

تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة على التحصيل الدراسي لدى المراهقين

بن الطيرش ربحية¹ / طالبة دكتوراه / جامعة عمارثليجي بالأغواط / r.bentireche@lagh-univ.dz
الشيخ المهدي² / أستاذ محاضر أ / جامعة عمارثليجي بالأغواط / e.chikh@lagh-univ.dz
شاشو أحمد علي / أستاذ محاضر ب / جامعة عمارثليجي بالأغواط / a.chchou@lagh-univ.dz

Abstract:

This study aimed to identify the impact of sports practice outside the school on academic achievement in adolescents , the practice of sport is as a main pillar for the development of the individual only physically they contribute significantly they contribute significantly to improving the premium and the development of mental abilities psychological and motor of an individual , especially in adolescence where the teenage is in desperate need of sports practice meant the reduction of pressure , in order to develop the abilities and come out interpretation of some interpretation of psychological disorders, trying to make this exercise tool for psychological and recreation ,

ملخص:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة على التحصيل الدراسي لدى المراهقين ، فممارسة الرياضة ليس بمثابة الركيزة الأساسية لتنمية الفرد جسديا فقط ، فهي تساهم بقسط كبير في تحسين وتطوير القدرات العقلية والنفسية والحركية للفرد ، خاصة في مرحلة المراهقة أين يكون المراهق في أمس الحاجة الى الممارسة الرياضية قصد التخفيض من الضغوطات ، ولكي ينمي قدراته ويخرج مكبوتاته الداخلية وتفسير بعض ما يصعب تفسيره من اضطرابات نفسية محاولا بذلك جعل ممارسة الرياضة أداة وسبيل للترويح النفسي ، ورغم الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في حياة المراهقين النفسية و الدراسية ، الا ان البعض وللأسف يعتبرها

<p>although the role played by sport in the lives of adolescent psychological and study , nut some people and unfortunately considered a waste of time and a way weaken the acadimic results of the pupil , and from it we will discuss in our intervention to get to know the effect of out of school sports practice on the academic achievement of adolescents.</p> <p>key words :sports practice / academic achievement / adolescence .</p>	<p>مضيعة للوقت و وسيلة تضعف النتائج الدراسية للتلميذ ، و منه سنتناول في مداخلتنا إلى التعرف على تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة على التحصيل الدراسي لدى المراهقين .</p> <p>الكلمات المفتاحية : الممارسة الرياضية / التحصيل الدراسي / المراهقة .</p>
--	--

مقدمة :

تعد الممارسة الرياضية من الأنشطة التي لها أثر إيجابي وتضمن للفرد التوازن السليم و التعايش المنسجم مع المحيط الخارجي ، و تمده بالكثير من المهارات و الخبرات الحركية و المعارف و المعلومات التي تغطي الجوانب النفسية و الاجتماعية و الصحية له ، كما توفر للمراهق الراحة النفسية و الجسمية باعتبارها تعبر عن ما هو شعوري و مكبوت ، و كذلك لإبراز حرته و وجوده كفرد له الحق في ممارسة الرياضة في المجتمع دون تمييز في العمر و الجنس و هي منتظمة و مصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني رياضي .

فالمراهق في في أمس الحاجة الى ممارسة الرياضة ، لكي ينمي قدراته ويخرج مكبوتاته الداخلية ، و تفسير بعض ما يصعب تفسيره من اضطرابات نفسية محاولا بذلك جعل ممارسة الرياضة أداة وسيل للترويح النفسي ، ورغم كل ما توصل اليه الباحثون حول الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في حياة المراهقين النفسية و الدراسية، الا أن البعض وللأسف يعتبرها مضيعة للوقت و وسيلة تضعف النتائج الدراسية للتلميذ

