

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة -



معهد علوم التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

## الموضوع

دور حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير على التحصيل الدراسي  
لدى تلاميذ مرحلة المتوسط

دراسة ميدانية على مستوى بعض متوسطات بلدية قمار - ولاية الوادي -

تحت إشراف الأستاذ:  
■ لزنك أحمد

من إعداد الطالب:  
قاسم سوفي  
حوحو حمزة

السنة الجامعية  
2020 - 2019



## شكر و تقدير

إن قلنا شكراً فشكرنا لن يوفيكم، حقاً سعيتم فكان السعي مشكوراً، إن جف حبرنا عن التعبير يكتبكم قلب به صفاء الحب تعبيراً.

نتقدم بالشكر الجزيل لله تعالى على توفيقه لي في هذا العمل المتواضع ثم إلى الأستاذ الفاضل " **أحمد لزنك** " الذي لم يبخل علينا بمعلوماته القيّمة و نصائحه النيرة كما نتوجه بجزيل الشكر إلى كل **أساتذة** و طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، و إلى كل **الزملاء** الذين ساعدونا على إنجاز هذا العمل المتواضع **كل بإسمه**.

كما لا ننسى كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل من **أساتذة** و **طلبة**.

و إلى كل من ساهم و لو بكلمة طيبة في إنجاح هذا العمل المتواضع .



# إهداء

قال تعالى : « ربِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَى وَالِدِي وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ » سورة النمل ( الآية . 19 )

فالحمد لله حمدا يليق بجلالة وجهه و عظيم سلطانه

أهدي ثمرة عملي هذا

إلى القلب الحنون ، إلى من حملتني وهنا و وضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي تنتظر  
بفارغ الصبر هذه اللحظة، أكتب هذا الإهداء .

إلى أمي الغالية " الزهرة" أسأل الله أن يديم صحتها و يحفظها لنا.

إلى أبي العزيز "شعيب" أدامه الله ذخرا وسندا لنا كما أرفع قلمي لأكتب وأُسمي أرقى آيات الشكر و  
المن و العرفان إلى الشموع التي احترقت لأجل إسعادي في الحياة. إخوتي وأخواتي. حفظهم الله و رعاهم  
و إلى كل عائلتي سوفي ولسود أدام الله شملهم وقوى عرشهم و إلى الأصحاب و الخلان و إلى أصدقاء  
الدراسة في كل مراحلها من الطفولة إلى الشباب وإلى كل الأقارب و الجيران وإلى كل بعيد عنا في القلب  
قريب.

وإلى كل الاصدقاء والزملاء.

و إلى كل من علمني و لو حرف .

و إلى كل من أحب في الله .

سوفي قاسم



## إهداء

قال تعالى : « ربِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَ عَلَيَّ وَالِدِي وَ أَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَ أُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ » سورة النمل ( الآية . 19 )

فالحمد لله حمدا يليق بجلالة وجهه و عظيم سلطانه

أهدي ثمرة عملي هذا

إلى القلب الحنون ، إلى من حملتني وهنا و وضعتني وهنا ، إلى من غمرتني بحنانها ، إلى التي تنتظر بفارغ الصبر هذه اللحظة، أكتب هذا الإهداء .

إلى أمي الغالية "آسيا" أسأل الله أن يديم صحتها و يحفظها لنا.

إلى أبي العزيز "عدنان" أدامه الله ذخرا وسندا لنا كما أرفع قلبي لأكتب وأسْمِي أرقى آيات الشكر و المن و العرفان إلى الشموع التي احترقت لأجل إسعادي في الحياة. إخوتي وأخواتي. حفظهم الله و رعاهم و إلى كل عائلتي حوحو ورحماني أدام الله شملهم وقوى عرشهم و إلى الأصحاب و الخلان و إلى أصدقاء الدراسة في كل مراحلها من الطفولة إلى الشباب و إلى كل الأقارب و الجيران و إلى كل بعيد عنا في القلب قريب

و إلى كل الاصدقاء والزملاء.

و إلى كل من علمني و لو حرف .

و إلى كل من أحب في الله .

حوحو حمزة



قائمة المحتويات

قائمة المحتويات		
الرقم	العنوان	الصفحة
	تشكرات	
	إهداءات	
	مقدمة	أ- ب

الجانب التمهيدي : الإطار العام للدراسة

01	الإشكالية.....	04
02	الفرضيات.....	05
03	أهداف البحث.....	05
04	أسباب إختيار الموضوع.....	06-05
05	أهمية البحث.....	06
06	تحديد المصطلحات.....	08-06
07	الدراسات السابقة.....	11-09
08	التعليق على الدراسات السابقة.....	14-11

الجانب النظري

الفصل الأول : التربية البدنية والرياضية

	تمهيد.....	17
	التربية البدنية والرياضية	
01	مفهوم التربية.....	19-18
02	مفهوم التربية البدنية.....	20-19
03	مفهوم التربية الرياضية.....	20
04	مفهوم التربية البدنية والرياضية.....	21-20
05	النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية.....	22 -21
06	علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة.....	22
07	أهداف التربية البدنية والرياضية.....	23-22
08	خصائص التربية البدنية والرياضية.....	23

24-23	آثار التربية البدنية والرياضية.....	09
28-24	حصة التربية البدنية والرياضية.....	10
29-28	مكانة التربية البدنية والرياضية.....	11
30	خلاصة.....	

### الفصل الثاني : التحصيل الدراسي

32	تمهيد.....	
33	أنواع التحصيل الدراسي.....	01
34-33	مبادئ التحصيل الدراسي.....	02
36-34	اختبارات التحصيل الدراسي.....	03
39-36	العوامل المؤثرة في عملية التحصيل الدراسي.....	04
40-39	علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي.....	05
41	خلاصة.....	

### الفصل الثالث : مرحلة المراهقة

43	تمهيد.....	
45-44	مراحل المراهقة.....	01
48-45	خصائص المراهقة في المرحلة الثانوية.....	02
51-48	حاجيات المراهق.....	03
53-51	أشكال المراهقة.....	04
54-53	أهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.....	05
55	خلاصة.....	06

### الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

58	تمهيد.....	
59	الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية.....	01
59	المنهج المستخدم في الدراسة.....	02
59	متغيرات الدراسة.....	03
60	حدود الدراسة.....	04
60	أدوات الدراسة.....	05

61	مجتمع وعينة البحث وكيفية إختيارها.....	06
61	الأساليب الإحصائية المستخدمة.....	07
62	خلاصة.....	

الفصل الخامس : عرض وتحليل ومناقشة النتائج

64	تمهيد.....	01
65	خاتمة.....	02
66	قائمة مراجع.....	03

قائمة ملاحق

ملخص البحث

## مقدمة:

يعتبر النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات وساعة تجعل منه جزء لا يتجزأ من مجتمعه مساير لتطور ونمو محيطه الاجتماعي . فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية ، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها، أما من الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية من تركيز وذكاء وسرعة الاستجابة أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير والاندماج مع الجماعة والتفاعل معهم، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة، كما أنها تعدل سلوكات المراهق ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل المراحل التعليمية حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية.

ولقد توصل الباحثون إلى أنها توجد علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي ، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ ، وان النشاط الحركي منذ مرحلة الصغر يساعد كثيرا في تطوير الجهاز العصبي لدى الأطفال فالطفل يولد ولديه ما يقارب 110 مليار خلية عصبية ، بدون أي زيادة في تلك الخلايا مع تقدمه في العمر لكن ما يحدث هو أن النشاط البدني والحركي يزيد من عدد المشابك العصبية كما أكدت معظم الدراسات العلمية على أن وظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية، حيث ان زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ، في حين شغل موضوع الضغوط المدرسية التي يعيشها التلاميذ جراء تأثيرها على مردودهم الدراسي داخل المؤسسات التربوية بال مختصين في علم النفس وعلوم التربية، ذلك لإدراكهم للمعاناة التي يعاني منها هؤلاء التلاميذ، والمتمثلة في التوتر الضيق نتيجة الأعباء الدراسية المتلاحقة، التي تتجاوز قدراتهم وطاقاتهم في بعض الأحيان، ككثرة الواجبات المدرسية وكثافة الحجم الساعي وكذا نظام الامتحانات إضافة إلى البيئة المحيطة بهم من أساتذة، زملاء وإلى غير ذلك من الأعباء التي قد تؤثر عليهم سواء داخل أو خارج المؤسسة التربوية وبالرغم من أن المدرسة تعد المؤسسة التربوية الثانية بعد الأسرة وتشكل مكانة متميزة عند التلاميذ، إلا أنها في الوقت ذاته يمكن أن تمثل مصدراً للضغوط المدرسية.



فمن خلال بحثنا هذا سنحاول إظهار العلاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية و التحصيل الدراسي للتلميذ ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهذه الدراسة تحت عنوان " دور حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

هذا وقد تناولنا في هذا الموضوع في ثلاثة جوانب: جانب تمهيدي، نظري وآخر تطبيقي ميداني نتأسف لعدم اتمامه نظرا للحالة التي يشهدها المحيط والعالم جراء فيروس كوفيد"19" وما نتج عنه من تبعات تم عرضهم كالآتي:  
**الجانب التمهيدي:** ويحتوي على تحديد المشكلة وفروض البحث وأيضاً أهمية وأهداف وأسباب اختيار البحث وتحديد مصطلحاته ثم قمنا بعرض الدراسات السابقة والتعليق عليها.

**الجانب النظري:** ويتضمن:

**الفصل الأول:** ويتضمن تعريف التربية، أهداف التربية العامة، مفهوم التربية البدنية، أسسها، لمحة تاريخية عن تطورها، مهامها، علاقة التربية العامة بالتربية البدنية، الأهداف العامة لها، خصائص التربية البدنية، وآثار التربية البدنية والرياضية، وفي الأخير حصة التربية البدنية والرياضية ومكانتها وحيثياتها.

**الفصل الثاني:** ويحتوي على التحصيل الدراسي، وأنواعه، مبادئه، إختباراته والعوامل المؤثرة فيه ويشتمل على علاقة التربية البدنية بالتحصيل الدراسي، وكذا دور هذه الأخيرة في تنمية القدرات العقلية والنفسية عند التلميذ (تنمية الذكاء، تنمية الانتباه، تنمية الإدراك، تنمية العبقرية والموهبة).

**الفصل الثالث:** ويحتوي على المراهقة ومراحلها وأشكالها، خصائص المراهقة في المرحلة المتوسط، وحاجيات المراهق وأهمية التربية البدنية والرياضية للمراهق.

**الجانب التطبيقي:** وتضمن جزء فريد فيه الإجراءات المنهجية للدراسة، تطرقنا إلى المنهج المتبع في البحث من حيث مكان البحث ، وكذا اختيار العينة ثم الوسائل والأدوات الإحصائية المستعملة، ، وفي الأخير اتمنا عملنا بخاتمة وهي عبارة عن خلاصة عامة ومجموعة من الملاحق.

# الفصل التمهيدي



## 1-الإشكالية:

من أهم المؤسسات التربوية الفعالة التي تلعب دورا هاما في بناء كيان أي أمة من الناحية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والحضارية هي المدرسة، لما تلعبه من أدوار أساسية في تنشئة وتربية الأجيال في أي مجتمع وفق قيمه وأهدافه وتزداد فعالية المدرسة كلما زاد الاهتمام بالفئات المختلفة التي تضمها من معلمين وتلاميذ، فالمواد الدراسية المقررة ضمن المنهاج تلعب دورا هاما في تنمية مواهب الاهتمام ببعض المواد مثل الرسم والموسيقى والتربية البدنية التي توليها المجتمعات المتقدمة اهتماما بالغاً لما تكسبه من أهمية في حياة الأفراد والمجتمعات، فمن بين هاته المواد الدراسية مادة التربية البدنية والرياضية التي لم تعد مجرد نشاط عبثي خال من أي معاني أو قيم بل تطورت عبر مسيرة الإنسان كنظام اجتماعي وكمركب ثقافي له وجهه التربوي والمشرف.

لقد أصبحت مادة التربية البدنية والرياضية عنصرا مهما في المنظومة التربوية تشتمل على كل أنواع التربية المختلفة وأساليبها، كما أخذت بعدا علميا له مبادئه وأصوله وطرقه كالتربية العقلية والاجتماعية والأخلاقية والنفسية والسياسية، والتي أعطت للتربية أفضل السبل لتحقيق الاستقرار النفسي، ومدتها بأفضل الطرق لاستثمار الطاقة الإنسانية، كتوفيرها للطفل المراهق الراحة الجسمية والنفسية، باعتباره في أمس الحاجة إلى ممارسة الرياضة، لكي يتمكن من تنمية قدراته وإخراج مكبوتاته الداخلية، وتفسير بعض ما يصعب تفسيره من اضطرابات نفسية محاولا بذلك جعل ممارسة الرياضة أداة وسبيل 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.

لكنها تبقى الهدف الأسمى لكل تعديل أو إجراء تستهدفه المنظومة التربوية ببرامجها خصوصا بالنسبة للمقبلين على امتحان شهادة البكالوريا.

وهذا ما دفعنا إلى دراسة هذا الموضوع حيث ارتأينا إلى إبراز الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي للتلميذ ودورها في تنمية بعض الجوانب التي تساعد التلميذ في الرفع من مستوى تحصيله الدراسي مرحلة المتوسط.

✓ ومن هنا ننتقل بالتساؤل الرئيسي التالي :

- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط ؟

✓ ويندرج تحت هذا السؤال الرئيسي تساؤلات فرعية وهي:

1- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحسين كفاءة الوظائف المعرفية لدى التلميذ المراهق ؟

2- هل لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط المدرسي الذي يواجهه التلميذ

المراهق ؟

**2- الفرضيات:**

✓ الفرضية العامة:

- لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

✓ الفرضيات الجزئية:

- 1- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحسين كفاءة الوظائف المعرفية لدى التلميذ المراهق.
- 2- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط المدرسي الذي يواجهه التلميذ المراهق.

**3- أهداف الدراسة:**

- لكل دراسة عملية أهداف تسعى للوصول إليها وبجئنا هذا يتجه نحو تحقيق مجموعة من الأهداف المتمثلة في:
- 1- محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية في تنمية القدرات العقلية كالحفظ والإسترجاع الإنتباه، الإدراك، والتركيز.
  - 2- التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تهيئة التلميذ نفسيا وعقليا.
  - 3- التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل الإجتماعي بين التلاميذ.
  - 4- معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية بعض المهارات التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي.
  - 5- محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية و الرياضية في التخفيف من مختلف الضغوطات التي تواجه التلميذ من ضغط في الدروس و تكيف مع ظروف البيئة الدراسية.
  - 6- جلب الانتباه إلى مكانة مادة التربية البدنية والرياضية بالمدارس.

**4- أسباب اختيار الموضوع :**

لا يمكن أن يختار موضوع بحث دون أن تكون له أسباب ومبررات ومنطلقات مرجعية يختار الباحث على أساسها موضوعه وقد تم اختيارنا لبحثنا هذا لأسباب ذاتية وأخرى موضوعية.

أولا- الأسباب الذاتية :

- 1- وجود علاقة بين حصة التربية البدنية والرياضية و التحصيل الدراسي للتلميذ.
- 2- قلة الدراسات في هذا الموضوع.
- 3- الرغبة الكبيرة في انجاز هذا الموضوع.
- 4- لمعرفة ما يزال يشوب هذا الموضوع من غموض.
- 5- لما لهذا الموضوع من قيمة علمية.



**ثانيا- الأسباب الموضوعية :**

- 1- ارتباط الموضوع بالتخصص.
- 2- ارتباط الموضوع بالبعد التربوي والتعليمي.
- 3- عدم إعطاء حصة التربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة.
- 4- يوجد من ينظر الى حصة التربية البدنية والرياضية على أنها حشو في الجدول الدراسي وبالتالي يستهتر بهذه المادة وتعتبر مضيعة للوقت.

**5- أهمية الموضوع :**

وتكمن أهمية بحثنا هذا في توضيح أهمية التربية البدنية والرياضية العلمية والعملية ودورها الفعال في التحسين والرفع من مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ عن طريق إكسابهم مختلف المهارات وتنمية روح التفاعل بينهم وكذلك تنمية مختلف قدراتهم العقلية.

- 1- كما تكمن أهمية هذا البحث في إعتبار مادة التربية البدنية والرياضية المدرسية ذات القيمة التربوية والتي أشاد بها علماء عديدون من بينهم المفكر التربوي " هربرت ريد " فيقول في هذا الصدد ، إن الوقت الذي يخصص للألعاب في مدرستنا هو الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه.
- 2- معرفة الدور الفعال الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في بناء المواطن الصالح من الناحية البدنية، النفسية، والاجتماعية.

