



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: النشاط البدني الرياضي التربوي

الموضوع:

الممارسة الرياضية خارج المدرسة (في النوادي)
وإنعكاسها على النجاح المدرسي في الطور الثانوي

-دراسة ميدانية بثانوية لوني مسعود بلدية الهاشمية ولاية البويرة

تحت إشراف:

- الدكتور خيري جمال

من إعداد:

- سحنون يوسف
- دباب اسماعيل
- مكي حمزة

السنة الدراسية : 2015 / 2016

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى خير الأنام الرحمة المهداة

(محمد صلى الله عليه وسلم) الأمين الذي أنار دربنا وسعينا لطلب العلم.

اهدي ثمرة جهدي إلى اعز ما املك في هذه الدنيا من منحوني العطف و الحنان إلى من أعطوني
الدفع والطمأنينة. وإلى النور الذي امشي به ولازلت امشي به. إلى من ضحى بالنفس والنفيس
إلى من تحمل العباء من اجلي.

- الوالدين الكريمين.

-إخوتي وأخواتي الأعزاء.

-أجدادي رحمهم الله.

-كما أخص بالذكر الكتكوتين محمد عبد الرحيم و آدم عبد المالك

إلى كل من يحمل اسم سحنون وحمدي.

إلى كل الأصدقاء والصديقات الذين يعرفونني وأخص بالذكر عائلة نعماني والبراعم سوسن، أنيس،
أمينة

وإلى الدكتور ميهوبي رضوان والدكتور قعقاع توفيق

وإلى المشرف على المذكرة "خيرى جمال"

وكل من هو في الذاكرة ولم تحمله المذكرة وكل من عمر الصدور وغيبته السطور

يوسف



كلمة شكر

باسم الله الرحمن الرحيم "رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي و على والدي و أن أعمل فالحا
ترضاه و أدخلني برحمتك في عبادك الصالحين".

(الآية 19 من سورة النمل)

نشكر الذي خلقنا وشق سمعنا و بصرنا بحوله و قوته، الله عز و جل نحمده حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه
أن وفقنا لإتمام هذا العمل الذي نعتبره قطرة من بحر.

الحمد لله والصلاة و السلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم.

كامل الشكر والتقدير إلى الدكتور "جمال خيري" الذي لم يبخل أي شيء منذ دخلت الجامعة دون أن

أنسى الدكتور المحترم "ميهوبي رضوان"

إلى كل الأساتذة المحترمين بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وخاصة قعقاع

توفيق، فرنان مجيد، يونس، علوان رفيق

و من باب الاعتراف بالجميل نتقدم بالشكر إلى من مد لنا يد العون طيلة فترة انجاز هذا العمل من

قريب أو بعيد و خاصة عمال مكتبة المعهد.

يوسف



كلمة شكر وتقدير

عملا بقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"
أشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر
إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل سواءا من قريب أو من بعيد.
ونخص بالذكر الدكتور القدير "خيري جمال" المشرف على بحثنا.
فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا ولم يتوالا في تقديم آرائه الصائبة لنا حتى تم إنجاز
هذا العمل.
كما لا ننسى أن نشكر كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بكل النصائح والمعلومات وكل من
قدم يد المساعدة والدعم في إنجاز هذه المذكرة.
وتحيتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة البويرة .
والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

إسماعيل

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

إهدى عملي هذا إلى:

العظيمة في عطائها إلى نور الحياة وبهجتها إلى المعلمة الأولى سيدة النساء

التي أعطتنا من روحها لتبقى أرواحنا

أمي ""حفظها الله""

إلى سيد الرجال الذي إنتظر أن يقطف جهد السنوات الطوال من التعب المضني

نرجو أن تتحقق بهذا العمل المتواضع

أبي ""حفظه الله""

إلى جميع أفراد عائلتي وإلى كل الأهل والأقارب وبالأخص نذكر الأستاذة القعقاع

توفيق, بوغربي محمد, فرنان مجيد, يونس, خيري

إلى جميع الأصدقاء في الحي الجامعي: يوسف, بلال, حمزة, محمد امين,

عماد, ايوب, مسعود, مراد, سايسة, محمد

"" اللهم إني أسألك علما نافعا وأعوذ بك من علم لا ينفع ""

إسما عيل

الإهداء

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين

إهدى عملي هذا إلى:

أهدي ثمرة جهدي إلى التي حملتني وهنا ووضعتني وهنا

إلى التي لو قضيت حياتي وأنا أحملها على ظهري فلن أوفيها حق قدرها.

إلى نبع الحنان.

إلى التي لو أعطيتها كنوز الدنيا ما وفيت أجرها.

إلى أمي الحنونة رحمها الله.

وإلى من رباني على الأخلاق والحب والعطاء وبث فيا الأمل وحب العمل والذي تعب من أجل تربيته
وضحى بالكثير في سبيل نجاحي.

أبي أطل الله في عمره.

وإلى كل إخوتي وأخواتي وإلى جميع عائلتي الكبيرة والصغيرة دون إستثناء.

كما أتقدم بأخلص الت شكرات لكل من ساهم من قريب أو بعيد في إمدادنا في هذا العون

لإنجاز هذا البحث.

وإلى عمو كمال وعمو محمد وإلى كل من الأساتذة الذين لم يبخلو

علينا في بحثنا المتواضع.

وإلى جميع أصدقائي في الدرب وزملائي وزميلاتي في الجامعة وإلى كل من يعرفني

وأعرفه دون إستثناء.

حمزة

كلمة شكر وتقدير

عملا بقول الرسول (صلى الله عليه وسلم) "من لا يشكر الناس لا يشكر الله"
أشكر الله تعالى على توفيقه لنا لإنجاز هذا البحث يسعنا ويشرفنا أن نتقدم بجزيل الشكر
إلى كل من ساهم معنا في إنجاز هذا العمل سواءا من قريب أو من بعيد.
ونخص بالذكر الدكتور القدير "خيري جمال" المشرف على بحثنا.
فلم يبخل بتوجيهاته ونصائحه علينا ولم يتوالا في تقديم آرائه الصائبة لنا حتى تم إنجاز
هذا العمل.
كما لا ننسى أن نشكر كل الأساتذة الذين لم يبخلوا علينا بكل النصائح والمعلومات وكل من
قدم يد المساعدة والدعم في إنجاز هذه المذكرة.
وتحيتنا إلى كل أساتذة وطلبة وعمال قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بجامعة البويرة .
والله في عون العبد مادام العبد في عون أخيه

إسماعيل

قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
أ	جدول يبين عدد أفراد المجتمع حسب إحصائيات ثانوية الهاشمية 2016	38
1	يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال السؤال الأول والثاني والثالث	43
2	يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال السؤال الرابع والخامس	44
3	يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال السؤال السادس والسابع	45
4	يوضح النتائج المتحصل عليها من خلال السؤال الثامن والتاسع والعاشر	45
1-أ	يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي	47
1-ب	يبين توزيع نوع الرياضة التي يمارسونها	48
1-ج	يبين توزيع عدد الأيام التي يتدرب فيها التلميذ	49
1-م	يمثل توزيع آراء المدربين حول الممارسين و الغير الممارسين للرياضة	50
1-هـ	يبين مدى محاسبة اللاعبين على الانضباط	51
1-و	يبين أو يمثل اطلاع المدربين على النتائج الدراسية للاعبين	52
1-ن	يوضح مدى مساعدة الممارسة الرياضية التلميذ في تحسين ورفع تحصيله الدراسي	52
1-ت	يبين مدى تزايد إقبال التلاميذ في ممارسة الرياضة	53
1-ر	يبين مدى تأثير الممارسة الرياضية في النادي على مردود التلاميذ في تحقيق النتائج	54

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
47	يبين نسبة توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي	1
48	يبين نسبة نوع الرياضة التي يمارسونها	2
49	يبين نسبة عدد الأيام التي يتدرب فيها التلاميذ	3
50	يبين نسبة تسطير البرنامج وفق البرنامج المدرسي للتلميذ وأيام راحة المدرب	4
51	يبين نسبة محاسبة اللاعبين على التغيب و التأخر و الانضباط	5
51	يبين نسبة اطلاع المدربين على النتائج الدراسية للاعبين	6
52	نسبة مساعدة الممارسة الرياضية للتلميذ في تحسين و رفع مستواه الدراسي	7
53	يبين مدى تزايد إقبال التلاميذ في ممارسة الرياضة	8
54	يبين مدى تأثير الممارسة الرياضية في النادي على مردود التلاميذ في تحقيق النتائج	9
55	يمثل توزيع آراء المدربين حول الممارسين و الغير الممارسين للرياضة	10

ملخص البحث

عنوان الدراسة: تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة (في النوادي) على النجاح المدرسي.

- دراسة ميدانية على مستوى ثانوية لوني مسعود بلدية الهاشمية ولاية البويرة.-

مشكلة الدراسة:

✓ ، هل هنالك فرق في التحصيل الدراسي بين التلاميذ الذين يمارسون الرياضة خارج المدرسة [الأندية] وأقرانهم الذين لا يمارسون؟

فرضيات الدراسة:

للممارسة الرياضية دور في التأثير على التحصيل الدراسي.

أهداف الدراسة:

يرمي بحثنا هذا إلى الأهداف التالية:

- إبراز مدى أهمية الممارسة الرياضية خارج المدرسة عند التلاميذ و علاقتها بالتحصيل الدراسي.
- التعرف على رغبات التلاميذ بالنسبة للأنشطة المفضلة، والتي تساعد في التحصيل الدراسي.
- الحوافز التي تساعد على الرفع من الممارسة الرياضية.
- لفت انتباه المسؤولين المعنيين [جمعيات الرياضة، النوادي الرياضية...] كي يولوا الاهتمام الخاص، وتوفير المناخ المناسب للتلاميذ لممارسة الرياضة خارج المدرسة.
- معرفة الفرق الموجود في النتائج المدرسية بين التلاميذ الممارسين للرياضة في الأندية وزملائهم الذين لا يمارسونها .

- لإثراء مكتبتنا ببحوث و معلومات قيّمة .

- كشف الجوانب التي تؤثر فيها الممارسة الرياضية الخارجية .

إجراءات الدراسة:

- ✓ العينة: عينة عشوائية تلاميذ ممارسين للرياضة خارج المدرسة, مدربي النوادي.
- ✓ الأدوات: اعتمد الباحث على الاستبيان في المعالجة.
- ✓ النتائج المتوصل إليها: التلاميذ الذين يمارسون الرياضة أحسن من أقرانهم الذين لا يمارسونها

التوصيات والاقتراحات:

- عقد جلسات وندوات بيداغوجية وعلمية وهذا للتعرف على كل ما هو جديد في مجال الممارسة الرياضية .
- تشجيع التلاميذ على الانخراط في النوادي الرياضية، وهذا لما لها من فوائد في جميع ميادين الحياة.
- استقطاب عدد كبير من المراهقين إلى الممارسة الرياضية وذلك للابتعاد عن الآفات الاجتماعية كالمخدرات.
- الاهتمام أكثر بتطوير الرياضة اللاصفية، وهذا ليتسنى للتلاميذ الذين ليس لهم الحظ في الالتحاق بالمؤسسات الرياضية خارج المدرسة وذلك بسبب ظروفهم الاجتماعية.

— تشجيع إنشاء النوادي الرياضية، وتوفير الوسائل الضرورية للممارسة الرياضية قدر المستطاع لتشجيع التلاميذ على النشاط الرياضي بمختلف أوجهه، وهذا من أجل توسيع الممارسة القاعدية تهدف إلى خلق جو علمي ونشيط لدى المراهق.

— ضرورة تنظيم دورات تكوينية متواصلة من أجل رسكلة المدربين وتزويدهم بمختلف العلوم والتوجيهات البيداغوجية

— توعية الأولياء والمجتمع بدور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي.

Résumé de la recherche

Titre de l'étude : L'impact de la pratique du sport en dehors de l'école (Dans les clubs) sur la réussite scolaire. - Une étude de terrain sur le plan Secondaire louni Massoud municipalité elhachimia État de Bouira-.

problème étude : Y a-t-il une différence dans la réussite scolaire entre les élèves qui exercent en dehors de l'école [Clubs] et les pairs qui n'exercent pas?

hypothèses: Rôle de la pratique du sport pour influencer la réussite scolaire.

Objectifs de l'étude: Notre recherche vise les objectifs suivants:

- Soulignant l'importance de la pratique du sport en dehors de l'école lorsque les élèves et leur relation à la réussite scolaire.

- Comme les souhaits des élèves pour les activités de mes favoris, et qui va les aider dans la réussite scolaire.

- Les incitations qui aident à augmenter la pratique sportive.

- Il a attiré l'attention des fonctionnaires concernés [les associations sportives, les clubs sportifs ...] accorder une attention particulière, et de fournir l'atmosphère appropriée pour les étudiants à exercer en dehors de l'école.

- Dites la différence existant dans les résultats scolaires entre les élèves qui pratiquent le sport dans les clubs et leurs collègues qui ne la pratiquent.

- Pour enrichir notre recherche de la bibliothèque et de la valeur de l'information.

- Aspects Revealed qui affectent la pratique sportive étrangère.

Les mesures de l'étude:

Exemple: Échantillon aléatoire d'élèves praticiens du sport en dehors de l'école, les entraîneurs des clubs.

Outils: chercheur appuyé sur le questionnaire dans le traitement.

Résultats obtenus à: étudiants qui jouent mieux le sport que leurs pairs qui ne pratiquent.

Recommandations et suggestions:

- Sessions et séminaires, scientifiques et pédagogiques cela d'apprendre à connaître tout ce qui est nouveau dans le domaine de la pratique sportive.

- Pour encourager les élèves à participer à des clubs sportifs, et cela est en raison de ses avantages dans tous les domaines de la vie.

- Attirer un grand nombre d'adolescents à la pratique du sport afin de se déplacer loin de maux sociaux tels que les médicaments.

- Une plus grande attention au développement des sports parascolaires, et ceci afin de

permettre aux étudiants qui ne possèdent pas la chance d'assister à des institutions sportives de l'école en raison de circonstances sociales.

-Encourager la création de clubs de sport, et les moyens nécessaires à la pratique de la mesure du possible pour encourager les élèves à l'activité sportive dans diverses facettes du sport, et que, dans le but d'élargir la base de la pratique vise à créer une atmosphère scientifique et énergique de l'adolescent.

-La nécessité d'organiser des cours de formation pour le recyclage continu des formateurs et leur fournir diverses sciences et de l'orientation pédagogique.

-Sensibiliser les parents et le rôle de la communauté pratique sportive dans la réussite scolaire.

محتويات البحث

- أ- شكر وتقدير.....
- ب- اهداء.....
- ج- محتوى البحث.....
- د- قائمة الجداول.....
- هـ- الملخص.....
- و- مقدمة.....

الفصل التمهيدي

- 1- الإشكالية..... 2
- 2- فرضيات البحث..... 3
- 3- أهداف البحث..... 3
- 4- أسباب اختيار الموضوع..... 3
- 5- الدراسات السابقة..... 5
- 6- تحديد المصطلحات..... 5
- 7- أهمية البحث..... 8

الجانب النظري

الفصل الأول الممارسة الرياضية

- تمهيد..... 9
- 1- مفهوم الممارسة..... 10
- 2- مفهوم الممارسة الرياضية..... 10
- 3- تعريف الممارسة الرياضية..... 10

11.....	4- خصائص الممارسة الرياضية.....
12.....	5- الاهداف العامة للممارسة الرياضية.....
12.....	5- وظائف الممارسة الرياضية.....
12.....	6-1. الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ.....
12.....	6-2. الممارسة الرياضية لتنمية التفكير.....
13.....	6-3. الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن.....
13.....	6-4. الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات الاجتماعية.....
13.....	6-5. الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها.....
14.....	6-6. الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة.....
14.....	7- الممارسة الرياضية عند المراهقين.....
15.....	8- فوائد الممارسة الرياضية.....
17.....	الخلاصة.....

الفصل الثاني المراهقة

18	تمهيد.....
19.....	1- تعريف المراهقة.....
19.....	2- خصائص تلاميذ الطور الثانوي.....
19.....	2-1. خصائص النمو الجسمية.....
20.....	2-2. خصائص النمو العقلية.....
20.....	2-3. خصائص النمو الانفعالي.....
20.....	2-4. خصائص النمو الاجتماعي.....
21.....	2-6. خصائص النمو الحركي.....

22.....	3- مشاكل تلاميذ الطور الثانوي.....
22.....	3-1. المشاكل النفسية.....
23.....	3-2. المشاكل الانفعالية.....
23.....	3-3. مشاكل الاجتماعية.....
23.....	3-4. المشاكل الجنسية.....
24.....	3-5. مشاكل النزعة العدوانية
24.....	3-6.المشاكل الصحية
24.....	4-الصفات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي
24.....	4-1-القوة.....
24.....	4-2-السرعة.....
25.....	4-3-المرونة.....
25.....	4-4-التحمل.....
25.....	5- المراهق والرياضة.....
25.....	6-شروط ممارسة الرياضة عند المراهق.....
25.....	6-1-شروط ذاتية.....
25.....	6-2-شروط مادية.....
26.....	خلاصة.....

الفصل الثالث

التحصيل الدراسي

27	تمهيد.....
28	1- مفهوم التحصيل الدراسي.....
28	2- قياس التحصيل الدراسي.....
29	3-انواع التحصيل الدراسي.....
29	4- شروط التحصيل الدراسي.....
31	5- العوامل المؤثرة على التحصيل الدراسي.....
34	6- علاقة التحصيل الدراسي بالممارسة الرياضية.....
35	خلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع منهجية البحث

36	تمهيد.....
37	1- المنهج المتبع.....
37	2- أدوات وتقنيات البحث.....
38	3- مجتمع البحث.....
39	4- اختيار العينات.....
39	5- مجالات البحث.....
39	6- الوسائل الإحصائية.....
40	7- صعوبات البحث.....
41	خلاصة.....

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

- 1- عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها.....42
 - 3- خلاصة عامة.....58
 - 4- خاتمة.....59
 - الاقترحات و التوصيات.....60
- قائمة المراجع والمصادر.
الملاحق.

مقدمة:

تعد مقولة "العقل السليم في الجسم السليم" من المقولات المأثورة، فممارسة الرياضة تحدث حالة من الاتزان بين الجسم والدماغ، تغرس وتنمي فينا قيم عديدة مثل: الاجتهاد، العمل، الجدية، المثابرة، الانضباط، احترام الآخر.... الخ، مما يزيد من الثقة في النفس ويحسن من سلوكنا، بالإضافة إلى وقايتنا من الإصابة بالإمراض الناجمة عن قلة الحركة، ما يؤكد على أهمية حث الأطفال وتشجيعهم على ممارسة الأنشطة البدنية وأدائها منذ مرحلة الطفولة المبكرة للحفاظ على مستوى طبيعي من النمو والتطور الحركي.

فالتدريبات والتمارين الرياضية تنمي في الفرد الصحة والنشاط والشجاعة والألعاب الجماعية تعودّه على النظام والطاعة والإخلاص، الشعور بالمسؤولية وضرورة التعاون مع الغير، لهذا لاحظنا الإقبال الكثير للمراهقين على الانخراط في النوادي الرياضية المختلفة وخاصة منهم المتمدرسين، لأن التلميذ أثناء حياته الدراسية وبالضبط في المرحلة الثانوية يعيش أزمة المراهقة، حيث يصادف مشاكل وتحولات لا يفهمها متأثراً بنفسه من جهة ومع أفراد مجتمعه من جهة أخرى، فكل الضغوطات تؤثر على شخصيته عامة، وقد تكون أحد أسباب الانحراف والتشرد، حيث كل هذا يؤدي إلى ضعف النتائج المدرسية له خاصة، فالممارسة الرياضية في النوادي تخفف من حدة هذه الضغوطات والاضطرابات، وتقوم بإدماجه في المجتمع والاحتكاك بأفراده وتسعى أيضاً إلى الرفع من قدراته الشخصية والمعرفية التي تساعده على الاستقرار النفسي والاجتماعي من أجل مواصلة المشوار الدراسي بنجاح و تفوق .

