

هندسة التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية وأثرها في التقليل من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الطور الثانوي

Planning engineering for the physical education and sports course and its impact on reducing exam anxiety among high school students

ساغي عبد القادر¹، بختاوي جمال^{2*}، بن سيفي فتحي³

¹ جامعة الجيلالي بوعنامة خميس مليانة (الجزائر)، abdelkader.saghi@univ-dbkm.dz

² جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم (الجزائر)، djamal.bekhtaoui@univ-mosta.dz

³ جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي (الجزائر)، bensifi1974@gmail.com

تاريخ النشر: 2022/09/15

تاريخ القبول: 2022/09/11

تاريخ الإرسال: 2022/06/20

المخلص:

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى معرفة هندسة التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية وأثرها في التقليل من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الطور الثانوي-الأقسام النهائية نموذجاً، ولتحقيق هدفنا قمنا بدراسة تطبيقية على مستوى ثانوية أحمد امبارك الزنداري بالعامرة، حيث اخترنا منهج مناسب لبحثنا على عينة الدراسة، وقد استعملنا استبانة موزعة على عينة مقدر بـ 90 تلميذ يدرسون بالتانويات قيد الدراسة وتوصلنا إلى القول أن لهندسة التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية أثر ايجابي في التخفيف من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الطور الثانوي.

الكلمات المفتاحية: هندسة التخطيط؛ حصة التربية البدنية والرياضية؛ القلق؛ المراهقة.

Abstract:

weaimthroughthisresearch to know for the physical education and sports course and its impact on reducing exam anxietyamong high schoolstudents - Final sections as a template-.To achieveour goal, weconducted an appliedstudy at the secondarylevel of Ahmed Embark Al-Zindari in Al-Amra, wherewe chose an appropriatemethod for ourresearch on the studysample,From a questionnaire distributed to a sample of 90 studentsenrolled in the high schoolsstudied, we came to the conclusion that the planning engineering of the physicaleducation and sports course has a positive effect on the appeasement of the exam anxiety in high.

Key words : Planning engineering ; Physical éducation and sports classes; anxiété; adolescence.

— مقدمة:

تعد التربية البدنية جزء من التربية العامة أو مظهر من مظاهرها لكونها تعنتي كذلك برعاية الجسم وصحته ومن أهم الأسباب التي أدت برجال التربية الحديثة إلى الاهتمام بأجسام الناشئين وصحتهم في كل مرحلة من مراحل النضج، فهي تساعد على إعداد المواطن الصالح المتزن بدنيا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا، وجعله قادرا على الإنتاج والقيام بواجبه نحو مجتمعه ووطنه.

لكن ومع الأسف الشديد فإن نظرة مجتمعنا الجزائري إلى أستاذ التربية البدنية والرياضية وحصته نظرة قاصرة ونظرة استهزاء حتى من جانب الزملاء الأساتذة الآخرين وعليه يجب علينا تغيير هذه السمعة السيئة التي قللت من شأن أستاذ التربية البدنية ومادته وإبراز الدور الذي تمثله في تسيير وتكوين الفرد من ناحية تقويته ولياقته من جهة، والجانب الأخلاقي من جهة أخرى، كي تكون التربية البدنية عنصرا هاما ولكي تتحقق هذه الأهداف على أكمل وجه وفي صورة مقبولة بجعل كل رياضة من الرياضات سواء كانت فردية أو جماعية تلبى وتتوافق مع تطلعات واهتمامات الأفراد كل حسب رغبته. وعلى هذا النحو فقد تحتل حصة التربية البدنية والرياضية مكانة أساسية في حياة التلاميذ، باعتبارها فضاء يسمح لهم بإظهار ما لديهم من خبرات ومهارات بالإضافة إلى مساهمتها في تلبية بعض الحاجيات الاجتماعية كالصداقة وحب الانتماء والجماعة والاحترام والمكانة، وبذلك فهي المتنفس الأمثل للتلاميذ لتفريغ الشحنات السلبية واستثمار طاقاتهم ونشاطهم بطريقة تضي المعنى والمغزى لوجودهم وتكون عنصرا مهما لتخفيف الضغط الدراسي، وبما أن فترة المراهقة على حد اعتبار الباحثين من أهم ما يمر به الفرد في حياته وبما أنها تتزامن مع مرحلة التعليم الثانوي، ونظرا لما يظهر فيها من تطورات من شتى الجوانب النفسية والبدنية والاجتماعية ولما تحمله من تأثيرات مباشرة وغير مباشرة على سلوك التلاميذ، فهي إذن من عوامل الضغط الدراسي وقلق الامتحانات، لذا وجب التطرق