- 3- محاولة الوقوف على واقع التربية البدنية في مدارسنا، وتبصير الأولياء والمربين بأهمية مادة التربية البدنية والرياضية
- 4- كما يدعو بحثنا هذا للإهتمام بمادة التربية البدنية والرياضية كونها مادة رسمية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية، وهي مادة إلزامية في جميع المراحل الدراسية واختيارها كمادة أساسية كمثل باقي المواد الأخرى لما لها من تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية الأخرى، وعلى التلاميذ بحد ذاتهم، فهي تعطي للتلميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى.

- 5- تشكل التربية البدنية المدرسية عنصرا رئيسيا في تزويد التلميذ بمعارف ومهارات تغطي الجوانب النفسية والصحية والاجتماعية، إضافة إلى ذلك فهي تزوده بالمعلومات التي تغطي الجوانب العلمية والقدرات العقلية، لتحسين مستوى تحصيله الدراسي.

**6- تحديد المصطلحات:****✓ حصة التربية البدنية والرياضية:**

هو الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية و أحد أشكال المواد الأكاديمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء و اللغة و تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية جزءا حيويا في البرنامج الدراسي و تختلف عن المواد التعليمية الأخرى بكونها تحقق الصحة العقلية و البدنية في نفس الوقت أي البحث عن عبارة "العقل السليم

في الجسم السليم" (بسيوني و ياسين، دس، ص91)

يعرف " عباس أحمد صالح " حصة التربية البدنية و الرياضية أنها الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي، فمادة التربية البدنية تشمل أوجه النشاط التي يتطلب أن يمارسها الطلبة، و أن يكسبوا المهارات الحركية التي تتضمنها هذه الأنشطة، بالإضافة إلى ما يصاحب ذلك من تعليم مصاحب مباشر و تعليم مصاحب غير مباشر. (الخولي، دس، ص 29)

#### ■ التعريف الاجرائي:

وعلى هذا نرى أن حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسة التربوية هي مجال يتفاعل فيه كل من التلاميذ مع بعضهم البعض للتخفيف من ضغط الدروس لتحقيق الصحة العقلية والبدنية، من خلال الأنشطة التي يقترحها المنهاج الدراسي.

#### ✓ التحصيل الدراسي:

قبل الشروع في تعريف التحصيل الدراسي ينبغي أن نتعرف أولاً إلى ما يشير إليه مصطلح التحصيل:

#### ■ التحصيل لغة:

حصل، الحاصل من كل شيء أي ما بقي وثبت وذهب ما سواه. حصل يحصل حصولاً ومحصولاً، وهو احد المصادر التي جاءت على معقول كالمعقول والميسور والمعسور (الزبيدي، دس، ص 22)

#### ■ التحصيل اصطلاحاً:

عملية تركيز الانتباه على موضوع ما وتحصيله لاسيما إذا كان مكتوباً أو مطبوعاً. (حمدان، 2007، ص37) يعرف جابلن التحصيل على أنه: " مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل الدراسي كما يقيم من قبل المعلمين أو عن طريق الاختبارات المقننة أو كليهما. ( سعد الله، دس، ص 122)

#### ■ التحصيل الدراسي:

يعني أن يحقق الفرد لنفسه في جميع مراحل حياته منذ الطفولة وحتى أواخر العمر أعلى مستوى من العلم أو المعرفة في كل مرحلة حتى يستطيع الانتقال إلى المرحلة التي تليها. (نصر الله، 2010، ص15)

يعد التحصيل الدراسي من جميع المفاهيم التي حظيت بالاهتمام الكبير منذ بدايات التربية و علم النفس حتى الآن، و ذلك في كل الأنظمة التربوية التعليمية، و في مختلف التخصصات و الميادين و خاصة ميدان علم النفس التعليمي وعلوم التربية، و ذلك لما له من أهمية في حياة المتعلمين ، و من يحيطون بهم من أولياء أمور و هيئات تدريس و إدارة، إلا أن الكل يتفق على أن عملية التحصيل الدراسي متعددة الأبعاد، و أنه من الضروري قياسه لتقييم المستوى الأكاديمي للمتعلمين وفق الاختبارات التحصيلية المقننة، أو الاعتماد على مجموع الدرجات الدالة



على مستوى التلميذ أو الطالب عندما تتساوى الظروف والشروط المرتبطة بالاختبارات التقييمية ( الخالدي، 2003، ص 90-91 )

يعرفه " بول باونت كوني " بأنه العلاقة بين محتوى المعارف المكتسبة و الوقت المستعمل أو المستخدم في الاكتساب من طرف التلميذ ( احمد، 2002، ص 07 )

#### ■ التعريف الإجرائي للتحصيل الدراسي:

يمكن القول أن التحصيل الدراسي هو مقدار إتقان جملة من المعلومات و المهارات و الخبرات المكتسبة التي يتحصل عليها الطالب بعد تعرضه لخبرات تربوية في مادة دراسية معينة او مجموعة من المواد. ويتم هذا الاكتساب عن طريق مختلف الوظائف المعرفية كالذكاء، الحفظ، الفهم، الإدراك والاسترجاع ..... الخ

✓ المراهقة :

#### ■ المراهقة لغة:

وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية adolexence ، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني adolexere بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي. (اسعد إبراهيم، 1999، ص 31 )

#### ■ المراهقة اصطلاحا:

لا يوجد في الواقع تعريف واحد للمراهقة، حيث نجد تضارب للآراء حول تعريفها فنجد هناك من يرى أن فترة المراهقة هي فترة التحول الفيزيقي نحو النضج، وتقع بين مرحلة بداية البلوغ وبداية سن الرشد والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي. ( غيث، 1989، ص 18 )

والبعض الآخر يراها على أنها مصطلح وصفي للفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا، وذا خبرة محدودة ويقترّب من نهاية نموه البدني والعقلي ( هادر، 1998، ص 329 )

#### ■ التعريف الإجرائي للمراهقة:

المراهقة هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث يكون الفرد غير ناضج إنفعاليا وذا خبرة محدودة ليقترّب من نهاية نموه العضوي والنفسي الذهني.

## 7- الدراسات المشابهة والسابقة:

◀ الدراسة المشابهة الأولى :

دراسة لحلوح جمال ، بجامعة الجزائر وهي دراسة لنيل شهادة الماجستير سنة 2007-2008 أجريت على بعض متوسطات الجزائر العاصمة.

بعنوان : اثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط هدفت هذه الدراسة إلى: توضيح التأثير الذي يترتب لدى التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية على نتائجهم الدراسية، فإنتهج: المنهج الوصفي ( المسحي) نظرا لملائمته في موضوع بحثه هذا، إذ قام الباحث باختيار عينة بطريقة عشوائية العينة الاولى تتكون من 170 تلميذ اما العينة الثانية تتكون من 14 استاذ. فاستعمل الاستبيان كأداة للبحث لاعتباره أنها الأداة المناسبة له.

فأظهرت نتائج دراسته هذه بصورة عامة إلى أن :

- 1-التربية البدنية والرياضية تنمي روح التعاون والتواصل بين التلاميذ.
- 2-درس التربية البدنية والرياضية يساعد التلميذ على تفريغ مكبوتاته النفسية.
- 3-أستاذ التربية البدنية والرياضية له اثر ايجابي في تربية وتنمية سلوك التلميذ المراهق.
- 4-هناك علاقة ارتباطية بين المستوى التعليمي الجيد للأستاذ التربية البدنية والرياضية بنتائج التحصيل الدراسي.

◀ الدراسة السابقة الثانية :

دراسة بجاوي فاضلي وهي دراسة لنيل شهادة الماجستير سنة 2008-2009 بجامعة زرالدة

تحت عنوان : اثر غياب الكتاب المدرسي للتربية البدنية والرياضية على رفع المستوى المعرفي لتلاميذ المرحلة الثانوية على مستوى بعض ثانويات الجزائر العاصمة. هدفت هذه الدراسة إلى:

- 1- الوصول الى مجموعة من الحقائق حول اثر الكتاب المدرسي على المستوى المعرفي للتلميذ.
- 2- محاولة معرفة المستوى المعرفي للتلاميذ وعلاقته بالكتب الخارجية للتربية البدنية والرياضية.
- 3- محاولة تحسين صورة الحصص في الوسط التربوي.

حيث إنتهج المنهج الوصفي نظرا لملائمته لموضوع دراسته، ونظرا لما أظهر موضوعه من فروق معنوية في غياب الكتاب المدرسي لدى عينة دراسته والتي تمثلت في إجراء مقابلة للاستاذة وتوزيع الإستبيان لتلاميذ المرحلة الثانوية فأظهرت نتائج دراسته بصورة عامة إلى :

- 1-إجبارية وجود الكتاب المدرسي لتحسين القدرات المعرفية.
- 2-الكتاب المدرسي يساهم في إثراء الحصص من الجانب المعرفي العلمي في الوسط التربوي.
- 3-الكتاب المدرسي يساهم في تحقيق التجانس بين النظري والتطبيق.

## ◀ الدراسة السابقة الثالثة :

دراسة ماجدة حميد كمش ، شهاب احمد عكاب شهادة الدكتوراء سنة 2009-2010 بجامعة ديالى، كلية التربية الأساسية، بالعراق.

## بعنوان: اثر درس التربية الرياضية في التحصيل الدراسي لطبيئي التعلم

هدفت هذه الدراسة إلى: معرفة فيما إذا كان ممارسة التلاميذ بطيئ التعلم للألعاب والتمارين البدنية ضمن منهج مخطط ومنظم يؤدي إلى تحسين مستوى التحصيل المعرفي، وذلك من خلال البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي: هل التمرينات والألعاب الرياضية تؤدي إلى تحسين مستوى التحصيل المعرفي للتلاميذ بطيئ التعلم؟ حيث انتهج المنهج التحريبي نظرا لملائمته لموضوع بحثهما، ونظرا لما أظهر بحثهما من فروق معنوية في مستوى التحصيل الدراسي المعرفي لدى عينة بحثهما فلقد اختار الباحثان عينة بحثهما بالطريقة العمرية. وأختارا إستعمال أدوات البحث المتمثلة في المقابلة والملاحظة ، اختبار تحصيلي (تقويم ختامي).

فأظهرت نتائج دراستهما هذه بصورة عامة إلى أن :

للتمرينات والألعاب الرياضية دور فعال في تطوير مستوى التحصيل الدراسي. ( كمش، شهاب أحمد ، 2005، ص174 )

## ◀ الدراسة السابقة الرابعة :

دراسة هنودة علي وهي دراسة لنيل شهادة الماجستير سنة 2012-2013 بجامعة بسكرة

تحت عنوان : التفاعل الاجتماعي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ التعليم الثانوي

هدفت هذه الدراسة إلى:

1- معرفة طبيعة العلاقة بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-إدارة) و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

2- معرفة العلاقة بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-أستاذ) والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

3- توضيح أهمية العلاقة بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي) و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

4- الكشف عن طبيعة العلاقة بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-زملاء) و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

5- الكشف عن معيقات عملية التواصل بين مكونات الجماعة المدرسية.

6- البحث عن الاسباب الحقيقية لمشكلة تذبذب و تدني مستوى التحصيل الدراسي.



فإنتهج: المنهج الوصفي ( الإرتباطي ) نظرا لملائمته في موضوع بحثه هذا، إذ قام الباحث باختيار عينة طبقية وهي أخذ عينة من مجتمع البحث بواسطة السحب بالصدفة (عشوائيا) من داخل مجموعات فرعية او طبقات مكونة من عناصر لها خصائص مشتركة حيث تكونت من 115. فاستعمل الاستبيان كأداة للبحث لاعتباره أنها الأداة المناسبة له.

فكشفت الدراسة الميدانية من خلال مختلف النتائج التي تم التوصل إليها عن :

- 1- وجود علاقة إرتباطية بين التفاعل الاجتماعي المدرسي والتحصيل المدرسي لتلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 2- عدم وجود علاقة إرتباطية بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-إدارة) والتحصيل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 3- وجود علاقة إرتباطية بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-أستاذ) والتحصيل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.
- 4- عدم وجود علاقة إرتباطية بين التفاعل الاجتماعي المدرسي (تلميذ-مستشار التوجيه والإرشاد المدرسي) والتحصيل المدرسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

#### ◀ الدراسة السابقة الخامسة :

دراسة المفكر النفساني والاجتماعي سيبل: **sippel** حيث لاحظ سيبل أن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية يكون واضح على السلوك النفسي الاجتماعي لدى التلميذ المراهق ، وهذا من خلال ملاحظة كيفية تعامله مع الجماعة الممارسة معه للرياضة.

فأظهرت نتائج دراسته بصورة عامة إلى أن :

- 1- ممارسة الرياضة لها دور فعال من حيث مساعدة التلميذ في تعلم أحسن السلوكيات الاجتماعية والتي تعتبر بمثابة الزاد الوافر لمستقبله.
- 2- تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية على التحصيل العقلي للمراهق.
- 3- استنتج أيضا أن النتائج الخاصة بتمرينات عملية الجمع كانت أحسن من النتائج الأولى ، أي قبل الممارسة لحصة التربية البدنية والرياضية

4- كذلك نتائج اختبارات الذاكرة أحسن بعد ممارسة التلاميذ النشاط الرياضي واستطاع % 70 من التلاميذ التفوق فيها. (لحلوح، 2008، ص07)

#### 8- التعليق على الدراسات السابقة:

##### ❖ تحليل الدراسات السابقة:

بعد عرضنا لبعض الدراسات السابقة والمشاهدة لدراستنا لاحظنا ان معظمها تتفق مع الدراسة الراهنة في كونهم يبحثون في نفس الموضوع إن كان التربية البدنية والرياضية أو التحصيل الدراسي أو الاثنين معا. كما وقد اتفقت

بعض هذه الدراسات التي قام بها الباحثون مع الدراسة الراهنة في المنهج الذي استخدم وهو المنهج الوصفي وكذلك طريقة اختيار العينة وهي العينة العشوائية وأداة البحث حيث استعملوا الاستبيان كأداة للبحث كما اتفقت بعضها في طبيعة المبحوثين وهم تلاميذ المرحلة الثانوية.

#### ❖ الاستفادة من الدراسات السابقة:

- ✓ استفدنا من الدراسات السابقة بمعرفة علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي وكيف تؤثر مختلف الأنشطة الرياضية على التلميذ المراهق في العديد من الجوانب وخاصة الجانب العقلي.
- ✓ ساعدتنا الدراسات السابقة بتناول " التحصيل الدراسي " الذي هو جزء من المشكلة في دراستنا و في دراسة الباحث، إذ أعطتنا الدراسة معلومات ومعارف حول أهميته و شروطه و مبادئه،
- ✓ في الحقيقة ساعدتنا أيضا في إثراء رصيدنا المعرفي حول هذا المفهوم.
- ✓ لقد أفادتنا الدراسات السابقة أيضا بشكل جيد إذ أعطتنا صورة واضحة عن التلميذ المراهق و ما قد يعاينه بطرق مباشرة وغير مباشرة من مشاكل مختلفة تعيق تحصيله الدراسي.
- ✓ استفدنا من جانب الخلفية النظرية من بعض الدراسات باستعمالها كمرجع والاستفادة بالبحث عن المراجع المستعملة فيها.
- ✓ استفدنا من الدراسة الميدانية لهذه الدراسات كيفية طرح موضوع الدراسة وطريقة تناول هذا الموضوع والنظرة على طريقة المنهجية.
- ✓ كما أفادتنا في تحديد فرضيات الدراسة وكذلك استفدنا من استمارات الاستبيان الموجهة للتلاميذ وكيفية صياغة أسئلة الاستبيان.
- ✓ وأخيرا استفدنا من أهم النتائج المتوصل إليها مقارنة بنتائج دراستنا الحالية وأهم الإقتراحات والتوصيات المقدمة بالدراسات السابقة.

#### ❖ الفرق بين دراستي والدراسات السابقة:

رغم التشابه بين موضوع الدراسات السابقة و موضوع دراستنا إلا أن تناولهم للموضوع من وجهة نظر علم إجتماع التربية ،علم النفس التربوي، والتربية البدنية والرياضية بينما في دراستنا فستتناول الموضوع من وجهة نظر تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية كون هذا البحث منصب حول دور مادة التربية البدنية والرياضية كعامل مؤثر في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي نظرا لما تعمل على تنميته من مبادئ للتحصيل الدراسي (الدافعية-الواقعية- الحفظ والإسترجاع-التهيئة النفسية)، وهذا ما يؤدي إلى وجود أوجه إختلاف عديدة بين الدراسات السابقة وموضوع دراستنا في الجانب النظري والميداني، ورغم إستفادتنا من البحوث إلا أننا نسجل نقاط الإختلاف التالية:

## ◀ الجانب النظري :

ركز **لحلوح جمال** على التأثير الذي يترتب لدى التلاميذ عند ممارسة التربية البدنية والرياضية على نتائجهم الدراسية بصفة عامة دون تشخيص دراسته على جانب معين.

