:

يعتمد هذا التوزيع على العوامل التالية:

- يجب أن تكون الحصص الخاصة لمادة معينة كالجري أو لعبة جماعية متقاربة جدا حتى

لا تتسى مكتسبات الحصة السابقة عندما تبدأ الحصة الموالية.

يجب تجميع الحصص بطريقة تسمح بإعادة تعلم هذه المادة مرتين في السنة إن أمكن.

يجب تجنب جمع الحصص بعدد قد يتسبب استعمال إمكانيات التحول من مادة إلى أخرى

حسب الأدوار . (محمد عوض البسيوني وفيصل ياسين الشاطي.ص.149،148)

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض هذا الفصل والذي تناولنا فيه مرحلة التعليم الثانوي، التي تعتبر بحق من أصعب المراحل التي يمر فيها نمو الفرد أو التلميذ بصفة مذهلة، وكذا تميز هذه المرحلة بأنها المنعرج الحاسم في تكوين شخصية التلميذ، وبأنها تتوسط مرحلتين عمريتين هامتين جدا في حياة أي فرد، إلا وهما الطفولة والرجولة، وكذا مرحلة التعليم الثانوي بين مرحلتين المتوسط والجامعة.

وكذلك بينا أن التربية البدنية والرياضية هي جزء بالغ الأهمية من التربية العامة، فهي ذلك المجال الحيوي الذي يمارس من خلاله الفرد كل النشاط الحركي، وهي تعتبر من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلتها تطورت عما كانت عليه، فصارت عملية محضة يستفيد منها صحيا، و تنمو خلالها مهارات الفرد الحركية الأساسية و تنصهر العلاقة الإنسانية بفضل النشاط، وترجعه ليمارس المسؤولية المدنية ممارسة علمية كما تعتبر من أنسب الطرق التي تساهم في زيادة التحصيل لدى هذا الأخير وتزوده بأنواع الخبرات، لذا تكتسب الرياضة دورا هاما وبالغا في تربية وتنشئة الفرد خصوصا في مرحلة التعليم الثانوي.

الباب الثاني

الجانب الميداني

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

انطلاقاً من أهداف البحث و المشكلة المطروحة في الدراسة، والمتمثلة في معرفة اثر برنامج التروبيحي الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وللوصول إلى حل هذه المشكلة، وتحقيق الأهداف المرجوة من الدراسة، اتبعت الخطوات المنهجية التالية :

1. الدراسة الاستطلاعية :

1.1. خطوات بناء أداة جمع البيانات :

الخطوة الأولى: الدراسة الاستطلاعية:

تعد هذه الخطوة من الخطوات الرئيسية التي يقوم بها الطالب الباحث أثناء دراسته لموضوع بحثه، حيث تساعد هذه الدراسة على جمع كل المعلومات والحقائق التي تخص موضوع بحثه، كما تحدد له الطرق العلمية التي بواسطتها دراسة الموضوع كما تمثل اللبنة الأولى للدراسة الأساسية والتي من خلالها تمكن الطالب الباحث من إيجاد مرتكز علمي واقعي.

حيث كانت الدراسة الاستطلاعية في الفترة من 11 / 11 / 2018 حتى 15 / 11 / 2018 /

22 على عينة من تلاميذ المرحلة النهائية في ثانوية الشهيد مفتي عبد القادر بالمدينة، والتي بلغ قوامها (40) تلميذ وهم عينة مماثلة للمجتمع الأصلي ومن خارج عينة البحث الأساسية. واستهدفت هذه الدراسة:

- 1- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في إجراء البحث.
- 2- معرفة الطرق الصحيحة لإجراء القياسات وتحديد زمن الإجابة على المقاييس.
- 3- التأكد من كفاءة المساعدين وتدريبهم على الدقة في متابعة التلاميذ.
- 4- إيجاد المعاملات العلمية المتغيرات البحث.
- 5- التعرف على المشكلات التي قد تواجه الباحث أثناء التطبيق والتأكد من صلاحية المكان لتنفيذ البرنامج.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية على التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة وطرق القياس، والتأكد من المعاملات العلمية المتغيرات البحث، وتجهيز استمارات تسجيل القياسات للقياسين القبلي والبعدي.

الخطوة الثانية : الإطلاع على الأدب التربوي

تعتبر مرحلة أساسية لتصميم وبناء المقاييس، وذلك باعتبار أن الخاصية المقاسة ينبغي أن تستند على أساس نظري يفسرها، وقد تضمن الأدب التربوي مختلف الدراسات والمواضيع والكتب والمجلات والدوريات التي لها علاقة بموضوعنا (القلق).

الخطوة الثالثة: الإطلاع على المقاييس والاختبارات

بعد ذلك تم الإطلاع على مختلف الاستبيانات و المقاييس النفسية التي أعدت لقياس ظاهرة القلق عند التلاميذ المتمدرسين في الأطوار الثانوية، كما تم الإطلاع على الدراسات السابقة التي أفادتنا كثيرا في التعرف على الأدوات المستخدمة لقياس القلق .

الخطوة الرابعة: صياغة الصورة الأولية للأداة (مقياس القلق) وعرضه على المحكمين:

بعد صياغة بنود مقياس القلق لتايلور تم عرضه على مجموعة من المحكمين بلغ عددهم (6) أساتذة منهم (03) محكمين من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بقسنطينة 02 ومحكمين اثنين (02) من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بالمسيلة ومحكم (01) من جامعة المدية معهد علم النفس.

ولقد اتفقوا بأن المقياس يتناسب مع إشكالية الدراسة وفرضياتها، أما الملاحظة التي أجمع عليها المحكمين هو إعادة الصياغة اللغوية لبعض البنود .

2. المنهج المتبع :

يعرف المنهج بأنه عبارة عن مجموعة العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه (Mourice Angers -1996.P.58) و بالتالي فالمنهج ضروري للبحث إذ هو الذي ينيير الطريق و يساعد الباحث في ضبط أبعاد و مساعي و أسئلة و فروض البحث (Jean Claude

COMBESSIE - 1996-p.09)

و نظراً لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بمدى تأثير البرنامج الترويحي الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، حيث اعتمدت هذه الدراسة على المنهج التجريبي بعينتين تجريبية وضابطة، والذي يلاءم طبيعة الموضوع.

3. مجتمع وعينة البحث :

يُعرف المجتمع الأصلي للدراسة: بأنه الجماعة التي يهتم بها الباحث والتي يريد أن يخلص إلى نتائج قابلة للتعميم عليها، وهو المجتمع الذي له خاصية واحدة على الأقل تميزه عن غيره من المجتمعات أو الجماعات.

وتتميز المجتمعات الأصلية بمجموعة من الميزات منها:

1. المجتمعات الأصلية متفاوتة بحجمها صغيراً وكبيراً.

2. تعيش المجتمعات الأصلية في حدود زمانية ومكانية محدودة.

3. غالباً ما يصعب على الباحث تناول المجتمع الأصلي كاملاً بالبحث والدراسة، وهذا ما يدعو الباحث إلى اختيار عينة ممثلة للمجتمع الأصلي.

وقد تم تحديد مجتمع الدراسة الأصلي بمتغيرات بحثنا و الذي تم على تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي (السنة الثالثة) في ثانوية الشهيد مفتي عبد القادر بجواب ولاية المدية ، والذي بلغ عددهم (142 تلميذ)
عينة البحث:

العينة هي فئة تمثل مجتمع البحث " **Population Research** " أو جمهور البحث، أي جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد، أو الأشخاص، أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. (رجاء وحيد دويدري . 2000. ص183)

ويجب أن تكون قادرة على أن تمدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل، بمعنى تحتوي العينة المختارة على جميع مميزات وخواص المجتمع الأصلي. فالعينة كما ذكرها محمد

عبد الحميد: "هي جزء من المجتمع الكلي المراد تحديد سماته، ممثلة بنسبة مئوية حسابها طبقا للمعايير الإحصائية، وطبيعة مشكلة البحث، ومصادر بياناته".

حيث تمت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، والذين اختيروا بطريقة مقصودة وتمثلت في:

- عينة التجربة الاستطلاعية ب: 40 تلميذ .
- عينة البحث الأساسية ب: 40 تلميذا. موزعة على :
- (20) تلميذ عينة تجريبية، الذين يخضعون للبرنامج الترويحي الرياضي.
- (20) تلميذ عينة ضابطة، لا يخضعون للبرنامج الترويحي الرياضي

| المتغيرات | الذكور | الإناث | المجموع |
|--------------------|--------|--------|---------|
| المجموعة التجريبية | 10 | 10 | 20 |
| المجموعة الضابطة | 10 | 10 | 20 |

الجدول رقم(02) يمثل عدد و توزيع العينة المدروسة

4. مجالات البحث :

- المجال البشري : أجريت الدراسة على تلاميذ السنة الثالثة ثانوي و البالغ عددهم (40) تلميذ.
- المجال المكاني: أجريت الدراسة في ثانوية الشهيد مفتي عبد القادر بجواب ولاية المدية.
- المجال الزمني : شرعنا بدايةً في العمل بالنسبة للجزء النظري بعد تحديد موضوع البحث ، ومن ثم اتجهنا للجزء الميداني .

الوقت المخصص لإجراء الدراسة الأساسية فكانت في بداية 2015 الى نهاية 2019

5. متغيرات البحث:

تضمن البحث المتغيرات الآتية:

المتغير المستقل:

ويتمثل في البرنامج الترويحي الرياضي التربوي .

المتغير التابع:

ويتمثل في : مستوى القلق.

1.5. ضبط متغيرات البحث:

"إن أي دراسة يقوم بها باحث تتطلب ضبط للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات الأخرى، حتى لا تؤثر في نتائج البحث، وبدون هذا تصبح النتائج التي توصل إليها الباحث مستعصية على التحليل والتصنيف و التفسير" (محمد بوعزيز 2017)، ويذكر محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب أنه يصعب على الباحث أن يعترض على المسببات الحقيقية للنتائج، بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة. (أحمد بن قلاوز تواتي. 2008. ص 177) و انطلاقا من هذه الاعتبارات عمل الطالب الباحث على ضبط متغيرات البحث:

- ضبط متغيرات العمر و الوزن والطول الزمني لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية).

تعتبر هذه المتغيرات (السن، الطول، الوزن) من المتغيرات المؤثرة على الحالة النفسية للتلاميذ. حيث قام الباحث باستخدام اختبار (ت) للكشف عن دلالة الفروق بين متوسطي هذه المتغيرات للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول رقم (03) يبين مدى تجانس بين العنيتين الضابطة والتجريبية

| المتغير | الضابطة (ن=20) | | التجريبية(ن=20) | | ت المحسوبة | ت الجدولية | مستوى الدلالة |
|-------------------|----------------|-------|-----------------|-------|------------|------------|---------------|
| | ع | س | ع | س | | | |
| العمر الزمني(سنة) | 18.23 | 8.52 | 18.31 | 9.51 | 1.54 | 2.10 | غير دال |
| الطول (م) | 1.73 | 0.01 | 1.71 | 0.00 | 0.76 | | غير دال |
| الوزن (كغ) | 77.21 | 46.54 | 76.51 | 44.51 | 0.35 | | غير دال |

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) الخاص بين مدى تجانس بين العينتين انه لا توجد فروق معنوية بينهما، قبل إجراء التجربة الرئيسية، حيث كانت قيمة (ت) المحسوبة لكل المتغيرات اصغر من (ت) الجدولية، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 18، مما يؤكد على تجانس و تكافؤ العينتين قبل إجراء التجربة .

- ضبط متغير القلق لأفراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية للقياس القبلي).

تم التحقق من تجانس المجموعتين في الاختبار القبلي (للقلق) باستخدام اختبار مان وتني U للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

جدول رقم (04) يبين قيمة مان وتني U للفرق بين متوسطي رتب المجموعتين في متغير القلق للقياس القبلي.

| المتغير | الضابطة (ن=20) | | التجريبية(ن=20) | | قيمة مان وتني U | قيمة z | القيمة الاحتمالية ASYMP SIG | مستوى الدلالة |
|---------|----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------------|--------|-----------------------------|------------------|
| | متوسط الرتب | مجموع الرتب | متوسط الرتب | مجموع الرتب | | | | |
| القلق | 10.32 | 103.12 | 10.88 | 107.00 | 48.00 | -0.241 | 0.823 | غير دال إحصائياً |

قيمة (u) الجدولية عند (د.ح = 10) عند مستوى الدلالة (0.05) تساوي (23.00).

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة مان وتني بلغت (48.00) وهي قيمة اكبر من الجدولية (23.00) وهذا ما تشير إليه القيمة الاحتمالية sig (0.823) والتي هي اكبر من (0.05)، ويفسر ذلك انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في متغير القلق مما يشير إلى تكافؤ المجموعتين في هذا المتغير.

- ظروف الدراسة والعوامل المصاحبة لها:

تمت الدراسة وفق البرنامج المسطر مسبقا دون تسجيل أي خلل.

