

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى المراهقين

الأستاذ : بلال حسين

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة قسنطينة 2. عبد الحميد مهري

Abstract

The physical sports activity in its new image through the closs of physical and sports educatione in si de educational in stitution ,is com sidred a verey important field amany the fields of education ,ther rawing togeth with the developement of his social environment

From this print the present study was mad about what the pysical sport activity reflects in

schol enivrement in attemuating the degree of diferent perturbations specially the phenomen of strusn which may affect the studed in the secondary stag on study saw that the best thing to do in ordre to gride this energy is in prachising

The different kinds of adivrties in a strict pedagogical from ,destinated its grals to give the teenager the chance to express and show his physical abilitus and skills away from stress and wary.

e for ,it is ensidred a base that helps any persen in his daily life in order to becouse a right ful member

الملخص :

إن النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة، تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه، مساهم في تطوره ونمو محيطه الاجتماعي.

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب دور النشاط البدني الرياضي التربوي في المحيط المدرسي ، في التخفيف من حدة الاضطرابات المختلفة خاصة ظاهرة القلق ، التي يمكن ان يتعرض اليها التلميذ المتمدرس في الطور الثانوي . حيث ارتأت دراستنا انه أحسن ما يمكن القيام به لتوجيه هذه الطاقة

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
In addition to the experiences and skills that make him a necessary part in his society ,
Lexic ; physical sports activity stress teenage
مخصصة أهدافه فيما يتيح للمراهق فرصة التعبير وإبراز قدراته ومهاراته البدنية، بعيدا عن القلق والتوتر.
الكلمات الدالة : النشاط البدني الرياضي ، القلق ، المراهقة

مقدمة

إن النشاط البدني الرياضي التربوي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات واسعة تجعل منه جزءا لا يتجزأ عن مجتمعه مسير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي، فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي عضلات وتنشطها، أما من العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية، كما تجنب الفرد العقد النفسية التي غالبا ما تسبب له صعوبات واضطرابات نفسية، أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير مما يؤدي به إلى ربط علاقات كالصداقة والزمالة والحب...إلخ، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل السلوكات والتصرفات السلبية.

ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل الأطوار التعليمية، حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين التعليمية، ولقد توصل الباحثون إلى وجود فترة هامة يمر بها الفرد في حياته تظهر فيها المشاكل النفسية والاجتماعية، والمتمثلة طبعاً في فترة المراهقة التي اختلفت فيها الآراء والعلماء إذ يقول البعض في هذا الشأن أنها "مرحلة أزمة جد مهمة للطفل، حتى أن الفلاسفة أطلقوا عليها اسم الولادة الثانية، وهي تتميز بالاضطرابات المرفولوجية والنفسية".

فالتغيرات المفاجئة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة خاصة منها الفيزيولوجية والعقلية والمرفولوجية والاجتماعية هي التي من شأنها أن تؤثر سلباً على راحة المراهق، وهذا ما يخلق صراع بينه وبين غيره بدءاً من الأسرة التي تبالغ في مراقبته وتدخلاتها في شؤونه الخاصة مما يؤدي بسلوكه إلى الطابع العدواني، ونجد المراهق يسعى دائماً إلى تلبية رغباته بشتى الطرق سواء كانت شرعية أو غير شرعية، وإن صادفه عائق يتمرد على الجميع فتصدر منه سلوكيات مختلفة غير مرغوب فيها، ولعل القلق أحد أهم هذه التصرفات السلبية والتي تعتبر بمثابة التعبير الخارجي للمشاعر المكبوتة.

"إن القلق هو انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الرياضي كشيء ينبعث من داخله. حيث يتفق معظم الرياضيين على أنهم يشعرون بدرجات مختلفة من القلق تؤثر عادة على مستوى أدائهم، وبينما يستطيع البعض منهم التحكم في السيطرة على درجة القلق، فإن البعض الآخر يخفق في تحقيق ذلك¹".

من خلال بحثنا هذا حاولنا إظهار العلاقات الموجودة بين ممارسة الرياضة في ظل النشاط البدني الرياضي والقلق، وهل ممارسة الرياضة تؤثر على هذه السلوكيات.