كما ركز **بجاوي فاضلي** على أثر الكتاب المدرسي لمادة التربية البدنية والرياضية في الرفع من المستوى المعرفي هذا ما دعاه يلقي إهتمامه على الجانب النظري للمادة ومهملا الجانب التطبيقي للمادة والذي هو الركيزة الأساسية لمادة التربية البدنية والرياضية.

إضافة إلى ذلك قامت **ماجدة حميد كمش** بمعرفة فيما إذا كان ممارسة التلاميذ بطيئي التعلم للألعاب والتمرينات البدنية ضمن منهج مخطط ومنظم يؤدي إلى التحسين من مستواهم في التحصيل المعرفي مركزة عن التلاميذ بطيئي التعلم فقط.

كما قامت **هنودة علي** بحصر دراستها في معرفة طبيعة العلاقة بين التفاعل الإجتماعي المدرسي والمتمثل في مجموع العلاقات القائمة بين (التلميذ- الأستاذ- الإداريين) و التحصيل الدراسي لدى التلميذ مهمة دور الموجه والمستشار المدرسي كعنصر أساسي من عناصر البيئة المدرسية المؤثرة في مستوى تحصيل التلميذ أما دراسة **المفكر النفساني والاجتماعي سيبيل** فقد ركزت على الجانب النفسي الإجتماعي الذي تأثر به التربية البدنية والرياضية على سلوك التلميذ من خلال كيفية تعامله مع الجماعة الرياضية الممارسة معه للرياضة بصفة عامة.

## ◀ الجانب التطبيقي :

## ✓ منهج الدراسة :

أما المناهج المتبعة في الدراسات السابقة فقد كانت مختلفة ومتنوعة وذلك حسب ملائمتها لطبيعة الدراسة المتناولة من طرف الباحث، أما المنهج الذي سنتناوله بحول الله في بحثنا هذا هو المنهج الوصفي التحليلي نظرا لملائمته لطبيعة دراستنا.

## ✓ عينة الدراسة :

أما عينات الدراسات السابقة فكل إختار عينته على حسب قناعته وما تطلبه موضوع دراسته، فمنهم من أخذ نسبتها الصحيحة والتي تمثل تمثيلا جيدا للمجتمع الكلي وأخذها بعين الإعتبار ومنهم من تجاهل تفاصيل وشروط اختيار عينته.

بينما في دراستنا سنعمد في إختيارنا للعينة الطريقة التي تجعلها ممثلة تمثيلا جيدا للمجتمع الأصلي والمقدرة بنسبة 50% من مجتمع البحث وهي نسبة كافية لتعميم النتائج.



✓ أدوات جمع البيانات :

الاستبيان أو المقابلة لم أتخذ القرار النهائي

✓ الأساليب الإحصائية :

فتتفق دراستنا مع أغلب الدراسات السابقة في إستخدام، التكرارات والنسب المئوية، المتوسط الحسابي، الإنحراف المعياري، والاختلاف الوحيد الذي سيحصل هو برمجة إستخدامنا لمعامل الارتباط بيرسون، لأن دراستنا تسعى للكشف عن دور مادة التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي لدى التلاميذ، وهذا ما يؤدي إلى الإختلاف في تفسير النتائج التي نود التحصل عليها.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## التربية البدنية والرياضية



**تمهيد:**

تلعب التربية البدنية والرياضية دورا هاما في بناء المجتمع حيث تعتنى بصحة الفرد وكيانه وتكسبه مهارات حركية ولياقة بدنية ، وتعود الطالب بشتى الطرق الجذابة على الأساليب الصحيحة في التعامل ، حيث تهذب سلوكه وتسمو برعاياته ورغباته وأصبح مفهوم التربية البدنية والرياضية المعاصرة ومدلولها العصري يتخطى مجرد كونها بعض الألعاب أو التمارين التي كان البعض يعتقد بأنها واجب حتمي يجب أن يؤديه الطالب مرة في الأسبوع أو أن يقوم به معلم التربية البدنية أو لقاء راتب حدد مواعده نهاية كل شهر.

لقد تغير هذا المفهوم تغيراً جذرياً بحيث انقلبت التربية البدنية بأغراضها وأساسياتها ومفاهيمها إلى مرحلة علمية ميدانية شأنها شأن العلوم الحيوية التي يحض عليها الدين والعرف والتقاليد بغرض الارتقاء بالفرد والمجتمع كماً ونوعاً.

## 1- مفهوم التربية:

إن كلمة التربية من الكلمات المتداولة بين الناس وكثيرة الاستعمال، لكن يبقى مدلولها متجها في اتجاه واحد مرتبطا بثقافة وغاية المجتمع وطموحاته واستعمال يسير وفق ثقافته وتوجهه فهي عادة ما تستعمل في الأمور التربوية المرتبطة بسلوك الأشخاص، وهذا الاستعمال منحصر في الشيع الديني والعقائدي للشخص فهي كلمة للأدلة على السلوك الذي يقوم به الفرد ولكن الحكم الذي يستعمله الأشخاص هو مرتبط بجانب واحد لا يعني انه الاستعمال الصحيح لها، لأن كلمة التربية يجب أن ترتبط بالشخص ككيان متكامل يعيش في مجتمع له نظامه وقيمه قواعد تسيير تصرفات أفراد، فليس كل من يستعمل كلمة التربية يدرك إدراكا جيدا، فقد يكون فهمهم لمعنى التربية فهما سطحيا يقتصر غالبا على الجانب الأخلاقي فقط، لكن التربية بمدلولها العلمي اوسع وأشمل مما يستعمله الأفراد في حياتهم فهي تعنى بالشخص ككل من جميع النواحي وترقى إلى أعلى درجات الكمال فهي تعتبر أساس إصلاح البشرية بها كما يقال بما ينسجم مع تطلعات المجتمع، فهي غالبا ماتعنى إلى كماله أو هي كما يقال تنمية الوظائف النفسية حتى تبلغ كما هو شيئا فشيئا نقول بين الولد أقوى ملكيته ونمت قدراته، وهذبت سلوكه حتى يصبح صالحا للحياة في البيئة التي يعيش فيها.

فالتربية تعني تنمية الفرد تنمية شاملة متكاملة من جميع الجوانب الروحية والعقلية والجسدية والاجتماعية... الخ بشكل متوازن وشامل يهدف إعداده ليكون نافع لنفسه ومجتمعه.

يعرف أحد التربويين قائلا : التربية في مدلولها الحرفي الأصيل استخراج ما لدى الفرد من قدراته الكامنة والتنمية الخلقية العقلية حتى يصبح حساسا بالنسبة لاختيارات الفردية الاجتماعية، قادرا على العمل والنشاط الحقيقي بمقتضى ما يختار منها، كما تعني أنها تمكن الفرد من من الاستجابة لدوره الاجتماعي عن طريق التعليم المنظم والتدريب وتشكيل قدراته وتنمية ذوقه والارتقاء به وهذه الغايات هي أول ما تحاول التربية تحقيقه. (عطاء الله وآخرون، 1991، ص 13-14 )

## 1-1- معنى التربية في اللغة:

كلمة التربية في اللغة مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد وجعله ينمو، وربى الولد هذبه فأصلها ربي يربو أي زاد ونمى فهي تعني الزيادة والنمو، قال تعالى: " وما أوتيتم من ربا ليربوا في أموال الناس فلا يربوا عند الله " الروم

## الآية 39

ومن جعل أصلها (رب) أن يجعل المصدر تربيًا لا تربية، يقال رب القوم يربيههم بمعنى أساسهم ورب النعمة زادها .

وعند العرب التربية تفيد السياسة ، والقيادة والتنمية وكان فلاسفة العرب يسمون هذا الفن (السياسة ) .  
كما أنها تعني إصلاح

وتولى الأمر فيقال (رب البيت) المصلح والمتولي تصريف أموره وخلاصة القول التربية في الزيادة والنمو

## 1-2- معنى التربية اصطلاحا :

أما التربية اصطلاحا فهي تفيد التنمية ، وهي مرتبطة بكل كائن حي سواء حيوان أو نبات أو إنسان، فكل منها طرائق خاصة لتربيته ، فهي تعني اصطلاحا التنمية والتنشئة.

فتربية الإنسان تستدعي معرفة حقيقة معقدة بكل ما يتعلق بجوانب شخصية وفهم لحاجاته ودوافعه وميوله وأبعاده النفسية والاجتماعية . كما هي إدراكا واعيا لظروفه البيئية والعوامل التي تؤثر في تنميته وتنشئته .

فهي تهتم بالشخص وما يحيط به وما نريد أن نكون عليه ، وعلى هذا فإنها تعني تهيئة الظروف المساعدة لنمو شخصية الفرد نحو متكامل من جميع النواحي العقلية ، الجسمية ، الروحية .

## 2- مفهوم التربية البدنية:

إن تعبير التربية البدنية أوسع وأكثر دلالة بالنسبة للحياة اليومية، فهو قريب جدا من مجال التربية الشامل ، الذي تشكل التربية البدنية جزءًا حيويًا منه ، وهو يدل على أن برامجه ليست مجرد تدريبات عند صدور الأمر .  
فبرنامج التربية البدنية تحت إشراف المؤهل يساعد على جعل حياة الفرد أغنى وأسعد من المفيد قبل أن نضع تعريفًا للتربية البدنية أن نرى كيف عرفها بعض المختصين في هذا الحقل . (تشانزيبوكر ، 1991 ، ص 23 )

فقد وضع "ميدرينيتون " عناصر تركز للإهتمام بالتربية البدنية .

أولهما : النشاط العضلي الكبير والفوائد التي تنجم عن هذا النشاط.

وثانيهما: المساهمة في صحة نمو الطفل حتى يستفيد لأقصى قدر مستطاع من عملية التربية دون أن يكون هناك عائقاً لنموه.

أما "ناش" فقد يرى بأن التربية جزء من التربية العامة وإنما تشغل دوافع النشاط الطبيعية الموجودة في شخص لتنميته من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والإنفعالية. (تشارلزبيوكر ، 1991، ص 29 )

فالتربية البدنية في مفهومها الأصح، هي جزء من عملية التربية العامة ، وهي ذات أهمية بالغة لا تضاف للبرنامج الدراسي كوسيلة لشغل الطلاب ، ولكنها جزء حيوي من التربية وعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجهة توجيهها صحيحا ، يكسب الأفراد المهارات اللازمة وينمون إجتماعيا، لأن أنشطتها تصفى على حياتهم الصحية البدنية والعقلية. (بسيوني، 1991، ص 29 )

### 3- مفهوم التربية الرياضية:

تتناول التربية الرياضية نشاطاتها المتعددة الحياة الإجتماعية و المثل الخلقية والمقدرة على التفكير بجانب عنايتها بصحة ونمو الأعضاء الحيوية ومن أجل رفع المستوى الحضاري بجوانبه الإجتماعية ،السياسية ،فالتربية الرياضية بهذا المعنى جزء أساسي من التربية العامة ،تعد الفرد للحياة والمجتمع وعن طريقها يمكن أن تحقق جميع الصفات الخلقية العامة كحب النظام ، الطاعة ، الإعتماد على النفس والعمل مع الجماعة وكذلك هي تعود الفرد على الجرأة والإقدام .

وعلى ضوء ما تقدم ، يمكن القول أن التربية الرياضية لم تعد مجرد نشاط جسماني بل هي محاولة لتربية الفرد ، تربية كاملة عن طريق نشاط وسيلته الأولى حركة الجسم. (حضور، 1991، ص 29 )

### 4- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

للتربية البدنية والرياضية عدة تعاريف :

فيعرفها "شارلمان" : أنها ذلك الجزء من التربية يهتم عن طريق النشاط الذي يستخدم فيه الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه أن يكتسب بعض الإتجاهات السلوكية .

أما"بيونشو تشارلز" فيرى: إنما هي ذلك الجزء المتكامل في التربية العامة والميدان التجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والإجتماعية وذلك عن طريق الألوان التي أختيرت بغرض تحقيق المهام. (سوكا، 1994، ص 42- 41)



إذن فالتربية البدنية والرياضية هي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم التجارب الجديدة بطريقة أفضل، لذلك دخلت نطاق مفهومها الحديث لطبيعة الكائن البشري ، ذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي يجعلها تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي، وما يترتب عن ذلك من الناحية التطبيقية من ضرورة الإهتمام بالإستجابات والإنفعالية والعلاقات الشخصية والسلوك الوحداني، الجمالي والإجتماعي .

أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات، عادات ومعارف ومعلومات ، وسلوك إجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي. (عضاضة، دس، ص123 )

ومن التعاريف السابقة نستخلص أن معنى التربية لا يقتصر على التكوين البدني فحسب بل تتعداه إلى التكوين من الناحية العقلية و الخلقية والدينية و الإجتماعية و السياسية و في هذا الصدد يقول "أستانس تشير" يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه العقلية البدنية و القدرة على التحكم السليم والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في البيت و عمله فحسب ولكن ليواجه مايقع له من أزمات من وقت لآخر. (الدرع ، دس ، ص118 )

## 5- النظرة القديمة والحديثة للتربية البدنية والرياضية:

### 5-1- النظرة القديمة :

تأثرت التربية البدنية والرياضية بالمفهوم الذي سيطر على معنى التربية قديما ،لذا ظهر عليها مصطلح التربية البدنية والرياضية ،وبناء على هذا التعبير فقد ظهرت بعض المعتقدات الخاطئة في التربية البدنية والرياضية ويمكن تلخيصها فيما يلي :

- يمكن لاي شخص القيام بتدريس التربية البدنية والرياضية ولا ضرورة للإعداد المدرس .
- مدرسوا التربية البدنية والرياضية بمستوى أكاديمي أقل من مستوى بقية المدرسين .
- درس التربية البدنية والرياضية لعب حر ليس له قيمة تربوية .
- توضع دروس التربية البدنية والرياضية في الجدول المدرسي لإعطاء المدرسين الآخرين فترة راحة ولكنها لا تفيد التلميذ .
- التربية البدنية والرياضية فترة ( إفعل ماتشاء ) كما يعتقد التلميذ وهذا يتنافى مع الأهداف في التربية العامة ،لذا فهي ليست ضرورية في نظرهم .
- التربية البدنية لا تتمتع بالتقدير الأكاديمي أو الأهمية التربوية التي يتمتع بها بقية مواد الدراسة الأخرى

## 5-2- النظرة الحديثة :

تعتني بتنقل التراث الثقافي من جيل للأخر .أي من الجيل القديم للحديث ،وذلك بعد إدخال التعديلات وقد يكون نقل هذا التراث مقننا كما هو الحال في مدارسنا العظيمة ، وقد تكون في إطار يسوده التنظيم فالتربية البدنية والرياضية تفيد في مجموعة العمليات التي توجه بشكل خاص لإكساب الفرد الحياة المتكاملة التي تعود عليها وعلى مجتمعه بالفائدة والنشاط.

## 6- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إكتسب معنى " التربية "معنى جديد بعد إضافة كلمة "بدنية" إذ تشير إلى البدن وهي كثيرا ماتستخدم للإشارة إلى صفات بدنية مختلفة كالقوة البدنية ، والنمو البدني وصحة البدن ، وهي تشير إلى الجسم كمقابل للعقل. فعليه حينما تضاف كلمة التربية إليه نحصل على تعبير التربية البدنية والمقصود بها تلك العملية التربوية التي تتم عن ممارستها .

وأوجه النشاط التي تنمي وتقوي جسم الإنسان ، وهذه التربية قد تجعل جسم الإنسان أكثر رغدا أو بالعكس قد تكون من النوع الهدام و يتوقف ذلك على النوع الخبرة التي تصاحب هذه التربية فقد تكون سارة مرضية كما قد تكون خبرة تعسفية شقية.

التربية البدنية جزء بالغ الأهمية من عملية التربية العامة وهي ليست جزئية تضاف الى البرنامج كوسيلة لشغل الأطفال والمراهقين ، لكنها تعتبر جزء حيوي من التربية فهي الطريق لبرنامج التربية البدنية موجها توجيهًا صحيحًا يكتسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت الفراغ بطريقة مفيدة وينتمون إجتماعيا ، كما يشتركون في نشاط ذو فائدة في حياتهم بإكتساب الصحة الجسمية والعقلية .