ولقد أصبح التخلف أو التراجع المدرسي محل الدراسات الحديثة، خاصة أن الجزائر في السنوات الأخيرة رفعت التحدي للحد من هذه الظاهرة و هذا بتصحيح وتعديل بعض البرامج و تغيير بعض المناهج، لكن نحن نحاول في دراستنا هذه تسليط الضوء على تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة على التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الثانوية، و قسمنا بحثنا إلى ثلاث جوانب رئيسية و هي:

1- الجانب التمهيدي: احتوى على الإشكالية، الفرضيات، أسباب اختيار الموضوع، أهداف البحث، الدراسات السابقة و تحديد المفاهيم و المصطلحات واهمية البحث.

- الجانب النظري: اندرجت تحته ثلاثة فصول كما يلي :

الفصل الأول: أشرنا من خلاله إلى الممارسة الرياضية و تطرقنا من خلاله إلى: تعريفها، مفهومها، خصائصها، الأهداف، وظائفها وفوائدها.

الفصل الثاني: خصصناه للحديث عن المراهقة، فقد بدأنا بالتعريف، خصائص النمو فيها، مشاكل المراهقة، علاقة المراهقة بالرياضة.

الفصل الثالث: تطرقنا إلى موضوع التحصيل الدراسي، انطلاقاً من التعريف، قياس التحصيل، أنواعه، شروطه، العوامل المؤثرة فيه، أهدافه، علاقة الممارسة بالتحصيل الدراسي.

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

1- الإشكالية:

على الرغم من المكانة والبعد التربوي الذي عرفتها لتربية البدنية والرياضة في الجزائر، وفي ظل الدراسات المرجعية والأبحاث العلمية التي أكدت أن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تؤدي إلى تحسين الوظائف المعرفية و تسهم بشكل فعال في تطوير القدرات العقلية مثل: زيادة القدرة على التركيز والتحليل والاستيعاب والحفظ والتذكر والتركيز الذهني وتحسين الذاكرة والتفكير الإبداعي، وبالرغم أيضا إلى التطور الذي شهدته التربية البدنية والرياضية والتي أصبحت تعتمد على مجموعة من العلوم ومنهجية علمية في طرق التدريب، والاعتماد على وسائل بيداغوجية ملائمة.

إن الممارسة الرياضية توفر للطفل المراهق الراحة الجسمية، النفسية، باعتبارها تعبر عن ما هو شعوري و مكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات النفس، أو هو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي وحر يهدف إلى الانشراح والشخصية وتحضيره.

وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر والجنس وهي منتظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة، على شكل نشاط بدني ورياضي، على حسب أساس البرامج المرسومة الموضوعية للتطبيق من طرف المؤسسات والأجهزة العامة والخاصة.¹

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

فالممارسة الرياضية لها علاقة بالتحصيل الدراسي للتلميذ، ويقاس مستوى التعليم لدى الفرد إلى مستوى التحصيل في مختلف الإكتسابات العقلية و الحركية التي ترجمت إلى سلوك خلال الحياة العملية، وتختلف القدرة التحصيلية من فرد إلى آخر، وتعود الفروق في التحصيل إلى الفروق بين الأفراد في امتلاك شروط التحصيل الجيد، ويعتبر الذكاء من أهم العوامل المساعدة على التحصيل المدرسي، ولكن نسبة ذكاء التلميذ لا تعني في جميع الأحوال ارتفاع تحصيله الدراسي، فهناك عوامل أخرى مثل: الدافعية، الاستعداد، المعلومات السابقة المتصلة بموضوع التعلم، التوافق الشخصي ومستوى الطموح والاهتمامات الخاصة.²

¹ — جلال جمال ، أعمال العنف و الشغب في الملاعب الجامعية، مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة 1990، ص، 12.

² — هدى محمد الناشق وآخرون، إدارة الصف المدرسي، القاهرة، دار المناهل للطباعة، 1994، ص ص، 125، 126.

ومن خلال كل هذا يمكن القول أن الممارسة الرياضية لها دور هام في التأثير في كثير من الميادين، لاسيما التحصيل الدراسي الذي " يهدف إلى التوصل إلى معلومات عن ترتيب التلاميذ ولا يقتصر هدف التحصيل على ذلك فقط، ولكن يمتد إلى محاولة رسم تصور واضح و شامل لقدرات التلاميذ العقلية والبدنية والصحية.¹" إلى جانب النجاح المهني و الراحة النفسية و البدنية و الصحة النفسية و الجسمية و تحقيق السعادة.

ولكن هل يمكن اعتبار الممارسة الرياضية العامل الأساسي في كل هذا؟ وهل في غيابها تنعدم هذه النجاحات و النتائج الايجابية لاسيما لدى التلميذ في نتائجه المدرسية؟

وتأكيداً على ذلك اقترحنا على أن نقوم بدراسة ميدانية على ثانوية لوني مسعود دائرة الهاشمية بولاية البويرة، وذلك لنرى ما إذا كانت الممارسة الرياضية تساهم في تحسين التحصيل الدراسي أم لا؟

باعتبار أن الممارسة الرياضية أفضل وسيلة تساعد التلميذ على التكيف الاجتماعي و تنمية قدراته ومواهبه. فالتساؤل الذي يتبادر في أذهاننا، هل هنالك فرق في التحصيل الدراسي بين التلاميذ الذين يمارسون الرياضة خارج المدرسة [الأندية] وأقرانهم الذين لا يمارسون؟

و يندرج تحت هذا السؤال تساؤلات فرعية :

- 1 هل الممارسة الرياضية تقوم سلوك للمراهق ؟
- 2 هل الممارسة الرياضية تنمي القدرات البدنية و العقلية للمراهق ؟
- 3 هل الممارسة الرياضية تعزز الثقة بالنفس لدى المراهق ؟
- 4 هل الممارسة الرياضية تزيد من حافزيه المراهق اتجاه الدراسة ؟
- 5-هل الممارسة الرياضية تخفف من الضغط النفسي للمراهق ؟

2- فرضيات البحث:

— هنالك فرضية عامة و تتمثل فيما يلي:

— للممارسة الرياضية دور في التأثير على التحصيل الدراسي.

وتندرج تحت هذه الفرضية العامة فرضيات جزئية وهي:

- 1- إن ممارسة الرياضة تكسب التلاميذ قيم ايجابية و تقوم سلوكهم.
- 2- إن ممارسة الرياضة تساهم في تنمية القدرات البدنية و العقلية للتلاميذ.

¹ — العبد أزنجة، دراسة تحليلية لأثر بعض السمات الانفعالية و التربوية عند المعلم على التلميذ جامعة الجزائر، 1982، ص، 34.

- 3- إن ممارسة الرياضة تساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ و تحررهم من الخجل.
- 4- إن المنافسة الرياضية تزيد من دافعية الانجاز للتلاميذ و تحثهم على النجاح و التفوق.
- 5- كفاءة المربي لها دور هام في التحصيل الدراسي.
- 6- محتوى المنهاج و كيفية تطبيقه بالأهداف و الوسائل يساهم في تحقيق تحصيل دراسي جيد.

3- أهداف البحث:

مما سبق يمكن أن نحدد أهداف الدراسة فيما يلي:

- إبراز مدى أهمية الممارسة الرياضية خارج المدرسة عند التلاميذ و علاقتها بالتحصيل الدراسي.
- التعرف على رغبات التلاميذ بالنسبة للأنشطة المفضلة، والتي تساعدهم في التحصيل الدراسي.
- الحوافز التي تساعد على الرفع من الممارسة الرياضية.
- لفت انتباه المسؤولين المعنيين [جمعيات الرياضة، النوادي الرياضية...] كي يولوا الاهتمام الخاص، وتوفير المناخ المناسب للتلاميذ لممارسة الرياضة خارج المدرسة.
- معرفة الفرق الموجود في النتائج المدرسية بين التلاميذ الممارسين للرياضة في الأندية وزملائهم الذين لا يمارسونها .
- لإثراء مكتبتنا ببحوث و معلومات قيّمة .
- كشف الجوانب التي تؤثر فيها الممارسة الرياضية الخارجية .

4- أسباب اختيار الموضوع:

- من الأسباب التي جعلتنا و دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع نجد:
- إقبال و ميل التلاميذ للممارسة الرياضية خارج المدرسة.
- إلحاح الأولياء على توجيه أبنائهم إلى ممارسة الرياضة.
- شعور التلاميذ بالملل و القلق الدائم مما يعود سلبا على تحصيلهم الدراسي.
- وجود فترات الفراغ في سائر أيام الأسبوع لدى التلاميذ.
- التجربة الشخصية ومعايشتها اليومية طيلة المشوار الدراسي.

– معرفة العلاقة الموجودة بين الممارسة الرياضية و التحصيل الدراسي.

5- الدراسات السابقة:

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

- بحث أجري سنة 1994 من طرف الطلبة " حمزة محمد"، " بوشرف عدة"، " ميسة محمد"، تحت عنوان اثر ممارسة حصص التربية البدنية على التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي، والهدف منه هو معرفة أهمية التربية البدنية و الرياضية في التحصيل الدراسي، اعتمادا على المنهج الوصفي المسحي، ثم أخذ العينة في 30 ثانوية بتوزيع استبيانين الأول خاص بالتلاميذ، والثاني خاص بالأساتذة، وبينت نتيجة البحث أنه هنالك فرق حقيقي في التحصيل الدراسي العام بين الذين يمارسون التربية البدنية و الرياضية وأقرانهم الذين لا يمارسونها. والنتيجة المتوصله لها هي إثبات العلاقة الوجودية بين الممارسة الرياضية و التحصيل الدراسي.
- ودراسة أجريت سنة 2000 من طرف الطلبة " عبد اللاوي محمد" " بابا عمر" و " تواتي عيسى" تحت عنوان دور حصة التربية البدنية في تحقيق التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانويات، الهدف منها هو إيجاد العلاقة بين التربية البدنية و التحصيل الدراسي عند المراهقين، وتستخدم في ذلك المنهج الوصفي المسحي، أما عينة البحث كانت مشكلة في 100 تلميذ موزعين على عدة ثانويات و 10 أساتذة التربية البدنية و الرياضية لثانوية الجلفة، استخدم فيه النسب المؤوية، وبينت نتيجة الدراسة أن هنالك فرق واضح بين الممارسين لحصص التربية البدنية و الرياضة، وغير الممارسين لها، سواء من حيث النتائج الدراسية أو الناحية النفسية. والنتيجة المتوصله لها هي إثبات أثر النشاط الرياضي على إمكانيات التلميذ المدرسية وتحصيله الدراسي.

6- تحديد المصطلحات:

6-1- تعريف الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة وهي اللعب، حيث يلتمس منها الطفل المراهق الراحة الجسمية و النفسية لاعتبارها تعبر عن ما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة

لإثبات نفسه، أو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي وحر يهدف إلى الانشراح في الشخصية للفرد، وتحضيره وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي على حسب أساس البرامج المرسومة الموضوعة لتطبيق من طرف مؤسسات، والأجهزة العامة و الخاصة.¹

6-2- مفهوم الممارسة الرياضية:

إن الرياضة كلمة مشتقة من الكلمة الانجليزية Sport، وهي ترجع إلى الكلمة الفرنسية Desport من فعل Desporter و الذي يرجع إلى القرن الثالث عشر ومعناها التسلية، وفي الواقع أن الكلمة تعني الاسترخاء و التسلية، ولكنها تعني بصفة خاصة التمرين البدني، وبهذا المعنى بدأ استعمالها منذ القرن السادس عشر، كما أن اللفظ تحول بعد ذلك لتمثيل كل الحركات البدنية الآتية من إنجلترا كما أنه قبل كل شيء يجب التنويه بأنه هناك خلط بين التربية البدنية والرياضة.²

والممارسة الرياضية هي مجموعة من الأنشطة البدنية الرياضية تقوم بها كل شرائح المجتمع من أطفال، كبار، ذكور، إناث، تلاميذ، طلبة، عسكريين، عمال، معاقين، وحتى ذوى الاحتياجات الخاصة... قد تكون تنافسية أو غير تنافسية تهدف إلى تحقيق الرضي و السعادة وتحسين لياقة الجسم البدنية و الصحية لممارستها كما تهدف إلى إدماج شباب اجتماعيا ولمحاربة أفات اجتماعية لاسيما في إطار برامج تحفيزية جوارية على مستوى أحياء وبلديات لفائدة الشباب.³

6-3- تعريف النجاح المدرسي (التحصيل الدراسي):

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

والتحصيل الدراسي بهذا المعنى هو المقدار أو الكمية الموفية المستوعبة خلال البرامج الدراسية، أي المهارات التي يحصل عليها التلاميذ نتيجة للتدريب و الممارسة في المجال التعليمي، كما يدل على مستوى التلاميذ بالنسبة لقسمه الدراسي و العلاقات المتحصل عليها من خلال سجلات التلاميذ.⁴

¹ - جلال جمال، مذكرة نيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة، أعمال العنف و الشغب في الملاعب الجامعية 1990، ص، 12.

² - المرجع السابق نفسه، ص، 11.

³ - عصام بدوي، موسوعة التنظيم و الإدارة في ت ب ر، ط1 و2، القاهرة، دار الفكر العربي، ص 345.

⁴ - عبد الرحمن الوافي، قاموس مصطلح علم النفس، ص، 36.

أما السيد خير الله فقد حدد التحصيل الدراسي تحديدا جزئيا، حيث يقول: " يقاس التحصيل المدرسي بالاختبارات التحصيلية الحالية، في امتحان النهاية الدراسية، وهو ما يعبر عنه المجموع العام لدرجات التلميذ في جميع المواد الدراسية.¹

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

لهذا يعرفه **فاخر عاقل** على أن " التحصيل هو الحصول على المعارف و المهارات.²

أما عبد العزيز صالح عرف التحصيل الدراسي كمايلي: " بعد ما كان الباحث يقيم التلميذ على أساس ما حصله من معلومات في المواد الدراسية المختلفة، أصبح يقيم التلميذ بالإضافة إلى المعلومات التي يحصل عليها على أساس شخصيته و ما تعاكسه من خبرات واهتمامات.³

ويعرفه **الرفاعي**: " هو بلوغ مستوى معين في مادة أو عدة مواد تجده المدرسة و تعمل من أجل الوصول إليه بهدف مقارنة الفرد بنفسه، أي المدى الذي حققه في استيعاب المعارف المتعلقة بالمادة في فترة زمنية محددة لمقارنته بتلاميذ من صفه.⁴

و يعرف التحصيل على أنه: " حدوث عمليات التعلم تسير في الاتجاه الذي يعتبر أساسيا في نظر صاحب اختبار التحصيل، والمقصود بعمليات التعلم الحقائق و المعلومات بما في ذلك الاتجاهات و الاهتمامات، القيم وأنماط السلوك التي تصبح سمات تميز الشخصية غالبا ما يقتصر هذا المفهوم على تحصيل التلاميذ أو اكتسابهم لما تهدف إليه المدرسة أو الأستاذ أو نظام التعليم عموما.⁵

¹ السيد خير الله، بحوث نفسية وتربوية، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية، 1981، ص، 76.

² فاخر عاقل، معجم علم النفس، ط3، دار العلم للسالبيين، 1979، ص، 81.

³ صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1986، ص، 85.

⁴ نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، ط1، دمشق، مطبعة طبرين 1977، ص، 46.

⁵ محمد يرو، أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي في الشعب الأدبية، دراسة ميدانية للسنة الأولى ثانوي لنيل شهادة الماجستير فرع علوم التربية، 1992-1993، ص، 107.

6-4- تعريف المراهقة:

1- لغة: المراهقة معناها النمو و قولنا راق الفتى و راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا، بمعنى الاقتراب و النمو من اللحم و النضج، وكلمة الرهق بمعنى الطغيان و الزيادة ولعل هذا يشير إلى الحالة الانفعالية للمراهق.¹

2- إصلاحا:

يعني مصطلح المراهقة كما يستخدم في علم النفس مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و الرشد، فالمرحلة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد وتمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من (12) ثاني عشر إلى العقد التاسع (09) تقريبا، أو قبل ذلك بعام أو بعده.²

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.³

7- أهمية البحث:

إن الممارسة الرياضية تلعب دورا فعالا وبارزا في بناء شخصية الفرد من خلال تنمية قدراته ومواهبه الرياضية بالإضافة على تعديل وتغيير سلوكه يتناسب واحتياجات المجتمع، لذلك أصبحت ممارسة الرياضة عاملا أساسيا في تكوين الشخصية المتكاملة للفرد من خلال البرامج الهادفة التي تعمل على تأهيل وإعداد وعلاج التلاميذ عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العالية بالإضافة إلى ما تحققه الرياضة المدرسية من مردود صحي وجسمي ونفسي للتلميذ

- إن البطولات والممارسات الرياضية التي تقام سواء كانت داخلية أو خارجية تتيح للتلاميذ فرصة التكيف الاجتماعي مع أقرانهم ومع الأسرة والمجتمع وفرصة للتطور والارتقاء بمواهبهم وقدراتهم الرياضية والفكرية تكمن أهمية الدراسة في التأكيد على اثر ممارسة الرياضة خارج المدرسة (في النوادي) على النجاح المدرسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية والذي قد يعاني من ضغوطات اجتماعية ونفسية إضافة إلى مختلف الأسباب الضاغطة التي تؤثر عليه وتشل تفكيره وخاصة في أصعب مرحلة فمن المهم معرفة نجاعة ودور ممارسة الرياضة ومدى تحقيق التفوق الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

¹ - محمود عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1، دار العربية للعلوم، 1994، ص، 88.

² - حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، 1977، ص، 42.

³ - فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، القاهرة، 1975 دار الفكر العربي ، ص، 110.

تمهيد

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

فإذا ما أعطيت الأهمية الكبيرة لهذه الممارسة بتوفير المنشآت و المرافق الرياضية مثل القاعات، ومساحات اللعب، فهذا يعني إعطاء أكثر من فرصة للمراهق قصد التعبير عن أحاسيسه و تفجير طاقاته الكامنة.

إن الممارسة الرياضية إذا ما استفادت من إشراف بيداغوجي تشارك في التربية للطفل و المراهق، وتعرض بعض المبادئ، مثل تكوين الطبع و الشخصية و تطوير الوظائف الكبرى التنفسية و القلبية، وتكوين الحياة الجماعية و الاشتراكية و التهيئة للترفيه، كما نعرف أيضاً أن الرياضة يمكن أن تكون مرادفاً للعنف و الغش و تناول المنشطات، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه، فهي تمثل عنصر أساسي في التربية و الثقافة و الحياة الأخلاقية و الاجتماعية.

