



جامعة آكلي محند أولحاج البويرة



## معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تربية وعلم الحركة .  
الموضوع:

### حصة التربية البدنية و الرياضية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

دراسة ميدانية أجريت على تلاميذ ثانوية محمد المقراني - عين بسام

إشراف الأستاذ :  
\* د. ساسي عبد العزيز

إعداد الطلبة :  
• طيبي احمد  
• عمراوي عادل

السنة الجامعية : 2018 / 2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي  
خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَالَّذِي يُرِيهِمْ  
آيَاتِهِ لَعَلَّهُمْ  
يَتَّقُونَ

# كلمة شكر و عرفان

قال تعالى: " ولئن شكرتم لأزيدنكم "

نحمد الله ونشكره الذي هدانا وعلما ما لم نعلم ونصلي و نسلم على صفة خلقه  
وعلى آله وصحبه وعلى من اهتدى بهديه إلى يوم الدين، عملا بقوله عليه أفضل  
وأزكى التسليم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"

ويسرنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والعرفان و لكل من ساهم معنا من قريب أو  
بعيد لإنجاز هذا العمل وتقديمه في أحسن صورة، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف  
الساسي عبد العزيز" الذي لم يبخل علينا بإرشاداته وتوجيهاته القيمة. ونتشرف  
ونفتخر كثيرا بإهدائه مذكرتنا هذه، كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد التربية  
البدنية والرياضية وعلى جهودهم المبذولة خلال مشوارنا الجامعي ، كما لا ننسى  
دائما أساتذة الثانوية الذين ساعدونا في إجراء تربصنا التطبيقي، ونوجه شكر خاص  
إلى من ساهم في طباعة هذه المذكرة وإلى عمال المذكرة.

كما لا ننسى أن نوجه تحية إحترام وتقدير إلى كل أساتذتنا الكرام من الطور  
الابتدائي إلى الطور الثانوي وإلى كل من ساهم في إنجاز عملنا ولو بكلمة أو  
إبتسامة أو حتى بدعاء...

إلى كل هؤلاء.....

احمد عادل .

## الإهداء



أهدي ثمرة جهدي إلى إزدان أوصى الله بهما خيرا في الدنيا ، إلى من عزتني وغمرتني بدفء حنانها وعطفها أُمي الحنونة، وإلى من منحني ثمرة كفاحها في الحياة ولم تبخل عني بدعائها والدي العزيزة، وإلى من تراودني أصدق كلماتها، وتملك قلبي وهز كياني وفؤادي وتسكن مشاعري أُمي الغالية "فتيحة". إلى من تقلدت بمقاليده وتحليت بسماته واتبعت خطواته ونصائحه، إلى من تفتح له قلبي في هذه الدنيا قرة عيني، إلى من وهب نفسه شمعة تضيء سبيلي في النجاح ولم يبخل ويتردد في البذل والعطاء في سبيل تعليمي والدي العزيز وولي أمري "علي".

كما أهدي هذا العمل إلى إخوتي "امين صالح محمد" وإلى أخواتي "امينة فاتن رشيدة".  
وإلى من هم بمثابة إخوتي وأخواتي الذين شاءت مشيئة الخالق عز وجل أن أعيش معهم الحياة في سقف واحد، لتجمعنا أسمى معاني المودة والأخوة والوفاء "يوسف موسى عادل مالك شيهاب عبد الوهاب بلال يحي".

وإلى الكتاكيت الصغار "سامي علي ايد محمد ريان ليندة"، كما أهدي ثمرة جهدي إلى أصدقائي الأعمام، وإلى كافة من تجمعني بهم الصداقة الحميمة في الحياة الدراسية خاصة منها الجامعية، إلى من علمني حرفا واحترقت شمعته لتضيء دربي منذ الولادة وأساتذتي الكرام دون استثناء وإلى كل سكان ولاية البويرة. وإلى من وسعه قلبي ونسي أن يكتبه قلبي.



## محتويات البحث

الصفحة	العنوان
	ملخص البحث
	مقدمة
مدخل عام	
04	1- الإشكالية
04	2- الفرضيات
05	3- أهداف البحث
05	4- أسباب إختيار الموضوع
05	5- الدراسات السابقة
06	6- شرح المصطلحات
07	7- صعوبات البحث
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول: حصة التربية البدنية والرياضية	
9	تمهيد
9	1-1- حصة التربية البدنية والرياضية.
10	1-1-1 تعريف حصة التربية البدنية والرياضية.
11	1-1-2 واجبات حصة التربية البدنية والرياضية.
12	1-1-3 أهمية حصة التربية البدنية والرياضية.
13	1-2- أهداف حصة التربية البدنية والرياضية.
13	1-2-1 أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي.
14	1-2-1-1 أهداف نفسية حركية.
14	1-2-1-2 أهداف معرفية.
15	1-2-1-3 أهداف وجدانية.
16	1-2-1-4 أهداف تعليمية.
16	1-3- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية.
16	1-3-1 الجزء التمهيدي.
17	1-3-1-1 الأخذ باليد.

17	1-3-1-2- البداية في العمل.
17	1-3-1-2- الجزء الرئيسي.
17	1-3-1-2- النشاط التعليمي.
17	1-3-1-2- النشاط التطبيقي.
18	1-3-3- الجزء الختامي.
18	4-1- أنماط حصص التربية البدنية والرياضية.
18	1-4-1- حصص تهدف إلى إكساب الصفات البدنية للتلاميذ.
18	1-4-2- حصص تهدف إلى إكساب المهارات الحركية.
18	1-4-3- حصص تهدف إلى الجمع بين التطبيقين السابقين.
18	1-4-4- حصص تهدف إلى تحسين وتطوير المستوى للإرتقاء به.
18	1-4-5- حصص تهدف إلى قياس المستوى المحصل عليه.
18	1-5- موصفات حصة التربية البدنية والرياضية.
19	خلاصة
<b>الفصل الثاني : التحصيل الدراسي</b>	
21	تمهيد
22	2-1- تعريف التحصيل الدراسي.
22	2-2- أنواع التحصيل الدراسي.
22	2-2-1- التحصيل الدراسي الجيد.
22	2-2-2- التحصيل الدراسي الضعيف.
22	2-3- أهداف التحصيل الدراسي.
23	2-4- قياس التحصيل الدراسي.
23	2-5- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي.
24	2-5-1- العوامل الذاتية.
25	2-5-2- العوامل البيئية.
26	2-6- صعوبات التحصيل الدراسي.
27	2-6-1- صعوبات التحصيل بالبيت.
28	2-6-2- صعوبات التحصيل في المدرسة.
29	2-7- شروط التحصيل الدراسي.
30	2-8- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي.

30	خلاصة
الفصل الثالث: المراهقة	
32	تمهيد
33	3-1- تعريف المراهقة.
33	3-2- مراحل المراهقة.
34	3-2-1- المراهقة المبكرة.
34	3-2-2- المراهقة المتوسطة.
35	3-2-3- المراهقة المتأخرة.
36	3-3- أنواع المراهقة:
36	3-3-1- المراهقة السوية.
36	3-3-2- المراهقة الانسحابية.
36	3-3-3- المراهقة العدوانية.
36	3-4- المراهقة المنحرفة.
37	3-4- خصائص ومميزات المراهقة.
37	3-4-1- النمو الجسمي والجنسي.
37	3-4-2- النمو الانفعالي.
37	3-4-3- النمو العقلي.
38	3-4-4- النمو النفسي.
38	3-4-5- النمو الحركي.
38	3-4-6- النمو الاجتماعي.
39	3-5- مشاكل المراهقة.
40	3-5-1- المشاكل النفسية.
40	3-5-2- المشاكل الاجتماعية.
40	3-5-3- المشاكل الانفعالية.
41	3-5-4- المشاكل الجنسية.
41	3-5-5- المشاكل الصحية.
41	3-6- حاجات المراهق.
42	3-7- مخاطر المراهقة.
42	3-8- أثر حصة التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق.

42	خلاصة
<b>الباب الثاني: الدراسة الميدانية</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
44	تمهيد
44	4-1-1 - منهج البحث
44	4-1-1-1 - المنهج الوصفي
44	4-2-4 - مجتمع البحث عينة البحث
45	4-2-4-1 - مفهوم العينة
45	4-3-4 - مجالات البحث
45	4-3-4-1 - المجال المكاني
45	4-3-4-2 - المجال الزمني
45	4-3-4-3 - المجال البشري
45	4-4-4 - أدوات البحث
45	4-4-4-1 - تعريف الاستبيان
46	4-5-4 - الطريقة الإحصائية
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها</b>	
48	عرض وتحليل النتائج ومناقشتها
71	إستنتاج عام
73	خاتمة
	المصادر والمراجع
	الملاحق



## قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبين علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	48
02	يبين ميل التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	48
03	يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب أصدقاء جدد	49
04	يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في اندماج التلاميذ	50
05	يبين نوع النشاط البدني والرياضي المضل لدى التلاميذ	51
06	يبين العلاقة بين الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	52
07	يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون والاتحاد.	53
08	يبين رأي التلاميذ كون حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال	54
09	يبين دور الصداقات المكتسبة خلال حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة المعلومات الدراسية	55
10	يبين مدى حب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية	56
11	يبين شعور التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.	57
12	يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة الحماس نحو الدراسة	58
13	يبين تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على المشاكل النفسية	59
14	يبين رأي التلاميذ حول حصة التربية البدنية والرياضية	60
15	يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في إزالة التعب والملل من الدراسة	61
16	يبين شعور التلميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية	62
17	يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في دافعية العمل والمشاركة في المواد الأخرى	63
18	يبين مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية	64
19	يبين مدى الإعتماد على الذكاء لدى التلاميذ	65
20	يبين مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الانتباه أثناء الدراسة	66
21	يبين آراء التلاميذ حول الهدف من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	67
22	يبين مدى اعتماد التلاميذ على التركيز في حصة التربية البدنية والرياضية.	68
23	يبين مدى اعتماد التلاميذ على تذكر شرح الأستاذ والمعلومات السابقة خلال الحصة	69

24	يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في إكتساب معارف تساعد على التحصيل الدراسي.	69
25	يبين ما إذا كان التلاميذ يبتكرون حلول جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية	70
26	يبين مساعدة التمارين الرياضية للتلاميذ في فهم بعض المواد الأخرى	70

### قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل ميل التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية	61
02	يمثل أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب أصدقاء جدد	62
03	يمثل دور حصة التربية البدنية والرياضية في اندماج التلاميذ	63
04	يمثل نوع النشاط البدني والرياضي المضل لدى التلاميذ	64
05	يمثل العلاقة بين الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.	65
06	يمثل أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون والاتحاد.	66
07	يمثل رأي التلاميذ كون حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال	67
08	يمثل دور الصداقات المكتسبة خلال حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة المعلومات الدراسية	68
09	يمثل علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.	69

70	يمثل مدى حب التلاميذ لحصّة التربية البدنية والرياضية	10
71	يمثل شعور التلميذ أثناء ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية.	11
72	يمثل دور حصّة التربية البدنية والرياضية في زيادة الحماس نحو الدراسة	12
73	يمثل تأثير حصّة التربية البدنية والرياضية على المشاكل النفسية	13
74	يمثل رأي التلاميذ حول حصّة التربية البدنية والرياضية	14
75	يمثل دور حصّة التربية البدنية والرياضية في إزالة التعب والملل من الدراسة	15
76	يمثل شعور التلميذ عند إلغاء حصّة التربية البدنية والرياضية	16
77	يمثل مدى مساهمة حصّة التربية البدنية والرياضية في دافعية العمل والمشاركة في المواد الأخرى	17
78	يمثل مدى تأثير حصّة التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية	18
79	يمثل مدى الإعتماد على الذكاء لدى التلاميذ	19
80	يمثل مدى مساعدة حصّة التربية البدنية والرياضية في تحسين الانتباه أثناء الدراسة	20
81	يمثل آراء التلاميذ حول الهدف من ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية	21
82	يمثل مدى اعتماد التلاميذ على التركيز في حصّة التربية البدنية والرياضية.	22
83	يمثل مدى اعتماد التلاميذ على تذكر شرح الأستاذ والمعلومات السابقة خلال الحصّة	23
84	يمثل مدى مساهمة حصّة التربية البدنية والرياضية في إكتساب معارف تساعد على التحصيل الدراسي.	24
85	يمثل ما إذا كان التلاميذ يبتكرون حلول جديدة خلال حصّة التربية البدنية والرياضية	25
86	يمثل مساعدة التمارين الرياضية للتلاميذ في فهم بعض المواد الأخرى	26

## ملخص الدراسة

- عنوان الدراسة: حصة التربية البدنية والرياضية وتأثيرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي

- أهداف الدراسة:

- معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- إبراز الروح الإجتماعية التي تخلقها حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وأثرها على التحصيل الدراسي .

- محاولة الوصول إلى التغييرات التي تطرأ على تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية

- مشكلة الدراسة: ما هو أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

- فرضيات الدراسة:

- : حصة التربية البدنية والرياضية تخلق روحا إجتماعية إيجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذا ما يشجعهم على التحصيل الدراسي.

- حصة التربية البدنية والرياضية تنمي الناحية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- حصة التربية البدنية والرياضية تنمي الناحية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

- عينة الدراسة: 100 تلميذ يدرسون في المرحلة الثانوية موزعين ثانوية واحدة

- المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

- أدوات الدراسة: استبيان يتكون من 26 عبارة على 3 محاور بالتساوي

- أهم النتائج:

- حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تلائم التلاميذ الذين تربى لديهم الصفات العقلية والجسمية والنفسية المساعدة لهم في الدراسة .

- لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على إمكانيات التلميذ والتحصيل الدراسي، أي أن هناك تناسب طردي بين التلاميذ أين يمارسون هذه النشاطات وتحصيلهم الدراسي.

- التلاميذ الذين يجتهدون في حصة التربية البدنية والرياضية لهم نتائج جيدة وأحسن من الذين لا يمارسون الرياضة

- أهم الاستنتاجات والاقتراحات:

- تساعد التلميذ في الاندماج الاجتماعي بفضل المساهمة والعمل ضمن الجماعة
- تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك
- زيادة الاهتمام بممارسة هذه الأنشطة لدى التلاميذ
- إعادة النظر في الوقت المخصص لممارسة حصة التربية البدنية والرياضية
- تحفيز التلاميذ المجتهدين في هذه الحصة من خلال التحفيز المادي والمعنوي

## مقدمة:

ان حصة التربية البدنية والرياضية لها دور كبير ومعترف به في الحياة النفسية والصحية والاجتماعية والعقلية للتلميذ وتضمن نموا متوازنا، ولهذا الغرض عملت الدول على إعلاء نشأتها بتوفير كل الوسائل والإمكانيات اللازمة لتطوير مستواها وترقيتها، ومن بين قطاعات الدولة التي سعت إلى تطويرها قطاع التربية والتعليم الذي اتخذ منها مادة أساسية في جميع أطواره، الابتدائي والمتوسط والثانوي، وذلك من أجل تحقيق رغبات ومتطلبات التلميذ النفسية والصحية والاجتماعية والعقلية.

فقد يتعرض التلميذ في حياته الدراسية وخاصة في المرحلة الثانوية، حيث يكون قد دخل مرحلة حساسة وهي مرحلة المراهقة المبكرة إلى ضغوطات واضطرابات نفسية ليس لها تفسير، وذلك لاحتكاكه بأفراد عائلته وكذلك زملائه وأفراد مجتمعه مما يؤثر سلبا على مردوده الدراسي. فحصة التربية البدنية والرياضية تقوم بالتقليل من الاضطرابات النفسية للتلميذ، كما تقوم بإدماجه في المجتمع من خلال احتكاكه مع زملائه الذين يمكن أن يساعده في حياته الدراسية. وتسعى أيضا إلى الرفع من قدرته العقلية والنفسية والمعرفية والبدنية والتي تساعده أيضا على الاستقرار النفسي والاجتماعي من أجل مواصلة مشواره الدراسي بنجاح، وبذلك الحصول على نتائج دراسية جيدة، الهدف منها النجاح في الحياة العلمية. لأن درجة تطور أو تدهور الشعوب تقاس بمستوى تقدمها في المجال العلمي والتكنولوجي. من خلال هذا البحث ارتأينا تسليط الضوء وتوضيح وإبراز الأهمية التي تكتسبها حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

حيث قسمنا هذا البحث الى :

- أ) الجانب التمهيدي الذي يحتوي على : مشكلة الدراسة ، فرضيات الدراسة أهمية الدراسة أهداف الدراسة أسباب اختيار الموضوع ، تحديد المفاهيم والمصطلحات ، الدراسات السابقة والمرتبطة .
- ب) الجانب النظري الذي يحتوي على : ثلاثة فصول :

الفصل الأول : حصة التربية البدنية والرياضية

الفصل الثاني: التحصيل الدراسي.

الفصل الثالث: المراهقة.

ج) الجانب التطبيقي : ويحتوي على فصلين :

الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة .

الفصل الخامس : عرض مناقشة وتحليل النتائج .

وفي الأخير قدمنا المراجع والملاحق المستعان بها الخاصة بموضوع بحثنا.

## -الإشكالية:

لكون المرحلة المتوسطة تلعب دورا هاما في تكوين النشء، ولما لها من أهداف تخدم متطلباته التربوية والتكوينية من الناحية النفسية والاجتماعية والجسمية، تعددت الأبحاث وتنوعت الدراسات في مجال التربية البدنية والرياضية خاصة من طرف الباحثين في علم النفس وعلوم التربية، وباعتبارها مادة لا تقل أهمية عن باقي المواد الأخرى المسطرة من طرف وزارة التربية الوطنية وإحدى البرامج الرئيسية في مستوى التعليم الثانوي ، وضرورة بسلوكية واجتماعية في تنمية وتوجيه سلوك الفرد من جوانبه المتعددة، حيث تكثر اهتمامات التلميذ في هذه المرحلة المهمة وخاصة تحصيله الدراسي الذي يعتبر كنتاج مقابل لمجهودات فكرية وعقلية وحتى بدنية يبذلها التلميذ من أجل الحفاظ على مستوى هذا التحصيل، وذلك في جميع المواد الدراسية، وبهذا لا بد أن يميل الحديث إلى مشكلة آراء بعض العاملين في المؤسسات التربوية تجاه التربية البدنية والرياضية، والتي تقول أنه ليس لها أهمية في الوسط التربوي وأنها تقل أهمية عن باقي المواد الأخرى . وهذا ما يقودنا إلى البحث في أهم تطلعات التلميذ في مرحلة التعليم الثانوي وهو التحصيل الدراسي الذي يبقى دائما غاية أساسية بالنسبة لجميع طموحاته في هذه المرحلة، ومحاولة الكشف عن تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في هذا التحصيل ، وهذا ما دفعنا الى طرح التأول الآتي:

من خلال ما ذكرناه نجد من الضروري طرح السؤال التالي :

ما هو أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟  
والذي يتفرع إلى أسئلة جزئية :

- 1) هل حصة التربية البدنية والرياضية تخلق روحا اجتماعية إيجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- 2) هل تنمي حصة التربية البدنية والرياضية الناحية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟
- 3) هل تنمي حصة التربية البدنية والرياضية الناحية العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية؟

## 2-الفرضيات :

**الفرضية العامة:** لحصة التربية البدنية والرياضية دورا إيجابيا في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

## الفرضيات الجزئية :

**الفرضية الجزئية الأولى:** حصة التربية البدنية والرياضية تخلق روحا اجتماعية إيجابية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذا ما يشجعهم على التحصيل الدراسي.  
**الفرضية الجزئية الثانية:** حصة التربية البدنية والرياضية تنمي الناحية النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

**الفرضية الجزئية الثالثة:** حصة التربية البدنية والرياضية تنمي الناحية العقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، وهذا ما يساعدهم في التحصيل الدراسي.

### 3- أهداف البحث:

**الهدف العام:** معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية .

#### الأهداف الجزئية:

- 1) إبراز الروح الإجتماعية التي تخلقها حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية وأثرها على التحصيل الدراسي .
- 2) محاولة الوصول إلى التغيرات التي تطرأ على تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية النفسية من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية .
- 3) معرفة التغيرات التي تطرأ على تلاميذ المرحلة الثانوية من الناحية العقلية من خلال ممارستهم لحصة التربية البدنية والرياضية .

#### 4-أسباب اختيار الموضوع: لقد قمنا باختيار هذا الموضوع لعدة أسباب هي:

- 1) إبراز دور التربية البدنية والرياضية في المنظومة التربوية .
- 2) ظهور فرق في النتائج الدراسية لممارسي التربية البدنية والرياضية وغير الممارسين .
- 3) إضافة مرجع لمكتبة المعهد، وذلك لعدم وجود بحوث حول أثر التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية.
- 4) الرغبة والميل لدراسة هذا الموضوع .

**5-الدراسات المشابهة:** بعد الإطلاع على البحوث السابقة عثرنا على بعض الدراسات السابقة مشابهة لبحثنا، قام بها طلبة معهد التربية البدنية والرياضية، وكل هذه البحوث تناولت الموضوع من زوايا معينة في المرحلة المتوسطة .

\*الدراسة الأولى: الدراسة بعنوان: " التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة " من إعداد الطلبة" واضح ثابت الحبيب ودلالي صالح "تحت إشراف الأستاذ "عمراني إسماعيل" لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية 2007-2008. حيث في دراستهم تم اختيار العينة عشوائيا وتتكون من 120 تلميذ.

و تم صياغة الإشكالية كالتالي :

هل تؤثر حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى التلاميذ الممارسين للتربية البدنية والرياضية، وما هو دور الأستاذ في ذلك ؟

وبعد التحليل والاستنتاج توصل الطلبة إلى :

- 1) حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر من أهم الوسائل التربوية التي تلائم التلاميذ الذين تربى لديهم الصفات العقلية والجسمية والنفسية المساعدة لهم في الدراسة .



2) لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير على إمكانيات التلميذ والتحصيل الدراسي، أي أن هناك تناسب طردي بين التلاميذ أين يمارسون هذه النشاطات وتحصيلهم الدراسي.

#### \* الدراسة الثانية :

الدراسة كانت بعنوان: " التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي" من إعداد الطلبة: "أحمد رمالي، محمد عدة، معمر عبد الغلام" تحت إشراف الأستاذ: "فتحي بلغول" لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية 2008-2009، حيث في دراستهم تم اختيار العينة عشوائياً وتتكون من 120 تلميذ و 24 أستاذ تربية بدنية ورياضية، وتم صياغة الإشكالية على النحو التالي :

1- هل هناك علاقة متبادلة ومتجانسة بين حصة التربية البدنية والرياضية والتحصيل الدراسي لتلاميذ الثالثة ثانوي .

2- التلاميذ الذين يجتهدون في حصة التربية البدنية والرياضية لهم نتائج جيدة وأحسن من الذين لا يمارسون الرياضة .

\* و من هذه الدراسات لاحظنا أنه تم التطرق إلى أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة فقط، ولا توجد دراسة مشابهة على تلاميذ المرحلة الثانوية ، لذا تطرقنا نحن في دراستنا إلى هذا الموضوع عند تلاميذ المرحلة الثانوية .

#### 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

**حصة التربية البدنية والرياضية:** هي الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، التي تمثل اصغر جزء من المادة وتحمل كل خصائصها، فالخطة الشاملة لمنهج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة تشمل كل أوجه النشاط الذي يريد أن يمارسها تلاميذ مدرسته.<sup>1</sup>

**التحصيل الدراسي:** هو قياس قدرة الطالب على استيعاب المواد الدراسية المقررة ومدى قدرته على تطبيقها من خلال وسائل قياس يجريها المدرس عن طريق امتحانات شفوية تحريرية

و الذي يعني كذلك: مقدار المعرفة والمهارات التي يكتسبها الفرد نتيجة التدريب والمرور بخبرات سابقة.<sup>2</sup>  
**المراهقة:** يقصد بها عادة مجموعة التحولات الجسدية والسيكولوجية التي تحدث ما بين سن الرشد، ولما نتحدث عن البلوغ نقصد بها الجانب العضوي للمراهق، وخاصة ظهور الوظيفة الجنسية، أما مصطلح الشباب نعني به الجانب الإجتماعي للمراهق.<sup>3</sup>

7- **صعوبات البحث:** إن مسؤوليات الباحثين أن يقرروا بالصعوبات والعراقيل التي واجهت السير الحسن للبحث، ويمكن أن نحصر الصعوبات والعراقيل التي واجهت بحثنا فيما يلي:

1- محمد سعيد عزمي: "أساليب تطوير و تنفيذ درس التربية البدنية والرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996، ص102.

2- عبد الرحمن العيسوي: "القياس والتجريب في علم النفس وعلوم التربية"، دار النهضة العربية، بيروت، 1973، ص129.

3- ثوري حافظ: "المراهق"، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، ط1، 1990، ص22.

- \* إن نظام استعارة الكتب المعمول به لا يتناسب مع أوقات الدراسة .
- \* نقص المصادر الجديدة التي تتناول جانب التحصيل الدراسي.
- \* عدم القدرة على تغطية تكاليف المذكرة بصورة كافي.
- \* نقص المصادر والمراجع الجزائرية التي لها علاقة بموضوع البحث.

### تمهيد :

التربية البدنية نظام تربوي له أهدافه التي تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.

وتعمل التربية الرياضية كنظام يساعد على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها، والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل، و حياة أكثر نشاطا، وإلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني.

وفي هذا السياق تعتبر حصّة التربية البدنية والرياضية الهيكل الرئيسي لتحقيق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية، الموزع خلال العام الدراسي إلى وحدات صغيرة تنتهي بتحقيق أهداف المنهاج ككل، وهي إحدى أهم حصص التوزيع الأسبوعي للمنظومة التربوية، وهذا من خلال الدور الذي تلعبه في تكامل نمو التلميذ .

لذا أصبحت حصّة التربية البدنية والرياضية في هذا العصر عنصرا أساسيا ضمن المنظومة التربوية، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تعريف حصّة التربية البدنية والرياضية، واجباتها، أهميتها، أهدافها، محتواها وأنماطها .

1-حصة التربية البدنية والرياضية :

1-1- تعريف حصة التربية البدنية والرياضية :

تعد حصة التربية البدنية والرياضية اللبنة أو الوحدة المصغرة التي تبنى وتحقق بتتابع واتساق محتوى المنهج، وتنفيذ حصة التربية البدنية والرياضية أهم واجبات المدرس، ولكل حصة أغرضها التعليمية من المنظور السلوكي (حركي، معرفي، وجداني) وتتكون الوحدة التعليمية من عدد من الحصص.<sup>1</sup>

\* إن حصة التربية البدنية والرياضية هي الوحدة الصغرى للمناهج الدراسي، بمعنى أنها تحتوي على دعائم المنهج من حيث الأهداف- المحتوى- الطرق والأساليب والوسائل والإمكانات والتقييم .

\* كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وحدة أساسية لتكوين الدورة، ولها دور أساسي في النشاطات، ويكون موضوعها مختاراً حسب أهداف خاصة.<sup>2</sup>

\* تعد حصة التربية البدنية والرياضية عملية تربوية تعمل على تحقيق أهداف وواجبات البرامج الجديدة تبعاً للأسس العلمية السليمة عن طريق النشاط المشترك الهادف للمدرس والتلميذ.<sup>3</sup>

1-2- واجبات حصة التربية البدنية والرياضية :

\* المساعدة على الإحتفاظ بالصحة والبناء البدني السليم لقوام التلميذ.

\* المساعدة على تكامل المؤهلات والخبرات الحركية، ووضع القواعد الصحية لكيفية ممارستها داخل وخارج المدرسة مثل : القفز، الرمي..... الخ

\* المساعدة على تطوير الصفات البدنية مثل: القدرة، السرعة، التحمل، المرونة والرشاقة.

\* التحكم في الجسم في حالتي السكون والحركة.

\* إكتساب المعارف والمعلومات والحقائق على أسس الحركة البدنية وأصولها البيولوجية والفيزيولوجية والبيوميكانيكية.

\* تدعيم الصفات المعنوية والصفات الإرادية والسلوك اللائق.

\* التعود على الممارسة المنظمة للأنشطة الرياضية.

\* تنمية الإتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي من خلال الأنشطة الإضافية.<sup>4</sup>

1-3- أهمية حصة التربية البدنية والرياضية :

1- أمين أنور الخولي، جمال الشافعي: "مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة"، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2005، ص 35.

2- محسن محمد حمص: "المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية"، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997، ص49.

3- عنايات محمد أحمد فرج: "مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، دار الفكر، القاهرة، 1998، ص24.

4- محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية"، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 95-96.

لحصّة التربية البدنية والرياضية أهمية كبرى في كثير من النواحي، نوجزها فيما يلي:

**الناحية التربوية :**

حيث تستثمر المكتسبات خلال النشاط البدني والرياضي الذي يمكن من بلوغ أهداف تربوية تساعد في ترقية واستثمار الجانب الثقافي والاجتماعي.

**الناحية الاجتماعية :**

تساعد التلميذ في الاندماج الاجتماعي بفضل المساهمة والعمل ضمن الجماعة.

**الناحية النفسية الاجتماعية :**

تساعد على التكيف مع جميع المحيطات الاجتماعية، كما تنمي قدرة الاتصال والتوافق بين الرغبة والعمل من خلال نشاط مبني على مواقف تعليمية منتظمة وهادفة، ترمي إلى تفعيل المعارف والخبرات الفكرية، الحركية والخلفية، كونها تعزز العلاقات البشرية المفيدة .

**الناحية الصحية :**

تساعد على تنمية القدرات البدنية وعناصر التنفيذ والإدراك، كما ترمي إلى إدراك أهمية الوقاية من الأمراض والآفات المضرة بالصحة والمجتمع.<sup>5</sup>

تساهم حصّة التربية البدنية والرياضية في إطار المقاربة بالكفاءات في التطور الدائم و النافع، حيث تجعل التلميذ محور عمليات التعلم، انطلاقا من احتياجاته التي تجد مداها في أنشطة ذات أبعاد تربوية .

كما أنها تساهم في اكتساب كفاءات ترمي إلى تنمية وترسيخ معنى الاستقلالية ومسايرة المستجدات بمشاركة طوعية للتلميذ، وتكون مبنية على الاندماج الاجتماعي وقدرة التسيير والتنظيم .

تحفز تلميذ التعليم المتوسط على الشعور بجسمه ككتلة موحدة تنمو بفضل الحركات الطبيعية الأساسية، التي تؤهله لبناء شخصيته المستقبلية والشعور بالمسؤولية والتصرفات التي تخدم الصالح العام، وتعمل على تنمية الذكاء وقدرات الإدراك لديه ومراقبة نزواته وانفعالاته وتحدي المواجهة بدون تردد .

وهذه المساهمة في تطوير المتعلم وتنمية كفاءاته تسمح بتسهيل اندماجه الاجتماعي الفعال.<sup>6</sup>

**2 ) أهداف حصّة التربية البدنية والرياضية :**

تعتبر الأنشطة الرياضية وسيلة هامة لتحقيق الأهداف التربوية التعليمية والإدارية، وذلك لأن المادة الدراسية ليست هدفا ذاتيا مطلوبا تحقيقه كما هو الحال في المفهوم القديم، وإنما أصبحت تلك الأنشطة وسائل يستثمر المعلم للوصول عن طريقها لتحقيق الأهداف المحددة، ومن بين هذه الأهداف :

5 - مديرية التعليم الأساسي: "منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الرابعة من التعليم المتوسط" ، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005، ص 47-48.

6 - مديرية التعليم الاساسي:"منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية من التعليم المتوسط"، الديوان الوطني للتعليم والتكوين عن بعد الجزائر، 2003، ص 77-78.

\* إكساب التلاميذ حب العمل الجماعي والتعاون، والارتقاء بمستوى العمل الجماعي سواء باستخدام الأساليب التنظيمية في حصة التربية البدنية والرياضية مثل: القاطرات، الصفوف أو المجموعات أو الفرق، أو باستخدام محتوى الحصة مثل: الألعاب الصغيرة أو الألعاب الرياضية أو التمرينات الرياضية، ومما لا شك فيه أن ذلك كله يعد من الإمكانيات التي تعمل على تربية النشء نحو السلوك الجماعي الخالي من الأنانية الفردية.

\* إكساب التلاميذ الميول الرياضية والاتجاهات الإيجابية نحو التربية الرياضية، عن طريق إكسابهم للعديد من المعارف والمعلومات والقدرات الرياضية.

\* إكسابهم العديد من السمات النفسية الإيجابية ( الإرادية والخلقية ) التي تسهم في تكوين شخصياتهم، كالنظام، الطاعة، الشجاعة، الاستقلال والاعتماد على النفس.

\* إكسابهم القدرات العقلية عن طريق التفكير الواعي أثناء ممارسة النشاط الرياضي، وعند تنفيذ خطط اللعب وعند تعلم المهارات الحركية.

\* إكسابهم القدرات الجمالية عن طريق الأداء الإبتكاري للتمرينات البدنية أو التعبير الحركي أو الرقص، كما أن التربية البدنية والرياضية تساعد على تشكيل القوام الجيد الذي يكسب الفرد الوعي الجمالي.<sup>7</sup>

ولأن الهدف الرئيسي من حصص التربية البدنية والرياضية هو مساعدة التلميذ في تنمية متكاملة ومتزنة، حيث أن نمو التلميذ يكون تبعاً لثلاث جوانب : الأنا ( معرفة الذات )، عالم الآخرين ( التفاعل المتبادل )، حقيقة الأشياء ( التكيف ).

وإذا قل الاتصال بين هذه الجوانب يحدث اختلال في شخصية التلميذ وبذلك فحصة التربية البدنية والرياضية يجب أن :

\* تؤثر على الفرد بأكمله ( كل جوانب الفرد ).

\* المساهمة في شخصية متزنة على النمو البدني، الفكري والأخلاقي .

\* إعداده للاندماج في المجتمع .

\* تعويد التلميذ على النظام والممارسة المنتظمة.<sup>8</sup>

## 2-1 - أهداف حصة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم الثانوي :

لقد أعطى منهاج التربية البدنية والرياضية في نطاق المقاربة بالكفاءات المعتمدة، أهدافاً في المرحلة الثانوية تختلف نوعاً ما عن الأهداف المبرمجة في المرحلة المتوسطة، ويمكن أن نوجز أهداف التربية البدنية والرياضية في هذه المرحلة في النقاط التالية:

\* إكساب الفرد عادات ومهارات تساعد على القيام بمسؤوليات معينة.

7 - عنايات محمد أحمد فرج: "مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، مرجع سابق، ص 16.

8 - محمد محمد الشحات: "كيف تكون معلماً ناجحاً في التربية البدنية والرياضية"، بتصرف، مكتبة العلم والإيمان للنشر والتوزيع، مصر، بدون سنة، ص 64-65.

- \* تنمية الكفاءة البدنية وصيانتها.
- \* تنمية الحواس والقدرة على التفكير.
- \* إتاحة الفرصة للناخبين رياضيا من الطلاب للوصول إلى مراتب البطولة.
- \* ممارسة الحياة الصحية السليمة.
- \* تنمية المهارات البدنية النافعة في الحياة.
- \* تنمية الثقافة الرياضية.
- \* تنمية الصفات الخلقية والاجتماعية المنشودة.
- \* تنمية صفات القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة.
- \* حسن قضاء وقت الفراغ.<sup>9</sup>

#### 2-1-1- أهداف نفسية حركية :

- \* تنمية القدرة الحسية والفكرية.
- \* تنمية قدرة الإدراك، التوازن، التنفيذ، التنسيق وإنجاز حركات مختلفة الأشكال والأحجام.
- \* القدرة على اتخاذ القرار المناسب للفعل المرغوب فيه.
- \* تنمية المهارات الحركية المختلفة .
- \* إشباع رغبة التلميذ في الحركة.<sup>10</sup>

#### 2-1-2- أهداف معرفية:

- يتضمن أهدافا تؤكد على معطيات عقلية و ذهنية، فهو يعني نمو عقلي وتنمية المهارات وتنمية التفكير أيضا، فقسم إلى ستة أهداف: الأول خاص بالتذكر والحفظ ،و ما تبقى منها خاص بالفهم، الاستيعاب، التطبيق، التحليل، التركيز والتقويم .
- \* **مستوى الحفظ والتذكر :** القدرة على تذكر القوانين، التعريفات، المصطلحات، المفاهيم و النظريات.
  - \* **مستوى الفهم والاستيعاب :** هو مدى إدراك ما لا يعرض من المعلومات واستخدامها والأفكار المتضمنة لها، أو يترجم أو يفسر أو ينتبأ عبارات تتخلل ما يدرسه، والقدرة على الاستنتاج.
  - \* **مستوى التطبيق :** تطبيق العلاقات والمفاهيم التي درسها في مواقف، أي يتأقلم معها.

9 - مصطفى السايح محمد: " أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية "، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، الإسكندرية، 2003، ص20.

10 - مديريةية التعليم الأساسي: " منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى من التعليم المتوسط"، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر 2003، ص 78.

\* مستوى التحليل : القدرة على تحليل المشاكل المختلفة للدرس، وإيجاد العلاقة الموجودة بين عناصرها التي يجزئها من خلال التحليل، فهذا يوصل إلى الحل .

\* مستوى التركيب : تكوين شيء له معنى من خلال ربط عناصر وأجزاء المعرفة، أي توحيد المعلومات المجرأة المتعلقة ببعضها البعض في كليات.

\* التقويم : إصدار أحكام على قيمة المحتوى الذي يدرسه.<sup>11</sup>

2-1-3- أهداف وجدانية :

\* نفسي-عاطفي :

-التعبير عن الثقة في النفس في التسيير ،التنظيم والتحكم في إمكانياته.

-اجتياز فترات القلق والاضطرابات بتوظيف مهارات الاتصال.

\* اجتماعي - عاطفي:

-التعبير عن قدرة التعايش في الجماعة وقبول القواعد المسيرة

واحترامها ،وكذا احترام أفراد هذه الجماعة والاندماج فيها بفضل تبني المسؤوليات والأدوار المفيدة التي تخدمها .

- المشاركة الطوعية في الحياة الاجتماعية.

-إعانة التلميذ على التخلص من الأنانية بتسيير تعامله مع الآخرين.<sup>12</sup>

2-1-4- أهداف تعليمية :

إن رفع القدرة الجسمانية للتلاميذ هدف تعليمي عام لحصة التربية البدنية والرياضية، فيعني تحقيق الأهداف

الجزئية التالية:

\* تنمية الصفات البدنية ( القوة، السرعة، المرونة، الرشاقة والتحمل ).

\* تنمية المهارات الأساسية مثل : الوثب، الجري، التسلق، الرمي والمشي.

\* تنمية المهارات الخاصة بالمهارات الأساسية مثل: ألعاب القوى، الجمباز.... الخ

\* إكساب التلميذ معارف رياضية نظرية ،صحية وجمالية.

هذه الأهداف واجب أساسي وهي الهدف التعليمي الأول لحصة التربية البدنية والرياضية، من أجل أن

يتعرف التلميذ على مستواه ومدى تقدمه من حيث الأهداف السابقة الذكر، يجب على الأستاذ أن يكثر المنافسات

والمسابقات.<sup>13</sup>

11 - مكارم حلمي أبو هرجة، محمد سعيد زغول: " مناهج التربية البدنية والرياضية "، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999، ص 38-

39.

12 - مديرية التعليم الأساسي: " مناهج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى من التعليم المتوسط"، مرجع سبق ذكره، ص 78.



### 3- محتوى حصة التربية البدنية والرياضية :

تعد حصة التربية البدنية والرياضية أصغر وحدة في البرنامج الدراسي داخل المؤسسة التربوية، والتي تحقق البناء المتكامل لمنهاج التربية البدنية والرياضية خلال العام الدراسي، ونجاح الخطة الدراسية خلال الموسم المتوقف على حسن تحضير وإعداد وتنفيذ الحصة، ويرتبط تحقيق نتائج التعليم والتربية ارتباطاً مباشراً بالتخطيط السليم للحصة ومحتوياتها وترتيبها وتنظيمها.<sup>14</sup>

المدرس هو الذي يختار الأنشطة البدنية والتمارين الرياضية المناسبة، ونجاح الأستاذ في اختيار المحتويات هو الذي يحدد مدى تحقيق أهداف النجاح، وهنا يمكن الربط بين العناصر التالية : الهدف، المحتوى، الطريقة . إن التقسيم الجديد والمعمول به عامة في معظم المدارس الحديثة هو الذي يقسم الحصة إلى ثلاث أجزاء رئيسية، حيث يحتوي على التمرينات المتباعدة والأنشطة الرياضية المنظمة فزيولوجياً ونفسياً وبكيفية تربوية، وكل جزء متصل بالأجزاء الأخرى اتصالاً مباشراً .

فالجزء التمهيدي مرتبط بالجزء الرئيسي في إحماء العضلات وتتهيئتها لرفع الحمل في التمارين الخاصة بالجزء الرئيسي، وكل جزء يعتبر تمهيداً للجزء الذي يليه، و يحتوي الدرس حسب هذا التقسيم الثلاثي إلى أوجه نشاط كثيرة ومختلفة حسب متطلبات الدرس.<sup>15</sup>

### 3-1- الجزء التمهيدي:

هدفه التحضير البدني والفيزيولوجي والنفسي للتلاميذ خلال تنشيط الدورة الدموية وتسخين العضلات ، وتحضير الجهاز العصبي لدى التلاميذ في آن واحد، مع مراعاة حالة الجو الخارجي مع التركيز على سهولة وبساطة النشاط المؤدى والتحضير، ومدته تتراوح بين 5-10 دقائق ويجب على المدرس استغلالها وهذا متوقف على صفة المدرس.<sup>16</sup>

### 3-1-1- الأخذ باليد: وتشتمل على الإجراءات الإدارية، الإحماء، التمرينات.

الإجراءات الإدارية : اصطحاب التلاميذ من الأقسام إلى الميدان، ويراعى في ذلك عامل الأمان والسلامة وخاصة لدى الأقسام النهائية، وكذلك النظام وعدم الاندفاع أو المزاح الفردي الذي يؤدي إلى إصابة أحد التلاميذ .

13 - واضح ثابت الحبيب، دلالي صالح: " مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس"، حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، معهد التربية البدنية والرياضية، الشلف، 2008، ص56.

14 - أمين نور الخولي : "أصول التربية البدنية"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996، ص124.

15 - محمد سعيد عزمي: "أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية"، مرجع سابق، ص102.

16 - حسن السيد أبو عبده: "أساليب تدريس التربية الحركية والبدنية"، مكتبة الإشعاع، مصر، ، 2002، ص149.

• **الاصطفاف وتسجيل الحضور:** ويراعى في ذلك عنصر التنظيم واستخدام طرق سهلة وسريعة لتوفير الوقت، وذلك باستخدام الأرقام المتسلسلة أو وقوف التلاميذ على علامات مرقمة، أو نداء المدرس على التلاميذ بالأسماء.

