

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية

محمد رياض فحصي، أستاذ مساعد (أ) معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة
الجزائر 3

ملخص المقال:

يعتبر الخوف حالة انفعالية طبيعية تنبئ الإنسان من خلال مؤثر خارجي، عن وجود خطر، مما يساعده على الاستعداد لحماية نفسه منه [1]. والقلق يشبه الخوف في الظاهر، ولكن فيما يتعلق بالخطر، فيكون في حالة القلق ذاتيا أو متوهما²، إن كبت الدوافع العدوانية الطبيعية في الإنسان، من أسباب نشوء القلق لديه. ومع ازدياد شدته، يصير سمة ثابتة نسبيا، مما ينشئ لديه الكف، بمعنى تعطيل إحدى أو بعض، أو كل وظائف الذات، أو إضعافها³، مثل وظيفة الأكل أو المشي أو النوم أو التراسل أو العمل، أو غيرها. والتربية باعتبارها منظم كل تلك الوظائف⁴، هي الأقدر على الحد من هذا القلق للهدام لذات الفرد، حيث يمكنها تنظيم الدوافع العدوانية من خلال تعلم الفنون القتالية الذي هو جزء من مادة التربية البدنية والرياضية، وسمح للتلميذ من كسر سلسلة نشوء القلق لديه، من خلال فكها حلقة منها متمثلة في التهور بالعجز عن الدفاع عن النفس أمام الخطر⁵. وبالتالي يمنح تعلم الرياضات القتالية للتلميذ وقاية متعددة الأبعاد، لا سيما من جانب الصحة النفسية، جراء شعوره بقدرته على الدفاع عن ذاته

د. زكريا الشريبي، - المشكلات النفسية عند الأطفال -، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000،
ص. 97.

²Karen Horney, - The neurotic personality of our time -, W.W. Norton
and Co., Inc., NewYork, 1937,p.(60 61).

³ميجند فرويد، - الكف والعرض و القلق -، ترجمة: د. محمد عثمان لجاني، ديوان المطبوعات الجامعية،
الجزائر، دار الشروق، القاهرة، (بدون سنة)، ص. 39.

⁴د. محمد ناصر، - دراسات في الفكر التربوي -، ط. 02، ج. 01، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977،
ص. (436-437).

⁵سيبند فرويد، السسر السابق، (بدون سنة)، ص. 39.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

وكرامته وأوره، وعن غيره من المستضعفين. ومنحوا من خلا، مقالنا هذا التنويه بموضوع تعلم التلميذ للفنون القتالية، ومدى مساهمته في الحد من سمة القلق لديه، وبالله التوفيق.

Résumé :

La peur est un état affectif naturel qui prévient l'individu de la présence d'un danger, par le moyen d'un stimulus externe, ce qui l'aide à s'y préparer en vue de s'en protéger. L'anxiété ressemble à la peur en apparence, mais dans le cas de l'anxiété, le danger est subjectif ou imaginé². Aussi, le refoulement des pulsions agressives naturelles chez l'individu, est l'une des causes de son atteinte par l'anxiété qui lorsqu'elle s'intensifie, devient un trait relativement constant, ce qui crée chez lui l'inhibition, c'est à dire la cessation ou l'affaiblissement de l'une ou de quelques ou de toutes les fonctions de son entité, telle que la fonction de nutrition ou de marche ou de dormir ou d'étudier ou de travailler...etc. Et l'éducation étant le régulateur de toutes ces fonctions⁴, est la plus apte à mettre un terme à cette anxiété destructrice de la personne, vu qu'elle est capable à travers l'apprentissage des arts martiaux qui sont une partie de l'E.P.S., de permettre à l'élève de casser la chaîne d'évolution de l'anxiété en lui, en dénouant un de ses maillon représenté par le sentiment d'incapacité de se défendre face au danger⁵. Ainsi, l'apprentissage des sports de combat offre à l'élève une prévention multidimensionnelle, notamment concernant sa santé psychologique, du fait de sa conscience de sa capacité à défendre sa personne, sa dignité et ses proches et les opprimés.

Donc nous essaierons à travers notre article de mettre l'accent sur le sujet de l'apprentissage de l'élève des arts martiaux, et sur le degré de sa contribution à limiter le trait de l'anxiété chez lui.

مقدمة :

يعتبر الخوف حالة انفعالية طبيعية تنبئ الإنسان من خلال مؤثر خارجي، عن وجود خطر. مما يساعده على الاستعداد لحملية نفسه منه¹. والقلق يشبه الخوف في الظاهر، ولكن فيما يتعلق بالخطر، فيكون في حالة القلق ذاتيًا أو متوهمًا². "كارن هورني" Karen Horney من بين الباحثين العديدين اللذين اهتموا بعامل الذاتية المصاحب للقلق، و الذي يجعله مختلفا عن الخوف، حيث ترى أن في حالة القلق، يشعر الفرد بغطر يتهذد، وبالموازاة ينتابه شعور بالعجز أمام هذا الخطر³، حيث يعزى هذا الشعور الأخير إلى كبت الدوافع العدوانية. و يتضح هذا الأخير أكثر من خلال رجوعنا إلى طفولة الفرد، الذي كان في هذه الفترة من عمره، معتمدا كلية على والديه في قضاء حوائجه، بحيث لم يكن بوسعه الاستغناء عنهما. ولكن رغم ذلك، قد تنتابه أحيانا بعض الدوافع العدوانية نحوهما، و التي يعتبرها كخطر على دوام تنمته بالاعتماد عليهما في كل شيء. مما يولد لديه قلقا، يدفع به إلى كبت ذلك الشعور العدواني نحو والديه، بحيث يتسبب هذا الأخير في جعل الطفل يتقبل كل ما يصدر عنهما.

و في النهاية، يؤدي ذلك إلى تجريد الطفل من القدرة الطبيعية على الدفاع عن نفسه⁴. و كذلك الحال بالنسبة للفرد الذي استخدمت في تربيته بمبالغة، وسيلة التخويف من العقوبة. فهو يكبت الرغبة العدوانية و يصير خضوعيا و مظهرا للطاعة و المحبة أو الود في المواقف التي عادة يتلزم على المرء أن يحذر أو يدافع عن نفسه أو يقاتل فيها⁵.

د. زكريا الشربيني،- المشكلات النفسية عند الأطفال -، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص.97.

²Karen Horney, - The neurotic personality of our time -, W.W. Norton and Co., Inc., New York, 1937,p.(60-61).

³المصدر نفسه، ص.44.

