

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

تأثير النشاط الرياضي على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي المرحلة العمرية (17-20 سنة)

بحث وصفي مسحي أجري على تلاميذ الطور الثانوي في ولاية غليزان

تحت إشراف الدكتور:

د - حمزاوي حكيم

من إعداد الطلبة:

- العربي دواجي حسين.
- المرربي توفيق.

السنة الجامعية: 2014 - 2015

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وعرفان

قال الله تعالى: (و لئن شكرتم لأزيدنكم)

نحمد الله كثيرا ونشكره شكرا جزيلًا، الذي كان له الفضل والعطاء الكريم، نحمده لأنه سهل لنا المبتغى وأعاننا على إتمام هذا العمل وسهل لنا الصعاب وهون علينا المتاعب عملا بقوله تعالى: (من لم يشكر الناس لم يشكر الله)

أتقدم بجزيل الشكر وخالص التقدير إلى الأستاذ الكريم: الدكتور حمزاوي حكيم الذي رافقني خلال إعداد هذا العمل بتوجيهاته القيمة وإرشاداته النبيرة.

ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء قسم التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

الطالبة

إهداء

قال الله تعالى: (وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا)
ما أسرع قلبي في يدي واسعد قلبي في صدري حيث أكتب هذه الكلمات إلى ابتسامتك الحلوة التي
تطلع شمسها وتشرق كل يوم لقبك الحنون الذي يغمرنى وأنا لا أزال في نعومة أظفاري
إلى التي فارق الكرى جفونها من اجل إسعادي ... أمي الحنونة
إلى الذي غرس في حب العمل وظل ينمو وينمو إلى أن أثمر وتفتحت أزهاره وفاح عبيره... أبي العزيز
إلى الجميع اهدي ثمرة عملي هذا.

• حسين

إهداء

يارب شكرك واجب محتم ها أنا ذا بالشكر أتكلم
عد الحصا بعرض السما مقدارها يرضيك أني بعد شكرك مسلم
مالي أرى نعم الإله تحيطني من كل جنب ثم لا أتكلم
دعني أحدث بالنعيم فإنني ممن يقر ولست ممن يتكلم
نحمد الله تعالى ونشكره الذي وفقنا وأعاننا بالعلم وأحاطنا بالتوفيق في سبيل إنجاح هذا العمل .
نتقدم بخالص الشكر والعرفان إلى الأستاذ المشرف* حمزاوي حكيم* الذي أحاطنا بالرعاية الكاملة
والمساعدة والتوجيهات القيمة لإنجاز هذا العمل .
ونتقدم بالشكر الجزيل إلى طاقم وأعضاء قسم التربية البدنية والرياضية
إلى الوالدين الكريمين و أفراد العائلة الكريمة

• توفيق

محتوى البحث

أ.....	شكر و عرفان
ب.....	إهداء
ج.....	قائمة الجداول
د.....	قائمة الأشكال

التعريف بالبحث

مقدمة البحث

2.....	مقدمة
4.....	1- الإشكالية
5.....	2- أهداف البحث
6.....	3- فرضيات البحث
6.....	4- تحديد المصطلحات
8.....	5- الدراسات المشابهة

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول: التحصيل الدراسي

13.....	تمهيد
13.....	3-1- تعريف التحصيل الدراسي
14.....	3-2- قياس التحصيل
14.....	3-3- أنواع التحصيل الدراسي
15.....	3-4- شروط التحصيل الجيد
16.....	3-5- العوامل المؤثرة على التحصيل العلمي
19.....	3-6- أسباب ضعف التحصيل الدراسي
20.....	3-7- أهداف التحصيل الدراسي
20.....	3-8- علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي
21.....	الخلاصة

الفصل الثاني: الممارسة الرياضية

23	تمهيد
23	1-1- مفهوم الممارسة
24	1-2- مفهوم الممارسة الرياضية
24	1-3- تعريف الممارسة الرياضية
24	1-4- نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية
25	1-5- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية
26	1-6- الأسباب المؤدية إلى التخلي عن الممارسة الرياضية
27	1-7- خصائص الممارسة الرياضية
28	1-8- الأهداف العامة للممارسة الرياضية
28	1-9- تأثير العوامل الداخلية و الخارجية للممارسة الرياضية
28	1-9-1- العوامل الداخلية للممارسة الرياضية
30	1-9-2- تأثير العوامل الخارجية للممارسة الرياضية
33	1-10- وظائف الممارسة الرياضية
33	1-10-1- الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ
33	1-10-2- الممارسة الرياضية لتنمية التفكير
33	1-10-3- الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن
34	1-10-4- الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات الاجتماعية
34	1-10-5- الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها
35	1-10-6- الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديث
35	1-11- الممارسة الرياضية عند المراهقين
36	1-12- فوائد الممارسة الرياضية
37	الخلاصة

الفصل الثالث: المراهقة، خصائص الفئة العمرية 17-21 سنة

39	تمهيد
39	2-1- تعريف المراهقة
40	2-2- التمييز بين المراهقة و البلوغ
40	2-3- مراحل المراهقة
40	2-3-1- المراهقة المبكرة (15.12 سنة)
43	2-3-2- المراهقة الوسطى (16-18 سنة)
43	2-3-3- المراهقة المتأخرة (19-21 سنة)

43	4-2- أنواع المراهقة
43	1-4-2- المراهقة المتكيفة
44	2-4-2- المراهقة الانسحابية المنطوية
44	3-4-2- المراهقة المنحرفة
44	4-4-2- المراهقة المتمردة العدوانية
45	5-2- خصائص النمو في فترة المراهقة
45	1-5-2- خصائص النمو الجسمية
46	2-5-2- خصائص النمو العقلية
46	3-5-2- خصائص النمو الانفعالي
47	4-5-2- خصائص النمو الاجتماعي
48	5-5-2- خصائص النمو الأخلاقي
48	6-5-2- خصائص النمو الحركي
49	6-2- الحاجات الأساسية للمراهق
49	1-6-2- الحاجة إلى الحب
50	2-6-2- الحاجة إلى مكانة الذات
50	3-6-2- الحاجة إلى الاستقلال
50	4-6-2- الحاجات الفيزيولوجية
50	5-6-2- الحاجة إلى الأمن
51	6-6-2- الحاجة إلى النجاح و التقدم الدراسي
51	7-6-2- الحاجة إلى تحقيق الذات
51	7-2- مشاكل المراهقة
51	1-7-2- المشاكل الجسمية
52	2-7-2- المشاكل الجنسية
52	3-7-2- المشاكل الانفعالية
52	4-7-2- المشاكل الصحية
52	5-7-2- مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني
53	6-7-2- العلاقة الاجتماعية مع الآخرين
53	7-7-2- الحساسية نحو الذات
53	8-2- علاقة المراهق بالرياضة
54	الخلاصة
55	خلاصة الباب الأول

الباب الثاني: الدراسة الميدانية

الفصل الأول: منهجية البحث و الدراسة الميدانية

58	تمهيد
58	1- منهج البحث
58	2- مجتمع عينة البحث
59	3- مجالات البحث
59	4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث
60	5- أدوات البحث
60	6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
61	7- الدراسة الإحصائية
61	خلاصة

الفصل الثاني: تحليل و مناقشة النتائج

63	1- عرض و تحليل النتائج المحور 01: علاقة و إحساس التلاميذ تجاه التربية البدنية و الرياضية
69	2- عرض و تحليل نتائج المحور 02: أثر التربية البدنية و الرياضية في حافزية التلميذ تجاه الدراسة
76	3- عرض و تحليل نتائج المحور 03: علاقة التلميذ بأستاذ و درس التربية البدنية والرياضية
80	4- عرض و تحليل نتائج المحور 04: العلاقة الإرتباطية بين التلاميذ أثناء درس التربية البدنية و الرياضية
84	5- عرض و تحليل نتائج المحور 05: وضعية الأسرة الإجتماعية للتلميذ و مدى إهتمام الأولياء بضرورة ممارسة النشاط الرياضي
88	6- مناقشة بالفرضيات
89	7- التوصيات
91	الخاتمة العامة
93	المصادر و المراجع

الملاحق

قائمة الجداول

- الجدول رقم 1 يمثل رغبة التلاميذ في ممارسة التربية البدنية والرياضية 63
- الجدول رقم 2 يمثل شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية 64
- الجدول رقم 3 يمثل رأي التلاميذ حول مادة التربية البدنية باعتبارها مادة أساسية أو ثانوية 65
- الجدول رقم 4 يمثل مدى أهمية التربية البدنية والرياضية بالمواد الأخرى 66
- الجدول رقم 5 يمثل أهم المشاكل التي يصادفها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية 67
- الجدول رقم 6 يمثل رأي التلاميذ حول تأثير ت.ب.ر على نتائجهم الدراسية 69
- الجدول رقم 7 يمثل الراحة النفسية أثناء حصة ت.ب.ر 70
- الجدول رقم 8 يمثل تأثير ت.ب.ر في التلاميذ من خلال حماسهم في الدراسة 71
- الجدول رقم 9 يمثل مدى ممارسة التلاميذ ل ت.ب.ر أثناء فترة الامتحانات 72
- الجدول رقم 10 يمثل مدى مساعدة ت.ب.ر. على استيعاب الدروس 73
- الجدول رقم 11 يمثل رأي التلاميذ في تنمية ت.ب.ر لأجسامهم وأفكارهم 74
- الجدول رقم 12 يمثل رأي التلاميذ في معاملة الأستاذ ت.ب.ر. لهم أثناء الحصة 76
- الجدول رقم 13 يمثل علاقة التلميذ بأستاذ ت.ب.ر 77
- الجدول رقم 14 يمثل اهتمام أستاذ ت.ب.ر في النتائج سواء في مادته أو جميع المواد 78
- الجدول رقم 15 يمثل الطرق التي يفضلها التلميذ في ممارسة التربية البدنية والرياضية فردية أو جماعية 80
- الجدول رقم 16 يمثل طريقة ممارسة التلميذ للتربية ب.ر بصفة كلية أو الأغلبية أو البعض 81
- الجدول رقم 17 يمثل الفرق بين التلاميذ أثناء حصة ت.ب.ر و المواد الأخرى 82
- الجدول رقم 18 حول اهتمام الأولياء بنتائج التربية البدنية والرياضية 84
- الجدول رقم 19 مدى ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية خارج الثانوية 85
- جدول رقم 20 يمثل رأي التلاميذ في توفير ما يحتاجون أثناء ممارسة ت.ب.ر 86

قائمة الأشكال

- الشكل رقم 1 يمثل رغبة التلاميذ في ممارسة التربية البدنية والرياضية 63
- الشكل رقم 2 يمثل شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية 64
- الشكل رقم 3 يمثل رأي التلاميذ حول مادة التربية البدنية باعتبارها مادة أساسية أو ثانوية 65
- الشكل رقم 4 يمثل مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمواد الأخرى 66
- الشكل رقم 5 يمثل أهم المشاكل التي يصادفها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية 67
- الشكل رقم 6 يمثل رأي التلاميذ حول تأثير ت.ب.ر على نتائجهم الدراسية 69
- الشكل رقم 7 يمثل الراحة النفسية أثناء حصة ت.ب.ر 70
- الشكل رقم 8 يمثل تأثير ت.ب.ر في التلاميذ من خلال حماسهم في الدراسة 71
- الشكل رقم 9 يمثل مدى ممارسة التلاميذ ل ت.ب.ر أثناء فترة الامتحانات 72
- الشكل رقم 10 يمثل مدى مساعدة ت.ب.ر على استيعاب الدروس 73
- الشكل رقم 11 يمثل رأي التلاميذ في تنمية ت.ب.ر. لأجسامهم وأفكارهم 74
- الشكل رقم 12 يمثل رأي التلاميذ في معاملة الأستاذ ت.ب.ر. لهم أثناء الحصة 75
- الشكل رقم 13 يمثل علاقة التلميذ بأستاذ ت.ب.ر 76
- الشكل رقم 14 يمثل اهتمام أستاذ ت.ب.ر في النتائج سواء في مادته أو جميع المواد 78
- الشكل رقم 15 يمثل الطرق التي يفضلها التلميذ في ممارسة التربية البدنية و الرياضية فردية أو جماعية 80
- الشكل رقم 16 يمثل طريقة ممارسة التلميذ للتربية ب.ر بصفة كلية أو الأغلبية أو البعض 81
- الشكل رقم 17 يمثل الفرق بين التلاميذ أثناء حصة ت.ب.ر و المواد الأخرى 82
- الشكل رقم 18 حول اهتمام الأولياء بنتائج التربية البدنية و الرياضية 84
- الشكل رقم 19 مدى ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية خارج الثانوية 85
- الشكل رقم 20 يمثل رأي التلاميذ في توفير ما يحتاجون أثناء ممارسة ت.ب.ر 78

مقدمة البحث

مقدمة:

لقد أصبح النشاط الرياضي ظاهرة اجتماعية لها مكانة في جميع المؤسسات خاصة التعليمية والتربوية، فهو يسعى إلى تكوين الفرد السليم القوي في المجتمع من كل النواحي، سواء البدنية أو العقلية، حيث تزوده بخبرات ومهارات تؤهله للتكيف مع مجتمعه، وبناء حياته، حيث أثبتت الدراسات الحديثة ومن بينها دراسة أقيمت في معهد "ماكس بلان" حيث ثبت أن "النشاط الرياضي مهم جدا لعقل الإنسان، لأن بالممارسة الرياضية يمكن للدماغ أن يعيد تجديد الخلايا" (إعداد فريق من الأخصائين، صفحة 123).

وقد يخطئ كثيرا من يظن أن هدف النشاط الرياضي الممارس على مستوى المؤسسات التربوية مقتصر فقط على ترويض الأجسام القوية والعضلات بصورة آلية، بل إن هدف الممارسة فن تربوي كامل تساهم في تربية الجسم وتنشيط العقل ضمن عادات حسنة أخلاق رفيعة، فالممارسة تساعد على تهيئة المواطن الصالح السليم في جسمه النّير، في عقله الكريم، في خلقه، ليكون مع أمثاله في المجتمع النشيط الراقى، حيث يقال "العقل السليم في الجسم السليم (إسماعيل وسام، 2008، صفحة 59)"، فالتدريبات والتمارين الرياضية تنمي في الفرد الصحة والنشاط والشجاعة والألعاب الجماعية تعود على النظام والطاعة والإخلاص، الشعور بالمسؤولية و ضرورة التعاون مع الغير، لهذا لاحظنا الإقبال الكثير للمراهقين على الممارسة الرياضية وخاصة منهم المتدربين، لأن التلميذ أثناء حياته الدراسية وبالضبط في المرحلة الثانوية يعيش أزمة المراهقة، حيث يصادف مشاكل وتحولات لا يفهمها متأثرا بنفسه من جهة ومع أفراد مجتمعه من جهة أخرى، فكل الضغوطات تؤثر على شخصيته عامة، وقد تكون أحد أسباب الانحراف والتشرد، حيث كل هذا يؤدي إلى ضعف النتائج المدرسية له خاصة، فالممارسة الرياضية تخفف من حدّة هذه الضغوطات والاضطرابات، وتقوم بإدماجه في المجتمع والاحتكاك بأفراده وتسعى أيضا إلى الرفع من قدراته الشخصية والمعرفية التي تساعد على الاستقرار النفسي والاجتماعي من أجل مواصلة المشوار الدراسي بنجاح وتفوق.

إن التقدم الشامل في مناهج الرياضة وأساليبها وأهدافها جعلها أكثر عمقا في تغيير التحولات البدنية، الذهنية، العلمية والصحية للتلاميذ، و إعداد الأفضية الصالحة لهم بشريا، ذهنيا، ونفسيا لإنجاز التحولات الشاملة التي تتطلبها المرحلة الآنية في حياة المجتمع.

ومن خلال كل هذا يمكن القول أن للنشاط الرياضي في المؤسسات التربوية له دور هام في التأثير في التحصيل الدراسي الذي "يهدف إلى التوصل إلى معلومات عن ترتيب التلاميذ ولا يقتصر هدف التحصيل على ذلك فقط، ولكن يمتد إلى محاولة رسم تصور واضح وشامل لقدرات التلاميذ العقلية والبدنية والصحية. إلى جانب

النجاح المهني والراحة النفسية والبدنية والصحة النفسية والجسدية وتحقيق السعادة، و على سنحاول في هذا البحث تسليط الضوء على تأثير ممارسة النشاط الرياضي على التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، وقسّمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب رئيسية وهي:

- مقدمة البحث: احتوى على الإشكالية، أهداف البحث، الفرضيات، مصطلحات البحث، الدراسات المشابهة.

- الجانب النظري : اندرجت تحته ثلاثة فصول كما يلي:

1- الفصل الأول: تطرقنا إلى موضوع التحصيل الدراسي، انطلاقاً من التعريف، قياس التحصيل، أنواعه، شروطه، العوامل المؤثرة فيه، أسباب ضعف التحصيل، أهدافه، علاقة الممارسة بالتحصيل الدراسي.

2- الفصل الثاني : أشرنا من خلاله إلى الممارسة الرياضية و تطرقنا من خلاله إلى: تعريفها، مفهومها، نبذة تاريخية، الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية والتخلي عنها، خصائصها، الأهداف، العوامل المؤثرة فيها، وظائفها وفوائدها.

3- الفصل الثالث: خصصناه للحديث عن المراهقة، فقد بدأنا بالتعريف مراحلها، أنواعها، خصائص النمو فيها، الحاجات الأساسية للمراهق، مشاكل المراهقة، علاقة المراهقة بالرياضة.

- الجانب التطبيقي : ابتدأناه بمنهجية البحث، ثم عرض وتحليل ومناقشة النتائج المتحصلة عليها، خلاصة البحث، والخاتمة، والاقتراحات والتوصيات.

1- الإشكالية:

يعتبر النشاط الرياضي في المدارس التربوية من المواضيع المعالجة بكثرة من قبل العلماء في الميدان، باعتبارها سلوكا فعليا للممارسة الرياضية فهو لا يظل سلوكا بعيدا عن بقية السلوكيات الفردية والجماعية التي تتعلق بشتى الجوانب: الاجتماعية، الثقافية، النفسية، الصحية والأخلاقية.

فهي بالإضافة إلى أنها أكثر أساليب وطرق الرعاية اجتذابا للطلبة، فإنها أيضا أداة فعالة في تأهيل جوانب الرعاية للماديين الأخرى كالعامل والفعل، ولا غرابة إذا شاهدنا أن أكثر الدول تقدما في تنفيذ برامج الرعاية تضع أكثر واقعية واستمرار بالنسبة لواقعنا، حيث تأخذ اهتماما أوسع للجماهير.

إن التقدم الشامل في مناهج الرياضة وأساليبها وأهدافها جعلها أكثر عمقا في تغيير التحولات البدنية، الذهنية، العلمية والصحية، فأصبحت الرياضة الآن طريقا علميا في تحقيق التقدم، وفي إعداد الأرضية الصالحة بشريا، ذهنيا، ونفسيا لإنجاز التحولات الشاملة التي تتطلبها المرحلة الآتية في حياة المجتمع.

فأصبحت الرياضة تآلف مدخلا رحبا إلى رعاية الشباب لتحقيق أهداف مركبة تشغل اهتمامات أساسية للفرد. (نجم الدين السهر، 1988، صفحة 48)

إن الممارسة الرياضية توفر للطفل المراهق الراحة الجسمية، النفسية، باعتبارها تعبير عن ما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حرته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات النفس، أو هو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي و حر يهدف إلى الانشراح و الشخصية وتحضيره.

و هي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر و الجنس وهي منتظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة، على شكل نشاط بدني و رياضي، على حسب أساس البرامج المرسومة الموضوعية للتطبيق من طرف المؤسسات و الأجهزة العامة و الخاصة. (جمال جلال، 1990، صفحة 12)

فالمراهق في أمس الحاجة إلى ممارسة الرياضة، لكي ينمي قدراته ويخرج مكبوتاته الداخلية، وتفسير بعض ما يصعب تفسيره من اضطرابات نفسية محاولا بذلك جعل ممارسة الرياضة أداة و سبيل للترويح النفسي، ورغم كل ما توصل إليه الباحثون حول الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في حياة المراهقين النفسية والدراسية، إلا أن البعض وللأسف يعتبرها مضيعة للوقت ووسيلة تضعف النتائج الدراسية للتلميذ.

فالممارسة الرياضية لها علاقة بالتحصيل الدراسي للتلميذ، ويقاس مستوى التعليم لدى الفرد إلى مستوى التحصيل في مختلف الإكتسابات العقلية والحركية التي ترجمت إلى سلوك خلال الحياة العملية، وتختلف القدرة التحصيلية من فرد إلى آخر، وتعود الفروق في التحصيل إلى الفروق بين الأفراد في امتلاك شروط التحصيل الجيد،

ويعتبر الذكاء من أهم العوامل المساعدة على التحصيل المدرسي، ولكن نسبة ذكاء التلميذ لا تعني في جميع الأحوال ارتفاع تحصيله الدراسي، فهناك عوامل أخرى مثل الدافعية، الاستعداد، المعلومات السابقة المتصلة بموضوع التعلم، التوافق الشخصي ومستوى الطموح والاهتمامات الخاصة. (هدى محمد الناشر و آخرون، 1994، صفحة 19)

ومن خلال كل هذا يمكن القول أن الممارسة الرياضية لها دور هام في التأثير في كثير من الميادين، لا سيما التحصيل الدراسي الذي "يهدف إلى التوصل إلى معلومات عن ترتيب التلاميذ ولا يقتصر هدف التحصيل على ذلك فقط، ولكن يمتد إلى محاولة رسم تصور واضح وشامل لقدرات التلاميذ العقلية والبدنية والصحية". (أوزنجة العبد، 1982، صفحة 23) إلى جانب النجاح المهني والراحة النفسية والبدنية والصحة النفسية والجسمية وتحقيق السعادة.

ولكن هل يمكن اعتبار الممارسة الرياضية العامل الأساسي في كل هذا؟ وهل في غيابها تنعدم هذه النجاحات والنتائج الإيجابية لا سيما لدى التلميذ في نتائجه المدرسية؟

و تأكيداً على ذلك اقترحنا على أن نقوم بدراسة ميدانية على بعض الثانويات، وذلك لنرى إذا كانت الممارسة الرياضية تساهم في عملية التحصيل الدراسي أم لا؟
باعتبار أن الممارسة الرياضية أفضل وسيلة تساعد التلميذ على التكيف الاجتماعي وتنمية قدراته ومواهبه. فالتساؤل الذي يتبادر في أذهاننا، هل للنشاط الرياضي الممارس في المؤسسة التربوية تأثير إيجابي و فعال على التحصيل الدراسي، و زيادة حافزية الدراسة لدى التلميذ المراهق؟

2- أهداف البحث:

مما سبق يمكن أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- إبراز مدى أهمية النشاط الرياضي عند التلاميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.
- التعرف على رغبات التلاميذ بالنسبة للأنشطة المفصلة، والتي تساعد في التحصيل الدراسي.
- الحوافز التي تساعد على الرفع من الممارسة الرياضية في المؤسسة التربوية.
- لفت انتباه المسؤولين المعنيين كي يولوا الاهتمام الخاص، وتوفير المناخ المناسب للتلاميذ للممارسة الرياضية.

3- فرضيات البحث:

- هنالك فرضية عامة و تتمثل فيما يلي: للنشاط الرياضي الممارس في المؤسسات التربوية تأثير

إيجابي و فعال على التحصيل الدراسي، و زيادة حافزية الدراسة لدى التلميذ المراهق.

وتندرج تحت هذه الفرضية العامة فرضيات جزئية وهي:

الفرضية الأولى: تلاميذ الطور الثانوي يجنون ممارسة التربية البدنية و الرياضية، لشعورهم بالراحة و اعتبارها مادة أساسية.

الفرضية الثانية: تعتبر التربية البدنية و الرياضية الحافز الأول للحصول على نتائج دراسية جيدة.

الفرضية الثالثة: الأستاذ و الأصدقاء هم الحافز الأول الذي من أجله يمارس التلاميذ التربية البدنية و الرياضية.

4- تعاريف إجرائية:

- الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب، حيث يلتبس منها الطفل المراهق الراحة الجسمية و النفسية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حرته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات نفسه، أو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي وحر يهدف إلى الانشراح في الشخصية للفرد، وتحضيره وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أساس البرامج المرسومة لموضوعة لتطبيق من طرف مؤسسات، والأجهزة العامة و الخاصة. (جمال جلال، 1990، صفحة 21)

قد تكون تنافسية أو غير تنافسية تهدف إلى تحقيق الرضي والسعادة وتحسين لياقة الجسم البدنية و الصحية لممارستها كما تهدف إلى إدماج شباب اجتماعيا ومحاربة أفات اجتماعية لاسيما في إطار برامج تحفيزية جوارية على مستوى أحياء وبلديات لفائدة الشباب (عصام بدوي ، صفحة 23).

- التحصيل الدراسي:

يدل هذا المفهوم على كل ما يكتسبه التلميذ من معارف و مفاهيم أساسية وتعلمه من خبرات معينة في المواد الدراسية المبرمجة.

والتحصيل الدراسي بهذا المعنى هو المقدار أو الكمية الموفية المستوعبة خلال البرامج الدراسية، أي المهارات التي يحصل عليها التلاميذ نتيجة للتدريب والممارسة في المجال التعليمي، كما يدل على مستوى التلاميذ بالنسبة لقسمه الدراسي والعلاقات المتحصل عليها من خلال سجلات التلاميذ (الوافي).

إن هذا المفهوم يربط بين التحصيل والاختبارات التي تستعمل القياس المحصلة النهائية لمجموعة المعارف والمهارات المتمثلة في المجموع العام لدرجات التلميذ في نهاية السنة الدراسية.

لهذا يعرفه فاخر عاقل على أن "التحصيل هو الحصول على المعارف و المهارات". (فاخر عاقل ، 1979، صفحة 78)

أما عبد العزيز صالح عرف التحصيل الدراسي كما يلي: " بعد ما كان الباحث يقيم التلميذ على أساس ما حصله من معلومات في المواد الدراسية المختلفة، أصبح يقيم التلميذ بالإضافة إلى المعلومات التي يحصل عليها على أساس شخصيته وما تعاكسه من خبرات واهتمامات". (عبد العزيز صالح ، 1986، صفحة 123)

و يعرف التحصيل على أنه: "حدوث عمليات التعلم تسير في الاتجاه الذي يعتبر أساسيا في نظر صاحب اختبار التحصيل، والمقصود بعمليات التعلم الحقائق والمعلومات بما في ذلك الاتجاهات والاهتمامات، القيم وأنماط السلوك التي تصبح سمات تميز الشخصية غالبا ما يقتصر هذا المفهوم على تحصيل التلاميذ أو اكتسابهم لما تهدف إليه المدرسة أو الأستاذ أو نظام التعليم عموما". (يرو محمد، 1992، صفحة 23)

- المراهقة:

1. لغة: المراهقة معناها النمو وقولنا راقق الفتى و راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا، بمعنى الاقتراب والنمو من الحلم والنضج، وكلمة الرهق بمعنى الطغيان والزيادة ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق. (محمود عبد العالي ، 1994، صفحة 231)

2. إصلاحا: يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد، فالمراهقة مرحلة تذهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من (12) (ثاني عشر إلى العقد التاسع (09) تقريبا، أو قبل ذلك بعام أو بعده. (زهران حامد عبد السلام، 1977، صفحة 110)

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 23)

5- الدراسات المشابهة:

إن الواقع المعاش في مؤسساتنا التربوية التي لا تزال تعاني الكثير خاصة الثانويات التي نأخذها كنموذج، حيث حتى المعنيين بالأمر في المجال التربوي لم يتوصلوا بعد إلى تطبيق الحلول الفعلية، خاصة في مجال استخدام وبعث النشاط الرياضي في صورته الحقيقية، وهذا لرفع المستوى، أو التحصيل الدراسي للتلاميذ، خاصة الفئة التي تمارس الأنشطة الرياضية، ولهذا نجد عدة دراسات وبحوث تطرقت وبادرت بتناول هذا الموضوع، أي على علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي، التي لها نفس الخطوط العريضة ونذكر من بينها:

- الدراسة الأولى :

بحث أجري سنة 2006 من طرف الطلبة أماني و محمد الناصر، والهدف منه هو معرفة أهمية التربية البدنية والرياضية في التحصيل الدراسي، اعتمادا على المنهج الوصفي المسحي، ثم أخذ العينة في 30 ثانوية بتوزيع استبيانين الأول خاص بالتلاميذ، والثاني خاص بالأساتذة، وبينت نتيجة البحث أنه هنالك فرق حقيقي في التحصيل الدراسي العام بين الذين يمارسون التربية البدنية و الرياضية وأقرانهم الذين لا يمارسونها ؟

- الدراسة الثانية :

ودراسة أجريت سنة 2007 من طرف الطلبة " مجدي محمود " " فهيم محمد " الهداف منها هو إيجاد العلاقة بين التربية البدنية والتحصيل الدراسي عند المراهقين، وتستخدم في ذلك المنهج الوصفي المسحي، أما عينة البحث كانت مشكلة في 100 تلميذ موزعين على عدة ثانويات و 10 أساتذة التربية البدنية والرياضية لثانوية الجلفة، استخدم فيه النسب المئوية، وبينت نتيجة الدراسة أن هنالك فرق واضح بين الممارسين لخصص التربية البدنية والرياضة، وغير الممارسين لها، سواء من حيث النتائج الدراسية أو الناحية النفسية ؟.