1- مفهوم الممارسة:

أ- **الممارسة لغة:** مأخوذة في اللغة العربية من الفعل "مارس"، ممارسة و مارس "مرس" الأمر عالجه وعاناه وشرع فيه.¹

أما في اللغة الفرنسية فهي: "PRATIQUER" مارس، زاول، طعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط، والف.²

ب - أما اصطلاحا:

فالممارسة تعني "تكرار النشاط مع توجيه معزز"³

ج - أما في المجال الرياضي:

فالأمر رقم 09 /95 من المادة 64 تعتبر الممارسة: كل شخص مؤهل طبيا يتعاطى أو يقوم بممارسة نشاط بدني رياضي ضمن إطار منتظم أو ملائم، عندما يكون الممارس مجازا بانتظام في نادي رياضي ومدمج في منظومة تنافسية بأخذ تسمية "رياضي"⁴

2- مفهوم الممارسة الرياضية:

الممارسة الرياضية هي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية، والاجتماعية وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط.⁵

كما تعني الممارسة الرياضية الأفراد على اختلاف أعمارهم و جنسهم و الأنشطة البدنية، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لقدوراته وإمكانياته في جو من الديمقراطية، حيث يسود الفرح و السعادة.⁶

3- تعريف الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة، وهي اللعب، حيث يلتبس منها المراهق الراحة الجسمية و النفسية، كونها تعبر عما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد، أو بالأحرى الممارسة الرياضية

¹ محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، 1992، ص، 669.

² جروان السابق، كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، ط2، دار السابق للنشر و التوزيع، 1985،

³ محمد مصطفى زيدان وآخرون، علم النفس التربوي، جدة، السعودية. دار الشروق للنشر و التوزيع، 1985، ص، 59.

⁴ وزارة الشباب و الرياضة، أمر رقم 09 /95 ، المؤرخ في 25 - 09 - 1995، ص، 25، المادة 64.

⁵ محمود عوض البسيوني وآخرون، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات، 1992، ص، 30.

⁶ علي محمود المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر، 1980، ص، 32.

عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق الانشراح و السعادة في شخصية الفرد و تحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التميز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب البرامج المرسومة و الموضوعة لتطبيق من طرف الأجهزة العامة و الخاصة.¹

4 – خصائص الممارسة الرياضية:

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

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

– ظاهرة ترويفية بناءة تبرز بصفة من خلال الدوافع و الاحتياجات الاجتماعية، وليس بالضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة المتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو عياء.

– ليس لها بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، ولكن قواعدها يمكن أن تشكل طبقا للظروف المحيطة المؤثرة، كذلك الإمكانيات المتاحة، كما أن ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات.

– يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب و بأنواع من الأدوات و الأجهزة المتوفرة مما يجعلها اقتصادية التكاليف و باستطاعة الجميع مزاولتها.

– تمارس في أوقات الفراغ و ليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة.

– يمكن للفرد ممارستها لوحده، كما يمكن له وضع برامج ملائمة به بمفرده أو مع الآخرين في مواقع مناسبة.

من أجل هذه الخصائص يمكننا أن نستخلص بأن الممارسة الرياضية لا تستدعي بالضرورة توفر كل الإمكانيات سواء معنوية أو مادية.²

5 – الأهداف العامة للممارسة الرياضية:

إن ممارسة النشاطات البدنية و الرياضية تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية و الحركية في العلاقة بين المحيط الفيزيائي و الإنساني تساعد على تنمية الطاقات و تحويل الحركية الموروثة إلى حركية مبلورة

¹ - Le Journal Officiel, N° 17, Article 07, 1995.

² - علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، ط1، كلية التربية الرياضية، مصر، ص، 80.

ومتطورة، كما أن الممارسة الرياضية تساعد على المحافظة وإثراء عوامل الفعالية وسهولة الحركة، السرعة، التحمل، القوة، التوافق العضلي والمرونة وازدهار الحياة العلاقية أو أخذ القرارات الفردية و الجماعية، ومعرفة وفهم الظواهر المتعلقة بالنشاط الحركي وتهيئ الفرد لحسن التسيير و التطلع إلى توازن وجداني أفضل بالأهداف التي تطمح إليها، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه فهي تمثل عنصر أساسي في التربية و الثقافة و الحياة الأخلاقية و الاجتماعية.

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

فالتدريب على القدرة في وضع مساعي فعالة لحل إشكاليات تسمح بالقول بأن الممارسة الرياضية تساهم في تطوير (استقلالية الفرد). واختلاف الإيجابيات التي يمكن اختيارها أمام أنواع المهام المقترحة، تهدف إلى زرع الإبداع و التعبير على فرضية كل شخص و لأنها تجبر على العمل جماعيا في عدة نشاطات، فهي تخلق شروط الوصول إلى المسؤولية و التضامن.¹

6- وظائف الممارسة الرياضية:

6-1. الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ:

للوصول بمجتمعنا إلى درجة أسمى من التطور أو أن يكون قويا و سليم البنيان، عاملا بالخير، متطلعا إلى الغد فلا بدّ أن نعمل على استغلال وقت الفراغ و استثماره و تحويله من وقت مضر ضائع إلى وقت مفيد، تنعكس فوائده على الفرد والمجتمع.

" قد تكون الممارسة الرياضية أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية، رغما من وجود كثير من الأنشطة المفيدة كالرسم والنحت وقيادة السيارات وغيرها. إلا أنه يجب أن لا تكون هذه الأنشطة بديلة للنشاط الرياضي و الوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة، ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسيلة مساعدة لشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة.²

¹ - بليعاد م، الرياضة و التوعية، دور حركية الجمعيات الرياضية في المجتمع الجزائري من بداية ق 20 إلى غاية ح ع 1، المعهد الوطني للتكوين العالمي في علوم التكنولوجيا الرياضية، 1993، (مقالة).

² - علي يحي المنصور، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، الإسكندرية، منشأة المعارف، 1973، ص، 33.

6-2. الممارسة الرياضية لتنمية التفكير:

إنّ للأداء الرياضي الحركي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها (قوة، سرعة، اتجاهها) وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقع الحركي، أي المداولة الفكرية الرياضية.¹

6-3. الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن:

إنّ نشاط الذهن يلعب دورا هاما في استجابات الفرد، حيث ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة في مجالات تنفيذ وأداء خطط اللاعب المتعددة ويبرز هذا في محاولة تقدير الفرد لموقعه وإدراك العلاقات المرتبطة به، والقدرة على الاستدلال و التقليل حتى يستطيع أن يستجيب لاستجابة صحيحة بما يتناسب مع الموقف، ومن ذلك يمكن القول " بأنّ الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق يكون في حالة تهيئ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل و الخمول حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة و الوراثة و السن و الجنس"²

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات و البحوث، فقد دلت دراسة أجريت حديثا بأن " الأفراد الذين يقبلون على الممارسة الرياضية و النشاط البدني أقدر من غيرهم على الأداء العقلي الذي يتميز باستنتاج القاعدة من تصنيف الجزئيات العامة، كما أنهم أكثر قدرة على التصرف حينما يواجهون موقفا يحتاج إلى التنبؤ بنتائج أعمالهم، وعلى النشاط العقلي الذي يتميز بالتصور البصري لحركة الأشكال و المجسمات."³

6-4. الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات الاجتماعية:

الممارسة الرياضية كما هو معلوم تتيح فرصا عديدة لتنمية السمات الاجتماعية وروح التعاون و التأزر، وتشكل أساس الصداقة و تقوي سمة القبول الاجتماعي والاحترام المتبادل مع الآخرين، كما أن " الميادين الرياضية ما هي إلا صورة مصغرة لميادين الحياة الكبيرة، وإنّ ما يحدث فيها من التفاعلات بين اللاعبين هو نفسه ما يحدث تقريبا في حياتنا العادية، والفرق الوحيد هو أن ما يحدث في الميادين الرياضية متشابهة إلى حد كبير مع قواعد الحياة الديمقراطية بما يكتنفها من علاقات متبادلة بين أفراد المجتمع."⁴

6-5. الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها:

إنّ المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محددة و متكررة ومدى ضيق، مما جعله يفقد تدريجيا مرونة عضلاته وحساسيتها وقدرتها ويقع فريسة الأمراض مثل " السمنة" ويشتكي

¹ - علي عمر المنصور، الرياضة للجميع، ط1، الإسكندرية، 1980، ص، 91.

² - فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، 1969، ص، 38.

³ - علي عمر المنصور، مرجع سابق، ص، 37.

⁴ - عبد الفتاح لطفي، مذكرات غير منشورات، كلية التربية، جامعة الفاتح، ص، 49.

من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الهضمي، و الأمراض النفسية.¹

لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض، لكنه وقف عاجزا أمام كثير من الأمراض عن انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الخمول و الكسل مما جعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدني، وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.²

لقد دلت التجارب المتعددة بأن " حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض، قدرة أكبر على تأخر التعب، سرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية، توافق عضلي عصبي أرقى.³

6-6. الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمتاعب الحياة الحديثة:

تحتل الممارسة الرياضية مكانة بارزة بين الوسائل الترويحوية البريئة والهادفة التي تسهم بدرجة كبيرة في تحقيق الحياة المتوازنة والتخلص من حدة التوتر العصبي، ذلك أن الفرد حينما يستغرق في الأداء الرياضي الحركي يترك جانبا كل هموم الحياة ومشاكلها، فتتراخي تبعا لذلك قبضة التوتر التي تشد أعصابه طول اليوم. — " كورتن" يستخلص من دراسته التجريبية المتعددة أن الممارسة الرياضية تحدث تغيرات بيولوجية وسيكولوجية لدى الفرد وتجعله أكثر ابتهاجا وتفاؤلا، واحتمالا للضغط النفسي.

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

— "هانز" يقول أن حاجة الإنسان للاستمتاع بروح اللعب وممارسة الرياضة أصبحت من الحاجات الأساسية في وقتنا المعاصر وذلك لكسر شوكة الضغط العصبي المتزايد للحياة الحديثة، إذ أنها تكسب الفرد القدرة ضبط النفس في مواقف الحياة المختلفة، وترفع من روح المعنوية.⁴

وهذا ما أكدته كثير من البحوث العلمية، فقد دلت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخرا بأن " الأفراد الذين يمارسون الأنشطة الرياضية يتميزون بروح معنوية طيبة في معظم الأوقات ويعدون إلى حالتهم الطبيعية بسرعة إذا أصابهم اكتئاب أو يأس أو توتر عصبي، وهم ما يتحمسون للموضوعات و للأصدقاء وألوان النشاط الذي يمارسونه و ينظرون غالبا إلى المستقبل نظرة متفائلة، ذلك أنهم يتقون في أنفسهم.⁵

¹ - المرجع نفسه، ص، 24.

² - عبد العظيم فياز، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، العدد 7، الإسكندرية، كلية التربية، 1978، ص، 39.

³ - تشارلز وآخرون، أسس التربية البدنية، ترجمة كمال صالح، 1964، ص، 93.

⁴ - علي عمر المنصوري، مرجع سابق، ص، 29، 30.

⁵ - علي يحي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، الإسكندرية، كلية التربية الرياضية، ص، 30.

7- الممارسة الرياضية عند المراهقين:

معظم المراهقين نجدهم يمارسون الرياضة خارج المؤسسات التربوية لكن الإناث بقدر أقل من الذكور، فالرياضة ليست فقط نشاط للذة بل الأكثر ممارسة قبل (السينما، الموسيقى، والتظاهرات الثقافية)، فهي أيضا نشاطات يرغبون ممارستها، 46% يمارسون الرياضة في النوادي و42% يمارسون وحدهم أو مع الأصدقاء، إن وقت ممارسة الرياضة في النادي أكثر أهمية، حيث نجد (38% يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع)، أما خارج النادي نجد (18% يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع). إن المراهقين لهم الميل إلى ممارسة عدة رياضات، فتتوزع الرياضات الممارسة يزيد من حظوظهم في الانخراط في بعض الجمعيات الرياضية.

الممارسة الرياضية تنقص تدريجيا مع قدوم السن، إذ أنّ 70% من المراهقين الذين عمرهم 12 سنة يمارسون الرياضة بينما الذين عمرهم 19 سنة لا تتجاوز نسبتهم 50%، بالنسبة للبنات النقص في الممارسة يبدأ من السن 13 سنة، بينما الذكور من السن 16 سنة.¹

ففي المراهقة يكون المراهق منغمسا في ممارسة النشاط البدني والرياضي ومستعدا لتجاوز الحدود، إذا كان الأمر متعلقا بتحسين وتعديل مهاراته الرياضية وتنمية استعداداته و مواهبه، وفي حدود 14 سنة يكون قد انفصل عن النشاطات التقليدية ليتجه نحو الرياضة مثل كرة القدم، الكرة الطائرة، وكرة السلة... الخ. وإلى غير ذلك من أنواع الرياضة كما نجد دائما يهتم أكثر لمشاهدة الألعاب الرياضية المتلفزة.²

8- فوائد الممارسة الرياضية:

تظهر فوائد الممارسة الرياضية جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية، تظهر منافعتها على المستويات الجسدي و النفسي و المعاملات . فالرياضة تسمح بتنمية القدرات العضلية و القلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية و ذلك يخص الأشخاص العاديين و المنحرفين على حد سواء ، كما تساعد على إثبات الذات خاصة لدى المراهقين ، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثمة يندمج الفرد في المجتمع . لكن إذا كانت للرياضة أهمية بالغة و لا غنى عنها فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة ، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان ، كما يجب منع الرياضة على بعض الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات الجسدية مثل الأمراض القلبية ، لكن عموما تبدوا فوائد الرياضة جليا في مراعاة البعد الجسدي للشخصية .

¹ - عادل محمد خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965، ص، 35.

² -Peltier Luis, Psychologie de l'adolescent, paris 5, 1973, P, 140/

إذا كانت الرياضة تؤثر على الجسد فمن المستحيل اعتبارها كتربية بدنية دون الأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي لممارستها ، فقد أثبت أن النشاطات الرياضية كثيرا ما تغير من السلوك النفسي لدى المتشردين أو المحترفين ، حيث تكمن أهمية الممارسة الرياضية في إبعاد الأشخاص عن العنف و ذلك عن طريق توجيه طاقتهم نحو النشاطات الرياضية ، و يضاف إلى ذلك أنها تهدّب الفرد ، حيث يجبر من خلال ممارستها على احترام قوانين وضعية ، حتى لو كان الشخص منحرفا أو متشردا فإنه يتعلم الخضوع للقانون الذي لا يكون حتما يتمشى رغباته ، فالنشاط الرياضي يمكن الفرد من إثبات ذاته والثقة في نفسه كما يكشف له عن قدراته و من ثمة توظيفها.¹

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

و تعتبر فوئد الرياضة في مجال علاقات المنحرفين مع غيرهم مهمة ، و في هذا المنظور يمكننا اعتبار النشاط الرياضي كأفضل وسيلة لإدماجهم في الحياة الجماعية ، إن الرياضة تقوم بتسهيل الحياة الاجتماعية عن طريق التعامل مع الغير و يظهر أثر الرياضة كوسيلة لدعم العلاقات الاجتماعية حتى في الرياضة الفردية حيث يجد الممارس من المنافسين من جهة و جمهور من جهة أخرى ، فهو بذلك مجبر أن يقيم علاقة حسنة كانت أو لا ، لكن بطبيعة الحال هذا الأثر يظهر بصورة جلية في الرياضات الجماعية ، فالرياضي يشارك زملائه في الهدف و الشعور الذي قد يكون في الهدف و الشعور الذي قد حزننا أو فرحا ، لهذا يكتشف ضرورة الخضوع للحياة الاجتماعية ، و من جهة أخرى فإنه يستفيد من عاطفتهم ، و كذلك شعوره بالمسؤولية ، فإذا كانت العلاقات الرياضية تعود بالفائدة على ممارسيها فإن المنحرفين منهم أكثرهم استفادة .

إن إمكانية الاستفادة من الرياضة من جانب العلاقات أمر ثابت لكن علينا أن لا نتناسى السلبيات التي قد تترتب عن طريق تشجيع التصرفات الاجتماعية، فنجد أحيانا بعض الرياضيين يرون في منافسيهم أعداء لا بد من الإطاحة بهم، لذا علينا أن نأخذ كل هذا بعين الاعتبار كي تظل العلاقات مصدرا للاحترام والتقدير لهؤلاء. وإذا استطعنا التغلب على هذه الأخبار فان ممارسة الرياضة لا تقودنا سوى إلى انفتاح الشخصية ، فهنا تكمن الفائدة الأساسية التي يمنحها النشاط الرياضي لكن قد تضاف إليها فوائد أخرى²

¹ Jean Yves Lassalle, **sport et délinquance**, imprime en France décembre 1988 P 151

² Auteur.idem.1998.p153

الخلاصة:

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

والممارسة الرياضية ركيزة أساسية للتنمية الجسمية للمراهق حتى الفكرية والنفسية ، ولكن بالرغم من هذا لم يجد الرعاية الكافية وهذا ما يعيشه المراهق في وقتنا هذا.

و عليه يجب إعطاء العناية الكاملة لهذه الفئة لاتخاذ سياسة واضحة و جيدة ، و ذلك بتوفير المنشآت الرياضية و تكثيف الفرص للانخراط في الجمعيات و النوادي الرياضية و تشجيع الممارسة ، كما يجب وضع الإمكانيات اللازمة تحت تصرف الشباب ، و في مجال النوعية تكون بتسخير وسائل الإعلام والاتصال في صالح الشباب والممارسة الرياضية ، كما يجب إعادة النظر في التعليمات المخصصة في هذا الميدان إذ أن توفير أدنى الشروط و الإمكانيات يؤدي حتما إلى جلب أكبر عدد ممكن من الشباب و المراهقين خاصة ، و بالتالي التقليل من الآفات و المشاكل الاجتماعية و أيضا تساعد على توجيه هذه الفئة أحسن توجيه .

تمهيد:

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

كما أن فترة المراهقة و الشباب لا تعتبر فترة بالغة الأهمية في حياة الأفراد فحسب، وإنما لديها أهمية كبيرة في حياة الشعوب و الأمم، فالشباب هو روح أي أمة و قلبها النابض بالحياة و الحركة و التغيير و السعي نحو الأفضل، فهو يشكل القوة التي تنطلق من الواقع و من الممكن إلى المثال إلى الأفضل، و من الحاضر إلى المستقبل.

وبما أن النمو في مرحلة المراهقة يعرف تغييرات جذرية لا تقتصر على الجانب العضوي الفسيولوجي، وإنما تشمل مختلف جوانب الشخصية، كالجانب العقلي و النفسي و الاجتماعي، فإنه يجب الاهتمام الجيد بهذه المرحلة الحاسمة في حياة الفرد و هذا الاهتمام لا يجب أن يقتصر على الأسرة فقط، بل يجب أن يشمل أيضا المؤسسات التربوية و التعليمية و الرياضية التي تعتبر أفضل مجال يمكن أن يساعد المراهق و يأخذ بيده لتسهيل عملية دمجها في المجتمع على نحو يحقق ذاته و يشعر بوجوده

1- تعريف المراهقة:

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

— وعلى مستوى التغيير النفسي تظهر إعادة تنشيط الغريزة الجنسية وتأكيد الطموحات و الميول المهنية و الاجتماعية رغبة في التحرر.¹

ويعرفها "جيزل" كما يلي: " هي قبل كل شيء مرحلة من النمو الجسمي السريع و القوي، تترافق مع تغيرات عميقة تتناول معظم أجزاء الجسم."²

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

ويرى " ستانلي هول": " أنّ المراهقة هي الفترة الزمنية التي تستمر حتى سن الخامسة و العشرين في حياة الطفل، وتقوده إلى مرحلة الرشد بما تحمله من متطلبات و مسؤوليات."³

2- خصائص تلاميذ الطور الثانوي:

2-1- النمو الجسدي: إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهقة ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي أو التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يكتسبها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشتمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشتمل على النمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن " 03 كلغ" في السنة و" 29 سنتيمتر" بالنسبة للتطول.

