

رقم الترتيب:.....
رقم التسلسلي:.....

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لإستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

بعنوان:

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

- دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية ورقلة -

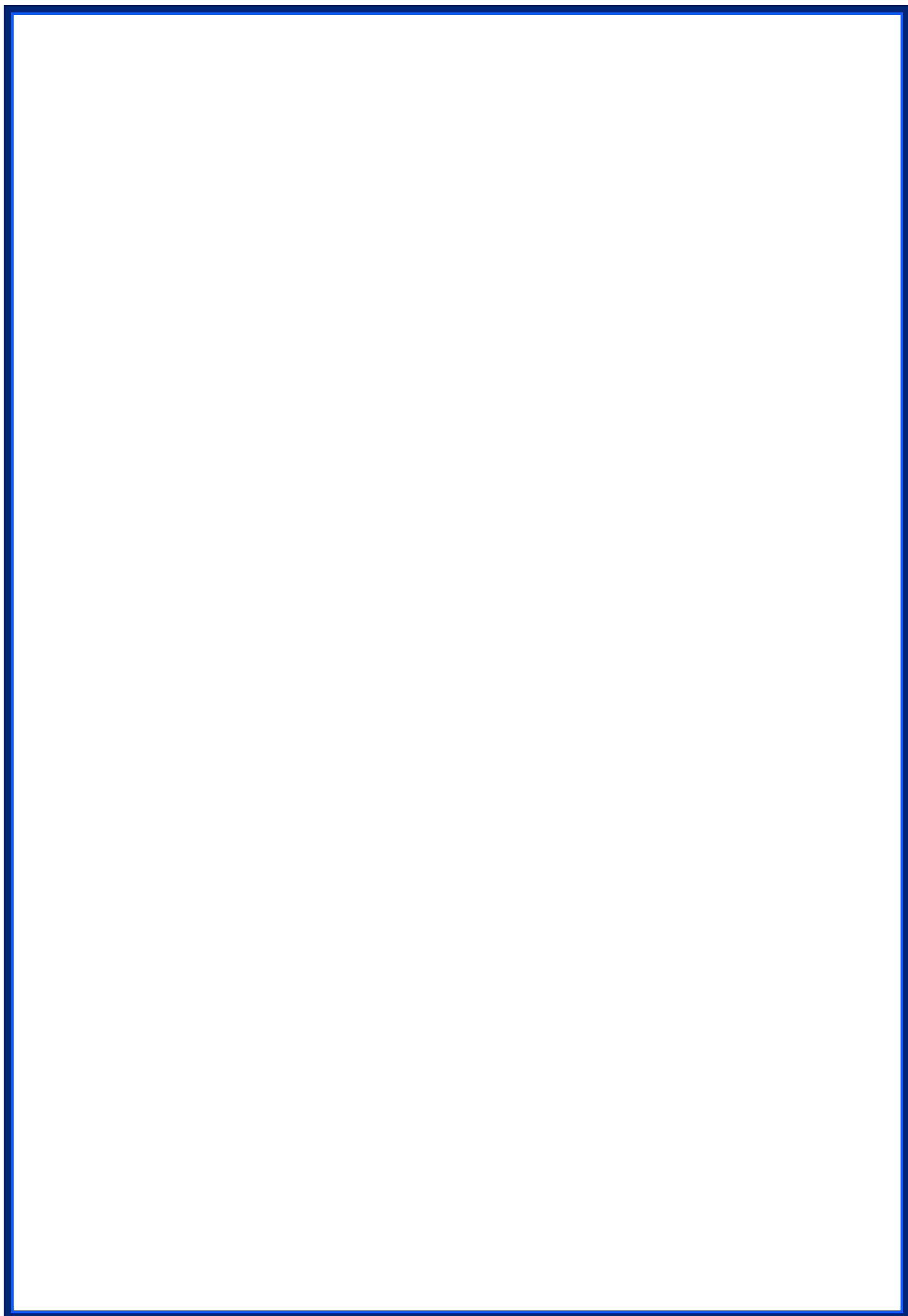
إعداد الطالب:

قويدري وليد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د/ قويدر بن براهيم العيد	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا
د/ بلال زيناوي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا
د/ معزوزي ميلود	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2022 - 2023



جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

– دراسة ميدانية لبعض ثانويات ولاية ورقلة –

إعداد الطالب:

قويدري وليد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د/ قويدر بن براهيم العيد	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	رئيسا
د/ بلال زيناوي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مشرفا ومقررا
د/ معزوزي ميلود	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	مناقشا

السنة الجامعية: 2022 – 2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((رَبَّنَا آتِنَا مِنْ لَدُنْكَ رَحْمَةً وَهَيِّئْ لَنَا مِنْ أَمْرِنَا

رَشَدًا))

صدق الله العظيم



شكر وتقدير



كما قيل:

علامة شكر المرء إعلان حمده فمن كتم المعروف منهم فما شكر

فالشكر أولاه عز وجل على أن هدانا لسلوك طريق البحث والتشبه بأهل العلم وإن كان بيني وبينهم مفاوز.

كما نخص بالشكر استاوتي الكريمة ومعلمتي الفاضلة المشرفة على هذا البحث الدكتورة

" زينباي بلال "

فقد كان حوصا على قراءة كل ما نكتب ثم يوجهنا إلى ما يرى بأرق عبارة وأطفئ إشارة، فله منا وافر الشناء

وخالص الدعاء.

كما نشكر السادة الأساتذة وكل الزملاء وكل من قدم لنا فائدة أو أماننا بمرجع، نسأل الله أن يجزيهم عني خيرا وأن

يجعل عملهم في ميزان حسناتهم.



الابداء

والدي ...

هو أستطيع ان اقول لك شكرا فحي لا تقال الله في نهاية الاحاديث وانا ارى نفسي وادعنا في البداية، أدخل من خيرك
وعطائك الذي لا ينضب وأظل في كل لحظة أضيحا معك أدخل وأعلم الكثير، لي سندي في الدنيا وسر نجاحي ونور دمي
وصاحب السيرة العطرة والفكر المستنير أبي الغالي.

والمتي ...

ربما لا نتاح الفرصة وادعنا لأقول لك شكرا، وربما لا يسلك جرأة التعبير عن الامتنان والعرفان لكن يكفي ان تعرفي يا نور العين
ومحبة الفوز، ان لك ولوالدي ابنا ينظر فرصة واحدة ليخدم كما الروح والقلب والعين هدية رخيصة لكل ما قدمتموه، حماك الله
وأدامك عصفورا مغرورا يملأ حياتنا بأعذب اللحن.

قائمة المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
	شكر وتقدير
	الاهداء
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
9	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول :مدخل للدراسة
13	1-الاشكالية
14	2-فرضيات الدراسة
14	3-أهمية الدراسة
14	4-أهداف الدراسة
15	5-مصطلحات ومفاهيم الدراسة
15	6-النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
	الفصل الثاني : الدراسات المرتبطة
23	تمهيد
24	1-مدخل للدراسات السابقة
28	2-الاستفادة من الدراسات السابقة
	الجانب التطبيقي
	الفصل الثالث: طرق ومنهجية الدراسة
31	تمهيد
32	1-المنهجية
32	2-الدراسة الاستطلاعية
32	3-مجتمع الدراسة وعينة الدراسة
33	4-أدوات الدراسة
33	5-مجالات الدراسة

34	6-أساليب التحليل الاحصائي
34	7-الخصائص السيكمترية
35	8-أساليب التحليل الاحصائي
الفصل الرابع : عرض ومناقشة وتحليل النتائج	
37	1-عرض وتحليل نتائج الدراسة
58	2-مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات
60	الاستنتاج العام
62	خاتمة
63	الاقتراحات والتوصيات
65	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	

قائمة الجداول

الصفحة	قائمة الجداول
35	جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم
37	جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول
38	جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول
39	جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول
40	جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول
41	جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول
42	جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول
43	جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول
44	جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني
45	جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني
46	جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني
47	جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني
48	جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني
49	جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني
50	جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني
51	جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثالث
52	جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثالث
53	جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثالث
54	جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثالث
55	جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثالث
56	جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثالث
57	جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثالث

قائمة الأشكال

الصفحة	قائمة الاشكال
37	شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول
38	شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول
39	شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول
40	شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول
41	شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول
42	شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول
43	شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول
44	شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني
45	شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني
46	شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني
47	شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني
48	شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني
49	شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني
50	شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني
51	شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثالث
52	شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثالث
53	شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثالث
54	شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثالث
55	شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثالث
56	شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثالث
57	شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثالث

مقدمة

مقدمة

أصبحت الممارسة الرياضية ظاهرة اجتماعية لها مكانة في جميع المؤسسات خاصة التعليمية والتربوية، فهي تسعى إلى تكوين الفرد السليم القوي في المجتمع من كل النواحي، سواء البدنية أو العقلية، حيث تزوده بخبرات ومهارات تؤهله للتكيف مع مجتمعه، وبناء حياته. وقد يخطئ كثيرا من يظن أن هدف الممارسة الرياضية مقتصره فقط على ترويض الأجسام القوية والعضلات بصورة آلية، بل إن هدف الممارسة فن تربوي كامل تساهم في تربية الجسم وتنشيط العقل ضمن عادات حسنة وأخلاق رفيعة، فالممارسة تساعد على تهيئة المواطن الصالح السليم في جسمه النير، في عقله الكريم، في خلقه، ليكون مع أمثاله في المجتمع النشيط الراقي، حيث يقال " العقل السليم في الجسم السليم"¹

حيث أثبتت الدراسات الحديثة ومن بينها دراسة أقيمت في معهد "ماكس بلان" حيث أن الممارسة الرياضية مهمة جدا لعقل الإنسان، لأن بالممارسة الرياضية يمكن للدماغ أن يعيد تجديد الخلايا". ولقد توصل الباحثون إلى انه تجود علاقة إيجابية بين ممارسة الرياضة والتحصيل الدراسي، وأن ممارسة الأنشطة البدنية المنتظمة تسهم بشكل ايجابي في تطوير القدرات العقلية والتحصيل الدراسي لدى التلاميذ.²

إن النشاط الحركي منذ مرحلة الصغر يساعد كثيرا في تطوير الجهاز العصبي لدى الأطفال فالطفل يولد ولديه ما يقارب 110 مليار خلية عصبية، بدون اي زيادة في تلك الخلايا مع تقدمه في العمر لكن ما يحدث ان النشاط الرياضي والحركي يزيد من عدد المشابك العصبية كما أكد معظم الدراسات العلمية على أن وظائف الدماغ تتحسن تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية، حيث إن زيادة النشاط البدني ينشط عمل الجهاز الدوري التنفسي في نقل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم ومن بينها الدماغ فتزداد كفاءته على حمل الدم المحمل بالأوكسجين والجلوكوز فزيادة نشاط الدورة الدموية في الدماغ تحت تأثير الأنشطة البدنية والحركية يزيد من تدفق الدم المحمل بالأوكسجين والغذاء لخلايا الدماغ فيزيد من تحسن وظائف الدماغ الإدراكية مثال الفهم واليقظة والتركيز والتذكر والحفظ.²

ومن هنا أتت دراستنا وذلك لأهميتها البالغة للتعرف على علاقة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ بالتحصيل الدراسي، وبذلك قسمنا مذكرتنا إلى:

✓ الجانب النظري:

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة.

الفصل الثاني: الدراسات السابقة

✓ أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين هما:

الفصل الثالث: ويشمل طرق ومنهجية الدراسة.

الفصل الرابع: ويضم عرض ومناقشة النتائج.

الجانِب النظري

الفصل الأول

مدخل للدراسة

الفصل الأول مدخل الدراسة

1-الإشكالية:

إن الممارسة الرياضية إذا ما استفادت من إشراف بيداغوجي تشارك في التربية للطفل والمراهق، وتستعرض بعض المبادئ، مثل تكوين الطبع والشخصية وتطوير الوظائف الكبرى التنفسية والقلبية، وتكوين الحياة الجماعية والاشتراكية والتهيئة للترفيه. فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية.³ كما تعرف أيضا أن الرياضة يمكن أن تكون مرادفا للعنف والغش وتناول المنشطات، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه. فالممارسة الرياضية لها علاقة بالتحصيل الدراسي للتلميذ، ويقاس مستوى التعليم لدى الفرد إلى مستوى التحصيل في مختلف أنواع الاكتساب من الناحية العقلية والحركية التي ترجمت إلى سلوك خلال الحياة العملية. وتختلف القدرة التحصيلية من فرد إلى آخر، وتعود الفروق في التحصيل إلى الفروق بين الأفراد في امتلاك شروط التحصيل الجيد.²

ويعتبر الذكاء من أهم العوامل المساعدة على التحصيل المدرسي، ولكن نسبة ذكاء التلميذ لا تعني في جميع الأحوال ارتفاع تحصيله الدراسي، فهناك عوامل أخرى مثل الدافعية، الاستعداد، المعلومات السابقة المتصلة بموضوع التعلم، التوافق الشخصي ومستوى الطموح والاهتمامات الخاصة.² وهذا ما دفعنا إلى دراسة الموضوع حيث ارتأينا إلى إبراز العلاقة التي توجد بين المتغيرين، وهذا ما دفعنا إلى طرح الإشكالية التالية:¹

➤ هل هناك علاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والتحصيل الدراسي؟

التساؤلات الجزئية:

- هل الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ؟
- هل الممارسة الرياضية وقت الفراغ تزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ؟
- هل الممارسة الرياضية وقت الفراغ تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

➤ هناك علاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والتحصيل الدراسي.