6. أدوات البحث:

لإجراء هذه الدراسة قام الطالب الباحث بإعداد أداة جمع البيانات و التي تناسب موضوع الدراسة و تتماشى مع إشكالاتها و فرضيتها. و قصد اختبار فرضيتها و الإجابة على أسئلتها قمنا بإعداد برنامج تروحي رياضي تربوي وتطبيق مقياس القلق (مقياس تايلور للقلق الصريح)

و بما أن المعني بالبحث كانت له تجربة مهنية في نفس المؤسسة التربوية (ثانوية الشهيد مفتي عبد القادر) لحوالي (7) سنوات، الأمر الذي سهل في إجراء وتطبيق أدوات البحث المطلوبة بكل أريحية

7. الأسس العلمية لأدوات البحث :

1.7. صدق مقياس القلق:

أ - صدق المحكمين :

قام الطالب الباحث بعرض المقياس على مجموعة من الأساتذة الخبراء متكونة من (6) أساتذة. علما أنه قدّم إليهم ملخص من البحث يحوي (مقدمة البحث، أهداف البحث، مشكلة البحث، وفرضيات البحث) .

وبعد ما قام جميع المحكمين بالإطلاع على المقياس وإبداء جملة من التعليقات والملاحظات عليها. حيث تم الالتزام بما تم تقديمه من ملاحظات وتعديلات.

ب . صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بواسطة برنامج (SPSS) ،من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون " للمقياس وبين كل محاوره، وهذا ما يؤكداه الأغا،محمود"على انه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الأهداف ودرجة الاختبار الكلية وكذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الأهداف الكلي الذي تنتمي إليه"(الأغا إحسان الأستاذ محمود، 1999) . حيث تبين بعد الحساب أن جميع فقرات القلق (50)فقرة قد حققت ارتباطات دالة إحصائيا ،حيث بلغت أدنى قيمة (0.709) وأعلى قيمة (0.925) وهذا مايدل أن المقياس يتمتع بصدق اتساق داخلي عال ما يطمئن الطالب الباحث على استخدام المقياس

ب- الصدق الذاتي :

جدول رقم (05) يبين معامل الارتباط للقلق

| معامل الارتباط | عدد الفقرات |
|----------------|-------------|
| 0.923 | 50 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بلغ 0.923 وهو معامل قوي وهذا ما يشير ان الأداة صادقة لما وضعت لقياسه.

2.7. ثبات مقياس القلق:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه ، فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.(مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص152) ولحساب معاملات ثبات المقياس بفقراته (50) ، يعتبر معامل ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية من أهم أدوات القياس حيث تم حسابه بواسطة استخدام البرنامج الإحصائي SPSS. (محمد بوعزيز 2017)

أ - معادلة ألفا كرونباخ :

جدول رقم (06) يبين معامل الثبات الكلي باستخدام ألفا كرونباخ في مقياس القلق

| Cronbach's Alpha | عدد الفقرات |
|------------------|-------------|
| 0.859 | 50 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل ألفا كرونباخ بلغ 0.859 وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير المقياس إلى تمتعه بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة

ب -التجزئة النصفية :

تم حساب الثبات الكلي لمقياس القلق بحساب معامل الارتباط بين درجات الأسئلة الفردية ودرجات الأسئلة الزوجية، ثم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة " بيرسون براون باستخدام البرنامج الإحصائي (spss)

جدول رقم (07) يبين معامل الثبات مقياس القلق بالتجزئة النصفية

| التجزئة النصفية | | عدد الفقرات |
|---------------------------------|----------------|-------------|
| معامل الارتباط (Spearman-Brown) | معامل الارتباط | |
| 0.909 | 0.831 | 50 |

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بلغ 0.831 وهو معامل قوي في مقياس القلق وهذا ما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات قوي وهذا ما يطمئن الطالب الباحث باستخدام هذا المقياس في الدراسة .

8. بناء وخصائص البرنامج الترويحي الرياضي التربوي المقترح :

محتوى البرنامج:

بعد الاطلاع على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأراء الخبراء تم اختيار مجموعة من الألعاب الرياضية الترويحية المناسبة لطبيعة العينة والإمكانات الموجودة تم توزيعها كوحادات للبرنامج المقترح.

- أهداف البرنامج :

لكل برنامج ترويحي رياضي أهداف محددة يحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تحقق الفائدة المرجوة من إعدادة ولذل يهدف البرنامج المقترح إلى تحسين بعض النواحي السلوكية لدى التلاميذ وإكساب صفات شخصية مرغوب فيها ومنها :

- الحد و التخفيف من القلق لدى التلاميذ .
- تحسين الحالة الصحية النفسية للتلاميذ.
- تحقيق الاسترخاء العضلي والعصبي.
- تجديد نشاط وحيوية الجسم ،وتتمية اللياقة البدنية.
- تحقيق السعادة والترويح عن الذات.
- أسس وضع البرنامج الترويحي الرياضي التربوي المقترح :

1. أن تتناسب أوجه النشاط مع طبيعة التلاميذ من حيث استعداداتهم وقدراتهم ومهاراتهم الحركية

2 . تنوع أوجه الأنشطة الرياضية وذلك حتى يتمكن التلاميذ من اختيار ألوان النشاط التي تشبع ميولهم وحاجاتهم والتي تتماشى مع اتجاهاتهم

3 . أن يكون لأي لون من الأنشطة عدة مستويات من حيث السهولة والصعوبة حتى يجد كل تلميذ المستوى الذي يناسب قدراته وذلك من خلال مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.

4. أن تتناسب أوجه الأنشطة مع الإمكانيات المتاحة من ملاعب وأدوات ووسائل ترويحية

5. تحقيق مبدأ الأمن والسلامة

6. أن تحقق أوجه النشاط المرجوة منه عندما يقبل التلاميذ على الاشتراك فيه

7. أن يكون أداء التمرينات متدرجا من السهل إلى الصعب و من الطييء إلى السريع و من البسيط إلى المركب

8. الاهتمام بإتاحة الفرصة للانتقال من الأجهزة والأدوات بأي طريقة يفضلها التلاميذ للتعرف على حركات متنوعة على الأدوات والأجهزة.

9. الاهتمام بالأنشطة المتعددة والبسيطة والتي تستخدم في أسلوب دمج عدة حركات أساسية مثل(جري، وثب، مشي) مع استخدام التنوع والتجديد في الأدوات المستخدمة لبعث السرور والبهجة.

الأدوات المستخدمة:

تم استخدام بعض الأدوات المتاحة في المكان وعمل بعض الأدوات البديلة وتوفر ما يمكن (كرات مختلفة الأحجام والألوان - أطواق - حبال - كرات - صناديق).

التوزيع الزمني:

بالرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة وآراء الخبراء حدد الباحث الزمن الكلي لتنفيذ البرنامج الترويحي المقترح في عدد (20) حصة و (60 دقيقة) في كل حصة، تم توزيعها كالتالي:

أ- الجزء التمهيدي: والذي يهدف إلى:

- 1- إعداد الجسم وهيئته بدنيا وفسولوجيا ونفسيا لتقبل العمل في المرحلة التالية.
- 2- محاولة الوصول إلى أحسن الطرق للانتقال للجزء التالي مع إدخال روح المرح في التعليمات ليكون هناك انطباع سار للمشاركين.
- 3- زيادة الأنشطة الترويحية تدريجيا.
- 4 - الإعداد الجيد لتلافي الإصابات التي قد يتعرض لها التلميذ أثناء الأداء ومن الممكن أن تتمثل تمارينات الإحماء في الأشكال التالية:
 - تمارينات الجري باختلاف أنواعها (جري تتابع - حواجز - جري في الساحة)
 - ألعاب صغيرة في شكل مسابقاتويتعلق زمن الإحماء أو الجزء التمهيدي بالظروف المحيطة بالجو، أي أنه كلما كان الجو باردا طالت مدة هذا الجزء بحيث لا تظهر أي أعراض للتعب ومدته (15) دقائق.
- ب- **الجزء الرئيسي:** والذي يهدف إلى المحافظة على الحالة البدنية والفسولوجية وتحسين الحالة النفسية والاجتماعية للتلاميذ باستخدام مجموعة من الألعاب الرياضية الهادفة التي تهدف إلى الترويح، والتقليل من الضغوط النفسية، والتي من أبرزها القلق. وتكونت من مرحلتين أعطيت تدريجيا على مدى الفترة الزمنية الكلية (40 د) للبرنامج وهما كالتالي:
- **المرحلة الأولى:** اشتملت على كثير من التمارينات البدنية الحرة والتمارين بالأدوات والتي تزيد من كفاءة عمل العضلات الكبيرة كعضلات الذراعين والرجلين والجذع والبطن والرقبة.
- **المرحلة الثانية:** اشتملت على كثير من الألعاب الترويحية لكرة القدم وكرة اليد وكرة السلة والكرة الطائرة وألعاب ترويحية مختلفة في جميع النشاطات، ويجب أن يتوفر في الجزء الرئيسي ما يلي:

1. تنوع التمارينات وتغيرها وفقا للمجموعات العضلية العاملة حتى يمكن تلافي تحمل بعض العضلات أو المجموعات العضلية للجهد لمدة طويلة .
2. في حالة تعليم مهارة رياضية سهلة وأساسية فإنه يجب محاولة الوصول إلى تعلم الشكل الكامل للمهارة أولا ثم أداء الألعاب بطريقة صحيحة .
3. تؤدي التمارينات التي تحتاج إلى متطلبات عالية من التركيز ورد الفعل والتوافق العضلي

العصبي في النصف الأول من الجزء الرئيسي لأن الجهاز العصبي يكون في حالة غير مجهدة.

4. يتخلل الأداء الحركي للأنشطة الترويحية الرياضية تمرينات للتهدئة والاسترخاء وتمرينات للتنفس كراحة إيجابية نشطة.

ج- الجزء الختامي:

قد راعى الباحث أن يعقب فترة التدريب الأساسية فترة تهدئة متدرجة وذلك باستخدام المشي والجري الخفيف، وهدف إلى:

1. الوصول بحالة الجسم إلى ما كان عليه في حالة الراحة.
2. اختيار التمرينات بحيث تزيد من اهتمام الفرد ولا تبعده على أدائها بل تعمل على إمكانية قيامه بأدائها مرة أخرى بنفسه.
3. تنتهي الوحدة بتحية رياضية
4. مدة هذا الجزء (5) دقائق

أساليب تنفيذ البرنامج الترويحي الرياضي المقترح:

يتوقف تنفيذ البرنامج المقترح على الباحث والتلميذ ومدى قدرة كل منهما على تفهم الآخر والاستجابة ولقد استخدم الباحث في تنفيذ برنامج الترويح الرياضي الترويبي الأسلوب المباشر والغير مباشر.

الأسلوب المباشر:

وفيه يظهر دور الباحث في البرنامج فهو المصمم للبيئة التي سوف يؤدي فيها الأنشطة الترويحية الرياضية بشكل يشجع فيه الأداء الفردي عن طريق إرشاد وتوجيه التلميذ من نشاط إلى نشاط آخر من خلال إجراءات معينة ينطلق فيها التلميذ بحرية كاملة لاكتساب الخبرة.

الأسلوب الغير مباشر:

من الطرق الحديثة التي ترمي إلى جعل التلميذ يتعلم من خلال اعتماده على نفسه ومن خلال جهده الذاتي وخبراته الشخصية، ومن ثم فإنها تسمح للفرد أن يمارس من خلال مستوى قدراته

وخبراته و نشاطه الذهني و الحركي من اجل الوصول إلى الهدف المنشود والباحث أثناء أدائه لهذا الأسلوب يعتبر الموجه والمرشد ليجنب التلميذ الوقوع في الأخطاء.

