

**المركز الجامعي تيسمسيلت**  
**معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية**

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم و تقنيات النشاطات البدنية و  
الرياضية

تحت عنوان:

**دور النشاط البدني الرياضي التربوي على التحصيل  
الدراسي**  
دراسة ميدانية في بعض ثانويات ولاية تيارت

تحت إشراف الدكتور:

• نحال حميد

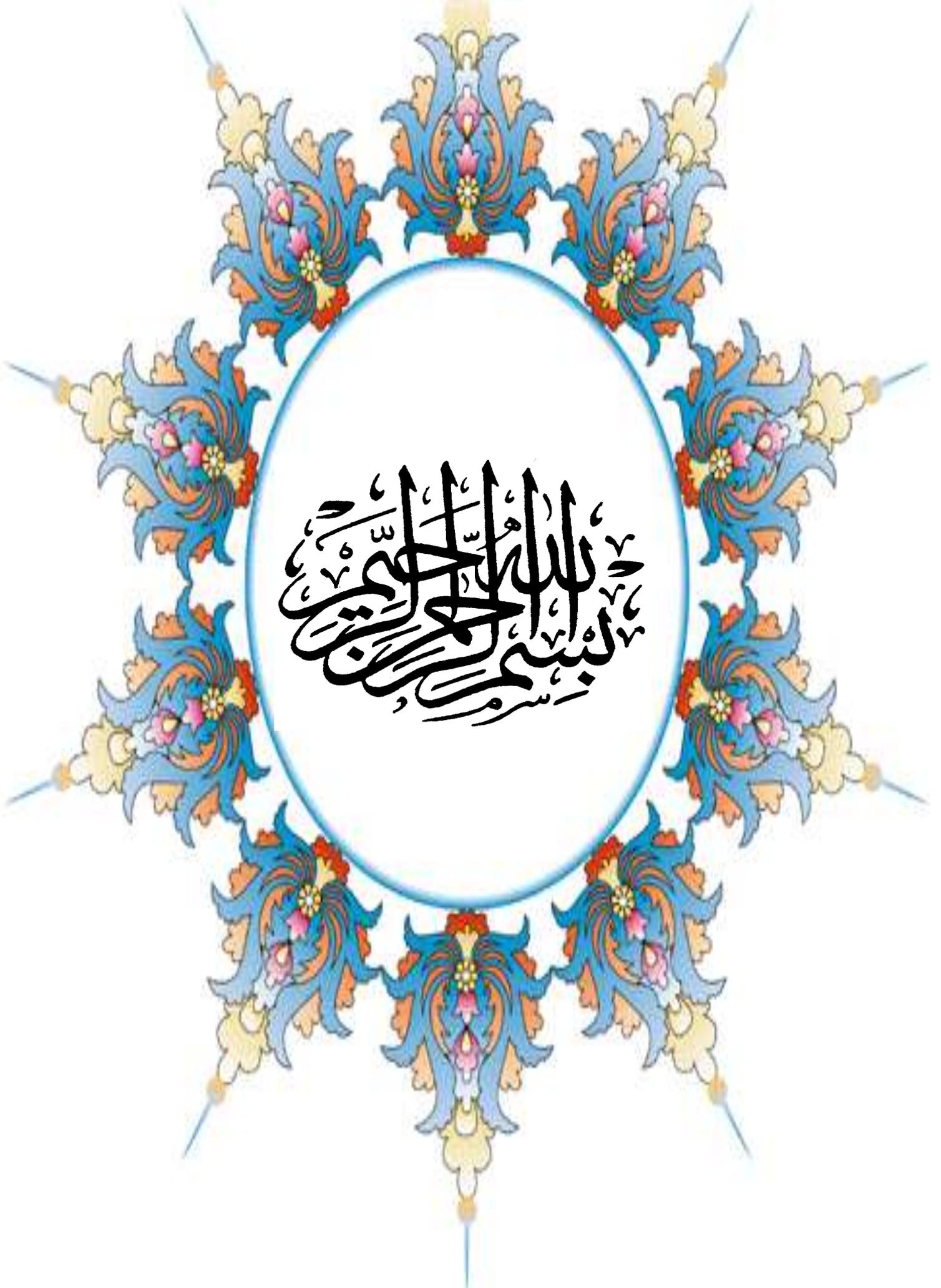
من إعداد الطلبة:

• نجادي عابد

• معتوق مصطفى

السنة الدراسية : 2016/2015.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# شكر وتقدير

قبل كل شيء نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد حتى ترضى  
ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى إيماناً بجديته وإخلاصه وتفهمه بل وبقينا  
منا أن الشكر أقل شيء يمكن أن تقدمه له نتقدم بالشكر الجزيل إلى الدكتور  
المشرف "نحال حميد" جزاه الله كل خير وأعانه في تبليغ رسالة العلم إلى كل من كان  
له الفضل في وصولنا إلى هذا المستوى ، إلى كل من علمنا حرفاً وههنا علماً وكان  
سبباً في نجاحنا مرحلة بمرحلة إلى أساتذتنا في جميع الأطوار كما نتقدم بالشكر الجزيل  
إلى كل من ساهم أو قدم لنا يد المساعدة من قريب أو من بعيد .

● معتوق مصطفى

● نجادي عابد

# الإهداء:

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني إلى التي أعطيتها كنوز الدنيا ما وفيت بحقها إلى رمز الأمل ونبع الحب والأمان إلى أمي الغالية "أم الخير" إلى من أخذ بيدي وقدمت لي الحسنة في هذه الدنيا ، إلى نور الذي غاب عن عيوننا إلى يوم لقاءه عند رب العالمين ، إلى الذي رحل عنا فترك ذكرياته في قلوبنا إلى أبي العزيز "الظاهر" رحمه الله وأسكنه فسيح جنانه

إلى كل أختاتي الأعزاء "سبي" و"أمال" و"مليكة" وإلى ابن أختي "رفيق" وإلى زميل في المذاكرة "عابد"

إلى كل الأصدقاء "شيخ" ، "مراد" ، "عابد" ، "خلع الله" ، "محمد"

إلى كل أساتذتي من الإبتدائي إلى التخرج .

مصطفى

## ملخص البحث

تطرقنا في هذا البحث إلى دور النشاط البدني الرياضي التربوي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وكان مبني على عدة خطوات أهمها :

المقدمة وإشكالية البحث :

حيث تكلمنا في المقدمة على أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي وآثاره على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي ، وضرورة ممارسته وإظهاره في أحسن صورة كباقي المواد الأكاديمية الأخرى ، كما تطرقنا في الإشكالية إلى عدة تساؤلات :

- هل هناك تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- هل هناك تأثير لنشاط الداخلي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- هل هناك تأثير لنشاط الخارجي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

فرضيات البحث :

- هناك تأثير لحصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- هناك تأثير لنشاط الداخلي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

- هناك تأثير لنشاط الخارجي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

أهمية البحث :

تعتبر مرحلة الدراسة الثانوية من أهم المراحل التي يجتازها التلميذ في حياته ، فهي تساهم بشكل كبير في تكوين شخصيته وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في التنافس فهو يفضل الاندماج بالجماعة إيماناً منه بقيمة الجماعة في تحقيق أهدافها وباعتبار مادة التربية البدنية والرياضية كمادة إجبارية في المنظومة التربوية ، فالتلميذ يحتاج إلى ممارسات رياضية تجعله أكثر تكيفاً لمسايرة العصر والتطلع نحو المستقبل ولذا فبحثنا هو عبارة عن دراسة نحاول من خلالها التعريف بمدى تأثيرات هذه المادة الحيوية على المراهق المتمدرس من النواحي الدراسية.

## أهداف البحث :

إن بحثنا هذا يتمحور بشكل عام الى التعرف على النشاط البدني التربوي و الرياضة المدرسية و أثرها على التحصيل الدراسي لدى المراهقين في المرحلة الثانوية بالإضافة الى

الدور الفعال الذي يسلكه الأستاذ في ذلك فدراستنا تستهدف نقاط أساسية هي

الكشف عن مدى حب التلميذ حصة التربية البدنية

معرفة دور النشاط البدني التربوي على نتائج التلاميذ

إيجاد نوعية التأثير الذي يحدثه النشاط البدني التربوي على التحصيل الدراسي

تسليط الضوء على دور النشاطات الداخلية و الخارجية في تحفيز المراهقين على الدراسة

معرفة إلى أي مدى يمكن لنشاط البدني التربوي أن يؤثر على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ هذه المرحلة

لفت إنتباه الكثير من الفئات الى مكانة النشاط البدني التربوي في المدارس

إبرز مهام وأهداف النشاط البدني التربوي داخل المنظومة التربوية في مرحلة التعليم الثانوي

معرفة العلاقة بين النشاط البدني الرياضي التربوي و التحصيل الدراسي لمراهقي المرحلة الثانوي

ولتحقيق ذلك قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين الجانب النظري والتطبيقي حيث تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول الأول هو النشاط البدني الرياضي التربوي والثاني التحصيل الدراسي والفصل الثالث المراهقة ، أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين الفصل الأول تضمن :

- المنهج المتبع : استخدمنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة.

- عينة البحث : تم اختيارها بطريقة عشوائية اشتملت على 206 تلميذ من أصل 1200 تلميذ أي أخذنا نسبة 17.16% .

- أدوات البحث : إستمارة استبيان خاصة بتلاميذ التعليم الثانوي .

- مجالات البحث : المجال الزمني من شهر جانفي حتى شهر أفريل 2016، المجال المكاني بعض ثانويات ولاية تيارت ، المجال البشري 206 تلميذ .

- الدراسة الإحصائية : النسبة المئوية واختبار بيرسون كا<sup>2</sup> .

أما الفصل الثاني فقد احتوى على عرض وتحليل نتائج الاستبيان ومناقشته والاستنتاجات التي كانت إيجابية بحيث تحققت جميع الفرضيات ، وفي الأخير أعطينا بعض التوصيات والتي تنص على ضرورة إعطاء الصورة الحقيقية لهذه الحصة من طرف الأساتذة وذلك بتوعية التلاميذ وأولياءهم بأهمية هذه المادة وبتزيادة معاملها والحجم الساعي لها من طرف المنظومة التربوية .

## قائمة المحتويات

تشكرات

إهداء

المقدمة

الباب الأول : الجانب النظري

الفصل التمهيدي

1 - الإشكالية

2- الفرضيات

3- أهمية البحث

4- أهداف البحث

5- تحديد المصطلحات والمفاهيم

6- أسباب إختيار الموضوع

7- الدراسات السابقة والمثابهة

الفصل الأول : (النشاط البدني الرياضي التربوي)

تمهيد

1- تعريف النشاط البدني والرياضي

1-1- تعريف النشاط البدني

1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي

1-3- النشاط الرياضي

1-3-1- معنى ومفهوم النشاط الرياضي

1-3-2- أهداف النشاط الرياضي

1-3-3- أنواع النشاط الرياضي

- .....2- الأنشطة المدرسية
- .....1-2- الأنشطة الصفية
- .....2-2- الأنشطة اللاصفية
- .....1-2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي
- .....2-2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- .....1-2-2-2- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- .....2-2-2-2- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- .....3-2-2-2- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- .....4-2-2-2- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي
- .....5-2-2-2- أقسام النشاط الخارجي
- .....3- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
- .....1-3- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي
- .....2-3- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي
- .....4- واجبات النشاط الرياضي
- .....1-4- واجبات الأستاذ الرياضي
- .....1-1-4- نحو النشاط الرياضي
- .....2-1-4- نحو النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي
- .....3-1-4- نحو النشاط الرياضي الداخلي
- .....4-1-4- نحو النشاط الرياضي الخارجي
- .....5-1-4- نحو النشاط الترويحي
- .....5- خصائص النشاط الرياضي
- .....6- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية

7- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق.....

..... خلاصة

## الفصل الثاني(التحصيل الدراسي)

..... تمهيد

1- مفهوم التحصيل الدراسي.....

2- أنواع التحصيل الدراسي.....

2-1- الإفراط التحصيلي (التحصل الجيد).....

2-2- التأخر التحصيلي (التحصل الضعيف).....

3- شروط التحصيل الدراسي.....

3-1- قانون التكرار.....

3-2- الدافعية.....

3-3- توزيع التمرين.....

3-4- الطريقة الكلية.....

3-5- مبدأ التسميع الذاتي.....

3-6- مبدأ الإرشاد والتوجيه.....

3-7- معرفة النتائج.....

3-8- مبدأ النشاط الذاتي.....

3-9- العمليات العقلية.....

3-10- قانون التقارب.....

3-11- قانون التنظيم.....

3-12- قانون الأثر.....

3-13- قانون التسهيل.....

- .....14-3- قانون التداخل
- .....4- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي
- .....1-4- العوامل الذاتية
- .....2-1-4- العوامل الجسمية والصحية
- .....3-4- العوامل الأسرية والاجتماعية
- .....4-4- العوامل المدرسية
- .....5- أدوات قياس التحصيل الدراسي

..... الخلاصة

### الفصل الثالث (المراهقة)

- .....تمهيد
- .....1- تعريف المراهقة
- .....2- مراحل المراهقة
- .....1-2- مرحلة المراهقة المبكرة ( 12 - 14 سنة )
- .....2-2- مرحلة المراهقة  
الوسطى (15\_17 سنة).....
- .....2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة  
(18\_21 سنة).....
- .....3- أنماط المراهقة
- .....1-3- المراهقة المتكيفة
- .....4- مشكلات المراهقة

4-1- المشاكل النفسية.....

5- حاجات المراهق.....

5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة.....

5-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية.....

6- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية.....

7- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق.....

8- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة (15 -

17 سنة).....

9- التربية الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (15 إلى 17

سنة).....

10- المراهقون والمدرسة الثانوية.....

11- خصائص ومميزات المراهق في المرحلة الثانوية.....

11-1- النمو الجسمي.....

11-2- النمو الفيزيولوجي.....

11-3- النمو العقلي والمعرفي.....

11-4- النمو الانفعالي.....

11-5- النمو الاجتماعي.....

12- المراهق و التوجهات الاستقلالية.....

.....خلاصة

الباب الثاني : الجانب التطبيقي .

## الفصل الأول : منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد .....	
1 - الهدف من الدراسة الميدانية .....	
2 - الدراسة الأساسية .....	
2 - 1 - المنهج المتبع .....	
2 - 2 - مجتمع الدراسة .....	
2 - 2 - 1 - مفهوم .....	
2 - 2 - 2 - عينة الدراسة .....	
2 - 2 - 2 - 1 - مفهوم العينة .....	
2 - 2 - 2 - 2 - إختيار نوع العينة .....	
2 - 2 - 2 - 3 - إختيار عينة البحث .....	
2 - 3 - متغيرات الدراسة .....	
2 - 3 - 1 - المتغير المستقل .....	
2 - 3 - 2 - المتغير التابع .....	
2 - 4 - أدوات البحث .....	
2 - 4 - 1 - إستخدام الإستبيان .....	
2 - 4 - 1 - 2 - صدق الإستبيان .....	
2 - 5 - مجالات البحث .....	
2 - 5 - 1 - مجال زماني .....	
2 - 5 - 2 - المجال المكاني .....	
2 - 5 - 3 - المجال البشري .....	

..... 2 - 6 - أساليب المعالجة الإحصائية

..... خلاصة

الفصل الثاني : عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

..... 1 - عرض وتحليل النتائج

..... 1 - 1 - المحور الأول

..... 1 - 2 - المحور الثاني

..... 1 - 3 - المحور الثالث

..... 2 - مقارنة النتائج بالفرضيات

..... 3 - الإستنتاج العام

..... الإقتراحات والتوصيات

..... خاتمة

قائمة المصادر والمراجع

قائمة الملاحق

## قائمة الجداول

### المحور الأول :

الجدول رقم (01): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى حبهم لحصة التربية البدنية.....

الجدول رقم (02): يمثل إجابات التلاميذ حول مدى عكوفهم عن ممارسة الرياضة.....

الجدول رقم (03): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول حرصهم على إرتداء اللباس الرياضي

.....

الجدول رقم (04): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى إستمتاعهم بالنشاطات الرياضية

.....

الجدول رقم (05): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول علاقة النشاطات الرياضية بحب الدراسة

.....

**الجدول رقم(06):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ عن شعورهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالتركيز و الإنتباه خلال الدراسة.....

**الجدول رقم(07):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في شعورهم بالثقة و الإرتياح أثناء فترة الإمتحانات .....

**الجدول رقم(08):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في مساعدتهم على الإهتمام بدراستهم .....

الخور الثاني:

**الجدول رقم(01):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى حبهم للممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة .....

**الجدول رقم (02):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في التحضير الجيد للإمتحانات .....

**الجدول رقم(03):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من القلق في أوقات الدراسة .....

**الجدول رقم (04):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بهم أثناء الدراسة .....

**الجدول رقم (05):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى إثارة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة رغبتهم في الدراسة و التحصيل أكثر.....

**الجدول رقم (06):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة بالنتائج الدراسية.....

**الجدول رقم(07):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى إنعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في توطيد العلاقة الجيدة مع الاستاذ.....

الجدول رقم(07): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى إنعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في توطيد العلاقة الجيدة مع الأستاذ.....

المحور الثالث:

الجدول رقم (01): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على الإهتمام بدراستهم .....

الجدول رقم(02): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في زيادة حافزيتهم على الدراسة.....

الجدول رقم(03): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في شعورهم بالمسؤولية إتجاه دراستهم .....

الجدول رقم (04): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في جعلهم متفوقين في دراستهم.....

الجدول رقم (05): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تنمية روح التفوق و النجاح.....

الجدول رقم(06): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تحفيزهم على الإجتهد في الدراسة.....

الجدول رقم(07): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة و الإحتكاك مع زملاء جدد في تحريرهم من الخجل أمام الأستاذ.....

الجدول رقم(08): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على التخلص من الشعور بعدم الراحة أمام الأستاذ.....

قائمة الأشكال:

المحور الأول :

**الشكل رقم (01):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى حبهم لحصة التربية

البدنية.....  
.....

**الشكل رقم (02):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى عكوفهم عن ممارسة

الرياضة.....

**الشكل رقم (03):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول حرصهم على إرتداء اللباس

الرياضي.....

**الشكل رقم (04):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى إستمتاعهم بالنشاطات

الرياضية.....

**الشكل رقم (05):** يمثل إجابات التلاميذ حول علاقة النشاطات الرياضية بحب

الدراسة.....

**الشكل رقم (06):** يمثل إجابات التلاميذ عن شعورهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي

التربوي بالتركيز و الإنتباه خلال الدراسة.....

**الشكل رقم (07):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في

شعورهم بالثقة و الإرتياح أثناء فترة الإمتحانات.....

**الشكل رقم (08):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في

مساعدتهم على الإهتمام بدراساتهم.....

المحور الثاني:

**الشكل رقم (01):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى حبهم للممارسة الأنشطة الرياضية داخل

المؤسسة

.....

**الشكل رقم (02):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي

داخل المؤسسة في التحضير الجيد للإمتحانات.....

**الشكل رقم (03):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من القلق في أوقات الدراسة .....

**الشكل رقم (04):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بهم أثناء الدراسة .....

**الشكل رقم (05):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى إثارة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة رغبتهم في الدراسة و التحصيل أكثر .....

**الشكل رقم (06):** يمثل إجابات التلاميذ حول علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة بالنتائج الدراسية .....

**الشكل رقم (07):** يمثل إجابات التلاميذ حول مدى انعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في توطيد العلاقة الجيدة مع الاستاذ .....

**الشكل رقم (08):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في إبعادهم عن التصرفات الطائشية داخل القسم .....

المحور الثالث:

**الشكل رقم (01):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على الإهتمام بدراساتهم .....

**الشكل رقم (02):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في زيادة حافزيتهم على الدراسة .....

**الشكل رقم (03):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في شعورهم بالمسؤولية إتجاه دراستهم .....

**الشكل رقم (04):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في جعلهم متفوقين في دراستهم .....

**الشكل رقم (05):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تنمية روح التفوق و النجاح .....

**الشكل رقم (06):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تحفيزهم على الإجتهداد في الدراسة .....

**الشكل رقم (07):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة و الإحتكاك مع زملاء جدد في تحريرهم من الخجل أمام الأستاذ.....

**الشكل رقم (08):** يمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على التخلص من الشعور بعدم الراحة أمام الأستاذ.....



## مقدمة :

يمثل النشاط البدني والرياضي جانباً مهماً من جوانب إعداد الشخصية المتكاملة للفرد، نظراً لما يتميز به من أنواع التفاعل التي تحقق للفرد العديد من المزايا المرتبطة بالنواحي الاجتماعية والعقلية والانفعالية، أصبح النشاط البدني في صورته التربوية الجديدة وينظمه وقواعده السليمة و بألوانه المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح في ظل التطور الثقافي والاجتماعي البشري، برزت الحاجة الماسة لممارسة النشاطات البدنية و الرياضية وهذا ما جعل هذه الأخيرة تبدو وكأنها في تطور مستمر وتعتبر التربية البدنية و الرياضية أحد أهم فروع التربية بصورة عامة حيث (أصبحت لها قواعدها ونظمها مما جعلها أداة فعالة لارتباطها بمجموعة من العلوم كعلم الحركة وعلم الفلسفة وعلم النفس الرياضي وتكاملها مع باقي المواد

وبما أن التربية البدنية والرياضية هي نظام تربوي عميق الإندماج بالنظام التربوي الشامل فهي جزء من التربية العامة ومظهر من مظاهر العملية الكلية للتربية وممارستها من بين الأنشطة التعليمية الرسمية المقررة طيلة حياة التلميذ الدراسية تحت رعاية أساتذة مختصين ومؤطرين مهمتهم تحقيق أهداف المنظومة التربوية .

ولما كانت التربية البدنية والرياضية مادة أساسية مقررة من طرف وزارة التربية والتعليم لا تقل أهمية عن المواد الأخرى ، تهدف أساسا إلى تدريب وتعليم التلاميذ على ممارسة الأنشطة البدنية في إطار تربوي منظم، إلا أن هذه الأخيرة تترك بعض الانعكاسات والآثار على مختلف جوانب شخصية المراهق، ومن بين هذه الجوانب نجد الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم جوانب فيها لما له من دور هام في بناء الشخصية والتحصيل الدراسي، ومن آثار التربية البدنية والرياضية على المراهق نفسيا نجد أنها تريحه من روتين وتعب الدراسة والضغوطات اليومية وتجدد فيه طاقاته من أجل العمل أكثر، كما نجد انعكاساتها على الجانب الاجتماعي للمراهق لأن ممارستها تحت إشراف الأستاذ في إطار تربوي تخلق تنظيما اجتماعيا يسوده روح التعاون والتآخي كما أنها تقوي لديهم روح الحماسة والرغبة في الدراسة وهي مجال للتعرف أكثر

للتلاميذ على بعضهم البعض ،وإذا لا حظنا انعكاساتها على الجانب الصحي للمراهق فنجد أنها  
تعمل على

تقوية جسمه لطرد الكسل والخمول منه فالتلميذ الرياضي يكون أكثر نشاطا وحيوية و تفوق من  
زملائه غير الرياضيين.

تمهيد:

إن النشاط البدني الرياضي أحد أنواع المنشطات المدرسية الذي له دور كبير في تكوين التلاميذ من عدة جوانب. فمن الناحية البدنية يعمل على رفع كفاءة الأجهزة الحيوية وتحسين الصحة العامة للجسم التمتع بها كذلك اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، أما من الناحية الاجتماعية فهو يحقق التكوين الاجتماعي والاتجاهات المرغوب فيها، ولكي يتحقق كل هذا يتطلب التوجيه التعليمي والمهني الصحيح ويرجع ذلك بالدرجة الأولى إلى أستاذ التربية البدنية والذي يجب عليه أن يعي جيدا ويقوم بعمله على أحسن وجه إزاء هذا النشاط ويكون بمراعاة دوافع التلاميذ ورغباتهم في الممارسة الرياضية لتدعيمها وتوجيهها حتى يستطيع النجاح في عمله، أما من الناحية النفسية تهدئته وصرف طاقته الداخلية وفق ما يعود بالفائدة على بدنه وفكره، فبالممارسة يتعلم كيف يواجه مشاكله وحل عقده ومشاكله النفسية، فيتعلم المثابرة وعدم الاستسلام ومواجهة الواقع مهما كان نوعه والاعتماد على نفسه في تلبية حاجياته اليومية ومتطلبات الحياة.