### 3-1-2- البداية في العمل:

تعتبر واجهة المدرس، لذا يجب أن تتسم بالتشويق والإثارة والمنافسة، مع مراعاة الزيادة المتدرجة في العمل من تدفئة الجهاز الدوري والأربطة والمفاصل والعمليات البيوميكانيكية للتقليل من وقوع الإصابات والتقلصات العضلية، ويفضل استخدام: الجري، الوثب، الألعاب الجماعية المشوقة الترويحية أو التمهيديّة لنوع النشاط (تعليمي، تطبيقي).<sup>17</sup>

إضافة إلى التمرينات النظامية خاصة في الدروس الأولى (صف، انتشار)، وأيضا تمرينات شاملة للمحتوى أو ألعاب بسيطة، أو يمكن كذلك استعمال الأجهزة في ذلك.

ويحقق من خلال جميع هذه التمارين أهداف محددة من قبل تنمية القدرات الحركية، تعليم التكنيك الرياضي. وفيه يحدد مستوى أداء الفصل، وليس لهذا الجزء من الدرس نظام معين وهذا راجع لقدرة الأستاذ وحسن تخطيطه.<sup>18</sup>

**3-2- الجزء الرئيسي:** مدته تتراوح ما بين 20-25 دقيقة، وفيه يتم تدريس المهارات والتمرينات البدنية، وتحسين الصفات البدنية : القوة، السرعة، المرونة والرشاقة، وتنمية المهارات الحركية وتعليم تقنيات جديدة وتطوير الإمكانيات.<sup>19</sup>

يشتمل هذا الجزء على قسمين:

**3-2-1- النشاط التعليمي:** يقوم هذا الجزء على المهارات والخبرات التي يجب تعلمها سواء كانت لعبة فردية أو جماعية، وهي تعبر عن أسلوب المعلم لتوصيل المادة المتعلمة "بالشرح والتوضيح"، وبعد الشرح والعرض والإيضاح يبدأ التلاميذ بتنفيذ الأداء سواء كانوا في مجموعات أو في مجموعة واحدة، ويجب على المعلم الإلتزام بالنقاط التالية :

- \* أثناء الأداء موضحا الخطوات التقريبية وصلب الحركة ونهايتها.
- \* تنظيم حركة التلاميذ أثناء الأداء من حيث الدخول والعودة.
- \* يقوم المعلم بتصحيح الأخطاء التي يقوم بها التلاميذ.
- \* يوضح المعلم الطريقة الصحيحة، وذلك بالاستعانة بأحسن التلاميذ أو تكون المساعدة دورية، إذا كانت الحركة بسيطة ليست خطيرة،

17 - أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية"، مرجع سابق، ص 124.

18 - محسن محمد حمص: "المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية"، مرجع سابق، ص 80.

19 - عفاف عبد الكريم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، منشأ المعارف، مصر، بدون سنة، ص 332.

- إن النشاط التعليمي له عدة مزايا يمكن للمعلم أن يستعين بها ويستغلها لصالح التلاميذ وذلك من خلال:  
\* السماح للمعلم بالإشراف على التلاميذ وخاصة ذوي الإمكانيات المحدودة.

\* السماح للتلاميذ بالإعداد الصحيح للمهارات وإعطائهم الفرصة لمشاهدة بقية أفراد الصف.

**3-2-2- النشاط التطبيقي:** ويقصد به نقل الحقائق والشواهد والمفاهيم بالاستخدام الواعي في الواقع العلمي، ويتم ذلك في الألعاب الفردية كألعاب القوى، والألعاب الجماعية ككرة القدم، وهو يتميز بروح التنافس بين مجموعات التلاميذ أو الفرق حسب الظروف .

يجب على الأستاذ مراعاة كيفية تطبيق التلاميذ للمهارات المكتسبة حديثاً، ويتدخل في الوقت المناسب عند حدوث أي خطأ، ويصاحب هذا النشاط إتباع القواعد القانونية لكل لعبة، كما يتطلب الجانب الترويحي والحرص على شعور التلاميذ بالمتعة، وهذا بالإضافة إلى إتباع قواعد الأمن والسلامة.<sup>20</sup>

**3-3- الجزء الختامي :** مدته حوالي (05)خمس دقائق، وفيه يقوم الأستاذ بتلخيص مصغر للدرس والتحدث عن الدرس القادم، ويهدف هذا الجزء إلى تهدئة الجسم والأجهزة الحيوية (العودة إلى الحالة الطبيعية)، وتحضير العودة للدرس باستخدام تمارينات مهدئة وألعاب مريحة، وينتهي هذا الجزء بأداء التحية أو ترديد بعض الشعارات الرياضية مثلاً، مع تشجيع التلاميذ على تحسين الأداء.<sup>21</sup>

#### 4- أنماط حصص التربية البدنية والرياضية:

تتنوع حصص التربية البدنية والرياضية حسب الغرض الأساسي الذي يرجى تحقيقه، موجه إلى تنمية شخصية التلاميذ العامة، وتعتمد الحصص في معظم المدارس على الحصة العملية التطبيقية.

وتصنف أنواع حصص التربية البدنية والرياضية إلى ما يلي:

#### 4-1- حصص تهدف إلى إكساب الصفات البدنية للتلاميذ :

وفي هذا النوع يتم تطوير المميزات البدنية والوظيفية للتلاميذ والعمل على الرفع من الأداء المهاري، وذلك بمراعاة قواعد التدريب والحمل والراحة حيث يتناسب مع أداء التمارين وقدرات التلاميذ، وتقدم هذه الحصة لكل الفئات وفي كل الأعمار، وفي جميع الأماكن والمؤسسات التربوية.

#### 4-2- حصص تهدف إلى إكساب المهارات الحركية:

وهنا يتم تعليم التلاميذ المهارات الحركية للنشاط البدني المتنوع في المنهاج لدى المؤسسات التربوية.

#### 4-3- حصص تهدف إلى الجمع بين التطبيقين السابقين:

وذلك عن طريق إعطاء التمارين والأنشطة التي تهدف إلى إكساب التلاميذ كل من الصفات البدنية والحركية معاً.

20 - بولغنام جيلالي، زيار محمد، حجار خرفان محمد: " دور النشاط البدني والرياضي التربوي في بعث الحركة الرياضية الوطنية "، مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 2003، ص 33-34.

21 - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: " نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية "، مرجع سبق ذكره، ص 118.

4-4- حصص تهدف إلى تحسين وتطوير المستوى للارتقاء به:

وهي توحد بين النمط الأول والثاني في آن واحد، من أجل العمل على تثبيت وإتقان المهارات الحركية والصفات البدنية للتلاميذ .

4-5- حصص تهدف إلى قياس المستوى المحصل عليه :

قياس المستوى المحصل عليه عند التلاميذ، وذلك بغرض معرفة مدى تحقيق أهداف منهاج التربية البدنية والرياضية .<sup>22</sup>

5- مواصفات حصة التربية البدنية والرياضية:

أساس العملية التعليمية كلها هو حصة التربية البدنية والرياضية، يتم تحضير الحصة قبل تنفيذها بمدة كافية وأن تشمل جميع الأنماط للنشاط الرياضي المختلفة، وأن توفق بين محتوى الحصة والإمكانات المتاحة داخل المؤسسة، وتتصف الحصة بما يلي :

- \* أن تكون مجموعة مركبة من التمرينات البدنية والأنشطة الرياضية والألعاب والمنافسات.
- \* أن تكون مجموعة مركبة من القيم والمثل التي تتناسب والسلوك السوي للإنسان.
- \* أن تكون مجموعة مركبة من المفاهيم والمعايير والحقائق لإكساب التلاميذ المعارف والمعلومات.
- \* أن تكون مجموعة أساليب الإعداد البدني التي يكتسبها التلميذ ليمارس النشاط الرياضي.
- \* أن تكون كل هذه العوامل موجهة لتحقيق أهداف التربية البدنية والرياضية، وتقدم في الحصة الخبرات والمواد التعليمية التي تؤدي إلى تحقيق هدف معين، ويراعى في ذلك الوسائل والتدرج، وتكون الحصة في مجملها عبارة عن نوعين من النشاط وذلك حسب النشاط الرياضي الممارس :

• نشاط داخلي.

• نشاط خارجي.<sup>23</sup>

<sup>22</sup> - محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: " نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية "، مرجع سابق ، ص 118.

<sup>23</sup> - أمين نور الخولي: "أصول التربية البدنية "، مرجع سابق ، ص 119.

### خاتمة:

توصلنا خلال هذا الفصل إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في مرحلة التعليم المتوسط، فهي تسعى إلى توفير الصحة البدنية والجسمية للتلميذ، وتوفر له اللياقة البدنية، وتنمي لديه الناحية العقلية، الاجتماعية، الأخلاقية والنفسية، وتعمل على التقليل من حدة التوترات النفسية التي يتعرض لها على إثر العلاقات مع الآخرين، وكذا ضغط المواد التعليمية الأخرى، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تمثل الوحدة الصغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية.

### تمهيد :

أصبحت النظرة الى بلوغ مستويات متقدمة في التحصيل الدراسي ذات أثر بارز في حياة كل من الدارس وأسرته ومجتمعه كما أصبح السعي نحو مستويات أفضل لتحصيل مظهرها اجتماعيا ، وثقافيا في حياتنا فالتحصيل الدراسي للطالب هو أحد النتائج الرئيسية للعملية التربوية ككل.

إن النجاح الدراسي والتحصيل الجيد يعتمد على عوامل متعددة ومرتبطة أهمها البيئة الاجتماعية والمدرسية حيث ينفردان بالأثر الأكبر في حياة الطالب التعليمية حاضرا أو مستقبلا ويعتبر التحصيل الدراسي من أهم المواضيع التربوية التي شغلت الدارسين والمربين والتي لم تستقر بعد على معنى محدد وواضح، فأغلب التعاريف متداخلة ومختلفة، فهناك من يقتصره على العمل المدرسي فقط، وهناك من يرى أنه كل ما يتحصل عليه الفرد من معرفة سواء كان ذلك داخل أو خارج المدرسة.

و سنتطرق في هذا الفصل إلى التحصيل الدراسي والعوامل المؤثرة فيه، كما سوف نبين أيضا أنواعه، أهدافه، شروط تحقيقه، الصعوبات التي يواجهها وبما يقاس، وفي الأخير نتطرق إلى العلاقة بينه وبين التربية البدنية والرياضية.

### 1- تعريف التحصيل الدراسي :

يحظى معنى التحصيل الدراسي باهتمام كبير خاصة من طرف المدرسين، حيث يرون فيه المعيار الأمثل الوحيد لتقييم التلاميذ، فهو يعتبر معلومات ومهارات مكتسبة في المواضيع المدرسية، وبالتالي معرفة مقدار المعارف التي حصلوا عليها خلال فترة دراسية معينة، فهي تقاس عادة بالعلامة التي يضعها المعلمون للتلاميذ . إن التحصيل الدراسي هو بلوغ مستوى معين في مادة ما أو مواد تحدها المدرسة، وتعمل من أجل الوصول إليه بهدف مقارنة مستوى الفرد لنفسه ومدى ما حققه من نجاح، تقدم واستيعاب المعارف المتعلقة بهذه المادة خلال فترة زمنية محددة أو مقارنة التلاميذ ببعضهم البعض.<sup>1</sup>

هو ما أستوعبه الطالب من المواد الدراسية التي يقوم بدراستها خلال العام الدراسي ومستواه من هذه المواد، وقد وضعت تقديرات اصطلاحية: ممتاز ، جيد، متوسط، ضعيف، وبذلك يمكن معرفة مستوى كل تلميذ.<sup>2</sup> ويعرفه سعد خير الله على أنه كل ما تقدمه المدرسة من تعلم مبرمج، ويقاس في آخر السنة عن طريق اختبارات فصلية، وهو ما يعرف بالمجموع العام لدرجات التلميذ في كل المواد الدراسية.<sup>3</sup> وانطلاقا من هذه التعاريف المختلفة، يتضح لنا أن التحصيل الدراسي يشير إلى ما أكتسبه التلميذ من خلال المواد المقررة عليه من المعلومات، ومحاولة معرفة مدى استيعابه لهذه المعلومات، حيث يخضع التلميذ إلى بعض الاختبارات والتي تدعى بالاختبارات التحصيلية .

1 - عبد الرحمن العيسوي: "القياس والتجريب في علم النفس وعلوم التربية"، مرجع سابق ، ص 129.

2 - يوسف ميخائيل أسعد: "رعاية المراهقين"، مكتبة غريب، القاهرة، بدون سنة، ص 214.

3 - سعد خير الله عصار: "بحوث نفسية وتربوية"، دار النهضة العربية، بيروت، 1992، ص 76.

### 2- أنواع التحصيل الدراسي:

من خلال النتائج التي توصل إليها التلاميذ في نهاية كل فصل يمكن تقسيم التحصيل الدراسي إلى قسمين:

#### 2-1- التحصيل الدراسي الجيد:

يسمى الإفراط التحصيلي وهو عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوزات التحصيل للفرد للمستوى المرتفع منه على ضوء إستعداده وقدراته الخاصة، أين يكون عمره التحصيلي يفوق عمره الزمني والعقلي، ويتجاوزها بشكل متوقع ويفسر ذلك بالقدرة على المثابرة وارتفاع مواضيع الإنجاز لديه، أي أن الطالب لديه قدرات تجعله يمتاز على أقرانه، وبالتالي يحقق نتائج باهرة وممتازة .

#### 2-2- التحصيل الدراسي الضعيف:

يسمى كذلك التأخر التحصيلي، وهو ظاهرة تعبر عن وجود فجوة في المردود، أو عدم توافق في الأداء عند المدرسين بين ما هو متوقع من التلميذ وبين ما ينجزه، فالتلميذ الذي يتأخر تحصيله الدراسي بشكل واضح رغم ما لديه من مؤهلات بإمكانه أن يجعله أحسن بكثير، يقال أنه متأخر دراسيا أو تحصيليا. و هذا لا يفسر بنقص في قدراته أو قصور استعداده، وإنما لأسباب بيئية، اجتماعية وثقافية.

و يقاس هذا التأخر عن طريق اختيارات هادفة ومدروسة، وبمقارنة التحصيل في ضوء العمر العقلي والزمني ومتوسطات أقرانه وأدائهم في التحصيل الدراسي.<sup>4</sup>

#### 3- أهداف التحصيل الدراسي:

التحصيل الدراسي يحدد لنا مستوى الفرد وإمكانياته في مختلف المواد التعليمية، ويحدد تركيب التلاميذ ومحاولة إعطاء لمحة عن إمكانيات التلميذ وقدراته، ومعرفة تقدمه في إستيعاب المعلومات والمهارات خلال مدة معينة.<sup>5</sup>

يهدف التحصيل الدراسي إلى التوصل إلى المعلومات عن طريق تدريب التلاميذ، ولا يقتصر هذا في التحصيل على ذلك بأن يعتمد إلى محاولة رسم صورة فنية لقدرات التلميذ المعرفية العلمية، كما يحدد لنا مستوى الفرد وإمكانياته لمختلف المواد التعليمية.

ويهدف التحصيل الدراسي أيضا إلى توصيل مدى عمل المعلم و النتائج التي توصل إليها مع المتعلم، وذلك مقارنة مع زملاءه ومع باقي الأقسام، حيث يجمع الكثير من الساهرين على الأسرة التربوية بأن نجاح التلميذ وتفوقه له سبب أول مباشر هو طريقة عمل وقدرات الأستاذ.

وفي هذا يقول الدكتور **نعيم الرفاعي** " أن الهدف من معرفة التحصيل الدراسي للتلميذ هو تربيتهم ومعرفة تقدمهم في استيعاب المعارف والمهارات المختلفة في مادة معينة خلال فترة زمنية محدودة ".<sup>6</sup>

4 - أوزنجة العيد: "مذكرة ماجستير: دراسة تحليلية لأثر بعض السمات والانفعالية التربوية عند المعلم على التلميذ"، جامعة الجزائر، 1991، ص 34.

5 - كمال الدسوقي: "النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة، بيروت، 1979، ص 85.

6 - نعيم الرفاعي: "الصحة النفسية"، مديرية الكتب الجامعية، دمشق، 1986، ص 458.

ومن هنا فمعرفة التحصيل الدراسي يعطينا صورة واضحة عن مستواه وقدراته، وبالتالي هل يحقق تقدماً أم لا ؟

### 4- قياس التحصيل الدراسي:

يتم قياس التحصيل الدراسي بعدة اختبارات، ويطلق مصطلح اختبارات قياس التحصيل الدراسي على كل أنواع وصور الإختبارات التي يقوم بها المدرس ويطبّقها على التلميذ، وتبنى من هذا واقع المواد التحصيلية التي درسها التلميذ.

ومن أشهر تلك الاختبارات:

- إختبار المقال الدراسي.

- إختبارات موضوعية.

و الفرق بينهما أن الاختبارات الموضوعية تتميز بالصدق والثبات، كما لها معايير ومفاتيح للتصحيح، وتحقق له شروط موضوعية.

أما اختبارات المقال الدراسي فليس له معايير، وإن كانت لها مفاتيح التصحيح إلا أنها لا ترقى إلى مستوى المصحح، وترتبط مباشرة بما درسه التلميذ فعلاً كما أن المعايير ليست مطلقة بل تنتسب للجماعة التي ينتمي إليها التلميذ، ومعاييرها النوعية، ومن ثم تسمح بمراعاة الفروق الفردية بين المجموعات أكثر اختبارات المقننة بحكم أن هذا الأخير أكثر عمومية وشرط جودة تلك الاختبارات وتحقيقها للأهداف.

ومن كل هذا يمكننا القول أن قياس التحصيل الدراسي عن طريق عدة إختبارات، تكون إما مقننة أو خاصة

بأستاذ المادة المراد قياس التحصيل الدراسي فيها.<sup>7</sup>

### 5- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي :

للتحصيل الدراسي عوامل تؤثر فيه، يمكن تقسيمها إلى عوامل ذاتية وعوامل بيئية.

#### 5-1- العوامل الذاتية:

تنقسم إلى ثلاثة عوامل : عقلية،جسمية، ونفسية.

#### أ- العوامل العقلية:

إن الإستعدادات العقلية ودرجة نهجها تلعب دوراً هاماً في عملية التحصيل الدراسي، إذ أن التحصيل الدراسي يعتمد بالدرجة الأولى على القدرات والإستعدادات العملية.<sup>8</sup>

والمراحل الأولى من الطفولة تتميز فيها الإستعدادات العقلية بالعمومية، حيث علاقة النمو بالنكاء علاقة طردية حتى سن الثانية عشر، يقف النمو بالنسبة للنكاء عند سن معينة، حيث يقف عند العاديين من الناس في حوالي سن السادسة عشر، وعند الأغبياء في سن الرابعة عشر، أما عند الأذكاء ففي سن الثامنة عشر، فالتلميذ العادي السوي يكون تحصيله الدراسي مناسباً لقدراته العقلية وعمره العقلي.<sup>9</sup>

7 - شاكراً قنديل: "معجم علم النفس والتحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت 1986 ص 19.

8 - عبد الرحمن العيسوي: "الأمراض السلوكية"، دار النهضة العربية، بيروت، 1983، ص 182.

9 - محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: "علم النفس التربوي"، دار الشروق، ط2، جدة، 1986، ص 19.



القدرات والمواهب الخاصة لها أثر واضح على التحصيل الدراسي في مادة معينة، إذا لم يتوفر الإستعداد الكافي للنجاح في دراسة هذه المادة، ومن الأسئلة على ذلك تعثر البنات في الرياضيات والحساب أكثر من البنين، بينما يتعثر عدد كبير من البنين في المواد اللغوية التي تتطلب اللفظية.

\* إن ضعف القدرة العقلية العامة أو انخفاض الذكاء عن الحد العادي هو أحد أسباب التأخر الدراسي.

\* وإلى جانب ضعف القدرة العقلية العامة، يمكن أن يكون التلميذ ضعيفا في بعض القدرات العقلية الخاصة كالقدرة على الإنتباه والتركيز.

\* القدرة على الإدراك أو الملاحظة، القدرة على التركيز، التذكر والقدرة اللغوية والعديد وغيرها.

وغالبا ما يكون الضعف في إحدى هذه القدرات الخاصة مسؤولا عن وجود تأخر دراسي في إحدى المواد الأكاديمية، بصرف النظر عن مستوى الذكاء العام كالضعف في القدرة العددية الذي ينتج عنه الضعف في مادة الحساب مثلا.<sup>10</sup>

### ب - العوامل الجسمية:

إن من بين العوامل التي تؤثر على التحصيل الدراسي: تأخر النمو والضعف في البنية والقلق المخفي وضعف الحواس مثل: البصر، السمع، الضعف الحسي العام، سوء التغذية واضطراب الكلام وأمراض أخرى تجعل التلميذ يتغيب عن المدرسة كثيرا.

يقول جيلوبرون: " أن هناك ترابط بين عدم الإنتباه وعدم كفاية الوظائف العضوية مثل: صعوبة التنفس وعدم انتظام الغدد وإفرازاتها".<sup>11</sup>

كما أن عاهات الحس تعتبر مسؤولة عن عدد كبير من حالات التأخر الدراسي، وخصوصا الحالات التي تكون فيها واضحة لدرجة تسمح بفصلها في مدارس خاصة، مثل: البصر الجزئي وكذلك ضعف السمع الجزئي التي يتقطن إليها المدرس، فقد يكون جلوس هؤلاء التلاميذ في أماكن غير مناسبة بالفصل سببا أساسيا لتعطيل إدراكهم وتأخرهم في التحصيل الدراسي.

وإن ضعف بنية التلميذ وتدهور صحته العادية يزيد قابلية التعب المستمر والتعرض إلى الإصابة بالأمراض التي تعطله عن الدراسة، كما أن ضعف السمع والبصر وصعوبة الكلام غالبا ما تكون عوامل تتسبب في التأخر الدراسي وضعف التحصيل.

يقول صباح الدين: " إن المرض قد يكون سببا في التأخر الدراسي، فالصحة الجيدة تجعل التلميذ يشعر بالسعادة، أما التلميذ المريض فيتعرض للضعف، أو قد يضطره المرض إلى إهمال واجباته، فيختلف عن أقرانه وبالتالي يصبح تحصيله الدراسي ضعيفا".

