



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبلاي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



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

تخصص : النشاط البدني الرياضي التربوي

دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي

لتلاميذ السنة الرابعة متوسط (فئة العمر 13 - 15 سنة)

دراسة ميدانية لعينة بمتوسطة عمر راسم - بسيدي بوعبيدة بلدية العطاف - ولاية عين الدفلى

تحت إشراف الدكتور:

د. ملوك كمال

من إعداد الطلبة:

جباري حميد

محمد أعر صديق

السنة الجامعية: 2020/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر

بفضل المولى عزوجل وبتوفيق منه تمكنا من إتمام هذا العمل المتواضع

فالحمد والشكر لله

كما لا يفوتنا أن ننوه بالذين كان لهم الفضل سواء من قريب أو من بعيد
والامتنان على ما قدموه لنا من المساعدة والنصح مما كان له الوقع الحسن

على قلوبنا للخروج بهذا العمل البسيط

إلى الأستاذ المشرف "ملوك كمال" الذي عمل بجهد على توجيهنا وإرشادنا

دون أن ننسى جميع أساتذة كلية علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية بجامعة الجيلالي بونعامة

إهداء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من قال فيهما العلي القدير:

﴿وَإخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾

الآية 24 من سورة الإسراء

إلى من صبرها أنار ظلمتي وخوفها ملأ دنيتي إلى منت عليا بالحنان غمرتني
وبالسعادة أمدتني، وبكل مشاعر الحب سقتني، أمي الحبيبة رعاها الله.

إلى الأب الكريم حفظه الله وأطال في عمره.

إلى نور أيامي ومني أحلامي، إلى القلوب الطاهرة إخوتي وأخواتي، وإلى كل

عائلة جباري وعمراوي

وإلى كل من يذكرهم قلبي ولم يذكرهم قلمي، إلى كل من ساعدني على

إنجاز هذا العمل.

إلى كل من أتمنى أن أذكرهم إذا ذكروني، وأن تبقى صورهم في عيوني.

حميد

إهداء

أحمد الله عزوجل على عونته لي في إنجاز هذه المذكرة.

إلى من أكرم عليهم العالي بالطاعة "أمي" و "أبي"

إلى جميع إخوتي وأخواتي أدامهم الله لي.

إلى زميلي في العمل "حميد"

إلى كل عائلة محمد أعمرو

إلى كل من رافقني وساندني وصبر علي بقلب رحب وفقه الله في

حياته.

صديق

فهرس المحتويات

.....	الشكر والتقدير
.....	الإهداء
.....	فهرس المحتويات
.....	مقدمة: أ

الفصل التمهيدي: الإطار العام للدراسة

4	1- إشكالية
6	2- فرضيات البحث
6	3- أهداف البحث
6	4- أهمية البحث
7	5- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث
8	6- الدراسات السابقة

الجانب: النظري

الفصل الأول: التربية البدنية والرياضية

15	تمهيد
16	1- التربية
16	1-1- تعريف التربية العامة
16	1-2- أهداف التربية العامة
17	1-3- أهمية التربية
18	2- التربية البدنية والرياضية
18	2-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية
20	2-2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة
21	2-3- خصائص التربية البدنية والرياضية:
22	2-4- أهداف التربية البدنية والرياضية
23	2-5- أهمية التربية البدنية والرياضية
25	3- درس التربية البدنية والرياضة
25	3-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية
26	3-2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية
26	3-3- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية
27	3-4- الاعتبارات التربوية لدرس التربية البدنية

27	3-5- واجبات درس التربية البدنية والرياضية
28	3-6- بناء درس التربية البدنية والرياضية في ظل المنهاج الجديد
29	3-7- أهداف درس التربية البدنية والرياضية
31	خلاصة

الفصل الثاني: التحصيل الدراسي

33	تمهيد
34	1- تعريف التحصيل الدراسي
34	1-1- لغة
34	1-2- اصطلاحا
35	2- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي
35	2-1- العوامل المتعلقة بالمتعلم
35	2-1-1- العوامل العقلية
37	2-2- العوامل المتعلقة بالأسرة
37	2-2-1- التوافق الأسري
37	2-2-2- المستوى الاقتصادي للأسرة
38	2-2-3- المستوى الثقافي للأسرة
38	2-3- العوامل المتعلقة بالمدرسة
38	2-3-1- المعلم
39	2-3-2- الإمتحانات
39	2-3-3- المناهج الدراسية
39	2-4- الإدارة المدرسية
40	3- شروط التحصيل الدراسي
40	3-1- النضج
40	3-2- التهيئة النفسية والميول
40	3-3- الممارسة والتكرار
40	3-4- التدريب المركز والموزع
41	3-5- الدافع
41	3-6- الطريقة الكلية والجزئية
41	3-7- النشاط الذاتي
41	3-8- التوجيه والإرشاد
41	4- خصائص التحصيل الدراسي

42	5- أهداف التحصيل الدراسي
43	6- أهمية التحصيل الدراسي
43	7- أنواع التحصيل الدراسي
43	7-1- التحصيل الدراسي الجيد
44	7-2- التحصيل الدراسي الضعيف
44	8- قياس التحصيل الدراسي
44	8-1- الاختبارات التقليدية
45	8-2- الاختبارات الحديثة أو المقننة
45	9- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي
47	خلاصة

الفصل الثالث: المراقبة المبكرة: الفئة العمرية (13 سنة-15 سنة)

49	تمهيد
50	1- مفهوم المراقبة
50	2- تعريف المراقبة
50	2-1- المعنى اللغوي
50	2-2- التعريف الاصطلاحي
51	3- مراحل المراقبة
52	3-1- المراقبة المبكرة (12-15 سنة)
52	3-2- المراقبة المتوسطة (15 إلى 18 سنة)
52	3-3- المراقبة المتأخرة (18-21 سنة)
52	4- خصائص المراقبة الفئة العمرية (13-15 سنة)
52	4-1- النمو الجسمي
53	4-2- النمو العقلي
53	4-3- النمو الانفعالي
54	4-4- النمو النفسي
54	4-5- النمو الاجتماعي
55	4-6- النمو الحركي
55	5- مظاهر المراقبة
55	5-1- الصراعات النفسية
55	5-2- الضغوط الاجتماعية (الخارجية)
55	5-3- الاختيارات والقرارات

56	6- حاجات المراهق الفئة العمرية (13-15 سنة)
56	6-1- الحاجة إلى الأمن
56	6-2- الحاجة إلى تقدير الذات
56	6-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار
56	6-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي
56	6-5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات
57	7- أشكال المراهقة
57	7-1- المراهقة المتوافقة
57	7-2- المراهقة المنطوية
58	7-3- المراهقة العدوانية
58	7-4- المراهقة المنحرفة
58	8- المراهق في الوسط الجزائري
59	9- برامج الأنشطة الرياضية للمراهقة المبكرة الفئة العمرية (13-15 سنة)
60	10- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضي
60	11- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق
61	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث

64	تمهيد
65	1- المنهج المتبع
65	2- تحديد متغيرات البحث
65	2-1- المتغير المستقل
65	2-2- المتغير التابع
65	3- مجتمع البحث
66	1- عينة البحث وكيفية اختيارها
66	5- أدوات البحث وخصائصها
66	5-1- الاستبيان
66	5-2- أسئلة مغلقة
67	5-3- صدق المحكمين
67	6- حدود البحث
67	6-1- الحدود الزمنية

67 الحدود المكانية. 2-6
67 الأساليب الإحصائية المستخدمة. 7
67 النسبة المئوية. 1-7
68 اختبار كاي ² CHI SQUIRE. 2-7
68 كيفية عرض البيانات. 3-7
70 خاتمة.
72 قائمة المصادر والمراجع.

مقدمة

مقدمة:

لقد أصبحت التربية البدنية والرياضية في صورتها التربوية الجديدة وبنظمها وقواعدها، وبألوانها المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية وعنصرا قويا في إعداد الفرد الصالح، تزوده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه وتجعله قادرا على أن يشكل حياته وتعيينه على مسيرة العصر في تطوره ونموه، لذلك فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية في المدرسة تكسب التلميذ الاتجاهات السلوكية القوية وتعمل على إكسابه مختلف المهارات الحركية والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وكذلك تنمي اتجاهاته الايجابية نحو النشاط البدني وتطور قدراته العقلية والإدراكية حيث يقال " العقل السليم في الجسم السليم "

لذا وجب الاهتمام بها في المؤسسة التربوية وهذا بإعطائها المكانة اللازمة ضمن البرنامج الدراسي، فوجودها ناتج عن تفكير علمي ومنطقي يسعى إلى تلبية احتياجات التلميذ، كما أنها تعدل سلوكات المراهق ونظرا لهذه الأهمية فقد أدرجت ضمن البرامج التعليمية وفي كل المراحل التعليمية حيث أصبحت مادة تدرس كباقي المواد الأخرى في المؤسسات التعليمية.

حيث كشفت مختلف الدراسات أن للتربية البدنية والرياضية دور كبير في زيادة سعة الاستيعاب وقدرة التركيز والإدراك لدى التلاميذ مما يزيد من دافعيتهم وتحصيلهم الدراسي، حيث يقول الدكتور أسامة كامل اللالا الاختصاصي في الأنشطة الصحية في إدارة التربية الرياضية إن تعريض التلاميذ للأنشطة البدنية يجعلهم يكتسبون صفات عديدة مثل: الجهد، العمل الجاد، المثابرة الانضباط، الانجاز، تقدير الفوز والخسارة واحترام الآخر، مما يزيد من ثقتهم في أنفسهم وتحسين سلوكهم ويساعدهم على تحسين قدراتهم على التعلم ومما لا شك فيه أن هذه القيم يتسع نطاقها إلى المجالات الحياتية الأخرى ولا سيما الواجبات المدرسية والتحصيل العلمي، مشيرا إلى أنه كلما كانت الصحة سليمة كلما زاد التحصيل الدراسي والعكس صحيح.

وتعتبر السنة الرابعة من التعليم المتوسط (13-15 سنة) مرحلة المراهقة المبكرة والتي تطرأ عليها التغيرات الجسمية والنفسية والجنسية... الخ، التي تعتبر من أهم مراحل النمو، حيث اعتبر النص الاسلامي مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يصبح الفرد فيها عاقلا.

من خلال بحثنا هذا سنحاول إظهار دور التربية البدنية والرياضية في تحسين التحصيل الدراسي للتلميذ ومن هنا كان اهتمامنا واختيارنا لنقوم بهذه الدراسة تحت عنوان " دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي للتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13-15 سنة) ".

ولمعالجة هذا الموضوع وللإجابة على تساؤل الدراسة وضعنا خطة بحثية مقسمة كالتالي حيث بدأنا بالإطار العام للدراسة والذي يتضمن تحديد إشكالية الدراسة، منطلقين من مجموعة تساؤلات وفروض نسعى من خلالها للتحقق من مدى صحتها، وموضحين بذلك أسباب وأهداف وأهمية الدراسة ودعمنا بتعريفات إجرائية ودراسات سابقة محيطية بالدراسة.

أما بالنسبة للجانب النظري فقد احتوى على ثلاث فصول:

الفصل الأول: وكان بعنوان التربية البدنية والرياضية.

الفصل الثاني: بعنوان التحصيل الدراسي.

الفصل الثالث: تضمن موضوع المراقبة.

يلي الجانب النظري جانب تطبيقي الذي بدوره جاء في فصل واحد لتعذر اجراء الدراسة الميدانية بسبب جائحة كورونا التي مست بلادنا والعالم أجمع.

جاء هذا الفصل بعنوان الإجراءات المنهجية والميدانية للدراسة: احتوى على الدراسة الاستطلاعية ومنهج وأدوات وعينة الدراسة بالإضافة إلى المجال المكاني والزمني لها، والأسلوب الإحصائي المستعمل في الدراسة.

الفصل التمهيدي

الإطار العام للدراسة

1 - إشكالية:

اهتمت العلوم التربوية بالتربية العامة اهتماماً كبيراً نظراً لما تكتسبه من أهداف بناءة تساعد الفرد في إعدادة سليماً لجميع جوانب شخصيته سواءً كانت عقلية، نفسية، أو اجتماعية...

وباعتبار مادة التربية البدنية والرياضية في العصر الحالي جزءاً أساسياً من النظام التربوي حيث تمثل جانباً مهماً من التربية العامة والتي تهدف وتعمل على تنمية وتطوير شخصية التلميذ وإعدادة إعداداً متوازناً بدنياً وعقلياً¹.

تلك المادة الأساسية التي تسمى بالتربية البدنية والرياضية تحمل الكثير من المعاني والمزايا المفيدة التي تسهم بقدر كبير في تطوير إمكانيات الفرد، وتساعد على التكيف مع بيئته ومحيطه ومجتمعه، وتكسبه المهارة والتقنية وتزوده بالسلوك السوي الحسن، وكذا مختلف العادات الصحية السليمة، ويعود الفضل في ذلك إلى النشاط البدني والرياضي الذي يحمل الكثير من المعاني التربوية التي يحتاجها التلاميذ في مختلف مراحلهم التعليمية بدءاً بالطور الابتدائي ثم المتوسط ووصولاً إلى الطور الثانوي التي تمثل مرحلة هامة جداً في حياة التلميذ وهي تمثل مفترق طرق له².

وإن التربية البدنية والرياضية مادة تعليمية تساهم بالتكامل مع باقي المواد التعليمية الأخرى، وبطريقتها الخاصة في تحسين قدرات التلميذ في مجالات متعددة في مجال السلوك الحركي واللياقة البدنية عن طريق تنوع واسع من الأنشطة التطبيقية.

ففي المجال العاطفي الاجتماعي نجد العلاقات الديناميكية الناتجة عن التنظيم والاندماج في مجموعة وروح التعاون وروح المنافسة والمواجهة بين الفرق، أما في مجال القدرات المعرفية تساهم حالات اللعب الملموسة والتي غالباً ما تتطلب حلولاً لمسائل عملية وسريعة الاستجابة في تحسين هذه الجوانب وتنعكس إيجاباً على التحصيل الدراسي للتلميذ وهذا لب حياة التلميذ الدراسية³.

وتسعى كل منظومة تربوية إلى تفعيل وتحسين عملية التحصيل الدراسي لأن ذلك من شأنه إمداد المجتمع بأعضاء مؤهلين وفاعلين في الحياة.

والجزائر كغيرها من الدول التي تسعى لبلوغ هذا الهدف، ورغم ما تبذله الحكومة ومن وراءها وزارة التربية الوطنية من مجهودات لتعديل طرق التدريس وتحسين المناهج الدراسية وتوفير الإمكانيات التعليمية.. إلا أن التدني

¹ محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006، ص 24 .

تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ط2، الديوان الوطني للطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 466 .²

³ وزارة التربية الوطنية: مناهج التربية البدنية والرياضية والتعليم الثانوي، مديرية التعليم الثانوي العام، الجزائر، جوان 1996، ص3.

والقصور والتذبذب في مستوى التحصيل الدراسي ظاهر للعيان، وهذا ما يطرح ضرورة البحث عن الأسباب الموضوعية التي تؤثر في عملية التحصيل.

وبما أن التلميذ يتطلع إلى بلوغ مستويات مرتفعة من التحصيل الدراسي لأهميته في حياته، وأسرته ومجتمعه، اهتم العديد من الباحثين بدراسة التحصيل من جوانبه المختلفة، إذ يشير فاروق عبد الوهاب إلى علاقة الرياضة بالتحصيل العلمي حيث يقول: " فإذا ما عدنا إلى ما يحدث لأجسامنا من أضرار عندما نبتعد عن الحركة والنشاط، أهمها ضعف عضلة القلب، وزيادة معدل دقاته، ومن ثم نقص انطلاق الطاقة بالجسم، وكلها أمور لا تساعد الجسم على الاستمرار في استذكار الدروس بصورة يقظة وتركيز عال فيقل التحصيل العلمي للتلاميذ¹.

وباعتبار أن المراهق هو أكثر الناس تحمسا لممارسة التربية البدنية والرياضية ولأن مرحلة المراهقة تظهر فيها عدة تغيرات جسمية تفرض عليه مطالب إجتماعية وعقلية، وكل هذه التغيرات من شأنها التأثير على نفسية المراهق من كل الاتجاهات سواء كانت حركية أو بدنية أو نفسية أو اجتماعية...

تلك التغيرات النفسية والاجتماعية هي ناتجة عن مختلف التفاعلات النفسية التي يتلقاها التلميذ في المؤسسة وخارجها بتأثيرات متفاوتة الشدة وهي مرحلة يقول عنه بعض العلماء " مرحلة تتسم بالثورة " وإحساسا بهذه المشكلة دعت الحاجة إلى أهمية إجراء بحثنا هذا من أجل إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي ودورها في تنمية بعض الجوانب التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي وخاصة تلاميذ السنة الرابعة متوسط وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل الرئيسي التالي:

- هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13-15 سنة) ؟

ويندرج تحت هذا السؤال الرئيسي التساؤلات الفرعية التالية:

(1) هل للتربية البدنية والرياضية دور في تحسين المهارات الدراسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13 - 15 سنة)؟

(2) هل التربية البدنية والرياضية لها دور في تنمية القدرات العقلية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13-15 سنة)؟

(3) هل التربية البدنية والرياضية تساهم في خلق روح التعاون والمنافسة بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13 - 15 سنة)؟

¹ عبد الوهاب فاروق: الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، القاهرة، دار الشرق، 1995، ص52

2- فرضيات البحث

تم صياغة مجموعة من الفرضيات لإثبات أو نفي العلاقة التي تربط بين التربية البدنية والرياضية والتحصيل الدراسي على النحو التالي:

الفرضية العامة

- للتربية البدنية والرياضية دور مهم في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13- 15 سنة).

الفرضيات الفرعية:

1) للتربية البدنية والرياضية دور كبير في تحسين المهارات الدراسية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13 - 15 سنة).

2) للتربية البدنية والرياضية دور مهم في تنمية القدرات العقلية لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13- 15 سنة).

3) التربية البدنية والرياضية تساهم في خلق روح التعاون والمنافسة بين تلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13- 15 سنة).

3- أهداف البحث

يهدف بحثنا إلى:

- معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية المهارات التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي.
- محاولة الكشف عن التأثير الإيجابي للتربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات العقلية للتلميذ.
- معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في خلق روح التعاون والمنافسة بين التلاميذ.

4- أهمية البحث

تكمن أهمية بحثنا في:

- إبراز الأهمية البالغة لممارسة الأنشطة الرياضية ودور التربية البدنية والرياضية في درجة الإستيعاب الدراسي.
- تنمية مختلف القدرات العقلية للتلميذ وتنمية سلوكه وهذا ما يساعد على تحقيق النجاح الدراسي للتلاميذ.
- تحسين مستوى الدراسة عن طريق إكساب التلاميذ مختلف المهارات وتنمية روح التفاعل والتعاون بينهم.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

التربية البدنية والرياضية:

هي الجزء الكامل من التربية العامة تتم عن طريق الأنشطة المختارة على أسس عملية والمطبقة تحت إشراف مؤهلين من أجل تحقيق النمو الشامل والمتزن للتلميذ¹.

التعريف الإجرائي للتربية البدنية والرياضية:

هي مادة إجبارية في المنظومة التربوية الجزائرية وهي حصة يتعلم من خلالها التلاميذ مختلف القوانين والمهارات المتعلقة بالرياضة، تهدف إلى إكساب الفرد القدرات البدنية والعقلية والمهارات الحركية والمعرفية والاتجاهات.

التحصيل الدراسي:

لغة: حصل الشيء والأمر خلصه وميزه عن غيره وتحصيل الشيء تجميع وتثبيت.

اصطلاحا: يعرفه محمد مصطفى زيدان "يدل التحصيل الدراسي على استيعاب التلاميذ الدروس واجتهادهم في المواد الدراسية ونستدل عليه من خلال درجات الامتحانات التي يتحصل عليها التلاميذ"².
يعرفه عبد الرحمان العيساوي "هو المستوى الأكاديمي الذي يحرزها الطالب في مادة دراسية معينة بعد تطبيق الاختبار عليه"³.