¹ أحمد رسن، التساؤل ودوره في التحصيل والتفكير الناقد، دار المنهاج للنشر والتوزيع، 2020، ص 88

الفصل الأول مدخل الدراسة

الفرضيات الجزئية:

- الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ.
- الممارسة الرياضية وقت الفراغ تزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ.
- الممارسة الرياضية وقت الفراغ تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ.

3-أهمية الدراسة:

4-1-الجانب الادبي:

- اثراء البحث العلمي.
- ملء الفراغ الملموس في المكتبة وخاصة الدراسات المتعلقة بهذا الموضوع.
- إضافة بعض المفاهيم النظرية في هذا الموضوع.
- تدعيم المعهد بمذكرة في هذا الموضوع الذي يصبح في المستقبل كمرجع يستفاد منه.

4-2-الجانب العلمي:

- يتوقع من خلال الدراسة إيجاد العلاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والتحصيل الدراسي.
- التوصل إلى تسليط الضوء على أهمية الممارسة الرياضية في أوقات الفراغ.
- افادة القارئ بالنتائج العلمية لهذا البحث.
- اثراء مجال البحث العلمي.

4-اهداف الدراسة:

- معرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والتحصيل الدراسي.
- التعرف على أهمية الممارسة الرياضية وقت الفراغ ومدى رفعها من مستوى الذكاء لدى التلاميذ.
- ابراز أهمية الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وما تزيده من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ.
- ابراز أهمية الممارسة الرياضية وقت الفراغ وما تحسنه من الحالة النفسية لدى التلاميذ.

الفصل الأول مدخل الدراسة

5-تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

5-1-الممارسة الرياضية:

اصطلاحاً: جزء متكامل من التربية العامة وميدان تجريبي، هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية، العقلية، الانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع من النشاط البدني.¹

إجرائياً: عبارة عن مجهود جسدي أو مهارة تمارس وفق قواعد متفق عليها بهدف الترفيه أو المنافسة أو التميز أو تعزيز الثقة بالنفس.

5-2-وقت الفراغ:

اصطلاحاً: الوقت الخاص الذي يستطيع الإنسان فيه عمل ما يرغب به دون الالتزام بعمل ما.²
إجرائياً: هو الوقت الخالي من جميع الواجبات والمسؤوليات العملية والحياتية.

5-3-التحصيل الدراسي:

اصطلاحاً: هو ذلك التقييم الكمي للنشاط المبذول من طرف التلميذ أو الطالب، سواء كان هذا النشاط عقلياً أو بدنياً.³

إجرائياً: المعرفة التي يحصل عليها الفرد من خلال برنامج أو منهج مدرسي قصد تكيفه مع الوسط والعمل المدرسي.

6-النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة:

الممارسة الرياضية

1-مفهوم الممارسة الرياضية:

هو ذلك النشاط البدني الذي يقوم به الشخص، ويطلق عليه حركة الجسم ويحدث من خلال العضلات الهيكلية، وبواسطته يحدث فقد واستهلاك للطاقة، والتي يتم قياسها من خلال حساب السرعات الحرارية التي فقدها الجسم.

¹ عبد الودود احمد الزبيدي / حسين عمر سليمان الهروتي، علم النفس الرياضي، العراق، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، 2021، ص 43

² مصطفى باهي، سيكولوجية الادارة الرياضية، القاهرة مصر، مكتبة الانجلو المصرية، 2005، ص 90

³ سالم عبد الله الفاخري، التحصيل الدراسي، ليبيا، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018، ص 04

الفصل الأول مدخل الدراسة

والنشاط البدني لا ينتج فقط عن الرياضة، ولكن قد ينتج أيضاً عن الأنشطة المنزلية، أو المهنية.

ونجد أن التمرين الرياضي هو من ضمن المجموعة الفرعية الخاصة بالأنشطة البدنية التي يقوم بها الجسم، ولكن تلك الأنشطة تكون مخططة ومنظم لها، وتكرر هذه التمرينات من أجل الوصول إلى هدف مُعين، وهو المحافظة على اللياقة البدنية للجسم أو تحسينها.¹

2-أهمية ممارسة الرياضة:

نظراً لمتطلبات الحياة اليومية المختلفة والصعبة والتي تؤدي إلى حصول التعب والإرهاق بسبب التنقل والعمل سواء أكان داخل البيت أم خارجه لساعات عدة وتوتر الحياة وعدم إعطاء الجسم الراحة التامة بعد يوم شاق وصعب إلى جانب أمور أخرى كثيرة؛ لذا نؤكد على ضرورة ممارسة الرياضة للتخلص من كل هذه التوترات وما يرافقها .

يرى «عبد الحميد غريب شرف»، أن النشاط الرياضي يعد أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها، وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي: «البدنية، العقلية، النفسية، الاجتماعية»، تحت إشراف قيادة واعية.

إن النشاط الرياضي يعد من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.²

3-الفوائد الإيجابية لممارسة الرياضة:

للرياضة تأثير إيجابي على الجسم وحيويته وصحته، حيث تعمل على رفع الكفاءة الوظيفية فضلاً عن تأثيرها على شكل الجسم الخارجي ونفسية اللاعب وهي تساعد في تحقيق النواحي التالية :

- زيادة الثقة بالنفس .
- تساعد على تحسين الشكل الخارجي للجسم (المظهر العام).
- تزيد من قوة الجسم ونشاطه .
- تخفف من الضغط النفسي والشد العضلي والتوتر الذي يصاحب الفرد .
- تساعد المدخنين على التخلص من التدخين .

¹ عطاء الله طريف، الإعلام والممارسة الرياضية في المجتمعات المعاصرة، المكتب الجامعي الحديث، 2022، ص 78
² وزاني محمد، إشكالية برامج التكوين الرياضية في ضوء الممارسة الميدانية، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2018، ص 65

الفصل الأول مدخل الدراسة

- بناء الجسم وتقوية العضلات .
- تعطي المناعة للجسم وتحميه من كثير من الأمراض .
- تنشط الدورة الدموية .
- تؤدي إلى حرق الدهون والسعرات الزائدة .
- تساعد على التخلص من الشحوم الزائدة.¹

4- خصائص الممارسة الرياضية:

تتميز الممارسة الرياضية عن غيرها من الأنشطة الأخرى أنها متعددة الميهم والأدوار حسب احتياجات الأفراد، فيوجد من يتخذها كميدان للتنمية الجسمية وآخرون للترويح...

فالممارسة الرياضية لا تتأسس على المنافسة بصورة تلقائية، وليس في مجالها غالب ومغلوب بصورة جادة مما يجعلها خالية من الصراع، وما يتبعه من مشاكل وأخطار، فالممارسة الرياضية هي:

- ظاهرة ترويجية بناءة تبرر بصفة سائدة من خلال الدوافع والاحتياجات الاجتماعية، وليس بضرورة دافع بدني، حيث تتجلى في الممارسة الحركية الهادئة المستمرة والمتدرجة في الصعوبة دون إرهاق أو إعياء، ذلك لأن المنافسة تتجه للاعتدال كحافز أو كغاية.
- ليس ليا بالضرورة قوانين مسبقة ثابتة، لكن قواعدها يمكن أن تتشكل طبقا للظروف المحيطة والمؤثرة؛ كذلك للإمكانات المتاحة، كما أنه ليس من أهدافها الرئيسية المقارنة بين المستويات، فهي في نطاق إمكانية تحديده بالمجهود المعتدل.
- يمكن أن تمارس في أي مكان مناسب وبأنواع من الأدوات والأجهزة المتاحة.²

التحصيل الدراسي

1- مفهوم التحصيل الدراسي:

يعتبر مفهوم التحصيل واحد من أكثر المفاهيم تناولا وتداولاً في الأوساط الإنتاجية والمعرفية والصناعية والزراعية، ولعل أهم الدوائر العلمية والعملية الأكثر استخداماً لهذا المفهوم هي الدائرة التربوية التعليمية، فهو مادة للحوار والنقاش وميداناً للبحث والدراسات المعمقة، وهو ما يعكس بالتأكيد الأهمية التي يحتلها في نشاط المسؤولين التربويين

¹ أحمد أمين فوزي، دافعية الممارسة الرياضية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004، ص 66
² سالم عبد الله الفاخري، التحصيل الدراسي، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018، ص 66

الفصل الأول مدخل الدراسة

والإداريين والمعلمين والأهل، والتي تملئها الحاجة الملحة إلى إعداد الأجيال الناشئة لتكون قادرة على العطاء والإسهام وتحقيق الأهداف الاجتماعية¹.

ويعرف التحصيل تربوياً على أنه إنجاز علمي أو تحصيل دراسي للمادة ويعني ذلك بلوغ مستوى معين من الكفاية في الدراسة سواء أكان في المدرسة أو الجامعة، ويحدد ذلك عن طريق إجراء بعض الاختبارات المقننة أو تقارير المعلمين أو الاثنين معاً، كما يعرف التحصيل الدراسي على أنه اكتساب أو الحصول على المعارف والمهارات بالإضافة إلى كونه مجموعة من الخبرات المعرفية والمهارات التي يستطيع الطالب أن يستوعبها ويحفظها ويتذكرها عند الضرورة، مستخدماً في ذلك عوامل متعددة كالفهم والانتباه والتكرار الموزع على فترات زمنية محددة والقدرة على فهم الدروس واستيعابها².

2-أنواع التحصيل الدراسي:

إن التحصيل الدراسي يختلف من طالب إلى آخر على حسب اختلاف قدراتهم العقلية والإدراكية وميولهم النفسي والاجتماعي، ومن ثم يمكن تمييز نوعين من التحصيل لدى الطلاب على أساس استجاباتهم لموادهم الدراسية وهما كالآتي:

➤ التحصيل الجيد أو ما يعرف باسم "الإفراط التحصيلي": وهو عبارة عن سلوك يعبر عن تجاوز الأداء التحصيلي للفرد للمستوى المتوقع في ضوء قدراته واستعداداته الخاصة، حيث إن الطالب المفرط في التحصيل يستطيع أن يحقق مستويات تحصيلية مدرسية تجاوز متوسطات أداء أصحابه من الطلاب من نفس العمر العقلي، مما يجعله يتجاوزهم بشكل غير متوقع في الدراسة.

➤ التحصيل المتأخر أو ما يعرف باسم "التأخر المدرسي": وهو مشكلة تربوية يقع فيها التلاميذ ويشقى بها الآباء في البيت والمعلم في المدرسة أو الجامعة، ويطلق لفظ التأخر المدرسي أساساً عندما يكون مستوى الطالب أقل من مستوى ذكائه ومستوى إمكاناته العقلية، بحيث يكون لدى الطالب مستوى تحصيل عادي أو أقل من العادي أو مستوى ذكاء عالي³.

¹ لمعان مصطفى الجلالي، التحصيل الدراسي، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2016، ص 87

² محمود جمال السلخي، التحصيل الدراسي ونمذجة العوامل المؤثرة به، دار الرضوان للنشر والتوزيع، ص 40

³ علي عبد الحميد أحمد، التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، مكتبة حسن العصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2010، ص 76

الفصل الأول مدخل الدراسة

3-العوامل المؤثرة في التحصيل الدراسي:

تعتبر عملية التحصيل الدراسي عملية معقدة تتدخل فيها العديد من العوامل المختلفة فمنها ما يتعلق بالذكاء والدافعية والإنجاز وقلق الامتحان ومركز الضبط وتدعى (عوامل نفسية) ومنها ما يتعلق بعوامل خارجية تتمثل في المستوى الاقتصادي والاجتماعي والمستوى الثقافي الذي يحيط بالطالب.

أولاً: العوامل النفسية:

وتتمثل في العوامل الداخلية التي ترتبط بتحصيل الطلاب الدراسي بالسلب أو بالإيجاب وتتمثل هذه العوامل النفسية في كل من (الذكاء، دافعية الإنجاز، مركز الضبط، تقدير الذات، قلق الامتحان) وهي كالتالي:

➤ الذكاء: يتفق معظم علماء النفس على العلاقة الوثيقة بين الذكاء والتحصيل الدراسي فالطلاب ذو الذكاء المرتفع يحصلون في الغالب على علامات مرتفعة ويميلون دائماً إلى الاستمرار في المدرسة لمدة أطول، ويميل بعض الطلبة ذو الذكاء المنخفض إلى التسرب مبكراً من المدرسة وعدم الرغبة في الاستمرار في المدرسة.

➤ دافعية الإنجاز: تُعد دافعية الإنجاز مشتقة من الدافعية حيث تعتبر هذ الدافعية هي القوة التي تثير وتوجه سلوك الفرد نحو عمل يرتبط بتحصيله الدراسي وغير ذلك، كما يعد دافع الإنجاز من العوامل المهمة التي تؤثر في تحصيل الطلاب حيث إن هناك العديد من وجهات النظر التي تقول أن ضعف الدافع أو تدني مستواه لدى الطالب قد يؤثر بالسلب على تحصيله حتى ولو كان من الطلاب الأذكياء حيث تتباين المستويات الأكاديمية التي يحققها حسب الدافع للإنجاز عند كل من الطلاب.

➤ قلق الامتحان: يعتبر موضوع قلق الامتحان من الموضوعات الهامة في مجال علم النفس بصفة عامة والصحة النفسية بصفة خاصة، حيث يعد القلق مشكلة مركزية وموضوعاً للاهتمام في علوم وتخصصات متعددة، وبالطبع يؤثر مستوى القلق على قدرة الطلاب على التحصيل¹.

