

القلق وتأثيره على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي

د. سمير خيري

قسم التربية البدنية والرياضية
جامعة منتوري قسنطينة

ملخص

يدرس هذا الموضوع ما مدى تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي للمرحلة العمرية 15-18 سنة، حيث يؤكد على ضرورة وجود جانب ترويجي أثناء الحصة من أجل القضاء على القلق أو التقليل منه على الأقل وهذا بعد أن أثبتت النتائج أن للقلق تأثير على الأداء الحركي لدى تلاميذ هذا الطور من التعليم حتى ولو كان هذا التأثير يختلف بين تلميذ وآخر أو حتى بين الجنسين.

مقدمة

إن التربية البدنية والرياضية كمادة تعليمية تساهم بالتكامل مع المواد الأخرى، وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة، كمجال السلوك الحركي واللياقة البدنية، عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية، وفي المجال العاطفي الاجتماعي بفضل العلاقات الديناميكية الناتجة عن التنظيم والمواجهة بين الفرق، وفي مجالات القدرات المعرفية، بفضل حالات لعب ملموسة، والتي غالبا ما تتطلب حلول لمسائل معقدة كما تشكل الأنشطة البدنية والرياضية مظهرا ثقافيا هاما في المجتمع العصري، ومحل اهتمام البحوث العلمية وتخصصات مهنية متعددة وبهذا تساهم التربية البدنية والرياضية في تكوين شخصية التلميذ وإدماجه الفعلي ضمن المجتمع فهي إذن مادة مدمجة تماما في المنظومة التربوية، في جميع مستوياتها، ومع ذلك يبقى استغلال كل الثروات التربوية المنبثقة عن هذه المادة بعيدا، ويستلزم جهودا كبيرة لتغطية هذا التفاوت الموجود ما بين النوايا والحقيقة الميدانية وهذا لنقص الوسائل داخل المؤسسات، وتحسين التكوين والتأطير التربوي وإعلام وتحسين المجتمع بصفة عامة والوسط التربوي بصفة خاصة، ويولي برنامج التربية

الحركية أهمية خاصة بموضوع تطور المهارات الحركية لدى التلاميذ على اعتبار أن التلميذ عند اكتسابه قدرًا ملائمًا من المهارات الحركية فإن ذلك يساعده على تحقيق النجاح ومن الأهمية أن يتزود المدرس بالفهم الشمولي على طبيعة التعلم الحركي وأن يتمكن من تطبيق وتوظيف مبادئه الهامة خلال عمليات تعليم الأداء، فالتعلم الحركي هو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة. صف إلى ذلك الحالات الانفعالية التي تسبق كل حصة تعليمية والتي لها دور في تحديد استعدادات التلميذ للتعلم الحركي ولعل من أهم وأبرز الانفعالات المؤثرة على الأداء الحركي هو القلق. وهذا الموضوع الذي أثار الكثير من الآراء والتساؤلات والدراسات داخل حيز العلوم الإنسانية عامة وفي ميدان علم النفس الرياضي خاصة.

1- صياغة الإشكالية وتحديد المشكلة:

في بحثنا هذا نحاول دراسة أثر القلق وتحليله كما يراه التلميذ في التعلم الحركي وبعبارة أخرى فإن بحثنا يحاول الإجابة عن عدة أسئلة ولعل التساؤل الرئيسي الذي يطرح نفسه هو: ما مدى تأثير القلق لدى تلاميذ الطور الثالث 15-18 سنة في الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

وبالتالي هذه الإشكالية تقودنا إلى طرح أو تحديد المشكلة التالية:

- 1- هل أن تأثير القلق على الأداء الحركي يختلف حسب السن؟.
- 2- هل أن تأثير القلق على الأداء الحركي يختلف حسب الجنس؟.

2- فرضيات البحث:

باعتبارنا أن الفروض حلول مؤقتة للإشكالية المطروحة يمكننا وضع الفرضيات التالية:

1-2- الفرضية الرئيسية:

تأثير القلق أثناء الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث (15-18) سنة موجود وبنسبة كبيرة.