ويؤدي النمو الجسمي على الإهتمام بالجنس الآخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهاراته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي إنحراف في مظهره فإنه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا أخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الإنطواء والإنسحاب⁽⁴⁾.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق إكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها.

¹ - N Silamy, **Dictionnaire de Psychologie**, Larousse, Paris, 1979, P,13.

² — غسان يعقوب وآخرون، **سيكولوجية النمو عند المراهق**، ج1، لبنان ، دار النهار للنشر، ص، 23.

³ — عبد المنعم المليجي وآخرون، **النمو النفسي**، ط1، بيروت، دار النهضة العربية 1973، ص، 301.

⁴ - نوري الحافظ، **المراهقة**، ط2، القاهرة، المؤسسة العربية للدراسات والنشر 1990، ص48.

بالإضافة إلى ذلك فإن عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في هذه المرحلة يساعد كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية، التي تتطلب المزيد من القوة العضلية⁽¹⁾.

2-2- النمو العقلي: من الملاحظ لفترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على إكتساب القابلية العقلية وتقويتها، كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم، وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد، بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة، حيث يتميز ببحثه المستمر عن ما وراء الطبيعة وبظهور سمات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه ونضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤلاته، كما تتسم الحياة العقلية لدى المراهق لأنها تتجه نحو التمايز، إذ تكتسب حياته نوع من الفعالية تساعده للتكيف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي يعيش فيها.

فيكون مثالي في تصرفاته لإهتمامه بالمواضيع المختلفة كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثير المراهق بنموه العضوي والعقلي والإنفعالي ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة، وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضية مثلا يتلخص في الآثار المباشرة، وما يراه فيها من لهو ومرح، أما إدراك المراهق أوسع حيث يرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومع ان إدراك المراهق يمتد عقليا الى ما وراء المحسوسات نحو الآفاق البعيدة، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر إنتباها من الطفل لما يفهم ويدرك أكثر ثباتا وإستقرارا، هذا ما يظهر في لجوئه الى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تتعرض لإستخدامها لإستنتاجو الإستدلال.⁽²⁾

2-3- النمو الإجتماعي: تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد، وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الإنتماء للجماعة. ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في إختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية، وكذلك أسلوب تعامله مع غيره، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد على التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.⁽³⁾

1- محمد حسن علاوي، *سيكولوجية التدريب والمنافسة*، ط7: القاهرة، المعارف، 1992، ص147.

2- نوري الحافظ، مرجع سابق، 1990، ص69.

3- محي الدين مختار، *محاضرات في علم النفس الإجتماعي*، الجزائر دوان المطبوعات الجامعية، 1982، ص33.

أولاً: الصراع مع الأسرة:

معظم علماء النفس والاجتماع يؤكدون أن الصراع القائم بين المراهق والوالدين هو إحدى حقائق الحياة إلا أن الاختلاف يكمن في العوامل المؤدية إلى ذلك، فنظرية التحليل النفسي مثلاً: تبين أن الآباء هم المسئولين عن ذلك الصراع في مرحلة المراهقة " Feridenberg" الذي يصرح أن الآباء عندما يرون علامات النضج ظاهرة عند أبنائهم فإن ذلك يؤثر عليهم فيثير فيهم الخوف لأن هذا التغيير يمثل تقدم الآباء في السن مما يزيد من مخاوفهم هو التعارض والاختلاف في وجهات النظر فيما يبديه المراهق من رغبة في التلقائية وتشكك في الأوضاع القائمة وهي ما يعلقه الآباء من آمال على مستقبل أبنائهم في النجاح والإنجاز.

ثانياً: المراهق والزملاء (الرفاق):

يختلف طابع العلاقات بين الرفاق عن علاقته بالأسرة في ناحيتين أساسيتين هما: العلاقة الأسرية مفروضة عليه دائماً وليس له الحق أو الحرية في إختيارها، في حين نجد أن العلاقات التي يقيمها مع الزملاء تتمتع بنوع من حرية الإختيار كما أنها قابلة للتغيير كما أن الصداقة تعرف الفرد على أنماط جديدة من السلوك ويكتسب منها الخبرة وتكوين تصورات جديدة عن الذات.

ثالثاً: المراهق والمركز الإجتماعي:

يبدأ المراهق في تحديد إهتماماته المهنية بوضوح في سن (16-19) سنة فالطموح المهني ينمو من خلال إكتسابه موقف سلبي نحو بعض المهن عن طريق إكتسابه موقف إيجابي نحو المهن المفضلة.⁽¹⁾

2-4- النمو الحركي: يتفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغييرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام متكامل خلال حياة الإنسان، ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه، وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي " Motor Académie Développement" التي قدمت تعريف النمو الحركي أنه عبارة عن السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، أنه عبارة عن التغييرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان.

والعمليات المسؤولة عن هذه التغييرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق أن حركاته تصبح أكثر توافقاً وإنسجاماً، ويزداد نشاطه وقوته ويزداد عنده " زمن الرجوع Réaction Time" وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والإستجابة.⁽²⁾

2-5- النمو الإنفعالي: في بداية المراهقة تكون الإنفعالات في حداثتها بسبب التغييرات التي تحدث لكن بتقدم سن المراهق تأخذ هذه الإنفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد سن تنزن إنفعالاته ويصبح قادراً على التحكم فيها.

وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة نجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة لا تولي إهتماماً لهذا التطور ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرده له ذاته.

1- سلامي الباهي ، سيكولوجية المراهقة، الجزائر، المعهد التكنولوجي للتربية، 1981، ص6-7.

2- حامد عبد السلام زهران ، علم النفس نمو الطفولة والمراهقة، ط4، القاهرة، علم الكتب، ص339.

أولاً: الحاجة إلى الحنان: يعتبر منبع صحة المراهق النفسية فهي تعتبر السبيل إلى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعي، بحيث تنشأ في هذه المرحلة صفة الإستقبال بنفسه ولذلك نجد علاقة تنمو وتزداد بحيث تتعدى حدود المدرسة والمنزل.

ثانياً: النشاط الذاتي: يظهر هذا في مجال اللعب والإهتمام البالغ الذي يليه إلى الممارسة الرياضية، وعلى الأسرة والمربي البدني توجيه حماسه ونشاطه إلى الوجهة السليمة والإستفادة منه لتطوير شخصيته وتدعيم الصفات التي لا نجدها متوفرة إلا عند الطفل الرياضي مثل: روح التعاون، الإتصال، وحب الغير، وحرية التعبير عن آراءه. ويمكن تلخيص بعض الإنفعالات في النقاط التالية:

1- الحساسية الشديدة حيث يكون مرهق الحزن ورفيق الشعور يتأثر بأي شيء يلاحظه.

2- الصراع النفسي حيث يكون كثير التقلبات والآراء.

3- مظاهر اليأس والقنوط والكآبة بسبب أمانى المراهق وعجزه عن تحقيقها مما يدفعه للعزلة على الذات وقد ينتج عنه كثرة التفكير في الإنتحار.

4- التمرد ومقاومة سلطة الأسرة حيث يرى بأن مساعدتها تدخلا والنصيحة إهانة، فيعتمد إلى إبراز شخصيته.

5- كثرة أحلام اليقظة فيعمل برجولة كاملة وبنجاح وتقوم دراسي أو كبيرة.⁽¹⁾

3- مشاكل تلاميذ الطور الثانوي: إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

3-1- المشاكل النفسية: من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وإطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والإستقبال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية، بل أصبح يفحص الأمور ويزنها بتفكيره وعقله.

وعنما يشعر المراهق بأن البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس بإحساسه الجديد الذي يسعى دون قصده لأن يؤكد نفسه وثورته وتردده وعناده، فإن كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل، ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحسن بذاته أن يعرف الكل بقدراته.

3-2- المشاكل الانفعالية: إن العامل الإنفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو في عنف الإنفعالات وحدثها وإندفاعها وهذا الإندفاع الإنفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة، كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق، حين ينمو جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالفخر، وكذلك في الوقت نفسه بالحياة والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته.

1- سلامي الباهي، مرجع سابق، 1981، ص6.

3-3- المشاكل الإجتماعية: إن مشاكل المراهق تنشأ من الإحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

- **الأسرة كمصدر للسلطة:** إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الإستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة، وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه وإحتقار لقدراته، كما لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يملا عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، وأن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وإمتثاله أو تمرده وعدم إستسلامه فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الإستقلال والتحرر من جميع القيود من قبل الأسرة.⁽¹⁾
- **المدرسة كمصدر للسلطة:** إن المدرسة هي المؤسسة الإجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة المدرسية تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل أنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهرًا سلبيًا للتغيير عن كاصطناع الغرور أو الإستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسين بوجه خاص لدرجة تصل إلى العدوان.
- **المجتمع كمصدر للسلطة:** إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الإجتماعية أو العزلة، فالبعض منهم يمكنه عقد صلات إجتماعية بسهولة التمتع بمهارات إجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والإبتعاد عن الآخرين لظروف إجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الإجتماعي وينهض بعلاقته الإجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وأن يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

3-4- مشاكل الرغبات الجنسية: من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزاً أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فإنه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات الغير الاخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأسباب الملتوية التي لا يقرها المجتمع، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالإنحراف في بعض العادات والأساليب الاخلاقية.

3-5- المشاكل الصحية: إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي إذ رأى اضطرابات شديدة بالغد، كما يجب عرض المراهقين على أفراد مع الطبيب للإستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

1- ميخائيل خليل معوض، *مشكلات المراهقة في المدن والريف*، القاهرة، دار المعارف، 1971، ص 73-167.

3-6- مشاكل النزعة العدوانية: من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الإعتداء بالضرب والشتم والسب على الزملاء.
- الإعتداء والسرقة.
- الإعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.⁽¹⁾

4- الصفات البدنية عند تلاميذ الطور الثانوي:

4-1- القوة: تزداد القوة عند الأولاد بصورة أسرع وعند بلوغ سن (19) سنة يصل الفرق في مستواها عند الذكور والإناث إلى 40 %، وبالإضافة إلى ذلك يتم بلوغ الحد الأعلى لتطور القوة النفسية أي التي تزداد بكيلوغرام في كتلة الجسم عند الإناث، ويبلغ الحد الأعلى للقوة المطلقة عند الذكور، كما نلاحظ تطور القوة الانفجارية، وتتضح أيضا كفاءات المراهق للتغلب على المقاومة بسرعة كبيرة للتقلص العضلي.

4-2- السرعة: ترتبط بتغيرات حركة العمليات العصبية التي يعبر عنها في إكمال سير عمليات الإثارة في أجزاء مختلفة للجهاز العصبي، ومستوى التناسق العصبي والعضلي، ومرونة وإتواء الألياف العضلية وفعالية التناسق في العضلة مع تغير مستوى القوة والمرونة والكفاءة التناسقية للصفات الإرادية.

4-3- المرونة: تتصف هذه الصفة عند المراهق بوصولها لأكبر قابلية تحرك للمفاصل نتيجة لتأثير القوة الخارجية وتكون مؤشرات المرونة الخاملة أعلى من مؤشرات المرونة النشطة دائما ويتم تحديد مستوى المرونة عن طريق قابلية تحرك المفاصل، وصفات المرونة للعضلات والأربطة وعن طريق مقاييس الضخامة العضلية وتأثير الجهاز العصبي المركزي.

4-4- التحمل: يتم بلوغ المستوى العالي في التحمل عند المراهق بعد بلوغ المستوى الأعظم للسرعة والرشاقة والمرونة وفي التحول العام تفهم كفاءة المراهق للقيام بالعمل الطويل بشكل فعال ومستمر والذي يشارك فيه الجزء الأعظم من الجهاز العضلي نتيجة للتفاعلات الكيميائية.⁽²⁾

5- المراهق و ممارسة الرياضة:

إن الرياضة عملية تسلية وترويج لكلا الجنسين، هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا وبدنيا، كما تزود من المهارات والخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية وعصبية عند انفجارها، فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القدم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية.

1- ميخائيل خليل معوض، مرجع سابق، 1971، ص162-301.

2- ريسان خربيط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، عمان دار المشرق 1998، ص34-35-39.

كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي وقدراته النفسية والبدنية وفق متطلبات العصر وأنجح منهج لذلك هو تكييف الحصص الرياضية من أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل، وبعد الرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا ويستلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستلم للكسل والخمول ويضيع وقته فيها لا يرضي الله ولا النفس ولا المجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف النشاطات الرياضية فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

6- شروط ممارسة الرياضة عند المراهق:

6-1- **الشروط الجسدية:** ويتمثل في سلامة الجسم وذلك بدراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي، وتتضمن سلامة الجسم ككل من النظر، الشم، اللوزتان، الدم العضلات، الطول، الوزن، الحالات الغذائية، الجهاز العصبي.

6-2- **الشروط الذاتية:** تتمثل في الإستعداد النفسي، أي إستعداد الفرد " ميله ورغبته " في ممارسة النشاط الرياضي حيث أن ممارسة أي نشاط بدني ورياضي يكون مرتبط بمدى أو ميل الفرد لأداء هذا النوع من الرياضة والإقبال عليه.

6-3- **الشروط المادية:** تتمثل في توفير الشروط البيداغوجية كالملاعب والقاعات الرياضية والوسائل الرياضية، مناهج التخطيط والتنظيم، ولكي تحقق نشاطا مناسباً يجب مراعاة السن، والجنس، حيث يتسنى للجماعة الممارسة، وعدم الإرهاق في النمو البدني والفكري.⁽¹⁾

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا عليه في هذا الفصل نجد أن الفرد يمر بمرحلة حاسمة في حياته وهي المراهقة والتي يكون فيها

غير ناضج كلياً، حيث تتأثر هذه الأخيرة بعوامل فيزيولوجية وجسمية وكذا عقلية تؤثر في سلوكه وكذا على شخصيته في المستقبل، هذه التغيرات تكون حسب الجنس والبيئة التي يعيش فيها. ومن هذا المنطلق يجب على الأسرة تفهم حالته ومحاولة الأخذ بيده لتجاوز هذه المرحلة، كما يأتي دور المدرسة كذلك بإعتبارها الأسرة الثانية لتبرز أهمية درس التربية كمتنفس للمراهق حيث يبرز فيه مختلف قدراته وطاقته باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة، فمنهم من يبرز في الألعاب الفردية، ومنهم من يبرز في الألعاب الجامعية وكل رغبته، وقدراته ويعتبر هذا من إحدى العوامل النفسية المساعدة في التنشئة السليمة بيفرد.

تمهيد

يعتبر موضوع التحصيل الدراسي من المواضيع الهامة التي احتلت مكانة بارزة في العملية التربوية، وبذلك أصبح موضوع انشغال المهتمين بمجال التربية و التعليم باعتباره حوصلة للعملية التعليمية.

ويعتبر التحصيل الدراسي من جملة المفاهيم التي لم تستقر بعد على معنى محدد وواضح، فأغلب التعريفات متداخلة و مختلفة وهناك من يقتصره على العمل الدراسي فقط. وهناك من يرى أنه كل ما يتحصل عليه الفرد من معرفة، سواء كان ذلك داخل المدرسة أو خارجها.

و يعتبر اختلاف التلاميذ في مستوى التحصيل الدراسي من أهم المشكلات التي تطرح نفسها في العملية التربوية، الأمر الذي أدى بكثير من العلماء في مختلف الميادين العلمية إلى البحث عن الأسباب المؤثرة على التحصيل الدراسي.

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

1- تعريف التحصيل الدراسي:

يعد التحصيل الدراسي أنسب طريقة لتقديم المعلومات و المعارف التي يكتسبها التلميذ أثناء التعليم، فهو بلوغ مستوى معين في مادة أو مواد تحددها المدرسة، وتعمل من أجل الوصول إليها لهدف مقارنة مستوى الفرد، أي ما وصل إليه من نجاح في استيعاب المعلومات المتعلقة بهذه المادة خلال مدة زمنية محددة، وقد تعددت التعاريف و اختلف الأخصائيون في تعريف المصطلح ومن بينهم:

" زيومان دانيال Ziomane Daniel" الذي يعرف مصطلح التحصيل الدراسي بقوله: " التحصيل الدراسي هو استيعاب المعلومات التي يحاول تعليمها للتلميذ"¹

كما عرفه روبر لافان "Rober Lavan" بقوله: " التحصيل الدراسي يعني المعرفة التي يحصل عليها الطفل من خلال برنامج مدرسي قد يتكيف مع الوسط والعمل المدرسي"²

كما عرفه "عبد المجيد النشواني": "إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية عن طريق التعلم والتدريب، أو هو ما يكتسب وما يتعلم من خبرات و مهارات و قدرات منظمة وهادفة غاياتها إحداث تغييرات سلوكية في شخصية المتعلم، وكل ما تتضمنه هذه التغييرات يكون موضوع التحصيل."³

2- قياس التحصيل:

إن عملية قياس التحصيل الأكاديمي و تقويمه، ليست مسألة عارضة بالنسبة للعملية التعليمية، بل هو مكون رئيسيا من مكوناتها، وقد لا تحقق هذه العملية أهدافها، ما لم يكن القياس متناسقا على العمل التربوي.⁴

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

أ - **الاختبار والتعيين:** مثل المسابقات و الاختبارات التي يجريها الفرد قبل تعيينه في منصب معين، فنجاح الفرد هنا يتوقف على المعرفة السابقة.

ب - **التشخيص:** تحديد نقاط القوة و الضعف للتلاميذ.

¹ - مصطفى سوييف، الأسس النفسية للتكامل، ط4، مصر، دار المعارف، بدون سنة، ص، 13

² - Rober Lavan, Vocabulaire Psychopédagogie, 3eme édition P.U.F, Paris, 1973,P, 15.

³ الطاهر سعد الله، علاقة القدرة على التحصيل الابتكاري، 1986، ص، 186.

⁴ - عبد المجيد نشواني، علم النفس التربوي، ط3، الأردن، دار الفرقان، 1987، ص، 612.

ج - التغذية الرجعية: تقديم نتائج الاختبارات إلى أولياء التلاميذ ليساعدهم على توجيه أبنائهم، كما تعتبره هذه النتائج عامل التحفيز للتلاميذ أنفسهم.¹

3- أنواع التحصيل الدراسي:

يشير مصطلح التحصيل إلى التحصيل الأكاديمي وهو في الحالة الخاصة يستخدم ليشير إلى القدرة على أداء متطلبات النجاح المدرسي، و يمكن تقسيم التحصيل الدراسي إلى نوعين:

1. التحصيل الدراسي الجيد: يتفوق فيه التلميذ في جميع المواد أو معظمها ويوصف التلميذ مرتفع التحصيل الذي يستطيع تبويب معلوماته بسرعة و تحليلها إلى مختصر منظم يسهل عليه تذكره، ولديه دافع قوي لتنظيم عالمه و الربط باستمرار بين المعلومات، فهو من نمط يتميز بالفاعلية الشخصية المقترنة بالسرعة و المثابرة.
 2. التحصيل الدراسي الضعيف: وهو ما يعرف بالتأخر الدراسي، فالتلاميذ ضعيفي التحصيل هم الذين يكونوا مستوى تحصيلهم أقل من مستوى أقرانهم العاديين، أو الذين يكونوا مستوى تحصيلهم الدراسي أقل من مستوى ذكائهم.²
- وهو ظاهرة تعبر عن فجوة أو عدم التوافق في الأداء، فالتلميذ الذي يتأخر تحصيله الدراسي هو الذي لا يوظف قدراته ومؤهلاته العقلية توظيفاً صحيحاً، ويقاس التأخر في التحصيل عن طريق الاختبارات المقننة أو مقارنة معدل التلميذ لمعدل المعدل في القسم.³

4- شروط التحصيل الجيد:

1. شرط التكرار:

من المفروض أن الإنسان يحتاج إلى الأداء المطلوب لتعلم خبرة معينة حتى يتمكن من إجادة هذه الخبرة، ولا نقصد بذلك التكرار الآلي الأعمى و لكن التكرار الموجه يؤدي إلى الكمال فلن يستطيع التلميذ حفظ قصيدة من الشعر فإنه لا بد من أن يكررها عدة مرات، كما يؤدي أيضا إلى نمو الخبرة وارتقائه ولهذا فإن التكرار المفيد هو التكرار القائم على أساس الفهم و التركيز و الانتباه و الملاحظة الدقيقة و معرفة معنى ما يتعلمه الفرد.