من أجل ذلك قمنا بإجراء بحث ميداني في ستة ثانويات وأخذنا فئة التلاميذ

كعينة

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
وقد قسمنا البحث إلى بابين ، الأول نظري والثاني تطبيقي، حيث قسمنا
الجانب النظري إلى أربعة فصول حيث:

تناولنا في فصله الأول النشاط البدني والرياضي من حيث مفهومه وأهدافه
ومحتواه ، أما في الثاني فتناولنا تعريف عام بمرحلة التعليم الثانوي ، وفي
فصله الثالث تحدثنا عن المراهقة وخصائصها وتطرقنا في الفصل الرابع والأخير
من الباب الأول إلى ظاهرة القلق ، أما الجانب التطبيقي فهو عبارة عن تحليل
نتائج مقياس القلق للمراهقين ، لمعرفة الدور الفعال الذي يلعبه النشاط
البدني في التخفيف من حدة التوتر والقلق عند المراهقين.

ولهذا قمنا بتقسيمه إلى فصلين الأول احتوى على منهجية البحث والثاني
على عرض نتائج وتفسيرها إذ حاولنا الإجابة على التساؤلات المطروحة في
الإشكالية والتحقق من الفرضيات .

1- مشكلة البحث²:

تسعى الرياضة من خلال أنشطتها البدنية المتعددة ، إلى إعداد الفرد إعدادا
متكاملا ، من مختلف الجوانب ، حيث جاءت أوجه النشاط البدني الرياضي في
الأطوار التعليمية ، ممثلة في درس التربية البدنية والرياضية ، بهدف تكوين
المتدربين من مختلف الجوانب الصحية والبدنية والنفسية والاجتماعية،
وغيرها، وهذا من خلال تنمية ورفع المستوى البدني والمعرفي وتحسين القدرات
الفكرية والنفسية والوجدانية ، إضافة إلى كونها تعمل على خفض التوترات
الناجمة، التي يمكن التعرض إليها.

وما يعكس ذلك هو ما إتفق حوله علماء التربية والنفس ، هي أن ممارسة
النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة وعلمية، لها أثر إيجابي على صحة
الفرد سواء بدنيا أو نفسيا.

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
وبالنسبة لأهداف النشاط الرياضي ، كونه ذو قيمة تربوية واجتماعية، له
خاصية التأثير والتكامل في سلوك الأفراد عامة والمتدربين بصفة خاصة ،
مما يجعلنا ننظر بمنظار دقيق إلى ما يقدمه هذا الميدان على اختلاف ألوان
أنشطته حيث يعمل على إكساب الفرد متطلبات الحياة المستقبلية .

ومن هذه الزاوية يصبح من البديهي أن تساهم الأنشطة البدنية والرياضية
بقدر كبير في التخفيف أو التقليل من حدة المعاناة والانفعالات ، الناجمة عن
بعض الاضطرابات النفسية أو البدنية عند الفرد.

وبما أن المؤسسات التعليمية تعتبر المسئولة على إدارة البرامج بما تحويه من
برامج دراسية وبرامج رياضية وترويحية، وهي حلقة وسيطة تصل ما بين
المراحل السنية ولذلك وفرت الدول المقومات الأساسية للمتدربين ، لممارسة
الرياضة بهدف إتاحة الفرصة لأكبر عدد منهم لممارسة نشاط أو أكثر من
الأنشطة الرياضية³

كذلك الأمر الذي دفع بمعظم الدول إلى إنشاء نظام من شأنه أن يقلل من
اضطرابات مرحلة المراهقة، فأقرت بذلك إلزامية ممارسة الأنشطة البدنية
والرياضية في المؤسسات

وهذا في إطار نصوص قانونية قصد إكمال العملية التربوية في تكوين الفرد
السليم بدنيا فكريا، اجتماعيا وخلقيا، والاهتمام بالجوانب النفسية الوجدانية
والاتجاهات أصبحت الخيار الأمثل والمناسب لفهم حقيقة الفرد وتحديد
اتجاهاته، وانفعالاته ، ويمكننا النظر للاتجاهات على أنها التمثيل النفسي في
داخل الفرد لأثار المجتمع والثقافة لأن الفرد يكتسب من مجتمعه وثقافته
الاتجاهات المناسبة نحو بعض الأنشطة وبعض الأفراد الآخرين كذلك نحو
النشاط البدني⁴