10 - حامد عبد السلام زهران: " علم النفس"، دار القلم، الكويت، 1986، ص 24.

11 - عبد العزيز محي الدين: " الحالة الاقتصادية للأسرة وأثرها على التحصيل الدراسي لتلميذ المرحلة الابتدائية"، 1983، ص 22.

### ج- العوامل النفسية :

تؤكد معظم الدراسات الحديثة أن قدرة التلميذ على النجاح مرتبطة بقدرته على التوافق مع نفسه ومع غيره، ويتبين من هذا أن للعوامل النفسية أثر عام على التحصيل الدراسي. كما يبين الباحث ميشال مندار: " لكي يتمكن التلميذ من النجاح ويكون لديه تحصيل مرتفع يجب أن يكون لديه توافق نفسي مع محيطه".

إذا كان التلميذ يعاني من الاضطرابات النفسية ومشاعر مختلفة تجعله عاجزا عن التلاؤم مع الظروف المدرسية، وتحقيق النتائج أو النجاح المرجو منه. لأن الحالات الانفعالية المضطربة تقلل من قوة التركيز والتذكر، وبالتالي عدم القدرة على الربط المتسلسل بين المعلومات، وتؤدي إلى سوء المعاملة التي يتلقاها التلميذ في المدرسة والمنزل، والنظرة التي تنتظر إليه من طرف زملائه أو أساتذته إلى الإحساس بالنقص وبالتالي الشعور بالذنب، هذا ما يؤدي إلى عدم تقبل ذاته وافتقاده الثقة بنفسه.

وكل هذا يؤدي به إلى الإخفاق في مادة معينة أو كل المواد، وبالتالي الفشل الدراسي، كما أن عدم الإحساس بالقيمة الشخصية والذاتية يترتب عنه شعور التلميذ بأنه أقل قدرة من الآخرين في أداء الأعمال المدرسية.<sup>12</sup> ومن هذا فإن معظم الدراسات الحديثة بينت بل وأكدت أن قدرة التلميذ على النجاح في مساره الدراسي مرتبطة أساسا بقدرته على التوافق مع نفسه ومع غيره، فعدم التكيف النفسي والاجتماعي يؤدي إلى الضعف في التحصيل وبالتالي الفشل الدراسي.

5-2- العوامل البيئية: وتنفرع إلى عدة عوامل اجتماعية واقتصادية، مدرسية وثقافية:

### أ- العوامل الاجتماعية:

تتمثل في الحالة الاقتصادية والظروف الأسرية والفروق السكنية للتلميذ، إذ أنه إذا ما وجد الرعاية الكافية والمستمرة والحنان والأمان من طرف والديه كان ذلك مساعدا له على تحقيق التحصيل الدراسي، أما إذا كانت ظروفه الاجتماعية والمعنوية متدهورة، فإنها تدفعه إلى التسرب والهروب من المدرسة، ولا ندخل هذا الجانب المادي كعامل مؤثر لأننا نلاحظ أن كثيرا من التلاميذ يعانون من الجانب المادي، إلا أن تحصيلهم الدراسي ونتائجها جيدة، إذ أنهم يفكرون من أجل الوصول إلى درجة تخرجهم من الفقر، ولعلمهم يجدون أمامهم الدراسة والجد المخرج الوحيد.<sup>13</sup>

ويمكن توضيح دور الأسرة في التحصيل الدراسي وبشكل أكثر عمومية في التطور المعرفي، من خلال النظر إليها باعتبارها السياق الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق، ومن هنا فإنه لا يمكن النظر إلى التطور المعرفي

12 - حامد عبد العزيز الفقي : " التأخر الدراسي شخصية وعلاج"، عالم الكتب، القاهرة، بدون سنة. ص 15.

13 - محشت مصطفى: "مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، إنعكاس التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي"، الجزائر، 2000، ص 23.

بمعزل عن هذا السياق، وفي هذا الإطار يرى ( فيجوتسكي - vygotsky ) أن السياق الاجتماعي يلعب دورا كبيرا في التطور المعرفي، وكذلك لا يمكن تفسيره بعيدا عن هذا السياق.

ومن المفاهيم الرئيسية التي ارتبطت بالتطور المعرفي، من وجهة نظر فيجوتسكي أنه يحدث بطريقة اجتماعية وتماشيا مع وجهة النظر الماركسية يرى أن التطور المعرفي لا يحدث بمعزل عن السياق الاجتماعي، حيث أن القيم والمعتقدات السائدة في المجتمع تنتقل إلى الجيل التالي من خلال تفاعل مع الراشدين، وقد رأى فيجوتسكي أن ذلك من العوامل الحاسمة في التطور المعرفي، وهذا التطور يؤثر على التحصيل الدراسي إيجابا.<sup>14</sup>

### ب - العوامل الاقتصادية:

تتلخص العوامل الاقتصادية في انخفاض المستوى المعيشي للآباء، والتي تنعكس عامة على الأسرة كسوء التغذية، نقص الوسائل التثقيفية كالتلفاز، المجالات و الكتب، مما يؤثر على القدرة التحصيلية للتلميذ. ويظهر تأثير هذه العوامل على الناحية الصحية للتلميذ، فقد يعاني من نقص في التغذية وبالتالي نقص في الطاقة اللازمة للقيام بالنشاطات الكثيرة المطلوبة منه، لأنه قد يبذل جهدا يفوق قدراته وهذا ما يؤثر عليه حتى من الناحية العقلية، فتتقص قدرته على الانتباه والاستيعاب مما يحدث له تأخرا عن زملائه، ويؤثر سلبا على تحصيله الدراسي.

### ج - العوامل المدرسية:

تعتبر المدرسة أهم مؤسسة اجتماعية تربوية بعد الأسرة، فالمدرسة هي البيئة التي يجد فيها التلميذ الفرص المواتية لتنمية مواهبه وميوله وتوجيهه إلى الدراسات أو المهن التي تناسبه، وكذلك إشباع حاجاته لتكوين الأصدقاء والتعاطف معهم، حيث توجد فيهم المثل والاتجاهات التي يتخذها كمعايير في حياته المستقبلية، كما يشير ذلك الدكتور محمد خليفة بركات: " المدرسة هي البيئة الثانية التي ينتقل إليها الطفل بعد البيئة المنزلية، وفي المدرسة يجد الطفل ميدان جديد لمزاولة نشاطه وعلاقاته، وفيها يكتسب المعلومات الجديدة".<sup>15</sup> وتكمل المدرسة وظيفة الأسرة في تكوين شخصية الفرد وتطويرها، وهناك عوامل تساعد على تحقيق ذلك ومن بينها:

\* **شخصية المعلم:** إن واجب المدرس المباشر هو خلق الحافز للتعلم لدى تلاميذه للقيام بهذا الواجب، حيث على المدرس أن يعرف أكثر بالإضافة إلى الموضوع الذي يقوم بتدريسه، كيف يتعلم تلاميذه ومتى يكونون جاهزين لمراحل جديدة في المواد الدراسية لكي يتعلموها.

فالمعلم هو الشخص الذي يعمل على تنمية القدرات والمهارات عند التلميذ، وتنظيم وضبط العملية التعليمية واستخدام تقنيات ووسائل التعلم، ومعرفة حاجات التلاميذ وطرق تفكيرهم وتعليمهم، إضافة إلى ذلك فهو رائد اجتماعي يساهم في تطوير المجتمع وتقدمه عن طريق التربية الصحيحة وتصليح التلاميذ.

14 - صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التطوري: الطفولة والمراهقة"، دار المسيرة والتوزيع، مصر، 2007، ص441.

15 - محمد خليفة بركات: "علم النفس التربوي في الأسرة"، دار القلم، ط1، الكويت، 1988، ص278.

\* **الوضعية المادية للمدرسة:** حيث تساهم هذه الوسائل بقسم وافر في راحة التلاميذ داخل القسم والمؤسسة التربوية، فحجرة الدراسة الحارة جدا أو الباردة جدا، لا شك أنها تخلق جوا له دخل كبير في استقرار التلميذ، كما أنها قد تجعل من المستحيل تقبل الدراسة.

ومنه تعد الوسائل المادية للمدرسة من الأمور الواجب توفرها لتسهيل العملية التعليمية، وحتى يتسنى للتلميذ فهم الدرس والشعور بالراحة مما يزيد تحصيله الدراسي.<sup>16</sup>

### د - العوامل الثقافية:

إن الوسط الثقافي الذي يعيش فيه التلميذ سواء كان في المجتمع أو في البيت يؤثر على تحصيله الدراسي، ولذا وجب التطرق إلى هذا الجانب.

أكد **فيجو تسكي** على أهمية الأدوات التي توفرها الثقافة لتنمية التفكير، ويعتقد أن جميع عمليات التفكير العليا كالقدرة على الاستدلال وحل المشكلات، يمكن إنجازها بمساعدة هذه الأدوات كاللغة والإشارات والرموز، ويمكن للأطفال والمراهقين أن يكتسبوا هذه الأدوات عن طريق مراقبة وملاحظة الراشدين في تعاملهم مع الخبرات اليومية التي يقومون بها بشكل منتظم في حياتهم العادية.<sup>17</sup>

التلميذ الذي يجد في المنزل جوا يساعده على استنكار دروسه والقيام بواجباته المدرسية، والاستفادة من الثقافة المتنوعة الموجودة في المنزل التي يختارها الوالدين والأخوة، من خلال مطالعتهم للكتب والصحف ومتابعتهم للحصص الإذاعية أو التلفزيونية المفيدة، تنمي ثروته اللغوية ومقدرته الفكرية، فهي بمثابة مثير معرفي للطفل مما يدفعه إلى تنمية معارفه المدرسية.<sup>18</sup>

### 6 - صعوبات التحصيل الدراسي:

يواجه الطالب في دراسته بعض المشاكل والعقبات التي تقف في مساره الدراسي، وقد تدفع به إلى الفشل والرسوب، ولعل قبل وصف الدواء لابد من تشخيص الداء، للكشف عن هذه العقبات حتى يمكن تجاوزها وإزالتها، فهذه الأخيرة تنوعت مصادرها، مثلا: في البيت كضيق السكن، وتعدد الأفراد وما ينتج عنه من إزعاج، ضف إلى ذلك المشاكل العائلية التي تضعف التركيز وتقلل الانتباه مما يصعب عملية الفهم والحفظ.

وتكون مصادرها من المدرسة كتعدد لهجات المعلمين وحدوث الفوضى داخل الحجرات أثناء سير الدروس، وكذا حشو وطول الدروس والاكتماظ وإتباع الأساتذة لطريقة الإملاء.

6

16 - محي الدين عبد اللطيف: "الأسس النفسية في التربية"، دار العلم والمعرفة، القاهرة، 1993، ص 13.

17 - صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة"، مرجع سابق، ص 441.

18 - محمد مصطفى زيدان: "دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام"، دار الشرق، جدة، المملكة العربية السعودية، 1975، ص

### 1- صعوبات التحصيل بالبيت:

يتعرض الطالب في كثير من الأحيان إلى صعوبات وعراقيل يجدها في البيت أثناء التحصيل، حيث يكون مشتاقا للعب مع إخوته بعد مرور وقت طويل بعيدا عنهم في المدرسة وميله لمشاهدة التلفاز. تقول الدكتورة "سامية عبد الفتوح": " أنه ربما يعود الفشل الدراسي إلى عدم القدرة على تكوين علاقات قوية وبناءه مع الأسرة أو مع المدرس، مما يؤدي إلى الإصابة باضطرابات نفسية، وهذا بدوره إلى نقص في الفهم والاستيعاب الذي يتسبب في شكل من أشكال التمرد، الذي هو لون من ألوان الانحراف المختلفة. وتؤكد الدراسات أن معظم الذين سلكوا سبيل الانحراف هم أفراد فشلوا دراسيا.

### 2-6- صعوبات التحصيل في المدرسة:

تتمثل طول المناهج واكتساب كما من المعلومات ترهق الطالب، وصعوبة المناهج لبعض المواد وعدم ملائمتها لسن الطالب، بالإضافة إلى الأسلوب التعليمي الذي يتسم بالجفاف، وعدم المرونة وعدم توفر الوسائل التعليمية الكافية التي تعين على اكتساب المضمون، وكذلك كثافة العدد في بعض الأقسام وكذلك ضيق وسوء الحجرات الدراسية،

كل هذه الأسباب تعمل على خفض المستوى التحصيلي للتلاميذ أو التسرب المدرسي.<sup>19</sup>

### 7- شروط التحصيل الدراسي:

إن التعليم هو تغيير سلوك الكائن الحي، ويتم وفق شروط معينة ومكيفة حسب طبيعة المعلم وإمكانياته، وكلما وفر المعلم هذه الشروط كلما كان قادرا على التعلم والتحصيل، كما أن هذه الشروط تساعد المتعلم على اكتساب خبرات جديدة، وتساعد المربي على أداء رسالته التربوية بصورة أكثر فاعلية وأكثر ديناميكية، ومن بين شروط عملية التحصيل نذكر:

\* إيجاد الدافع للتعلم.

\* التدريب الجيد أو التكرار الموزع المركز.

\* النشاط الذاتي وإقامة الفرصة في عملية التعلم.

\* إطلاع المتعلم على نتائج عمله بصورة مستمرة ودائمة.

\* الإرشاد والتوجيه لطاقت وقدرات الفرد حفاظا على عدم تبددها وعشوائيتها، حيث أجريت عليه عدة تجارب ودراسات برهنت أن الإرشاد يؤدي إلى حدوث التعلم بمجهود أقل من المدة الزمنية من التعلم الذي لا يكون فيه الإرشاد والتوجيه.

وهذه الإرشادات والتوجيهات يجب أن تكون إيجابية لا سلبية حتى لا تؤدي بالمتعلم إلى الإحباط والفشل، وأن تكون بداية تعلم الدرس، أو الخبرة في الأول أو في الوسط أو المؤخرة، وهذا كله حتى يبدأ التلميذ تحصيله منذ البداية وبالطريقة الصحيحة.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> - عبد الرحمن العيسوي: "علم النفس بين النظرية والتطبيق"، ط 1، دار النهضة العربية، بيروت، 1984، ص 198.

8- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي:

بعد إجراء مقابلات عديدة مع العدائين، لاحظنا أنهم استفادوا من الركض من الجانب النفسي والعقلي، إذ من المعروف أن الركض يعطي للعقل طاقة كبيرة وتركيزاً عظيماً، ومن الجدير بالذكر أنه ليس من الضروري أن يرافق العداء هذا الشعور يومياً، بل أمر يأتي عفويًا ويزداد مع الوقت وبشكل لا شعوري.<sup>21</sup>

لقد اهتم علماء التربية البدنية بالتحصيل الدراسي، فأجرى العديد من الدراسات نذكر منها دراسة أجريت في الكلية الحربية الأمريكية بـ(ويست بونيث - West ponuth) تهدف إلى إيجاد العلاقة بين اللياقة البدنية والنجاح في الكلية، فوجد أن هناك علاقة طردية بين اللياقة البدنية ونسبة النجاح والقدرة على القيادة، كما وجدت علاقة عكسية بين اللياقة البدنية وعدد حالات الفصل من الكلية.

وفي دراسة أخرى أجريت في (مبزنجفيلد - mabrenshfild) على طلاب من كليات التربية البدنية والدراسات الاجتماعية والترويح، والمعلمين، أسفرت عن وجود علاقة طردية عالية بين التحصيل الدراسي، كما أشار البحث إلى أن اللياقة البدنية تعد أحد العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم في التحصيل الدراسي.

كما أثبت ( روجرز و بالمر rojerz et palmer ) أن تحسين اللياقة البدنية وتقدمها يؤدي بصاحبها إلى زيادة وإرتفاع في التحصيل الدراسي، كما أثبت (عبد الرحمن حافظ إسماعيل) و(ج. ج. جروبر) بجامعة (بيردو pierdo )، أنه يمكن الاستفادة من اختبارات الاستعداد الحركي في التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي.

وبالتالي بينت هذه الدراسات مدى أهمية وتأثير التربية البدنية على التحصيل الدراسي، وتلك العلاقة الطردية بين نسبة اللياقة البدنية ونسبة النجاح، كما أوضحت أيضاً العلاقة العكسية بين اللياقة والنزوح من الكلية ومن الدراسة عامة.<sup>22</sup>

<sup>20</sup> - عبد الرحمن العيسوي: "علم النفس بين النظرية والتطبيق"، مرجع سابق، ص 201.

<sup>21</sup> - جيمس فيكس: "التداوي بالركض"، ترجمة فيروزتار دن البعلبكي، ط3، دار المعلم للملايين، بيروت، 1986، ص 16.

<sup>22</sup> - محمد صبحي حسنين: "التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية"، ط1، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، مصر، 1979، ص 172.

### خاتمة:

توصلنا خلال هذا الفصل إلى أن عملية التحصيل الدراسي عملية بالغة الأهمية في الميدان التربوي لما لها من فوائد بالغة، كما وجدنا أنه يتأثر بمجموعة من العوامل الذاتية والبيئية، وله العديد من الصعوبات التي تواجهه والتي تؤدي إلى انخفاضه، وفي المقابل هناك شروط إن توفرت فهي تساعد على تحقيقه ورفعته إلى أعلى المستويات، ولهذا فعلى كل من الأسرة والمؤسسة التربوية أن يولوا كل اهتماماتهم بهذه العملية لمساعدة التلميذ في تحقيق أفضل النتائج.

### تمهيد:

تعتبر المراهقة من أهم مراحل النمو في حياة الفرد، وقد انصبّت اهتمامات الكثير من علماء الاجتماع والنفس على هذه الفترة، وتعد هذه المرحلة من أخطر مراحل عمر الإنسان، وهذا لما يتعرض له المراهق من تغيرات تجعله متوتراً نفسياً ومع المحيطين به، وخاصة وسط أسرته، وبذلك تكون مرحلة فاصلة. ففيها تظهر السمات الأولية لشخصية الفرد، وفيها يكتمل النضج البدني، الجنسي، العقلي والنفسي. إذ أنها مرحلة حساسة وصعبة، فهي تعتبر قاعدة المراحل التي تليها ففيها تزيد متطلبات الفرد واحتياجاته الفيزيولوجية، البيولوجية، العاطفية والنفسية، وذلك نتيجة التغيرات التي طرأت على النمو الجسمي والعقلي للمراهق. وفي هذا الفصل سنتطرق إلى مفهوم المراهقة، مراحلها، أنواعها، مشاكلها، مخاطرها، وكذا حاجات الفرد المراهق.



### 1- تعريف المراهقة:

في هذه المرحلة يبلغ الطفل مرحلة النضج، حيث ينعكس هذا النضج في نموه الاجتماعي الواضح، فيبدوا المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع، كما يبدأ المراهق بإظهار الرغبة الاجتماعية من حيث الانضمام إلى النوادي أو الأحزاب أو الجمعيات على اختلاف ألوانها، مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذي قيمة فعالة.<sup>1</sup>

يعرفها إنجلش وانجلش: " بأنها فترة أو مرحلة من مراحل نمو الكائن البشري من بداية البلوغ الجنسي، أي نضوج الأعضاء التناسلية لدى الذكر والأنثى وقدرتها على أداء وظائفها إلى الوصول إلى اكتساب النضج، وهي بذلك مرحلة انتقالية خلالها يصبح المراهق رجلا راشدا أو امرأة راشدة.

المراهقة مرحلة انتقالية من مراحل النمو، يتحول الإنسان فيها من الطفولة إلى الرجولة، وتشمل جوانب كثيرة مثل النواحي الجسمية، العقلية، النفسية، الروحية، الأخلاقية، الفكرية والعقائدية، وعلى ذلك فالمراهقة أكثر شمولاً واتساعاً من مجرد البلوغ الجنسي، الذي هو في الحقيقة مجرد مظهر أو جانب واحد من جوانب الشخصية، والتي يعترتها مجموعة من المتغيرات.<sup>2</sup>

فهي إذا مرحلة من مراحل النمو، دقيقة فاصلة من الناحية النفسية والاجتماعية، حيث يتعلم فيها الأطفال تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع، والمراهقة بالمفهوم العام هي فترة زمنية يمر بها كل إنسان في حياته.<sup>3</sup>

### 2- مراحل المراهقة:

يلاحظ عموماً عدم اتفاق الباحثين والعلماء المختصين بدراسة التطور الإنساني على فترة زمنية محددة لفترة المراهقة، كما أنهم لم يتفقوا على المراحل الفرعية التي تتضمنها هذه المرحلة، وقد جرت العادة بين الباحثين على تقسيمها إلى ثلاث مراحل فرعية:

يطلق على الأولى المراهقة المبكرة وتمتد في الفترة ما بين " 11 أو 12 سنة إلى 14 سنة "، وهي فترة من التغيرات السريعة نحو البلوغ، والمرحلة الثانية هي المراهقة المتوسطة، وتمتد في الفترة ما بين " 14 و 18 سنة "، حيث تكون التغيرات ذات العلاقة بالبلوغ قد اكتملت تقريباً، أما المرحلة الأخيرة وهي المراهقة المتأخرة فتغطي الفترة ما بين " 18 و 21 سنة".<sup>4</sup>

1 - توماجور خوري: "سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق"، المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط1، بيروت 2000، ص111.

2 - عبد الرحمن العيسوي: "المراهق والمراهقة"، دار النهضة العربية، ط1، بيروت، 2005، ص 15.

3 - عبد الرحمن الوافي، زيدان سعيد: "النمو من الطفولة إلى المراهقة"، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004، ص 49.

4 - صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التطوري: الطفولة والمراهقة"، مرجع سابق، ص 407.