كما أن للممارسة الرياضية علاقة بالتحصيل الدراسي للتلميذ ، ويقاس مستوى التعليم لدى الفرد الى مستوى التحصيل في مختلف الإكتسابات العقلية و الحركية التي ترجمة الى سلوك خلال العملية و تختلف القدرة التحصيلية من فرد الى اخر ، و تعود الفروق في التحصيل الى الفروق بين الافراد في امتلاك شروط التحصيل الجيد ، ومن خلال كل هذا يمكن القول أن الممارسة الرياضية لها دور هام في التأثير في كثير من الميادين لاسيما التحصيل الدراسي الذي يهدف الى التوصل الى معلومات عن ترتيب التلاميذ وليقتصر هدف التحصيل على ذلك فقط ، ولكن يمتد الى محاولة رسم تصور واضح شامل لقدرات التلاميذ العقلية و البدنية و الصحية . وعليه يكون التساؤل الرئيسي الذي تتمحور عليه الدراسة هو: هل تأثر الممارسة الرياضية خارج المدرسة على التحصيل الدراسي لدى المراهقين .

1. الممارسة الرياضية :

1.1 مفهوم الممارسة الرياضية :

هي جزء متكامل من التربية العامة ، و ميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية ، العقلية ن الانفعالية ن والاجتماعية ، وكذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني ، كما أن الممارسة الرياضية عبارة عن أوجه لأنشطة بدنية مختارة تؤدي

بغرض الفوائد التي تعود على الفرد نتيجة ممارسة لهذا النشاط (محمود عوض البسيوني وآخرون ، 1992 ، ص 30) .

2.1 خصائص الممارسة الرياضية :

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى انها متعددة المهام والأدوار حسب احتياجات الأفراد ، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح ، فمن خصائص الممارسة الرياضية ما يلي :

_ ظاهرة ترويحوية بناءة تبرز بصفة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية ، وليس بالضرورة دافع بدني ، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة المتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو عياء .

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

_ يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتوفرة مما يجعلها اقتصادية التكاليف وباستطاعة الجميع مزاولتها .

_ تمارس في أوقات الفراغ وليس من أغراضها الحصول على جوائز ذات قيم مالية كبيرة .

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

3.1 أهداف الممارسة الرياضية :

_ تهدف الممارسة الرياضية الى تربية الفرد من الناحية الخلقية .

- _ تعمل على تحسين القدرات العقلية و الحركية للفرد .
- _ ترمي الى مزاولة القاعدة الواسعة من أبناء المجتمع للفعاليات الرياضية المختلفة .
- _ تحسين الصحة و صيانتها و زيادة الإنتاج .
- _ الممارسة الرياضية تستوجب نمط معيشي سليم .
- _ تحقق الممارسة الرياضية الاخاء و حسن المعاملة .
- _ تنازل الرياضي عن حقه في سبيل تحقيق هدف جماعي حتى تعود فائدته على الجميع .

2. التحصيل الدراسي :

1.2 مفهوم التحصيل الدراسي :

عرفه "عبد الحميد النشواني" إمكانية الوصول الى درجة من الكفاية عن طريق التعلم و التدريب أو هو ما يكتسب و ما يتعلم من خبرات و مهارات و قدرات منظمة و هادفة غاياتها إحداث تغييرات سلوكية في شخصية المتعلم ، و كل ما تتضمنه هذه التغييرات يكون موضوع التحصيل . (الطاهر سعد الله ، 1986 ، ص 186).

2.2 أهداف التحصيل الدراسي :

- للتحصيل الدراسي عدة أهداف نذكر منها ما يلي :
- _ معرفة درجة تقدم التلاميذ في الدراسة من حيث المستوى مدى قدرتهم على الاستعاب .
- _ تحديد ميول التلميذ من خلال نتائجه يتم توجيهه .
- _ الاطلاع على نقاط مواد التلميذ و تطويرها .

_ يسمح التحصيل الدراسي بمتاب سير التعلم ، وتقدير الأمور التي تمكن منها المتعلم ، و الأشياء

_ قياس ما تعلمه التلاميذ من أجل اتخاذ أكبر قدر ممكن من القرارات المناسبة التي تعود بالفائدة عليهم أولاً وعلى مجتمعهم ثانياً .

_ تحسين وتطوير العملية التعليمية .