إليها، كما تعتبر من أصعب المراحل كونها تتفرد بخاصية النمو السريع للجسم غير المنتظم وقلة التوافق العصبي العضلي.

1- مشكلة البحث:

تعتبر التربية البدنية جزءا هاما بالنسبة للإنسان بصفة عامة وبالنسبة للتلاميذ داخل المؤسسات التعليمية بصفة خاصة لأنها تعود عليه بالفوائد كما يقال "العقل السليم في الجسم السليم" فالتربية البدنية والرياضية لا تعود فقط بالفوائد البدنية المهارية بل تمتد كذلك إلى الجوانب النفسية.

ولعل أقدم النصوص التي أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي ما ذكره سقراط: "أن على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للمحافظة على لياقة البدنية كمواطن صالح يقدم لشعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعا الداعي (الخولي، 2001).

وباعتبار الاضطرابات النفسية التي تنتاب التلميذ بصف عامة وظاهرة القلق بصفة خاصة فالقلق إذا يعد بمفتاح لبوابات الأمراض المختلفة كالهستيريا والضغط كما يصاحبه عدة أفكار سلبية حيث يرى الدكتور أسامة كمل الراتب: "عادة ما يصاحب القلق أعراض تنبه في الجهاز العصبي اللاإرادي من جفاف الحلق وسرعة دقات القلب واختناق في الرقبة وارتعاش الأطراف والعرق البارد" (مها العجمي، 1999)

وبناء على ما سبق نقول أن التلميذ يقع تحت طائلة من المتغيرات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والسلوكية والفكرية يجد نفسه يعيش في مجال الانفعالات السلبية وتتكون لديه بعض الضغوط النفسية غير أن بعض العلماء التربية استدرکوا هذا الموقف من خلال إدماج التربية البدنية والرياضية باعتبارها خطوة جد حساسة ومهمة خاصة أثناء الامتحانات فهي ترمي لبلورة

شخصية التلميذ وجعلها أكثر تماسك رزانة من الناحية البدنية والحركية أما من الجانب النفسي فتعمل على جعلها أكثر راحة وتناغما مع الآخرين، ومن خلال الدراسة النظرية ارتأينا طرح التساؤل التالي:

هل هندسة التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في التقليل من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

وانطلاقاً من هذا التساؤل نطرح العديد من التساؤلات الفرعية:

- هل ينتاب تلاميذ الطور الثانوي راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل يتخلص تلاميذ الطور الثانوي من مظاهر القلق عند وصول حصة التربية البدنية والرياضية؟

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية انعكاس على الجانب النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي؟

2- الفرضيات:

1-2 الفرضية العامة:

هندسة التخطيط لحصة التربية البدنية والرياضية أثر في التقليل من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الطور الثانوي.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- ينتاب تلاميذ الطور الثانوي راحة نفسية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

- يتخلص تلاميذ الطور الثانوي من مظاهر القلق عند وصول حصة التربية البدنية والرياضية.

- يوجد انعكاس حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

3- أسباب اختيار البحث:

- اتساع ظاهرة القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- انتشار الفكرة الخاطئة حول أن حصة التربية البدنية والرياضية فضاء للترفيه ومضيعة للوقت لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- لمعرفة الدور الفعال لتربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى الدراسة لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- عدم إعطاء أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضية من طرف تلاميذ الطور الثانوي.

4- أهمية البحث:

- تقلل حصة التربية البدنية والرياضية من الضغوطات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- تساهم في عملية إرشاد تلاميذ الطور الثانوي ورعايتهم نفسيا اجتماعيا وصحيا.
- تمتاز حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

5- أهداف البحث:

- محاولة معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من قلق الامتحانات لدى تلاميذ الطور الثانوي
- محاولة معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في بناء شخصية سوية لتلاميذ الطور الثانوي واكتساب القيم الروحية والنفسية.

- معرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تغيير مزاج تلاميذ الطور الثاني.

- دراسة الأثر النفسي الإيجابي الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية على تلاميذ الطور الثاني.

6- التحديد الإجرائي للمفاهيم الواردة في البحث:

- **هندسة التخطيط:** يقصد بهندسة التخطيط بالفترة المسبقة لما يجب عمله وما يستغرقه من زمن وجهد ومبالغ ومكان لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله (بوحاج وعلي، 2018، ص339)

ويستخلص الباحثين أن هندسة التخطيط في حصة التربية البدنية والرياضية عملية يقوم بها الأستاذ يتم من خلالها برمجة ما سيتم تطبيقه في المستقبل وذلك حسب الأهداف المراد تحقيقها.

- **حصة التربية البدنية والرياضية:** تعتبر هي ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكوينه جسميا وعقليا ووجدانيا عن طريق الأنشطة البدنية المختارة تمارس تحت إشراف قيادة صالحة قصد تحقيق أسمى القى (زغلول، 2002، ص 18)، يقدمها المعلم للمتعلم على شكل مواقف تعليمية في الطور الثاني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية (بختاوي ومقراني، 2021، ص102)، كما أنها وسيلة تربية تساعد على تحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد الناجح حيث أن التمارين والحركات البدنية والرياضية التي يقوم بها تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع الجوانب المختلفة وهذا من أجل ضمان انسجامه مع مجتمعه وأقرانه (حمس، 1997).

- **القلق:** كثيرا ما يختلف العلماء في استخدام لفظ القلق فأعطيت عدة تعاريف لمفهوم القلق من أهمها نجد تعريف فرويد "أنه حالة من الخوف الشديد الذي يمتلكه الفرد ويسبب له الكثير من الضيق والألم" (فرويد، 1980).

- **المراهقة:** عرفها الدكتور ميخائيل إبراهيم أسعد: "هي مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة" (أسعد، 1998).

أو هي: مصطلح وصفي يقصد بها مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشيء وهو الفرد غير الناضج جسما وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدأ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي (بختاوي وآخرون، 2020، ص 110).

ويستخلص الباحثين أن المراهقة مرحلة عمرية يمر بها الإنسان التي تصاحبه مجموعة من التغيرات الجسمية والفيزيولوجية والنفسية وتكون مصحوبة بظاهرة القلق خاصة قبل المواقف الهامة كالامتحانات الرسمية.

7- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

7-1- الدراسة الاستطلاعية:

في هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والرسائل التي لها صلة بموضوعنا، قصد بناء أداة جمع البيانات والتي تمثلت في استمارة إستبائية، وقبل توزيعها قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على العينة قصد التعرف على أوقات دراستهم ومدى فهمهم لعبارات الاستبيان.

7-2- الدراسة الأساسية:

7-2-1- المنهج المتبع:

إن اختيار أي منهج يكون مرتكزا على طبيعة الموضوع الذي هو بصدده معالجته، فاختلاف المواضيع من حيث التحديد والوضوح يستوجب اختلافا في المنهج أو في طريقة معالجة هذا الموضوع، وتماشيا مع طبيعة دراستنا اتبعنا المنهج الوصفي والذي يعرف بأنه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بحالة الدراسة لأفراد العينة والدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع" (عثمان، 1998).

7-2-2- متغيرات البحث:

المتغير المستقل: حصة التربية البدنية والرياضية

المتغير التابع: قلق الامتحانات.

7-2-3- مجالات البحث:

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة الميدانية على مستوى ثانوية أحمد امبارك الزنداري ببلدية العامرة ولاية عين الدفلى.

المجال الزمني: تمت الدراسة من شهر جانفي إلى غاية أفريل 2019.

-المجال البشري: تم توزيع الاستمارات الاستبائية على بعض تلاميذ الأقسام النهائية بالطور الثانوي.