➤ تقدير الذات: إن تقدير الذات يرتبط بالتحصيل الدراسي إذ يرى بعض علماء النفس أن هناك علاقة قوية بينهما، ويبدو أن الذين يكون إنجازهم المدرسي سيئاً يشعرون بالنقص وتكون لديهم اتجاهات سلبية نحو الذات، وفي نفس الوقت هناك دلائل قوية على أن هذه الفكرة الجيدة لدى الطالب عن ذاته ضرورية للنجاح المدرسي، وإن نقطة البداية هي الثقة بالنفس والتقدير الجيد للذات.

➤ مركز الضبط: يعد مفهوم مركز الضبط من أكثر المفاهيم النفسية التي تصدت لها العديد من الأبحاث والدراسات، حيث يشير هذا المفهوم إلى الدرجة التي يتقبل بها الطالب مسؤوليته الشخصية عما يحصل له

¹ علي عبد الحميد أحمد، التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، مكتبة حسن العصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2009، ص 40

الفصل الأول مدخل الدراسة

مقابل أن ينسب ذلك إلى قوى تقع تحت سيطرته، حيث أشار بعض العلماء مثل روتر أن الأفراد ذوي الاتجاهات الداخلية للتعزير يعتقدون أن الأشياء السيئة/الحسنة التي تحدث معهم هي نتيجة مباشرة لسلوكهم بينما يعتقد الأشخاص ذوو التوجهات الخارجية للتعزير أن ما يحدث لهم يعود إلى الحظ والصدفة والقدر¹.

ثانياً: العوامل الخارجية:

وهي تلك العوامل التي ترتبط بتحصيل الطلاب الأكاديمي سلباً وإيجاباً، حيث تتمثل هذه العوامل الديمغرافية في كلاً من (المستوى الاقتصادي والاجتماعي، والمستوى الثقافي) وهي كالاتي:

➤ المستوى الاقتصادي الاجتماعي: ويعرف بأنه المستوى الذي يدل على المركز الاقتصادي الاجتماعي للفرد أو الجماعة، كما يتحدد المستوى الاقتصادي والاجتماعي عن طريق (وظيفة الأب، ودخل الأسرة، وحجم الأسرة، وترتيب الطالب في الأسرة، والمستوى المادي لسكن الأسرة، وتسامح أو تسلط الأب)، كما تبرز أهمية المستوى الاقتصادي في تحصيل الطلاب الدراسي حيث يؤثر تأثيراً يكاد يكون مباشراً على التعلم من حيث قدرة الأسرة على تحمل نفقات التعلم وإمكانية إدخال أبنائها المدارس الخاصة ذات المستوى التعليمي المتقدم، وعلى العكس فإن البيئة الاقتصادية الفقيرة لا توفر المنبهات والمثيرات المشجعة للنمو المعرفي للأطفال مما يجعلهم يتأخرون عن أقرانهم.

➤ المستوى الثقافي: وتعتبر الثقافة هي مجموعة من الأنماط السلوكية لمجموعة سكانية تؤثر في سلوك الفرد وتشكل شخصية الإنسان وتتحكم في خبراته، وتلعب ثقافة الأسرة دوراً هاماً في التحصيل الدراسي للطلاب من خلال اللعب ووسائل التثقيف كالمجلات والجرائد في المنزل، والتي تتحكم بظاهرة النوعية التربوية في المدرسة، كما أن ثقافة الوالدين تؤثر في التحصيل الدراسي لاحتكاكهما بأبنائهما، وقد يبدو هذا منطقياً لأن المناخ الثقافي المرتفع للأسرة يؤثر في تكوين الشخصية العلمية للأبناء².

4-أهمية التحصيل الدراسي

➤ يعتبر التحصيل الدراسي من الظواهر التي شغلت فكر العديد من التربويين لما له من أهمية كبيرة في حياة الطلاب والآباء والمعلمين.

➤ يحظى التحصيل الدراسي باهتمام كبير من قبل ذوي الصلة بالنظام التعليمي لأنه أحد المعايير الهامة في تقويم تعليم الطالب في المستويات التعليمية المختلفة.

¹ قدور بن هلال، تأثير الأولياء والأساتذة على التحصيل الدراسي للأبناء، ألفا للوثائق، 2023، ص 78
² مصلح الصالح، عوامل التحصيل الدراسي في المرحلة الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2022، ص 78

الفصل الأول مدخل الدراسة

- يهتم علماء النفس التربويين بدراسة موضوع التحصيل الدراسي من العديد من الجوانب المختلفة والتي تتمثل في علاقة التحصيل الدراسي بـ (مكونات الشخصية، والعوامل المعرفية، والعوامل البيئية المدرسية والغير مدرسية، والتفاعل بين العوامل البيئية والعوامل الوراثية) ذلك من أجل معرفة ما يظهره الطالب من تحصيل دراسي.
- يهتم الآباء وأولياء الأمور بالتحصيل الدراسي باعتباره مؤثراً في التطور والرفق الدراسي والمعرفي لأبنائهم أثناء تقدمهم في صف دراسي آخر.
- يحظى التحصيل الدراسي باهتمام الطلاب نظراً لاعتباره سبيلاً إلى تحقيق الذات وتقديرها.¹

¹ رباب محمد عبد الفتاح، العمليات المعرفية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2022، ص 40

الفصل الثاني

الدراسات المرتبطة

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة

تمهيد

تعتبر الخلفية النظرية هي جزء وعنصر محوري وركيزة مهمة من محتوى الإطار النظري وكذا محتوى البحث، وتحتل الدراسات السابقة أهمية كبيرة بالنسبة لكل بحث جديد، وما تلعبه من أدوار أساسية في توجيه البحث، ورسم خطواته ومنهجه، وهناك العديد من الدراسات التي عالجت موضوع الممارسة الرياضية وأثرها على التحصيل الدراسي، وطرحتها من زوايا مختلفة، وسنحاول ذكر أهمها وما يخدم بحثنا من قريب أو من بعيد.

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة

1-مدخل للدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة محاور ضرورية للباحث حيث يجب تناولها وتحليلها بدقة لإثراء بحثه والتعمق فيه قدر المستطاع، والغرض منها الإثبات أو النفي وأيضا الحاجة الماسة للدلالة العلمية التي على الباحث الانطلاق منها، ونذكر من بينها:

➤ الدراسة الأولى:

العنوان: دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت.

الطالب: صالح قاسم الشيخ.

السنة: 2021.

الجامعة: قاصدي مراح - ورقلة-.

الشهادة: الماجستير.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور الممارسة الرياضية في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، واستخدمنا المنهج الوصفي وذلك لطبيعة الدراسة والذي يستخدم في بحوث التربية والنفسية والاجتماعية حيث يعطي الدلالة الإحصائية عن طريق الاستبيان، وقد أجريت الدراسة على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية وكان عددهم 172 من المجتمع الكلي للدراسة والذي قدر بـ 1682 تلميذ ذكور، وتم الاعتماد فيجمع بيانات البحث عن طريق الاستبانة من خلال أسئلة موجهة لتلاميذ ثانويات مدينة غرداية. وبعد تحليل بيانات الاستبيان عن طريق برنامج التحليل الإحصائي استنتج من البحث "دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت" خلصت النتائج إلى أن المراهقين يستخدمون الألعاب الحربية أكثر من غيرها بشكل كبير، كما تؤثر الممارسة الرياضية إيجابا على المراهقين المستخدمين لألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت حيث تقلل من الإرهاق الذهني نتيجة استخدام ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت كما أنها تكسبهم الثقة بالنفس وتعمل على إبراز طاقاتهم ومواهبهم، وتخلصهم من التوتر وتشعرهم بالنشاط والحيوية. في الأخير أوصى الباحث بتوفير عتاد متطور في المركبات الرياضية من أجل جلب المراهقين على الممارسة الرياضية في أوقات فراغهم، وأن يثير البرنامج المقدم للممارسة الرياضية في وقت الفراغ دوافع المراهق ورغباته، ومشاركة مشرفين متخصصين في وضع برنامج الممارسة الرياضية في وقت الفراغ.

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة

➤ الدراسة الثانية:

العنوان: الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية.

الطالب: عبد الجليل حسام الدين بيتور.

السنة: 2020.

الجامعة: قاصدي مرباح - ورقلة.

الشهادة: الماستر.

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالصحة النفسية، حيث تكونت عينة دراستنا من (60) تلميذ وتلميذة من سنة ثانية وثالثة ثانوي من كل : الحاج فيلالي الأخضر، الحاج علال بن بيتور ، ومتقن الشهيد أحمد بلغيث، وقد كان اختيارنا للعينة عشوائيا وتم استعمال المنهج الوصفي في الدراسة واستعمال الحزم الإحصائية في عملية التفرغ من خلال برنامج الحزم الإحصائية " SPSS " نسخة 21 وقد تم حساب صدق وثبات المقياس للتأكد من صلاحية المقياس والاستبيان الذي تم إعداده والذي يتوافق مع خصائص عينة دراستنا والمتغيرات المراد قياسها، حيث أظهرت النتائج ما يلي : • مستوى الممارسة الرياضية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منخفض. • مستوى الصحة النفسية في وقت الفراغ لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي منخفض. • توجد علاقة ارتباطية بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية. وفي الأخير تم الخروج بالتوصيات والاقتراحات كخاتمة لموضوعنا.

➤ الدراسة الثالثة:

العنوان: صعوبات استغلال وقت الفراغ في ممارسة الرياضة الترويحية عند طالبات الإقامات الجامعية.

الطالب: العجال قراش.

السنة: 2020.

الجامعة: بن يوسف بن خدة.

الشهادة: بحث علمي.

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الصعوبات التي تواجه الطالبات الجامعيات المقيمات في ممارسة الأنشطة الرياضية الترويحية أثناء وقت الفراغ. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن برنامج الأنشطة الرياضية لا يحفز الطالبات على الممارسة وأن الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية غير كافية لجلب أكبر عدد من الممارسات للنشاط الرياضي بالإقامات الجامعية إضافة إلى سوء استغلال الوقت. وعليه يوصي الباحث بأن تراعى رغبات الطالبات أثناء البرمجة مع برمجة لقاءات توعوية بأهمية النشاط الرياضي وحسن استغلال الوقت إضافة إلى استعمال الوسائل الحديثة من اجل الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية.

➤ الدراسة الرابعة:

العنوان: دور حصة التربية البدنية في رفع من مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي 16-18- دراسة ميدانية على مستوى ثانويات أم البواقي.

الطالب: صحوي حسين.

السنة: 2013.

الجامعة: العربي بن مهيدي - أم البواقي.

الشهادة: الماستر.

هدف الدراسة:

➤ الوقوف على واقع التربية البدنية المدرسية في الميدان (الطور الثانوي). الوقوف على أهم المشكلات التي تمنع

بعض التلاميذ من ممارسة التربية البدنية والرياضية.

➤ إبراز وتوضيح مستوى وأسباب إهمال التلاميذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

➤ جلب الانتباه والتنويه بأهمية التربية البدنية والرياضية في الوسط التربوي.

➤ لفت انتباه السلطات المسؤولة إلى تأثير حصة التربية البدنية والرياضية على التحصيل الدراسي.

مشكلة الدراسة:

➤ ما مدى مساهمة حصة التربية البدنية المدرسة في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي.

فرضيات الدراسة:

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة

أ- الفرضية العامة: - للتربية البدنية والرياضية دورا هام في الرفع من مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي.

ب- الفرضيات الجزئية:

- يوجد اهتمام كبير لدى تلاميذ الطور الثانوي بحصة التربية البدنية والرياضية.
- تؤثر التربية البدنية والرياضية إيجابا على مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي. - الدور التكويني لأساتذة التربية البدنية والرياضية يؤدي إلى الرفع من مستوى التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الطور الثانوي.

إجراءات الدراسة الميدانية:

➤ العينة: تم أخذ العينة من مئة وثمانين (180) تلميذ وتلميذة وثلاثين (30) أستاذا للتربية البدنية والرياضية اللذين ينطون عبر ولاية أم البواقي.

➤ المجال الزمني: من المعروف منهجيا أن يحدد الباحث الفترة الزمنية التي نزل فيها إلى الميدان وفي الدراسة الحالية قامت مجموعة البحث فبعد الدراسة استطلاعية لبعض ثانويات أم البواقي في بداية شهر ماي من خلال زيارتنا إلى الثانويات.

➤ المجال المكاني: تمت الدراسة على مستوى بعض ثانويات ولاية أم البواقي.

المنهج المستخدم: تم استخدام المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة: اعتمدنا في دراستنا على استمارة استبيان لكلت الطرفين: (تلاميذ، أساتذة). النتائج المتوصل إليها: لقد تم التوصل إلى النتائج التالية:

- المشاركة المنتظمة للتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.
- التكوين الأكاديمي الجيد لأستاذ التربية البدنية والرياضية يؤدي إلى الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.
- تؤثر التربية البدنية والرياضية ايجابيا على التحصيل الدراسي.

الفصل الثاني الدراسات المرتبطة

2- الاستفادة من الدراسات السابقة:

يمكن الإشارة إلى أننا من خلال اطلاعنا على هذه الدراسات استطعنا الاستفادة بمجموعة من المؤشرات التي وظفت في البحث الحالي ونلخصها فيما يلي:

2-1- الجانب النظري:

الفرضيات: هناك تغير في صياغة فرضيات الدراسة لعدم تشابه جل المتغيرات " الممارسة الرياضية، وقت الفراغ، التحصيل الدراسي "

2-2- الجانب التطبيقي:

المنهج المستخدم: معظم الدراسات المشابهة استخدمت المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي لملائمته لطبيعة البحث. العينة:

- عددها: يتراوح حجم العينة في الدراسات من 30 الى 180 فردا.
- نوعها: معظم العينات المختارة كانت التلاميذ والطلبة
- طريقة اختيارها: تم اختيار العينة بطريقة عشوائية.
- ادوات جمع البيانات: اعتمدت بعض الدراسات على استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات.
- الأدوات الاحصائية: النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، القيمة الجدولية والقيمة المحسوبة.