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
وتتباين هاته الاتجاهات والانفعالات في المستويات بالنسبة لمرحلة المراهقة .
هذه المرحلة الحساسة والمهمة حيث أن طاقته قد أصبحت غير ما كانت عليه
في مرحلة الطفولة ، هذه الطاقة تؤدي إلى ما لا يحمد عقباه إذ لم يتم توجيهها
وضبطها وفق منهج صحيح ، وأحسن ما يمكن القيام به لتوجيه هذه الطاقة
في أحسن الأحوال هو ممارسة النشاط بأنواعه في إطار تربوي بحت، مخصصة
أهدافه فيما يتيح للمراهق فرصة التعبير وإبراز قدراته ومهاراته البدنية، بعيداً
عن القلق والتوتر ، كما يساهم في التخفيف من الاضطرابات النفسية وتحرير
الطاقات الكامنة .

وقد كشفت بعض الدراسات عن وجود علاقة موجبة بين التوتر في
العلاقات الأسرية وكلاً من القلق، ومشكلات الأبناء وبين نقصان الترابط
الأسري وكل من المشكلات السلوكية لديهم⁵

ومن هذا المنطلق جاءت هاته الدراسة متوجهة صوب دور النشاط البدني
الرياضي في المحيط المدرسي ، في التخفيف من درجة الاضطرابات التي يمكن ان
يتعرض إليها التلميذ المتمدرس في الطور، ومن خلال ما سبق يمكننا طرح
التساؤل العام بالشكل التالي:

التساؤل العام: ماهو دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التقليل من درجة
القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي ؟

التساؤلات الفرعية :- هل للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحكم التلميذ
المراهق في انفعالاته ؟

_ هل للنشاط البدني الرياضي التربوي تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي
للمراهق المتمدرس ؟.

_ هل للممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي اثر على الجانب العقلي
للمراهق المتمدرس ؟

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين

2- فروض البحث :

الفرضية العامة : تساهم ممارسة التلميذ في المرحلة الثانوية للنشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة قلقه.

الفرضيات الجزئية :

الفرضية الجزئية الأولى: - للنشاط البدني الرياضي التربوي دور في تحكم التلميذ المراهق في انفعالاته .

الفرضية الجزئية الثانية : للنشاط البدني الرياضي التربوي تأثير على الجانب الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمدرس.

الفرضية الجزئية الثالثة : ممارسة النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب العقلي للمراهق المتمدرس.⁶

3- مصطلحات البحث :

النشاط البدني والرياضي التربوي : النشاط البدني الرياضي هو ذلك النوع من النشاط الذي ينمي القدرة الجسمية في الفرد عن طريق الأجهزة العضوية المختلفة وينتج عنها القدرة على الشفاء ومقاومة التعب.⁷

المراهقة : نقصد بالمراهقة في بحثنا هذا تلك المرحلة التي تقع الطفولة و سن الرشد ، وهي غير محددة تماما من حيث المدة الزمنية بسبب اختلاف في الجنس ، العرق ، الظروف الجغرافيا ، المستوى الاقتصادي والثقافي وغيرها ... ، لكن غالبا ما تمتد بين 21 و 22 سنة من العمر ، وتتميز بتغيرات سريعة في النمو الجسدي والاجتماعي والانفعالي والعقلي وفيها ينتقل الفرد من طور يكون معتمدا فيه على غيره إلى طور يعتمد فيه على نفسه يتحمل مسؤولياته⁸ أو

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين باختصار" هي المرحلة التي يتم فيها الانتقال التدريجي نحو النضج البدني والجنسي والعقلي والنفسي.

القلق : إن مصطلح القلق يختلف معناه باختلاف المذاهب ووجهات النظر وهذا الاختلاف ناتج عن صعوبة الموضوع وتداخل عناصره، ولكن أغلب التعاريف تتفق أن القلق شعور عام وغامض غير سار بالتوقع والخوف والتوتر، مصحوب عادة ببعض الإحساسات يأتي على شكل نوبات متكررة⁹.