**1- تعريف النشاط البدني والرياضي:**

**تعريف النشاط:** هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرافق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية.<sup>(1)</sup>

1-1- تعريف النشاط البدني:

**أ- تعريفه أدبيا:** تستخدم كلمة النشاط البدني كتعبير يقصد به المجال الكلي والإجمالي لحركة الإنسان وكذلك عملية التدريب والتنشيط والتربص في مقابل الكسل والوهن والخمول.

**ب- تعريفه الأنثروبولوجي:** وفي الواقع فإن النشاط البدني بمفهومه العريض هو تعبير شامل لكل ألوان النشاطات البدنية التي يقوم بها الإنسان، والتي يستخدم فيها بدنه بشكل عام، وهو مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه إجتماعي، لأنه جزء مكمل ومظهر رئيسي لمختلف الجوانب الثقافية والنفسية والاجتماعية لبني الإنسان.

**ج - تعريف لارسون:** ولقد استخدم بعض العلماء تعبير النشاط البدني على اعتبار أنه النشاط الرئيسي المشمل على ألوان وأشكال وأثر الثقافة البدنية للإنسان، ومن بين هؤلاء العلماء يبرز "لارسون" الذي اعتبر النشاط البدني بمنزله على الإطلاق في مؤلفاته وإعتبر المجال البدني التعبير المتطور تاريخيا، ومن التغييرات الأخرى كالتدريب البدني الثقافة البدنية، وهي تعبيرات مازالت تستخدم حتى الآن ولكن المضامين مختلفة.<sup>(2)</sup>

من خلال هذا التعريف يتضح لنا أن النشاط البدني عبارة عن مجموعة من الأنشطة والحركات البدنية التي يقوم بها الإنسان في حياته اليومية وهو عبارة عن مفهوم أنثروبولوجي أكثر منه اجتماعي، ومن هذا المفهوم الواسع للنشاط البدني وعبر العصور إنبثقت منه مختلف التنظيمات الفرعية الأخرى وأهمها الثقافة البدنية والتدريب البدني.....إلخ.

ومنه نستنتج أن النشاط البدني هو تعبير لمجموع الحركات والأنشطة البدنية التي يقوم بها الإنسان منذ القدم.

**1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي:**

يعتبر النشاط البدني أحد الأشكال الراقية للظاهرة الحركية لدى الإنسان، وهو الأكثر مهارة من الأشكال الأخرى للنشاط البدني، ويعرفه "ماتيف" matfif أنه: >> نشاط شكل خاص جوهره المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمن أقصى تحديد لها<< وبذلك فلأن ما يميز النشاط البدني الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة ليس من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط الرياضي في حد ذاته وتضيف طبعا اجتماعيا ضروريا وذلك لأن النشاط البدني نتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن إجتماعي ثقافي.

ويتميز النشاط البدني الرياضي عن بقية ألوان الأنشطة بالاندماج البدني الخاص ومن دونه لا يمكن أن نعتبر أي نشاط رياضي أو ننسبه إليه كما أنه مؤسس أيضا على قواعد

<sup>1</sup> - محمد الحمادي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص(29).

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996،

دقيقة لتنظيم المنافسة بعدالة ونزاهة وهذه القواعد تكونت على مدى التاريخ سواء قديماً أو حديثاً، و النشاط البدني الرياضي يعتمد بشكل أساسي على الطاقة البدنية للممارسة وفي شكله الثانوي على عناصر أخرى مثل الخطط وطرق اللعب.

ويشير " كوشين وسيج" إلى أن النشاط البدني الرياضي يمكن أن يعرف بأنه مفعم باللعب التنافسي والداخلي والخارجي، المردود والعائد يتضمن أفراداً أو فرقاً تشترك في مسابقة وتقرر النتائج في ضوء التفوق في المهارة البدنية والخطط.<sup>(1)</sup>

أما فيما يخص النشاط البدني الرياضي فهي التعبير الأصح للمجمل الحركات والمهارات البدنية الأكثر دقة، إذن هو تنويع للحركات والأنشطة الرياضية التي تقوم على أساس وهدف معين مبنياً على خطط ومهارات محددة في إطار تنافسي نزيه وذلك من أجل الوصول إلى النتيجة المرغوب فيها.

### 1-3-3- النشاط الرياضي:

#### 1-3-1- معنى ومفهوم النشاط الرياضي:

يعتبر النشاط الرياضي من أهم وسائل التعبير عن الذات بالنسبة للتلاميذ داخل المدرسة فبواسطته يعبر التلاميذ عن رغباتهم وميولهم وكذلك مواهبهم عن طريق اللعب كما يعمل على تنشيطهم من الناحية الفيزيولوجية والنفسية فيرفع من مردودهم البدني والذهني مما يؤدي إلى إخراجهم من روتين الحصص النظرية الأخرى.

- إن النشاط خارج الفصل ليس بأقل أهمية مما يحدث في الفصل إذ أنه مجال تربوي تتحقق فيه أغراض هامة من بينها:

- النشاط مجال لتعبير التلاميذ عن ميولهم وإشباع حاجاتهم التي إذ لم تشبع كان ذلك من

عوامل جنوح التلاميذ وميولهم للتمرد عن وظيفتهم عن المدرسة.

- النشاط وسيلة لتنمية ميول التلاميذ ومواهبهم وفرصة للكشف عن المواهب مما يساعد

على توجيههم التوجيه التعليمي المهني و الصحيح.

والنشاط الرياضي يعتبر أحد فروع هذا النشاط حيث يسعى المربي الرياضي من خلاله

إلى تحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية.<sup>(2)</sup>

#### 1-3-2- أهداف النشاط الرياضي:

##### من بين أهداف النشاط الرياضي ما يلي:

- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والتخيل

والابتكار.

- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للفرد كالجهاز الدوري التنفسي، ذلك لأن النشاط الرياضي

يقوي عضلات القلب والرئتين ويزيد من كفاءتها الوظيفية.

- اكتساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها فقد يتمتع البعض بصحة طبية دون ممارسة

لون من ألوان النشاط الرياضي، إلا أن الأفراد الذين يمارسون هذا النشاط يشعرون ببهجة الحياة.

<sup>1</sup> - أمين أنور الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية (المهنة والإعداد المهني والنظام الأكاديمي)، الكويت، 1993، ص(390).

<sup>2</sup> - أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص(22).

اكتساب اللياقة البدنية والقوام المعتدل، ويعرف البعض اللياقة البدنية على أنها القدرة على أداء عمل الفرد في حياته اليومية بكفاءة دون سرعة الشعور بالإرهاق أو التعب مع بقاء البعض من الطاقة التي تلزمه للتمتع بوقت الفراغ.

- تحقيق التكيف الاجتماعي والنفسي للفرد داخل أسرته ومجتمعه ووطنه.
- اكتساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب فيها.<sup>(1)</sup>

### 1-3-3- أنواع النشاط الرياضي:

#### 1-1-3-1- من الناحية الاجتماعية:

ويقسم إلى:

- أ- فردي: هو ذلك النشاط الذي يمارسه دون الاستهانة بالآخرين في تأديته ومن بين أنواع هذا النشاط الملاكمة، ركوب الخيل، المصارعة، المبارزة، ألعاب القوى السباحة... الخ.
- ب- الجماعي: وهو النشاط الذي يمارسه الفرد داخل الجماعة وهو ما يسمى "بنشاط الفرق" مثل كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد... الخ.

#### 1-3-1-2- حسب طريقة الأداء:

- أ- ألعاب هادئة: لا تحتاج إلى مجهود جسماني يقوم به الفرد وحده أو مع أقرانه في جو هادئ ومكانه محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو إحدى الفرق وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد الجهد المبذول طوال اليوم "تنس الطاولة".

ب- الألعاب البسيطة: ترجع بساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب مع الأطفال.

- ج- ألعاب المنافسة: تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب ونوع هذه الألعاب يتنافس فيها الأفراد فردي أو جماعي.<sup>(2)</sup>

وفيما يخص النشاط الرياضي، المرتبط بالمدرسة والذي يدعى بالنشاط للتربية البدنية فإنه يعتبر أحد الأجزاء المكتملة لبرنامج التربية البدنية ويحقق نفس أهدافها.

#### 2- الأنشطة المدرسية:

##### 1-2- الأنشطة الصفية:

هي تلك النشاطات التي تدرج داخل حصة التربية البدنية والرياضية لتحقيق

الأهداف المرجوة منها.

##### 2-2- الأنشطة اللاصفية:

##### 1-2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الداخلي:

هو النشاط الذي يقدم خارج أوقات الدروس داخل المؤسسات التربوية والغرض منه هو إتاحة الفرصة لكل تلاميذ المدرسة لممارسة النشاط المحبب لهم ويتم عادة في أوقات الراحة الطويلة، و القصيرة في اليوم المدرسي و ينظم طبقا للخطة التي يضعها المدرس سواء كانت مباريات بين الأقسام أو عروض فردية أو أنشطة تنظيمية.<sup>(3)</sup>

1 - محمد عوف، المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، 1978، ص(193).

2 - محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965، ص(70).

3 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1987، ص132.

ويعرف النشاط الرياضي الداخلي بأنه البرنامج الذي تديره المدرسة خارج الجدول المدرسي أي النشاط اللاصفي في الغالب نشاط اختياري وليس إجباري كدرس التربية البدنية والرياضية ولكنه يتيح الفرصة لكل تلميذ أن يشترك في نوع أو أكثر من النشاط الرياضي .

وتوقيت النشاط الداخلي لا يجب أن يتعارض مع الجدول المدرسي المسطر فيمكن أن ينفذ في أوقات الفراغ وفي أوقات ما قبل الدراسة صباحا ووقت الراحة في منتصف النهار وحتى بعد انتهاء وقت الدراسة اليومي، فيمكن للتلاميذ العودة الى للمدرسة إذا كانت قريبة من مقر سكنهم<sup>(1)</sup>.

وإقبال التلاميذ على هذا النشاط أكبر دليل على نجاح البرنامج، إذ شمل النشاط أكثر عدد من التلاميذ ويعتبر هذا النشاط مكملا للبرنامج المدرسي وحقلا لممارسة النشاط الحركي، خصوصا تلك الحركات التي

يتعلمها التلاميذ في درس التربية البدنية<sup>(2)</sup>.

وعلى ضوء ما تقدم فإن النشاط الداخلي هو تلك المسابقات التي تجرى بين الأقسام ويشمل الرياضات الجماعية والفردية، كما أنه تمهيد لنشاط أهم وأساسي وهو النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي.

## 2-2-2- النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

هو ذلك النشاط الذي يجري في صورة منافسات رسمية بين الغرف المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي يبدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي بالنشاط الخارجي، حيث يصب فيه خلاصة الجد والمواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في المباريات الرسمية، كما يسهل من خلاله اختيار لاعبين ومنتخبات المدارس، لمختلف المناسبات الإقليمية والدولية<sup>(3)</sup>.

### أ- مفهوم النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

نشاطات الفرق المدرسية الرسمية، كما هو معروف فإن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس، سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسية وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهذه الفرق يوجد أحسن العناصر التي تبرزها دروس التربية البدنية والنشاط الداخلي<sup>(4)</sup>.

### ب- أهمية النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

<sup>1</sup> - عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992، ص(97).

<sup>2</sup> - عقيل عبد الله الكاتب وآخرون، الإدارة للتنظيم في التربية البدنية، بغداد، 1986، ص68.

<sup>3</sup> - قاسم المنذلاوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2، الموصل، العراق، 1990، ص55.

<sup>4</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، مرجع سابق، ص133.

عن أهمية هذا النشاط يرى الدكتور هاشم الخطيب >> أن النشاط الرياضي الخارجي ناحية أساسية مهمة في منهاج التربية البدنية والرياضية، ودعامة قوية تركز عليها الحركة الرياضية في المدرسة بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الذي يزاول في الدروس المنهجية <<(1)

- إن النشاط الخارجي هو تلك الممارسة التنافسية في الوسط المدرسي أو هو نشاطات الفرق المدرسية، هذه الفرق الرياضية تحتاج إلى إعداد خاص قبل الاشتراك في المنافسة وهذا من حيث الاختيار وانتقاء الطلاب الرياضيين وتشكيل الفرق الرياضية المدرسية في بداية الموسم الدراسي، وكذلك فيما يخص تدريب وإعداد هذه الفرق حيث نصت المادة: 07 من التعليم الوزاري المشتركة رقم: 15 أنه >> تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتحضيرية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التعبئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين. <<(2)

### ج- أغراض النشاط الرياضي اللاصفي الخارجي:

إن الهدف الأصلي للنشاط الرياضي الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية وهو تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة فيمكن إيجازها فيما يلي:

- 1- **الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي:** إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد وفرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى، في ميدان كل مقوماته الأداء الرياضي الفردي والجماعي، ولذلك يتم الإستعداد لمقاومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنظم الصحيح ووضع عالي للمستويات المهارية، وبذلك يرتفع مستوى الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية الجمالية لهذا الفن وقد يكون هذا المستوى موضوعاً يمكن قياسه كما في القفز العالي والطويل ويكون اعتبارياً بالنسبة للألعاب الجماعية.(3)
- 2- **تنمية النضج الانفعالي:** إن معرفة الفرد أو الفرق من نواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النضج الذاتي وعلامة من علامات النضج الانفعالي كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب خطأ ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه، وهو يعتبر هذا علامة من علامات النضج الانفعالي.(4)
- 3- **الإعتماد على النفس:** إن ممارسة الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلفية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس، كل هذه المميزات والصفات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية.(5)

1 - منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ج2، بغداد، 1988، ص689.

2 - تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في: 03 فيفري 1993، المتعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي في مؤسسات التربية.

3 - أبو حسين عز الدين وحمام الوائلي، الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية، مذكر الليسانس، مستغانم، 1991، ص(41).

3- حسن شلتوت وحسن معوض، التنظيم الإداري في التربية الرياضية، مطبعة الفكر العربي، العراق، 1981، ص(66.65).

**4- حسن قضاء وقت الفراغ:** إن من أكبر مشكلات العصر الحديث كثرة وازدياد

وقت الفراغ وإن قياس مدى تقدم الدول حديثاً مرهوناً بمدى معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات الفراغ، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

**5- تعلم قوانين الألعاب وتكتيك اللعب:** هذا غرض عقلي واجتماعي فتفهم القانون

نصاً وروحاً، ثم دراسة التكتيك سواء كان فردياً أو جماعياً يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة، أما التطبيق العملي لهذا التكتيك مع الالتزام بما تفرضه القوانين والقواعد، يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين واللوائح والقواعد والعمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

**6- اكتساب الصحة البدنية والعقلية والنفسية والمحافظة عليها وتنميتها:** لقد

أمست الصحة على خلو الجسم من الأمراض فقط، أما التعريف العام فيشمل صحة الجسم والعقل، مع النضج الانفعالي والمقدرة على التكيف الاجتماعي، وتتطلب المباريات الرياضية أن يعمل الفرد بكل قواه الجسمية والعقلية والوجدانية في تكامل وتناسق يؤدي إلى توازن الشخصية، والمباريات الرياضية بما فيها من انطلاق وتعبير عن النفس تعتبر مجالاً للإفصاح عن المشاعر والعواطف، كما أنها في الكثير من الأحيان تكون صمام الأمان لشخصية الفرد من الانهيار، فأشراك الفرد مع فريق مدرسته يمثل في حد ذاته الاعتراف بذاته وامتيازها.

**7- التدريب على القيادة:** من المعلوم أن لكل مجموعة قائد ولكل فريق رئيس وتمس

قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه المسؤولية قيادية وتوفر مباريات النشاط الخارجي مواقف عديدة لممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من المسؤوليات وسلطات، وفي هذا التدريب على القيادة<sup>(1)</sup>.

**د- أسس إعداد وتنظيم النشاط الرياضي اللاصيفي الخارجي:**

يكمل مفهوم النشاط الخارجي سائر أجزاء البرنامج من حيث الواجبات التربوية وفي بعض دول العالم يوجد تنظيم متقدم للغاية، لإدارة هذا النوع من النشاط بين المدارس وفي أغلب هذه الدول توجد إتحادات رياضية متخصصة في إدارة هذا النشاط المدرسي ولكي نتيح فرص النجاح للنشاط الخارجي، يرى الدكتور " محمد الحماحمي " في كتابه >> أسس بناء برامج التربية الرياضية<<، أن من أهم هذه الأسس التي يجب على المدرس مراعاتها المرحلة السنوية للطلاب عند اختيار الفرق الرياضية حيث أن كل نشاط يتطلب خصائص بدنية أو قدرات خاصة.

مراعاة اختيار أعضاء الفرق الرياضية من ذوي الأخلاق الحميدة والمستوى المناسب في الأداء، الإهتمام بتحديد فترات تدريب أعضاء الفرق الرياضية بحيث لا يعوقهم التدريب على التحصيل الدراسي، الإهتمام بتوفير الإمكانيات اللازمة لنجاح النشاط العمل على تكوين فرق رياضية في عدة نشاطات، وعدم الاقتصار على نوع واحد من النشاط أو نوعين، الإهتمام بضرورة احترام الفرق الرياضية للقانون وللروح الرياضية وللقيم التربوية، تخصيص جوائز للفائزين ولأحسن فريق مهزوم لأحسن لاعب في الأخلاق، وفي

<sup>1</sup> - حسن شلتوت وحسن معوض، التنظيم الإداري في التربية الرياضية، مرجع سابق، ص66.

هذا السياق يرى الدكتور "عباس أحمد صالح" أنه يجب أن يكون التناسق بين البرامج الصفية والبرامج اللاصفية، أي يجب أن يتدرب الطلاب على ما تعلموه من الدرس. **هـ أقسام النشاط الخارجي:** ويشمل:

**1- نشاطات الفرق المدرسية:** فكما هو معروف أن لكل مدرسة فريق يمثلها في دوري المدارس سواء في الألعاب الفردية أو الجماعية، وهذه الفرق تعتبر الواجهة الرياضية للمدرسة وعنوان تقدمها في مجال التربية البدنية والرياضية وهؤلاء التلاميذ يعتبرون نواة الأندية والأحياء، ومن هنا كان من الواجب الإهتمام البالغ بهذه الفرق ومد يد المساعدة إليها.

**2- النشاطات الخاوية كالمعسكرات والرحلات:** وهي أحد أهم الأنشطة التي يجد فيها التلاميذ راحتهم ويعبرون عن شخصيتهم بحرية وفي هذه الرحلات والمعسكرات يقيم العديد من الأنشطة ويتعلم فيها التلاميذ الكثير من الأمور التي تساعدهم في حياتهم المستقبلية بالإضافة إلى الصفات النفسية الأخرى مثل الإعتدال على النفس والقدرة على إتخاذ القرار وتحمل المسؤولية... الخ ومن أهم أهداف هذا النشاط هي:

- إفساح المجال للفرق الرياضية للتنمية الإجتماعية والنفسية ذلك بالإحتكاك مع غيرهم من تلاميذ المدارس.

- الرفع من مستوى الأداء الرياضي بين التلاميذ.
  - إتاحة الفرص لتعلم قوانين الألعاب وكيفية تطبيقها.
  - إتاحة الفرص لتعلم القيادة والتبعية.
  - إعطاء الفرص لتعلم الإعتدال على النفس وتحمل المسؤولية.<sup>(1)</sup>
- 1- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:**

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

- الدوافع المباشرة.
- الدوافع غير مباشرة.

- أ- الدوافع المباشرة:** يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي فيما يلي:
- الإحساس بالرضاء للإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
  - المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد.
  - الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
  - الإشتراك في المنافسات الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خيرات إنفعالية متعددة.
  - تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.<sup>(2)</sup>
- ب- الدوافع غير المباشرة:** من أهم الدوافع الغير المباشرة ما يلي:

<sup>1</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص132.

<sup>2</sup> - عبد الرحمن العيسوي، علم النفس بين النظرية والتطبيق، بيروت، 1984، ص(230)

- محاولة إكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي.
- ممارسة نشاط رياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
- الوعي بالدور الإجتماعي الذي تقوم به الرياضة، حيث يرى الفرد أنه يريد أن يكون رياضيا يشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للإنتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا.<sup>(1)</sup>

### 3- تطور دوافع النشاط الرياضي:

- إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.
- إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب وإحتياجات هذه المرحلة التي يمر بها الفرد، كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ويجب على المدرب الرياضي معرفة الدوافع الخاصة بكل مرحلة من مراحل ممارسة النشاط الرياضي، حتى يستطيع أن يحفز الفرد عن الممارسة كما ينبغي على المدرب الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الفرد الرياضي وأن يحاول صبغ هذه الدوافع الطابع الإجتماعي الموجه نحو الجماعة، وأن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الإجتماعية والدوافع المختلفة للمراحل الرياضية التي يمر بها الفرد ترتبط بعضها البعض الآخر وتكون حلقة أو وحدة تهدف إلى أن يمارس الطفل النشاط الرياضي المتعدد لكي يستطيع إكتساب مختلف الخبرات الحركية التي تساعده على الميل نحو نشاط رياضي معين ومحاولة التخصص فيه، والمواظبة في التدريب للوصول للمستويات العالية ويقسم "بوني": الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها، وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي.
  - مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي.
  - مرحلة المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولة الرياضية).<sup>(2)</sup>
- وتتلخص أهم الدوافع الخاصة بكل مرحلة من المراحل السابقة فيما يلي:

### 3-1- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي:

في هذه المرحلة نبدأ المحاولات الأولية لممارسة النشاط الرياضي إذ يكون الطفل مدفوعاً بما يلي:

- أ- الميل نحو النشاط البدني: يعتبر التعطش الجامع للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تميز الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون باللعب وممارسة مختلف أنواع الأنشطة الحركية المتعددة ولا يشترط غالباً أن يكون تفوق الطفل فيما بعد في لون من ألوان

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي، سعد جلال، علم النفس التربوي الرياضي، ط 6، دار المعارف، مصر، 1987، ص(183)

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي، علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص(160).

النشاط الرياضي التي سبق له ممارستها، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

**ب- عامل البيئة:** إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل و ما يرتبط بها من مثيرات و منبهات وهذا ما يشجعه على ممارسة ألوان معينة من النشاط الرياضي، إذ نجد أطفال المناطق الساحلية يميلون غالبا نحو ممارسة النشاطات المائية كالسباحة مثلا، و أطفال المناطق القريبة من الخلاء يميلون إلى ممارسة ألعاب الكرات التي تتطلب مكانا فسيحا . كما قد يكون لتوجيهات الأسرة أو لتوجيهات المربي الرياضي دورا هاما في تشجيع الأطفال على ممارسة النشاط الرياضي و إتاحة الفرص المتعددة لهم .

**ج- درس التربية البدنية:** إن الأطفال في هذه الرحلة مطالبون بضرورة إشتراكهم في دروس التربية الرياضية بالمدرسة ويساهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الإبتدائية في إتاحة الفرصة الدائمة لمرتين أسبوعيا أو أكثر لكي يماس الطفل مختلف أنواع الأنشطة الحركية تحت إشراف و توجيه تربوي خاص، وكثيرا ما نجد حب الأطفال لدروس التربية الرياضية لما يرتبط بعامل الإحساس بالرضي والإشباع الناتج عن ممارسة النشاط البدني وما تتميز بها من الحرية والتلقائية والمرح والنشاط الجماعي في نطاق الصف الدراسي أو في نطاق المجموعات .