2-2- الفرضية الجزئية الأولى:

يوجد اختلاف في نسبة تأثير القلق على الأداء الحركي عند تلاميذ الطور الثالث 15-18 حسب السن.

2-3- الفرضية الجزئية الثانية:

يوجد اختلاف في نسبة تأثير القلق على الأداء الحركي عند تلاميذ الطور الثالث 15-18 حسب الجنس.

3- أهداف البحث:

❖ معرفة طبيعة القلق أثناء الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث (15-18) سنة.

❖ تحديد الاختلاف في تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث (15-18) سنة حسب السن.

❖ تحديد الاختلاف في تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث (15-18) سنة حسب الجنس. (1)

4- إجراءات البحث:

1.4. منهج البحث:

لقد استخدمنا المنهج الوصفي في إعداد هذا البحث ويمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه: " تصور دقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"، وهو يستند على أسس منهجية أهمها:

➤ **التجريد:** ومعناها عزل وانتقاء مظاهر معينة من كل عينة، كجزء من عملية تقويمية أو توصيلية إلى الآخرين.

➤ **التعميم:** ويعني عند تصنيف الوقائع على أساس عامل مميز يمكن استخلاص حكم أو أحكام تصدق على فئة وقد استعملنا هذا المنهج لملاءمته لنوع بحثنا، بالإضافة إلى أنه أسلوب علمي لمواجهة الظروف و الأسباب بشكل دقيق متعلق بالموضوع المدروس. (2)

2.4. أدوات البحث:

وقد تم استخدام الأداة التالية:

- اختبارين تقنيين /80 م وتقنية (الإرسال، التمرير، تمرير الكرة بجفوتي اليدين)، الكرة الطائرة.

- الاستبيان: كأداة عملية حيث يعتبر الاستبيان من وسائل جمع المعلومات الأكثر مناسبة للبحث وهي طريقة تستعمل في البحث العلمي، ويهدف إلى وضع بعض الأسئلة التي تتضمن محور الموضوع مع ترجمة الأفكار في الحقيقة للوصول إلى الغاية المنشودة.

- تصميم الاستبيان:

يتضمن الاستبيان 30 عبارة ويقوم التلاميذ بالإجابة على كل عبارة ب غالباً، أحياناً، نادراً انطباقاً على حالته ويكون التصحيح على شكل إعطاء نقاط (1-3-2) ويتراوح مدى الدرجات أو النقاط بين 30 و 90 نقطة و ارتفاع الدرجة على المقياس يعكس زيادة شدة التوتر.

3- عينة البحث:

هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عمله عليها، وفي علم النفس والتربية البدنية والرياضية تكون العينة هي الإنسان(3)، وفي بحثنا تم تحديد:

3-1- مجتمع البحث:

حيث أن البحث يقوم أصلاً على دراسة تأثير القلق في التعلم الحركي أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية للطور الثالث وعند التلاميذ والتلميذات لثانويات ولاية قسنطينة وللجنسين في مختلف الأعمار لهذا الطور.

بالنسبة لولاية قسنطينة اختيار الأقسام التابعة للثانويات التالية:

- ✓ ثانوية ابن تيمية: الأولى ثانوي: "ذكور وإناث".
- ✓ ثانوية ابن باديس: الثانية ثانوي: "ذكور وإناث".
- ✓ ثانوية مالك حداد: الثالثة ثانوي: "ذكور وإناث".

ولكي تتوفر الدقة مع التصميم التجريبي، فالعينة يجب أن تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً كافياً يسمح بتعميم النتائج، وعند اختيار العينة راعينا أن يكون هناك تنوع، قمنا بإجراء الدراسة في ثلاثة ثانويات هم: ثانوية ابن تيمية، ثانوية ابن باديس، ثانوية مالك حداد وكل أفراد العينة يدرسون في الأقسام الأولى، الثانية والثالثة على التوالي وقد تم اختبار (120) فرد تتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة، موزعين كما هو موضح و مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (01): يضم 120 تلميذ يمثلون ثانويات: ثانوية ابن تيمية،

ثانوية ابن باديس، ثانوية مالك حداد موزعين على الشكل التالي:

| السن | السنوات | العدد: إناث/ذكور |
|-------|---------------|------------------|
| 16-15 | السنة الأولى | 40 |
| 17-16 | السنة الثانية | 40 |
| 18-17 | السنة الثالثة | 40 |

4- مجالات البحث:

المجال الزمني: تم إجراء الدراسة في الفترة الممتدة من 06 أكتوبر إلى 08 ديسمبر 2008.