Rollo May, - The meaning of anxiety -, The Ronald press Co., New York, 1950, p.(128-130).⁴

Karen Horney, - New ways in psychoanalysis -, W.W. Norton and Co., Inc., New York, 1939, p.203.⁵

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

فككت الدوافع العدو لبنة الطبيعية في الإنسان، يؤدي إلى نشوء القلق لديه، ومع ازدياد شدته، يصير سمة ثابتة نسبياً، ظاهرة لديه. مما ينشئ لديه بالتالي ما يسمى بالكف، بمعنى تعطيل إحدى أو بعض أو كل وظائف الذات، أو إضعافها أو الحد منها¹، مثل وظيفة الأكل أو المشي أو النوم أو الدراسة أو العمل، وغيرها. والتربية باعتبارها منظم كل تلك الوظائف²، هي الأكثر على الحد من هذا القلق الهدام إذاً، الفرد، حيث يمكنها تنظيم الدوافع العدوانية من خلال مادة التربية البدنية والرياضية، ليس بدفع الناس إلى كبثها ثانية من خلال إسقاطها لها على أشياء خارجية³ مثل الكرة أو على الأشخاص مثل الخصم أو حتى ذاته بإتقانها وتحديدها، ولكن بمواجهة مباشرة لهذه الدوافع من خلال تعليم الناس الرياضات أو الفنون القتالية، حيث يتعلم التلميذ بمناصفة تعلمه لها، كيفية تخزين طاقته العدوانية عن علم وإرادة، لإمكان استخدامها بكامل مسؤولية وحرية و صواب متى شاء. كما أن تعلم الفنون القتالية يمكن التلميذ من كسر سلسلة نشوء القلق لديه، من خلال فك حلقة منها متمثلة في الشعور بالعجز عن الدفاع عن النفس أمام الضلع. وبالتالي يمنع تعلم الرياضات القتالية التلميذ وقاية متعددة الأبعاد، لا سيما من جانب الصنعة النفسية جراء شعوره بقدرته على الدفاع عن ذاته وذويه وكرامته، وحتى عن إنسانيته من خلال قدرته على الذود عن غيره من المستضعفين. وسنحاول من خلال مداخلتنا هذه التنويه بموضوع تعلم التلميذ للفنون القتالية، ومدى مساهمته في الحد من سمة القلق لديه، وبالله التوفيق.

دواعي الاهتمام بالموضوع:

إن فترة التسعينيات "التي" مر بها مجتمعنا الجزائري، وما شهدته ساحتنا الوطنية خلالها من قتلى وجرح من أبناء وطننا، لبهتنا جميعاً إلى الأهمية القصوى لقدرة كل فرد منه على الدفاع عن نفسه بغير سلاح أبيض أو ناري أمام عدو يحملهما، وإلى كم أن عدم امتلاك أحدهما لهما يمثل حركته أمام المعتدي من شدة القلق وليس الخوف. ذلك أن عدم تحكم العديد من أفراد مجتمعنا في الفنون القتالية، يجعلهم في حياتهم اليومية بعد خروجهم من بيوتهم، يمشون قداماً دون الاتفات لا إلى اليمين ولا إلى الشمال، نظراً لعجزهم عن التدخل

¹ سيجموند فرويد، "الكف والمرض والقلق"، ترجمة د. محمد عثمان نجاني، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دار الشروق، القاهرة، (بدون سنة)، ص. 39.

² د. محمد ناصر، "قراءات في الفكر التربوي"، ط. 02، ج. 01، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977، ص. (436-437).

³ سيجموند فرويد، المصدر السابق، (بدون سنة)، ص. 39.

في آية مطلمة أو مشتمة بغير حق، لعلم أحدهم يقينا و دون أدنى شك بأنه سيكون حتما
المنفعة التالية. حيث كانت هذه الحقائق المؤسفة من أشد ما شككتي و شجعتني على تناول هذا
الموضوع من جهة. أما عن دواعي اهتمامنا به، فهي على التوالي:

1- الفائدة النظرية:

إن تناولنا لموضوع تعلم التلميذ للفنون القتالية، هو في الحقيقة إيعاز للباحثين في ميدان
التربية البدنية و الرياضية، لتدقيق النظر في القيمة التربوية لهذه الممارسات و ما يمكن أن تقدم
من إثراء لمادة التربية البدنية و الرياضية، خاصة و أن الفنون القتالية قبل كل شيء، هي
رياضات مشروعة ممثلة من طرف فدراليات دولية و وطنية. فمن الإجحاف في حق التلميذ
إذن، مواصلة إقصائها من برامج التربية البدنية و الرياضية في المنظومة التربوية الشاملة،
فقط لأن ثمة موضوعا هو دوافع التلميذ العدوانية. كما أنه من غير المعقول، أن تتطلع تربية
إلى تنشئة فرد لا يعرف كيف و أين و متى يستخدم عدوانيته الطبيعية، و تسلك عوض تأهيله
في هذا الجانب، سياسة تهريبية إزاء هذا الموضوع العادي و المصيري لدى كل مخلوق حي.
و في هذا الصدد، كانت اللجنة الدولية للتهوض بالتربية (1971) قد تساءلت عما إذا كانت
الغاية من التربية هي تنشئة الأفراد بأسلوب يمكنهم من التعامل مع البيئة بصورة منسجمة، أم
غايتهما تعود بهما للتفوق، على الانصياع في قلب مفروضات عليهم، على الخضوع للحكم؟¹

2- الفائدة التطبيقية:

إن مداخلتنا هاته بخصوص هذا الموضوع، هي بمثابة مساهمة من جانبنا و في
تخصصنا، في عملية إصلاح المنظومة التربوية الشاملة، حيث نعتقد بأن إدراج تعليم الفنون
القتالية ضمن برامج التربية البدنية و الرياضية هو جزء من هذه العملية، لما فيه من فائدة
تطبيقية من الأبعاد الأمنية
و النفسية و الاجتماعية لتربية الطفل و المراهق و الفرد عامة.