¹ - مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء القياسي النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجماعية، 1993، ص، 213.

² - كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق بيروت، دار النهضة العربية لبنان، 1979، ص، 209.

³ - الطاهر سعد الله، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري في التحصيل الدراسي، 1991، ص، 45.

2. شرط الدافع:

لحدوث عملية التعلم لابد من وجود الدافع، الذي يحرك الكائن الحي نحو النشاط المؤدي إلى إشباع الحاجة، فالثواب و العقاب لهما أثر بالغ في تعديل السلوك و ضبطه لأن الأثر سواء كان طيبا أم ضارا يؤدي إلى حدوث تغيير للسلوك، لذلك فمن الأفضل أن تتم عملية التعلم في ظروف المرح و الشعور بالثقة في النفس بدلا من الشعور بالخوف و الرهبة و العقاب، لذلك يجب أن نعود التلاميذ على التمتع بلذة النجاح و تجنب الألم و الفشل.

3. الطريقة الكلية و الطريقة الجزئية:

لقد أثبتت التجارب بأن الطريقة تفضل الطريقة الجزئية حتى تكون المادة المراد تعلمها سهلة و قصيرة و كلما كان الموضوع المراد تعلمه مسلسلا تسلسلا منطقيا أو طبيعيا كلما سهل تعلمه بالطريقة الكلية عن الموضوعات المكونة من أجزاء لا رابطة بينها، فيجب أن يأخذ الطالب فكرة عامة إجمالية عن الموضوع المراد تعلمه ثم يأخذ بعد ذلك في استيعاب الأجزاء و التفاصيل و الوحدات الصغرى.¹

4. التسميع الذاتي:

و هو عملية يقوم بها الفرد محاولا استرجاع ما حصل عليه من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات و مهارات و ذلك إثناء الحفظ و بعده لمدة قصيرة. و لعملية التسميع الذاتي هذه فائدة عظيمة غذ تبين للمتعلم مقدار ما حفظه و ما بقي في حاجة إلى مزيد من التكرار حتى يتم حفظه.

5. الرشاد و التوجيه

لا شك أن التحصيل القائم على أساس الإرشاد و التوجيه أفضل من التحصيل الذي يستفيد فيه الفرد من إرشادات المعلم و يجب أن تكون هذه الإرشادات ذات صيغة ايجابية لا سلبية، و أن يشعر المتعلم بالتشجيع لا بالإحباط و يجب أن تكون الإرشادات متدرجة و في المراحل الأولى من عملية التعلم.

6. النشاط الذاتي:

هو السبيل الأمثل إلى اكتساب المهارات و الخبرات و المعلومات و المعارف المختلفة فأنت لا تستطيع تعلم السباحة إلا عن طريق الممارسة نفسها، و أن التعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلم، و المعلومات التي يحصل عليها عن طريق جهده و نشاطه الذاتي تكون أكثر مضبوطة و رسوخا و أكثر عصيانا و الزوار؟؟؟²

¹ عبد الرحمان عيساوي، «سيكولوجية النمو، دراسة في نمو الطفل و المراهق»، دار النهضة العربية، ص 105، 108.

² عبد الرحمان عيساوي، المرجع نفسه، ص، 109، 111.

5-العوامل المؤثرة على التحصيل الدراسي:

هناك عوامل كثيرة و متداخلة تؤثر على التحصيل الدراسي يمكن حصرها فيما يلي

5-1-العوامل الشخصية:

5-1-1-العوامل العقلية:

— الذكاء: من أهم العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي و ذلك لوجود العلاقة إرتباطية بينهما، فالذكاء قدرة عامة تُظهر قدرة الفرد على التعلم و اكتساب المهارات و في القدرة على التكيف مع المواقف الجديدة أو المشكلات التي تواجه الفرد، و في القدرة على ممارسة العمليات العقلية العليا كالتفكير، و التذكر، التخيل و إدراك العلاقات، و حل المشكلات.¹

— الذاكرة: قدرة التلميذ على اختزان المواد العلمية الخاصة بالعام الدراسي في ذاكرتهن وللذاكرة دورا مهما في عملية التحصيل الدراسي فهي أيضا قدرة التلميذ على تذكر عدد كبير من الألفاظ و الأفكار والمعلومات، فهمها وتخزينها واستخراجها عند الحاجة. مما لا شك فيه أن قدرة التلميذ على تذكر الألفاظ و الأفكار والمعلومات والصور الذهنية وغيرها، سيؤثر على تحصيلهم الدراسي بشكل ايجابي و بشكل واضح والعكس صحيح، لهذا يجب الاهتمام بما يقدم له من معلومات ومعارف فيجب أن تكون ملائمة لقدراته و حاجاته فهذا يسهل عليهم فهمها، حفظها واسترجاعها عند الحاجة.²

5-1-2. الحالة الانفعالية:

إن الاضطراب في الاتزان العاطفي، و عدم الثقة في النفس و تجاه الطفل نحو الخمول و الكسل بسبب الاحباطات النفسية، التي قد تصادفهم في حياته و هذا ما يؤدي إلى عدم التركيز و الانتباه مما يصرفه عن متابعة الدروس و النشاطات التربوية إلا مكرها.³

و لا ننسى أنه يؤدي أيضا إلى عدم الاتزان، و الاضطرابات العصبية و القلق، وهذا يؤثر بدوره على أعمال المتدرسين و خاصة التي تتطلب الدقة و التركيز كالحساب مثلا.⁴

5-1-3.العوامل الجسمية:

¹ عبد الرحمان العيساوي، سيكولوجية النمو، مرجع سابق، ص 360

² يوسف مصطفى القاضي، الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، المملكة العربية، دار المريخ الرياض، 1981، ص، 361.

³ محمد سلامة و آخرون، 1973، ص120.

⁴ محمد ضيفة بركات، علم النفس التعليمي، ط3، الكويت، دار القلم، 1979، ص362.

هي العوامل المتعلقة بالنمو الحسي و الحركي كالخلل في الحواس و اضطرابات حركية متعلقة بعيوب النطق وصعوبات في الكلام أو تعرض التلميذ للأمراض المزمنة كالربو و السرطان... الخ، وقوة البنية الجسمية تساعد التلميذ في الانتباه و التركيز و المتابعة وهذا بالتالي يؤثر إيجابيا على تحصيله الدراسي، أما إذا كان ضعيف البنية فيكون في أغلب الأحيان عكس ذلك، كما أن الإعاقة الجسمية كضعف البصر أو السماع يمكن أن يؤثر على علاقتها مع الآخرين، وكذلك متابعة دروسه و الاستفادة منها، كما أن وجود بعض العاهات مثل صعوبة النطق قد يشعره بالنقص فيعتقد موضوع نقد الآخرين مما يسبب له مضايقات¹ عديدة تحول بينه وبين التركيز على الدراسة ومن ثم يقل تحصيله الدراسي.

5-2 – العوامل الأسرية:

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

5-2-1. معاملة الوالدين لأبنائهم:

إنّ تكوين شخصية الأبناء تتأثر كثيرا بالأسرة، لأن الأسرة التي تستعمل في تربيتها السماحة، وإعطائهم القدر الوافر من الحرية لاتخاذ التدابير والأمور الخاصة بهم، قد يؤدي بهم إلى مشاكل عديدة لا تحول دون نجاح. أما عكس هذه الطريقة التي تتصف بالكنف و الضغط و طريق العقاب البدني... الخ له تأثيرا على التركيز و الاستيعاب لعدم توفر الثقة بينهم.²

5-2-2. اتجاهات الآباء نحو المدرسة:

إنّ الاتجاهات الإيجابية و السلبية اتجاه المدرسة تأثر على المردود الدراسي للطفل على سلوكه أو مستوى طموحه، فيمكن أن يكون لطفل ما فرص ضئيلة ليصبح تلميذا مجتهدا إلا إذا لم يعتبر عمله الدراسي ذو قيمة في أعين والديه ويتضح ذلك في اهتمام الآباء و انشغالهم لأعمال أخرى ما يمنعهم من مراقبة أبنائهم والمداومة على تشجيعهم، ويرجع عدم الاهتمام إلى أن يعفيه هؤلاء الآباء يحققون نجاحا اقتصاديا واضحا على الرغم من فشلهم الدراسي، وهكذا يأخذ هؤلاء هذه الاتجاهات السلبية وينعكس أثرها على تحصيلهم الدراسي.³

¹ – مصطفى قاضي يوسف، مرجع سابق، ص، 401.

² – أحمد كمال و آخرون، المدرسة و المجتمع، ط1، مصر، القاهرة، مكتبة الانجلو، 1972، ص ص، 26، 27.

³ – أندري لوقال، التخلف المدرسي، ط1، بيروت، منشورات عديدة 1963، ص، 123.

5-2-3. العامل الثقافي:

إنّ انتماء التلميذ إلى أسرة مثقفة يوفر له جو تنقفي و تعليمي و ملائم، فالأسرة المثقفة تتبع مراقبة أبنائهم في فروضهم المنزلية و توعيتهم و تستوعبهم دوما بدروسهم، وهذا ما يرفع من مستواهم التحصيلي و تنويع معلوماتهم و ثقافتهم العامة.¹

5-2-4. العوامل الاقتصادية و الاجتماعية:

إنّ الانخفاض الشديد للمستوى الاقتصادي و الاجتماعي و الظروف الاقتصادية و الاجتماعية و الظروف السكنية السيئة و كذا كبر حجم الأسرة، تعتبر من بين العراقيل الأكثر إثارة التي تجعل المستوى التحصيلي للطالب منخفض جدا، و يلاحظ بأن نسبة المتخلفين في الأسر ذات الدخل المتدني يكون أعلى بكثير ممن هم في الأسر الميسورة الحالة و يرى في هذا المجال "بورت" Burt " إن ما يقارب من نصف المتخلفين في منطقة لندن ينتمون إلى أسر فقيرة جدا، ضعيفة الدخل"²

5-3-3. العوامل المدرسية:

5-3-1. مهارات المدرس:

يعتبر المدرس في المحيط المدرسي أو ملقن لجميع المهارات، و تحصيل التلاميذ سوف يتأثر حتما بشخصيته خاصة من الجانب الأدائي الذي يعلق بمهاراته و كفاءاته في التدريس كاستخدام أسلوب جيد للتعامل مع التلاميذ قد يساهم في مساعدتهم على تحميل الخبرات و الحقائق التي تلائم قدراتهم العقلية و تثير اهتماماتهم و بهذا التطور تظهر قدراتهم الحقيقية و يمكن القول أنّ كلما كان المدرس ذو كفاءة علمية عالية و مهارة معتبرة في إثارة انتباه التلاميذ و جلبهم نحو مادته الدراسية، كلما كان تحصيل التلاميذ عاليا و العكس صحيح.

5-1-2. المناهج الدراسية:

يرى الأستاذ " أحمد خليفة أبو سريال " : " مدير إدارة المناهج في وزارة التربية الطري، أن هناك رابطة قوية بين موضوعات المناهج و درجة التحصيل، فالموضوعات التي تقدم للطالب بصورة منظمة، و على أساس الربط الأفقي أو الرأسي، تعطى الفرصة لربط المفاهيم الخاصة بتلك المعلومات في بيئته المعرفية، و من ثمة استيعابها و كلما كانت المنهج الدراسية أشد ترابطا و تناسقا ينعكس الإيجاب على التحصيل الدراسي."³

¹ — مصطفى فهمي، الصحة النفسية و الأسرة و المجتمع، القاهرة، دار النشر، 1967، ص، 247.

² — مصطفى فهمي، مجالات علم النفس و سيكولوجية الأطفال و المراهقين، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، دون سنة، ص، 197.

³ — محمد جميع يوسف منصور، قراءة في مشكلات الطفولة، ط1، 1981، شركة مكة للطباعة و النشر، ص، 200، 201.

5-1-3. الجو المدرسي:

فتوفر جو مدرسي ملائم يمنح الفرصة للتلميذ لإشباع حاجته و إشعاره بالتفوق و النجاح و يزيد فيه الثقة و الحماس و الأمل، أما إذا اضطربت علاقة الطالب بالآخرين المدرسي و التلاميذ، فإن ذلك يؤثر سلبا على تحصيله، وبجملته واحدة نقول أنه عجز على التكيف مع عناصر المجال الدراسي وهذا سوف يؤثر في تحصيله.¹

6- علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي:

إنّ الممارسة الرياضية لها تأثير على القدرات العقلية للفرد انطلاقا من هذا فإنها تلعب دورا هامافي عملية التحصيل الدراسي.

الممارسة الرياضية تعطي للعقل طاقة و تركيز كبيرين، وهذا ما يؤثر إيجابا على التحصيل الدراسي، بحث اللياقة البدنية تعد من العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم فلتحصل الدراسي كون التمارين البدنية و الرياضية ها تأثير على القدرات العقلية للتلميذ فإنها بدون شك تساهم بحظ وافر في عملية التحصيل الدراسي.²

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

¹ - يوسف مصطفى القاضي، مرجع سابق، ص، 31.

² - محمد صبحي حسني، التقويم و القياس و التربية البدنية، ط1، مصر، دار الفكر العربي ، 1979، ص، 172.

خلاصة

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

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

تمهيد

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق توزيع استبيان على التلاميذ والمدرسين، والذي تمحور أساساً حول الفرضيات التي قمنا بوضعها، ثم نقوم بتحليل النتائج والمقارنة بينها، وتقديم مناقشة وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في الاستبيان، بحيث نقوم بوضع جداول لهذه الأسئلة التي تتضمن عدد الإجابات والنسب المئوية المرافقة له، وفي الأخير نقوم بعرض الاستنتاج، أين نوضح فيه مدى صدق الفرضيات التي يتضمّنها البحث.

1- المنهج المتبع:

إنّ طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدّد لنا المنهج المتبع في الدراسة، لأنّ هنالك مواضيع يصلح لها منهج دون آخر، فإننا اعتمدنا في موضوعنا هذا على المنهج الوصفي التحليلي لإجراء بحثا ميداني، ويعرف هذا المنهج في مجال التربية و التعليم بأنه " كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية و النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها، أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى"¹

" المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل و التفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أغراض محدّدة لوضعية أو مشكلة اجتماعية يتضمن ذلك عدة عمليات لتحديد الغرض منه وتعريف مشكلة تحليلها و تحديد نطاق و مجال المسح و فحص جميع الوثائق المتعلقة بها و تفسير النتائج للوصول إلى استنتاجات و استخدامها لأغراض معينة"²

" المنهج الوصفي هو عبارة عن إعطاء أوصاف دقيقة للظاهرة الحادثة حتى يتسنى للباحث حل المشكلات"³. و يعد المنهج الوصفي من أحسن طرق البحث التي تتسم بالموضوعية ذلك أنّ المستجوبين يجدون كامل الحرية في التطرق لآرائهم، ونظرا لطبيعة موضوعنا فهو يتطلب مثل هذا المنهج الأمر الذي دفعنا إلى اختياره.

2- متغيرات الدراسة:

إن إشكالية فرضيات كل دراسة تصاغ على شكل متغيرات يؤثر إحداها على الآخر، بالإعتماد على مفاهيم و مصطلحات و أوجب علينا تحديد هذه المتغيرات وهي كالاتي :

أ/ المتغير المستقل: ممارسة الرياضة في النوادي

ب/ المتغير التابع: النجاح المدرسي

3- أدوات وتقنيات البحث:

نظرا لتعدد وسائل جمع المعلومات ارتأينا في بحثنا هذا إلى استخدام أو اختيار طريقتين وهما المقابلة والاستبيان.

3-1. الاستبيان: هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يعدّها

الباحث ويقدمها إلى العينة المختارة من أجل جمع المعلومات التي تنفي أو تثبت فرضيات البحث وطريقة

الاستبيان هنا تحتوي على نوعين من الأسئلة وهما:

3-3-1. الأسئلة المغلقة: هي أسئلة بسيطة في اغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة،

وتحديدها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخّات منه، إذ يطلب من المستجوب بالإجابة

بـ "نعم" أو "لا" أو اختيار الإجابة الملائمة.

¹ عبد الجليل الزوغي وآخرون، مناهج البحث في التربية، ط1 ، بغداد، مطبعة المعافي، 1974، ص، 51.

² عمار بوحوش وآخرون، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص، 30.

³ محمد موسى عثمان، أسس ومناهج البحث، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، 1996، ص، 18.

3-3-2. الأسئلة المفتوحة : تكون بإعطاء الحرية الكاملة للمجيبين في إبداء آرائهم للتعبير عن المشكلة المطروحة، من فوائدها أنها لا تقيد المبحوث بحصر إجابته ضمن الإجابات المحددة له من قبل الباحث، ومن فوائدها أيضا تحديد الآراء السائدة في المجتمع...¹

كما استعنا بكشوف التلاميذ لجمع معدلاتهم، وهذا لإعطاء البحث نوع من الدقة و الأمان .

4- مجتمع البحث:

لدينا في بحثنا هذا مجتمعين للبحث وهما:

4-1. هو مجتمع يتكون من تلاميذ الطور الثانوي بثانوية لوني مسعود بلدية الهاشمية و الذي يقدر عدده بـ 625 تلميذ.

والجدول التالي يبين عدد أفراد المجتمع حسب إحصائيات 2016

عدد التلاميذ		الشعبة	السنة الدراسية
المجموع	الاناث		
76	43	ج م علوم	1 ثانوي
75	49	ج م اداب	
24	14	تقني رياضي	2 ثانوي
72	42	أدب وفلسفة ولغات	
90	50	علوم تجريبية	
44	20	تسيير واقتصاد	
30	20	تقني رياضي	3 ثانوي
80	44	أدب وفلسفة ولغات	
70	45	علوم تجريبية	
64	42	تسيير واقتصاد	
625	460	165	المجموع

¹ - محمد مزيان، ميادئ البحث النفسي و التربوي ، ط2، دار الغرب للنشر و التوزيع ، 2006، ص، 116.

4-2. هو مجموع المدربين للنوادي الرياضية لبلدية عين بسام الذي يقدر عددهم بـ 10.

5- اختيار العينات:

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة و موضوعية، ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة البحث بطريقة عشوائية، ولم تخص العينة بأي خصائص أو مميزات كالجنس مثلا.

5-1. العينة الأولى: تتمثل في 40 تلميذ كلهم ممارسين للرياضة خارج المدرسة (في النوادي)

5-2. العينة الثانية: تتمثل في مدربي النوادي الرياضية لبلدية عين بسام و الذي يقدر عدده بـ 10 مدربين.