والتربية البدنية تلعب دورا هاما في تحقيق الأهداف فالتمرين البدني يعود بالفائدة على الصحة والمهارات الحركية الأساسية تؤدي إلى حياة أجمع لونا وأكثر كفاية والتربية الاجتماعية تقوي الخلق وترقى العلاقات الإنسانية

## 7- أهداف التربية البدنية والرياضية:

تهدف التربية البدنية والرياضة إلى تحقيق النمو المتكامل والمتزن للفرد إلى أقصى ما تسمح به إستعداداته وإمكانياته عن طريق المشاركة الفعالة في الأنشطة البدنية التي تتناسب مع خصائص كل مرحلة وتحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة ويمكن تلخيص هذه الأهداف فيما يلي :

- تتفرز لديه تعاليم الدين الإسلامي المرتبطة بالنشاط الرياضي
- تتفرز لديه السلوك المؤدية إلى الإحترام للفروق الفردية بين التلاميذ
- تنمو لديه عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة و الطرق المبسطة لقياسها
- يتفرز لديه سلوك تحمل المسؤولية والتنمية القيادية
- المساهمة في خدمة المجتمع عن طريق النشاط الرياضي وذلك بتدريب الطلاب خلال مزاولتهم
- الفعاليات على ممارسة العلاقات الإنسانية السوية
- تدعيم أخلاقهم واكتساب الخلق الرياضية في إتجاههم وسلوكهم في المجتمع داخل المدرسة وخارجها.

#### 8- خصائص التربية البدنية والرياضية:

إن التربية البدنية والرياضية تتميز كغيرها من النظم التربوية بعدة خصائص منها :

- تعتمد التربية البدنية والرياضية على التنوع الواسع في الأنشطة ، هذا مايساعد على معرفة جميع الفروق الفردية للتلميذ .
- تعتمد على اللعب كشكل رئيسي للأنشطة
- إن الصفات والقيم المتصلة بالأخلاق والآداب والمعاير ، يتم إكتسابها في معظم الاحيان بطرق غير شرعية في ظروف حيوية دينامكية .

#### وتوجد بعض الإسهامات و الخصائص منها :

- تساهم التربية البدنية في تنمية المهارات الحركية النافعة سواء في الرياضة أو غيرها.
- توجه التربية البدنية حياة الفرد نحو أهداف نافعة ومفيدة.
- تساهم التربية البدنية والرياضية في زيادة المحصول الرياضي.
- تساهم التربية البدنية في تنمية قيمة التعامل. (وزارة التربية، 2004، ص81-82)

#### 9- آثار التربية البدنية والرياضية:

إن برامج التعليم تهدف الى تربية الطفل كلياً بجميع قواه العقلية والخلقية والجسمانية والنمو بمختلف هذه الجوانب دون التركيز على جانب دون آخر ، ومن مميزات التربية البدنية والرياضية أنها تمس مختلف الجوانب دون التركيز على جانب آخر . ومن مميزات التربية البدنية والرياضية أنها تمس مختلف الجوانب العقلية والجسمية والخلقية إلى غير ذلك ، ولهذا سنوضح آثار التربية البدنية والرياضية .

### 9-1- تأثير التربية البدنية والرياضية على الجسم :

من الواضح أن الخدمات التي تؤديها التربية البدنية للجسم هي الأكثر أهمية ، ويظهر أثرها في نواحي عديدة نذكر منها :

- تعطي مرونة العضلات وتقويتها وتكسبها رشاقة ومقاومة .
- تزيد من إفرازات الغدد الصماء والداخلية .
- تحفظ جسم التلميذ من الانحراف التي قد يحدث له جراء العمل المدرسي ، والجلوس المستمر على مقاعد الدراسة الغير الصحيحة أحيانا وتنمي للهيكل العظمي نموا مستقيما .
- تعمل على تنشيط الدورة الدموية وحركة التنفس وتكسب الجهاز العصبي إترانا .

### 9-2- تأثير التربية البدنية والرياضية على العقل :

التنفس والجسد يؤلفان متحد التكوين ، فما يجري في الجسد يؤثر في النفس ، وما يجري في النفس يؤثر في الجسد ، من هذه العبارة يمكن أن نرى العلاقة الصحيحة التي تربط القوى العقلية والقوى الجسمية ، فكلما كان الجسم قويا نشيطا كلما إزداد عمل العقل وإمكانياته ، ولقد أثبتت عدة تجارب أجريت في ألمانيا وفرنسا أن التلاميذ الذين يمارسون بانتظام تمارين التربية البدنية والرياضية يتحصلون دائما على نتائج مدرسية أفضل من الذين لا يمارسون .

### 9-3- تأثير التربية البدنية والرياضية على الخلق :

إن التربية البدنية والرياضية ومما تتطلبه من مجهود ورشاقة ، تزرع وتربي في الطفل الثقة بالنفس والجرأة والصبر على تحمل المشاق كما تنمي فيه روح الطاعة والإخلاص للجماعة ولل فريق الذي يلعب معه ، وبذلك تكون التمارين البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الإجتماعي للطفل .

### 10- حصة التربية البدنية والرياضية:

#### 10-1- مفهوم حصة التربية البدنية والرياضية :

حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة هامة من الوسائل التربوية الهامة لتحقيق الأهداف المسطرة في تكوين الفرد بحيث أن الحركات البدنية التي يقوم بها الفرد خلال حياته على المستوى التعليمي البسيط في الإطار المنظم والمهيكل يقوم على تنظيمه وتحسين وتطوير هذا البدن ومكوناته من جميع الجوانب العقلية والنفسية



والإجتماعية والحلقية والصحة لضمان تكوين الفرد وتطويره وإنسجامه في مجتمعه ووطنه وأن أفضل الطرق لإكتساب هذه الصفات وتنميتها عن طريق الممارسة. (معوضي، 1977، ص45)

وحصة التربية البدنية والرياضية تسعى بواسطة أوجه نشاطاتها المختلفة كالحركات والتمارين والألعاب البدنية الثقافية لتحقيق نمو جسمي يساعده على التنشئة الإجتماعية وتزويده بخبرات واسعة تمكنه من إستغلالها في الأوقات والأزمنة والأمكنة خلال حياته اليومية .

### 10-2- واجبات حصة التربية البدنية :

يمكن تلخيص واجبات حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية كما يلي :

- التحكم في القوام في حالتي السكون والحركة.
- المساعدة على الاختصاص بالصحة والبناء البدني السليم للتلاميذ.
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات والحركة.
- المساعدة على تطوير الصفات البدنية.
- اكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على اسس الحركات البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية.
- التعود على الممارسة المنتظمة للأنشطة الرياضية.

### 10-3- بناء حصة التربية البدنية والرياضية :

بالرغم من الاختلاف الموجود بين مختلف مدارس التربية البدنية والرياضية المعروفة كالاتحاد السوفياتي (سابقا ) والولايات المتحدة الأمريكية والمانيا في عدد أقسام حصة التربية البدنية والرياضية إذ أنه لايمكن إعتبار إحدى المدرستين أحسن من الأخرى ،أي بين المدرسة الشرقية والغربية وهذا بحكم النتائج التي تحققها هاتاه المدرستين ضف إلى ذلك أن جوهر حصة التربية البدنية والرياضية واحد ولا يختلفان إلا في الجزء الرئيسي أو جسم الدرس كما يسمونه حيث يشتمل على النشاط التعليمي والتطبيقي فالمدرسة الشرقية تقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى:

- مقدمة النشاط
- الجزء الرئيسي (يحتوي النشاط التطبيقي والتعليمي معا)
- الجزء الختامي للنشاط .

أما المدرسة الغربية والولايات الأمريكية تقسمانه إلى :

■ المقدمة

■ التمرينات

■ النشاط التعليمي

■ النشاط الختامي .

والطريقة الثانية هي الأكثر إستعمالا في الوطن العربي.

وفيما يلي شرح أجزاء حصة التربية البدنية والرياضية :

### 10-03-01- مقدمة حصة التربية البدنية والرياضية:

او مايسمى "الإحماء" وهو جملة النشاطات التي تعمل على الوصول إلى الدرجة القصوى من التحضير البدني اللازم لممارسة رياضة ذات شدة عالية ودور الإحماء هو العمل على التوفيق بين مختلف الأجهزة.

#### أ- على الجهاز الدوري الدموي :

■ ارتفاع تواتر نبضات القلب.

■ ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى زيادة نسبة سير الدم في الجسم.

#### ب - على الجهاز التنفسي:

يرفع من التوتر التنفسي وهذا تناسبا مع شدة العمل او النشاط .

#### ج- على الجهاز العضلي :

■ الانقباض من صلابة العضلات وهذا بارتفاع درجة حرارة الجسم ( 37° - 40° ).

■ ينقبض من إمكانية الإصابة أثناء أداء التمرينات والنشاط .

■ يرفع من مطاطية العضلات.

#### د- على الجهاز التنفسي :

■ أن تكون التمرينات غير مملة.

■ التمرينات تكون عامة وخالية من الخطورة.

■ اعتماد الألعاب الصغيرة المسلية والتي تبعث جو المرح .

■ أن تصل العضلات في حركتها إلى أقصى مدى، بحث بسير أداء التمرينات القادمة دون شدة أو

إجهاد عضلي.

■ أن يتمكن جميع التلاميذ من الإشتراك في الألعاب المقدمة.

- ضبط شدة الإحماء وهذا لتفادي تحول هذا الإحماء إلى عمل خطير يشكل خطورة على التلاميذ.
- الأخذ بعين الاعتبار السرعة الفردية لكل تلميذ أثناء الإحماء .
- الأخذ بعين الاعتبار لسن الممارسين. ( بن عقيلية، 1997 ، ص 25-05)

#### 10-03-02-الجزء الرئيسي لحصّة التربية البدنية و الرياضية :

يضم الجزء الرئيسي التدريب بمعناه الواسع ، و تختلف المرحلة الأساسية على حسب تحضير الرياضيين بصفة عامة ، كما يجب في هذه المرحلة مراعاة توافق الجانبين التقني والبدني ، فيما يلي بعض أنواع التمرينات :

#### أ-التمرينات النظامية :

و تهدف هذه التمرينات إلى عملية التنظيم و الضبط والربط داخل الحصّة و تعتمد على إيصال التلاميذ للعمل التلقائي و بشكل منظم

#### ب-التمرينات البنائية: و تهدف إلى:

- إستعمال التدريبات والتمارين التي تساعد على التحكم في التقنية .
- تمرينات موجهة لتطوير السرعة والتوافق.
- تمرينات لتطوير القوة .
- تمرينات موجهة لتطوير التحمل.

#### ج-التمرينات التوافقية:

تنمي التوافق العضلي و ترقى المهارات الحركية للتلاميذ. (غسان وآخرون ، 1988 ، ص 220)

#### 10-03-03-الجزء النهائي لحصّة التربية البدنية و الرياضية:

تهدف من خلالها إلى التقليل من شدة التدريب للعودة إلى الحالة العادية أما الإنتقال المفاجئ من العمل الشديد إلى الراحة ، فإنه يخلق نوع من الخلل مما يؤدي إلى التأثير على جودة وفعالية التدريبات السابقة.

#### 10-4-الشروط الأساسية لإنجاز حصّة التربية البدنية و الرياضية:

- 1- تكون مشتقة من دون النشاط المبرمج.
- 2- تستجيب لهدف تعليمي ينجزه الأستاذ بعد عملية التشخيص.
- 3- تستجيب لتخطيط الأستاذ والمنهجية في العمل .
- 4- تستدعي سلوكيات التلاميذ الخاضعة للملاحظة و التقييم.

- 5- تستدعي على التصرفات التربوية من طرف الأستاذ.
  - 6- تستدعي استعمال وسائل العمل حسب الإمكانيات المتاحة و تتناسب مع طبيعة العمل.
  - 7- تستدعي الملاحظة المباشرة كمقاس لعملية التقسيم التكويني وإستدراك النقائص
  - 8- تستدعي الإنجاز الفعلي فوق الميدان دون التأويل لأي نتيجة منتظرة .
  - 9- تستجيب لرغبة التلميذ في التعليم
  - 10- تستجيب لظروف الإنجاز المطابقة لحقيقة الميدان وخصائص النشاط .
  - 11- تستجيب لشروط النجاح المطابقة للسلوك المنتصرة خلال الإنجاز .
  - 12- تستدعي المزيج بين المهارات الفنية الرياضية الخاصة بالنشاط والسلوك المراد تحقيقها في إطار تحسين أداء التلاميذ عملا بشروطها وأهداف الحصة .
- 10-5- أهمية حصة التربية البدنية والرياضة :

إن حصة التربية البدنية والرياضية لا تعمل فقط على تحقيق التنمية البدنية كما يعتقد البعض بل يحقق أيضا التنمية العقلية حيث يمد التلاميذ بالكثير من المعارف والمعلومات التي تعطي الجوانب الصحية والنفسية والإجتماعية بالإضافة إلى المعلومات والجوانب العلمية .

كما تعتبر التربية البدنية والرياضية عملية توجيه للنمو باستخدام التمارينات البدنية وهي أيضا إحدى أوجه الممارسات التي تحقق النمو الشامل والمتزن للتلاميذ على مستوى المؤسسات التربوية كما يحقق إحتياجاتهم البدنية طبقا لمراحلهم وقدراتهم الحركية كما تعطي الفرصة للإشتراك في أوجه النشاط الرياضي التنافسي داخل المدرسة، وبهذا الشكل فإن درس التربية البدنية والرياضة يحقق الأغراض التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات لاسيما التعليم الثانوي. (الشاطي، 1979، ص65)

#### 11- مكانة التربية البدنية والرياضية:

يرى الدكتور " عباس أحمد صالح " أنه يكون مرحلة الدراسة إكتمال النضج البدني وإرتفاع مستوى الكفاءة البدنية وعليه فإن مبطلات المدرس تكون ذات أثر فعال لأجل توفير الكفاءة وعليه أكثر خصوبة للنمو الإجتماعي والتعاون والمنافسة وكلاهما يتضمن علاقات مباشرة حقيقية مع التعبير والتربية البدنية والرياضية إلى أن تصبح قوة لها أثرها في المساعدة للتلاميذ على تكوين أنماط مرضية للحياة تضم اللعب والعمل والتمارين والترويح



وكل في مكانه الصحيح وتعطي عنايتها لكل من هذه الظاهرة على حدى وبذلك مساعدة على إرساء العادات والإتجاه التي تجعل التلاميذ أن يبادروا في توفير الصحة البدنية والقدرة الكافية في الإنجاز وإكتساب العلاقات الطيبة مع الآخرين. وهنا تبرز المكانة الحقيقية للتربية البدنية والرياضية، فالمجتمع التقدمي الواعي يستطيع أن يقدر مستقبله بإختيار التربية ونوع المنهاج والأهداف التي يقدمها لأبنائه من الأجيال الصاعدة. (عباس، دس،

ص170)

## خلاصة :

تعتبر التربية البدنية جزء من التربية العامة ، تهدف إلى تكوين الفرد من جميع الجوانب ، وقد أخذت في عصرنا مكانة في المجال التعليمي وأصبحت غاية في الأهمية حيث أدمجت في البرامج وأخذت نصيبها ضمن ما يتناوله الفرد خلال جميع مراحل تعليمية من مواد تعليمية .

وإن التقدم الذي حدث في مجال التربية البدنية لم يكن وليد الصدفة إنما كان نتيجة للجهود الجبارة التي قام بها العلماء والمختصون في شتى الميادين المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية على جميع المستويات وأصبحت في عصرنا الحالي لغة التقدم والحضارة لها قيم ومثل عليا إلى تحقيقه .



الفصل الثاني  
التحصيل الدراسي

**تمهيد:**

ينظر إلى التحصيل الدراسي من قبل الكثير من التربويين و المختصين في الأوساط التعليمية و التربوية على أنه معيار أساسي يمكن في ضوءه و من خلاله تحديد المستوى الأكاديمي للتلاميذ و الطلاب لكي يلعب كل واحد منهم دوره في بناء وطنه، و من هنا فإن إعداد الأطفال و التلاميذ لتقبل التحصيل الدراسي و الاستمرار فيه ضروري من أجل تمكينهم و تكوين شخصياتهم و تحقيق ذواتهم و إمكانياتهم، فالضرورة تفرض رعاية التلاميذ و معاونتهم على الاستفادة من كل المواد و الأنشطة الدراسية التي يجب أن تكون دوما متنوعة و متجددة و تؤدي إلى إبداع و ابتكار في تكوين العادات الاجتماعية و المهارات التي تجعل منهم مواطنين صالحين قادرين على اتخاذ مواضعهم الصحيحة في المجتمع الذي يعيشون فيه، و تكييف أنفسهم للمواقف و المشكلات التي تتعرضهم في حياتهم العملية ، و العمل على تخليص أنفسهم من الاضطرابات التي تعطل نموهم و توافقتهم.