نموذج لوحدة يومية

الزمن: 60 د

وحدة رقم : 04

هدف الوحدة : تناقل الخبرات المعرفية بين التلاميذ

الزمن: 60

| الأدوات المستعملة | المدة | وضعية التعلم | مراحل التعلم |
|--|-------|--|-------------------|
| كرات - صفارة - ميقائية - شواخص - أطواق - صدريات .. | 15 د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - جرى خفيف حول الملعب حسب اتجاهات مختلفة مع التغيير عند الإشارة - لعبة شبه رياضية' التمريرات العشرة) - تمارين التمديد والإطالة. (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات - صفارة - ميقائية - شواخص - أطواق - صدريات .. | 40 د | لعبة سباق الحيوانات وصف اللعبة: يقف التلاميذ في أربع قطارات وعندما ينادي الأستاذ أسم أحد الحيوانات يجري أربعة الأوتل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة. لعبة إشارة المرور ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما يرفع الأستاذ العلم الأخضر يجري الأطفال بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يجري الأطفال ببطء وعندما يرفع العلم الأحمر يقف الأطفال وهكذا | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

توزيع محتوى البرنامج: جدول رقم(08) يبين توزيع حصص البرنامج

| نوع الحصة | عدد الحصة | حجم كل حصة | مجموع الحجم الساعي |
|-------------------------|-----------|------------|--------------------|
| حصص توعوية (تحضير نفسي) | 02 | 1سا | 2سا |
| حصص الإعداد البدني | 02 | 1سا | 2سا |
| حصص ترويحية | 16 | 1سا | 16سا |

لقد تم توزيع البرنامج إلى ثلاثة حصص رئيسية تماشياً مع أهداف البرنامج حصص توعوية حيث تعتبر بمثابة تحضير نفسي لعينة الدراسة و حصتين للأعداد البدني، وفي الأخير حصص ترويحية (16)

- محتوى البرنامج: يحتوي البرنامج على (20) حصة موزعة على حصتين في الأسبوع .
جدول رقم (09) يبين البرنامج الترويحي الرياضي المقترح

| الحصص | الأهداف | المدة |
|-------|--|-------|
| 1 | حصة تعارف وشرح محتوى البرنامج | 1سا |
| 2 | تهيئة نفسية (تحضير نفسي لممارسة النشاط الرياضي). | 1سا |
| 3 | تحضير بدني عام | 1سا |
| 4 | تنمية الجانب الحسي حركي | 1سا |
| 5 | معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع | 1سا |
| 6 | العب ترويحية حرة من اختيار التلاميذ | 1سا |
| 7 | إتقان العمل وسرعة الإنجاز. | 1سا |
| 8 | تنمية التوافق البصري والحركي | 1سا |

| | | |
|----|--|-----|
| 9 | العاب ترويحية حرة من اختيار التلاميذ | 1سا |
| 10 | تنمية التوافق البصري الحركي | 1سا |
| 11 | التوازن والدقة في الحركة | 1سا |
| 12 | التركيز في التسليم والاستلام | 1سا |
| 13 | العاب ترويحية حرة من اختيار التلاميذ | 1سا |
| 14 | تناقل الخبرات المعرفية بين التلاميذ | 1سا |
| 15 | النشاط العام وتنمية الفكر والتعاون | 1سا |
| 16 | التعاون والحركة العامة والتفكير بأساليب مبتكرة | 1سا |
| 17 | العاب ترويحية حرة من اختيار التلاميذ | 1سا |
| 18 | تنمية الدقة والانتباه والتركيز | 1سا |
| 19 | تنمية اليقظة وسرعة التخيل. | 1سا |
| 20 | العاب من اختيار التلاميذ | 1سا |

- تقييم البرنامج:

اعتمد في عملية التقويم على مجموعة من الإجراءات و الآليات منها:

- **تقييم تشخيصي أولي:** قام الطالب الباحث بعملية تقويم أولية وذلك من خلال الأسئلة

والمناقشات والآراء حول محتوى البرنامج على العينة التي سوف يطبق عليها البرنامج، وما

يتمشى مع ميولاتهم ورغباتهم، واحتياجاتهم النفسية، بالإضافة إلى الاختبارات الميدانية والتي

تمثلت في الاختبارات القبليّة .

- **تقييم تتبعي:** تطبيق البرنامج بتقويم هذا البرنامج من خلال ملاحظة سلوكيات وردود أفعال

العينة المستهدفة.

- **تقييم ختامي:** تقويم في نهاية كل حصة، وذلك من خلال المناقشة وفتح الحوار مع التلاميذ فيما يخص شعورهم وإحساسهم بالراحة النفسية، إضافة إلى نوع الألعاب والتمارين المستخدمة في الحصة.

- **تقييم نهائي:** بتطبيق الاختبارات التي أعدت لذلك و المتمثلة في الاختبارات البعيدة للدراسة من خلال المقياس المعد لقياس (القلق).

- **الأسس العلمية للبرنامج :**

- **الصدق :**

كان هناك عرض البرنامج على مجموعة من خبراء (أساتذة مختصين في علم النفس الرياضي، والصحة و التدريب الرياضي متكونة من (6) أساتذة من معاهد التربية البدنية و الرياضية.

-**الموضوعية :**

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب، و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الطالب الباحث من أحكام(عبد الرحمن محمد عيسوي. 2003 . ص 332).

وترجع موضوعية البرنامج في الأصل إلى النقاط التالية:

- اختيار النشاط تم وفقا لميولات ورغبات ودوافع العينة المستهدفة، دون إغفال توجيههم وإرشادهم نحو نوع النشاط الذي يتفق مع حاجاتهم واستعداداتهم وقدراتهم النفسية و البدنية ،ومستوى نضجهم.

- تم تخطيط البرنامج وفقا لأسلوب علمي وذلك بمراعاة الشدة والحمل، كما تم الاعتماد على بعض المؤشرات الفيزيولوجية كالمراقبة المستمرة لمؤشر نبض القلب - قبل - أثناء - بعد الممارسة.

- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المستفيدين تميزت بالبساطة و الوضوح .

- كذلك تم القيام بإجراء التعديلات اللازمة حسب توجيهات الأساتذة المحكمين.

واستنادا على كل الإجراءات الميدانية و الاعتبارات السالفة الذكر يستخلص الباحث أن البرنامج المقترح يتمتع بموضوعية عالية.

9. الوسائل الإحصائية المستعملة :

استعمل بعض الأسس الإحصائية لمعالجة نتائج البحث، وما سيتوصل إليه من بيانات عن أفراد العينة. على أدوات البحث المختلفة المطبقة في هذه الدراسة مثل اختبار مان وتتي U لعينتين مستقلتين و اختبار ويلكوسون لعينتين مرتبطتين، وهذا بعد استعراض بعض الدراسات السابقة التي لها علاقة مع الدراسة الحالية من حيث المنهج و حجم العينة وفرضيات البحث وتضمنت خطة المعالجة ما يلي :

- النسبة المئوية
- المتوسط الحسابي
- الانحراف المعياري :
- معامل ارتباط " بيرسون
- معامل ألفا كرونباخ.
- طريقة التجزئة النصفية .
- اختبار مان وتتي Mann Whitney (u) لعينتين مستقلتين.
- اختبار ويلكوسون Wilcoxon لعينتين مرتبطتين.
- تمت المعالج الإحصائية باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss).

خلاصة

يمكن القول من خلال استعراض هذا الفصل انه تتطلب أي دراسة علمية منهجية وإجراءات ميدانية، لان جوهر الدراسة يكمن في كيفية ضبط حدود البحث الرئيسية وإجراءاته الميدانية .

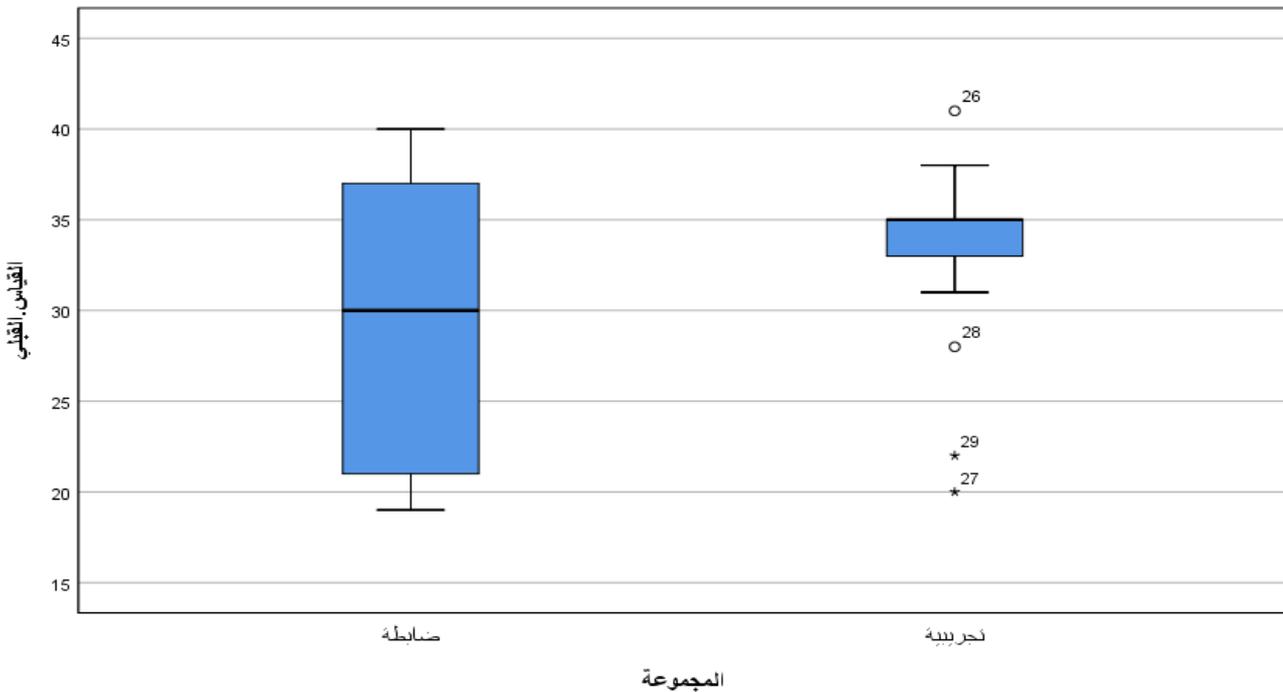
وهذا ما حاول الطالب الباحث من خلال هذا الفصل تجسيده، بوضع خطة محددة الأهداف والغايات، وذلك بواسطة تحديد منهج ملائم لطبيعة الدراسة، يخدم مشكلة وأهداف البحث، كما تم تحديد عينة الدراسة، والأدوات المناسبة لجمع البيانات، مع دراسة الأسس العلمية لها، بالإضافة إلى تحديد الوسائل الإحصائية الملائمة، التي تساعد في عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الثالث

عرض و تحليل ومناقشة النتائج

1. نتائج وتحليل الفرضية الأولى: تنص هذه الفرضية على أنه لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق ، وبالتالي الأسلوب الإحصائي المناسب في هذه الحالة هو اختبار (ت) لعينتين مستقلتين. وفيما يلي نقوم بالتحقق من أهم افتراضات هذا الأسلوب الإحصائي.

1.1. التحقق من عدم وجود قيم شاذة: نقوم بالتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات القياس القبلي للمجموعة الضابطة ودرجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية بواسطة رسم الصندوق وهذا ما يبينه الشكل رقم (1).



الشكل رقم (1) رسم الصندوق للتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات المجموعتين

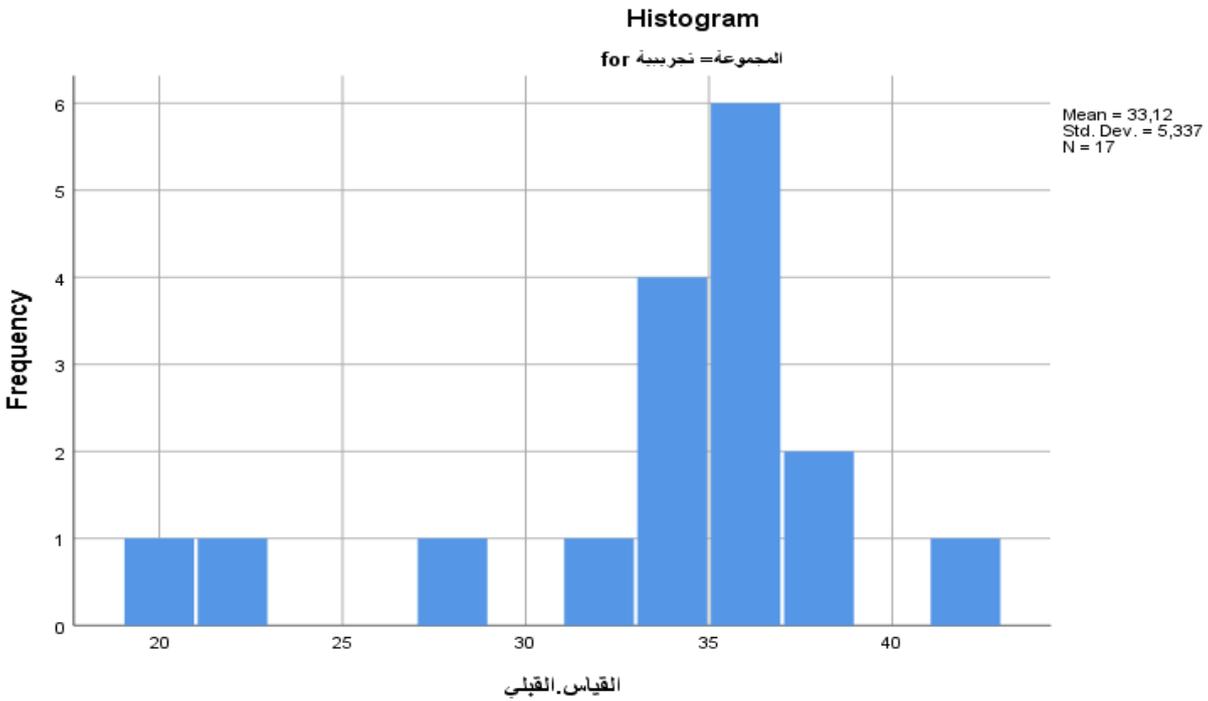
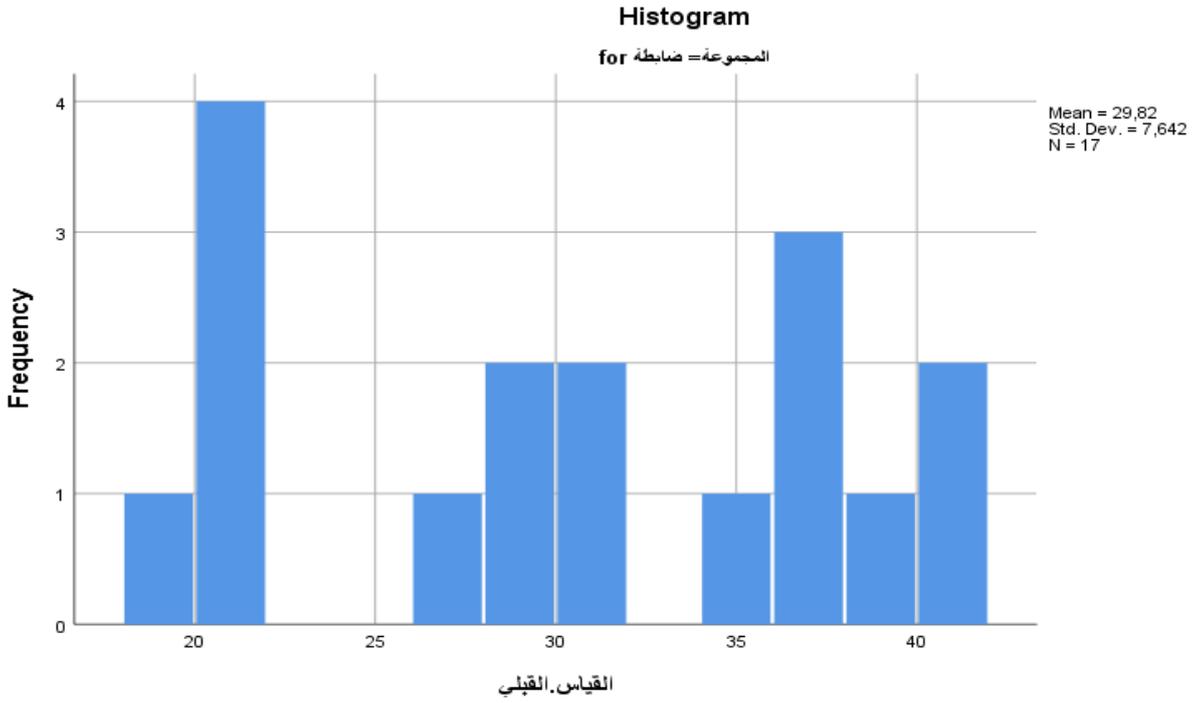
نلاحظ من الشكل رقم (1) بأنه توجد قيم خارج رسم الصندوق في درجات القلق للمجموعة التجريبية، وبالتالي نستنتج أن هذا الافتراض لم يتحقق.