يعرفه طاهر سعد الله " هو المعرفة التي تم الحصول عليها أو المهارات التي اكتسبت في إحدى المواد الدراسية والتي تم تحديدها بواسطته درجات الاختبار من قبل المدرس"⁴.

أما التحصيل بينيا كنتيجة مدرسية يرجع إلى المحصلة النهائية للمعارف والمهارات والميول الملاحظة لدى الدارسين نتيجة عملية التعلم، فهو عامل تابع ومتأثر بعدة عوامل مستقلة، أهمها المتعلم والمنهج أو الكتاب المنهجي، يلي ذلك عوامل أخرى مثل الأسرة والإدارة المدرسية والأقران والتقنيات والإرشاد الطلابي والغرفة الدراسية واللوائح التنظيمية⁵.

¹ مكارم حلمي أبو هريرة وآخرون: المدخل التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002، ص21

² محمد مصطفى زيدان، دراسة سوسولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1980، ص74.

³ عبد الرحمان العيساوي، القياس والتدريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية، بيروت، 1994، ص 130.

⁴ طاهر سعد الله، علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري للتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991، ص 179.

⁵ محمد زيدان حمدان، التحصيل الدراسي مفاهيم مشاكل وحلول، دار التربية الحديثة، دمشق، 1996، ص109.

التعريف الإجرائي للتحصيل الدراسي: هو مقدار من المعلومات والمهارات والخبرات المكتسبة التي يحصل عليها التلميذ في الاختبارات الشفوية أو الكتابية المعدة من طرف المعلمين.

المراهقة:

لغة: المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الرشد، وكلمة راهق في اللغة تعني قارب الاحتلام.

اصطلاحاً: أما المراهقة تعني اصطلاحاً الاقتراب من النضج الجنسي والانفعالي والعقلي فهي مرحلة من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريباً أو قبل ذلك بعامين، ومن السهل تحديد بداية المراهقة ولكن من الصعب تحديد نهايتها ويجمع ذلك إلى أن بداية المراهقة تحدد البلوغ الجنسي بينما تحدد نهايتها بالوصول إلى النضج في مظاهر النمو المختلفة¹.

التعريف الإجرائي للمراهقة: هي مرحلة الانتقال من مرحلة الطفولة إلى الشباب حيث تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية.

المرحلة المتوسطة:

هي عبارة عن مدرسة ضخمة تجمع رحابها بين نوعيات مختلفة من التعليم المتوسط، بحيث تقدم لتلاميذها تعليماً عاماً حرفياً في وقت واحد وذلك بهدف إزالة الحواجز المصطنعة بين التعليم النظري والتعليم العلمي أو بين العلم والتكنولوجيا².

تلميذ السنة الرابعة متوسط:

هو التلميذ الذي يزاول دراسته في مستوى السنة الرابعة متوسط في الإطار الزمني للدراسة الحالية وهي موسم 2020/2019 وهي نهاية مرحلة التعليم المتوسط قبل الانتقال إلى التعليم الثانوي حيث يمكن التفرع إلى الشعب.

6- الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة تعتبر لأي باحث نقطة البداية حتى يستطيع أن يقارن ما وصل إليه في بحثه، بما تم التوصل إليه من بحث قبله فإما أن يؤكد النتائج السابقة أو الخروج بنتائج جديدة تكون إضافة جديدة إلى المعرفة الإنسانية والاطلاع على الدراسات السابقة يكتسي أهمية كبيرة في تزويد الباحث بأفكار ونظريات وفروض وتمثيلات

¹ - فؤاد البيهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر الجامعي، القاهرة، ص272.

² - تركي رابح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992 ص115.

تعير الباحث في تحديد المشكلة المراد البحث فيها وفي هذا السياق حاولنا الاطلاع على العديد من البحوث التي تمس موضوع بحثنا وأخذنا منها بعض الدراسات السابقة وهي كالاتي:

✓ الدراسة الأولى:

دراسة الطالب فرطاس يوسف سنة 2018/2017 أطروحة دكتوراة الطور الثالث تحت عنوان "عناصر اللياقة البدنية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-16 سنة)", معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة الشهيد مصطفى بن بولعيد باتنة -2، تطرق الباحث في دراسته إلى:

-العلاقة الموجودة بين عناصر اللياقة البدنية المتمثلة في: (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ومستوى تقدير الذات والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-16 سنة).

-التعرف على الفروق الموجودة بين الجنسين في مستوى عناصر اللياقة البدنية وتقدير الذات، والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي (15-16 سنة).

وقد استخدم الباحث في دراسته المنهج الوصفي، فيما أجريت الدراسة على عينة من (500) تلميذ سنة أولى ثانوي من الجنسين بواقع 250 لكل جنس، بنسبة 25% من حجم المجتمع الأصلي، وقد اختيرت بطريقة عشوائية بسيطة من بعض ثانويات ولاية باتنة. كما استخدم الباحث مقياس اللياقة البدنية ومقياس تقدير الذات لروزينبرج، وتم جمع معدلات نهاية السنة الدراسية لأفراد العينة لقياس التحصيل الدراسي. وتوصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية (القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة) ومستوى تقدير الذات، وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين عناصر اللياقة البدنية (التحمل، المرونة، الرشاقة) ومستوى التحصيل الدراسي، في حين لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين عنصري (القوة العضلية، والسرعة) ومستوى التحصيل الدراسي لدى أفراد العينة.

كما توصل أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى التحصيل الدراسي لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى تقدير الذات.

✓ الدراسة الثانية:

دراسة الطالب الشايب خالد سنة 2017/2016 مذكرة للإستكمال متطلبات شهادة ماستر تحت عنوان "علاقة الصلابة النفسية بالتحصيل الدراسي لطالب التربية البدنية والرياضية"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة ورقلة، تطرق الباحث في دراسته إلى:

-علاقة الصلابة النفسية بالتحصيل الدراسي لدى طلبة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

-علاقة الصلابة النفسية بالمستوى العلمي للطالب (ليسانس / ماستر).

-علاقة التحصيل الدراسي بالمستوى العلمي للطالب (ليسانس / ماستر).

وقد استعان الباحث في بحثه على المنهج الوصفي وأجريت الدراسة على عينة قوامها 140 طالب

(100 طالب ليسانس، 40 طالب ماستر) بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة

قاصدي مرياح ورقلة، اعتمد الباحث في دراسته على أداة قياس متغير الصلابة النفسية والاستبيان في دراسته وتوصل إلى النتائج التالية:

مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة مرتفع، في حين كان المعدل التراكمي متوسطا. أما العلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي غير دالة إحصائيا، كما بينت الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائيا في الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي تعزى لمتغير المستوى التعليمي.

وقد توصل إلى النتائج التالية:

- التربية البدنية والرياضية تؤثر في زيادة نشاط وحافزية التلميذ المراهق اتجاه الدراسة.
- لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال في التأثير الإيجابي على سلوك التلاميذ في الطور الثانوي.
- المجتمع عامل مساهم في تحسين العلاقات الاجتماعية وميول التلاميذ لممارسة التربية البدنية والرياضية في الطور الثانوي.

✓ الدراسة الثالثة:

دراسة الطالبان صولح نور الدين وتفااح جمال الدين سنة 2017/2016 مذكرة لنيل شهادة ليسانس تحت عنوان: "دور التربية البدنية والرياضية في التحصيل المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط"، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة زيان عاشور الجلفة، تطرق الباحث في دراسته إلى:

- أثر حصة التربية البدنية والرياضية في زيادة نشاط وحافزية التلميذ اتجاه الدراسة والانعكاسات المترتبة على نتائج التحصيل الدراسي.

وقد استخدم الباحثان في دراسة بحثهم المنهج الوصفي المسحي، فيما استعمل الباحثان عينة عشوائية قوامها 100 تلميذ من متوسطات بلدية الجلفة، كما اعتمدا على الاستبيان للتأكد من صحة الفرضيات.

وقد توصلوا إلى النتائج التالية:

- للتربية البدنية والرياضية تأثير فعال في التحصيل المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط.
- التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية القدرات الفكرية كالذكاء وسرعة الفهم والاستيعاب.

✓ الدراسة الرابعة:

دراسة الطالب كلاخي خالد سنة 2014/2013 مذكرة بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تحت عنوان: "أثر التربية البدنية والرياضية على المستوى الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي (السنة الثانية ثانوي نموذجاً)"، معهد التربية البدنية والرياضية بجامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم، تطرق الباحث في دراسته إلى:

- تأثير التربية البدنية والرياضية في زيادة نشاط وحافزية التلميذ المراهق اتجاه الدراسة.
- اتجاهات تأثير أستاذ التربية البدنية والرياضية على سلوك التلاميذ المراهقين.
- دراسة تأثير المجتمع بثقافته نحو ميول التلاميذ على ممارسة التربية البدنية والرياضية وعلى التحصيل الدراسي.

اعتمد الباحث في دراسة بحثه المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، فيما تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية احتوى البحث على عينتين، العينة الأولى تتكون من 106 تلميذ، أما العينة الثانية تتكون من 09 أساتذة، اعتمداً الباحث في دراسته على الاستبيان للتلاميذ والأساتذة.

أوجه اختلاف دراستنا عن الدراسات السابقة:

من بين أهم أوجه الاختلاف بين دراستنا هذه والدراسات السابقة نذكر مايلي:

- معظم الدراسات أجرت البحث على عينات من المرحلة الثانوية أي بعد دخول التلميذ في فترة المراهقة وهذا ما جعلنا نغير مجتمع الدراسة ونجري بحثنا على فئة من تلاميذ السنة الرابعة متوسطة (الأقسام النهائية والذين هم في بداية مرحلة المراهقة المبكرة).
- هناك إختلاف آخر على مستوى عينة البحث، حيث شمل البحث في الدراسات السابقة الأساتذة، أما في بحثنا كان مبرمج فقط على التلاميذ.

أوجه تشابه دراستنا مع الدراسات السابقة

هناك تشابه كبير بين ما جاء في الدراسات السابقة وهذا البحث المقدم، ومن أهم ذلك ما يلي:

- المنهج المتبع في البحث هو المنهج الوصفي المسحي.
- عينة البحث المختبرة، واحدة تمثلت في التلاميذ، أي البحث كان على مستوى المؤسسات التربوية.

التعليق:

كخلاصة لما جاء في الدراسات السابقة، فإن كل البحوث أثبتت أن حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على المردود الدراسي للتلاميذ، ولهذا تعتبر التربية البدنية والرياضية من أهم الوسائل البيداغوجية الناجعة في تطوير قطاع التربية وذلك لاعتباره آلية يمكن من خلالها الترويج على نفسية التلميذ، والتنفيس عن مكبوتاته، مما يعود بالإيجاب على شحن همته في كل مرة والرفع من معنوياتهم للمزيد من الدراسة والعمل أكثر لتحقيق النتائج الأفضل في مشوارهم الدراسي.

الجانب
النظري

الفصل الأول:

التربية البدنية والرياضية

تمهيد:

تحتل التربية البدنية والرياضية مكانة هامة في المنظومة التربوية بحيث تعتبر من أهم السبل في التنشئة والتربية وتعد عنصرا فعالا في الإعداد لمجتمع أفضل، لأنها تساهم في تحسين الأداء الإنساني وإثراء الجوانب البدنية والعقلية والاجتماعية للفرد كما أنها تسعى إلى تحقيق توازن الفرد والتعاون ضمن التركيبة التي ينشط فيها الفرد.

ويقصد بالتربية البدنية قابلية الفرد على التكيف مع طبيعته وسيطرته عليها وكذلك قابلية النمو، فهي تنمي شخصيته من جميع النواحي، وتعدده للحياة لهدف القيام بدور اجتماعي كما تكسبه العديد من صفات المواطنة الصالحة التي تؤهله لأن يكون شخصا نافعا لنفسه ومجتمعه.

وها نحن في هذا الفصل نسلط الضوء على بعض المفاهيم المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية وأهدافها وأهميتها وتكاملها مع بعض المواد التعليمية بالإضافة إلى درس التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي بالنسبة طور التعليم المتوسط.

1- التربية:

1-1- تعريف التربية العامة:

التربية هي جميع العمليات التي يستطيع الفرد بواسطتها تنمية قدراته واتجاهاته وغير ذلك من أشكال القيم الاجتماعية للسلوك في المجتمع الذي يعيش فيه¹.

ويعرفها الباحثون في التربية بأنها تنمية الوظائف النفسية بالتمرين حتى تبلغ كمالها شيئاً فشيئاً وهي من الشروط اللازمة إلى التربية الصحيحة، إذ تنمي شخصية الفرد من الناحية الجسمية والعقلية والخلقية حتى يصبح قادراً على التكيف مع بيئته وتجاوز ذاته ويعمل على إسعاد نفسه وإسعاد الناس.

كما تعرف كذلك على أنها تهذيب وتنشئة الإنسان وتبدأ هذه العملية من الولادة ولا تنتهي إلا بالموت وتشمل جميع الأفراد، وكذلك جميع الأجيال بالتعاقب وهي عملية تستوعب متغيرات الحياة لأنها تتأثر بخصوصية تغير أهدافها وتبدل وسائلها وتطور أدواتها².

1-2- أهداف التربية العامة:

تهدف التربية إلى تنشئة الفرد سليماً منسجماً مع نفسه من جهة، ومع مجتمعه وتقاليد من جهة أخرى، فيلم الفرد من المعارف الحياتية ما يساعده على العيش ومواجهة المشاكل والتحديات. ومبدئياً لا يتمكن عالم أو مبدع في أي مجال دون تعليمه القراءة والكتابة، ودون تزويده بقاعدة علمية وتقنية متينة، كما أنه لا يمكنه تعلم قيم ومعتقدات وتقاليد مجتمعه الأصلي دون اكتساب القدرة على التكيف مع مجتمعه.

إن الأهداف التربوية متكاملة، فالتركيز على هدف معين لا يعني إهمال الأهداف الأخرى انطلاقاً من أن التأكيد على كل الأهداف صعب في مرة واحدة³.

والواقع أن الفرد لا ينمو في فراغ فهو يتحرك في وسط إجماعي، يتأثر به ويؤثر فيه فالتربية إذن لا تستطيع أن تغفل الفرد، لأنه موضوع اهتمامها ولا تستطيع أن تتجاهل المجتمع، فهي نابعة منه وتعمل من أجله ولذلك نجد كثيراً من كتاب التربية يتحدثون عن أهداف تربوية تتجه إلى الفرد وأخرى تتجه إلى المجتمع⁴.

هنية محمود الكاشف: دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء، مصر، 2003، ص109.¹

² إسماعيل خليل إبراهيم: أسس فلسفة التربية البدنية والرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي، ط1، دار دجلة، الأردن، 2010، ص43.

محمد إسماعيل: سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، ط1، مطبعة الكاهنة، الجزائر، 1984، ص9.³

د. فاخر عاقل: معالم التربية، ط2، دار العلم، بيروت، 1986، ص29.⁴

✓ بالنسبة للفرد:

- المحافظة على بقاء الفرد ذاته حفاظا على النوع الإنساني.
- الكشف عن استعدادات الفرد وتنمية مواهبه ومهاراته.
- مساعدة الفرد على تحقيق ميوله وإشباع دوافعه في إطار الأهداف العامة للمجتمع.
- تهيئة الفرد للتعلم لإتقان مهارة أو تعلم مهنة.
- إعداد الفرد للقيام بدوره الاجتماعي.
- الوجود المعنوي للإنسان.
- تنمية الفرد من جميع نواحيه وإعداده للحياة بنجاح.

✓ بالنسبة للمجتمع:

- المحافظة على بقاء المجتمع بحفظ تراثه ونقله من جيل إلى جيل.
- تمكين المجتمع من التقدم عن طريق توجيه أفرادهم وترقيتهم وتنقية تراثهم وتطويره.
- المحافظة على القيم المثلى¹.

1-3- أهمية التربية:

تعد التربية سبباً رئيسياً في تنمية الشعوب والمجتمعات اقتصادياً وسياسياً واجتماعياً وثقافياً وعسكرياً، فالإسلام على سبيل المثال لم ينشر رسالته بالسيف، وإنما نشر رسالته بقوة سلاح الفضيلة والأخلاق على حسب قول الفيلسوف الكبير "قولتير"، وتبرز أهمية التربية الكبرى في تنمية الشعوب ومواجهتهم للتحديات العصرية والحضارية.

وفي جوانب أخرى كثيرة منها، وعليه يمكن إجمال أهمية التربية في النقاط التالية²:

د. فاخر عاقل: مرجع سابق، ص 53 .¹

² أحمد محمد الطيب: أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، دون سنة، ص 25.

- التربية أصبحت إستراتيجية كبرى لكل شعوب العالم
- التربية أصبحت عامل مهم في التنمية الإقتصادية.
- التربية تعتبر عامل مهم في التنمية الإجتماعية.
- التربية تعتبر ضرورة لبناء الديمقراطية الصحيحة.
- التربية تعتبر عامل في الحراك الإجتماعي.
- التربية تعتبر ضرورة لبناء الدولة العصرية.
- التربية تعتبر ضرورة للتماسك الإجتماعي والوحدة القومية.

2- التربية البدنية والرياضية:

2-1- مفهوم التربية البدنية والرياضية:

لقد اكتسب تعبير " الرياضة " معنى جديدا بعد إضافة كلمة التربية إليه فأصبح المصطلح الجديد "التربية الرياضية " ومنه فبسهولة يمكن أن نستنتج أنها لون من ألوان التربية وأسلوب من أساليبها يتم عن طريق النشاط الرياضي.

ويمكن وصف التربية البدنية والرياضية بطرق عديدة ومختلفة فالبعض يراها مرادفا لمفاهيم مثل التمرينات، الألعاب، وقت الفراغ، الترويح، الرياضة، المسابقات الرياضية، والرقص هذه المفاهيم جميعا تعبر عن أطر وأشكال الحركة المتضمنة في المجال الأكاديمي الذي يطلق عليه اسم التربية البدنية والرياضية.

"ويشمل الاسم على المفهوم الذي يقصده في الشق الأول منه هو التربية والشق الثاني على طبيعة هذه التربية ووسائلها فهي - بدنية - ومن خلال الرياضة وأنشطتها وبالرغم من وجود بعض التباين بين الأنشطة البدنية والأنشطة الرياضية إلا أن الظاهرة التي تجمع بينهما في الأصل هي ظاهرة حركة الإنسان بشكل عام " ¹.

إن التربية البدنية والرياضية نظام تربوي له أهدافه حيث تسعى إلى تحسين الأداء الإنساني العام، من خلال الأنشطة البدنية المختارة كوسيط تربوي يتميز بخصائص تعليمية وتربوية هامة.

وتعمل التربية الرياضية على العموم - كنظام - على اكتساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية، من أجل صحة أفضل وحياة أكثر نشاطا بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية اتجاهات ايجابية نحو النشاط البدني.

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996، ص 29.

وفي ضوء ذلك "يمكن اعتبار التربية البدنية والرياضية نظاما تربويا باعتبار أن تركيزها ينصب على دراسة ظاهرة حركة الإنسان ونشاطه البدني وتشارك في تحقيق الأهداف التربوية في المجتمع ولكن من خلال أنشطتها وطرقها الخاصة بها"¹.

ولقد تعددت التعريفات للتربية البدنية والرياضية، فيعرفها "بيوتشر **Putcher**" على " أنها جزء متكامل من التربية العامة يهدف إلى الإعداد اللائق للفرد في الجوانب البدنية والنفسية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان النشاط الرياضي المختارة بفضل تحقيق هذه الحاصلات"².

كما نجد هناك تعريفاً آخر لا يختلف كثيراً عن التعريف السابق ونعني هنا تعريف " **Virie** " فيري الذي يقول " إن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزأ من التربية العامة وانها تشغل إذا دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والانفعالية"³.

كما يعرفها **عبد الحميد شرف** فيقول إنها: " مظهر من مظاهر التربية تعمل على تحقيق أغراضها عن طريق النشاط المختار تحت قيادة داعية "⁴.

بينما يرى الدكتور **قاسم المندلاوي** " أن التربية البدنية والرياضية هي ذلك الجزء المتم من التربية والذي يهدف إلى تقويم الفرد عقليا ونفسيا وبدنيا واجتماعيا عن طريق الفعاليات وعلى هذا فهي تعتبر تربية عن طريق البدن "⁵.