المجال المكاني: تمت الاختبارات بالنسبة للأفواج في مكان إجراء الحصص الخاصة بدرس التربية البدنية والرياضية في الثانويات.

5- طبيعة متغيرات البحث:

1-5- المتغير المستقل:

"يسمى أحيانا بالمتغير التجريبي وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر " وفي بحثنا هذا المتغير المستقل هو **القلق** لأنه يؤثر على التعلم الحركي.

2-5- المتغير التابع:

"يعرف بأنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل"، ففي بحثنا هذا المتغير التابع هو **الأداء الحركي** لأنه يتأثر بالقلق.

6- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في إنجاز الجانب التطبيقي هذا قمنا بإجراء دراسة استطلاعية والتي تعتبر ميدانا وأرضية صلبة لإنجاز الاختبارات التي قد وضعت من طرفنا للوصول إلى نتائج مضبوطة وبناء على ذلك تمت التجربة بثلاث ثانويات: ثانوية ابن تيمية، ثانوية مالك حداد، ثانوية ابن باديس- قسنطينة، والهدف منها التحقق من صلاحية الاختبار والصدق والثبات ومن ثمة تطبيقه وشملت عينة تتكون من 120 فردا (ذكور وإناث) من السنة الأولى إلى السنة الثالثة تتراوح أعمارهم ما بين (15-18) سنة وتم اختيار هذه الثانويات لما لها من وسائل بيداغوجية والتفاهم الجيد للمدراء والأساتذة والإداريين ووعي التلميذ.

وتضمنت الاختبارات تطبيق استبيان واختبار في الميدان تمثلا في 80 م ورياضة جماعية (الكرة الطائرة) وتلخصت نتائج العينة للدراسة الاستطلاعية فيما يلي:

7- الأسس العلمية للاختبارات:

1-7- الاستبيان:

أ- الثبات:

"يقصد بالثبات هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف"، وقد قمنا بتطبيق الاستبيان على عينة من تلاميذ الطور الثانوي مكونة من 120 فرد (ذكور وإناث) بتاريخ 2007/04/01 وبعدها بتحليل النتائج و خلال فترة زمنية مقدرة ب 15 يوم وهي مدة زمنية تعتبر حالة جيدة لإعادة طرح الاستبيان على التلاميذ، قمنا بنفس الطرح الأول لكن الاستثمارات شملت نصف أفراد العينة أي 60 فردا (ذكور وإناث) وتوصلت التحاليل إلى نفس الإجابات الموزعة سالفًا وهذا عن طريق المقارنة بين الاستبيان الأول والموزع في الفترة الثانية.

ب- الصدق:

"إن صدق الاستبيان المستخدم في البحث (مهما اختلف أسلوب القياس) يعني قدرته على قياس ما وضع من أجله أو الصفة المراد قياسها"(4)، وقد استخدمنا في معالجة بحثنا صدق المحكمين حيث يتم هذا النوع من الصدق على أساس عرض المقياس على مجموعة من المختصين وقمنا بعرضه بإنفراد على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة منتوري- قسنطينة، وقد تم التحقق من جميع العبارات بعد إبدائهم لبعض الملاحظات التي أخذت بعين و بلغ معامل الصدق الذاتي(0.93).