و حتى يتسنى الإلمام أكثر، و التعرف على هذه الظاهرة التربوية ( التحصيل الدراسي ) يمكن التطرق إليه بتحديد مفهومه ( التحصيل الدراسي ) و مبادئه و أهدافه و قياسه و العوامل المؤثرة فيه و علاقة التربية البدنية و الرياضية بالتحصيل الدراسي



### 1- أنواع التحصيل الدراسي:

إن الاختلاف الظاهر في درجات التحصيل الدراسي بين التلاميذ ان دل على شئ فإنه يدل على ان التباين الحاصل في هذه الدرجات يدفعنا الى القول على ان التحصيل الدراسي نوعين او بالأحرى قسمين هما:

#### 1-1- المفرط التحصيلي:

ويعرف بالتحصيل الجيد وهو عبارة عن سلوك يعرف عن تجاوز الاداء الشخصي عند الفرد للمستوى المتوقع منه في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة أي ان الفرد المفرط تحصيله في نفس العمر العقلي والزمني ، وبذلك فان عمر الفرد التحصيلي يفوق عمره الزمني والعقلي ويتجاوزهما بشكل غير متوقع وعادة ما يفسر ذلك التجاوز في ضوء مؤثرات اخرى كالقدرة على المثابرة من طرف ذاته وارتفاع درجة المنافسة والثقافة والمعرفة العلمية.

#### 1-2- التأخر التحصيلي:

ويعرف بالتحصيل الضعيف وهو ظاهرة تعبر عن وجود فجوة او عدم توافق في الاداء ما بين ما هو متوقع من الفرد وما يحققه فعلا من التحصيل.

وبالتالي فالتأخر التحصيلي ناتج من تلك الثغرة او الاختلال الواقع بين ما هو متوقع من التلميذ وبين ما يحققه فعلا من التحصيل. ( قنديل، 1991، ص 94 )

### 2- مبادئ التحصيل الدراسي:

انطلاقا من كون التحصيل الدراسي هو مدى استيعاب الطالب لما يلقى عليه من دروس سواء كان كميًا او جزئيًا او منعما فان هذه العملية تقوم على مجموعة من المبادئ والأسس التي تعتبر قاعدة تسيير المدرسون أثناء أدائهم لأعمالهم التربوية والبيداغوجية ، وهذه القواعد التي يتفق عليها معظم المربين هي من شأنها ان تحقق الفعالية للعمل التربوي و تساعد على فهم ميكانيزم هذه العملية أكثر فكثر ومن بين هذه المبادئ التي ترتبط في التحصيل الدراسي هي:

#### 2-1- مبدأ التهيئة النفسية والعقلية:

اذ انه لا يمكن للتلميذ ان يقبل التعلم اذ لم يكن مهيا نفسيا ، بحيث لا يمكن للتلميذ استيعاب مادة دراسية مقررة او درس معين ما لم يكن مهيا نفسيا وعلى احسن ما يرام بحيث يجب ان يكون التلميذ في حالة نفسية جيدة تسمح له بتحصيل هذه المعارف واستيعاب الدروس مما يمكنه الحصول على نتائج جيدة وبالتالي على تحصيل دراسي جيد.

#### 2-1- مبدأ الدافعية:

حيث يفرض هذا المبدأ على الاستاذ ان يوضح لتلاميذه ماذا سيعلمونهم ؟ ولماذا يتعلمونهم ؟ بحيث على الاستاذ ان يعمل كلما بوسعه لتوضيح المادة الدراسية او الدرس للتلميذ ، وكذلك توضيح السبب الذي يدفعهم

لتعلم هذه المادة او الهدف من وراء تعلم هذه الدروس ، كل هذا من شأنه ان يعمل على تنمية الدافعية لديهم وكذلك على تنمية ميولهم ورغباتهم مما يساعدهم على متابعة خبرات جيدة. (الشيخ، 1998، ص57-58) إذا الدافع يَأثر في الكائن الحي في استعداده في البدنية أو الاستمرار في سلسلة معينة من السلوك. (عوص، 1992، ص 22)

### 2-3- مبدأ الواقعية:

يفترض ان تكون المادة الدراسية المقدمة للتلاميذ مرتبطة بجياتهم الاجتماعية حتى يسهل عليهم تعلمها وبالتالي يحصل على المعلومات بالشكل المطلوب. (راشد، 1995، ص 81) وامام هذه الاهمية فانه يفترض ان ترتبط اي مادة ارتباطا وثيقا بالمجتمع حتى يستطيع التلميذ اضافة طابع الواقعية عن المعلومات التي يقدمها له الاستاذ في شكلها النظري.

### 2-4- مبدأ الحفظ والاسترجاع:

حيث انه يرتبط التلميذ بالحفظ والذي يشير الى قدرة التلميذ على الاسترجاع لما تعلمه من معارف بعد فترة زمنية معينة، وانه يقاس بالدرجة التي يحصل عليها في الاختبارات المدرسية ، لان هذا يدل على مدى استيعابالدروس والبرنامج الدراسي، مما يساعده على تحصيل المعارف وتنمية القدرات الخاصة وعلى تحقيق النتائج الدراسية وتحصيل دراسي جيد. (الدريخ، 1991، ص 115)

### 3- اختبارات التحصيل الدراسي ( قياس التحصيل الدراسي ) :

هناك عدة انواع للاختبارات التحصيلية وسيتم النظر اليها مع التطبيق العلمي في مجال تدريس اللغة العربية

### 3-1- الاختبارات الشفهية:

هذه الاختبارات يمكن ان تتم في كل لقاء بين المدرس والتلميذ وذلك عندما يرغب المدرس في معرفة مدى متابعة تلاميذه لما يدرسونه. ( الجفندي، 2008 ، ص 194 ) وهي احدى وسائل التقويم المستخدمة على نطاق واسع في المؤسسات التعليمية من قبل المربين ، وتهدف لقياس حجم ما تم تحصيله من معلومات أو معارف ويتم إعطاء التلميذ درجة بناء على إجابته. ( مشعان ، 2008 ، ص 174 )

✓ فوائد الاختبارات الشفهية:

- تعطي صورة واضحة عن قدرة التلميذ على القراءة الصحيحة والنطق السليم والتعبير الشافهي في مجال الدراسة.
- تساعد على اصدار الحكم على قدرة التلميذ على المناقشة والحوار كذلك على سرعة التفكير والفهم ، وربط المعلومات واستخلاص النتائج منها واصدار الاحكام عليها.
- تعتبر الاختبارات الشفهية وسيلة صادقة لتقويم التلاميذ في السنوات الاولى من المرحلة الابتدائية.

- تتيح الفرصة أمام التلاميذ للاستفادة من اجابات بقية التلاميذ بطريقة مختلفة ، وذلك لأنها تعمل على تثبيت المعلومات في ذهن التلميذ من ناحية ، وعلى تجنب الأخطاء التي يقع فيها الآخرون من ناحية أخرى.
- تستخدم في التأكد من صدق الاختبارات الأخرى ، وتساعد على تصحيح الأخطاء التي يقع فيها التلاميذ فور حدوثها وتميز التلاميذ المتقاربين في المستوى.
- و اوضح ما يمكن تطبيقه من هذه الاختبارات الشفهية في مجال تدريس اللغة العربية في القراءة بنوعيتها الصامتة
- والجهرية ، ففي دروس القراءة الجهرية يتم التأكد من مدى تمكن التلميذ من مهاراتها المتعددة ، خاصة ما يتعلق
- باخراج الحروف من مخارجها الصحيحة دون حذف او اضافة او ابدال ، ويمكن استخدامها بالنسبة للتراكيب
- اللغوية انطلاقا من المسلمة الأساسية وهي ان تدرس القواعد النحوية وسيلة لتحسين الكلام والكتابة وهي غاية في حد ذاتها ، وخاصة مع الصفوف الأولى. ( الجفندي، 2008، ص 194-195 )

### 3-2-اختبارات المقال:

سميت هذه الاختبارات بالمقال لأنه يطلب فيها من الطالب كتابة مقال اجابة عن سؤال في موضوعات درسها وان يناقش المقصود من عبارة معينة ، او تحليل حدوث بعض الظواهر أو يقوم ببعض مقترحات لمواجهة مشكلة أو أكثر، وهناك العديد من القدرات التي يقيسها هذا النوع من الاختبارات.

#### ✓ فوائد اختبارات المقال:

- بيان قدرة الطالب على تذكر المعلومات ، وعلى ترتيب افكاره وصياغتها بأسلوبه الخاص.
- تبيان قدرته على التحليل والتفكير الناقد والمقارنة بين شيئين والمقدرة على تكوين رأي والدفاع عنه ، وبيان العلة والسبب.
- هذه الاختبارات تعطي الحرية للطالب في اختيار استجاباته وتنظيمها.
- كما تجعله يذاكر دروسه بنظرة عامة وشاملة، بحيث يرى ما بين الموضوعات المختلفة من علاقات.
- تساعد على تنمية تفكير الطالب في العمليات العقلية المختلفة وتعمل على تشخيص القدرة التعبيرية لدى الطلاب ومدى قدرتهم على حل المشكلات. ( الجفندي، 2008، ص 196-197 )

### 3-3- الاختبارات الموضوعية:

هذه الاختبارات لا يتأثر تصحيحها بالحكم الذاتي ليصحح ، ويتطلب الاختبار الموضوعي الاتفاق الشامل بين اداء جميع المصححين في تقويم نتائجه. (دليمي، 2007، ص 198 ) وهي تتكون من اسئلة قصيرة نسبيا ، والاجابات عليها تكون محددة بحيث يمكن تقدير صحتها او خطئها بدرجة عالية من الدقة.

#### ✓ مزايا الاختبارات الموضوعية:

- هذه الاختبارات يمكنها تغطية معظم جوانب المقرر الدراسي.
- لا تدع مجالاً للحظ او المصادفة.
- تتميز بالصدق والثبات وسهولة التصحيح.
- تساعد على تنمية قدرة التلاميذ على ابداء الراي واصدار الحكم على عبارة او فكرة ، ويتمثل ذلك في اسئلة الصواب والخطأ.

- تساعد التلاميذ على الدقة في التفكير . ( الجفندي، 2008، ص 198 )

#### ✓ ويراعي في الاختبارات الموضوعية بشكل عام ما يأتي:

- ان توضع على اساس اهداف واضحة ومحددة.
  - ان تغطي اكبر جزء من مفهوم المقرر واساسياته.
  - ان تكون مميزة بين مستويات المتعلمين.
  - ان تكون واضحة في عباراتها وتعليماتها.
  - ان تجرب قبل استخدامها لدراسة مشكلات التطبيق والعمل على حلها.
- وعلى الرغم من مزايا الاختبارات الموضوعية ، وخاصة فيما يتصل بالصدق والثبات والموضوعية والاقتصاد ، فإنها تتطلب جهدا كبيرا في بنائها. ( خييل وآخرون، 2005، ص 293 )

### 4- العوامل المؤثرة في عملية التحصيل الدراسي:

وصلت التجارب والبحوث الحديثة على ان للتحصيل شروطا وعوامل موضوعية واخرى ذاتية في سهولة الحفظ و سرعته وفي بقاء المحفوظات في الذهن ، ويقصد بالعوامل الموضوعية تلك التي تتحصل بمادة الحفظ وطرق تحصيلها ، اما العوامل الذاتية فهي التي تتحصل باهتمام المحصل وما يبذله من مجهود ، وحالته الجسدية والنفسية وذكائه وخبرته.

ونعرض بالتفصيل تلك العوامل الموضوعية والذاتية المؤثرة في عملية التحصيل:

#### 4-1- العوامل الموضوعية:

##### ✓ نوع المادة ودرجة تنظيمها:

كلما كانت المادة المراد حفظها واضحة المعنى مترابطة الاجزاء يسهل على المرء ادراك ما بينها من علاقات ومن ثم تكون أيسر في الحفظ واثبت في الذهن.

##### ✓ التكرار الموزع والتكرار المركز:

اسفرت نتائج الدراسات على ان التكرار الموزع على مرات افضل من التكرار المركز في وقت واحد.

##### ✓ الطريقة الكلية والطريقة الجزئية:

اذا كان المقصود حفظ قصيدة من الشعر مثلا فهل الأفضل ان يجزئها الحافظ اجزاء يحصل كل منها على حدى ام يحصلها دون تجزئة ؟ لكل طريقة محاسنها وعيوبها ومجالها ، ويتوقف نجاحها على عوامل عدة منها كمية المادة ونوعها وسن الحافظ وذكائه والغرض من الحفظ . وقد دلت الدراسات على ان الطريقة الكلية تفضل على الطريقة الجزئية حين لا تكون المادة طويلة أو صلبة ، وحين تكون لها وحدة طبيعية او تسلسل منطقي يمكن اتخاذه اطارا تندمج فيه التفاصيل والاجزاء . ومن عيوب الطريقة الكلية انها تقتضي من الحافظ تكرار الاجزاء السهلة حين تختلف اجزاء المادة في صلوبتها

##### ✓ طريقة التسميع الذاتي:

يقصد بها محاولة الاسترجاع اثناء الحفظ او بعده لمدة معقولة. ولهذا فائدة محققة ، فهو يبين للحافظ مقدار ما غاب عنه فيزيده عناية وتكرار ، هذا من ناحية ، ومن ناحية اخرى ففي التسميع الذاتي حافز على ذلك الجهد والتيقظ للحافظ ، وقد أسفرت الدراسات أن الحفظ المقترن بالتسميع الذاتي يزيد من كمية المحفوظات.

##### ✓ الطريقة الفاعلة في التحصيل:

يجب ان يكون موقف المحصل مما يحصله موقفا إيجابيا ، فلا يرضى بمجرد التكرار الالي . فالتحصيل الحقيقي ، خاصة تحصيل المعنى، عملية تفكير وتحليل وتقليل ومقارنة وتأويل .وعلى قدر ما يبذله المحصل من جهاد في تحصيله واستدكاره ، تثبت المعاني في ذهنه ، ويسهل عليه الاسفاده منها.

##### ✓ تجاوز حد الحفظ:

يجب ان لا يكتفي المحصل عن الحفظ بمجرد شعوره انه حفظ او بمجرد قدرته على التسميع المباشر . فقد دل التجريب على ان تكرار ما يتم حفظه يؤدي الى ثباته في الذهن.



✓ الارشاد:

ثبت بالتجريب أن التحصيل المقترن بإرشاد أفضل من التحصيل بدون، بل ان الرغبة في التحصيل من دون ارشاد قد لا تؤدي الى الغرض المنتظر منها. كما ظهر أن الإرشادات والتعليمات الإيجابية المفصلة المشجعة أفضل من التعليمات السلبية العامة السريعة المثبطة.

4-2- العوامل الذاتية :

✓ الذكاء الفطري:

فالذكي أكثر استفادة من خبراته السابقة من الغبي ، لذا فهو اقدر على التحصيل والتعلم كما انه اسرع وادق في الفهم وادراك العلاقات وتزداد هذه الصلة كلما زادت المادة تعقيدا.

✓ الخبرة السابقة:

فمعرفة الفرد لغة اجنبية قد تعينه على تعلم لغة اخرى.

✓ الحالة الجسمية:

كالجوع ، التعب ، الامراض المختلفة ، او ضعف الحواس.

✓ الحالة النفسية:

لا شك ان الشخص المكتئب او القلق او الخائف او غير مكترث لا يستطيع ان يحصل او يتعلم كالشخص المستبشر ، والامن ، والمهتم.

✓ تعمد الحفظ:

لا شك ان هناك فارقا اساسيا بين القراءة مجرد القراءة او قتل الوقت او ابتغاء النوم من ناحية ، وقراءة الموضوع بقصد حفظه واستيعابه و الاستفادة منه فيما بعد من ناحية اخرى. ذلك أن تعمد الحفظ يحمل الفرد على رؤية العلاقات بين الاشياء التي يريد حفظها و الربط بين بعضها البعض ، والاهتمام مما يجعله يفكر فيها بطريقة شعورية ولا شعورية ايضا، وهذا ما يفوت القارئ الذي لا يقصد الا الحفظ.

✓ وضوح الغرض من التحصيل:

فالغرض الواضح يعين على تحديد الوسائل الملائمة لبلوغه و يزيد من نشاط الحافظ و تحمسه و دون التخبط، و بغير هذا يشرد الانتباه او يفتر ، و يعجز الحافظ عن التمييز بين العناصر الاساسية و الثانوية فيما يحصله.

