

جامعة عمار ثلجي بالأغواط
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية
قسم النشاطات البدنية والتربية الرياضية
مشروع مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس
تخصص: تربية بدنية ورياضية



الموضوع

مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ التعليم الثانوي

إشراف الأستاذ :

معزوز شعيب

إعداد الطالب :

* قميتي إدريس صدام حسين

السنة الجامعية: 2025/2024

الإهداء :

« إلى كل من كان لي سندًا »

والشكر موصول للأستاذ المشرف – الأستاذ معزوز شعيب -

فهرس المحتويات

	إهداء وشكر	
	مقدمة	
	الإطار العام للدراسة	
09	الإشكالية	1
09	فرضيات البحث	2
10	تحديد المفاهيم المصطلحات	3
10	أسباب اختيار الموضوع	4
11	أهمية البحث	5
12	أهداف البحث	6
	الفصل الأول : الأدبيات النظرية	
	المبحث الأول : الإطار النظري	
15	- تمهيد	
15	1 - التربية البدنية والرياضية	
15	1 1 المفهوم اللغوي والاصطلاحي للتربية	
15	2-1 مفهوم التربية الرياضية والبدنية	
16	2 - فعالية الذات الأكاديمية	
16	1-1 مفهوم الذات	
16	2-1 مفهوم الفعالية الذاتية الأكاديمية	
17	3 - أهمية التربية البدنية والرياضية ودورها في تحسين فعالية الذات الأكاديمية	
18	4 - نظريات التربية البدنية والرياضية وأهميتها في تحسين الذات وتطويرها	
18	1-4 نظرية الطاقة الزائدة	
18	2-4 نظرية الترويح	
18	5 - وظائف الممارسة الرياضية والبدنية وعلاقتها بتحسين فاعلية الذات	
19	1-5 الممارسة الرياضية لتنمية التفكير الايجابي	
19	2-5 الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن	
19	3-5 الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات وتنمية الذكاء الاجتماعي	
20	6 - إثبات الذات وتحسين فاعليتها بواسطة الممارسات الرياضية المختلفة	
20	1-6 الاحتياج لتأكيد الذات	

21	2-6 الاحتياج للاندماج الجماعي
21	3-6 الاحتياج للانتماء في المنظومة التربوية
21	7 - أثر التربية البدنية على فاعلية الذات الأكاديمية
22	1-7 الآثار النفسية
22	2-7 الآثار الفكرية
22	3-7 الآثار الاجتماعية
المبحث الثاني: الدراسات المرتبطة	
26	1 دراسة الباحثان: صولح نور الدين وتفايح جمال الدين، بجامعة زيان عاشور الجلفة، سنة 2016
26	2 دراسة الشعراوي ، فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية. مصر، 2000.
27	3 دراسة الباحث: الشايب خالد، بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، سنة 2016
27	4 دراسة الزيات ، البنية العاملية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها، مصر، 1998.
28	5 دراسة الباحث: عمر بن جحا، بجامعة محمد خيضر بسكرة، سنة 2016
29	6 التعقيب على الدراسات المرتبطة
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية	
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها	
31	1. الدراسة الاستطلاعية
31	2. منهج البحث
31	3. متغيرات الدراسة
31	4. مجالات الدراسة
31	5. مجتمع الدراسة وعينته
32	6. أدوات جمع المعلومات
32	7. الخصائص السيكيومترية للأداة
33	8. أساليب المعالج الإحصائية
35	9 خاتمة البحث
37	10 قائمة المراجع

ملخص:

هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف على التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات العقلية لدى التلاميذ وكذا التعرف على التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل داخل الحصة بين التلاميذ إضافة إلى معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية بعض المهارات التي تساعد التلميذ في تنمية فعاليته الأكاديمية ، وكانت عينة الدراسة 60 ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي للملائمة ومشكلة الدراسة ، أما عن الأساليب الإحصائية استخدم الباحث كل من المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، النسب المئوية. حيث توصل الباحث إلى أن للتربية البدنية والرياضية علاقة ايجابية في التحصيل الدراسي الجيد للتلاميذ، فهي تلعب دورا هاما في تحسين علاقات التلميذ الاجتماعية والتربوية وممارستها في المدارس أساسي حيث تساعد التلميذ على الانسجام مع زملائه والتفاعل معهم وإبراز قدراته ، إضافة إلى مساهمتها في تنمية القدرات العقلية كالذكاء التركيز وسرعة الفهم والاستيعاب وغيرها من القدرات .

الكلمات المفتاحية : التربية البدنية والرياضية ، فعالية الذات الأكاديمية

Abstract :

The study aimed to attempt the positive impact of Physical and Sports Education in the development of students' mental abilities as well as the positive impact of Physical and Sports Education in the development of the spirit of interaction between students in addition to knowing the extent of the contribution of Physical and Sports Education activities to improve and develop some students skills for getting success in his education and studies. The study sample 60, the researcher used the descriptive approach for accordant with the education problem, but for the statistical methods, the researcher used the arithmetic mean, the standard deviation, the percentages, statistical methods, and he used also of the brokering algorithm, standard deviation, as well as sufficient test percentages ، The researcher concluded that the Physical and Sports Education have a positive relationship and influence on the good education and studies success for students. This relationship play an important role for improving the students' social and educational relation and it will be very necessary to be carried out in schools, it can helps the student for synchronization and demonstrate his abilities with his colleagues and it can highlight and develop the mental abilities as intelligent. concentration, and the quick comprehension and intellectual capacity and other capacities.

Keywords: Physical Education: Academic self-efficacy

مقدمة :

أصبحت التربية البدنية والرياضية في صورتها التربوية الجديدة و بنظمها و قواعدها، و بألوانها المتعددة ميدانا هاما من ميادين التربية ، و عنصرا قويا في إعداد المواطن الصالح، تزوده بخبرات و مهارات واسعة تمكنه من أن يتكيف مع مجتمعه و تجعله قادرا على أن يشكل حياته و تعينه على مسايرة العصر في تطوره و نموه، لذلك فإن ممارسة التربية البدنية و الرياضية في المدرسة تمنح الحالة الصحية للتلاميذ وتنمي لهم القدرات الحركية و النفسية و المعرفية و كما جدد في الأثر " العقل السليم في الجسم السليم " لذا وجب الاهتمام بها في المؤسسة التربوية و هذا بإعطائها المكانة اللازمة ضمن البرنامج الدراسي، و توفير الوسائل الكفيلة إلى إنجاح هذه المادة التي لا يخفى دورها و أثرها على نمو الطفل و تحديد سلوكياته العامة، و من خلالها يتمكن المراهق من التعبير عن الذات و التعامل مع رفقاءه، فوجود التربية البدنية و الرياضية داخل المنظومة التربوية ليس من الصدفة بل هو ناتج عن تفكير علمي و منطقي يسعى إلى تلبية متطلبات المؤسسة التربوية لما لها من أهداف و مهام مسطرة و موجهة لتحقيق رغبات و احتياجات التلميذ، لذا تم إدراجها في البرنامج الدراسي في جميع المستويات الابتدائية، المتوسطة، الثانوية.

لهذا فمن أهم أهداف التربية هو عملية إعداد الطالب إعدادا جيدا للتغلب على المشكلات التي تعترضه في حياته المستقبلية ، و تزويده بالمعلومات والمهارات التي تفيده في حياته و تعويده على التفكير السليم والمنظم ، لذلك فإن طلبة اليوم وقدراتهم الأساسية تمثل مستقبل الشعوب من حيث تقدمها ورفاهيتها ، والمهارات البدنية والرياضية هي القاعدة الأساسية لهذا الهرم ، وتعتبر الممارسة الرياضية من المواضيع المعالجة بكثرة من قبل العلماء في الميدان ، باعتبارها سلوكا فعليا للممارسة فهو لا يظل سلوكا بعيدا عن بقية السلوكيات الفردية و الجماعية التي تتعلق بشتى الجوانب الاجتماعية ، الثقافية ، النفسية الصحية و الأخلاقية لأن الممارسة الرياضية توفر للطفل المراهق الراحة الجسمية والنفسية ، باعتبارها تعبير عن ما هو شعوري و مكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد لم تمنح له الفرصة لإثبات النفس ، أو هو عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي و حريه يهدف إلى الانسراح وعلى الرغم من المكانة التي عرفتها الممارسة الرياضية في الجزائر والتي تسعى دائما لإعداد الفرد نفسيا وبدنيا وعقليا إلا أن مجال البحث والدراسة حول هذا الموضوع لا زال الجدل عليه قائما حيث عملت الممارسة الرياضية على الوقاية من الأمراض والعاهات ، إلا أن من شأنها أن تحقق للتلميذ أحسن الإنجازات ، وهذا إذا توصل التلميذ إلى توظيف كل طاقته العقلية والنفسية فيها .