7-2-4- مجتمع البحث وعينة البحث: في حدود الإمكانيات المتاحة لنا قمنا بإجراء هذه الدراسة في ثانوية أحمد امبارك الزنداري ببلدية العامرة، وكان مجتمع الدراسة هو تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

جدول رقم 01: يوضح عدد تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بالمؤسسة التي شملتها الدراسة

| الرقم | المؤسسة | عدد التلاميذ السنة الثالثة بها |
|-------|------------------------|--------------------------------|
| 1 | ثانوية امبارك الزنداري | 299 |

المصدر: إحصائيات المؤسسة التربوية قيد الدراسة

وقد تكونت عينة بحثنا من 90 تلميذ السنة الثالثة الثانوي على مستوى ثانوية أحمد امبارك الزنداري ببلدية العامرة، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

جدول 02: يوضح توزيع الاستمارات الاستبائية على التلاميذ

| الرقم | عدد الاستمارات المعبر عنها | النسبة المئوية من مجتمع الدراسة |
|-------|----------------------------|---------------------------------|
| 1 | 90 العامرة | 30.10% |

المصدر: من إعداد الباحثين

7-2-5- أدوات البحث:

استخدم الاستبيان، وإن ما يميز الاستبيان هو صدق الأجوبة وموضوعيتها من طرف الشخص المستجوب، وحرصا منا على إضفاء الصلاحية على جمع المعلومات المختارة قدمنا استبيان للمراهقين يتكون من 21 سؤالاً.

7-2-6- المنهج المستخدم:

تم اختيار المنهج الوصفي لأنه يتماشى مع طبيعة الموضوع، وهذا قصد وصف العوامل وتحليل مختلف الظروف المحيطة بالمراهق والتي تدفعه إلى الوقوع تحت طائلة الضغط الدراسي، وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الإستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الاستمارة الإستبائية بشكلها الأولي على مجموعة من أساتذة ذوي الاختصاص وعددهم ستة أساتذة، وبالاعتماد على التوجيهات التي أباها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظمهم وتم حذف بعض العبارات التي لا صلة لها بالفرضيات كما تم تعديل وتغيير صياغة بعضها.

7-3- عرض الوسائل الإحصائية:

الغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا استخدمنا وسائل وطرق حقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي نستند عليها في البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي: النسبة المئوية، كا2.

8- عرض وتحليل النتائج:

8-1- عرض نتائج المحور الأول

السؤال الثالث: هل تشعر بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة شعور تلاميذ الطور الثانوي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 03: يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الأول

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | الاستنتاج الإحصائي |
|---------|---------|----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|--------------------|
| نعم | 80 | 88.88% | 54.44 | 03.84 | 0.05 | دال |
| لا | 10 | 11.11% | | | | |
| المجموع | 90 | 100% | | | | |

تحليل ومناقشة النتائج:

- نلاحظ من خلال الجدول رقم 03 أن نسبة 88.88 % من تلاميذ الطور الثانوي يشعرون بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية أما 11.11% منهم لا يشعرون بالراحة حيث بلغت كا² المحسوبة 54.44 وهي أكبر من الجدولة التي بلغت 03.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم تلاميذ الطور الثانوي يشعرون بالراحة أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

8-2- عرض نتائج المحور الثاني

السؤال التاسع: هل تتخلص من الضغط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض منه: معرفة إن كان تلاميذ الطور الثانوي يتخلصون من الضغط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 04: يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثاني

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | كا المحسوبة | كا المجدولة | مستوى الدلالة | الإستنتاج الإحصائي |
|---------|---------|-------------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------|
| نعم | 84 | %93.33 | 67.60 | 03.84 | 0.05 | دال |
| لا | 06 | %06.67 | | | | |
| المجموع | 90 | %100 | | | | |

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 04 أن نسبة 93.33% من تلاميذ الطور الثانوي أجابوا بأنهم يتخلصون من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية على عكس 06.67% منهم حيث بلغت كا² المحسوبة 67.60، وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 03.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم تلاميذ الطور الثانوي يتخلصون من الضغط أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

8-3- عرض نتائج المحور الثالث

السؤال الخامس عشر: هل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من قلق الامتحانات؟

الغرض منه: معرفة معرفة ما إذا كانت ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من قلق الامتحانات.