3- الفائدة العلمية:

إن ما أدلينا به بخصوص الفائدة التطبيقية لإدراج تعليم الفنون القتالية ضمن برامج
التربية البدنية و الرياضية، لن نكتفي بالنسج به نظريا أو سياسيا، بل نسن بمسند تنفيذ سيات

¹ إينجار فور (عمل جماعي)، -، تعلم لتكون -، ترجمة: د. حنفي بن عيسى، ط. 02، اليونيسكو،
باريس الشركة الوطنية للنشر و التوزيع، الجزائر، 1976، ص. 107.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

تطبيقيّ علميّ من خلال التدريب، في الوسط التربوي لأجل الدفعة عليه، في إطار تحضيرنا لرسالة الدكتوراه؛ حيث أننا نتطلع بمناسبة مداخلتنا هاته إلى التأسيس بضرورة استخدام المنهج التجريبي في ميدان البحث في التربية البدنية والرياضية إلى جانب المناهج الأخرى، لإمكان الحزم المؤقت في مواضيع الجدل. كما نجد الإشارة إلى أنّ البحث العلمي القائم على التدريب في الميدان التربوي، لا يحظى برضا فلاسفة وباشي الميدان التربوي، لأنه لا يزال قاصرا من حيث الوسائل والإمكانيات المتاحة له إذا ما قارناه مع الميادين الأخرى. ولو حصل على الدعم الكافي من طرف مختلف الهيئات العمومية والخاصة، لخطأ أشواط كبيرة في حلّ مشاكل الميدان التربوي.

ومشكل تخلف التدريب التربوي، يكمن خاصة في صعوبة التوفيق بين النظام التربوي ومراكز البحث البيداغوجي، حيث أنّ الاتفاق بينهما ما يحدث إلّا حينما يتعلّق الأمر ببحث جاسميّ نظريّ "حول مشاكل التعليم أو الممارسات التربوية". وكانّ المشكل يتمثل في تخوف هيئة النظام التربوي من عملية بحثية يزول بها الأمر في النهاية إلى انتقاد ذلك من أساسه. ولتجاوز هذه المخاوف، كتبت اللجنة الدائمة للتعليم والتربية (1971) قد اقترحت " تحديد مجالات أو مناطق تنحصر فيها التجارب قبل تعميقها، وتتفاعل فيها جميع المتغيرات في نفس الوقت". بمعنى أن يمكن النظام التربوي من خلال هذا الطرح من تجاوز التناقض الذي سبق وأشرنا إليه، عن طريق إيجاد روابط مثبته بين معاهد البحث البيداغوجي والحقائق التربوية في منطقة معينة، وإعطاء صلاحيات واسعة للباحثين والأساتذة و" رجال الإدارة للتصرف بما يعود بالنفع على تلك المنطقة".¹

عن البعدين التربوي والاجتماعي للموضوع بالجوانب:
إنّ الدولة الجزائرية تعتبر التربية حجر الزاوية في أيّ بنية مرموس، تتحكم في تكوين وتوجيه وتربية الذوق والحبّ المدنيّ والشعور الوطنيّ لدى الإنسان. كما تعتبرها أيضا كفاية مشترك لجميع أصناف الثقافة، باعتبار أنّ التربية تنقل حسب الدولة الجزائرية " في الأساس مع الإيديولوجيا والعلوم والآداب والفنون. والهوية الوطنية المسترجعة في إطار استعمال اللغة الوطنية، والوعي بالتاريخ الوطني".²

¹ فور، المصدر السابق، ص. 296.

² الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية. الميثاق الوطني، 1986، ص. 52.

و التربية علم قائم بذاته، خاضع للمجتمع من حيث الشكل و المضمون كما يتبين لنا أعلاه، حيث أنها وسيلة تستخدمها الأمم في تحقيق أهدافها، و تجنيد المثلقات الإنتاجية، وتوفير الإمكانيات البشرية¹. و في هذا الصدد، يرى " جان جاك روسو " Jean Jacques Rousseau (1712-1778) بأن التربية وسيلة لتكييف الكائن البشري مع العالم المحيط به، حيث يولد ضعيفا، لا يستطيع استخدام خصائصه و مختلف قواه الظاهرة و الباطنة. و بالتالي يحتاج حسيه إلى المساعدة لتمكينه من إدراك العالم من حوله، وقبل ذلك إدراك احتياجاته. أما عن مصدر هذه المساعدة ووجه "روسو"، فرمّال في الطبيعة والأشياء، بحيث أن من الطبيعة يحصل نموّ خصائصنا و أعضاءنا، ومع تعلم استخدامنا لها تنتج " تربية الناس "، و من التجربة الناتجة عن الممارسة تنشأ " تربية الأشياء"².

"هربرت سبنسر" Herbert Spencer (1820-1903) يعتقد من حثائه بأن التربية إعداد كامل و كلي و متزامن في عدد من أنواع الفعاليات التي تشكل الحياة البشرية، حيث اقترح تصنيفا أوليا لها بحسب مبدأ الأولوية كما يلي:

- 1- الفعاليات المساعدة مباشرة على المحافظة على حياة الإنسان.
- 2- الفعاليات المساعدة بصورة غير مباشرة على المحافظة على حياته بتوفيرها لضروراته.
- 3- الفعاليات التي تساعد على تربية و تأديب نسله.
- 4- الفعاليات التي تساعد على الحفاظ على " علاقات اجتماعية و سياسية مناسبة ".
- 5- الفعاليات التي من شأنها ملأ الفراغ، و المعدة لتلبية حاجات الإنسان من أذواق و عواطف.

إن " سبنسر " يعتبر هذا التصنيف شبيها إلى حد ما " بنظام التسلسل المنطقي"، من حيث أن التربية حسب من شأنها أن تعدّ الفرد للمحافظة على ذاته و حياته بطريقة مباشرة، ثم بأولوية أقل، تهتم بتلقيه مختلف ألوان المعرفة التي تساعد على حفظ ذاته بطريقة غير مباشرة، بتسهيلها له مهمة كسب عيشه. يلي ذلك الإعداد للأمومة و الأبوة، فالإعداد للمواطنة

¹ ديلانسر (م)، «قراءات في الفكر التربوي»، ج1، ط2، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977، ص.487.