✓ معرفة المتعلم بنتائج تحصيله:

وقد دلت تجارب عدة على ان علم المتعلم بنتائج تحصيله يعينه على اجادة التحصيل و زيادة الانتاج كما وكيفا ، اي من حيث سرعته و دقته.

✓ اثر الثواب و العقاب:

النجاح في التحصيل نوع من الثواب الطبيعي ، وليس رشوة صناعية. وعلى هذا فهناك فارق اساسي بين تلميذ يحصل قصد التحصيل و الافادة، و اخر يحصل من اجل ارضاء معلمه ووالديه.

وقد دلت التجارب على ان الثواب العاجل اجدى من الثواب الآجل .وان العقاب المعتدل المعقول المقترن بالإرشاد يدعي في كثير من الاحوال، الى اخذ الحيطة والحذر وتجنب بعض الاخطاء اثناء عملية التحصيل والتعلم . كما ظهر ان العقاب وحده قد لا يمنع الفرد من معاودة الخطأ، بل قد يؤدي إلى تكراره ورسوخه كما هو الحال

في عقاب طفل تورط في مشكلة سلوكية كقضم الأظافر أو التبول اللاإرادي. ( مايسة، وآخرون،ص 2009،

18-19-20)

5-علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي:

أشارت دراسة مرجعية إلى أن معظم الأبحاث العلمية أكدت وجود علاقة إيجابية بين ممارسة النشاط البدني والتحصيل الدراسي، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى الطلبة، بالإضافة إلى وقايتهم من الإصابة بالامراض الناجمة عن قلة الحركة، وذلك على عكس ما كان يسود لدى المجتمعات من أن ممارسة الأنشطة البدنية تصلح للشخصية الأقل ذكاءً ، ما يؤكد على أهمية حث الأطفال وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية وأدائها منذ مرحلة الطفولة المبكرة للحفاظ على مستوى طبيعي من النمو والتطور الحركي.

✓ تطوير:

وقال الدكتور أسامة اللالا اختصاصي الأنشطة الصحية في إدارة التربية الرياضية في وزارة التربية والتعليم الذي أعد الدراسة المرحلية من خلال دراسات عملية إن النشا الحركي منذ مرحلة الصغر يساعد كثيرا في تطوير الجهاز العصبي لدى الأطفال فالطفل يولد ولديه ما يقارب 100 مليار خلية عصبية ، بدون إي زيادة في تلك الخلايا مع تقدمه في العمر لكن ما يحدث هو أن النشا البدني والحركي يزيد من عدد المشابك العصبية ، وهي نقاط التوصيل فيما بين تلك الخلايا العصبية مما يسهم في تطوير وسيلة التواصل ونقل الإشارات والمعلومات فيما بين الخلايا العصبية وبالتالي حدوث تطور في الجهاز العصبي للطفل بمعنى أن الجسم يعلم العقل. وأضاف أن الدراسة أثبتت أن وظائف الدماغ تتحسن نتيجة للتغير ما بين بيئة تلقي المعلومات داخل الفصل الدراسي وممارسة الأنشطة البدنية خارج جدران الفصل وهذا بدوره يزيد من مقدرة الطالب على الانتباه عند عودته لحضور الدروس النظرية داخل حجرة الدراسة مرة أخرى ، كما يساهم النشاط البدني في زيادة الطاقة مما يعطي الأطفال فرصة ليتخلص من الملل الناتج عن التركيز العالي لفترات طويلة.

كما أكدت معظم الدراسات العلمية على أن وظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية، حيث إن زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فيزداد نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء خلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثل الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ.

#### ✓ زيادة القدرات:

وأوضح الدكتور أسامة اللالا أن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة مثل الجري والوثب والأنشطة الهوائية تؤدي إلى تحسين الوظائف المعرفية مثل زيادة القدرة على التركيز والتحميل والاستيعاب والحفظ والتذكر والتركيز الذهني والتخطيط واتخاذ القرار كما تحسن الذاكرة قصيرة المدى والتفكير الإبداعي، وذلك نتيجة لزيادة مستويات المادة الرمادية في المخ المسؤولة عن المحافظة على صحة الخلايا العصبية.

#### ✓ توازن:

وقال الدكتور أسامة اللالا إن ممارسة النشاط البدني تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ من الناحية الوظيفية الكيميائية والهرمونية والكهربائية حيث يستمر تأثير النشاط البدني على نشاط الدماغ من دقيقة من انتهاء النشاط البدني مما يؤكد على أهمية حصة التربية الرياضية المدرسية والطابور الصباحي، في حين يؤدي الخمول البدني، كمشاهدة التلفاز، وقضاء ساعات طويلة أمام الكمبيوتر والانترنت، إلى اختلال حالة الاتزان بين الجسم والدماغ نتيجة نقص كمية الجلوكوز والأوكسجين إلى خلايا الدماغ.

وأشار إلى أن النشاط البدني يساعد على نمو وتجديد خلايا المخ، فبناء على نتائج التجارب العلمية ثبت أن ممارسة الأنشطة البدنية الهوائية المنتظمة تساعد على نمو وتجديد خلايا الدماغ لدورها في رفع مستوى سكر الجلوكوز في الدم وزيادة إفراز الهرمونات المنشطة "الإندروفينات"، والسيرتونين "مما تساعد في الوقاية من الضغوط النفسية كالقلق، والتوتر والاكتئاب.

وذكر الدكتور أسامة اللالا أن النشاط البدني يزيد الثقة في النفس، حيث ان تعريض الطلبة للنشاطات البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل: الجهد، العمل الجاد، المثابرة، الانضباط، الانجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسن سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدرتهم على التعلم، ومما لاشك فيه أن هذه القيم يتسع مجال تطبيقها إلى المجالات الحياتية الأخرى ولا سيما الواجبات المدرسية والتحصيل العلمي. كما أن ممارسة الأنشطة البدنية تعزز مستوى الرضا الذاتي لديهم مما يؤهلهم للحصول على عضوية جماعات النخبة في المدرسة والفرق الرياضية مما ينعكس إيجابيا على تنمية مفهوم الذات لديهم و يترجم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

## خلاصة :

عملية التحصيل الدراسي عملية مهمة في الميدان التربوي لما لها من فوائد بالغة ، كما أنها تتغير بعدة متغيرات ولها علاقات بالعوامل الثقافية والاقتصادية والاجتماعية ، كما أنها تتأثر بعدة عقبات وعراقيل يتحدد من خلالها نجاح أو رسوب الطالب ولهذا على المسؤولين في المؤسسات التعليمية من مدراء وأساتذة أن يولوا اهتماماتهم بهذه العملية وذلك من خلال:

- حسن التوزيع والتوازن بين التلاميذ الممتازين والمتوسطين والضعفاء.
- عدم التفرقة بين التلاميذ والاهتمام بعناصر معينة فقط .
- تكثيف البرامج الرياضية وتشجيع التلاميذ عليها.
- إعطاء حوافز وجوائز تشجيعية للتلاميذ المتفوقين... الخ

# الفصل الثالث

## مرحلة المراهقة

**تمهيد:**

المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة (المراهقة) تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.



**1- مراحل المراهقة:**

إن مرحلة المراهقة هي مرحلة تغير مستمر لذا من الصعوبة تحديد بدء مرحلة المراهقة ونهايتها، فهي تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر، فالسلالة والجني والنوع والبيئة لها آثار كبيرة في تحديد مرحلة المراهقة وتحديد بدايتها ونهايتها، كذلك يختلف علماء النفس أيضا في تحديدها، بعضهم يتجه إلى التوسع في ذلك فيرون أن فترة المراهقة يمكن أن نضم إليها الفترة التي تسبق البلوغ وهم بذلك يعتبرونها ما بين سن العاشرة و سن الحادي والعشرون (10-21) بينما يحددها بعض العلماء في الفترة ما بين سن الثالثة عشر و سن التاسعة عشر (13-19).

وبداية المراهقة تختلف من فرد لآخر ومن مجتمع لآخر ، فبعض الأفراد يكون بلوغهم مبكرا في سن الثانية عشر أحيانا ، وبعضهم قد يتأخر بلوغه حتى سن السابعة عشر . (عزت، 1945، ص 9 )  
وفيما يلي أقسامها كما جاءت في كتاب " علم نفس النمو للطفولة والمراهقة " المؤلفه حامد عبد السلام :

**1-1- المراهقة المبكرة (12-14) سنة:**

تمتد منذ بدء النمو السريع الذي يصاحب البلوغ حوالي سنة إلى سنتين بعد البلوغ لاستقرار التغيرات البيولوجية الجديدة عند الفرد.

في هذه المرحلة المبكرة يسعى المراهق إلى الاستقلال ويرغب دائما في التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساس بذاته وكيانه ويصاحبها التفطن الجنسي الناتج عن الإستثارة الجنسية التي تحدث جراء التحولات البيولوجية ونمو الجهاز التناسلي عند المراهق. (زهران، 1995، ص 252، 263)

**1-2- المرحلة الوسطى (15-17) سنة:**

وما يميز هذه المرحلة هو بطئ سرعة النمو الجنسي نسبيا مع المرحلة السابقة وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة جسمه ويزداد بهذا الشعور بذاته.

## 1-3- المراهقة المتأخرة (18-21) سنة:

يطلق عليها بالذات مرحلة الشباب ، حيث أنها تعتبر مرحلة اتخاذ القرارات الحاسمة التي يتخذ فيها اختيار مهنة المستقبل وكذلك اختيار الزواج أو العزوف ، وفيها يصل النمو إلى مرحلة النضج الجسمي ويتجه نحو الثبات الإنفعالي والتبلور لبعض العواطف الشخصية مثل : الاعتناء بالمظهر الخارجي وطريقة الكلام والاعتماد على النفس والبحث عن المكانة الاجتماعية وتكون لديه نحو الجماليات ثم الطبيعة والجنس الآخر. (زهرا ، 1995، ص 289 352 )

## 2- خصائص النمو في مرحلة المراهقة:

## 1-2- النمو الجسمي:

في هذه المرحلة تظهر الفروق التي تميز تركيب جسم الفتى والفتاة بصورة واضحة كما يزداد نمو عضلات الجذع والصدر والرجلين بدرجة أكبر من نمو العظام وبذلك يستعيد الفرد إترانه الجسمي ويلاحظ أن الفتيان يتميزون بالطول وثقل الوزن عند الفتيات ، وتصبح عضلات الفتيان قوية في حين تتميز عضلات الفتيات بالطراوة والليونة.

## 2-2- النمو المورفولوجي:

تتميز هذه المرحلة بضعف التحكم في الجسم ، حيث تمثل مرحلة غياب التوازن في النمو بين مختلف أطراف الجسم وهذا نتيجة لعوامل غير المتوازنة إذا أنه تبعا لاستطالة الهيكل العظمي فإنه احتياطات الدهون تبدأ في الزوال خاصة عند الذكور ، كما أن العضلات تستطيل مع استطالة الهيكل العظمي ، ولكن دون زيادة في الحجم وهذا يميز الذكور بطول القامة ونحافة الجسم ، كما أن الأطراف السفلى تستطيل أسرع من الأطراف العليا وفي هذه المرحلة يبدأ ظهور التخصص الرياضي الذي يعتمد بنسبة كبيرة على البنية المورفولوجية لجسم الرياضي.

## 2-3- النمو النفسي:

تعتبر مرحلة النمو النفسي عند المراهق مرحلة من مراحل النمو ، حيث تتميز بثروة وحيرة واضطراب يترتب عليها جميعا عدم تناسق وتوازن ينعكس على انفعال المراهق مما يجعله حساسا إلى درجة بعيدة ، وأهم هذه الحساسيات والإنفعالات وضوحا هي:

- ◆ حجل بسبب نموه الجسمي إلى درجة يظنه شذوذاً أو مرضاً .
- ◆ إحساس شديد بالذنب يثيره انبثاق الدافع الجنسي بشكل واضح .
- ◆ خيالات واسعة وأمنيات جديدة وكثيرة
- ◆ عواطف وطنية ، دينية وجنسية .
- ◆ أفكار مستحدثة وجديدة .

كما ينمو عند المراهق الفكر النقدي وسعة الملاحظة ، ويصبح مضادا للعادات والتقاليد ومبتعدا عن القيم العائلية ويتبع سياسة الهروب نحو الأمام ، وهذا عن طريق حلم اليقظة ويصبح كثير البحث عن الإمكانيات التي تمكنه من إبراز شخصيته ، ومرحلة لتنمية المقدرة عن التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة .  
(كاشف، 1991، ص122 )

#### 2-4- النمو الإجتماعي:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج حيث ينعكس هذا النضج في نموه الإجتماعي الواضح ، فيبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانة في المجتمع وبالتالي يتوقع من المجتمع أن يقبله كرجل أو امرأة .

أما الشيء الملفت للنظر في هذه المرحلة فهو ميل الجنس إلى عكسه لأنه على هذا الميل يتوقف بقاء الجنس البشري لذلك ترى المراهق مهتما بمظهره الخارجي وذاته الجسمية من أجل جذب اهتمام الآخرين من الجنس الآخر نحو شخصه ، مما يترتب عليه ميل اجتماعي جديد للمشاركة فيما بعد لأن يكون إنسانا قادرا على بناء مستقبله .

كما يرى البعض أن : " هذه المرحلة تعتبر سن البحث عن الصديق الكاتم لأسراره ، والمصغي له " .

#### 2-5- النمو العقلي والمعرفي:

في هذه المرحلة العمرية يكون المراهق غير قادر على استيعاب ولا فهم المجرد كمنا تكون اهتماماته هي محاولة معرفة المشكلة العقائدية ، وهي المرحلة التي تبدأ في التفكير في المستقبل وهكذا شيئا فشيئا تتبلور لديه الإتجاهات الفكرية ويبدأ في البحث عن تفسير سلسلة الطفولة . كما يلاحظ أو المراهق يقترب من النضج ويحصل لديه نمو معتبر في القدرات العقلية ، مما يؤدي إلى حب الإبداع ، واكتشاف الأمور التي تبدو غامضة، والبحث عن أشياء ومثيرات جديدة.

## 2-6- النمو الوظيفي:

في هذا الجانب الكثير من الباحثين لفتوا الانتباه إلى أن النمو الوظيفي يبرز بعض الميول بالنسبة للنمو المورفولوجي ، ومن بين علامات هذا الميول نلاحظ تذبذب وعدم التوازن الوظيفي للجهاز الدوراني التنفسي أي نقص في السعة التنفسية والتي أرجعها (جودان) GODAIN إلى بقاء القفص الصدري ضيق ، وهنا يدخل دور الرياضة أو بالتدقيق " التربية التنفسية " ويلاحظ كذلك إتساع عصبي حسب GAMAVA راجع إلى توازن وتطور القلب وهذا بالتأقلم مع الاحتياجات الوظيفية الجديدة فيزداد حجمه ويبدأ بالإستناد على الحجاب الحاجز الذي يمثل له وضعية جيدة ومناسبة للعمل حيث أن القدرة المتوسطة للقلب تتراوح بين 200-220 سم .

بينما القدرة الحيوية تتراوح بين 1800-3000 سم<sup>3</sup> وتعمل شبكة الأوعية الدموية - المرتبطة بحجم الجسم - دور الوسيط بين القلب والأعضاء وهذا ما يعطيها أهمية لا تقل عن أهمية القلب والرئتين في العملية التنفسية للمراهق أثناء العمل أو الجهد البدني .

كما يؤكد كل من "شريكين" و "دتسومسكي" أن "مرحلة المراهقة تتميز بالإمكانات الوظيفية الفيزيولوجية العالية وزيادة القدرة على التكيف مع المجهود البدني.

## 2-7- النمو الحركي:

تعارض الآراء بالنسبة لمجال النمو الحركي في مرحلة المراهقة ، فلقد اتفق كل من "جوركن" ، "هامبورجر" و "مانيل" على أن حركات المراهق في بداية المرحلة تتميز بالاختلال في التوازن والاضطراب بالنسبة لنواحي التوافق والتناسق والانسجام ، وأن هذا الإضطراب الحركي يحمل الطابع الوقي ، إذ لا يلبث المراهق بعد ذلك أن تبدل حركاته لتصبح أكثر توافقا وانسجاما عن ذي قبل ، أي أن مرحلة المراهقة هي "فترة الإرتباك الحركي وفترة الاضطراب".

إلا أن " ماتيف" أشارت إلى أن النمو الحركي في مرحلة المراهقة لا يتميز بالاضطراب ولا ينبغي أن نطلق على هذه المرحلة مصطلح الأزمة الحركية للمراهق بل على العكس من ذلك يستطيع الفرد في هذه المرحلة أن يمارس العديد من المهارات الحركية ويقوم بتثبيتها .