يرى **ناش nashe** " بأنها جزء من التربية العامة التي تستغل دوافع النشاط الطبيعية عند كل فرد لتنميته عضويا وتوافقيا وعقليا وانفعاليا "⁶.

وينقل **أمين أنور الخولي** بعض التعريفات لكل من⁷:

ديوي dewey الذي يرى أن التربية ليست مجرد إعداد للحياة وإنما هي الحياة نفسها ومعاشتها، ومنه نستنتج أن التربية البدنية والرياضية أنها أسلوب للحياة من خلال الترويح واللياقة البدنية والصحة وتنظيم الغذاء والنشاط المستمر.

¹ محمد عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص35.

² محمد الشحات: التربية الرياضية، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، المنصورة، 2007، ص 31 .

³ بن الشين أحمد: مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية، مجلة علوم الانسانية والاجتماعية، تصدرها جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر، العدد24، جوان 2016، ص 196.

⁴ عبد الحميد شرف: التربية البدنية للطفل، دار النهضة العربية، القاهرة - مصر، 1995، ص14.

⁵ قاسم المندلاوي وآخرون: نظريات التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990، ص 13.

⁶ مكارم حلمي أبو هرجة آخرون مدخل للتربية البدنية والرياضية: مرجع سابق، ص20.

⁷ أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005، ص29.

والمفكر التربوي هيرت ريد **H- Read** " أن التربية البدنية والرياضية تمدنا بتهديب الإرادة وتقويتها والألعاب المخصصة مفيدة للجسم والعقل والروح، وهي تمر على أحسن وجه بالمقارنة مع المواد التعليمية الأخرى نظرا للحماس والنشاط السائد فيها " .

ويعرفها **لومبكين Lumpkin** " هي العملية التي يكتسب من خلالها الفرد أفضل المهارات البدنية والحركية والعقلية والاجتماعية من خلال الألعاب المختلفة " .

يعرفها **ويست بوشر west buchter** " هي العملية التربوية التي تعمل على تحسين الأداء الإنساني بفضل الأنشطة الرياضية المختارة، إلى جانب ذلك اكتساب وصفل المهارات الحركية وتنمية اللياقة البدنية والمحافظة عليها من أجل أفضل مستوى جسمي وحياة طيبة واكتساب المعارف وتنمية الاتجاهات الايجابية نحو النشاط البدني " .

2-2- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتربية العامة:

إن التربية البدنية والرياضية هي جزء لا يتجزأ من التربية العامة حيث أن هذه الأخيرة عبارة عن عملية تربوية تتم عند ممارستها أوجه النشاطات البدنية التي تنمي وتصور جسم الإنسان،" فعن طريق برنامج التربية البدنية والرياضية الموجه توجيهها صحيحا وسليما يكتسب الأطفال والمراهقين المهارات اللازمة لقضاء وقت فراغهم بطريقة مفيدة كما أنهم يشتركون في نشاط يطور حياتهم الصحية"¹، ومن ذلك أصبحت الصلة الاسمية التي تربط بين الغرض وتطبيق أي تربية، والتربية والرياضة مقرونين ببعض تحت اسم " التربية البدنية والرياضية" وأصبح ارتباطها واضحا جليا منقنين في الغرض والمعنى وكذلك المظهر الذي يحدد تنمية وتطور وتكيف الفرد من كل النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية أو النفسية، وذلك عن طريق النشاطات الرياضية المختارة بغرض تحقيق المثل والقيم الإنسانية تحت إشراف قيادة صالحة ومؤهلة تربويا، "وقد تعرض لهذه العلاقة الكثير من الباحثين منهم" **فيرى** الذي يرى أن التربية البدنية جزء لا يتجزأ من التربية العامة إنها تشغل دوافع النشاطات الموجودة في كل شخص للتنمية من الناحية العضوية والتوافقية والعقلية والانفعالية²، وفي الأخير نستنتج أن التربية البدنية والرياضية هي جزء كبير من التربية العامة وللحصول على أقصى فائدة تربوية يجب على المدرس العمل على تنمية وبلورة شخصية التلميذ من جميع النواحي وتقديم التوجيه والبرامج المتزنة والذي يجعله قادرا على المواصلة والاستمرار الجيد لخدمة العملية التربوية.

رابح تركي: النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982، ص 112 .¹

² محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 26.

2-3- خصائص التربية البدنية والرياضية:

تتميز التربية البدنية والرياضية ب¹:

- اعتمادها على الحركات الديناميكية كشكل من أشكال التواصل الدائم والمتجدد بين الأفراد أثناء الممارسة، وكوسيلة تعبير داخل تنظيم جماعي هادف.
- إكساب القيم والأخلاق الحميدة زيادة على المهارات والقدرات البدنية.
- الوعي بالجسم ك رأس مال يجب المحافظة عليه، لتمكين أجهزته الحيوية من القيام بدورها.
- تمكين التعود على فهم المواقف واختيار الحلول الناجعة في الوقت والمكان المناسب.

✓ الناحية التربوية:

- نظام يستثمر الغريزة الفطرية المتمثلة في اللعب لبلوغ أهداف تربوية في شكلها، ثقافية اجتماعية في جوهرها.

✓ الناحية الاجتماعية:

- تساعد على إعداد الفرد لحياة متزنة وممتعة.
- تمكن من التكيف مع الجماعة والوسط الذي يعيش فيه.
- تدعم العلاقات الودية بين الأفراد.
- تبرز قيمة إحترام الغير، حتى ولو كان خصما.

✓ الناحية الصحية:

- نمو وتطوير القدرات البدنية والنفسية الحركية.
- مقاومة الجسم للأمراض واكتساب مناعة.
- بذل المجهود أثناء الممارسة يساعد على التخلص من التوترات والضغوطات الانفعالية.
- اكتساب حصانة، وتجنب الآفات الاجتماعية كالتدخين والإدمان على المخدرات والكحول وغيرها...

¹ ارفيس زبير: اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر، 2014، ص44 .

- إكساب الأجهزة الحيوية قدرة على أداء مهامها والمداومة على بذل المجهود.

2-4- أهداف التربية البدنية والرياضية:

لقد اهتم علماء التربية الحديثة بمراحل نمو الجسم الذي يؤثر على نفسية الفرد إيجاباً أو سلباً، فعن طريق التربية البدنية يتمكن من التحكم في جسمه والوسط الذي يعيش فيه وتنمو قدراته الحركية والعقلية والنفسية، هذه الأهداف النبيلة التي سوف نوضحها فيما يلي¹:

✓ الهدف البدني:

تسعى التربية البدنية والرياضية إلى تنمية القدرات والإمكانات البدنية من قوة وسرعة ورشاقة وصحة نفسية وجسمية بالقضاء على الاضطرابات والصراعات النفسية وتسمح بالتأقلم المستمر داخل البيئة التي يعيش فيها من خلال الاحتكاك داخل جماعة وتبادل الخبرات.

✓ الهدف العقلي:

إن ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعد على تنمية قدرات الفرد على الإبداع والتصور والتفكير وأخذ روح المبادرة وبذل جهود إضافية.

✓ الهدف النفسي:

لقد كشفت العلوم السيكولوجية والبحوث التي أجريت أن التربية البدنية والرياضية لها أهمية كبيرة في الصحة النفسية وبناء الشخصية السوية المتكاملة، كما أن الرياضة البدنية تربي الفرد على الجرأة والثقة بالنفس والصبر والتحمل والتكيف، وعند انخراطه في فريق رياضي تنمو لديه روح الطاعة والإخلاص للجماعة وينعدم عنده الشعور بالذات وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملاً فعالاً في تربية الشعور الاجتماعي.

إن التربية البدنية والرياضية تسعى إلى تربية الفرد تربية شاملة متكاملة من جميع الجوانب العقلية السلوكية، الشعورية والبدنية وهي تهدف إلى إشباع الرغبات الشخصية عن طريق النشاط البدني الذي يتماشى ومراحل نموه وميوله ودوافعه في وجهة صحيحة.

كما أن التربية البدنية والرياضية هي مجموعة النشاطات البدنية للفرد، وهي تختار وتنظم وفقاً لقيمتها ونتائجها بما يتناسب وخصائص نموه.

¹ بن جعفر رمضان: علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بأشكال التفاعل النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه علوم في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2016، ص 53 - 54 .

✓ الناحية الاقتصادية:

إن تحسين كل فرد وما يكتسبه من ناحية المحرك النفساني أمر يزيد من قدراته على مقاومته التعب إذ يمكنه من استعمال القوى المستخدمة في العمل استعمالا محكما فإنه يؤدي بذلك إلى زيادة المردودية الفردية والجماعية في عالم الشغل الفكري واليدوي.

✓ الناحية الاجتماعية والثقافية:

إن التربية البدنية والرياضية الحاملة للقيم الثقافية والخلاقية التي تقود أعمال كل فرد وتساهم في تعزيز التماسك المجتمعي تجعلها مهیئة للظروف الملائمة للفرد كي يتعدى ذاته في العمل، وتنمية روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية، كما أن التربية البدنية والرياضية ترمي إلى التخفيف من التوترات التي تشكّل مصدر الخلافات بين أفراد الجماعة الواحدة أو بين مجموعات تنتمي إلى سلك اجتماعي واحد مساعدة بذلك على إنشاء علاقات إنسانية واسعة النطاق.

علاوة على ذلك تمثل مصدر للانفتاح والإثراء الثقافي فإنها توفر للشباب والكبار على حد سواء فرصة استعمال أوقات فراغهم استخداما مفيدا مع امتياز وظائف الانشراح والتنمية البدنية والذهنية في استخدام هذه الأوقات.

2-5- أهمية التربية البدنية والرياضية:

لا يقتصر دور التربية البدنية والرياضية على تنمية القدرات فحسب بل تتعداها إلى التنمية العقلية إذ أنها تمدنا بالكثير من المعارف والمعلومات التي بدورها تغطي مختلف جوانب الحياة الصحية والنفسية والعلمية والاجتماعية وقد أكد الكثير من العلماء والفلاسفة على أهمية التربية البدنية والرياضية حيث يرى المفكر التربوي هيربرت ريد "أن التربية البدنية والرياضية تساعد إلى حد كبير في تهذيب الإرادة فيقول في هذا الصدد "الوقت الوحيد الذي يمضي على أحسن وجه"¹، في حين ذكر الفيلسوف سقراط على أهمية التربية البدنية والرياضية فيقول "على المواطن أن يمارس التمرينات البدنية للحفاظ على لياقته البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب إلى نداء الوطن إذا دعا الداعي"²، كما أنها تشكل شخصية الفرد المتكاملة وهذا ما سنتناوله في النقاط التالية:

¹ عبد الوهاب بوهديّة: الرياضة مظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة، دار العربية للكتاب سلسلة العلوم الاجتماعية، طرابلس، 1986، ص 140.

² حوداشي بن حرز الله: أثر النظام الدولي على المنظومة التربوية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم الجزائر، 2010، ص 108.

✓ الأهمية التربوية:

يعتبر نظام التربية أحد أهم النظم الاجتماعية فلها مكانتها المرموقة من حيث أنها الوسيلة الأساسية في نقل الثقافة وتوظيفها اجتماعيا وفي هذا يرى العالم الأمريكي **جون ديوي** "أن التربية البدنية هي الأساس الذي يجب أن يقوم عليه أي إصلاح اجتماعي"، وأكدت رسالة **فاروق فريد** سنة 1947 أول دراسة عربية "أن العلاقات الايجابية بين ممارسة الأنشطة الرياضية والتحصيل المدرسي لطلاب الثانوية"، كما أكدت نتائج بحث قامت بها **نجوى إسماعيل** سنة 1976 " أن الميل للعب وممارسة الأنشطة الرياضية يؤثر إيجابا على مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ المرحلة الابتدائية " ¹.

✓ الأهمية النفسية:

أما أهمية التربية البدنية والرياضية من الناحية النفسية فلقد بينت الدراسات السلوكية أنها تلعب دورا بارزا في الصحة النفسية، وعنصرها هاما بتكوين الشخصية الناضجة السوية كما أنها تعالج كثيرا من الانحرافات النفسية بغرض تحقيق التوازن النفسي، كما أنها تربي الفرد على الجرأة والشجاعة والثقة بالنفس والصبر والتحمل،

وعند الانخراط في فريق رياضي تنمو عنده روح الطاعة والإخلاص للجماعة والعمل داخل الفوج، وتحارب الأنانية وبذلك تكون التمرينات البدنية عاملا فعالا في تربية الشعور الاجتماعي. وقد تناولت بعض البحوث علاقة التربية البدنية والرياضية ببعض الجوانب التربوية لشخصية التلميذ، فتبين أن التلاميذ يميلون إلى الأنشطة الرياضية لإشباع حاجات مثل السعادة والترويح والوقاية من الأمراض، كما أكدت بحوث أخرى أن الطلاب المتفوقين في الأنشطة الرياضية يتمتعون بشخصية انبساطية أكثر من أقرانهم المتأخرين فيها².

✓ الأهمية الاجتماعية:

تعتبر التربية البدنية أسهل وسيط للدعوة إلى الإخاء وأقوى وسيلة ليتعرف فيها الناس على بعضهم، فمن خلال أوجه نشاطاتها العديدة تساعد على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها، فمعظم هذه الأنشطة التي تنجز بشكل جماعي تجعلها التربية البدنية أحد أهم هذه المواد التربوية التي يمكن أن تحقق تنشئة سوية للتلميذ فهي تتسم ببراء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها إكساب الممارس للرياضة عددا كبيرا من القيم والخبرات والاخلاق الاجتماعية المرغوبة³.

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة، العدد 126، الكويت، 1992، ص 153 .

² د. أنطوان الجوزي: طالب الكفاءة التربوية، ط1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1980، ص 133.

³ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مرجع سابق، ص 169

ولقد أكد الكثير من علماء الاجتماع وعلى رأسهم كوكلي **koukly** " على أن سلوك الفرد يتشكل من خلال اتصالاته بالجماعة الأولية من أسرته ووجدانية وجماعات اللعب التي يندمج فيها حيث يتوقف توافقه الاجتماعي بدرجة كبيرة على طبيعة وظروف الاتصالات الاجتماعية التي تتم في إطار الجماعات التي يمر بها ويتلقى منها أفكاره وقد اعتبر اللعب ابسط اشكال النشاط وأكثره تفصيلا لدى الفرد فمن خلاله يكتسب الفرد كل أنماط الخبرات الأساسية الحركية ولا يتم ذلك بمعزل عن التنمية المعرفية أو الوجدانية حيث تتبلور مختلف اتجاهات النمو في إطار ثقافي مجتمعي. وفي هذا الشأن تذكر عفاف بأن المهمة الكبرى للتربية البدنية والرياضية في مجتمعنا هي أن تقوم بدورها في تنمية الشخصية المتكاملة من خلال النهوض بالمستوى البدني والرياضي ¹.

✓ الأهمية الصحية:

للتربية البدنية والرياضية أهمية كبيرة من الجانب الصحي في علاج الآلام المختلفة كالآم الظهر وعسر الهضم المزمن وضمور العضلات وعلاج تصلب المفاصل وتأهيل الحالات ما بعد الجراحة، وقد أوضحت الدراسات الطبية والتربوية الحديثة أنها تخفض من التوترات النفسية والضغط الانفعالية التي تؤدي إلى سوء التغذية ومحاولة التدخين والإدمان المميت وذلك بتعبئة إرادة وعزيمة الفرد ².

3- درس التربية البدنية والرياضة:

3-1- تعريف درس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية والرياضة " هو الشكل الأساسي للعملية التربوية المدرسية والوحدة الأساسية في منهاج الرياضة المدرسية وحجر الزاوية في كل منهج للتربية البدنية ويتوقف نجاح الخطة كلها وتحقيق الغرض من البرنامج العام للتربية البدنية والرياضية بالمدرسة على حسن تحضير وإعداد وإخراج وتنفيذ الدرس، فالعناية بالدرس تعتبر الخطوة الأولى والمهمة الأساسية لو أردنا أن نجني الفائدة المرجوة من البرنامج التنفيذي له" ³.

ويعرفه "أحمد ماهر أنور حسن وآخرون " أن درس التربية البدنية والرياضية هو وحدة صغيرة في البرنامج الدراسي للتربية البدنية والرياضية، وهو حجر الزاوية في كل منهاج ويمثل أصغر جزء من المادة ويحمل كل خواصها" ⁴.

ويعتبر درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد التعليمية مثل العلوم الطبيعية والكيمياء واللغة،

¹ عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الناشر لمنشأة المعارف بالإسكندرية، 1993، ص 67.

² أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 208

³ زينب علي عمر، عادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008، ص 19.

⁴ أحمد ماهر أنور حسن وآخرون: التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008، ص

ولكنه يختلف عن هذه المواد بكونه يمد التلاميذ ليس فقط بمهارات وخبرات حركية لكنه بالكثير من المعارف والمعلومات التي تخص الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية بالإضافة إلى المعلومات التي تخص الجوانب العلمية بتكوين جسم الإنسان وذلك باستخدام الأنشطة الحركية مثل التمرينات والألعاب المختلفة الجماعية والفردية وتتم تحت إشراف تربوي عن طريق مربين أعدوا لهذا الغرض¹.

3-2- أهمية درس التربية البدنية والرياضية:

يعد درس التربية البدنية والرياضية أحد أشكال المواد التعليمية، ولكن يختلف عن هذه المواد التعليمية بما يلي²:

- يمد التلاميذ بمهارات وخبرات حركية، ويمدهم أيضا بالكثير من المعارف والمعلومات التي تخص الجوانب الصحية، النفسية والاجتماعية.

- توجيه التلاميذ بعد اكتشاف قدراتهم ومهاراتهم إلى الأنشطة الرياضية المختلفة.

- يمد التلاميذ بالمعلومات التي تخص الجوانب العلمية بتكوين الجسم.

- تدريس التربية البدنية والرياضية يضمن النمو الشامل والمتزن للتلاميذ.

- تدريس التربية البدنية والرياضية لا يغطي مساحة زمنية فقط، لكنه يحقق الأغراض التربوية الثانوية، التي رسمتها السياسة التعليمية في مجال النمو البدني والصحي للتلاميذ على كل المستويات.

3-3- الطبيعة التربوية لدرس التربية البدنية والرياضية:

درس التربية البدنية والرياضية من حيث الواجب التربوي يؤدي أيضا مهمة التربية وهذا بعملية التفاعل التي تتم بين التلاميذ بوجودهم في جماعة إذا يحدث هذا في إطار القيم والمبادئ للروح الرياضية التي تكسبهم الكثير من الصفات التربوية، فالصفات التربوية تعمل في حدا ذاتها على تنمية الصفات الأخلاقية كالطاعة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة والمثابرة والمواظبة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، وتلعب أيضا دورا كبيرا في بناء الشخصية الإنسانية وتكسيبها طابعها المميز وعلى الركائز تبنى أهداف درس التربية البدنية والرياضية في المؤسسة، مما يعطيها الطابع التربوي محاولة الوصول إلى تربية النشئ، تربية متكاملة³.

¹ حسن معوض، حسين شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1996، ص102.

² إسماعيل العون: أسس التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار شهرزاد للنشر والتوزيع، مصر، 2017، ص145.