4-أسباب اختيارالموضوع :

- عدم اهتمام المجتمع بالأبعاد التربوية للنشاطات البدنية والرياضية .
- عدم إعطاء المكانة اللائقة لممارسة التربية البدنية الرياضية .
- إبراز مكانة التربية البدنية الرياضية في تقويم السلوك العدواني لدى المراهق.
- بناء شخصية سوية في المجتمع.
- الاهتمام بالمراهق وتتبع مراحل نموه .

5- أهداف البحث :

1. تسليط الضوء على دور النشاط البدني والرياضي التربوي في النمو النفسي للمراهق
2. معرفة التغيرات التي تحدث للمراهق من الناحية النفسية خاصة القلق أثناء ممارسة النشاط الرياضي
3. معرفة إلى أي مدى يمكن للنشاط البدني والرياضي أن يؤثر على ظاهرة القلق بالنسبة للمراهق بعد نهاية النشاط الرياضي

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
4. كما يهدف إلى معرفة مساهمة النشاط البدني الرياضي في الثانويات في
التقليل من ظاهرة القلق التي كثيراً ما تؤدي إلى عواقب وخيمة .

6- أهمية البحث : إن موضوع هذا البحث فرضه واقع الملاحظة الميدانية
التي يطبقها الباحثون على أرضية الميدان بالإضافة إلى كون الحالة الانفعالية
التي حصرناها في عنصر القلق وذلك لما له من الأهمية البالغة في تنمية مستوى
التلاميذ من مختلف الجوانب ولأن تأثير القلق لا ينحصر في الناحية النفسية
فحسب، بل يتعدى ذلك إلى النواحي الجسمية المختلفة.

7- الدراسات السابقة :

الدراسة الأولى: "علاقة الانتماء الرياضي بالقلق لدى المراهقين والمراهقات
الجزائريين " التي قام بها " بوقراب توفيق وقد اهتم هذا الباحث بالجانب
الاجتماعي للمراهق ، والرياضي كدافع أساسي للمراهق أي أن الغرض من
التوجيه إلى ممارسة الرياضة هو الانتماء إلى الجماعة فهذا الانتماء هو محور
البحث ، وقد طبق في هذا البحث ركائز القلق لسبيليرغر على عينتين ، عينة
منتمية إلى الجماعة الرياضية وعينة غير منتمية ونتائجها كانت متقاربة مما
أدى بالطلبة الذين أجري البحث إلى التعمق في الدراسة بتطبيق ركائز القلق
لماكس هاميلتون واستبيان للكشف عن درجة الانتماء لديهم .

والنتيجة العامة هي أن دور الانتماء الرياضي لم يظهر بشكل واضح لتغلب
القلق على شخصيات الرياضيين المنتمين، وهذا القلق متعدد المصادر كالمشكل
التي تتعلق بالجمعية الداخلية المادية والمعنوية والمشاكل الأسرية وسوء
العلاقات الاجتماعية، من خلال هذه الدراسات يتضح لنا أنها لم تتعرض
لموضوع القلق، كأخذ الجوانب الانفعالية للمراهقة، ومدى تأثير النشاط البدني
والرياضي في التخفيف منه، لذلك ركزنا في بحثنا على هذا الجانب أملا في أن
تأتي ببحوث أخرى للتعمق في هذا الموضوع وتشمل عينة أكبر .

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
الدراسة الثانية : من إعداد واضح أحمد أمين، تحت عنوان:
"دور التربية البدنية والرياضية في خفض السلوك العدواني للتلاميذ
المراهقين"رسالة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية،
تخصص علم نشاط بدني تربوي، السنة الجامعية 2004-2005
المشكلة: ما مدى فعالية ممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانوية في
التقليل من السلوكيات العدوانية لدى التلاميذ المراهقين؟
الفرضيات:

الفرضية العامة: إن لممارسة التربية البدنية والرياضية في الثانويات أهمية
كبيرة في خفض السلوك العدواني لدى تلاميذ المراهقين.
الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان الجسدي بين التلاميذ
الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.
 - 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العدوان اللفظي بين التلاميذ
الممارسين للتربية البدنية والرياضية وغير الممارسين.
- لقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي الذي يقوم على دراسة وتحليل
وتفسير الظاهرة من خلال تحديد خصائصها وأبعادها.
العينة: تم إجراء البحث على عينة من التلاميذ يقدرون بـ 120 تلميذ
يمارسون التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة و120 تلميذ لا يمارسون
التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسة. وهي مختارة بطريقة عشوائية.
قد توصل الباحث إلى النتائج يدل على تأثير إيجابي لممارسة التربية البدنية
والرياضية على السلوكيات العدوانية لدى تلاميذ.