2.1. إختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk's Test): للتحقق من مدى اقتراب درجات القياس القبلي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (10) نتيجة اختبار شابيرو-ويلك

| المتغيرين | قيمة إختبار شابيرو ويلك | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية |
|--------------------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| درجات المجموعة الضابطة | 0,896 | 17 | 0,058 |
| درجات المجموعة التجريبية | 0,832 | 17 | 0,006 |

نلاحظ من الجدول رقم (10) بأن قيم اختبار شابيرو ويلك دالة إحصائياً لدرجات القياس القبلي للمجموعة التجريبية وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية بأن توزيع درجات القلق لا يختلف عن التوزيع الطبيعي. وهذا يبين أن الدرجات لا تتوزع توزيعاً طبيعياً. وبالتالي لم يتحقق هذا الافتراض كذلك، ومنه لا يمكننا استخدام اختبار ت لعينتين مستقلتين وسنقوم باستخدام الاختبار اللابارمترى البديل له وهو اختبار مان وتني (Mann Whitney U test) وقبل القيام بحساب الاختبار تم التحقق من وجود نفس الشكل لتوزيع المجموعتين الضابطة والتجريبية في القلق. وهذا ما يوضحه الشكل رقم (2)



الشكل رقم (2) شكل توزيع درجات المجموعتين

نلاحظ من الشكل (2) بأن شكل التوزيعين غير متشابه لذلك سيتم استخدام اختبار مان وتي لمقارنة متوسط الرتب وليس مقارنة الوسيطين الحسابيين، حيث بلغ متوسط رتب المجموعتين كما هو موضح في الجدول رقم (2).

جدول رقم (11): متوسطي رتب المجموعتين

| المجموعة | عدد الأفراد | متوسط الرتب | مجموع الرتب |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| المجموعة الضابطة | 17 | 15,71 | 267,00 |
| المجموعة التجريبية | 17 | 19,29 | 328,00 |

وفيمايلي نقوم بعرض نتائج اختبار مان وتني لمقارنة متوسطي رتب المجموعتين كما يظهره الجدول رقم (11)

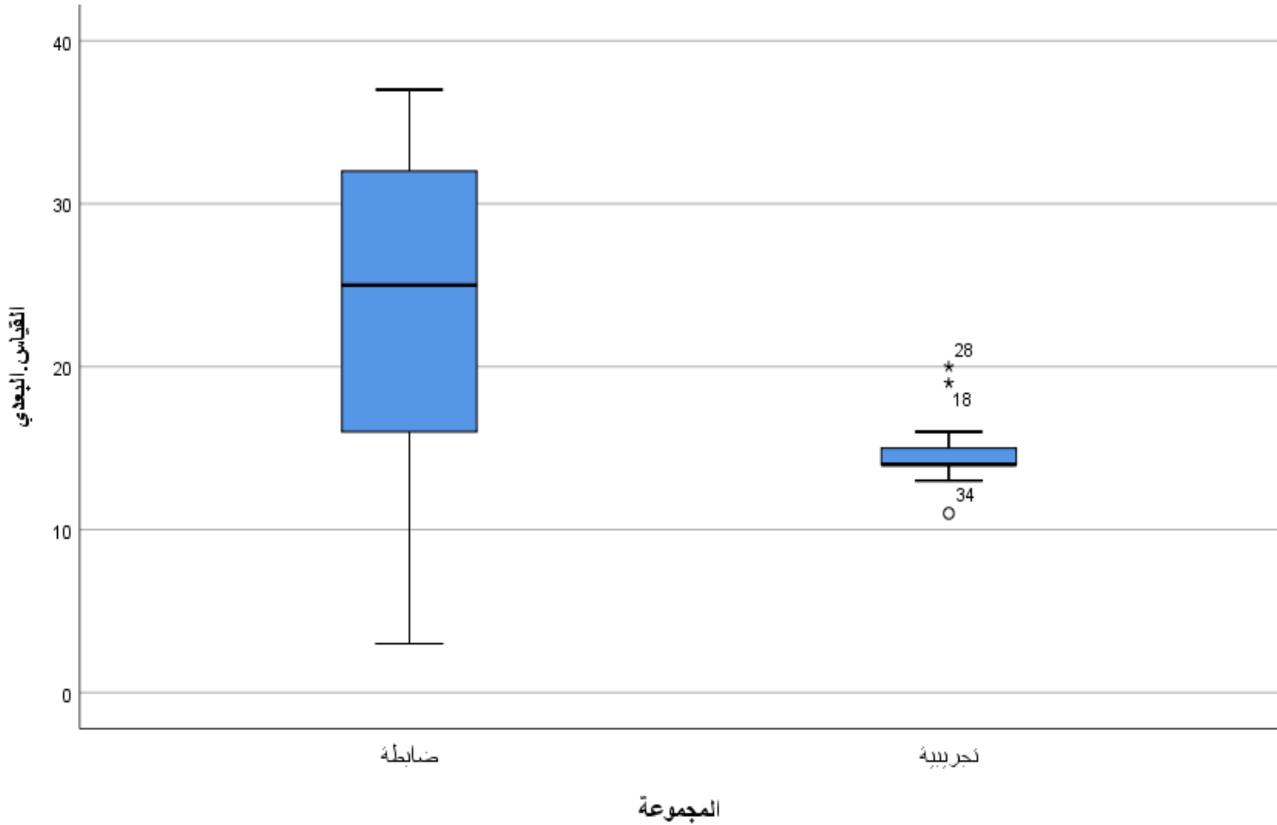
جدول رقم (12): قيمة اختبار مان وتني

| قيمة اختبار مان وتني | القيمة الاحتمالية |
|----------------------|-------------------|
| 114.000 | 0.292 |

بما أن قيمة اختبار مان وتنيغير دالة إحصائيا ($U=114.000, P= 0.292$)، فإن الفرق الملاحظ بين متوسط رتب المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في القلق فرق غير حقيقي ويرجع إلى الصدفة، وبالتالي نستنتج بأن الفرضية الأولى قد تحققت، لا يتأثر مستوى القلق بين القياس القبلي والقياس البعدي للعينة الضابطة ، وهذا يعتبر مؤشر جيد بأن المجموعتين الضابطة والتجريبية متكافئتين.

2- نتائج وتحليل الفرضية الثانية: تنص هذه الفرضية على أنه يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)، وبالتالي الأسلوب الإحصائي المناسب في هذه الحالة هو اختبار(ت) لعينتين مستقلتين. وفيمايلي نقوم بالتحقق من أهم افتراضات هذا الأسلوب الإحصائي.

1.2. التحقق من عدم وجود قيم شاذة: نقوم بالتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات القياس البعدي للمجموعة الضابطة ودرجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية بواسطة رسم الصندوق وهذا ما يبينه الشكل رقم (3).



الشكل رقم (3) رسم الصندوق للتحقق من عدم وجود قيم شاذة في درجات المجموعتين

نلاحظ من الشكل رقم (2) بأنه توجد قيم خارج رسم الصندوق في درجات القلق للمجموعة التجريبية، وبالتالي نستنتج أن هذا الافتراض لم يتحقق.

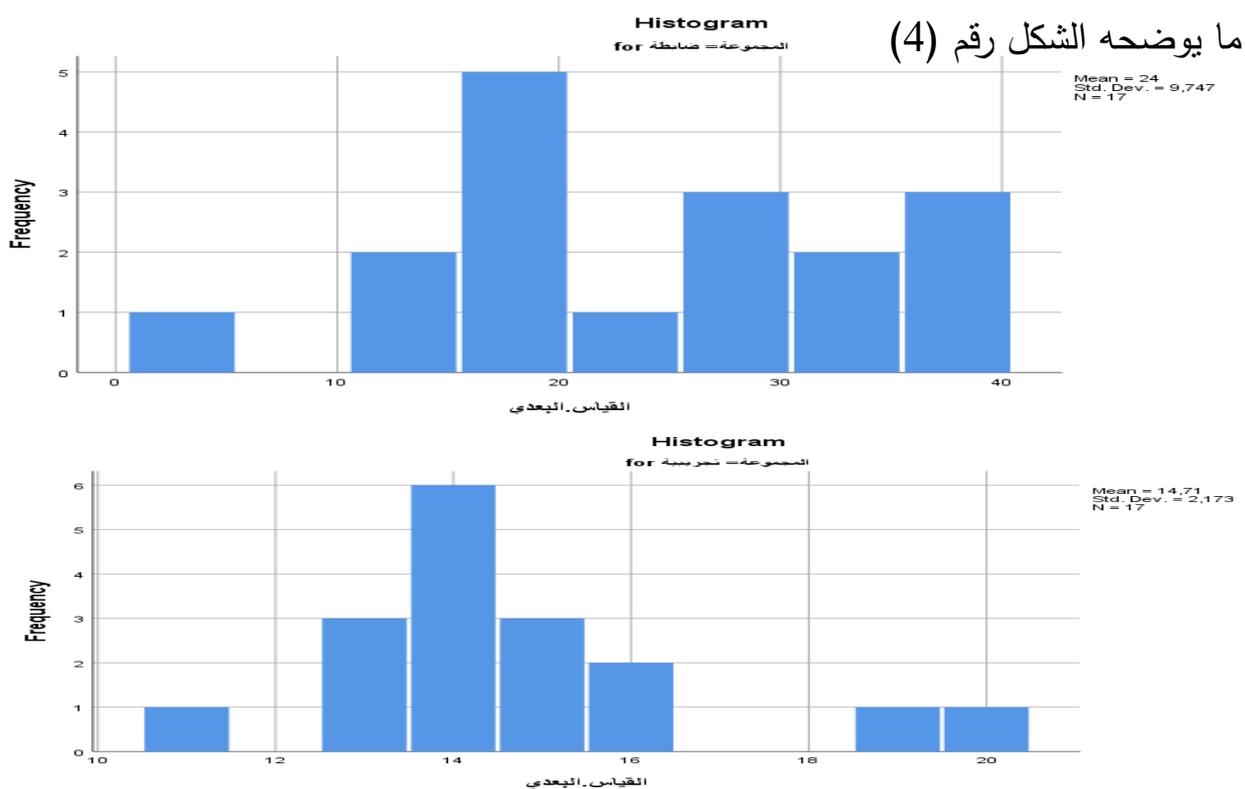
2.2. إختبار شابيرو ويلك (Shapiro-Wilk's Test): للتحقق من مدى اقتراب درجات القياس البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية من التوزيع الطبيعي.