³ علي محمد نصر الله: أسس التخطيط والتنظيم، عمليات التعليم المهني والتدريب بالمركز العربي للتدريب المهني إعداد المربين، الأردن،

3-4- الاعتبارات التربوية لدرس التربية البدنية:

تعتمد التربية البدنية على طرق تدريس خاصة بها، وهذه الاعتبارات تثري العملية التعليمية في التربية البدنية من خلال المواقف التعليمية وأهمها¹:

- إيضاح الهدف من التعليم في التربية البدنية والتأكيد على أهمية أجزاء درس التربية البدنية.
- ملائمة مادة التعلم للمرحلة السنية وخصائص واحتياجات المرحلة.
- مراعاة الفروق الفردية في الفصل (بدنيا، معرفيا، مهاريا).
- زيادة الدافعية للعمل والممارسة الرياضية الصحيحة.
- تحليل الحركات واكتشاف الأخطاء يحسن من المواقف التعليمية.
- توزيع حمل التدريب على أجزاء الدرس وفقا للمادة ومستوى التلاميذ.
- معرفة التلاميذ للنتائج يسهم في رفع مستوى الطموح.
- القضاء على الأخطاء في بداية التعلم الحركات والمهارات.
- استخدام عدة أساليب متنوعة فهذا يمكن المدرس من أن يستجمع فيها التلاميذ انتباههم.
- استخدام الإمكانيات الموجودة من أجهزة وأدوات والاستفادة منها على النحو المطلوب.
- أن يستخدم التقنيات كالصور والنماذج والأفلام من أجل إثارة اهتمام التلاميذ وسرعة اكتساب المهارة.
- أن يتجلل الدرس إدخال المرح والسرور في نفوس التلاميذ.
- عدم إهمال الجانب التربوي باعتباره يمثل أهمية كبيرة وذلك من خلال مراعاة اكتساب القوام الجيد إثناء سير الدرس، تغيير الملابس ونظافتها، العودة إلى الفصول في هدوء تام، وأن يضع ذلك في الاعتبار حتى يستفاد منه تربويا.

3-5- واجبات درس التربية البدنية والرياضية:

لكي يكون درس التربية البدنية والرياضة ذو صفات ناجحة يجب مراعاة الشروط التالية²:

¹ زينب علي عمر، عادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص35.

² مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، ط1، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002، ص ص103 106.

- 1- أن يكون للدرس غرض معروف يهدف المدرس إلى تحقيقه.
- 2- أن يتماشى الدرس في مجموعة تفاصيله مع الأسس الصحيحة
- 3- أن تكون أوجه النشاط مبنية على أساس صحيح من الواجهتين النفسية والتربوية.
- 4- أن تتناسب أوجه النشاط مع الإمكانيات الموجودة في المؤسسة.
- 5- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإدارية والسلوك اللائق.
- 6- أن يوفي المدرس كل مرحلة من مراحل تنفيذ الدرس حسب متطلباتها أي المرحلة التمهيديّة والمرحلة الرئيسية والختامية.
- 7- أن يرمي الدرس إلى بث القيم والمعايير الاجتماعية والخلقية في نفوس التلاميذ أي على المدرس أن يخلق المواقف التي تشبه مواقف الحياة الواقعية.

3-6- بناء درس التربية البدنية والرياضية في ظل المنهاج الجديد:

ينقسم درس التربية البدنية والرياضية إلى ثلاث مراحل وهي:

✓ المرحلة التحضيرية:

تعتبر عملية الإحماء هي بداية درس التربية البدنية والرياضية، والغرض الأساسي من هذا النشاط هو إدخال جميع أجزاء الجسم في دائرة الحركة الشاملة المستمرة بهدف التدفئة العامة وتهيئة التلاميذ نفسياً وفسولوجياً وتربوياً.

- نفسياً: من خلال إعطائهم فكرة عما يدور خلال الدرس وبث روح البهجة السرور.
- فسيولوجياً: من خلال استخدام أنشطة متنوعة وسهلة يغلب عليها طابع المرح والانطلاق، لتنشيط الدورة الدموية.
- تربوياً: من خلال إتاحة الفرصة للمدرس أن يعمل على إكساب التلاميذ العديد من النواحي التربوية الهادفة.

وفي هذا الجزء (الجانب) هناك بعض الإجراءات الإدارية التي يقوم بها مدرس التربية البدنية والرياضية، كأخذ الغيابات ومراقبة التلاميذ من الناحية الصحية ومن ناحية الهندام الرياضي ونظافته¹.

¹ زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق التدريس التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص26.

✓ المرحلة الرئيسية:

تعتبر هذه المرحلة الركن الأساسي لدرس التربية البدنية والرياضية في جميع المراحل التعليمية، لذا نجد أساتذة التربية البدنية والرياضية يعطون أهمية كبيرة لهذه المرحلة، وتنقسم إلى غرضين هامين وهما:

➤ الغرض التعليمي:

أي تعليم المهارات الحركية يتطلب من الأستاذ أن يكون ملماً بطرق التعلم المختلفة، ويتميز بكفاءة عالية، والقدرة على اختيار الطريقة المناسبة، واستثمار الأدوات والوسائل المتاحة له والتي تلعب دوراً مهماً في استيعاب التلاميذ المهارات الحركية المراد تعلمها

➤ الغرض التطبيقي:

تتميز هذه المرحلة بتطبيق المواقف التعليمية بصورة عملية سواء في الألعاب الفردية والجماعية، وتتميز عموماً بالتنافس بين الفرق صغيرة لتطبيق المهارة المكتسبة سواء عن طريق المباريات أو المواقف التدريبية واللعب موجهة، بإتباع قواعد قانونية معروفة.

✓ المرحلة الختامية:

وتتميز هذه المرحلة بإجراء تمارين هادفة لرجوع بالأجهزة الجسمية إلى حالتها الطبيعية ويستغلها الأستاذ للإجابة عن الاستفسارات التلاميذ المرتبطة بالنشاط الذي تم تطبيقه أثناء الدرس، ويقدم بعض التوصيات والإرشادات المرتبة بالصحة العامة والبيئة والقيم والمعايير الاجتماعي¹.

وفي هذا الجزء يقول **m.pieron (1992)**: "انه يجب أن تسمح المرحلة النهائية بالرجوع التدريجي للهدوء ولا يجب التخلي عن بعض التمارين التنفسية، وكذل تمارين استرخاء وتمديد وهذا بعد مجهود بدني شديد". كما يمكن أن تتم عن طريق جري خفيف هذه الطريقة تسمى (الاسترجاع الفعال)².

3-7- أهداف درس التربية البدنية والرياضية:

يعتبر الدرس في أي مادة حيز الزاوية لكل منهاج رسمي ولدرس التربية البدنية والرياضية أغراض متعددة تنعكس على العملية التربوية في المجال المدرسي أولاً ثم على المجتمع كله ثانياً.

¹ أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005، ص62

² p.seners La leçon d'EPS. Editions vigot.Paris. France. 2002.p 198

يسعى درس التربية البدنية إلى تحقيق أهداف عديدة مثل الارتقاء بالكفاءة الوظيفية لأجهزة الجسم والصفات البدنية واكتساب المهارات الحركية والقدرات الرياضية واكتساب المعارف الرياضية والصحية وتكوين الاتجاهات القومية الوطنية وأساليب السلوك السوية...¹

ويمكن تلخيص أهداف درس التربية البدنية فيما يلي:

- تحقيق مبدأ الاستمرار والتكامل في النمو إذا يجب أن يهتم مدرس التربية البدنية بالمهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها التلميذ.
- يراعي استبعاد بعض الألعاب الرياضية غير مناسبة للبنات مثل رفع الأثقال، الملاكمة، المصارعة وتكاد تتشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد وهن يمارسن كرة السلة والطائرة والهوكي.
- محاولة تطوير اللياقة البدنية عن طريق التمرينات وتحسين القوام وتمارين على الأجهزة².
- المساعدة على تكامل المهارات والخبرات الحركية ووضع القواعد الصحيحة لكيفية ممارستها داخل وخارج المؤسسة التربوية.
- تنمية المهارات الحركية الأساسية كالعدو والقفز والرمي والتسلق والتوازن وتطويرها لبناء المهارات الرياضية المعقدة.
- إيصال المعلومات الصحيحة مبنية على أسس علمية، وهذا لاكتساب التلاميذ المعارف والحقائق حول أسس الحركة الرياضية وأصولها البيولوجية.
- تدعيم الصفات المعنوية والسمات الإرادية والسلوك اللائق والتعود على الممارسة المنظمة للأنشطة المختلفة.
- تنمية الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي ومن خلال الأنشطة اللاصفية.
- التأثيرات الايجابية على مختلف الأجهزة (الدموي، التنفسي، العصبي، العضلي³)

¹ د. أحمد فرح: منهاج وطرق تدريس التربية البدنية دار الفكر العربي، مصر، 1988، ص 11 .

² محمود عوض بسيوني: نظريات وطرق التربية البدنية، مرجع سابق، ص 145

³ محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطر : نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، مرجع سابق، ص 96، 95 .

خلاصة:

مما سبق نستنتج أن التربية البدنية والرياضية جزء لا يتجزء من التربية العامة فهي الجزء الحيوي للتربية العامة بل تعتبر من أحدث أساليب التربية الحديثة لأن وسيلته هي الممارسة العملية فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه على أسس علمية سليمة يستفيد صحيا وتنمو مهاراته الحركية الأساسية وتتوطد العلاقات الإنسانية بفضل هذا النشاط.

فالتربية العامة والتربية البدنية والرياضية مقرونين من أجل العمل على نمو الفرد من الناحية الاجتماعية والعقلية والجسمية والنفسية من خلال النشاطات التربوية التي تتم داخل المدرسة سواء كانت نظرية أو تطبيقية ومن كل هذا يظهر أن التربية البدنية والرياضية ليست غاية في حد ذاتها المراد بها تحسين اللياقة البدنية بل هي وسيلة تربوية غايتها إعداد الفرد لمواجهة ما يحول به من متغيرات وتقلبات في الحياة.

الفصل الثاني:

التحصيل الدراسي

تمهيد

يعتبر التحصيل الدراسي محور الأهداف التربوية، ومن العمليات التي تسعى كل منظومة تربوية على الوصول إلى أعلى درجاتها الممكنة، لأن النظام التربوي يهدف إلى إعداد الإنسان إعداداً جيداً بما يجعله قادراً على المساهمة في بناء مجتمعه، ويتوقف ذلك على مدى تحصيل الفرد لما يتعلمه من خبرات خلال المراحل التعليمية التي مر بها، والوصول إلى مستوى جيد من التحصيل يتطلب توفير مجموعة من الظروف الملائمة سواء كانت مدرسية أو بيئية واجتماعية باعتبار المتعلم يتأثر بمحيطه المدرسي.

فمقصد العملية التربوية التعليمية هو تحقيق مستوى تحصيل مقبول يسمح للمتعلم من تحقيق أهدافه وطموحاته والتغلب على كل ما يواجهه من تحديات وصعوبات التي من خلالها نستطيع الحكم على مدى نجاح العملية التعليمية، وبالتالي تحقيق أهداف المنظومة التربوية.

1- تعريف التحصيل الدراسي:

1-1- لغة:

حصل الشيء يحصل حصولاً، والتحصيل تميز ما يحصل وقد حصل الشيء تجمع وثبت، والمحصول والحاصل وتحصل الكلام ورده إلى محصل¹.

1-2- اصطلاحاً:

يعتبر التحصيل الدراسي من المفاهيم الهامة والأكثر تداولاً واستخداماً في المجال التربوي، وعولج من طرف العديد من الباحثين وما تجدر الإشارة إليه هو أن المصطلح يختلف تحديده باختلاف الاتجاهات والآراء، وهذه مجموعة من التعاريف الخاصة بهذا المصطلح:

التحصيل الدراسي هو الثمرة التي يتحصل عليها المتعلم في نهاية متابعته لبرنامج دراسي معين وهي الثمرة التي يمكن تقييمها باللجوء إلى اختبارات معينة تدعي باختبارات التحصيل وهي تتخذ طابعاً ذاتياً أحياناً وذلك حينما تكون من إعداد المدرس وتحضيره وتكتسي أحياناً أخرى طابعاً موضوعياً وذلك من حرص القائمون على التقنين الموضوعي والسليم لها².

كما يعرفه "عبد اللطيف": بأنه ما حصل عليه الطالب من معلومات في المواد الدراسية مقاساً بالتقدير العام للدرجات³.

ويعرفه "أحمد زكي صالح" بأنه يشمل كل ما يكتب وما تم تعلمه، ولما كان وظيفة المدرسة هي التأثير المنظم على سلوك التلاميذ لإحداث تغيرات معينة فإن ما تتضمنه هذه التغيرات يكون موضوع التحصيل، وذلك لأن الأهداف التعليمية تنشأ تغيرات واسعة في عقلية التلميذ، وشخصيته، وعلاقته الاجتماعية، وميوله المهنية، فإن التحصيل يشمل كل هذه النواحي⁴.

ويعرفه "الطاهر سعد الله" بأنه مستوى محدد من الأداء أو الكفاءة في العمل الدراسي كما يقوم من قبل المعلمين أو عن طريق الاختبارات المقننة أو كليهم.

¹ هنودة علي: التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2013، ص88.

² مصطفى خليل الكسواني: أساسيات تصميم التدريس، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن، 2007، ص 175

³ عبد اللطيف، عماد بن سيف بن عبد الرحمان: أثر حلقات تحفيظ القرآن الكريم على التحصيل الدراسي والقيم الخلقية، ط1، دار التفسير، جدة، 2014، ص25.

⁴ قريشي محمد: الفلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير، جامعة ورقلة، 2002، ص65 .

أما هاوز وهاوزز " haws and hawses " فيعرفانه على أنه الانجاز والأداء الناجح والتميز في مواضيع أو ميادين أو دراسات خاصة، والناجح عادة عن المهارات والعمل الجاد المصحوبين بالاهتمام، وكثيرا ما يختصر في شكل علامات أو نقاط أو درجات أو ملاحظات وصفية.

كما يمكن تعريفه بأنه "المعرفة التي تحصل عليها المتعلم من خلال برنامج مدرسي قصد تكييفه مع الوسط والعمل المدرسي " ¹.

كذلك يعرفه الدكتور "محمد عثمان" على انه عملية عقلية متضمنة عنها معلومات تفيد في اتخاذ قرار أو إصدار أحكام على قيمة الأشياء أو الأشخاص أو الموضوعات أو الأفكار ².

ومن خلال هذه التعاريف وغيرها يمكن أن نصوغ تعريفاً للتحصيل الدراسي هو مجموعة من المعارف والخبرات والمهارات التي يكتسبها المتعلم خلال الموسم الدراسي والتي يمكن معرفتها من خلال المعدلات التي يتحصل عليها خلال السنة الدراسية.

2- العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

هناك عوامل عديدة تسهم في ضعف التحصيل الدراسي أو قوته وتسهم بشكل مباشر في المستوى التحصيلي للتلاميذ وهي متعددة ومتشعبة لدرجة يصعب الفصل فيها وذلك لترابطها وعموماً تقسم هذه العوامل إلى:

2-1-العوامل المتعلقة بالمتعلم:

يمكن تقسيم العوامل الخاصة بالمتعلم إلى ثلاثة عوامل هي:

2-1-1-العوامل العقلية:

يرتبط التحصيل الدراسي بعمليات عقلية معقدة تحتاج إلى قدرات عقلية منها³:

- الذكاء: يلعب دورا مهما في عملية التحصيل الدراسي، ذلك أن العمر العقلي إذا تجاوز العمر الزمني سهل اكتساب التعليمات.

¹ مولاي بودحيلي محمد: نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004، صص 326 328 .

² محمد عثمان: أساليب التدريس، دار أسامة للنشر، عمان - الأردن، 2011، ص 12.

³ رحمانى الشريفة: أساليب التواصل الودية وعلاقتها بالصلابة النفسية والانجاز الأكاديمي في ضوء متغير الجنس، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس الأسري، جامعة محمد بن أحمد وهران 02، سنة 2019، ص 82.

- الذاكرة: التي تلعب دورا في استيعاب وحفظ المعلومات واستدعائها عند الحاجة.
- التفكير: إن قدرة المتعلم على تفسير وجهة نظره ورؤية الموضوع بأكثر من زاوية يؤثر على تحصيله الدراسي.
- الدافعية: أكدت دراسات عديدة على علاقة بين الدافعية والتحصيل الدراسي، ذلك أن إقبال المتعلم على الدراسة يزيد في تركيزه وانتباهه ويسهل استيعابه أثناء الموقف التعليمي.
- القدرات الخاصة: كالقدرة اللغوية التي تؤدي إلى الفهم الصحيح والدقيق لمعاني المتغيرات اللغوية وكذلك القدرة على الاستدلال العام..

2-1-2- العوامل النفسية:

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

فإذا كان التلميذ يعاني من اضطرابات نفسية وتقلبات مزاجية هذه العوامل تجعله عاجزا عن التكيف مع الظروف المدرسية، وتحقيق النتائج أو النجاح المرجو منه. لأن عدم الثبات الإنفعالي يقلل من قوة التركيز والتذكر، وبالتالي عدم القدرة على الربط المتسلسل بين المعلومات، وتؤدي إلى سوء المعاملة التي يتلقاها التلميذ في المدرسة والمنزل، والنظرة التي تنظر إليه من طرف زملائه أو أساتذته إلى الإحساس بالنقص وبالتالي الشعور بعدم الكفاءة، وهذا ما يؤدي إلى عدم تقبل ذاته وافتقاده الثقة بنفسه.

وكل هذا يؤدي به إلى الإخفاق في مادة معينة أو كل المواد، وبالتالي الفشل الدراسي، كما أن عدم الإحساس بالقيمة الشخصية والذاتية يترتب عنه شعور التلميذ بأنه أقل قدرة من الآخرين في أداء الأعمال المدرسية¹.

2-1-3- العوامل الجسمية:

تؤثر العوامل الجسمية بطريقة مباشرة وغير مباشرة في تحصيل المتعلم من خلال:

- البنية الجسمية: تؤثر بشكل واضح على سلامة عقل التلميذ ومدى استيعابه للدروس حيث أن المتعلم الذي يتمتع بصحة جيدة لا يتغيب كثيرا مما يعطيه فرصا أكبر لرفع مستوى تحصيله الدراسي.

¹ حامد عبد العزيز الفقي: التأخر الدراسي شخصية وعلاج، عالم الكتاب، القاهرة، بدون سنة، ص15.

- الحواس: إن للحواس دوراً كبيراً في التحصيل الدراسي، ذلك أن ضعف حاستي السمع أو البصر يؤثر في عملية التحصيل الدراسي بصورة مباشرة.

- العاهات: كصعوبة النطق مثلاً تحول دون تحصيل جيد لان الفرد في هذه الحالة يشعر بالنقص وأن الكل يراقبونه، لذلك أوصى الدكتور "قوارح محمد" في دراسته العوامل المؤدية إلى تدني مستوى التحصيل بالاهتمام بالجانب الصحي والنفسي للمتعلم الذي أثبتت دراسته أنه يؤثر في مستواه التحصيل الدراسي.

2-2- العوامل المتعلقة بالأسرة:

2-2-1- التوافق الأسري:

لقد أكد الكثير من الباحثين على أن التأخر الدراسي يرجع في أغلب الأحيان إلى عوامل اجتماعية وثقافية، وهذا ما أثبتته الدراسات التي أجريت في هذا المجال. حيث اتضح أنه من المعروف والمؤكد أن الظروف التي تحيط بالتلميذ تؤثر تأثيراً مباشراً على تحصيله الدراسي، فمثلاً سوء التوافق الأسري الذي يحدث نتيجة لاضطراب العلاقات بين الوالدين أو انفصالهما، تجعل الجو المنزلي صعباً ومتوتراً، لأنه يجعل التلميذ يعيش الوضع الصعب الذي يسود بين الأهل، كما أن لأسلوب التنشئة الاجتماعية الخاطيء أثره السلبي على تطور قدرة التلميذ على التحصيل الدراسي المرتفع أو المتفوق. فمثلاً القلق الذي يبديه بعض الآباء على التحصيل الدراسي لأبنائهم سيؤثر على ارتفاع مستوى الطموح الذي يفوق في أغلب الأحيان قدرات أبنائهم، وكذلك الأمر بالنسبة لاتجاهات الآباء نحو التعليم، ومدى إشرافهم ومتابعتهم لتحصيل المتعلم واتصالهم بالمدرسة والتعاون معها، ونوعية العلاقات الاجتماعية للتلميذ والمحيطين به سواء الآباء أو الأخوة أو المدرسين والأصدقاء مثل اتجاه التفرد وإثارة الألم النفسي أو الإهمال أو التسلط... الخ¹.

2-2-2- المستوى الاقتصادي للأسرة:

إن العامل الاقتصادي يلعب دوراً هاماً ويسهم إلى حد بعيد في تكامل شخصية الفرد، فالوضع الاقتصادي السيئ والصعب والفقر والاضطراب الاقتصادي وعدم الشعور بالأمن من شأنه أن يؤثر في تماسك الأسرة وتكاملها وبالتالي يعرض الأطفال والطلاب إلى مختلف الخبرات والتجارب القاسية والإحباط المتواصل الذي يؤثر عليهم مما يؤدي بهم إلى عدم الاهتمام في المدرسة بسبب ما يعانونه من نقص في توفير جميع الحاجات الأساسية والضرورية وبالتالي انخفاض التحصيل المدرسي الذي يصلون إليه.