² جان جاك روسو، إلهيا، أو التربية، ترجمة عائلا زعتر، دار المعارف، القاهرة، مذكور في المصدر السابق، 1977، ص.303.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

و العلاقات الإنسانية. وأخيرا في الأولوية وليس في الأهمية ولا الترتيب الزمني، الإعداد لمختلف الترواح الطرفية من الحياة، من فنّ و جمال و عاطفة.¹

فلنتأمل في الصنف الأول من الفعاليات التي صنفها " سبنسر " لما له من أولوية، والذي يخص تلك التي تساعد الفرد على المحافظة على حياته بطريقة مباشرة. فرانسح بأن عددا من هذه الفعاليات متمملا أساسا في التسلّمات البدنية و الرياضية، من ألعاب فردية و جماعية و تمارين بدنية، مستخدم في التربية البدنية و الرياضية، حيث أنّ هذه الأخيرة و باقي أنواع التربية، ما تشكل في حقيقة الأمر إلا شيئا واحدا، ألا و هو تربية الإنسان بمفهومها الشامل.² فالفعاليات التي تستخدمها التربية البدنية و الرياضية، المتمثلة في النشاطات البدنية و الرياضية، تنتمي إلى الصنف الأول بحكم أنّ ممارستها تساعد مباشرة على المحافظة على حياة الفرد، من حيث أنّه ثبت علميا بأن ممارسة الرياضة البدنية باستمرار، تحسّن صحة الإنسان و تقوي مناعة الجسم، وتقي عددا من أعضاء الجسم الحيوية من أضرار فتاكة، مثل القلب من الذبذبة المستمرة.³ دون أن ننسى أنها في الأساس، تعد ذاكرة الفرد الحركية بالعديد من ردود الأفعال و الاستجابات الشرطية لمختلف المواقف الخطرة على جسمه، وخاصة تلك الرياضات أو الفنون القتالية التي ينظمها الحركية الدفاعية و الهجومية الدقيقة، تمثل سلاحا طبيعيا واقيا لحياة الفرد و لسلامة جسمه من أخطار الاعتداءات الجسدية. ذلك أنّنا إذا ما قارنا الفنون القتالية مع باقي الرياضات، لوجدنا أنّها فيما يتعلق بالمحافظة على حياة ممارستها بصورة مباشرة، أنّها الأجد من غيرها لهذه المهمة التي هي جزء لا يتجزأ من مرامي تربية هذا الواحد والأوحد هو التكوين الشامل والكامل لأفراد المجتمعات الذي صار مسؤولته السلطات الرسمية بالترجيّة الأولى في أغلب أقطار العالم، خاصة و أنّ التربية بمفهومها العلمي " ذلك العمل المنسق المقصود، الهادف إلى نقل المعرفة "، وإعداد " القابليات،

Spencer (H. :)-Education, intellectual, moral and physical-, A.I.Burt, New York, 1900.¹

مذكور في المصدر السابق، 1977، ص. (434-436).

²سيمونوف فيتش، التربية الاشتراكية، ترجمة أدب يوسف شوش، مذكور في المصدر السابق، 1977، ص.695.

³Jürgen Weineck,-Manuel de l'entraînement-3è ed, Ed.Vigot, Paris, 1990, p.(445-460).

⁴فور، المصدر السابق، ص.58.

وتكوين الإنسان والسعي به في طريق الكمال من جميع التواصي "مدى الحياة. و التربية هي في الوقت نفسه غاية و وسيلة للتنمية الشاملة للبلاد¹.

فلما بالتالي في حاجة للبرهنة على أن الفنون القتالية جزء من المعرفة، من شأنه تلقين الفرد كيفية الدفاع عن حياته و ذاته في ان واحد، وانها لا تقل أهمية عن المعرفة النظرية المدخلة للتربية العقلية التي جعلت منها بعض الأنظمة التربوية في العديد من أقطار العالم " الهدف الوحيد للتربية"².

لا يوجد أدنى شك بالقيمة القصوى للعلوم النظرية، إذ نود فقط التأكيد على أن جهل الإنسان لكيفية تأمين حماية حياته و ذاته بنفسه، وعدم درايته بالحقائق الأمنية المحيطة به و بالتصرف الذي يوجه به نفسه في خضمها، يجعله معرضا لفقدان حياته مجتاهلي آفة لحظة، "بغض النظر عن مقدار العلم الذي يمكن أن يمتلكه حول الأشياء الأخرى. ولما كان الجهل التام في جميع الاتجاهات الأخرى أقل خطرا بصورة مباشرة من الجهل التام في هذا الاتجاه، فإنه ينبغي التسليم بأن المعرفة التي تؤدي بصورة مباشرة إلى حفظ الذات ذات أهمية أساسية"³.

ومن ذلك نرى كيف أن المشكلة الأساسية التي لا تزال التربية تعاني منها هي العديد من أقطار العالم، هي وجود فرق واسع بين محتويات برامجها، وبين الخبرات التي يحتاج إليها التلميذ في حياته اليومية⁴، بمعنى أن البرامج الدراسية لا تتكيف إلا بصعوبة قصوى مع حقائق الواقع المحسوس الذي يعيشه الثالث، بما يحتويه من قضايا الساعة، كالحروب الطاحنة و الميز العنصري و التلوث البيئي، و الجوع و وضعيّة الشباب و الصراع الاجتماعي، و حالة المرأة وغيرها. و كأنّ الأجهزة الرسمية للتربية تتخوف من مواجهة هذه القضايا، وتتهرب من تدريسها لما فيها من تعقيد و دقة، مما يؤول بذلك البرامج إلى الفشل⁵.

إن ما أوردها من مقتطفات من الفكر التربوي المنادي بضرورة الاهتمام بالمعرفة التطبيقية التي تؤدي إلى حفظ الذات بصورة مباشرة، لم يمنع من خلو العديد من الأنظمة التربوية في العالم من جزء من هذه المعرفة، متمثلا في الرياضات القتالية، أين نجد برامج

¹ المصدر نفسه، ص. 343.

² ك. ناصر، المصدر السابق، 1977، ص. 438.

³ المصدر نفسه، ص. 434.

⁴ فور، المصدر السابق، ص. 119.