الطريقة والاجراءات

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين

1-المنهج المتبع : نظرًا لطبيعة موضوع بحثنا ومشكلته المتعلقة بمدى تأثير ممارسة النشاط البدني الرياضي في التخفيف من حدة القلق لدى المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي ، اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي الذي يقوم على تجميع البيانات والمعلومات المتعلقة بالمصادر التي يمكن من خلالها فهم هذه الظاهرة من جميع الجوانب ، بغرض وصفها وتحليلها وتفسيرها ب-حدود البحث: حيث تم تحديد المكان والزمان وأفراد العينة مع ما يتناسب مع بحثنا.

-الدراسة الإستطلاعية : قمنا بها لأجل الإحاطة بجوانب الموضوع ، وتم تحديد الوسائل التي يجب استعمالها في الدراسة الميدانية من أجل معالجة موضوع البحث.

2- عينة البحث: إنطلاقاً من موضوع بحثنا (دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق لدى المراهقين) فقد تم اجراء الدراسة على عينة تتكون من فئتين .

الفئة الأولى :- التلاميذ المتمدرسين الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ.

الفئة الثانية :- التلاميذ المتمدرسين الغير الممارسين للنشاط البدني الرياضي داخل المؤسسة وعددهم 60 تلميذ.

3 -حدود البحث:

3-1-المجال الزماني: شرعنا بدايةً في العمل بالنسبة للجزء النظري بعد تحديد موضوع البحث ، ومن ثم اتجهنا للجزء الميداني التطبيقي .فكانت بداية الجزء النظري في شهر أكتوبر 2013.

أما الجزء الميداني والتطبيقي فكانت بدايته في فيفري 2014 م.

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
2-3-المجال المكاني: أجرينا الجزء التطبيقي من البحث أو الدراسة في
المؤسسات التعليمية للطور الثانوي على مستوى ولاية المدية .

4- إجراءات التطبيق الميداني :

- بالنسبة للمقياس الموجه للتلاميذ المتكون من 53 سؤال ويحتوي على 06
محاوّر تعالج فرضيات البحث ، وتمت المعالجة الإحصائية بإستعمال النسبة
المئوية ومربع كاي (كا²) .

$$K^2 = \sum (D - E)^2 / E \quad \text{كا}^2 / \text{المحسوبة} = (\text{التكرار الحقيقي} - \text{التكرار المتوقع})^2 / 2$$

التكرار المتوقع

نتائج البحث ومناقشتها:1-تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان:

أ- المحور الأول : المظاهر الانفعالية: السؤال رقم (2): أصبح عصبياً إذا

لاحظني أحد وأنا أعمل ؟

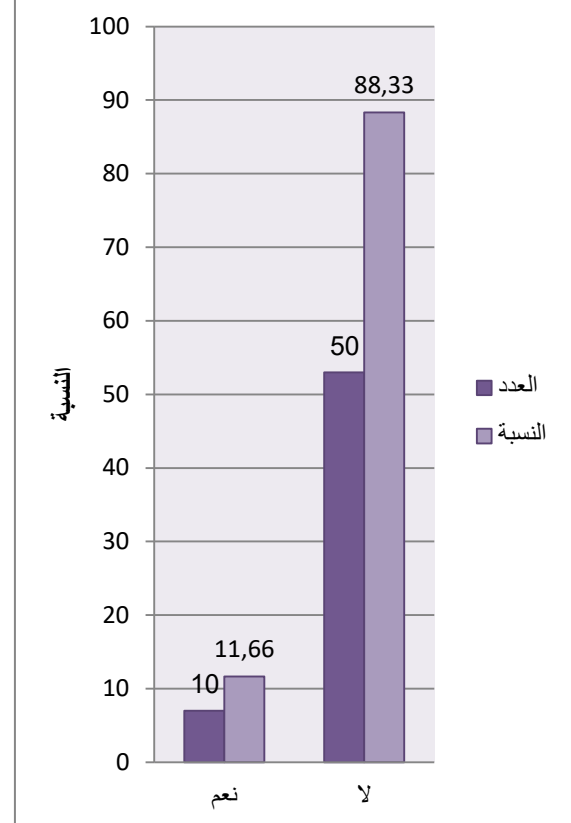
الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	الدالة الإحصائية	درجة الحرية (df)	مستوى الدلالة (α)
نعم	10	11.66%	35.26	3.841	دال	1	0.05
لا	50	88.33%					
المجموع	60	100%					
نعم	38	66.66%	6.66	41	دال	1	0.05
لا	22	33.33%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم (09): يوضح النتائج الإحصائية للسؤال رقم 02