لذلك كان محور دراستنا يتمثل في دور التربية البدنية والرياضية في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ التعليم الثانوي عموما ، كون التحصيل الأكاديمي من أهم المتغيرات التي استرعت اهتمام الباحثين في مجال التربية و علم النفس التربوي للوقوف على أهم العوامل والظروف التي تزيد أو تنقص منه، وقد بدأ الباحثون خلال العقد الماضيين بدراسة العمليات المفتاحية والإجراءات اللازمة التي يوجه من خلالها المتعلمون نحو اكتساب المعرفة الأكاديمية. وتشير العديد من الدراسات التربوية أن التحصيل الأكاديمي مازال وسيظل محور اهتمام التربويين والمختصين كونه أبرز نتائج العملية التربوية، والمقياس الأساس للحكم على

المقدمة

النتائج الكمية والكيفية لهذه العملية، وتحديد مستويات الطلاب الأكاديمية، وهم بذلك يهدفون إلى تحسين وزيادة مستوى التحصيل وتنميته من خلال الدراسة في المتغيرات المعرفية وغير المعرفية المؤثرة فيه، ومن ذلك الفعالية الذاتية، والتنظيم الذاتي للتعلم، واستراتيجيات التعلم .

من خلال هذا التقديم نطرح الإشكالية التالية : أين يتمثل دور التربية البدنية والرياضية في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية ، وهل هذا الدور يتجسد بشكل جزئي أم عام ؟ ، ويا ترى هل تلعب الرياضة جزءا هاما في تقويم سلوكيات التلاميذ وتعديلها من الإيجاب الى السلب ؟ وأين يتمثل هذا التأثير ؟ .

الإطار العام للدراسة

(1) الإشكالية :

لقد أصبحت حتمية ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية في المؤسسات التربوية في مختلف الأطوار لأهمية هذه المادة في تكوين الفرد بدنيا وفكريا وإعداده ليكون عنصر صالحا في المجتمع ومحيطه ومن الملاحظ أن لأستاذ التربية البدنية والرياضية دور فعال أثناء الحصة بحكم وظيفته ومركزه بالنسبة للتلميذ، ويعتبر مصدر المعرفة الرئيسي، اكسبه موقفه هذا قوة لا يستهان بها في التأثير على التلميذ. ، كما تعد التربية البدنية والرياضية جزءا هاما ورئيسيا في التربية العامة وقد تعد مفهومها ومدلولها العصري مجرد كونها بعض الألعاب أو التمرينات التي كان البعض يعتقد بأنها لا فائدة منها حيث تغير هذا المفهوم جذريا وأصبحت التربية البدنية والرياضية بأهدافها وأساسياتها ومفاهيمها شأنها بقية العلوم الأخرى. من خلال هذا التقديم نطرح الإشكال التالي :

- هل للتربية البدنية والرياضية دورا فعالا وحقيقا في تحسين وتنمية فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ التعليم الثانوي ؟

ويندرج عن هذا التساؤل التساؤلات الفرعية التالية:

- هل تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية قدرات التلميذ ؟
- هل تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الفاعلية النفسية للتلميذ ؟
- هل يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي ؟

فرضيات البحث :

الفرضية العامة:

للتربية البدنية والرياضية علاقة بالتحصيل الدراسي وتحسين فاعلية الذات الأكاديمية لدى تلاميذ الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية .

الفرضيات الجزئية:

- 1 -تساهم حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية قدرات التلميذ.
- 2 -تساهم حصة التربية البدنية و الرياضية في تعزيز الفاعلية النفسية للتلميذ .
- 3-يساهم أستاذ التربية البدنية والرياضية في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.

تحديد المفاهيم والمصطلحات :

1- التربية البدنية ولرياضية :

أخذ مفهوم التربية البدنية مجالا أوسع و أصبح يحضى بكثير من الاهتمام حيث يرى عامة الناس أن التربية البدنية مجرد لهو و لعب أو أنها نوع من الحشو في البرامج الدراسية , ولقد تعددت مفاهيم التربية البدنية مع عالم الآخر و رغم الاختلاف في تعريفها إلا أنه يوجد اتفاق حول مضمونها و أهم التعاريف نجد :- محمد خطاب " : إنها

ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية والعقلية والانفعالية و عن طريق النشاط الحركي¹.

التعريف الاجرائي :

هي مجموعة النشاط البدني للفرد التي تختار وفقا لقيمتها ونتائجها بما يتناسب و خصائص النمو .

1 - فاعلية الذات الأكاديمية :

تستعمل الذات في علم النفس بمعنيين :فهي من ناحية تمثل اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه (الذات كفاعل)، وتعبّر من ناحية أخرى عن مجموع العمليات ،(السلوكية التي تحكم السلوك والتوافق) (الذات كموضوع)²

ويؤكد باندورا Bandura أن النظام الذاتي يعتبر العامل النفسي الأهم الذي يضبط السلوك الإنساني ويوجهه لأن الفرد يستطيع من خلال نظامه الذاتي ممارسة التحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله، وينتج سلوك الفرد من خلال التفاعل بين نظامه الذاتي ومصادر البيئة الخارجية التي يتأثر بها .

وقد استأثر مفهوم النشاط أو الفعالية الذاتية باهتمام روبنشتين Roppenshtin الذي يرى أنه نشاط الذات حصراً الناتج عن تفاعل الذات والموضوع، وأنه نشاط مبدع دوماً ومستقل ومتعاون مع الآخرين، ويرى أن الشخصية الإنسانية لا تتجلى وتتكشف من أعمالها، ووقائعها، ونشاطها الذاتي المبدع فحسب، بل تتحدد فيها، وبالتالي يمكن تعيين ما هو عليه بما تفعله وتحديدها وتشكيلها لذاتها باتجاه نشاطها³.

التعريف الاجرائي :

هي الدرجة التي سيحصل عليها أفراد العينة نتيجة استجابتهم على مقياس فعالية الذات الأكاديمية المستخدم في الدراسة.

3 - مرحلة الطور الثانوي :

هي مرحلة انتقالية تتسم باستثارة الغرائز الجنسية، كحب الحركة والاستقلالية و غناء الحياة العاطفية، وهي مرحلة تتطور فيها القدرات العقلية خاصة الذكاء، ويظهر فيها التفكير المجرد وهي مرحلة تكوين علاقات

صداقة وعلاقات عاطفية⁴.

يجمع المربون على أن التعليم الثانوي هو على العموم استكمالاً للتعليم الابتدائي أي انه لا يختلف عن التعليم الابتدائي في جوهره ، وإنما يضم وظائف مكتسبات ذات عمق واسع ، فالتعلم الثانوي يرتفع بمستوى النمو الذي توصل إليه التلميذ في المرحلة الابتدائية والإعدادية من النواحي الجسمية والعقلية والروحية ويؤكد المعارف

¹ خطاب عادل محمد ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة العربية ، 1965 ، ص 27

² إبراهيم، لطفي عبد الباسط :مكونات التعلم المنظم ذاتيا في علاقتها بتقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ع 10 س 5 يوليو(1996) . ص 30 .

³ عامود، بدر الدين :علم النفس في القرن العشرين، ج - 2 إتحاد الكتاب العرب، دمشق. (2003) ص 697 .

⁴ روبرت واطس، سيكولوجية الطفل و المراهق، ط 1 ، مكتب مدبولي، القاهرة، 2004 ، ص 90

والمهارات والاتجاهات والخبرات التي اكتسبها في تلك المرحلة ،ويوفر له المزيد من الفرص لتنميتها وممارستها ليغني رصيده من الثقافة العامة والقيم الأخلاقية والاجتماعية .¹

كما تعرف المرحلة الثانوية بأنها المرحلة الوسطى من التعليم العام حيث يسبقه التعليم المتوسط ويتلوه التعليم العالي وتعد هذه المرحلة من أهم مراحل الدراسة التي يمر بها الفرد، حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور وتشكل النواة الأولى لتكوين أفراد المستقبل تكويناً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً وتعرف هذه المرحلة بمرحلة المراهقة.