⁵ المصدر نفسه، ص. 113.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

التربية البدنية و الرياضية مفقودة لها رغم قيمتها التربوية الفاتحة. والأمر كذلك في منظومتنا التربوية¹، مع أنّ موقف الدولة الجزائرية يبدو و كأنه مؤيد لهذا الجزء الأساسي من التعليم، حيث يظهر ذلك من خلال ما نصّ عليه الميثاق الوطني، من أنّ التربية البدنية " شرط سروريّ لمسيانة السّنة، و تميز ملقاة السّل، و رفع القدرة الدفاعيّة لدى الأمتة "². كما أنّ الدولة الجزائرية، كانت قد أعلنت عن حرصها من خلال، المنظومة التربوية الشاملة،" على توفير تعليم متخصص في جميع الفروع، بحيث يسمح باكتشاف المواهب "³. كما أكدت أيضا بأنّ التعليم الثانوي العام و التقني، ممرّ إجباري " نحو التعليم العالي من جهة، و نحو الشغل من جهة أخرى "، بحيث أنّ الفروع فيه تتحدد وفق طبيعة الشروط الاقتصادية و احتياجات المجتمع المخططة، باعتبار أنّ هذا التعليم " معبر حقيقي، مفتوحا على دنيا العمل "⁴. و بناء على ما جاء في الميثاق الوطني بخصوص حرص الدولة الجزائرية على انفتاح التعليم الثانوي على عالم الشغل، نقول هنا أنّ خلوّه من تعليم الفنون القتالية لا يخدم مدارس التكوين في المهن الأمنية التابعة للجيش و الذّراء، و الشرطة، أما التحكم في هذه الفنون من أهميّة في جودة التكوين بها، و بعد ذلك في الواقع المهني الخطر لإطارات و عناصر القوات الأمنية. كما أنّه لا يمكن إدراج التحكم في الفنون القتالية ضمن المؤهلات الرسميّة لهذه المهن⁵، بمعنى برمجته في مسابقات الدّخول في مدارسها، لأنّ ذلك يتناقى مع ديمقراطية دخول أيّ جزائري في جميع المهن. ذلك لأنّ المرجح الأوحد لإعداد مواضيع مسابقات الدّخول في أيّ تكوين هو برامج التعليم في المنظومة التربويّة الشاملة، أين يكون المترشح لهذه المهن قد تلمّس، وحيث لا وجود لتعليم الفنون القتاليّة. و في هذا الصّدد كان مدير التعليم و مدارس الشرطة الأسبق (1998)، و بصفته أيضا مديرا أسبقا لمدرسة الشرطة بـ" الصومعة " (1990)، السيّد " عيسى فاسمي "، أثناء تنشيطه لندوة بدار الثقافة بمدينة " نلمس " (1983) تحت عنوان " الدور الاجتماعي للشرطة "، سئل من طرف أستاذ جامعيّ السؤال التالي: " متى سيكون بوسعكم وضع تحت تمريضا شريطا مثاليا؟ فأجابته السيّد "

¹ وزارة التربية الوطنية- منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي، - مديرية التعليم الثانوي، العام، الجزائر، جوان 1996.

² الميثاق الوطني، 1986، ص. 182.

³ المصدر نفسه، ص. 53.

⁴ الميثاق الوطني، 1986، ص. 163.

⁵ Aïssa Kasmi, - La police algérienne -, edition A.N.E.P., 2002, p.83.

قاسمي " ببساطة وسهولة: " عندما نكون قد نجحنا في الجزائر في إنشاء مجتمع مثالي، فسنختار منه عناصر مثاليين لتعلمهم مهنة الشرطي¹. ومعلوم لدى العام و الخاص أن مهمة إنشاء هذا المجتمع توكل بالدرجة الأولى في بلادنا إلى المنظومة التربوية الشاملة، فالشرطي أو غيره، كان تلميذا متدرسا في مؤسسات تعليمية تابعة لها، لم تعلمه حتى كيفية الحفاظ على أمنه الذاتي، فماذا ننتظر من رجل الأمن أن يفعل أكثر مما هو في وسعنا فعله إزاء الاعتداءات والجرائم؟ أو على حد قول السيد "قاسمي" إن مدرسة الشرطة تستقبل المترشح (لمهنة الشرطي) لفترة تتراوح بين 06 و 18 شهرا، بعدما يكون قد قضى 23 سنة أو أكثر في عائلته أو خارجها. كما أنه يكون قد مرّ بالمدرسة الابتدائية، فالإعدادية، وأحيانا بالجامعة. إذا لم نتجح كل هذه المؤسسات في تكوين المواطن الجيد، فكيف تريدون أن نتجح مدرسة الشرطة أين فشل الآخرون، مع أنهم حصلوا على أكبر قدر من الوقت لفعل ذلك؟²، و عليه، فبالله من الوهم الاعتقاد بأن حماية أمن الأفراد و الجماعات مهمة تخص مؤسسات الشرطة و الذرك و الجيش دون أفراد المجتمع. ذلك أن أمر مكافحة الجناه و الجرائم قضية الجميع؛ بمعنى قضية عدد وليس تخصص فقط. ففي المجتمع المثالي المنشود، قد لا نتجأ إلى رجال الشرطة، لأن كل فرد فيه سيقوم بواجب الذود عن الضعيف المظلوم على أتم وجه³. كما أن الإسلام الذي هو دين التوبة الجزائرية⁴، يأمرنا بالأمر بالمعروف والنهي عن المنكر⁵. فالكل مطالب بمجاهدة الظلم، و للمقدرة على ذلك، يأمرنا الإسلام بالاستعداد إلى أقصى حد ممكن بغرض ترهيب و تثبيط الظالم و المعتدي عن الإقدام على الفعل⁶. بمعنى أن الاستعداد يكون وقائيا أكثر منه علاجيا.

من جهة أخرى، يمكن إرجاع إهمال العديد من الدول لإعداد نشئها في الجانب القتالي، ربما إلى توهم التحكم الاجتماعي من خلال الاعتماد الكلي على أجهزتها الأمنية في قضية حفظ الأمن الداخلي و الخارجي، معوكة في ذلك على ما لديها من عتاد متطور و إمكانيات بشرية مؤهلة. قد يكون هذا الاعتماد مجديا في حال السلم إلى حد ما، و لكن هل هو كذلك في

¹المصدر نفسه، ص.89.

²المصدر السابق، 2002، ص.84.

³المصدر نفسه، ص.89.

⁴ج.ج.دش، " الدستور "، المائة 02، 1976.

⁵"...وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنِ الْمُنْكَرِ..." الآية 71 من سورة لقمان، القرآن الكريم.

⁶"وَأَعِزُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ..." الآية 06 من سورة الانفال، القرآن الكريم

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

حال الحرب أو ما يشبهها؟ وأحسن مثل يضرب في هذا الصدد، فترة التسعينات في وطننا الجزائري التي سميت من هولاء بالعشرية السوداء، حيث اغتيل خلالها " أكثر من 100000 من أبنائه الأبرياء " جزء العنف الذي لم يمتثل أحداً، من الرضيع إلى المجوز دون استثناء الأمّ الحليل. أين استخدمت أفئدة الجرائم بالإصلاح الأبرم غالباً، مما أدى بالدولة الجزائرية إلى إصدار " المرسوم التنفيذي 04-97 بتاريخ 1997/01/04 المحدد لشروط القيام بفعل الدفاع الشرعي عن الذات في إطار منظم"²، حيث تمكنت الدولة من خلال هذا القانون من تعزيز صفوف القوات الأمنية الجزائرية، بتسليحها للعديد من المتطوعين المدنيين، مما أدى إلى القضاء نهائياً على العارات الجماعية على القرى. ولكن الاغتيالات في حين غفلة، لا تزال تطال المواطنين الأبرياء إلى يومنا هذا، رغم ندرتها مقارنة بفترة التسعينات.