كما أن هذه الفترة تمثل انفراجا في المستوى بالنسبة للأفراد العاديين من ناحية والموهوبين من ناحية أخرى ،وبذلك فهي ليست مرحلة تعلم ولكنها مرحلة أداء مميز ، حيث نرى تحسنا في المستوى في بداية المرحلة وثباتا واستقرار حركيا في نهايتها.

## 2-8- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب ،يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية :

- ◆ تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لأتفه الأسباب .
- ◆ المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الإنفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الإتيان الإنفعالي .
- ◆ يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط ،تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير .
- ◆ يسعى المراهق إلى تحقيق الاستغلال الإنفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين .
- ◆ بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار .

## 2-9- النمو الجنسي:

يعتبر هذا النمو من ملامح النمو البارزة والواضحة في مرحلة المراهقة وعلامة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وهي نتيجة منطقية لمجموعة التغيرات البسيكولوجية في هذه المرحلة .

عندما تبدأ مرحلة المراهقة ويحدث البلوغ نلاحظ أنه يطرأ على الأعضاء الجنسية نشاط حيث تبدأ الغدد التناسلية في صنع الخلايا الجنسية وهذه المرحلة لا تعني أن الطفل قادر على التناسل ،ولكنها تعتبر مرحلة تكيف على النضج الصفات الجنسية الأولى .

## 3- حاجيات المراهق:

يعتبر كمال دسوقي " إن الحاجة هي الظروف أو الموقف الذي يتطلب العمل للوصول إلى هدف معين منها الحاجات البيولوجية التي تتميز بها كل الكائنات الحية المتمثلة في الأكل و الشرب ففي سبيل المثال البقاء و حاجات إجتماعية كما يسميها البعض حاجات نفسية " . (الدسلوقي، 1989،ص 221 )

أما فاخر عاقل فيرى " أن للمراهق نفس الحاجات الجسدية التي تكون للأطفال و الراشدين و نفس حاجاته الاجتماعية إلا أنها تختلف في شدتها و معناها ."

### 3-1- الحاجة للمكانة:

يقول فاخر عاقل : " يريد المراهق أن يكون شخصا مهما ذو قيمة ، كما يريد أن تكون له مكانة في جماعته ، و يتميز بمكان الراشدين و أن يتخلى عن موضعه كطفل، لهذا ليس من الغريب أن نرى المراهق يقوم ببعض تصرفات الكبار كما أنه يرفض أن يعامل معاملة الصغار ، أو أن يطلب منه القيام بأعمال الأطفال ، ثم أن المكانة التي يطلبها بين رفاقه من مكانته عند أبويه " فالمكانة التي يرغب المراهق تحقيقها قد تحددها في الفريق الرياضي خاصة عند فوزه ، ونجاحه في مقابلة رياضية ما إذ أن هذا يشعره أن له مكانة و دور يلعبه في المجتمع الذي يعيش فيه وبالتالي تكون له مكانة اجتماعية .

### 3-2- الحاجة للاستقلال:

يقول فاخر عاقل " أن المراهق حريص على تحمل المسؤولية و يقوم بأعمال على وجه حسن و يظهر قدرة الإبداع و الإنجاز رغم قيامه ببعض الأخطاء".

فالمراهق قد يحقق استقلاليته عن طريق ممارسته للرياضة إذ أن هذه الإستقلالية تبدأ عند اختياره لنوع الرياضة التي يريد ممارستها دون تدخل الأهل في ذلك و يكون بذلك قد تخلى عن قيود الأهل.

### 3-3- الحاجة الجنسية:

" وأتباعه من علماء التحليل النفسي بأن حرمان الحاجة الجنسية هو من العلل الأساسية Fried.S نادى " لسوء توافق الشخصية و الاضطرابات العصبية ، وكما أثبتت دراسته على أن الطفل يكون له إلحاح جنسي لغرض اكتشاف الجسم وحين يبلغ مرحلة المراهقة ، نجد أن هذه الحاجة تقوى وتأخذ شيء آخر وهو الإشباع الجنسي .

أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية و بين أن ما يزيد عن 90 من " Kinsy " كما دلت دراسات

المراهقين في أمريكا يكونون فاعلين نسبيا عند السن 15 سنة . ( زهران ، 1981، ص 318 )

الحاجة الجنسية عادة ما تتحقق في مجتمعنا عن طريق الزواج أما في حالة المراهق الذي ينمو نموا جنسيا و تقوى رغباته الجنسية ، فإن الحاجة الجنسية يمكن أن توجه إلى نشاط آخر يسلكه المراهق و الرياضة قد تكون أفضل وسيلة لتحقيق شخصيته السوية بعيدة عن كل انحراف جنسي ، إذ أن بعض المحللين النفسانيين يرون أن



خلال فترة البلوغ هناك شخصية غريزية ليبيدية عدوانية يحاول الفتى من Winicolt . Friedud خلالها أن يخفف منها وذلك بتوجيهها نحو نشاطات كالرياضة وبعض الهوايات كالموسيقى. (عاقل، دس، ص 120 )

### 3-4- الحاجة إلى تحقيق الذات والانتماء:

تقول عواطف أبو العلى " إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتنميتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه ، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يياشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء".

كما أن هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة ، فالألفة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أن له مكانته الخاصة . (أبو العلاء، دس، ص 138 )

هذا فإن انتماء المراهق لفريق رياضي قد يجعله يستفيد ويفيد هذا المجتمع الصغير عن طريق ما يقدمه من أعمال رياضية خاصة عند تحقيق النجاح كما أنه قد يستخدم ما لديه من إمكانيات في صالح الفريق الرياضي ربما هذا ما يشعره بالرضا ويجسسه بالانتماء .

### 3-5- الحاجة للعطف والحنان:

يقول كمال دسوقي " تتمثل في شعور المراهق بأنه محبوب كفرد ، وأنه مرغوب فيه لذاته ، وأنه موضع حب واعتزاز ، وهذه الحاجة ناشئة من حياة الأسرة العادية ، فهي التي تخلق الشعور بالحب عند المراهق وتتكون لديه ما يسمى بالأمان النفسي العاطفي ، وهذا ضروري لانتظام حياة المراهق النفسية ، لذلك لا بد من إتباع هذه الحاجة عنده بكل ما يستطيع الوالدين حتى يحافظ على صحته النفسية وتتكون لديه روح التعاون والمحبة ولن يكون عدوانيا متخوفا من الآخرين ". (الدسلوقي، 1989، ص 221 )

ولعل هذه الحاجة قد تتحقق في الفريق الذي يمارس فيه المراهق الرياضة ، إذ أن التعاون الموجود بين أفراد الفريق والأهداف المشتركة بينهم قد يجعله يشعر بحبهم له والاهتمام به .

## 3-6- الحاجة للنشاط والراحة:

يرى كمال الدسوقي " إن النشاط يبعث الرضا والارتياح كما أن له آثار جسمية تنشأ عن رياضة أعضاء الحس العادية أي الظاهرة كالعين مثلا ، كما لوحظ أن كل أثر على أجهزة الجسم يكوم جديد ولكن غير مؤلم يؤدي إلى المتعة والسرور لكونه خبرة جديدة تضاف إلى سابق المعارف ". (الدسلوقي، 1989، ص 121 )

كما يؤكد أيضا أبو العلاء عواطف في هذا المجال يقول " إن المراهق في حاجة إلى تفرغ الطاقة في نشاط يميل إليه ويتفق مع قدراته " إلا أن النشاط إلى الحركة والنشاط يقبلها السكون والراحة فالتوازن بين نشاط الجسم وحركته وسكونه وراحته لا بد منه من الناحية البيولوجية لإطراد النمو، إن فترات النشاط الطويلة أو الزائدة عن الحاجة ترهق ممتلكات المراهق الجسمية والانفعالية والعقلية، إذ أن الفرد المتعب الجسم أو المرهق الحواس يظهر عموما عنيدا ، سهل الإثارة وليس في حالة تسمح له بالاستفادة من التجارب التي يتعلمها ". (أبو العلاء، دس، ص 52 )

وهكذا تكون الرياضة نشاط يسلكه المراهق لعله يحقق الراحة والرضا والارتياح ، بشرط ألا يتعدى هذا النشاط الرياضي إمكانيات المراهق كما يقول المثل " إن تعدى الشيء عن حده انقلب إلى ضده ".

إن مختلف التغيرات التي تطرأ على المراهق تتطلب توفير بعض الحاجيات حتى يتحقق له النمو السليم ، ولعل الرياضة هي أحسن وسيلة لتحقيق مختلف الحاجيات التي ذكرناها سابقا .

## 4- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة :

## 4-1- المراهقة المتوافقة: من سماتها:

- ◆ الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- ◆ الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والإتزان العاطفي .
- ◆ الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- ◆ التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في مواقف الحياة المتنوعة. (حسن،

( 1981، ص 24 )

✓ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- ◆ المعاملة الأسرية السليمة التي تتم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.
- ◆ توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته .
- ◆ شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهما به وشعوره بتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- ◆ تشغل وقت الفراغ بالنشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، تزد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

4-2- المراهقة المنطوية: من سماتها ما يلي:

- ◀ الإنطواء : هو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي التي تحدث للشخص خجلا وانطواء.
- ◆ التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظم الاجتماعية .
- ◆ الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- ◆ محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

✓ العوامل المؤثرة فيها :

- ◆ اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها : تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ..... الخ .
- ◆ تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- ◆ عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

4-3- المراهقة العدوانية: (المتردة) من سماتها:

- ◆ التمرد والثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .
- ◆ العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية .
- مثل : اللواط ، العادة السرية ، الشذوذ ، المتعة الجنسية ..... الخ . (الديدي، 1995، ص 135 )

◀ **العناد** : هو الإصرار على موقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين والغير من الافراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات . (أسعد، دس، ص 157 )

◆ الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

**4-4- المراهقة المنحرفة: من سماتها ما يلي:**

- ◆ الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
  - ◆ الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
  - ◆ بلوغ الذروة في سوء التوافق .
  - ◆ البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .
- ✓ **العوامل المؤثرة فيها :**

- ◆ المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- ◆ القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق من حاجات جسمية ونفسية واجتماعية... الخ
- ◆ الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .
- ◆ الفشل الدراسي الدائم والمتراكم ، سوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- ◆ وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرفة نحو التوافق والسواء. ( حامد، دس، ص 440 )

### 5- أهمية التربية البدنية والرياضية بالنسبة للمراهقين:

إن التربية البدنية والرياضة عملية تسلية و ترويح لكلا الجنسين ، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا و بدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر ، وأنجح منهج لذلك هو مكيف الحصص الرياضية من أج لشغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم للكسل والخمول ، ويضيع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع ، وعند مشاركة المراهق في

التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها .

❖ إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا .

❖ مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع. ( معروف، 1986، ص 15 )

## خلاصة :

مما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسمية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.... الخ  
 هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المربين و المدربين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلائي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية والشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغللت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .



# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## الإجراءات المنهجية للدراسة

## تمهيد:

بعد أن قمنا في الجانب النظري بشرح الجوانب المتعلقة بموضوع بحثنا هذا و تطرقنا بالشرح لكل جانب منها بالاستعانة بدراسات و بحوث سابقة في نفس المجال سنحاول في هذا الجزء الإلمام بصلب موضوع دراستنا والمتمثل في التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية ومن خلال هذه الدراسة الميدانية التي تعطي لبحثنا هذا الصيغة العلمية ذات الطابع التربوي ، و يعتبر هذا الفصل العمود الفقري في تصميم و بناء بحث علمي ، وبهدف توضيح الطرق التي تم اعتمادها في تصنيف وترتيب وقياس وتحليل المعلومات التي تم جمعها في الجانب النظري ، تناولنا في هذا الفصل الدراسة الاستطلاعية وحدود البحث من جانب الزمان و المكان و المنهج العلمي المستخدم في الدراسة و الأداة المستخدمة في الدراسة حيث تطرقنا إلى الشروط العلمية التي يجب أن تتوفر في أداة البحث من صدق وثبات وموضوعية ، كما تطرقنا في هذا الفصل إلى الأساليب الإحصائية التي اعتمدنا عليها في تحليل المعطيات التي جمعناها عن طريق الاستبيان.

**1- الدراسة الاستطلاعية والأسس العلمية :**

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها. وفي هذه المرحلة قمنا بجمع المعلومات والاطلاع على البحوث السابقة والمذكرات التي لها صلة بموضوع البحث ، والاتصال بالمختصين في هذا المجال من اجل توفير المعطيات الكافية والإلمام بالموضوع من جميع النواحي حتى يتسنى لنا تكوين فكرة شاملة وكاملة وبالتالي إعداد الإطار النظري لهذا الموضوع وقبل توزيع الاستمارة المتعلقة بالبحث فوجئنا بقرار الدولة بتجميد الدراسة الى اجل غير مسمى مما عارض هذا القرار دراستنا هذه واغلبية الدراسات الأخرى فلم نتحصل على معطيات من خلال الاستبيانات التي كانت معدة للدراسة الاستطلاعية والتي كان عددها 30 استبيان بروج على ان يوزع على مرحلتين ليتم من خلاله التحقق من صدق وثبات الأداة قبل الشروع في توزيع الاستبيان الى العينة المستهدفة.

**2- المنهج المستخدم:**

المنهج المتبع في البحث العلمي يعني إتباع مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بقصد الوصول إلى الحقيقة في العلم " هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة لاكتشاف الحقيقة " ( قية، 2012، ص 66) .  
ومما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بالعلمية يجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلالها الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ولذلك قد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي. وهو دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع ( حسين، دس، ص 49-210 ) .

**3-متغيرات الدراسة:****• المتغير المستقل :**

هو المتغير الذي يؤدي في قيمته إلى التأثير في قيم المتغيرات الأخرى التي لها علاقة به ، وفي بحثنا هذا يكون المتغير المستقل هو حصّة التربية البدنية و الرياضية .

**• المتغير التابع :**

هو الذي يتوقف على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك أن الباحث عندما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع وفي هذا البحث يشمل التحصيل الدراسي .

**4-حدود الدراسة:**● **المجال البشري :**

كان من المفترض ان توجه دراستنا على عينة واحدة عشوائية كمونة من 200 تلميذ مقسمة الى مؤسستين بعدد 100 استمارة لكل مؤسسة.

● **المجال المكاني:**

كان من المفترض ان تجرى الدراسة في متوسطة رويسى بلقاسم ولقرید عبد الكريم.

● **المجال الزماني:**

تم إجراء البحث لهذه الدراسة في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى غاية شهر سبتمبر، حوالي 9 أشهر.

**5-أدوات الدراسة:**

كل دراسة تقتضي استعمال أدوات تجعل البيانات والنتائج المتوصل إليها منطقية و ذات دلالة علمية، وإتباعا لمناهج البحث الصحيحة، فقد اتبعنا بعض الأدوات الإحصائية الضرورية التي يتطلبها موضوع دراستنا مبينة كالآتي :

● **الاستبيان:**

وجدنا في دراستنا هذه الاستبيان، الذي يعتبر من أدوات البحث الشائعة، و هو مجموعة من الأسئلة تهدف لمحاولة جمع البيانات أو المعلومات التي ترتبط بموضوع الدراسة.

ويتكون الاستبيان من أسئلة تمس وتعالج الفرضيات المطروحة وهي:

■ **الأسئلة المغلقة:** هذا النوع من الأسئلة يقدم البحوث بعد طرح السؤال قائمة من الأجوبة الممكنة

المعدة سابقاً، ثم نطلب منه الإشارة إلى الجواب الذي يناسب ما يريد الإجابة به.

■ **الأسئلة المفتوحة:** تكون فيه الحرية أمام عينة البحث للإدلاء بآرائهم وأجوبتهم على الأسئلة

المفتوحة.

■ **الأسئلة النصف مفتوحة [المغلقة والمفتوحة]:** يحتوي هذا النوع من الأسئلة على شطرين ،

الشرط الأول يكون مغلقاً أي الإجابة تكون فيه مقيدة ، و الشرط الثاني تكون فيه الإجابة بحرية .

وقد أعدنا في استبياننا مجموعة من الاسئلة المغلقة مما يتناسب مع الفئة العمرية الموجه لهم والتي كان عدده ثمانية عشرة سؤال مقسمة الى محورين الكفاءة المعرفية والضغط المدرسي.

**6- مجتمع وعينة البحث وكيفية اختيارها:**

إن العينة وحدة مصغرة من المجتمع الأصلي حيث أنه يصعب إجراء اتصالات وبحوث بعدد كبير من المعنيين بالدراسة وهذا ما جعلنا نختار العينة العشوائية البسيطة والتي يتم فيها الاختيار على أساس إعطاء فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الأصلي.