**د- النشاط الخارجي:** قد تسهم بعض برامج النشاط الرياضي بالمدرسة التي تنظم

خارج نطاق الجدول الدراسي مثل: نشاط بعد الظهر أو النشاط الداخلي في إثارة دافعية الطفل نحو ممارسة الأنشطة الرياضية كما قد تسهم في ذلك أيضا برامج النشاط الرياضي في بعض الساحات أو الأندية التي يرتادها الطفل أو يشترك فيها بحكم قربها من منزله مثلا

**2-3- دوافع مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي :**

في هذه المرحلة ترتبط دوافع الفرد بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية إذ يرغب الطفل في أن يكون لاعب لكرة القدم أو كرة اليد أو كرة الطائرة مثلا كما ترتبط دوافعه أيضا بمحاولة الوصول إلى مستوى رياضي معين كمحاولة تمثيل فريق الأشبال لنادي معين مثلا، ومن أهم دوافع هذه المرحلة:<sup>(1)</sup>

**أ- ميل خاص نمو نشاط معين:** في هذه المرحلة يتكون لدى الطفل ميل خاص نحو نوع معين من النشاط الرياضي يثير اهتمامه ويسعى إلى ممارسته والميل هو استعداد لدى الطفل يدعو إلى الانتماء لأشياء معينة تستثير وجدانه.

- وقد ينتج هذا الميل عن نواحي ذاتية لدى الفرد تدفعه لممارسة نشاطه المختار والمحبب إلى نفسه نظر لفائدته الصحية مثلا، أو قد ينتج بسبب وجود نوع من العلاقات أصدقاء له يمارسون النشاط نفسه، أو قد تكون بسبب توجيه معين من أفراد أسرته أو المدرس

**ب- إكتساب قدرات خاصة:** قد يكسب الفرد قدرات خاصة في نوع من أنواع الأنشطة الرياضية فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة على ممارسة النشاط، إذ أن إتقان الفرد للمهارات الرياضية لنوع معين من الأنشطة بجدية نحو الممارسة ويدفعه إلى

<sup>1</sup> - محمد بوزيان وآخرون: النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق، دفعة 1999، جامعة الجزائر

مواصلة التدريب للعمل على الارتقاء بمستوى قدراته إلى أقصى مدى، وعندئذ تصبح ممارسة هذا النشاط الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها كما يصبح المجهود البدني المرتبط بممارسة النشاط الرياضي عادة يعتادها الفرد.

**ج- اكتساب معارف خاصة:** قد يكتسب الفرد الكثير من المعارف الخاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية الناتجة عن إشتراكه في ممارسة هذا النشاط فمعرفة الفرد لقواعد لعبية معينة ونواحيها الفنية والخطئية تعتبر من النواحي التي تحمس الفرد وتدفعه لتطبيق هذه المعارف عملياً.

**د- الإشتراك في المنافسات:** إن الإشتراك في المنافسات الرياضية، وما يرتبط بها من خبرات إنفعالية متعددة، من العوامل الهامة التي تحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي وتطويره، إذ أن السبب المباشر لمواظبة الفرد على التدريب الرياضي، وبذل أقصى الجهد يتأسس على محاولة الفرد بالإشتراك في المنافسات، ومحاولة الظهور اللائق وتحقيق أحسن النتائج بالإضافة إلى ذلك فإن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح والفشل أو الهزيمة تعتبر من أهم الدوافع التي تلعب دوراً هاماً في هذه المرحلة<sup>(1)</sup>.

#### **4- واجبات النشاط الرياضي : من واجبات النشاط الرياضي ما يلي :**

- تنمية الكفاءة الرياضية.
- تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- تنمية الكفاءة الذهنية والعقلية.
- النمو الإجتماعي - التمتع بالنشاط البدني الترويجي وإستثمار أوقات الفراغ بممارسة الأنشطة المختلفة.

- ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- تنمية صفات القيادة الصالحة والتبعية السليمة بين المواطنين.
- إقامة وإتاحة الفرص للنابعين للوصول إلى مرتبة البطولة .
- تحسين الحالة الصحية للمواطنين.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس من أجل زيادة الإنتاج.
- النمو الكامل للناحية البدنية كأساس عن الوطن.
- التقدم بالمستويات العالية<sup>(2)</sup>.

#### **4-1- واجبات الأستاذ الرياضي :**

#### **4-1-1- نحو النشاط الرياضي :**

إن أستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي واجبه من خلال مادة التربية البدنية والتي تقوم برسالتها من خلال أوجه النشاط الرياضي ،ويكون التنظيم المدرسي في المجالات الآتية:

- البرنامج التعليمي وذلك من خلال دروس التربية الرياضية.

1- فؤاد اليهي ، الأسس النفسية للنمو ،دار الفكر العربي ،بيروت 1975 ، ص320

2-عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ،ط 02 دار الكتب الجامعية ،مصر 1972 ،ص(11).

- النشاط الداخلي وذلك من خلال المباريات الداخلية بين الفصول والجماعات .
- النشاط الخارجي وذلك من خلال المباريات الدولية والرسمية والبطولات العامة.
- النشاط الترويحي وذلك من خلال الأندية والفرق والهوايات الرياضية والمناسبات الإجتماعية والرحلات والأيام الرياضية.

#### 4-1-2- نحو النشاط الرياضي في البرنامج التعليمي :

- يقوم المدرس بتنفيذ البرنامج الخاص لمرحلة بناء الخطة العامة الموضوعية في البرنامج ثم تجزئته إلى أجزاء أصغر فأصغر حتى يصل إلى الدرس اليومي.
- يعد المشرف أو المعلم الملعب ويسهر على تجهيزه بالأدوات اللازمة.
- يعمل الأستاذ جاهدا على إبراز وإستدعاء أحسن ماعنده من تلاميذ ذوي قدرات بدينة لكي يقوموا بأداء العرض وفي بعض الأحيان يضطر هو لأداء العرض لكي يريهم النموذج المطلوب.
- يجب على المدرس أن يغير شكل الدرس إذ رأى نوع من الملل يطرأ على التلاميذ فيقوم باستخدام تمرين توجيهي وذلك لتغيير جو الملل الذي يسود الفصل فينتقل ذلك من تشكيل إلى تشكيل آخر.
- يجب عليهم النظر إلى البرنامج كله من جميع الزوايا ومعرفة الأخطاء الموجودة وإقرار طرق إصلاحها<sup>(1)</sup>.

#### 4-1-3- نحو النشاط الرياضي الداخلي:

- يقوم المدرس خلال هذا النوع من النشاط بدور المدرب والحكم فهو يقوم بمهمة المدرب في تعلم المهارات المختلفة خلال مدة النشاط بالدرس وعند بدأ المنافسات يبدأ دورهم كحكم وهذا يستدعي أن يكون الأستاذ ملما بقواعد وقوانين الألعاب .
- يجب مراعاة وملاحظة الوسيلة التي يستخدمها التلاميذ في سبيل الفوز في المباريات والمنافسات الرياضية وتوجيههم التوجيه التربوي والاجتماعي السليم.
- المباريات والمسابقات تعتبر فرصة سامعه للمدرس لبحث القيم والمفاهيم الإجتماعية والخلقية، ويجب أن يكون مستمرا وليس عملية مؤقتة، وعلى مدرس النشاط الرياضي إعداد وتجهيز الملاعب اللازمة لإقامة هذه المباريات والمسابقات والإكثار منها.

#### 4-1-4- نحو النشاط الرياضي الخارجي :

- يجب على مدرس النشاط الرياضي أن لا يضع أثناء المباريات سوى التلاميذ الذين يجمعون بين الإمتياز الخلقى والرياضي.
- يستحسن أن يستعين المدرس ببعض زملائه الإكفاء فنيا وإداريا في بعض الألعاب التي يجيدها للقيام بتدريب فرق مدرسية وفي هذه الألعاب وإذ لم يجد بين زملائه من يستطيع القيام بذلك فعليه الإستعانة ببعض المدرسين الأكفاء فنيا وتربويا.

#### 4-1-5- نحو النشاط الترويحي :

- الإكثار من الفرق والمنافسات الرياضية حتى يتيسر لكل التلاميذ من إشباع ميولهم ورغباتهم من ناحية وتكوين هواية رياضية من ناحية أخرى.

<sup>1</sup>- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فواد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، ط2، 02، طرابلس، المنشآت العامة للنشر والتوزيع، 1983.

- تأسيس النادي المدرسي وتنظيمه وتحقيق مبدأ الحكم الذاتي في إدارته.
- الإكثار من الملاعب والأدوات التي تسير لكل تلميذ من مزاولة النشاط الذي يرغب فيه.

- تشجيع الرحلات والمعسكرات والعمل على بذل أقصى المعونات لها حتى تظهر نشاطها.

- الإكثار من الأيام الرياضية لفائدتها في الارتقاء بالخلق الرياضي للتلاميذ وظهور الروح الاجتماعية والرياضية عندهم.<sup>(1)</sup>

### 5- خصائص النشاط الرياضي :

النشاط الرياضي عبارة عن نشاط إجتماعي وهو تعبير عن تلاق متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.

- من خلال النشاط الرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أوضح الصور التي يتسم بها النشاط الرياضي هو التدريب ثم المنافسة.
- يحتاج التدريب للمنافسة الرياضية، وهو أهم أركان النشاط الرياضي، كما يحتاج إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود الكبير على سير العمليات النفسية للفرد لأنه يتطلب درجة عالية من الإلتباه والتركيز.
- لا يسود في أي نوع من أنواع النشاط الإنساني، كأثر واضح للفوز والهزيمة أو للنجاح والفشل ولما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة، وصور واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي.

- يتميز النشاط الرياضي بجودته في جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة<sup>(2)</sup>.

### 6- أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية:

أهداف النشاط البدني من الناحية الصحية يكون على الشكل التالي :

إن النشاط البدني اليومي يؤدي إلى تطوير الهيكل العظمي للطفل، حيث أن 80% من آلام الظهر ناتجة عن نقص التمرينات الرياضية، كما أن الدراسات تبين أن التمرين يلعب دورا هام وفعال أكثر من استهلاك الحليب في تطوير الهيكل التنظيمي (هوستن Houston)، أمام عند المراهق فالممارسة اليومية للنشاط البدني تساعده على تقوية حجم العضلة والعظم وتلعب دورا هاما في الحد من خطر **Osteoporose** بيل مارتين **Marten Bill** كما أن المراهقين النشطين لديهم هيكل عظمي جيد مقارنة مع غير النشطين (سليس وبتريك **Sallis Patryek 1994**).

- إن النشاط البدني اليومي مع الحمل وكذا الممارسة عند المراهقين يلعب دورا هاما في تطوير الهيكل العظمي والعناية به على مدى الحياة، وبما أن ممارسة النشاط البدني يؤدي إلى ارتفاع الصحة العقلية للطفل ويطور نمو،ه، حيث أن النشاط له علاقة مع تحسين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتاييلور **Calfast taylor**) له علاقة مع تعيين قدرات الذات ويخفف من القلق (كليفست وتاييلو **Calfast . Taylor 1994**).

<sup>1</sup>- علي بشير الفاندي، إبراهيم رحومة زايد، فؤاد عبد الوهاب، المرشد التربوي الرياضي، مرجع سابق.

<sup>2</sup>- عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي، نظريات وتطبيقات، مرجع سابق ص (14-15).

- وإذ يعمل النشاط البدني على تخفيف الإضطرابات والقلق ورفع المعنويات للطفل وقوة إدراك قدراته البدنية (دوماركو سيدن **Domarco Syden**).
- كما أن إكثار النشاط البدني يقوم برفع المردود والفعالية، حيث نلاحظ أن الساعتين التي تلي حصة التمرينات أن للأطفال قدرة كبرى في التركيز والتعلم والإستطاعة في حل المشاكل بفاعلية جيدة (تايلور **1998**)<sup>(1)</sup>.
- وتعلم الطفل الحركات متعلق بتطوره الذكائي والفكري والحسي والنفسي والبدني من جهة ومن جهة أخرى تعتبر التربية والنشاط البدني عنصر فعال في التطور التام للطفل غيش وبرون وهيسلام **1992** إن الممارسة العادية للنشاط البدني والرياضي لها مفعول إيجابي على سلوك وطريقة عيش الطفل حيث أن المشاركة في النشاطات الابتعاد عن الجرائم.

### 7- فعالية النشاط البدني في حياة المراهق:

- الحقيقة التي لا شك فيها أن الجسم وحدة متكاملة يرتبط عمل جزء فيه بعمل الأجزاء الأخرى واشد أنواع المعرفة فائدة للمراهق هو ما يتصل بجسمه وخصوصا ما يتعلق بحركته، هناك أسس أخرى تؤثر في جسم المراهق منها التغذية والراحة لكن لو تحرينا الأمر لوجدنا أن الحركة هي أهمها وخصوصا بعد هذا التطور العظيم في نمو الفرد وسيطرته على الآلة وتطويعها لخدمته في قضاء حاجاته أضحي قليل الحركة والمراهق مثل أي إنسان أصبحت حركته محدودة حتى كادت تنتهدم خاصة مع انتشار وسائل الترفيه المختلفة، ولا نعجب إذا رأينا كثير ما يعانون من الأرق والصداع ومن الأمراض الروماتيزمية والعصبية والقلبية وليس مصادفة أن تنتشر فيهم الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية بهذا الشكل المرعب والسبب واضح لا يحتاج إلى إثبات فمعظم المراهقين قليلوا الحركة وإن تحركوا لقضاء حوائجهم الضرورية اللازمة لحياتهم فإن حركاتهم تكون في أضيق الحدود، وعلى مدى جد قصير، مما يحدث بالضرورة الضرر على أجسادهم وهذا ما يشير إلى ضرورة القيام بالنشاط البدني عند المراهق، حتى يتسنى له أبعاد كل الأمراض والعلل التي غالبا ما تصيب جسده.
- ففي لعبة الحركة الجماعية التي يلعبها مع الأفراد في المجموعة، يتعلق فيها التعاون والنظام والطاعة وإنكار الذات في سبيل المجموعة ككل، وفي اللعبة الفردية التي يتنازل فيها زميلا له بتعليم الشجاعة والصبر وحسن التصرف والاعتماد على النفس وتصحيح الخطأ الذي يقع فيها فتزداد مداركه وتقوى شخصيته وتنبلور.<sup>(2)</sup>
- لذلك فإن الحركة بنوعها تؤثر في جسم المراهق بدنيا وعقليا وروحيا وممارسة الرياضة في سن المراهقة، واللعب لا يقل عن المدرسة أهمية في تعليم المراهق في السلوك الحسن والمبادئ القومية فمن ناحية التدريب فقد حددوا لذلك شروطا منها:
- أن تؤدي التمارين حسب تدرج خاص، حيث يبدأ بالسهل منها ثم بالأصعب فالصعب ثم ينتهي بالسهل على أن يراعي في اختيارها قدرة المراهق وسنه، أولى الخطوات في الحركات هي أن يتيح للمراهق اختيار اللعبة التي يميل إليها فلا يفرض عليه

<sup>1</sup> - محمد بوزيان وآخرون، النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدواني لدى المراهق، مرجع سابق.

<sup>2</sup> - وليام ماسترز، والف بيرز: تعريب خليل رزوق: المراهقة والبلوغ، دار الحرف للطباعة والنشر، لبنان، ص (129-130).

لعبة بعينها، بل يجب أن ننظم أوقات التدريب وأن نساعد على أسس لعبته المختارة، وأن نبحت له نقاط الخطأ في لعبة حتى يتداركها ويصححها، والأفضل أن يكون تدريبه على لعبة بإشراف مدرب أخصائي.

- يجب أن يوضع في الاعتبار أن الإصرار على اللعبة في تربية جسم المراهق غير كافي أن لا بد أن ندفعه إلى القيام بأداء التمرينات البدنية لأنها الأساس في تقويم الجسم واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتفضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل. واعتدال القامة وتكوينها، والمراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة، والنشاط الرياضي وسيلة لتفضية أوقات الفراغ مع الأصدقاء بعيدا عن جو الأهل والمنزل.<sup>(1)</sup>

فالنشاط البدني زيادة على انه ينمي الفرد المراهق من الناحية الجسمية، له دور آخر، فهو وسيلة لتفضية أو ملء أوقات الفراغ، ووسيلة ناجحة لاستدراك كثير من الأخطاء في سن المراهقة، وكثير ما يكتسب المراهق عن طريقة مهارات جديدة نافعة في الحياة، كما أن الترويح عن نفس المراهق في أداء النشاط الرياضي وسيلة لتجديد الحيوية والتقدم بالصحة وتقوية التوافق العضلي والعصبي، وعلاج العيوب الخلقية الجسمانية الناتجة عن أوضاع جسمه الخاطئة في أعماله اليومية أو المهنية

<sup>1</sup> - وليام ماسترز، والف بيترز، تعريب خليل رزوق، المراهقة والبلوغ، مرجع سابق، ص (13).

**الخلاصة:**

من خلال ما سبق يتضح أن النشاط الرياضي له تأثير إيجابي واضح على نفسية المراهق وكلما تعددت الأنشطة الرياضية كلما كان ذلك أفضل في بناء شخصية متزنة هادئة ورزينة بالنسبة للتلميذ المراهق، كما يعتبر من انسب الطرق التي تساهم في تزويده بأنواع الخبرات المختلفة، لذا تكتسب الرياضة دورا هاما في تربية وتنشئة الفرد أي أن التربية الرياضية والتربية مقرونتان من أجل العمل نحو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية انطلاقا من النشاطات التربوية التي تدرس داخل المؤسسة وبقيادة صالحة تكون بمثابة القدوة الحسنة



**تمهيد :**

للتحصيل الدراسي أهمية كبيرة في حياة الطالب الدراسية، فهو ناتج عما يحدث في المؤسسة التعليمية من عمليات تعلم متنوعة ومتعددة لمهارات ومعارف وعلوم مختلفة تدل على نشاطه العقلي المعرفي، فالتحصيل يعني أن يحقق الفرد لنفسه في جميع مراحل حياته المتدرجة والمتسلسلة منذ الطفولة وحتى المراحل المتقدمة من عمره أعلى مستوى من العلم أو المعرفة، فهو من خلاله يستطيع الانتقال من المرحلة الحاضرة إلى المرحلة التي تليها والاستمرار في الحصول على العلم والمعرفة.

وينظر الباحثون إلى مستوى التحصيل الدراسي بأنه العلامة التي يحصل عليها الطالب في أي امتحان مقنن، أو أي امتحان مدرسي في مادة دراسية معينة قد تعلمها مع المعلم من قبل، لذا فإن التحصيل المدرسي أو الأكاديمي يقصد به ذلك النوع من التحصيل الذي يتعلق بدراسة أو تعلم العلوم والمواد الدراسية المختلفة، والعلامة التي يحصل عليها الطالب عبارة عن تلك الدرجة التي يحققها في امتحان مقنن يتقدم إليه عندما يطلب منه ذلك، أو يكون حسب التخطيط والتصميم المسبق من قبل إدارة المؤسسة التعليمية.

**1- مفهوم التحصيل الدراسي:**

تعرض عدد من الباحثين لتعريف التحصيل الدراسي، وتناولوا هذا المفهوم بأوجهه مختلفة، وتبين أنه من الصعوبة إعطاؤه تعريفاً شاملاً ووافياً فنجد هناك من ركز في تعريفه على الناحية المعرفية والبعض الآخر ركز على النتائج التي نتوصل إليها من خلال التعلم وآخر ركز على كليهما، ومن أهم هذه التعريفات مايلي :

رأى عبد الرحمان عيسوي أن التحصيل الدراسي هو مقدار المعرفة والمهارة التي يتحصل عليها الفرد نتيجة التدريب والمرور بخبرات سابقة<sup>1</sup>.

أما بالنسبة لسيد خير الدين الله فإن التحصيل الدراسي بالنسبة له هو ما يعبر عنه بالمجموع العام لدرجات التلاميذ في جميع المواد الدراسية<sup>2</sup>.

كما عرف مصطفى زيدان التحصيل الدراسي على أنه يدل على استيعاب التلاميذ للدروس وإجادتهم في المواد الدراسية، ويستدل عليه من خلال درجات الامتحانات التحصيلية<sup>3</sup>.

أما الدكتور طاهر سعد الله فإنه يرى أن التحصيل الدراسي هو مجموعة الخبرات المعرفية والمهارات التي يستطيع التلميذ أن يستوعبها ويحفظها ويتذكرها عند الضرورة مستخدماً في ذلك عوامل متعددة كالفهم والانتباه والتكرار الموزع على فترات زمنية معينة<sup>4</sup>.

1 عبد الرحمان عيسوي ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية ،دار النهضة العربية ،بيروت 1994 ص129

2 محمد لبيب النجحي ،بحوث نفسية وتربوية ، الطبعة 1 عالم الكتب ،ص40

3 محمد مصطفى زيدان ،دراسة سيكولوجية تربوية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر ،ص74

4 طاهر سعد الله ،علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي ،ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون ، الجزائر 1991

**2- أنواع التحصيل الدراسي :**

هناك نوعان من التحصيل الدراسي العالي أو الجيد وهناك التحصيل الدراسي الضعيف وهو الذي يعرف بالتأخر الدراسي:

**2-1- الإفراط التحصيلي (التحصل الجيد):**

سلوك يعبر عن تجاوز الأداء التحصيلي للفرد للمستوى المتوقع منه في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة أي أن الفرد المفرط تحصيليا يستطيع أن يحقق مستويات تحصيلية ومدرسية تتجاوز متوسطات أداء أقرانه من نفس العمر العقلي والعمر الزمني، وبعبارة أخرى يمكن القول أن عمره التحصيلي يفوق عمره الزمني والعقلي ويتجاوزهما بشكل غير متوقع، وعادة ما يفسر ذلك التجاوز في ضوء متغيرات أخرى مثل القدرة على المثابرة من طرف الفرد نفسه وارتفاع دوافع الانجاز لديه واستقراره الانفعالي ووضوح أهدافه ودرجة المناقشة أو التنافس.<sup>1</sup>

**2-2- التأخر التحصيلي (التحصل الضعيف) :**

ظاهرة تعبر عن وجود فجوة أو عدم التوافق في الأداء عن المدرسين بينما هو متوقع في الفرد وبين ما ينجزه فعلا من تحصيل دراسي، فالتلميذ الذي يتأخر تحصيله المدرسي بشكل واضح على الرغم من أن إمكانياته العقلية واستعداده تؤهله إلى أن يكون أفضل من ذلك يقال انه متأخر تحصيليا، أي تأخره الدراسي أو التحصيلي هنا لا يرجع إلى ضعف في قدرات التلميذ أو قصوره في استعداداته وإنما يرجع إلى أسباب أخرى خارجة عن نطاق التلميذ فهو إذن معوق بيئيا أو ثقافيا وليس معوقا ذاتيا، ويقاس التأخر في التحصيلي هو ما يطلق عليها بالإفراط التحصيلي.<sup>2</sup>

1- الدكتور شاكرا قنديلي، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية ص 93-94  
2- نفس المرجع السابق

**3- شروط التحصيل الدراسي:**

لكي يتم التحصيل الدراسي بشكل جيد لابد من توفر عدة شروط نذكر منها:

**3-1- قانون التكرار :** إذ لا يستطيع التلميذ أن يحفظ درسا أو قصيدة من خلال قراءتها مرة واحدة، بل لابد من تكرارها عدة مرات وهذا ما يبين فائدة التكرار في إتقان التعلم وتحسينه<sup>1</sup>.

**3-2- الدافعية :** تتناسب قوة الدافع طرديا مع درجة التعلم، فكلما كان الدافع قويا كلما كان التعلم الناتج أبقي أثرا، وإذا ما تعددت الدوافع التي تعمل جميعها للوصول إلى هدف معين فإن التعليم الناتج أبقي أثرا، وإذا ما تعددت الدوافع التي تعمل جميعها للوصول إلى هدف معين فإن التعليم أيضا يكون قويا<sup>2</sup>، وقد بين ماكيلاند (Mecllland 1965)<sup>3</sup> وجود علاقة بين المستوى المرتفع لدافعية التحصيل وبعض مظاهر السلوك.