الجانِب التطبيقِي

الفصل الثالث

طرق ومنهجية الدراسة

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

تمهيد

تعتبر منهجية الدراسة والاجراءات الميدانية الخاصة بها اهم خطوة في البحث العلمي، التي يجب على الباحث ان يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له ان يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة، وعليه ان يدرك طريقة استعمال مختلف الادوات الخاصة بهذه العملية.

وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف الدراسة، والباحث في هذا الفصل يبني مختلف هذه الاجراءات التي يجب الاعتماد عليها من اجل الوصول الى حل لمشكلة الدراسة، ويوضح المجالات التي سيتم اجراء الدراسة فيها: من تحديد مجتمع الدراسة والعينة المختارة والمنهج المتبع لإنجاز هذا الموضوع الا وهو المنهج الوصفي لملائمته هذه الدراسة من اجل تحقيق الهدف المرجو منها، ويحتوي الفصل على عرض مفصل لأدوات الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها احصائيا وتسجيل نتائجها.

كما سيساعد الباحث هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة معالجة هذه النتائج معالجة علمية وتحويلها الى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف اراء وافتراضات الدراسة التي تسعى الى تحقيق الهدف الخاص منها.

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

1-المنهجية:

ان البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبدا بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه بتتبع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع وهذه البحوث تسمى بالبحوث المعيارية أو التقييمية".

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.¹

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها.

2-الدراسة الاستطلاعية:

لعله قبل البدء في الدراسة الميدانية لا بد من التطلع على الظروف والإجراءات التي ستم فيها إجراء هذا البحث الميداني، لهذا جاءت الدراسة الاستكشافية التي مهدت له والتي اعتبرت مرتكز للبحث الميداني وذلك نظرا لأهميتها في مساعدة الباحث على تطبيق أدوات البحث.

فمن عنوان البحث ألا وهو: " الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي " قمنا باختيار بعض من تلاميذ المرحلة الثانوية " لولاية ورقلة، والذين سنقوم بتوزيع الاستبيان عليهم بطريقة عشوائية، ثم اعادة تطبيقه مرة أخرى بعد عشرة ايام على نفس العينة لنستطيع الحصول على نتائج مقبولة ولمعرفة مدى ثبات او عدم ثبات الاستبيان.

3-مجتمع الدراسة وعينة الدراسة:

¹ يمينى طريف الخولي، مفهوم المنهج العلمي، الأردن، مؤسسة هندواي، 2021، ص 88

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

من الناحية الاصطلاحية: " هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ من العينة، وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق، تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى ".¹

لذا فقد ارتأينا في بحثنا هذا أن يكون مجتمع البحث خاص بتلاميذ المرحلة الثانوية لولاية ورقلة.

3-1- عينة البحث وكيفية اختيارها: تعتبر العينة في البحوث المسحية أساس عمل البحث ويعرفها أحمد مكي على أنها: " مجموعة من الأفراد يبني عليها الباحث عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة له تمثيلاً صادقاً ".²

وبحكم الموضوع الذي نحن بصدد دراسته حاولنا أن نأخذ عينة ممثلة للمجتمع الأصلي علمياً ومنطقياً يخضع لمقاييس دقيقة وموضوعية يمكن ضبطها، وذلك بهدف التوصل للتمثيل الصحيح والجيد للنتائج المتحصل عليها، ثم إسقاطها نسبياً على الظاهرة الاجتماعية والخروج باقتراحات وتوصيات.

وقد تم اختيار 100 تلميذ وتلميذة، من بعض المؤسسات التربوية " ثانويات " المتواجدة بولاية ورقلة، واهمها:

- الشهيد علي الدقعة بالمنقر،
- ابن رشيق القيروان بالطييات،
- الشهيد أحمد عبيد بناصر.

4- أدوات الدراسة:

4-1- الاستبيان:

حيث قسمنا الاستبيان الى:

- المحور الأول: الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ.
- المحور الثاني: الممارسة الرياضية وقت الفراغ تزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ.
- المحور الثالث: الممارسة الرياضية وقت الفراغ تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ.

5- مجالات الدراسة:

5-1- المجال البشري: اخترنا تلاميذ المرحلة الثانوية في ولاية ورقلة، وقد كان العدد الإجمالي 100 تلميذ وتلميذة.

¹ نبيهة صالح السامرائي، محاضرات في مناهج البحث العلمي للدراسات الإنسانية، العراق، 2014، ص 105
² أحمد الخطيب، منهج البحث العلمي، القاهرة مصر، مكتبة الانجلو المصرية، 2009، ص 165

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

5-2-المجال الزمني: بعد اختيار موضوع دراستنا، انطلقنا في الدراسة النظرية للموضوع من بداية شهر ديسمبر إلى غاية نهاية شهر فيفري سنة 2022 أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر جانفي إلى غاية شهر افريل سنة 2023.

5-3-المجال المكاني: قمنا بإنجاز البحث الميداني على مستوى بعض المؤسسات التربوية "ثانويات" بولاية ورقلة.

6-أساليب التحليل الإحصائي:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام وتمثلت الوسائل الإحصائية المستخدمة في:

أ. النسب المئوية:

النسبة المئوية = عدد التكرارات / مجموع التكرارات x (100)

ب. اختبار كا تربيع:

يعبر عنه بالمعادلة التالية:

$$\text{كا}^2 = \text{مجموع} [(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2 / \text{التكرارات المتوقعة}]$$

أ. معامل الارتباط البسيط لبيرسون:

يستخدم لإيجاد قوة العلاقة بين متغيرين (س, ص) ويرمز له ب (r) ويحتسب وفق القانون التالي:

$$R = \frac{(x-\bar{x})(y-\bar{y})}{\sqrt{\sum(x-\bar{x})^2 - \sum(y-\bar{y})^2}}$$

R : معامل الارتباط البسيط لبيرسون. \bar{X} : المتوسط الحسابي للمجموعة 01. X : قيم المجموعة 01.

7-الخصائص السيكومترية:

7-1-الثبات:

الفصل الثالث طرق ومنهجية الدراسة

من أجل حساب معامل الثبات، قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان على عينة التجربة الاستطلاعية البالغ قوامها 20 تلميذ والتي تم استبعادها من عينة الدراسة الأساسية ثم تم توزيعه مرة أخرى بعد مرور أسبوعين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

7-2-الصدق:

لمعرفة الصدق الذاتي للاستبيان المستخدم في دراستنا قمنا بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات، والجدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المطبق على عينة التجربة الاستطلاعية:

جدول رقم 01 يبين نتائج معاملات الثبات والصدق الذاتي للاستبيان المستخدم

معامل الصدق	معامل الثبات	الصدق والثبات محاور الاستبيان
0.94	0.88	المحور الأول
0.94	0.88	المحور الثاني
0.93	0.86	المحور الثالث
0.93	0.87	الاستبيان ككل

من خلال الجدول رقم 01 نلاحظ أن الاستبيان المستخدم يتمتع بمعامل صدق وثبات عاليين حيث تراوحت قيمة معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين 0.86 و0.88، فيما تراوحت قيمة معامل الصدق الذاتي بين 0.93 و0.94.

الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتحليل النتائج

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

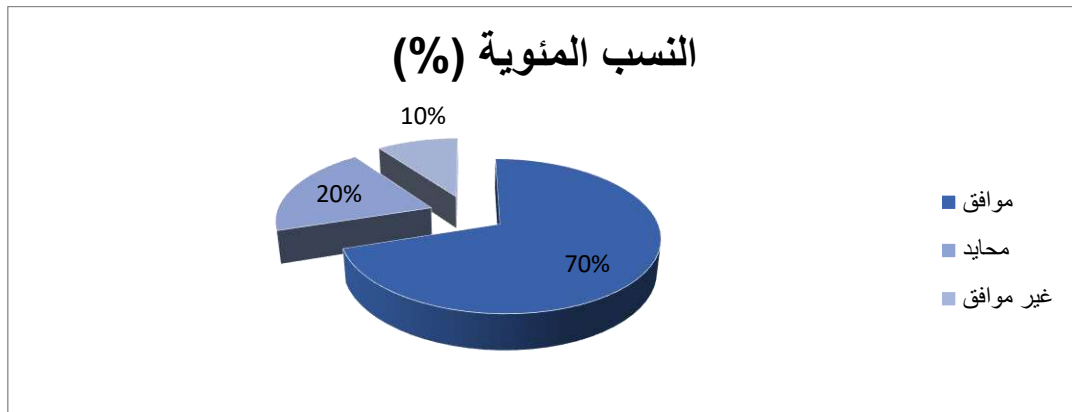
1- عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول: الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ.

السؤال الأول: هل ترى بأن مستوى ذكائك تحسن مقارنة بعدم ممارستك للرياضة في أوقات الفراغ؟

جدول رقم 02 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	70	62	5.99	0.05	02	دال
محايد	20					
غير موافق	10					
المجموع	100					



شكل رقم 01 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الأول

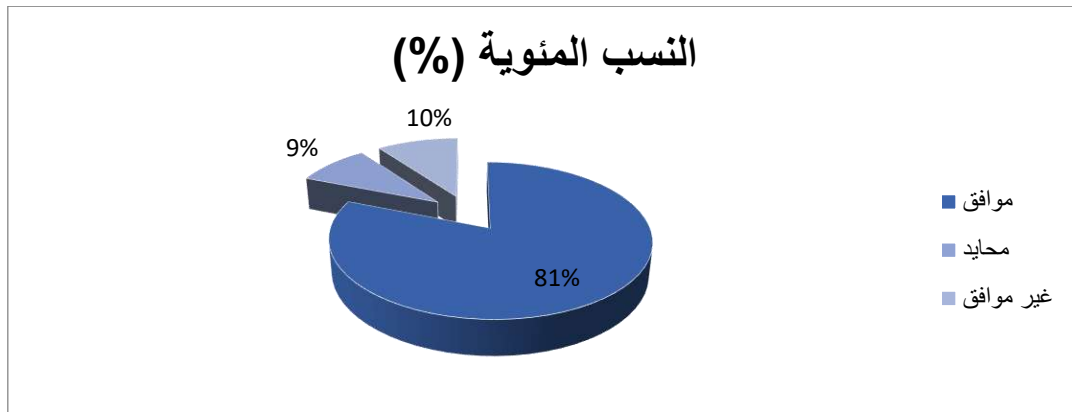
من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70% يرون أن مستوى ذكائهم تحسن مقارنة بعدم ممارستهم للرياضة في أوقات الفراغ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 62 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن مستوى ذكائهم تحسن مقارنة بعدم ممارستهم للرياضة في أوقات الفراغ.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الثاني: هل تستعمل الممارسة الرياضية على تطوير قدراتك العقلية؟

جدول رقم 03 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	81	81				
محايد	09	09	102.26	5.99	0.05	02
غير موافق	10	10				دال
المجموع	100	100				



شكل رقم 02 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الأول

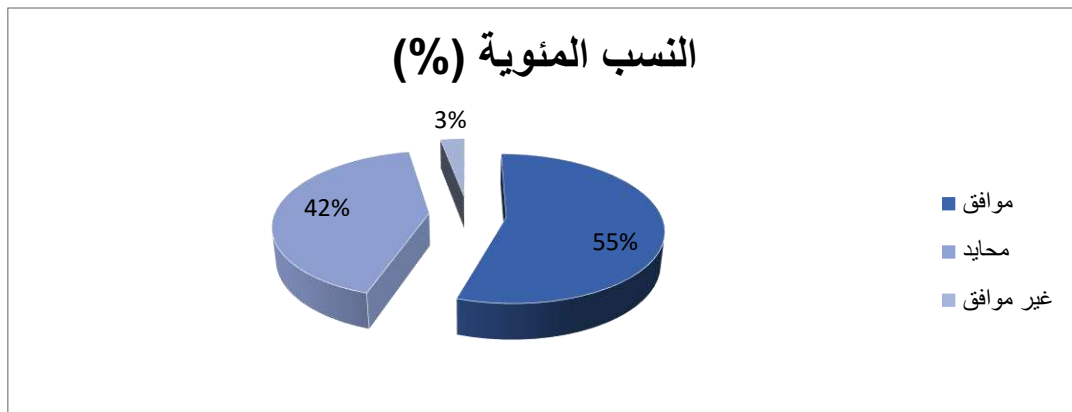
من خلال الجدول رقم 03 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 81% يرون أن الممارسة الرياضية تعمل على تطوير قدراتهم العقلية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 09% التزموا الحياد، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 102.26 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن الممارسة الرياضية تعمل على تطوير قدراتهم العقلية.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الثالث: هل شعرت بأنه تحسنت لديك القدرة على الفهم لكل دروسك وأصبحت أكثر نشاطا ومشاركة في القسم؟

جدول رقم 04 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	55	43.94	5.99	0.05	02	دال
محايد	42					
غير موافق	03					
المجموع	100					