_ مراجعة البرنامج التعليمي ، ونقصد به مراجعة خطة المدرس من خلال استخدام التقييم لاتخاذ القرارات بالنسبة للتغيرات التي يشملها

3.2 أهمية التحصيل الدراسي :

يحثل التحصيل الدراسي مكانة بارزة في حياة التلاميذ فمن خلاله يستطيع أن :

_ يتعلم أهم أساليب المعاملة التي تمكنه من التكيف مع الأفراد المحيطين به .

_ يساهم في التنمية الاجتماعية و التطور الحضاري .

_ تقرير نتيجة المتعلم لانتقائه من مرحلة تعليمية الى أخرى .

_ معرفة القدرات الفردية و الخاصة للمتعلم وإمكانياته .

_ يساعد على تقويم التحصيل المعرفي و معرفة ما إذا وصل المتعلمون الى المستوى المطلوب في التحصيل الدراسي .

_ من الممكن أن نستخدم نتائج التحصيل في تقويم التدريس التي يستخدمها المعلمون فطرق التدريس الجيدة تؤدي الى تحصيل جيد (بن يوسف ، 2008 ، ص 111) .

4.2 شروط التحصيل الدراسي الجيد :

_ التكرار: و التكرار المفيد هو التكرار القائم على أساس الفهم ، و تركيز الانتباه ، و الملاحظة الدقيقة ، و معرفة معنى ما يتعلمه الفرد ، أما التكرار الآلي فيه ضياع للوقت و الجهد ، و فيه جمود لعملية التعلم ، و التكرار وحده لا يكفي لعملية التعلم ، إذا لابد أن يكون مقرونا بتوجيه المعلم نحو الطريقة المثلى ، و حول الارتقاء بمستوى الأداء .

_ الدافع لحدوث عملية التعلم : لابد من وجود الدافع الذي يحرك الكائن الحي نحو النشاط المؤدى الى اشباع الحاجة ، و كلما كان الدافع لدى الكائن الحي قوي ، كلما كان النشاط المؤدى الى التعلم قوي ، فالتعزيز الإيجابي يؤدي الى زيادة التعلم و حدوث التغيير في السلوك .

_ التدريب في التكرار الموزع و المركز: هو ذلك التدريب الذي يتم في وقت واحد و في دورة واحدة ، أما التدريب المركز يؤدي الى التعب و الشعور بالملل ، كما أن ما يتعلم الفرد بالطريقة المركزة يكون أكثر عرضة للنسيان ، و قد أثبتت الدراسات أن التدريب الموزع أحسن من التدريب المتصل . (عبد الرحمان العيسوي ، 2004 ، ص41).

5.2 طرق قياس التحصيل الدراسي:

_ الاختبارات التحصيلية : تحتل الاختبارات التحصيلية مكانة هامة في جميع البرامج التعليمية، فهي تساعد المعلم و المتعلم ، فالمعلم تساعده لوضع قواعد محكمة خلال عملية التعليم ، و المتعلم من أجل تحديد مستواه داخل الحجرة المدرسية ، و هنا نوعين من هذه الاختبارات .

التحصيلية فتتمثل في :

_ الاختبارات الشفوية : هي عبارة عن أسئلة يطرحها المعلم ، و تشمل المواضيع المتناولة و يتعين على التلميذ الإجابة عليها شفويا ، مما يؤدي بالتلميذ الى اكتساب معلومات جديدة .

_الاختبارات المقالية : هي الاختبارات الأكثر انتشارا ومدولة يتم من خلالها معرفة مستوى التلاميذ عن طريق طرح السؤال والإجابة عنه وفق طريقة منهجية صحيحة لحل المشكلات

_الاختبارات الموضوعية : هي مجموعة من الأسئلة حول الموضوع التي تمت دراسته لمعرفة مدى استيعاب التلميذ لهذا الدرس فتكون معيار لقياس ذكاء التلميذ ومن أهمها :

اختبار الصواب والخطأ ، التسجيل اليومي لسلوك الطفل ، ملاحظة المدرسين .

الاختبارات الأدائية: هي الاختبارات التي تقيس أداء الأفراد بهدف التعرف على بعض الجوانب الفنية في المادة المتعلمة وفي بعض المهارات التي لا يمكن قياسها بالاختبارات الشفهية أو الكتابية من مقالية وموضوعية ، وبذلك فهي لا تعتمد على الأداء اللغوي المعرفي للطالب وإنما تعتمد على ما يقدمه من أداء عملي في الواقع . (سعيد حسني العزة ، 2007 ،

ص202).