**3-3- توزيع التمرين :** يقصد به التعلم على فترات زمنية تتخللها فترات من الراحة فالقصيدة مثلا يلزم لحفظها وتكرارها عشر ساعات، يكون تعلمها أسهل وأكثر ثباتا إذا قسمنا هذه الساعات العشر على خمسة أيام بدلا من حفظها في مرة واحدة مركزة<sup>4</sup>.

**3-4- الطريقة الكلية :** أن يأخذ المتعلم فكرة عامة عن الموضوع، ثم بعد ذلك يبدأ في تحليله إلى جزئياته ومكوناته التفصيلية<sup>5</sup>.

**3-5- مبدأ التسميع الذاتي :** يقوم به الفرد، محاولا استرجاع ما عنده من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات ومهارات وذلك أثناء الحفظ وبعده بمدة قصيرة<sup>6</sup>.

1- عبد الرحمان عيسوي القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية، بيروت، 1994 ص348  
 2- سهير كامل أحمد، أساليب الطفل بين النظرية والتطبيق، مركز الاسكندرية للكتاب، 1999 ص158  
 3- عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي، دار الفرقان، مؤسسة الرسالة، الطبعة الثالثة، عمان 1987 ص219  
 4- 350-349 عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص 350-349  
 5- 350-349 عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق ص 350-349  
 6- 350-349 عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349

**3-6- مبدأ الإرشاد والتوجيه:** يؤدي إرشاد المتعلم إلى الاقتصاد في الجهد اللازم لعملية التعلم، وعن طريقه يتعلم الفرد الحقائق الصحيحة من البداية بدلا من اضطراره إلى بذل جهد لمحو الأخطاء<sup>1</sup>.

**3-7- معرفة النتائج:** يجب أن يحاط المتعلم بنتائج تحصيلية بصفة دائمة ليعرف إن كان في الطريق الصحيح، ويعرف مواطن القوة والضعف لديه<sup>2</sup>.

**3-8- مبدأ النشاط الذاتي:** التعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلم، عن طريق البحث والإطلاع والتقيب وجمع المعلومات، كي لا يكون عرضة للنسيان فالمتعلم يجب أن يكون نشطا فعلا في عملية التعلم<sup>3</sup>.

**3-9- العمليات العقلية:** كي يكون التعلم جيدا لا بد من توفير هذه العمليات كالانتباه، الإدراك، الذاكرة، التعميم، التمييز، التجريد، التفكير، النقد، التحليل<sup>4</sup>.

**3-10- قانون التقارب:** إذ يسهل تعلم الأمور المتقاربة في الزمان أو المكان عن الأمور المتباعدة أو المتناثرة<sup>5</sup>.

**3-11- قانون التنظيم:** يتعلم الفرد بطريقة أسرع إذا كانت المادة منظمة ومرتبنة وتكون كلا متكاملًا بينه علاقات يمكن للفرد ادراكها<sup>6</sup>.

**3-12- قانون الأثر:** يشير هذا القانون إلى أن الأثر الناجم عن النجاح وال فشل هو المسؤول عن اختيار الاستجابات الأكثر تكيفا وتحقيقا للهدف المنشود<sup>7</sup>.

1 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349-350  
 2 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349-350  
 3 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349-350  
 4 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349-350  
 5 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349-350  
 6 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص349-350  
 7 - عبد الرحمان عيسوي، مرجع سابق، ص34-350

**3-13- قانون التسهيل :** يتناول الاستنتاجات المستعملة والتي ينذر حدوثها بسبب عدم

الاستخدام أو النسيان ، فيعمل على استرجاعها بسبب ملاحظة نموذج يؤدي مثل هذه الاستجابات<sup>1</sup>.

**3-14- قانون التداخل :** أي أن تداخل المعلومات موضوع التعلم الجديد، مع المعلومات

المخزونة سابقا فبالذاكرة فتعيق المعلومات الجيدة تذكرها للاستجابات القديمة أو العكس هذا من أهم الشروط التي بها يتم التحصيل الجيد والتي بدورها تتأثر بعدة عوامل نذكر منها القلق والخوف الذي يقلل من التركيز والمثابرة على العمل ونوع العلاقات بين المتعلم ومحيطه وظروفه العائلية، كما دلت عليه العديد من الأبحاث على أن الاستعدادات المزاجية للمتعلم تؤثر تأثيرا كبيرا على تحصيله<sup>2</sup>.

**4- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي :**

إن الأسباب التي تؤثر على التحصيل الدراسي عند التلميذ كثيرة منها ما يعود إلى التلميذ نفسه ومنها ما يعود البيئة التي يعيش فيها، ففي كثير من الأحيان نتكلم عن العوامل المدرسية وكأ□□ الوحيدة التي تؤثر على التحصيل الدراسي للتلميذ، لكن إذا تعمقنا في دراسة هذا الموضوع من جميع النواحي، نجد أن هناك عوامل كثيرة ومختلفة كالعوامل العقلية والاجتماعية والأسرية إلى جانب العوامل المدرسية تؤثر كل التأثير على التحصيل الدراسي.

1- عبد المجيد نشواتي ،مرجع سابق ،ص359

2- عبد المجيد نشواتي ،مرجع سابق ،ص359

**4-1-1- العوامل الذاتية:**

من جملة العوامل التي تدخل في هذا النوع منها:

**4-1-1-1 العوامل العقلية:**

من أهم هذه العوامل القدرة المعرفية، الفطرية العامة أو البكاء بمعنى آخر التلميذ من حيث استعداداته وقدراته العقلية وكذلك حالة الميزاجية والخلفية وما فيها من ضعف وقوة<sup>1</sup>، فنقص الذكاء يعتبر من أقوى الأساليب التي تبدو في حالات التأخر الدراسي الذي يستعصي علاجه ويقول محمد خليفة بركات أنه إذا كان الذكاء عاليا فإن الأمل يكون كبيرا في قدرة التلميذ على الالتحاق بزملائه إذا عولجت الأسباب التي أدت إلى التأخر<sup>2</sup>.

**4-1-2- العوامل الجسمية والصحية:**

تتعلق هذه العوامل بالنمو والصحة العامة أو عاهات الحواس بأنواعه أو الاضطرابات الحركية التي تتضمن عيوب النطق وصعوبات الكلام، كذلك تتمثل في عدم التوافق الحسي الإدراكي الحركي كحالات الاضطرابات السمعية، يمكن أن يكون لهذه العاهات أثر بعيد في التأخر الدراسي<sup>3</sup>

**4-2- العوامل النفسية :****4-1-2-1- الدافعية الدراسية :**

يقصد بها الرغبة القوية في تحقيق التفوق الدراسي إذ يعمل كقوة محركة تدفع الفرد إلى العمل بقوة وبأقصى إمكانياته لتحقيق التفوق، ولاشك في أن انخفاض الدافع المدرسي سمة مرتبطة بانخفاض التحصيل المدرسي بسبب فقدان الحماس للدراسة أو المدرسة، وعدم تقبل أهدافها وعدم الإيمان بها وربما العدوانية واللامبالاة<sup>4</sup>.

1- عبد المجيد نشواتي، مرجع سابق، ص359

2- د خليفة بركات، علم النفس التعليمي، دار العلم، ط 3، الكويت، 1979 ص358

3- د خليفة بركات، علم النفس التعليمي، دار العلم، ط 3، الكويت، 1979 ص358

4- يوسف مصطفى القاضي وآخرون، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ، ط 1 المملكة العربية السعودية، 1981 ص

**4-3- العوامل الأسرية والاجتماعية :**

تعد الأسرة والمجتمع من أهم وأخطر العوامل التي من شأنها أن تعرقل المتعلم على التحصيل الدراسي الجيد إذ تؤثر على نفسيته بصورة مباشرة أو غير مباشرة وعلى رغبته بدروسه، وبالتالي يجد المتعلم نفسه في حالة فشل دراسي، والعوامل المتعلقة بالمحيط العائلي للمتعلم أو المجتمع الذي يعيش فيه كاتجاهات الآباء نحو المدرسة، العلاقات الأسرية، المعاملة السيئة للآباء، عدم توفر الجو المناسب للمراجعة في البيت.

**4-4- العوامل المدرسية :**

تمثل المدرسة أهم مؤسسة تربوية بعد الأسرة نظرا لآثارها الملموسة في التكوين التربوي للتلميذ، إذ أنها تعد شخصية التلميذ إعدادا جيدا يتلاءم مع مخططات الدولة المرسومة، والتحصيل هنا هو مجموع المعارف والمهارات والميول الملاحظة لدى الدارسين نتيجة عملية التعليم والتحصيل.

كما نتعارف عليه في البحث العلمي عامل نابع أو تأثر بعوامل أخرى أهمها وأكثرها ثلاثة وهي :

**4-4-1- المعلم كعامل مؤثر على التحصيل :**

وهنا يتمثل دور المعلم في الأسلوب الذي يستخدمه مع التلميذ الدراسي، سواء كانت المعاملة حسنة أم سيئة فكلاهما يؤثر على تحصيل التلميذ الدراسي، هناك عدة مبادئ توصل إليها علماء النفس التربوية، تجعل التعلم تعلمًا أو تحصيلًا جيدًا، يقال أننا إذا أردنا أن نحصل على تذكر جيد فلا بد أن كون لدينا تعلم جيد أولاً، فالتعلم الجيد هو الذي جعل الذاكرة منظمة ومرتبطة ومنسقة وأكثر قدرة على اختزان المعلومات واسترجاعها عند الزوال<sup>1</sup>.

وهم الطالبون الفعليون للمعرفة أو العلم والتعلم، كما أنهم محور التربية الحقيقية وهدفها في أن واحد، وحتى يكون الطلاب طلابا يتعلمون ويدرسون .  
المعروف وفي كل الأحوال نتبع قدرة الطالب على التعلم نوع ودرجة ذكائه، الأمر الذي يتأثر مباشرة أيضا على التحصيل الذي يقوم به نظرا لكون التعلم والتحصيل عمليين زمنيتين دائما<sup>1</sup> .

#### 4-4-2- المنهج كرسالة أو وثيقة للتعلم والتحصيل:

فالمنهج أو الكتاب أو البرنامج المقرر يتفاعل مع إدراك المعلم والطلاب لإنتاج عمليات التعلم والتعليم التي تؤول في النهاية إلى تحصيل المتعلمين للمعارف والخبرات والمهارات والميول المطلوبة<sup>2</sup>

#### 5- أدوات قياس التحصيل الدراسي:

تعد الاختبارات من أهم الوسائل والأدوات التي بواسطتها يقاس التحصيل الدراسي للتعلم، والتي تهدف معظمها إلى تقييم مدى نجاح كل من المعلم والمتعلم في إنجازها للأهداف التربوية، وتحقيق هذا الهدف يتوقف على الاختبار الذي هو طريقة منظمة لتحديد درجة امتلاك الفرد لسمة معينة من خلال إجابات الفرد على عينة من المثيرات التي تمثل السمة<sup>3</sup>، كما أن الاختبار طريق منظمة تتكون تتكون من مجموعة من الإجراءات تخضع لشروط وقواعد سواء في بناء فقراته أو تصحيحه أو تطبيقه أو تفسير نتائجه ومن خلال مساندة المراحل التي مرت بها الاختبارات التحصيلية توصل المشتغلين بهذه التقنيات إلى تقسيمها إلى نوعين:

- اختبارات تحصيلية تقليدية.
- اختبارات تحصيلية موضوعية.

1- الدكتور محمد زيدان حمدان، التحصيل الدراسي، مفاهيم مشاكل حلول، دار التربية الحديثة، دمشق عمان، ص15

2- د. محمد زيدان حمدان التحصيل الدراسي، مفاهيم، مشاكل حلول، دار التربية، دمشق، عمان، ص20 21

3- أحمد سليمان عودة، القياس والتقويم في العملية التعليمية، جامعة البرموك، الأردن، 1985، ص3

### خلاصة

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا فصل يمكن القول : أن هذا الأخير يقصد به مجمل ما يحصله التلميذ من معلومات ومعارف في مادة دراسية أو مجموعة من المواعيد عقب اختبارات أو خبرات سبق وأن عرضت عليه خلال العام الدراسي.

فالتحصيل الدراسي من الناحية التربوية هو بلوغ مستوى معين في مادة أو مواد تحدده المدرسة أو تعمل على الوصول إليه، كما أن البيئة المدرسية أكثر تباينا من البيئة المنزلية وأشد تأثيرا لتطورات المجتمع الخارجي من البيت، فهي تستجيب وتتأثر للتطورات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية، فيعكس هذا التغير والتطور على البرامج والطرق والأساليب التربوية والتعليمية، وعلى هذا تترك أثارها القروية على اتجاهات الأجيال المقبلة ويتطور تفكيرهم، ولهذا فالمدرسة هي الجسر الذي تعبر عليه على الأجيال لتصل في أمان إلى المجتمع الواسع العريض وتخدمه<sup>1</sup>.

## تمهيد :

تعتبر المراهقة من المراحل الأساسية في حياة الناشئ و أصعبها وهي المرحلة التي تحدث فيها عدة تغيرات على كثير من المستويات وتتصف هذه المرحلة بالنمو السريع وبعض صفات الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعله كثير القلق والتوتر ، ولهذا أعطى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة ، أما في فصل هذه الدراسة سنحاول الإشارة إلى بعض التحديدات التي قدمها المختصون ثم نتطرق إلى بعض مظاهر النمو والتغيرات التي يشهدها المراهق، وبعد ذلك نتناول دراسة المشاكل التي تحدث للمراهق وبعض العلاقات التي تتكون بينه وبين المجتمع كالأسرة والمدرسة ثم المجتمع في حد ذاته ، وكذلك سنسلط الضوء ونولي الاهتمام للمراهقة ومرحلة التعليم الثانوي وعرض خصائص المراهق في هذه المرحلة .

## 1 - تعريف المراهقة :

## 1 - 1 - لغة :-

هي من الفعل " راهق " وراهق الغلام أي قارب الحلم أي بلغ حد الرجال فهو مراهق<sup>1</sup>

تعني الاقتراب والذنو من الحلم ، والمراهقة بهذا المعنى : الفتى الذي يدنو من الحلم ومعنى المراهقة بالانجليزية ( adolescence ) والمشتقة من الفعل اللاتيني ( adolesceh ) ، ومعناها الاقتراب من النضج البدني والجسمي والعقلي و الانفعالي والاجتماعي ، والمراهقة تقع بين نهاية الطفولة وبداية الرشد بذلك فالمرهق لم يعد طفلا وليس راشدا .<sup>2</sup>

## 1 - 2 - اصطلاحا :

تعرف المراهقة على أنها المرحلة ما بين 12 إلى 20 سنة وهذه التحديدات غير دقيقة لأن ظهور المراهقة ومدتها يختلفان حسب الجنس والظروف البيئية والعوامل الاجتماعية

إن المراهقة قد تسبق سن 13 سنة بعامين وقد تتأخر إلى سن 21 سنة أي ما بين 11 إلى 21 سنة.<sup>3</sup>

تعرف المراهقة على أنها فترة الحياة الواقعية بين البلوغ والنضج وتتميز بتغيرات جسمية ونفسية ملحوظة ، كالحساسية الزائدة والوقوع على القيم المحرمة بحيث يصبح هناك اهتمام بالمظهر والدين .<sup>4</sup>

المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد و إشراف القوى العقلية المختلفة على إتمام النضج .<sup>5</sup>

## 2 - مراحل المراهقة :

## 2 - 1 - مرحلة المراهقة المبكرة ( 12 - 14 سنة ) :

تمتد من بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ إلى حوالي السنة الأولى إلى السنة الثانية بعد البلوغ عند استقرار التغيرات البيولوجية الجديدة ، عند الفرد في هذه الحالة المبكرة يسعى المراهق إلى

1 - فواد إفرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق ، ط43 ، بيروت ، 1995 ، ص 256

2 - علي فالخ الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الكتاب الجامعي ، بدون طبعة ، لبنان، 2002 ، ص 288

3 - نادية شرادي ، التكيف المدرسي للطفل والمراهق ، دار الراتب الجامعي ، ط 1 ، بيروت ، 2000 ، ص235-236

4 - عبد الرحمن العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 ، ص36

5 - خليل ميخائيل عوض ، قدرات وسمات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية، بدون طبعة ، مصر، 2000 ، ص15

التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الاستشارة الجنسية التي تعد جراً التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق.<sup>1</sup>

## 2-2- مرحلة المراهقة الوسطى (15\_17 سنة) :

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة، والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين، إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد كثيراً على الغير، حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.<sup>2</sup>

تقابل هذه المرحلة الثانوية وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً، وتزداد الحواس دقة ويقترّب الذكاء إلى الاكتمال، وتضلل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة.<sup>3</sup>

يصبح المراهق أكثر تصادماً مع العائلة ويصر على ما يحلو له، ويجرب الكثير من المراهقين الأمور المنوعة كمصادقة رفقاء السوء: مخدرات وكحول... كنوع من التحدي وفرض رأيهم الخاص .

## 2-3 - مرحلة المراهقة المتأخرة (18\_21 سنة) :

يسعى المراهق في هذه المرحلة إلى توحيد جهوده من أجل إقامة وحدة متألّفة من مجموعة أجزائه ومكوناته، كما يتميز المراهق في هذه المرحلة بالقوة والشعور بالاستقلالية.

حيث يشير العلماء إلى أن هذه المرحلة تعتبر مرحلة تفاعل وتوحيد إجراء الشخصية وتنسيق فيما بينها ، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة .<sup>4</sup>

في نهاية هذه المرحلة يتم النضج الجسمي ويصل الذكاء إلى قممه ويبدأ الاستعداد للحصول على عمل دائم وتكوين الأسرة .

وفي هذه المرحلة يعود الكثير من المراهقين لطلب النصيحة والإرشاد من الأهل وهذا التصرف يكون مفاجئ لهم ، إذ يعتقد أن الصراع أمر محتم قد لا ينتهي أبداً وتبقى قيم وتربية الأهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إذ أحسن الأهل التصرف في هذه المرحلة .<sup>5</sup>

1 - حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو والمراهقة ، علم الكتب، ط1 ، القاهرة ، 1986 ، ص 263

2 - رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي، ط1، الاسكندرية، 1997، ص353-354

3 - عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، ط2، الاسكندرية ، 2001 ، ص 245

4 - رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص 356 - 357

5 - عبد الحميد محمد الشاذلي ، مرجع سابق ، ص 246

**3 - أنماط المراهقة :**

يرى صامويل مغاريوس أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي :

**3-1 - المراهقة المتكيفة :**

وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يشرف المراهق في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال والاتجاهات السلبية ، أي أن المراهق هنا يميل إلى الاعتدال .

**3-2 - المراهقة العدوانية المتمردة :**

ويكون فيها المراهق تأثرا ، متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين، المدرسة ، المجتمع الخارجي ، كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبه بالرجل ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين وإطلاق اللحية ، والسلوك العدواني عند هذه الفئة قد يكون صريحا ومباشرا ، يتمثل في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صورة العناد وبعض المراهقين من هذا النوع قد يتعلقون بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل من سابقتها.<sup>1</sup>

**3-3 - المراهقة الانسحابية المنطوية :**

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة والسلبية والتردد والحجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ، ومجالات المراهقة الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة و يصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يصرف بالاستغراق في الهواجس .

**3-4 - المراهقة المنحرفة :**

1 - مصطفى محمد زيدان ، "النمو النفسي للطفل و المراهق" ، دار الشروق، ط 2 ، القاهرة، 1986 ص 155 - 156.

وحالات هذا النوع تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني ، فإذا كانت الصورتين السابقتين غير متوقعة أو غير متكيفة حيث نجد الانحلال الخلقى والانهيار النفسي إذ يقوم المراهق بتصرفات شروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي<sup>1</sup>.

#### 4 - مشكلات المراهقة :

تعتبر فترة المراهقة حرجة وصعبة لما فيها من تغيرات وأثرها على شخصية المراهق والمجتمع وما ينتج عنها من تصرفات غير واضحة مما يؤدي إلى حدوث مشاكل متعددة ونذكر منها :

#### 4 - 1 - المشاكل النفسية :

تتمثل في الحساسية والصراعات النفسية ، وضعف التوافق النفسي وحدة الانفعالات والعواطف الجياشة والقلق والخوف والحجل والانطواء وسرعة التأثر والأحلام المزعجة والنسيان والغيرة والكآبة<sup>2</sup>.

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكتب الحامل عن الحجل والتسرع في اتخاذ القرارات ، والمراهق يميل إلى الحرية والتخلص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسة فبنشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته بغض النظر عن صلاحها أو ضررها وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه لذلك فهو يعيش في صراعات داخلية مكبوتة قد يظهرها أحيانا التمرد على الأعراف والتقاليد<sup>3</sup>.

#### 4 - 2 - المشاكل الاجتماعية :

تتمثل في كثرة أوقات الفراغ والثورة على الآخرين لأنفه الأسباب واختيار الأصدقاء والارتباك عند مقابلة الآخرين ، والعلاقات مع الجنس الآخر والتعرض للضغوط الاجتماعية<sup>4</sup>.

#### 4 - 2 - 1 - مشكلة اختيار المهنة :

1 - مصطفى محمد زيدان ، مرجع سابق ، ص 156

2 - وهيب مجيد الكبيسي ، صالح حسن أحمد الدايري، علم النفس العام ، دار الكندي للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى ، الأردن، 1999، ص214

3 - وايد رضا ، بلقيس محمد ، مذكرة ليسانس، الاعلام الرياضي المتلفز واثره في اختيار المراهقين للرياضات الفردية ، جامعة الجزائر ، دالي ابراهيم ، تحت اشراف حشاني عبد الوهاب ، 2001، ص38

4 - وهيب مجيد الكبيسي ، صالح حسن أحمد الدايري ، مرجع سابق ، ص 215

يواجه المراهقون مشكلة اختيار المهنة او العمل الذي سيمارسون حيثهم من خلاله وبيدؤن في إعداد لهذا الميدان .إذا كانت هذه المشكلة تأخذ في مراحل العمر السابقة صورة الأحلام الجميلة التي ترتبط بالخيال أكثر من ارتباطها بالواقع عندما يتخيل طفل السادسة أو السابعة نفسه ضابطا أو طبيبا أو مدرس أو نحو ذلك , فإن هذا الخيال يتزل بعد الخامس عشر و السادس عشر إلى ارض الواقع , عندما يواجه الشباب مشكلة مستقبل حياته .<sup>1</sup>

#### 4 - 2 - 2 - مشكلة وقت الفراغ :

إن تحديد معنى هذا الوقت ضروري لان التخطيط لشغله ولاختيار أنواع النشاط المناسبة التي يمكن أن يمارسها الفرد من خلاله تعتمد على تحديده و معرفة المقصود منه . ونحن نميل إلى اعتبار وقت الفراغ هو الوقت الذي يقضيه الفرد في نشاط مقيد يتمكن أثناءه من تحقيق بعض ما يرغب فيه ويميل إليه .

وعلى ذلك فوقت الراحة بين ساعات العمل للذهاب إلى المقهى وتناول بعض المأكولات أو المشروبات الخفيفة مثلا , أو كتبادل بعض الحديث مع الزملاء , ليس وقت فراغ بالمعنى الذي نقصده لان هذا الوقت جزء من وقت العمل نفسه الذي لا يمكن أن يستمر على وتيرة واحدة وإنما يحتاج إلى فترات للتوقف لاستجماع نشاط الفرد وتكملة سير العمل .