الجدول رقم 05: يمثل نتائج السؤال الثالث من المحور الثالث

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | كا المحسوبة | كا المجدولة | مستوى الدلالة | الإستنتاج الإحصائي |
|---------|---------|-------------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------|
|---------|---------|-------------------|----------------|----------------|------------------|-----------------------|

| | | | | | | |
|-----|------|-------|-------|--------|----|---------|
| دال | 0.05 | 03.84 | 51.38 | 87.78% | 79 | نعم |
| | | | | 12.22% | 11 | لا |
| | | | | 100% | 90 | المجموع |

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن نسبة 87.78 % من تلاميذ الطور الثانوي يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من قلق الامتحانات أما 12.22% منهم لا يرون ذلك حيث بلغت كالمحسوبة 51.83 وهي أكبر من المجدولة التي بلغت 03.84 عند درجة حرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 وبالتالي توجد دلالة إحصائية بين إجابات التلاميذ.

الإستنتاج:

من خلال المعطيات نستنتج أن معظم تلاميذ الطور الثانوي يرون أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من قلق الامتحانات.

9- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

9-1- مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى:

من خلال ما تبينه لنا نتائج الفرضية الأولى الخاصة بالمحور الأول والتي كانت عن انتياب راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، فقد تبين بأغلبية ساحقة من خلال نتائج الأسئلة من 01 إلى 07 أن التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية كانت نسبتهم 77.78%، أما الباقي فأجابوا عكس ذلك وهذا ما تبينه نتائج السؤال الأولى، أما السؤال الثاني فأجاب 64.44% أنهم يرون الهدف من حصة التربية البدنية والرياضية إبعاد الضغط أما السؤال الثالث فأجاب 88.88% بأنهم يشعرون بالراحة في حصة التربية البدنية والرياضية، أما السؤال الرابع فأجاب

73.33% بأنهم يشعرون بالتححرر في حصة التربية البدنية والرياضية، أما السؤال الخامس فأجاب 92.22% منهم بأن كثافة برامج المواد الأساسية تسبب ضغط لتلاميذ الطور الثانوي، أما السؤال السادس أجاب 94.44% منهم بأنهم يتخلصون من ضغط المواد الدراسية الأخرى في حصة التربية البدنية والرياضية، وفي السؤال السابع أجاب 55.56% بأن مكانة حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي تمثل باقي المواد، إذن من خلال النتائج والتحليل نستنتج صحة الفرضية الأولى.

9-2- مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

لقد كانت الفرضية الثانية بعنوان 'يتخلص تلاميذ الطور الثانوي من مظاهر القلق عند وصول حصة التربية البدنية والرياضية وقد بينت لنا نتائجها المتمثلة في نتائج الأسئلة من 08 إلى 14، أنه في السؤال الثامن نسبة 66.67% أجابوا بانتظارهم لحصة التربية البدنية والرياضية بفاغ الصبر، أما السؤال التاسع فنسبة 73.33% يتخلصون من الضغط في حصة التربية البدنية والرياضية، وفي السؤال العاشر نسبة 76.67% أجابوا بأنهم لا يشعرون بالقلق في حصة التربية البدنية والرياضية، وفي السؤال الحادي عشر نسبة 58.89% أجابوا بأن شعور التلاميذ يكون الإحباط عندما لا تجرى حصة التربية البدنية والرياضية، وفي السؤال الثاني عشر أجابوا بنسبة 86.67% بأنهم يشعرون بالفرح قبل بداية حصة التربية البدنية والرياضية، أما 18.00% فأجابوا باللامبالاة والبقية عبروا عن سعادتهم، السؤال الثالث عشر 83.33% فأجابوا أن الحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف بعض المشاكل للتلاميذ، وفي السؤال الرابع عشر 95.56% أجابوا بأن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على تحسين العلاقات، ومن خلال هذه التحاليل والنتائج المتحصل عليها نستنتج صحة الفرضية الثانية.