¹ عمر عبد الرحيم نصرالله: تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي أسبابه وعلاجه، ط2، دار وائل للنشر، 2010، ص 63.

2-2-3- المستوى الثقافي للأسرة:

إن ثقافة الوالدين تعتبر عاملاً مهماً في تقدم أبنائهم وتفوقهم التعليمي والتحصيل الدراسي بصورة عامة، وذلك لكون الأبناء يقومون بتقليد الآباء في جميع الأعمال التي يقومون بها وخصوصاً القرائية لأن الوالدين الذين يهتمون بالتعليم يعطي للابن تحفيزاً ودافعاً قوياً للتعلم والمواظبة عليه. ضف إلى ذلك فإن المستوى التعليمي والثقافي للأب والأم أو ولي الأمر يعتبر من المتغيرات الهامة التي تسهم في فهم مدى تعرف الأسرة على مشكلات أبنائهم في مؤسساتهم التعليمية¹.

بعد أن تطرقنا إلى العوامل الأسرية وتأثيرها على التحصيل الدراسي، نود أن نشير إلى أن طبيعة التأثير ليست دائماً سلباً، فالواقع أثبت أن سوء الأوضاع الأسرية كثيراً ما تتحول إلى دوافع للنجاح.

2-3- العوامل المتعلقة بالمدرسة:

التحصيل الدراسي لا يقف عند حد العوامل التكوينية الخاصة بالمتعلم والعوامل الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للأسرة بل هناك عوامل أخرى لها الأثر الكبير فيه، وهي العوامل المدرسية. فلا يمكن للمدرسة أن تكون وحدة منعزلة عن الهيكل الاجتماعي العام بمختلف بنياته، تتمحور العوامل المدرسية في المعلم وكفاءته، الامتحانات، المناهج الدراسية، والإدارة المدرسية وما يهدف إليه ويمكننا التفصيل في هذه العوامل كما يلي:

2-3-1- المعلم:

للمعلم دورٌ أساسيٌّ هامٌّ في عملية التحصيل الدراسي الذي يصل إليه كل تلميذ، هذا بالإضافة إلى مدى فاعلية التعليم ونجاحه. ولقد أكد الباحثون على وجود علاقة بين خصائص المعلمين والتحصيل الدراسي للتلاميذ والنجاح في العملية التعليمية. وسوف نتحدث عن هذه الخصائص ونتوقف عند آثارها على عملية التحصيل لدى التلاميذ.

* الخصائص المعرفية: إن الحصيلة المعرفية التي يتمتع بها المعلم، وقدراته العقلية، والأساليب التي يتبعها في استثارة طلابه وتحفيزه لهم على إظهار اهتماماتهم هي من العوامل الهامة التي يجب أخذها في الحسبان عندما نتحدث عن الخصائص المعرفية للمعلم الفعال، لأنها تكشف قدرات المعلم في العمل على رفع مستوى التحصيل للتلاميذ.

* الخصائص الشخصية: ينزع المعلمون مثل غيرهم من فئات المجتمع المتعددة، لأنهم متباينون في الكثير من الخصائص والسمات والميزات الشخصية، إلى إثارة مناخات صافية مختلفة أثناء تفاعلهم وتواصلهم مع تلاميذهم، وذلك لأن المتغيرات الانفعالية والشخصية التي يتصف بها المعلم تعتبر أكثر أهمية من المتغيرات

¹ عمر عبد الرحيم نصرالله : تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي أسبابه وعلاجه ، نفس المرجع، ص ص66- 69 .

المعرفية الموجودة لديه، لأنها هي التي تعمل على تحديد مدى فعاليته التعليمية مع تلاميذه، وهي التي تؤثر تأثيراً واضحاً على مستواهم التحصيلي¹.

2-3-2- الإمتحانات:

الإمتحانات المدرسية لها أهمية خاصة بالنسبة للصحة النفسية للتلميذ، فيما أنها جزء أساسي من البرنامج التربوي، فلا يجب أن يعطي المدرس انطباعاً لتلاميذه على أن الإمتحانات شيء يبعث عن الخوف والرهبة، بل على العكس ينبغي أن تكون وسائل مساعدة لكل من التلاميذ والمدرسين، وإلى أي حد قد حققوا تقدماً في اكتساب المعارف والمهارات، كما أنها وسائل تستخدم كمشروع تعاوني بينهم، فالإمتحانات بالصورة الخاطئة التي تتم بها تمثل فترات من التوتر التي تؤدي إلى تعطيل الأفراد في عملية تحصيلهم².

2-3-3- المناهج الدراسية:

كلما كانت المناهج الدراسية مراعية لقدرات التلميذ وعمره العقلي، والزمني، وخصائص المرحلة العمرية التي يمر بها، كلما ساهمت في نجاح المتعلم، فمثال في مرحلة الطفولة يجب أن يعتمد المقرر الدراسي على الأشياء الملموسة والمحسوسة حتى يسهل إدراكها، وكذا مدى مراعاة التسلسل الزمني والتدرج في الصعوبة والتعقيد، فيجب أن يساير المنهاج الدراسي متطلبات الحياة الاجتماعية والظروف البيئية وتكون أكثر علمية وعملية التي تشمل مختلف المواضيع التي تثير اهتمام ودافعية التلاميذ³.

2-3-4- الإدارة المدرسية:

تلعب الإدارة المدرسية هي الأخرى دوراً أساسياً في تسيير عملية التعلم وبالتالي في تحديد نسبة التحصيل، حيث أن الإدارة التي تراعي الظروف والأجواء التي تكون فيها المؤسسة من شأنها أن تساعد أو تعرقل سير البرنامج الدراسي وهذا على حسب وضع الإمكانيات والقوى البشرية والمادية في خدمة أهداف عمل من الأعمال، والإدارة هنا تؤدي وظيفتها من خلال التأثير في سلوك الأفراد والوصول إلى رفع مستوى تحصيلهم الدراسي والوصول بهم إلى أفضل المستويات التي تساعد على أخذ أماكنهم في المجتمع مستقبلاً، وذلك من خلال توفير جميع العناصر التي تعمل من أجل ذلك⁴.

¹ عمر عبد الرحيم نصرالله، مرجع سابق، ص 192-194.

² علي عبد الحميد أحمد: التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في التربية تخصص علم النفس التربوي، مكتبة حسن العصرية، بيروت - لبنان، 2010، ص 118.

³ زيدي نصر الدين: سيكولوجية المدرس دراسة وصفية تحليلية، ط1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007، ص 85.

⁴ عمر عبد الرحيم نصرالله، تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي أسبابه وعلاجه، مرجع سابق، ص 260.

3- شروط التحصيل الدراسي:

يجب أن تتوفر شروط التالية حتى يتم التحصيل الدراسي جيداً:

3-1- النضج:

يعني تناسب القدرات العقلية مع ما يراد تعلمه حتى تحدث عملية التعلم.

3-2- التهيئة النفسية والميول:

وهذا ينطلق من كون أن التلميذ إذا لم يكن مهيباً نفسياً على أحسن ما يرام ويكون غير مرتاح نفسياً وليس له ميولاً يجد صعوبة في التكيف مع المعلومات الجديدة، فيصعب عليه التعلم، والتهيئة النفسية يكون محورها المعلم يعمل على تدعيم الثقة بينه وبين المتعلم، وذلك عن طريق الحوار والمناقشة، واستناداً للتهيئة النفسية يكون المعلم قادراً على تهيئة تلميذه عقلياً لأنه في هذه الحالة يتمكن من إثارة اهتمامه ودافعيته لتقبل كل المعلومات الجديدة بصفة مستمرة¹.

3-3- الممارسة والتكرار:

يجب أن نفرق بين الممارسة والتكرار فأحياناً يكرر الفرد أدائه مرات عديدة دون زيادة ملحوظة في كفاءته فالتكرار عملية إعادة شبة نمطية دون تغيير ملحوظ في الاستجابات، ولهذا فكل تكرار ممارسة، حيث أن التكرار مجرد إعادة للموقف بكل تفاصيله دون تغيير أو توجيه أو إرشاد مقصود².

3-4- التدريب المركز والموزع:

ويقصد بالتدريب المركز التدريب الذي يتم في وقت واحد وفي دورة واحدة، أما التدريب الموزع فيتم في فترات متباعدة تتخللها فترات من الراحة أو عدم التدريب، فالتدريب المركز يؤدي إلى التعب والشعور بالملل، كما أن ما يتعلمه الفرد بالطريقة المركزة يكون عرضة للنسيان أما في حالة التدريب الموزع فإن فترات الراحة التي تتخلل دورات التدريب تؤدي إلى تثبيت ما يتعلمه الفرد، هذا إلى جانب تجدد نشاط المتعلم بعد فترات الانقطاع وإقباله على التعلم باهتمام أكبر.

¹ عبد الرحمان العيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2002، ص 347.

² سيد محمود الطواب: علم النفس التربوي التعلم والتعليم، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003، ص155.

3-5- الدافع:

لحدوث عملية التعلم لابد من وجود الدافع الذي يحرك الكائن الحي نحو النشاط المؤدي إلي إشباع الحاجة، وكلما كان الدافع لدى الكائن الحي قوياً كان نزوع الكائن نحو النشاط المؤدي إلي التعلم قوياً أيضاً ولكن ينبغي أن نسعى إلي أن تكون دوافع التعلم دوافع مرضية تؤدي إلي الشعور بالرضاً والسعادة.

3-6- الطريقة الكلية والجزئية:

لقد أثبتت التجارب أن الطريقة الكلية تفضل علي الطريقة الجزئية حتى تكون المادة المراد تعلمها سهلة قصيرة، وكلما كان الموضوع المراد تعلمه مسلسلاً تسلسلاً منطقياً أو طبيعياً كلما سهل تعلمه بالطريقة الكلية، فالإنسان يدرك الموضوعات بصيغ كلية عامة، ثم تأخذ الوحدات في الظهور والوضوح تدريجياً¹.

3-7- النشاط الذاتي:

هو السبيل الأمثل لاكتساب المهارات، والخبرات، والمعلومات والمعارف المختلفة...فالتعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي او المجهود الذاتي للتلميذ فالمعلومات التي يتحصل عليها الفرد، عن طريق جهده ونشاطه الذاتي، يكون أكثر ثبوتاً ورسوخاً، أما التعلم القائم على التلقين، والسرد من جانب المعلم فهو نوع سيئ.

3-8- التوجيه والإرشاد:

فالتحصيل القائم على أساس التوجيه، والإرشاد، أفضل من غيره الذي لا يستفيد منه التلميذ، فالإرشاد يؤدي إلى حدوث التعلم، بجهد أقل في مدة زمنية أقصر، مقارنة بالتعلم دون إرشاد وتوجيه².

4- خصائص التحصيل الدراسي:

يكون التحصيل الدراسي غالباً أكاديمي، نظري وعلمي يتمحور حول المعارف والميزات التي تجسدها المواد الدراسية المختلفة خاصة والتربية المدرسية عامة ويتصف التحصيل الدراسي بخصائص منها³:

- يمتاز التحصيل الدراسي بأنه محتوى أو منهاج مادة معينة أو مجموعة مواد لكل واحدة منها معارف خاصة بها.
- يظهر التحصيل الدراسي عادة عبر الإجابات عن الامتحانات الفصلية الدراسية الكتابية والشفوية والأدائية.

¹ عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، دار الوثائق، الكويت، 2006، ص ص 213 - 215.

² أكرم مصباح عثمان: مستوى الأسرة وعلاقته بالسمات الشخصية والتحصيل الدراسي للأبناء، ط1، دار المسيرة، 1999، ص ص 60 - 61.

³ رحمانى الشريفة: أساليب التواصل الودية وعلاقتها بالصلابة النفسية والانجاز الأكاديمي في ضوء متغير الجنس، مرجع سابق، ص80.

- التحصيل الدراسي يهتم بالتحصيل السائد لدى أغلبية التلاميذ العاديين داخل القسم ولا يهتم بالميزات الخاصة، فغالبا ما يستهدف الفئة ذات القدرات المتوسطة.
- التحصيل الدراسي يمكن أن يكون أسلوب جماعي يقوم على توظيف امتحانات وأساليب ومعايير جماعية موحدة في إصدار الأحكام التقويمية.

5- أهداف التحصيل الدراسي:

- يمكن القول بأن التحصيل الدراسي يعطينا بطاقة فنية على التلميذ وقدراته ومعارفه وإمكانياته في مختلف المواد ويهدف إلى التوصل إلى المعلومات عن ترتيب التلاميذ ولا يقتصر هذا التحصيل على ذلك بل يعتمد إلى محاولة رسم صورة فنية وقدرات التلميذ العقلية المعرفية، وتتمثل هذه الأهداف في:
- الوقوف على المكتسبات القبلية لدى التلاميذ من أجل التشخيص والتعرف على مواطن القوة تعزيزها ومواطن الضعف وعلاجها.
- إشعار أولياء الأمور بمدى إنجاز الأولاد ومراقبة مستوياتهم التعليمية ويتم ذلك عن طريق الاختبارات التوجيه والإرشاد.
- التنبؤ بمستقبل الطالب وما يمكن أن يكون عليها بناء على تحصيل في الاختبار¹.
- الكشف عن المستويات التعليمية المختلفة من أجل تصنيف التلاميذ تبعا لمستوياتهم تلك بغية مساعدة كل واحد منهم كل التكيف مع الوسط المدرسي ومحاولة رفع مستواه التعليمي.
- قياس ما تعلمه التلميذ من أجل اتخاذ أكبر قدر ممكن من القرارات المناسبة التي تعود عليه بالفائدة.
- تكيف الأنشطة والخبرات التعليمية المقررة حسب المعطيات المتجمعة من أجل استغلال القدرات المختلفة للتلاميذ.
- تحديد مدى فاعلية وصلاحية كل التلاميذ لمواصلة أو عدم مواصلة تلقي خبرات تعليمية ما بالإضافة إلى تحسين وتطوير العملية التعليمية.
- فالتحصيل الدراسي يسعى لتحقيق غاية كبرى وهي تحديد صورة الأداء الفصلي الحقيقية للتلاميذ والتي من خلالها يتم تقييم مستقبلهم الدراسي والمهني².

¹ مصطفى خليل الكسواني: أساسيات تصميم التدريس، مرجع سابق، ص 179.

² محمد برو: أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية، دراسة نظرية للطلبة الجامعيين والمشتغلين في التربية والتعليم، دار الأمل، الجزائر، 2009، ص 276.

6- أهمية التحصيل الدراسي:

تكمن أهميته في النقاط التالية¹:

- يعد التحصيل الدراسي ذوا أهمية كبيرة في العملية التعليمية التربوية كونه من أهم مخرجات التعليم الذي يسعى إليها المتعلمون.
- يعمل التحصيل الدراسي علي تحقيق التقدم واجتثاث رواسب التخلف منه، فإذا كانت المجتمعات تستمد بناء على تطلعاتها المختلفة من ما توفره لها مخرجات التعلم بأنواعها فإن هذه المخرجات تقاس في إنجازها وكفاءتها بمقياس يسمى التحصيل الدراسي.
- يعتبر التحصيل الدراسي من المجالات العامة التي حظيت باهتمام الأباء والمربين باعتباره من الأهداف التربوية التي تسعى لتزويد الفرد بالعلوم والمعارف التي تنمي مداركه وتفسح المجال للشخصية لتنمو نموا صحيحا.
- هو أحد الجوانب الهامة في النشاط العقلي الذي يقوم به التلميذ والذي يظهر فيه أثر التفوق الدراسي
- يعمل على معرفة مدى الاستفادة التي حصل عليها الطالب ومعرفة مستواه.
- تكمن أهمية التحصيل الدراسي في العملية التعليمية كونه يعالج كمعيار لقياس مدى كفاءة العملية التعليمية ومدى مساهمتها في تنمية مختلف المواهب والقدرات المتوفرة في المجتمع.

7- أنواع التحصيل الدراسي:

يمكن تمييز نوعين من التحصيل الدراسي هما التحصيل الدراسي الجيد والذي يوافقه النجاح الدراسي والتحصيل الدراسي الضعيف والذي يعرف بالتأخر الدراسي.

7-1- التحصيل الدراسي الجيد:

يقصد به بلوغ المتعلمين مستوى عال من التحصيل الدراسي والذي يعتبر الركيزة الأساسية التي تسعى المدرسة للوصول إليها وتعمل من أجلها بتوفير أكبر قدر ممكن من مدخلات معينات التعليم والوسائل التوضيحية لأنه يعكس واقع المدرسة ودور النظام التربوي في تجسد العملية التربوية في المحيط المدرسي.

¹يسرى عبد الهادي، خلود بلال سيدي: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي مرحلة التعليم المتوسط، بحث تخرج لاستكمال

نيل درجة الليسانس في التربية وعلم النفس، جامعة سبها- ليبيا، 2017، ص17

7-2- التحصيل الدراسي الضعيف:

هو حالة من حالات عدم التكيف المدرسي وبمفهوم أدق هو عدم القدرة على استيعاب المعلومات التي تقدم للمتعلمين وذلك لأسباب ذاتية وبيداغوجية واجتماعية واقتصادية أثرت على قدرات المتعلمين وجعلتهم غير قادرين على استيعاب البرامج التعليمية المقدمة لهم، مما يضطر لإعادة السنة أو انقطاع النهائي عن الدراسة¹.

➤ للإشارة فإن التحصيل الدراسي المتوسط: يدخل ضمن التحصيل الدراسي الجيد الذي ينتج عنه نجاح دراسي يمكن التلميذ من الانتقال إلى السنة الموالية مع المتعلمين ذوي التحصيل الجيد².

8- قياس التحصيل الدراسي:

تعرف التربية بأنها عملية بناء وتحرر الغرض منها إحداث تغيرات مرغوبة في الأفراد وفي سلوكهم سواء كان معرفياً يرتبط بالمواد الدراسية التي يتعلمونها بالمدرسة أو سلوكاً وجدانياً أو حركياً³. وعلى هذا تلجأ المدرسة إلى قياس مدى حدوث التغيرات في جوانب التحصيل الدراسي من خلال الاختبارات التحصيلية التي ترمي أساساً إلى قياس نتائج التعليم في أسلوب تفكير التلميذ واتجاهاته وطريقته في معالجة الأمور وقدرته على النقد البناء والتمحيص وإنفاق ما اكتسبه من مهارات وخبرات مقيدة.

ونظراً لأهمية هذا القياس لجأت المدارس إلى استخدام طرق مختلفة في هذا الغرض نذكرها فيم يلي:

8-1- الاختبارات التقليدية

العلامات الدراسية اليومية: يقوم الأستاذ بإلقاء الدرس على تلاميذ داخل القسم وأثنائه يسجل علامات يومية يحصل عليها التلميذ في كل درس يبين عليها فيما بعد التقويم.

الأعمال المنزلية: ويقصد بها الوظائف والبحوث المنزلية التي يكلف بها التلاميذ ويصححها المعلم فيما بعد، ويظهر لهم موطن الخطأ ويعمل على توجيههم.

الاختبارات الشفوية: وفيها يقوم المدرس بطرح سؤال أو أكثر على كل تلميذ مباشرة وتكون الإجابة عليه شفها من قبل التلميذ وإذا أخطأ ينتقل إلى تلميذ آخر وهذه الاختبارات تساعد التلميذ على أن يكون يقظاً⁴.

الاختبار المقال والتقارير والمناقشة: وهنا تتاح للتلميذ فرصة لإظهار قدراته على التعبير والتنظيم والتعليم وهي عبارة عن سؤال حر يطرح على جميع التلميذ وتكون الإجابة تحريرية خلال مدة معينة وتكون الإجابة على شكل

¹ رشيد اورسلان: التسيير البيداغوجي في مؤسسات التعليم، ط 2، مكتبة قصر الكتاب، الجزائر، 2000، ص 65.

² مصطفى منصور: التأخر الدراسي وطرق علاجه، ط 2، دار الغرب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005، ص 15.