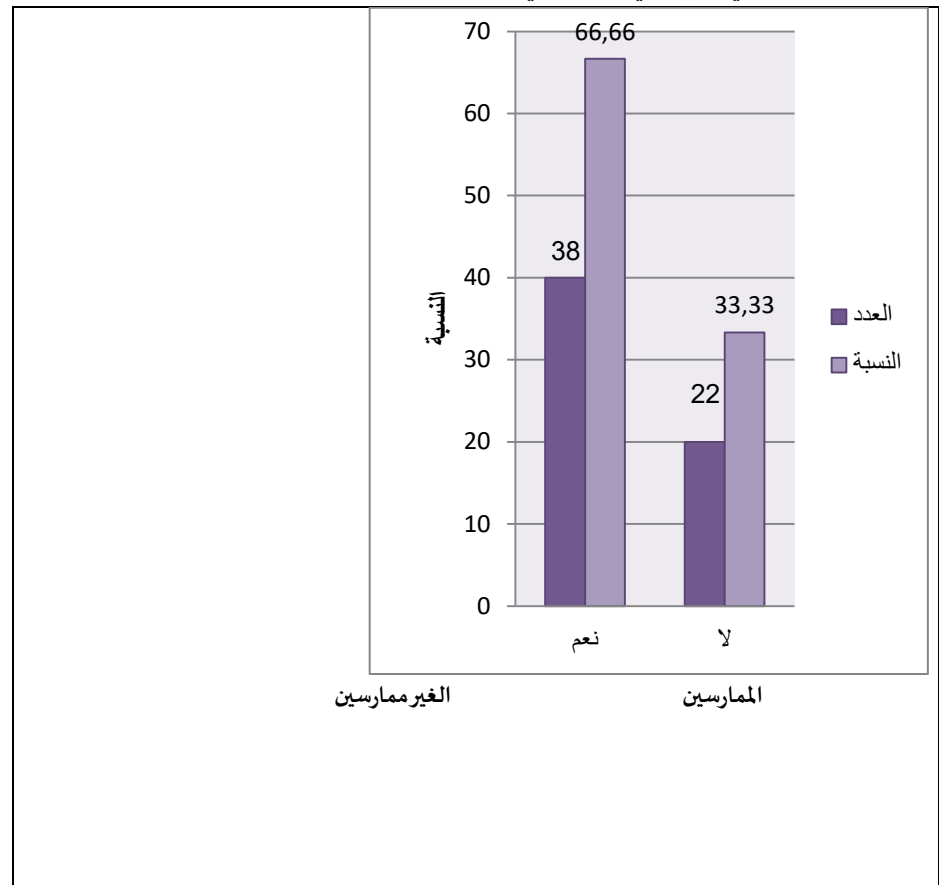
● تحليل ومناقشة النتائج:

دور النشاط البدني الرياضي التريوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (09) يتضح عدم موافقة أغلبية
التلاميذ الممارسين بنسبة 88.33 % أي أجابوا بـ"لا"، مقابل 11.66% أجابوا
بـ"نعم" على محتوى عبارة المقياس، وهذا معناه أنه هناك فرق ذو دلالة
إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، حيث بلغت
قيمة χ^2 المحسوبة (35.26) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة وهذا يفسر ما
معناه أن الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر تحكمت في اعصابهم ، عكس
الذين لايمارسين هذا النشاط حيث بلغت الموافقة بـ"نعم" نسبة 66.66%
مقابل 33.33% أجابوا بـ"لا" على محتوى هذه العبارة ، اي يوجد فرق ذو دلالة
احصائية عند القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0,05)، حيث بلغت قيمة
 χ^2 المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة.