لن نكون أبداً مباغين إن قلنا بأن تلك العشرية كانت في الجزائر فترة رعب وقلق على مرّ أجيالها، وحتى بعد القضاء، تركت في نفس كل جزائري قلقاً على ذاته وحياته من الصبح حاره الخامس منه. والنتيجة من هذه التجربة القاسية أن الجميع صار لا يثق إلا بالسلاح الثاري كوسيلة للدفاع عن النفس ضد جريمة القتل، خاصة بعد ما أصبح عدد من الأهالي المستأمنين من قبل الدولة في مختلف البندقيات و الرشاشات الآتية، يحملونها في وضوح التهاور في الشارع تحسباً لأي هجوم مفاجئ، و لإشعار المارة بالأمن. ولكن تداول السلاح الثاري بين أيدي المدنيين أدى إلى نشوء ظاهرة جديدة، ألا وهي استخدام هذا النوع الخطير من السلاح من قبل الجاهلين والمنحليين أخلاقياً أثناء عمليات السرقة والاعتداء على الغير. و كأثر ثقافة حقيقة لانتشار السلاح الثاري في الأوساط المدنية، بدأت بالترسخ أكثر فأكثر.

فمن غير المعقول إذن تسليح كل فرد من المجتمع الجزائري بسلاح ناري، فقط لأن الجميع صار يعتقد أنه الوسيلة الأنجع للدفاع عن الذات. كما أن القوانين الجزائرية لا تسمح بحمل السلاح إلا بترخيص من السلطة التشريعية، و أي مخالفة في هذا الباب يعاقب عليها القانون³. و هذا يُذكرنا إلى حد ما بالتاريخ الياباني القديم في فترة القرن الثاني عشر الميلادي،

¹ دليلة بركان، -صه الميز بوتليقة، رجل السلم و التحدي، المكتبة المدرسية، الجزائر، (بدون سنة)، ص.19.

² J.O.R.A., n° 01, 1997, p. 07.

³ ج.ج.دش. الجريدة الرسمية - أمر رقم 66-156 مؤرخ في 08 جوان 1966، يتضمن قانون العقوبات، (الطبعة: 81)، العدد: 49، 1966، ص.709.

حيث أن إمبراطور اليابان في ذلك الزمان، كان يمنع رعيته من حمل أو استخدام أي سلاح. فلذلك قام أشرف القرى بتطوير طريقة قتال باليد فارغة، مشتقة من ملاكمة "شاو لين" "Shaolin"، تعتمد على ضربات قاتلة موجهة باليد، وساعدهم في ذلك رجل يدعى "وانشو" "Wanshu" من جزير "او كيناي" الصينية. تم تطور ذلك الفن القتالي إلى ما يسمى حاليا بـ "الكاراتي" "karaté" بمعنى الأيدي الفارغة. وهو عبارة عن طريقة بدنية للدفاع عن الذات باليد مجردة من أي سلاح، حيث توسعت هذه الممارسة القتالية في جميع قرى اليابان، إلى درجة جعلت لكل قرية أسلوب ممارسة خاص بها. أما في عصرنا الحاضر، فإن هذه الرياضة القتالية تضم أزيد من 15 مليون ممارس عبر العالم¹.

إشكالية الموضوع:

طما بأن اللطم التربوي الجزائري لا يحتوي في برامجه لمادة التربية البدنية والرياضية، على تعليم الفنون القتالية الكفيل بإعداد كل من الطفل والمراهق للنزاع عن أمن ما يمتلكه: حياته وذاته وذويه وأبناء وطنه، مما يؤدي به حسب علم النفس التحليلي إلى الاتسام بالقلق²؛ فهل يعد عدم تعلم التلاميذ للفنون القتالية سببا مهما في بلوغ سمة القلق لديهم درجات مرتفعة؟ وبالتالي، هل تعلمهم للفنون القتالية كفيل بخفض درجات سمة القلق لديهم؟

تحليل الإشكالية:

إن التربية علم قائم بذاته وسيلة تستخدمها الأمم من أجل تحقيق أهدافها في عملية بناء وتشكيل مجتمعاتها، لاسيما بتجنيد الطاقات الإنتاجية ودعم وتجديد الإمكانيات البشرية³. بمعنى أن التربية عمل منسق ومقصود، هادف إلى "نقل المعرفة وخلق القابليات وتكوين الإنسان، والسعي به في طريق الكمال من جميع النواحي وعلى مدى الحياة"، و هي في الوقت نفسه غاية و وسيلة للنهضة الشاملة في كل بلاد⁴.

¹Webencyclo, [www.Webencyclo.fr], Edition Atlas, 2001.

²فرويد، المصدر السابق (بدون سنة)، ص. (47-51).

³قراءات في الفكر التربوي، المصدر السابق، 1977، ص. 487.

⁴فور، المصدر السابق، 1976، ص. 343.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