الجدول رقم (13) نتيجة اختبار شابيرو-ويلك

| المتغيرين | قيمة إختبار شابيرو ويلك | درجة الحرية | القيمة الاحتمالية |
|----------------|-------------------------|-------------|-------------------|
| درجات المجموعة | 0.948 | 17 | 0.426 |

| | | | |
|-------|----|-------|-----------------------------|
| | | | الضابطة |
| 0.026 | 17 | 0.875 | درجات المجموعة التجريبية |

نلاحظ من الجدول رقم (13) بأن قيم اختبار شابيرو ويلك دالة إحصائياً لدرجات القياس البعدي للمجموعة التجريبية وبالتالي نرفض الفرضية الصفرية بأن توزيع درجات القلق لا تختلف عن التوزيع الطبيعي. وهذا يبين أن الدرجات لا تتوزع توزيعاً طبيعياً. وبالتالي لم يتحقق هذا الافتراض كذلك ومنه لا يمكننا استخدام اختبارات لعينتين مستقلتين، وسنقوم باستخدام الاختبار اللابارمترى البديل له وهو اختبار مان وتي (Mann Whitney U test) وقبل القيام بحساب الاختبار تم التحقق من وجود نفس الشكل لتوزيع المجموعتين الضابطة والتجريبية في القلق. وهذا



الشكل رقم (4) شكل توزيع درجات المجموعتين

نلاحظ من الشكل (4) بأن شكل التوزيعين غير متشابه لذلك سيتم استخدام اختبار مان وتني لمقارنة متوسط الرتب وليس مقارنة الوسيطين الحسابيين، حيث بلغ متوسط رتب المجموعتين كما هو موضح في الجدول رقم (13).

جدول رقم (14): متوسطي رتب المجموعتين

| المجموعة | عدد الأفراد | متوسط الرتب | مجموع الرتب |
|--------------------|-------------|-------------|-------------|
| المجموعة الضابطة | 17 | 23,38 | 397,50 |
| المجموعة التجريبية | 17 | 11,62 | 197,50 |

وفيمايلي نقوم بعرض نتائج اختبار مان وتني لمقارنة متوسطي رتب المجموعتين كما يظهره الجدول رقم (14)

جدول رقم (15): قيمة اختبار اختبار مان وتني

| قيمة اختبار مان وتني | القيمة الاحتمالية |
|----------------------|-------------------|
| 44.500 | 0.001 |

بما أن قيمة اختبار مان وتني دالة إحصائياً ($U=44.500, P= 0.001$)، فإن الفرق الملاحظ بين متوسط رتب المجموعة الضابطة ومتوسط رتب المجموعة التجريبية في القلق فرق حقيقي ولا يرجع إلى الصدفة، وبالتالي نستنتج بأن الفرضية الثانية قد تحققت، بأنه البرنامج الترويحي الرياضي المطبق على العينة التجريبية يؤدي إلى اثر ايجابي على مستوى القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وبالتالي نستنتج أن البرنامج الترويحي فعال في خفض القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

بما أن الدلالة الإحصائية لا تكفي للتأكد من فعالية هذا البرنامج سنقوم بحساب حجم الأثر للتأكد من الدلالة العملية له من خلال المعادلة التالية التالية $r = \frac{z}{\sqrt{N}}$ حيث بعد تطبيق المعادلة $r = \frac{-3.465}{\sqrt{17}}$ تم الحصول على النتيجة التالية وهي -0.840 وهذا دليل

على وجود حجم أثر كبير وهذا ما يبين أن البرنامج الترويحي الرياضي فعال جدا في التخفيف من القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي.

3. تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة :

الفرضية الأولى:

تحققت الفرضية الأولى والتي نصت على انه :

لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق .

وهو ما توصل إليه الباحث (إبراهيم باجس معالي 2013) في دراسته فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين، على عينة مكونة من 40 طالب مقسمة إلى مجموعتين (مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة) حيث توصل إلى انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في القياس القبلي، ويرى الباحث في هذا الصدد أن السبب راجع إلى عدم ممارسة العينتين إلى أي برامج رياضية علاجية، الأمر الذي أدى إلى التقارب في نتائج درجات القياس القبلي، نفس الشيء بالنسبة إلى دراسة (علي موسى علي دبابش 2011) في دراسته فاعلية برنامج إرشادي مقترح للفي الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات في الدرجات تخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات، أي انه لا توجد فروق دالة إحصائية في القياس القبلي، بين المجموعتين (التجريبية والضابطة)، ويرجح كذلك إلى أن من أسباب هذا التكافؤ في الدرجات، إلى عدم ممارسة كلا المجموعتين لبرامج ترويحية رياضية بطريقة منظمة من قبل، وهذا ما يؤكد الدور الذي يلعبه النشاط البدني الترويحي في حياة الفرد عامة، والمراهق المتمدرس بصفة خاصة من الناحية النفسية والاجتماعية، عكس الافراد الذين لا يمارسون هذه الانشطة، فقد يمنح التلاميذ المراهقين التفاهم والمتعة والبهجة من خلال أنشطة الترويح أثناء أوقات الفراغ، علاوة على تنشيط الفكر، ومظهر الصحة لاكتساب اللياقة البدنية والشخصية المثالية (وليام مارسنز رالف بيترز ص118)، ومنه نستطيع القول أن الفرضية التي تنص انه : لا يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي على مقياس القلق.

الفرضية الثانية:

تحققت الفرضية الثانية والتي نصت على انه :

يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي)

وهو ما توصل إليه الباحث (أ. د. /محمد كمال السمنودي أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبي 2015) في دراسته تأثير برنامج ألعاب ترويحية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة، على عينة مكونة من 12 طفل حيث تحقق من انه توجد دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والقياس البعدي لصالح العينة التجريبية، أي العينة التي كانت تمارس أو التي طبق عليها البرنامج الرياضي الترويحي، حيث ارجع الأسباب إلى الأثر الايجابي الذي تركه هذا البرنامج الترويحي، الأمر الذي أدى إلى خفض درجة القلق البدني للأطفال، عكس العينة الضابطة التي لم تمارس الألعاب الترويحية الرياضية. ونفس النتائج التي توصل إليها الباحث (الدكتور بوعزيز محمد 2017) في دراسته (مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط) حيث توصل إلى فعالية البرنامج الترويحي، وتأثيره الايجابي في خفض بعض المتغيرات النفسية، والتي منها القلق، إذ أن البرامج الترويحية وسيلة يستطيع التلميذ من خلالها الهروب من مشاكله وضغوط دراسته وحياته الروتينية لفترة مؤقتة، يمارس من خلالها النشاط الترويحي ثم يعود إليها مرة ثانية. ولكنه يعود سعيد متجدد ونشط إلى دراسته وحياته وبحيوية وتفاؤل فالترويح شعور ونشاط يعمل على تجديد حالة الفرد بجميع جوانبها البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية خاصة التخلص من ظاهرة القلق (منى احمد الأزهي، 2018، ص41). ومنه نستطيع القول ان الفرضية الثانية التي تنص على: يوجد فرق في درجة القلق بين أفراد المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج التربوي الترويحي الرياضي لصالح المجموعة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي). قد تحققت.

الفرضية العامة :

تحققت الفرضية العامة والتي تنص على انه :

للبرنامج التربوي الترويحي الرياضي دور في التخفيف من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية

من خلال ما أظهرت نتائج الجداول الخاصة بالنتائج الإحصائية للفرضيتين الأولى والثانية وكذلك في ضل تفسير النتائج وفق الدراسات السابقة والخلفية النظرية للدراسة تبين لنا أن البرنامج الترويحي الرياضي التربوي أدى إلى التخفيف من درجة القلق لدى العينة التجريبية (تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي) ومنه تحققت الفرضية العامة .

4. استنتاجات عامة:

إن من خلال الدراسة التي قمنا بها و من خلال أهدافها العامة و النظرية و التطبيقية ، هو إيجاد علاج لبعض المشاكل السلوكية و بالتحديد ظاهرة القلق في وسط التلاميذ المتمدرسين وبصفة خاصة المرحلة النهائية من التعليم الثانوي، وتم ذلك بمعرفة أثر البرنامج الترويحي الرياضي التربوي في التخفيف من هذه الظاهرة، ومن ثم معرفة أثره في تحسين من سلوكهم النفسي والاجتماعي وكذا مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ هذه المرحلة، باعتبار مستوى القلق يزداد أكثر في هذه المرحلة، بسبب تعرضهم المستمر لمواقف التقويم التي تقرر وتحدد مصيرهم كامتحان الانتقال إلى الجامعة على سبيل المثال. وقد أسفرت نتائج البحث الحالي على تحقيق جميع الفرضيات، حيث أظهرت النتائج أثر البرنامج الرياضي الترويحي المقترح في خفض درجة قلق، وبالتالي فقد تحققت الفرضية العامة. وتتفق نتائج هذا البحث - بشكل عام - مع نتائج عدد من الدراسات المحلية و العربية والأجنبية ومنها دراسات كل من: (إبراهيم باجس معالي 2013) (ابو مسلم و مایسة فاضل 2014 -مصر -)، و دراسة (أبوني وأبونتي Aponte 1971 & Aponte)، و دراسة (ابو حسونة و نشاة محمود ذيب - فلسطين - 2015) ، ودراسة (عبد الفتاح محمد رمضان 2011 - مصر -) التي أكدت على وجود تفاعل ايجابي بين ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية والتربوية الرياضية بصفة عامة وبعض المشكلات الدراسية، وفي محاولة منا إلى التعرف على الدراسات التي تناولت فاعلية برنامج رياضي ترويحي تربوي في التقليل من درجة القلق لدى تلاميذ المرحلة النهائية من التعليم الثانوي في بلادنا، فانه توجد دراسات قليلة في هذا المجال، وفي حدود اطلاعنا، وان وجدت فاهتمت بالعلاقة بين النشاط الترويحي ومتاعب المهنة (أستاذ، حماية

مدنية، شرطة....) و كذلك اهتمت بالفئات الصغرى والمسنين، وذوي الاحتياجات الخاصة، والى غيرها من فئات المجتمع. هذا يرجع إلى أن الاهتمام ببناء البرامج الترويحية العلاجية في المجال التربوي مازال في بدايته، ويحتاج إلى المزيد من الدراسات للوصول إلى غايات المنظومة التربوية في إعداد مواطن متوازن بدنيا و نفسيا واجتماعيا، تتوفر فيه قيم المواطنة كما أن الدراسة التجريبية التي قمنا بها من خلال تطبيق البرنامج الرياضي الترويحي المقترح يجعلنا نؤكد أن التلميذ يشعر بالارتياح و يكتسب المهارات التي تساعده على التغلب ومواجهة الضغوط، وكذلك التقليل من بعض السلوكيات السلبية كالقلق و الانزعاج والتور و الارتباك التي تؤثر على سلوكه و تحصيله الدراسي. كما استنتجنا أن ممارسة النشاط الرياضي الترويحي الترويحي للتلميذ من شأنه أن يوفر فرصا طبيعية لبناء شخصيته من خلال الأبعاد الاجتماعية و النفسية التي يحققها الترويح، و تساعد كذلك الأنشطة الترويحية على التكيف والاستقرار النفسي والرضا الذاتي، مما يؤدي إلى صحة نفسية سليمة وتكيف نفسي سوي(ابراهيم بن محمد العبيدي، 1991، ص 56)، فمن خلال ما سبق و تحقق فرضيات البحث يرى الباحث أن النشاط الترويحي الرياضي التربوي من خلال برنامج مسطر ومنظم، يساهم في تنمية القدرات الحركية والنفسية، انطلاقا من مكتسباته و تحويلها من ممارسة عادية إلى ممارسة نفعية، كما يمكنه من تعلم كيفية مواجهة المواقف و تقييم المشاكل التي تعترض حياته الدراسية ومدى فعالية و تأثير أفعاله و تصرفاته من أجل تحسينها و تطويرها في المواقف النهائية كالضغوطات النفسية التي تولد القلق(مهند العواج، 2017، ص15) .

5. اقتراحات أو فرضيات مستقبلية

- الاهتمام بالأنشطة الترويحية، واعتبارها جزءا هاما من الحياة الدراسية واليومية وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان للتلاميذ .
- وضع برامج ترويحية رياضية لفئة المتمدرسين في الأطوار الأخرى.
- تسليط الضوء على البرامج الترويحية الرياضية لما لها من أهمية بالغة للصحة عامة والصحة النفسية خاصة .
- زيادة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتوجيهية المتخصصة .
- الاهتمام بنشر الوعي الثقافي لدور الأنشطة الترويحية الرياضية في التخفيف والتخلص من الضغوط النفسية والقلق.