6- مجالات البحث:

6-1. المجال المكاني: أجري بحثا في ثانوية "لوني مسعود" المتواجدة ببلدية الهاشمية ولاية البويرة، أين قمنا بتوزيع الاستبيان الخاص بالتلاميذ و مدربي النوادي الرياضية لبلدية عين بسام.

6-2. المجال الزمني: أجري هذا البحث في الفترة الممتدة من شهر جانفي إلى غاية شهر ماي لسنة 2016، حيث خصصت الأشهر الثلاثة الأولى في الجانب النظري (جانفي، فيفري، مارس)، أما الجانب التطبيقي فقد دام قرابة شهرين ابتداء من أواخر شهر مارس إلى غاية بداية شهر ماي، وخلال هذه المدة قمنا بتحضير الأسئلة المناسبة والتي تخدم موضوع بحثنا على شكل استبيان وزّع على العينة المختارة، وبعدها قمنا بجمع النتائج وتحليلها و الوصول إلى الاستنتاج العام.

6-3-المجال البشري: تتكون عينة البحث من 40 تلميذ كاهم ممارسين للرياضة خارج المدرسة (في النوادي) تابعين لثانوية لوني مسعود ببلدية الهاشمية. و 10 مدربين للنوادي الرياضية ببلدية عين بسام.

7- الوسائل الإحصائية:

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

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

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات x 100 على عدد العينة.¹

ع : عدد العينة

100%

ع

ت س ت : عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

$$\frac{ت \times 100}{ع} = \text{منه س}$$

8- صعوبات البحث:

¹ - عبده على نصيف وآخرون، طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، 1977، ص، 75.

من بين الصعوبات التي واجهتنا خلال بحثنا هذا نذكر مايلي:

– صعوبة في إخراج بعض المراجع بسبب التصرف الغير اللائق من بعض الطلبة، بحيث يأخذون بعض المراجع وتضل بحوزتهم لمدة طويلة.

– في الجانب النظري وجدنا مشكلة نقص المراجع وخاصة ما يخص بحثنا المتعلق بالتحصيل الدراسي.
– بعد مقر المكتبة.

– تقلص أيام الأسبوع من ستة أيام إلى خمسة أيام.

– صعوبة استخراج المراجع من المكتبات الأخرى.

ورغم هذه الصعوبات التي واجهتنا إلا أننا بذلنا كل ما في وسعنا قصد تقديم عمل يرجع بالفائدة على القارئ، ونأمل أن تتبع هذه الدراسة بدراسات أخرى علمية متعددة بحيث التركيز فيها على الجوانب التي لم نتطرق إليها في هذه الدراسة.

9-صدق الأداة :

• **الصدق الظاهري (صدق المحكمين):**

لقد قمنا بعرض أداة البحث "إستمارة الإستبيان" على عدد من المحكمين، وقد تم إرفاق الإستبيان بإستمارة شاملة تحمل موضوع البحث وعنوان البحث والإشكالية المراد حلها، والفرضية العامة الموضوعة كمشروع للبحث، والفرضيات الجزئية كحلول مؤقتة.

وتهدف كل الخطوات السابقة لإبراز وإستطلاع آراء المحكمين حول مدى وضوح صياغة كل عبارة من عبارات الإستبيان، ومدى أهمية كل عبارة ومناسبتها للمحور الذي تنتمي إليه (درجة ملائمة العبارات للفرضيات الجزئية الموضوعة، ومدى ملائمة الفرضيات المصاغة للموضوع المدروس)، وبالتالي إثبات بأن الإستبيان صالح لدراسة موضوع البحث.

وفي ضوء التوجيهات التي أبداها المحكمون فقد تم تصحيح ما ينبغي تصحيحه حتى تزداد العبارات وضوحا وملائمة للفرضيات التي وضعت من أجلها.

خلاصة :

يعتبر هذا الفصل بمثابة فصل تمهيدي للمرحلة التطبيقية الذي يعدنا للشروع في انجاز التحاليل و المناقشات و الاستنتاجات و يهيئنا بواسطة المعطيات المذكورة في البداية للدخول في المرحلة القادمة لمعلومات مسبقة، و لازم في هذا الميدان، حيث وضعنا في مستهله المنهج المتبع في هذا الموضوع ووصفنا أدوات وتقنيات البحث وكيفية اختيار العينة و مجالات البحث و الوسائل الإحصائية وأخيرا الصعوبات التي واجهة هذا البحث.

تمهيد:

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

1. الجزء الخاص بالتلاميذ:

1- عرض وتحليل ومناقشة النتائج في ظل الفرضيات:

- سوف نناقش الفرضيات المطروحة سابقا من خلال المحور المتعلق بممارسة التربية البدنية و الرياضية.
- نحاول مناقشة الفرضية الجزئية الأولى "إن ممارسة الرياضة تكسب التلاميذ قيم إيجابية و تقوم سلوكهم" في ظل النتائج المتحصل عليها من خلال الأسئلة الآتية:
- السؤال الأول: هل تعكف على ممارسة الرياضة؟
- السؤال الثاني: هل تحرص على ارتداء اللباس الرياضي عند الحصة التدريبية؟
- السؤال الثالث: هل تساعدك ممارسة الرياضة على الحد من العادات السيئة (كالتدخين)؟
- الجدول رقم 01:

النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية		الأسئلة
				نعم	لا	
دون إجابة						
12.50%	05	17.50%	07	70%	28	السؤال الأول
05%	02	00	00	95%	38	السؤال الثاني
17.50%	07	02.50%	01	80%	32	السؤال الثالث

من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية التلاميذ كانت نتائج إجاباتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية، وقد تبين لنا من الإجابات عن السؤال الأول أن ما نسبته 70% من التلاميذ يعكفون على ممارسة الرياضة، وهذا راجع لكونهم من ممارسين الرياضة خارج المؤسسة، في حين من الإجابات عن السؤال الثاني وجدنا أن نسبة 95% من التلاميذ يحرصون على ارتداء اللباس الرياضي عند ممارسة الرياضة، وكذلك من الإجابات عن السؤال الثالث وجدنا أن نسبة 80% من التلاميذ تساعدهم ممارسة الرياضة على الحد من العادات السيئة كالتدخين، وهذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية، حيث من خلال ممارسة الرياضة اكتسب التلاميذ قيم على غرار الانضباط والمواظبة، وتقوم سلوكهم وتمكنوا من التخلص أو الحد من العادات السيئة، وهذا ما يؤثر إيجابيا على سلوكه و تصرفاته داخل الثانوية واتجاهاته نحو الدراسة.

● مناقشة الفرضية الجزئية الثانية "إن ممارسة الرياضة تساهم في تنمية القدرات البدنية و العقلية للتلاميذ" في ظل النتائج المتحصل عليها من خلال الأسئلة الآتية:

السؤال الرابع: هل تشعر أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على مقاومة التعب؟

السؤال الخامس: هل تشعر بعد ممارسة النشاطات الرياضية بزيادة القدرة على التركيز والانتباه خلال الدراسة؟

الجدول رقم 02:

النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية		الأسئلة
				نعم	لا	
	دون إجابة					
5%	02	15%	06	80%	32	السؤال الرابع
7.50%	03	42.50%	17	50%	20	السؤال الخامس

من خلال النتائج المدونة أعلاه في السؤال الرابع نجد أن نسبة كبيرة مقدرة ب 80%تشعرأن ممارسة النشاطات الرياضية تساعدنا على مقاومة التعب، بينما عبرت نسبة 15%ضعيفة جدا مقدرة بالعكس. ونلاحظ أيضا من خلال الإجابات عن السؤال الخامس أن نسبة 50%اتفقوا على أنه بعد ممارسة النشاطات الرياضية يشعرون بزيادة القدرة على التركيز و الانتباه خلال الدراسة، في حين وجدنا نسبة 42.50%عبرواعلى أن ممارسة الرياضة ليس لها دور كبير في زيادة التركيز. مما يجعلنا نقول أن الفرضية الثانية تحققت وهذا ما أثبتته دراسات سابقة في هذا المجال أين تبين أن للرياضة دور هام تحسين القدرات البدنية والعقلية للمراهقين، فالسنة الدراسية طويلة وشاقة تتطلب النفس الطويل والتركيز من أول إلى آخر يوم دراسي، وهذا ما تسمح به اللياقة البدنية الجيدة للتلاميذ.

● مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: "إن ممارسة الرياضة تساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ و

تحررهم من الخجل" في ظل النتائج المتحصل عليها من خلال الأسئلة الآتية:

السؤال السادس: هل تتفاعل مع زملائك أثناء النشاطات الرياضية؟

السؤال السابع: هل تحب ممارسة الرياضات الجماعية خلال الحصة التدريبية؟

الجدول رقم 03 :

النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	الأسئلة
دون إجابة		لا		نعم		
%10	04	%02.50	01	%87.50	35	السؤال السادس
%07.50	03	%10	04	%82.50	33	السؤال السابع

ومن خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية إجابات التلاميذ كانت تصب في اتجاه الفرضية الموضوعية، حيث تحصلنا على نسبة 87.50% من مجموع التلاميذ يتفاعلون مع زملائهم أثناء النشاطات الرياضية، ونسبة 82.50% تحب ممارسة الرياضات الجماعية خلال حصص التدريب. هذه النتائج تتوافق مع الفرضية الموضوعية مما يجعلنا نقول أن ممارسة الرياضة تساهم في تنمية التفاعل الاجتماعي بين التلاميذ و تحررهم من الخجل، وهذا ما ينعكس ايجابيا على تصرفاتهم في القسم خاصة التلاميذ الذين يعانون من الخجل (المشاركة في القسم، الصعود إلى السبورة، المشاركة في عمل الأفواج داخل و خارج القسم).

• مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة: "إن المنافسة الرياضية تزيد من دافعية الانجاز للتلاميذ و تحثهم على النجاح و التفوق" في ظل النتائج المتحصل عليها من خلال الأسئلة الآتية:

السؤال الثامن: هل تسعى إلى الفوز عند المشاركة في المنافسة في الرياضة؟

السؤال التاسع: هل ممارسة الرياضة تحمسك في دراستك؟

السؤال العاشر: هل ممارسة النشاطات الرياضية لها علاقة مباشرة مع نتائجك الدراسية؟

الجدول رقم 04:

النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	النسبة المئوية	التكرار	الأسئلة
دون إجابة		لا		نعم		
%02.50	01	00	00	%97.50	39	السؤال الثامن
%05	02	%17.50	07	%77.50	31	السؤال التاسع
%17.50	07	%32.50	13	%50	20	السؤال العاشر

من خلال النتائج المدونة أعلاه في السؤال الثامن نجد تقريبا جل التلاميذ الرياضيين و بنسبة 97.50% يسعون إلى الفوز عند المشاركة في المنافسات الرياضية.

ونلاحظ أيضا من خلال الإجابات عن السؤال التاسع أن نسبة 77.50% تعتقد ان الممارسة الرياضية تحمسهم في دراستهم، في حين وجدنا نسبة 50% عبروا على أن ممارسة النشاطات الرياضية لها علاقة مباشرة مع نتائجهم الدراسية. مما جعلنا نقول أن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت، حيث انه بفضل المسابقات الرياضية تزيد دافعية الانجاز عند التلميذ و يبحث و يتحمس أيضا للتألق في دراسته، مما يؤثر ايجابيا على نتائجه الدراسية.

II. الجزء الخاص بالمدرسين:

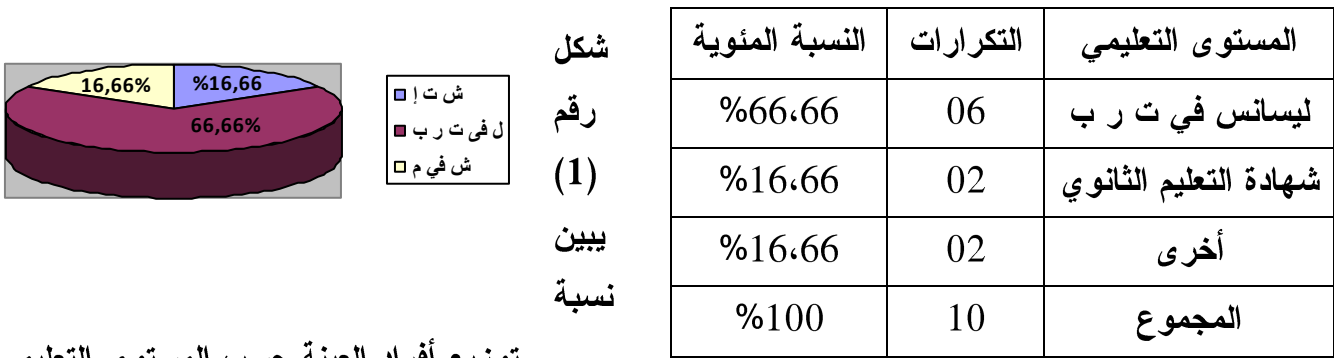
السؤال الأول:

المستوي التعليمي؟

الغرض من السؤال هو معرفة المستوى التعليمي للمدرسين.

عرض النتائج:

جدول رقم (1) يبين توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي



توزيع أفراد العينة حسب المستوى التعليمي

من خلال ملاحظتنا للجدول اتضح أن المدرسين الذين لهم مستوى ليسانس في التربية البدنية و الرياضية تقدر نسبتهم بـ 66,66%، بينما النسبة الثانية يتقاسمها كل من المدربون الذين لديهم شهادة التعليم الثانوي بنسبة تقدر بـ 16,66% وشهادة أخرى بنسبة 16,66% من خلال هذه النتائج يتضح أن أغلبية المدرسين لديهم مستوى جامعي.

تحليل واستنتاج:

نستنتج أن أغلبية المدرسين لهم مستوى جامعي ولهم شهادات التعليم العالي، وهذا قد يدفع التلاميذ بالتأثر بالمدرّب، وبدوره المدرّب يعي مدى أهمية الدراسة و التعليم، وهذا ما يجعله يدعم و يشجع اللاعبين في مختلف الجوانب، خاصة الجانب العلمي المعرفي و الثقافي، وهذا تطرقنا إليه في الجانب النظري، حيث أن المستوى الثقافي للمربي، أي كان يساعد في التحصيل الدراسي الجيد للتلميذ، حيث يقول "ريمون توماس" (ص 162) أنه نجد في كل فيدرالية مجموعة من المدرسين من ذوب الكفاءة المهنية وتظهر دور الكفاءة العلمية في تحسين الأداء و التفاعل مع التلاميذ في النتائج المتحصلة سواء في الناحية الرياضية و الأخلاقية أو المدرسية، وهذا يعود إلى التكوين البيداغوجي للمربين.

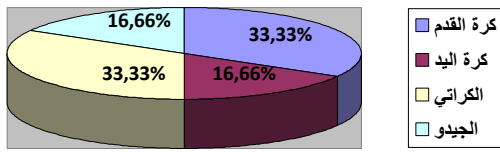
السؤال الثاني:

نوع الرياضة التي تمارسونها؟

الغرض من السؤال هو معرفة نوع الرياضة التي يمارسونها المدربين.

عرض النتائج:

الجدول رقم (2) يبين توزيع نوع الرياضة التي يمارسونها.



نوع الرياضة	التكرارات	النسبة المئوية
كرة القدم	03	33,33%
كرة اليد	02	16,66%
الكراتي	03	33,33%
الجيدو	02	16,66%
المجموع	10	100%

شكل رقم (2) يبين نسبة نوع الرياضة التي يمارسونها

بعد تحليلنا واستعراضنا لنتائج الجدول نجد أن نسبة 33,33% من المدربين يمارسون كرة القدم، كما نجد

رياضة الكراتي بنفس النسبة، وفي الرتبة الثانية تأتي كل من كرة اليد و الجيدو في نفس الرتبة بـ 16,66%

وهذا يبين تعدد الرياضات

تحليل و استنتاج:

نستنتج من الجدول أنه هناك تنوع في الرياضات وهذا ما يجعل التلميذ يختار التي يحبها، و التي تليق بقدراته،

كما أن هناك توازن في ممارسة الرياضة الجماعية و الفردية لدى التلاميذ، حيث في الرياضات الجماعية ينتمي

روح التعاون و احترام الزميل...و في الرياضات الفردية ينسى نفسه على الاعتماد على الذات ، تحقيق الذات،

حيث يقول " عادل محمد خطاب" (ص 35) أن المراهقين لهم الميل إلى ممارسة عدة رياضات، فتتعدد

الرياضات الممارسة يزيد من حظوظهم في الإنخراط في بعض الجمعيات الرياضية.

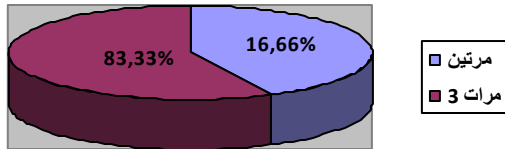
السؤال الثالث:

كم من مرة يتدرب التلميذ في الأسبوع؟ مع ذكر الأيام؟

الغرض من السؤال هو معرفة أيام التدريب وعددها.

عرض النتائج:

الجدول رقم (3) يبين توزيع عدد الأيام التي يتدرب فيها التلميذ.



المرات و الأيام	التكرارات	النسبة %
مرتين: الثلاثاء والسبت	03	16,66%
ثلاث مرات: الثلاثاء، الجمعة، السبت	07	83,33%
المجموع	10	100%

شكل رقم (3) يبين نسبة عدد الأيام التي يتدرب فيها التلاميذ

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول أن نسبة 83,33% من المدربين يفضلون تدريب الأطفال ثلاثة مرات في الأسبوع وذلك يوم الثلاثاء، الجمعة، السبت، أما نسبة 16,66% من المدربين يفضلون تدريب الأطفال مرتين في الأسبوع وذلك يوم الثلاثاء والسبت.

تحليل واستنتاج:

في اغلب النوادي يمارسون الرياضة ثلاثة أيام في الأسبوع وهي (الثلاثاء، الجمعة، السبت) وهي أوقات الراحة للتلميذ، وممارسة الرياضة في هذه الأوقات لا تعيق التلميذ في دراسته وهذا ما تطرقنا إليه في عنصر الممارسة لشغل أوقات الفراغ، حيث يقول " علي يحي المنصور" (ص 33) بأن للوصول إلى درجة من التطور يجب استغلال وقت الفراغ، واستثماره وتحويله من وقت مضر ضائع إلى وقت مفيد، تنعكس فوائده على الفرد والمجتمع، لكن إذا كانت للرياضة أهمية بالغة ولا غنى عنهما فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسمية ذات آثار وخيمة على الإنسان.

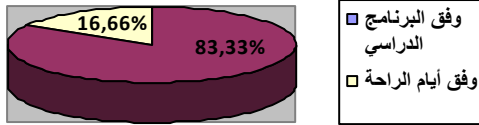
السؤال الرابع:

يتم تسطير البرنامج وفق، البرنامج المدرسي للتلميذ أم وفق أيام راحتك؟

الغرض من السؤال هو معرفة ماذا يتم تسطير البرنامج

عرض النتائج:

الجدول رقم (4) يبين توزيع تسطير البرنامج وفق البرنامج المدرسي للتلميذ وأيام راحة المدرب.



النسبة %	التكرارات	الإجابة
83,33%	07	وفق البرنامج الدراسي
16,66%	03	وفق أيام راحتك
100%	10	المجموع

شكل رقم (4) يبين نسبة تسطير البرنامج وفق

البرنامج المدرسي للتلميذ وأيام راحة المدرب

من خلال الجدول المبين أعلاه يتضح أن الأغلبية من المدربين يسطرون البرنامج وفق البرنامج المدرسي للتلميذ وتقدر النسبة بـ 83,33%، أما نسبة 16,66% من المدربين يسطرون البرنامج وفق أيام راحتهم.