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

أبرز مراحل النمو في هذه المرحلة هو النمو الجنسي المتأجج، وتأخذ مظاهر النمو الأخرى: الجسمي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي، اللغوي، الفيزيولوجي، الحركي، الحسي والديني نموا سريعا جدا. وتعتبر هذه المرحلة مرحلة خطيرة جدا سواء على المراهق أو على المحيطين به من أسرة ومدرسة.<sup>1</sup>

### 2-2- مرحلة المراهقة المتوسطة: (14 إلى 18 سنة):

يطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية، وما يميز هذه المرحلة سرعة النمو الجسمي نسبيا في المرحلة، وتزداد التغيرات الجسمية والفيزيولوجية من زيادة في الطول والوزن واهتمام المراهق بمظهره وصحته الجسمية وقوة حماسه، ويزداد بهذا الشعور المراهق بذاته.<sup>2</sup>

### 2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة ( 18 إلى 21 سنة):

تعتبر مرحلة انتقال من المراهقة المتوسطة إلى مرحلة الشباب فالرشد، وفيها يبدأ الفرد يجرب نفسه في تحمل مطالب حياة الشباب، وهي تقابل فترة التعليم الجامعي، وتمتاز هذه المرحلة بمحاولة الفرد التغلب على المصاعب التي تواجهه، وأهمها الدخول في الدراسة الجامعية لأن يحقق معدلا عاليا في نهاية المرحلة الثانوية، وإلا فإنه يبحث عن مقعد في الكليات المتوسطة، أو يبحث عن مهنة تحددها درجته في الثانوية العامة. ويتميز أفراد هذه المرحلة بنمو عقلي يهيئهم لمواجهة المشكلات الحياتية بالطرق المثلى. وفي نهاية هذه المرحلة تهدأ سرعة هذا النمو تماما، بل يمكن القول أن جميع مظاهر النمو تصل إلى مستوياتها، وبهذا يصل الفرد إلى الاستقرار والهدوء، وبعد هذه المرحلة تنمو لديه خبرات متراكمة تساعده على مواجهة ظروف الحياة.

وأهم ما يميز هذه المرحلة هو انخفاض وتيرة النمو إلى أدنى مستوى لديه، وبالتالي التحول من مرحلة إلى مرحلة أخرى خارجة عن نطاق المراهقة.<sup>3</sup>

### 3- أنواع المراهقة:

يشير بعض الباحثين إلى أنه ليس هناك نوع واحد من المراهقة بل هناك أنواع فكل فرد له نوع خاص به، وذلك حسب تكوينه الجسمي والنفسي والاجتماعي وتختلف أيضا من منطقة إلى أخرى، ومن بلد إلى آخر وحسب الوسط المعاشي، فالمجتمع المتحضر غير المجتمع المحافظ، إلى غير ذلك من الإختلافات.

فقد دلت الأبحاث التي أجرتها ( مارجريت ميد- margaret med ) ، وهي من علماء الأنثروبولوجيا الإجتماعية) أنه في المجتمعات البدائية ينتقل الطفل من الطفولة إلى الرجولة مباشرة، أما في المجتمعات المتحضرة فقد أسفرت الأبحاث على أن المراهقة تتخذ أشكالا مختلفة:

1 - علي فالح الهنداوي: " علم النفس النمو الطفولة والمراهقة "، دار الكتاب الجامعي، ط2، 2003، ص293.

2 - حامد عبد السلام الزهران: " علم النفس النمو الطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب القاهرة، ط1995، ص5، ص289.

3 - علي فالح الهنداوي: " علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة "، مرجع سابق ، ص351.

3-1- المراهقة السوية:

وتكون خالية من المشاكل والصعوبات، حيث تكون هادئة نسبياً وتميل إلى الاستقرار العاطفي، وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة، وغالبا تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة، كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له، ولا يسرف المراهق بأحلام اليقظة والخيال أو الاتجاهات السلبية ويميل غالبا إلى الاعتدال.<sup>1</sup>

3-2- المراهقة الانسحابية:

تميل إلى العزلة والانطواء والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، وينصرف جانب كبير من تفكيره إلى نفسه وحل مشاكله وإلى التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية، كما يسرف في الاستغراق في أحلام اليقظة وخيالات مرضية، يؤدي إلى محاولة مطابقة نفسه بأشخاص الروايات التي يقرأها. وسميت بالانسحابية لأن الفرد ينسحب من مجتمع الرفاق حيث يفضل الانعزال والإنفراد بنفسه متأملا لذاته ومشكلاته.<sup>2</sup>

3-3- المراهقة العدوانية:

من سماتها العامة التمرد والثورة ضد الأسرة والمدرسة والسلطة عموما، والانحرافات الجنسية والعدوان على الأخوة والزملاء والعناد بقصد الانتقام، خاصة من الوالدين، وتحطيم أدوات المنزل والإسراف الشديد في الإنفاق والتعلق الزائد بروايات المغامرات والحملات ضد رجال الدين، والشعور بالظلم ونقص التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

وتتأثر بعوامل التربية الضاغطة المتمزجة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق الصحية السيئة، وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب، ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء، وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي والعاهات الجسمية وضالة وتأخر النمو الجسمي، والتأخر الدراسي خطأ الوالدين في توجيههم ونقص إشباع الميول والحاجات.<sup>3</sup>

1 - سلامي بن، بن شاطر. ر، زروقي. و: "الرياضة وتأثيرها على التوافق الدراسي عند مراهقي المرحلة الثانوية"، مذكرة ليسانس، جامعة الجزائر، 2005، ص 69-70.

2 - عمر محمدالتومي الشيباني: "الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب"، دار الثقافة، بيروت، 1973، ص 141.

3 - سعدية محمد علي بهادر: "سيكولوجية المراهقة"، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص 28.

3-4- المراهقة المنحرفة:

تشكل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، وتتميز بالانحلال الخلقي والانهييار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها في بعض الأحيان في عداد الجريمة أو المرض النفسي أو العقلي.<sup>1</sup>

4- خصائص ومميزات المراهقة:

4-1- النمو الجسمي والجنسي:

يلاحظ في مرحلة المراهقة حدوث العديد من التغيرات الجسدية المهمة... وتؤدي هذه التغيرات الكبيرة التي يبدو كأنها تحدث في لحظات قصيرة من الزمن إلى اختلاف كبير في المظهر الجسدي للمراهقين والمراهقات... إذ يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة بشكل حاد.

ويكتمل حجم الجسم عند معظم الإناث في سن 16 سنة وعند الذكور في سن 17.5 سنة ترى باباليا وأولز (1992) **papalia & olds** أن الخصائص الجنسية الثانوية تعتبر دلائل فيزيولوجية على النضج الجنسي، لا تتضمن بشكل مباشر الأعضاء الجنسية، أنها تتضمن الصدر عند الإناث واتساع الكتفين عند الذكور، وتتضمن الخصائص الجنسية الثانوية الأخرى التغيرات في الصوت وبنية الجلد وشعر الجسم.<sup>2</sup>

4-2- النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد، عبر مثيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعور الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية والكيميائية.

ومن بين الانفعالات التي تظهر لدى المراهق:

أ- الغضب: ويكون عندما يشعر بما يعرف نشاطه ويحول بينه وبين غاياته.

ب- القلق: أهم أسبابه هي التغيرات التي تحدث على المستوى الجسدي، وكذلك معاملة الوالدين له على أنه لا يزال صغيراً، وبالتالي فهم لا يأخذون برأيه ولا يحترمون رغباته، كل هذا يتحول إلى شعور المراهق بالإهمال والتهميش من قبل والديه وحتى المجتمع.

ج- العدوانية: تعد المراهقة من العوامل المساعدة على الزيادة في درجة العدوانية التي هي تلك النزاعات التي تتجسد في تصرفات حقيقية أو وهمية ترمي إلى الأذى بالآخر.<sup>3</sup>

1 - عمر محمد التومي الشيباني: "الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب"، مرجع سابق، ص 141.

2 - صالح محمد علي أبو جادو: "علم النفس التطوري: الطفولة والمراهقة"، مرجع سابق، ص 410-412.

3 - ثوري حافظ: "المراهق"، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، ط2، بيروت، 1995، ص 40.

4-2- النمو العقلي:

يبتعد المراهق في هذه المرحلة عن التفكير العيني الذي كان يعتمد عليه سابقاً، ويستطيع الآن الاعتماد على التفكير المجرد وممارسة التصور العقلي، ويتميز المراهق بصورة عامة بالقدرة على القيام بعمليات التفكير المنطقي، وعلى تصور الأشياء دون ربطها بالواقع المادي وعلى تطبيق القوانين المنطقية على الأفكار غير الواقعية، كما تتميز هذه المرحلة أيضاً بمرونة التفكير وتجريده والقدرة على وضع الفروض العقلية وإختبارها للبرهنة على صحتها، وفحص الحلول البدنية بشكل منظم والجمع بين الحلول الممكنة للتوصل إلى قاعدة أو قانون عام.<sup>1</sup>

4-4- النمو النفسي:

إن التغيرات الفيزيولوجية والجسدية وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات وردود الأفعال النفسية، والتي تكون كما يلي:

- \* اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- \* الإحساس بالهوية الجنسية ( ذكر ، أنثى) والتي لم ينتبه إليها في مرحلة الطفولة.
- \* بالنسبة للأخصائيين والنفسانيين، فإن سيرورة النمو في مرحلة المراهقة تكون مرتبطة بالعلاقة أو الصورة التي أنشئها المراهق مع جسده (التغيرات)، ويتم التعبير عن ذلك من خلال أحاسيس : الخزي(الخلج)، الحب، الكراهية، الاستمتاع، أو الغضب من هذا الجسد الناضج جنسياً أو من حالة أجساد الآخرين.
- \* انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.
- \* حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض التخوف والقلق.
- \* النمو السريع في التفكير المجرد.
- \* عدم تقبل سيطرة الكبار.<sup>2</sup>

4-5- النمو الحركي:

بسبب طفرة النمو الجسمي واختلاف أبعاد الجسم نظراً للنمو السريع غير المنتظم، نجد أن المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع السيطرة على الأعضاء، وكذا التحكم في الحركات، كما نلاحظ ضعف التوافق العضلي العصبي والارتباك والتصلب وبذل الجهد الزائد عند أداء الحركات، كما نجد المراهق في مرحلة البلوغ يتعلم الحركات الجديدة بصورة بطيئة وبصعوبة.<sup>3</sup>

1 - سعدية محمد علي بهادر: "سيكولوجية المراهقة"، مرجع سابق، ص30.

2 - ثوري حافظ: "المراهق"، مرجع سابق، ص42.

3 - فؤاد الباهي السيد: "الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975، ص330.

4-6- النمو الاجتماعي:

إن المراهق يتأثر بالمجتمع بكل ما فيه من قيم وعادات وتقاليد، لذلك كلما ساهمنا في تكوين شخصية المراهق تكويناً لائقاً كلما وضعنا قاعدة صلبة للفرد المراهق، وبالتالي سهلنا باقي حياته. فالحياة الاجتماعية في المراهقة واسعة، شاملة ومتميزة، من حياة الطفولة في إطار الأسرة والمدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية للحياة الإنسانية في سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل في ارتفاع المراهقة من عالم الطفولة إلى سن الرشد، ومن مظاهرها الأساسية هي الرغبة في إثبات الذات والاحتجاج والدخول في صراع مع السلطة الأبوية والقيم الاجتماعية، والبحث في نفس الوقت على نماذج جديدة التقمص وبالتالي الاهتمام بالأيديولوجية الدينية، الثقافية أو الفنية.<sup>1</sup>

فإذا كان المراهق من النوع المتكيف، فإن علاقته بالمحيط ستكون سرية، أما إذا كان من النوع الإجتنابي المنطوي فسوف يميل إلى العزلة والشعور بالنقص المتمرد، فإنه ستظهر الانحرافات الجنسية، والسلوكيات العدوانية اتجاه نفسه (محاولة الإنتحار مثلاً) واتجاه المواطنين به.<sup>2</sup> ولذلك يجب علينا أن نراقب المراهق من دون أن يحس بنا، وبالتالي نساعد ونقوم سلوكه حتى تكون فترة مراهقته فترة سوية غير منحرفة.

5- مشاكل المراهقة:

كل مرحلة من مراحل عمر الناس لها مشكلة، ومن بينها مرحلة المراهقة التي تكثر وتتعدد فيها المشاكل ومن بينها:

5-1- المشاكل النفسية:

تعد المشاكل النفسية للمراهق نتائج عوامل كثيرة، بعضها اجتماعي راجع إلى ظروف البيئة المحلية التي يعيشها الفرد، وبعضها الآخر فيزيولوجي، فبروز الدافع الجنسي وما يتلو ذلك من محاولات إشباعه، والنمو الجسمي السريع الذي يسيطر على اهتمام المراهق، وقدرته على التكيف مع الظروف البيئية وقدرته على إشباع حاجاته المختلفة، وينعكس بشكل أو آخر على مشكلاته النفسية.

ومن أهم المشكلات النفسية التي يعاني منها المراهق نذكر:

\* الحساسية للنقد والتجريح.

\* الشعور بالندم لأعمال يقوم بها عند الغضب.

\* عدم تمكن المراهق من السيطرة على أحلام اليقظة.

\* الشعور بالحزن والضيق دون سبب.<sup>3</sup>

1 - bensnait : " la psychiatre d'aujourd'hui opu", Alger, 1994, p 186.

2 - فؤاد الباهي السيد: "الأسس النفسية للنمو"، مرجع سابق، ص 331.

3 - سعدية محمد علي بهادر: "سيكولوجية المراهقة"، مرجع سابق، ص 32.

وتعتبر المشاكل النفسية من أعقد المشاكل التي تصادف المراهق، إذ يجب تدخل الأسرة والمدرسة لمحاولة حل هذه المشكلات.

### 5-2- المشاكل الاجتماعية:

تتجلى المشكلات الاجتماعية للمراهق في عدم التكيف مع الآخرين في كل الأوساط، في الشارع أو المدرسة أو قاعة الرياضة، "فشخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته، وتكون نتيجة هذا الصراع إما خضوع المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استلامه".<sup>1</sup> ومن المشكلات الاجتماعية المنتشرة لدى المراهق هي:

- \* الخجل في مجلس الكبار.
- \* الرغبة في أن يكون محبوباً من طرف الأسرة أو من يحيطون به.
- \* البحث عن يستطيع إفشاء مكنوناته الداخلية لهم.

### 5-3- المشاكل الانفعالية:

تتميز المراهقة بعدة انفعالات، والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في المشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع أن كل ما يستغرب اهتمام المراهق من جوانب الحياة قادر على إثارة الانفعالية سلبيًا وإيجابيًا، إلا أن انفعال المراهق يتخذ شكلاً صارماً وعنيفاً لعجزه عن تلبية حاجاته، وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والتميز عن الآخرين، ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي، ويمارس الكثير من ضروب السلوك الشاذ.<sup>2</sup>

ويرى الدكتور "أحمد عزت راجع" أن الصراعات التي يعيشها المراهق تتمثل في:

- \* صراعات بين شعوره الشديد بذاته وشعوره الشديد بالجماعة.
- \* صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.
- \* صراع حسي بين الميل والتناقض وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره.
- \* الصراع الديني بين ما تعلمه من شعائره وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- \* صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- \* صراع بين جيله وجيل الماضي.

### 5-4- المشاكل الجنسية:

إن المشكلات الجنسية تبدأ تظهر بعد التغيرات الفيزيولوجية الأولى للفرد، وبالتالي المراهق لا يعرف حقيقة الجنس، فيبحث عن هذه الحقيقة من أقرانه أو وسائل الإعلام: "وهنا تحدث المواجهة ويقع المراهق في أزمات تختلف في حدتها أو خفتها تبعاً للثقافة الفرعية التي ينتمي إليها".<sup>3</sup>

1 - ميخائيل معوض خليل: "مشكلات المراهقين في المدن والريف"، دار المعارف القاهرة، مصر، 1971، ص 89.

2 - أحمد عزت راجع: "أصول علم النفس"، دار الطالب، مصر، 1989، ص 211.

3 - محمد عماد الدين إسماعيل: "النمو في مرحلة المراهقة"، دار القيم، الكويت، 1980، ص 26.

5-5- المشاكل الصحية:

يتطلب النمو السريع الجسمي والعقلي والحسي إلى تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو، وكثير من المراهقين من لا يجد ذلك فيصاب بمتاعب صحية، كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر، ونتيجة لنضج الغدد الجنسية وإكتمال وظائفها، فإن المراهق قد ينحرف ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء mastu rabatine، وقد يميل إلى قراءة الكتب والمجلات الجنسية، والروايات البوليسية و قصص الحب والجريمة، كما يمتاز المراهق بحب الرحلات والمغامرات، ومن هنا يبرز دور الأسرة والمدرسة والمجتمع في توفير الغذاء المادي والمعنوي، الذي يتسلح به المراهق لمواجهة هذه المشاكل والخروج منها بأخف الأضرار، ويمكن تحقيق هذه المشاكل بممارسة النشاط الرياضي للترفيه وكذلك للتعويض النفسي، كما أن النشاط الرياضي له دور في إحساس المراهق بالاعتزاز بالنفس ورؤية المجتمع له بالرضا والقبول.<sup>1</sup>

6- حاجات المراهق:

يصاحب التغيرات التي تحدث مع البلوغ تغيرات في حاجات المراهقين، ولأول وهلة تبدو حاجات المراهقين قريبة من حاجات الراشدين، إلا أن المدقق يجد فروقا واضحة خاصة بمرحلة المراهقة، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا أن الحاجة والميول والرغبات تصل في مرحلة المراهقة إلى أقصى درجة من التعقيد، يمكن تلخيص الحاجات الأساسية فيما يلي:

\* الحاجة إلى الأمن:

وتتضمن الحاجة إلى الأمن الجسمي والصحة الجسمية، والحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي والحاجة إلى البقاء حيا، الحاجة إلى تجنب الخطر والألم، الحاجة إلى الاسترخاء والراحة والحاجة إلى الشفاء عند المرض أو الجرح، الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.<sup>2</sup>

\* الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق، والحاجة إلى المراكز والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة، والحاجة إلى الاعتراف بالآخرين، الحاجة إلى التقبل من الآخرين والحاجة إلى أن يكون قائدا. \* الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

وتتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية والحاجة إلى الاهتمام بالجنس الآخر وحبه، والحاجة إلى التخلص من التوتر والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري.

1 - عمر محمد التومي الشيباني: "الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب"، مرجع سابق، ص206.

2 - محمد بيومي خليل: "إنحرافات الشباب في عصر العولمة"، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2003، ص96.



\* الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيعه، والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات، عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي، والحاجة إلى التعبير عن النفس.<sup>1</sup>

\* الحاجة إلى تحقيق و تأكيد وتحسين الذات:

وتتضمن الحاجة إلى النمو، الحاجة إلى أن يصبح سويا وعادلا، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى العمل نحو هدف، الحاجة إلى معرفة الذات وتوجيهها وحاجات أخرى مثلا: الحاجة إلى الترفيه، التسلية، الحاجة إلى المال... الخ

وذكر ستون وجورج بأنه " ينبغي الإقرار بالمراهقة على أنها فترة طبيعية قائمة، وبدلا من تهوين شأنها علينا أن ننمئها وأن نقر بكيانها كمرحلة ضرورية في التدرج الطبيعي نحو النضج، فإن نحن تبئنا مثل هذا الاتجاه نكون قد قدنا المراهقة بعد تقبلنا إياها على أنها فترة تدريب يتمتع الفرد خلالها بما يستحق من امتيازات، وما هو مؤهل له من مسؤوليات".

فالمراهقين يجدون أنفسهم أمام عدم الوضوح في مواقف عديدة، التي يواجهونها في الحياة التي شرعوا بأن يكونوا عنها آراءهم الخاصة، بعد أن كانوا يعتمدون إبان الطفولة على الكبار في الريادة وفي التفسير لمغاليق الحياة وعدم الوضوح.

هذا يفرضي بهم إلى التهيب والخجل والارتباك وفرط الحساسية والنزعة العدائية والقلق، وهذا الأخير من شأنه أن يعزز إذا ما وجدت الظروف المهيأة والمناسبة لذلك كعدم تلبية الحاجات الأساسية المختلفة، أو عدم تفهم الوالدين لأهمية هذه المرحلة، وكذا عدم تقرير أستاذ التربية البدنية و الرياضية للمسؤولية، وكذا دوره تجاه الظروف التي يمر بها المراهقون، لذلك قد تنمي الاتجاه السلبي لهذه الظاهرة.<sup>2</sup>

7- مخاطر المراهقة:

يوجد نوعان من المخاطر التي تحف مرحلة المراهقة، فالأولى مرتبطة بالجانب الجسمي والأخرى مرتبطة بالجانب النفسي بصفة عامة، فالمخاطر الجسمية أقل عددا وأهمية بالنسبة للمخاطر النفسية، حتى المخاطر الجسمية هذه تعود أهميتها إلى ما يمكن أن تعكسه على الجانب النفسي للمراهق، فمثلا الزيادة في الوزن لها تأثير ولو ضئيل نسبيا على السلوك والتوافق الاجتماعي.

لكن التأثير الخطير والعام هو الاتجاهات غير المفضلة التي توجد عند الأقران نحو هذا المراهق، نتيجة هذه الزيادة في الوزن.<sup>3</sup>

1 - عبد الرحمن الوافي، زيان سعيد: "النمو من الطفولة إلى المراهقة"، مرجع سابق، 2004، ص 63.

2 - ثوري حافظ: "المراهق"، مرجع سابق، ص 50.

3 - سيد محمد طواب: "سيكولوجية النمو الإنساني"، مكتبة الإنجلو مصرية، ط1، القاهرة، 1993، ص 14 - 15.

8- أثر حصة التربية البدنية والرياضية على سلوك المراهق:

إن المراهق ليس عقلاً فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة والجزء من الكل، والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء.