- الدراسة الثالثة :

كما أجري بحث آخر سنة 2012 من طرف الطلبة " دوعر عاوة " " محمد الطاهر " و الهداف منه هو إحياء أثر النشاط الرياضي على التحصيل الدراسي لتلاميذ مرحلة الثانوية، وكان المنهج المتبع هو الوصفي، أما عينة البحث فكانت عشوائية وهي (40) أستاذ موزعين على ثلاثة ثانويات و (240 تلميذ) ، من كل ثانوية، والنتيجة المتوصل إليها هي إثبات أثر النشاط الرياضي على إمكانيات التلميذ المدرسية وتحصيله الدراسي كون الموضوع مهم في مجال التربية.

مناقشة الدراسات المشابهة:

من خلال ما تطرقنا إليه من دراسات مشابهة، التي أخذناها كنموذج يستدل و يستعان به في دراستنا هذه التي كانت حول تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي. بحيث أن هناك عدة دراسات و بحوث تناولت هذا الموضوع، من بينها الدراسات الثلاث المشار إليها في مقدمة البحث، حيث كان موضوع بحثها يدور حول تأثير النشاط الرياضي على التحصيل الدراسي. و كخلاصة لجميع البحوث وجد أن هناك دور إيجابي و فعال للممارسة الرياضية على تطوير المستوى الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي.

● **أوجه الاختلاف:** من بين أهم أوجه الاختلاف بين دراستنا هذه و الدراسات المشابهة المقدمة آنفا ، نذكر مايلي:

- تمحور الجانب التطبيقي في الدراسات السابقة المشابهة على تقسيم عينة البحث إلى قسمين، قسم ممارس للنشاط الرياضي و قسم غير ممارس، أما في دراستنا هذه كان مجتمع البحث متجانسا واحدا و هو مجموع تلاميذ عددهم 170 فرد.

- كان هناك إختلاف آخر على مستوى عينة البحث ، حيث شمل البحث في الدراسات المشابهة عينة من الأساتذة، أما في بحثنا اقتصر فقط على التلاميذ.

● **أوجه التشابه:** هناك تشابه كبير بين ماجاء في الدراسات المشابهة و هذا البحث المقدم من طرف الطلبة، و من أهم ذلك ما يلي:

- المنهج المتبع في البحث هو المنهج الوصفي المسحي.

- عينة البحث المختبرة، واحدة تمثلت في التلاميذ، أي البحث كان على مستوى المؤسسات التربوية.

- من ناحية موضوع الدراسة، في كل الدراسات كان موضوع البحث إظهار العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي من قبل التلاميذ و تحصيلهم الدراسي.

● **التعليق:** كخلاصة لما جاء في الدراسات المشابهة ، فإن كل البحوث أثبتت أن ممارسة النشاط الرياضي له تأثير إيجابي على المردود الدراسي للتلاميذ، و لهذا يعتبر النشاط الرياضي من أهم الوسائل البيداغوجية الناجعة في تطوير قطاع التربية و ذلك لاعتباره آلية يمكن من خلالها الترويج على نفسية التلميذ، و التنفيس عن مكبوتاته، مما يعود بالإيجاب على شحن همتهم في كل مرة و الرفع من معنوياتهم للمزيد من الدراسة و العمل أكثر لتحقيق النتائج الأفضل في مشوارهم الدراسي.

الباب الأول

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول:

في ظل قيامنا بهذا البحث لمعرفة الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي، و بعد وضع الإشكالية و الفرضيات و الأهداف، قسم البحث إلى باين، حيث احتوى الباب الأول على الجانب النظري، و هو مقسم إلى ثلاث فصول:

1-الفصل الأول: التحصيل الدراسي.

2-الفصل الثاني: الممارسة الرياضية.

3-الفصل الثالث: المراهقة (خصائص المرحلة العمرية (17-20 سنة)).

الفصل الأول

التحصيل الدراسي

تمهيد:

يعتبر موضوع التحصيل الدراسي من المواضيع الهامة التي احتلت مكانة بارزة في العملية التربوية، وبذلك أصبح موضوع انشغال المهتمين بمجال التربية والتعليم باعتباره حوصلة للعملية التعليمية. ويعتبر التحصيل الدراسي من جملة المفاهيم التي لم تستقر بعد على معنى محدد وواضح، فأغلب التعريفات متداخلة ومختلفة وهناك من يقتصره على العمل الدراسي فقط. وهناك من يرى أنه كل ما يتحصل عليه الفرد من معرفة، سواء كان ذلك داخل المدرسة أو خارجها. ويعتبر اختلاف التلاميذ في مستوى التحصيل الدراسي من أهم المشكلات التي تطرح نفسها في العملية التربوية، الأمر الذي أدى بكثير من العلماء في مختلف الميادين العلمية إلى البحث عن الأسباب المؤثرة على التحصيل الدراسي.

ولهذا سنتطرق في هذا الفصل إلى عناصر التحصيل الدراسي والعوامل المؤثرة عليه، كما نتطرق إلى ميادينه، أبعاده، دون نسيان شروط التحصيل الجيد والصعوبات التي يواجهها، وأخيرا التأثير الموجود بينه وبين الممارسة الرياضية.

3-1- تعريف التحصيل الدراسي:

يعد التحصيل الدراسي أنسب طريقة لتقديم المعلومات والمعارف التي يكتسبها التلميذ أثناء التعليم، فهو بلوغ مستوى معين في مادة أو مواد تحددها المدرسة، وتعمل من أجل الوصول إليها لهدف مقارنة مستوى الفرد، أي ما وصل إليه من نجاح في استيعاب المعلومات المتعلقة بهذه المادة خلال مدة زمنية محددة، وقد تعددت التعاريف واختلف الأخصائيون في تعريف المصطلح ومن بينهم " زيومان دانيال" Ziomane Daniel الذي يعرف مصطلح التحصيل الدراسي بقوله: " التحصيل الدراسي هو استيعاب المعلومات التي يحاول تعلمها للتلميذ" (سويف مصطفى، صفحة ص 13)

كما عرفه روبر لفان "Rober Lavan" بقوله: "التحصيل الدراسي يعني المعرفة التي يحصل عليها الطفل من خلال برنامج مدرسي قد يتكيف مع الوسط والعمل المدرسي (Lavan Rober, 1973, p. 16)" كما عرفه "عبد المجيد النشواني": "إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية عن طريق التعلم والتدريب، أو هو ما يكتسب وما يتعلم من خبرات ومهارات وقدرات منظمة وهادفة غاياتها إحداث تغيرات سلوكية في شخصية المتعلم، وكل ما تتضمنه هذه التغيرات يكون موضوع التحصيل". (سعد الله الطاهر ، 1986)

3-2- قياس التحصيل:

إن عملية قياس التحصيل الأكاديمي وتقييمه، ليست مسألة عارضة بالنسبة للعملية التعليمية، بل هو مكون رئيسي من مكوناتها، وقد لا تحقق هذه العملية أهدافها، ما لم يكن القياس متناسقا على العمل التربوي. (نشواني عبد المجيد، 1986، صفحة 186)

إن واجب المشرفين على العملية التعليمية، أن يبينوا اختبارات على أسس علمية وموضوعية، تجعل من عملية التقويم عملية ناجحة وهذا عن طريق اختبارات مدرسية، تساعد على الكشف على قدرات الطالب، ومعرفة ما إذا كان التلميذ قد أتقن المفاهيم و المهارات والمعارف التي قدمت له في حجرة الدراسة أم لا. وهذا النوع من الاختبارات يطلق عليه بلغة القياس النفسي اسم الاختبارات التحصيلية، وزيادة على قياس استيعاب التلميذ لما قدما له من معلومات نجد لاختبارات التحصيل استلزامات أخرى وهي كالتالي:

أ- الاختبار والتعيين: مثل المسابقات والاختبارات التي يجربها الفرد قبل تعيينه في منصب معين، فنجاح الفرد هنا يتوقف على المعرفة السابقة.

ب- التشخيص: تحديد نقاط القوة والضعف للتلميذ.

ج- التغذية الرجعية: تقديم نتائج الاختبارات إلى أولياء التلاميذ ليساعدهم على توجيه أبنائهم، كما تعتبره هذه النتائج عامل التحفيز للتلميذ أنفسهم. (عبد الحفيظ مقدم، 1993، صفحة 213)

3-3- أنواع التحصيل الدراسي:

يشير مصطلح التحصيل إلى التحصيل الأكاديمي وهو في الحالة الخاصة يستخدم ليشير إلى القدرة على

أداء متطلبات النجاح المدرسي، ويمكن تقسيم التحصيل الدراسي إلى نوعين:

1- التحصيل الدراسي الجيد: يتفوق فيه التلميذ في جميع المواد أو معظمها ويوصف التلميذ مرتفع التحصيل الذي يستطيع تبويب معلوماته بسرعة وتحليلها إلى مختصر منظم يسهل عليه تذكره، ولديه دافع قوي لتنظيم عالمه والربط باستمرار بين المعلومات، فهو من نمط يتميز بالفاعلية الشخصية المقترنة بالسرعة والمثابرة.

2- التحصيل الدراسي الضعيف: وهو ما يعرف بالتأخر الدراسي، فالتلميذ ضعيف التحصيل هم الذين يكونوا مستوى تحصيلهم أقل من مستوى أقرانهم العاديين، أو الذين يكونوا مستوى تحصيلهم الدراسي أقل من مستوى ذكائهم. (الدسوقي كمال، 1979، صفحة 209)

وهو ظاهرة تعبر عن فجوة أو عدم التوافق في الأداء، فالتلميذ الذي يتأخر تحصيله الدراسي هو الذي لا يوظف قدراته ومؤهلاته العقلية توظيفاً صحيحاً، ويقاس التأخر في التحصيل عن طريق الاختبارات المقننة أو مقارنة معدل التلميذ لمتوسط المعدل في القسم. (سعد الله الطاهر، 1991، صفحة 45)

3-4- شروط التحصيل الجيد:

1- شرط التكرار: من المفروض أن الإنسان يحتاج إلى الأداء المطلوب لتعلم خبرة معينة حتى يتمكن من إجادة هذه الخبرة، ولا نقصد بذلك التكرار الآلي الأعمى ولكن التكرار الموجه يؤدي إلى الكمال فلكي يستطيع التلميذ حفظ قصيدة من الشعر فإنه لا بد من أن يكررها عدة مرات، كما يؤدي أيضاً إلى نمو الخبرة وارتقائها ولهذا فإن التكرار المفيد هو التكرار القائم على أساس الفهم والتركيز والانتباه والملاحظة الدقيقة ومعرفة معنى ما يتعلمه الفرد.

2- شرط الدافع: لحدوث عملية التعلم لا بد من وجود الدافع، الذي يحرك الكائن الحي نحو النشاط المؤدي إلى إشباع الحاجة، فالثواب والعقاب لهما أثر بالغ في تعديل السلوك وضبطه لأن الأثر سواء كان طيباً أم ضاراً يؤدي إلى حدوث تغيير للسلوك، لذلك فمن الأفضل أن تتم عملية التعلم في ظروف المرح والشعور بالثقة في النفس بدلاً من الشعور بالخوف والرهبة والعقاب، لذلك يجب أن نعود التلاميذ على التمتع بلذة النجاح وتجنب الألم والفشل.

3- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية: لقد أثبتت التجارب بأن الطريقة تفضل الطريقة الجزئية حتى تكون المادة المراد تعلمها سهلة وقصيرة وكلما كان الموضوع المراد تعلمه مسلسلاً تسلسلاً منطقياً أو طبيعياً كلما سهل تعلمه بالطريقة الكلية عن الموضوعات المكونة من أجزاء لا رابطة بينها، فيجب أن يأخذ الطالب فكرة عامة إجمالية عن الموضوع المراد تعلمه ثم يأخذ بعد ذلك في استيعاب الأجزاء والتفاصيل والوحدات الصغرى. (عيساوي عبد الرحمان، صفحة 105)

4- التسميع الذاتي: وهو عملية يقوم بها الفرد محاولاً استرجاع ما حصل عليه من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات ومهارات وذلك أثناء الحفظ وبعده لمدة قصيرة. ولعملية التسميع الذاتي هذه فائدة عظيمة غدت تبين للمتعلم مقدار ما حفظه وما بقي في حاجة إلى مزيد من التكرار حتى يتم حفظه.

5- الإرشاد والتوجيه: لا شك أن التحصيل القائم على أساس الإرشاد والتوجيه أفضل من التحصيل الذي يستفيد فيه الفرد من إرشادات المعلم ويجب أن تكون هذه الإرشادات ذات صيغة إيجابية لا سلبية، وأن يشعر المتعلم بالتشجيع لا بالإحباط ويجب أن تكون الإرشادات متدرجة وفي المراحل الأولى من عملية التعلم.

6-النشاط الذاتي: هو السبيل الأمثل إلى اكتساب المهارات والخبرات والمعلومات والمعارف المختلفة فأنت لا تستطيع تعلم السباحة إلا عن طريق الممارسة نفسها، وأن التعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلم، والمعلومات التي يحصل عليها عن طريق جهده ونشاطه الذاتي تكون أكثر مضبوطا ورسوخا وأكثر عصيانا والزوار ؟. (عيساوي عبد الرحمان ، 1987 ، صفحة 110)

3-5-العوامل المؤثرة على التحصيل الدراسي:

هناك عوامل كثيرة ومتداخلة تؤثر على التحصيل الدراسي يمكن حصرها فيما يلي:

1-العوامل الشخصية:

أ-العوامل العقلية:

- **الذكاء:** من أهم العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي وذلك لوجود العلاقة ارتباطية بينهما، فالذكاء قدرة عامة تُظهر قدرة الفرد على التعلم واكتساب المهارات وفي القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة أو المشكلات التي تواجه الفرد، وفي القدرة على ممارسة العمليات العقلية العليا كالتفكير، والتذكر، التخيل وإدراك العلاقات، وحل المشكلات. (عبد الرحمان عيساوي، 1987، صفحة 360)

- **الذاكرة:** قدرة التلميذ على احتزان المواد العلمية الخاصة بالعام الدراسي في ذاكرته وللذاكرة دورا مهما في عملية التحصيل الدراسي فهي أيضا قدرة التلميذ على تذكر عدد كبير من الألفاظ والأفكار والمعلومات، فهمها وتخزينها واستخراجها عند الحاجة. مما لاشك فيه أن قدرة التلميذ على تذكر الألفاظ والأفكار والمعلومات والصور الذهنية و غيرها، سيؤثر على تحصيلهم الدراسي بشكل ايجابي وبشكل واضح والعكس صحيح، لهذا يجب الاهتمام بما يقدم له من معلومات ومعارف فيجب أن تكون ملائمة لقدراته وحاجاته فهذا يسهل عليهم فهمها، حفظها واسترجاعها عند الحاجة. (القاضي يوسف مصطفى، 1981، صفحة 361)

ب-الحالة الانفعالية:

إن الاضطراب في الاتزان العاطفي، وعدم الثقة في النفس وتجاه الطفل نحو الخمول والكسل بسبب الإحباطات النفسية، التي قد تصادفهم في حياته وهذا ما يؤدي إلى عدم التركيز والانتباه مما يصرفه عن متابعة الدروس والنشاطات التربوية إلا مكرها. (محمد سلامة و آخرون ، 1973 ، صفحة 120)

ولا ننسى أنه يؤدي أيضا إلى عدم الاتزان، والاضطرابات العصبية والقلق، وهذا يؤثر بدوره على أعمال المتدربين وخاصة التي تتطلب الدقة والتركيز كالحساب مثلا. (بركات محمد ضيفة، 1979، صفحة 362)

2-العوامل الجسمية:

هي العوامل المتعلقة بالنمو الحسي والحركي كالخلل في الحواس واضطرابات حركية متعلقة بعيوب النطق وصعوبات في الكلام أو تعرض التلميذ للأمراض المزمنة كالربو و السرطان... الخ، وقوة البنية الجسمية تساعد التلميذ في الانتباه والتركيز والمتابعة وهذا بالتالي يؤثر إيجابيا على تحصيله الدراسي، أما إذا كان ضعيف البنية فيكون في أغلب الأحيان عكس ذلك، كما أن الإعاقة الجسمية كضعف البصر أو السمع يمكن أن يؤثر على علاقتها مع الآخرين، وكذلك متابعة دروسه والاستفادة منها، كما أن وجود بعض العاهات مثل صعوبة النطق قد يشعره بالنقص فيعتقد موضوع نقد الآخرين مما يسبب له مضايقات عديدة تحول بينه وبين التركيز على الدراسة ومن ثم يقل تحصيله الدراسي. (القاضي يوسف مصطفى، 1981، صفحة 401)

3-العوامل الأسرية:

تعد العوامل الأسرية من أهم العوامل التي تؤثر سلبا على تحصيل التلميذ، وقد تأثر على نفسيته بصورة مباشرة أو غير مباشرة، فمن بين العوامل الأسرية التي تعرقل التحصيل للتلميذ نجد.

أ- **معاملة الوالدين لأبنائهم:** إن تكوين شخصية الأبناء تتأثر كثيرا بالأسرة، لأن الأسرة التي تستعمل في تربيتها السماحة، وإعطائهم القدر الوافر من الحرية لاتخاذ التدابير والأمور الخاصة بهم، قد يؤدي بهم إلى مشاكل عديدة لا تحول دون نجاح. أما عكس هذه الطريقة التي تتصف بالكنف والضغط وطريق العقاب البدني... الخ له تأثيرا على التركيز والاستيعاب لعدم توفر الثقة بينهم. (كمال محمد و آخرون، 1972، صفحة 26)

ب- **اتجاهات الآباء نحو المدرسة:** إن الاتجاهات الإيجابية والسلبية اتجاه المدرسة تؤثر على المردود الدراسي للطفل على سلوكه أو مستوى طموحه، فيمكن أن يكون لطفل ما فرص ضئيلة ليصبح تلميذا مجتهدا إلا إذا لم يعتبر عمله الدراسي ذو قيمة في أعين والديه ويتضح ذلك في اهتمام الآباء و انشغالهم لأعمال أخرى ما يمنعهم من مراقبة أبنائهم والمداومة على تشجيعهم، ويرجع عدم الاهتمام إلى أن يعفيه هؤلاء الآباء يحققون نجاحا اقتصاديا واضحا على الرغم من فشلهم الدراسي، وهكذا يأخذ هؤلاء هذه الاتجاهات السلبية وينعكس أثرها على تحصيلهم الدراسي. (لوقال أندري، 1963، صفحة 123)

ج- **العامل الثقافي:** إن انتماء التلميذ إلى أسرة مثقفة يوفر له جو ثقافي وتعليمي وملائم، فالأسرة المثقفة تتبع مراقبة أبنائهم في فروضهم المنزلية وتوعيتهم وتوسعهم دوما بدروسهم، وهذا ما يرفع من مستواهم التحصيلي وتنويع معلوماتهم وثقافتهم العامة. (فهومي مصطفى، 1967، صفحة 247)

4-العوامل الاقتصادية والاجتماعية:

إن الانخفاض الشديد للمستوى الاقتصادي والاجتماعي والظروف الاقتصادية والاجتماعية والظروف السكنية السيئة وكذا كبر حجم الأسرة، تعتبر من بين العراقيل الأكثر إثارة التي تجعل المستوى التحصيلي للطلاب منخفض جدا، ويلاحظ بأن نسبة المتخلفين في الأسر ذات الدخل المتدني يكون أعلى بكثير ممن هم في الأسر الميسورة الحالة ويرى في هذا المجال "بورت" Burt "إن ما يقارب من نصف المتخلفين في منطقة لندن ينتمون إلى أسر فقيرة جدا، ضعيفة الدخل". (فهيمى مصطفى، صفحة 197)

5-العوامل المدرسية:

أ-مهارات المدرس:يعتبر المدرس في المحيط المدرسي أو ملقن لجميع المهارات، وتحصيل التلاميذ سوف يتأثر حتما بشخصيته خاصة من الجانب الأدائي الذي يعلق بمهاراته وكفاءاته في التدريس كاستخدام أسلوب جيد للتعامل مع التلاميذ قد يساهم في مساعدتهم على تحميل الخبرات و الحقائق التي تلاءم قدراتهم العقلية وتثير اهتمامهم وبهذا التطور تظهر قدراتهم الحقيقية ويمكن القول أن كلما كان المدرس ذو كفاءة علمية عالية ومهارة معتبرة في إثارة انتباه التلاميذ وجلبهم نحو مادته الدراسية، كلما كان تحصيل التلاميذ عاليا والعكس صحيح.

ب-المناهج الدراسية: يرى الأستاذ " أحمد خليفة أبو سريال " : " مدير إدارة المناهج في وزارة التربية الطري،أن هناك رابطة قوية بين موضوعات المناهج ودرجة التحصيل، فالموضوعات التي تقدم للطلاب بصورة منظمة،وعلى أساس الربط الأفقي أو الرأسي، تعطى الفرصة لربط المفاهيم الخاصة بتلك المعلومات في بيئته المعرفية، ومن ثمة استيعابها وكلما كانت المنهج الدراسية أشد ترابطا وتناسقا ينعكس الإيجاب على التحصيل الدراسي". (منصور محمد يوسف، 1981، صفحة 200)

ج-الجو المدرسي:فتوفر جو مدرسي ملائم يمنح الفرصة للتلميذ لإشباع حاجته وإشعاره بالتفوق والنجاح و يزيد فيه الثقة والحماس والأمل، أما إذا اضطرت علاقة الطالب بالآخرين المدرسي والتلاميذ، فإن ذلك يؤثر سلبيا على تحصيله، وبجملة واحدة نقول أنه عجز على التكيف مع عناصر المجال الدراسي وهذا سوف يؤثر في تحصيله. (القاضي يوسف مصطفى، 1981، صفحة 31)

3-6- أسباب ضعف التحصيل الدراسي:

من بين أسباب ضعف التحصيل الدراسي نذكر ما يلي:

- توقعات الآباء المرتفعة أي طموحات الوالدين أعلى من قدرات الأبناء، فضغط الوالدين والعقاب يؤديان إلى أن يميل الطلاب إلى الانتقام.

- التوقعات المنخفضة جداً، فيعلم الأطفال أن لا يتوقع منهم إلا القليل فيستجيبون تبعاً لذلك، فهم يعتقدون أنهم غير قادرين على التحصيل.
- عدم الاهتمام، قد يهتم الآباء بالتحصيل ولا يهتمون بالعملية التي تؤدي إليه.
- التغيب في التربية من قبل الوالدين الذين يعتقدون أن الاستقلال يعلم الطفل وتزداد دافعيته، وهذا خطأ، فقد أكدت الدراسات أن مشاركة الآباء لأبنائهم في التحصيل ضروري وتزيد من تحصيلهم.
- الخلافات بين الوالدين التي تؤدي إلى طفل مكتئب لا وجود لديه ميل للدراسة.
- النبذ و النقد المتكرر و المقارنة بين الطالب وإخوته أو أفراد عائلته والحماية الزائدة، و الدلال المفرط يعرض الطفل إلى عدم تحمل المسؤولية.
- الجو المدرسي الغير المناسب وسوء معاملة المعلمين والطلاب وإحباطهم. (شعبان كاملة الفرخ، 1999، صفحة 220)
- إرهاق التلاميذ بالواجبات المدرسية الكثيرة التي تسبب له عقدة التذكر وبالتالي يؤدي إلى الهروب للعب وكثرة الشكوى من متاعب المدرسة اليومية.
- ميل التلميذ لمشاهدة التلفاز ومتابعة برامجها التي تقدم حصص خاصة به ساعات طويلة من الانتظار.
- عدم توفر الإمكانيات والوسائل التعليمية الكافية، حيث هناك مدارس تفوق 40 تلميذ في القاعة. (محمد الصديق و آخرون، 1992، صفحة 12)
- انعدام التخطيط وإعداد طريقة ذكورية للتمدرس.
- كراهية المواد الدراسية.
- كراهية المعلمين.
- الصحة وأسباب جسمية أخرى.
- عدم توفر النشاط الاجتماعي الرياضي.
- عدم توفر مكان للمذاكرة في البيت.
- العمل خارج المنزل لكونه يعمل على كسب عيشه إلى جانب الدراسة. (الدسوقي كمال، 1992، صفحة 336)

3-7- أهداف التحصيل الدراسي:

إن الهدف من العملية التعليمية هو اكتساب قدر ممكن من المعلومات والمعارف والخبرات، بعبارة أخرى يحقق مستوى تحصيلي مقبول والذي يسمح للمتعلم من اكتساب أحسن الظروف التي تساعد على إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه و التغلب على ما يصادفه من مشاكل.

أما الهدف من معرفة التحصيل الدراسي، فقد بيّنه "نعيم الرفاعي" أنه معرفة مدى تقدم التلميذ في استيعاب المعارف و المهارات المختلفة في فترة زمنية محددة.

ولا توقف أهداف معرفة تحصيل التلميذ ونتائجه عند هذا فحسب، بل تتعدى إلى أهداف أخرى كون التحصيل يعطينا بطاقة فنية عن التلميذ وقدراته ومعارفه وإمكانياته في مختلف المواد. (الرفاعي نعيم، 1974، صفحة 374)

وعن هذا يقول " العيد أوزنجة": " يهدف التحصيل إلى التوصل إلى معلومات عن ترتيب التلميذ في التحصيل الدراسي لفترة معينة بالنسبة إلى مجموعة ويقتصر هدف التحصيل على ذكر، ويمتد إلى محاولة رسم لوحة فنية لقدرات التلميذ العلمية والمعرفية. (أوزنجة العيد، 1982، صفحة 34)

3-8- علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي:

إن الممارسة الرياضية لها تأثير على القدرات العقلية للفرد انطلاقاً من هذا فإنها تلعب دوراً هاماً في عملية التحصيل الدراسي. الممارسة الرياضية تعطي للعقل طاقة وتركيز كبيرين، وهذا ما يؤثر إيجاباً على التحصيل الدراسي، بحث اللياقة البدنية تعد من العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم فلتحصل الدراسي كون التمارين البدنية و الرياضية تأثير على القدرات العقلية للتلميذ فإنها بدون شك تساهم بحظ وافري عملية التحصيل الدراسي. (حسني محمد الصبحي، 1979، صفحة 173)

كما لها دور في حماية الفرد من الأمراض والمشاكل الصحية مثل السمنة، صعوبات التنفس... وهذا ما يعطيه قوة زائدة لأن جسمه في حالة جيدة، والتوجه إلى تنمية قدراته العقلية، حيث يقال العقل السليم الجسم السليم، كما لا ننسى أيضاً مدى مساهمة الممارسة الرياضية في عملية التحصيل الدراسي وهذا من خلال ما تقدمه للتلميذ المنحرف من مهارات و تقنيات وخطط تؤثر على استعداداته العقلية، وتنمي لديه روح الفوز والتقدم، والتنافس بين الزملاء، مما يعود بالإيجاب على تحصيله الدراسي، الاهتمام أكثر بدراسته بالإضافة إلى مساهمتها في معالجة الاضطرابات النفسية للتلميذ وذلك لتهيئته للتكيف مع المحيط المدرسي، وتحقيق النتائج المدرسية، واكتساب المعارف.

خلاصة :

يعتبر مفهوم التحصيل الدراسي من أكثر المفاهيم تداولاً واستخداماً في الحقل التربوي، ويقصد به الانجاز التحصيلي للتلميذ في مادة أو مواد دراسية تماشياً في الامتحانات الموضوعية والمقترحة من طرف المدرسة، يهدف إلى معرفة مدى تقدم أو تأخر التلميذ ومقدار المعلومات التي تم استيعابها التحصيل الدراسي سواء كان جيداً أو ضعيفاً يتأثر بعدم عوامل متداخلة فيما بينه، وهذا التأثير والتفاعل الموجود بين هذه العوامل المتداخلة هو الذي يحدد في النهاية مدى تحصيل الشخص ومن خلال خراط لنا هذا توصلنا إلى نتيجة هو أن التحصيل الدراسي الجيد، يجب توفير الشروط اللازمة و لظرف الملائمة للتلميذ للوصول إلى هذه الدراسة من التحصيل، لكن ما رأيناه أن هنالك عدة صعوبات أو أسباب تؤدي بالتلميذ إلى الإخفاق أو ضعف في التحصيل الدراسي.

وأشرنا في الأخير إلى علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي الذي سيكون موضوع دراستنا الميدانية لمعرفة تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي في مرحلة الثانوية.

الفصل الثاني

الممارسة الرياضية

تمهيد :

ليست الممارسة الرياضية بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا فقط، فهي تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية والحركية للفرد، خاصة في مرحلة المراهقة أين يكون المراهق في أمس الحاجة إلى الممارسة الرياضية قصد التخفيض من الضغوطات.

فإذا ما أعطيت الأهمية الكبيرة لهذه الممارسة بتوفير المنشآت و المرافق الرياضية مثل القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة للمراهق قصد التعبير عن أحاسيسه و تفجير طاقاته الكامنة. إن الممارسة الرياضية إذا ما استفادت من إشراف بيداغوجي تشارك في التربية للطفل والمراهق، وتستعرض بعض المبادئ، مثل تكوين الطبع والشخصية وتطوير الوظائف الكبرى التنفسية والقلبية، وتكوين الحياة الجماعية والاشتراكية والتهيئة للترفيه، كما نعرف أيضا أن الرياضة يمكن أن تكون مرادفا للعنف والغش وتناول المنشطات، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه، فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية.