6.2 علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي :

ان الممارسة الرياضية لها تأثير على القدرات العقلية للفرد انطلاقا من هذا فانها تلعب دورا هاما في عملية التحصيل الدراسي .

الممارسة الرياضية تعطي للعقل طاقة وتركيز كبير ، وهذا ما يؤثر إيجابا على التحصيل الدراسي ، بحيث اللياقة البدنية تعد من العوامل الهامة التي لها دور كبير في تحقيق التقدم فالتحصيل الدراسي كون التمارين البدنية والرياضية لها تأثير على القدرات العقلية للتلميذ فانها بدون شك تساهم بحظ وافر في عملية التحصيل الدراسي. كما لها دور في حماية الفرد من الامراض والمشاكل الصحية ، وهذا ما يعطيه قوة زائدة لأن جسمه في حالة جيدة ، و التوجيه الى تنمية قدراته العقلية ، حيث يقال العقل السليم في الجسم السليم ، كما لا

ننسى أيضا مدى مساهمة النوادي الرياضية في عملية التحصيل الدراسي وهذا من خلال ما تقدمه للتلميذ من مهارات وتقنيات وخطط تؤثر على استعداداته العقلية مما يعود بالإيجاب على تحصيله الدراسي ، والاهتمام أكثر بدراسته بالإضافة الى مساهمتها في معالجة الاضطرابات النفسية للتلميذ وذلك لتهيئته للتكيف مع المحيط المدرسي ، وتحقق النتائج المدرسية ، واكتساب المعارف . (محمد صبيح حسني ، 1979 ، ص 172) .

3.المراهقة :

1.3 مفهوم المراهقة :

هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد ، فهي بهذا المعنى عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها . (فؤاد البيبي السيد ، 1975 ، ص 110) .

2.3 أهمية الممارسة الرياضية بالنسبة للمراهق :

أ_ من الناحية النفسية : تعد عنصرا بارزا في بناء الشخصية السوية والناضجة ، كما أن الممارسة الرياضية تعالج الكثير من الانحرافات النفسية اذ أنها تشغل الطاقة الزائدة للفرد فتحتره من الكبت والانعزال اللذان يتحولان مع مرور الوقت الى مرض نفسي حاد ، كما تبعده عن العقد النفسية كالأنانية وحب الذات ، وتلعب دورا كبيرا في عملية الشعور بالسرور والانفعال الداخلي .

ب_ من الناحية الاجتماعية : ان عملية الاندماج للفرد في المجتمع تفرض عليه حقوقا وواجبات وتعلمه التعاون مع الغير والثقة بالنفس ويتعلم كيف يوفق بين ما هو صالح للمجتمع أو ضار ، ويتعلم بين القوانين والأنظمة الخاصة بالمجتمع . (محمد عوض بسيوني ، 1992 ، ص 50) .

3.3 علاقة المراهقة بالممارسة الرياضية :

أن ممارسة الرياضة تؤدي الى تغيرات فيزيولوجية ونفسية ، بحيث توفر نوعا من التداوي الفكري والبدني كما تزيدهم المهارات والخبرات الحركية نشاطا ملموسا وأكثر رغبة في الحياة ، كما أن الممارسة الرياضية تعمل على صقل المواهب وتحسين القدرات الفكرية و ممارستها بصفة دائمة ومنتظمة تؤدي الى ابتعاد التلاميذ عن الكسل وتبني الإحساس بالملل والضجر وتملي وقت فراغ التلميذ الذي يضيعه في أشياء تافهة . (تري رايح . 1989 . ص 24)

4.3 أثر الممارسة الرياضية على سلوك المراهق :