دور النشاط البدني الرياضي التروي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين



دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين



شكل بياني رقم (5): يوضح عدد ونسب الأثر العصبي للممارسين والغير ممارسين للنشاط البدني الرياضي .

تفسير نتائج المحور الأول: (المظاهر الانفعالية)

نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم (8،9،10،11،12،13،14،15،16،17،18،19)، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الإختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم χ^2 المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 35.26 كأكبر قيمة) ، هذا بالنسبة إلى

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين

التلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني الرياضي ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 17,06 كأكبر قيمة). ويقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الأول وبالتالي إلى قبول الفرضية الأولى والتي مفادها (للسياط البدني الرياضي التربوي دور في تحكم التلميذ المراهق في انفعالاته).

- تفسير نتائج المحور الثاني: (المظاهر السلوكية والاجتماعية): نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم(20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30)، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الإختيار "لا" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (6.66 كأصغر قيمة إلى 35.26 كأكبر قيمة) والاستثناء الوحيد كان في السؤال رقم(29) كانت الدلالة الإحصائية لصالح القيمة الكبرى التي تمثلت في الاختيار(نعم)وكان في نفس الاتجاه من حيث ايجابية ممارسة النشاط البدني الرياضي، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول السالفة الذكر والتي توضح ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (4,26 كأصغر قيمة إلى 21.6 كأكبر قيمة). كذلك الاستثناء الوحيد كان في السؤال رقم(23) حيث انه

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
لم تكن هناك دلالة إحصائية بالرغم من انه كانت النسبة متفاوتة ، ويقودنا
تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة بالمحور الأول وبالتالي إلى قبول
الفرضية الثانية والتي مفادها (للسياط البدني الرياضي التربوي تأثير على
الجانبا الاجتماعي والسلوكي للمراهق المتمادرس).

تفسير نتائج المحور الثالث: (المظاهر السلوكية والاجتماعية):

نلاحظ من خلال جداول استمارة إستبيان المحور الأول وهي الجداول رقم
(31,32,33,34)، والتي توضح نتائجها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية
بالنسبة لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "لا" عند
مستوى الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (21.6 كأصغر قيمة
إلى 41.66 كأكبر قيمة) ، على العكس تماما بالنسبة للتلاميذ الذين لا يمارسون
النشاط البدني داخل المؤسسات التربوية ، وهذا ما تبينه نتائج الجداول
السالفة الذكر والتي توضح أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة
لجميع الأسئلة لصالح القيم الكبرى التي تمثلت في الاختيار "نعم" عند مستوى
الدلالة 0,05 حيث تراوحت قيم كا² المحسوبة من (6.66 كأصغر قيمة إلى
24.06 كأكبر قيمة). ويقودنا تفسير النتائج المحصل عليها سلفاً والمتعلقة
بالمحور الثالث وبالتالي إلى قبول الفرضية الثالثة والتي مفادها (ممارسة
النشاط البدني الرياضي له تأثير على الجانب العقلي للمراهق المتمادرس).

خاتمة:

إن من أهم ما يبرز هذا البحث ، هو الدور الأساسي والمهم الذي يلعبه
النشاط البدني والرياضي التربوي ، في تفادي المشاكل النفسية والتي في مقدمتها
مشكلة القلق التي يتعرض إليها المراهق ، والتي تجنبه عدة ظواهر وانعكاسات
سلبية ، قد تسبب مشاكل وهي كبيرة للمراهق أو نفسه أو أشخاص آخرين ،
لأنها من أهم وأصعب مراحل نمو الفرد ، بسبب التغيرات السريعة في النمو،

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
وهي مرحلة حاسمة في نقل الشخصية من الطفولة إلى النضج ، وهي أكثر من
غيرها من المراحل النمو عرضة للانحراف وللاستغلال .