(2) أهمية البحث :

حصة التربية البدنية هي مادة رسمية ضمن المنهاج العام للمنظومة التربوية وهي المادة التي لها أكثر تأثير مباشر وغير مباشر على الدروس الأكاديمية الأخرى ، فهي تعطي للتلميذ نفس جديد وروح عالية لاستقبال الحصص الأخرى وهذا ما يجعلها حصة إلزامية في جميع المراحل الدراسية واختيارها كمادة أساسية مثل باقي المواد الأخرى ، وهذا راجع لما تلعبه من دور فعال في بناء المواطن الصالح من الناحية البدنية ، النفسية، والاجتماعية .

كما تلعب دوراً فعالاً في تحسين مستوى الدراسة عن طرق إكساب التلاميذ مختلف المهارات وتنمية روح التفاعل بينهم وكذلك تنمية مختلف القدرات العقلية للتلميذ وهذا يساعد على تحقيق النجاح الدراسي للتلاميذ

ويمكن تحديد أهمية الدراسة الحالية في الجوانب الآتية:

1-الأهمية النظرية:

-قد تعمل هذه الدراسة على لفت أنظار القائمين على العملية التعليمية في الجزائر إلى زيادة الاهتمام بهذا التغيير للعمل على تنميته وتشجيعه لدى الطلبة حتى يتمكنوا من تحقيق مستويات عالية من التحصيل العلمي معتمدين على أنفسهم.

-تحاول هذه الدراسة معرفة مدى إدراك الطلبة لفعاليتهم الذاتية في المواقف الدراسية باعتبارها عاملاً هاماً في دفع الأفراد للقيام بالأعمال المختلفة، وتحديد تصرفاتهم في المواقف المختلفة التي تواجههم.

2-الأهمية التطبيقية:

-إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء البرامج الإرشادية المساعدة على زيادة الفعالية الذاتية.

-إمكانية الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء اختبارات القبول للطلبة في مختلف الكليات وفقاً لسماتهم الشخصية وقدراتهم المعرفية التي تناولتها الدراسة الحالية (التي ترتبط بفعالية عالية لدى الطلبة) .

(3) أهداف الدراسة :

لكل دراسة علمية أهداف تسعى للوصول إليها وبحثنا هذا يتجه نحو تحقيق مجموعة من الأهداف المتمثلة في :

¹ فؤاد إبراهيم السراج، لأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية، ط 1 ، مكتبة المجمع العربي، عمان (الأردن)، 2011 ، ص 330

- 1-محاولة الكشف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرات العقلية لدى التلاميذ .
- 2-التعرف على التأثير الايجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل داخل الحصة بين التلاميذ .
- 3 -معرفة مدى مساهمة التربية البدنية والرياضية في تحسين وتنمية بعض المهارات التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي .

الفصل الأول

الأدبيات النظرية

المبحث الأول

الإطار النظري

تمهيد :

تعتبر التربية البدنية والرياضية من أحدث أساليب التربية الحديثة والمعاصرة لأن وسيلتها والدافع الرئيسي لها هي الممارسة العملية، فعندما يشترك الفرد في نشاط رياضي موجه، مبني على أساس علمي سليم يستفيد صحيا وتنمو قدراته الحركية الأساسية فتزداد كفاءته في الحياة . وينمو اجتماعيا، فالنشاط البدني يعد ميدانا هاما من ميادين التربية حيث يلعب دورا هاما في إعداد الفرد الصالح حيث يزوده بمهارات واسعة وخبرات كثيرة، ومما زاد في أهمية التربية البدنية والرياضية هي تلك الصورة البدنية الجديدة ونظمها المتطورة والايجابية خاصة عندما تتعلق بإطارات وكوادر تربوية تسعى جاهدة لإنجاح هذا العمل ، وعلى ذلك تقوم قواعدها السليمة وتتأسس وبها يتكوّن الفرد تكوينا شاملا ومتكاملا من جميع النواحي الفكرية ، والاجتماعية، والنفسية والفيزيولوجية . فتصدق بذلك مقولة (العقل السليم في الجسم السليم) .

1 - التربية البدنية والرياضية :

1 1 المفهوم اللغوي للتربية :

التربية في اللغة العربية مأخوذة من فعل ربى أي غذى الولد و جعله ينمو، وربى الولد هذبه، أصلها ربا يربو أي زاد و نما، و من جعل أصلها رب فلا بد أن يجعل المصدر تريبا لا تربية يقال رب القوم يربهم بمعنى ساسهم و كان فوقهم، و رب النعمة زادها، و رب الولد رباها حتى أدرك. و التربية لغة تعني إيصال الشيء إلى كماله و الكمال هنا يتوقف على طبيعة الشيء الذي يخضع للتربية لحيز الفرد و لحيز الإنسانية التي تنتهي إليها.¹

2 1 المفهوم الاصطلاحي للتربية :

التربية في الاصطلاح تفيد معنى التنمية، و هي تتعلق بكل كائن حي، طرائق ، و تربية الإنسان تبدأ في الحقيقة قبل ولادته و لا تنتهي إلا بموته، و هي تعني باختصار أن نهي الظروف المساعدة لنمو الشخص نموا متكاملا من جميع النواحي لشخصيته العقلية، و الخلقية و الجسمية، و الروحية، أي أن التربية ما هي إلا تهيئة ظروف تتاح فيها الفرص لأن توجه كل مقومات التربية التي تجعلنا ننشئ الأشخاص صغارا و كبارا تنشئة سليمة في النواحي الخلقية، و الجسمية و العقلية والروحية.²

2 التربية البدنية والرياضية :

أخذ مفهوم التربية البدنية مجالا أوسع و أصبح يحضى بكثير من الاهتمام حيث يرى عامة الناس أن التربية البدنية مجرد لهو و لعب أو أنها نوع من الحشو في البرامج الدراسية ، و لقد تعددت مفاهيم التربية البدنية مع عالم الآخر و رغم الاختلاف في تعريفها إلا أنه يوجد اتفاق حول مضمونها و أهم التعاريف نجد تعريف محمد خطاب " : إنها ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من النواحي البدنية و العقلية و الانفعالية و عن طريق النشاط الحركي.³

¹ سلامة الخميسي. التربية و المدرسة و المعلم. مصر: دار الوفاء. 2000، ص 34.

² راجح تركي. اصول التربية و التعليم ديوان المطبوعات الجامعية. 1992 الجزائر. ص 31

³ خطاب عادل محمد، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية. دار النهضة العربية، 1965، ص 27.

كما تعتبر حصة التربية البدنية والرياضية وسيلة من الوسائل التربوية لتحقيق الأهداف المسطرة لتكوين الفرد في حياته على مستوى التعليم البسيط في إطار منظم ومهيكل تعمل على تنمية وتحسين وتطوير البدن ومكوناته ومن جميع العقلية، والنفسية، لاجتماعية، الخلقية والصحية وذلك من انسجامة في مجتمعه ووطنه¹.

يعرفها تشارلز: أنها جزء من التربية العامة، وفي ميدان تجريبي هدفه تكوين فرد لائقا من الناحية البدنية، والعقلية، والانفعالية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني اختبرت بغرض تحقيق هذه الأغراض².

(2) فاعلية الذات الأكاديمية :

1 2 مفهوم الذات :

تستعمل الذات في علم النفس بمعنيين: فهي من ناحية تمثل اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه (الذات كفاعل)، وتعبّر من ناحية أخرى عن مجموع العمليات، (السلوكية التي تحلّم السلوك والتوافق) (الذات كموضوع)³

ويؤكد باندورا Bandura أن النظام الذاتي يعتبر العامل النفسي الأهم الذي يضبط السلوك الإنساني ويوجهه لأن الفرد يستطيع من خلال نظامه الذاتي ممارسة التحكم في أفكاره ومشاعره وأفعاله، وينتج سلوك الفرد من خلال التفاعل بين نظامه الذاتي ومصادر البيئة الخارجية التي يتأثر بها.