- وضع برامج للمدرسين في المنهاج تهتم بالأنشطة الترويحية
- التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية من مناهج التربية البدنية والرياضية بخصوص المشكلات ومشكلة القلق بصفة خاصة.
- تخصيص حجم ساعي لممارسة الأنشطة الترويحية وتوزيعها وهذا لتقديم الخدمات الإنمائية والوقائية والعلاجية، بهدف وقاية وعلاج التلاميذ من المشكلات الدراسية على أن يقوم بها أساتذة التربية البدنية ضمن الأنشطة اللاصفية على سبيل المثال .
- إعداد حصص خاصة بالأنشطة اللاصفية ضمن منهاج التربية البدنية والرياضية يستخدم فنيات ذات فاعلية في علاج المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة القلق بصفة خاصة
- تدعيم الرياضة المدرسية والاهتمام بما من شأنه أن يعالج بعض المشكلات النفسية و الدراسية
- ضرورة العمل على تزويد مناهج التربية البدنية بأنشطة تربوية ورياضية وترويحية .
- ضرورة استخدام الألعاب التي لها أبعاد تربوية يمكن من خلالها بث القيم الاجتماعية والتدريب على السلوك الجيد بما يحقق الجانب التربوي
- حث السلطات والهيئات المسؤولة على قطاع التربية وقطاعات أخرى مماثلة، على تسطير برامج خاصة وتظاهرات رياضية ترويحية لجميع الفئات المجتمعية لما فيه من فائدة نفسية واجتماعية
- دراسة واقع التلميذ المصاب بالقلق الاجتماعي بين العلاج التقليدي والعلاج المعاصر

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

1.الكتب باللغة العربية :

- 1.أبو الفتوح رضوان ، المراهق في المدرسة والمجتمع ، المكتبة الأنجلومصرية ، ط3، 1973
- 2.أحمد رضا ، متن اللغة ، مكتبة الحياة ، ط1 ، بيروت 1965 .
- 3.أحمد شبشوب ، علوم التربية ، المؤسسة الوطنية للكتاب ، 1991 .
- 4.أحمد عزت راجح ، أصول علم النفس ، دار القلم ، بيروت ، لبنان.
- 5.احمد عكاشة ، الطب النفسي المعاصر ط 1 ، دار الفكر اللبناني ، 1979
- 6.أديب محمد الخالدي ، علم النفس الاكلينيكي ، بدون طبعة ، دار وائل للنشر والتوزيع ، العراق ، 2006.
- 7.إسماعيل غولي ، مروان إبراهيم (2001) ،التربية الترويحية وأوقات الفراغ ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ،عمان، الأردن .
- 8.أمانى متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة (2013) ،مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ ، الإسكندرية ، مصر:ماهي للنشر و التوزيع.
- 9.أمانى متولي البطراوي ، محمد عبد العزيز سلامة (2013) ،مقدمة في الترويح و أوقات الفراغ ، الإسكندرية ، مصر:ماهي للنشر و التوزيع.
- 10.أمين أنور الخولي ، أصول التربية البدنية والرياضية (المخل والتاريخ والفلسفة).
- 11.إيمان فوزي سعيد ، الصحة النفسية ، مكتبة زهراء الشرق ، الاردن ، بدون سنة .
- 12.بطرس حافظ بطرس ، التكيف والصحة النفسية للطفل ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2008.
- 13.البهي فؤاد السيد ، الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 .
- 14.البهي فؤاد السيد: الأسس النفسية للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط4، 1975 .
- 15.تهاني عبد السلام محمد (1979) ، أسس الترويح و التربية الترويحية ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر
- 16.جاسم محمد عبد الله محمد المرزوقي ، الأمراض النفسية وعلاقتها بمرض العصر ، ط1 العلم والإيمان للنشر والتوزيع ، عمان 2008.
- 17.جمال ابو دلو ، الصحة النفسية ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، 2002.
- 18.حامد عبد السلام زهران ،علم النفس النمو ، والطفولة والمراهقة ، عالم الكتب ، القاهرة 1983 .

- 19.حنان عبد الحميد العناني ، الصحة النفسية ، ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، مصر ، 2000
- 20.خليل ابو فرحة ، الموسوعة النفسية ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2000.
- 21.روبين داينز ، إدارة القلق ، ط1 ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2006 .
- 22.سامر جميل رضوان ، الصحة النفسية ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2007.
- 23.سعاد حبر السعيد ، سيكولوجية التفكير والوعي بالذات ، ط1 ، عالم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع .بيروت
- 24.سعد جلال ، محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، دار النهضة العربية ، ط2 1982 .
- 25.سعدية محمد علي بهادر ، سيكولوجية المراهقة ، دار البحوث العلمية ، ط1 ، 1980 .
- 26.عبد الحميد نشواتي ، علم النفس التربوي ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الأردن،ط3، 1987
- 27.عبد الرحمان عيسوي ، سيكولوجية الجنوح ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، 1984 .
- 28.عبد الرحمان عيسوي ، معالم علم النفس ، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1984 .
- عبد الرحمن عيسوي، معالم علم النفس، ط.2، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م. 29.
- 30.عبد العلي الجسماني ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الأساسية ، الدار العربية للعلوم ، لبنان ، ط1 ، 1999 .
- 31.عصام الصفدي ، مدخل الى الصحة النفسية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1989 .
- 32.عطوف محمد ياسين ، علم النفس العيادي ، دار العالم للملايين ، بدون سنة .
- 33.عطيات محمد خطاب (1990) ،أوقات الفراغ و الترويح ، ط 1 ، مصر:دار الفكر العربي.
- 34.عمر محمد الشيبانين ، الأسس النفسية التربوية لرعاية الشباب ، دار الثقافة بيروت ، بدون سنة.
- 35.الفاضل أحمد محمد (2007) ،الترويح الرياضي، كلية التدريب ، الرياض ، المملكة العربية السعودية: جامعة تاييف العربية للعلوم الأمنية .
- 36.فوقية حسن رضوان ، دراسات في الاضطرابات النفسية ، بدون طبعة ، دار الكتاب الحديث للنشر والتوزيع
- 37.فيصل خير الزراد ، الأمراض النفسية والجسمية ، ط1 ، دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت ، 2000.

38. قاسم حسن حسين ، علم التدريب الرياضي للمرحلة 4 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1987.
39. قاسم حسين صالح ، الامراض النفسية والانحرافات السلوكية ، بدون طبعة ، دار الدجلة للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2008.
40. كمال درويش ، أمين الخولي (1990)، أصول الترويح وأوقات الفراغ ، القاهرة ، مصر ، دار الفكر العربي.
41. صباح إبراهيم علم النفس التكويني (الطفولة والمراهقة)، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988. 42. كمال دسوقي ، النمو التربوي للطفل المراهق ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ط 1 ، 1979 .
43. كورت منيل ، التعلم الحركي ، ترجمة عبد العالي نصيف ، ط 2 ، بغداد ، 1987 .
44. لطفي الشرييني ، عصر القلق ، الأسباب والعلاج ، نورالسلام للنشر والتوزيع ، الاسكندرية ، بدون سنة
45. مالك سليمان مخول: علم النفس الطفولة والمراهقة، مطابع مؤسسة الوحدة، القاهرة، 1981.
46. هيام محمود رزق، المراهق والانحراف، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع ، بيروت، 2016
47. محمد الأفندي: علم النفس الرياضي والأسس النفسية للتربية البدنية ، عالم الكتب ، القاهرة ، 1965 .
48. محمد جاسم العبيدي ، مشكلات الصحة النفسية ، ط 1 دار الثقافة للنشر والتوزيع ، العراق ، 2006
49. محمد جاسم محمد ، علم النفس الاكلينيكي ، ط 1 دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، 2004
50. محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي دار المعارف ، القاهرة ، ط 8 ، 1994 .
51. محمد رفعت، المراهقة وسن البلوغ ، دار المعارف للطباعة والنشر ، بيروت ، 1974
52. محمد صبحي حساني ، القياس والتقويم في التربية البدنية ج 1، دار الفكر العربي، طبعة ثالثة 1995.
53. محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في ث.ب.ر.ج 1. دار الفكر العربي طبعة 3 ، 1995.
54. محمد عماد الدين إسماعيل ، النمو في مرحلة المراهقة ، دار القلم، الكويت ، ط 1 ، 1982.
55. محمد قاسم عبدالله ، مدخل الى الصحة النفسية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2001
56. محمد محمد الحماحي ، عايدة عبد العزيز مصطفى (1998)، الترويح بين النظرية و التطبيق ، ط 2 ، القاهرة ، مصر: مركز الكتاب للنشر .
57. محمد مصطفى زيدان ، النمو النفسي للطفل والمراهق ، أسس الصحة النفسية ، دار الشروق ، جدة ، 1979 .
58. محمود حسن شمال ، الاضطرابات النفسية والمناخ الأسري ، دار الأفاق العربية ، بدون سنة .

59. محي الدين مختار ، محاضرات في علم النفس التربوي ، د.م.ج ، قسنطينة 1988 .
60. مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، بيروت ، ط2 ، 1991.
61. مصطفى نوري القمش ، الاضطرابات السلوكية والانفعالية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، بيروت ، 2007.
62. مفيد نجيب حواشين ، النمو الانفعالي لدى الطفل ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، بيروت ، ط2 ، 1996.
63. ميادة قرمان (2008)، الأساليب الحديثة في علاج المشكلات السلوكية عند المراهقين ، ط1 ، القاهرة ، مصر: مكتبة الأنجلو المصرية .
64. ميخائيل إبراهيم أسعد ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، دار الأفاق الجديدة ، ط2، 1994.
65. ميخائيل خليل عوض ، مشكلات المراهقين في المدن والريف ، دار المعارف ، القاهرة ط1 ، 1971.
66. نبيل غالب ، اخطر مشكلات الشباب ، بدون طبعة ، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2006.
67. نور الهدى محمد الجاموس ، الاضطرابات النفسية الجسمية السيكو سوماتية ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، ط1، عمان ، 2004 .
68. نور بنت حسن عبد الحليم قاروت (2009)، الترويح ، تعريفه ، أهميته ، حكمه ، ط1 ، دمشق ، سوريا ، دار الحافظ.
69. وليام ماسترز .رالف بيترز المراهقة والبلوغ . تعريف خليل رزوق دار الحرف العربي للطباعة والنشر والتوزيع بيروت .
70. ياسين رمضان (2007) ، علم النفس الرياضي ، ط1 ، عمان ، الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع .
71. يوسف الاقصري ، الخوف والقلق من المستقبل ، ط1 ، دار الطائف للطباعة والنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2006.
72. هدى حسن محمود محمد وماهر حسن محمود محمد ، الترويح وأهميته في التوافق والاجتماعي للمعاقين ، الاعاقة الذهنية ، ط1، الاسكندرية ، دار الوركاء للطباعة والنشر ، 2000.
73. منى احمد الأزهرى ، الترويح وتربية الاطفال ، ط3، حلوان ، مصر، المكتبة الانجلومصرية 2018.
74. إبراهيم وزرماس وحسن الحيايى، أساسيات في الترويح وأوقات الفراغ، دار الامل، الأردن، 1986.

75. إبراهيم بن محمد العبيدي، أثر الأسرة في الوقاية من المخدرات ، مجلة الأمن ، وزارة الداخلية ، الرياض ، العدد الثالث ، 1991 .

76. عوامل التربية ، بحوث في علم الاجتماع التربوي والأخلاقي ، علي عبد الواحد وافي ، دار نهضة مصر ، بدون تاريخ .

77. عادل محمود رفاعي، 2014، مشكلات المراهقة وأساليب العلاج، ط2، مصر، كنوز.

2. الرسائل والأطروحات و الدراسات :

1- أطروحة دكتوراه (الدكتور بوعزيز محمد 2017) مدى إسهامات الممارسة الترويحية الرياضية على بعض المتغيرات النفسية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى أساتذة التعليم المتوسط- الجزائر - .

2- رسالة ماجستير (أحمد عبد الفتاح محمد الصباح، 2014) دور الأنشطة الرياضية والترويحية في الحد من العنف الجامعي لدى طلبة جامعة اليرموك من وجهة نظرهم.

3- أطروحة دكتوراه (عبدالفتاح، محمد رمضان 2011 مصر) تأثير الأنشطة الترويحية الرياضية في تعديل الضغط المدرسي وسلوكيات العنف لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

4- رسالة ماجستير (سعاد خيرى كاظم، 2009) : برنامج رياضي ترويحي لطلاب كلية التربية الرياضية جامعة بابل.

5- أطروحة دكتوراه (إبراهيم حسين إبراهيم عبد السميع . 2010) تأثير برنامج ترويح رياضي مقترح على بعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الأحداث الجانحين بمحافظة أسيوط.

6- أطروحة دكتوراه (عبد الإله بن أحمد الصلوي، 2006) معوقات ممارسة الأنشطة الترويحية الرياضية لدى طلاب كليات المعلمين بالمملكة العربية السعودية .

7- دراسة (آمال صلاح عبد الرحيم، 2006) النشاط الترويحي للطلبة الجامعية بين الصعوبات والتطلعات (دراسة مطبقة في مركز الدراسات الجامعية للبنات ، جامعة الملك سعود) .