9-3- مناقشة ومقابلة النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

لقد تمثلت الفرضية الثالثة في التأثير على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس في حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما بينته لنا جليا نتائج الأسئلة من 15 إلى 20، حيث أنه في السؤال الخامس عشر يري 87.78 % من التلاميذ أن ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية تخفف من قلق الإمتحان، وفي السؤال الموالي نسبة 68.89% من التلاميذ ترى أن لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب النفسي، أما السؤال السابع عشر نسبة 91.11% من التلاميذ ترى أن لحصة التربية البدنية والرياضية أثر على الجانب الصحي، وفي السؤال الثامن عشر نسبة 82.22% ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور في تحسين النتائج الدراسية، أما في السؤال التاسع عشر فإن نسبة 61.11% ترى أن تلاميذ الطور الثانوي يتحكمون في أعصابهم خلال حصة التربية البدنية والرياضية، وفي السؤال الأخير نسبة 75.56% من التلاميذ يرون أنهم يشعرون ويقضون وقتا مريحا أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، ومن خلال هذه التحليل والنتائج المتحصل عليها نستنتج صحة الفرضية الثالثة.

10- مناقشة عامة:

بعد عرضنا ومناقشتنا وتحليلنا للنتائج المتحصل عليها، وبعد معالجتها عن طريق الدراسة الإحصائية فقد تحولت إلى نتائج وقيم كمية تمكننا من قرائها ومناقشتها وحتى مقارنتها بالفرضيات المقترحة، لكي نتوصل إلى صحتها أو بطلانها، قمنا باختبار كا² (كاف تربيع) المحسوبة والمجدولة ثم قارنا بينها وحولنا إجابات وتكرارات التلاميذ إلى نسب مئوية حتى تسهل مهمتنا وهذا عند مستوى دلالة معين ودرجة حرية محددة لمعرفة الدلالة الإحصائية ثم مثلنا هذه

النسب بدوائر نسبية، ثم قمنا بتحليلها ومناقشتها وتبسيطها، حتى أصبحت نتائجها التي تحصلنا عليها جد بسيطة يمكن لأي شخص قراءتها وفهمها.

11- الإستنتاج العام:

بعد عرض النتائج النهائية نصل إلى الاستنتاج العام وذلك لمعرفة الجوانب الهامة من الموضوع بالإجابة على كل التساؤلات المطروحة في هذا البحث والتي بدور موضوعها حول دور حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي، ولقد توصلنا في تحليلنا للنتائج إلى صحة الفرضيات المقترحة، والفرضية الأولى التي تقول ينتاب التلاميذ راحة نفسية في حصة التربية البدنية والرياضية وبالفعل فبعد تحليلنا للنتائج توصلنا إلى صحتها فمعظم التلاميذ يشعرون بالراحة النفسية في حصة التربية البدنية والرياضية، أما الفرضية الثانية تبين لنا أن معظم التلاميذ يتخلصون من القلق في حصة التربية البدنية والرياضية، أما الفرضية الثالثة تبين لنا بعد التحليل والمناقشة والمعالجة صحة هذه الفرضية التي تنص على تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على الجانب النفسي للمراهق المتمدرس.

ومن خلال الفرضيات التي سبقت يتبين لنا الدور الحيوي والايجابي الذي تقدمه التربية البدنية والرياضية في التخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي بصفتهم مقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، وهي بذلك مهمة جدا في حياة التلميذ إذ أن للتربية البدنية والرياضية فائدة في حل مشاكل المراهق.

من خلال كل هذا يمكن تأكيد صحة الفرضية العامة التي تقول أن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تخفيف من القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي.

- اقتراحات وتوصيات:

في نهاية بحثنا هذا يجب علينا أن نقدم جملة من الاقتراحات التي نرى أنها من الضروري الإشارة إليها قصد توعية من يهمهم الأمر هذا الموضوع من أولياء وأساتذة ومسؤولين في الثانويات حيث كانت هذه الاقتراحات والتوصيات كالتالي:

- الاهتمام بفئة المرهقين عن طريق تنويع النشاطات داخل الثانويات وذلك بإنشاء جمعيات رياضية.
- العمل على جعل حصة التربية البدنية والرياضية ذات أهمية لدى التلاميذ.
- الاهتمام بالأنشطة الرياضية والبدنية خاصة في مرحلة الشباب لأنها تعتبر النشاط الأكثر حيوية والأكثر فعالية في توجيه الشباب.
- التحفيز على الاحتكاك بالزملاء وذلك من خلال الإكثار من الرياضات الجماعية.
- القيام بالاختبارات النفسية لمعرفة اتجاه التلاميذ نحو رياضة ما.
- تجنب التلاميذ من الضغوط النفسية سواء من الأساتذة أو الأولياء.