1-1- مفهوم الممارسة:

1-1-1- الممارسة لغة: مأخوذة في اللغة العربية من الفعل " مارس "، ممارسة و مارس " مرس " الأمر عاجله

و عاناه وشرع فيه. (الكافي محمد باشا، 1992، صفحة 56)

أما في اللغة الفرنسية فهي " PRATIQUER " :مارس، زاول، طعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط،

والف. (جروان السابق، 1985، صفحة 231)

1-1-2- أما اصطلاحا :الممارسة تعني " تكرار النشاط مع توجيه معزز " (مصطفى زيدان محمد، 1985،

صفحة 65)

1-1-3- أما في المجال الرياضي:

فالأمر رقم 95/ 09 من المادة 64 تعتبر الممارسة: كل شخص مؤهل طبييا يتعاطى أو يقوم بممارسة

نشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج

في منظومة تنافسية بأخذ تسمية " رياضي .

1-2- مفهوم الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط. (البيوني محمد معوض، 1992، صفحة 43)

كما تعني الممارسة الرياضية الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم والأنشطة البدنية، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لقدراته وإمكانياته في جو من الديمقراطية، حيث يسود الفرح والسعادة. (المنصوري علي محمود، 1980، صفحة 54)

ومن خلال عرضنا لهذه المفاهيم، نستنتج أن الممارسة الرياضية تعني كل تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد جسديا وفكريا ونفسيا... الخ.

1-3- تعريف الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة، وهي اللعب، حيث يلتمس منها المراهق الراحة الجسمية والنفسية، كونها تعبر عما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد، أو بالأحرى الممارسة الرياضية عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق الانشراح السعادة في شخصية الفرد وتحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب البرامج المرسومة والموضوعة لتطبيق من طرف الأجهزة العامة و الخاصة. (فؤاد البهي السيد، 1975، صفحة 110)

1-4- نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية:

لقد نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلها المصريون القدماء التي يعود تاريخها إلى 3000 ق.م. (الفاطمي و أحمد مختار العباسي ، 1971، صفحة 32)

وهذا كأمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون أيضا للجميع وذلك استجابة للمتطلبات والاستعداد للدفاع و القتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما، مثلما حدث في " بابل " و " الفرس " و " الإغريق " وكذلك " إسبرطة. "

لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدارس، كما بدأ المجهود البدني يبذله الإنسان يقل تدريجياً، حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي ولا تمس جميع مفاصل وعضلات الجسم.

إن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة الباسطة والحياة. (المنصوري علي محمود، 1980، صفحة 54)

نستنتج أن الممارسة الرياضية هي كل النشاطات البدنية التي مارسها الإنسان منذ القدم إلى أن طورها في أشكال حديثة وعديدة، أو بعبارة أخرى أن الممارسة الرياضية ليست حديثة النشأة، بل قديمة.

1-5- الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية:

يقول "مارك دوران": من الأوائل الذين اهتموا بهذا السؤال حول الأسباب المؤدية إلى المشاركة عند لاعبي البيسبول وأبنائهم، والباحث "سكوبيك Skubic" سنة 1956، حيث أثبتت أن لاعبي البيسبول أتوا ليلعبوا مع الأطفال الآخرين، للتسلية والترفيه، ولذلك لتطويرها، كما هناك نتائج مماثلة جاء بها كل من "ساب بينستريكر" سنة 1978، حيث قال أن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة، يبحثون عن التسلية واللهو، ثم تعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة، كذلك ليصبحوا في لياقة جيدة، ويحققون اللعب مع الأصدقاء، كما أن هنالك أبحاث قام بها معهد غربي يهتم بدراسة الدافعية وهيئة الممارسات الرياضية للمشاركين والتي تهدف إلى جمع الأسباب اللازمة لهذه المنافسة. (دوران مارك، 1997، صفحة 87) وكما يقول مارك دوران: "من التحليلات المنبثقة من مجموعة الإجابات التي كشفت عن المنظومة لثمانية (8) عوامل متشابهة عند الإناث والذكور"

- العامل الأول: يتطابق مع الاحتياج للأعمال والبحث عن وضع مالي والفوز بمكانة اجتماعية والبحث عن الشهرة.

- العامل الثاني: الممارسة الرياضية مع الجماعة كالعامل داخل الجماعة، خلف روح التضامن في الفري ورغبة الانتماء.

- العامل الثالث: موجه إلى اللياقة البدنية الجيدة والبحث عن الصحة الجسمانية.

- العامل الرابع: موجه إلى استهلاك الطاقة كالقيام بتمارين رياضية تستخدم فيها الطاقة.

- العامل الخامس: يخص الوضعية الرياضية التي تستعمل التجهيزات الرياضية، قصد الحصول على علاقة جيدة مع المدرب، وإرضاء الآباء و الأصدقاء.

- العامل السادس: يخص تطوير المهارات الحركية والقدرات، للوصول إلى مستوى جيد.

- العامل السابع : يهتم بالعلاقات الحميمة، كالتعامل مع الأصدقاء الجدد والشعور بالوجود بين الأصدقاء. (دوران مارك، 1997، صفحة 43)

- العامل الثامن: يتطابق مع البحث عن تسلية واللهو، يخص الأحاسيس القوية و التسلية.

1-6- الأسباب المؤدية إلى التخلي عن الممارسة الرياضية:

يقول "مارك دوران": " لا يجب الخلط بين عدم الممارسة والتخلي عن الممارسة كما يضيف قائلاً يجب الخلط لأن التحقيق الذي قامت به الوزارة للشبيبة والرياضة الفرنسية لسنة 1976 ظهر أن من بين الأسباب المؤدية للتخلي عن الممارسة الرياضية نجد 13% يتعدون عن مقر التدريبات و 10% ليس لهم وقت للممارسة 5% السعر لا يلائمهم 5% غياب الرغبة عن المشاركة. وتعتبر هذه أهم الأسباب لعدم مباشرة الرياضة، وأسباب التخلي عن الممارسة نجدها من نوع آخر، وأهمها الصراع بين المصالح كما يقول " فوي وال " سنة 1980 و " ساب و بينستريكر " سنة 1978، كما يضيف الكاتب: طرق البحث المختلفة من بحث لآخر، كما تصبح أحيانا صعبة المقارنة ومع ذلك نستطيع تقدير 50% من الحالات على الأقل الطفل يغادر ناديه الرياضي ليتوجه سواء إلى اختصاص رياضي آخر أو إلى ألعاب ذات طابع تسلوي (تسلية) وغير رياضي تنافسي. (دوران مارك، 1997، صفحة 56)

هذا العمل له تأثير على تغيير اختصاصات رياضية وأندية على مدار السنة أو موسم رياضي. هذا التغيير الذي يشبه إلى حد ما البحث المستمر المتكرر عن نشاط رياضي معين يتطابق مع حصول الأطفال القادرين على التعلق بالنشاط الرياضي خلال مدة قصيرة جدا، ثم نسيانه فجأة كما أشار " مارك دوران" حيث يقول: " أن هنالك أسباب أخرى مساعدة لتبرير و التخلي عن ممارسة رياضة ما كطابع التدريبات العنيفة، المكانة المهمة التي تتمتع بها المنافسة والخوف من الفشل ووجود علاقات نزاع وغير حميمة مع المدرب والفريق، الإحساس بعدم التحسن وتطوير المستوى مع التدريبات.

هذه الأسباب مستقلة نسبيا عن الاختصاص الممارس، كما نجد كل من " فولد وال " 1982 و " ماك بارسون وال " 1981 يقولون: " أن من بين أسباب التخلي عن الممارسة الرياضية هي تقريبا متشابهة في السباحة، كرة القدم، (بولي " 1981 POOLEY) أو في مجموعة الاختصاصات مثل التزلج على الجليد، التزلج على

الطويل (SKID DE FOND) والهوكي على الجليد و البسبول، السباحة. كما قال " أورليك " 1974. ويضيف " مارك دوران " قائلا: الأطفال الصغار نجدهم يميلون بسرعة وسهولة إلى مصالح أخرى وذلك بوجود طبيعة سيئة في الممارسة الرياضية لدى الفريق الثقيل العلاقات ونقص العلاقات الحميمة وكذلك نقص العمل في الفريق، كل هذه الأسباب تؤدي بهم إلى التخلي عن الممارسة الرياضية". (دوران مارك، 1997، صفحة 95)

1-7- خصائص الممارسة الرياضية:

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة المهام و الأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح... الخ.

فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع وما يتبعه من أخطار، فمن خصائص الممارسة الرياضية ما يلي:

- ظاهرة ترويجية بناءة تبرز بصفة من خلال الدوافع و الاحتياجات الاجتماعية، وليس بالضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة المتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو عياء.
- ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، ولكن قواعدها يمكن أن تشكل طبعا للظروف المحيطة المؤثرة، كذلك الإمكانيات المتاحة، كما أن ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات.
- يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتوفرة مما يجعلها اقتصادية التكاليف وباستطاعة الجميع مزاولتها.
- تمارس في أوقات الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.
- يمكن للفرد ممارستها لوحده، كما يمكن له وضع برامج ملائمة به بمفرده أو مع الآخرين في مواقع مناسبة. من أجل هذه الخصائص يمكننا أن نستخلص بأن الممارسة الرياضية لا تستدعي بالضرورة توفر كل الإمكانيات سواء معنوية أو مادية. (دوران مارك، 1997، صفحة 89)

1-8- الأهداف العامة للممارسة الرياضية:

إن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية والحركة في العلاقة بين المحيط الفيزيائي والإنساني تساعد على تنمية الطاقات وتحويل الحركة الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة، كما أن الممارسة الرياضية تساعد على المحافظة وإثراء عوامل الفعالية وسهولة الحركة، السرعة، التحمل، القوة، التوافق العضلي والمرونة وازدهار الحياة العلانية أو أخذ القرارات الفردية والجماعية، ومعرفة وفهم الظواهر المتعلقة بالنشاط الحركي وتهيئ الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل بالأهداف التي تطمح إليها، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة و الحياة الأخلاقية والاجتماعية.

وبنيتها تحسین عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك والنشاط وتجاوز الذات وتقوى بصفة عامة الصحة. بتحصيل المهارات في وضعيات غير سهلة فهي تعلم الثقة بالنفس.

فالتدريب على القدرة في وضع مساعي فعالة لحل إشكاليات تسمح بالقول بأن الممارسة الرياضية تساهم في تطوير (استقلالية الفرد). واختلاف الإيجابيات التي يمكن اختيارها أمام أنواع المهام المقترحة، تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير على فرضية كل شخص ولأنها تجبر على العمل جماعيا في عدة نشاطات، فهي تخلق شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن. (بليعاد، 1993، صفحة 32)

1-9- تأثير العوامل الداخلية و الخارجية للممارسة الرياضية:

1-9-1 العوامل الداخلية للممارسة الرياضية:

1-1-9-1 العوامل السيكولوجية:

1-1-9-1-1- الاحتياج لتأكيد الذات (الأنا):

يقول " ميشال بوي" (1974) في أبحاثه حول مختلف المواضيع لإثبات وتأكيد الذات " إن اتجاه الأنا يعطي إحساس بالوجود، والرياضة تساعد على تسريح سلوكياته واتجاهاته، كما نبذه يبحث عن اكتشاف نفسه. أي (الأنا) وكذلك استخدام إمكانياته وقواه وذلك بالعلاقة الحسنة مع الآخرين، وإن دور الرياضة لا يقتصر على إثبات الذات فقط، بل لتكوين شخصية الفرد كذلك، ومن دون شك أن الرياضة بالنسبة للبعض طريقة للتعبير عن الذات، حيث النشاط الرياضي يعطيهم القدرة الانفتاح باكتساب قيم ومعايير الشخصية... الخ، وكذلك هدف الفرد عن الممارسة الرياضية هو اكتساب تجارب ذات مغزى للتعريف بنفسه للآخرين"، إذا تظهر لنا من خلال تنظيمات لنشاطات رياضية مختلفة هو الحصول على مكانة داخل الجماعة .

ومن الممكن أن لوعة الفوز على الآخرين ما هو إلا دليل على الرغبة في الاستيلاء (أي تأكيد الذات) إذن الرياضة تظهر له كمنظومة واسعة لتحقيق رغباته مثل الشهرة ليؤكد لمجتمعه أنه موجود كما يقول " ميشال بوي" (بوي ميشال، 1974، صفحة 45)

1-9-1-1-2- البحث عن التعويض:

إن ظاهرة التعويض ملاحظة غالباً في السلوكيات التي تهدف لتحقيق العجز أو مركب النقص، كوجود عاهة (قصر في القامة) وتعويض ما هو إلا وهم فقط، وكما يقول لنا " موس ت فليب" " إن أهمية علم النفس الرياضي تظهر على عدة أشكال كتخفيف تأثير الكبت الانفعالي أو الاجتماعي عند الرياضيين. إذا بالرياضة فغن الرياضي إذا تحصل على نتائج جيدة يعوض هذا النقص أو العاهة الجسدية فعلى سبيل المثال: الرياضي قصير القامة بالرياضة يبحث عن تعويض أو تجاوز لمركب نقصه، ونفس الشيء لرياضي كرة السلة طويل القامة.

إذا فالرياضة تعتبر طريقة لتحدي وتخطي الصعاب التي تصادف حياة الرياضي، خاصة من الناحية الاجتماعية، وليس بالصدفة نجد أن معظم الممارسين خارجين من بيئة شعبية، بالنسبة للبعض الرياضة هي الطريقة الوحيدة للنجاح و الوصول إلى السعادة وتعويض الإخفاق في الدراسة. (فليب موس ت، 1982، صفحة 13)

1-9-1-1-3- الميل للعدوانية:

يقول " تيل إدوارد": " إن الميل للعدوانية يتجه إلى العالم الخارجي بصفة عامة إلى الفرد نفسه، (إدوارد) ويعتبر كطريقة للدفاع عن نفسه من بيئة عدوانية"، ويضيف " موس ت فليب" قائلاً: " لا يجب الخلط بين مظاهر عدوانية ومنازعة رياضية لأنه على أي حال المقابلة يجب أن تكون تعاون وليس حقد و عداوة"، كما يضيف أن " العدوانية أو السلوك العدواني ما هو إلا خلاف بين أفراد الجماعة، حيث ينتج من الحرمان من الحق والرغبة أو الطموح، كل هذه واحدة من أشكال النزعات الأساسية القائمة بين الفرد ومحيطه. (فليب موس ت، 1982، صفحة 16)

وحسب " برايان وكارتي": " إن الرياضة طريقة نافعة من الناحية الاجتماعي تعتبر مقبولة، أينا نرى الأطفال والشباب يستطيعون التعبير عن عدوانيتهم، هذه الأخيرة تكون مؤذية وممنوعة، إذا كانت موجهة نحو الآباء". (كارتي و برايان ، 1974 ، صفحة 45)

1-9-1-2-العوامل السوسولوجية:

1-9-1-2-1-الاحتياج للاندماج الجماعي في الجماعة:

هذا الاحتياج لا يقتصر بالاحتكاك مع الآخرين فقط في الفوج، بل يجب على الفرد الانتماء إلى فريق نادي، جماعة، هذا لا يقتصر بالحصول على بطاقة انخراط في الجمعية أو النادي، بل إقامة علاقات مع أفرادها والحصول على مكانة اجتماعية ووظيفة (دور) محددة داخل هذه الجماعة، وتقمص ألوان الفريق والمشاركة في عدة نشاطات رياضية ماهي إلا وسيلة للانتماء إلى المنظومة الرياضية. (شاووز بيار، 1991، صفحة 18)

وكما يقول "أمين أنور الخولي": الممارس "الرياضي" الذي يكتسب اتجاهات مقبولة نحو فريقه أو ناديه، كالفخر، الولاء يستعمل علي تحسين مكانته من خلال تحسين دوره الاجتماعي مما يدفع زملائه الرياضيين إلى القيام بأدوار مماثلة، وهذا يعزز التمسك ووحدة الفريق وتوفر المناخ الاجتماعي السليم. (الخولي أمين أنور، 1996، صفحة 65)

1-9-1-2-2-الاحتياج إلى الانتماء إلى المنظومة التربوية:

يضيف " بيار شاووز " إن هناك عدة أفراد يحبون الانتماء إلى المنظومة الرياضية الواسعة للمشاركة في نشاطاتها المختلفة، هذه الأخيرة تضم عدة هيئات كالنادي، الرابطة، الفيدرالية... الخ، بقوانينها حكامها، مؤسساتها... الخ، هذه المشاركة تعطي للفرد للانتماء والاندماج في المجتمع. (كارتي و برايان ، 1974 ، صفحة 122)

1-9-1-2-3-الاحتياج إلى إقامة علاقات مع الآخرين:

يقول " بيار شاووز " الصداقة هي الدفاع الأساسي لعدة رياضيين بالممارسة الرياضية، الذوق المشترك، للممارسة يكون بطريقة مباشرة ومتساوية الأفراد لمختلف الشروط الاجتماعية. (شاووز بيار، 1991، صفحة 142)

1-9-2-تأثير العوامل الخارجية للممارسة الرياضية:

1-9-2-1-تأثير المحيط الاجتماعي:

لفهم الرياضي يجب فهم دراسة محيطه العام والخاص، حيث المحيط العام، البيئة الاجتماعية وما يتكون منها: العائلة، المدرسة، النادي... الخ، والمحيط الخاص هو البيئة الرياضية من: المدرب، الحكام، المسيرين، الفريق الرياضي... الخ.

1-9-2-1-1-العائلة:

تعتبر العائلة الصلة الأولى بين الطفل والمجتمع وتلعب دورا فعالا في تكوين شخصيته وتربيته على سلوكيات ضرورية لإدماجه في المجتمع كما يقول " ريمون توماس " إن العائلة تحدد موقف الطفل تجاه الرياضة وهذه الخلية (العائلة) تلعب دور أساسي وحاسم في المسار الاجتماعي أو الثقافي للطفل، لقد منحوا لأطفالهم الأذواق الرياضية للممارسة. ثم يضيف: أن الممارسة في الجو العائلي يحدد موقف الطفل نحوها (الممارسة)، وكذلك تؤثر على نتائجه مباشرة بتشجيعاتهم القيم المحولة من طرف الآباء وطريقة مباشرة على سلوكيات الطفل وأفعاله في وضعيات خاصة التي تواجه المرء. (توماس ريميون، 1974، صفحة 23) حيث يقول: " بريان وكارتي ": بالاجتماع مع المختصين حيث أشاروا إلى عدد الفرص المتاحة للطفل لتسريح سلوكياته العدوانية و تجاربه الذي ينعكس في المستقبل في كيفية التصرف. (كارتي و برايان، 1974، صفحة 43)

1-9-2-1-2-المدرسة:

يقول " ريمون توماس " إن المدرسة تشغل في حياة الطفل مكانة كبيرة، وظيفة المدرسة هي التربية، وترجم بتلقين و تحضير الامتحانات النجاح في المدرسة. (توماس ريميون، 1974، صفحة 64)

1-9-2-1-3-النادي الرياضي:

النادي الرياضي هو دائما محتكر للنشاطات الرياضية، على الفرد أن ينخرط في النادي للحصول على إجازة " Licence " مصادق عليها من طرف الفيدرالية كما يقول: " توماس " النوادي الرياضية اختبارات سياسية (تشبيب الممارسة)، أي استعمال أطفال صغار السن أين كانت في البداية مختصة إلا للدارسين والكبار، حيث ظهرت عدة أشكال للممارسة الرياضية كالألعاب التطوير السيكولوجي للطفل، مثل السباحة، الجمباز، الرياضات القتالية، الجيدو... الخ (توماس ريميون، 1974، صفحة 78)

1-9-2-2-1-تأثير البيئة الرياضية:

يقول " ريمون توماس " البيئة الرياضية تشكل منظومة اجتماعية خاصة بالفرد والذي تشرف عليه وتسير قيمه ومعاييرها أو الصيغة الإيديولوجية، هذه الثقافة الخاصة تتطور منذ نشأته.

1-9-2-2-1-الفريق الرياضي:

حسب " فالون Falon " الفريق هو تعاون وارتباط بين عدد محدد من المحترفين في نفس مجال العمل، والفريق الرياضي ينطبق عليه هذا المفهوم أي مجموعة من الأفراد مجتمعين لتحقيق هدف مشترك مسطر مسبقا، ويضع مميزات التي تعرف الفريق وهي الإدراك الفردي المتبادل للأعضاء والعمل على تحقيق نفس الهدف

وتقوية العلاقة العاطفية وقوة التبعية في الأدوار بين الأفراد وتكوين قانون خاص بالجماعة، كل هذه المميزات من شأنها أن تحفز الفرد إلى الممارسة الرياضية ليعتبر ذاته عضو من الفريق ويتفاعل مع بقية أعضائه، ويكتسب بسرعة مكانة خاصة تجعله يدع دورا في الفريق والتي يمكنها أن تقوي العلاقة بين الفرد والأعضاء أو تعرقل اندماجه، فالجو الذي يخلقه الفريق يجعل الفرد يمارس الرياضة ويذهب بها إلى أبعد مستوى من النتائج وتحقيق الهدف المشترك، والعمل على الحفاظ على الفريق وتحمل عبء العمل المكثف وتقوية العلاقة. (توماس ريميون، 1974، صفحة 126)

1-9-2-2-2-المدرّب:

هو الشخص الذي يملك كل المعرفة والذي يعمل على توزيع الأدوار وكما يقول " توماس " : " إن المدرّب يحتل مكانة كبيرة في البيئة الرياضية والأوساط الرياضية، ويجب أن يكون المدرّب حقا في الإقرار والاعتراف بالجميل خاصة، لاسيما من طرف وزارته المشرفة عليه، تتناسب مع شهادته ووظائفه".

وفي كل فيدرالية نجد مجموعة من ذوي الكفاءة المهنية من بينهم المدرّب الوطني الذي نجده يتمتع بوضع مالي ليس كالمدرّبين الآخرين لأنه يعتبر أحسن كفاءة تقنية في هذا الوقت. (توماس ريميون، 1974، صفحة 43)

1-9-2-2-3-الحكام:

دور الحكم هو احترام وتطبيق القوانين في المنافسات الرياضية وله الحق في إعطاء الإنذارات.

1-9-2-2-4-المسيرون:

يقول ريمون توماس: " في فرنسا نجد انه في الآونة الأخيرة بدأت الأبحاث العلمية في ما يخص دور المسير، ومن بين الباحثين (جورج مانيان) بيّن العقبات التي واجهها خلال قيامه للتحقيق السوسولوجي وذلك بإعطاء أمثلة للمسيرين في سنة 1964، حيث أن معظم استماراته فارغة مع امتناع عن الإجابة مع أن استماراته تحتوي على أشياء عامة مجهولة، وأخيرا استطاع (مانيان) أن يجري حوار مع بعض المسيرين بالاتفاق مع بعض الباحثين الآخرين، فوضعوا نظرية مفادها: " أن تطور المسيرين ناجم عن كونهم ينتمون لطبقة اجتماعية لها نفوذ اقتصادي" (توماس ريميون، 1974، صفحة 123)

10-1- وظائف الممارسة الرياضية:

10-1-1- الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ: للوصول بمجتمعنا إلى درجة أسمى من التطور أو أن يكون قويا وسليم البنیان، عاملا بالخیر، متطلعا إلى الغد فلا بد أن نعمل على استغلال وقت الفراغ و استثماره وتحويله من وقت مضر ضائع إلى وقت مفید، تنعكس فوائده على الفرد والمجتمع.

"قد تكون الممارسة الرياضية أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية، رغما من وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها. إلا أنه يجب أن لا تكون هذه الأنشطة بديلة للنشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية والحركية اللازمة للحياة المتدفقة، ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسيلة مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة (منصور علي يحي، 1973، صفحة 342)

10-1-2- الممارسة الرياضية لتنمية التفكير: إن للأداء الرياضي الحركي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها (قوة، سرعة، اتجاهها) وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي، أي المداولة الفكرية الرياضية.

10-1-3- الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن: إن نشاط الذهن يلعب دورا هاما في استجابات الفرد، حيث ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة في مجالات تنفيذ وأداء خطط اللاعب المتعددة (عمر المنصور علي، 1980، صفحة 89) ويبرز هذه في محاولة تقدير الفرد لموقعه وإدراك العلاقات المرتبطة به، والقدرة على الاستدلال والتقليل حتى يستطيع أن يستجيب لاستجابة صحيحة بما يتناسب مع الموقف، ومن ذلك يمكن القول " بأن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق يكون في حالة تهيئ عقلي أفضل من إنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة والوراثة والسن والجنس" (السيد فؤاد البهي، 1969، صفحة 234)

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات والبحوث، فقد دلت دراسة أجريت حديثا بأن " الأفراد الذين يقبلون على الممارسة الرياضية والنشاط البدني أقدم من غيرهم على الأداء العقلي الذي يتميز باستنتاج القاعدة من تصنيف الجزئيات العامة، كما أنهم أكثر قدرة على التصرف حينما يواجهون موقفا يحتاج إلى التنبؤ بنتائج أعمالهم، وعلى النشاط العقلي الذي يتميز بالتصور البصري لحركة الأشكال والجسمات. (عمر المنصور علي، 1980، صفحة 56)

1-10-4-الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات الاجتماعية: الممارسة الرياضية كما هو معلوم تتيح فرصا عديدة لتنمية السمات الاجتماعية وروح التعاون والتآزر، وتشكل أساس الصداقة وتقوي سمة القبول الاجتماعي والاحترام المتبادل مع الآخرين، كما أن " الميادين الرياضية ما هي إلا صورة مصغرة لميادين الحياة الكبيرة، وإن ما يحدث فيها من التفاعلات بين اللاعبين هو نفسه ما يحدث تقريبا في حياتنا العادية، والفرق الوحيد هو أن ما يحدث في الميادين الرياضية متشابهة إلى حد كبير مع قواعد الحياة الديمقراطية بما يكتنفها من علاقات متبادلة بين أفراد المجتمع". (لظفي عبد الفتاح، صفحة 23)

1-10-5-الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها: إن الجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى الجهود البدنية الاعتيادية فهي محددة ومتكررة ومدى ضيق، مما جعله يفقد تدريجيا مرونة عضلاته وحساسيتها وقدرتها ويقع فريسة الأمراض مثل " السمنة" ويشتكى من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الهضمي، والأمراض النفسية. (لظفي عبد الفتاح، صفحة 154)

لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض، لكنه وقف عاجزا أمام كثير من الأمراض عن انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الخمول والكسل مما جعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدني، وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. (فياز عبد العظيم، 1978، صفحة 342)

لقد دلت التجارب المتعددة بأن " حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما بممارسة النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض، قدرة أكبر على تأخر التعب، سرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية، توافق عضلي عصبي أرقى. (تشارلز، 1964، صفحة 124)

1-10-6-الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة: تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويجية البريئة والهادفة التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك جانبا كل هموم الحياة ومشاكلها، فتتراخي تبعا لذلك قبضة التوتر التي تشد أعصابه طول اليوم.

- "كورتن" يستخلص من دراسته التجريبية المتعددة أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات بيولوجية وسيكولوجية لدى الفرد وتجعله أكثر ابتهاجا وتفاؤلا، واحتمالا للضغط النفسي.

- "رايدون" يرى بأن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق النشاط البدني، وأن الملاعب وساحات الشواطئ بمثابة معامل ممتازة، ويستطيع أن يمارس فيها التحكم في عواطفه، ويطرح القلق جانبا ويشعر بالثقة نابعة من قلبه.

- "هانز" يقول أن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة الرياضة أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا المعاصر وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة، إذ أنها تكسب الفرد القدرة ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة، وترفع من روح المعنوية. (عمر المنصور علي، 1980، صفحة 76)

وهذا ما أكدته كثير من البحوث العلمية، فقد دلت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخرا بأن "الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات ويعدون إلى حالتهم الطبيعية بسرعة إذا أصابهم اكتئاب أو يأس أو توتر عصبي، وهم ما يتحمسون للموضوعات وللأصدقاء وألوان النشاط الذي يمارسونه و ينظرون غالبا إلى المستقبل نظرة متفائلة، ذلك أنهم يثقون في أنفسهم. (المنصوري علي محمود، 1980، صفحة 128)

1-11- الممارسة الرياضية عند المراهقين:

معظم المراهقين نجدهم يمارسون الرياضة خارج المؤسسات التربوية لكن الإناث بقدر أقل من الذكور، فالرياضة ليست فقط نشاط للذة بل الأكثر ممارسة قبل (السينما، الموسيقى، والتظاهرات الثقافية)، فهي أيضا نشاطات يرغبون ممارستها 46% يمارسون الرياضة في النوادي و 42% يمارسون وحدهم أو مع الأصدقاء، إن وقت ممارسة الرياضة في النادي أكثر أهمية، حيث نجد (38% يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع)، أما خارج النادي نجد (18% يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع).