7-2-الاختبار:

❖ **الجدول رقم (02):** يوضح القيم المحسوبة لعامل الثبات والصدق لكل من اختبار السرعة وكرة الطائرة:

| الأبعاد | العدد | مستوى الدلالة | درجة الحرية | معامل الارتباط | الثبات | الصدق |
|---------------|-------|---------------|-------------|----------------|--------|-------|
| السرعة | 20 | 0.50 | (1-20) | 0.45 | 0.85 | 0.93 |
| الكرة الطائرة | 20 | 0.50 | (1-20) | 0.45 | 0.92 | 0.95 |

تحصلنا على القيم المحسوبة لعامل ثبات الاختبار لكل من السرعة وكرة الطائرة على التوالي 0.87 / 0.92 و كلتا القيمتين أكبر من القيمة الجدولية (0.45) يعني أن الاختبارين يتمتعان بدرجة ثبات عالية.

كما حصلنا على القيم المحسوبة لعامل صدق الاختبار لكل من السرعة والكرة الطائرة على التوالي 0.93 / 0.95 وهما أكبر من القيمة الجدولية (0.45) مما يدل على أن الاختبارين يتمتعان بدرجة عالية من الصدق.

8- تحليل ومناقشة النتائج

- تحليل النتائج ومناقشتها:

- الفرضية العامة:

إن تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث قوي.

❖ جدول رقم (03): حساب المتوسطات الحسابية

| المتوسط الحسابي | | العدد | السنوات |
|-----------------|-------------|-------|---------------------|
| السرعة | كرة الطائرة | | |
| 6.6 | 5.7 | 20 | الأولى (15-16 سنة) |
| 7.1 | 6.6 | 20 | الثانية (16-17 سنة) |
| 7.2 | 6.8 | 20 | الثالثة (17-18 سنة) |

يوضح الجدول رقم (03) المتوسطات الحسابية للتلاميذ عند المستويات الثلاثة حيث وجدنا عند السنة الأولى المتوسط الحسابي لكرة الطائرة يساوي 5.7 وعند السرعة يساوي 6.6 وعند السنة الثانية وجدنا المتوسط الحسابي لكرة الطائرة يساوي 6.6 وعند السرعة يساوي 7.1 أما بالنسبة للسنة الثالثة فالمتوسط الحسابي لكرة الطائرة يساوي 6.8 وعند السرعة يساوي 7.2.

2-1 الفرضية الجزئية الأولى:

يختلف تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث حسب السن.

جدول رقم (04): حساب الفروق بين السنة الأولى و السنة الثانية:

| T المحسوبة | T المحسوبة | المتوسط الحسابي | | العدد | السن |
|------------|------------|-----------------|-----------|-------|---------------------|
| | | السرعة | كرة طائرة | | |
| 0.98 | 1,90 | 6.6 | 5.7 | 20 | الثانية (16-17 سنة) |
| | | 7.1 | 6.6 | 20 | الثالثة (17-18 سنة) |

يبين لنا الجدول رقم (04) الفرق بين السنة الأولى متوسط والثانية متوسط ومن خلال الجدول وجدنا أن المتوسط الحسابي لكرة الطائرة عند السنة الأولى متوسط يساوي 5.7 وعند السنة الثانية متوسط يساوي 7.7، أما بالنسبة للسرعة وجدنا المتوسط الحسابي عند السنة الأولى متوسط هو 6.6 ويساوي عند السنة الثانية متوسط 7.1 . وبالنسبة لـ T المحسوبة فتساوي في الكرة الطائرة 1.90 وتساوي عند السرعة 0.2 .

جدول رقم (05): حساب الفرق بين السنة الثانية و السنة الثالثة

| T | T المحسوبة | المتوسط الحسابي | العدد | السن |
|---|------------|-----------------|-------|------|
|---|------------|-----------------|-------|------|

| المحسوبة | الكرة الطائرة | المتوسط الحسابي | | العدد | السن |
|----------|---------------|-----------------|---------------|-------|---------------------|
| | | السرعة | الكرة الطائرة | | |
| 0.10 | 0.42 | 7.1 | 6.6 | 20 | الثانية (16-17) سنة |
| | | 7.2 | 6.8 | 20 | الثالثة (17-18) سنة |

ومن خلال الجدول رقم (05) الذي يبين الفرق بين السنة الثانية والسنة الثالثة وجدنا أن المتوسط الحسابي في كرة الطائرة عند السنة الثانية يساوي 6.6 وعند السنة الثالثة فيساوي 6.8 والمتوسط الحسابي بالنسبة للسنة الثانية يساوي 7.1 . أما عند السنة الثانية فيساوي 7.2 ، ووجدنا (T) المحسوبة لكرة الطائرة تساوي 0.42 وعند السرعة تقدر بـ 0.10 .