وقد استأثر مفهوم النشاط أو الفعالية الذاتية باهتمام روبنشتين Roppenshtin الذي يرى أنه نشاط الذات حصراً الناتج عن تفاعل الذات والموضوع، وأنه نشاط مبدع دوماً ومستقل ومتعاون مع الآخرين، ويرى أن الشخصية الإنسانية لا تتجلى وتتكشف من أعمالها، ووقائعها، ونشاطها الذاتي المبدع فحسب، بل تتحدد فيها، وبالتالي يمكن تعيين ما هو عليه بما تفعله وتحديدها وتشكيلها لذاتها باتجاه نشاطها⁴.

2 2 مفهوم الفعالية الذاتية :

أضف إلى ذلك فإن الفعالية الذاتية من المحددات الأساسية للشخصية ومن وظائفها الهامة، فقد أشار ويليام جيمس James أن السعي والكفاح في سبيل تحقيق أهداف معينة يعد من الوظائف الهامة للذات، ويتفق معه ألبورت من حيث إن السعي والمثابرة في سبيل تحقيق أهداف معينة يمثل إحدى الوظائف الهامة للشخصية. وتأسيساً عليه يمكن القول إن الفعالية الذاتية متغير نسبي يختلف من فرد إلى آخر بسبب اختلاف البيئة الاجتماعية والتربوية، وهذا الاختلاف يمثل عنصراً أساسياً في اختلاف استجابات الأفراد في المواقف المتشابهة، ومنها الموقف التربوي؛ إذ يتوقف مستوى تحصيل الطالب على مستوى فعاليته الذاتية في التعلم، وتبدو فعالية الذات الأكاديمية من خلال عملية استيعاب واسترجاع المعرفة⁵.

¹ ناهد محمد سعيد زغلول، نيلي رمزي فاهيم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب للنشر، 2004، ص 88

² أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 1، دس، ص 25.

³ إبراهيم، لطفي عبد الباسط: مكونات التعلم المنظم ذاتياً في علاقتهما بتقدير الذات والتحصيل وتحمل الفشل الأكاديمي، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ع 10 س 5 يوليو (1996). ص 30.

⁴ عامود، بدر الدين: علم النفس في القرن العشرين، ج 2 - اتحاد الكتاب العرب، دمشق. (2003) ص 697.

⁵ زيتون، عدنان محمد سليمان: التعلم الذاتي - استراتيجية تربوية معاصرة ألف باء الأديب، دمشق (1999). ص 56.

كما تعد الفعالية الذاتية الأكاديمية من المتغيرات الدافعية المهمة المؤثرة في المستوى الأكاديمي والتحصيل الدراسي لدى الطلاب، ومن ثم يجب توجيه المزيد من الاهتمام نحو تحسين معتقدات الفعالية الذاتية الأكاديمية، كون التلاميذ ذوي الفعالية الذاتية الأكاديمية المرتفعة يقبلون على المهام الأكاديمية التي تتطلب التحدي والجهد الذهني، ولديهم القدرة على قضاء أوقات أطول في استذكار دروسهم والقيام بمهام أكاديمية دون الشعور بالتعب أو الملل، ويميلون إلى استخدام استراتيجيات في المذاكرة تعتمد على العمليات العقلية العليا، ومن ثم فمن الطبيعي أن يحصلوا على درجات أعلى في الاختبارات المدرسية من أقرانهم ذوي الفعالية الذاتية الأكاديمية المنخفضة، ولعل هذا يشير من ناحية أخرى إلى أن درجات الطلاب في الاختبارات المدرسية تعتمد - إلى حد ما - على ثقة الطالب في قدرته على التحصيل والفهم، ومن ثم كلما زادت الفعالية الذاتية الأكاديمية لدى الطالب كلما كان أداؤه في الاختبارات المدرسية أفضل، ومن ثم ازدت درجاته في التحصيل الدراسي.

(3) أهمية التربية البدنية والرياضية دورها في تحسين فاعلية الذات الأكاديمية :

إن النشاط البدني الرياضي في صورته الجديدة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية داخل المؤسسات التربوية يعتبر ميدان هام من ميادين التربية وهو بذلك يعتبر ركيزة يستعين بها الفرد في حياته اليومية حتى يكون فردا صالحا مزودا بخبرات ومهارات وساعة تجعل منه جزء لا يتجزأ من مجتمعه مساهم في تطوره ونمو محيطه الاجتماعي، ويشار إلى أن ممارسة الرياضة تساهم في زيادة مستوى التحصيل الدراسي وتعزيزه، كما تعتبر المؤسسات التعليمية هي الأخرى فضاءات للتربية والتكوين ومجالا لممارسة المتعلمين لحقوقهم واحترامهم لواجباتهم، مما يمكنهم من اكتساب المعلومات والمهارات والكفاءات التي تؤهلهم لتحمل التزاماتهم الوطنية¹.

وإلى أن برامج التربية الرياضية وما تتضمنه من نشاط حركي تعتبر وثيقة الصلة بالعمليات العقلية العليا من حيث اتصالها بالتحصيل الدراسي، وبتكوين الشخصية المتوافقة اجتماعيا ونفسيا .

فممارسة الرياضة من خلال حصة التربية البدنية والرياضية لها قيمة أساسية في حياة الفرد لما تقدمه من فوائد جسمية ونفسية واجتماعية وتربوية، فمن الناحية الجسمية تقوي العضلات وتنشطها. أما من الناحية العقلية فتساعد على تطوير القدرات العقلية والوجدانية من تركيز وذكاء وسرعة الاستجابة أما من الجانب الاجتماعي فإنها تتيح للفرد فرصة الاحتكاك مع الغير والاندماج مع الجماعة والتفاعل معهم، أما من الناحية التربوية فهي تؤدي إلى اكتساب مهارات حركية ومعارف جديدة . وكذلك فإن الاهتمام الاجتماعي حق شخصي والهدف الأسى للمدارس هو مساعدة التلاميذ على اكتشاف اهتماماتهم الحقيقية ، ورسم مسار حياتهم يعتمد على تطور اهتماماتهم ورعايتها . في أركان بؤرية في التكيف والسعادة الشخصية للفرد، وتحقيق

¹ عبد الحسين . حنان عزيز ، دور التربية في تعزيز قيمة المواطنة لدى الأطفال من خلال العملية التفاعلية الحياتية في المؤسسات التربوية مجلة البحوث التربوية والنفسية العراق، (2020) 17 (64)، 406 .

الاستقرار الانفعالي لديهم¹. وتعد التربية البدنية ليست فقط جزءاً لا يتجزأ ولا يتجزأ من التعليم ولكن أيضاً هي جزء من التربية الشخصية بالنظر إلى الفروق الفردية. وتعد التربية البدنية أداة حيوية لتثقيف الأفراد بثقافة أخلاقية وصحية.

4) نظريات التربية البدنية والرياضية وأهميتها في تحسين الذات وتطويرها:

إن التربية البدنية والرياضية تحمل في طياتها أهمية اجتماعية منبثقة من جوهرها فهي تعتبر الفرد محور كل العمليات التربوية التي بنيت عليها، كونها تساعد الفرد على التكيف مع الجماعة، مما يدفعه للانسجام معها من خلال اللعب الذي يعتبر أحد أهم مظاهر الحياة الاجتماعية، وفيما يلي نذكر أهم النظريات التي حاول الباحثون من خلالها تفسير عملية اللعب عند الإنسان:

1-4 نظرية الطاقة الزائدة :

يرى الفيلسوف الألماني سبائسر تشيلر أن اللعب شكل من أشكال الطاقة الزائدة لدى الإنسان لذا فهو يحاول بذلها وإخراجها في اللعب، وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم في وقت واحد، فإثناء فترة التعطيل هذه تتراكم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي حفظها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة، واللعب وسيلة ممتازة للاستفادة من هذه الطاقة المتراكمة².

2-4 نظرية الترويح :

لا أحد ينكر الدور الذي لعبه الباحث غوتس ماتس في تطوير الرياضة العالمية عامة والألمانية خاصة، حيث أنه أثناء انشغاله بالتدريس بمعهد شنفنتال بألمانيا أين قدم أنشطته مماثلة لما قدمه "بيسارو" في مدرسة حب الإنسانية بالإضافة إلى أفكار جديدة للأجهزة الرياضية.