³ أبو علام رجاء محمود، نادية محمود شريف: الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط 5، دار القلم، الكويت، 1983، ص 95.

⁴ بركات خليفة: الاختبارات والمقياس الطبية، ج 2، ط 2، دار مصر للطباعة - مصر، 1995، ص 143.

مقال أدبي أو عملي أو فلسفي عند بعض المستويات المتقدمة وفي هذه الطريقة يعتمد على ما فهمه وحفظه، ينشئ الإجابة على شكل مقال ويمكن للمقال أن يظهر قدرة للتلاميذ على اختبار الأفكار والحقائق المهمة وقدرته على ربطها والتنسيق بينها وهذا يعكس أثره على عادات استذكار للتلاميذ¹. والتقييم يكون على أساس اللغة الواردة والأساليب اللغوية والكلمات المختارة والأفكار التي يطرحها وتسلسل الأفكار والتحليل وصحة المعلومات المقدمة ويستطيع التلاميذ الاطلاع على نتائج الامتحان على عكس الامتحان الشفهي.

8-2- الاختبارات الحديثة أو المقننة:

نذكر منها ما يلي:

إختبار الخطأ والصواب: من أشهر الأسئلة الموضوعية نظرا لسهولةها ويتكون هذا الاختبار من مجموعة عبارات بعضها صحيحة والبعض الآخر خاطئ ويشترط أن تكون نصف العبارات خاطئة والنصف الآخر صحيح وان تكون مختصرة ويتم خلطها مع بعضها دون نظام أو ترتيب ويختص هذا النوع بقياس الأهداف التربوية الخاصة بمعرفة الأسماء والمصطلحات والقوانين.

اختبار ملء الفراغات: يكتب في هذا النوع عبارات ناقصة ويطلب من التلميذ تكميلها "ويستخدم هذا النوع لقياس معرفة المصطلحات والتوزيع والتعريف وحل المسائل الحسابية."

اختبار المطابقة أو المقابلة: وهو أكثر الأنواع استعمالا في معرفة معاني الكلمات والتعريفات الاصطلاحية والتعرض على الصفات التاريخية والأدبية وهو عبارة عن قائمتين من العبارات القصيرة أو الرموز أو الأرقام ويطلب من التلميذ من إلحاق الشبيه بشبيهه فيها ويستخدم أسئلة المقابلة لقياس تحصيل التلاميذ من الحقائق ومعاني الكلمات والتواريخ والأحداث والشخصيات كما تستخدم في الرسم البياني أو الخرائط وتمزج أجزاء الرسم ويقوم التلميذ بمقابلة الاجزاء بالوظائف وأسبابها².

اختبار الترتيب: في هذا النوع من الاختبارات تعطي جمل متعددة عشوائية غير مرتبة بطريقة منتظمة ومنطقية ويطلب من التلميذ بان يضع رقما متسلسلا أمام جمل وعبارات توضح ترتيبها وبالتالي تكون العبارات والجمل معنى سليم ومفهوم وبناء³.

9- علاقة التربية البدنية والرياضية بالتحصيل الدراسي:

سنعرض لهذه العلاقة من خلال بعض التجارب التي أقيمت من طرف بعض الباحثين حيث اهتم بعض المختصين بأثر الجسد والتمرينات الحركية على القدرات العملية التي تلعب دورا هاما في عملية التحصيل الدراسي

¹ عبد العزيز صالح: التربية الجديدة، ط16، دار المعارف- القاهرة، 1976، ص172 .

² عبد العالي الجسماني: علم نفس وتطبيقاتها الاجتماعية التربوية، ط5، دار العربية للعلوم- بيروت، 1994، ص ص 195، 196.

³ عبد العالي الجسماني: مرجع سابق، ص403.

كما جاء ذلك من خلال مجموعة من الاختبارات أجراها الباحثون بجامعة فريجي بمدينة أمستردام الهولندية على ما يقرب 12000 من الطلاب تتراوح أعمارهم ما بين 6 إلى 18 عامًا والتي أشارت نتائجها إلى وجود علاقة قوية بين ممارسة الرياضة وزيادة التحصيل الدراسي لدى التلاميذ المشاركين في الدراسة.

ويقول الباحثون، ان التمرينات الرياضية تساعد في زيادة تدفق الدم والأكسجين إلى المخ مما يزيد من قدرة الطلاب على التفكير كما أنها تساعد في الحد من التوتر والقلق أثناء استقبال المعلومات وتساعد في تحسين المزاج.

وتشير الدراسة إلى أن هناك عدداً قليلاً من المناهج الدراسية التي تتيح للطلاب ممارسة التمرينات الرياضية أثناء فترات التحصيل الدراسي لذا فإننا نحتاج المزيد من الدراسات والأبحاث من أجل استنباط العلاقة الكاملة بين ممارسة الرياضة وزيادة التحصيل الدراسي من أجل إدخال النشاط البدني كجزء أساسي وفعال في المناهج التعليمية خلال السنوات المقبلة¹

¹ أمين صالح:ممارسة الرياضة تزيد من قدرة الطالب على التحصيل الدراسي، تاريخ الاطلاع 22-05-2020، متاح على الرابط التالي:

<http://www.youm7.com/571562>

خلاصة:

من خلال هذا الفصل توصلنا إلى أن التحصيل الدراسي يعني مقدار المعرفة التي يكتسبها التلميذ في العملية التربوية، فالتحصيل إذن مصطلح تربوي يطلق على النتائج التي يتحصل عليها التلميذ في المدرسة، كما أن الإنسان يعتمد على التحصيل للتخطيط نحو حياته المستقبلية فهو يهدف إلى معرفة قدرات ومكتسبات الطفل، كما أن هناك عدة عوامل تؤثر في التحصيل الدراسي ابتداءً من الأسرة ومروراً بالمدرسة وكذا المحيط، ولكن لكي تنمي قدرة التلميذ على تحصيله الدراسي فلا بد للوالدين والمعلمين أن يعملوا على تقوية العلاقة بين المدرسة والبيت وبين التلميذ ومعلمه إضافة إلى تشجيع التلميذ على المواظبة والاجتهاد والمثابرة.

الفصل الثالث:

المراهقة المبكرة

تمهيد:

تمثل مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد إذ تعتبر منعطف خطير إذا غابت المرافقة الوالدية فيها، ففيها تحدث تغيرات متسارعة في جسم وشخصية الفرد سواء كانت تغيرات فسيولوجية أو نفسية أو معرفية واجتماعية، ونمو انفعالي كالتخيل والحلم والتقلبات المزاجية السريعة، وبروز الطموحات والرغبة في التحرر والاستقلالية من الوصاية الأسرية. فهي تمثل فترة انتقالية من عالم الطفولة إلى بداية سن الرشد وتحمل المسؤولية والتدرج نحو اكتساب الهوية، لهذا خصها علماء النفس وعلماء التربية خاصة بكم هائل من الدراسات والتوصيات عن طريقة التعامل مع المراهقين في الحياة العادية وخاصة في الحياة التعليمية والتي على أثرها ينعكس بصورة كبيرة على المستقبل العلمي والعملية والنفسية والاجتماعية للتلميذ المراهق. وبناءا عليه فإننا نرى أن دراسة هذه المرحلة العمرية تمكننا من فهم عقلية المراهق الذي هو محل دراستنا.

1- مفهوم المراهقة

إن المراهقة مصطلح نصفى لفترة انتقال ما بين الطفولة والفتوة أو الشباب، إذ يمر الفرد فيه بمرحلة من العمر والتي يطلق عليها " مرحلة المراهقة " والتي تتميز بالعديد من التغيرات الفسيولوجية يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي والجسدي والبدني.

وقد اختلف العلماء فيما بينهم بالنسبة لمفهوم المراهقة، كما اختلفوا في تحديد بدايتها ونهايتها ومدى تأثيرها على الفرد. إذ يرى البعض أن فترة المراهقة هي التي تستغرق من سنة إلى سنتين قبل فترة الاحتلام، وهي في العادة ما بين سن العاشرة والنصف إلى الثالثة عشرة، بينما يرى البعض الآخر أن فترة المراهقة مرحلة تبدأ من البلوغ الجنسي في حوالي سن الثالثة عشرة سنة وتمتد إلى حوالي سن الواحدة والعشرين عند الاقتراب من النضج الفسيولوجي واكتمال النمو والعقل والثبات الانفعالي والاجتماعي¹.

2- تعريف المراهقة:

2-1- المعنى اللغوي:

تعني كلمة المراهقة في اللغة الاقتراب والدنو من الحلم بحيث يقال رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنا، ورهاق بمعنى قارب والمراهق هو الفتى الذي يدنو من الحلم واكتمال الرشد² وكلمة مراهقة تقابلها باللاتينية adolexeve وهي مشتقة من الفعل اللاتيني adolexeve بمعنى التدرج نحو النضج الجسمي، العقلي، الانفعالي³.

2-2- التعريف الاصطلاحي:

يعرفها بعض العلماء على أنها مصطلح وصفي لفترة التي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وذا خبرة محدودة ويقترب من نهاية نموه البدني والعقلي.

وعرفها العالم horrockse على أنها الفترة التي يكسر فيها المراهق شرنقة الطفولة ليخرج إلى العالم الخارجي ويبدأ في التعامل معه والاندماج فيه.

ويعرفها العالم HOLL STANLI على أنها الفترة من العمر التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواطف والانفعالات الحادة والتوترات العنيفة⁴.

¹ د. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994، ص 139.

²– Origlia, Adolescent: La Croissance La Formation De La Personalite, Edition EST, paris, 1975, P13.

³ محمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989، ص18.

⁴ سعيدة محمد علي، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

ويعرفها احمد علي زاكي صالح "بأنها مصطلح وصفي يقصد به مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد أي أنها المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد غير الناضج جسمياً وانفعالياً وعقلياً واجتماعياً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي".¹

كما يعرفها "أوسبيل" AUSBUEL على أنها "وقت التحول في المكانة البيولوجية للفرد ويقصد بالتحول البيولوجي كل التحولات التي تطرأ على الجسم من الجانب المرفولوجي (طول- وزن...) وكذا التحولات الجنسية والعضوية من خلال الوصول إلى النظام الغددي الجسدي والجنسي النهائي الذي يدل على قدرة الإنجاب".¹

والمراهقة هي فترة ممتدة من البلوغ وتحقق النضج التناسلي الكامل، وهي دلالة على الكبر والنمو إلى تمام النضج حتى سن الرشد، حيث تشهد فترة المراهقة طفرة تتميز بالزيادة والسرعة في معدلات الطول والوزن، وتسبق البنات البنين في هذه الطفرة بسنتين، ويستمر نمو الطول لدى البنين حتى 21 سنة بينما يتوقف سن البنات في 16 سنة.²

كما تحدث في فترة المراهقة تغيرات سريعة في كافة جوانب النمو، حيث يصبح المراهق نتيجة لهذه التغيرات السريعة حساساً بشكل كبير، فهناك مواقف جديدة تحدث في حياته دون أن تكون لديه الخبرة الكافية لمواجهتها، كما أن التغيرات الجسمية تسبب له أحياناً الحرج. وفي هذه المرحلة تزداد أحلام اليقظة لديه لدرجة قد تعيق درجة التوافق النفسي والاجتماعي، ويعاني أحياناً من القلق، ومن الانحرافات المزاجية، وتنوع اهتماماته، ويزداد تفكيره بمستقبله المهني والدراسي ويتطلع بشغف للمستقبل المنشود تدفعه في ذلك آماله وطموحاته لما يريد أن يكون عليه كما هو الحال بالنسبة للكبار المحيطين به.³

ومن خلال ما سبق نستنتج أن للمراهقة والمراهق نموه المتفجر في عقله وفكره وجسمه وإدراكه وانفعالاته، مما يمكن أن نلخصه بأنه نوع من النمو البركاني، حيث ينمو الجسم من الداخل فسيولوجياً وهرمونياً وكيمياوياً وذهنياً وانفعالياً، ومن الداخل والخارج معا عضوياً.

3- مراحل المراهقة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تتسم بالتجدد المستمر، والترقي في سلم النضج الإنساني الرشيد، ولهذا لقد اختلف العلماء في تحديد مراحل المراهقة من حيث البداية والنهاية نظراً لعدم وجود مقاييس موضوعية خاصة تخضع لها هذه التقسيمات ولكنهم أخضعوها لمجال دراستهم وتسهيلاً لها قسمت إلى ثلاثة مراحل رئيسية:

¹ – G. Cazoorla –R- Chappuis- Rchavier – P.Legros. G. Missoum: Manuell De L'education. Sportif, Edition Vigot. Paris ,1984, P356.

² أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص223.

³ عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، ط 1، دار الحامد للنشر، عمان، 2014، ص31.

3-1- المراهقة المبكرة (12-15 سنة):

يرى علماء النفس أنه في هذه المرحلة من العمر يتضائل سلوك الطفل وذلك بخروج الطفل من مرحلة الطفولة والدخول في مرحلة المراهقة التي تبدأ معها المظاهر الجسمية والفيزيولوجية والعقلية والانفعالية والاجتماعية والدينية والأخلاقية الخاصة بالمراهق في الظهور وأهم مظاهر النمو فيها هو البلوغ الجنسي ونمو الأعضاء التناسلية.

3-2- المراهقة المتوسطة (15 إلى 18 سنة):

في هذه المرحلة يشعر المراهق بالنضج الجسمي وبالاستقلال الذاتي نسبياً، كما تتضح له المظاهر المميزة والخاصة بمرحلة المراهقة الوسطى، لذلك تراه يهتم اهتماماً كبيراً بنموه الجسمي، كما تعتبر هذه الفترة، بكونها فترة توجيه مهني ودراسي لأن القدرات الخاصة تبدأ بالظهور بشكل واضح.¹

3-3- المراهقة المتأخرة (18-21 سنة):

في بعض المجتمعات تعتبر المراهقة المتأخرة بمرحلة الشباب بحكم أن هذه المرحلة يلتحق فيها المراهقون بالجامعة، ولكن ليس كل المراهقين ومن ثم يتخذون القرار النهائي لحياتهم والذي يتعلق بالحياة المعنوية والزواج، كما نجد بعض منهم في هذه المرحلة قد يلتحق بمراكز التكوين أو يتجه مباشرة إلى الحياة العملية دون الالتحاق بالجامعة، وبعض المراهقون يختارون طريق الانحراف وعلى هذا الأساس تعتبر مرحلة خطيرة بالنسبة للفرد.²

4- خصائص المراهقة الفئة العمرية (13-15 سنة)

4-1- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه، واستطالة ليديه، وقدميه وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضيع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع للضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين، الشعور بالتخاذل والتعب وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد بالجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي والحساسية الشديدة للنقد مما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها.³

¹ عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع - الرياض - السعودية، 2004، ص 49.

² عبد الرحمن الوافي، وزيان سعيد، مرجع سابق، ص 49.

³ مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، الاسكندرية - مصر، 2003، ص 256.

4-2- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم البناء العقلي للطفل يغشاها التغير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة حتى يصل إلى مرحلة المراهقة ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية ولاشك إن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينظم شخصيته من ذكاء وقدرات عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول...

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بتنشئة وما لديه هذه الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو فيه الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه بين السن

15-18 سنة وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع إما المتفوقين أو الأذكياء فإن نسبة ذكائهم تتوقف في ما بين السن 20-21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلا أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكساب فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة. ومن هذه القدرات العادية القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية وغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتخيل والتفكير... وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار، ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته في مذكرات خاصة به، كما يبدوا هذا في اهتمامه لأنشطة مختلفة¹.

4-3- النمو الانفعالي:

انفعالات المراهق تختلف في أمور كثيرة عن انفعالات الأطفال وكذلك الشباب يشمل هذا الاختلاف في النقاط التالية²:

- تمتاز الفترة الأولى من المراهقة فترة انفعالات عنيفة فيثور المراهق لاثقة الأسباب.
- المراهق في هذه المرحلة لا يستطيع أن يتحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية فهو يصرخ ويدفع الأشياء عند غضبه ونفس الظاهرة تبدو عليه عندما يشعر بالفرح فيقوم بحركات لا تدل على الاتزان الانفعالي.

¹ مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السوءاء والمرض، مرجع سابق، ص 257 .

² أحمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996، ص 177 .

- يتعرض بعض المراهقين لحالات اليأس والقنوط والحزن نتيجة لما يلاقونه من إحباط، تتميز المرحلة بتكوين بعض العواطف الشخصية تتجلى في اعتناء المراهق بمظهره بطريقة كلامه إلى الغير.
- يسعى المراهق إلى تحقيق الاستقلال الانفعالي أو النظام النفسي عن الوالدين.
- بالرغم من حاجة المراهق إلى الرعاية إلا أنه يميل إلى نقد الكبار.

4-4- النمو النفسي:

إن التغيرات الفيزيولوجية، والجسمية، وإعادة تهيئة النظم الدماغية الجديدة، يعمل على زيادة النزوات وردود الأفعال النفسية والتي تكون كما يلي¹:

- اضطرابات نفسية عديدة بسبب توديع مرحلة الطفولة.
- الإحساس بالهوية الجنسية (ذكر، أنثى) والتي لم ينتبه إليه في مرحلة الطفولة.
- انشغالات المراهق تكون موجهة باتجاه التخيلات.
- حب الاستطلاع لمجريات الأمور مع بعض اخوف والقلق.
- النمو السريع في التفكير المجرد.

4-5- النمو الاجتماعي:

إن الحياة الاجتماعية في المراهقة تكون أكثر اتساعا وتمايز من حياة الطفولة في إطار الأسرة أو المدرسة لأن المراهقة هي الدعامة الأساسية لحياة الإنسانية، أي سيرها واكتمال نضجها، وهمزة وصل الارتقاء بالمراهق من عالم الطفولة إلى سن الرشد.

ومن أهم مظاهرها الرغبة في إثبات الذات وزيادة الاهتمامات البدنية والثقافية والفنية، كما يلاحظ الآباء فجأة حالة من التمرد والعصيان ورفض النصائح والتشبث بالأفكار ورغبة شديدة في تغيير معاملة الآباء لهم، وهذا ما يزيد من حدة الصراع بينهم².

أما من ناحية الصداقة يقول Aisubel "تعتبر جماعة الرفقاء والأصدقاء هي المؤسسة الحقيقية لتكوين المراهقين، ويكون ذلك بطريقة لا إرادية"³.

¹ أحسن زين: سيكولوجية الطفل والمراهق، ط1، منشورات دار الأمواج، سكيكدة- الجزائر، 2006، ص105.

² Ben smail . La psycaterie aujourd'hui , opu , Alger 1994 , p 186.

³ أحسن زين: سيكولوجية الطفل والمراهق، مرجع سابق، ص12 .

4-6- النمو الحركي:

زيادة نمو العضلات وزيادة القوة البدنية بصفة عامة مما يؤهل المراهق إلى رفع مستوى قدراته الحركية والبدنية والمهارية في مختلف النشاطات الرياضية مع تحقيق عدة نتائج ممتازة في الألعاب الفردية والجماعية مما يسمح له بالانضمام إلى الأندية والفرق المختصة¹.

5- مظاهر المراهقة:

مرحلة المراهقة مرحلة حرجة في حياة الفرد ومن بين مظاهرها هذه الصور:

5-1- الصراعات النفسية:

التي قد تطرأ على المراهق، فالمراهق الصغير يسعى لأن يكبر ويتحمل المسؤولية، ولكنه يحتاج لأن يظل طفلاً ينعم بالأمن، وهو يسعى للاستقلال، كما أنه يحتاج إلى المساندة والدعم والاعتماد على الآخرين خاصة الوالدين والأسرة وهو يسعى للحرية الشخصية ولكن المعايير والقيم الاجتماعية تكبله أحياناً.

5-2- الضغوط الاجتماعية (الخارجية)

وهذه كثيرة على المراهق فعليه أن يقف على قدميه، وأن يفكر بنفسه حيث يختار ويقرر، إذ يريد تحقيق ذاته، ميولاته وأن يشبع حاجاته ولكن عليه أن يتطابق تفكيره وسلوكه مع المعايير الاجتماعية، لكن عليه أن لا ينسى مفهوم التوافق الاجتماعي.