تحليل واستنتاج:

تبين النتائج أن الأغلبية الساحقة تسطر البرنامج وفق البرنامج المدرسي للتلميذ، أي أن أيام التدريب تكون في أوقات الراحة التي يتحصل عليها في البرنامج المدرسي، إذ في الأخير نجد أن ممارسة الرياضة لا تعيق دراسته، ولكن بالعكس تنمي قدراته العقلية وتهذب سلوكه، حيث يقول: "محمود عوض" (ص 30) أنها تكملة للبرنامج المدرسي كما أنها جزء من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق وهذا ما يؤثر بالإيجاب على التحصيل الدراسي للتلميذ.

السؤال الخامس:

هل تتم محاسبة اللاعبين على الانضباط؟

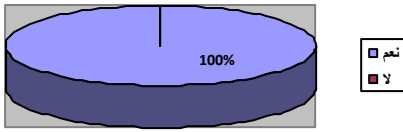
الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان المدرب يحاسب لاعبيه على الانضباط.

عرض النتائج:

الجدول رقم (5) يبين مدى محاسبة اللاعبين على الانضباط.

النسبة %	التكرارات	الإجابة
100%	10	نعم
00%	00	لا

المجموع	10	%100
---------	----	------



شكل رقم (5) يبين نسبة محاسبة اللاعبين على التغيب و التأخر و الانضباط.

من خلال الجدول المبين أعلاه قد اتضح أن كل المدربين والذين تقدر نسبتهم بـ 100% أجابوا بنعم على أنه يتم محاسبة اللاعبين على الانضباط، وتقدر نسبة الموجبين بلا 00% وهذا يعني عدم الإجابة ب لا من طرف المدربين.

تحليل واستنتاج:

نستنتج أنّ المدربين يقومون بمحاسبة اللاعبين على التغيب و التأخر و الانضباط، هذا ما يدفع بالتلميذ إلى الشعور بأنه في نظام تربوي منظم، غير بعيد عن النظام المدرسي، حيث ينمي شخصيته على الانضباط و الاحترام و الصرامة وكل هذه الصفات المختلفة تأثر إيجابا على تحصيله الدراسي ومستواه الثقافي العام، فالممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم متفتحة في هذا الاتجاه فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة و الانضباط والحياة الأخلاقية والاجتماعية وهذا على حد قول "بليبيعاد".

السؤال السادس:

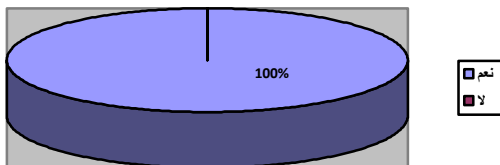
هل تقومون بالاطلاع على النتائج الدراسية للاعبين؟

الغرض من السؤال هو معرفة ما إذا كان المدرب يطلع على نتائج اللاعبين الدراسية.

عرض النتائج:

الجدول رقم (6) يبين أو يمثل اطلاع المدربين على النتائج الدراسية للاعبين

الإجابة	التكرارات	النسبة %
نعم	10	%100
لا	00	%00
المجموع	10	%100



شكل رقم (6) يبين نسبة اطلاع المدربين على النتائج الدراسية

للاعبين

من خلال النتائج المتحصلة عليها نجد نسبة 100% التي اتفق عليها المدربين الذين أجابوا بنعم على أنهم يطلعون على نتائج الدراسية.

تحليل واستنتاج:

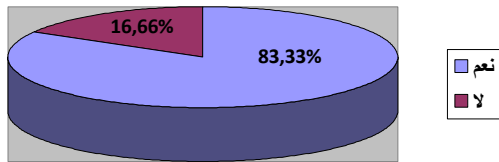
نستنتج أن المدربين في كل النوادي يقومون بالإطلاع على نتائج التلميذ في دراسته وهذا من أجل إعطائه دعم معنوي وتشجيعه وتوجيهه على الاجتهاد و التطلع و اكتساب معارف لأن المدرب له خبرة في المجال الدراسي ولهذا نجد أن الممارسة الرياضية تأثر إيجابا و بطريقة غير مباشرة على التحصيل الدراسي، حيث يلعب المدرب دور المرشد و الموجه كما يقول " عبد الرحمان العيساوي" (ص 109) أن التحصيل القائم على أساس الإرشاد و التوجيه أفضل من التحصيل الذي يستفيد فيه الفرد من إرشادات المعلم ويجب أن تكون هذه الإرشادات ذات صيغة إيجابية لا سلبية.

السؤال السابع :

هل في رأيك ممارسة الرياضة في النادي تساعد في تحسين ورفع مستوى التحصيل الدراسي؟
الغرض من السؤال هو معرفة مدى تأثير الممارسة الرياضية على المستوى الدراسي للتلميذ.

عرض النتائج:

الجدول رقم (7) يوضح مدى مساعدة الممارسة الرياضية للتلميذ في تحسين ورفع تحصيله الدراسي



شكل

رقم (7) نسبة مساعدة الممارسة الرياضية للتلميذ في

تحسين و رفع مستواه الدراسي.

من خلال الجدول نلاحظ أن أكبر نسبة من العينة و التي تقدر بـ 83,33% تقول أن الممارسة الرياضية في النادي تساهم في رفع و تحسين مستوى الدراسة للتلاميذ، وهناك من رفض ذلك و تمثل نسبته بـ 16,66%، حيث يرون أن الممارسة الرياضية لا تساعد على رفع و تحسين مستوى الدراسي للتلاميذ.

تحليل واستنتاج:

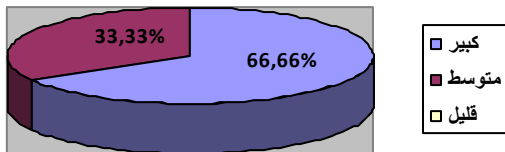
نستنتج من ما خرج به أغلبية المدربين أن الممارسة الرياضية في النادي تساعد على رفع وتحسين المستوى الدراسي للتلاميذ المرحلة الثانوية وهذا ما أثبتته النتائج في المحور الأول من الجانب التطبيقي، حيث تبين أن للتلاميذ الذين يمارسون الرياضة أكبر تحصيل من أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة.

السؤال الثامن :

هل هنالك تزايد في الإقبال لدى التلاميذ في ممارسة الرياضة؟
الغرض من السؤال هو معرفة مدى التزايد في إقبال التلاميذ للممارسة الرياضة.

عرض النتائج:

الجدول رقم (8) يبين مدى تزايد إقبال التلاميذ في ممارسة الرياضة



الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية
كبير	06	66,66%
متوسط	04	33,33%
قليل	00	00%
المجموع	10	100%

شكل

رقم (8) يبين مدى تزايد إقبال التلاميذ في ممارسة الرياضة

من خلال النتائج المتحصل عليها والموضحة في الجدول يتضح أن نسبة 66,66% من المدربين يرون أن الإقبال للممارسة الرياضية من طرف التلاميذ يكون بشكل كبير، وهناك نسبة 33,33% أكدوا أنهم يقلون بشكل متوسط، أما المدربين فيما يخص شكل القلة فهي منعدمة.

تحليل واستنتاج:

نستنتج أن هنالك تزايد في الإقبال على ممارسة الرياضة في النوادي بشكل كبير، وهذا راجع إلى الثقة التي غرسها النادي في أولياء التلاميذ وما يقدمه من نجاحات وفوائد للتلميذ، وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري، حيث أن هنالك أسباب مؤدية إلى ممارسة الرياضة و الهدف منها و اهميتها وفوائدها وكل هذا يرجع بالإيجاب على التحصيل الدراسي للتلميذ، كما يضيف " بير شاووز" (ص 107) أن هناك عدة أفراد يحبون الانتماء إلى المنظومة الرياضية الواسعة للمشاركة في نشاطاتها المختلفة، هذه الأخيرة تضم عدة هيئات كالنادي... بقوانينها، حكامها... هذه المشاركة تعطي للفرد الفرصة للانتماء و الاندماج في المجتمع.

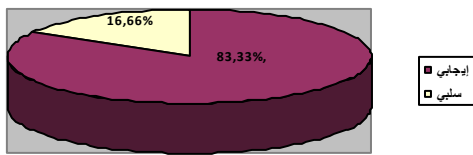
السؤال التاسع:

في رأيك هل تؤثر الممارسة الرياضية في النادي على مردود تلاميذ الطور المتوسط في تحقيق النتائج؟
الغرض من السؤال هو معرفة أثر الممارسة الرياضية في النوادي على مردود التلاميذ.

عرض النتائج:

الجدول رقم (9) يبين مدى تأثير الممارسة الرياضية في النادي على مردود التلاميذ في تحقيق

النتائج.



النسبة %	التكرارات	الإجابة
83,33%	07	إيجابي
16,66%	03	سلبى
100%	10	المجموع

ش

كل رقم (9) يبين مدى تأثير الممارسة

الرياضية في النادي على مردود التلاميذ في تحقيق النتائج

بعد تحليلنا و استعراضنا لنتائج الجدول نجد أن 05 من المدربين أجابوا بأن الممارسة الرياضية لها تأثير إيجابي على مردود التلاميذ وتقدر نسبتهم بـ 83,33%، في حين أجابت نسبة 16,66% من المدربين على أن الممارسة الرياضية لها تأثير سلبي على مردود التلاميذ في تحقيق النتائج.

تحليل واستنتاج:

يرى أغلبية المدربين أن الممارسة الرياضية لها تأثير إيجابي على مردود التلاميذ في تحقيق نتائجهم، لأن الممارسة الرياضية ليست وسيلة للترفيه فقط وإنما لها دور في تنمية الجوانب العقلية و النفسية و العلائقية وهذا ما يثبتته " علي عمر المنصور" (ص37) ، في عرض لدراسة أجريت حديثا والتي دلت بأن الأفراد الذين يقبلون على الممارسة الرياضية و النشاط البدني أقدر من غيرهم على الأداء العقلي الذي يتميز باستنتاج القاعدة من تصنيف الجزئيات العامة، كما أنهم أكثر قدرة على التصرف حينما يواجهون موقفا يحتاج إلى التنبؤ بنتائج أعمالهم، وعلى النشاط العقلي.

السؤال العاشر:

ما هو رأيك في التلاميذ الممارسين للرياضة و الغير الممارسين باختصار؟

الغرض من السؤال هو معرفة آراء المدربين فيما يخص التلاميذ الممارسين و الغير الممارسين للرياضة في النادي

عرض النتائج:

الجدول رقم (10) يمثل توزيع آراء المدربين حول الممارسين و الغير الممارسين للرياضة.

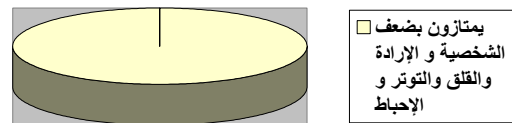
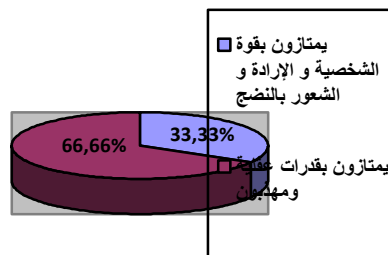
النسبة المئوية	الإجابة	التكرارات	الفئة
33,33%	يمتازون بقوة الشخصية و الإرادة ولهم شعور ناضج بالمسؤولية	04	الممارسون
66,66%	يمتازون بقدرات عقلية و متهذبين سلوكيا	06	الممارسون
100%	/	10	المجموع
100%	يمتازون بضعف الشخصية و الإرادة و يمتازون بالقلق و التوتر و الإحباط.	10	الغير الممارسون
100%	/	10	المجموع

شكل رقم (10)
دائرة نسبية
الغير ممارسون

يبين دائرة نسبية
الممارسون

يبين
تمثل التلاميذ

شكل رقم (10)
تمثل التلاميذ



من خلال إطلاعنا على إجابات المدربين نجد أن معظمهم أجمعوا على أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة في النوادي بنسبة 66,66% يمتازون بقدرات عقلية ومتهذبين سلوكيا وبالمقابل نجد بعض المدربين وبنسبة 33,33% أجمعوا على أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة يمتازون بقوة الشخصية والإرادة ولهم شعور ناضج بالمسؤولية، أما نسبة الغير الممارسون فقد اتفق أو أجمع المدربون وبنسبة 100% على أن التلاميذ الذين لا يمارسون الرياضة يمتازون بضعف الشخصية والإرادة، ويمتازون بالقلق والتوتر والإحباط.

تحليل واستنتاج:

نستنتج من تحليلنا هذا أن نسبة كبيرة من المدربين يرون بأن التلاميذ الممارسين للرياضة في النادي يمتازون بقدرات عقلية معتبرة، كما أنهم مهذبين و يحترمون غيرهم عكس أقرانهم الذين لا يمارسونها. وهذا ما تطرقنا إليه في الجانب النظري، حيث يقول "جون لاسال" (ص151) أن الرياضة تسمح بتنمية القدرات العقلية و القلبية و العصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية كما تساعد على إثبات الذات خاصة لدى المراهقين.

خلاصة

توجد علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة وارتفاع مستوى التحصيل الدراسي الذي يعتبر غاية كل التلاميذ والأولياء وكذا المؤسسات التربوية والتعليمية، فالممارسة الرياضية تسهم في اكتساب التلاميذ لقيم إيجابية كالانضباط والمنافسة الشريفة والتطلع إلى الأفضل واحترام الآخر... الخ. كما تساهم في تنمية وتحسين القدرات البدنية والعقلية للتلاميذ، كالقدرة على التركيز وتقوية الذاكرة وسرعة الفهم والاستيعاب... الخ.

ولكي تتم الممارسة الرياضية في النوادي بشكل جيد، وفي ظروف ملائمة ومساعدة للتلميذ وتعود بالفائدة عليه في جميع الجوانب، العقلية والنفسية، البدنية والاجتماعية والصحية، يجب أن تتوفر في النوادي كل الشروط التي تساعد على تحقيق هذا الهدف، ومن بين هذه الشروط نجد المدرب الكفاء والذي يجب أن تتوفر فيه جميع الشروط أيضا ليكون مدرب حقيقي، والمنهاج، والمسؤولون القادرين على تسيير النادي بشكل نظامي، والبرنامج المتبع وكذلك أوقات التدريب والحجم الساعي لكل حصة.

وفي الأخير يمكن القول أن الممارسة الرياضية في النوادي لها تأثير إيجابي وهذا يساعد التلميذ في تحصيله الدراسي ومن خلال هذا يمكن القول أن الفرضيات تحققت والتي تقول أن كفاءة المربي (المدرّب) لها دور هام في التحصيل الدراسي، ومحتوى المنهاج وكيفية تطبيقه بالأهداف والوسائل يساهم في تحقيق تحصيل دراسي جيد.

خلاصة عامة:

أشارت العديد من البحوث التي عالجت هذا الموضوع إلى أن الممارسة الرياضية خارج المدرسة تلعب دور كبير في التحصيل الدراسي للتلاميذ، حيث تعمل على تمكين التلميذ من تنمية قدراته العقلية والنفسية والاجتماعية و الجسمية، التي تمكنه من التحصيل الدراسي الجيد، و من هنا تكمن ضرورة الاهتمام بالممارسة الرياضية خارج المدرسة وهذا بإيجاد برامج متنوعة وتجديد كل الوسائل المعنية .

وعند تحليلنا لنتائج هذه الدراسة عن طريق عرض وتحليل الاستبيان وجدنا أن النتائج المتحصل عليها بيّنت أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة أحسن من أقرانهم الذين لا يمارسونها، وهنا يتبين أن الممارسة الرياضية من أهم الوسائل التي تلائم التلميذ لكي ينمي صفاته العقلية والجسمية والنفسية، و المساعدة له في الدراسة، ومنه تحقق لنا أن النشاط الرياضي خارج المدرسة له تأثير على إمكانيات التلميذ وتحصيله الدراسي، أي أن هناك تناسب طردي بين التلاميذ الذين يمارسون الرياضة وتحصيلهم الدراسي، كما تبين أن هناك فروق في درجة التحصيل الدراسي بين المجموعتين (الممارسة والغير الممارسة).

كما توصلنا إلى إبراز دور النوادي الرياضية في المساهمة في تحسين المستوى الدراسي للتلميذ، وهذا ما بيّنته تحليل الأسئلة التي قدمت للمدربين، حيث أن النوادي تتوفر على جميع الشروط التي يمكن أن تساعد التلميذ على التحصيل الدراسي الجيد، فالنوادي تساعد بقدر كافي في تكوين الفرد الصالح والمتقف والعاقل والسليم في جسمه و سلوكه، وهذا لتلبية رغبات الأفراد، حيث توصلنا إلى إبراز ضرورة الممارسة الرياضية وأهميتها بالنسبة للمراهقين من حيث أنها مطلب نفسي يأخذ جل اهتماماته ونجده متهافت في كل الأنشطة الرياضية خارج المدرسة وهذا ما رأيناه في تزايد التلاميذ في الإقبال على الممارسة الرياضية .

كما توصلنا إلى إبراز أهمية ودور المدرب في النادي، حيث يلعب دور كبير في تكوين التلميذ ، كما يعتبر أحد العوامل المؤثرة في نفسية وسلوك التلميذ، ودعمه في حياته الرياضية والمدرسية، وما يعود بالإيجاب على تحصيله الدراسي.

وما نستخلصه من كل هذا هو إنكار الرأي الذي يقول بأن الممارسة الرياضية خارج المدرسة هو مضيعة للوقت و أنه معيق للدراسة، وأنها للبدن فقط، فهذا الرأي خاطئ لان الممارسة الرياضية ما هي إلا تفاعل اجتماعي ، ولذلك استحقت الرياضة الدلالة الاجتماعية.

الخاتمة :

قبل إعطاء خلاصة لبحثنا هذا بوجدنا ذكر الهدف الذي كنا نرمي إليه، حيث كان ذلك لإظهار تأثير الممارسة الرياضية في الأندية ومدى مساهمتها في تحقيق التحصيل المدرسي لدى تلاميذ الطور الثانوي ولإنجاز هذا البحث قمنا بوضع فرضية مصاغة حول الدافع الحقيقي لهذا المجال والتي تقول أن الممارسة الرياضية لها أثر في تحقيق النتائج الدراسي.

وفيما يخص الفرضيات فتحققت هي الأخرى بنسبة كبيرة وهذا حسب ما أدلت به عينة البحث من خلال الاستبيان الموجه للتلاميذ والمدرسين، بعدما حاولنا الإجابة على الفرضيات الجزئية بطريقة منفردة فالآن نحاول الإجابة حول الموضوع بصفة عامة أن الممارسة الرياضية خارج المدرسة (النادي). تساهم بقدر كبير في عملية التحصيل الدراسي وهذا من خلال ما تقدمه للتلاميذ المنخرطين والممارسين لها من مهارات وتقنيات وخطط تؤثر على استعداداتهم العقلية والبدنية، ومدى مساهمتها في معالجة الاضطرابات والمشاكل النفسية للمراهقين وذلك لتهيئتهم للتكيف مع المحيط المدرسي وتحقيق النتائج واكتساب معارف ومعلومات تثري سجلهم العلمي والثقافي، تساعدهم أيضا على فهم واستيعاب دروسهم النظرية والتطبيقية التي يجدونها في المنظومة التربوية ومشوارهم الدراسي.