جدول رقم (06): حساب الفروق بين السنة الأولى والسنة الثالثة:

| T المحسوبة | T المحسوبة | المتوسط الحسابي | | العدد | السن |
|---------------|---------------|-----------------|---------------|-------|---------------------|
| | | السرعة | الكرة الطائرة | | |
| 0.70 | 2.01 | 6.6 | 5.7 | 20 | الأولى (15-16) سنة |
| | | 7.2 | 6.8 | 20 | الثالثة (17-18) سنة |

يوضح الجدول رقم (06) الفروق بين الأولى متوسط والسنة الثالثة متوسط، حيث أن المتوسط الحسابي في كرة الطائرة عند السنة الأولى متوسط يساوي 7.5 وعند السنة الثالثة متوسط يساوي 6.8 والمتوسط الحسابي للسرعة عند السنة الأولى متوسط يساوي 6.6 أما عند السنة الثالثة متوسط يساوي 7.2 . وبعد حساب (T) المحسوبة وجدنا عند كرة الطائرة تساوي 2.01 وعند السرعة تساوي 0.70 .

1-3- الفرضية الجزئية الثانية:

يختلف تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية لدى تلاميذ الطور الثالث حسب الجنس.

جدول رقم (07): حساب الفروق بين الذكور والإناث

| T | T | المتوسط الحسابي | | |
|---|---|-----------------|--|--|
|---|---|-----------------|--|--|

| المحسوبة | المحسوبة | | | العدد | الجنس |
|----------|----------|--------|-------------|-------|-------|
| | | السرعة | كرة الطائرة | | |
| 5.04 | 1.69 | 8.91 | 7.21 | 30 | ذكور |
| | | 6.22 | 6.90 | 30 | إناث |

من خلال الجدول رقم (07) الذي يوضح لنا الفرق بين الذكور والإناث نجد أن المتوسط الحسابي في كرة الطائرة عند الذكور يساوي 7.21 وعند الإناث 6.90 .

أما المتوسط الحسابي في السرعة عند الذكور يساوي 8.91 وعند الإناث يساوي 6.22 . أما بالنسبة ل(T) المحسوبة فوجدناها 1.69 لكرة الطائرة وتساوي 5.04 في السرعة.

2- مقارنة النتائج بالفرضيات:

2-1- الفرضية العامة:

انطلاقاً من نتائج الجداول توصلنا إلى أن المتوسط الحسابي للسنة الثالثة (6.8) يفوق المتوسط الحسابي للسنة الثانية (7.1) بفرق معنوي يقدر ب(0.10).

وكذلك عند السرعة، المتوسط الحسابي للسنة الثانية (7.1) يفوق المتوسط الحسابي للسنة الأولى (6.6) بفرق معنوي يقدر ب(1.50). أما بالنسبة للمتوسط الحسابي في كرة الطائرة عند السنة الثانية (6.6) يفوق المتوسط الحسابي للسنة الأولى (5.7) بفرق معنوي يقدر ب(0.90). وعند السنة الثالثة في كرة الطائرة، المتوسط الحسابي يساوي (6.8) يفوق المتوسط الحسابي للسنة الأولى (5.7) بفرق معنوي يقدر ب(1.10).

أما بالنسبة للسرعة، فالمتوسط الحسابي للسنة الثالثة (7.2) يفوق المتوسط الحسابي للسنة الأولى (6.6) بفرق معنوي يقدر ب (0.60).

2-2- الفرضية الجزئية الأولى:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية تدل على مدى تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب السن:

من خلال النتائج المبينة في الجداول تحصلنا على (T) المحسوبة عند كرة الطائرة بين السنة الأولى والسنة الثانية تساوي (1.90) وهي أكبر من (T) الجدولية (1.68) بفرق معنوي يقدر ب(0.22) وعند السرعة الفرق المعنوي بين

(T) المحسوبة (0.96) و (T) الجدولية (1.68) لا توجد لأن هذه الأخيرة أكبر من (T) المحسوبة.