8- دراسة (محمد محمد الحماحمي، 1983) معوقات ممارسة الأنشطة الرياضية والهوايات الترويحية لدى طلبة الجامعة، مصر.

9- دراسة (د.أبو حسونة، نشأت محمود ذيب 2015) اثر برنامج تدريبي معرفي ، سلوكي في خفض مستوى قلق الاختبار لدى طلبة جامعة إربد الأهلية.

10- دراسة(أ. د. /محمد كمال السمودي أ. م. د. /محمد إبراهيم الذهبي 2015) تأثير برنامج ألعاب ترويحية على خفض حالة القلق البدني لأطفال مركز الأورام جامعة المنصورة .

11- أطروحة دكتوراه دراسة (إبراهيم باجس معالي، 2013،):فاعلية برنامج علاجي في خفض القلق النفسي وتنمية مفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين.

12- دراسة (علي موسى علي دبابش، 2011) فاعلية برنامج إرشادي مقترح للتخفيف من القلق الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية وأثره على تقدير الذات.

3.المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- B.Reymond. Rinier. le développement social de l'enfant et l'adolescent . MARDAGA. 1980.
- 2 - Dominguez – Jordan Daniel – Suicid Adolescent , N°:20 Décembre 1993 .
- 3 - Ph.Mozet d'houzel : Psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent Edition Maloie – 1979.
- 4 - Sillemy (N) : Dictionnaire de la psychologie, Paris, 1983.
- 5 - Norbert silamy : dictionnaire de la Psychologie 1992.
- 6 - Docteur P.Steincrogn . Comment j'ai vaincu l'angoisse . Elsevier séquoia paris. Bruxelles 1975.
- 7 - VAN SCHGEN KH. Role de l'education physique dans le developpement de la personnalité p.u.f paris ، 1993
- 8- **Fredrick. W.R.:** *Student Activities in American Education, New york, The center for Applied Research in Education inc 1965*
- 9- Mourice Angers - initiation pratique à la méthodologie des sciences humains - èd : CASBAH / Alger - CEC –QUBES -1996-
- 10- Jean Claude COMBESSIE - La méthode en sociologie (Série Approches).èd :Casbah - Alger - La découverte - Paris - 1996-
- 11-Doran Roland, Dictionnaire de psychologie 1 édition, Paris, 1991.
- 12-Bouche(H), Dictionnaire de psychologie, Paris, 1993
- 13 -Richter Host, Eberhard, angoisse Aujourd'hui Edition Frison Roche, sans anné.
- 14-werner (F), Encyclopédie Aujourd'hui, dictionnaire de la psychologie Paris, 1998.
- 15-Sillemy (N) : Dictionnaire de la psychologie, Paris, 1983.

الملاحق

الملحق رقم 01

مقياس القلق لجانيت تايلور (تعريب محمد حسن علاوي)

| الرقم | الفقرات | نعم | لا |
|-------|---|-----|----|
| 01 | لا أتعب بسرعة | | |
| 02 | أحس غالبا بمغص في معدتي | | |
| 03 | أقوم بأداء عملي تحت توتر عصبي شديد | | |
| 04 | لا أستطيع أن أركز تفكيري في موضوع واحد | | |
| 05 | ليست لي ثقة في نفسي (نفسي) | | |
| 06 | اعتقد أنني شخص غير عصبي | | |
| 07 | ألاحظ أن يدي ترتعش عند محاولتي القيام بعمل ما | | |
| 08 | تفكيري في المستقبل يسبب لي القلق | | |
| 09 | أصاب بالصداع بصورة نادرة | | |
| 10 | أجمل بسهولة بصورة تضايقتي | | |
| 11 | نادرا ما يدق قلبي بقوة أو اشعر بصعوبة في التنفس | | |
| 12 | اعرق بسهولة حتى في الأيام الباردة | | |
| 13 | أحلم أحلاما مزعجة في كثير من الليالي | | |
| 14 | أحس بالجوع كل الوقت تقريبا | | |
| 15 | من السهولة أن اشعر بالحرج | | |
| 16 | أنا هادئ ولا تسهل إثارتي | | |

| | | | |
|--|--|--|----|
| | | أحس كثيرا بمتاعب في معدة | 17 |
| | | أنا أكثر حساسية من معظم الناس | 18 |
| | | يصيبني القلق غالبا على بعض الأشياء | 19 |
| | | أتمنى أن أكون سعيدا مثل الآخرين | 20 |
| | | لا أخجل بسرعة مثل بعض الزملاء | 21 |
| | | أحيانا لا أستطيع النوم بسبب القلق | 22 |
| | | ابكي بسهولة | 23 |
| | | أصاب بالإسهال بصورة نادرة | 24 |
| | | أشعر بأنني عصيبا في حالات الانتظار | 25 |
| | | أنا سعيد معظم الوقت | 26 |
| | | أخاف غالبا من أن يقوم الآخرين بإحراجي | 27 |
| | | باستمرار أحس بقلق على شيء أو شخصا ما | 28 |
| | | أحلم كثيرا بأشياء لا أستطيع أن أخبر الناس عنها | 29 |
| | | أحيانا أشعر بالتوتر لدرجة أنني لا أستطيع أن أجلس على مقعد لمدة طويلة | 30 |
| | | أطرافي تكون عادة دافئة بدرجة كافية | 31 |
| | | أحيانا يصيبني التوتر لدرجة أنني أجد صعوبة في محاولة النوم | 32 |
| | | شعرت أحيانا بأن المتاعب تتراكم علي لدرجة أنني لا أستطع التغلب عليها | 33 |
| | | عندما أخجل فإنني غالبا اعرق بصورة تضايقتي | 34 |

| | | | |
|--|--|----|--|
| | | 35 | في كثير من الأحيان أشعر بالقلق من أشياء تافهة |
| | | 36 | في بعض الأحيان أحس بأنني لا شيء |
| | | 37 | أجد صعوبة في أن أركز تفكيري على شيء ما |
| | | 38 | يصبني الإمساك نادرا |
| | | 39 | أخاف من بعض الأفراد رغم علمي أنهم لن يسبب لي الضرر |
| | | 40 | نومي غير مريح ومتقطع |
| | | 41 | أشعر بعدم الاطمئنان معظم الوقت |
| | | 42 | أما من الأشخاص الذين يأخذون الأمور بجدية |
| | | 43 | مخاوفي تقل كثيرا عن مخاوف أصدقائي |
| | | 44 | أنا شخص عصبي جدا |
| | | 45 | الحياة بالنسبة لي تعبا شقاء |
| | | 46 | أنا واثق جدا من نفسي |
| | | 47 | في بعض الأحيان أعتقد أنه لا فائدة مني على الإطلاق |
| | | 48 | أحيانا أشعر أنني أكاد انفجر من القلق |
| | | 49 | أخشى مواجهة المشاكل أو اتخاذ قرار هام |
| | | 50 | مستقبلي في العمل يسبب لي القلق |

البرنامج الترويحي الرياضي التربوي (بعض الوحدات الترويحية)

وحدة رقم : 01

هدف الحصّة : تحضير نفسي و حصّة للتعرف

الزمن :60

| مراحل التعلم | الوضعيّات | المدة | الأدوات المستعملة |
|--------------------|--|-------|--|
| المرحلة التمهيديّة | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | 15د | كرات - صفارة - ميقاتيّة - شواخص - أطواق - صديرات |
| المرحلة الرئيسيّة | العاب رياضية من اختيار التلاميذ ، مع إعطاء الحرية كاملة في الاختيار بدون قيود | 40د | كرات - صفارة - ميقاتيّة - شواخص - أطواق - صديرات |
| المرحلة الختاميّة | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعيّة) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | 5د | |

وحدة رقم : 02

هدف الحصة :تحضير بدني

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|--|-------|---|----------------------|
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صديريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صديريات | 40د | لعبة المروحة يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس. لعبة الرذاذ والمطر ينتشر التلاميذ في الملعب وينادي المدرس (رذاذ) فيثب كل تلميذ في المحل ثم فجأة ينادي المدرس (مطر) فيغير التلاميذ من الوثب إلى الجري السريع في المحل مع التصفيق على الفخذين مقلدين صوت المطر. لعبة أحسن توازن ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمارينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 03

هدف الحصّة : تنمية الجانب الحسي حركي

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيّات | مراحل الوحدة |
|---|-------|---|-------------------|
| كرات- صفارة- ميفاتية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - جمع التلاميذ ،المناداة ،شرح مضمون الحصّة ، والهدف منه. - جرى خفيف حول الملعب(هرولة) - لعبة شبه رياضية' التمريرات العشرة) - تمارين التمديد والإطالة (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميفاتية- شواخص - أطواق | 40د | شمس وشمع يقسم المجموعة إلى قسمين متساويين المسافة بينهما متران احدهما شمس والآخر شمع وينادي المدرس شمس أو شمع مع الإطالة في اللفظ في حرف ش والفريق الذي يسمع اسمه يجري للخلف ويحاول الفريق الآخر الجري خلفه للمس أكبر عدد منه.. جمع المحصول ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المدرس برمي كرات صغيرة في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكور ومن يجمع اكبر عدد من الكور يعتبر فائزا. العقدة الجرى بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمارينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 04

هدف الحصّة : معرفة أهمية الوقت والتعاون بين الجميع.

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيّات | مراحل الوحدة |
|--|-------|---|-------------------|
| كرات - صفاة - ميقاّنية - شواخص - أطواق - صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات - صفاة - ميقاّنية - شواخص - اطواق | 40د | المطاردة يقسم التلاميذ إلى أربعة قاطرات متساوية وعند الإشارة يجري الطفل الأول من كل قطار لكي يلمس خط المطاردة ثم يعود ويقف خلف القطار (خلف أصحابة) وهكذا يتكرر بالنسبة لبقية التلاميذ "يكون الجري بالتتابع بين أفراد القاطرات" نقل الكرات يقف التلاميذ في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من 2 إلى 3 متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري التلميذ الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الولي وهكذا حتى ينتهي جميع التلاميذ في كل قطار . | المرحلة الرئيسية |
| | 5د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 05

هدف الحصة : تناقل الخبرات المعرفية بين التلاميذ

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|--|-------|---|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - جرى خفيف حول الملعب حسب اتجاهات مختلفة مع التغيير عند الإشارة - لعبة شبه رياضية' التمريرات العشرة) - تمارين التمديد والإطالة. (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | سباق الحيوانات وصف اللعبة: يقف الأطفال في أربع قطارات وعندما ينادي الاستاذ أسم أحد الحيوانات يجري اربعة الأوائل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة. أشارة المرور ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما يرفع الاستاذ العلم الأخضر يجري الأطفال بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يجري التلاميذ ببطء وعندما يرفع العلم الأحمر يقف الأطفال وهكذا | المرحلة الرئيسية |
| | 5د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 06

هدف الحصة : أتقان العمل وسرعة الانجاز.

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|---|-------|--|-------------------|
| كرات - صفارة - ميقاتية - شواخص - أطواق - صديرات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات - صفارة - ميقاتية - شواخص - اطواق | 40د | جمع وتوزيع التفاح يقسم التلاميذ إلى قطارين يقفان على خط البداية وأمام كل قطار وعلى بعد ثلاثة أمتار ترسم عدة دوائر متقاربة وعلى بعد متر واحد توضع سلة وعلى الإشارة يجري الأول من كل قطار لجمع الكرات الموضوعية في الدوائر ويضعها في السلة ثم يعود بالسلة مسرعاً لتسليمها للاعب الثاني ثم يقوم الطفل الثاني بالجري بالسلة لوضعها في مكانها ثم إعادة توزيع الكرات في دوائرها الصغيرة الوثب في الدوائر يقسم التلاميذ إلى فريقين تقف كل فرقة امام خط البداية ترسم دوائر صغيرة (عدد خمسة) وعند الإشارة يجري الأول من كل مجموعة للحجل داخل الدائرة او الوثب بالقدمين معاً حتى يصلوا خط النهاية ويكرر اللعب بين كل اللاعبين على التوالي | المرحلة الرئيسية |
| | 5د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 07

هدف الحصة : تنمية التوافق البصري والحركي

الزمن :

| مراحل الوحدة | الوضعيات | المدة | الأدوات المستعملة |
|-------------------|---|-------|--|
| المرحلة التمهيدية | <ul style="list-style-type: none"> - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - جرى خفيف حول الملعب (هرولة). - لعبة شبه رياضية' - تمارين التمديد والإطالة. (تسخين بدني عام + خاص) | 15د | كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صدريات |
| المرحلة الرئيسية | <p>إصابة السلة</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقف كل فريق على محيط الدائرة ومعه كرة وتوضع بداخل كل فريق سله محاطين فيها ويحاول كل لاعب من الفريق رمي الكرة لأصابة السلة من مكانه على محيط الدائرة</p> <p>كرسي فوق وكرسي تحت</p> <p>يقف التلاميذ في قاطرتين وعند إعطاء المدرس إشارة يجري دليل كل قاطرة لوضع كرسي فوق كرسي ثم يعود ليلمس زميله ويعود إلى آخر القاطرة ثم يقوم زميله بالجري وإرجاع الكرسي إلى وضعه الأصلي والقاطرة التي تنتهي أولا هي الفائزة</p> | 40د | كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق |
| المرحلة الختامية | <ul style="list-style-type: none"> - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | 5د | |

وحدة رقم : 08

هدف الحصة : تنمية اليقظة وسرعة التخيل.