أن المراهق ليس عقلا فقط بل هو جسم مكون من أجزاء مختلفة من الكل والعناية بالكل تتطلب العناية بكل جزء من الأجزاء كما لا يمكن فصل الجانب الجسدي عن الجانب النفسي والسلوكي حيث هناك ترابط بين البدن والحياة النفسية الاجتماعية لذلك فلحصة التربية البدنية والرياضية وظيفة جسمية وسلوكية ونفسية معا ، ويجب ان يوضع في الاعتبار أن المراهق أكثر الناس حاجة الى الحركة والنشاط الرياضي الذي هو خير وسيلة لمعالجة أخطاء المراهقة ، وكلما كان النشاط جماعيا كلما قل شعور المراهق بالوحدة ، وتزداد لديه إمكانية اندماجه في البيئة الاجتماعية كما تختلق لديه روح التضامن والتعاون فيكون التأثير متبادلا بين الفرد ومحيطه . (وليم ماستر . 1988 . ص 126 .)

التوصيات :

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة التي قمنا بها حول تأثير الممارسة الرياضية خارج المدرسة على التحصيل الدراسي لدى المراهقين نوصي بما يلي :

_ عقد جلسات وندوات بيداغوجية وعلمية وهذا للتعرف على كل ما هو جديد في مجال الممارسة الرياضية .

_ تشجيع التلاميذ على الانخراط في النوادي الرياضية ، وهذا لما لها من فوائد في جميع ميادين الحياة .

_ استقطاب عدد كبير من المراهقين الى الممارسة الرياضية وذلك للابتعاد عن الآفات الاجتماعية .

_ الاهتمام أكثر بتطوير الرياضة اللاصفية ، وهذا ليتسنى للتلاميذ الذين ليس لهم الحظ في الالتحاق بالمؤسسات الرياضية خارج المدرسة وذلك بسبب ظروفهم الاجتماعية .

_ تشجيع انشاء النوادي الرياضية ، وتوفير الوسائل الضرورية للممارسة الرياضية قدر المستطاع لتشجيع التلاميذ على النشاط الرياضي بمختلف أوجهه ، وهذا من اجل الممارسة القاعدية تهدف الى خلق جو عامي ونشط لدى المراهق .

_ توعية الاولياء والمجتمع بدور الممارسة الرياضية في التحصيل الدراسي .

الخاتمة :

في ضوء ما توصلت إليه هذه الدراسة تبين لنا أن الممارسة الرياضية خارج المدرسة تلعب دور كبير في التحصيل الدراسي للتلاميذ ، حيث تعمل على تمكين التلميذ من تنمية قدراته العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية ، التي تمكنه من التحصيل الدراسي الجيد ، و من هنا تكمن ضرورة الاهتمام بالممارسة الرياضية خارج المدرسة وهذا بإيجاد برامج متنوعة وتجنيد كل الوسائل المعنية .

المصادر المراجع :

1. أمين أنور الخولي ، الرياضة والمجتمع ، سلسلة عالم المعرفة ، العدد ، 2016 ، الكويت ، 1996 .

2. الطاهر سعد الله ، علاقة القدرة على التحصيل الابتكاري بالتحصيل الدراسي ، ب ط ، ديوان المطبوعات المعية ، الجزائر، 1986 .
- 3.تركي رابح ، أصول التربية والتعليم ، ط 1 ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1989 .
- 4.حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الكفولة والمراهقة ،عالم الكتاب ، القاهرة، 1981 .
- 5.زغلول محمد سعد ، مناهج التربية الرياضية المدرسية الموجهة قيميا في مواجهة إنعكاسات عصر العولمة، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2005 .
- 6.سعيد حسني العزة ، الإرشاد النفسي ، دار الثقافة ، ط 1 ،عمان الأردن ، 2007 .
- 7.عبد الرحمان العيساوي ، علم النفس ، دار النهضة العربي ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 1987، .
- 8.. كمال عبد الحميد ، مقدمة التقويم ، في التربية الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 .
- 9.لمعان مصطفى الجيلالي ،التحصيل الدراسي ، دار المسيرة و التوزيع و الطباعة ،عمان ، 2011 .
- 10.محمد عوض البسيوني ، نظريات وطرق التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجزائرية ، ط 2 ، 1992 .
- 11.محمد صبيحي حسني ، التقويم و القياس و التربية البدنية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1979 .
- 12.فؤاد البهي السيد ، الأسس النفسية ، للنمو ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1975 .