وهذا يعني مدى تأثير القلق على الأداء الحركي في الكرة الطائرة بين تلاميذ السنة الأولى والثانية في حين لا يوجد تأثير القلق على الأداء الحركي فيما يخص السرعة.

وتحصلنا على (T) المحسوبة عند كرة الطائرة بين تلاميذ السنة الثانية والثالثة تساوي (0.42) وهي أقل من (T) الجدولية (1.69) وهذا ما يعني عدم وجود فروق معنوية، أما المحسوبة عند السرعة تساوي (0.10) وهي أقل من (T) الجدولية مما يعني كذلك عدم وجود فروق معنوية ومن خلال ذلك يتضح لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وبالأحرى عدم تأثير القلق على الأداء الحركي بين تلاميذ السنة الثانية و الثالثة نحو كرة الطائرة والسرعة.

كما وجدنا (T) المحسوبة عند كرة الطائرة بين السنة الأولى والسنة الثالثة تساوي (2.01) وهي تفوق (T) الجدولية (1.68) بفرق معنوي يقدر ب(0.73) و(T) المحسوبة عند السرعة تساوي (0.70) وهي أقل من (T) الجدولية مما يعني عدم وجود فروق دلالية ذات دلالة إحصائية لهذه الأخيرة أي عدم تأثير القلق على الأداء الحركي لتلاميذ السنة الأولى والثالثة.

أما بالنسبة لكرة الطائرة فهناك فروق ذات دلالة إحصائية أي وجود تأثير القلق على الأداء الحركي لتلاميذ السنة الأولى والثالثة. وهذه الفروق ترجع على التغييرات المميزة لهذه المرحلة من المراهقة حيث يكون هناك فرق بين هذه السنوات من الناحية الحركية ومن الناحية المورفولوجية، حيث تحدث تغييرات في عدد الجنس كذلك تحدث تغييرات في إفرازات الغدد الصماء وتشمل التغييرات في الغدد فوق الكلوية (الكظرية) والغدد الدرقية وتحدث كذلك تغييرات عضوية في الأجهزة الداخلية كما تصحب هذه المرحلة تغييرات نفسية واجتماعية تختلف حسب السن.

2-3- الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج تحصلنا على (T) المحسوبة لكرة الطائرة بين الذكور والإناث تساوي (1.69) وتفوق (T) الجدولية (1.67) بفرق معنوي يقدر ب (0.02)، أما بالنسبة ل(T) المحسوبة للسرعة (5.04) بين الذكور والإناث تفوق كذلك (T) الجدولية (1.00) بفرق معنوي يقدر ب: (2.37) مما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير القلق على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور الثانوي، وهذا يرجع إلى فروق بين الجنسين، في

المورفولوجيا يكون التغيير بالنسبة للذكور أكبر، بحيث يكون التغيير على مستوى المنكبين لازدياده ونموه وتوطنه لقيامه بالعمل الشاق، أما الإناث تكون الزيادة في نمو قوس الحوض وتوطنه لقيامه بوظيفة الحمل بالإضافة إلى التغييرات في الغدد الصماء والتغيير في الأجهزة الداخلية.

3-الاستنتاجات:

- إن تأثير القلق على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قوي.
- يختلف إن تأثير القلق على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب السن.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاختلاف تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب السن.
- يختلف إن تأثير القلق على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس.
- من خلال مقارنة النتائج بين الذكور والإناث وجدنا أن نتائج الذكور أحسن من نتائج الإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية لاختلاف تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس.

خاتمة

لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى أحد أهم المواضيع المطروحة على الساحة الرياضية ألا وهو القلق النفسي وعلاقته بالأداء الحركي، والذي يعتبر من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وعلى هذا الأساس تم التطرق إلى كشف طبيعة تأثير القلق النفسي على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية خلال المرحلة الثانوية (18-15 سنة).