ولأن الفرد لا يحقق خلاله نشاطا مفيدا من النوع الذي يميل إليه ويرغب فيه وإنما يقضيه بأي شكل كان حتى يبدأ العمل من جديد .<sup>2</sup>

#### 4 - 3 - المشاكل الانفعالية :

قد تكون مشكلة الاضطراب والانفعال بالدرجة الأولى إلى عدم قدرة المراهق على التلاؤم مع البيئة التي يعيش فيها ، والبيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة المدرسية ، المجتمع . وكذلك عجزه المالي الذي يقف دون رغباته وكل هذا يسبب له الضيق والشعور بعدم الطمأنينة ، كما يبدئ مضايقته بسبب ما يشعر به من عدم الثقة إذا ما وجد في بعض المرافق الاجتماعية التي يظهر فيها الاشتراك مع الجنس الآخر ، فحينئذ يشعر بالارتباك بدل الانسجام وهناك ظاهرة أخرى

1 - ابراهيم وجيه محمود ، المراهقة خصائصها ومشاكلها ، دار المعارف ، بدون طبعة ، الاسكندرية، 1981، ص 109

2 - ابراهيم وجيه محمود ، مرجع سابق ، ص 155

تسبب المضايقات للمراهق وهي أن الكبار ينظرون إليه بصفة مازال صغيرا رغم أنه قد مر بمختلف المراحل فيوجهون إليه انتقاداتهم الحادة ، فيشعر هذا الأخير بعدم الأمن مما يسبب سوء في توافقه مع الأسرة والمدرسة والمجتمع.<sup>1</sup>

### 5 - حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الإنسان أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، وفي الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في العديد من المشاكل

وعليه فالحاجة تولد مع الفرد وتستمر معه إلى وفاته وتتنوع وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى ، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية و العقلية

ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن ان نوضح بعضها فيما يلي :

### 5-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية ، ولا سيما في فترة المراهقة حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله ، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجاته من الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد لضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاجها ، مثلا الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشتمل على 450 غ من مواد كربوهيدراتية ، 70 غ مواد دهنية حيوانية ونباتية ، 100 غ مواد بروتينية ، ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة نهائية سريعة فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.<sup>2</sup>

1 - اسكندر ابراهيم ، كتاب الحداثة، ترجمة محمد رمضان، ط2 ، دار نجيب للطباعة ، القاهرة، 2000 ص 101

2 - موسوعة ، التغذية وعناصرها ، الشركة الشرقية للطبوعات، بدون طبعة ، لبنان، 1982، ص 38

## 5-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق وإحساسه بالتقدير من طرف جماعته وأسرته ، ومجتمعته يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة ذات تأثير كبير على شخصيته وسلوكه ، فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته أن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إذ يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين وان يتخلى عن موضعه كطفل ، وليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بتقليد الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم<sup>1</sup>.

## 5-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة على الابتكار وتوسيع القاعدة الفكرية والسلوك وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها ، وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة على الخبرات الجديدة والمتنوعة فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات المعرفية .

## 5-4- الحاجة على تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي وهو بذلك يحاول فرض وجوده في الحياة وبخاصة حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم الذي يساعده في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة والمتنوعة ، ففقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه .

## 5-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء وانتباه وتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق ، فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به والتي تستدعي اهتمامه وتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعص عليه فهمها حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عنها، لذلك من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة<sup>2</sup>.

1 - فاخر عقلة ، علم النفس التربوي ، ط3 ، دار الملايين للطباعة والنشر، لبنان ، 1997 ، ص 38

2 - فاخر عقلة ، مرجع سابق ، ص 38

## 6- علاقة المراهق بالتربية البدنية والرياضية :

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى تغيرات نفسية و فيزيولوجية بحيث توفر نوعاً من التداوي الفكري والبدني ، كما تزيده المهارات والخبرات الحركية نشاط ملموساً وأكثر رغبة في الحياة كما أن التربية البدنية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية وممارستها بصفة دائمة ومنظمة تؤدي إلى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتماًلاً وقت الفراغ للتلاميذ الذي يضعونه في أشياء غير نافعة وذلك راجع للأهمية التي تلعبها حصة التربية البدنية والرياضية في حياة المراهق الذي يحتاج إلى استغلال الأوقات الفارغة أحسن استغلالاً.<sup>1</sup>

تستطيع التربية البدنية أن تخفف وطأة المشكلة العقلية فعند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين يستطيع المراهق أن يحول بين المراهق والسلوكيات غير المرغوب فيها مثل الخوف والقلق، الكراهية، والغيرة،...، وهكذا نرى أنه باستطاعة التربية البدنية أن تساهم في تحسين الصحة العقلية ذلك بإيجاد منفذ صحي سليم وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية الصحة الجسمية والعقلية.<sup>2</sup>

## 7 - أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهق:

«تعتبر التربية البدنية والرياضية مادة مساعدة و منشطة و مكيّفة لشخصية و نفسية المراهق لكي يحقق فرصة اكتساب الخبرات و المهارات الحركية التي تزيده رغبة و تفاعلاً في الحياة فتجعله يتحصل على القيم التي يعجز المنزل على توفيرها له، لهذا يجب على مناهج التربية البدنية أن تفسح المجال من أجل إتمام و تطوير الطاقات البدنية و النفسية له.

وهذا بتكثيف ساعات الرياضة داخل الثانوية من اجل استعادة نشاطه الفكري و البدني و تجعل المراهقين يعبرون عن مشاعرهم و أحاسيسهم التي تتصف بالاضطراب و العنف و هذا عن طريق الحركات الرياضية المتوازنة المنسجمة و المتناسقة التي تُخدم و تنمي أجهزتهم الوظيفية و العضوية والنفسية...»

1 - أسعد ميخائيل ابراهيم ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2، منشورات دار الأفاق، بيروت ، 1991، ص 147

2 - أسعد ميخائيل ابراهيم، مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2، دار الجبل، بيروت، 1998، ص 127

«و تسود هذه المرحلة ألعاب الزمر و الألعاب الرياضية الحركية، فهي مرحلة تسيطر عليها نزعة التعلق بالأبطال و اعتزازهم بذاتهم، و تبرز القوة و الشجاعة و الاستقلال لدى المراهق فهو يهتم بألعاب الرياضة و الرحلات مع أفراد جماعته ... ففي هذه المرحلة الحساسة يكون الدور و المسؤولية ملقاة على عاتق الأساتذة و المربين ... فتكون شخصية كاملة و ناضجة»<sup>1</sup>.

### 8- أهداف التربية البدنية والرياضية في مرحلة المراهقة (15 - 17 سنة) :

يهدف منهاج التربية بصفة عامة إلى إعداد الفرد الصالح في ضوء الشريعة الإسلامية التي تدعو إلى القوة بكافة جوانبها الروحية والعقلية والبدنية ، فدرس التربية البدنية والرياضية لا ينحصر في تعليم المهارات والخبرات الحركية فحسب بل يمددهم بالكثير من المعارف والمعلومات التي تغطي الجوانب الصحية والنفسية والاجتماعية .

وللتربية البدنية والرياضية أغراض جسمية وعقلية وخلقية و اجتماعية سنذكرها فيما يلي :

#### 8 - 1 - الأغراض الجسمية :

- تنمية الكفاءة والمهارات البدنية النافعة في الحياة
- تنمية القوام السليم والعمل على الرقابة الصحية للتلاميذ
- تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم
- إتاحة الفرصة للمتفوقين الرياضيين من التلاميذ للوصول إلى أعلى مستوى

#### 8 - 2 - الأغراض العقلية :

- تنمية الحواس
- تنمية القدرة والدقة في التفكير
- تنمية الثقافة

#### 8 - 3 - الأغراض الخلقية :

- تنمية القيم الخلقية والاجتماعية المنشودة
- تنمية صفات القائد الرشيد والتبعية الصالحة

1 - نبيل عبد الهادي، "سيكولوجية اللعب و أثرها في تعليم الأطفال"، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن ، 1986 ، ص 154 - 155.

**8 - 4 - الأغراض الاجتماعية :**

- تنمية الجو الملائم الذي يمكن التلاميذ من إظهار روح التعاون وإنكار الذات والأخوة الصادقة
- إعداد وتكوين التلاميذ للتكيف والاندماج بنجاح في المجتمع
- إتاحة الفرصة للتعبير عن النفس والابتكار وإشباع الرغبات لينمو التلميذ نموا نفسيا واجتماعيا.<sup>1</sup>

**9 - التربية الرياضية و أثرها على الفترة العمرية (15 إلى 17 سنة):**

تمتاز هذه المرحلة بمرحلة الإتقان و زيادة سرعة الزمن الفاصل ما بين المثير و الاستجابة مما يجعل قابلية التعلم للمراهق كبيرة و تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة، هذا ما يجعل تنمية بعض القدرات البدنية ضرورة ملحة كالقوة البدنية و التحمل فالممارسة الرياضية المستمرة تجعل المراهق يسعى من أجل تحسين أدائه و هو دافع مباشر لأفراد هذه المرحلة بحيث يصبح النشاط البدني و الرياضي حاجة عضوية تتطلب من الفرد محاولة إشباعها. فالنشاط البدني و الرياضي المقترح من طرف الأستاذ يجب أن يعتني بجوانب عدة من بينها إشباع غريزة الاجتماع لدى التلميذ و تقاسمه نشوة الفوز و مرارة الهزيمة و تقبلها بكل روح رياضية و تمكين التلميذ من المشاركة في إعداد الحصص و اختيار النشاط و الجماعة التي تناسبه، فتتبع له روح المبادرة و الأخذ بزمام الأمور و تحمل الأمور و تحمل المسؤولية".<sup>2</sup>

**10- المراهقون والمدرسة الثانوية :**

تعتبر المدرسة الثانوية التربوية الأكثر تنظيما في حياة المراهقين حيث أنها تقدم الفرص لتعلم وإتقان الخبرات والمهارات المناسبة حول الاختبارات المهنية، وتعزيز فرص المشاركة في الأنشطة الرياضية والتفاعل الاجتماعي مع الأصدقاء إذ أنها توسع الآفاق الذهنية والاجتماعية من خلال دمجها للمراهقين في مجموعات الأقران وغيرها من مجموعات الأفراد الراشدين .

1- أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان ادريس، التربية الرياضية المدرسية ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998، ص 29

2 - جواد خالد، مذكرة الماجستير: العلاقات الاجتماعية داخل حصص ت.ب.ر للمرحلة ما بين 17 - 20 سنة، تحت إشراف: لزعر سامية، 2000 -

وفي المدرسة الثانوية وبسبب تطور قدرة المراهقين على التفكير بطريقة مجردة يمكن أن تتضمن دراسة العلوم المختلفة ، بالإضافة إلى ملاحظة التحولات التي يمكن رؤيتها فيها كما أن هناك العديد من التحولات التي تحدث في الموضوعات الدراسية الأخرى ، حيث لا تعود الحاجة ماسة إلى التركيز على قواعد اللغة أو التهجئة وآليات القراءة والكتابة ، بدلا من ذلك تتطور قدرة الفرد على التفكير الافتراضي ، وتزداد قدرة المراهقين على التخيل و الإبداع في العمال الكتابية ، وفوق ذلك فإن التلاميذ يصبحون اقل تقييدا بالتفكير المادي البسيط .<sup>1</sup>

## 11 - خصائص ومميزات المراهق في المرحلة الثانوية :

### 11 - 1 - النمو الجسمي :

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسية للنمو الجسمي السريع ، لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالصحة الجسمية .  
**مظاهره :** تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا عن المرحلة السابقة إلا أن الزيادة واضحة والفوارق ملموسة في كل من الطول والوزن عند الجنسين ، وتزداد الحواس دقة وإرهافا وتحسن الحالة الصحية للمراهق .

### الفروق بين الجنسين :

يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور ، وتصل الإناث إلى أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة ، بينما تستمر الزيادة عند الذكور حتى السن 17 - 19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور عنه عند الإناث ويتفوق الذكور عن الإناث في القوة الجسمية .<sup>2</sup>

### 11 - 2 - النمو الفيزيولوجي :

يلعب التوازن الغددي دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية والحركية والجسمية والانفعالية للفرد والتي تعمل على الاكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب .

**مظاهره :** تقل عدد ساعات اليوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا كما تزداد الشهية والإقبال على الكل بالنسبة لكل من نبض ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن في التحمل الدوري التنفسي مع ارتفاع قليل جدا في ضغط

1 - صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري طفولة ومراهقة ، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، 2007، ص 437-439

2 - حامد عبد السلام زهران ، مرجع سابق ، ص 336

الدم ، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك  $O_2$  عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد .<sup>1</sup>

### 11 - 3 - النمو العقلي والمعرفي :

ينمو الذكاء العام للمراهق وتزداد قدرته على القيام بالكثير من العمليات العقلية العليا كالتفكير والتذكر القائم على الفهم والاستنتاج والتعلم والتخيل .  
تنمو بعض المفاهيم المجردة كالحق والعدالة والفضيلة حيث يتجه التخيل من المحسوس إلى المجرد كما تنمو لديه الميولات والاهتمامات والاتجاهات القائمة على الاستدلال العقلي ويظهر اهتمام المراهق لمستقبله المهني والدراسي ، وتزداد قدرة الانتباه والتركيز ويميل المراهق إلى التفكير النقدي حيث لا يسلم بالأمور دون دلائل أو حقائق كما تكثر أحلام اليقظة حول المشكلات أو الحاجات حيث يلجأ لها المراهق لا شعوريا لإشباع حاجاته .

فتتميز هذه المرحلة بمرونة التفكير والقدرة على فحص الميول البديلة بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى إيجاد قانون عام .<sup>2</sup>

فترة النمو العقلي السريع حيث يصبح فيها الفرد قادرا على تفسير والتوافق مع بيئته وذاته وتزداد قدرة المراهق على الانتباه لما حوله لمدة أطول مما كان عليه سابقا ويصبح بإمكانه استيعاب مشكلات معقدة بيسر وتصبح لديه قدرة كبيرة على الحفظ والتذكر فتظهر الفروق الفردية في النمو العقلي واضحة .<sup>3</sup>

الميول العقلي للمراهق يبدو باهتماماته بأوجه النشاطات المختلفة كالميل للقراءة فهو يحاول التعبير عن ذاته ويحللها وينفذها فيصفي مشاعره الذاتية وخبراته الوجدانية حيث يهتم المراهق لما يدور حوله وما يؤثر فيه من أحداث يومية .<sup>4</sup>

### 11 - 4 - النمو الانفعالي :

1 - أحمد بسيوطي ، أسس ونظريات الحركة ، ط1 ، دار الفكر العربي، مصر ، 2000 . ص 183

2 - رمضان محمد القذافي ، مرجع سابق ، ص 56 - 57

3 - علي فالج الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 297

4 - خليل ميخائيل معوض ، مرجع سابق ، ص 341

المراهقة فترة نمو لجميع الطاقات التي يملكها الفرد بما فيها النفسية والانفعالية وتمتاز انفعالاته في هذه المرحلة بالعنف والتهور والإرهاق ولا يستطيع التحكم فيها ويسعى المراهق للاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي والاعتماد وتتميز هذه المرحلة بالحياة والملل بسبب التغيرات المسامية إن الأنماط الانفعالية في مرحلة المراهقة هي نفس الأنماط في مرحلة الطفولة ولكنها تختلف من حيث الدرجة والنوع.<sup>1</sup>

### 11 - 5 - النمو الاجتماعي :

حياة المراهق الاجتماعية مليئة بالصراعات والغموض والتناقضات فيعيش صراعا بين آراء أصدقائه وأسرته والرغبة في الاستقلال وبين حاجته لمساعدتهم في إشباع الدافع الجنسي وبين القيم الدينية والاجتماعية وكل هذا يؤدي إلى عيشه متناقضا ، تظهر في سلوكه وتفكيره بحيث يقول ولا يفعل ويحب وينفر في نفس الوقت ، يتمثل للجماعة ويرغب في السيطرة وتأكيد الذات . يتجه المراهق إلى الاهتمام بمظهره الشخصي وتوسيع دائرة علاقاته أمام البنات وعادة ما يتجهن إلى الاهتمام بمظهرهن أكثر من الذكور.<sup>2</sup>

يسود المراهق في هذه المرحلة مشاعر الحب والود ويهتم برود أفعال الآخرين تجاه سلوكه ومشاعره ويفكر في كيفية تحقيق استقلاله الاقتصادي.<sup>3</sup>

يتميز المراهق بركة المشاعر وسرعة الانفعال والتمركز حول الذات والقابلية للاحاء والنقد وحب الاطلاع والمعرفة والميل إلى التضحية والبعد عن المثل العليا.<sup>4</sup>

النمو الاجتماعي هما محصلة عاملين هما الفرد الإنساني ذاته ثم البيئة المحيطة به وما فيها من مؤثرات ثقافية واجتماعية ، فالمراهق ينفع سلبيا وإيجابيا مع المجتمع

ومن أهم أنماط السلوك الاجتماعي في فترة المراهقة التقليد والمحاكاة إذ أنها تنشئ من الشعور بعدم الأمن في المواقف الاجتماعية الجديدة.<sup>5</sup>

### 12- المراهق و التوجهات الاستقلالية:

1 - محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، ط2 ، دار المفارق ، القاهرة ، 1992 ، ص 145

2 - رمضان محمد القنائي ، مرجع سابق ، ص 55

3 - فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ط 1 ، المكتب الجامعي الجديد الأزراطية، مصر ، 2001 ، ص427

4 - عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجيا المراهقة ، ط2، مؤسسة الشباب الجامعية ، الاسكندرية، 2004، ص 56

5 - علي فالخ الهنداوي ، مرجع سابق ، ص 305

يرى 'رفاعي' (1981) أن كل فرد محتاج بدرجة أو بأخرى إلى أن يظهر إمكاناته و قدراته و أن يعبر عن نفسه... و يشير إلى أن الإنسان و بالرغم من حاجته الماسة إلى الاعتماد على الآخرين في مرحلة الطفولة إلا أنه و بدخوله مرحلة المراهقة يصبح في حاجة إلى التحرر من تلك العلاقات الاعتمادية بينه و بين أسرته، نزوعا إلى مواجهة مشكلات الحياة اليومية بقدراته الخاصة، فيتخذ قراراته بنفسه دون وصية من أحد، و هذا من أجل إثبات وجوده و قدراته. و هذا من أجل إثبات وجوده و قدراته، و هذا من خلال قيامه بعلاقات ناجحة مع أفراد خارج نطاق الأسرة.<sup>1</sup>

و المراهقون غالبا ما يسايرون متطلبات جماعة الأقران فيتبنون الملابس المشتركة و أنماط السلوك اللغوي و نماذج التعبير .

ذلك أن هذه الجماعات تحقق اشباعا نفسية و اجتماعية للمراهق تتمثل في الشعور بالانتماء، و الأمن العاطفي و الانفعالي و الشعور بالاستقلالية.

و يضيف كل من 'جراي و جايبه' (1974) أن أفراد جماعة الأصدقاء ينجذب بعضهم لبعض لعدة أسباب لعل أهمها: هو أنهم يشتركون معا في الميول و الاهتمامات و الأهداف الاجتماعية فضلا عن القيم.

«أما عن الدور الذي تؤديه جماعة الأقران فيرى 'طلعت عبد الرحيم' (1990) أن 'جماعة الأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكبر مما لها في أي مرحلة أخرى من مراحل النمو فيستطيع الطفل أن يضع الأخوة و الأبوين في مكان الأصدقاء بينما المراهق من الصعب أن يتخلى عن الأصدقاء و الزملاء الذين يضع فيهم الثقة الكاملة و يفضي إليهم ما يجول بخاطره و هو مطمئن لفهمهم و تقديرهم لما يقول و يفعل».<sup>2</sup>

1 - فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، "دراسات في سيكولوجية النمو (الطفولة و المراهقة)" ط1، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة، 1998، ص

2 - فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، مرجع سابق، ص 224.

## خلاصة :

اعتمادا على ما سبق ذكره حول موضوع المراهقة ، فإننا نستنتج أن هذه الأخيرة ما هي إلا نتيجة لبعض التغيرات والتطورات الطبيعية التي تظهر على الفرد خلال فترة معينة ، لكن هذه المرحلة كثيرا ما شكلت أزمة حقيقية عند الكثير من الشباب المراهق ونظرا لقلّة خبرته في ميدان الحياة وعدم قدرته على المواجهة والتحكم في المواقف الجديدة التي لم يتعود عليها ، مما يجعله يعاني الكثير من الضغوطات والاضطرابات التي تؤثر بالضرورة على سلوكه وتصرفاته ، الشيء الذي يجعل كثيرا من الأسر تجهل خصوصيات هذه المرحلة ومتطلباتها ، مما يؤدي إلى اتخاذ مواقف سلبية في معاملة أبنائها فتزيد من حدة اضطرابهم وتعكر صفاء جو الاستقرار الذي عهدوه في الطفولة ، لذا فإن المراهق في حاجة ماسة إلى رعاية وتوجيه سليم ، وليس معنى التوجيه هو التقييد والضغط كما تفهمه الكثير من الأسر ، وإنما أن تراعي الحاجيات والمتطلبات الضرورية والتي بواسطتها تستطيع تحقيق النمو المتوازن.

**تمهيد:**

بعد التطرق إلى الجانب النظري نتطرق الآن إلى الجانب التطبيقي، يحتوي هذا الفصل على منهجية الدراسة و الإجراءات التطبيقية المتبعة في هذه الدراسة، أي الطريقة التي سنتبعها في دراسة الإشكالية المطروحة، مجتمع البحث، عينة البحث، أدوات البحث، و الأساليب الإحصائية المستعملة.

**1- الهدف من الدراسة الميدانية :**

من خلال هذه الدراسة نهدف إلى معرفة أهمية وإنعكاسات النشاط البدني الرياضي التربوي على تحصيل شريحة المراهقين المتمدرسين في الطور الثانوي ، وهذا لغرض الحصول على أكبر قدر من المعلومات حول موضوعنا هذا وتكون الدراسة في الجانب التطبيقي على النحو التالي :

**الفصل الأول :** تتناول فيه منهجية الجانب التطبيقي .

**الفصل الثاني :** تحليل ومناقشة الاستبيان الموجه للتلاميذ

**2 - الدراسة الأساسية :****2-1- المنهج المتبع في البحث :**

إن تحديد الإطار المنهجي من أهم أسس الدراسة العلمية، حيث تحدد من خلاله طبيعة و قيمة كل بحث، لأن الضبط السليم لمنهجية البحث يضمن الدقة و التسلسل المنطقي لمراحل الدراسة، كما يضمن أيضا مصداقية النتائج المتحصل عليها.<sup>1</sup>

موازاة لطبيعة الموضوع الذي نبحت فيه، وككل المواضيع العلمية فإننا قمنا باختيار المنهج الوصفي.

**2-1-1 - تعريف المنهج الوصفي :**

يرى مورس " المسح منهج لتحليل ودراسة أي موقف ، أو مشكلة اجتماعية وجمهورها ، وذلك باتباع طريقة علمية منظمة لتحقيق أغراض معينة" أما كامبل و"كانونا"

فيعرفان الوصف (المسح): " هو محاولة جمع بيانات بطريقة منظمة سواءا من جمهور معين أو عينة منه ، وذلك عن طريق استخدام المقابلات أو أية أداة أخرى من أدوات البحث<sup>1</sup>

1- عمر التومي الشيباني ، مناهج البحث الاجتماعي ، ط3 ، ليبيا ، منشورات ، مجمع الفاتح للجامعات ، 1989 ، ص117

– مجتمع البحث :

2-2-1 - مفهومه :

نعني بمجتمع البحث (الدراسة ) جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث ؟  
- وهل يمتلك وقتا كافيا لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث ؟

في واقع الأمر أن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتا طويلا وجهدا شاقا ، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته<sup>1</sup> ويميل مجتمع الدراسة في بحثنا حول حصة التربية البدنية والرياضية ومدى تأثيراتها النفسية والاجتماعية والصحية على المراهق المتمدرس في بعض ثانويات ولاية تيارت.