إن المراهقين لهم الميول إلى ممارسة عدة رياضات، فتنوع الرياضات الممارسة يزيد من حظوظهم في الانخراط في بعض الجمعيات الرياضية.

الممارسة الرياضية تنقص تدريجيا مع قدوم السن، إذ أن 70% من المراهقين الذين عمرهم 12 سنة يمارسون الرياضة بينما الذين عمرهم 19 سنة لا تتجاوز نسبتهم 50% بالنسبة للبنات النقص في الممارسة يبدأ من السن 13 سنة، بينما الذكور من السن 16 سنة. (خطاب عادل محمد، 1965، صفحة 231)

ففي المراهقة يكون المراهق منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته ومواهبه، وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل

عن النشاطات التقليدية ليتها نحو الرياضة مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، وكرة السلة... الخ. وإلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجد دائما يهتم أكثر لمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة. (حافظ النوري، 1990، صفحة 67)

1-12- فوائد الممارسة الرياضية:

تظهر فوائد الممارسة الرياضية جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية، تظهر منافعتها على المستويات الجسدي والنفسي والمعاملات. فالرياضة تسمح بتنمية القدرات العضلية والقلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية وذلك يخص الأشخاص العادين والمنحرفين على حد سواء ، كما تساعد على إثبات الذات خاصة لدى المراهقين، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثمة يندمج الفرد في المجتمع ، لكن إذا كانت للرياضة أهمية بالغة ولا غنى عنها فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان ، كما يجب منع الرياضة على بعض الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات الجسدية مثل الأمراض القلبية، لكن عموما تبدوا فوائد الرياضة جليا في مراعاة البعد الجسدي للشخصية. إذا كانت الرياضة تؤثر على الجسد فمن المستحيل اعتبارها كترية بدنية دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لممارستها، فقد أثبت أن النشاطات الرياضية كثيرا ما تغير من السلوك النفسي لدى المتشردين أو المحترفين، حيث تكمن أهمية الممارسة الرياضية في إبعاد الأشخاص عن العنف وذلك عن طريق توجيه طاقتهم نحو النشاطات الرياضية، و يضاف إلى ذلك أنها تهذب الفرد، حيث يجبر من خلال ممارستها على احترام قوانين وضعية، حتى لو كان الشخص منحرفا أو متشردا فإنه يتعلم الخضوع للقانون الذي لا يكون حتما يتماشى رغباته، فالنشاط الرياضي يمكن الفرد من إثبات ذاته والثقة في نفسه كما يكشف له عن قدراته ومن ثمة توظيفها (lassalle jean yves, 1973, p. 45).

إذا كانت للممارسة الرياضية أهمية بالغة على المستوى النفسي فعلينا أن لا نتناسى بأن لا حدود لها، فلا شك أنها أحيانا بدلا من أن تقع الغضب لدى ممارستها، فإنها تزيد من حدته عن طريق ترسيخ بعض الصفات القبيحة المتمثلة أساسا في الشعور بالكمال والافتخار وعدم احترام الغير خاصة الأنانية، وهذا يظهر جليا في الرياضة التنافسية، ففي حالة لن تمثل الرياضة مخرجا للعنف إنما سببا له. فعلى من يريد الاستفادة من الممارسة الرياضية على المستوى النفسي الأخذ بعين الاعتبار الآثار الوخيمة السالفة الذكر التي قد تترتب على الفرد إن لم يحسن استغلال النشاط الرياضي.

وتعتبر فوائد الرياضة في مجال علاقات المنحرفين مع غيرهم مهمة، وفي هذا المنظور يمكننا اعتبار النشاط الرياضي كأفضل وسيلة لإدماجهم في الحياة الجماعية، إن الرياضة تقوم بتسهيل الحياة الاجتماعية عن طريق التعامل مع

الغير ويظهر أثر الرياضة كوسيلة لدعم العلاقات الاجتماعية حتى في الرياضة الفردية حيث يجد الممارس من المنافسين من جهة وجمهور من جهة أخرى، فهو بذلك مجبر أن يقيم علاقة حسنة كانت أولا، لكن بطبيعة الحال هذا الأثر يظهر بصورة جلية في الرياضات الجماعية، فالرياضي يشارك زملائه في الهدف والشعور الذي قد يكون في الهدف والشعور الذي قد حزنا أو فرحا، لهذا يكتشف ضرورة الخضوع للحياة الاجتماعية، ومن جهة أخرى فإنه يستفيد من عاطفتهم، وكذلك شعوره بالمسؤولية، فإذا كانت العلاقات الرياضية تعود بالفائدة على ممارستها فإن المنحرفين منهم أكثرهم استفادة.

إن إمكانية الاستفادة من الرياضة من جانب العلاقات أمر ثابت لكن علينا أن لا نتناسى السلبيات التي قد تترتب عن طريق تشجيع التصرفات الاجتماعية، فنجد أحيانا بعض الرياضيين يرون في منافسيهم أعداء لا بد من الإطاحة بهم، لذا علينا أن نأخذ كل هذا بعين الاعتبار كي تظل العلاقات مصدرا للاحترام والتقدير لهؤلاء. وإذا استطعنا التغلب على هذه الأخبار فإن ممارسة الرياضة لا تقودنا سوى إلى انفتاح الشخصية، فهنا تكمن الفائدة الأساسية التي يمنحها النشاط الرياضي لكن قد تضاف إليها فوائد أخرى. (lassalle jean yves, 1973, p. 34)

الخلاصة:

إن الممارسة الرياضية وسيلة من الوسائل التي يستطيع الفرد أن يعتمد عليها للترويح على النفس وكذا اكتساب صحة بدنية، و لملا بعض أوقات الفراغ التي يعيشها المراهق وكذا التعرف على أفراد جدد من المجتمع و تكوين علاقات معهم.

والممارسة الرياضية ركيزة أساسية للتنمية الجسمية للمراهق حتى الفكرية والنفسية، ولكن بالرغم من هذا لم يجد الرعاية الكافية وهذا ما يعيشه المراهق في وقتنا هذا. وعليه يجب إعطاء العناية الكاملة لهذه الفئة لاتخاذ سياسة واضحة و جيدة، و ذلك بتوفير المنشآت الرياضية وتكثيف الفرص من اجل إستقطاب أكبر عدد ممكن للممارسة الرياضية وتشجيع الممارسة، كما يجب وضع الإمكانيات اللازمة تحت تصرف الشباب، وفي مجال النوعية تكون بتسخير وسائل الإعلام والاتصال في صالح الشباب والممارسة الرياضية، كما يجب إعادة النظر في التعليمات المخصصة في هذا الميدان إذ أن توفير أدنى الشروط والإمكانيات يؤدي حتما إلى جلب أكبر عدد ممكن من الشباب والمراهقين خاصة، وبالتالي التقليل من الآفات والمشاكل الاجتماعية وأيضا تساعد على توجيه هذه الفئة أحسن توجيه.

الفصل الثالث:

المراهقة، خصائص المرحلة

العمرية 17-20 سنة

تمهيد:

تعتبر فترة المراهقة فترة حاسمة ودقيقة في حياة الشخص، ولها انعكاس واضح على النمو شخصية الفرد ونضجها، وقد عبر " ستانلي هول" مؤسس سيكولوجية المراهقة أصدق تعبير عن أهمية هذه المرحلة في قوله: " إن المراهقة فترة تستحق بحق أن تكون موضوع اهتمام علم النفس بأكمله"

كما أن فترة المراهقة والشباب لا تعتبر فترة بالغة الأهمية في حياة الأفراد فحسب، وإنما لديها أهمية كبيرة في حياة الشعوب و الأمم، فالشباب هو روح أي أمة وقلبها النابض بالحيوية والحركة والتغير والسعي نحو الأفضل، فهو يشكل القوة التي تنطلق من الواقع ومن الممكن إلى المثال إلى الأفضل، ومن الحاضر إلى المستقبل.

وبما أن النمو في مرحلة المراهقة يعرف تغييرات جذرية لا تقتصر على الجانب العضوي والفسولوجي، وإنما تشمل مختلف جوانب الشخصية، كالجانب العقلي والنفسي والاجتماعي، فإنه يجب الاهتمام الجيد بهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد وهذا الاهتمام لا يجب أن يقتصر على الأسرة فقط، بل يجب أن يشمل أيضا المؤسسات التربوية والتعليمية والرياضية التي تعتبر أفضل مجال يمكن أن يساعد المراهق ويأخذ بيده لتسهيل عملية دمجها في المجتمع على نحو يحقق ذاته ويشعر بوجوده.

2-1- تعريف المراهقة:

حسب قاموس علم النفس فإن المراهقة هي المرحلة التي تتم فيها التغيرات الجسمية والنفسية، وتبدأ تقريبا من سن 12 إلى 18 أو 20 سنة.

وعلى مستوى التغيير النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية وتأكيد الطموحات والميول المهنية والاجتماعية رغبة في التحرر (silamy N, 1979, p. 68).

ويعرفها "جيزل" كما يلي " هي قبل كل شيء مرحلة من النمو الجسمي السريع والقوي، تتوافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم أجزاء الجسم. (يعقوب غسان، صفحة 56)

نلاحظ أن جيزل قد وضع قاعدة لتعريفه التغيرات الجسمية الملحوظة خلال هذه المرحلة، في حين أهمل باقي الجوانب التي تتفاعل بصورة حتمية لتحقيق هذه النتيجة المسماة مرحلة المراهقة.

ويرى " ستانلي هول": " أن المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة والعشرين في حياة الطفل، وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات ومسؤوليات. (المليجي عبد المنعم، 1973، صفحة 123)

2-2- التمييز بين المراهقة و البلوغ:

ينبغي التمييز بين البلوغ "Puberty" والمراهقة "Adolescence" لما يحدث عادة من الخلط بينهما في استعمال احدهما موضع آخر، والحقيقة أن البلوغ والنضج شيان مختلفان لفظا ومعنا، ففي الإنجليزية Puberty اشتقاق من اللفظ Pubes بمعنى الشعر، إشارة لأول ظهور شعر الجسم فوق العانة بالمنطقة التناسلية من الجسم، ودليل على بداية النضج الجنسي، أما المراهقة فهي الفترة التي تمتد ما بين البلوغ وتحقيق النضج التناسلي الكامل، فإنها اشتقاق من الفعل اللاتيني Adolescence بمعنى ينمو، يكبر، أي ينمو إلى تمام النضج وإلى أن يبلغ سن الرشد Adule .

وعلى ضوء ما سبق ينظر إلى البلوغ كجزء من المراهقة وليس مرادفا لها، أو بمعنى آخر فإن البلوغ هو بمثابة الخطوة الأولى من جملة مراحل النضج و ليس مجرد نضج الجسم فحسب. (راتب و أسامة كامل، 1999، صفحة 55)

2-3- مراحل المراهقة:

إن عدم القدرة على تعميم معايير النمو ومعدلاته التي تسود في مجتمع من المجتمعات أو بيئة من البيئات يجعل من الصعب تحديد بداية المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر فالسلالة والجنس والنوع، والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة، ولهذا يختلف العلماء في تحديدها لعدم وجود مقياس موضوعي خارجي، وإنما أخضعها مجال دراستهم وتسهيلها لها فهناك من اتخذ أساس النمو الجسمي كمعيار، وهناك من اتخذ النمو العقلي كنمو آخر، ولكن اتفقوا مبدئيا على أن فترة المراهقة هي الفترة التي تبدأ بأول بلوغ جنسي و تنتهي باكتمال النمو الجسمي للراشد.

ويذهب الباحثون و العلماء الأمريكيون إلى تقسيم مرحلة المراهقة إلى ثلاثة أقسام لتسهيل مجال الدراسة ولضبط كل التغيرات والمفاهيم النفسية والسلوكية التي تحدث في هذه الفترة و فيما يلي أقسامها:

2-3-1- المراهقة المبكرة: (12-15 سنة) :

تتميز بالتسارع في النمو عند الطفل وبمختلف مظاهره وأبعاده الجسمي والعاطفي والمعرفي والروحي، والصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع هذه المتغيرات وفي هذه المرحلة يستمر الآباء في إعداد الأبناء بما عندهم من طاقات وقدرات من خلال ممارستهم للأنشطة المتنوعة التي تتلاءم مع أنواع نموه وأهدافها ومرحلة نموهم التي بلغوها، ومن ثم تحديد الأوقات اللازمة للقيام بهذه الأنشطة، وقد يستجيب المراهقين في بداية هذه المرحلة إلى ما يفرض عليهم آباؤهم باعتبار ذلك ما يخدم مصلحتهم وأهدافهم.

وفي هذه المرحلة من العمر لم تتعزز لدينا الثقة بهم لدرجة تحملنا إلى أن نمنحهم المزيد من الحرية في التصرف والسلوك، إذ نجعل لهم الخبرة في التصرف والسلوك حسب المبادئ التي يؤمنون بها، ولكن في فترة لاحقة تأخذ في توسيع مجال ما نمنحه لهم من حرية وما نفوض لهم من صلاحيات ليتصرفوا باستقلالية وذاتية ودون التدخل منا أو من غيرنا، وذلك في حقول وميادين معينة من شأنها أن تنمي قدراتهم وطاقاتهم وتبعاً لقدراتهم على اتخاذ القرار لنبني عندهم الثقة بأنفسهم والاعتماد عليها في تصرفاتهم واتخاذ قراراتهم (عبد الرحمان محمد ، 2000، صفحة 56)

2-3-1-1-1-3-2-1 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة المبكرة:

2-3-1-1-1-3-2-1 مظاهر النمو البدني: تكتمل طفرة النمو عند البنات، أما بالنسبة للبانون فلا تكتمل عادة قبل سنة 16 أو 17.

- يلاحظ زيادة الطول والحجم بالنسبة للبنات والبانون على حد سواء.

- يصل معظم البنات إلى مرحلة البلوغ.

- يتميز النمو في هذه المرحلة بالهدوء النسبي نظراً لطفرة النمو في المرحلة السابقة.

- تنمو العضلات الصغيرة ويقرب نمو القلب والرئتين من حجمهما الطبيعي.

2-3-1-1-3-2-2 مظاهر النمو الاجتماعي:

- الاحتياج إلى جماعة الاقتراب في هذه المرحلة أكثر من غيرها من المراحل.

- تتمثل جماعة الاقتراب مصدر من مصادر القاعدة العامة للسلوك.

- يحتاج المراهق في هذه المرحلة أن يشعر بمن حوله يتقبلونه سواء في محيط الأسرة أو المدرسة أو المجتمع.

- الاهتمام برأي الآخرين فيهم.

- زيادة الاحتكاك بجماعات الكبار.

- لا يهتم البعض بمظهره الشخصي وخاصة الأولاد.

- زيادة الميل للمرح و الفكاهة.

- التخلص من الأنا و البعد عن الأنانية الفردية التي كان عليها من ذي قبل.

- يحتاج إلى الاشتراك في جماعات منظمة. (باهي مصطفى حسين، 2002، صفحة 45)

- محاولة التقريب لكل من الجنسين بعضهما البعض مع التعرف على أسس الطرق في ذلك.

2-3-1-1-3-3-مظاهر النمو الانفعالي:

- زيادة الاضطراب.
- الحساسية الشديدة للنقد.
- يزداد الصراع في نفسية المراهق بين مجموعة الدوافع التي يتعرض لها.
- فقد الاتزان الانفعالي.

2-3-1-1-4-3-مظاهر النمو العقلي:

- يتميز المراهق في هذه المرحلة بالنضج في القدرات العقلية.
- النمو العقلي من سمات هذه المرحلة.
- تزداد سرعة التحصيل الدراسي.
- يلاحظ نمو الانتباه و الإدراك.
- زيادة اكتساب المهارات والمعلومات والقدرة على التفكير والاستنتاج.

2-3-1-1-5-3-مظاهر النمو الحركي:

- الاضطراب والارتباك العام في الحركة على عكس الفترة السابقة التي كانت تتميز فيها الحركات بالانسجام والتناسق. (باهي مصطفى حسين، 2002، صفحة 67)
- تنمو القدرة و القوة الحركية بصفة عامة.
- الميل نحو الخمول والكسل و التراخي.
- تتميز حركات المراهق في هذه المرحلة في الزيادة المفرطة في الحركات.

2-3-1-2-2-ما يستفاد من دراسة مرحلة نمو المراهقة المبكرة:

- الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوازنة.
- إعطاء المزيد من المعلومات الصحية عن فترة النمو الجنسي.
- تجنب المقارنة بين الأفراد نظرا لأن الفروق الفردية تلعب دورا هاما في معدلات النمو.
- الاهتمام بالتربية الصحية.
- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسي.
- الاهتمام بالتربية الاجتماعية.
- الاهتمام بالقيم التربوية.

2-3-2-المراهقة الوسطى (16-18 سنة) :

وتسمى أيضا بالمرحلة الثانوية، وما يتميز هذه المرحلة سرعة النمو الجنسي وازدياد التغيرات الجسمية والفسولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهر جسمه وصحته وقوة جسده ويزداد المراهق بالشعور بذاته تبدأ من أين تنتهي المرحلة المبكرة وتنتهي في 18-19 سنة. (اسماعيل محمد عماد الدين، 1982، صفحة 154)

في هذه المرحلة نميل إلى تقدير جهود المراهق وإلى حد كبير، وخاصة إلى ما أحسنوا التصرف وقاموا بالواجبات المطلوبة منهم من أخطاء ومن سوء التصرف، كما يحاولون التوفيق بين احتياجاتهم ومتطلباتهم وبين احتياجات غيرهم ومتطلباتهم (عبد الرحمان محمد ، 2000، صفحة 65)

2-3-3-المراهقة المتأخرة (19-21 سنة) :

يطلق عليها أيضا اسم مرحلة الشباب، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات التي تتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذا اختيار الزواج أو العزوبة، وفيها يصل النمو مرحلة النضج الجسمي، ويتجه نحو الشباب الانفعالي وتتلور بعض العواطف الشخصية مثل: الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام، الاعتماد على النفس، البحث على المكانة الاجتماعية، وتكون لديه عواطف نحو الجماليات، ثم الطبيعة والجنس الآخر (عيساوي عبد الرحمان، 1984، صفحة 125)

2-4- أنواع المراهقة:

يرى الدكتور "صمويل ميغاروس": أن هنالك أربعة أنماط للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

2-4-1-المراهقة المتكيفة: وهي المراهقة الهادئة نسبيا والتي تميل للاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيط به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه، ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الاتجاهات السلبية أي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال (زيدان محمد مصطفى، 1985، صفحة 34).

هذه المراهقة تتميز بالاستقرار العاطفي وتكامل لاتجاهات والتوافق مع الذات ومع الآخرين، الرضا عن الذات والاعتدال والقدرة على تحمل الإحباط وتجاوز القلق، هذه المراهقة هي التي توفرت على لها المعاملة الأسرية السمحة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق، وتوفير جو الاختلاط السليم بالجنس الآخر وإشباع الهوايات و التعويد على الثقة بالنفس وشعور المراهق بقيمة إضافية إلى وضع الأسرة الجيد من الناحية الاقتصادية، وتدني في عدد المواليد والجو الديمقراطي السائد فيها. (إسماعيل وسام، 2008، صفحة 59)

2-4-2-المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية، والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي ومجالات المراهق وهذا النمط الخارجية الاجتماعية محدودة وينصرف جانب من تفكيره إلى نفسه وحل مشكلات حياته، أو إلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يصرف في الاستغراق والهواجس وأحلام اليقظة في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها. (زيدان محمد مصطفى، 1985، صفحة 45)

2-4-3-المراهقة المنحرفة:

وتتمثل سمات هذه المراهقة في الانحلال الخلقي والجنوح المضاد للمجتمع، أما الأسباب تعود إلى مرور الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية من طرف الوالدين أو قصور الرقابة الأسرية أو تحاذلها تجاهل رغبات الوالد وحاجاته، النقص الجسمي والضعف العقلي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة. (الخولي أمين أنور، 1996، صفحة 87)

فالمراهقة المنحرفة هي صورة من دوافع الرغبة في الهلاك، وتبدو على شكل أعمال تهدف إلى الأضرار بالنفس أو المجتمع ويمكن النظر إلى الانحراف من وجهتي نظرهما وجهة النظر .

2-4-4-المراهقة المتمردة العدوانية:

تتميز بالتمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموماً والانحرافات الجنسية والعدوان على الإخوة والزملاء ولعناد يقصد الانتقام خاصة من الوالدين، وتحطيم أدوات المنزل والإسراف في الإنفاق والتعلق بالروايات و المغامرات والشعور بالظلم وعدم التقدير والتأخر الدراسي يقتزن سلوك المراهق بشعوره بأنه مظلوم، وأن الآخرين لا يقدرّون موهبته وقدراته ومكانته، وتلعب أساليب المعاملة الخاطئة دوراً رئيسياً في ظهور هذا المشكل من أشكال المراهقة، فأساليب التربية التي تتسم بالقسوة والصرامة والتزمن والتساهل والتسامح في كل شيء تساعد على ظهور شخصية منكمشة انطوائية، أو شخصية نائرة عدوانية متمردة. (زهران حامد عبد السلام، صفحة 321) وتتفق العوامل المسؤولة عن حدوث المراهقة الانسحابية المنطوية، مع العوامل المسؤولة على حدوث المراهقة العدوانية المتمردة. (الدسوقي مجدي محمد، 2002، صفحة 72)

2-5- خصائص النمو في فترة المراهقة:

النمو ظاهرة طبيعية لدى جميع الكائنات الحية، وهو كل ما يطرأ عليها تغير، وله قوانينه الخاصة التي تحكمها مجموعة من الظروف الداخلية، التي يقصد بها عوامل النضج والوراثة، وهب عوامل يولد بها الإنسان، أما الظروف الخارجية فيقصد بها التدريب والاكتمال التي تتعلق بالبيئة الطبيعية والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، والتربوية وغيرها مما يحيط بالفرد ويتعامل معه والمراهقة مرحلة طبيعية يمر بها كل فرد من الطفولة نحو النضج الجنسي، الجسدي، العقلي، الانفعالي والاجتماعي ويتم هذا الانتقال بفضل تدخل عوامل داخلية وخارجية تتضح من خلال ذكر أهم خصائص النمو في هذه المرحلة (زهراان حامد عبد السلام، 1981، صفحة 46)

2-5-1- خصائص النمو الجسمية:

إن النمو الجسمي في هذه المرحلة تطراً عليه كثير من التغيرات والتطورات العامة، التي تتأثر بكثير من العوامل الوراثية التي تنتقل إلى الفرد من والديه وسلالته، والبيئة الجغرافية والثقافية التي يعي فيها ففي هذه المرحلة تنمو الغدد الجنسية وتصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل وهذه الغدد هي المبيضين عند الأنثى ويقومان بإفراز البويضات، أما الغدد التناسلية عند الذكر فهي الخصيتان وتقوم بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية، ويصاحب النضج الجنسي ظهور مميزات أخرى يطلق عليها اصطلاحاً " الصفات الجنسية الثانوية" (الشيبياني محمد التومي، 1973، صفحة 83) فعند البنات تنمو عظام الحوض بحيث تتخذ شكل حوض الأنثى، واختزان الأرداف ونمو الشعر فوق العانة وتحت الإبطن وكذلك نمو أعضاء أخرى كالرحم والمهبل والثديين وتبدأ دورة الخيط أما عند الذكور فأبرز التغيرات في هذا الصدد، (عيساوي عبد الرحمان ، 1987، صفحة 76) تغيرات الصوت نتيجة للنمو السريع للحنجرة واستطالة الأحبال الصوتية المشدودة عليها، كذلك تبدأ بالظهور بعض الشعيرات على جانبي الذقن وعلى الجانب العلوي من الصدعين أمام الأذنين مباشرة، كما يصبح الشعر الثابت على الشفة العليا أكثر خشونة. (أسعد ميخائيل ابراهيم، 1991، صفحة 87)

يقول محي الدين مختار: " كثيرا ما يشار إلى بدأ هذه المرحلة بظهور معالم جسمية و فيزيولوجية معينة، حيث يزداد الطول والوزن، وتتغير العلاقات ونسبتها بين الأجزاء المختلفة للجسم سواء عند البنين أو البنات فتسبق البنات البنين في بدأ مرحلة البلوغ بنسبة واحدة على الأقل كما سبقتهم في كبر حجم القلب واكتمال النضج ولذي فالبنات أكثر إحساسا من البنين.

ويمتاز النمو الجسمي بنوع من عدم التوازن، فالجهاز العضلي يكون أسرع نموا من الجهاز العظمي وربما كان هذا سببا في ما يبدو على المراهق من القابلية للتعب و العجز عن القيام بالمجهودات وفيما يتعلق بالنشاط

العضلي عموماً فإن البنات تزيد قواهن العضلية زيادة مطردة حتى سن السادس عشر، (الشيباني عمر محمد، 1977، صفحة 34) بينما تظهر القوة العضلية بأحلي معانيها عند الأولاد في حوالي الخامس عشر وتستمر هذه الزيادة حتى بين الثامنة عشر، حيث تكون الفروق بين الأولاد والبنات في منتهى الوضوح فيما يتعلق بالقوة العضلية. (صالح أحمد زكي، 1992، صفحة 432)

2-5-2- خصائص النمو العقلية:

تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية ونضجها، حيث يسير النمو العقلي من العام إلى الخاص، وتسير الحياة العقلية من البسيط إلى المعقد، أي من مجرد الإدراك الحسي والحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة والمعاني المجردة. ففي مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام ويسمى القدرة العقلية العامة، وكذلك تتضح الاستعدادات والقدرات الخاصة وتزداد قدرة المراهق على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا، كالتذكر والتخيل. (عبد الرحمان عيساوي، 1987، صفحة 123)

حين يستعمل منطقته يستعين في ذلك بالأشياء المحسوسة، بينما المراهق يتعدى هذا المستوى من التفكير باعتباره يصبح يستعمل المنطق حتى في الأمور التي ليس لها علاقة بالمحسوس وبالخاص، بمعنى أنه يفهم ويدرك ما هو مجرد (Gessas Daniel, 1982, p. 17).