شكل رقم 03 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الأول

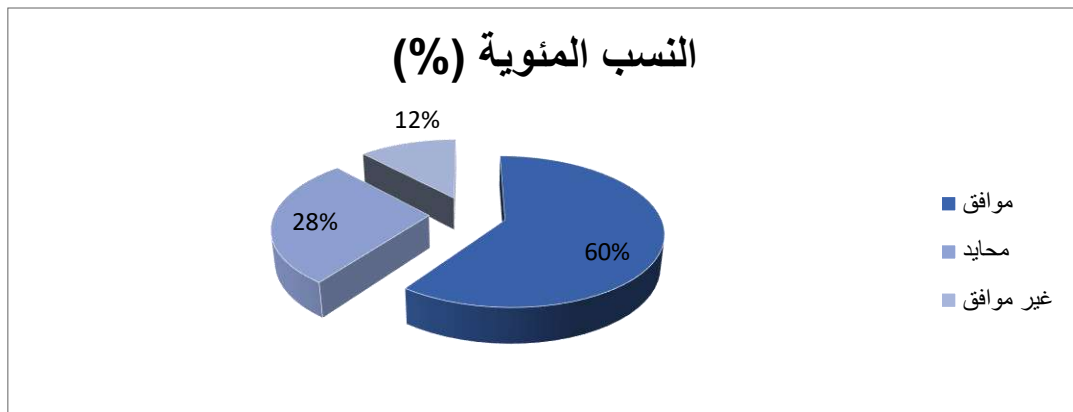
من خلال الجدول رقم 04 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 55% يرون أن قدرة الفهم تحسنت لديهم وأصبحوا أكثر نشاطا ومشاركة في القسم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 03% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 43.94 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائيا ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن قدرة الفهم تحسنت لديهم وأصبحوا أكثر نشاطا ومشاركة في القسم.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الرابع: عند تعلم مهارات مختلفة في جلسات الممارسة الرياضية، هل تتخيل في ذهنك كيف سيتم أداء المهارة قبل تطبيقها؟

جدول رقم 05 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	60	35.84	5.99	0.05	02	دال
محايد	28					
غير موافق	12					
المجموع	100					



شكل رقم 04 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الأول

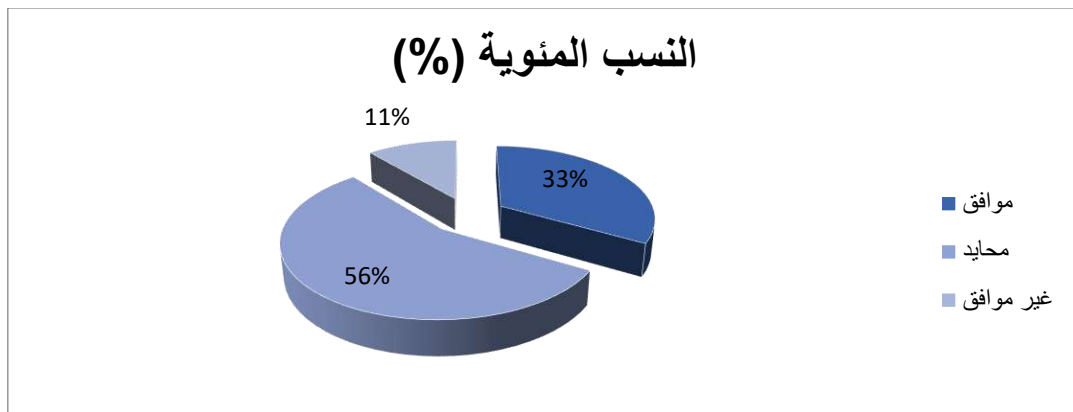
من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يتخيلون في ذهنهم كيفية أداء المهارة قبل تطبيقها، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 12% لا يقومون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 35.84 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يتخيلون في ذهنهم كيفية أداء المهارة قبل تطبيقها.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الخامس: هل زاد الإدراك للمسائل الرياضية أو المعادلات الصعبة أكثر مما كنت عليه قبل ممارستك لأي نشاط رياضي؟

جدول رقم 06 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	30	30				
محايد	50	50	25	0.05	02	دال
غير موافق	10	10				
المجموع	100	100				



شكل رقم 05 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الأول

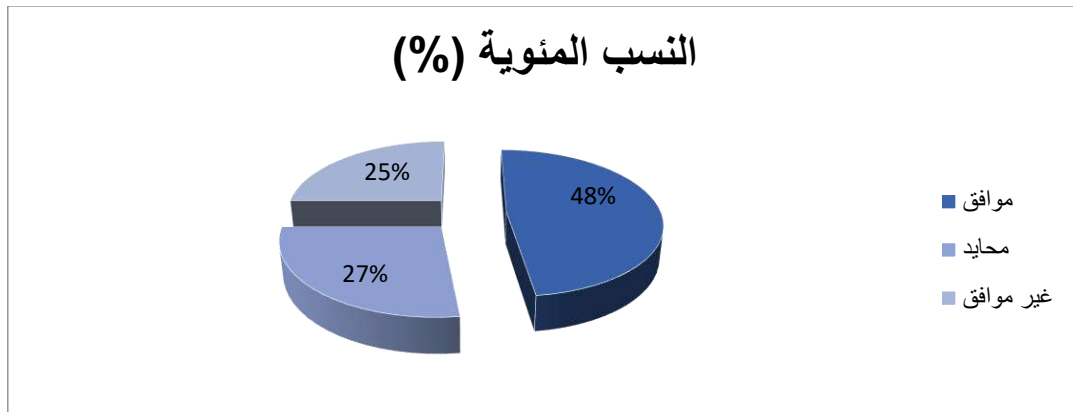
من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% التزموا الحياد فيما يخص زيادة إدراكهم للمسائل الرياضية أو المعادلات الصعبة عند ممارستهم لأي نشاط رياضي مقارنة بما كانوا عليه قبل الممارسة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يوافقون على ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 25 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين التزموا الحياد فيما يخص زيادة إدراكهم للمسائل الرياضية أو المعادلات الصعبة عند ممارستهم لأي نشاط رياضي مقارنة بما كانوا عليه قبل الممارسة الرياضية.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال السادس: هل أصبحت لديك القدرة على التعامل مع الأشياء والأجسام المادية المحسوسة "كالاختبارات والفروض" بطريقة سلسلة وسهلة؟

جدول رقم 07 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	48					
محايد	27	9.74	5.99	0.05	02	دال
غير موافق	25					
المجموع	100					



شكل رقم 06 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الأول

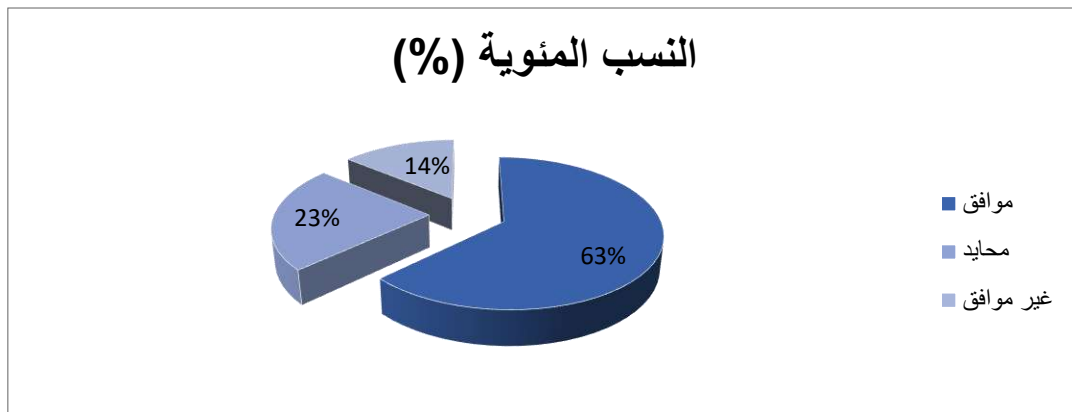
من خلال الجدول رقم 07 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 48% يرون أنهم اكتسبوا القدرة على التعامل مع الأشياء والأجسام المادية المحسوسة "كالاختبارات والفروض" بطريقة سلسلة وسهلة عند ممارستهم الأنشطة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 25% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 9.74 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أنهم اكتسبوا القدرة على التعامل مع الأشياء والأجسام المادية المحسوسة "كالاختبارات والفروض" بطريقة سلسلة وسهلة عند ممارستهم الأنشطة الرياضية.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال السابع: الذكاء الرياضي أو المنطقي هو القدرة على التحليل المنطقي للمشكلات، فهل اكتسبت هذا الذكاء لحل المشكلات التي تصادفك في تحصيلك الدراسي؟

جدول رقم 08 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الأول

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	63	40.82	5.99	0.05	02	دال
محايد	23					
غير موافق	14					
المجموع	100					



شكل رقم 07 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الأول

من خلال الجدول رقم 08 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 63% يرون أنهم اكتسبوا الذكاء الرياضي لحل المشكلات التي تصادفهم في تحصيلهم الدراسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 14% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 40.82 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أنهم اكتسبوا الذكاء الرياضي لحل المشكلات التي تصادفهم في تحصيلهم الدراسي.

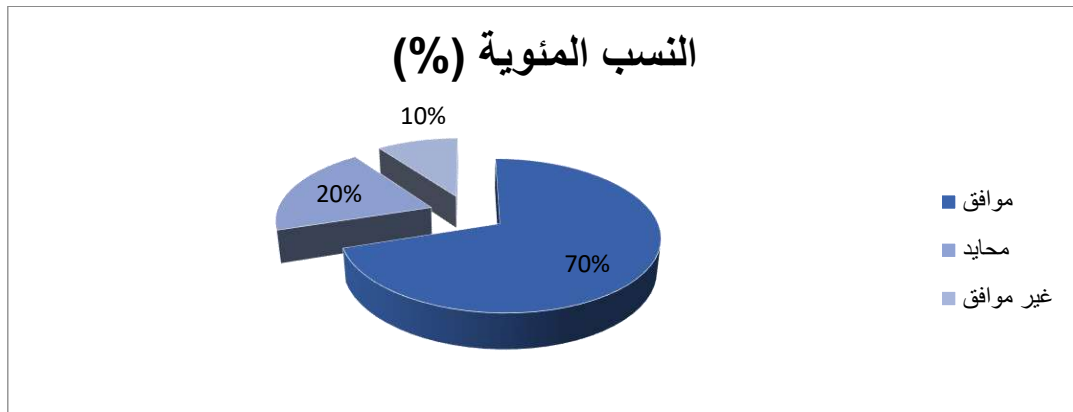
الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني: الممارسة الرياضية وقت الفراغ تزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ.

السؤال الأول: هل تشعر بعد الممارسة الرياضية بأنك أكثر جاهزية لمراجعة دروسك؟

جدول رقم 09 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	70	70				
محايد	20	20	62	5.99	0.05	02
غير موافق	10	10				
المجموع	100	100				



شكل رقم 08 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثاني

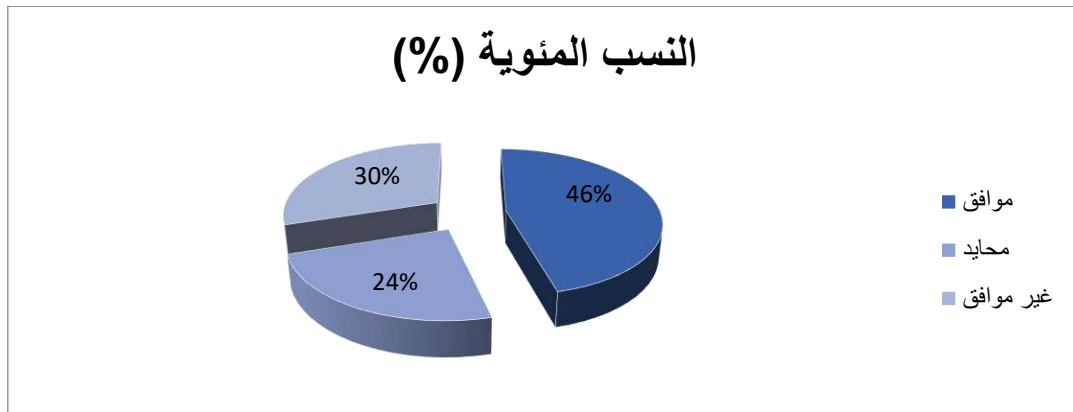
من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70% يشعرون بعد الممارسة الرياضية بأنهم أكثر جاهزية لمراجعة دروسهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 62 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بعد الممارسة الرياضية بأنهم أكثر جاهزية لمراجعة دروسهم.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الثاني: هل تركز في الإجابة على أسئلة الامتحانات لجميع المواد بعد أن مارست النشاط البدني الرياضي؟

جدول رقم 10 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	46	46				
محايد	24	24	7.76	5.99	0.05	02
غير موافق	30	30				دال
المجموع	100	100				



شكل رقم 09 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثاني

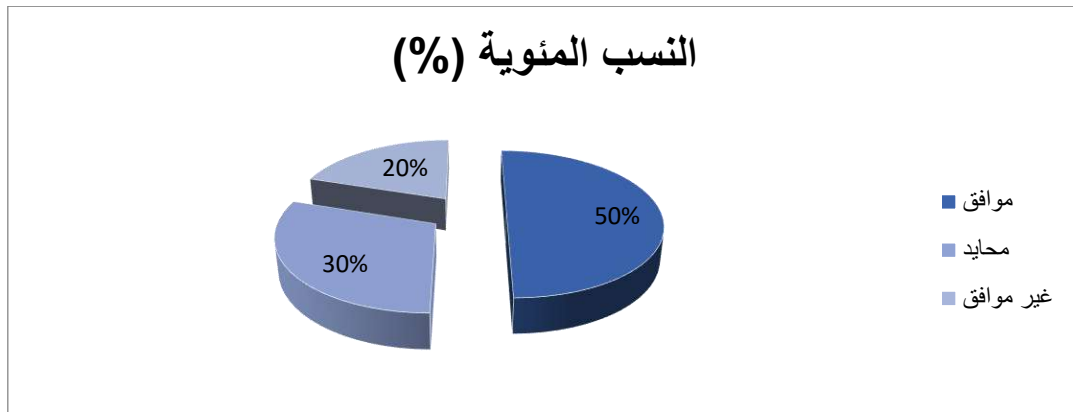
من خلال الجدول رقم 10 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 46% يركزون في الإجابة على أسئلة الامتحانات لجميع المواد بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 24% التزموا الحياد فيما يخص ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 7.76 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يركزون في الإجابة على أسئلة الامتحانات لجميع المواد بعد ممارستهم للنشاط البدني الرياضي.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الثالث: هل تشعر بزيادة التركيز بعد النشاط البدني؟