5-3- الاختيارات والقرارات:

فعلى المراهق القيام بالاختيارات واتخاذ القرارات الحيوية التي تحدد مستقبل حياته، ومن هذه الاختيارات والقرارات الحيوية ما يتعلق بالتعليم مستواه ونوعه ومداه ومنها ما يتعلق بالزواج (الزواج أو الفرار منه)².

¹ العربي محمد: حصة التربية البدنية والرياضية مابين الدافعية والمعوقات ضمن العلاقة البيداغوجية في الطور الثانوي (15-18 سنة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، 2013، ص254.

² عبد الرحمان عيسوي: علم النفس التعليمي، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، 1981، ص138.

6- حاجات المراهق الفئة العمرية (13-15 سنة):

6-1- الحاجة إلى الأمن:

يتمثل الأمن في الأمن الجسدي والصحة والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة، والحاجة إلى إشباع الرغبات والحاجة إلى المساعدة في حل المشكلات الشخصية.

6-2- الحاجة إلى تقدير الذات:

يشمل تقدير الذات في تعزيز الانتماء لجماعة الرفاق والحاجة إلى قيمة أو مركز اجتماعي والقيم الاجتماعية والحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى المساواة مع الأقران والزملاء.

6-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

تشمل الحاجة إلى التفكير وتوسيع الفكر والحاجة إلى الخبرات الجديدة والحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والحاجة إلى النجاح والتقدم الدراسي للتعبير عن النفس.

6-4- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية وإلى اهتمام بالجنس الآخر وحب الحاجة إلى التخلص من التوتر، والحاجة إلى التوافق الجنسي الغيري حيث يعتبر الجنس من أهم المشاكل التي تمثل خطورة على المراهق.¹

6-5- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد وتحسين الذات:

تقول عواطف أبو العلا "إن تحقيق الذات هو أن يستطيع المراهق تحقيق إمكانياته وتميئتها إلى أقصى حد ممكن يستطيع الوصول إليه، فيدرك كل ما لديه من قدرات أو يمر بالخبرات التي يستطيع أن يباشرها في جو يشعره بالطمأنينة ويسود الإحساس بالانتماء"، كما أنّ هذه الحاجة مرتبطة بالحاجة إلى المودة والعاطفة، فالألقة التي تنبثق من داخل الأسرة تنتشر داخل هذا المجتمع الصغير لتنتقل إلى الجماعات الأخرى التي يجد فيها المراهق أنّ له مكانته الخاصة.²

¹ عبد الرحمان الوافي زيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، مرجع سابق، ص 64.

² عواطف أبو العلا: التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، دون سنة نشر، ص 139.

7- أشكال المراهقة:

7-1- المراهقة المتوافقة:

تتميز المراهقة المتوافقة بالاعتدال، التوازن، الهدوء النسبي، الميل إلى الاستقرار، الاتزان العاطفي والخلو من العنف والتوترات.

كما تتميز بالتوافق الأسري، المدرسي، والاجتماعي والرضا عن النفس والاعتدال في الخيالات وأحلام اليقظة مع عدم المعاناة مع الشكوك الدينية.

ومن أهم العوامل التي تؤدي إلى المراهقة المتوافقة¹:

- المعاملة الأسرية المنفهمة التي تتسم بالحيوية واحترام رغبات المراهق.
- توفير الجو المناسب وحرية التصرف في الأمور الخاصة.
- توفير جو من الثقة الصراحة بين الوالدين والمراهق في مناقشة مشكلاته وشعوره بتقدير والديه ومعلميه والاعتزاز به.
- ارتفاع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، بحيث توفر له مختلف الحاجات المادية الضرورية.
- شغل وقت الفراغ بالأنشطة الاجتماعية والرياضية المختلفة للسلامة الجسمية والصحة العامة.
- الميول العقلية الواسعة والقراءات المتنوعة.

7-2- المراهقة المنطوية:

تغلب على المراهق في هذا النمط المظاهر الاكتئابية حيث يميل للانطواء، العزلة، السلبية الخجل، صعوبة التوافق الاجتماعي، ومشاعر النقص ونقل علاقاته الاجتماعية فينتوقع حول ذاته وينغمس في التفكير حول ذاته أو في التفكير الديني أو التأمل في القيم الروحية والأخلاقية، ويغرق في أحلام اليقظة والإغراق في الخيال المرضي².

¹ سيد محمود الطواب: سيكولوجية النمو الإنساني، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة - مصر، 1992، ص 323 - 324 .

² زينب محمود شقير: كيف نربي أبناءنا، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2000، ص219.

7-3- المراهقة العدوانية:

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

و يتأثر بعوامل التربية الضاغطة المتزنة وتسلط وقسوة وصرامة القائمين على تربية المراهق الصحية السيئة وتركيز الأسرة على النواحي الدراسية فحسب ونبذ الرياضة والنشاط الترفيهي وقلة الأصدقاء وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي والعاهات الجسمية وضآلة وتأخر النمو الجسمي والتأخر الدراسي خطأ الوالدين في توجيههم ونقص إشباع الحاجات والميول.

7-4- المراهقة المنحرفة:

هذا النمط لم ينجح المراهق في تطوير معايير الأخلاقية وبناء الضمير، وتتسم علاقاته مع الآخرين بالبرودة، حيث يبحث عن المتعة الشخصية واللذة أينما كانت والإشباع الفوري دون الأخذ بعين الاعتبار العواقب ودون الشعور بالذنب.

ومن سمات هذا النمط التصرف بدون تفكير، والطموح الأناني وكذلك الانحلال الأخلاقي والجنوح المضاد للمجتمع، والأسباب هنا ترجع إلى الانتماء إلى أسرة مفككة ومنحلة أخلاقياً ومستتهترّة، أو مرور الفرد بخبرات شاذة وصدمات عاطفية عنيفة، وقصور الرقابة الأسرية إضافة إلى تجاهل رغبات المراهق وحاجاته، والنقص الجسمي، والضعف العقلي، وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة¹.

8- المراهق في الوسط الجزائري:

إن التغيرات الجسدية التي تحدث في مرحلة المراهقة هي نفسها عند جميع الأفراد في مختلف الأمكنة والأزمنة، غير أن التغيرات النفسية تختلف حسب طبيعة الأفراد والمناطق والظروف المحيطة بهم، العائلية منها والاجتماعية والاقتصادية والثقافية، ففي بعض المجتمعات التقليدية لا توجد مراهقة بمعناها الدقيق، فالدخول إلى عالم الرشد يتم دون مرحلة انتقالية ويكون مباشرة من البلوغ إلى الرشد، من أمثلة ذلك نجد في المجتمعات الإفريقية مرحلة المراهقة تكون مقتصرة على بعض الأيام أو الأسابيع فهي تحتوي على عدة اختبارات تمكن الشخص من الدخول السريع في مجتمع الراشدين المراهق الجزائري قديماً كان ينتقل مباشرة إلى الرشد بمجرد البلوغ حيث تبدأ العائلة في إعداده لتحمل المسؤولية الاقتصادية، لكن في وقتنا الحالي فإن نظرة المجتمع للمراهقة قد تغيرت وهذا

¹ بن زاين حفيظة: استراتيجيات التعلم وأثرها على التفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة

التغير مصحوب بنوع من التشرذم والحماية والرقابة خاصة على الفتاة، فكما يقول طواليبي: "إن الإطار التربوي للبنات التقليدية ينحصر في مجموعة من المفردات ألا وهي الحرام، الطاعة، العيب، الحشمة،¹... فالمرهق الجزائري سواء كان ذكراً أو أنثى يعيش مرحلة صعبة جداً وهذا نتيجة الظروف المحيطة به سواء كانت اقتصادية أو ثقافية، أو اجتماعية أو سياسية وقبل هذا فهو يعاني من صراعات القيم والأجيال... المعارضة بين التقليد والعصرنة.

وكما يقول Leboviei Cooplan إن الصراع بين جيل الآباء وجيل الأبناء صراع ثقافي معقد ينشأ بين طرفين مختلفين يعطي كل منهما حركة مجتمع سريع. وأصل الصراع الموجود في مجتمعنا يعود إلى التناقضات الموجودة بين ما يتلقاه المراهق في البيت وما يجده في الخارج أو ما تعرضه وسائل الإعلام بمختلف أنواعها خاصة عصر الشبكة العنكبوتية ووسائل التواصل الاجتماعي، وما تقدمه من أفلام خليعة تجعل المراهقين يعيشون في صراعات وتوترات عنيفة بين تحقيق رغباتهم الداخلية وبين ما هو موجود في الواقع.²

9- برامج الأنشطة الرياضية للمراهقة المبكرة الفئة العمرية (13-15 سنة):

- أنشطة وألعاب فردية، زوجية، جماعية.
- تمرينات فنية إيقاعية للبنات.
- ألعاب قوى: عدو، وثب طويل، وثب عالي، تتابع، رمي أوزان خفيفة.
- جمباز "استخدام الأجهزة" مهارات فردية.
- تمرينات قوة، وجرأة في استخدام الأجهزة.
- أنشطة مائية "إذا توفر حمام للسباحة.
- أنشطة خلوية.
- أنشطة ترويحية "نشاط مدرسي داخلي وخارجي".
- قياسات للمستوى المهاري والبدني.
- تمرينات للياقة البدنية باستخدام الأثقال.³

¹ فهمي مصطفى: سيكولوجية المراهقة والطفولة، مكتب مصر، مصر، 1978، ص 374.

² فهمي مصطفى: سيكولوجية المراهقة والطفولة، نفس المرجع سابق، ص 375.

³ د. ناهدة محمود سعد، ود. نيللي رمزي فهمي: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة،

10- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضي:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي، حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة، النادي الرياضي، المنتخبات القومية وتكتسي المراهقة أهمية كونها:¹
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات ليس فقط بين الجنس بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
 - مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى على البطولة "رياضة المستويات العالية".
 - مرحلة انتقال في المستوى من الناشئين إلى المتقدمين والذين يمكنهم من تمثيل منتخباتهم القومية والوطنية.
 - لا تعتبر مرحلة تعلم باعتبارها مرحلة تطوير ونثيبت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
 - مرحلة أداء متميز خالٍ من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
 - مرحلة تعتمد تمارين المنافسة كصفة مميزة لها والتي تساعد على إخطار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

11- أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق:

- تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية والنفسية وتأتي بتكييف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني.
- وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن النفس للمراهق، بحيث تهيئ له نوعا من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن مشاعره وأحاسيسه التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة ومناسبة تخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عاليا.
- ومما ذكرناه حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيد رغبة وثقة في نفسه.²

¹ أحمد بسطويس: أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق، ص 187-188.

² بن جعفر رمضان: علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بأشكال التفاعل النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مرجع سابق،

خلاصة:

تعد المراهقة من أخطر المراحل التي يمر بها الإنسان ضمن أطواره المختلفة التي تنتم التغيير المستمر، وتعتبر ممر خطير نحو المراحل العمرية التالية ان لم يرافق المراهق من قبل الوالدين، تشمل مجموع التغييرات التي تحدث فيها تغييرات في مظاهر النمو المختلفة (الجسمية والفسولوجية والعقلية والاجتماعية والانفعالية) وما يتعرض له الإنسان فيها من صراعات ومواقف متعددة، داخلية وخارجية لذا فإن ممارسة التربية البدنية والرياضية في مرحلة التعليم المتوسط هامة وضرورية بكيفية لتطوير وتحسين قدرات التلاميذ من الناحية البدنية، المهارية، المعرفية والاجتماعية مما يسمح بترجمتها في شكل قيم ومعارف ومهارات تساعده في الكشف عن طاقاته وقدراته في الأنشطة المختلفة الجماعية منها والفردية وهذا يتوقف على مدى وفرة المؤسسات على الهياكل والتجهيزات الرياضية البيداغوجية، لما لها من أهمية بالغة في تحقيق الغايات المنشودة.

الجانب
التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

تمهيد:

يهدف بحثنا هذا إلى إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13-15 سنة)، وارتأينا لإجراء دراسة ميدانية على مستوى متوسطة عمر راسم بحي سيدي بوعبيدة - بلدية العطاف - ولاية عين الدفلى ولكن بسبب جائحة كورونا التي مست بلدنا تعذر توزيع الاستبيان على التلاميذ وبالتالي تبقى دراستنا نظرية للظروف السابق ذكرها، وبالتالي سنتطرق في الفصل التطبيقي على ما كان ينبغي عمله من تحديد متغيرات البحث ومجتمع وعينة الدراسة، وكذا أداة البحث، كما قمنا بتوضيح الحدود الزمانية والمكانية للبحث والأساليب الإحصائية المستخدمة في هاته الدراسة.

1- المنهج المتبع:

انطلاقاً من طبيعة الموضوع والبيانات المراد الحصول عليها لمعرفة دراسة "دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسطة فئة العمر (13-15 سنة)"، فقد استخدمنا في دراستنا المنهج الوصفي الذي يعتمد على الظواهر كما هي موجودة في الواقع ويساهم في وصفها وصفاً دقيقاً، ويوضح خصائصها عن طريق جمع المعلومات وتحليلها وتسييرها، ومن ثم تقييم النتائج على ضوءها، ومن خصائص هذا المنهج أنه لا يقف عند حدّ جمع المعلومات المتعلقة بظاهرة تربوية معيّنة وتبويبها وتنظيمها من أجل استقصاء جوانب الظاهرة المختلفة، وإنما يهدف إلى الوصول إلى استنتاجات تسهم في فهم الواقع من خلال تحليل تلك الظاهرة وتفسيرها، ومن ثم التوصل إلى نتائج ذات مغزى تسهم في تطوير الواقع وتحسينه.¹

2- تحديد متغيرات البحث:

إن المتغير هو العامل الذي يحصل فيه أو تتغير بعلاقته متغير آخر، وكما يمكن تعريفه بأنه الشيء الذي له القابلية للتغيير، أو أنه موضوع التغيير، وعليه تتمثل متغيرات البحث في متغير مستقل ومتغير تابع.

2-1- المتغير المستقل:

هو الذي يؤدي في وضعيته إلى إحداث تغيير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها، ويتمثل المتغير المستقل في بحثنا هذا في التربية البدنية والرياضية.

2-2- المتغير التابع:

والذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغيرات التابعة، ويتمثل المتغير التابع في بحثنا هذا في تحسين مستوى التحصيل الدراسي.

3- مجتمع البحث:

هو إجراء يستحدث تمثيل المجتمع الأصلي بحصة أو بمقدار محدود من المفردات التي عن طريقها تؤخذ القياسات أو البيانات المتعلقة بالدراسة أو البحث، وبذلك ويفرض تصميم النتائج التي تم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي المسحوب من العينة، وكان مجتمع بحثنا متمثل في تلاميذ السنة الرابعة متوسطة والبالغ عدده 160 تلميذ في متوسطة "عمر راسم" بحي سيدي بوعبيدة بلدية العطاف اي 5 أقسام.

¹ الزوغي نعيم، مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد - العراق، 1999، ص 91.

1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

أما عينة البحث فقد شملت تلاميذ السنة الرابعة متوسط على مستوى متوسطة "عمر راسم" في حي سيدي بوعبيدة بلدية العطف، والبالغ عددهم 160 تلميذ، وحتى تكون العينة المختارة مؤسسة منهجياً وذات نتائج أكثر صدقاً وموضوعية فقد تم أخذ نسبة 50% من المجتمع الأصلي لأفراد مجتمع البحث لنحصل في الأخير على 80 تلميذاً من متوسطة "عمر راسم".

وقد اعتمدنا في هذا البحث على أسلوب العينة القصدية وهي عينة غير احتمالية والتي تعرف بالعينة الهادفة والعينة الحكمية أو الفرضية، كأن يختار الباحث عدداً من الأكاديميين ليسألهم عن الوضع الأكاديمي للجامعات، وتستخدم العينة القصدية في حالة ما رغبتنا بدراسة مجموعة من الأفراد يمثلون عينة، في هذه الحالة يمتازون بصفة معينة أو خاصية معينة.¹

وقد كان اختيارنا للسنة الرابعة متوسط لأنهم يكونون أكثر قسم أو مستوى قد مارس التربية البدنية والرياضية على خلاف الأقسام الأخرى، ولديهم قدرة أكبر في الإجابة على أسئلة الاستبيان واستيعاب الأسئلة أكثر من المستويات الأخرى.

5- أدوات البحث وخصائصها:

5-1- الاستبيان:

ويعرف بمجموعة من الأسئلة المترتبة حول موضوع معين، يتم وضعها في استمارة ترسل للأشخاص المعنيين بالبريد، أو يجري تسليمها باليد تمهيداً للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها، وبواسطتها يمكن التوصل إلى حقائق متعارف عليها لكنها غير مدعومة بحقائق.²

وهذا الاستبيان وجه لتلاميذ السنة الرابعة متوسط، متوسطة "عمر راسم" والذي يحتوي على ثلاثة محاور حيث خصص كل محور لدراسة فرضية من فرضيات بحثنا.

وهذا بناءً على الفرضيات السابقة وهي تتضمن مجموعة من الأسئلة.

5-2- أسئلة مغلقة:

تكون الإجابة فيها محددة بـ"نعم"، "أحياناً" و"لا" أو خيارات أخرى.

¹ مروان عبد الحميد إبراهيم، أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، ط 1، مؤسسة الوراق، عمان، 2000، ص 133.

² فوزي عبد الله العكس، البحث العلمي: مناهج وإجراءات العينة، مطبعة العين الحديثة، الإمارات العربية المتحدة، 1986، ص 210.

5-3- صدق المحكمين:

من الطرائق التي يمكن أن يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ذوي العلم والخبرة في مجالات البحث العلمي ومن المسؤولين المؤهلين للحكم عليها.

وأرسل الباحثان عبر البريد الإلكتروني الاستبيان أساتذة من ذوي الاختصاص الدقيق في جامعتنا لتحكيم الاستبيان و إبداء الرأي في مدى وضوح الأسئلة أداة الدراسة ومدى ملاءمتها لقياس ما وضعت لأجلها ومدى كفاية الأسئلة لتغطية متغيرات الدراسة الأساسية، وكذلك حذف وإضافة أو تعديل.

وتم الرد من أستاذين (02) فقط من بين (06) الذين تم إرسال الاستبيان لهم.

وفي ضوء التوجيهات التي أبقاها المحكمون قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمين سواء بتعديل الصيانة أو حذف بعض الأسئلة أو إضافة بعض الأسئلة.

6- حدود البحث:**6-1- الحدود الزمنية:**

كان مبرمج إنجاز هذا البحث في المدة الزمنية التالية:

كان مبرمج ابتداء من أفريل 2020 إجراء العمل الميداني من توزيع استبان على التلاميذ ومقابلة أساتذة المادة.

6-2- الحدود المكانية:

كان مبرمج توزيع الاستبيان على 80 تلميذ يزاولون دراستهم في متوسطة "عمر راسم" سيدي بوعبيدة مستوى السنة الرابعة متوسط بلدية العطاف.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة:

إنّ الأساليب الإحصائية تستخدم لدراسة رأي العيّنة، وهذا بهدف التعرف على المجموع الكلي للموضوع والتوصل إلى صحة الفرضيات أو خطئها، والدراسة الإحصائية تعطينا نتائج دقيقة، باعتبار أنها تترجم إلى أرقام، وقد تمت المراجعة الإحصائية بواسطة البرامج الإحصائية، وكذلك للحصول على نتائج دقيقة في أسرع وقت، حيث تتمثل الدراسة الإحصائية في:

7-1- النسبة المئوية:

النسبة المئوية = (عدد أفراد العيّنة لنوع السؤال X 100) / مجموع أفراد العيّنة.

7-2- اختبار كاي مربع CHI SQUARE:

$$x^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

F_o = التكرارات المشاهدة.

F_e = التكرارات المتوقعة.

Df = درجة الحرية = $(c-1)(r-1)$ حيث v عدد المتغيرات

7-3- كيفية عرض البيانات:

استخدام الدوائر البيانية لعرض البيانات.

والقاعدة العامة في تحليل وإجابة أفراد عينة الدراسة أي في الدلالة الإحصائية للإجابات على أسئلة الاستبيان في وجود فروق بين الإجابات.

دالة: إذا كان كاي مربع المحسوبة أكبر من كاي مربع الجدولة.