كما يعتبره المفكرون أنه رائد التربية البدنية والرياضية في ألمانيا، وهذا من خلال إسهاماته الفكرية في تطوير الرياضة وتحسينها خاصة الجمباز يظهر ذلك في مؤلفاته: الجمباز، الألعاب، وتفترض نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيوية، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ويساعد أيضاً على استعادة الطاقة المستنفدة في العمل وهو مصدر لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والنفسي³.

اعتبر الباحث "غوتس ماتس" اللعب مصدراً لاسترجاع الطاقة المبذولة وهو عكس ما جاء به "سبائسر" كما اعتبره كذلك أحد أهم وسائل الاسترجاع العصبي، لكنه أهمل البعد الاجتماعي للعب من خلال تكوين العلاقات الاجتماعية وتعلم الصفات الحميدة كال تعاون والصدقة.

¹ العزام، عماد فيصل الاهتمام الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في محافظة اربد فلسطين، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (2019) (27) (6) 920-

² حسن احمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية. منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998، ص19

³ أمين انور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996، ص278.

5) وظائف الممارسة الرياضية و البدنية وعلاقتها بتحسين الذات وتطويرها :

للوصول بمجتمعنا إلى درجة أسمى من التطور أو أن يكون قويا وسليم البنيان ، عاملا بالخير ، متطلعا إلى الغد فلا بد أن نعمل على استغلال وقت الفراغ واستثماره وتحويله من وقت مضر ضائع إلى وقت مفيد، تنعكس فوائده على الفرد والمجتمع.

قد تكون الممارسة الرياضية أحسن مصدر لكل الناس الذين يودون الاستفادة على الأقل من أوقات فراغهم من نشاط بناء يعود عليهم بالصحة والعافية ، رغما من وجود كثير من الأنشطة المقيدة كالرسم والتحت وقيادة السيارات وغيرها إلا أنه يجب أن لا تكون هذه الأنشطة بديلة للنشاط الرياضي والوسيلة الوحيدة لتنمية الكفاءة البدنية و الحركية اللازمة للحياة المتدفقة ، ولكن يمكن أن تكون هذه الأنشطة وسيلة مساعدة الشغل أوقات الفراغ بطريقة مفيدة¹.

1-5- الممارسة الرياضية لتنمية التفكير الايجابي :

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

2-5- الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن:

إن نشاط الذهن يلعب دورا هاما في استجابات الفرد حيث ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة ، وخاصة في مجالات تنفيذ وأداء خطط اللاعب المتعددة ويبرز هذا في محاولة تقدير الفرد موقعه وإدراك العلاقات المرتبطة به، والقدرة على الاستدلال و التقليل حتى يستطيع أن يستجيب لاستجابة صحيحة بما يتناسب مع الموقف ، ومن ذلك يمكن القول بأن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق يكون في حالة تهيئ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة والوراثة والسن والجنس²

وهذا ما أكدته كثير من الدراسات والبحوث ، فقد دلت دراسة أجريت حديثا بأن "الأفراد.

الذين يقبلون على الممارسة الرياضية والنشاط البدني أقدر من غيرهم على الأداء العقلي الذي يتميز باستنتاج القاعدة من تصنيف الجزئيات العامة ، كما أنهم أكثر قدرة على التصرف حينما يواجهون موقفا يحتاج إلى التنبؤ بنتائج أعمالهم ، وعلى النشاط العقلي الذي يتميز بالتصور البصري لحركة الأشكال و المجسمات³.

3-5- الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات وتنمية الذكاء الاجتماعي :

الممارسة الرياضية كما هو معلوم تتيح فرصا عديدة لتنمية السمات الاجتماعية وروح التعاون والتأثر وتشكل أساس الصداقة وتقوي سمة القبول الاجتماعي والاحترام المتبادل مع الآخرين ، كما أن الميادين الرياضية ما

¹ علي عمر المنصور. الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية. منشأة المعارف، المحرر) الإسكندرية 1973 ، ص 56

² المنصوري على يحي. المكونات النفسية لمتفوق الرياضي. (كمية التربية الرياضية، المحرر) الإسكندرية. ص 58.

³ المرجع سبق ذكره (المنصور،، علي عمر، صفحة (32).

هي إلا صورة مصغرة الميادين الحياة الكبيرة . وإن ما يحدث فيها من التفاعلات بين اللاعبين هو نفسه ما يحدث تقريبا في حياتنا العادية .

ناهيك عن دور الممارسة الرياضية في صيانة الصحة والمحافظة عليها .

(6) إثبات الذات وتحسين فاعليتها بواسطة الممارسة الرياضية :

إن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية والحركة في العلاقة بين المحيط الفيزيائي والإنساني تساعد على تنمية الطاقات وتحويل الحركة الموروثة إلى حركة مبلورة ومتطورة ، كما أن الممارسة الرياضية تساعد على المحافظة وإثراء عوامل الفعالية وسهولة الحركة ، السرعة ، التحمل ، القوة ، التوافق العضلي والمرونة وازدهار الحياة وأخذ القرارات الفردية والجماعية ، ومعرفة وفهم الظواهر المتعلقة بالنشاط الحركي وتبني الفرد لحسن التسيير والتطلع إلى توازن وجداني أفضل بالأهداف التي تطمح إليها فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه فهي تمثل عنصراً أساسياً في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية. وبنيتها تحسن عوامل الفعالية الحركية، فهي تشجع بهذا رغبة التحرك والنشاط وتجاوز الذات وتقوى بصفة عامة الصحة بها حتما بتحصيل المهارات في وضعيات غير سهلة فهي تعلم الثقة بالنفس.

فالتدريب على القدرة في وضع مساعي فعالة لحل إشكاليات تسمح بالقول بأن الممارسة الرياضية تساهم في تطوير استقلالية الفرد واختلاف الإجابات التي يمكن اختيارها أمام أنواع المهام المقترحة تهدف إلى زرع الإبداع والتعبير على فرضية كل شخص ولأنها تجبر على العمل جماعياً في عدة نشاطات، فهي تخلق شروط الوصول إلى المسؤولية والتضامن - دوران مارك، 1999، صفحة (88) .

1-6 - الاحتياج لتأكيد الذات (الأنا) :

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

ومن الممكن أن روعة الفوز على الآخرين ما هو إلا دليل على الرغبة في الاستيلاء أي تأكيد الذات إذن الرياضة تظهر له كمنظومة واسعة لتحقيق رغباته مثل الشهرة ليؤكد لمجتمعه أنه موجود كما يقول ميشال بوي".

2-6 - الاحتياج للاندماج الجماعي في الجماعة :

هذا الاحتياج لا يقتصر بالاحتكاك مع الآخرين فقط في الفوج ، بل يجب على الفرد الانتماء إلى فريق نادي ، جماعة ، هذا لا يقتصر بالحصول على بطاقة انخراط في الجمعية أو النادي ، بل إقامة علاقات مع أفرادها

والحصول على مكانة اجتماعية ووظيفة دور محددة داخل هذه الجماعة ، وتقمص ألوان الفريق والمشاركة في عدة نشاطات رياضية ما هي إلا وسيلة للانتماء إلى المنظومة الرياضية شاووز بيار، 1991، صفحة (478) وكما يقول أمين أنور الخولي : الممارس الرياضي الذي يكتسب اتجاهات مقبولة نحو فريقه أو ناديه كالفخر ، الولاء يستعمل على تحسين مكانته من خلال تحسين دوره الاجتماعي مما يدفع زملائه الرياضيين إلى القيام بأدوار مماثلة ، وهذا يعزز التمسك ووحدة الريق وتوفر المناخ الاجتماعي السليم الخولي أمين أنور، 1996، صفحة (68).