جدول رقم 11 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)		التكرارات
			الجدولية	المحسوبة			
دال	02	0.05	5.99	14	50	50	موافق
					30	30	محايد
					20	20	غير موافق
					100	100	المجموع



شكل رقم 10 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثاني

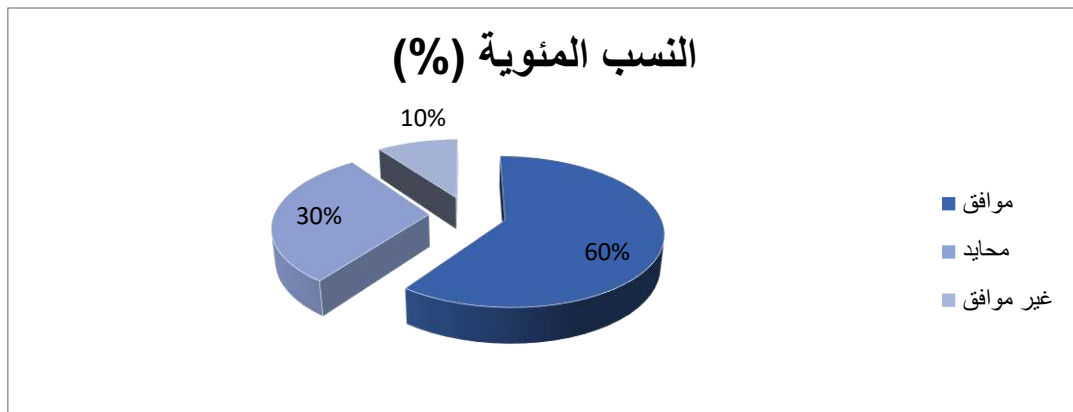
من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% يشعرون بزيادة التركيز بعد النشاط البدني، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 20% لا يشعرون بذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 14 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يشعرون بزيادة التركيز بعد النشاط البدني.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الرابع: هل تعتبر نفسك تلميذا يتمتع بمستوى أعلى من الفهم على غرار زملائك في القسم بسبب ممارستك للرياضة وقت الفراغ لديك؟

جدول رقم 12 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	60	38	5.99	0.05	02	دال
محايد	30					
غير موافق	10					
المجموع	100					



شكل رقم 11 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثاني

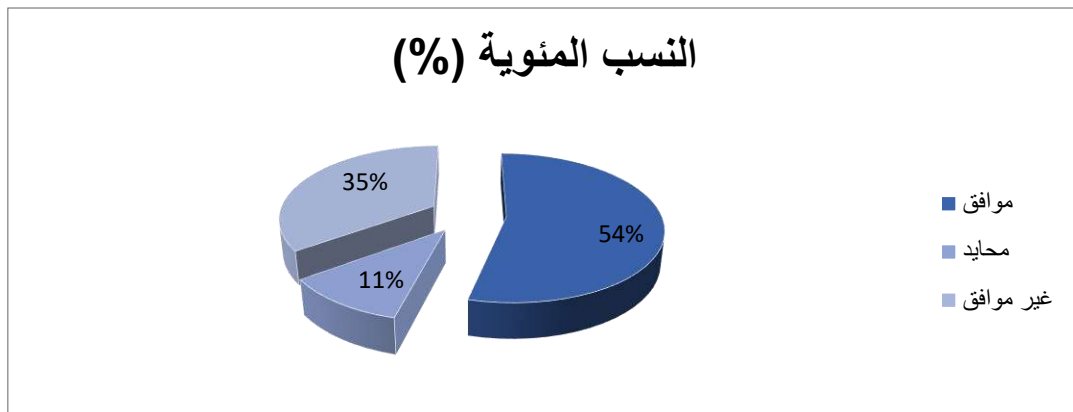
من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أنهم يتمتعون بمستوى أعلى من الفهم مقارنة بزملائهم في القسم بسبب ممارستهم للرياضة في وقت الفراغ، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أنهم يتمتعون بمستوى أعلى من الفهم مقارنة بزملائهم في القسم بسبب ممارستهم للرياضة في وقت الفراغ.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الخامس: هل لاحظت وجود اختلاف في التركيز في القسم بينك وبين زملائك الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم؟

جدول رقم 13 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	54	54				
محايد	11	11	27.86	0.05	02	دال
غير موافق	35	35				
المجموع	100	100				



شكل رقم 12 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثاني

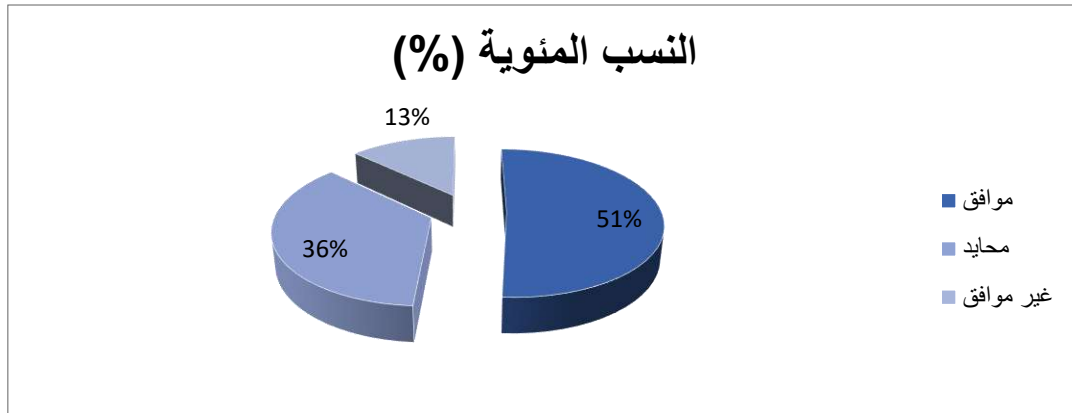
من خلال الجدول رقم 13 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 54% لاحظوا وجود اختلاف في التركيز في القسم بينهم وبين زملائهم الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 11% التزموا الحياد فيما يخص ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 27.86 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لاحظوا وجود اختلاف في التركيز في القسم بينهم وبين زملائهم الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال السادس: هل لاحظت بأنك اكتسبت مهارات الاستيعاب من خلال ممارستك للأنشطة الرياضية في أوقات فراغك؟

جدول رقم 14 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثاني

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	51	21.98	5.99	0.05	02	دال
محايد	36					
غير موافق	13					
المجموع	100					



شكل رقم 13 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثاني

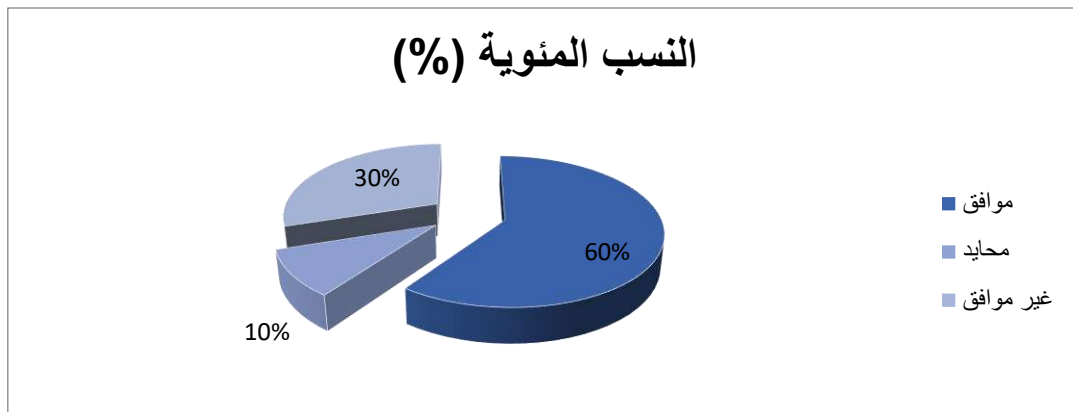
من خلال الجدول رقم 14 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 51% لاحظوا بأنهم اكتسبوا مهارات الاستيعاب من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية في أوقات فراغهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 13% لم يلاحظوا ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 21.98 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين لاحظوا بأنهم اكتسبوا مهارات الاستيعاب من خلال ممارستهم للأنشطة الرياضية في أوقات فراغهم.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال السابع: بعد تمرينك ونشاطك الرياضي في وقت فراغك هل ستجيب بسرعة على الأسئلة التي يطرحها الأستاذ عليك؟

جدول رقم 15 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثاني

دلالة اختبار كا ²	درجة الحرية	نسبة الخطأ	قيمة كا ²		النسب المئوية (%)		التكرارات
			الجدولية	المحسوبة			
					60	60	موافق
					10	10	محايد
					30	30	غير موافق
					100	100	المجموع
دال	02	0.05	5.99	38			



شكل رقم 14 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثاني

من خلال الجدول رقم 15 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن يجيبون بسرعة على الأسئلة التي يطرحها الأستاذ عليهم بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% التزموا الحياد فيما يخص ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن يجيبون بسرعة على الأسئلة التي يطرحها الأستاذ عليهم بعد ممارستهم للأنشطة الرياضية.

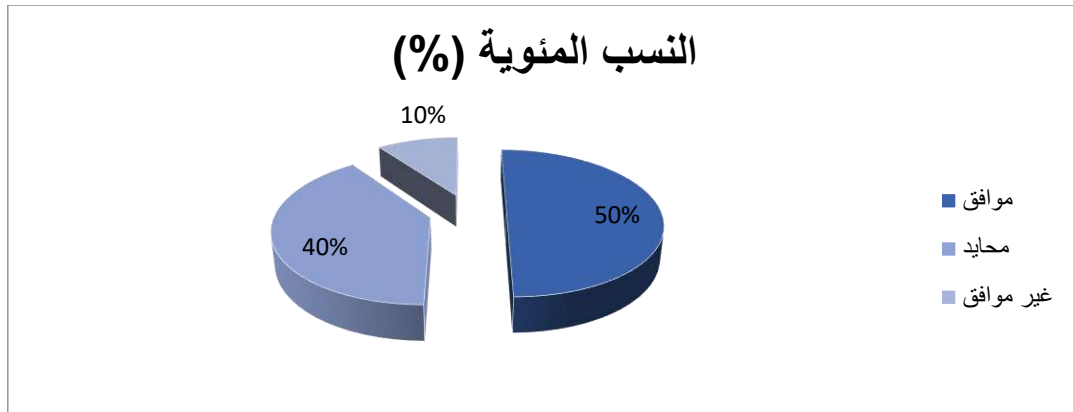
الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث: الممارسة الرياضية وقت الفراغ تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ.

السؤال الأول: هل تعاني كتلميذ من اضطرابات نفسية مثل صعوبة في التركيز، نتيجة لتشتت انتباهك بأمور الحياة الأخرى عندما لا تمارس الرياضة في أوقات فراغك؟

جدول رقم 16 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الأول من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	50	50				
محايد	40	40	26	5.99	02	دال
غير موافق	10	10				
المجموع	100	100				



شكل رقم 15 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 01 من المحور الثالث

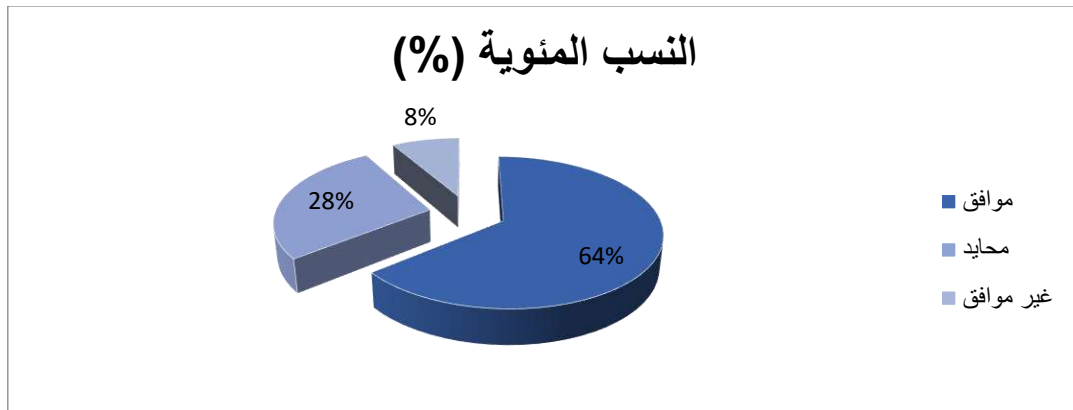
من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة لتشتت انتباهك بأمور الحياة الأخرى عندما لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنهم يعانون من ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 26 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة لتشتت انتباهك بأمور الحياة الأخرى عندما لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الثاني: هل تساعدك الممارسة الرياضية على تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنك من حسن التصرف أثناء الإجابة على الأسئلة في الفروض؟