فالقدرة على التفكير التجريدي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفهم العلاقات الكيفية للأشياء وتشكل الجانب العام والضروري من النضج الذهني والعاطفي والخلقي. (الدسوقي كمال، 1979، صفحة 216)

ففترة المراهقة هي الفترة التي يتجه فيها النشاط العقلي نحو التركيز والبلورة نحو مظهر معين من مظاهر النشاط، الأمر الذي جعل فترة المراهقة مرحلة التوجيه التعليمي والتوجيه المهني. (صالح أحمد زكي، 1992، صفحة 233)

2-5-3- خصائص النمو الانفعالي:

إن المراهقة مرحلة غنية في الناحية الانفعالية، حيث تحتلج نفس المراهق توترات تمتاز بالعنف والاندفاع، كما تساوره من وقت لآخر أحاسيس بالضيق والتبرم والزهد، وقد اختلف العلماء في تقسيم بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية، (مختار محي الدين، 1982، صفحة 89) فهناك من يردّها إلى ما يطرأ من تغيرات على إفرازات الغدد وهناك من يردّها إلى العوامل البيئية التي تحيط بالمراهق مثل التقلب وعدم الثبات، الغضب، والعدوان، اليأس، القلق، الخوف. فالتغيرات السريعة التي تفاجئ الطفل تشد انتباهه إلى جسمه وتسبب له الكثير من القلق والاضطرابات النفسية. (السوقي مجدي محمد، 2002، صفحة 219) ويشعر المراهق بكثرة من مشاعر

الإحباط، حيث يعاق إشباع حاجاته، وخاصة الحاجة إلى الاستقلال، كما توجد مصادر أخرى كثيرة تساعده على توتره بعضها ينشأ عن سلوك الآخرين تجاهه وبعضها عن الأشياء التي توجد في بيئته ولا يحبها، والبعض الآخر ينشأ عن سلوكه هو، وغالبا ما يستخدم المراهق في هذه المرحلة استجابات الصريحة المعلنة للتعبير عن العدوان، حيث يلجأ الذكور إلى العنف البدني، أما الإناث فيلجأن إلى الصراخ والبكاء، وبالتدرج تقل هذه الاستجابات ويتعلم المراهق كيف يتحكم فيه، ويحل محلها و سائل التعبير اللفظي، ومع استمرار النمو، نجد أن تحكم المراهق في استجابات الغضب قد وصل إلى درجة جيدة من النمو، بحيث لا تظهر علامات التعبير المباشر عن العدوان إلا في قليل من الأحيان. (الدسوقي مجدي محمد، 2002، صفحة 233)

2-5-4- خصائص النمو الاجتماعي:

يقصد به نمو الفرد في السمات التي تسهل التفاعل الاجتماعي، أي أخذ العطاء والتأثير والتأثر بالجماعة، ولا يتم هذا إلا بعملية التنشئة الاجتماعية التي يكسب الطفل بموجبها الحساسية للمثيرات الاجتماعية كالضغوط الناتجة من حياة الجماعة و إلزاماتها وتعلم الطفل كيفية التعامل والتفاهم مع الآخرين، وكسب صدقتهم وأن يسلك مثلهم فهي العملية التي يصبح الطفل بموجبها كائنا اجتماعيا وتتضمن هذه العملية تعليم العادات الاجتماعية و الاستجابة للمثيرات الرمزية، كما تعرف بأنها العملية التي تساعد الفرد على التكيف و التلاؤم مع بيئته الاجتماعية، ويتم اعتراف الجماعة به ويصبح متعاوناً معها وعضواً كفوئاً فيها وفي ذلك يقول (محي الدين مختار): " تختفي تدريجياً جماعة الأطفال التي كانت من قبل، (عيساوي عبد الرحمان ، 1987، صفحة 46) وبحل محلها بعض الأصدقاء من نفس الجنس، حيث يستطيع المراهق أن يبوح بأسراره، ويطلعهم على ما يعانیه ويطمئن على نفسه إذا ما كانوا يبرون بنفس التجربة التي يمر بها" (منصور علي يحيى، 1973، صفحة 123) كما تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته، ويخفف من أنانيته ويقترب سلوكه من معايير الناس، ويتعاون معهم في نشاطه، كما يظهر التألق عنده من خلال ميله إلى الجنس الآخر، ويتميز المراهق في هذه المرحلة بالتعصب لأرائه ومعايير جماعة الأقران، وقد يتخذ تعصبه سلوكاً عدوانياً، كالنقد، وتأكيد المراهق لمكانته عن طريق المنافسة مع زملائه في ميدان الدراسة واللعب. (مخول مالك سليمان، 1972، صفحة 110)

2-5-5- خصائص النمو الأخلاقي:

يستطيع المراهق أن يحكم على سلوك ما وقيمه، من حيث كونه صواباً أو خطأ أو بين، في ضوء المقاصد الكامنة وراء هذا السلوك والموقف الذي يحدث فيه، وذلك بسبب ما لديه من مرونة في التفكير، كما أن قدرته على ضبط تفكيره وتنظيمه تمكنه من أن يحيط بمختلف الجوانب المتضمنة في الموقف. (الدسوقي مجدي محمد، 2002، صفحة 125)

ومنه يتبين لنا أنه بوصول المراهق إلى المراهقة الوسطى يكون قد تعلم المشاركة الوجدانية والتسامح، والأخلاقيات العامة المتعلقة بالصدق والعدالة، والتعاون، والولاء، والمودة، والمرونة، الطموح، وتحمل المسؤولية... الخ، وتزداد هذه المفاهيم عمقا مع النمو وبلوغ سن الرشد ومنه فإننا نستعرض لبعض أنماط السلوك الخارجية عن المعايير الأخلاقية في هذه المرحلة، فنجد من بينها: مضايقة المدرسين، ومشاغبة الزملاء، والتخريب والغش والخروج بدون استئذان الكبار وارتياح الأماكن الغير مرغوبة، والتأخر خارج المنزل، والعدوان، الهروب من المنزل ومعاكسة أفراد الجنس الآخر، والانحلال، وتقليد بعض أنماط السلوك المستوردة من ثقافات أخرى لا تتفق مع ثقافتنا وقيمنا الأخلاقية (زهراان حامد عبد السلام، 1977، صفحة 452)

2-5-6- خصائص النمو الحركي:

تتميز هذه المرحلة بإتقان المهارات الحركية، حيث تصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما، ويزداد نشاطه و قوته وتزداد سرعة زمان الرجوع، أي الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة له. كما يتأثر النمو الحركي للمراهق تأثيرا سيئا في حالة وجود إعاقة حسية أو جسمية ويلاحظ نقص الرغبة ونقص القدرة على المشاركة في حسه أو جسمه ويلاحظ نقص الرغبة ونقص القدرة على المشاركة في برامج التربية البدنية و الرياضية، وذلك بالارتباط بالسلمات التالية: الخجل، الأنانية، الحساسية، الإحباط. كما يتفق النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من المتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان. وقد جاء تعريف " أكاديمية النمو الحركي " المنبثقة عن الجمعية الأمريكية للصحة و التربية البدنية و الترويج عام 1980، بما يفيد النمو الحركي عبارة عن التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات. (راتب أسامة كامل، 1990، صفحة 45)

2-6- الحاجات الأساسية للمراهق:

تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة حد حساسة وحاسمة وذات أهمية كبيرة في حياة الفرد، إذا علمنا أن أسس الشخصية ودعائمها توضع في سن الطفولة فإن هذه الأسس والدعائم لا تتبلور وتأخذ أبعادها الصحيحة إلا بعد في مرحلة المراهقة، لهذا يجب على الآباء والمدرسين مساعدة المراهقين بقدر الإمكان على تجاوز صعوبات ومعانات هذه المرحلة وتحقيق توافقتهم، وهذا لا يتم إلا إذا توفرت بعض الحاجيات الأساسية وهي كالآتي:

2-6-1- الحاجة إلى الحب:

إن الحاجة إلى الحب في المراهقة سيئ أساسيا بالنسبة لصحة المراهق النفسية فهي السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي وأول حب يهتم به المراهق هو حب والديه والمهتمين به داخل نطاق الأسرة، فالمراهق المحروم من حب الوالدين سواء كان فاقدا لأحد الولدين أو لكلاهما إما بالموت أو الطلاق أو سن الأب، يكون سلوكه مختلف عن سلوك الطفل العادي، ومن البحوث التي تؤدي أثر هذه العوامل تلك التي قام بها بعض الباحثين ومنهم "جون يولي" أثبتت فيه أن اضطراب كثير من الجانحين يرجع في أساسه إلى العلاقات المضطربة التي تكونت بسبب انفصال الأطفال في سن حياتهم المبكرة عن الأم وهنالك بحث آخر قام به " كامب " كونهانغ على 350 فتات من يحترفن الدعارة... ولقد اتضح للباحث أن ثلثهن نشأنا بعيدا عن المنزل وفي ظروف يسودها الاضطراب، وبحث ثالث قام به الدكتور " لورسي " الأخصائي النفساني الأمريكي الذي أجرى هذا البحث على مجموعة من الأطفال في إحدى المؤسسات بلغت 22 طفل ألحقوا بها عندما كان عمره أقل من عام، وعندما بلغن أعمارهم 05 سنوات أجريت عليهم مجموعة من الفحوصات النفسية فتبين بأنه مصابين باضطرابات نفسية، أخذت المظاهر المرضية التالية عدوان، أنانية، سلبية، تبول ليلي، صعوبات في الأكل والكلام... الخ، وهذا كله لا يعد إلى أسلوبا للتعويض عما افتقدوه من حنان في طفولتهم. (غالب مصطفي، صفحة

(67

2-6-2- الحاجة إلى مكانة الذات:

إن المراهق يريد أن يكون شخصا مهما وان تكون له مكانة في جماعته وأن يتعرف به شخص ذو قيمة، فالمكانة التي يطلبها المراهق بين رفاقه أهم لديه من مكانته عند أبويه أو معلمه، فالمراهق حساس وحريص على أن لا يعامل معاملة الصغار (الدسوقي مجدي محمد، 2002، صفحة 35)

2-6-3- الحاجة إلى الاستقلال:

إن المراهق يحس بأنه قادر على تحمل المسؤولية دون اللجوء إلى الآخرين لإعانتته فهو يريد أن يتحرر من قيود الأبوين ليثبت نفسه، بالإضافة إلى رغبته الشديدة في الانعزال ليتأمل في ذاته ويخلد لتفكيره، وإلى تخطيط نشاطاته الخاصة كما نجده في الثانوية يرفض سلطة المعلم وهذا قصد أن تكون له فلسفة مقبولة في الحياة تزوده بالطمأنينة النفسية (عيساوي عبد الرحمان ، 1987 ، صفحة 18)

2-6-4- الحاجات الفيزيولوجية:

وهي كل الحاجات التي تكون من طبيعة عضوية جسمية لدى الفرد، يشترك في غالبها مع الحيوان وهي غير متغيرة، كما أنها سهلة التحقيق، لكنها قوية التأثير في حالة تأخر تحقيقها، لأنها عامل أساسي لنمو لجسم ونضجه وتحقيق التوازن الوظيفي. وقد ذكر "كمال الدسوقي" الحاجات الجسمية: وهي تلك المطالب التي تلزم لبقاء الجسم وراحته، ورفاهيته والتي ترتبط ارتباطا وثيقا بالظروف الجسمية ووظائف الأعضاء المختلفة كالحاجة إلى الطعام، الماء، التخلص من الفضلات، الدفاع، العناية الطبية، النمو، الحاجة إلى النشاط والحركة واللعب، الحاجة إلى الراحة بعد اللعب، (الدسوقي كمال، 1979، صفحة 22) وحاجات الدافع الجنسي التي تصبح ملحوظة عند البلوغ وطوال فترة المراهقة ويتضمن الدافع الجنسي الحاجة إلى التربية الجنسية، واهتمام الجنس الآخر به، الحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي. (زهراون حامد عبد السلام، صفحة 32)

2-6-5- الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة، الحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، كما تتضمن أيضا الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستمرة السعيدة، والحاج إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع، والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية. (زهراون حامد عبد السلام، 1977، صفحة

(44

2-6-6-الحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي:

الحاجة إلى النجاح أمل المراهق في يومه وغده، وهي حله الوردى الذى يفتاء أن ينتهى منه حتى يعاوده من حديد فى أثوابه و مباهجة العريضة، ويجد المراهق فى القرآن الكريم ما يقوى دافع التعلم فى نفسه كى يصبح حلمه حقيقة وأمله واقعا. (الزعبلاوى محمد السيد ، 1998، صفحة 33)

2-6-7-الحاجة إلى تحقيق الذات:

بعدهما تتحقق للمراهق الحاجات السابقة تبقى عنده رغبات أخرى غير مشبعة، عدم تحقيقها يسبب نوعا من الاضطراب والحيرة، مما يدل على وجود حاجة جديدة عنده، تتمثل فى الحاجة إلى الضغط والتحكم فى النفس وإدراك القدرات الشخصية الجديدة وتطورها، والرغبة فى الجديد والصعب، فهذه الحاجة هو التكيف مع نمو الشخصية ورغباته لدى فالمرضى أو الضعف الجسدى يكون فى الكثير من الحالان سببا فى التكيف السيئ للمراهق. (عيساوى عبد الرحمان، 1984، صفحة 129)

هذه بمجمل الحاجات التى يتطلب توفيرها للمراهقين خلال مرحلة نموهم، لذلك ينبغي اشتراك الأسرة، المدرسة، والمجتمع، فى تحقيقها، والملاحظ أن هذه الحاجات لها أهميتها البالغة فى النمو المتوازن والسليم للمراهق من جميع النواحي وحرمان المراهق من هذه الحاجات يؤدي إلى ظهور مشاكل قد يعانى منها المراهق وستتطرق إلى أهم هذه المشاكل.

2-7-مشاكل المراهقة:

تعتبر مرحلة المراهقة منعطف خطير فى حياة الإنسان وهى التى تؤثر على سلوكه الاجتماعى والخلقى والنفسى، كما تعتبر أيضا مرحلة المشاكل و الصراعات النفسية لما تتميز من مختلف التغيرات النفسية، الجنسية، الانفعالية، العضلية، والجسمية و الفيزيولوجية والاجتماعية التى تؤثر مباشرة على سلوكه وتسبب له اضطراب فى نموه بالإضافة إلى القلق الشديد والانفعالات الحادة. ومن أهم المشكلات التى يتعرض لها المراهق نجد:

2-7-1-المشاكل الجسمية: إن التغيرات التى تطرأ على المراهق لها تأثير على شخصيته فهو يضيف بهذه التغيرات التى تسبب له الإحراج أمام أفراد الأسرة أو المحيطين به عموما مما يجعله فى كثير من الأحيان يضطرب ويفقد التوازن أثناء القيام ببعض الأعمال لحضورهم كما أن تدخلاتهم وتعليقاتهم على سلوكه تزيد فى إثارة حساسيته الانفعالية. (أوزى أحمد، صفحة ص 22)

2-7-2-المشاكل الجنسية: إن تكوين اتجاهات سوية نحو الجنس الآخر نحو الأمور الجنسية بوجه عام يعتبر من بين أهم المشكلات التي تواجه المراهق في هذه المرحلة من النمو، فالمراهق يشعر بأنه كَبُرَ واكتمل نضجه وأنه يريد أن يعبر عن دوافعه الجنسية الجارحة في نفسه بالزواج. (غالب مصطفى، 1986، صفحة 63) إلا أنه يصطدم بالواقع فالقصور في الموارد يقف بينه و بين حاجته، ولثقافة التقليدية موقف محدد من هذه الأمور وهنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في أزمات تختلف حدة أو خفة تبعاً للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها. (إسماعيل عماد الدين محمد، 1982، صفحة 245)

2-7-3-مشاكل انفعالية: إن العامل الانفعالي في حياة المراهق يبدو واضحاً في عنف انفعالاته وحدتها وانفعالها، وهذا الاندفاع الانفعالي ليست أسبابه نفسية خاصة بل يرجع ذلك للتغيرات الجسمية، ويتجلى بوضوح خوف المراهق نتيجة انفعاله، وهي مرحلة مطلوبة فيها التفكير من كونه طفلاً غير مسؤول في تصرفاته إلى رجل مسؤول عنها، ولا شك أن توتر الآباء و الأمهات قد يترك أثراً في نفس المراهق وبترتب على هذا أن نظراتهم للحياة تصبح كئيبة مليئة بالحقد، غامرة بالقلق و الاضطراب بدلاً من أن تكون نظرة تفاؤل وحب و سعادة. (معوض مخائيل خليل، 1971، صفحة ص 72)

2-7-4-المشاكل الصحية: المشاكل المرضية التي يعاني منها المراهق هي البدانة (السمنة) إذ يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة لكن إذا كانت هذه السمنة كبيرة يجب العمل على تنظيم الأكل وممارسة الرياضة والتعرض على الطبيب المختص لمعرفة متاعبهم لأن لدى المراهق إحساس خانق بما أن أهله لا يهتمون له. (معوض مخائيل خليل، 1971، صفحة ص 74)

2-7-5-مشاكل تتعلق بالمستقبل التعليمي والمهني: يندفع الشباب نحو بعض الميادين والمهن الإغرائية سواء توفرت فيهم القدرات المؤهلة لذلك التي مازالت مسيطرة على العقول بأن السبيل الوحيد إلى النجاح هو الشهادة الجامعية واحتقار العمل اليدوي الفني والافتقار إلى روح المغامرة في ميادين الأعمال الحرة، ومن مما يزيد من مشاكل المراهقين في المدرسة وميدان العمل، الرج بهم غير إيمان ولا من أوليائهم في المدارس التي تخطاهم، والميادين التي ترغمهم على التخصص فيها. (جلال سعد، صفحة 124)

2-7-6-العلاقة الاجتماعية مع الآخرين: علاقة المراهق بأصدقائه وبجماعة الرفاق أو غيرهم من من يتصل بهم في حياته بشكل عام تلعب دورها في أزمات المراهق فمثلاً ما يقول بينه وبين جماعته من خلاف على التعاون أو الانقياد أو الزعامة أو غير ذلك من أشكال العلاقات قد لا ترضي ذاته ورغبته في الشعور بالتفرد، فقد يواجه مواقف تجعله يختار في كيفية تمكنهم من المحافظة على علاقته بهم، دون تصور وكذلك كيفية التخلص من الاعتماد

العلي أو الحضور التام لفكرة الجماعة عنه، حيث أنه لم يعد ذلك الطفل الصغير، فهذه المواقف قد يترتب عليه من الأزمات النفسية والاضطراب في علاقاته وسلوكه الاجتماعي. (إسماعيل عماد الدين محمد، 1982، صفحة 72)

2-7-7- الحساسية نحو الذات: تتميز مرحلة المراهقة بتكوين عواطف نحو الذات وتأخذ المظاهر التالية: اعتداء بالنفس وبطريقة الجلوس والكلام وأهم ما يشغل بال المراهق هو مظهره و سلوكه، فهو يخشى على ما سيكون عليه تكوينه الجسمي ومستقبله ومركزه الاجتماعي وكفاءته وجاذبيته بالنسبة للجنس الآخر، (غالب مصطفى، 1986، صفحة 39) لذلك يتوقع المراهق باستمرار رد فعل الآخرين نحو هذه الأشياء ويعني هذا أنه يكون حساسا بشكل واضح لفكرة الآخرين عنه فيما يشغل باله هو. (أحمد المطلي، 1996، صفحة 45)

2-8- علاقة المراهق بالرياضة:

يتفق " ريتشرد أدلمان" فغي سنة 1983 مع " فريد" في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمحص للقلق الذي هو وليد الإحباط من شأنه أن يعرقل الطاقة الغريزية للنمو فهو طريقة اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تحرر بصفة اجتماعية مقبولة إن يستطيع المراهق حل أو على الأقل التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة بالتالي التحكم في ذاته وفي الواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقييم وتقويم إمكاناته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت على الواقع بحثا عن مكان واقعي لهواياته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص كما يرى Menninger في سنة 1942 أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات ذاته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

إن من ظواهر الشباب المعاصر كما قال " إريك أريكسون" تتمحور أزمة تكوين الهوية فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم لمشاكلهم، والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة من تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والعدوانية حتى يتم التحكم فيها دون كبتها. (الفندي، 1965، صفحة 23) وكذلك بتحقيق الاستقلالية عن الأسرة، بفعل الحاجة إلى الظهور والتفوق، فالرياضة يمكنها تلك الحاجات كما أن من أهم مميزات المراهق هو الغضب من العدالة والخطأ سيئ وعدم التفاهم، وغضب ضد الذات والذي يتميز بالعمق والاستمرارية ويتغذى من مصادر غريزية.

ففي عصرنا الحالي أصبح الغضب منشرا في كل أنحاء العالم فيجعل المؤسسات الاجتماعية في اضطراب كما يزرع راحة الفرد وسلامة المجتمع، فالرياضة هي النمط الوحيد للقضاء على الغضب. (Cubertin Pierre de, 1972, p. 34)

فبفضل الرياضة بتحرر المراهق من الضغوطات الداخلية ذات المنشأ الفيزيولوجي كما يحرر طاقته ويعبر عن مشاكله ومطامحه، كما يجعله يعطي صورة حسنة بمكوناته الشخصية وحضوره الجسدي بعد كشف فريسته وتجاوزها إلى غاية تحقيق رغبة التفوق المهنية، وذلك بغرض ظهوره أنه المثالية على الآخرين. فالرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن مكوناته البسيكولوجيا، حيث أن جزء كبير منها همشته مادية الحضارة، فمن طريقة الحركية يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة وبذلك يتجاوز الواقع، وبمعنى آخر يحدث قطيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية، حيث يتجه نحو الرياضة والسليبي حيث يتجه نحو المخدرات والإباحة و الإجرامية. (Ceugiole Bernard, 1967, p. 125)

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن مرحلة المراهقة هي أهم مرحلة من حياة الإنسان، وهي مكتملة لمرحلة الطفولة، كما أنها أساس لتكوين مرحلة الرشد ففي هذه المرحلة يتم بناء الشخصية، وتحديد المفاهيم التي يعيشها الفرد ووضع خطط المستقبل. كما أنها تعتبر من أخطر المراحل لأن الإنسان في هذه المرحلة يبين مساره نحو الإيجابي أو السلب، أي الانخراط أو الانحراف مع رفقاء السوء كما ذكر كل من " رين هارد" و " فودلير" أن العقاب الغير العادل يعتبر كعامل مهم في انحراف المراهقين، وكل ذلك ناتج عن كثرة المشكلات التي تعاني منها المراهقة، لأن الطفل في هذه المرحلة يشهد تغيرات عديدة مما يضطره إلى الاضطراب وظهور الغضب عليه وفي حياته ككل، لذلك يحتاج المراهق من الأهل كذلك الطاقم المدرسي ككل تقديم توجيهات له ومساعدته لكي يجتاز هذه المرحلة بسهولة ولا يؤثر على تحصيله الدراسي وحياته النفسية خاصة، ولكي يكون راشدا سويا لا مضطربا، فبذلك هو بحاجة إلى مساعدته وتفهمه وتقديم نصائح له في هذه المرحلة حتى يستطيع التكيف مع حياته الجديدة.

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

مدخل الباب الثاني :

بعد الإنتهاء من الدراسة النظرية سوف نقدم بدراسة الموضوع من الجانب التطبيقي بحيث نقدم بعرض منهجية البحث ثم عرض نتائج البحث و مناقشتها.

الفصل الأول

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق مقابلة بعض التلاميذ السنة الثالثة من التعليم الثانوي للتعرف على التلاميذ الذين يمارسون الرياضة ، حيث تم تسليمهم إستمارة إستبيان متكون من مجموعة من الأسئلة، والذي تمحور أساسا حول الفرضيات التي قمنا بطرحها كإجابة للإشكالية في الجانب التمهيدي.

كما قمنا بتحليل النتائج والمقارنة بينها، وتقديم مناقشة وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة التي تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية المرافقة له، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، أين نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمّنها البحث.

1- منهج البحث:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدّد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأن هنالك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر، فإننا اعتمدنا في موضوعنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي لإجراء بحثا ميداني، ويعرف هذا المنهج هي مجال التربية والتعليم بأنه " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى" (عبد الجليل الزوغي و آخرون، 1974، صفحة 51)

" المنهج الوصفي المسحي و هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محدّدة لوضعية أو مشكلة اجتماعية يتضمن ذلك عدة عمليات لتحديد الغرض منه وتعريف مشكلة تحليلها وتحديد نطاق ومجال المسح وفحص جميع الوثائق المتعلقة بها وتفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات واستخدامها لأغراض معينة" (عمار بوحوش و آخرون، 1995، صفحة 30)

2- مجتمع عينة البحث:

مجتمع البحث في هذه الدراسة يتكون من مجموع تلاميذ في طور التعليم الثانوي، تحديدا يدرسون في الثانويات التالية: "سيدي عدة" و "الإخوة ظريف" و "ثانوية مازونة الجديدة"، الواقعة على مستوى بلدية مازونة ولاية غليزان، حيث قدر عددهم بـ 170 تلميذ، 80 منها ذكور بنسبة 47% و 90 إناث بنسبة 53%.

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية، ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، ولم نخص العينة بأي خصائص أو مميّزات كالجنس مثلا.

3- مجالات البحث:

3-1-المجال المكاني: أجري هذا البحث في كل من ثانوية "سيدي عدة" و ثانوية "الإخوة ظريف والجديدة" المتواجدة ببلدية مازونة ولاية غليزان، أين قمنا بإختيار عينة عشوائية تتمثل في 170 تلميذ، 80 منها ذكور بنسبة 47%، و 90 إناث بنسبة 53%، وزعنا عليهم الإستمارة للإجابة عن مجموع الأسئلة.

3-2-المجال الزمني: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي 2015، حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى للجانب النظري (جانفي، فيفري، مارس)، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين ابتداء من أواخر شهر مارس إلى غاية بداية شهر ماي 2015، وخلال هذه المدة قمنا بتوزيع إستمارة الإستبيان على مجموع التلاميذ المختارين بطريقة عشوائية.

3-3-المجال البشري: اشتمل بحثنا هذا على 170 تلميذ 80 منها ذكور بنسبة 47% و 90 إناث بنسبة 53%، يدسون في الطور الثانوي على مستوى ثلاث ثانويات بمدينة مازونة ولاية غليزان.

4- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

مما لاشك فيه أن البحث العلمي في أي مجال وجب ضبط متغيرات بحثه حتى تكون النتائج العلمية المتوصل إليها موثوق فيها، وكذا عزل المتغيرات الداخلية الأخرى والتي قد تعرقل مسار البحث، ومتغيرات بحثنا هي كالاتي:

4-1-المتغير المستقل: وفي هذه الدراسة المتغير المستقل هو: تأثير النشاط الرياضي في المؤسسة التربوية (الثانوية).

4-2- المتغير التابع: وفي هذا البحث المتغير التابع هو: النجاح أو المردود المدرسي.

5-أدوات البحث: نظرا لتعدد وسائل جمع المعلومات ارتأينا في بحثنا هذا إلى استخدام المقابلة والاستبيان و المصادر و المراجع منها ما كان عربيا و منها ما كان أجنبيا.

5-1-المقابلة: هي محادثة موجهة يقوم بها الفرد لاستئارة أنواع معينة من المعلومات لاستخدامها في بحث علمي ،أو الاستعانة بها في التوجيه والتشخيص والعلاج، حيث تمت المقابلة أثناء فترة التربص و هذا ليكون الطلبة أكثر قربا من العينة المختبرة.

5-2-الاستبيان: هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يعدّها الباحث ويقدمها إلى العينة المختارة من أجل جمع المعلومات التي تنفي أو تثبت فرضيات البحث، وطريقة الاستبيان هنا تحتوي على نوع واحد من الأسئلة وهو:

الأسئلة المغلقة: هي أسئلة بسيطة في اغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة، وتحديدتها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخات منه، إذ يطلب من المستجوب بالإجابة بـ " نعم " أو " لا " أو اختيار الإجابة الملائمة، حيث جاء إستبيان هذه الدراسة مكون من مجموع 5 محاور ، كل محور يتكون من مجموع أسئلة ، المحور 01 من السؤال 1 حتى السؤال 5 و المحور الثاني من السؤال 6 حتى السؤال 11، المحور 3 من السؤال 12 حتى السؤال 14، المحور 4 من السؤال 15 حتى 17 ، أخيرا المحور 5 من السؤال 17 حتى السؤال 20.

6- الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة :

6-1-الصدق : يعني الصدق أن يكون الاختبار صادقا في قياس ما وضع من أجله، فإذا كنا بصدد قياس القوة العضلية للاعب كرة اليد فالاختبار يكون صادقا إذا كان يقيس بالفعل القوة العضلية. ويتم التأكد من صدق الاختبار باستخدام رأي محكمين متخصصين في المجال.

وقد تم تحقيق صدق الاستبيان عن طريق استطلاع رأي المحكمين على أسئلة الاستبيان والمتمثلين بمجموعة من الأساتذة المختصين في المجال الرياضي. (مجموع دكاترة و أساتذة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس).

6-2-معامل الثبات: يقصد بثبات الاختبارات " هو أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف " (نزار الطالب و آخرون 1981، 134) ، لقد قام الباحثون بإجراء اختبارات على عينة البحث قوامها 5 لاعبين و 5 حكام من المجتمع الأصلي لعينة البحث، وتم إعادة الاختبار عليهم بعد مرور 7 أيام، و هذا ما أكده الزوبعي و آخرون حين قال: " الفترة الزمنية لإعادة الاختبار لأنها من أسبوع إلى أسبوعين

حيث إنها مدة قياسية لإعادة الاختبار.

6-3-الموضوعية: الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكلما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. (إسماعيل كمال عبد الحميد،، صفحة 40)

يجب أن تكون تعليمات الاختبار ومحتويات الاستبيان واضحة ومفهومة، وكلما تحقق الثبات تحققت الموضوعية

7-الدراسة الإحصائية:

لغرض الخروج بنتائج موثوق بها علميا، استخدمنا الطريقة الإحصائية في بحثنا هذا لكون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند عليها في البحث والاستقصاء، وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

7-1-النسبة المئوية: استعملنا النسبة المئوية في بحثنا هذا نظرا لكونها المناسبة لتحليل بيانات الاستبيان والتي تحسب على الطريقة الآتية:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات x 100 على عدد العينة. (عبده علي نصيف و آخرون ، 1977، صفحة 77)

ع — 100% ع : عدد العينة

ت — س ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

منه ت = (س x 100) / ع

خلاصة

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في إنجاز التحاليل والمناقشات والاستنتاجات وبهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، ولازم في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة ومجالات البحث والوسائل الإحصائية .