3-6- الاحتياج إلى الانتماء في المنظومة التربوية:

يضيف " بيار شاووز " أن هناك عدة أفراد يحبون الانتماء إلى المنظومة الرياضية الواسعة للمشاركة في نشاطاتها المختلفة ، هذه الأخيرة تضم عدة هيئات كالنادي ، الرابطة ، الفيدرالية ... الخ ، بقوانينها حكاهما ، مؤسساتها ... الخ ، هذه المشاركة تعطي للفرد للانتماء والاندماج في المجتمع شاووز بيار، 2006، صفحة (87)

4-6 - الاحتياج إلى إقامة علاقات مع الآخرين:

يقول " بيار شاووز الصداقة هي الدفاع الأساسي لعدة رياضيين بالممارسة الرياضية ، الذوق المشترك الممارسة يكون بطريقة مباشرة ومتساوية الأفراد لمختلف الشروط الاجتماعية. (32) شاووز

7) أثر التربية البدنية على الذات الأكاديمية :

1-7 الآثار النفسية:

إن المراهق بالدرجة الأولى يهتم بالخصائص الجسمية وتذوقه للنشاط والحركة يصاحبه في جميع مراحل نموه ونتيجة لهذا فالتربية البدنية والرياضية حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها التطور الطبيعي في سلوكيات الطفل ولا بد لها أن تستخدم محبته للحركة من أن تسيير تطوره النفسي والإسراع فيه كما أن التربية البدنية والرياضية تعالج المشاكل والانحرافات النفسية عند المراهق توجيه الرغبات والتحرر من الكبت والاضطرابات. والحركة، نجد أنه في التربية البدنية والرياضية متصرفا ناجحا يؤدي إلى انبعاث الإرادة والإسهام في تنمية خصال العلوم

2-7 الآثار الفكرية :

إن التدريب على التعب ينمي الصبر وتمارين الجرأة والمهارة تنمي الثقة بالنفس وتخلق جوا من الإبتهاج والفرح ويمكن أن يكون عنصر قوة الشخصية والتربية البدنية والرياضية والتي تقوم مع الرفاق تستلزم النظام والتنسيق العلمي للحركات... ومن جهة نظر فكرية تجد أن تعلم الحركة وتعلم المهارات الحركية تؤديان إلى تربية شكل خاص من أشكال الانتقاء كما يعودان على المثابرة وحب النجاح في الوقت نفسه.

3-7 الآثار الاجتماعية:

إن التربية البدنية والرياضية تقوي الرغبة في النشاط وفي العمل الذي يقصد لقوته وكماله والإصابة نجاح يكفي لذاته وتختلف في روح الجماعة والشعور بالعبء الصادق فالتنمية الاجتماعية من نصف الإنجاز الشخصي والذي بواسطته يندمج الفرد في المجتمع فهذا يعني الاندماج الجماعات ولكن هي الاستيعاب أثناء التطور للمراهقة مادامت هي ظاهرة اجتماعية في كل تعقيداته.

هذا فضلاً عن أن توظيف التلميذ للعادات العقلية بطريقة سليمة يسهم في تيسير اكتسابه للمعارف والمعلومات، وتوجيه أفكاره، وتنظيم بنيته المعرفية بطريقة منطقية، والدمج بين الخبرات السابقة والخبرات الحالية، وفتح أمامه بدائل متعددة لعملية التعلم، ويساعده على استخدام المعلومات وتطبيقها وليس مجرد الاحتفاظ بها. أما ضعف عادات العقل لدى الطالب فيقف عائقاً أمام تحقيقه لأقصى استفادة ممكنة مما لديه من قدرات ويمكننا أن نضيف أيضاً أن الطلاب ذوي المستويات الأعلى في العادات العقلية أكثر مثابرة وأكثر التزاماً في أداء ما يوكل إليهم من تكليفات أو مهام أكاديمية، ولا يستسلمون بسهولة مهما كانت هذه المهام صعبة أو تحتاج إلى جهد كبير، كما أن لديهم القدرة على تحليل المواقف وحل المشكلات، ويستخدمون أيضاً أساليب متعددة للتفكير في الموضوع الذي تتم دراسته من مختلف جوانبه، ويوظفون ما لديهم من قدرات في الإجابة على الأسئلة التي لا يعرفون إجاباتها بشكل مباشر حتى يتمكنوا من الوصول إلى إجابة لها، مما ينعكس في النهاية بالإيجاب على ما يحصلون عليه من درجات في الاختبارات المدرسية.

خلاصة :

من خلال دراستنا خلصنا إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية لها دور ايجابي في تعزيز التحصيل الدراسي الجيد للتلاميذ ، فهي تلعب دورا هاما في تحسين علاقات التلميذ الاجتماعية والتربوية وممارستها في المدارس أساسا حيث تساعد التلميذ على الانسجام مع زملائه والتفاعل معهم وإبراز قدراته ، إضافة إلى مساهمتها في تنمية القدرات العقلية كالذكاء ، التركيز وسرعة الفهم والإستيعاب وغيرها من القدرات ، 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 أستاذ متخصص في التربية البدنية والرياضية يحسن إرشادهم وتعليمهم بطريقة علمية سليمة .

المبحث الثاني

الدراسات المرتبطة

تمهيد :

تعتبر الدراسات السابقة عنصر أساسي ومهم وخطوة ضرورية يبني عليها الإطار النظري لأي دراسة أو بحث علمي، والتعرف على معايير نقد الدراسات السابقة وبعض الأخطاء الشائعة من أجل الاستفادة منها، وتجنبها في البحوث الأكاديمية، وأن تكون هذه الدراسات مرتبطة مع مشكلة الدراسة الحالية ارتباطاً قوياً، ومن ثم تحليلها بالطرق العلمية والمنهجية المستخدمة في مجال البحث العلمي، وبعد ذلك تحديد مدى التشابه والاختلاف فيما بينها وبين فرضيات البحث العلمي المقدم، وتجعلك أيضاً تتعرف على توصيات ونتائج الباحثين الآخرين العلميين في عنوان رسالة الماجستير والدكتوراه الخاصة بالبحث ، لذلك أثناء دراستنا اعتمدنا على الدراسات التالية :

(1) الدراسة الأولى :

دراسة الباحثان: صولح نور الدين وتفايح جمال الدين، بجامعة زيان عاشور الجلفة، سنة 2016 بعنوان: " دور التربية البدنية والرياضية في التحصيل المعرفي لدى تلاميذ الطور المتوسط"

هدف الدراسة:

هدف الدراسة للتعرف على اثر حصة التربية البدنية والرياضية على نشاط وحافزيه التلميذ تجاه الدراسة والانعكاسات المترتبة على نتائج الدراسي.

العينة: استعمل الباحثان عينة عشوائية قوامها 100 تلميذ من متوسطات بلدية الجلفة بالجزائر.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحثان على الاستبيان للتأكد من صحة الفرضيات.

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

النتائج المتحصل عليها:

- التربية البدنية والرياضية تساعد التلميذ على الانسجام مع زملائه.

- التربية البدنية والرياضية تساهم في تنمية القدرات الفكرية كالذكاء وسرعة الفهم والاستيعاب.

- التعقيب على الدراسة الأولى:

هذه الدراسة أملت نوعا ما بأهمية التربية البدنية ودورها في التحصيل الدراسي ، لكنها أهملت الجانب النفسي للتلميذ خاصة مشكلة المراهقة التي ترواها في هذه الفترة العمرية .

(2) الدراسة الثانية :

دراسة الشعراوي ، العنوان: فعالية الذات وعلاقتها ببعض المتغيرات الدافعية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

مصر، 2000

هدف الدراسة :التحقق من الفروق في فعالية الذات بين الجنسين، وطلاب الصفين الأول والثاني الثانوي،

والتعرف على تأثير تفاعل الجنس والصف الدراسي في تبادل درجات فعالية الذات، وتعرف العلاقة الارتباطية

بين فعالية الذات وكل من الدافع للإنجاز الأكاديمي، ودرجات تحقيق الذات، والاتجاه نحو التعلم الذاتي.

العينة: بثنونت عينة الدراسة من (476) طالباً وطالبة من طلبة الصفين الأول والثاني الثانوي من المدارس الثانوية في مدينة المنصورة.

أدوات الدراسة :مقياس فعالية الذات ومقياس الإنجاز الأكاديمي من إعداد الباحث، تعريب صلاح مراد،

Gugleilmino ومقياس الاتجاه نحو التعلم

المنهج: استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي.