جدول رقم 17 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثاني من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	77	77				
محايد	33	33	73.54	5.99	0.05	02
غير موافق	10	10				
المجموع	100	100				



شكل رقم 16 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 02 من المحور الثالث

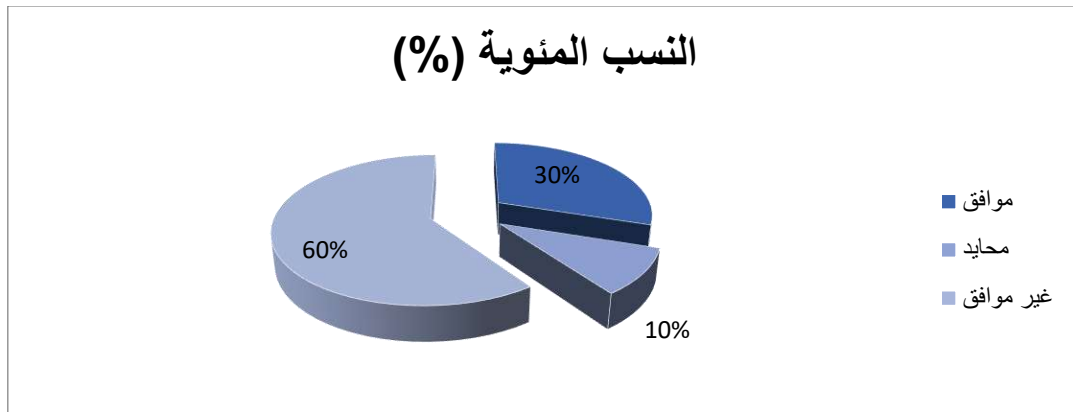
من خلال الجدول رقم 17 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 77% يرون أن الممارسة الرياضية تساعد على تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنهم من حسن التصرف أثناء الإجابة على الأسئلة في الفروض، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون أنها تساعد في ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 73.54 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن الممارسة الرياضية تساعد على تنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنهم من حسن التصرف أثناء الإجابة على الأسئلة في الفروض.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الثالث: هل تعتقد بأن الاحتكاك المباشر بالآخرين الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، يسبب لك الشعور بالتوتر النفسي وهذا ما لا يساعدك في عدم تحصلك على معدل عال؟

جدول رقم 18 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الثالث من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	30					
محايد	10	38	5.99	0.05	02	دال
غير موافق	60					
المجموع	100					



شكل رقم 17 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 03 من المحور الثالث

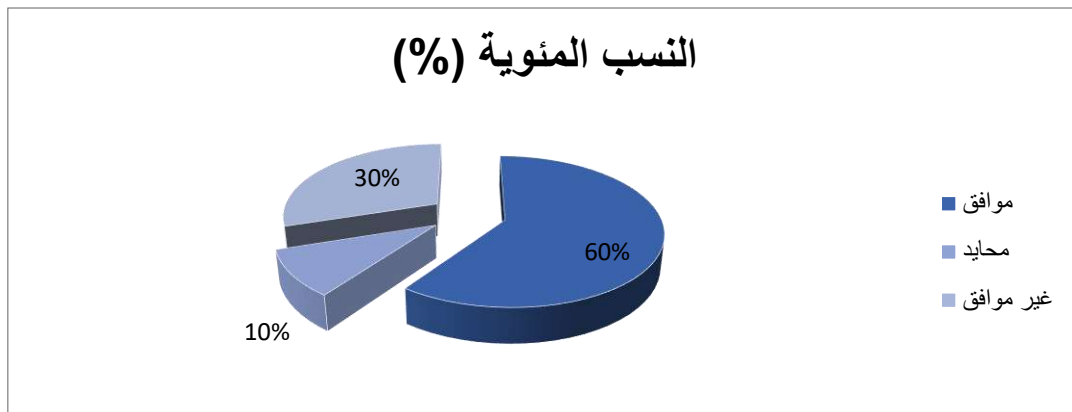
من خلال الجدول رقم 18 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أن الاحتكاك المباشر بالآخرين الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم لا يسبب لهم الشعور بالتوتر النفسي وهذا ما يعيق تحصيلهم الدراسي، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% التزموا الحياد فيما يخص ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن الاحتكاك المباشر بالآخرين الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم لا يسبب لهم الشعور بالتوتر النفسي وهذا ما يعيق تحصيلهم الدراسي.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الرابع: هل تخلصت من الشعور بالضيق والتوتر أيام الامتحانات بعد الممارسة الرياضية وهذا ما تسبب في الرفع من علاماتك الدراسية؟

جدول رقم 19 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الرابع من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	60	38	5.99	0.05	02	دال
محايد	10					
غير موافق	30					
المجموع	100					



شكل رقم 18 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 04 من المحور الثالث

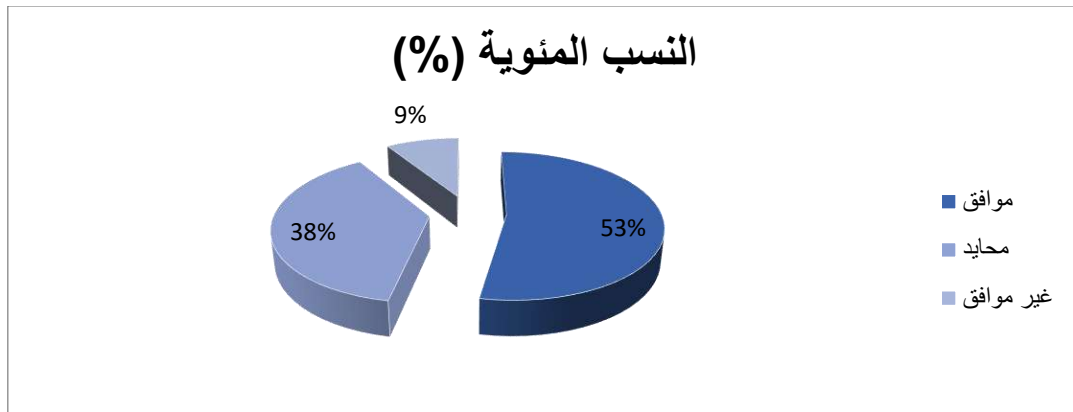
من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% تخلصوا من الشعور بالضيق والتوتر أيام الامتحانات بعد الممارسة الرياضية وهذا ما تسبب في الرفع من علاماتهم الدراسية، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% التزكوا الحياد فيما يخص ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحسوبة 38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين تخلصوا من الشعور بالضيق والتوتر أيام الامتحانات بعد الممارسة الرياضية وهذا ما تسبب في الرفع من علاماتهم الدراسية.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال الخامس: هل زادت ثقتك بنفسك بعد التمارين الرياضية التي تتمرن عليها في أوقات فراغك هذا ما ساعدك على الإجابة أمام الأستاذ والتلاميذ في القسم بدون خوف؟

جدول رقم 20 يبين التحليل الإحصائي للسؤال الخامس من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	53	30.02	5.99	0.05	02	دال
محايد	38					
غير موافق	09					
المجموع	100					



شكل رقم 19 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 05 من المحور الثالث

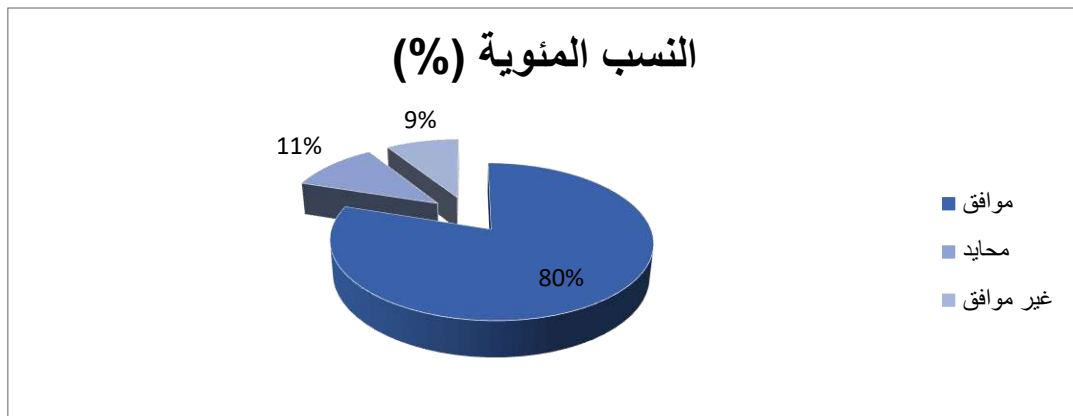
من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 53% يرون أن زادت ثقتهم بأنفسهم زادت بعد التمارين الرياضية في أوقات فراغهم ما ساعدهم على الإجابة أمام الأستاذ والتلاميذ في القسم بدون خوف، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 09% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 30.02 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن زادت ثقتهم بأنفسهم زادت بعد التمارين الرياضية في أوقات فراغهم ما ساعدهم على الإجابة أمام الأستاذ والتلاميذ في القسم بدون خوف.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال السادس: هل تسببت ممارستك للنشاط الرياضي في التقليل من الملل والاكتئاب حيث ساهم ذلك في التحمس للدراسة أكثر؟

جدول رقم 21 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السادس من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	80					
محايد	11	98.06	5.99	0.05	02	دال
غير موافق	09					
المجموع	100					



شكل رقم 20 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 06 من المحور الثالث

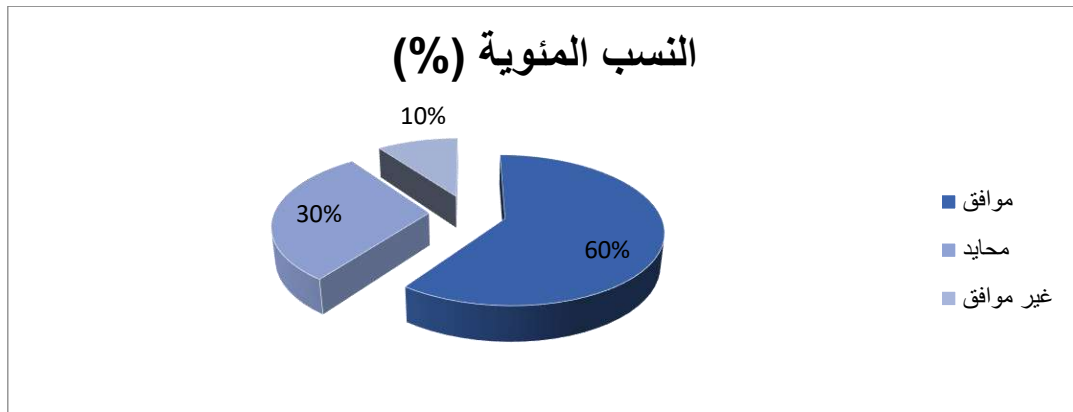
من خلال الجدول رقم 21 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 80% يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في التقليل من الملل والاكتئاب وزيادة التحمس للدراسة أكثر، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 09% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 98.06 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية البالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائية ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في التقليل من الملل والاكتئاب وزيادة التحمس للدراسة أكثر.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

السؤال السابع: هل تخلصت من العدوانية الجسدية واللفظية وأصبحت أكثر مشاركة في مجموعات التلاميذ للدراسة؟

جدول رقم 22 يبين التحليل الإحصائي للسؤال السابع من المحور الثالث

التكرارات	النسب المئوية (%)	قيمة كا ²		نسبة الخطأ	درجة الحرية	دلالة اختبار كا ²
		المحسوبة	الجدولية			
موافق	60	38	5.99	0.05	02	دال
محايد	30					
غير موافق	10					
المجموع	100					



شكل رقم 21 يوضح النسب المئوية لإجابات السؤال رقم 07 من المحور الثالث

من خلال الجدول رقم 22 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أنهم تخلصوا من العدوانية الجسدية واللفظية وأصبحوا أكثر مشاركة في مجموعات التلاميذ للدراسة، في حين أن النسبة الأقل والذين يمثلون 10% لا يرون ذلك، كما بلغت قيمة كا² المحتسبة 38 وهي أكبر من قيمة اختبار كا² الجدولية والبالغة 5.99 عند درجة حرية 02 ونسبة خطأ 0.05 وهذه القيمة دالة إحصائياً ما يعني وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إجابات التلاميذ لصالح الذين يرون أنهم تخلصوا من العدوانية الجسدية واللفظية وأصبحوا أكثر مشاركة في مجموعات التلاميذ للدراسة.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

2- مناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات:

1-1- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الفرضية الأولى المدرجة تحت عنوان: "الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ"، ومن من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70% يرون أن مستوى ذكائهم تحسن مقارنة بعدم ممارستهم للرياضة في أوقات الفراغ، اما من خلال الجدول رقم 05 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يتخيلون في ذهنهم كيفية أداء المهارة قبل تطبيقها،

وهذا ما توصلنا اليه نتائج دراسة صالح قاسم الشيخ، التي كانت بعنوان: " دور الممارسة الرياضية في وقت الفراغ في التقليل من إدمان ألعاب الفيديو وألعاب الأنترنت"، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها ان أن المراهقين يستخدمون الألعاب الحربية أكثر من غيرها بشكل كبير.

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الأولى محققة.

1-2- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الفرضية الثانية المدرجة تحت عنوان "الممارسة الرياضية وقت الفراغ تزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ"، ومن من خلال الجدول رقم 09 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 70% يشعرون بعد الممارسة الرياضية بأنهم أكثر جاهزية لمراجعة دروسهم، اما من خلال الجدول رقم 12 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يرون أنهم يتمتعون بمستوى أعلى من الفهم مقارنة بزملائهم في القسم بسبب ممارستهم للرياضة في وقت الفراغ، وهذا ما توصلنا اليه نتائج دراسة صحوي حسين، والتي كانت بعنوان: " دور حصة التربية البدنية في رفع من مستوى التحصيل الدراسي لتلاميذ الطور الثانوي 16-18) - دراسة ميدانية على مستوى ثانويات أم البواقي"،

ومن اهم النتائج التي توصلت اليها ان المشاركة المنتظمة للتلاميذ في حصة التربية البدنية والرياضية تؤدي إلى الرفع من مستوى التحصيل الدراسي.