الفصل الثاني

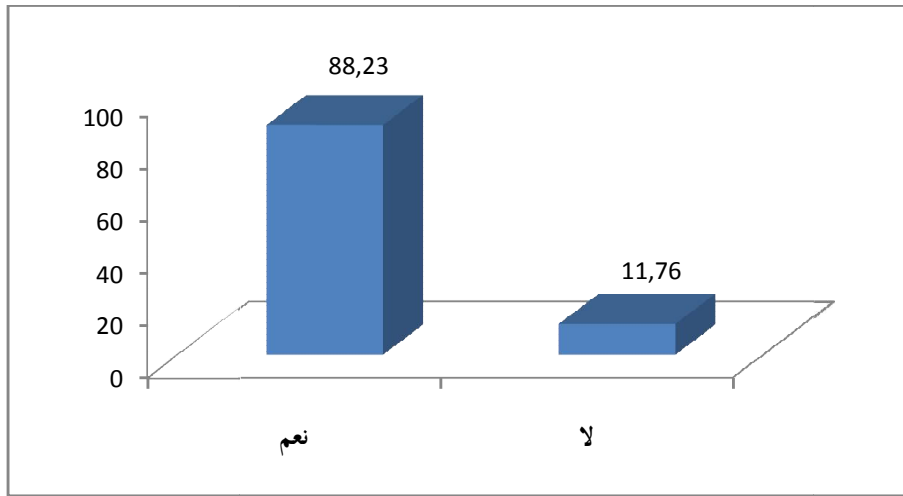
عرض وتحليل النتائج

1- عرض و تحليل نتائج المحور 01: علاقة و إحساس التلاميذ تجاه التربية البدنية و الرياضية:

س1: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة الإجابات
%88.23	150	82	73	نعم
%11.76	20	8	7	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 1 يمثل رغبة التلاميذ في ممارسة التربية البدنية والرياضية



الشكل رقم 1 يمثل رغبة التلاميذ في ممارسة التربية البدنية والرياضية

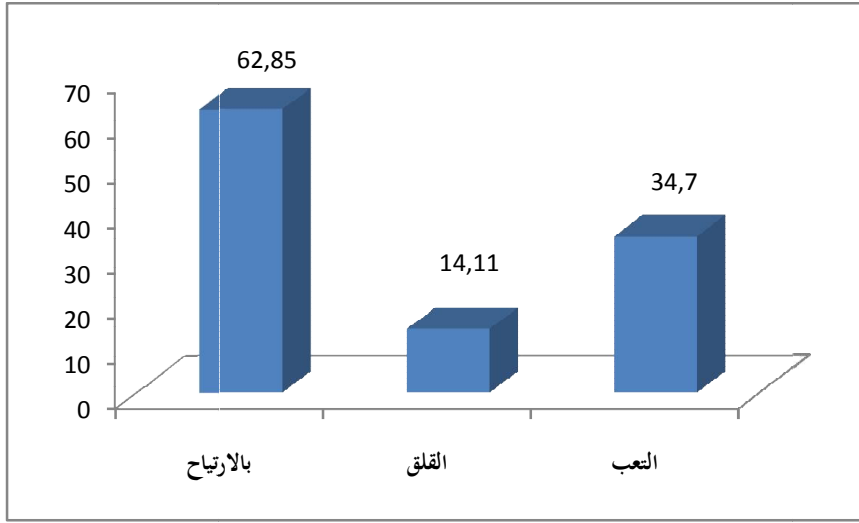
تحليل السؤال الأول:

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما إذا كان التلاميذ يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية عندما يؤمرون من طرف أساتذتهم، فبينت النتائج الموجودة في الجدول أن الأغلبية من التلاميذ يحبون ممارستها بنسبة **88.23%**، و هذا ما يدل أن التلاميذ لهم رغبة قوية و ملححة لممارسة النشاط البدني الرياضي. أما النسبة التي تمثل **11.76%** فهي لا تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية، و هذا لأسباب قد تكون شخصية يعاني منها التلميذ كأسباب مادية أو صحية، و قد يكون عامل الوقت غير مريح و مناسب لهؤلاء التلاميذ أو العلاقة الغير مريحة بين التلاميذ و أساتذة التربية البدنية و الرياضية خاصة البنات و هذا بعد استجوابنا لبعض التلاميذ شفهيًا.

س2: بماذا تشعر بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
62.85%	87	46	41	بالارتياح
14.11%	24	15	09	القلق
34.70%	59	29	30	التعب
99.99%	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 2 يمثل شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية



الشكل رقم 2 يمثل شعور التلاميذ بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية

تحليل السؤال الثاني:

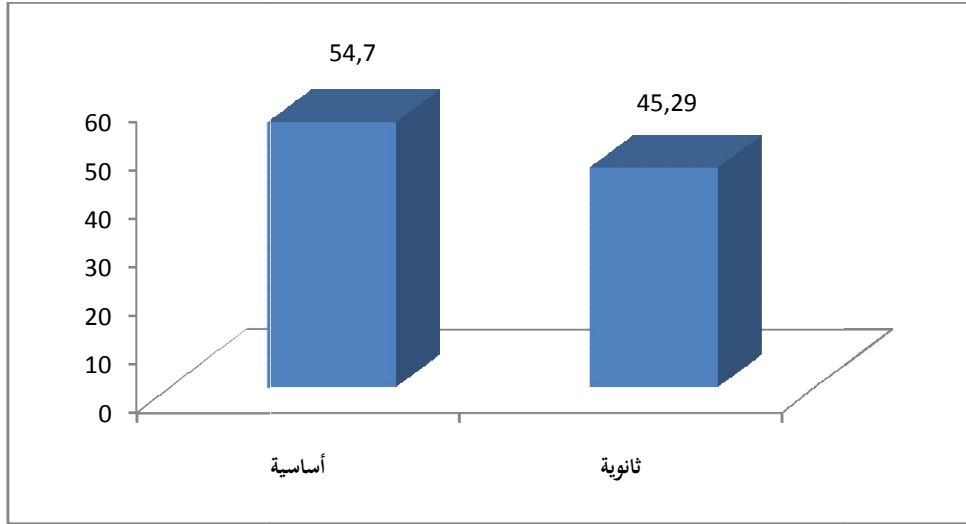
الغرض من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة إحساس التلاميذ بعد ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية، و من خلال عملية فرز الأجوبة تحصلنا على النتائج:

- 62.85% يقولون بأنهم يحسون بإرتياح بعد ممارسة التربية البدنية و الرياضية و هذه النسبة هي الأغلبية من التلاميذ، هذا ما يدل على أن هناك تأثير إيجابي للتربية البدنية و الرياضية على التلاميذ.
- 14.11% يقولون بأنهم يحسون بالقلق بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية فهذا قد يكون عامل صحي يعاني منه التلاميذ أو سوء التنظيم من طرف الأساتذة أثناء الحصة.
- 34.70% يقولون بأنهم يحسون بالتعب بعد ممارسة التربية البدنية و الرياضية فهذا قد يرجع إلى سوء إستخدام الطريقة العلمية المقدمة للتلاميذ من طرف بعض الأساتذة.

س3: هل تعتبر مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%54.70	93	46	47	أساسية
%45.29	77	44	33	ثانوية
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 3 يمثل رأي التلاميذ حول مادة التربية البدنية باعتبارها مادة أساسية أو ثانوية



الشكل رقم 3 يمثل رأي التلاميذ حول مادة التربية البدنية باعتبارها مادة أساسية أو ثانوية

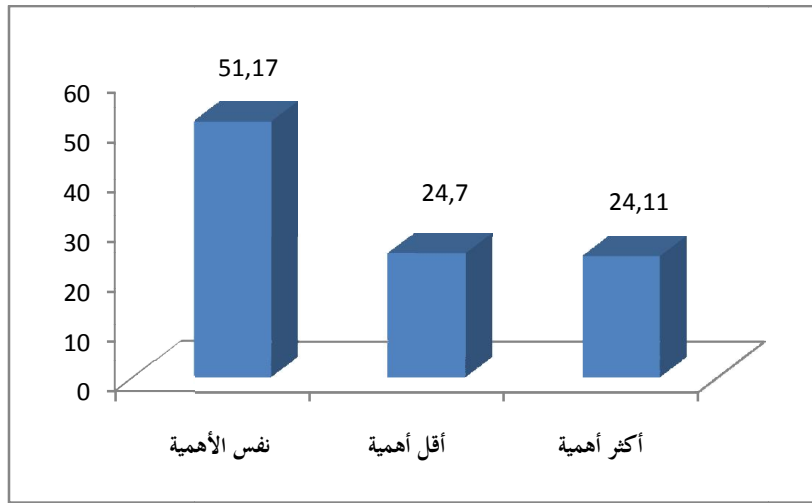
تحليل السؤال الثالث:

الغرض من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة رأي التلاميذ لأهمية التربية البدنية و الرياضية بالنسبة إليهم، و إنطلاقاً من النتائج المحصل عليها في الجدول تبين لنا أن أغلب التلاميذ لهم رأي إيجابي من خلال أن التربية البدنية هي مادة أساسية و نسبتهم **54.70%**، ذلك ناتج عن نوعية معلمهم لضرورة ممارستها من خلال فوائدها المختلفة، أما النسبة التي ترى أنها مادة ثانوية تقدر بـ **45.29%** و يعود ذلك أن التلاميذ يرونها ضعيفة المعامل مقارنة مع المواد النظرية الأخرى، كالرياضيات و الفيزياء و بالتالي فهم لا يهتمون بها أكثر، و من الممكن أن يكون التلميذ معنياً منها.

س4: ماهي الأهمية التي تعطونها للتربية البدنية و الرياضية مقارنة بالمواد الأخرى؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%51.17	87	47	40	نفس الأهمية
%24.70	42	22	20	أقل أهمية
%24.11	41	21	20	أكثر أهمية
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 4 يمثل مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمواد الأخرى



الشكل رقم 4 يمثل مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية بالمواد الأخرى

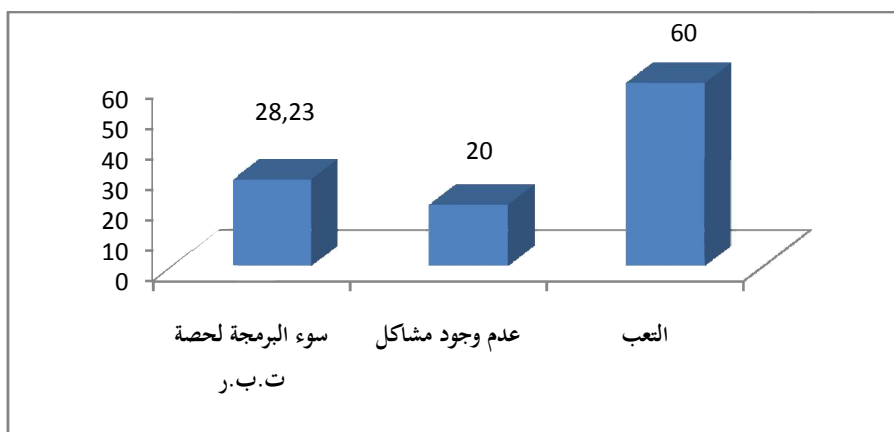
تحليل السؤال الرابع:

الهدف من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة نظرة التلاميذ لأهمية التربية المدنية و الرياضية بالمقارنة مع المواد النظرية، حيث تحصلنا على النسب التالية: %51.17 فهي الأغلبية من التلاميذ الذين يعطون لها نفس الأهمية مع المواد الأخرى، و هذا كما قلنا بفضل نوعية معلمهم على أهمية وفوائد التربية البدنية و الرياضية، و كذلك حث الأولياء على ممارستها من خلال تتبعهم نتائجها خاصة عند بعض العائلات التي لها مستوى إجتماعي و ثقافي لائق، أما نسبة %24.70 يعطون لها أقل أهمية من المواد الأخرى، و يعود ذلك إلى إهتمامهم الكبير بالمواد النظرية الأخرى خاصة جنس البنات، و كذلك ظهور الدروس التخصصية التي تلهم تفكيرهم و اتجاههم بنسبة كبيرة إتجاه المواد النظرية الأخرى، أما النسبة القليلة و هي تمثل %24.11 يعطون لها أهمية بالنسبة للمواد الأخرى و هذا يعود إلى بعضهم الذين لهم ميل و اندفاع نفسي للرياضة من خلال ممارستهم لبعض الأنشطة كالرياضيات القتالية و كرة القدم و التي يرونها كمستقبل لهم.

س5: ماهي المشاكل التي تصادفها أثناء ممارستك و دراستك لمادة التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة الإجابة
%60	102	52	50	التعب
%28.23	48	28	20	سوء البرمجة لحصة ت.ب.ر.
%11.76	20	10	10	عدم وجود مشاكل
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 5 يمثل أهم المشاكل التي يصادفها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية



الشكل رقم 5 يمثل أهم المشاكل التي يصادفها التلميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية

تحليل السؤال الخامس:

الغرض من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة المشاكل التي يصادفها التلاميذ أثناء دراستهم و ممارستهم للتربية البدنية والرياضية و منه اتضح لنا أن هناك مشكلتين يعانون منها أثناء دراستهم و ممارستهم لها و هي: التعب بنسبة %60 و هي نسبة كبيرة و يرجع ذلك إلى إنعدام الطريقة العلمية و المنهجية المقدمة للتلاميذ من طرف أساتذة التربية البدنية و الرياضية في معظم الثانويات لأن الطريقة العلمية المطبقة عمليا تنقص من عامل التعب و تزيد من حيوية التلاميذ. و المشكلة الثانية هي سوء برمجة مادة التربية البدنية و الرياضية المقدره بنسبة %28.23 لأن برمجتها في بعض الثانويات غير متناسب مع رغبات و استعدادات التلاميذ كبرمجتها في أوقات بعد الظهر، أو بعد الوجبات الغذائية حسب مقابلاتنا مع بعض التلاميذ، و كذلك غياب دور أو رأي المختص النفسي في وضع برنامج رياضي يتناسب مع المقاييس النفسية للتلميذ. و نسبة %20 أجابوا بعدم وجود مشاكل أثناء دراستهم و ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية.

لأن بعض الثانويات لها جانب مهم من التنظيم الجيد سواء في البرمجة و التخطيط أو التنظيم الجيد و الصارم مع الأساتذة من قبل مسؤوليتها.

خلاصة المحور الأول:

يندرج تحت هذا المحور خمسة أسئلة تتعلق أساسا بعلاقة و إحساس التلاميذ تجاه التربية البدنية و

الرياضية.

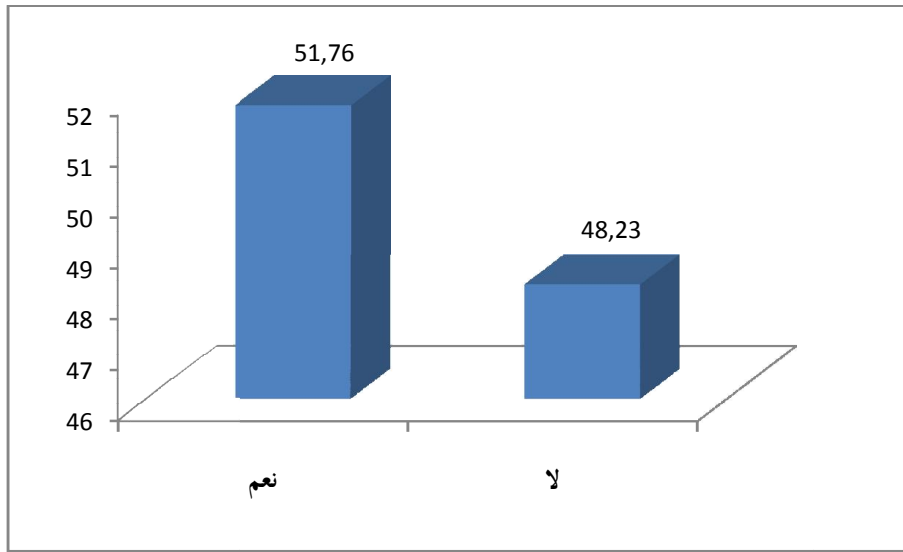
بعد تحليلنا لنتائج الإستبيان الخاص بالتلاميذ إستنتجنا أن معظمهم يحبون ممارسة التربية البدنية والرياضية و ذلك لأنهم وجدوا مجالاً للإستنفاس و الإسترخاء النفسي و مجالاً للحرية و الترويح، مقارنة مع المواد النظرية الأخرى التي يسودها الإنضباط، و هذا ما يدل أيضا على مدى شعورهم الإيجابي بعد نهاية ممارسة النشاط البدني و الرياضي، رغم إحساسهم بالتعب و القلق عند البعض، و كذلك من خلال إجاباتهم في الإستبيان المقدم لهم، كما وجدنا أن أغلبهم يعتبرون أن التربية البدنية و الرياضية مادة أساسية أكثر منها ثانوية، نظرا لفهمهم و إدراكهم لأهمية التربية البدنية و الرياضية، و بالتالي فالأغلبية يعطونها نفس الأهمية مقارنة مع المواد النظرية الأخرى.

2- عرض و تحليل نتائج المحور 02: أثر التربية البدنية و الرياضية في حافزية التلميذ تجاه الدراسة:

س6: هل ترى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الحصول على نتائج دراسية جيدة؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
51.76%	88	47	41	نعم
48.23%	82	43	39	لا
99.99%	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 6 يمثل رأي التلاميذ حول تأثير ت.ب.ر على نتائجهم الدراسية



الشكل رقم 6 يمثل رأي التلاميذ حول تأثير ت.ب.ر على نتائجهم الدراسية

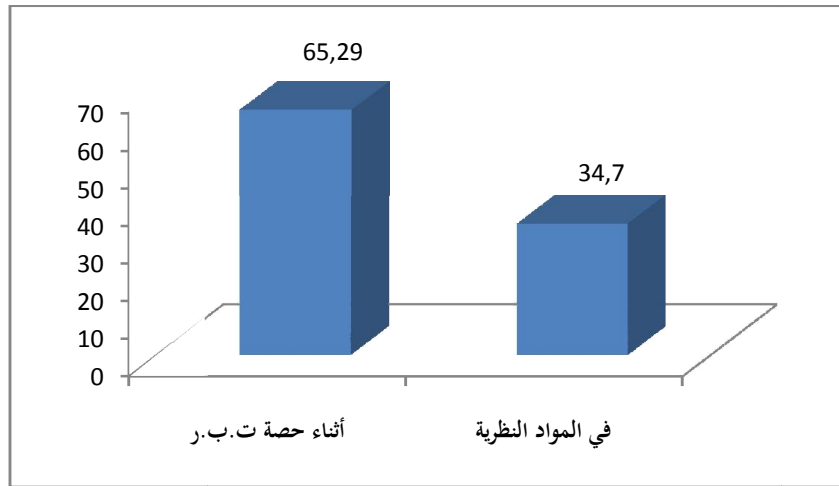
تحليل السؤال السادس:

النتائج التي يبينها الجدول توضح بأن هناك نسبتين مختلفتين، فالأغلبية من التلاميذ ترى بأن التربية البدنية و الرياضية تساعدهم على الحصول على نتائج دراسية جديدة و نسبتها هي 51.76% و يعود ذلك إلى فهم و إدراك التلاميذ مدى أهمية التربية البدنية و الرياضية في تنمية الجانب الفكري و النفسي للفرد و ذلك بفضل توعية الأساتذة و الأولياء لهم، أما النسبة المتبقية و هي 48.23% ترى العكس، و يعود ذلك إلى: إما غياب الوعي أو اللامبالاة من بعض التلاميذ خاصة المغففين منهم.

س7: أين تحس بأكثر ارتياح ، في المواد النظرية أو في حصة التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة الإجابة
%65.29	111	59	52	أثناء حصة ت.ب.ر.
%34.70	59	31	28	في المواد النظرية
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 7 يمثل الراحة النفسية أثناء حصة ت.ب.ر .



الشكل رقم 7 يمثل الراحة النفسية أثناء حصة ت.ب.ر .

تحليل السؤال السابع:

الغرض من طرحنا لهذا السؤال هو معرفة في أي مادة يحس التلاميذ بأكثر ارتياح و من خلال نتائج

الجدول تحصلنا على النسب التالية:

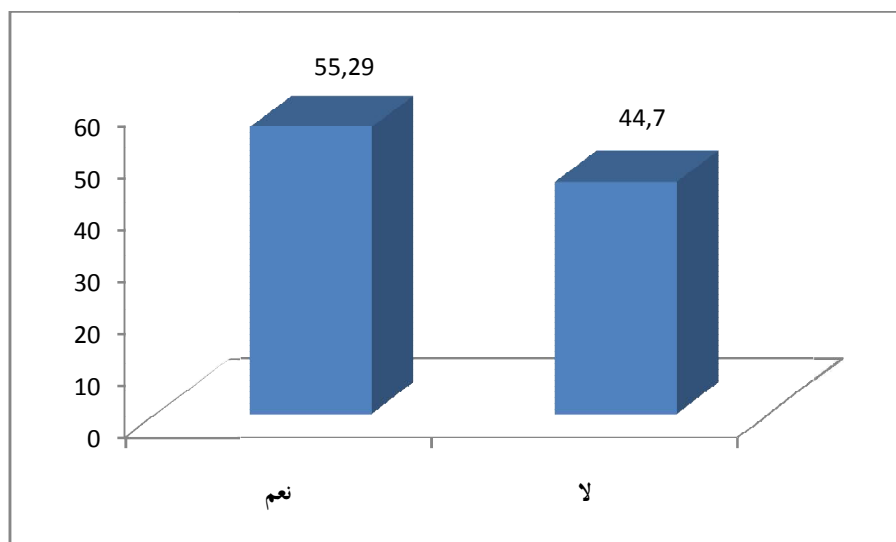
- **65.29%** من التلاميذ يرون أنهم يحسون بالإرتياح أثناء حصة التربية، و هذه النسبة تمثل أغلبية التلاميذ لأنهم يشعرون بحرية أكثر و تفرغ لمكبوتاتهم.

- **34.70%** من التلاميذ أنهم يحسون بالإرتياح في المواد النظرية، لأنهم مهتمون بهذه المواد أكثر من التربية البدنية و الرياضية و بدعم من أولياتهم حسب مقابلاتنا المباشرة مع بعض التلاميذ.

س8: هل التربية البدنية و الرياضية تحمّسك في دراستك؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%55.29	94	43	51	نعم
%44.70	76	47	29	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 8 يمثل تأثير ت.ب.ر في التلاميذ من خلال حماسهم في الدراسة



الشكل رقم 8 يمثل تأثير ت.ب.ر في التلاميذ من خلال حماسهم في الدراسة

تحليل السؤال الثامن:

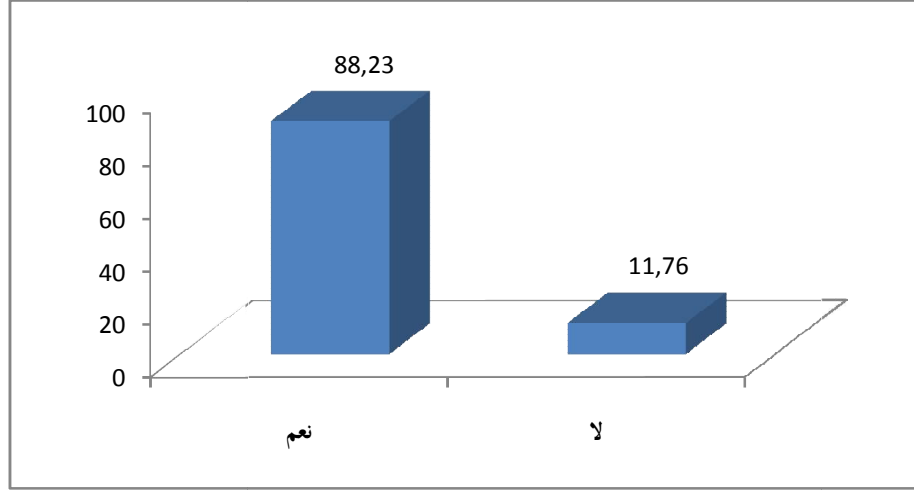
إن ما يهدف إليه هذا السؤال هو معرفة ما إذا كانت التربية البدنية و الرياضية تحمّس التلاميذ في دراستهم، فالنتائج المحصل عليها تبين أن نسبة 55.29% ترى بأن التربية البدنية و الرياضية تحمّسهم في دراستهم و هذا ما تبناه المفكر النفساني الإجتماعي الذي يرى أن ممارسة الرياضة لها دور فعال في مساعدة التلميذ و في زيادة الحيوية و النشاط من أجل الدراسة و التحصيل العقلي الجيد.

و نسبة 44.70% ترى العكس، و يعود ذلك إلى عدم إدراك أهمية التربية البدنية و الرياضية و دورها في الحياة النفسية و العقلية لدى بعض التلاميذ.

س9: أثناء فترة الإمتحانات هل تحب أن تمارس التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%88.23	150	80	70	نعم
%11.76	20	10	10	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 9 يمثل مدى ممارسة التلاميذ ل ت.ب.ر أثناء فترة الامتحانات



الشكل رقم 9 يمثل مدى ممارسة التلاميذ ل ت.ب.ر أثناء فترة الامتحانات

تحليل السؤال التاسع:

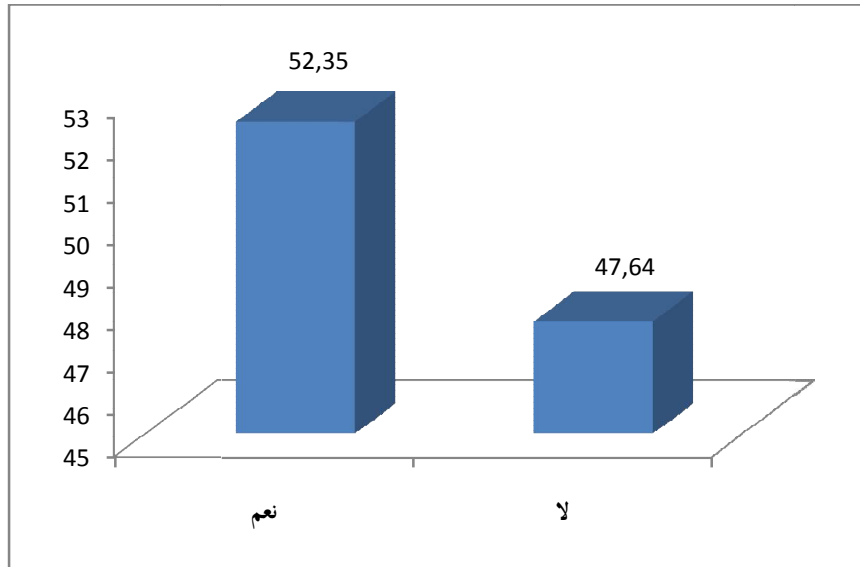
الغرض من طرح هذا السؤال هم معرفة إذا كان التلاميذ يريدون ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الإمتحانات.

بينت النتائج الموجودة في الجدول أن الأغلبية من التلاميذ الممارسين لها يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية أثناء فترة الإمتحانات و ذلك بنسبة %88.23 و يعود ذلك إلى النصائح المقدمة من طرف أساتذة المواد النظرية أو أساتذة التربية البدنية و الرياضية لأن التلميذ أثناء فترة الإمتحانات يكون في وضعية نفسية مقلقة، نتيجة إما الإكثار من المراجعة أو الخوف من الإمتحانات و بالتالي فإن ممارسة النشاط البدني الرياضي ينقص بشكل كبير الضغط المترتب عن ذلك، أما البقية فهي لا ترى ذلك و نسبتها %11.76.

س10: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تساعدك على استيعاب دروسك؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
%52.35	89	47	42	الإجابة نعم
%47.64	81	43	38	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 10 يمثل مدى مساعدة ت.ب.ر. على استيعاب الدروس .



الشكل رقم 10 يمثل مدى مساعدة ت.ب.ر. على استيعاب الدروس

تحليل السؤال العاشر:

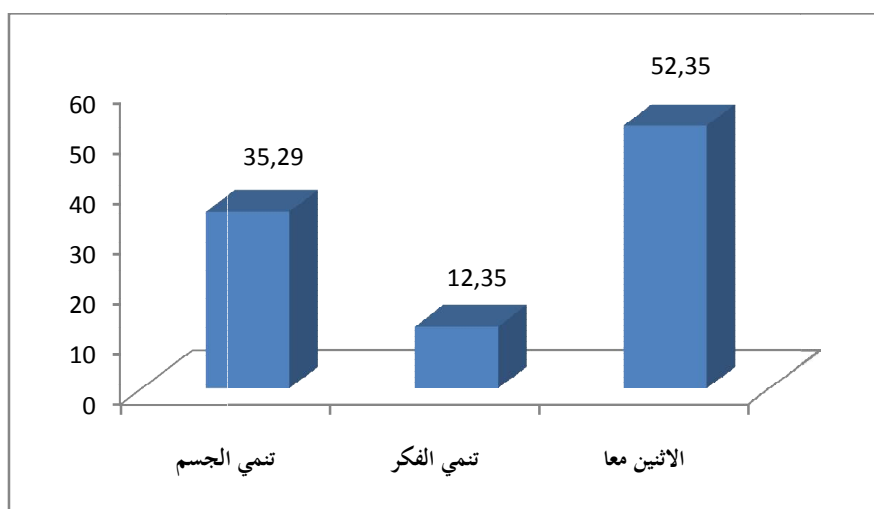
نحاول من خلال طرحنا لهذا السؤال مدى معرفة التلميذ في مساعدة حصة التربية البدنية و الرياضية من خلال إستيعاب دروس هو سهولة حفظها و فهمها.

و من خلال عملية فرز الآراء تحصلنا على النتائج التالية %52.35 يجيبون بنعم أي أن التربية البدنية والرياضية تساعد في إستيعاب الدروس، و ذلك لمدى إحساسهم لهذه الفعالية و مدى معرفتهم لأهمية التربية البدنية و الرياضية في التكوين النفسي و الإنفعالي و الفكري، أما نسبة %47.64 فهي ترى عكس ذلك إما لعدم إدراكهم و إحساسهم لهذه الأهمية أو نقص توعية الأساتذة و الأولياء لهم.

س11: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تنمي الجسم أو الفكر أو الإثنين معا؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
35.29%	60	29	31	تنمي الجسم
12.35%	21	12	09	تنمي الفكر
52.35%	89	49	40	الائتين معا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 11 يمثل رأي التلاميذ في تنمية ت.ب.ر. لأجسامهم وأفكارهم



الشكل رقم 11 يمثل رأي التلاميذ في تنمية ت.ب.ر. لأجسامهم وأفكارهم

تحليل السؤال الحادي عشر:

- نحاول من خلال طرحنا لهذا السؤال معرفة رأي التلميذ حول مختلف الجوانب التي تنميها ممارسة التربية البدنية و الرياضية، فمن خلال عملية فرز الآراء تحصلنا على النتائج التالية.
- 52.35% يرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تنمي الفكر و الجسم معا، و من هنا نستنتج أن أغلبية التلاميذ يدركون بمدى أهمية و دور التربية البدنية و الرياضية في تنمية الفرد نفسيا و ذهنيا.
 - 35.29% يرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تنمي الجسم فقط، و من هنا نستنتج أن هذه الفئة ترى أن الرياضة هدفها بدني لا غير و لا علاقة لها بالحالة النفسية للفرد.
 - 12.35% يرون أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تنمي الفكر فقط، و بالتالي نستنتج أن هذه الفئة من التلاميذ يروا أن الرياضة وسيلة في تقوية الذهن و الفكر البشري.