2-2-2 - عينة البحث:

2-2-2-1 - مفهوم العينة :

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم إختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم إستخدام تلك النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة<sup>2</sup>

2-2-2-2 - إختيار نوع العينة :

العينة العشوائية البسيطة : تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع أن يكون ضمن أفراد العينة من قائمة المجتمع ونتيجة لعامل الإحتمال والصدفة فإن العينة تحتوي على ممثلة لمفردات المجتمع ككل<sup>3</sup>

### - 2 - 2 - 3 - إختيار عينة البحث :

لقد اعتمدنا على العينة العشوائية من حيث الأفراد إلا أننا سنتطرق لتبيان حجمها (التلميذ المراهق الممارس للنشاط البدني (15 - 18 سنة ) مستوى أفراد العينة الخاصة بالتلاميذ ومصدر ومكان تواجدها .

يقدر حجم العينة ب: 206 تلميذ من الثانويتين التي سوف نقوم بذكرها لاحقا

عدد التلاميذ	إسم الثانوية
100 تلميذ	- ثانوية الشيخ بوعمامة - عين الذهب -
106 تلميذ	- الثانوية الجديدة - عين الذهب -

الجدول رقم (01) يمثل توزيع العينة بين أفراد المؤسسات التربوية .

### - 2 - 3 - متغيرات الدراسة :

### - 2 - 3 - 1 - المتغير المستقل :

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في جانب النشاط البدني الرياضي التربوي

## 2-3-2 : المتغير التابع :

وهذا المتغير هو نتاج تأثير العامل المستقل في الظاهرة ويتمثل في دراستنا في جانب التحصيل الدراسي .

## 2-4-4 : أدوات البحث :

### 2-4-1 - استخدام الاستبيان :

هناك تعريفات عديدة ومن الصعب حصرها نذكر من بينها :

أداة تتضمن مجموعة من الأسئلة المكتوبة والتي تعد بقصد الحصول على معلومات وآراء المبحوثين حول ظاهرة معينة .

ويعتبر الاستبيان مجموعة من الأسئلة أو الجمل الخبرية التي يطلب من المفحوصين الإجابة عنها بطريقة التي يحددها الباحث حسب أغراض البحث<sup>1</sup>

وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد إستمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من الأفراد ويسمى الشخص الذي يقوم بملا الإستمارة بالمستجيب<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - عودة سليمان ، أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، ط2 ، أربد ، مكتبة الكتابي ، 1992 ، ص184

<sup>2</sup> - الرفاعي أحمد حسين ، مناهج البحث العلمي تطبيقات إدارية وإقتصادية د) روائل - عمان - 1998 ، ص 181.

أداة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إستمارة معينة تحتوي على عدد من الأسئلة مرتبطة بأسلوب منطقي مناسب ، يجري توزيعها على الاشخاص معينين لتعبئتها<sup>3</sup>.

وفي بحثنا هذا طرحنا أسئلة تنقسم إلى ثلاثة أقسام :

أسئلة مغلقة : وتكون فيها الإجابة بنعم أو لا .

## 2 - 4 - 1 - 3 - - الشروط العلمية لأداة البحث:

### - الموضوعية:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين ولذلك فانه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة أو اختيار من متعدد أو الصح أو الخطأ، نعم أو لا، وأسئلة مقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة . كما يقصد بموضوعية الاختيار عندما يكون لأسئلة نفس المعنى أو الإجابة من مختلف أفراد العينة التي يطلق عليها الاختبار ويتحقق الباحث من ذلك بإجراء تجربة استطلاعية ويختار سؤال من أسئلة من أسئلة الاختبار وي طرحه على مجموعة من الأفراد ويطلب من كل واحد منهم أن يوضح بلغته معنى السؤال، فإذا كان هناك اتفاق على المعنى كانت صياغة السؤال موضوعية ، وإذا كان هناك اختلاف حول المعنى فلا بد من إعادة صياغته حتى يتحقق شرط الموضوعية<sup>4</sup>.

**-الصدق:** يقصد بالصدق هو أن يقيس الاختبار أو الأداة ما وضعت لقياسه، وتحقيق صدق أداء المقياس أكثر أهمية ولا شك من تحقيق الثبات ن لأنه قد يكون أداة القياس أو الاختبار ولكنها غير صادقة وبعد وضع الاستبيان الخاص بالدراسة قمنا بعرضه للتحكيم من خلال صدق المحتوى حيث تم عرض الاستبيان على مجموعة من أساتذة التربية البدنية والرياضية العاملين بالمعهد وذوي خبرة مميزة في هذا المجال حيث قمنا بعد التحكيم بتعديل

<sup>3</sup>- عليات ريحي مصطفى ، خطوات البحث العلمي في علم المكتبات - رسالة المكتبة - 1981 ، ص 17

<sup>4</sup>- مرجع سابق

ثلاثة أسئلة بعدما كان يحتوي على أربعة و عشرون سؤال وأدخلنا بعض التعديلات وإعادة صياغة بعض الأسئلة ، وقمنا بتوزيعه على التلاميذ .

-**الثبات :** يؤكد التعريف الشائع للثبات انه يشير إلى إمكانية الاعتماد على أداة القياس أو على استخدام اختبار وهذا يعني أن ثبات الاختبار هو أن يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت ظروف مماثلة (نفس الظروف).

**ثبات وصدق المقياس:**

#### 1.4.2-4- ثبات الاختبار:

يعرف مقدم عبد الحفيظ ثبات الاختبار على انه: "مدى استقرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة" وكما يعرفه كذلك بأنه "مدى دقة أو استقرار نتائجها فيما أو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين". (مقدم عيد الحفيظ 1994 ص109).

ولهذا قمنا بتطبيق طريقة تطبيق الاختبار وإعادة الاختبار باستخدام معادلة بيرسون لحساب الارتباط

عن طريق الانحراف على مجموعة تتكون من 20 تلميذ.

وقد استعملنا الوسائل الإحصائية التالية في التجربة الاستطلاعية:

معامل الارتباط بيرسون:

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{(\sum (X - \bar{X})^2)(\sum (Y - \bar{Y})^2)}}$$

$$r = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{(\sum (X - \bar{X})^2)(\sum (Y - \bar{Y})^2)}}$$

حيث أن:

- مج س: مجموع قيم المتغير (س)
- مج ص: مجموع قيم المتغير (ص).
- مج س<sup>2</sup>: مجموع مربعات قيم المتغير (س).
- مج ص<sup>2</sup>: مجموع مربعات قيم المتغير (ص).
- مج س×ص: مجموع ضرب حاصل الدرجات المتقابلة في الاختبار.

#### 1.4.2-5- صدق الاختبار:

من أجل التأكد من صدق الاختبارات استخدمنا معامل الصدق الذاتي باعتباره صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية والتي خلص من شوائبها أخطاء القياس والذي يقاس بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات.

#### 2-6- مجالات البحث :

##### 2-6-1- المجال المكاني :

أجريت هذه الدراسة في ثانويتي –عين الذهب - ولاية تيارت.

- ثانوية الشيخ بوعمامة - عين الذهب -

- ثانوية الجديدة - عين الذهب -

##### 2-6-2- المجال الزمني :

شرعنا في بحثنا مع بداية شهر جانفي 2016 م .

ثم توزيع وجمع الاستبيان في شهر أبريل 2016م .

2- 6- 3 - المجال البشري : 206 تلميذ من أصل 1200 تلميذ أي بنسبة 17.16%

2- 7 - أساليب المعالجة الإحصائية :

بعد جمع الإستمارات قمنا بتفريغ البيانات والتي بلغ عددها 206 إستمارة وتمت عملية التفريغ بحساب التكرارات وبعد ذلك حساب النسبة المئوية وذلك بالكيفية التالية :

عدد العينات ← 100

عدد الإجابات ← س

س = عدد الإجابات .

عدد التكرارات \* 100

النسبة المئوية :  
المجموع الكلي للتكرارات

بيرسون (كا<sup>2</sup>):

قانون

يسمح لنا هذا الإختبار بتحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا وقد استعملنا الصيغة التالية للعينة على النحو التالي :

مج (ت . ح - ت . ن)<sup>2</sup>

= كا<sup>2</sup>

ت . ن

كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الإختبار (كا<sup>2</sup> المحسوبة )

ت . ح : عدد التكرارات الحقيقية ( الواقعية )

ت . ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة )

مستوى الدلالة = 0.05

ويتم حساب عدد التكرارات المتوقعة (ت.ن) من خلال المعادلة التالية :

ت . ن = ن / و حيث :

ن : عدد أفراد العينة .

و = عدد الخيارات الموضوعية للأسئلة .

يسمح هذا الإختبار بتحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا .

**خلاصة :**

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها كما ذكرنا بعض الأدوات المستعملة على توزيع العينة وكيفية إجراءات البحث وتحديد مجالات البحث وتطرقنا إلى مختلف الدراسات الإحصائية المستعملة في البحث .



## تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى عرض أهم النتائج التي أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الاستبيان، وسنتطرق من خلال هذا الفصل إلى تحليل النتائج و تفسيرها ومناقشتها على ضوء الإشكاليات المطروحة، والتأكد من مدى تحققها، و في الأخير نقدم بعض التوصيات التي نرى أنها نافعة و مفيدة في هذا المجال.

### 1- عرض و تحليل النتائج في ظل الفرضيات الجزئية:

سوف نناقش الفرضيات المطروحة سابقا من خلال المحور المتعلق بممارسة النشاط البدني التربوي .

نحاول مناقشة الفرضية الجزئية الأولى "هناك تأثير لحصّة التربية البدنية و الرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي" في ظل النتائج المتحصل عليها من خلال الأسئلة الآتية:

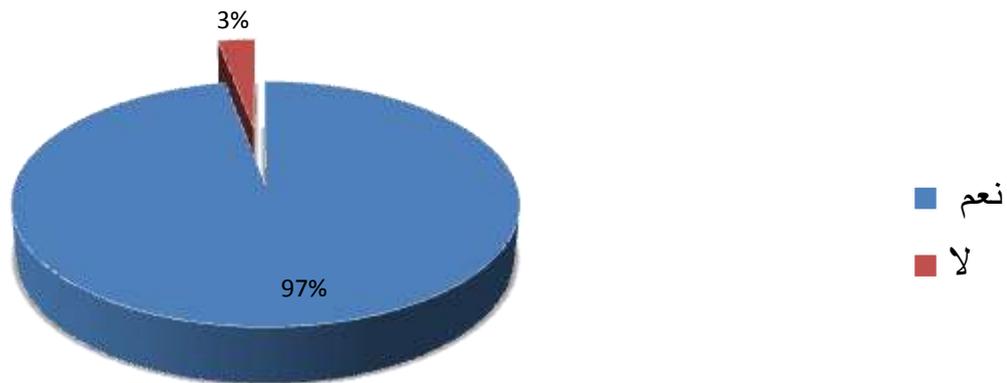
السؤال الأول: هل تحب حصّة التربية لبدنية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب التلاميذ لحصّة التربية البدنية.

الجدول رقم (01):يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى حبهم لحصّة التربية البدنية.

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	200	97.09%	182.70	3.84	0.05	01	دال
لا	06	2.91%					
المجموع	206	100%					

دائرة نسبية رقم (01): تمثل إجابات التلاميذ حول حبهم لحصة التربية البدنية



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 97.09% ونسبة 02.91% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر. ومنه نستنتج أن التلاميذ لديهم شغف و حب كبير لحصة التربية البدنية و الرياضة.

السؤال الثاني: هل تعكف على ممارسة الرياضة؟

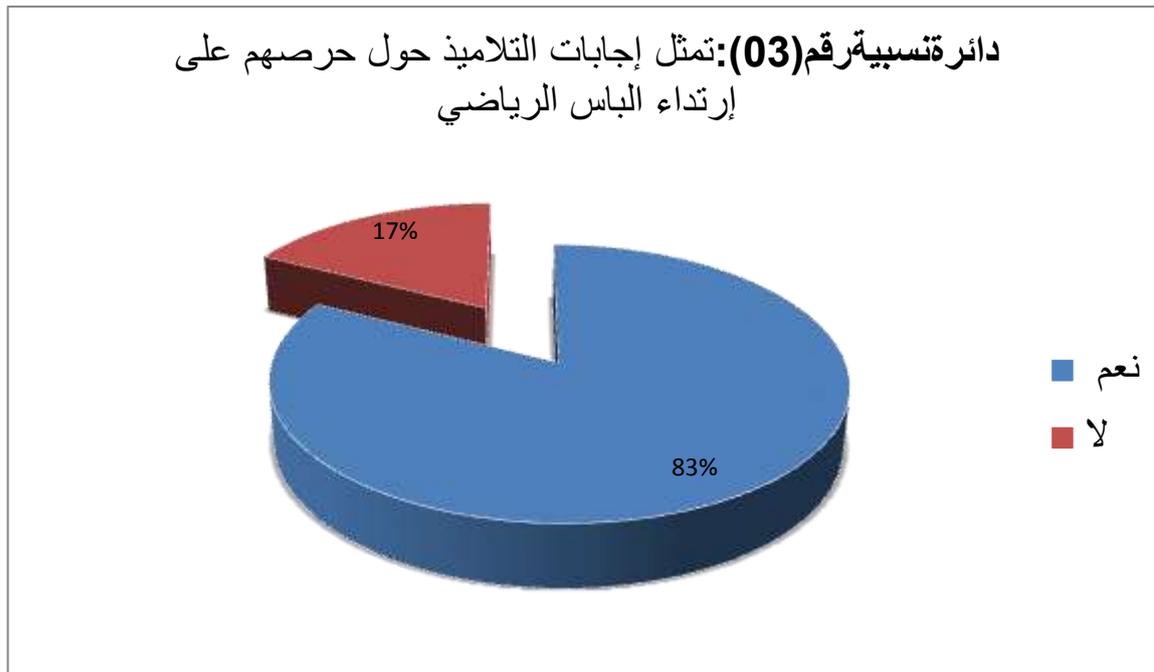
الغرض من السؤال: معرفة مدى عكوف التلاميذ عن ممارسة الرياضة

الجدول رقم (02): يمثل إجابات التلاميذ حول مدى عكوفهم عن ممارسة الرياضة

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	181	87.87%	118.13	3.84	0.05	01	دال
لا	25	12.13%					
المجموع	206	100%					



دال	01	0.05	3.84	87.16	82.52%	170	نعم
					17.48%	36	لا
					100%	206	المجموع



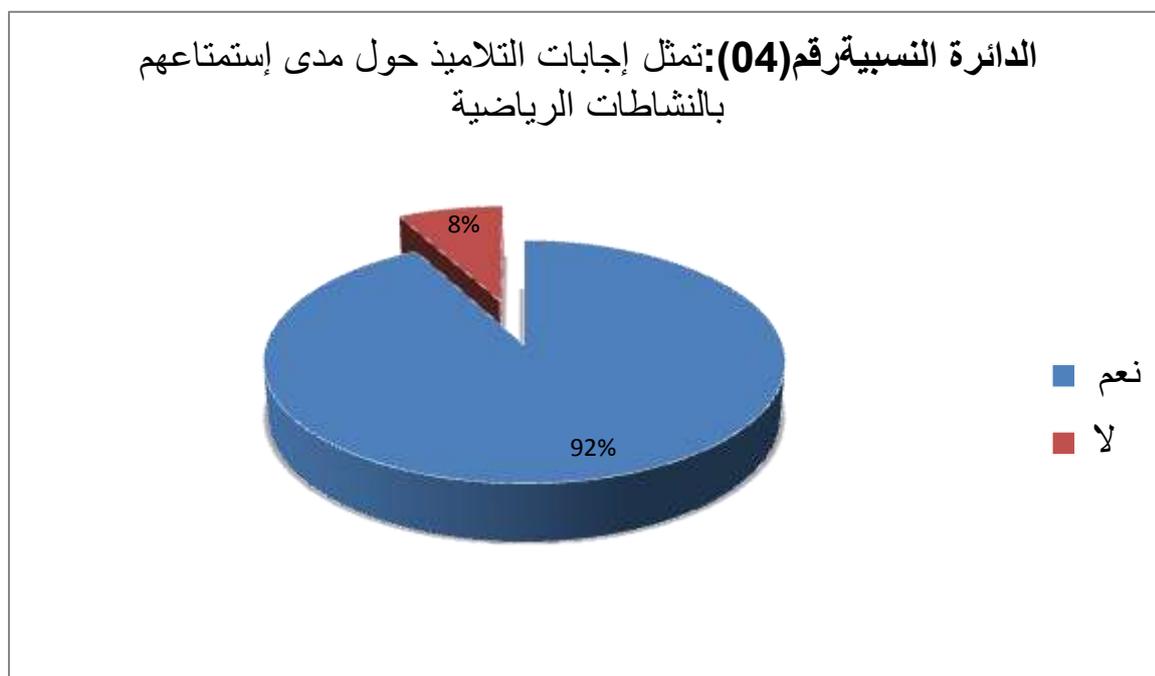
من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 82.52% و نسبة 17.48% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن التلاميذ لديهم حرص كبير في ارتداء اللباس الرياضي و هذا ما يدل على الأهمية الكبيرة للنشاط البدني الرياضي التربوي .

السؤال الرابع: هل تستمتع بالنشاطات الرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى إستمتاعهم بالنشاطات الرياضية

الجدول رقم (04): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى إستمتاعهم بالنشاطات الرياضية

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	190	%92.23	147	3.84	0.05	01	دال
لا	16	% 7.8					
المجموع	206	% 100					



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة %92.23 ونسبة %07.8 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن أغلب التلاميذ يستمتعون بممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي و هذا راجع لما تقدمه هذه الحصة من ألعاب و عدم وجود أي ضغوطات تحيط بهم .

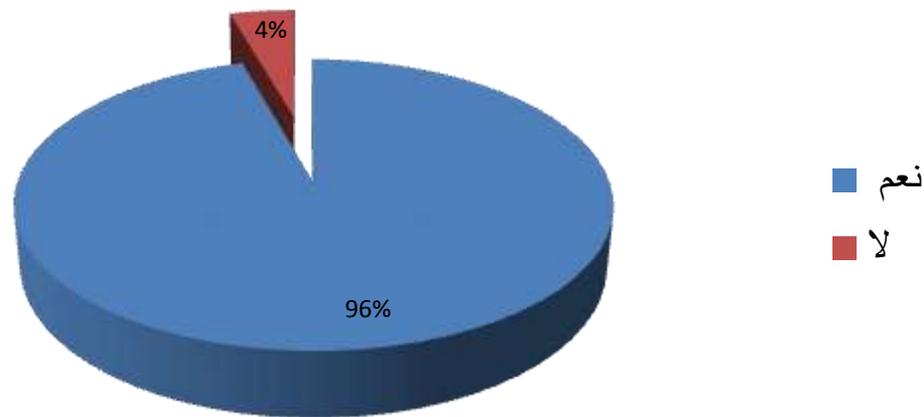
السؤال الخامس: هل تشعر أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على حب الدراسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة النشاطات الرياضية بحب الدراسة

الجدول رقم(05): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول علاقة النشاطات الرياضية بحب الدراسة

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	195	%94.7	164.34	3.84	0.05	01	دال
لا	11	%5.33					
المجموع	206	% 100					

دائرة نسبية رقم(05): يمثل إجابات التلاميذ حول علاقة النشاطات بحب الدراسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة %94.7 و نسبة %5.33 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن أغلب التلاميذ يرون أن ممارسة النشاطات الرياضية

تزيد من حبهم للدراسة و هذا ما يدل على أن النشاطات الرياضية تساهم بشكل كبير في التقليل من التسرب المدرسي

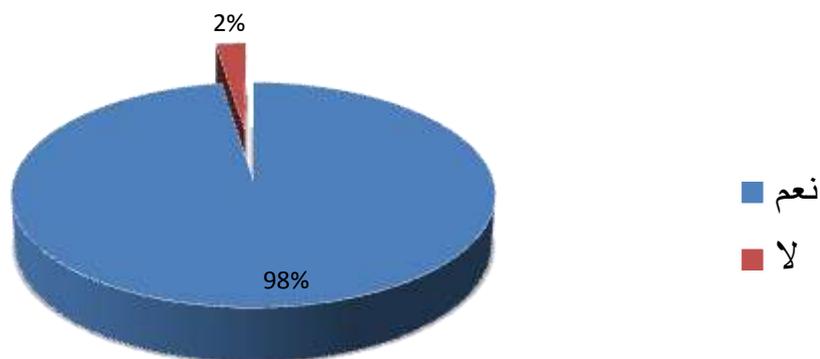
**السؤال السادس:** هل تشعر بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بزيادة القدرة على التركيز و الإنتباه خلال الدراسة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة شعور التلميذ بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالتركيز و الإنتباه خلال الدراسة.

**الجدول رقم(06):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ عن شعورهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالتركيز و الإنتباه خلال الدراسة.

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	201	%97.6	186.5	3.84	0.05	01	دال
لا	05	%2.42					
المجموع	206	% 100					

**دائرة نسبية رقم(06):** تمثل إجابات التلاميذ عن شعورهم بعد ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي بالتركيز و الإنتباه خلال الدراسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 97.6% و بنسبة 2.42% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي علاقة كبيرة في زيادة إنتباه وتركيز التلاميذ ، و هذا راجع إلى الضغوطات التي يتخلص منها التلميذ أثناء الحصة مما تجعلهم يركزون وينتبهون أكثر .

**السؤال السابع:** هل ممارسة للنشاط البدني الرياضي التربوي تشعرك بالثقة و الإرتياح عند فترة الإمتحانات ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي في شعور التلميذ بالثقة و الإرتياح أثناء فترة الإمتحانات .

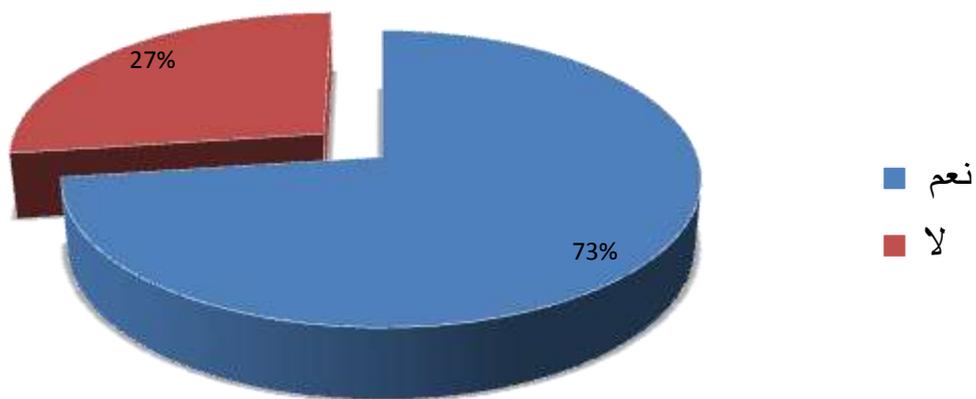
**الجدول رقم (07):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في شعورهم بالثقة و الإرتياح أثناء فترة الإمتحانات .

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	198	96.12%	175.24	3.84	0.05	01	دال
لا	08	3.9%					
المجموع	206	100%					



دال	01	0.05	3.84	42.89	72.81%	150	نعم
					27.18%	56	لا
					100%	206	المجموع

دائرة نسبية رقم (08): تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي في مساعدتهم على الإهتمام بدراساتهم.



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 72.81% بنسبة 27.18% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن كل التلاميذ الممارسين للنشاط البدني الرياضي التربوي يهتمون بدراساتهم.