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الثانية محققة.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

1-3- مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثالثة:

من خلال الفرضية الثالثة المدرجة تحت عنوان "الممارسة الرياضية وقت الفراغ تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ"، ومن من خلال الجدول رقم 19 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% تخلصوا من الشعور بالضيق والتوتر أيام الامتحانات بعد الممارسة الرياضية وهذا ما تسبب في الرفع من علاماتهم الدراسية، اما من خلال الجدول رقم 20 نلاحظ أن النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 53% يرون أن زادت ثقتهم بأنفسهم زادت بعد التمارين الرياضية في أوقات فراغهم ما ساعدهم على الإجابة أمام الأستاذ والتلاميذ، وهذا ما توصلنا ليه نتائج دراسة العجال قراش، والتي كانت بعنوان " صعوبات استغلال وقت الفراغ في ممارسة الرياضة الترويحية عند طالبات الإقامات الجامعية"، ومن اهم النتائج التي توصلت اليها ان برنامج الأنشطة الرياضية لا يحفز الطالبات على الممارسة وأن الدعاية والإعلان عن الأنشطة الرياضية غير كافية لجلب أكبر عدد من الممارسات للنشاط الرياضي بالإقامات الجامعية إضافة إلى سوء استغلال الوقت.

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الثالثة محققة.

الفصل الرابع عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

الاستنتاج العام:

من خلال نشر الاستبيان وجمع نتائجه وتحليل النتائج توصلنا الى ما يلي:

- الممارسة الرياضية تعمل على تطوير قدراتهم العقلية،
- النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يتخللون في ذهنهم كيفية أداء المهارة قبل تطبيقها،
- يشعر التلاميذ بعد الممارسة الرياضية بأنهم أكثر جاهزية لمراجعة دروسهم،
- النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 50% يعانون من اضطرابات نفسية نتيجة لتشتت انتباهك بأمور الحياة الأخرى عندما لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم،
- الاحتكاك المباشر بالآخرين الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم لا يسبب لهم الشعور بالتوتر النفسي وهذا ما يعيق تحصيلهم الدراسي،
- يرى التلاميذ أنهم تخلصوا من العدوانية الجسدية واللفظية وأصبحوا أكثر مشاركة في مجموعات التلاميذ للدراسة.

خاتمة

خاتمة

من خلال التحليل والمناقشة الخاصة بنتائج الدراسة المعروضة سابقا نستنتج بأن هناك علاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والتحصيل الدراسي، وهذا ما يجعلنا نؤكد الفرضية الاولى والثانية والثالثة القائلة بأن الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ، وتزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ، وكذلك تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ، وقد اجرينا هذه الدراسة على مستوى بعض الثانويات المتواجدة بولاية تڤرت، وقد كان العدد متمثلا في 100 تلميذ وتلميذة.

وعلى ضوء هذه النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الدراسة ومن خلال آراء التلاميذ فيما يتعلق بالدراسة، اقترحنا على القائمين في هذا الميدان ما يلي :

- توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وإنها تعود بالفائدة على التلاميذ سواء من الجانب الصحي أو النفس ي أو الاجتماعي، وهذا بإقناع الأولياء عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية.
- مراعاة مشاكل المراهق وتوفير الجو المناسب لمزاولة نشاطه على أكمل وجه.

الاقتراحات والتوصيات:

على ضوء هذه الدراسة والتي نعتبرها ما هي إلا دراسة بسيطة ومحصورة في ظل الإمكانيات المتوفرة، ورغم ذلك فإننا أردنا أن نعطي بداية لانطلاق بحوث ودراسات أخرى في هذا المجال بتوسع وفهم أكثر، وعلى هذا الأساس نتقدم ببعض الاقتراحات التي نتمنى من خلالها أن تكون عاملا مساعدا ومسهلا لكل المشاكل التي يجدها المربون في هذا المجال:

- توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وإنها تعود بالفائدة على التلاميذ سواء من الجانب الصحي أو النفس ي أو الاجتماعي، وهذا بإقناع الأولياء عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية.
- مراعاة مشاكل المراهق وتوفير الجو المناسب لمزاولة نشاطه على أكمل وجه.
- توفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية لتحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة.
- تهيئة الأماكن الكافية لممارسة الرياضة أمر ضروري لتحقيق أهدافها.
- وأخيرا على أستاذ التربية البدنية والرياضية الاهتمام بالتلاميذ وتزويدهم بالمعلومات والقواعد السليمة في تكوين اتجاهاتهم نحو الدراسة وخلق الشخصية المتكاملة والتوازن من الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- (1) أحمد أمين فوزي، دافعية الممارسة الرياضية، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2004
- (2) أحمد رسن، التساؤل ودوره في التحصيل والتفكير الناقد، دار المنهاج للنشر والتوزيع، 2020
- (3) أحمد محمد عبد الحميد، فاعلية برامج الحاسوب في التحصيل الدراسي، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، 2021
- (4) رباب محمد عبد الفتاح، العمليات المعرفية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع، 2022
- (5) سالم عبد الله الفاخري، التحصيل الدراسي، ليبيا، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018
- (6) سالم عبد الله الفاخري، التحصيل الدراسي، مركز الكتاب الأكاديمي، 2018
- (7) عادل على حسن، نماذج من مشكلات الممارسة الرياضية وطرق علاجها، مركز الكتاب للنشر، 2021
- (8) عبد الودود احمد الزبيدي / حسين عمر سليمان الهروي، علم النفس الرياضي، العراق، دار الأكاديميون للنشر والتوزيع، 2021
- (9) عطاء الله طريف، الإعلام والممارسة الرياضية في المجتمعات المعاصرة، المكتب الجامعي الحديث، 2022
- (10) علي عبد الحميد أحمد، التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، مكتبة حسن العصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2010،
- (11) علي عبد الحميد أحمد، التحصيل الدراسي وعلاقته بالقيم الإسلامية التربوية، مكتبة حسن العصرية للطباعة والنشر والتوزيع، 2009
- (12) قدور بن هلال، تأثير الأولياء والأساتذة على التحصيل الدراسي للأبناء، ألفا للوثائق، 2023
- (13) لمعان مصطفى الجلاي، التحصيل الدراسي، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2016
- (14) محمود جمال السلخي، التحصيل الدراسي ونمذجة العوامل المؤثرة به، دار الرضوان للنشر والتوزيع
- (15) مصطفى باهي، سيكولوجية الادارة الرياضية، القاهرة مصر، مكتبة الانجلو المصرية، 2005
- (16) مصطفى كمال، الممارسة الرياضية في العصر الحديث، 2013، دار اليقين للنشر والتوزيع
- (17) مصلح الصالح، عوامل التحصيل الدراسي في المرحلة الجامعية، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2022
- (18) وزاني محمد، إشكالية برامج التكوين الرياضية في ضوء الممارسة الميدانية، دار الأيام للنشر والتوزيع، 2018
- (19)

الملاحق

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: نشاطات التربية البدنية والرياضية



استمارة استبيان

الممارسة الرياضية في وقت الفراغ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

دراسة ميدانية بولاية ورقلة

اعزائي التلاميذ نرجو منكم الإجابة على أسئلة الاستبيان بكل صدق وموضوعية، علما أن اجابتم تساهم في تسهيل موضوع دراستنا وذلك بوضع X امام الإجابة التي ترونها مناسبة، وشكرا

الأستاذ المشرف:

د/ زيناى بلال

إعداد الطالب:

➤ قويدري وليد

السنة الجامعية: 2022 – 2023

المحور الأول: الممارسة الرياضية وقت الفراغ ترفع من مستوى الذكاء لدى التلاميذ:

1- هل ترى بأن مستوى ذكائك تحسن مقارنة بعدم ممارستك للرياضة في أوقات الفراغ؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

2- هل تستعمل الممارسة الرياضية على تطوير قدراتك العقلية؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

3- هل شعرت بأنه تحسنت لديك القدرة على الفهم لكل دروسك وأصبحت أكثر نشاطا ومشاركة في القسم؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

4- عند تعلم مهارات مختلفة في جلسات الممارسة الرياضية، هل تتخيل في ذهنك كيف سيتم أداء المهارة قبل تطبيقها؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

5- هل زاد الإدراك للمسائل الرياضية أو المعادلات الصعبة أكثر مما كنت عليه قبل ممارستك لأي نشاط رياضي؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

6- هل أصبحت لديك القدرة على التعامل مع الأشياء والأجسام المادية المحسوسة "كالامتحانات والفروض" بطريقة سلسلة وسهلة؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

7- الذكاء الرياضي أو المنطقي هو القدرة على التحليل المنطقي للمشكلات، فهل اكتسبت هذا الذكاء لحل المشكلات التي تصادفك في تحصيلك الدراسي؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

المحور الثاني: الممارسة الرياضية وقت الفراغ تزيد من التركيز والاستيعاب لدى التلاميذ:

1- هل تشعر بعد الممارسة الرياضية بأنك أكثر جاهزية لمراجعة دروسك؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

2- هل تركز في الإجابة على أسئلة الامتحانات لجميع المواد بعد ان مارستك النشاط البدني الرياضي؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

3- هل تشعر بزيادة التركيز بعد النشاط البدني؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

4- هل تعتبر نفسك تلميذا يتمتع بمستوى أعلى من الفهم على غرار زملائك في القسم بسبب ممارستك للرياضة وقت الفراغ لديك؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

5- هل لاحظت وجود اختلاف في التركيز في القسم بينك وبين زملائك الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

6- هل لاحظت بأنك اكتسبت مهارات الاستيعاب من خلال ممارستك للأنشطة الرياضية في أوقات فراغك؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

7- بعد تمرينك ونشاطك الرياضي في وقت فراغك هل ستجيب بسرعة على الأسئلة التي يطرحها الأستاذ عليك؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

المحور الثالث: الممارسة الرياضية وقت الفراغ تحسن من الحالة النفسية لدى التلاميذ:

1- هل تعاني كتلميذ من اضطرابات نفسية مثل صعوبة في التركيز؛ نتيجة لتشتت انتباهك بأمور الحياة الأخرى عندما لا تمارس الرياضة في أوقات فراغك؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

2- هل تساعدك الممارسة الرياضية على تنمية التحكم في الانفعالات التي يمكنك من حسن التصرف اثناء الإجابة على الأسئلة في الفروض؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

3- هل تعتقد بأن الاحتكاك المباشر بالآخرين الذين لا يمارسون الرياضة في أوقات فراغهم، يسبب لك الشعور بالتوتر النفسي وهذا ما لا يساعدك في عدم تحصلك على معدل عال؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

4- هل تخلصت من الشعور بالضغط والتوتر أيام الامتحانات بعد الممارسة الرياضية وهذا ما تسبب في الرفع من علاماتك الدراسية؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

5- هل زادت ثقتك بنفسك بعد التمارين الرياضية التي تتمرن عليها في أوقات فراغك هذا ما ساعدك على الإجابة اما الأستاذ والتلاميذ في القسم بدون خوف؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

6- هل تسببت ممارستك للنشاط الرياضي في التقليل من الملل والاكتئاب حيث ساهم ذلك في التحمس للدراسة أكثر؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

7- هل تخلصت من العدوانية الجسدية واللفظية وأصبحت أكثر مشاركة في مجموعات التلاميذ للدراسة؟

موافق ☐ محايد ☐ غير موافق ☐

الملخص:

وتهدف الدراسة التي بين أيدينا إلى محاولة معرفة العلاقة بين الممارسة الرياضية في وقت الفراغ والتحصيل الدراسي، ولأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي، حيث تكونت عينة الدراسة من 100 تلميذ وتلميذة، واستعملنا لجمع البيانات استمارة الاستبيان، واستخدمنا لتحويل البيانات الى نتائج إحصائية معامل (الصدق، الثبات، معامل الارتباط البسيط لبيرسون)، وجاءت أهم نتائج الدراسة ان الممارسة الرياضية تعمل على تطوير قدراتهم العقلية، وان النسبة الأكبر من التلاميذ والتي تمثل 60% يتخيلون في ذهنهم كيفية أداء المهارة قبل تطبيقها، اما اهم الاقتراحات والتوصيات فتمثلت بداية بمراعاة مشاكل المراهق وتوفير الجو المناسب لمزاولة نشاطه على أكمل وجهه، وتوفير مختلف الوسائل اللازمة للأنشطة الرياضية داخل المؤسسات التعليمية لتحقيق الأهداف التعليمية المطلوبة.

الكلمات المفتاحية: الممارسة الرياضية، التحصيل الدراسي، الوقت، الفراغ.

Abstract:

The study in our hands aims to try to find out the relationship between sports practice in free time and academic achievement, and for this we followed the descriptive approach, where the study sample consisted of 100 male and female students, and we used to collect data the questionnaire form, and we used to convert the data into statistical results coefficient (honesty, stability , Pearson's simple correlation coefficient), and the most important results of the study came that sports practice works to develop their mental abilities, and that the largest percentage of students, which represents 60%, imagine in their mind how to perform the skill before applying it. To carry out its activities to the fullest extent, and to provide the various means necessary for sports activities within educational institutions to achieve the required educational goals.

Keywords: Sports practice, academic achievement, time, leisure.