كما لا يمكن فصل الجانب الجسمي عن الجانب النفسي والسلوكي، حيث هناك ترابط بين البدن والحياة النفسية والاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وظيفة جسمية وسلوكية ونفسية معاً، ويجب أن يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة إلى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لدرء أخطاء سن المراهقة، كما أن حصة التربية البدنية والرياضية تعتبر وسيلة ناجحة لتحديد الحيوية والنشاط وتحسين التوافق العضلي والعصبي إلى جانب سلامة الجسم.

يحتاج المراهق إلى مثل هذه الحصص فهي تؤثر على السلوك العام، وكلما كان النشاط جماعياً كلما قل شعور المراهق بالوحدة، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تخلق لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلاً بين الفرد ومحيطه.

هذا ويتوجب عدم الفصل بين الجانبين النفسي والاجتماعي لأن كليهما يتبدلان التأثير والتأثر، فالتوافق الذي يجب أن يحققه التلميذ مزدوج بحيث يجب أن يكون مع المجتمع الذي ما زال لم يعرفه، ومع الأنا الذي يكتشفه من خلال التغيرات والتحويلات التي تطرأ عليه.<sup>1</sup>

خاتمة:

توصلنا من خلال هذا الفصل إلى مدى صعوبة فترة المراهقة، لاختلاف مراحلها وسماتها العامة والعوامل المؤثرة فيها، والتغيرات التي يتعرض المراهق لها من كل جوانب النمو (الجسمي، الجنسي، الانفعالي، العقلي، النفسي، الحركي، الاجتماعي) والمشاكل النفسية والاجتماعية والانفعالية والجنسية والصحية، لكنها مرحلة انتقالية سرعان ما تزول بانتهاء المراهق إلى مراحل أخرى أين يتحمل فيها المسؤوليات، فإن المراهق عند قطعه لهذه المرحلة يحتاج لمطالبات منها ما تحققه الأسرة، ومنها ما يحق له المجتمع، والتي لا يمكن الاستغناء عنها لأنها تؤدي إلى التكيف والأمن والشعور بقيمة الذات وقوتها وإمكانياتها، وإذا لم تتحقق هذه الحاجات، قد تكون هناك عواقب مختلفة ونتائج سلبية، كالأضطرابات النفسية والانحرافات، وسوء التكيف النفسي والاجتماعي، وهذا كله يؤثر على المراهق وعلى تحصيله الدراسي.

والمراهقة حقيقة هي دراسة غير متناهية ولا نستطيع حصرها في بضعة أوراق، فهي مجال بحث بحد ذاتها.

<sup>1</sup> - ويليام ماسترز، رالف سبيتز: "المراهقة والبلوغ"، دار الحرفي العربي، 1998، ص126.

### تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث ، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه ،بدء من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه على المنهج المتبع في الدراسة ثم كيفية اختيار العينة، بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة ثم تنتقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا إنتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الإستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

1- منهج البحث:

1-1 المنهج الوصفي: هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة إجتماعية ما، ويعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة، وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة. - هو أيضا عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة أو الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلات. ويعد المنهج الوصفي أسلوب من أساليب التحليل المركز على معلومات كافية عن ظاهرة أو موضوع محدد أو فترة زمنية معلومة، وذلك من أجل الحصول على نتائج علمية دقيقة، ثم نفسرها بطريقة موضوعية بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة. والمنهج الوصفي يهدف إلى:

- جمع معلومات حقيقة ومفصلة لظاهرة موجودة فعلا في مجتمع معين.
- تحديد المشاكل الموجودة في تلك الظاهرة.
- كشف جوانبها.
- تحديد العلاقة بين عناصرها.<sup>1</sup>

2- مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع بحثنا في جميع تلاميذ المرحلة الثانوية لجميع مستوياتها، الأول ، والثاني و الثالث، وعلى كل من فئتي الإناث والذكور على مستوى الثانوية .

1-2 مفهوم العينة: هي جزء من مجتمع البحث الأصلي، يختارها الباحث بأساليب مختلفة وبطريقة تمثل المجتمع الأصلي وتحقق أغراض البحث، وتعني الباحث عن مشقات دراسة المجتمع الأصلي.

ومن أجل دراسة بحثنا هذا تم اختيار العينة العشوائية الطبقية.<sup>2</sup>

في بحثنا هذا قمنا باختيار عينة عشوائية دون قيود أو خصائص ، وذلك لنحصل على نتائج أكثر دقة ومصداقية للواقع، حيث أنها لا تخص جنسا واحدا أو مستوى دراسي واحد، كما أن هذه العينة تحتوي على 100 تلميذ وزعت عليهم الإستمارات في الثانوية توزيعا عشوائيا، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد العينة حسب تغير المستوى الدراسي ( الأولى، الثانية ، الثالثة)،

المجموع	ثانوية	ثانوية	المستوى الدراسي
25	10	15	السنة الأولى

- محمد موسى " أسس ومناهج البحث"، مكتبة الزهراء الشرق، القاهرة، 1996، ص18.

-جودت عزت عطوي:" أساليب البحث العلمي"، دار الثقافة، ط1، عمان، الأردن، 2007، ص 85.

السنة الثانية	15	10	25
السنة الثالثة	15	25	50
المجموع	45	55	100

3- مجالات البحث:

3-1 المجال المكاني: شملت الدراسة الميدانية ثانوية واحدة

\* ثانوية محمد المقراني

3-2 المجال الزمني: لقد استغرق البحث عدة أشهر، في السنة الجامعية 2018-2019، حيث خصصت المدة الأولى من مطلع شهر جانفي إلى بداية شهر أفريل للجانب النظري، أما الفترة الممتدة من شهر أفريل إلى أواخر ماي خصصت للجانب التطبيقي.

3-3 المجال البشري: انحصر مجال بحثنا على فئة تلاميذ المرحلة الثانوية ذكورا وإناثا، وعلى جميع مستوياتها من السنة الأولى إلى السنة الثالثة والمسجلين في السنة الدراسية 2018-2019.

4- أدوات البحث:

4-1 تعريف الاستبيان:

لم نجد أداة تمكننا من الإطلاع على ما نرجو من المبحوثين أحسن من الاستبيان، فهو أكثر الأدوات إستعمالا في البحوث الوصفية.

- ويعرف الاستبيان على أنه " وسيلة جمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل عينة ممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملأ الإستمارة بالمستجيب".<sup>1</sup>  
- و قد قمنا بعرض الإستبيان بصورته الأولية على مجموعة من أساتذة المعهد، وبعد ذلك قمنا ببعض التعديلات، وكان الاستبيان بصورته النهائية ( أنظر إلى الملاحق ).

5- الطريقة الإحصائية: إن طبيعة دراسة المنهج المتبع وأدوات البحث تقتضي تحديد الأدوات الإحصائية المستخدمة، وذلك ما دفعنا إلى الإعتماد على حساب النسب المئوية لمحاور الاستبيان وتحليل المحتوى باستخدام القانون التالي:

عدد التكرارات × 100

= النسبة المئوية %

مجموع العينة

<sup>1</sup> -الرفاعي أحمد حسين: "مناهج البحث العلمي: أسس وأساليب"، ط1، مكتبة المنار، الأردن ، 1989، ص 56.

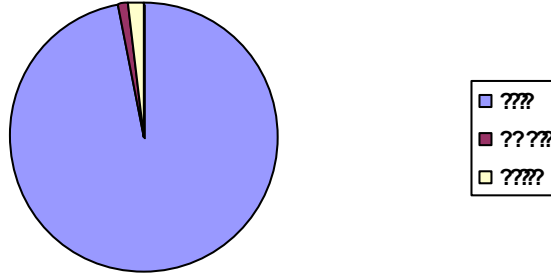
المحور الأول: الروح الاجتماعية.

السؤال الأول: هل علاقتك بأستاذ التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع العلاقة بين التلميذ والأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 01: يبين علاقة التلميذ بالأستاذ خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
جيدة	82	%82
متوسطة	17	%17
ضعيفة	1	%01
المجموع	100	%100



الشكل رقم 01

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة 82% قالوا أن علاقتهم بأستاذ التربية البدنية والرياضية جيدة، في حين نسبة 17% من التلاميذ قالوا أنها متوسطة، ونسبة 01% من التلاميذ قالوا أنها ضعيفة.

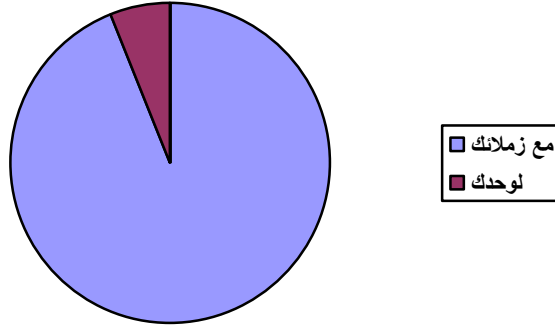
المناقشة والاستنتاج: نستنتج أن علاقة التلميذ بأستاذ التربية البدنية والرياضية علاقة جيدة في أغلب الأحوال، وهذا راجع للمعاملة الحسنة التي يلقونها من طرف الأستاذ، كالاهتمام بأرائهم ومنحهم فرصة لإظهار قدراتهم خلال الحصة.

السؤال الثاني: مع من تفضل ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: هو معرفة إلى من يميل التلميذ في حصة التربية البدنية والرياضية هل إلى ممارسة النشاط لوحده أم مع زملائه.

الجدول رقم 02: يبين ميل التلاميذ عند ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
مع زملائه	94	%94
لوحده	6	%6
المجموع	100	%100



شكل رقم 02

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (02) نلاحظ أن نسبة 94 % من التلاميذ يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائهم، في حين أن 6 % من التلاميذ يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية لوحدهم.

المناقشة والاستنتاج:

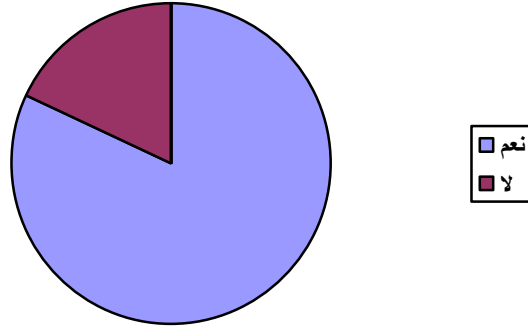
نستنتج أن أغلب التلاميذ يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية مع زملائهم، وهذا راجع لكون التلاميذ في مرحلة المراهقة المبكرة يميلون إلى الجماعة، ولذلك كانت نسبة التلاميذ الذين يفضلون ممارسة حصة التربية البدنية لوحدهم منخفضة.

السؤال الثالث: هل تعرفت على أصدقاء جدد أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة حصة التربية البدنية والرياضية في التعرف على أصدقاء جدد.

الجدول رقم 03: يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في اكتساب أصدقاء جدد

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	82	% 82
لا	18	%18
المجموع	100	%100



الشكل رقم 03

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة 82 % من التلاميذ تعرفوا على أصدقاء جدد أثناء مزاولتهم لحصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن 18 % منهم لم يتعرفوا على أصدقاء جدد أثناء مزاولتهم لحصة التربية البدنية والرياضية.

المناقشة والاستنتاج:

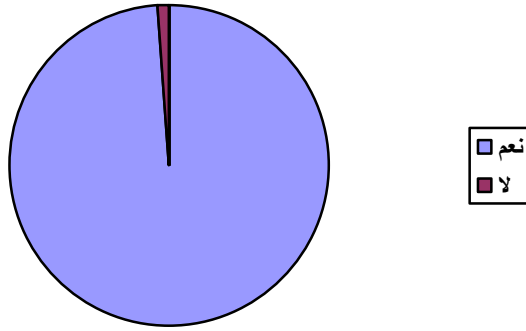
ما يمكننا أن نستنتجه هو ان أغلب التلاميذ قد تعرفوا على أصدقاء جدد أثناء مزاولتهم لحصة التربية البدنية والرياضية ، وهذا راجع لما يوجد من احتكاك بين التلاميذ خلال الحصة، والتي يكون تحت مراقبة الأستاذ وفي نطاق تربوي، وكذلك يكون التلاميذ في مرحلة المراهقة المبكرة يحاولون كسب أصدقاء جدد.

**السؤال الرابع:** هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على بث روح التعاون والاندماج ؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في دمج التلاميذ في الجماعة.

الجدول رقم 04: يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في اندماج التلاميذ

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	99	99%
لا	01	01%
المجموع	100	100%





الشكل رقم 04

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (04) نلاحظ أن نسبة 99 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيد تعاملهم مع زملائهم وتزيد اندماجهم معهم، في حين أن نسبة 01 % من التلاميذ لا يرون ذلك.

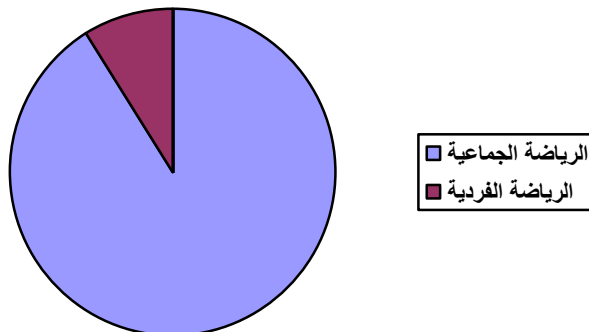
المناقشة والاستنتاج:

من خلال هذا التحليل نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيد من تعامل التلاميذ مع بعضهم البعض، وبالتالي هي تلعب دور فعال في دمج التلاميذ في الجماعة وتوسيع علاقتهم الإجتماعية.

السؤال الخامس: ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟ ولماذا؟  
الغرض من السؤال: معرفة نوع النشاط البدني والرياضي الذي يميل إليه التلميذ وأيه يفضل.

الجدول رقم 05: يبين نوع النشاط البدني والرياضي المفضل لدى التلاميذ

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
91 %	91	الرياضة الجماعية
09 %	09	الرياضة الفردية
100 %	100	المجموع



الشكل رقم 05

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 05 نلاحظ أن نسبة 91 % من التلاميذ يحبون ممارسة الرياضة الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 09 % منهم يحبون ممارسة الرياضة الفردية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن أغلب التلاميذ يفضلون ممارسة النشاطات الجماعية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية، وهذا لأنهم يميلون إلى الجماعة ويفضلون مشاركة الزملاء في اللعب، ولأن النشاط الجماعي يعطيهم فرصة لاكتساب علاقات اجتماعية من خلال احتكاكهم مع بعضهم البعض، وهناك فئة قليلة من التلاميذ يميلون إلى النشاطات الفردية.

السؤال السادس: كيف هي علاقتك مع زملائك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة العلاقة التي تنشأ بين التلاميذ خلال ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 06: يبين العلاقة بين الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
علاقة تماسك ومحبة	97	97%
علاقة خشونة وعراك	01	01%
علاقة تنافر	02	02%
المجموع	100	100%



شكل رقم 06

تحليل نتائج الجدول: من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 97 % من التلاميذ يقولون بأن علاقتهم مع زملائهم أثناء حصة التربية البدنية والرياضية علاقة تماسك ومحبة، في حين أن نسبة 02 % من التلاميذ أنها علاقة تنافر، و نسبة 01% من التلاميذ علاقة خشونة وعراك.

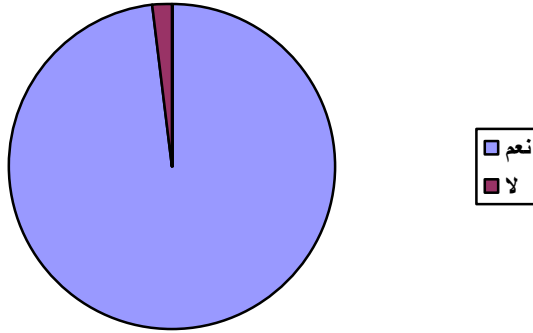
المناقشة والاستنتاج: من خلال هذا التحليل نستنتج أن العلاقة بين الزملاء أثناء حصة التربية البدنية والرياضية علاقة تماسك ومحبة، وهذا ما يؤثر إيجاباً على علاقاتهم الاجتماعية، ومنه فإن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تكوين علاقة متينة بين التلاميذ.

السؤال السابع: هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي لك روح التعاون والاتحاد مع زملائك؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون والاتحاد بين التلاميذ.

الجدول رقم 07: يبين أهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التعاون والاتحاد.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	98	% 98
لا	02	%02
المجموع	100	%100



الشكل رقم 07

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول ( 07 ) نلاحظ أن نسبة 98 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي لهم روح التعاون والاتحاد مع زملائهم في حين أن نسبة 02 % منهم لا يرون ذلك.

المناقشة والاستنتاج:

ما يمكننا أن نستنتجه هو أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دوراً هاماً في تنمية روح التعاون والاتحاد بين الزملاء.

السؤال الثامن: في رأيك هل حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال بينك وبين زملائك في الدراسة وخارج الدراسة؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ في اعتبار حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال بين الزملاء في الدراسة وخارجها.

الجدول رقم 08: يبين رأي التلاميذ كون حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	95	% 95
لا	5	%5
المجموع	100	%100

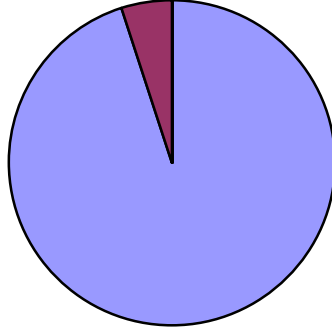
الشكل رقم 08

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبيد البدنية والرياضية وسيلة اتص يرون ذلك.

المناقشة والاستنتاج:

ميذ يرون أن حصة التربية ، أن نسبة 05 % منهم لا



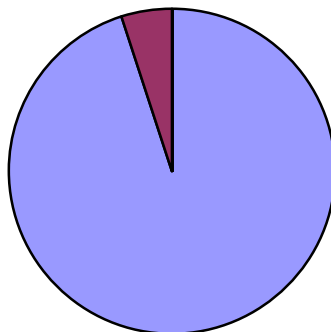
من خلال هذا التحليل نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية من أهم وسائل الاتصال بين الزملاء داخل وخارج الدراسة.

السؤال التاسع: هل العلاقات التي كونتها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على زيادة معلوماتك الدراسية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساعدة الصداقات المكونة خلال حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة المعلومات الدراسية لدى التلاميذ.

الجدول رقم 09: يبين دور الصداقات المكتسبة خلال حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة المعلومات الدراسية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	91	% 91
لا	09	%09
المجموع	100	%100



نعم  
لا

شكل رقم 09

تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه نلاحظ أن نسبة 91 % من التلاميذ يرون أن الصداقات التي كونوها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على زيادة معلوماتهم الدراسية، في حين أن نسبة 09 % من التلاميذ لا يرون ذلك.

المناقشة والاستنتاج:

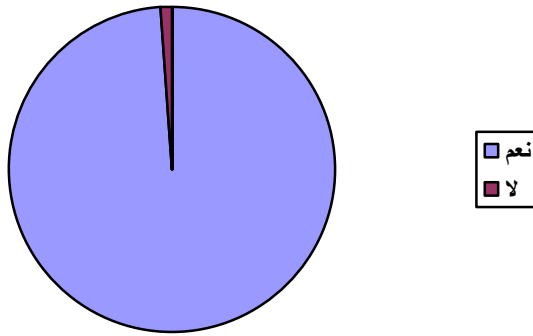
نستنتج أن معظم الصداقات التي يكونوها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساعده على زيادة معلوماته الدراسية ، وذلك من خلال تبادل المعلومات فيما بينهم ومساعدة بعضهم البعض في مراجعة الدروس. المحور الثاني: الجانب النفسي.

السؤال العاشر: هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الغرض من السؤال: معرفة مواقف التلاميذ من حصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم 10: يبين مدى حب التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	99	% 99
لا	01	%01
المجموع	100	%100



الشكل رقم 10

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج الجدول رقم (10) نلاحظ أن نسبة 99 % من التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين أن 01 % من التلاميذ لا يحبونها.

المناقشة والاستنتاج:

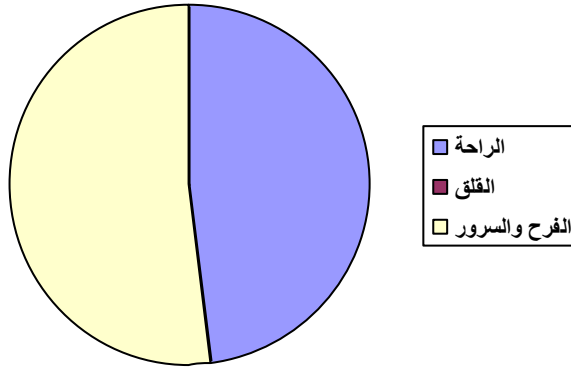
ما يمكننا أن نستنتج هو أن أغلب التلاميذ يحبون حصة التربية البدنية والرياضية ،وذلك لما يجدونه من راحة نفسية خلال الحصة، وهناك نسبة قليلة من التلاميذ لا يحبونها لأسباب قد تكون بدنية كالأمراض.

السؤال الحادي عشر: ما هو شعورك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة الحالة التي يكون فيها التلميذ المراهق وهو يمارس حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 11: يبين شعور التلميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
الراحة	48	48%
القلق	00	00%
الفرح والسرور	52	52%
المجموع	100	100%



شكل رقم 11

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (11) نلاحظ أن نسبة 52% من التلاميذ يشعرون بالفرح والسرور أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن نسبة 48% من التلاميذ يشعرون بالراحة ، ولا توجد أي نسبة من التلاميذ يشعرون بالقلق أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

المناقشة والاستنتاج:

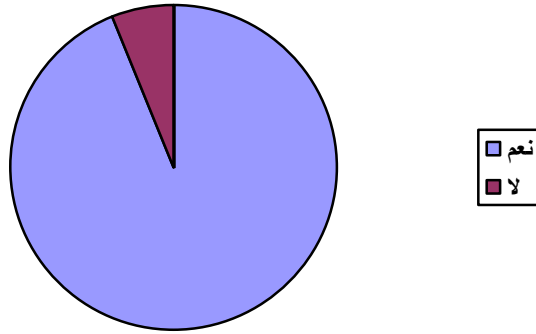
من خلال التحليل نستنتج أن التلاميذ أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية يشعرون بالفرح والسرور والراحة، وهذا راجع جو المرح و الحرية في الحركة ،مما يبعد عنهم القلق ومنه فإن لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين الحالة النفسية للتلاميذ.