خاتمة:

في الختام يجب علينا ذكر إيجابيات التربية البدنية والرياضية سواء كانت على المراهق بصفة عامة، أو التلميذ في المرحلة الثانوية بصفة خاصة، وهذا لما لها من دور تختم به ذاتية الفرد من خلال الجانب النفسي أو الجانب البدني وبما أننا ركزنا على الجانب النفسي في دراستنا فلنا أن تبرز مدى أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية، فأخذ قسط من الراحة في ممارسة تربية البدنية له دور وأثر كبير في إراحة ذهن التلميذ المتعب من أعباء الدروس المتراكمة والأعمال الروتينية فالممارسة المستمرة والمنظمة للأنشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية والرياضية لها تأثير فعال على

المراهق والتلميذ، لأن هناك توافق كبير بين الجانبين النفسي والجسمي بالنظر للإنسان على أنه وحدة واحدة متكاملة فان المختصين النفسانيين ينصحون بممارسة الأنشطة الرياضية وإقامتها بقوة في المؤسسات التعليمية لأنها تنشط الجسم وتهدأ الروح وتخرج الفرد من عزلته وتكسبه ثقة في النفس أي أنها تلعب دورا هاما في بناء شخصيته، ثم إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على أن يكون مثالا وقدوة في مجتمعه خاصة إذا كان النشاط موجة من طرف المربين والأساتذة.

وعلى ضوء الاستنتاجات واستنادا إلى هذه الدراسة التي قمنا بها والتي أكدنا بها صحة فرضياتنا، توصلنا إلى كشف حقيقة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تخفيف القلق لدى تلاميذ الطور الثانوي خاصة الأقسام النهائية.

المراجع:

- 1- الخولي، أمين أنور. 2001. أصول التربية البدنية والرياضية - المدخل التاريخ وفلسفة. القاهرة. دار الفكر العربي.
- 2- مها العجمي، محمد. 1999. العلاقة بين قلق الاختبار والتحصيل الدراسي، الخليج العربي. مكتب التربية العربي.
- 3- بوحاج، مزيان. علي، مولود. 2018. "دور التخطيط الرياضي وأهميته العلمية في اعداد فريق متكامل لدى مدربي كرة اليد". مجلة العلوم والتكنولوجية للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد 15 (مجلد خاص بالملتقى الدولي الثامن)، العدد 03، جامعة مستغانم. ص336-347.
- 4- زغلول، محمد سعد. 2002. مدخل إلى التربية الرياضية. مركز الكتاب للنشر. القاهرة. ص18.
- 5- بختاوي، جمال. مقراني جمال. مارس 2021. "تحليل العملية التعليمية في تدريس الأنشطة البدنية والرياضية الجماعية للتعليم الثانوي". مجلة الآداب والعلوم الاجتماعية، المجلد 18، العدد 01. جامعة سطيف. ص98-110.

- 6- حمس، محسن محمد. 1997. المرشد في التدريس التربوية الرياضية. القاهرة. منشأة المعارف.
- 7- فرويد، سيجمود. 1980. الكف وأعراض القلق. بيروت. ديوان المطبوعات الجامعية.
- 8- أسعد، إبراهيم. 1998. مشكلات الطفولة والمراهقة. بيروت. دار الجبل.
- 9- بختاوي، جمال. ساغي، عبد القادر. و مقراني، جمال. مارس 2020. "تأثير مادة التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية المراهق في الطور الثانوي بالغرب الجزائري". مجلة المنظومة الرياضية. المجلد 07، العدد 17. جامعة الجلفة. ص 106-119.
- 10- عثمان، حسن عثمان. 1998. المنهجية في كتابة البحوث والرسائل الجامعية. منشورات شهاب. باتنة، الجزائر.