خلاصة المحور الثاني:

تتمحور ستة أسئلة حول هذا المحور و التي تبين مدى أثر التربية البدنية و الرياضية في حافزية التلميذ تجاه الدراسة فمعظم التلاميذ يرون أن التربية البدنية و الرياضية تحمسهم في دراستهم، و ذلك يعود إلى العامل النفسي الإيجابي الذي تتركه في التلاميذ و بالتالي نجد أن الأكثرية منهم يحسون بإرتياح أكثر أثناء ممارسة هذه الحصة مقارنة مع المواد النظرية الأخرى، بإعتبارها مادة مهمة في الترويج النفسي لدى التلاميذ، و كذلك إزالة الإعياء الفكري و النفسي داخل حجرة القسم، و بالتالي فهم يؤمنون بهذه الفكرة و لهم من المستوى العلمي الجيد في ما يعرفونه عن التربية البدنية والرياضية بإعتبارها عامل مهم في الحصول على النتائج الجيدة في المواد النظرية الأخرى مقارنة بالتلاميذ الذين لا يمارسون هذا النشاط و حتى من خلال الإستبيان الخاص بهم ارتأينا أن التلاميذ مهتمون بهذه المادة إهتماما كبيرا، حيث يرون أنها تنمي الجسم و الفكر للإنسان، و هذا يعود إلى سعي الأساتذة و بعض الأولياء إلى إدخال فكرة التربية البدنية والرياضية في أذهانهم و إبراز أهميتها الكاملة لهم.

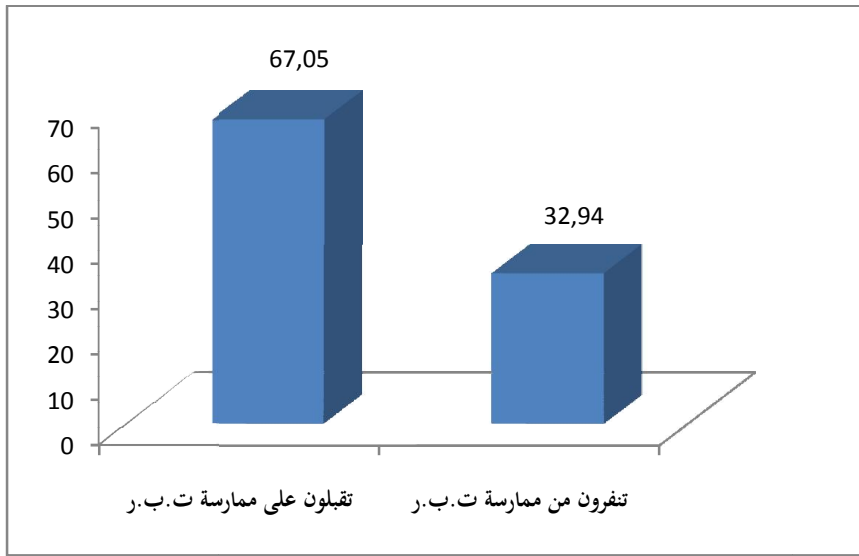
إذن نقول أن النشاط البدني الرياضي المبني على أسس عملية منهجية في البرنامج التربوي يعتبر عامل مهم و محفز للوصول إلى نتائج ملموسة عند التلميذ المراهق.

3- عرض و تحليل نتائج المحور 03: علاقة التلميذ بأستاذ و درس التربية البدنية والرياضية:

س12: هل معاملة الأستاذ لكم تجعلكم تقبلون على ممارسة ت.ب.ر أو تنفرون منها؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابات
67.05%	114	63	51	تقبلون على ممارسة ت.ب.ر
32.94%	56	27	29	تنفرون من ممارسة ت.ب.ر
99.99%	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 12 يمثل رأي التلاميذ في معاملة الأستاذ ت.ب.ر. لهم أثناء الحصة



الشكل رقم 12 يمثل رأي التلاميذ في معاملة الأستاذ ت.ب.ر. لهم أثناء الحصة

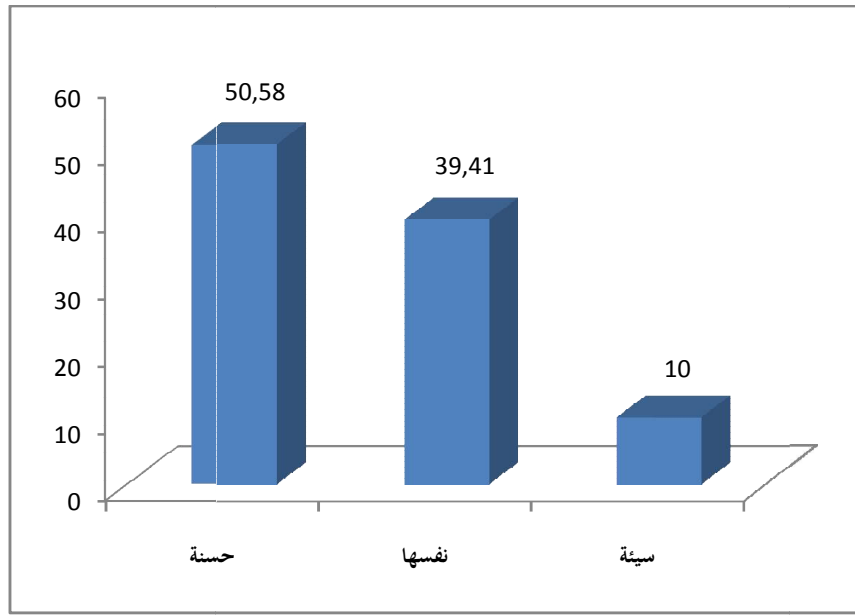
تحليل السؤال الثاني عشر:

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة ما إذا كانت معاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية مع التلاميذ تجعلهم يحبون ممارسة مادة التربية البدنية والرياضية، أم ينفرون منها و قد بينت النتائج في الجدول أن النسبة الكبيرة الممثلة بـ: 67.05% تجعلهم يقبلون على ممارستها، و بالتالي فمعاملة أستاذ التربية البدنية والرياضية للتلاميذ هي معاملة حسنة فيها جانب من الحرية و الديمقراطية، و ذلك من أجل تفريغ التلاميذ لمكبوتاتهم النفسية، أما البقية بنسبة 32.94% فهم يحاولون كيف ينفرون من هذه الحصة نظرا لقساوة و سوء المعاملة التي يتعرض لها بعض التلاميذ.

س13: كيف هي علاقتك بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%50.58	86	46	40	حسنة
%39.41	67	32	35	نفسها
%10	17	12	05	سيئة
%99.99	170	90	80	مجموع العينة

الجدول رقم 13 يمثل علاقة التلميذ بأستاذ ت.ب.ر.



الشكل رقم 13 يمثل علاقة التلميذ بأستاذ ت.ب.ر.

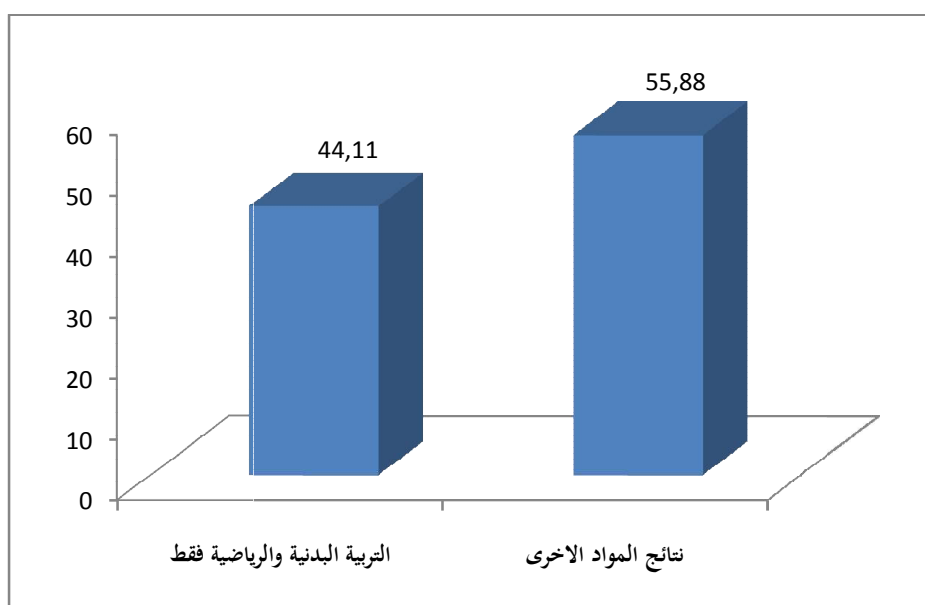
تحليل السؤال الثالث عشر:

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة علاقة التلميذ مع أستاذ التربية البدنية و الرياضية مقارنة مع أساتذة المواد الأخرى، فهذا يدل كما ذكرنا من قبل على المعاملة الحسنة بنسبة %50.58 من قبل معظم أساتذة التربية البدنية و الرياضية لأنها تتميز بالديمقراطية و الحرية مقارنة بالمواد النظرية الأخرى، و نسبة %39.41 ترى أن العلاقة نفسها، و هناك نسبة قليلة تتمثل في %10 ترى أن العلاقة سيئة نظرا لسوء المعاملة أو التقيد التام من قبل بعض الأساتذة، فهذا يجعلهم ينفرون من حصة التربية البدنية الرياضية.

س14: هل أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية الرياضية فقط أو حتى في المواد الأخرى؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
44.11%	75	46	29	التربية البدنية والرياضية فقط
55.88%	95	44	51	نتائج المواد الأخرى
99.99%	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 14 يمثل اهتمام أستاذ ت.ب.ر في النتائج سواء في مادته أو جميع المواد



الشكل رقم 14 يمثل اهتمام أستاذ ت.ب.ر في النتائج سواء في مادته أو جميع المواد

تحليل السؤال الرابع عشر:

من خلال هذا الجدول يتضح لنا أن نسبة 44.11% من التلاميذ يؤكدون بأن أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادته فقط، و ذلك نظرا إما لغياب الإهتمام من قبل بعض الأساتذة أو العلاقة الغير المريحة من قبل بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية مع أساتذة المواد النظرية الأخرى و كذلك سوء التفاهم مع الإدارة أما نسبة 55.88% من التلاميذ يقولون بأنه يهتم حتى بنتائج المواد الأخرى و هذا يبين لنا إهتمام بعض أساتذة التربية البدنية و الرياضية في تنمية التلميذ المراهق بدنيا و فكريا و نفسيا، حتى و لو كانت هناك بعض العراقيل.

خلاصة المحور الثالث

تمحورت ثلاثة أسئلة تحت هذا المحور تتعلق أساسا بعلاقة التلاميذ بأستاذ التربية البدنية و الرياضية، و من خلال النتائج المحصل عليها في الإستبيان لاحظنا أن أكثرية التلاميذ يرون أن معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لهم تجعلهم يقبلون على ممارسة النشاط البدني الرياضي، هذا يدل أن معظم الأساتذة لهم من المستوى العلمي المؤهل في المعاملة التي تتميز بالديمقراطية و البعيدة عن الحرية التامة تجنباً للفوضى، أما الأقلية من الأساتذة لهم بعض المعاملات التي لا يجبهها التلاميذ و السبب في ذلك سواء لشخصية الأستاذ المتعصبة أو بقراراته الانضباطية المبالغ فيها و هذا طبعاً ما يؤدي إلى نفور التلاميذ من هذه المادة وذلك عن طريق تقديم إعفاءات طيبة أو ما شابه ذلك لأجل عدم ممارسة و دراسة هذه المادة، و بالتالي فأغلبية التلاميذ يرون أن علاقة أستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية الأخرى فهي تقريبا نفسها أو حسنة و ذلك لتفهم الأساتذة بأن هذه المادة لها جانب من الترفيه و التنفس للتلاميذ من أجل مواصلة البرنامج الدراسي دون كره أو ملل.

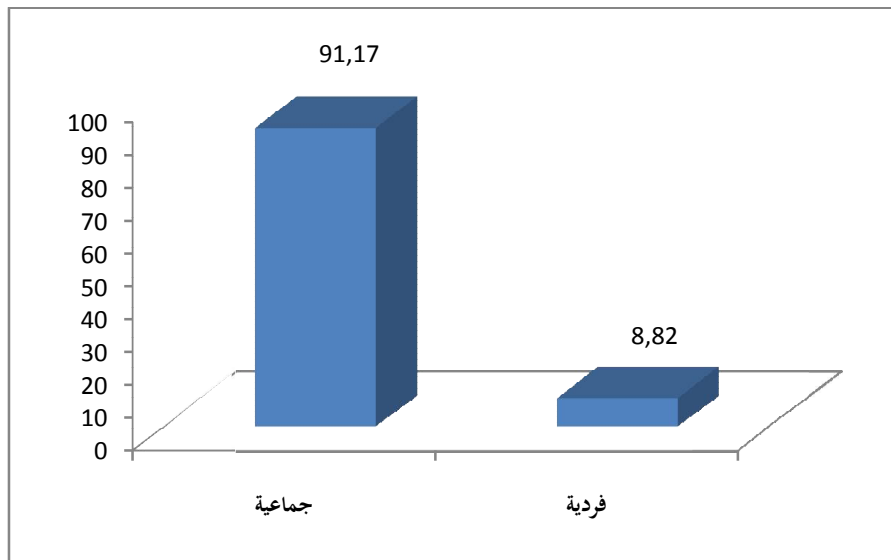
فمعظم التلاميذ يرون أن أساتذتهم يهتمون بنتائجهم و يتابعونها حتى في المواد النظرية الأخرى، فهذا يدل أن معظم الأساتذة هدفهم تربوي، نفسي واجتماعي أكثر منه تحضير بدني. أما البعض منهم فإنه مهتمون بمادتهم فقط فهذا يعود إلى شخصيتهم أو معاملاتهم و علاقاتهم الغير المريحة مع الأساتذة الآخرين و كذلك تضرهم من الإدارة.

4- عرض و تحليل نتائج المحور 4: العلاقة الإرتباطية بين التلاميذ أثناء درس التربية البدنية و الرياضية:

س15: ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية فردية أم جماعية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%91.17	155	84	71	جماعية
%8.82	15	06	09	فردية
%99.99	170	90	80	مجموع

الجدول رقم 15 يمثل الطرق التي يفضلها التلميذ في ممارسة التربية البدنية و الرياضية فردية أو جماعية



الشكل رقم 15 يمثل الطرق التي يفضلها التلميذ في ممارسة التربية البدنية و الرياضية فردية أو جماعية

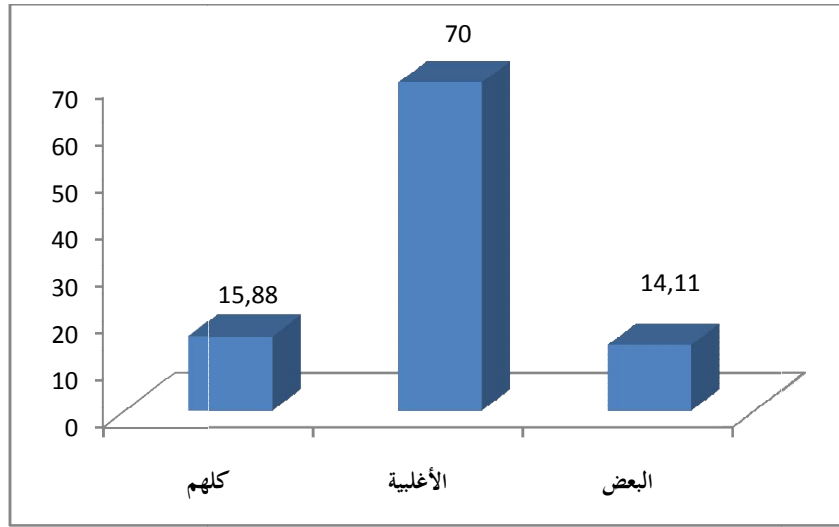
تحليل السؤال الخامس عشر:

من خلال تحليلنا للجدول، تبين أن الأغلبية من التلاميذ بنسبة %91.17 يفضلون ممارسة الرياضات الجماعية أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و هذا لكون أساتذة هذه المادة يعملون جاهدين لإعطاء ألعاب جماعية يجب التلاميذ ممارستها مثل كرة القدم و السلة.. إلخ و ذلك لتكوين روح التعاون و التكامل بين التلاميذ بعيدا عن الأنانية و الحقد بينهم، و هناك نسبة ضئيلة تتمثل في %8.82 يجون ممارسة حصة التربية البدنية و الرياضية فردية، و هذا ما نلاحظه عند بعض المعوقين بصفة جزئية، أو الضعفاء منهم لأن لهم جانب من التعقيد النفسي مع التلاميذ المؤهلين بدنيا

س16: هل زملائك الذي يدرسون معك يمارسون ت.ب.ر.كلهم الأغلبية أم البعض فقط؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%15.88	27	15	12	كلهم
%70	119	61	58	الأغلبية
%14.11	24	41	10	البعض
%99.99	170	90	80	مجموع

الجدول رقم 16 يمثل طريقة ممارسة التلميذ للتربية ب.ر.ب. بصفة كلية أو الأغلبية أو البعض



الشكل رقم 16 يمثل طريقة ممارسة التلميذ للتربية ب.ر.ب. بصفة كلية أو الأغلبية أو البعض

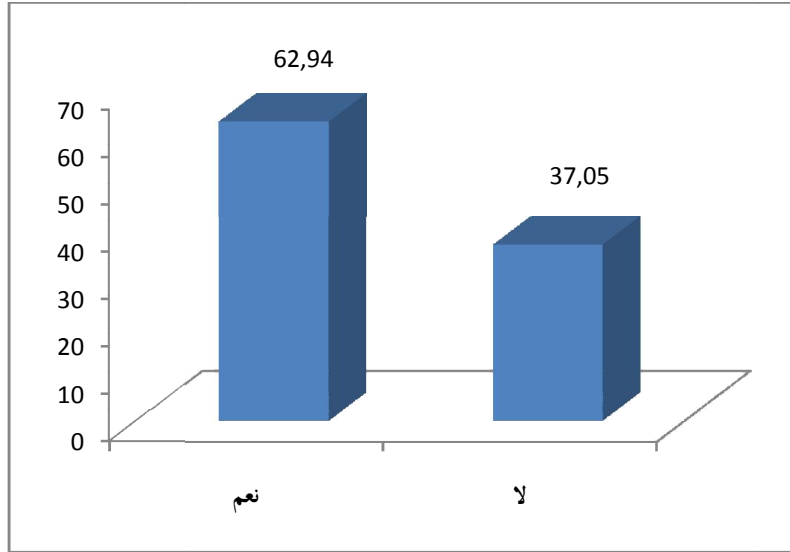
تحليل السؤال السادس عشر:

من خلال هذا الجدول أردنا الكشف عن التلاميذ الممارسين للتربية البدنية و الرياضية فالجدول يبين أن %15.88 لا يرون أن زملائهم الذين يدرسون معهم يمارسون كلهم التربية البدنية و الرياضية. أما نسبة %70 يرون أن الأغلبية من زملائهم يمارسون التربية البدنية و الرياضية و نسبة %14.11 يرون أن البعض من زملائهم الذين يدرسون معهم يمارسون التربية البدنية و الرياضية، و بالتالي فإن العلاقة بين التلاميذ تختلف، فهناك علاقة جد إيجابية بين التلاميذ الممارسين للرياضة سواء أثناء حصة التربية الرياضية أو في المواد النظرية الأخرى، بينما العلاقة تنقص أكثر بين الممارسين و الغير الممارسين للرياضة.

س17: هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصة ت.ب.ر و أثناء المواد النظرية الأخرى؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%62.94	107	49	58	نعم
%37.05	63	41	22	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 17 يمثل الفرق بين التلاميذ أثناء حصة ت.ب.ر و المواد الأخرى



الشكل رقم 17 يمثل الفرق بين التلاميذ أثناء حصة ت.ب.ر و المواد الأخرى

تحليل السؤال السابع عشر:

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة **62.94%** من التلاميذ أجابت أن هناك فرق في العلاقة بين التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و المواد النظرية الأخرى ، أما نسبة **37.05%** فهي ترى أنه ليس هناك فرق بين علاقتهم بزملائهم أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، و المواد النظرية الأخرى حيث أن التلاميذ الذين يرون أن هناك فرق في العلاقة بين التلاميذ أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية مقارنة بالمواد النظرية الأخرى، أجابوا بأن أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية هناك الاحم و الإحتكاك و التعبير عن أفكارهم و سلوكهم مع وجود روح التعاون بين أفراد القسم.

خلاصة المحور الرابع

تندرج تحت هذا المحور ثلاثة أسئلة تتعلق أساسا بالعلاقة الإتصالية بين التلاميذ أثناء حصص التربية البدنية و الرياضية و نبين من خلال النتائج المحصل عليها في الإستبيان الخاص بالتلاميذ، حيث أرتأينا أن الرياضة التي يحب التلاميذ ممارستها و بالأغلبية هي رياضة جماعية أكثر منها فردية ذلك أن الأساتذة يسعون جاهدين أن تكون الرياضة جماعية من أجل تنمية روح التعاون و التواصل بين التلاميذ، و من ثم تكون الفروق الفردية عامل مهم في هذه المادة لإختيار أحسن التلاميذ من حيث القدرات البدنية و مقارنتها بالقدرات العقلية لديهم إلا أن هناك عينة صغيرة تحت ممارسة النشاط البدني الرياضي فرديا و ذلك قد يكون من عامل الرغبة و عادة ما نلاحظ عند البنات.

هذا ما يدل كذلك أن أغلبية التلاميذ على مستوى الثانويات التي قمنا بزيارتها يمارسون و يحبون حصص التربية البدنية و الرياضية لأنها فرصة يكون فيها التعبير عن أفكارهم و شعورهم كل تلميذ تجاه زميله أكثر وضوحا و أقل تعقيدا مقارنة بعلاقاتهم في المواد النظرية الأخرى التي يكون فيها الإنضباط عامل أساسي يجب المحافظة عليه.

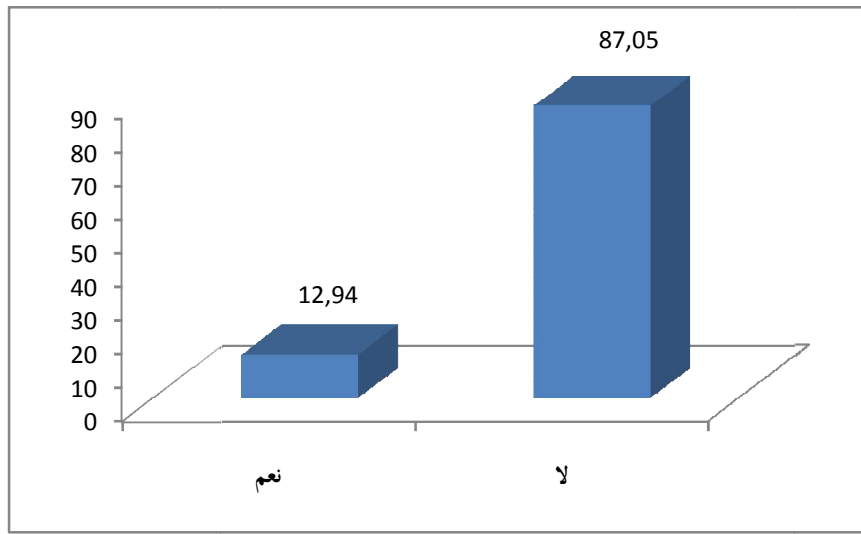
و بالتالي نقول أن حصص التربية البدنية و الرياضية تنمي العلاقة الإتصالية بين التلاميذ بإعتبارها حافز قوي للتعرف أكثر بينهم.

5- عرض و تحليل نتائج المحور 05: وضعية الأسرة الإجتماعية للتلميذ و مدى إهتمام الأولياء بضرورة ممارسة النشاط الرياضي:

س18: هل يهتم أولياؤك بالنتائج المحصلة عليها في التربية البدنية و الرياضية؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%12.94	22	10	12	نعم
%87.05	148	82	66	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 18 حول اهتمام الأولياء بنتائج التربية البدنية و الرياضية



الشكل رقم 18 حول اهتمام الأولياء بنتائج التربية البدنية و الرياضية

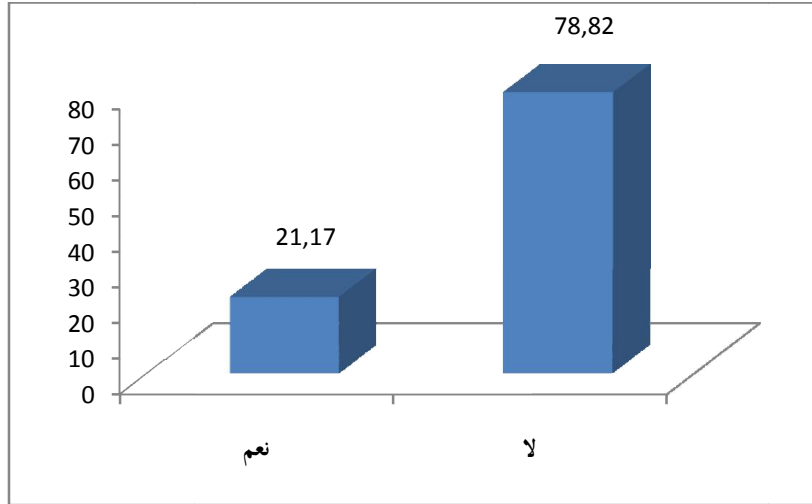
تحليل السؤال الثامن عشر:

من هذا الجدول تبين لنا أن نسبة 87.05% من التلاميذ يقولون أن أولياءهم لا يهتمون بالنتائج المحصلة عليها في التربية البدنية و الرياضية، و هذا طبعاً بنسبة كبيرة لأنه يعود إلى المستوى الثقافي المتدني بأهمية التربية البدنية و الرياضية لدى معظم العائلات، و كذلك المعامل الضعيف المعطى لهذه المادة، و هذا ما يجعل أغلبية الأولياء يحثون أولادهم على دراسة المواد النظرية الأخرى دون الإهتمام الكبير بهذه المادة، أما نسبة 12.94% يقولون أن أولياءهم يهتمون بالنتائج المحصل عليها في التربية البدنية و الرياضية، و هذا ما نجد غالباً عند العائلات الغنية مقارنة مع العائلات الفقيرة و المتوسطة.

س19: هل تمارس نشاط رياضي خارج مؤسساتكم؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة الإجابة
%21.17	37	18	19	نعم
%78.82	133	72	61	لا
%100	170	90	80	المجموع

الجدول رقم 19 مدى ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية خارج الثانوية



الشكل رقم 19 مدى ممارسة التلاميذ للأنشطة الرياضية خارج الثانوية

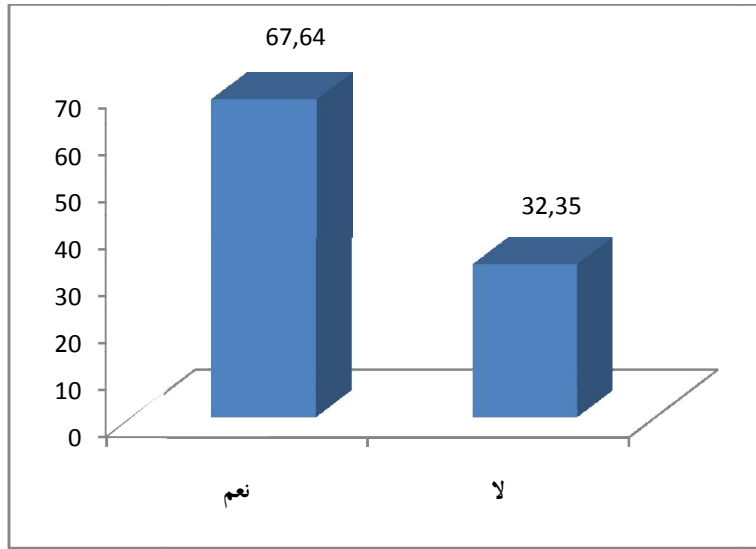
تحليل السؤال التاسع عشر:

بعد طرحنا للسؤال تبين لنا أن أغلبية التلاميذ لا يمارسون أنشطة رياضية خارج الثانويات و هذا بنسبة 78.82 % لأن معظم الثانويات توفر ما يحتاج إليه التلاميذ من الوسائل البيداغوجية المختلفة، و كذلك إنعدام الوقت الكافي لأغلبية التلاميذ و عدم إهتمام معظم الأولياء بالأنشطة الرياضية خارج الثانوية. في حين جاءت نسبة 21.17% تعبر عن الفئة التي صرحت بأنها لا تمارس أي نشاط رياضي خارج المؤسسة.