السؤال الثاني عشر: هل حصة التربية البدنية والرياضية تحفزك في دراستك؟

الغرض من السؤال: معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة الحماس نحو الدراسة لدى التلاميذ.

الجدول رقم 12: يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة الحماس نحو الدراسة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	94	% 94
لا	06	%06
المجموع	100	%100



شكل رقم 12

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 94% من التلاميذ يرون أن حصة التربية والبدنية تحمسهم في دراستهم ، في حين أن نسبة 06% من التلاميذ لا يرون ذلك.

المناقشة والاستنتاج:

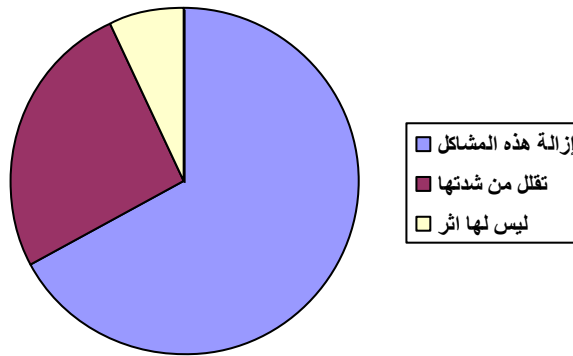
من خلال التحليل نستنتج أن جل التلاميذ تحمسهم حصة التربية البدنية والرياضية في دراستهم، وذلك راجع إلى طابع الحصة وجوها المليء بالمرح والحركة والحماس ، مما يجعل التلاميذ مرتاحين لإخراجهم لمكبوتاتهم بطريقة إيجابية وبالتالي تحمسهم في دراستهم.

السؤال الثالث عشر: إذا كانت لديك مشاكل نفسية ( قلق، غضب، اكتئاب.. ) فهل حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية في إخراج التلاميذ من الأزمات النفسية التي يعانون منها.

الجدول رقم 13: يبين تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على المشاكل النفسية

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية
إزالة هذه المشاكل	67	67%
تقلل من شدتها	26	26%
ليس لها أثر	07	07%
المجموع	100	100%



شكل رقم 13

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 67% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى إزالة مشاكلهم النفسية، في حين أن نسبة 26% من التلاميذ يرون أنها تقلل من شدته، ونسبة 07% من التلاميذ يرون أنه ليس لها أثر على مشاكلهم النفسية.

المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية إما تزيل المشاكل النفسية أو تقلل من شدتها وذلك راجع إلى القناعة بممارستها والقوة النفسية التي تمنحها لهم من أجل إزالة هذه المشاكل أو التقليل منها، ومن يقول بأنه ليس لها أثر فذلك لجهله بالدور الذي تلعبه في التخفيف من مشاكلهم النفسية وإزالتها ولنظرتهم السلبية اتجاه التربية البدنية والرياضية.

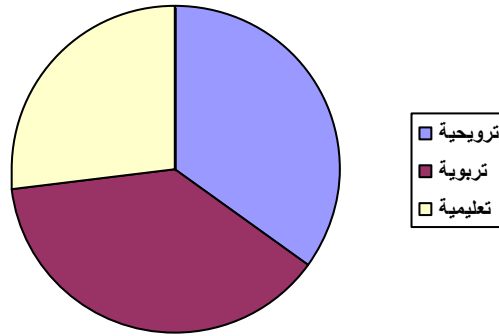
السؤال الرابع عشر: ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلاميذ حول ما تمثل لهم حصة التربية البدنية والرياضية.



الجدول رقم 14: يبين رأي التلاميذ حول حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
ترويحية	35	35%
تربوية	38	38%
تعليمية	27	27%
المجموع	100	100%



شكل رقم 14

#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (14) نلاحظ أن نسبة 38% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تربوية، ونسبة 35% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية ترويحية، في حين أن نسبة 27% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تعليمية.

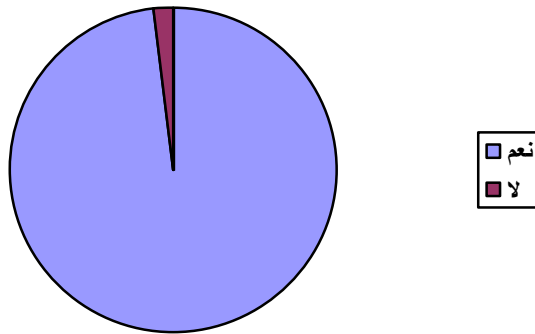
#### المناقشة والاستنتاج:

من خلال التحليل نستنتج أن لحصة التربية البدنية والرياضية أهداف منشودة : تربوية، ترويحية ، تعليمية سلم بها التلاميذ لأنها تخدم شخصية التلاميذ ، وتصدق على المرحلة التعليمية التي يمرون بها، فتربويا هي تعمل على تربية النفس على الأخلاق الحميدة وكيفية التعامل الحسن مع الآخرين، وترويحيًا تساعد على تخطي الملل والضغط النفسي، وتعليميًا تعلمهم مهارات حركية وتزيد من محصولهم العلمي، وبالتالي فهي تربوية ترويحية أكثر منها تعليمية . لكن كل ذلك يصب في تكوين الشخصية المتوازنة والمتكاملة.

**السؤال الخامس عشر:** هل التعب والملل من الدراسة يزول أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في إزالة التعب والملل الناتج عن ضغط المواد الدراسية الأخرى.

الجدول رقم 15: يبين دور حصة التربية البدنية والرياضية في إزالة التعب والملل من الدراسة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	98	% 98
لا	02	%02
المجموع	100	%100



شكل رقم 15

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة 98 % من التلاميذ يرون أن التعب والملل من الدراسة يزول أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين أن نسبة 02 % من التلاميذ لا يرون ذلك.

المناقشة والاستنتاج:

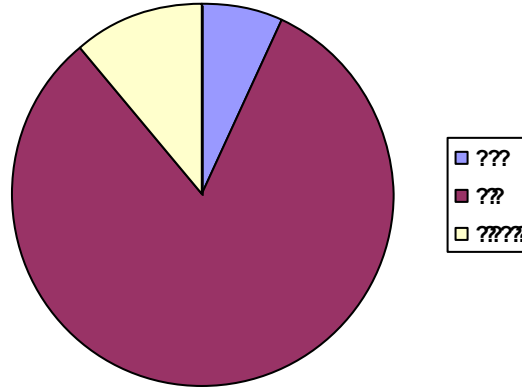
من خلال التحليل نستنتج أن التعب و الملل من الدراسة يزول أثناء حصة التربية البدنية والرياضية وذلك لوجود المرح والحركية التي تنفّس عن ضغوطات التلاميذ الدراسية وشعورهم بالتعب والملل، وشعورهم بالحرية من مقاعد الدراسة في الأقسام تنسيبهم تعبهم وملهم من الدراسة اليومي.

السؤال السادس عشر: ما هو إحساسك عند إلغاء الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة رأي التلميذ وشعوره عند إلغاء الأستاذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 16: يبين شعور التلميذ عند إلغاء حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
فرح	07	%07
ملل	82	%82
لا أهتم	11	%11
المجموع	100	%100



شكل رقم 16

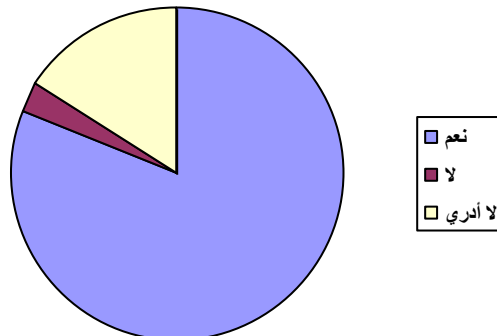
تحليل نتائج الجدول: من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 82% من التلاميذ يشعرون بالملل عند إلغاء الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية ، ونسبة 11% من التلاميذ لا يهتمون لذلك، في حين أن نسبة 07 % من التلاميذ يشعرون بالفرح.

المناقشة والإستنتاج: من خلال التحليل نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالملل عند إلغاء الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية، لكونها الحصة الترفيهية الوحيدة خلال مواد الأسبوع الدراسية.

السؤال السابع عشر: هل ساعدتك حصة التربية البدنية والرياضية على اكتساب دافعية للعمل والاجتهاد ؟  
الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة طبيعة حصة التربية البدنية والرياضية في التحفيز واكتساب دافعية العمل والمشاركة في المواد الدراسية الأخرى.

الجدول رقم 17: يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في دافعية العمل والمشاركة في المواد الأخرى

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابة
81 %	81	نعم
03 %	03	لا
16 %	16	لا أدري
100 %	100	المجموع



شكل رقم 17

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 81% من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية ساعدتهم في اكتساب دافعية العمل والمشاركة في المواد الأخرى، في حين 3% من التلاميذ لا يرون ذلك، أما ما نسبته 16% من التلاميذ فلا يرون إذا ساعدتهم حصة التربية البدنية والرياضية في ذلك أم لا.

المناقشة والاستنتاج:

نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي لدى أغلب التلاميذ دافعية العمل والمشاركة في باقي المواد الدراسية، لأنها تساعد على مراجعة الدروس والشعور بالإرتياح النفسي، في حين أنها تعمل عكس ذلك للقلّة القليلة، لأن لديهم فكرة أن التربية البدنية والرياضية تساعد على بناء العضلات والبدن فقط وليس لها أي علاقة بالمشاركة والدافعية في العمل.

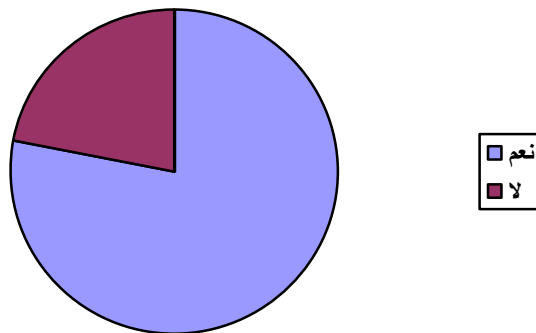
المحور الثالث: الجانب العقلي المعرفي.

السؤال الثامن عشر: هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على فهم واستيعاب دروسك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية.

الجدول رقم 18: يبين مدى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على استيعاب التلاميذ للدروس النظرية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	78	78%
لا	22	22%
المجموع	100	100%



شكل رقم 18  
تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم (19) نلاحظ أن نسبة 78 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على فهم واستيعاب الدروس، أما نسبة 22 % من التلاميذ لا يرون ذلك.

#### المناقشة والاستنتاج:

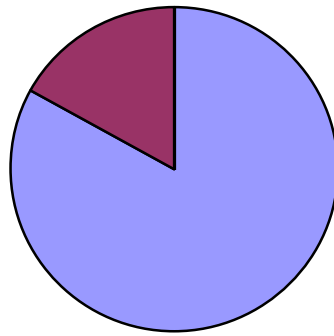
نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على فهم واستيعاب الدروس وبالتالي تحقيق نتائج جيدة، وهذا نظرا لمساهمتها في تنمية قدراتهم العقلية.

**السؤال التاسع عشر:** هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك تستخدم ذكاءك لإيجاد الحلول المناسبة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلميذ يستخدم ذكاءه أثناء حصة التربية البدنية والرياضية لإيجاد الحلول المناسبة.

#### الجدول رقم 19: يبين مدى الإعتماد على الذكاء لدى التلاميذ

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	83	83 %
لا	17	17 %
المجموع	100	100 %



شكل رقم 19

#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة نكاهم أثناء حصة التربية البدنية يرون ذلك.

#### المناقشة والاستنتاج:

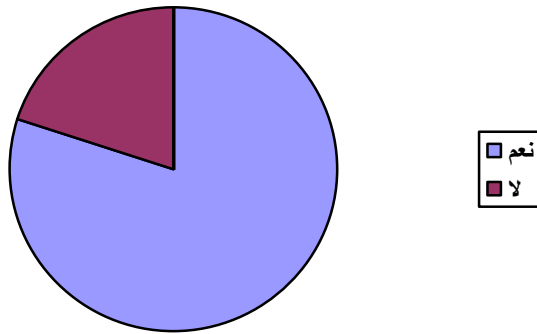
نستنتج أن التلاميذ يعتمدون على الذكاء خلال حصة التربية البدنية والرياضية وهذا ما ينمي هذه القدرة لديهم، ويمكنهم من استغلالها في باقي المواد الدراسية وبالتالي تحقيق نتائج أفضل.

**السؤال العشرون:** هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك على التركيز والانتباه أثناء الدراسة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة دور حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين القدرة على الانتباه أثناء الدراسة لدى التلاميذ.

يذ قالوا أنهم يستخدمون  
17% من التلاميذ لا

الجدول رقم 20: يبين مدى مساعدة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين الانتباه أثناء الدراسة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	80	% 80
لا	20	%20
المجموع	100	%100



شكل رقم 20

تحليل نتائج الجدول:

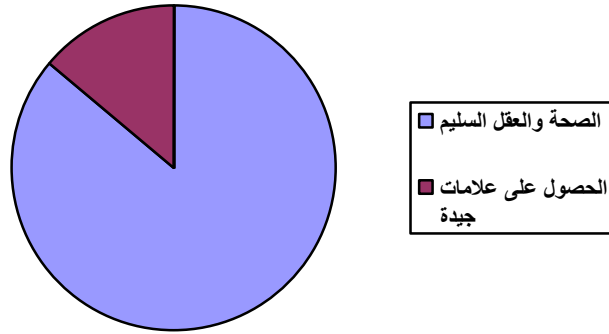
من خلال نتائج الجدول رقم (20) نلاحظ أن نسبة 80 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تساعدهم على تحسين قدرتهم على الإنتباه أثناء الدراسة ، أما ما نسبته 20 % يرون عكس ذلك. المناقشة والاستنتاج:

ما يمكننا أن نستنتجه هو أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور إيجابيا في تحسين قدرة الانتباه لدى التلاميذ ، وهذا لأنها تزيل الإجهاد الفكري والضغط النفسي عنهم وهذا ما يساعدهم على الانتباه أكثر خلال الدراسة. السؤال الواحد والعشرون: ما هو الهدف في رأيك من ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الغرض من السؤال: معرفة آراء التلاميذ حول الهدف من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم 21: يبين آراء التلاميذ حول الهدف من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
الصحة والعقل السليم	86	% 86
الحصول على علامات جيدة	14	%14
المجموع	100	%100



شكل رقم 21

### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 86 % من التلاميذ يرون أن الهدف من حصة التربية البدنية والرياضية هو الصحة والعقل السليم ، في حين أن 14% منهم يرون أن الهدف هو الحصول على علامات جيدة.

### المناقشة والاستنتاج:

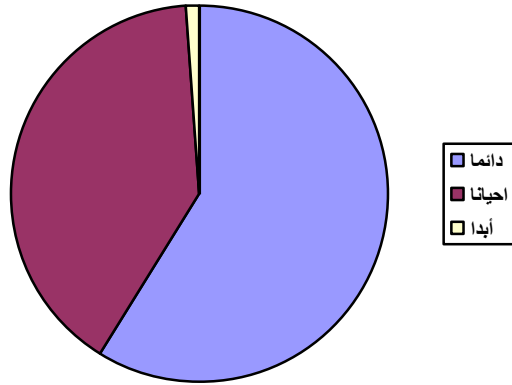
من خلال التحليل نستنتج أن الهدف من ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية هو تزكية الصحة والعقل السليم، وذلك بتنمية القدرات العقلية بالإضافة إلى تنمية القدرات الفيزيولوجية للتلاميذ، ومن أهم أهدافها الثانوية الحصول على علامات جيدة وذلك من خلال زيادة تحصيلهم الدراسي.

**السؤال الثاني والعشرون:** هل تعتمد على التركيز عندما ممارستك للأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة مدى اعتماد التلاميذ على التركيز عند القيام بالتمارين في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 22:** يبين مدى اعتماد التلاميذ على التركيز في حصة التربية البدنية والرياضية.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
دائما	59	59%
أحيانا	40	40%
أبدا	01	01%
المجموع	100	100%



شكل رقم 22

### تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (22) نلاحظ أن نسبة 59 % من التلاميذ قالوا بأنهم يعتمدون دائما على التركيز عند ممارسة التمارين في حصة التربية البدنية والرياضية ، أما نسبه 40% من التلاميذ فقالوا أنهم أحيانا يعتمدون على التركيز ،أما ما نسبته 01 % قالوا لا يعتمدون عليه أبدا.

### المناقشة والاستنتاج:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن التلاميذ في كثير من الأحيان ما يركزون أثناء القيام بالتمارين والأنشطة البدنية والرياضية ، وهذا ما يسعدهم ويمكنهم من استخدامها لزيادة تحصيلهم المعرفي في باقي المواد الأخرى.

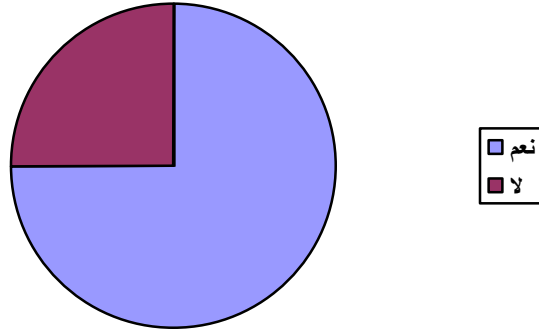
**السؤال الثالث والعشرون:** هل تأخذ بعين الإعتبار المعلومات المقدمة من طرف الأستاذ في أدائك للأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلاميذ يعتمدون على تذكر شرح الأستاذ ومعلوماتهم السابقة أثناء القيام بالتمارين خلال حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 23:** يبين مدى اعتماد التلاميذ على تذكر شرح الأستاذ والمعلومات السابقة خلال الحصة

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	75	75 %
لا	25	25 %
المجموع	100	100 %





شكل رقم 23

#### تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 87 % من التلاميذ يعتمدون على تذكر شرح الأستاذ ومعلوماتهم السابقة أثناء القيام بالتمارين في حصة التربية البدنية والرياضية ، في حين أن نسبة 25% من التلاميذ فلا يعتمدون على ذلك.

#### المناقشة والاستنتاج:

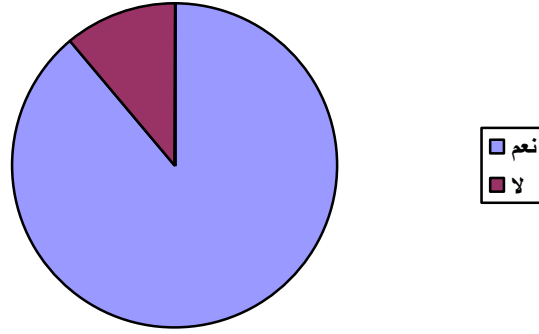
من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن التلاميذ يعتمدون في أدائهم للتمارين والأنشطة المقدمة من طرف الأستاذ على استرجاع واستحضار ما تم شرحه وتقديمه والتقيد بالنموذج المقدم، وهذا ما يساعدهم على تنمية هذه القدرة العقلية التي تساعدهم عند استخدامها في باقي المواد الأخرى.

**السؤال الرابع والعشرون:** هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسب معارف تؤدي إلى المساهمة في تحصيلك الدراسي؟

**الغرض من السؤال:** معرفة الدور الذي تلعبه حصة التربية البدنية والرياضية في إكتساب التلاميذ معارف تساعدهم في زيادة تحصيلهم الدراسي.

**الجدول رقم 24:** يبين مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في إكتساب معارف تساعد على التحصيل الدراسي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	89	89%
لا	11	11%
المجموع	100	100%



شكل رقم 24

### تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 89 % من التلاميذ يرون أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسبهم معارف تؤدي إلى زيادة تحصيلهم الدراسي، أما ما نسبته 11% من التلاميذ فلا يرون ذلك.

### المناقشة والاستنتاج:

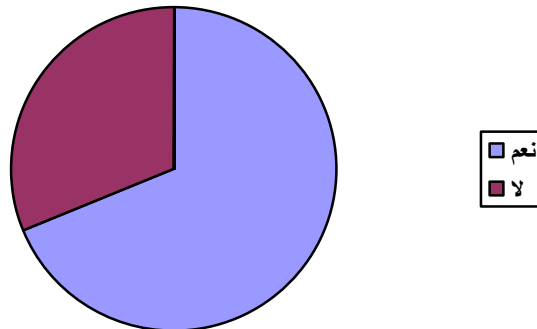
من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسب التلميذ العديد من المعارف والمعلومات القيمة حول النشاط البدني والرياضي ومختلف الإختصاصات، وبذلك تدعم مكاسبه الفكرية والتعليمية وتزيد من تحصيله الدراسي.

**السؤال الخامس والعشرون:** هل لك روح الابتكار والإبداع عند مواجهتك لعراقيل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان التلاميذ يبتكرون حلول جديدة عندما يواجهون صعوبات أثناء ممارستهم للتمارين في حصة التربية البدنية والرياضية.

**الجدول رقم 25:** يبين ما إذا كان التلاميذ يبتكرون حلول جديدة خلال حصة التربية البدنية والرياضية

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	69	69%
لا	31	31%
المجموع	100	100%



شكل رقم 25

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة 69 % من التلاميذ يبتكرون حلول جديدة عن مواجهتهم لصعوبات أثناء ممارستهم للتمارين في حصة التربية البدنية والرياضية، في حين أن ما نسبته 30% من التلاميذ لا يقومون بذلك.