النتائج المتحصل عليها :

توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الجنسين والصفين الأول والثاني الثانوي على

مقياس فعالية الذات، وعدم وجود تأثير دالة إحصائية للتفاعل بين الجنس والصف على تباين درجات الطلاب

على مقياس فعالية الذات، كما توالتصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين فعالية الذات

والدافع للإنجاز الأكاديمي والاتجاه نحو التعلم .

- التعقيب على الدراسة الثانية :

هذه الدراسة أملت نوعاً ما بأهمية الجانب النفسي ودوره في التحصيل الدراسي ، لكنها أهملت الجانب الفيزيولوجي الذي يحدث الفارق بين الجنسين ما جعل المقياس يحصل نفس النتائج .

(3) الدراسة الثالثة :

دراسة الباحث: الشايب خالد، بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، سنة 2016_ بعنوان: "الصلابة النفسية بالتحصيل الدراسي لطالب التربية البدنية والرياضية".

هدف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى معرفة علاقة الصلابة النفسية بالمستوى العلمي للطلاب.

العينة: استخدم الباحث عينة قوامها 140 طالب 100 (طالب ليسانس و 40 طالب ماستر) بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على أداة قياس متغير الصلابة النفسية و الاستبيان

المنهج: استعمل الباحث المنهج الوصفي في دراسته.

النتائج المتوصل إليها:

مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة مرتفع، العلاقة بين الصلابة النفسية والتحصيل الدراسي غير دالة إحصائياً.

- التعقيب على الدراسة الثالثة :

هذه الدراسة ركزت على أهمية التربية البدنية والرياضية اتجاه الفعالية الذاتية النفسية للطلاب ، لكنها أهملت الفوارق المتفاوتة في نفسية الطلاب والمشاكل الاجتماعية التي قد يتعرضون لها ، ما تجعل الدراسة تحمل على النسبية والتقريب .

(4) الدراسة الرابعة :

دراسة الزيات 1998 مصر العنوان: البنية العائلية للكفاءة الذاتية الأكاديمية ومحدداتها.

أهداف الدراسة: التعرف على البنية العائلية للكفاءة أو الفعالية الذاتية الأكاديمية المحددة لأداءات طلاب

العينة في المجالات الأكاديمية، والتحقق من مدى اتساق تقديرات طلاب العينة واحتفاظهم بتقديراتهم

ومراكزهم النسبية خلال سنواتهم الدراسية مع اختلاف تخصصاتهم الأكاديمية، والتحقق من مدى اختلاف

الكفاءة أو الفعالية الذاتية باختلاف التخصص الأكاديمي والمرحلة الدراسية والجنس.

العينة: شملت عينة الدراسة 612 طالباً وطالبة.

أدوات الدراسة: درجات الطلبة التحصيلية.

المنهج: استعمل الباحث المنهج الوصفي في دراسته.

النتائج المتوصل إليها:

توصلت الدراسة إلى أن البنية العاملية للكفاءة الذاتية ومحدداتها كما تقاس بالتحصيل الأكاديمي هي بنية أحادية ذات طبيعة عامة مستعرضة، كما تبين أن هناك ثباتاً أو اتساقاً نسبي بين أداءات الطلاب الأكاديمية من حيث التخصص، والمستوى الدراسي، والمحتوى والأنشطة العقلية لثلاث مراحل دراسية على الأقل، كما تبين عدم اختلاف العوامل التي تقف وراء الفعالية الذاتية الأكاديمية باختلاف التخصص، والجنس والمرحلة الدراسية.

- التعقيب على الدراسة الرابعة :

هذه الدراسة أملت نوعاً ما بأهمية التحصيل الأكاديمي لدى الطلاب خاصة ثبات النتائج عبر الفصول والمراحل الدراسية ، لكنها تجاهلت الاختلالات الاجتماعية والنفسية التي قد تصيب الطلبة في مسارهم الدراسي الاجتماعي .

(5) الدراسة الخامسة :

دراسة الباحث: عمر بن جحا، بجامعة محمد خيضر بسكرة، سنة 2016 بعنوان: "التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية".
هدف الدراسة:

- التعرف على التأثير الإيجابي لحصة التربية البدنية والرياضية في تنمية روح التفاعل داخل الحصة بين التلاميذ - معرفة مدى مساهمة حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات التي تساعد التلميذ في تحصيله الدراسي.

العينة: عشوائية مكونة من 54 تلميذ من تلاميذ الأقسام النهائية لبلدية ثنية العابد لولاية باتنة.

أدوات الدراسة: اعتمد الباحث على الاستبيان.

المنهج المتبع: المنهج الذي اعتمد عليه الباحث هو المنهج الوصفي.

النتائج المتحصل عليها:

للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية التفاعل الصفّي.

للتربية البدنية والرياضية دور في تنمية المهارات الدراسية للتلميذ.

- التعقيب على الدراسة الخامسة :

هذه الدراسة أملت نوعاً ما بأهمية حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية مهارات التلاميذ التي تساعد بشكل كبير في تحصيله الدراسي ، لكن هذه المهارات يجب أن تملأ على عدة مراحل إدراكية ذهنية شعورية يجب أن لا يتغاضى عنها أستاذ التربية البدنية والرياضية .

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

تقديم:

بعد الانتهاء من الجانب النظري نحاول في هذا الجزء أن نتطرق للموضوع من الجانب التطبيقي وذلك عن طريق دراسة ميدانية في شكل استبيان وزع على تلاميذ وأساتذة المرحلة الثانوية وسنقوم في هذه المرحلة باختيار الأسئلة التي ستؤكد أو تنفي الفرضيات التي وضعناها لذلك .

(1) الدراسة الاستطلاعية :

تكمن أهمية الدراسة الاستطلاعية في محاولتنا للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، والوقوف على ثبات وصدق الأدوات، حيث تتكون عينة الدراسة الاستطلاعية من 60 تلميذ من مرحلة التعليم الثانوي، ممن تنطبق عليهم المواصفات وشروط أفراد العينة الأساسية. وقبل الشروع في عملية طبع الاستبيان وتوزيعه على العينة، قمنا بإجراء استطلاع أولي تمثل في توزيع 15 استمارة على تلاميذ الأقسام النهائية من المرحلة الثانوية وبعد جمع الاستمارات وتحليلها تبين أن كل من التلاميذ لم يجدو صعوبة في فهم محتوى الاستبيان الخاص بهم الأمر الذي سهل علينا الطباعة المباشرة المحتوى الاستبيانان والشروع في عملية انجاز الجانب التطبيقي للدراسة .

(2) منهج الدراسة :

إن طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج، وبما أن الموضوع الذي نحن بصدد معالجته يهتم بدراسة تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على فاعلية الذات الأكاديمية والتحصيل الدراسي لدى تلامذة الطور الثانوي فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

(3) متغيرات الدراسة :

- المتغير المستقل : وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع وهي دراستنا هذه ، و المتمثلة في حصة التربية البدنية والرياضية.

- المتغير التابع : وهو يتأثر بالمتغيرات المستقلة ، وفي دراستنا هذه يتمثل في فاعلية الذات الأكاديمية .

(4) مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة من الأستاذ و مجموع تلاميذ المرحلة الثانوية في ثانوية مصطفى بن بولعيد – العسافية – الأغواط ، والمقدر عددهم ب 427 تلميذ من مختلف المستويات أولى ثانوي – ثانية ثانوي – ثالث ثانوي.

1-4 عينة الدراسة :

من اجل الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، قمنا باختيار عينات مختلفة تمثلت في :

الجدول رقم 01 : توزيع مجتمع البحث

مجتمع الدراسة		
السنة الأولى : 152	السنة الثانية : 132	السنة الثالثة : 142
عدد الذكور : 66	عدد الذكور : 58	عدد الذكور : 83
عدد الإناث : 87	عدد الإناث : 84	عدد الإناث : 59

عينة الدراسة وتوزيعها :

إن الاختيار الجيد للعينة يعد من الخطوات المهمة في البحث العلمي والذي يبعد الباحث عن الوقوع في الأخطاء ، و العينة هي مجموعة جزئية من المجتمع يتم اختيارها بحيث تمثل هذا المجتمع وتحقق أغراض البحث .