الزمن : 60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|---|-------|---|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق - صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق - صدريات | 40د | البط يعوم ... البط يمشي يقسم التلاميذ إلى قطارين في وضع الإقاع مع وضع اليدين على الركبتين وعندما تذكر المربية البط يعوم يمشي الأطفال مع رفع الذراعين أماماً وتحريكهما لأسفل بالتبادل مع تقليد صوت البط. وعندما يذكر البط يمشي يمشي الأطفال مع وضع اليدين على الركبتين مقلدين البط في المشي. حركة+قف يقف التلاميذ في الملعب وعندما تذكر المربية كلمة حركة يتحرك الأطفال حسب اختيارهم (يقفزون يركضون يمشون) وعندما تذكر المعلمة قف بسرعة يقفون حسب حركاتهم ومن يتحرك يخرج من اللعبة | المرحلة الرئيسية |
| | 5د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 09

هدف الحصه : التوازن والدقة في الحركة

الزمن :60

| مراحل الوحدة | الوضعيات | المدة | الأدوات المستعملة |
|--------------------|--|-------|--|
| المرحلة التمهيديّة | <p>- شرح الوحدة وهدفها وأهميتها</p> <p>- تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص)</p> | 15د | كرات- صفارة- ميقاتيّة- شواخص - أطواق- صديريات |
| المرحلة الرئيسيّة | <p>الجري بالملعقة</p> <p>يمسك التلاميذ الملاعق ويدخلها كورة صغيرة وعند سماع الإشارة يجري الأطفال إلى خط النهاية ويمكن ان تمسك الملعقة بالفم للأطفال الأكبر سناً</p> <p>حركات الساعة</p> <p>وصف اللعبة: يثبت حبل على عامود ويمسك بطرفه الحر تلميذ ويبدأ الدوران بالحبل باتجاه عقارب الساعة ببطء ثم أسرع فأسرع وعلى الأطفال اللذين يقفون حول العامود أن يقفزوا عند وصول الحبل إلى محل وقوفهم</p> | 40د | كرات- صفارة- ميقاتيّة- شواخص - أطواق- صديريات |
| المرحلة الختامية | <p>- مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعيّة) تمرينات الاسترخاء</p> <p>- جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف.</p> | 5د | |

وحدة رقم : 10

هدف الحصّة : التركيز في التسليم والاستلام

الزمن :

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيّات | مراحل الوحدة |
|--|-------|---|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقاّية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاّية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | مناولة الكرات يعد أستاذ كرتين أو أكثر حسب عدد فرق الأطفال وتكون متعددة الألوان ومنفوخة جيداً وعند إعطاء إشارة البدء يناول التلميذ الأول زميلة لبقرة والذي يسلمها بدوره للذي يليه الثالث دون أن تقع وهكذا. ملاحظة:- إذا وقعت ترجع إلى أول طفل لتكرر المناولة. لعبة الثعلب والديكة يقسم التلاميذ إلى عدة دوائر كل دائرة مكونه من 5-6 تلاميذ وتنتشر الدوائر في أرض الملعب يقف وسط كل دائرة تلميذ يمثل الديك داخل بينه ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة بيت الدجاج فيجري الديك الموجود داخل الدائرة إلى دائرة أخرى يحاولوا البقية في تسهيل مهمة الديك وإعاقة الثعلب. | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 11

هدف الحصة : النشاط العام وتنمية الفكر والتعاون

الزمن : 60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|--|-------|---|----------------------|
| كرات- صفارة- ميقاوية- شواخص - أطواق- صدریات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - جرى خفيف حول الملعب (هرولة). - لعبة شبه رياضية' التمريرات العشرة) - تمارين التمديد والإطالة. (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاوية- شواخص - أطواق- صدریات | 40د | الدجاج والديك يقسم التلاميذ إلى ثلاث أو أربع قطارات تمثل الدجاج يمسك كلا منهم زميله الأمامي من الكتف يقف أمام كل قطار طفل يمثل الثعلب ويحاول الثعلب مسك آخر دجاجة في القطار ويعمل الدجاج على الدفاع عنها باستمرار نقل الكرة يقسم التلاميذ إلى مجموعتين على شكل قاطرتين وعند سماع إشارة البدء ينطلق أول لاعب من كل قاطرة وهو واضعاً الكرة على جبهته ثم يلف حول القمع ثم يعود ويسلم الكرة للزميل تحديد الفائز أول مجموعة تنتهي بكامل أفرادها | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمارينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 12

هدف الحصّة : التعاون والحركة العامة والتفكير بأساليب مبتكرة

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيّات | مراحل الوحدة |
|---|-------|--|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقاّنية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاّنية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | السّمك وشبكة الصياد يقسم التلاميذ إلى فريقين يمثل إحداهما السّمك ويمثل الفريق الثاني شبكة الصياد يقف فريق الشبّك على خط نهاية الملعب متشابك الأيدي وينتشر فريق السّمك في ساحة الملعب يبدأ اللعب بأن يتحرك فريق الشبّك بتماسك الأيدي للأمام محاولاً اصطياد السّمك في الوقت الذي يحاول فيه السّمك الإفلات من الشبّك. مع مراعاة عدم خروج السّمك خارج حدود اللعب ,السّمك الذي يتم اصطياده يتم خارج الملعب ويستمر اللعب حتى آخر سمكة ويتبادل الفريقان بالمهمة وتبدأ اللعبة من جديد. جمع الصدف. يلقي الأستاذ في أرض الملعب بعض القطع الصغيرة(طباشير ,حصى,قواقع,...) عند الإشارة يحاول التلاميذ جمع مانشره الأستاذ | المرحلة الرئيسية |
| | 5د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد ، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 13

هدف الحصه : تنمية الدقة والأنتباه والتركيز

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|---|-------|--|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقااتية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقااتية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | لعبة الصيد والحيوانات. يقف التلاميذ داخل دائرة كبيرة ويمثلون الحيوانات ماعدا واحد يقف خارج الدائرة ويمثل الصيد ومعه كره صغيرة ويبدأ اللعب بأن يصوب الكره على الأرجل داخل الدائرة وعند إصابة أحدهم يخرج من الدائرة ليأخذ مكان الصيد ويدخل الصيد داخل الدائرة وهكذا.... ملاحظة:-ممكن لاكتساب الوقت إن يكون صيادين ورد وشوك وصف اللعبة: يقف التلاميذ حول دائرة كبيرة وبخيار المربي، تلميذا يمثل البستان، ليسير حول الدائرة مع لمس، كل تلميذ وذكر كلمة ورد والتلميذ الذي يذكر البستان، كلمة شوك عند لمسه بجري، خلف البستان، محاولاً لمسه قبل وقوف البستان، في مكانه فان لمسه يكرر البستاني المحاولة وإن لم يستطيع مسكه أصبح اللاعب الجديد بستانياً. | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمارينات الاسترخاء - جمع التلاميذ في صف واحد، التحية الرياضية والانصراف. | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 14

هدف الحصة : تناقل الخبرات المعرفية بين التلاميذ

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|---|-------|--|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقااتية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقااتية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | تكوين دوائر بالعدد ينتشر التلاميذ في جري حر في الملعب ثم ينادي المدرس أي عدد يحاول التلاميذ عمل دوائر من نفس العدد والدائرة التي تتكون أولاً يصفق لها باقي التلاميذ .. وهكذا . لعبة إسقاط الصولجانات : يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين تقفان مواجهتان على مسافة 15 متر ، وفي منتصف المسافة صولجانات أو أقماع ، المجموعة الأولى تصوب الكرة محاولة إسقاط الصولجانات والأخرى ثبتت الكرة بالقدم وتصوب على الصولجانات ، وهكذا المجموعة الفائزة هي التي تسقط أكبر عدد من الصولجانات | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 15

هدف الحصة : النشاط العام وتنمية الفكر والتعاون

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيات | مراحل الوحدة |
|--|-------|--|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاتية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | لعبة قائد القلعة : في ملعب كرة اليد يرسم في الأركان مربع صغير 3 × 3 يسع لعشرة تلاميذ يتجمع الطلاب داخل دائرة في منتصف الملعب ويقف كل قائد داخل مربع صغير ، تبدأ اللعبة عند سماع الصافرة بأن يتحرك الطلاب داخل الدائرة بالجري إلى خارج الدائرة للوصول إلى خط الأمان على بعد 10 أمتار وأثناء ذلك يحاول كل قائد لمس أكبر عدد منهم والذي يلمسه يعود إلى مربعه الصغير (القلعة) ، تكرر اللعبة والقائد الذي يجمع أكبر عدد يكون هو الفائز . سباق المطاردة : يقف كل تلميذ مع زميلة (ووقوف - الظهر مواجه) ، وعند سماع الصافرة يقوم الطالب الخلفي بالجري لمسك الطالب الأمامي، وعند اللحاق به يتم التبديل بينهم | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء | المرحلة الختامية |

وحدة رقم : 16

هدف الحصّة : التعاون والحركة العامة والتفكير بأساليب مبتكرة

الزمن :60

| الأدوات المستعملة | المدة | الوضعيّات | مراحل الوحدة |
|---|-------|--|-------------------|
| كرات- صفارة- ميقاّتية- شواخص - أطواق- صدريات | 15د | - شرح الوحدة وهدفها وأهميتها - تهيئة الجسم: يقف التلاميذ انتشار حر ويقوم الباحث بأداء مجموعة من التمرينات لهم باستخدام (جري - مشي - وثبات) (تسخين بدني عام + خاص) | المرحلة التمهيدية |
| كرات- صفارة- ميقاّتية- شواخص - أطواق- صدريات | 40د | لعبة كرة القاعدة يشارك فيها فريقان فريق يسمى الرماة وفريق الحماية، فريق الحماية ينتشر فوق أرضية الميدان (ملعب كرة اليد مثلا)، وتوضع حلقة في أحد الأطراف، أما فريق الرماة فيصطف أمام خط العرض للملعب ثم يقوم الرياضي الأول برمية عشوائية للكرة بقوة ثم يقوم بالركض حول الملعب المحدد بمعالم في الأطراف والدوران حوله ولا يقف حتى يقوم فريق الحماية بمسك الكرة وتميرها بسرعة بينهم لتصل في الأخير عند الرياضي الواقف حول الحلقة ويضعها داخلها وبهذا يتوقف الرامي ثم تحسب عدد المعالم التي اجتازها بإعطاء لكل معلم نقطة وهكذا لجميع تلاميذ الرماة ، ثم تجمع نقاط الفريق وتستبدل الأدوار . | المرحلة الرئيسية |
| | 5 د | - مشي خفيف .(العودة إلى الحالة الطبيعية) تمرينات الاسترخاء | المرحلة الختامية |

ملحق الفرضية الأولى

| Tests of Normality | | | | | | | |
|---------------------------------------|----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | المجموعة | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| القياس القبلي | ضابطة | ,179 | 20 | ,150 | ,896 | 20 | ,058 |
| | تجريبية | ,272 | 20 | ,002 | ,832 | 20 | ,006 |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | | |

| Ranks | | | | |
|---------------|----------|----|-----------|--------------|
| | المجموعة | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| القياس القبلي | ضابطة | 20 | 15,71 | 267,00 |
| | تجريبية | 20 | 19,29 | 328,00 |
| | Total | 40 | | |

| Test Statistics ^a | |
|-----------------------------------|-------------------|
| | القياس القبلي |
| Mann-Whitney U | 114,000 |
| Wilcoxon W | 267,000 |
| Z | -1,055 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,292 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,306 ^b |
| a. Grouping Variable: المجموعة | |
| b. Not corrected for ties. | |

ملحق الفرضية الثانية

| Tests of Normality | | | | | | | |
|--|----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | المجموعة | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| القياس البعدي | ضابطة | ,130 | 20 | ,200* | ,948 | 20 | ,426 |
| | تجريبية | ,216 | 20 | ,035 | ,875 | 20 | ,026 |
| *. This is a lower bound of the true significance. | | | | | | | |
| a. Lilliefors Significance Correction | | | | | | | |

| Ranks | | | | |
|---------------|----------|----|-----------|--------------|
| | المجموعة | N | Mean Rank | Sum of Ranks |
| القياس البعدي | ضابطة | 20 | 23,38 | 397,50 |
| | تجريبية | 20 | 11,62 | 197,50 |
| | Total | 40 | | |

| Test Statistics ^a | |
|-----------------------------------|-------------------|
| | القياس البعدي |
| Mann-Whitney U | 44,500 |
| Wilcoxon W | 197,500 |
| Z | -3,465 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,001 |
| Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)] | ,000 ^b |
| a. Grouping Variable: المجموعة | |
| b. Not corrected for ties. | |