مناقشة الفرضية الثانية: "هناك تاثير للنشاط الداخلي على التحصيل الدراسي"

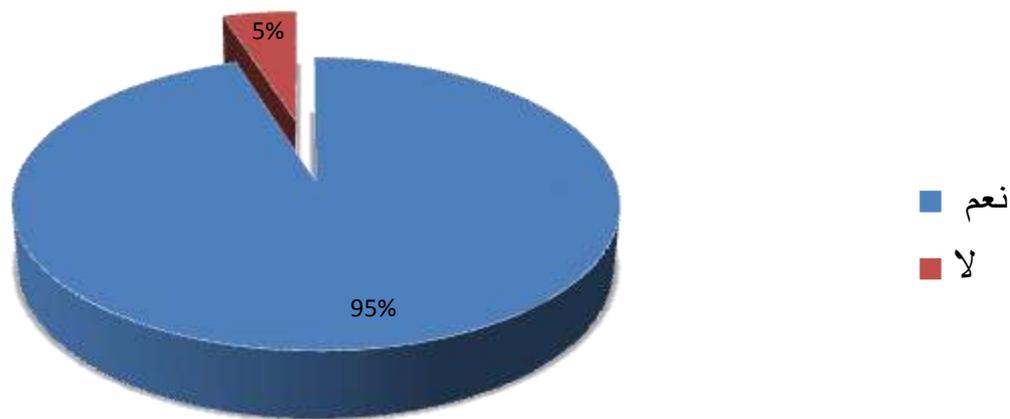
السؤال الأول: هل تحب ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى حب التلميذ للممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة .

الجدول رقم (01): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى حبهم للممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة .

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	196	%95.14	167.94	3.84	0.05	01	دال
لا	10	%4.86					
المجموع	206	% 100					

دائرة نسبية رقم (01): تمثل إجابات التلاميذ حول مدى حبهم للممارسة الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 95.14 % بنسبة 4.86% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن معظم التلاميذ يحبون الأنشطة الرياضية داخل المؤسسة .

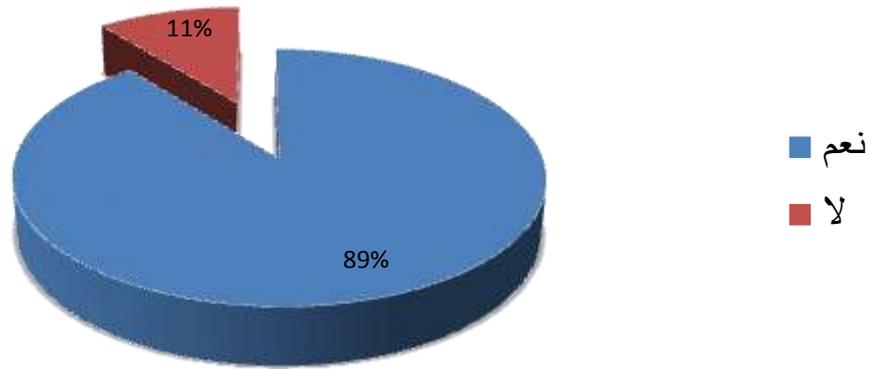
**السؤال الثاني:** هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة تساعدك على التحضير الجيد للامتحانات ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في التحضير الجيد للإمتحانات

الجدول رقم (02): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في التحضير الجيد للإمتحانات

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	184	89.32%	123.8	3.84	0.05	01	دال
لا	22	10.68%					
المجموع	206	100%					

دائرة نسبية رقم (02): تمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في التحضير الجيد للإمتحانات



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 89.32% ونسبة 10.86% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي من أهم العوامل التي تجعل التلميذ يولي أهمية كبيرة للإمتحانات و يحضر لها.

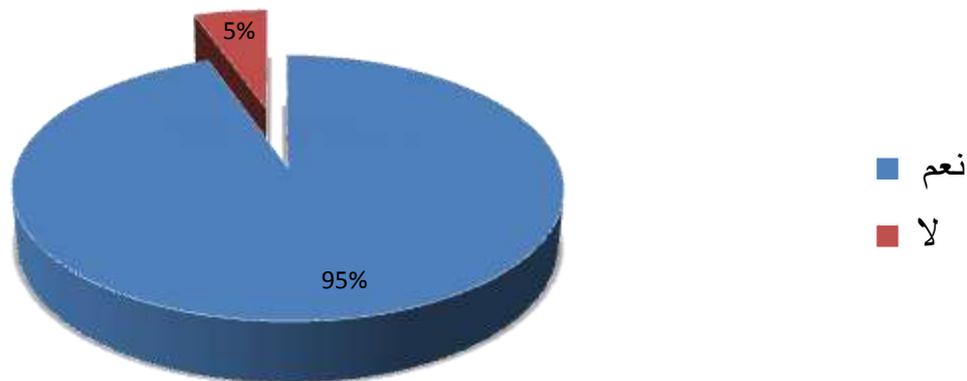
السؤال الثالث: هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة تساعدك على التخفيف من القلق في أوقات الدراسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من القلق في أوقات الدراسة .

الجدول رقم(03): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من القلق في أوقات الدراسة .

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	195	%94.7	164.34	3.84	0.05	01	دال
لا	11	%5.33					
المجموع	206	% 100					

دائرة نسبية رقم (03): تمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة النشاط البدني الرياضي التربوي في التخفيف من القلق في أوقات الدراسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة %94.7 و نسبة %5.33 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة دور مهم و كبير في تخفيف حدة القلق عند التلاميذ و هذا مايساعدهم على التركيز في دراستهم .

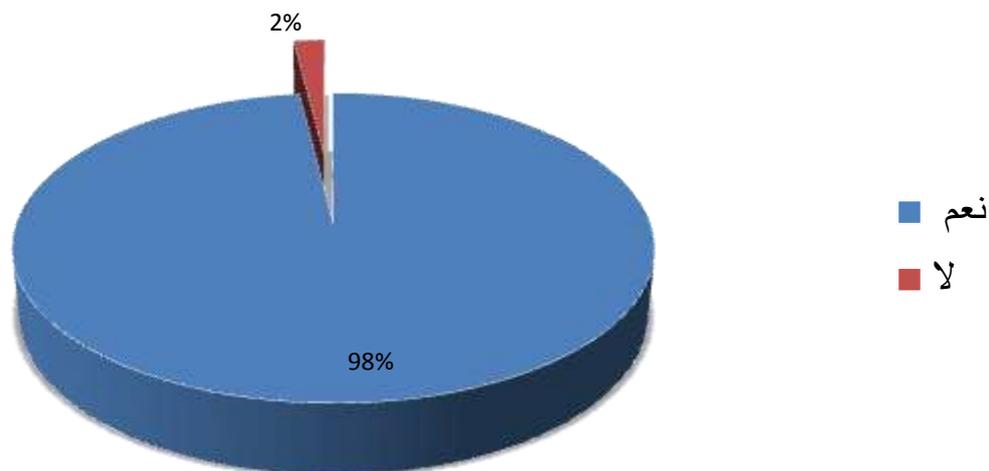
**السؤال الرابع:** هل ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة تساعدك على إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بك أثناء الدراسة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى مساعدة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بالتلميذ أثناء الدراسة .

**الجدول رقم (04):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بهم أثناء الدراسة .

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	202	98.06%	190.31	3.84	0.05	01	دال
لا	04	01.94%					
المجموع	206	100%					

**دائرة نسبية رقم (04):** تمثل إجابات التلاميذ حول مدى مساعدة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بهم أثناء الدراسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 98.06% ونسبة 01.94% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً

لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن ممارسة الأنشطة البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة تساعد التلميذ بشكل كبير في التخلص من الضغوطات النفسية المحيطة به أثناء الدراسة و هذا ما يجعله متحررا نفسيا قادرا على توظيف جميع إمكانياته في الدراسة .

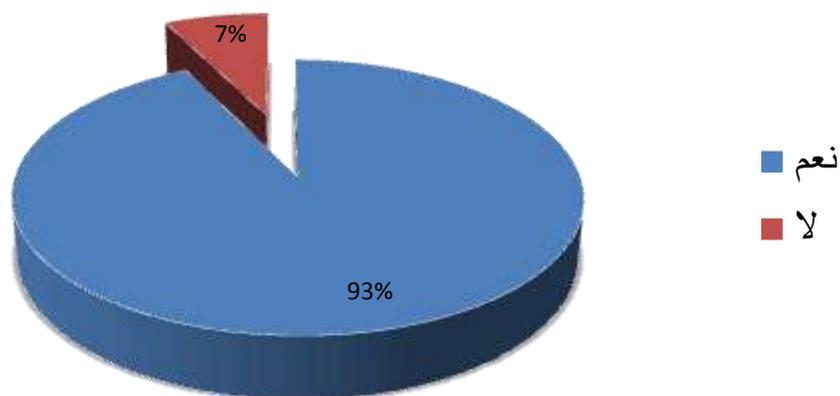
**السؤال الخامس:** هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إطار تنافسي تثير رغبتك الدراسية و التحصيل أكثر ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى إثارة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة رغبة التميز في الدراسة و التحصيل أكثر

**الجدول رقم (05):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول مدى إثارة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة رغبتهم في الدراسة و التحصيل أكثر

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	191	92.7%	150.36	3.84	0.05	01	دال
لا	15	7.3%					
المجموع	206	100%					

**دائرة نسبية رقم (05):** تمثل إجابات التلاميذ حول مدى إثارة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة رغبتهم في الدراسة و التحصيل أكثر



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 92.7% ونسبة 07.3% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة يزيد من حافزية التلميذ ويثير رغبته في الدراسة والتحصيل أكثر .

**السؤال السادس:** هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة له علاقة مباشرة مع نتائج الدراسية ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة بنتائج التلميذ الدراسية

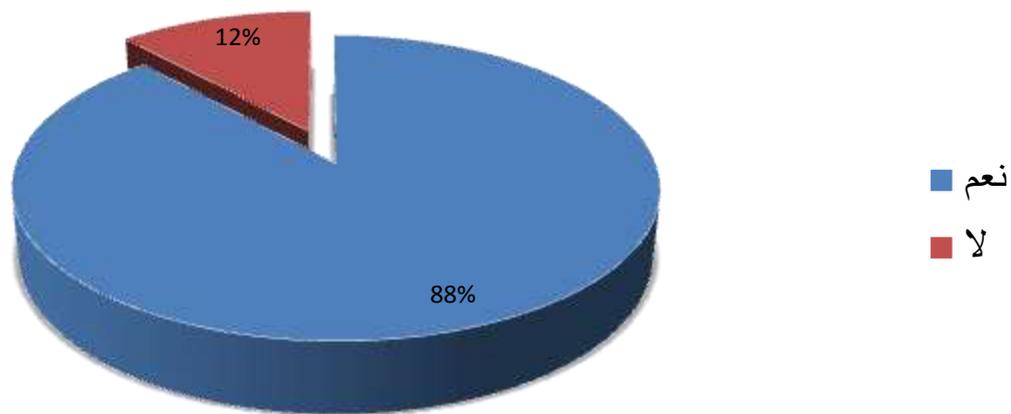
**الجدول رقم (06):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة بالنتائج الدراسية

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	170	82.52%	87.17	3.84	0.05	01	دال
لا	36	17.47%					
المجموع	206	100%					



دال	01	0.05	3.84	121.18	88.34 %	182	نعم
					11.66 %	24	لا
					100 %	206	المجموع

**دائرة نسبية رقم (07):** تمثل إجابات التلاميذ حول مدى إنعكاس ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في توطيد العلاقة الجيدة مع الأستاذ



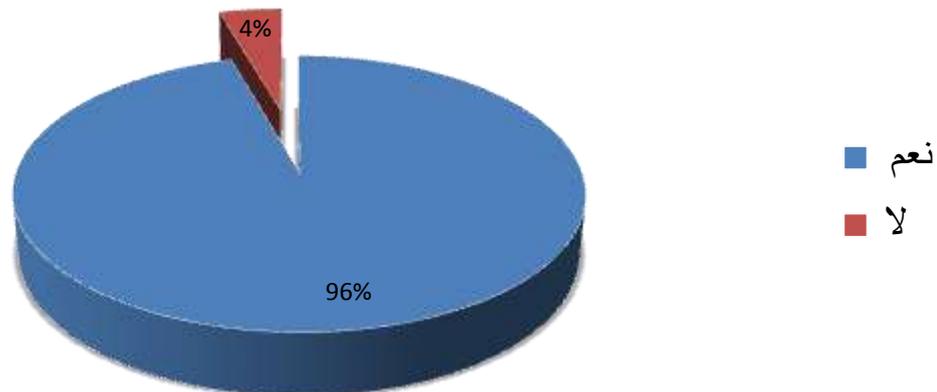
من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 88.34% و بنسبة 11.66% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة له دور كبير في توطيد العلاقة بين التلميذ و الأستاذ .

**السؤال الثامن:** هل ممارستك لنشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة تبعك عن التصرفات الطائشة داخل القسم ؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في إبعاد التلميذ عن التصرفات الطائشة داخل القسم .

**الجدول رقم (08):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في إبعادهم عن التصرفات الطائشة داخل القسم .

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	197	% 95.63	171.58	3.84	0.05	01	دال
لا	09	%4.37					
المجموع	206	% 100					

دائرة النسبة رقم (08): تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة في إبعادهم عن التصرفات الطائشية داخل القسم



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة %95.63 وبنسبة %4.37 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة له علاقة مباشرة مع تصرفات التلاميذ داخل القسم حيث أنهم يتخلصون من التصرفات الطائشية أثناء التنافس و يصبحون أكثر حزماً و إجتهداً

مناقشة الفرضية الثالثة: " هناك تأثير لنشاط الخارجي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية".

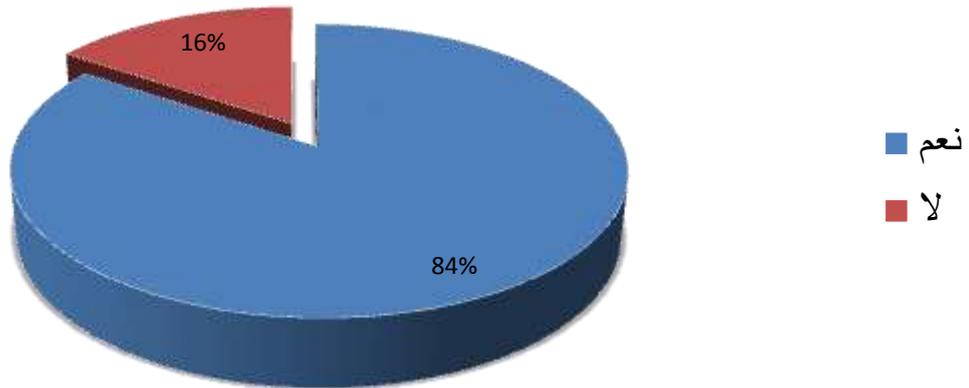
**السؤال الأول:** هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يساعدك على الإهتمام بدراستك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعد التلميذ على الإهتمام بدراسته.

**الجدول رقم (01):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على الإهتمام بدراستهم .

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	174	% 84.37	97.88	3.84	0.05	01	دال
لا	32	%15.53					
المجموع	206	% 100					

**دائرة نسبية رقم(01):** تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على الإهتمام بدراستهم



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة %84.37 %15.53 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا

لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يساعد بشكل كبير في إهتمام التلميذ بالدراسة.

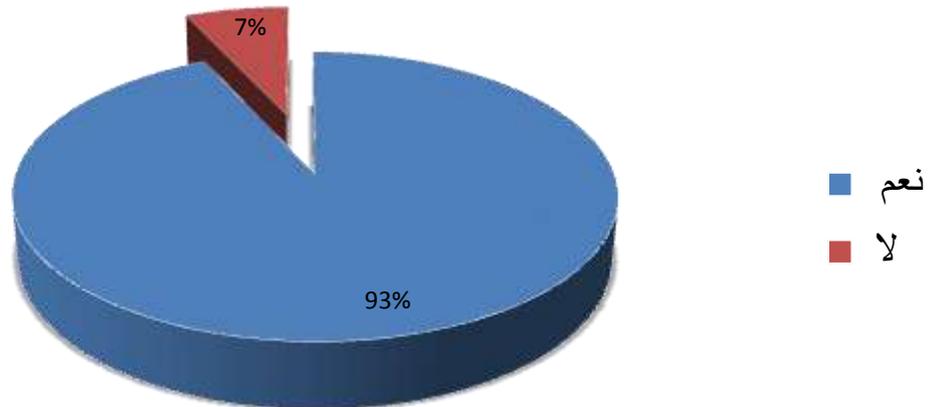
**السؤال الثاني:** هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يزيد من حافزيتك على الدراسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في زيادة حافزية التلميذ على الدراسة

**الجدول رقم(02):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في زيادة حافزيتهم على الدراسة

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	192	% 93.20	153.80	3.84	0.05	01	دال
لا	14	%6.8					
المجموع	206	% 100					

**دائرة نسبية رقم(02):** تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في حافزيتهم على الدراسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 93.20% وبنسبة 6.8% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يحفز التلاميذ على الدراسة و التحصيل الجيد .

**السؤال الثالث:** هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يشعرك بالمسؤولية إتجاه دراستك ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في شعور التلميذ بالمسؤولية إتجاه دراسته

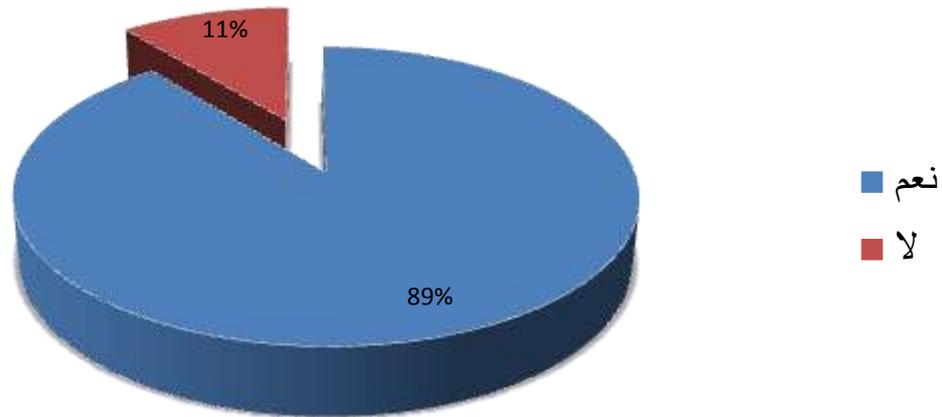
**الجدول رقم (03):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في شعورهم بالمسؤولية إتجاه دراستهم

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	173	83.98%	95.14	3.84	0.05	01	دال
لا	33	16.01%					
المجموع	206	100%					



دال	01	0.05	3.84	123.8	89.32%	184	نعم
					10.68%	22	لا
					100%	206	المجموع

دائرة نسبية رقم (04): تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في جعلهم متفوقين في دراستهم



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 89.32% ونسبة 10.86% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يخلص التلاميذ من كل العقد و الضغوطات و هذا ما يجعله متفوق في دراسته .

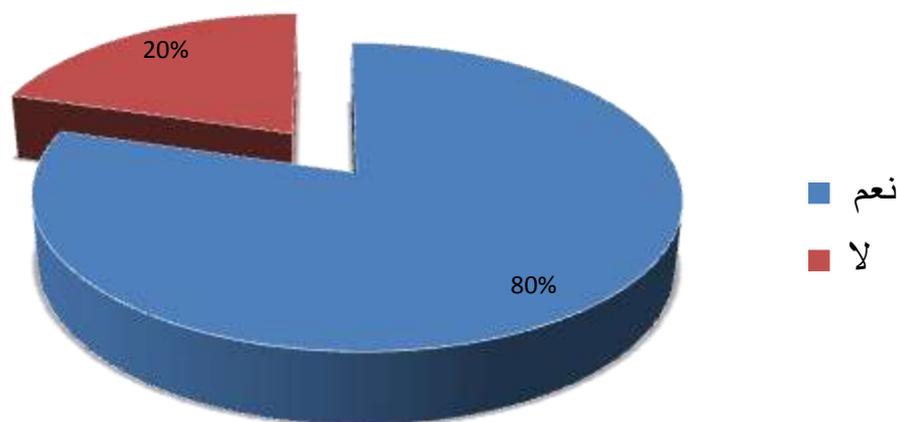
**السؤال الخامس:** هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة ينمي لديك روح التفوق و النجاح ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تنمية روح التفوق و النجاح لدى التلاميذ

**الجدول رقم (05):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تنمية روح التفوق و النجاح

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	164	79.61%	72.25	3.84	0.05	01	دال
لا	42	20.38%					
المجموع	206	100%					

دائرة نسبية رقم (05): تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تنمية التفوق و النجاح



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 79.61% و بنسبة 20.38% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة ينمي جميع الصفات الحميدة التي تجعله محب لدراسة و التفوق و النجاح.

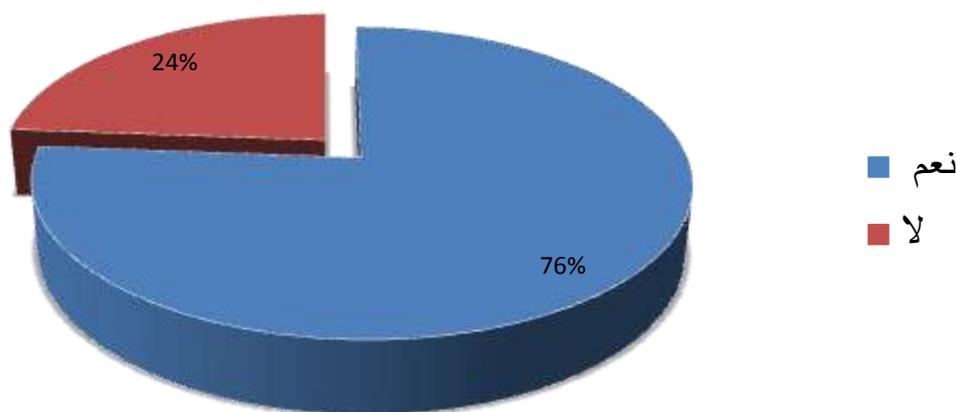
**السؤال السادس:** هل تجد في النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة حوافز تجعلك تجتهد في دراستك؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير الحوافز التي يقدمها النشاط البدني الرياضي التربوي على إجتهد التلميذ في دراسته

الجدول رقم(06): يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تحفيزهم على الإجتهد في الدراسة

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	157	76.21%	56.62	3.84	0.05	01	دال
لا	49	23.79%					
المجموع	206	100%					

دائرة نسبية رقم(06): تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في تحفيزهم على الإجتهد في الدراسة



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة 76.21% وبنسبة 23.79% تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يخلص التلميذ من التهاون و إهمال الدراسة و يصبح مهتما و مجتهدا في دراسته.

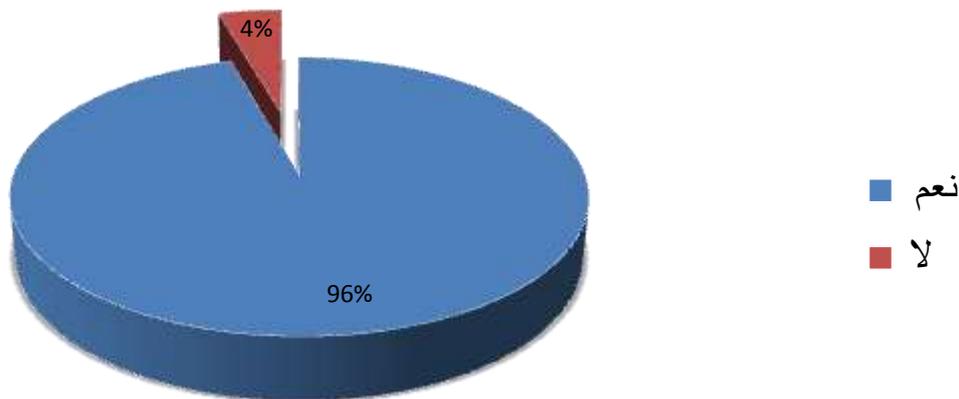
**السؤال السابع:** هل إحتكاك مع زملاء جدد خارج المؤسسة نتيجة المنافسات يحرك من الخجل أمام الأساتذة ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير المنافسات خارج المؤسسة في تحرير التلميذ من الخجل أمام الأستاذ

**الجدول رقم (07):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة و الإحتكاك مع زملاء جدد في تحريرهم من الخجل أمام الأستاذ

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	197	% 95.63	171.58	3.84	0.05	01	دال
لا	09	%4.37					
المجموع	206	% 100					

**دائرة نسبية رقم (07):** تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة و الإحتكاك مع زملاء جدد في تحريرهم من الخجل أمام الأستاذ



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم" بنسبة %95.63 وبنسبة %4.37 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائيا لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة

يجعل التلميذ متحررا نفسيا لا يعاني من الإرتباك و يصبح قادرا على إحراج ما في جعبته دون خجل أو حرج.