وتم اختبار عينة البحث حيث تكونت من 90 تلميذ لكل مستوى دراسي موزعة على الذكور والإناث بالشكل التالي :

الجدول رقم 02 : توزيع عدد أفراد العينة

السنة الأولى : 30	السنة الثانية : 30	السنة الثالثة : 30
عدد الذكور : 15	عدد الذكور : 15	عدد الذكور : 15
عدد الإناث : 15	عدد الإناث : 15	عدد الإناث : 15

(5) مجالات الدراسة :

- المجال المكاني :

ينتمي المجتمع المكاني الى ثانوية الشهيد مصطفى بن بولعيد – العسافية – بالأغواط .

- المجال الزمني :

شرع الباحث في الدراسة في الفترة الممتدة من 25 جانفي الى 06 ماي 2025 .

- المجال البشري :

ويتحدد في هذه الدراسة أفراد العينة والبالغ عددهم 427 تلميذ من مختلف المستويات أولى ثانوي – ثانية ثانوي –ثالث ثانوي.

(6) أدوات الدراسة :

الاستبيان:

يعتبر الاستبيان أداة ملائمة للحصول على المعلومات وبيانات وحقائق مرتبط بواقع معين لكونه تقنية شائعة الاستعمال، ولقد استعملنا الاستبيان كأداة للبحث باعتباره أداة مناسبة، خاصة وأننا استعملنا الأسلوب البسيط لطرح الأسئلة لكي يتسنى للتلميذ فهمه بسهولة ووضوح.

(7) الخصائص السيكمترية للأداة :

من اجل قياس متغيرات الدراسة قام الباحث بالاعتماد على :

1. **صدق الأداة:** يقصد بصدق الأداة أو الاستبيان هو أن تقيس فقرات الاستبيان ما وضعت لقياسه

وقمنا بالتأكد من صدق الاستبيان من خلال صدق المحتوى وذلك بالقيام بعرض الاستبيان على

مجموعة من الأساتذة المختصين من أجل التأكد من مدى قياس فقرات الاستبيان من أجل ما وضعت لقياسه. ، وبهذا فكانت القيمة بعد القياس : 0.79 .

2. ثبات الأداة : بعد الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ واستخدامه لقياس الثبات الداخلي حصلنا على القيمة التالية : 0,72 .

3. صدق المحتوى:

ويقصد بصدق المحتوى هو عرض الاختبار على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال وذلك للتأكد من سلامة صياغة البنود من ناحية ومدى مناسبتها للمجال المراد قياسه من ناحية أخرى ، والتأكد من سلامة العبارات والقيام ببعض التعديلات على بعض العبارات .

(8) الاختبارات الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

- المتوسط الحسابي.
- ألفا كرونباخ .
- الانحراف المعياري.
- التكرار.
- النسبة المئوية .

الخاتمة

خاتمة :

إن النجاح في المسار الدراسي يعتبر غاية كل التلاميذ و الأولياء وكذا المؤسسات التربوية والتعليمية , خاصة في الطور الثانوي حيث يصبح التلميذ متطلعا إلى النجاح ومتابعة دراساته العليا , والتربية البدنية تلعب دورا هاما في هذا النجاح , حيث يتطلب هذا الأخير تكامل مجموعة من الظروف المحيطة بالتلميذ , حيث تعمل مادة التربية البدنية دور في تحسين علاقات التلميذ الاجتماعية والتربوية وممارستها في المدارس تساعد التلميذ على الانسجام مع زملائه حيث تجعله شخصا اجتماعيا إضافة إلى مساهمتها في تحصيله الدراسي و تنمية القدرات الفكرية كالذكاء والتركيز وسرعة الفهم..... الخ.

ومن خلال دراستنا المقدمة خلصنا إلى أن حصة التربية البدنية والرياضية تلعب دور كبير في نجاح التلميذ في المرحلة الثانوية , سواء من حيث مساهمتها في بناء الذات الأكاديمية وفعاليتها وتحسين العلاقات مع الآخرين وتوطيدها , أو من حيث العلامة التي يتحصل عليها في امتحان حصة التربية البدنية والرياضية أو من حيث أنها مادة تساعد على التحصيل في المواد الأخرى .

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع قد أعطانا فكرة جديدة عن تأثير حصة التربية البدنية المنتظمة خلال السنة الدراسية وتأثيرها على مستوى التلميذ , وكانت غايتنا إبراز تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على فاعلية الذات الأكاديمية و إعطاء المكانة اللائقة لمادة التربية البدنية . و نرجو أن تكون هذه الخاتمة بمثابة مقدمة لدراسات أخرى في المستقبل .

المصادر والمراجع

المصادر والمراجع :

- (1) إبراهيم، لطفي عبد الباسط : مكونات التعلم المنظم ذاتيا في علاقتها بتقدير الذات والتحصيل وتحمل
الفشل الأكاديمي، مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر ع 10 س 5 يوليو (1996) .
- (2) أمين الخولي، أصول التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، ط 1 ، دس..
- (3) أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، عالم المعرفة، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت،
1996، ص 278 .
- (4) حسن احمد الشافعي، المسؤولية في المنافسات الرياضية، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1998 .
- (5) خطاب عادل محمد ، التربية البدنية للخدمة الاجتماعية . دار النهضة العربية , 1965
- (6) رابح تركي . اصول التربية والتعليم ، ديوان المطبوعات الجامعية . 1992 الجزائر .
- (7) روبرت واطس، سيكولوجية الطفل و المراهق، ط 1 ، مكتب مدبولي، القاهرة، 2004 .
- (8) زيتون، عدنان محمد سليمان : التعلم الذاتي - استراتيجية تربوية معاصرة ألف باء الأديب، دمشق (.
1999) .
- (9) سلامة الخميسي . التربية و المدرسة و المعلم . مصر : دار الوفاء. 2000 .
- (10) عامود، بدر الدين : علم النفس في القرن العشرين، ج - 2 إتحاد الكتاب العرب، دمشق. (2003) .
- (11) عبد الحسين . حنان عزيز ، دور التربية في تعزيز قيمة المواطنة لدى الأطفال من خلال العملية
التفاعلية الحياتية في المؤسسات التربوية ، مجلة البحوث التربوية والنفسية العراق، (2020) 17
(64)، 406 .
- (12) العزام، عماد فيصل : الاهتمام الاجتماعي لدى الطلبة المراهقين في محافظة اريد فلسطين مجلة
الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية. (2019) .-
- (13) علي عمر المنصور . الاتجاهات المعاصرة للثقافة الرياضية . منشأة المعارف، المحرر) الإسكندرية 1973 .
- (14) فؤاد إبراهيم السراج، الأسس الفلسفية والمنهجية لعلوم التربية الرياضية، ط 1 ، مكتبة المجمع العربي،
عمان (الأردن)، 2011 .
- (15) المنصوري على يحي . المكونات النفسية لمتفوق الرياضي . كمية التربية الرياضية، المحرر) الإسكندرية.
- (16) ناهد محمد سعيد زغلول، نبلي رمزي فهميم، طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، مركز الكتاب
للنشر، 2004 .

الجداول والأشكال

قائمة الجداول :

الصفحة	الجدول
	الجدول رقم 01 : توزيع مجتمع البحث
	الجدول رقم 02 : توزيع عدد أفراد العينة
	الجدول رقم (3): دور التربية البدنية والرياضية في تنمية قدرات التلميذ العقلية والفكرية وتساهم في تعزيز فاعليته الذاتية
	الجدول رقم (4): التأثير الايجابي للتربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي الأكاديمي لتلاميذ الطور الثانوي
	الجدول رقم (5): مساهمة أستاذ التربية البدنية في تحسين الذات الأكاديمية وتقويمها كونه عنصرا فعالا في العملية التعليمية التعلمية

قائمة الأشكال :

الصفحة	الأشكال
	الشكل رقم (1): التمثيل الدائري حسب فرضية دور التربية البدنية والرياضية في تنمية قدرات التلميذ العقلية والفكرية وتساهم في تعزيز فاعليته الذاتية
	الشكل رقم (2): التمثيل الدائري حسب فرضية التأثير الايجابي للتربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي الأكاديمي لتلاميذ الطور الثانوي
	الشكل رقم (3): التمثيل الدائري حسب فرضية مساهمة أستاذ التربية البدنية في تحسين الذات الأكاديمية وتقويمها كونه عنصرا فعالا في العملية التعليمية التعلمية