والحقيقة أننا لا يمكننا التحدث عن المراهقة دون التعرض للنمو الانفعالي
المظاهر الانفعالية التي تميز هذه المرحلة وتظهر بوضوح فيها ، ومن بين هذه
المظاهر القلق الذي يعتبر السمة البارزة في شخصية المراهق والذي ينتج عن
عدة أسباب أهمها: التغيرات الجسدية والرغبات الجنسية وغيرها من الأسباب .
والمراهق أمام هذا يتجه عدة اتجاهات ، إما ايجابية أو سلبية ، فالإيجابية
كالانشغال بأعمال مفيدة ، القيام بالرحلات والفسحة ، أو ممارسة نشاط
مفيد أو طلب العلم، ومن بينها الأنشطة الرياضية ، والتي تعمل علي فتح المجال
أمام المراهق لتفجير طاقته ، والترويح عن نفسه واستغلال الطاقة الزائدة
فيه، أحسن من الاتجاه إلى طرق أخرى .

وحسب الدراسة القصيرة التي قمنا بها ، فقد وضحت الدور الايجابي الذي
يلعبه النشاط البدني والرياضي في مساعدة المراهق علي تجاوز قلقه ، ولو كان
بالقدر الخفيف ، فالمراهق الذي يمارس النشاط البدني يجد راحته فيه
ويتغلب على مشاعر القلق والغضب والعنف التي يشعر بها ، عكس الذي
لا يمارس.

ومن هنا تظهر لنا أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي بالنسبة للمراهق
خاصة من الجانب الانفعالي والاجتماعي ، لذلك نوجه نداء إلى السلطات
الخاصة لتوفير المنشآت من قاعات وملاعب وكل اللوازم والأغراض الرياضية
خاصة في الثانويات والمؤسسات التعليمية وإعطاء حصة التربية البدنية مكانتها
اللائقة وذلك بتخصيص برنامج خاص بها ، وتمديد المدة الزمنية التي خصصت
لها في المدارس الثانوية إلى أكثر من ساعتين في الأسبوع وإعداد الأساتذة
والمشرفين على هذه التربية إعدادا خاصا.

دور النشاط البدني الرياضي التريوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا هذا المتواضع كتمهيد أو حافز لإعداد دراسات
أخرى في هذا الموضوع ،وان يستفيد منه الآخرون كونه موضوعا مهم جدا
خاصة في بلدنا الحبيب لما يتميز به سكانه من قلق زائد

دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين

الهوامش:

- 1 محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، ط2 ، 1997 ، ص375.
- 2 بلال حسين .رسالة تخرج ماجستير. جامعة سيدي عبد الله . الجزائر. 2013.
- 3- زينب الديب، دراسة نفسية عن اهتمام المرأة العاملة في الحقل التربوي لقيمة التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الخامس لترشيد التربية البدنية، 1984م، ص324.
- 4 - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، مصر 1992 ، ص 220.
- 5 - عبد المطلب أمين القريطي ، في الصحة النفسية، دار الفكر العربي، ط2 ، 1998 ، ص455.
- 6- بلال حسين .رسالة تخرج ماجستير. جامعة سيدي عبد الله . الجزائر. 2013.
- 7- **Fredrick. W.R.:** *Student Activities in American Education, New york, The center for Applied Research in Education inc 1965*
- 8- عبد الرحمن عيسوي: معالم علم النفس، ط.2، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م، ص.87.
9. حلي المليحي، علم النفس المعاصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994، ص 41.

1- قائمة المراجع:

- دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من درجة القلق.....أ. بلال حسين
- 1- زينب الديب، دراسة نفسية عن اهتمام المرأة العاملة في الحقل التربوي لقيمة التربية الرياضية، المؤتمر العلمي الخامس لترشيد التربية البدنية، 1984م.
 - 2 - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، مصر 1992.
 - 3 - عبدالمطلب أمين القريطي، في الصحة النفسية دار الفكر العربي، 1998
 4. عبد الرحمن عيسوي، معالم علم النفس، ط2، دار النهضة العربية، بيروت، 1984م.
 - 5 - حلمي المليحي، علم النفس المعاصر، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1994.
 - 6- بلال حسين .رسالة تخرج ماجستير. جامعة سيدي عبدالله . الجزائر. 2013.
 - 7- **Fredrick. W.R.:** *Student Activities in American Education*-,6
New york, The center for Applied Research in Education inc 1965