المناقشة والإستنتاج:

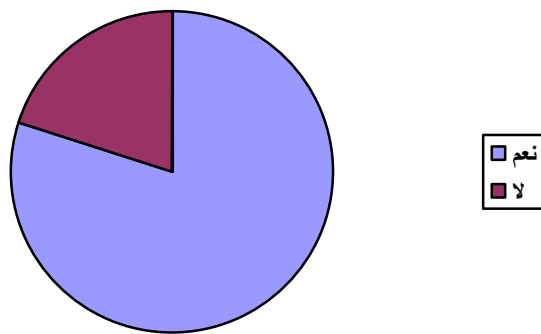
من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن معظم التلاميذ يبتكرون حلول جديدة عندما يواجهون صعوبات أثناء ممارستهم للتمارين في حصة التربية البدنية والرياضية، لأن هذه الأخيرة تنمي ذكائهم وتزيد من قدراتهم العقلية.

السؤال السادس والعشرون: هل نوع الأنشطة التي تتطلب التركيز والانتباه تساعدك على فهم بعض المواد الأخرى؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التمارين الرياضية التي تتطلب التركيز والانتباه في مساعدة التلاميذ على فهم بعض المواد الأخرى.

الجدول رقم 26: يبين مساعدة التمارين الرياضية للتلاميذ في فهم بعض المواد الأخرى

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	80	% 80
لا	20	%20
المجموع	100	%100



شكل رقم 26

تحليل نتائج الجدول:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (25) نلاحظ أن نسبة 80 % من التلاميذ يرون أن التمارين الرياضية التي تتطلب التركيز والانتباه تساعدهم على فهم بعض المواد الأخرى، في حين أن نسبة 20 % من التلاميذ لا يرون ذلك.

### المناقشة والتحليل:

من خلال تحليل نتائج الجدول نستنتج أن التمارين الرياضية التي تتطلب التركيز والانتباه تساعد التلاميذ على فهم بعض المواد الأخرى ، لأنها تزيد من تكاثرهم ومعلوماتهم الفكرية والعلمية وتنمي قدراتهم العقلية والذهنية.

استنتاج عام:

من خلال التمعن في نتائج الاستبيان المتحصل عليها في الدراسة الميدانية توصلنا إلى أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي تنص على أن لحصة التربية البدنية والرياضية تأثير إيجابي في التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

أما بالنسبة للفرضيات الجزئية، فنجد أن الفرضية الأولى التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق روحا اجتماعية إيجابية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وهذا ما يشجعهم على التحصيل الدراسي. وضم المحور الأول من الاستبيان ابتداء من السؤال الأول إلى غاية السؤال التاسع قد تحققت، وتم إثبات صحتها، حيث تلعب دورا فعالا في دمج التلاميذ في الجماعة وتوسيع علاقتهم الاجتماعية، وتزيد من روح التعاون والإتحاد بين الزملاء، وتساعدهم على تكوين صداقات جديدة وتكوين علاقة جيدة مع الأستاذ، كما تعد من أهم وسائل الاتصال داخل وخارج المؤسسة، وكل هذا يساعدهم في زيادة تحصيلهم الدراسي.

أما الفرضية الثانية التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي الناحية النفسية لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، وتضم المحور الثاني من الاستبيان ابتداء من السؤال العاشر إلى غاية السؤال السابع عشر أيضا تحققت، وتم إثبات صحته، إذ أن حصة التربية البدنية والرياضية تزيل المشاكل النفسية للتلاميذ، فتحسن سلوكهم وتعطيهم راحة نفسية وذلك ما يخدم شخصيتهم ويعمل على زيادة تحصيلهم الدراسي.

وأخيرا في الفرضية الثالثة التي تنص على أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي الناحية العقلية لتلاميذ المرحلة المتوسطة، وهذا ما يساعدهم على التحصيل الدراسي، والتي تضم المحور الثالث من الاستبيان ابتداء من السؤال الثامن عشر إلى غاية السؤال السادس والعشرون قد تحققت وأثبتت صحتها أيضا، فحصة التربية البدنية والرياضية تساعد التلاميذ على فهم واستيعاب دروسهم بزيادة قدرة النكاه والانتباه والتركيز لديهم. وتحقق المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، كما تكسبهم معارف جديدة وتنمي قدرة الاسترجاع وابتكار الحلول للمشكلات لديهم، وذلك ما يساعدهم على فهم بعض المواد الأخرى.

## خاتمة:

لقد جاءت هذه الدراسة لتزيل الغبار على بعض المفاهيم الخاطئة حول حصة التربية البدنية والرياضية، والتي كانت ترى فيها أنها مضيعة للوقت وأنها شيء عديم النفع ليس له أي غاية مرتقبة، فمن خلال الدراسة الميدانية التي قمنا بها باستعمال أسئلة إستبائية، وبعد تحليل واستخلاص نتائجها، تبين لنا أن حصة التربية البدنية والرياضية لها أثر إيجابي على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، كما أكد أفراد العينة أنها لا تعمل على عرقلة دراستهم و تحصيلهم الدراسي ولا تسبب لهم أية مشكلة، بل تعمل على دمجهم في الجماعة وتخلق روح التعاون والإتحاد بين الزملاء وتزيل المشاكل النفسية وتخدم شخصيتهم وتزيد من قدراتهم العقلية كالفهم والاستيعاب والذكاء والانتباه، مما يحقق المثل القائل: العقل السليم في الجسم السليم وهذا ما يؤثر إيجابا على تحصيلهم الدراسي.

وباعتبار مرحلة المراهقة المبكرة القاعدة الأساسية الحاسمة والفعالة في حياة الفرد من حيث الحساسية، ولأن هذه النتائج التي توصلنا إليها في هذا البحث تبقى نسبية كونها لم تؤخذ باقي العوامل الأخرى التي تلعب دورا كبيرا في التأثير على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ، كالجو المدرسي، طريقة التدريس، الحالة الصحية والإقتصادية والثقافية التي تحيط بالتلميذ.

لكن يبقى هذا الموضوع بحاجة ماسة إلى دراسة وضعية و تحليلية تتناول مختلف هذه العوامل الأخرى ودرجة التأثير على التحصيل الدراسي، وهذا حتى تكون النتائج المتوصل إليها أكثر دقة وشمولية. وفي الأخير نتمنى أن نكون قد وفقنا في إبراز أثر حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

## جامعة البويرة

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

#### استبيان خاص بالتلاميذ

في إطار إنجاز بحث علمي وهو مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان: "حصّة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

نرجو منكم أعضاءنا التلاميذ ملء هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتها بصراحة من أجل التوصل إلى نتائج علمية دقيقة تفيد الدراسة، ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

ملاحظة: ضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

معلومات شخصية بكل تلميذ (ة):

المؤسسة:.....السن:.....

أنثى

ذكر

الجنس:

الثانية ثانوي

الأولى ثانوي

الثالثة ثانوي

#### المحور الأول: الجانب الاجتماعي.

1- هل علاقتك بأستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

ضعيفة

متوسط

جيدة

2- مع من تفضل ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية؟

لوحداك

مع زملائك

3- هل تعرفت على أصدقاء جدد أثناء ممارستك لحصّة التربية البدنية والرياضية ؟

لا

نعم

4- هل حصّة التربية البدنية والرياضية تساعدك على بث روح التعاون والاندماج ؟

لا

نعم

5- ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية؟

الرياضة الجماعية  الرياضة الفردية

لماذا؟.....

6- كيف هي علاقتك مع زملائك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

علاقة تماسك وتعاون  علاقة خشونة وعراك  علاقة تنافس

7- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي لك روح التعاون والإتحاد مع زملائك؟

نعم  لا

8- في رأيك هل حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال بينك وبين زملائك في الدراسة وخارج

الدراسة؟

نعم  لا

9- هل العلاقات التي كونتها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على زيادة معلوماتك

الدراسية؟

نعم  لا

### المحور الثاني: الجانب النفسي.

10- هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

11- ما هو شعورك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الراحة  القلق  الفرح والسرور

12- هل حصة التربية البدنية والرياضية تحفزك في دراستك؟

نعم  لا

13- إذا كانت لديك مشاكل نفسية(قلق، غضب، اكتئاب...) فهل حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي

إلى:

إزالة هذه المشاكل  تقلل من شدتها  ليس لها أثر

14- ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

ترويحية  تربوية  تعليمية

15- هل التعب والملل من الدراسة يزول أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا



16- ما هو إحساسك عند إلغاء الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية؟

فرح  ملل  لا أهتم

17- هل ساعدتك حصة التربية البدنية والرياضية على اكتساب دافعية للعمل والاجتهاد؟

نعم  لا  لا أدري

المحور الثالث: الجانب العقلي و المعرفي.

18- هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على فهم واستيعاب دروسك؟

نعم  لا

19- هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك تستخدم

ذكائك لإيجاد الحلول المناسبة؟

نعم  لا

20- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك على التركيز والانتباه أثناء الدراسة؟

نعم  لا

21- ما هو الهدف في رأيك من ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الصحة و العقل السليم  الحصول على علامات جيدة

22- هل تعتمد على التركيز عند ممارستك للأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائما  أحيانا  أبدا

23- هل تأخذ بعين الاعتبار المعلومات المقدمة من طرف الأستاذ في أدائك للأنشطة الرياضية في

حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

24- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسبك معارف تؤدي إلى المساهمة في تحصيلك

الدراسي؟

نعم  لا

25- هل لك روح الابتكار والإبداع عند مواجهتك لعراقيل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

لا

نعم

26- هل نوع الأنشطة التي تتطلب التركيز والانتباه تساعدك على فهم بعض المواد الأخرى؟

لا

نعم

## قائمة المصادر والمراجع.

### المصادر:

\* القرآن الكريم.

### المراجع باللغة العربية:

1. أحمد عزت راجع: "أصول علم النفس"، دار الطالب، مصر ، 1989 .
2. أمين أنو الخولي ، جمال الشافعي: "مناهج التربية البدنية والرياضية المعاصرة " ، دار الفكر العربي، الطبعة الثانية ،القاهرة،2005.
3. أمين أنور الخولي: "أصول التربية البدنية"،دار الفكر العربي ،الطبعة الأولى ، القاهرة،1996.
4. توماجور خوري:"سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق"،المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى ، بيروت، 2000.
5. ثوري حافظ:" المراهق" ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت ، الطبعة الأولى، 1990.
6. ثوري حافظ:"المراهق" ، المؤسسة العربية للدراسات والنشر، بيروت، الطبعة الثانية، 1995.
7. جودت عزت عطوي:" أساليب البحث العلمي" ، دار الثقافة، الطبعة الأولى، عمان، الأردن، 2007.
8. جيمس فيكس:" التداوي بالركض" ، ترجمة فيروزتاردين البعلبكي، الطبعة الثالثة ، دار المعلم للملايين، بيروت، 1986.
9. حامد عبد السلام زهران:" علم النفس "، دار القلم ، الكويت، 1986.
10. حامد عبد السلام زهران:"علم النفس النمو الطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب، الطبعة الخامسة، القاهرة، 1995.
11. حامد عبد العزيز الفقي:"التأخر الدراسي شخصية وعلاج"،عالم الكتب، القاهرة،بدون سنة.
- 12.حسن السيد أبو عبده:" أساسيات تدريسي التربية الحركية والبدنية " ، مكتبة الإشعاع ، مصر، 2002.

13. الرفاعي أحمد حسين: "مناهج البحث العلمي أسس وأساليب"، الطبعة الأولى، مكتبة المنار، عمان، الأردن، 1989.
14. سعد خير الله عصار: "بحوث نفسية وتربوية"، دار النهضة العربية، بيروت، 1992.
15. سعدية محمد علي بهادر: "سيكولوجية المراهقة"، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
16. سيد محمود الطواب: "سيكولوجيا النمو الإنساني"، الطبعة الأولى، مكتبة الإنجلو المصرية، القاهرة، 1993.
17. شاكر قنديل: "معجم علم النفس التحليل النفسي"، دار النهضة العربية، بيروت، 1986.
18. صالح محمد علي أبوجادو: "علم النفس التطوري الطفولة والمراهقة"، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الطبعة الثانية، الأردن، 2007.
19. عبد الرحمن العيسوي: "القياس والتجريب في علم النفس وعلوم التربية"، دار النهضة العربية، بيروت، 1973.
20. عبد الرحمن العيسوي: "الأمراض السيكولوجية"، دار النهضة العربية، بيروت، 1983.
21. عبد الرحمن العيسوي: "علم النفس بين النظرية والتطبيق"، الطبعة الأولى، دار النهضة العربية، بيروت، 1984.
22. عبد الرحمن الوافي، زيدان سعيد: "النمو من الطفولة إلى المراهقة"، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004.
23. عبد الرحمن العيسوي: "المراهق والمراهقة"، دار النهضة العربية، الطبعة الثانية، 2002.
24. عبد العزيز محي الدين: "الحالة الاقتصادية للأسرة وأثرها على التحصيل الدراسي لتميز المرحلة الابتدائية"، 1983.
25. عفاف عبد الكريم: "طرق تدريس التربية البدنية والرياضية"، منشأة المعارف، مصر، بدون سنة.

26. على فالح الهنداوي: " علم النفس النمو: الطفولة والمراهقة "، دار الكتاب الجامعي، الطبعة الثانية، 2003.
27. عمر محمد التومي الشيباني: " الأسس النفسية والتربوية لرعاية الشباب "، دار الثقافة، بيروت، 1973.
28. عنايات محمد أحمد فرج: " مناهج وطرق تدريس التربية البدنية والرياضية "، دار الفكر، القاهرة، 1998.
29. فؤاد الباهي السيد: " الأسس النفسية للنمو"، دار الفكر العربي، الطبعة الرابعة، القاهرة، 1975.
30. كمال دسوقي: " النمو التربوي للطفل والمراهق"، دار النهضة، بيروت، 1979.
31. محسن محمد حمص: " المرشد في تدريس التربية البدنية والرياضية "، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.
32. محمد بيومي خليل: " إنحرافات الشباب في عصر العولمة "، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2003.
33. محمد خليفة بركات: " علم النفس التربوي في الأسرة "، دار القلم، الطبعة الأولى، الكويت، 1988.
34. محمد سعيد عزمي: " أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية البدنية والرياضية "، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1996.
35. محمد صبحي حسنين: " التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية "، الطبعة الأولى، ملتزم الطبع والنشر، دار الفكر العربي، مصر، 1979.
36. محمد عماد الدين إسماعيل: " النمو في مرحلة المراهقة "، دار القيم، الكويت، 1980.
37. محمد عوض بسيوني، فيصل الشاطيء: " نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية "، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
38. محمد محمد الشحات: " كيف تكون معلما ناجحا في التربية البدنية و الرياضية "، مكتبة العلم والإيمان للنشر والتوزيع، مصر، بدون سنة.

39. محمد مصطفى زيدان ، نبيل السمالطولي: " علم النفس التربوي"، دار الشروق، الطبعة الثانية، جدة، 1986.
40. محمد مصطفى زيدان: " دراسة سيكولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام "، دار الشرق، جدة، المملكة العربية السعودية، 1975.
41. محمد موسى: " أسس ومناهج البحث " ، مكتبة الزهراء الشرق، القاهرة، 1995.
42. محي الدين عبد اللطيف: " الأسس النفسية في التربية "، دار العلم والعرفة، القاهرة، 1993.
43. مديرية التعليم الأساسي: " منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الأولى من التعليم المتوسط "، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2003.
44. مديرية التعليم الأساسي: " منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الثانية من التعليم المتوسط "، الديوان الوطني للمطبوعات والتكوين عن بعد، الجزائر، 2003.
45. مديرية التعليم الأساسي: "منهاج التربية البدنية والرياضية للسنة الرابعة من التعليم المتوسط"، الديوان الوطني للمطبوعات المدرسية، الجزائر، 2005.
46. مصطفى السايح محمد: " أساليب التدريس في التربية البدنية والرياضية "، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الطبعة الأولى، الإسكندرية، 2003.
47. مكارم حلمي أبوهرجة، محمد سعيد زغول: " مناهج التربية البدنية والرياضية " ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 1999.
48. ميخائيل معوض خليل: " مشكلات المراهقين في المدن والريف"، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1971.
49. نعيم الرفاعي: " الصحة النفسية "، مديرية الكتب الجامعية، دمشق، 1986.
50. وليام ماسترز، رالف سبيتز: " المراهقة والبلوغ "، دار الحرفي العربي، 1998.
51. يوسف ميخائيل أسعد: " رعاية المراهقين "، مكتبة غريب، القاهرة، بدون سنة.

## المذكرات:

1. أوزنجة العيد: "مذكرة ماجستير: دراسة تحليلية لأثر بعض السمات والانفعالية التربوية عند المعلم على التلميذ"، جامعة الجزائر، 1991.
2. سلامي.ن، بن شاطر.ر، زروقي.و: "الرياضة وتأثيرها على التوافق الدراسي عند مراهقي المرحلة الثانوية"، مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس، جامعة الجزائر، 2005.
3. محشت مصطفى: "مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس"، إنعكاس التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثالث من التعليم الأساسي"، الجزائر، 2000.
4. واضح ثابت الحبيب، دلالي صالح: "مذكرة تخرج لنيل شهادة الليسانس"، حصة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية"، معهد التربية البدنية والرياضية، الشلف، 2008.

## المراجع باللغة الفرنسية:

1. Bensmail : " la psychiatre d'aujourd'hui", opu- alger,1994.

## جامعة البويرة

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

#### استبيان خاص بالتلاميذ

في إطار إنجاز بحث علمي وهو مذكرة لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تخصص النشاط البدني الرياضي التربوي تحت عنوان: "حصّة التربية البدنية والرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية "

نرجو منكم أعضاءنا التلاميذ ملء هذه الاستمارة بالإجابة على أسئلتها بصراحة من أجل التوصل إلى نتائج علمية دقيقة تفيد الدراسة، ولكم منا فائق الاحترام والتقدير.

**ملاحظة:** ضع علامة (x) على الإجابة المختارة.

معلومات شخصية بكل تلميذ (ة):

المؤسسة: ..... السن: .....

الجنس:  ذكر  أنثى  
المستوى الدراسي: الأولي ثانوي  الثانية ثانوي   
الثالثة ثانوي

#### المحور الأول: الجانب الاجتماعي.

1- هل علاقتك بأستاذ التربية البدنية والرياضية ؟

جيدة  متوسط  ضعيفة

2- مع من تفضل ممارسة حصّة التربية البدنية والرياضية؟

مع زملائك  لوحداك

3- هل تعرفت على أصدقاء جدد أثناء ممارستك لحصّة التربية البدنية والرياضية ؟

نعم  لا

4- هل حصّة التربية البدنية والرياضية تساعدك على بث روح التعاون والاندماج ؟

نعم  لا

5- ما هي الرياضة التي تحب ممارستها أثناء حصّة التربية البدنية والرياضية؟



الرياضة الجماعية  الرياضة الفردية

لماذا؟.....

6- كيف هي علاقتك مع زملائك أثناء ممارستك لحصة التربية البدنية والرياضية؟

علاقة تماسك وتعاون  علاقة خشونة وعراك  علاقة تنافس

7- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تنمي لك روح التعاون والإتحاد مع زملائك؟

نعم  لا

8- في رأيك هل حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة اتصال بينك وبين زملائك في الدراسة وخارج

الدراسة؟

نعم  لا

9- هل العلاقات التي كونتها خلال حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على زيادة معلوماتك

الدراسية؟

نعم  لا

### المحور الثاني: الجانب النفسي.

10- هل تحب ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

11- ما هو شعورك أثناء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية؟

الراحة  القلق  الفرح والسرور

12- هل حصة التربية البدنية والرياضية تحفزك في دراستك؟

نعم  لا

13- إذا كانت لديك مشاكل نفسية(قلق، غضب، اكتئاب...) فهل حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي

إلى:

إزالة هذه المشاكل  تقلل من شدتها  ليس لها أثر

14- ماذا تمثل لك حصة التربية البدنية والرياضية؟

ترويحية  تربوية  تعليمية

15- هل التعب والملل من الدراسة يزول أثناء ممارستك حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

16- ما هو إحساسك عند إلغاء الأستاذ حصة التربية البدنية والرياضية؟

فرح  ملل  لا أهتم

17- هل ساعدتك حصة التربية البدنية والرياضية على اكتساب دافعية للعمل والاجتهاد؟

نعم  لا  لا أدري

### المحور الثالث: الجانب العقلي و المعرفي.

18- هل حصة التربية البدنية والرياضية تساعدك على فهم واستيعاب دروسك؟

نعم  لا

19- هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك تستخدم

ذكائك لإيجاد الحلول المناسبة؟

نعم  لا

20- هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك على التركيز والانتباه أثناء الدراسة؟

نعم  لا

21- ما هو الهدف في رأيك من ممارسة الأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

الصحة و العقل السليم  الحصول على علامات جيدة

22- هل تعتمد على التركيز عند ممارستك للأنشطة الرياضية في حصة التربية البدنية والرياضية؟

دائما  أحيانا  أبدا

23- هل تأخذ بعين الاعتبار المعلومات المقدمة من طرف الأستاذ في أدائك للأنشطة الرياضية في

حصة التربية البدنية والرياضية؟

نعم  لا

24- هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسبك معارف تؤدي إلى المساهمة في تحصيلك

الدراسي؟

نعم  لا

25- هل لك روح الابتكار والإبداع عند مواجهتك لعراقيل أثناء حصة التربية البدنية والرياضية ؟

لا

نعم

26- هل نوع الأنشطة التي تتطلب التركيز والانتباه تساعدك على فهم بعض المواد الأخرى؟

لا

نعم