- وأثناء معالجة موضوعنا قمنا بطرح تساؤل تتمثل في الإشكالية التالية:
- ما مدى تأثير القلق لدى تلاميذ الطور الثالث في الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟
 - هل يختلف تأثير القلق على الأداء الحركي في حصة التربية البدنية والرياضية حسب السن؟
 - هل يختلف تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس؟

وكخلاصة عامة استطعنا معرفة:
 إن تأثير القلق على الأداء الحركي أثناء حصة التربية البدنية والرياضية قوي. كما بينت الدراسة أنه يوجد اختلاف في تأثير القلق على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب السن. وأنه يوجد اختلاف في تأثير القلق على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثالث أثناء حصة التربية البدنية والرياضية حسب الجنس. وفي الأخير نقول أنه حاولنا الكشف عن جزء ولو بسيط من مدى تأثير القلق على الأداء الحركي لدى تلاميذ الطور الثاني أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

التوصيات والاقتراحات

بعد عرض ومناقشة النتائج المتوصل إليها نستطيع القول أن التوصيات المقترحة تتمثل فيما يلي:

- 1) تكوين جيد للأساتذة من النواحي: الاجتماعية، النفسية، الذهنية..... الخ.
- 2) تجهيز المؤسسات التربوية لهذا الطور بالوسائل البيداغوجية الضرورية التي بدورها تساهم في تطوير الأداء الحركي.
- 3) إعادة النظر في حصص التربية البدنية و الرياضية.
- 4) ضرورة حث التلاميذ على الممارسة في هذه المرحلة العمرية من أجل اكتساب تطور مهاري حركي.
- 5) وضع أطباء نفسانيين على مستوى المؤسسات التعليمية لمعالجة مشاكل التلاميذ (مصادر قلقهم).
- 6) خلق جو تحفيزي عند الممارسة الرياضية.
- 7) الأخذ بعين الاعتبار لفارق السن من طرف المربي عند تقديم الجرعة التعليمية لمختلف المستويات.
- 8) إعطاء اهتمام أكبر بالجنس الآخر (الإناث) لمساعدتهم في تطوير أدائهم الحركي خلال حصة التربية البدنية والرياضية.
- 9) أن يكون المنهاج الخاص بالتربية البدنية والرياضية مهتما بمصادر القلق لدى التلاميذ أثناء الأداء الحركي.
- 10) القيام بندوات وتربصات لأساتذة التربية البدنية لوضع طرق وحلول لمواجهة القلق النفسي للتلاميذ (أثناء الأداء الحركي).
- 11) نقترح كدراسة مستقبلية التعمق أكثر في مصادر القلق وتأثيره، ولذا يجب على القائمين على شؤون الرياضة في الثاويات العمل على زيادة بث الوعي

لأهمية الأداء الحركي خلال ممارسة الرياضة وذلك لضرورة اكتسابهم نواحي صحية ونفسية وبدنية... الخ.

المراجع

- 1- فؤاد أغرام: "منهل الطلاب" دار المشرق، بيروت. 1997- ص122.
- 2- وجبة محجوب: "طرائف البحث العلمي ومناهجه"، دار الكتب للطباعة والنشر الموصل 1988، 135 ص.
- 3- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب: "البحث العلمي في المجال الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة، 1987- ص240.
- 4- رمزية الغريب: "التقويم والقياس النفسي والتربوي" مكتبة الأنجلو المصرية القاهرة 1977. ص 65.
- 5- أحمد، بسطويس أحمد: "الاختبارات والقياسات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي، جامعة بغداد، 1984. ص87.
- 6- ولسن بوتر: "التربية و سيكولوجية الطفل، ترجمة أديب يوسف، المكتبة الأنجلو- مصرية، 1964 ص110.
- 7- عبده علي نصيف، محمد السامرائي: "طرق الإحصاء في التربية البدنية" جامعة بغداد - 1997. ص75.
- 8- نزار طالب، محمود السامرائي: "مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية والرياضية" دار الكتاب للطباعة والنشر، جامعة الموصل -1981، ص55.