غير دالة: إذا كانت كاي مربع المحسوبة أقل من كاي مربع الجدولة.

درجة الحرية l (نعم، أحيانا ولا) هي عدد المتغيرات، 1 مثلا من 2، كاي مربع الجدولة عند درجة الحرية 1، ومستوى دلالة 0.05 هي 3.84 كاي مربع الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 هي 5.991.

الخاتمة

من خلال دراستنا والإطلاع على الدراسات السابقة المقدمة تبين لنا الدور الايجابي لمساهمة التربية البدنية والرياضية في التحصيل الدراسي الجيد للتلاميذ ، فهي تلعب دورا هاما في تحسين علاقات التلميذ الاجتماعية والتربوية وممارستها في المدارس أساسا حيث تساعد المتعلم على الانسجام مع زملائه والتفاعل معهم وإبراز قدراته، إضافة إلى مساهمتها في تنمية القدرات العقلية كالذكاء ، التركيز وسرعة الفهم والإستيعاب وغيرها من القدرات ، مما يحقق المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم " وأيضا مساهمتها في تنمية بعض المهارات الدراسية للتلاميذ مثل مهارة إدارة الوقت ومهارة حل المشكلات ومهارات التواصل اللفظي والثقة بالنفس وغيرها من المهارات التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي ويساهم في هذا وجود أساتذ متخصص في التربية البدنية والرياضية يحسن إرشادهم وتعليمهم بطريقة علمية سليمة .

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وان كل ما بذلناه من جهد وكل مساهمتنا فيه بدت ضئيلة، لكن هذا لا يمنعنا من القول أننا أخلصنا فيه وكانت غايتنا في ذلك هو إبراز الأثر الإيجابي لمادة التربية البدنية والرياضية في المرحلة المتوسطة وإعطائها المكانة اللائقة بين باقي المواد الأخرى ، ونرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل ونتمنى أن نكون قد وفقنا في إبراز دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1. الكتب:

- 1- أبو علام رجاء محمود، نادية محمود شريف: الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط 5، دار القلم، الكويت، 1983.
- 2- أحسن زين: سيكولوجية الطفل والمراهق، ط1، منشورات دار الأمواج، سكيكدة- الجزائر، 2006.
- 3- أحمد بسطويسي: أسس ونظريات الحركة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 4- أحمد بوسكرة: مناهج التربية البدنية والرياضية للتعليم الثانوي والتقني، دار الخلدونية، الجزائر، 2005.
- 5- أحمد فرح: منهاج وطرق تدريس التربية البدنية دار الفكر العربي، مصر، 1988.
- 6- أحمد ماهر أنور حسن وآخرون: التدريس في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 7- أحمد محمد الطيب: أصول التربية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، مصر، دون سنة.
- 8- إسماعيل العون: أسس التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار شهرزاد للنشر والتوزيع، مصر، 2017.
- 9- إسماعيل خليل إبراهيم: أسس فلسفة التربية البدنية والرياضية على ضوء الفهم الاجتماعي، ط1، دار دجلة، الأردن، 2010.
- 10- أكرم مصباح عثمان: مستوى الأسرة وعلاقته بالسمات الشخصية والتحصيل الدراسي للأبناء، ط1، دار المسيرة، 1999.
- 11- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2005.
- 12- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
- 13- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني الثقافي للأدب والفنون، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، 1996.
- 14- أمين أنور الخولي، جمال الدين الشافعي: مناهج التربية البدنية المعاصرة، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 15- أنطوان الجوزي: طالب الكفاءة التربوية، ط1، المؤسسة الكبرى للطباعة، بيروت، 1980.
- 16- بركات خليفة: الاختبارات والمقياس الطبية، ج2، ط2، دار مصر للطباعة - مصر، 1995.
- 17- تركي رايح: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 18- تركي رايح: أصول التربية والتعليم، ط2، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- 19- حامد عبد العزيز الفقي: التأخر الدراسي شخصية وعلاج، عالم الكتاب، القاهرة، بدون سنة.
- 20- حسن معوض، حسين شلتوت: التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضية، دار المعارف، القاهرة، 1996.

- 21- حمد زيدان حمدان، التحصيل الدراسي مفاهيم مشاكل وحلول، دار التربية الحديثة، دمشق، 1996.
- 22- حمد عاطف غيث: قاموس علم الاجتماع، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، 1989.
- 23- حمد عثمان: أساليب التدريس، دار أسامة للنشر، عمان - الأردن، 2011.
- 24- حمد مصطفى زيدان، دراسة سوسيولوجية تربوية لتلميذ التعليم العام، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1980.
- 25- رباح تركي: النظريات التربوية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1982.
- 26- رشيد اورسلان: التسيير البيداغوجي في مؤسسات التعليم، ط 2، مكتبة قصر الكتاب، الجزائر، 2000.
- 27- الزوغي نعيم، مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية، جامعة بغداد - العراق، 1999.
- 28- زيدي نصر الدين: سيكولوجية المدرس دراسة وصفية تحليلية، ط 1، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2007.
- 29- زينب علي عمر، غادة جلال عبد الحكيم: طرق تدريس التربية البدنية والرياضية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2008.
- 30- زينب محمود شقير: كيف نربي أبنائنا، ط 1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، 2000.
- 31- سعدية محمد علي، سيكولوجية المراهق، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- 32- سيد محمود الطواب: سيكولوجية النمو الإنساني، ط 1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة - مصر، 1992.
- 33- سيد محمود الطواب: علم النفس التربوي التعلم والتعليم، ط 3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، 2003.
- 34- طاهر سعد الله، علاقة القدرة على التفكير الإبتكاري للتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1991.
- 35- عبد الحميد شرف: التربية البدنية للطفل، دار النهضة العربية، القاهرة - مصر، 1995.
- 36- عبد الرحمان العيساوي، القياس والتدريب في علم النفس والتربية، دار النهضة العربية، بيروت، 1994.
- 37- عبد الرحمان العيسوي: القياس والتجريب في علم النفس والتربية، دار المعرفة الجامعية، مصر، 2002.
- 38- عبد الرحمان عيسوي: علم النفس التعليمي، كلية الآداب، جامعة الإسكندرية، 1981.
- 39- عبد الرحمن العيسوي: سيكولوجية المراهق المسلم المعاصر، دار الوثائق، الكويت، 2006.
- 40- عبد الرحمن الوافي وزيان سعيد: النمو من الطفولة إلى المراهقة، الخنساء للنشر والتوزيع - الرياض - السعودية، 2004.
- 41- عبد العالي الجسماني: علم نفس وتطبيقاتها الاجتماعية التربوية، ط 5، الدار العربية للعلوم - بيروت، 1994.
- 42- عبد العزيز صالح: التربية الجديدة، ط 16، دار المعارف - القاهرة، 1976.
- 43- عبد الكريم عطا كريم: الضغوط النفسية لدى المراهقين ومفهوم ذاته، ط 1، دار الحامد للنشر، عمان، 2014.

- 44- عبد اللطيف، عماد بن سيف بن عبد الرحمان: أثر حلقات تحفيظ القرآن الكريم على التحصيل الدراسي والقيم الخلقية، ط1، دار التفسير، جدة، 2014.
- 45- عبد الوهاب بوهديّة: الرياضة مظاهرها السياسية والاجتماعية والتربوية، تعريب عبد الحميد سلامة، دار العربية للكتاب سلسلة العلوم الاجتماعية، طرابلس، 1986.
- 46- عبد الوهاب فاروق: الرياضة صحة ولياقة بدنية، ط1، القاهرة، دار الشرق، 1995.
- 47- عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، الناشر لمنشأة المعارف بالإسكندرية، 1993.
- 48- علي محمد نصر الله: أسس التخطيط والتنظيم، عمليات التعليم المهني والتدريب بالمركز العربي للتدريب المهني إعداد المربيين، الأردن، 1994.
- 49- عمر عبد الرحيم نصرالله: تدني مستوى التحصيل والإنجاز المدرسي أسبابه وعلاجه، ط2، دار وائل للنشر، 2010.
- 50- عواطف أبو العلاء: التربية السياسية للشباب ودور التربية البدنية، دار النهضة، القاهرة، دون سنة نشر.
- 51- فاخر عاقل: معالم التربية، ط2، دار العلم، بيروت، 1986.
- 52- فهمي مصطفى: سيكولوجية المراهقة والطفولة، مكتب مصر، مصر، 1978.
- 53- فؤاد البيهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر الجامعي، القاهرة.
- 54- فوزي عبد الله العكس، البحث العلمي: مناهج وإجراءات العينة، مطبعة العين الحديثة، الإمارات العربية المتحدة، 1986.
- 55- قاسم المنذلاوي وآخرون: نظريات التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق، 1990.
- 56- مجدي أحمد محمد عبد الله: النمو النفسي بين السواء والمرض، دار المعرفة الجامعية للتوزيع والنشر، الاسكندرية - مصر، 2003.
- 57- محمد نصر الدين رضوان: المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2006.
- 58- محمد إسماعيل: سوء التوافق الدراسي لدى المراهقين وتشخيصه وعلاجه، ط1، مطبعة الكاهنة، الجزائر، 1984.
- 59- محمد برو: أثر التوجيه المدرسي على التحصيل الدراسي في المرحلة الثانوية، دراسة نظرية للطلبة الجامعيين والمشتغلين في التربية والتعليم، دار الأمل، الجزائر، 2009.
- 60- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، القاهرة، 1994.
- 61- محمد عوض بسيوني، فيصل يسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- 62- محمد محمد الشحادة: التربية الرياضية، العلم والإيمان للنشر والتوزيع، المنصورة، 2007.
- 63- مروان عبد الحميد إبراهيم، أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق، عمان، 2000.

- 64- مروان عبد المجيد إبراهيم: إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، ط1، دار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002.
- 65- مصطفى خليل الكسواني: أساسيات تصميم التدريس، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان - الأردن، 2007.
- 66- مصطفى منصور: التأخر الدراسي وطرق علاجه، ط2، دار الغرب للنشر والتوزيع، القاهرة، 2005.
- 67- مكارم حلمي أبو هرجة وآخرون: المدخل التربوية البدنية والرياضية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002.
- 68- مولاي بودحيلي محمد: نطق التحفيز المختلفة وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 2004.
- 69- ناهدة محمود سعد، ود. نبلي رمزي فهم: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، 2004.
- 70- هنية محمود الكاشف: دور التربية الرياضية في تنمية الوعي السياسي، ط1، دار الوفاء، مصر، 2003.
- 71- وزارة التربية الوطنية: مناهج التربية البدنية والرياضية والتعليم الثانوي، مديرية التعليم الثانوي العام، الجزائر، جوان 1996.

2. المذكرات والرسائل الجامعية:

- 1- ارفيس زبير: اتجاهات تلاميذ الطور الثانوي نحو التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بدافعية الانجاز، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر، 2014.
- 2- بن جعفر رمضان: علاقة النشاط البدني الرياضي التربوي بأشكال التفاعل النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه علوم في نظريات ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2016.
- 3- بن زاين حفيظة: استراتيجيات التعلم وأثرها على التفوق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر3، 2008.
- 4- حوداشي بن حرز الله: أثر النظام الدولي على المنظومة التربوية من خلال حصة التربية البدنية والرياضية، مذكرة ماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة دالي إبراهيم الجزائر، 2010.
- 5- رحمانى الشريفة: أساليب التواصل الوالدية وعلاقتها بالصلابة النفسية والانجاز الأكاديمي في ضوء متغير الجنس، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس الأسري، جامعة محمد بن أحمد وهران 02، سنة 2019.
- 6- العربي محمد: حصة التربية البدنية والرياضية مابين الدافعية والمعوقات ضمن العلاقة البيداغوجية في الطور الثانوي (15-18 سنة)، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر3، 2013.

- 7- علي عبد الحميد أحمد: التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في التربية تخصص علم النفس التربوي، مكتبة حسن العصرية، بيروت - لبنان، 2010
 - 8- قريشي محمد: القلق وعلاقته بالتوافق الدراسي والتحصيل لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة ماجستير، جامعة ورقلة، 2002.
 - 9- هنودة علي: التفاعل الاجتماعي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى بعض تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2013.
 - 10- يسرى عبد الهادي، خلود بلال سيدي: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي مرحلة التعليم المتوسط، بحث تخرج لاستكمال نيل درجة الليسانس في التربية وعلم النفس، جامعة سبها- ليبيا، 2017.
- 3. المجالات:**

- 1- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، مجلة عالم المعرفة، العدد 126، الكويت، 1992.
 - 2- بن الشين أحمد: مادة التربية البدنية والرياضية وأهميتها في التنشئة الاجتماعية، مجلة علوم الانسانية والاجتماعية، تصدرها جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - الجزائر، العدد 24، جوان 2016.
- 4. المواقع الالكترونية:**

- 1- أمين صالح: ممارسة الرياضة تزيد من قدرة الطالب على التحصيل الدراسي، تاريخ الاطلاع 22- 05 - 2020 - متاح على الرابط التالي: <http://www.youm7.com/571562>.
- ثانيا: المراجع باللغة الأجنبية:**

Les Ouvrages:

- 1- Ben smail. La psycaterie aujourd'hui , opu , Alger 1994.
- 2- G. Cazoarla -R- Chappuis- Rchavier - P.Legros. G. Missoum: Manuell De L'education. Sportif, Edition Vigot. Paris ,1984
- 3- Origlia, Adolescent: La Croissance La Formation De La Personalite, Edition EST, paris, 1975
- 4- p.seners La leçon d'EPS. Editions vigot.Paris. France. 2002.

الملاحق

جامعة الجبالي بونعامة - خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
استمارة التحكيم

في إطار إستكمال متطلبات الحصول على شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

يشرفني أن أضع بين أساتذتنا الأفاضل هذه الاستمارة المعدة من قبلنا لأجل قياس " دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13-15 سنة)" من أجل تحكيمها علميا، بالاطلاع على كامل بنود الاستبيان و إبداء الرأي فيها، والتعديل إن أمكن، ونحن على يقين بأهمية اقتراحاتكم وإضافاتكم وجزيل الشكر لسيادتكم على اهتمامكم بعملنا.
الطالبين: جباري حميد ، محمد اعمر صديق

رقم	العبارة	مدى مناسبة العبارة		
		مناسبة	غير مناسبة	أقترح التعديل
المحور الأول: القدرات العقلية				
1	هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك تستخدم ذكائك لإيجاد الحلول المناسبة ؟			
2	هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك على التركيز والانتباه أثناء الدراسة؟			
3	بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بزيادة القدرة على التركيز والانتباه ؟			
4	هل تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية مختلف قدراتك العقلية ؟			
5	هل تحس أن تفكيرك ومزاجك يتحسن أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟			
6	هل تتصور طريقة أداء مهارة ما في ذهنك قبل تطبيقها أثناء تعلم مختلف المهارات في حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
7	هل التربية البدنية والرياضية تنمي الفكر ؟			
8	هل تزيد التربية البدنية و الرياضة من دافعية التلاميذ نحو الدراسة؟			

المحور الثاني: المهارات الدراسية			
			1 هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسبك طرق تؤدي إلى المساهمة في تحصيلك الدراسي؟
			2 هل تستفسر أستاذ التربية البدنية والرياضية حول معلومات غامضة لديك متعلقة بالمادة؟
			3 هل الأنشطة الرياضية التي تتطلب التركيز والانتباه تساعدك على فهم بعض المواد الأخرى؟
			4 هل تشعر بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية بأنك أكثر دافعية لمراجعة دروسك؟
			5 هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور مؤثر في النتائج التي تحصلت عليها؟
			6 هل التربية البدنية والرياضية تحمسك في دراستك؟
			7 هل التربية البدنية و الرياضية تنمي مهارتك الدراسية؟
			8 في نظرك هل حصة ممارسة التربية البدنية والرياضية له دور في تحسين مستوى التحصيل الدراسي؟
المحور الثالث: روح التعاون والمنافسة			
			1 هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو من التعاون بينك وبين زملائك؟
			2 هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على الاندماج أكثر مع زملائك؟
			3 هل تتنافس مع زملائك و تسعى إلى الفوز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟
			4 هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و المواد الأخرى؟
			5 هل اللعب مع زملائك يزيدك ثقتك بنفسك؟
			6 هل تتحكم في انفعالاتك أثناء منافستك مع زملائك؟
			7 هل اكتسبت من خلال حصة التربية البدنية والرياضية تقنيات الاسترخاء؟
			8 في نظرك هل ممارسة التربية البدنية والرياضية كاف لإكسابك لعدد كبير من المهارات المناسبة؟

الأساتذة المحكم

الدرجة العلمية	التخصص الدقيق	إسم ولقب الأستاذ
أستاذ محاضر-أ-	النشاط البدني الرياضي التربوي	بورزامة داود
أستاذ محاضر-أ-	النشاط البدني الرياضي التربوي	عبدالله نجايي نورالدين

استمارة استبيان

أعزائي التلاميذ:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة للإجابة على ما ورد فيها من أسئلة، وكلية ثقة فيكم وفي إجاباتكم وبذلك تكونون قد ساهمتم في إنجاح هذا البحث الذي نحن بصدد إنجازه والذي موضوعه:
" دور التربية البدنية والرياضية في تحسين مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ السنة الرابعة متوسط فئة العمر (13- 15 سنة) "

ملاحظة : من فضلك ضع علامة (X) على الإجابة المختارة

الرقم	العبارة	الإجابة		
		نعم	أحيانا	لا
المحور الأول : القدرات العقلية				
1	هل ترى أن ممارستك للأنشطة الرياضية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية تجعلك تستخدم ذكائك لإيجاد الحلول المناسبة ؟			
2	هل لحصة التربية البدنية والرياضية دور في تحسين قدرتك على التركيز والانتباه أثناء الدراسة؟			
3	بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية هل تشعر بزيادة القدرة على التركيز والانتباه؟			
4	هل تساهم ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية مختلف قدراتك العقلية ؟			
5	هل تحس أن تفكيرك ومزاجك يتحسن أثناء ممارسة التربية البدنية والرياضية ؟			
6	هل تتصور طريقة أداء مهارة ما في ذهنك قبل تطبيقها أثناء تعلم مختلف المهارات في حصة التربية البدنية والرياضية ؟			
7	هل التربية البدنية والرياضية تنمي الفكر ؟			
8	هل تزيد التربية البدنية و الرياضة من دافعية التلاميذ نحو الدراسة؟			
المحور الثاني : المهارات الدراسية				
1	هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تكسبك طرق تؤدي إلى المساهمة في تحصيلك الدراسي؟			
2	هل تستفسر أستاذ التربية البدنية والرياضية حول معلومات غامضة لديك متعلقة بالمادة ؟			
3	هل الأنشطة الرياضية التي تتطلب التركيز والانتباه تساعدك على فهم بعض المواد الأخرى؟			
4	هل تشعر بعد ممارسة التربية البدنية والرياضية بأنك أكثر دافعية لمراجعة دروسك؟			

			5 هل لحنة التربية البدنية والرياضية دور مؤثر في النتائج التي تحصلت عليها؟
			6 هل التربية البدنية والرياضية تحمسك في دراستك؟
			7 هل التربية البدنية و الرياضية تنمي مهارتك الدراسية؟
			8 في نظرك هل حصة ممارسة التربية البدنية والرياضية له دور في تحسين مستوى التحصيل الدراسي؟
المحور الثالث: روح التعاون والمنافسة			
			1 هل ترى أن حصة التربية البدنية والرياضية تخلق جو من التعاون بينك وبين زملائك؟
			2 هل ممارسة التربية البدنية والرياضية تساعدك على الاندماج أكثر مع زملائك؟
			3 هل تتنافس مع زملائك و تسعى إلى الفوز أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية؟
			4 هل هناك فرق بين علاقتك بزملائك أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية و المواد الأخرى؟
			5 هل اللعب مع زملائك يزيدك ثقتك بنفسك؟
			6 هل تتحكم في انفعالاتك أثناء منافستك مع زملائك؟
			7 هل اكتسبت من خلال حصة التربية البدنية والرياضية تقنيات الاسترخاء؟
			8 في نظرك هل ممارسة التربية البدنية والرياضية كاف لإكسابك لعدد كبير من المهارات المناسبة؟