س20: هل تتوفر ما يحتاجون أثناء ممارستكم للتربية البدنية و الرياضية في مؤسستكم؟

النسبة	المجموع	الإناث	الذكور	العينة
				الإجابة
%67.64	115	55	60	نعم
%32.35	55	35	20	لا
%99.99	170	90	80	المجموع

جدول رقم 20 يمثل رأي التلاميذ في توفير ما يحتاجون أثناء ممارسة ت.ب.ر.



الشكل رقم 20 يمثل رأي التلاميذ في توفير ما يحتاجون أثناء ممارسة ت.ب.ر.

تحليل السؤال العشريون:

من خلال تحليلنا لهذا الجدول إستنتجنا أن: %67.64 يقولون انه يتوفر ما يحتاجون إليه أثناء ممارستهم للتربية البدنية و الرياضية في مؤسستهم، و كما قلنا سالفاً أن معظم المؤسسات أو الثانويات توفر إدارتها مختلف الوسائل البيداغوجية المختلفة كالقاعات الرياضية و الملابس المخصصة لذلك، أما نسبة %32.35 فهي ترى غير ذلك لأن بعض الثانويات تحمل بعض الجانِب المخصص للرياضة، مما يؤدي إلى تدمير أساتذة التربية البدنية و الرياضية، و ملل التلاميذ فينتج عن كل ذلك الغياب و اللامبالاة.

خلاصة المحور الخامس:

يندرج تحت هذا المحور أربعة أسئلة تتعلق بوضعية الأسرة الإجتماعية للتلميذ و مدى إهتمام الأولياء بضرورة ممارسة التلميذ للنشاط الرياضي، و أثناء الإستبيان المقدم للتلاميذ و بعد تحليل النتائج إكتشفنا أن وضعية التلميذ الإجتماعية حسب الثانويات التي قمنا بزيارتها أنها تختلف بين الغنية و المتوسطة و الفقيرة كما أن الحالة العائلية المتوسطة هي الأكثر إنتشارا بين التلاميذ، و يبدو حسب النتائج التي بين أيدينا إن إهتماما الأولياء بالنتائج المحصل عليها في التربية البدنية و الرياضية عند أبنائهم ضعيفة جدا خاصة عند العائلات المتوسطة و الغنية، أما البقية المهتمة بالنتائج الرياضية فهي بنسبة كبيرة عند العائلات الغنية، إذن هذا يدل على أن الآباء غير مهتمين سواء أنهم يرون أن نتائج التربية البدنية و الرياضية غير مؤثرة في نسبة النجاح لأبنائهم أو لجهلهم لأهمية التربية البدنية الرياضية في تربية التلميذ في كل المجالات ، فهذا دليل على أن أغلبية التلاميذ لا يمارسون نشاط رياضي آخر خارج مؤسساتهم نظرا لعدم دعم أوليائهم لهذه الفكرة، فهم يرونها مضيعة للوقت و المال حسب استجوابنا لبعض التلاميذ، و لكن الشيء الذي له عامل إيجابي هو أن معظم الثانويات تتوفر على ما يحتاجونه التلاميذ فرما الشيء الذي ترك معظمهم لا يمارسون نشاط بدني آخر خارج المؤسسة.

6-مناقشة بالفرضيات:

من خلال دراستنا لموضوع البحث تحت عنوان " تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي المرحلة العمرية (17-20 سنة)"، و دراستنا المبدئية التي أجريناها بالثانويات " ثانوية سيدي عدة و ثانوية مازونة الجديدة، ثانوية الإخوة ظريف"، و بعد قراءة الجدول و التحليل الإحصائي للنتائج استطعنا الوصول للمعطيات التالية:

الفرضية الأولى:

تقول الفرضية "تلاميذ الطور الثانوي يحبون ممارسة التربية البدنية و الرياضية لشعورهم بالراحة و اعتبارها مادة أساسية"، قد تحقق و ذلك بتجاوب التلاميذ مع أسئلة الإستبيان، حيث أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالراحة أثناء ممارسة التربية البدنية و الرياضية فالسؤال رقم 01 من المحور الأول: هل تحب ممارسة التربية البدنية والرياضية، فنجد النتائج كالتالي: نعم بنسبة 88.23%، و جاء السؤال الثاني من نفس المحور حيث كان بماذا تشعر بعد نهاية حصة التربية البدنية والرياضية فنجد الشعور بالراحة بنسبة 62.85%، كما تجدر الإشارة إلى أنه في الدراسات المشابهة المشار إليها في مقدمة البحث، جاءت نتائج الدراسة الثانية و تشير إلى مدى تطور التلاميذ إيجابيا من الناحية الجسدية و النفسية، إيجابية الناحية النفسية تدخل ضمنها الشعور بالراحة و الترويح.

الفرضية الثانية:

- تقول الفرضية الثانية " التربية البدنية والرياضية الحافز الأول للحصول على نتائج دراسية جيدة".
- فنقول أن الفرضية قد تحققت و ذلك بنتائج المتحصل عليها من الإستبيان فمثلا السؤال رقم 6 من المحور 02 الذي كان حول أثر التربية البدنية و الرياضية في حافزية التلميذ تجاه الدراسة، حيث جاء السؤال " هل ترى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعد على الحصول على نتائج دراسية جيدة".
- فنجد النتائج جاءت حسب رأي مجتمع البحث: نعم بنسبة 51.76%، بالإضافة إلى السؤال 8 من نفس المحور: هل تحمسك التربية البدنية و الرياضية في دراستك، فالإجابة جاءت نعم 55.29%، و السؤال رقم 10 كذلك من نفس المحور 2: هل ترى أن التربية البدنية والرياضية تساعدك على استيعاب دروسك الإجابة نعم 52.35%.

- جاءت نتائج الدراسات المشابهة مفندة لما تم عرضه في هذه الفرضية، حيث أثبتت النتائج في كل الدراسات أهمية النشاط الرياضي على مستوى المؤسسات التربوية في تحسين التحصيل الدراسي للتلاميذ.

الفرضية الثالثة:

تقول الفرضية الثالثة: أستاذ التربية البدنية و الرياضية و الأصدقاء هم الحافز الأول لممارسة التلاميذ التربية البدنية والرياضية.

الفرضية تحققت و ذلك بتجاوب و التلاميذ مع الأسئلة فمثلا السؤال 12 من المحور 03: علاقة التلميذ بأستاذ و درس التربية البدنية والرياضية، و قد كان نص السؤال: هل معاملة الأستاذ لكم تجعلكم تقبلون على ممارسة التربية البدنية والرياضية أو تنفرون، فكانت النتائج 67.05% يقبلون على ممارسة التربية البدنية و الرياضية و السؤال هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية فردية أو جماعية فكانت النتائج ممارستها جماعية ب 91.17%، كما يجب التنويه على أن الدراسات المشابهة التي تم التطرق لها في مقدمة البحث، شملت عينة البحث فيها الأساتذة أي أساتذة التربية البدنية و الرياضية، و هذا غن دل على شيء فإنه يدل على دور أستاذ مادة التربية البدنية و الرياضية في تحبيب و جذب التلاميذ إلى ممارسة النشاط الرياضي على أحسن وجه، لما له من تأثير إيجابي عليهم من الناحية الدراسية، البدنية و النفسية.

7-التوصيات و الإقتراحات:

انطلاقا من دراستنا التي قمنا بها حول تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي، ومع إدراكنا بأن هذه الدراسة المتواضعة لا يمكن اعتبارها دراسة جامعة مانعة بل تعد جزء من البحوث العلمية العديدة، و بالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها، نقدم مجموعة من الاقتراحات إلى كل من يهمه الأمر سواء من بعيد أو من قريب والتي نأمل أن تكون بناءة و مفيدة، و هي كما يلي :

- عقد جلسات وندوات بيداغوجية وعلمية وهذا للتعرف على كل ما هو جديد في مجال الممارسة الرياضية.
- استقطاب عدد كبير من المراهقين إلى الممارسة الرياضية وذلك للابتعاد عن الآفات الاجتماعية كالمخدرات.
- تشجيع إنشاء المراكز الرياضية، وتوفير الوسائل الضرورية للممارسة الرياضية قدر المستطاع لتشجيع التلاميذ على النشاط الرياضي بمختلف أوجهه، وهذا من أجل توسيع الممارسة القاعدية تهدف إلى خلق جو علمي و نشيط لدى المراهق، و توعية الأولياء والمجتمع بدور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي .
- ضرورة تنظيم دورات تكوينية متواصلة من أجل رسكلة المدرسين وتزويدهم بمختلف العلوم والتوجيهات البيداغوجية.

وفي الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، ونشكر الله عز وجل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع كمذكرة مبدئية أولى تمهد لنا الطريق إلى إنجاز رسائل أخرى إن شاء الله .

الخلاصة العامة

الخاتمة:

لكي تتم الممارسة الرياضية في الثانويات بشكل جيد، وفي ظروف ملائمة ومساعدة للتلميذ وتعود الفائدة على التلميذ في جميع الجوانب، العقلية والنفسية، البدنية والاجتماعية والصحية، يجب أن تتوفر في كل الشروط التي تساعد على تحقيق هذا الهدف، ومن بين هذه الشروط والذي يجب أن تتوفر فيه جميع الشروط أيضا ليكون أستاذ حقيقي، والمسيرون القادرين على تسيير الثانويات بشكل نظامي، والبرنامج المتبع وكذلك أوقات التدريب والحجم الساعي لكل حصة .

و لمعرفة محتوى الثانويات و ما إذا كانت هذه الأخيرة تتوفر على هذه الشروط، قمنا بتقديم استبيان للتلاميذ، ومما جاء في الأجوبة على الأسئلة المطروحة والنتائج المتحصلة، تبين لنا أن كل الشروط متوفرة في الثانوية لكي يقوم التلميذ بممارسة الرياضة بكل حرية وسهولة، فالثانوية تتوفر على الأساتذة ذوي مستوى تعليمي عالي، حيث يلعب الأستاذ أدوار مختلفة منها أنه يقوم بمحاسبة التلاميذ على الانضباط في ممارسة الرياضة (احترام القواعد الأخلاقية، التغيب، التأخر...)، كما أن الممارسة الرياضية لا تشكل أبدا عائقا على التلميذ في تحصيله الدراسي، إذ يمنح للتلميذ الوقت الكافي ليمارس نشاطه الرياضي في كل حصة بكل أريحية.

كل هذه الشروط التي تتوفر عليها الثانوية والصورة الجيدة التي تعطيها للمجتمع أدى بأولياء التلاميذ إلى تشجيع أولادهم إلى ممارسة الرياضة، وهذا لما لها من فوائد وأهمية، مما يؤدي بالتلميذ إلى تطوير قدراته العقلية وتفريغ مكبوتاته وتحسين سلوكه، و التشبع بالروح الرياضية، كما يكون بعيد عن الآفات الاجتماعية الخطيرة مثل التدخين، المخدرات، وتفادي التسرب المدرسي، كل هذا يحفز التلميذ إلى تحسين مستواه الدراسي ومتابعة نشاطه الرياضي بكل نجاح ومثابرة.

في الأخير يمكن القول أن الممارسة الرياضية في الثانوية لها تأثير إيجابي وهذا يساعد التلميذ على تحصيله الدراسي الجيد.

المصادر و المراجع

• قائمة المراجع و المصادر باللغة العربية:

1. أحمد المطلي. (1996). لماذا يكره المراهق جسده. بيروت.
2. أسعد ميخائيل ابراهيم. (1991). مشكلات الطفولة. بيروت: دار الافاق.
3. إسماعيل عماد الدين محمد. (1982). النمو في مرحلة المراهقة. الكويت.
4. إسماعيل كمال عبد الحميد. رباعية كرة اليد الحديثة.
5. إسماعيل محمد عماد الدين. (1982). النمو مرحلة المراهقة. دار الفكر .
6. إسماعيل وسام. (2008). الطريقة الوحيدة لتخفيف الوزن. سوريا: دار الارشاد للنشر .
7. إعداد فريق من الأخصائين. جسمك كله عجائب. الجزائر: دار الحضارة .
8. البسيوني محمد معوض. (1992). نظريات والطرق التربوية. ديوان المطبوعات.
9. الخولي أمين أنور. (1996). الرياضة والمجتمع. الكويت.
10. الدسوقي كمال. (1979). النمو التربوي. لبنان: دار النهضة.
11. الدسوقي كمال. (1992). علم النفس. بيروت: دار النهضة.
12. الدسوقي مجدي محمد. (2002). سيكولوجية النمو. مصر.
13. الرفاعي نعيم. (1974). الصحة النفسية. دمشق.
14. الزعبلأوي محمد السيد . (1998). المراهق المسلم. السعودية: .
15. السوقي مجدي محمد. (2002). سيكولوجية النمو. مصر: مكتبة .
16. السيد فؤاد البهي. (1969). الذكاء.
17. الشباني عمر محمد. (1977). الاسس النفسية والتربوية. بيروت.
18. الشيباني محمد التومي. (1973). النفسية و التربوية. ليبيا: دار العربية.
19. الفاطمي و أحمد مختار العباسي . (1971). دار النهضة العربية .
20. القاضي يوسف مصطفى. (1981). الارشاد النفسي و التوجيه. الرياض: دار المريخ.
21. الكافي محمد باشا. (1992). معجم عربي. س.
22. الملطي أحمد. (1996). لماذا يكره المراهق جسده. بيروت.
23. المليجي عبد المنعم. (1973). النمو النفسي. بيروت: دار النهضة .
24. المنصوري علي محمود. (1980). الرياضة للجميع. مصر.
25. أوزنجة العبد. (1982). دراسة تحليلية لآثر بعض السمات الأنفعالية و التربوية عند المعلم. الجزائر.
26. أوزي أحمد. المراهق و العلاقات المدرسية.
27. باهي مصطفى حسين. (2002). علم النفس. مصر.
28. بركات محمد ضيفة. (1979). علم النفس التعليم. الكويت.
29. بليعاد. (1993). الرياضة و التوعية. الجزائر: مقالة.
30. بوي ميشال. (1974). نشاط رياضي. باريس.

31. تشارلز. (1964). اسس التربية البدنية.
32. توماس ريمون. (1974). علم النفس للرياضة النخبوية. باريس.
33. تيل ادوارد. الرياضة و الشخصية. باريس.
34. جروان السابق. (1985). كنز الوسيط العربي. النشر والتوزيع ط2.
35. جلال سعد. الطفولة و المراهقة.
36. جمال جلال. (1990). مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة.
37. حافظ النوري. (1990). المراهق. بيروت.
38. حسني محمد الصبحي. (1979). التقويم و القياس. مصر.
39. خطاب عادل محمد. (1965). التربية البدنية.
40. خير الله . (1981). بحوث نفسية و تربوية. لبنان: دار النهضة العربية .
41. دوران مارك. (1997). الطفل و الرياضة. باريس: دار النشر.
42. راتب أسامة كامل. (1990). النمو الحركي. مصر.
43. راتب و أسامة كامل. (1999). مدخل النمو المتكامل للطفل. دار الفكر .
44. زهران حامد عبد السلام. (1977). علم النفس النمو. عالم الكتب .
45. زهران حامد عبد السلام. (1981). علم النفس. عالم الكتب: ص 07.
46. زيدان محمد مصطفى. (1985). علم النفس. دار الشرق.
47. سعد الله الطاهر . (1986). علاقة القدرة على التحصيل.
48. سعد الله الطاهر. (1991). علاقة القدرة على التفكير.
49. سويف مصطفى. الأسس النفسية للتكامل. مصر.
50. شاووز بيار. (1991). العلوم الانسانية. باريس.
51. شاووز بيار. (1991). ملخص لحالة المري الرياضي. باريس.
52. شعبان كاملة الفرخ. (1999). مبادئ التوجيه. دار الصفاء.
53. صالح أحمد زكي. (1992). علم النفس التربوي. مصر: مكتبة النهضة.
54. عبد الجليل الزوغي و آخرون. (1974). مناهج البحث. بغداد.
55. عبد الحفيظ مقدم. (1993). الاحصاء القياسي. ديوان المطبوعات.
56. عبد الرحمان عيساوي. (1987). سيكولوجية النمو. بيروت: دار النهضة .
57. عبد الرحمان محمد . (2000). تربية المراهقين. عمان: دار الفكر .
58. عبد الرحمن الوائي. علم النفس. ص 36.
59. عبد العزيز صالح . (1986). طرق واساليب التدريس. القاهرة: دار المعرفة .
60. عبد الكريم بوحفص. (2006). الاحصاء المطبق في العلوم. الجزائر.
61. عبده علي نصيف و آخرون . (1977). طرق الاحصاء. بغداد.
62. عثمان محمد موسى. (1996). اسس ومناهج البحث. مصر.
63. عصام بدوي . موسوعة التنظيم و الادارة. القاهرة: دار الفكر العربي ط1 و ط2 .

64. عمار بوحوش و آخرون. (1995). مناهج البحث العلمي. الجزائر.
65. عمر المنصور علي. (1980). الرياضة للجميع. مصر.
66. عيساوي عبد الرحمان. (1987). سيكولوجية النمو. بيروت: دار النهضة .
67. عيساوي عبد الرحمان. (1984). معلم علم النفس. بيروت: دار النهضة العربية .
68. غالب مصطفى. (1986). سبيل موسوعة نفسية. بيروت.
69. فاخر عاقل . (1979). علم النفس. دارالعلم للساليين .
70. فليب پوست. (1982). علم النفس الرياضي. باريس.
71. فهمي مصطفى. (1967). الصحة النفسية. مصر.
72. فؤاد البهي السيد. (1975). الأسس النفسية للنمو. القاهرة: دار العربي .
73. فياز عبد العظيم. (1978). المجلة العلمية. مصر.
74. كارتني و برايان . (1974). علم النفس و النشاط الرياضي. باريس.
75. كمال الدسوقي. (بيروت). النمو التربوي. 1979: دار النهضة .
76. كمال محمد و آخرون. (1972). المدرسة والمجتمع. مصر.
77. لوقال أندري. (1963). التخلف المدرسي. بيروت.
78. محمد الصديق و آخرون. (1992). التحصيل الدراسي. م مجلة التربية.
79. محمد الفندي. (1965). علم النفس الرياضي. مصر.
80. محمد حسن علاوي. (1987). البحث العلمي في مجال الرياضي. دار الفكر العربي.
81. محمد سلامة و آخرون . (1973).
82. محمود عبد العالي . (1994). سيكولوجية الطفولة و المراهقة. دار العلوم .
83. مختار محي الدين. (1982). محاضرات في علم النفس. الجزائر.
84. مخلو مالك سليمان. (1972). علم النفس. مصر: علم الكتاب.
85. مزيان محمد. (2006). مبادئ البحث النفسي. دار النشر.
86. مصطفى زيدان محمد. (1985). علم النفس التربوي. السعودية: دار الشروق للنشر.
87. معوض مخايل خليل. (1971). مشكلات المراهقين. مصر.
88. منصور علي يحي. (1973). الاتجاهات المعاصرة. مصر.
89. منصور محمد يوسف. (1981). قراءة المشكلات.
90. نجم الدين السهر. (1988). ميادين رعاية الشباب. العراق.
91. نشواني عبد المجيد. (1986). علم النفس التربوي.
92. نعيم الرفاعي. (1977). الصحة النفسية. دمشق.
93. هدى محمد الناشق و آخرون. (1994). ادارة الصف المدرسي. القاهرة: دار المناهل للطباعة .
94. يرو محمد. (1992). اثر التوجيه المدرسي.
95. يعقوب غسان. سيكولوجية النمو عند المراهق. لبنان.

1. Ceugiole Bernard .(1967) .Psychopedagie de sport .
2. Cubertin Pierre de .(1972) .Psychologie de sport .
3. Gessas Daniel .(1982) .Lehec scolaire .Paris.
4. lassalle jean yves .(1973) .sport et psychologie .Paris.
5. Lavan Rober .(1973) .Vocabulaire Psychopedagogie .Paris.
6. Neve Delandes .(1976) .L introduction a la recherche.
7. silamy N .(1979) .dictionna i re de psychologie .Paris.

الملاحق

ملحق رقم 01: رأي المحكمين.

ملحق رقم 02: تقديم الإستمارة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

رأي المحكمين

في إطار التحضير لنيل مذكرة تخرج شهادة الماستر ، تحت عنوان :

تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي

نتقدم إلى سيادتكم المحترمة ، بطلبنا المتمثل في تحكيم هذه الإستمارة المتمثلة في مجموع أسئلة موجهة إلى تلاميذ مستوى الطور الثانوي.

تحت إشراف الأستاذ:

د. حمزاوي حكيم.

من إعداد الطلبة:

المرربي توفيق.

العربي دواجي حسين.

السنة الجامعية: 2014/2015

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة

إستمارة الإستبيان

دراسة إستطلاعية

في إطار التحضير لنيل مذكرة تخرج شهادة الماستر ، تحت عنوان :

تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي

نتقدم إلى سيادتكم، بطلبنا المتمثل في ملء هذه الإستمارة وفق الأسئلة الموجهة إليكم.

تحت إشراف الأستاذ:

د. حمزاوي حكيم.

من إعداد الطلبة:

المرربي توفيق.

العربي دواجي حسين.

ملاحظة:

- تستعمل هذه الإستمارة في إنجاز مشروع تخرج.
- نرجو الإجابة عن الأسئلة بصدق و شفافية كون الإجابات لها مدلولات إحصائية.
- تتم الإجابة عن الأسئلة بوضع علامة X مكان الجواب المناسب.
- يمكن الإجابة عن السؤال باختيار إجابتين مناسبتين.

السنة الجامعية: 2015/2014

الأسئلة:

- إسم المؤسسة:

- المنطقة:

- السنة الدراسية:

الجنس ذكر أنثى

• المحور 01: علاقة و إحساس التلاميذ تجاه التربية البدنية و الرياضية.

السؤال 1: هل تحب ممارسة التربية البدنية و الرياضية.

نعم لا

السؤال 2: بماذا تشعر بعد نهاية حصة التربية البدنية و الرياضية؟

الإرتياح القلق التعب

السؤال 3: هل تعتبر مادة التربية البدنية و الرياضية أساسية أم ثانوية؟

ثانوية أساسية

السؤال 4: ماهي الأهمية التي تعطونها للتربية البدنية و الرياضية مقارنة بالمواد الأخرى؟

نفس الأهمية أكثر أهمية أقل أهمية

السؤال 5: ماهي المشاكل التي تصادفها أثناء ممارستك و دراستك لمادة التربية البدنية و الرياضية؟

التعب سوء برمجة حصة ت ب ر عدم وجود مشاكل

• المحور 02: أثر التربية البدنية و الرياضية في حافزية التلميذ تجاه الدراسة.

السؤال 6: هل ترى أن ممارسة التربية البدنية و الرياضية تساعدك على الحصول على نتائج دراسية جيدة؟

نعم لا

السؤال 7: أين تحس بأكثر ارتياح ، في المواد النظرية أو في حصة التربية البدنية و الرياضية؟

أثناء حصة ت ب ر المواد النظرية

السؤال 8: هل التربية البدنية و الرياضية تحمك في دراستك؟

نعم لا

السؤال 9: أثناء فترة الإمتحانات هل تحب أن تمارس التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

السؤال 10: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تساعدك على استيعاب دروسك؟

نعم لا

السؤال 11: هل ترى أن التربية البدنية و الرياضية تنمي الجسم أو الفكر أو الإثنين معا؟

تنمي الفكر تنمي الجسم الإثنين معا

• المحور 03: علاقة التلميذ بأستاذ و درس التربية البدنية والرياضية.

السؤال 12: هل معاملة الأستاذ لكم تجعلكم تقبلون على ممارسة ت.ب.ر أو تنفرون منها؟

تقبلون على ممارسة ت ب ر تنفرون من ممارسة ت ب ر

السؤال 13: كيف هي علاقتك بأستاذ التربية البدنية و الرياضية بالمقارنة مع أساتذة المواد النظرية؟

حسنة نفسها سيئة

السؤال 14: هل أستاذ التربية البدنية و الرياضية يهتم بالنتائج المحصلة في مادة التربية البدنية الرياضية

فقط أو حتى في المواد الأخرى؟

التربية البدنية و الرياضية فقط نتائج المواد الأخرى

• المحور 04: العلاقة الإرتباطية بين التلاميذ أثناء درس التربية البدنية و الرياضية.

السؤال 15: ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية فردية أم جماعية؟

جماعية فردية

السؤال 16: هل زملائك الذي يدرسون معك يمارسون ت.ب.ر.كلهم الأغلبية أم البعض فقط؟

كلهم الأغلبية البعض

السؤال 17: هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصة ت.ب.ر و أثناء المواد النظرية الأخرى؟

نعم لا

• المحور 05: وضعية الأسرة الإجتماعية للتلميذ و مدى إهتمام الأولياء بضرورة ممارسة النشاط

الرياضي.

السؤال 18: هل يهتم أولياؤك بالنتائج المحصلة عليها في التربية البدنية و الرياضية؟

نعم لا

السؤال 19: هل تمارس نشاط رياضي خارج مؤسساتكم؟

نعم لا

السؤال 20: هل تتوفر ما يحتاجون أثناء ممارستكم للتربية البدنية و الرياضية في مؤسساتكم؟

نعم لا

ملخص البحث

كان عنوان هذه الدراسة : تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لطور الثانوي المرحلة العمرية (17-20 سنة) ، حيث تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى أهمية الممارسة الرياضية عند التلاميذ في الثانوية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي.

و الفرض من الدراسة أن تلاميذ الطور الثانوي يجنون ممارسة التربية البدنية و الرياضية، لشعورهم بالراحة و اعتبارها مادة أساسية. بحيث شملت عينة البحث المختارة من قبل الطلبة بطريقة عشوائية مجموعة من التلاميذ يدرسون في السنة الثالثة ثانوي تتراوح أعمارهم ما بين 17-20 سنة، و الذي كان عددهم 170 تلميذ. و استعملنا النسبة المئوية كدراسة إحصائية في بحثنا هذا نظرا لكونها المناسبة لتحليل بيانات الإستبيان، و الخروج بنتائج موثوق بها علميا.

بعد تحليلنا لنتائج الإستبيان الخاص بالتلاميذ إستنتجنا أن معظمهم يجنون ممارسة التربية البدنية والرياضية و ذلك لأنهم وجدوا مجالا للاسترخاء النفسي وللحرية و الترويح، مما يعود إيجابيا على مستوى تحصيلهم الدراسي، و هذا خلال إجاباتهم على الإستبيان المقدم لهم.

كإستنتاج آخر يمكن القول أن أكثرية التلاميذ يرون أن معاملة أستاذ التربية البدنية و الرياضية لهم تجعلهم يقبلون على ممارسة النشاط البدني الرياضي، إلا الأقلية من الأساتذة لهم بعض المعاملات التي لا يجبها التلاميذ ، و السبب في ذلك شخصية الأستاذ المتعصبه أو قراراته الانضباطية المبالغ فيها، و هذا ما يؤدي بالتلاميذ إلى النفور من هذه المادة. و بالتالي فأغلبية التلاميذ يرون أن علاقة أستاذ التربية البدنية و الرياضية حسنة مقارنة مع أساتذة المواد النظرية الأخرى.

و في الأخير من خلال دراستنا التي قمنا بها حول تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي، يوصي الطلبة بـ:

- عقد جلسات وندوات بيداغوجية وعلمية وهذا للتعرف على كل ما هو جديد في مجال الممارسة الرياضية.
- استقطاب عدد كبير من المراهقين إلى الممارسة الرياضية وذلك للابتعاد عن الآفات الاجتماعية كالمخدرات.
- توفير الوسائل الضرورية للممارسة الرياضية قدر المستطاع لتشجيع التلاميذ على النشاط الرياضي بمختلف أوجهه، وهذا من أجل توسيع الممارسة القاعدية تهدف إلى خلق جو علمي و نشيط لدى المراهق.

Résumé

Cette étude qui parle sur l'influence de la participation de Sport au sein d'établissement scolaire sur le rendement scolaire (niveau secondaire et l'âge de 17 à 20 ans), a pour but démontré l'importance de sport chez les élèves et relation avec le rendement scolaire. Sachant que les élèves aime participer le sport pour se reposer le morale.

Comme échantillon de recherche, nous avons sélectionnés de façons aléatoire 170 élèves de 3^{ème} année secondaire, âgé de 17 à 20 ans.

Nous utilisons le pourcentage pour étudier la phase statistique de nos résultats, et on a employées le questionnaire pour interpréter la problématique et les hypothèses de cette étude ; a la fin nous avons ressortons avec des conclusions selon des critères scientifiques.

L'analyse des résultats de questionnaire ont montré que la plus part des élèves aimes le sport parce que c'est un domaine de relaxation physique et de liberté reflétant positivement sur le rendement scolaire.

En plus, a la plus part des élèves assurent que la relation avec l'enseignant de cette matière influence directement sur cette amour.

Une minorité des enseignants possèdent une personnalité et des décisions sévères rendent l'élève contre la matière.

Finalement, basent sur cette étude sur l'influence de sport sur le rendement des élèves de niveau secondaire nous recommandons :

- Programmer des séminaires et des journées scientifiques pour présenter tous ce qui est nouveau.
- Concentrer surtout des adolescents pour les éloignées des fléaux sociales.
- Assurer le matériel nécessaire de différentes activités sportives pour encourager les élèves vers un engagement scientifique et actif chez les adolescents.