وفي دراستنا هذه كان من المترض ان نوزع حوالي 200 استبيان بطريقة عشوائية على ان تكون مقسمة على مؤسستين.

**7- الطرق الإحصائية:**

لغرض الخروج بنتائج موثوقة علمية وعمليا، من الواجب علينا ان نستخدم الطرق الإحصائية في بحثنا كون الإحصاء هو الوسيلة والأداة الحقيقية التي تعالج بها النتائج على أساس فعلي يستند على البحث والاستقصاء وعلى ضوء ذلك استخدمنا ما يلي:

**❖ النسبة المئوية:**

استخدام النسب المئوية كطريقة مناسبة لمعالجة هذه البيانات الاحصائية في هذا البحث لتحليل جميع الأسئلة المقيدة لنتائج الإستبيان بعد تسجيل التكرارات وحسابها.

## خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحوث ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة معينة ومتغيرات واستبيان... الخ، تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع، ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة، إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدممين في البحث واضحة وخالية من الغموض التناقضات.

كما نتأسف لعدم اتمامنا للدراسة الاستطلاعية وعدم ضبط بعض الإجراءات بسبب قرار التجميد الدراسي جراء وباء كوفيد"19" المنتشر



# الفصل الخامس

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## تمهيد:

ما يحسن الدراسة الميدانية دراسة استرشادية تهدف إلى الاتصال بالواقع والتقصي حول الموضوع من أجل تحديده وجمع كل المعلومات الخاصة به، من مختلف المصادر ولتكون دراسة تمهيدية ومرحلة تجريبية أولى تصور لنا المشكل وتدلنا على المنهج السليم الذي يجب أن يتبع في دراسة هذا المشكل ثم الوسائل التي تستخدم لتلبية الغرض المنشود.

فالدراسة الميدانية ترمي لتحقيق أهداف مسطرة من قبل وبها نتأكد من صحة الفرضيات، وذلك بعد فرز وتحليل النتائج إلى جانب معالجة النقائص والمشاكل التي تنجم عنها من هذا الموضوع. فهذه الدراسة تهدف بها إلى إبراز دور حصة التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ، واختبار فرضيات الدراسة كان علينا التطرق أولاً إلى تحليل وعرض بيانات إجابات أفراد العينة على كل سؤال من أسئلة كل محور على حدى باستخدام النسبة المئوية والتكرارات الا ان قرار التجميد الدراسي جراء وباء كروونا العالمي أستعصى علينا توزيع الاسمارات ومنه تحليلها ومناقشتها. لذلك لم تشهد دراستنا هذا الفصل بحتوياته غابت عنه الارقام والاحصاءات ذات الدلات الاحصائية التي كان من المفترض ان تناقشة مناقشة علمية تثمر عن استنتاجات قيمة واقتراحات.

## خاتمة :

بعد عرض محتوى هذا البحث في جانبه النظري وما تطرقنا اليه من فصول سواء في التربية البدنية والرياضية او التحصيل الدراسي ومن خلال خصائص المرحلة العمرية يتبين للمطالع ان لهذه الفئة خصائص وصفات مميزة تنتج عنها طاقات هائلة ومتنوعة ونشاط يكاد يكون مستمر، فالتلميذ بحاجة الى امتصاص تلك الطاقة وحرق تلك الشحنات الزائدة وكذا تلبية رغباته منجهة اخر مما يجعل مادة التربية البدنية والرياضية محيط خصب داخل المدرسة تستثمر من خلاله تلك الطاقات بصفه مباشرة تتمثل في رياضات وانشطة وتمارين وحركات وغير مباشرة تتمثل في ما تحتويه تلك الفرق والمنافسات والتمارين من تعاون واءاء وثقة بالنفس وسمات خليقة حميدة ولعلى مما نذكره هو زرع في ذهنية التلميذ حب المؤسسات التربوية مما يسهل هذا الحب على التلاميذ عمليات التحصيل المتنوعة من خلال ما يقتضيه المحب من ارادة وتعلق وصبر، كما ان للرياضية داخل المؤسسات تزيد من قدرات التلميذ المعرفة وخصائصه الذهنية من خلال تنشيط الدورة الدموية وتنشيط الخلايا بالاكسجين خاصة الدماغية مما يحل على ذلك صفاء ونقاء داخل العقول فيتكون في ذلك وعاء جديد ونظيف يسمح للمدرس الزميل ان يملأه معارف ومكتسبات معرفيه في فضاءات متنوعة ومتكاملة وتظهر تلك الذهنية الجيدة للتلاميذ وذلك الوعاء او الحقل الجديد في نهاية حصة التربية البدنية والرياضية حين تجد ان كل التلاميذ على ذلك الجهد المبذول والعرق المصبوب ابتسامات عريضة وسرور غير متناهي وجو حافل بالمرح والترح ولقد صدق المثل القائل العقل السليم في الجسم السليم وأصدق منه مقاله عمر بن الخطاب اذا كان في العمل مجهدة ففي الراحة مفسدة. فجو الخمول والبعد عن الانشطة البدنية ذات الجهد المتدوق والمحسوس تدس في طيات الفرد او التلميذ افكار سلبية وذهنية متردية وسيئة ينتج عنها افكار خبيثة وجرائم وآفات اجتماعية وغيرها . وهذا التوجه في الاستنتاجات وصل اليه كل من سبقنا في الدراسات السابقة والمشاهدة الا أننا كنا نأمل ان نثمن هذه الفرضيات بأرقام ودلالات احصائية تكون قابلة للتحليل والمناقشة، الا أننا نتأسف تمام الاسف على عدم اتمام الجانب التطبيقي في هاته الدراسة وذلك نتيجة وباء كوفيد"19" المستجد الذي اسفر على العديد من القرارات التي كانت تصب على العموم على سلامة الافراد. ويحذونا املا ان نرى هذه الدراسة في المستقبل القريب تثمن بجانبها التطبيقي في احدى معاهد التربية البدنية والرياضية داخل الوطن فهي احدى اللبئات الخالصة في حجر الاساس لمواضيع التحصيل الدراسي وعلاقته بالتربية البدنية والرياضية.



# قائمة المصادر والمراجع

1- المصادر:

القرآن الكريم

2- الكتب:

1. أحمد مصطفى عضاضة، بدون سنة، التربية العلمية التطبيقية في المدارس العراقية التكميلية، طبعة ثالثة، مؤسسة الشرق الأوسط للطباعة والنشر، بيروت.
2. أمين أنور الخولي، 1998، أصول التربية البدنية، والرياضية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. أديب حضور، 1994، الاعلام الرياضي، المكتبة الإعلامية، دمشق.
4. أنور الخولي، جمال الدين، 2000، مناهج التربية البدنية المعاصرة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر.
5. بخوش عمار، 1985، دليل الباحث في المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، دليل المنهجية وكتابة الرسائل الجامعية، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
6. بسطويسي أحمد، 1996، أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
7. حامد عبد السلام زهران، 1983، كتاب علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، دار الثقافة، لبنان، بيروت.
8. كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين، 1985، اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية، القاهرة.
9. كمال دسوقي، 1979، النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، بدون طبعة ولا بلد.
10. محمد العربي ولد خلفية، بدون سنة، المهام الحضورية للمدرسة والجامعية، مساهمة في تحليل وتقييم النظام التربوي والتكوين والبحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون، الجزائر.
11. محمد حسن، علاوي، 1986، علم النفس الرياضي، دار المعرفة القاهرة، الطبعة السادسة، مصر.
12. محمد عبد السلام، أحمد، 1960، القياس النفسي التربوي، مكتبة النهضة المصرية، المجلد الأول، مصر.
13. محمد عوض البسيوني، فصيل ياسين الشاطي، 1992، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، ديوان المطبوعات الجزائرية الطبعة الأولى، الجزائر.
14. محمد مصطفى زيدان، بدون سنة، دراسة سيكولوجية تربوية للتلميذ التعلم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
15. محمود حسن، 1981، الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
16. محمود كاشف، 1991، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
17. معروف رزيق، 1986، خطايا المراهقة، دار الفكر، ط2، دمشق.
18. عبد المنعم الحنفي، 1978، موسوعة علم النفس التحليلي النفسي، الجزء الثاني، بيروت.
19. عبد الرحمان عسيوي، 1979، معالم علم النفس، دار الفكر الجامعي، القاهرة.
20. عبد الغني الديدي، 1995، ظواهر المراهق وخفاياه، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد.

21. علي بشير القاري، وآخرون، بدون سنة، الم مرشد التربوي الرياضي المنشأة العلمية العامة، للنشر والتوزيع لطرابلس، الطبعة الأولى، ليبيا.
22. عواطف أبو العلاء، بدون سنة، التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة.
23. عينات محمد أحمد فرج، 1998، مناهج طرق تدريس التربية البدنية، بدون طبعة ولا بلد.
24. فاخر عاقل، 1982، علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بدون طبعة ولا بلد.
25. رابح تركي، 1990، أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية، الجزائر.
26. راجح أحمد عزت، 1945، مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، مصر.

### 3- الكتب المترجمة:

1. تشار بيوك، 1964، أسس التربية البدنية، ترجمة حسن معوض وكوال صالح، المكتبة المصرية، القاهرة.
2. أنوف ويتج، 1994، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، الجزائر.

### 4- المعاجم والقواميس:

1. شاكر قنديل، 1991، معجم علم النفس والتحصيل النفسي، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.
2. أبو الفصل، 1990، لسان العرب، المجلد الثالث، دار صادر، لبنان.
3. علي بن هادية و آخرون، 1999، القاموس الجديد للطلاب، الشركة التونسية للنشر والتوزيع، ط1، تونس.
4. فاخر عاقل، 1979، معجم علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، دار بيروت للنشر، ط09، لبنان.
5. فريدة جبرائيل النجار، 1960، قاموس التربية وعلم النفس التربوي، دار الكتاب، لبنان.
6. محمد حمدان، 2009، معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار كنوز المعرفة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

### 5- المذكرات:

1. قية رفيق، 2012، دور حصة التربية البدنية والرياضية في التقليل من العنف المدرسي عند تلاميذ المرحلة المتوسطة، مذكرة لنيل شهادة ماستير، جامعة بسكرة، الجزائر.
2. خلوح جمال، 2009، اثر التربية البدنية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة من التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر، الجزائر.

# الملاحق





الملاحق:



بسكرة - جامعة محمد خيضر -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

### الإستبيان "خاص بالتلاميذ"



في إطار بحثنا هذا لإنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان:

"دور حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط"  
دراسة ميدانية على مستوى متوسطات بلدية قمار ولاية الوادي

أرجوا منك عزيزي التلميذ مساعدتنا على إنجاز هذا العمل وذلك بالإجابة على الأسئلة المتضمنة لهذا الاستبيان بكل صدق وموضوعية ، وأسأل الله الكريم رب العرش العظيم أن يسدد خطاك ويُنيرَ دربك وأن يُوفِّقك في دراستك ، والله ولي التوفيق.

ملاحظة :

ضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة داخل المربع الصغير الموضوع أمامها ، وشكرا على تعاونكم معنا .

تحت إشراف الأستاذ :

■ لزنك أحمد

من إعداد الطالب :

✓ سوفي قاسم

✓ حوحو حمزة

### معلومات شخصية

1- الجنس:

أنثى

ذكر

الموسم الجامعية : 2019 – 2020

## المحور الأول: كفاءة الوظائف المعرفية

س1: هل التربية البدنية والرياضية تنمي؟

الجسم  الفكر  كلاهما

س2: ماهي الأهمية التي تعطيتها لحصّة التربية البدنية والرياضية بمقارنتها بالنسبة للمواد الأخرى؟

نفس الأهمية  أقل أهمية  أكثر أهمية

س3: هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تنمي لديك سرعة الاستجابة لمختلف المواقف التعليمية التي تواجهك؟

نعم  لا

س4: هل هناك ألعاب داخل حصّة التربية البدنية والرياضية تتطلب منك سرعة اتخاذ القرار؟

نعم  لا

س5: هل ترى أن هذه الألعاب قد ساعدتك في تذكر معلومات سابقة تواجه بها مختلف المواقف التعليمية والمشكلات المطروحة؟

نعم  لا

س6: أثناء تعلم مختلف المهارات في حصّة التربية البدنية والرياضية هل تتخيل طريقة أداء المهارة في ذهنك قبل تطبيقها؟

دائماً  أحيانا  أبداً

س7: هل اللعب مع زملائك في حصّة التربية البدنية والرياضية يزيد من ثقتك بقدراتك؟

نعم  لا

س8: بعد ممارسة مختلف أنشطة حصّة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بزيادة القدرة على التركيز؟

نعم  لا

س9: هل تشعر بعد حصّة التربية البدنية والرياضية بأنك أكثر جاهزية لحفظ ومراجعة دروسك؟

نعم  لا

## المحور الثاني: الضغط المدرسي

س10: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تعمل على التخفيف من ضغط المشكلات التي تواجهك؟

دائماً  أحيانا  أبدا

س11: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية كانت سببا في زيادة إندماجك وتفاعلك مع أستاذك؟

نعم  لا

س12: هل ساعدك أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية على حل مشكلاتك الشخصية؟

نعم  لا

س13: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية كانت سببا في زيادة إندماجك وتفاعلك مع زملائك؟

نعم  لا

س14: هل يساعدك زملائك على فهم بعض المواضيع الصعبة التي تواجهك؟

نعم  لا

س15: هل سبق وأن دفعتك ممارستك لمختلف أنشطة حصة التربية البدنية والرياضية إلى الرغبة في مراجعة

دروسك و تحصلت على علامات جيدة؟

نعم  لا

س16: أثناء ممارستك لأنشطة حصة التربية البدنية والرياضية هل تتحكم في قلقك وتستطيع تجاوز ضغط

دروسك الأخرى؟

نعم  لا

س17: هل تشعر بالرغبة في مراجعة دروس أي مادة من المواد الأخرى وذلك لمدة كافية بعد ممارستك لأنشطة

حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائماً  أحيانا  أبدا

س18: بعد ممارستك لأنشطة حصة التربية البدنية والرياضية هل تستطيع أن تُسايير دراستك بطريقة جديدة؟

نعم  لا

# ملخص الدراسة

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة:

" دور حصة التربية البدنية والرياضية في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط " دراسة ميدانية على مستوى متوسطات بلدية قمار ولاية الوادي.

مشكلة الدراسة:

هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: لحصة التربية البدنية والرياضية دور في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط.

الفرضيات الجزئية :

1- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في تحسين كفاءة الوظائف المعرفية لدى التلميذ المراهق.

2- لحصة التربية البدنية و الرياضية دور فعال في التخفيف من الضغط المدرسي الذي يواجهه التلميذ المراهق.

هدف الدراسة :

1 محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تحسين كفاءة الوظائف المعرفية لدى التلميذ المراهق.

2 معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في التخفيف من الضغط المدرسي الذي يواجهه التلميذ المراهق.

3 ووفقًا لمتغيرات الدراسة الضمنية وخصوصياتها والتي تمثلت في تحسين كفاءة الوظائف المعرفية والتخفيف من الضغط المدرسي لدى التلاميذ إندرجت تحتها أبعاد عدة وهي كالتالي:

+ كفاءة الوظائف المعرفية الإنتباه، التركيز، الإدراك، الحفظ، الإسترجاع والمذاكرة

+ الضغط المدرسي: الدروس، الأساتذة والزملاء

مجتمع وعينة البحث:

مجتمع البحث يتكون من تلاميذ متوسطات بلدية قمار ولاية الوادي.

عينة البحث: لم يتم توزيع الاستبيان على افراد العينة التي كانت مقدرة بحوالي 200 فرد.

حدود البحث: المجال الزمني: تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى غاية شهر سبتمبر، حوالي 9 أشهر.

المجال المكاني: متوسطات بلدية قمار ولاية الوادي

المجال البشري: كان من المفترض ان يكون المجال البشري تلاميذ متوسطتي لقريد عبد الكريم ورويسي بلقاسم.

المنهج المستخدم: المنهج الوصفي

الأداة المستخدمة في الدراسة :

الاستبيان ويعرف الاستبيان بأنه مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة يمكن بواسطتها التعرف على حقائق جديدة عن الموضوع أو التأكد من معلومات متعارف عليها لكنها غير مدعمة بحقائق كما أنه كثيرا ما يستعمل في بحوث العلوم الاجتماعية لجمع معلومات من المصدر الأصلي للحصول على أجوبة للأسئلة الواردة فيها.