وفي الأخير يمكن القول أن الممارسة الرياضية خارج المدرسة (النادي) تساهم بقدر كاف في عملية التحصيل الدراسي لدى التلاميذ الطور الثانوي، وتؤثر فيه مثلها مثل العوامل الأخرى التي تؤثر في هذه العملية كالعامل الاقتصادي والعوامل الاجتماعية والثقافية، المستوى الدراسي للوالدين الذي له دور فعال في ذلك، من هنا نترك المجال مفتوح لباحثين آخرين إثراء هذا الموضوع ودراسته من جوانب أخرى وبرؤية جديدة.

الاقتراحات التوصيات:

- انطلاقاً من دراستنا التي قمنا بها حول تأثير الممارسة الرياضية على التحصيل الدراسي، ومع إدراكنا بأن هذه الدراسة المتواضعة لا يمكن اعتبارها دراسة جامعة مانعة بل تعد جزءاً من البحوث العلمية العديدة، وبالنظر إلى النتائج التي توصلنا إليها، نقدم مجموعة من الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر سواء من بعيد أو من قريب والتي نأمل أن تكون بناءة ومفيدة، وهي كما يلي :
- عقد جلسات وندوات بيداغوجية وعلمية وهذا للتعرف على كل ما هو جديد في مجال الممارسة الرياضية .
 - تشجيع التلاميذ على الانخراط في النوادي الرياضية، وهذا لما لها من فوائد في جميع ميادين الحياة.
 - استقطاب عدد كبير من المراهقين إلى الممارسة الرياضية وذلك للابتعاد عن الآفات الاجتماعية كالمخدرات.
 - الاهتمام أكثر بتطوير الرياضة اللاصفية، وهذا ليتسنى للتلاميذ الذين ليس لهم الحظ في الالتحاق بالمؤسسات الرياضية خارج المدرسة وذلك بسبب ظروفهم الاجتماعية.
 - تشجيع إنشاء النوادي الرياضية، وتوفير الوسائل الضرورية للممارسة الرياضية قدر المستطاع لتشجيع التلاميذ على النشاط الرياضي بمختلف أوجهه، وهذا من أجل توسيع الممارسة القاعدية تهدف إلى خلق جو علمي ونشيط لدى المراهق.
 - ضرورة تنظيم دورات تكوينية متواصلة من أجل رسكلة المدربين وتزويدهم بمختلف العلوم والتوجيهات البيداغوجية
 - توعية الأولياء والمجتمع بدور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي.
- وفي الأخير نتمنى أن نكون عند حسن ظن الجميع، ونشكر الله عزّوجل الذي وفقنا في إنجاز هذا العمل المتواضع كمذكرة مبدئية أولى تمهد لنا الطريق إلى إنجاز رسائل أخرى إن شاء الله.

استبيان

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذا الاستبيان في إطار
انجاز بحث علمي ميداني بعنوان:

"تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة في
(النوادي) على النجاح المدرسي لدى تلاميذ الثانوية."

نرجو منكم ملئ هذا الاستبيان بالإجابة على هذه
الأسئلة بصراحة وصدق حسب إحساسكم حتى يتسنى
لنا الوصول إلى معلومات تفيدنا في هذه الدراسة ولكم
منا كل الشكر.

جزء خاص بالتلاميذ

- محور المعلومات العامة

- الجنس : ذكر أنثى

- السن: 16 17 18

- السنة الدراسية: أولى ثانوي ثانية ثانوي ثالثة ثانوي

.../...

- محور متعلق بالممارسة الرياضية خارج المدرسة

دون إجابة	لا	نعم	الاسئلة	
			هل تعكف على ممارسة الرياضة ؟	01
			هل تحرص على ارتداء اللباس الرياضي عند الحصة التدريبية ؟	02
			هل تساعدك ممارسة الرياضة على الحد من العادات السيئة (كالتدخين) ؟	03
			هل تشعر أن ممارسة النشاطات الرياضية تساعدك على مقاومة التعب ؟	04
			هل تشعر بعد ممارسة النشاطات الرياضية بزيادة القدرة على التركيز و الانتباه خلال الدراسة ؟	05
			هل تتفاعل مع زملائك أثناء النشاطات الرياضية ؟	06
			هل تحب ممارسة الرياضات الجماعية خلال الحصة التدريبية ؟	07
			هل تسعى إلى الفوز عند المشاركة في المنافسة في الرياضة ؟	08
			هل الممارسة الرياضية تحمسك في دراستك ؟	09
			هل ممارسة النشاطات الرياضية لها علاقة مباشرة مع نتائجك الدراسية ؟	10

- محور المعلومات العامة

- الجنس : ذكر أنثى

- الحالة المدنية: متزوج عازب

.../...

- محور متعلق بالممارسة الرياضية خارج المدرسة

استبيان مخصص للمدربين

1- ما هو مستواكم العلمي؟

ليسانس في ت ر ب

شهادة التعليم الثانوي

أخرى

2- ما نوع الرياضة التي تمارس في ناديك؟

كرة القدم

كرة اليد

الكراتي

الجيدو

3- كم عدد حصص التدريب في الأسبوع؟ مع ذكر الأيام؟

مرتين:

ثلاث مرات:

4- ما هو الحجم الساعي لكل حصة؟

ساعة

ساعة ونصف

أكثر من ساعة ونصف

5- هل يتم تسطير البرنامج وفق، البرنامج المدرسي للتلميذ أم وفق أيام راحتك؟

وفق أيام راحتك

وفق البرنامج الدراسي

6- هل تتم محاسبة اللاعبين على الانضباط؟

نعم

لا

7- هل تقومون بالاطلاع على نتائج الدراسية للاعبين؟

نعم

لا

8- هل في رأيك ممارسة الرياضة في النادي تساعد في تحسين ورفع مستوى التحصيل الدراسي؟

نعم

لا

9- هل هنالك تزايد في الإقبال لدى التلاميذ في ممارسة الرياضة؟

قليل

متوسط

كبير

10- في رأيك هل تؤثر الممارسة الرياضية في النادي على مردود تلاميذ الطور الثانوي في تحقيق

النتائج؟

إيجابي

سلبى

11- ما هو رأيك في التلاميذ الممارسين للرياضة و الغير الممارسين باختصار؟

.....

.....

قائمة المراجع و المصادر باللغة العربية:

- 1 – أحمد اوزي، المراهقة و العلاقات الوظيفية، ط2، منشورة مجلة علوم التربية، 1982
- 2 – أحمد كمال و آخرون، المدرسة و المجتمع، ط1، القاهرة، مكتبة الانجلو مصر، 1972،
- 3– السيد خير الله، بحوث نفسية وتربوية، بيروت، لبنان، دار النهضة العربية، 1981،
- 4– الطاهر سعد الله، علاقة القدرة على التحصيل الابتكاري، 1986،
- 5– الطاهر سعد الله، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري في التحصيل الدراسي، 1991،
- 6– أندري لوقال، التخلف المدرسي، ط1، بيروت، منشورات عديدة، 1963،
- 7– تشارلز و آخرون، أسس التربية البدنية، ترجمة كمال صالح، 1964،
- 8– جروان السابق، كنز الوسيط، قاموس عربي فرنسي، ط2، دار السابق للنشر و التوزيع، 1985.
- 9– حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو، ط4، عالم الكتب، 1977.
- 10– ريمون توماس، علم النفس للرياضة النخبوية، باريس، 1978
- 11– صالح عبد العزيز، التربية وطرق التدريس، ط2، القاهرة، دار المعارف، 1986،
- 12– عادل محمد خطاب، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية، دار النهضة العربية، 1965،
- 13– عبده علي نصيف و آخرون، طرق الإحصاء في التربية البدنية و الرياضية، جامعة بغداد، 1977،
- 14– عبد الكريم بوحفص، الإحصاء المطبق في العلوم الاجتماعية و الإنسانية، ديوان المطبوعات
- 15– عبد الرحمن الوافي، قاموس مصطلح علم النفس،
- 16- عبد الجليل الزوغي و آخرون، مناهج البحث في التربية، ط1، بغداد، مطبعة المعافي، 1974،
- 16– عبد الرحمان عيساوي، معلم علم النفس، ، بيروت، دار النهضة العربية 1984
- 17– عبد الفتاح لطفي، مذكرات غير منشورات، كلية التربية، جامعة الفاتح، 1998،
- 18– علي محمود المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر، 1980،
- 19– علي عمر المنصوري، الرياضة للجميع، كلية التربية الرياضية، ط1، مصر.
- 20– علي يحي المنصور، الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية، منشأة المعارف،
- 21– علي يحي المنصوري، المكونات النفسية للتفوق الرياضي، كلية التربية الرياضية، الإسكندرية 1978
- 22– عيساوي عبد الرحمان، سيكولوجية النمو دراسة في نمو الطفل و المراهق ، ، بيروت، دار النهضة العربية 1987،
- 23– عصام بدوي، موسوعة التنظيم و الإدارة في ت ب ر، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1982،
- 24– عمار بوحوش و آخرون، مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث ، الجزائر، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995،
- 25– فاخر عاقل، معجم علم النفس، ط3، القاهرة، دار العلم للسالبيين، 1979،
- 26– فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو، دار الفكر العربي، 1975
- 27– فؤاد البهي السيد، الذكاء، دار الفكر العربي، 1969
- 28– كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل و المراهق، لبنان، بيروت، دار النهضة العربية، 1979،
- 29– محمد الباشا الكافي، معجم عربي حديث، شركة المطبوعات للتوزيع و النشر، 1992.
- 30– محمود عوض البسيوني و آخرون، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية، ديوان المطبوعات، 1992.
- 31– مارك دوران، الطفل و الرياضة، باريس، دار النشر (P.U.F)، 1997
- 32– محمد مصطفى زيدان و آخرون، علم النفس التربوي، ط2، دار الشرق للنشر و التوزيع و الطباعة، 1985
- 33– مصطفى سويف، الأسس النفسية للتكامل، دار المعارف، ط4، مصر، بدون سنة،
- 34– مقدم عبد الحفيظ، الإحصاء القياسي النفسي و التربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، 1993،
- 35 – محمد ضيفة بركات، علم النفس التعليمي، ط3، الكويت، دار القلم، 1979..

- 36- مصطفى فهمي، الصحة النفسية و الأسرة والمجتمع، القاهرة، دار النشر، 1967.
- 37- مصطفى فهمي، مجالات علم النفس و سيكولوجية الأطفال والمراهقين، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، دون سنة
- 38- محمد جميع يوسف منصور، قراءة في مشكلات الطفولة، ط1، شركة مكة للطباعة و النشر، 1981
- 39- محمد الصديق وآخرون، التحصيل الدراسي بين البيت و المدرسة، مجلة التربية، العدد 103، 1992،
- 40- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، دمشق، مديرية الكتب الجامعية، 1974،
- 40- نعيم الرفاعي، الصحة النفسية، ط1، دمشق، مطبعة طبرين 1977
- 41- نجم الدين السهر ودي، مبادئ رعاية الشباب، العراق، 1988
- 42- نوري الحافظ، المراهق، ط2، بيروت، 1990
- 43- محمد صبحي حسني، التقويم و القياس و التربية البدنية، ط1، مصر، دار الفكر العربي 1979،
- 44- محمود عبد العالي الجسماني، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، ط1، دار العربية للعلوم، 1994،
- 45- محمد موسى عثمان، أسس ومناهج البحث، القاهرة، مكتبة زهراء الشرق، 1996،
- 46- محمد مزيان، مبادئ البحث النفسي و التربوي، ط2، دار الغرب للنشر و التوزيع، 2006.
- 47- وسام إسماعيل، الطريقة الوحيدة لتخفيف الوزن، سوريا، دار الإرشاد للنشر، 2008،
- 48- هدى محمد الناشق وآخرون، إدارة الصف المدرسي، القاهرة، دار المناهل للطباعة، 1994،
- 49- يوسف مصطفى القاضي، الإرشاد النفسي و التوجيه التربوي، المملكة العربية، دار المريخ الرياض، 1981
- 50- غسان يعقوب وآخرون، سيكولوجية النمو عند المراهق، ج1، لبنان، دار النهار للنشر،.
- 51- عبد المنعم المليجي وآخرون، النمو النفسي، ط1، بيروت، دار النهضة العربية 1973.
- 52- نوري الحافظ، لمراهقة، ط2، القاهرة، المؤسسة العربية للدراسات و النشر. 1990.
- 53- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسة، ط7، القاهرة، المعارف 1992.
- 55- محي الدين مختار، محاضرات في علم النفس الاجتماعي، الجزائر دوان المطبوعات الجامعية. 1982.
- 56- سلامي الباهي، سيكولوجية المراهقة، المعهد التكنولوجي للتربية، الجزائر. 1981.
- 57- حامد عبد السلام زهران، علم النفس نمو الطفولة و المراهقة، ط4، القاهرة، علم الكتب، 1996
- 58- ميخائيل خليل معوض، مشكلات المراهقة في المدن و الريف، دار المعارف، القاهرة 1971،
- 59- ريسان خربيط، النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة، ط1، عمان، دار المشرق، 1998.
- 60- معروف رزيق، خطايا المراهقة، ط2، دار الفكر، 1986.

المذكرات:

- 61- محمد يرو، أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي في الشعب الأدبية، دراسة ميدانية للسنة الأولى ثانوي لنيل شهادة الماجستير فرع علوم التربية، 1992-1993
- 62- جلال جمال، أعمال العنف و الشغب في الملاعب الجامعية، مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة، 1990
- 63- العبد أزوجة، دراسة تحليلية لأثر بعض السمات الاتفاعلية و التربوية عند المعلم على التلميذ، جامعة الجزائر، 1982.
- 64- جلال جمال، مذكرة لنيل شهادة الدراسات العليا في منهجية الرياضة، أعمال العنف و الشغب في الملاعب الجامعية، 1990،
- المجلات و القرارات:

- 65- عبد العظيم فياز، المجلة العلمية للتربية البدنية و الرياضية، العدد 7، كلية التربية
- 66- وزارة الشباب و الرياضة، أمر رقم 09/95، المؤرخ في 25-09-1995، ص، 25، المادة 64.

67- المعهد الوطني للتكوين العالمي في علوم التكنولوجيا الرياضية، 1993، (مقالة).

المراجع باللغة الأجنبية:

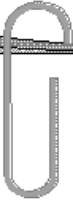
68-Jean Yves Lassalle, **sport et délinquance**, imprime en France décembre 1988 .

69-N Silamy, **Dictionnaire de Psychologie**, Larousse, Paris, 1979.

70- Rober Lavan, **Vocabulaire Psychopédagogie**, 3eme édition P.U.F, Paris, 1973.


71-Peltier Luis, **Psychologie de l'adolescent**, paris 5, 1973 .

72- Le Journal Officiel, N° 17, Article 07, 1995..



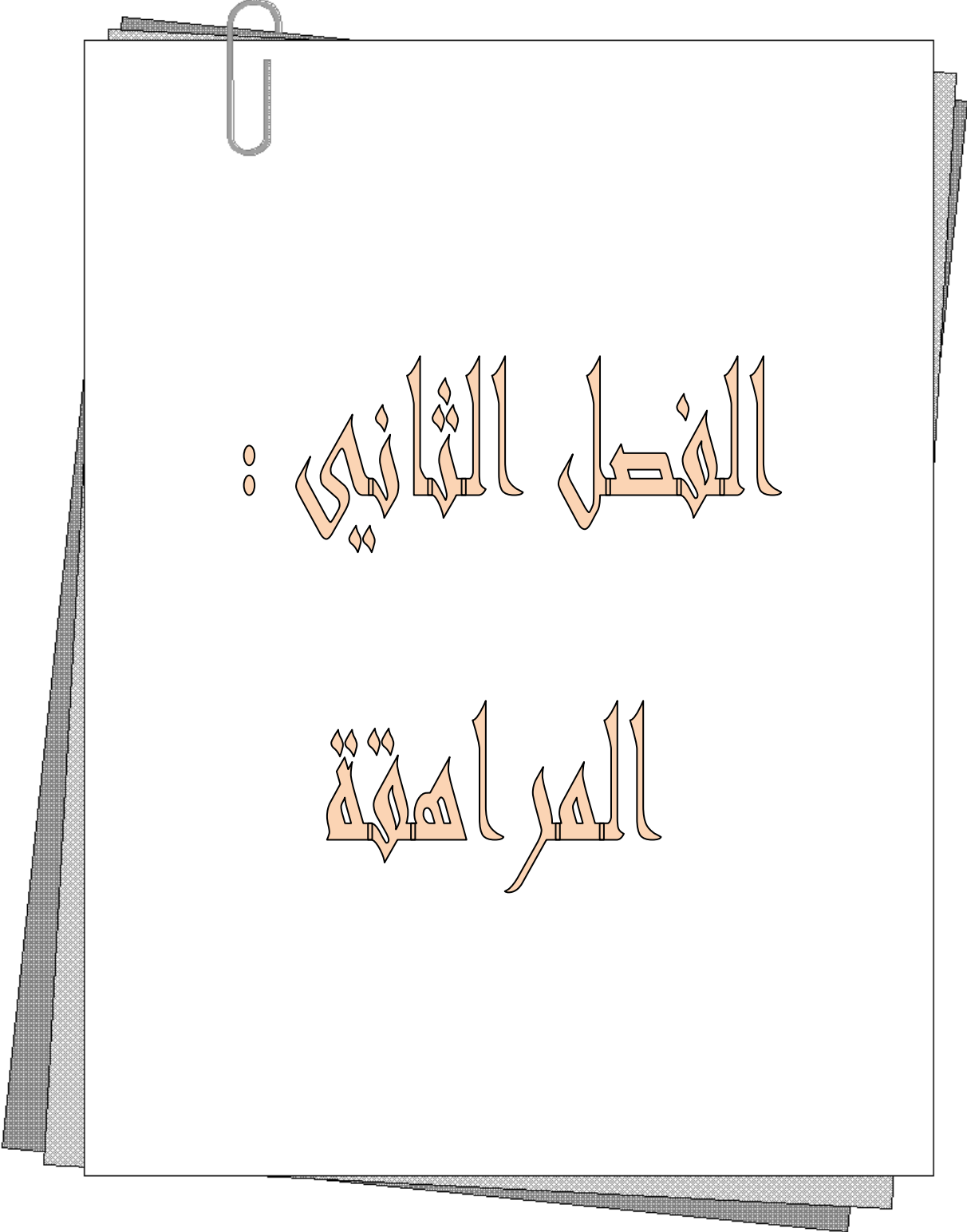
الباب الأول :

الباب النظري




الفصل الأول :

الممارسة الرياضية



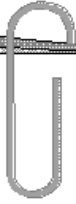
الفصل الثاني :

المراجعة

A paperclip is attached to the top left corner of a stack of papers. The papers are slightly offset, showing the edges of multiple sheets. The text is written in a stylized, orange-brown font with black outlines.

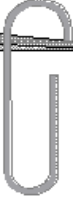
الفصل الثالث :

النجاح المدرسي



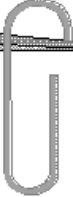
الباب الثاني :

الباب الثاني التطبيقي




الفصل الرابع :

الإجراءات المنهجية للبحث

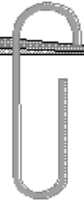


الفصل الخامس :

معرض و تحليل النتائج

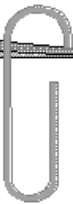
A silver paperclip is attached to the top left corner of a white sheet of paper. The paper is part of a stack, with several other sheets visible underneath, creating a layered effect. The Arabic word 'الثقة' is written in the center of the page in a stylized, orange-brown font with black outlines.

الثقة



الفصائل

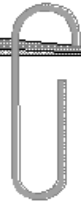
والمراجع



الجانحة التفهيمي :

مدخل إلى البحث





العلماء حقا

و

المرققا