والتربية البدنية والرياضية باعتبارها جزء لا يتجزأ من تربية الأجيال، ومادة عسيفة الاندماج بالنظام التربوي الشامل¹، تعتبرها الدولة الجزائرية أيضا الوسيلة الأنجع " لصيانة و تعزيز طاقة العمل و رفع القدرات الدفاعية لدى الأمة"². و في هذا الصدد، يقول " هيربرت سبنسر " " Herbert Spencer " " أنه ينبغي التسليم بأن المعرفة التي تؤدي مباشرة إلى حفظ الذات، ذات أهمية أساسية³، بحيث أن كل تربية من المفروض أن ترقى أفراد المجتمع على التحكم السليم في غريزة الخوف، بالاستعداد لمجابهة الأخطار تارة أو بالتحاشي تارة أخرى و بحكمة. و مما يؤسف له هو وجود أشكال ونماذج من التربية تتخصص في المبالغة في تعليم الطاعة و الخضوع و الاستسلام⁴. ذلك أن بعض الأنظمة الحاكمة المستبدة، تترك بأن الخوف المشترك يستقطب أفراد المجتمع و ينظمهم، مما قد يعزز تبعيتهم لها كمصدر للأمن، مما يقوّي التحملها و تملسها بشكل أفضل من كل الأزمات الاجتماعية التي على عكس ذلك قد تزعزع تلك الأنظمة، كما قد تهددها بالزوال في حالة نشوء ثورات أو حركات احتجاجية. وبذلك نرى كيف أن تعويد أفراد المجتمع على الخضوع و الخوف و الاستسلام من خلال الأنظمة التربوية، قد يستخدم كوسيلة لبعض الأنظمة الحاكمة البالية لضمان ولاء شعوبها لها⁵. كما أن بعض الأنظمة الحاكمة الأخرى، المفرطة في اهتمامها بقضية السلم الداخلي، رغم كونها تنسجم بالعدل و الوجاهة، إلا أنها قد تتعمد إهمال إعداد أجيالها من الجانب القتالي، خوفا من انتشار الصراعات بين المدنيين، وتفضل بدلا من ذلك سلك زمام أمر الحفاظ على الأمن الداخلي لبلدانها بالاعتماد كلية و حصريا على أجهزتها الأمنية. حيث أن الخرم من هنا حسب تقديرها، يكمن في الحفاظ على الونام بين صفوف شعوبها، على افتراض أن التهديد بالصراعات الداخلية قد يحل محل الصراعات الخارجية في حال السلم، باعتبار أن الهدوء الخارجي قد يثير الفتن الداخلية⁶. فسواء في النموذج الأول المستند من أنظمة الحكم، أو الثاني الحريص في تقديره على مصلحة شعبه، للنتيجة واحدة، ألا وهي ترسيخ القلق على الذات و ليس الخوف طليها، لدى أفراد مجتمعيهما.

¹ وزارة الشباب والرياضة. قانون التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جريدة الشعب، الجزائر، 1976.

² الميثاق الوطني، 1986، ص. 162.

³ د. ناصر، المصدر السابق، 1977، ص. 434.

⁴ غاستون بوطول، " السلم المسلح "، تعريب: أكرم ديري، المكتبة المعاصرة بيروت، 1971، ص. 136.

⁵ المصدر نفسه، 1971، ص. 138.

⁶ المصدر نفسه، 1971، ص. 138.

فـالخوف " حالة انفعالية طبيعية تشهر بها كل الكائنات الحية ". بحيث يتمكن الفرد بواسطته من إدراك وجود الخطر قبل أن يباغته، مما يساعده على الاستعداد لمواجهته و مقاومته. و بالتالي، فلـالخوف فائدة كبيرة في صليّة حفظ حياة الفرد. كما أنّه " انفعال وقتي إزاء خطر نوعي حقيقي أو غير حقيقي، يظهر كردّ فعل مؤقت، نتيجة تقدير الفرد لقوته تقديرا أقلّ مما تحتاجه مقاومة الخطر، و عدم استطاعته التصدي له "، بحيث ينجلي الخوف عند استعادة الفرد الخائف لتوازن القوى، بمعنى حضور مصدر الأمن و الحماية، ممّا يدفع به إلى إعادة تقدير قواه تقديرا يفوق أو يساوي على الأقلّ القدر الذي تتطلبه مقاومة الخطر. أمّا القلق "Anxiété"، فهو مختلف عن الخوف، بحيث يعكس ضعفا عامّا و شعورا بعدم الكفاءة أو العجز¹، و فنادا لغمية الذات و تقليلًا من شأنها و قدرتها على مواجهة أغلب المواقف بصفة عامّة، حيث لا ينجلي هذا الشعور حتى مع توفر مصدر الحماية، بل يتواصل على شكل إحساس بالتوتر و عدم الاطمئنان، لأنّ مصدر القلق داخلي، بمعنى ملازم للفرد بحيث يجعله يحسّ بعدم الاطمئنان باستمرار². ومن ذلك أنّ ما من تربية تدفع بالأفراد إلى الإفراط في الخضوع و المطاعة، و بالتالي إلى الكبت و الإهمال المطلق للجانب العدواني، إلا و تؤدي إلى نشوء القلق لديهم، بمعنى شعور الفرد بالعجز أمام كلّ الأخطار جملة وتفصيلا. حيث أنّ " كبت الرغبة العدوانية يفقد الفرد القدرة على الدفاع عن النفس و يدفعه إلى الخضوع و المطاعة و إظهار المحبة و المودة في مواقف كلّ يجب فيها على الفرد أن يكون على حذر، أو كان يجب عليه أن يدافع عن نفسه أو أن يقتل ". فعندما يكون الفرد على علم بعدم قدرته على الدفاع عن نفسه، و في الوقت نفسه يكون قد تلقى تربية مبنية على أساس الخوف من العقاب، كالتي هي شائعة في أغلب الأنظمة التربوية في الدول النامية، فإنّ ذلك من العوامل الأهم التي تؤدي به إلى الشعور بالعجز في أيّ موقف تستلزم منه الدفاع عن ذاته³.

فالمشكل إذن أحطّر بكثير من مجرد الدفاع عن الذات بمناسبة اعتداءات أو حروب، أثبتت التجربة عدم اكتراث المجتمعات لأمرها، نظرا لتأثيرها الضئيل على الحياة الاجتماعية في عصرنا الحاضر، رغم الشعور بخطورتها. بل يتعلّق الأمر أكثر بطفل أو ناشئ يتلقى

¹د. الشربيلي، المصدر السابق، 2000، ص.97.

²المصدر نفسه، ص.98.

³Karen Horney, - New ways in psychoanalysis -, W.W. Norton and Co., Inc., New York. 1939, p.203.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