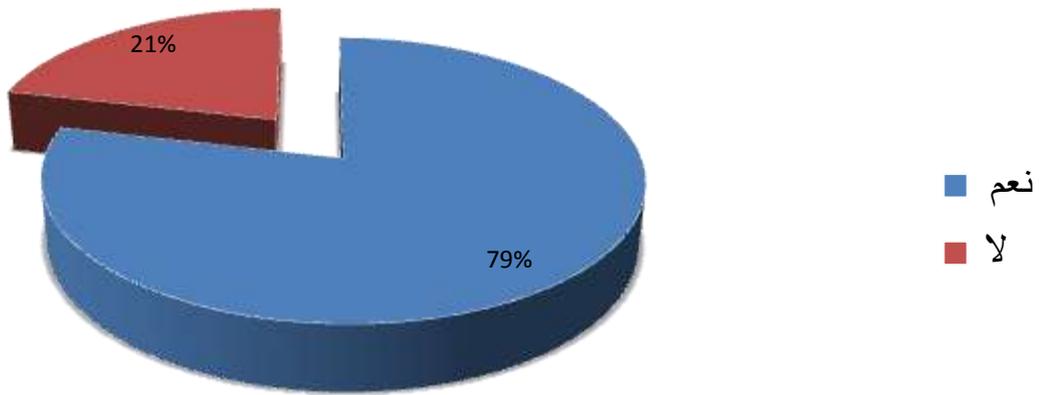
**السؤال الثامن:** هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يساعدك على التخلص من الشعور بعدم الراحة أمام الأستاذ؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى تأثير النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة على راحة التلميذ أمام الأستاذ

**الجدول رقم (08):** يمثل نتائج إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على التخلص من الشعور بعدم الراحة أمام الأستاذ

الإجابات	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	162	% 78.64	67.59	3.84	0.05	01	دال
لا	44	%21.36					
المجموع	206	% 100					

**دائرة نسبية رقم (08):** تمثل إجابات التلاميذ حول دور النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة في مساعدتهم على التخلص من الشعور بعدم الراحة أمام الأستاذ



من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ تصب حول الإجابة "نعم"

بنسبة %78.64 وبنسبة %21.36 تصب حول الإجابة "لا" و من خلال نتائج ك<sup>2</sup> عند

مستوى الدلالة 0.05 نلاحظ أن المحسوبة أكبر من الجدولية و بالتالي هناك فرق دال إحصائياً لصالح الإجابة الأكبر، ومنه نستنتج أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يقضي على جميع الصفات السلبية التي يعاني منها التلميذ بحيث يصبح لا يعاني من الخوف و الإرتباك أمام الأستاذ و يصبح مرتاح و بالتالي التفوق و النجاح

### مناقشة النتائج في ضل الفرضيات :

#### مناقشة النتائج في ضل الفرضية الجزئية الأولى (المحور الأول) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الأول وبعد حساب النسبة المئوية وكا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها ب كا<sup>2</sup> الجدولة ، وجدنا أن أغلب التلاميذ أجمعوا أن النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر على التحصيل الدراسي للمراهق ، وذلك من خلال نتائج الجداول (01، 02 ، 03 ، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 08 ) التي عبر عنها التلاميذ وتجاوبوا معها حيث أن أغلب التلاميذ أثبتوا أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعمل على تطوير شخصياتهم ويساعدهم على حب الدراسة و إجتنا ب القلق و الخوف و التوتر أمام الأستاذ كما يقوي لديهم التركيز والانتباه أثناء الدرس و الثقة و الارتياح أثناء فترة الإمتحانات ، و هذا ما يجعل التلميذ قادر على التحصيل الجيد في الدراسة ، ومنه نتخلص أنه قد تم الإجابة عن الفرضية الجزئية الأولى التي تقول أن النشاط البدني الرياضي التربوي يؤثر على التحصيل الدراسي

**الفرضية الجزئية الثانية (المحور الثاني) :**

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الأول وبعد حساب النسبة المئوية وكا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها ب كا<sup>2</sup> الجدولة ، وجدنا أن أغلب التلاميذ أجمعوا أن النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة يؤثر على التحصيل الدراسي للمراهق ، وذلك من خلال نتائج الجداول (01، 02 ، 03 ، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 08 ) التي عبر عنها التلاميذ وتجاوبوا معها حيث أن أغلب التلاميذ أثبتوا أن النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة يوزيل الضغوطات النفسية و يعمل على توطيد العلاقة بين التلميذ و الأستاذ و خلق جو عائلي محترم مما ينجر عنه تجنب التصرفات الطائشة داخل القسم و هذا ما يثير رغبتهم في الدراسة و التحصيل أكثر، و بالتالي نستنتج أنه قد تم الإجابة عن الفرضية الجزئية الثانية التي تقول أن النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة يؤثر على التحصيل الدراسي

## الفرضية الجزئية الثالثة (المحور الثالث):

من خلال النتائج المتحصل عليها في المحور الأول وبعد حساب النسبة المئوية وكا<sup>2</sup> المحسوبة ومقارنتها ب كا<sup>2</sup> الجدولة ، وجدنا أن أغلب التلاميذ أجمعوا أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يؤثر على التحصيل الدراسي للمراهق ، وذلك من خلال نتائج الجداول (01، 02 ، 03 ، 04 ، 05 ، 06 ، 07 ، 08 ) التي عبر عنها التلاميذ وتجاوبوا معها حيث أن أغلب التلاميذ أثبتوا أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يبعث فيهم روح المسؤولية و الاهتمام بالدراسة كما يحفزهم على التفوق و النجاح و يعمل على إقامة علاقات بين التلاميذ وتقوية الروابط الإجتماعية وتقديم فرص للصدقة وحسن التعاون و التخلص من جميع الصفات السلبية التي تؤثر على تحصيلهم وعلى ضوء هذا يتضح أنه قد تم الإجابة على الفرضية الجزئية الثالثة التي تقول أن النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يؤثر على التحصيل الدراسي

## الإستنتاج العام :

على ضوء ما سبق نجد أن النشاط البدني الرياضي التربوي يعتبر جزء أساسي بالغ الأهمية في المنظومة التربوية ، من خلال ما يسعى إليه من تحسين سلوك الفرد وذلك بممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة و أن النشاط البدني الرياضي التربوي داخل أو خارج المؤسسة يعتبر قاعدة تربوية أساسية هادفة إلى تنمية كفاءات التلاميذ النفسية و الإجتماعية والصحية وخصوصا المراهق ، وليست مجرد حشو في المنهاج الدراسي أو فترة راحة تتخللها بعض الحركات كما يعتقد البعض ، بل حصة تربوية أساسية تعتمد على الأسس العلمية .

فالنشاط البدني الرياضي التربوي يساعد المراهق في تحقيق النمو النفسي عن طريق التخفيف من المشاكل والعقد النفسية وإكتساب الثقة في النفس والتحرر من الرغبات والكبت والقدرة على الضبط الذاتي للسلوك، والشعور بالسعادة والرضا وتنمية الإتجاهات الإيجابية والوجدانية أي تحقيق مبدأ الصحة النفسية هذا من جهة ومن جهة أخرى خلق روح التعاون بين الزملاء وإكتساب أصدقاء فممارسة المراهق للنشاط البدني يساعده في التفاعل مع بيئته والإحساس بالقيم الإجتماعية المثلى إلى جانب إكتسابه للصحة الجسمية والعقلية ، كما هو

وسيلة للحفاظ على البنية الجسمية من خلال الإقلاع عن الآفات الدخيلة عن المجتمع واكتساب الصحة .

#### الاقتراحات و التوصيات :

انطلاقاً من ما توصلنا إليه من خلال نتائج هذا البحث و التي أتضح لنا من خلالها دور النشاط البدني الرياضي التربوي في التأثير الايجابي على مستوى التحصيل الدراسي للمراهقين (تلاميذ الثانوية)، ارتأينا أن نتقدم بجملة من الاقتراحات :

توعية و تحسيس الأولياء و التلاميذ بدور و أهمية النشاط البدني الرياضي التربوي في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.

حث أساتذة النشاط البدني الرياضي التربوي على مستوى الثانويات على تطوير أساليب و طرق تعليم الأنشطة البدنية و ذلك لتنمية و بناء شخصية المراهق.

تشجيع التلاميذ على ممارسة الرياضة خارج المؤسسات التعليمية.

توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لممارسة الرياضة داخل الثانويات و التي تجعل ممارسة النشاطات الرياضية ذات فعالية.

توفير القاعات الرياضية داخل المؤسسات .

الزيادة في عدد الساعات المخصصة للتربية البدنية والرياضية خلال الأسبوع.

إقامة مسابقات رياضية بين الثانويات، و تشجيع التنافس الرياضي بين التلاميذ.

**الخاتمة :**

بعون الله تمكنا من انجاز هذا البحث المتواضع، نتمنى أن نكون قد وفقنا فيما نصبوا إليه،

و كان بوجدنا القيام بالأفضل لكن الوقت المسخر لنا لإنجازه لم يكن كافيا بالنظر إلى التزاماتنا

المهنية.

يمكن القول أيضا أننا أخلصنا و اجتهدنا قدر المستطاع من اجل انجاز هذه المذكرة، وكانت غايتنا في ذلك هو إبراز اثر النشاط البدني الرياضي التربوي في رفع المستوى التحصيلي لتلاميذ الثانوية؛ و تحسيس كل المعنيين من تلاميذ، أولياء، معلمين، و إداريين بمدى أهمية ممارسة النشاط البدني و الرياضي، و إعطاء مادة التربية البدنية مكانتها اللائقة بها من بين المواد الدراسية الأخرى.

في الأخير نأمل أن يساهم بحثنا هذا في إضافة و لو الشئ القليل إلى كل الأبحاث و الدراسات التي سبقتنا في ذات الموضوع.

**المراجع باللغة العربية:**

ابراهيم وجيه محمود ، المراهقة خصائصها ومشاكلها ، دار المعارف، بدون طبعة ، الاسكندرية، 1981.

- أبو حسين عز الدين وحماد الوامني، الرياضة المدرسية ودورها في بعث الحركة الرياضية الوطنية، مذكر الليسانس، مستغانم، 1991.
- أحمد بسيوطي ، أسس ونظريات الحركة ، ط 1 ، دار الفكر العربي، مصر ، 2000 .
- أحمد سليمان عودة ، القياس والتقويم في العملية التعليمية ، جامعة البرموك ، الاردن ، 1985 .
- إخلاص محمد الحافظ، ط 2000.
- أسعد ميخائيل ابراهيم ، مشكلات الطفولة والمراهقة ، ط2، منشورات دار الأفاق، بيروت ، 1991.
- أمين أنور الخولي ، محمود عبد الفتاح عنان، عدنان ادريس، التربية الرياضية المدرسية ، ط4، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1998.
- أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي، الأدب والفنون، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، 1996،
- تعليمية وزارية مشتركة رقم: 15 مؤرخة في: 03 فيفري 1993، المتعلقة بتنظيم الممارسة الرياضية في الوسط المدرسي في مؤسسات التربية.
- جاء وحيد دويدري البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العلمية؛ دار الفكر المعاصر، دمشق سوريا بدون تاريخ .
- جوادي خالد، مذكرة الماجستير: العلاقات الاجتماعية داخل حصة ت.ب.ر للمرحلة ما بين 17 – 20 سنة، تحت إشراف: لزعر سامية، 2000 – 2001 .
- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو والمراهقة ، علم الكتب، ط 1 ، القاهرة ، 1986 .
- حسن شلتوت وحسن معوض، التنظيم الإداري في التربية الرياضية، مطبعة الفكر العربي، العراق، 1981 .
- خليل ميخائيل عوض ، قدرات وسمات الموهوبين ، جامعة الاسكندرية، بدون طبعة ، مصر، 2000 .
- د خليفة بركات ، علم النفس التعليمي ، دار العلم ، ط 3 ، الكويت ، 1979 ص 358
- الدكتور شاکر قنديلي، معجم علم النفس والتحليل النفسي، دار النهضة العربية ص 93-94
- الدكتور محمد زيدان حمدان ، التحصيل الدراسي ، مفاهيم مشاكل حلول ، دار التربية الحديثة ، دمشق عمان .
- رمضان محمد القذافي ، علم النفس النمو الطفولة والمراهقة ، دار الفكر العربي، ط1، الاسكندرية، 1997 .
- سهير كامل أحمد ، أساليب الطفل بين النظرية والتطبيق، مركز الاسكندرية للكتاب ، 1999 .

- صالح محمد علي أبو جادو، علم النفس التطوري طفولة ومراهقة ، ط2، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، 2007 .
- طاهر سعد الله ،علاقة القدرة على التفكير الابتكاري بالتحصيل الدراسي ،ديوان المطبوعات الجامعية بن عكنون ، الجزائر 1991
- عبد الحميد محمد الشاذلي ، الصحة النفسية و سيكولوجية الشخصية ، المكتبة الجامعية ، ط2، الاسكندرية ، 2001 .
- عبد الرحمان العيسوي ، سيكولوجيا النمو ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بدون طبعة ، بيروت ، 2002 .
- عبد الرحمان عيساوي ، القياس والتجريب في علم النفس والتربية ،دار النهضة العربية ،بيروت 1994
- عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي ،دار الفرقان ،مؤسسة الرسالة ،الطبعة الثالثة، عمان 1987 .
- عبد المنعم عبد القادر الميلادي ، سيكولوجيا المراهقة ، ط2،مؤسسة الشباب الجامعية ، الاسكندرية، 2004 .
- عدنان درويش وآخرون، التربية الرياضية المدرسية، دليل معلم الفصل وطالب التربية العلمية، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1992.
- عصام عبد الخالق التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط 02 دار الكتب الجامعية ،مصر 1972.
- عقيل عبد الله الكاتب وآخرون، الإدارة للتنظيم في التربية البدنية، بغداد، 1986.
- علي فالح الهنداوي ، علم النفس الطفولة والمراهقة ، دار الكتاب الجامعي، بدون طبعة ، لبنان، 2002 .
- فاخر عقلة ، علم النفس التربوي ، ط3 ، دار الملايين للطباعة والنشر، لبنان ، 1997 .
- فؤاد إفرام السبتاني ، منجد الطالب ، دار المشرق ، ط43 ، بيروت ، 1995 .
- فؤاد اليهي ، الأسس النفسية للنمو ،دار الفكر العربي ،بيروت . 1975
- فوزي محمد جبل ، علم النفس العام ، ط 1 ، المكتب الجامعي الجديد الأزراطية، مصر ، 2001 .
- فيوليت فؤاد إبراهيم، عبد الرحمن سيد سليمان، مرجع سابق.
- قاسم المندلأوي وآخرون، دليل الطالب في التطبيقات الميدانية للتربية الرياضية، ج2، الموصل، العراق، 1990.

- محمد الحماحي وأمين أنور الخولي، أسس بناء برنامج التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990.
- محمد بوزيان وآخرون: النشاط البدني ودوره في تهذيب السلوك العدوانية لدى المراهق، دفعة 1999، جامعة الجزائر
- محمد زيدان حمدان التحصيل الدراسي، مفاهيم، مشاكل حلول، دار التربية، دمشق، عمان محمد عادل خطاب، كمال الدين زكي، التربية الرياضية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.
- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي، نظريات وطرق التربية البدنية، ط2، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1987.
- محمد عوف، المدرس في الجامعة والمجتمع، المكتبة الأنجلو مصرية، 1978.
- محمد لبيب النجحي، بحوث نفسية وتربوية، الطبعة 1 عالم الكتب.
- محمد مصطفى زيدان، دراسة سيكولوجية تربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر مصطفى محمد زيدان، "النمو النفسي للطفل و المراهق"، دار الشروق، ط 2، القاهرة 1986.
- منذر هاشم الخطيب، تاريخ التربية الرياضية، ج2، بغداد، 1988.
- موسوعة، التغذية وعناصرها، الشركة الشرقية للمطبوعات، بدون طبعة، لبنان.
- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط 1، بيروت، 2000.
- نبيل عبد الهادي، "سيكولوجية اللعب و أثرها في تعليم الأطفال"، ط 1، دار وائل للنشر، الأردن، 1986.
- وايد رضا، بلقيس محمد، مذكرة ليسانس، الاعلام الرياضي المتلفز واثره في اختيار المراهقين للرياضات الفردية، جامعة الجزائر، دالي ابراهيم، تحت اشراف حشاني عبد الوهاب، 2001.
- وهيب مجيد الكبيسي، صالح حسن أحمد الدايري، علم النفس العام، دار الكندي للنشر والتوزيع، الطبعة الاولى، الأردن، 1999.
- يوسف مصطفى القاضي وآخرون، الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي، دار المريخ، ط 1 المملكة العربية السعودية، 1981.

## خاتمة :

انطلاقا مما سبق من الدراسة النظرية والتطبيقية واستنادا إلى النتائج المحصل عليها من الإستبيان نستنتج أن مادة التربية البدنية والرياضية مادة أساسية بالغة الأهمية لا تقل أهمية عن المواد النظرية الأخرى وهي تعتبر متنفس للتلاميذ من عناء الدراسة ، تهدف أساسا إلى تنمية القدرات العقلية والذهنية والاجتماعية عامة والأداء المهاري لمختلف الأنشطة الرياضية خاصة .

كما أنها مادة أساسية تسعى وتهدف إلى تحسين وتكوين شخصية المراهق المتمدرس وتقوي لديه روح الحماسة والرغبة في الدراسة كما أن لها آثارا وانعكاسات إيجابية عليه ، فهي متنفس للتلاميذ من ضغوطات و العقد النفسية من خجل و إرتباك التي يعاني منها داخل القسم و أثناء الإمتحانات كما يرون فيها مجال لاكتشاف قدراتهم الرياضية والتعرف على بعضهم البعض أكثر فممارستها تخلق جوا من التأخي والتعاون فيما بينهم كما تساهم بشكل كبير في تنمية القدرات العقلية والذهنية والجسمية لهم ، وهي مجال للتلاميذ للتعبير عن أنفسهم بكل حرية ، كما أن لها تأثير إيجابي على التحصيل الدراسي فهي فترة راحة وتمتع يستطيع من بعدها التلميذ الدراسة بنشاط وقابلية أكثر ، كما وجدنا حب التلاميذ لهذه المادة أكثر من المواد الأخرى كونها مادة حيوية ويشعرون بالإرتياح والإطمئنان عند ممارستها كما يرون أنها تساعدهم على طرد القلق والتوتر النفسي كما تساعدهم على فرض شخصيتهم ومكانتهم بين بعضهم البعض من خلال إبراز مواهبهم الرياضية ، وهم يرون أنها مادة أساسية لا تقل أهمية عن المواد الأخرى .

وانطلاقا من النتائج المتوصل إليها وجدنا أن للنشاط البدني الرياضي التربوي أهمية بالغة في حياة التلميذ الدراسية فهي ليست مجرد فترة لعب فقط أو مجرد ملء الفراغ بل هي مادة أساسية تخضع لأسس علمية ذات فائدة للتلميذ ، وهذا فيما يتجلى في إنعكاساتها على التلميذ من النواحي النفسية والاجتماعية والدراسية ، غير أن المشكل المطروح أن ممارستها في بلادنا تعتبر كلاسيكية إذا ما قورنت بالدول الأخرى ولعله هذا ما يجعل نظرة الناس إليها مجرد لعب فقط وشغل وقت الفراغ غير عالمين بأهدافها وانعكاساتها الإيجابية وهذا كله راجع إلى نقص الثقافة الرياضية و الهياكل والإمكانيات .

وفي الأخير نستنتج أن للنشاط البدني الرياضي التربوي آثار إيجابية على النواحي النفسية و  
الدراسية للمراهق المتمدرس ، كما نتمنى أن نكون قد وصلنا إلى نتائج قيمة تبرز أهمية هذه  
المادة الحيوية على التلميذ وإبراز أهدافها الحقيقية .

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
المركز الجامعي أحمد بن يحيى الونشريسي - تيسمسيلت -  
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم : الماستر2  
تخصص التربية و الحركة

# إستمارة إجابة التلاميذ

في اطار الاعداد لانجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر في تخصص التربية و الحركة  
تحت عنوان: " دور النشاط البدني الرياضي التربوي على التحصيل الدراسي لدى  
تلاميذ الطور الثانوي ".  
استنتاجاتنا.

نتوجه اليكم راجين مساعدتكم في انجاز هذا البحث من خلال إجابتكم على أسئلة  
الاستبيان المقدم اليكم بكل صدق و قناعة إجابتكم الصحيحة أساس بحثنا و منطلق  
استنتاجاتنا.

ملاحظة:

يكون الاختيار بوضع علامة (X) أمام الجواب المناسب.

من اعداد:

- نجادي عابد.
- معتوق مصطفى

السنة الجامعية: 2016/2015

لا	نعم		
06	200	هل تحب حصة التربية البدنية و الرياضية ؟	01
181	25	هل تعكف على ممارسة الرياضة ؟	02
36	170	هل تحرص على ارتداء اللباس الرياضي عند حصة التربية البدنية ؟	03
16	190	هل تستمتع بممارسة النشاطات الرياضية ؟	04
11	195	هل تشعر أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على حب الدراسة ؟	05

05	201	هل تشعر بعد ممارسة النشاطات الرياضية بزيادة القدرة على التركيز و الانتباه خلال الدراسة؟	06
08	198	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي تشعرك بالثقة و الارتياح عند فترة الامتحانات؟	07
56	150	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي يساعدك على الاهتمام بدراستك؟	08

**المحور الأول : خاص بالنشاط البدني الرياضي التربوي**

المحور الثاني: خاص بالنشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة

لا	نعم		
10	196	هل تحب ممارسة الانشطة الرياضية داخل حصة التربية البدنية و الرياضية داخل المؤسسة ؟	01
22	184	هل ممارسة النشاط البدني الرياضي التربوي داخل المؤسسة يساعدك على التحضير الجيد للامتحانات ؟	02
11	195	هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة تساعدك على التخفيف من القلق في أوقات الدراسة ؟	03
04	202	هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية تساعدك على إزالة الضغوطات النفسية المحيطة بك أثناء الدراسة ؟	04
15	191	هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة في إطار تنافسي تثير رغبتك الدراسة و التحصيل اكثر ؟	05
36	170	هل ممارسة النشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة له علاقة مباشرة مع نتائجك الدراسية ؟	06
24	182	هل ممارستك لنشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة ينعكس إيجابا في توطيد علاقة الجيدة مع الأستاذ ؟	07
09	197	هل ممارستك لنشاطات البدنية الرياضية التربوية داخل المؤسسة تبعدك عن التصرفات الطائشة داخل القسم ؟	08

المحور الثالث: خاص بالنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة

لا	نعم		
32	174	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يساعدك على الإهتمام بدراستك؟	01
14	192	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يزيد من حافزيتك على الدراسة؟	02
33	173	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يشعرك بالمسؤولية إتجاه دراستك؟	03
22	184	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يجعلك متفوق في دراستك؟	04
42	164	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة ينمي لديك روح التفوق و النجاح؟	05
49	157	هل تجد في النشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة حوافز تجعلك تجتهد في دراستك؟	06
09	197	هل إحتكاكك مع زملاء جدد خارج المؤسسة نتيجة المنافسات يحركك من الخجل أمام الأساتذة؟	07
44	162	هل ممارستك لنشاط البدني الرياضي التربوي خارج المؤسسة يساعدك على التخلص من الشعور بعدم الراحة أمام الأستاذ؟	08