تربية ناقصة، ويجوز حرور نقصاتها الفرد و يتعداه إلى مجتمع أو حيا، بأكمله فالقلق، التلجج عن الشعور بالعجز أمام كل مواقف الخطر، والذي من بين ما يتسبب فيه الجهل بمعرفة الفنون القتالية التابعة لنشاطات التربية البدنية والرياضية، هذا القلق نقول، وثيق الارتباط بما يدعوه " فرويد " بالكف عن أداء الوظائف "inhibition"، بمعنى تعطيل أي وظيفة من وظائف الذات أو إضعافها أو الحد منها، مثل الوظيفة الجنسية و الوظيفة الغذائية، و المشي، و العمل المهني أو المدرسي. ويمكن الإطالة في إيراد الأمثلة، و لكن النتيجة واحدة على حد قول " فرويد "، و متمثلة في " أن الكف عبارة عن الحد من وظيفة الأنا " ¹. فعنما يكون الفرد قد تربى على أن يحفظه و وقايته من الأخطار هي وظيفة الوالدين و الدولة، فحما سيتسم بالغضوع لهما، بمعنى أنه سيتجنب أي عدوان تجاههما، ذلك أن نشوء مشاعر العدوان نحو والديه يولد القلق لديه، مما يؤدي به إلى كبت تلك المشاعر. ويتسبب هذا الكبت في تجريد الطفل من القدرة على إدراك الخطر، كما يجعله يشعر بالعجز و عدم القدرة على الدفاع عن نفسه، وهذا يؤدي به إلى الشعور بالقلق. ومن هنا نرى بأن العدوان و القلق في تفاعل متبادل، بحيث أن الأول يساعد و يقوي الآخر ². فحينما تستيقظ الروح العدوانية لدى الطفل، سرعان ما تصطم بقمع المربين القوي من خلال العقوبات و الدروس الأخلاقية و إجراءات جزائية مختلفة أخرى ³ في حين أن اللجنة الدولية للترية (1971)، كتبت قد دعت إلى تربية يعترف بها الإنسان أنه قادر على أن ينفع أو يضر مجتمعه ⁴. كما تساءلت أيضا عما إن كتبت التربية ترمي إلى " تكوين عقول تتعشق الحرية و تزن الأمور بميزان النقد النزيه، أم ترمي إلى خلق مواطن يقدس كل ما يصدر عن القمة من أوامر و نواهي " ⁵.

¹ فرويد المصدر السابق، (بدون سنة)، ص. (47-51).

² Rollo May, - The meaning of anxiety -, The Ronald press Co., New York, 1950, p.(141-142).

³ بوطوا، المصدر المتألف، 1971، ص. 136.

⁴ فور، المصدر السابق، 1976، ص. 115.

⁵ فور، المصدر نفسه، 1976، ص. 107.

المصطلحات الأساسية:

- 1- أثر: مصطلح يستعمل للدلالة على تغيّر الحال الفسيولوجي للجملة العصبية؛ و هو ناتج عن الخبرة، ويعتبر أساسا جسديا للتذكر و التعلم، بالرغم من أنّ طبيعته المحدودة غير معلومة¹.
- 2- التعلم: تغيّر دائم في السلوك، ينتج عن الفعاليّة أو التدريب الخاص أو الملاحظة².
- 3- صفة: مظهر ثابت من مظاهر السلوك، مميّز أو بعدّ للسلوك. ويستعمل هذا المصطلح بالنسبة للشخصيّة، ويمثل عليه بمصطلحات من مثل الانبساط أو الانطواء أو السيطرة أو المتابعة أو مواها³.
- 4- قلق: ينجم هذا الانفعال عن الخوف، ولكنه خوف ممّا يمكن أن يقع، أو ممّا كان قد يقع، أكثر منه خوف من أوضاع مخيفة واضحة. وهو مثير قوي⁴.
- 5- التجريب: فنّ تنظيم المحاولات و القيام بها بصورة منهجيّة، لقياس الانطباعات و التعبيرات و الوظائف و المؤثرات السيكلوجيّة⁵.

المصادر:

المصادر باللغة العربيّة:

- 1- إدجار فور (عمل جماعي)، تمام لتكون، ترجمة: د. حنفي بن موسى، ط. 02، اليونسكو، باريس الشركة الوطنيّة للنشر و التوزيع، الجزائر، 1976.
- 2- الجمهوريّة الجزائريّة الديمقراطيّة الشعبيّة، - الدستور -، 1976.
- 3- الجمهوريّة الجزائريّة الديمقراطيّة الشعبيّة، - الميثاق الوطني، 1986.
- 4- دليلة بركان، - عبد العزيز بوتفليقة، رجل السّلم و التحدي -، المكتبة العصريّة، الجزائر، (بدون سنة).
- 5- د. زكريّا الشربيني، - المشكلات النفسية عند الأطفال -، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.

1/د. فلخر عاقل، - معجم علم النفس، إنكليزي فرنسي عربي -، ط. 03، دار العلم للملايين، بيروت، 1979، ص. 116.

2/المصدر نفسه، ص. 65.

3/المصدر نفسه، ص. 117.

4/المصدر نفسه، ص. 17.

5/المصدر نفسه، ص. 42.

تعلم الفنون القتالية وسمة القلق لدى تلاميذ الثانويات الجزائرية.

محمد رياض فحصي - معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

- 6- بجمند، غرويد، الكفّ والعرض و القلق،، ترجمة: د. محمد عثمان نحاسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، دار الشروق، القاهرة، (بدون سنة).
 - 7- د. صبحي الصالح،- شرح رياض الصالحين -، الطبعة 12، دار العلم للملايين، بيروت، 1987.
 - 8- غاستون بوطول،- السلم المسلح -،، تعريب: أكرم دبيري، المكتبة العصرية ببيروت، 1971.
 - 9- د. فاخر عقل،- معجم علم النفس، إنكليزي-فرنسي-عربي -، طم 03، دار العلم للملايين، بيروت، 1979.
 - 10- القرآن الكريم،- مصحف المدينة المنورة -، مجمع الملك فهد لطباعة المصحف الشريف، المدينة المنورة، 1405 هـ، ص 184.
 - 11- د. محمد ناصر،- قراءات في الفكر التربوي -، طم 02، ج. 01، وكالة المطبوعات، الكويت، 1977.
 - 12- وزارة التربية الوطنية،- منهاج التربية البدنية و الرياضية للتعليم الثانوي -، مديرية التعليم الثانوي العام، الجزائر، جوان 1996.
 - 13- وزارة الشباب و الرياضة،- قانون التربية البدنية و الرياضية -، مطبعة جريدة الشعب، الجزائر، 1976.
- المصادر باللغة الأجنبية:

- 1 - AfssaKasmi, - La police algérienne -, édition A.N.E.P., 2002.
- 2 - Journal officiel de la république algérienne, n°60, 1988.
- 3 - Journal officiel de la république algérienne, n°01, 1997.
- 4 - Jürgen Weineck, - Manuel de l'entraînement -, 3^e édition, Edition Vigot, Paris, 1990.
- 5 - Karen Horney, - The neurotic personality of our time -, W.W. Norton and Co., Inc., New York, 1937.
- 6 - Karen Horney, - New ways in psychoanalysis -, W.W. Norton and Co., Inc., New York, 1939.
- 7 - Rollo May, - The meaning of anxiety -, The Ronald press Co., New York, 1950.
- 8 - Webencyclo, [www.webencyclo.fr], Edition Atlas, 2001, (Site internet).