

الممارسة الرياضية خارج المدرسة كأساس للتحصيل الدراسي للتلاميذ د. عبد المالك سربوت د. شريط عبد الحكيم جامعة الجلفة

مقدمة:

لقد 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، حيث أثبتت الدراسات الحديثة ومن بينها دراسة أقيمت في معهد "ماكس بلان" حيث "ثبت أن الممارسة الرياضية مهمة جدا لعقل الإنسان، لأن بالممارسة الرياضية يمكن للدماغ أن يعيد تجديد الخلايا" وقد يخطئ كثيرا من يظن أن هدف الممارسة الرياضية مقتصر 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 التبر، في عقله الكريم، في خلقه، ليكون مع أمثاله في المجتمع النشيط الراقى، حيث يقال "العقل السليم في الجسم السليم"، فالتدريبات والتمارين الرياضية تنمي في الفرد الصحة والنشاط والشجاعة والألعاب الجماعية تعود على النظام والطاعة والإخلاص، الشعور بالمسؤولية وضرورة التعاون مع الغير، لهذا لاحظنا الإقبال الكثير للمراهقين على الانخراط في النوادي الرياضية المختلفة وخاصة منهم المتدربين، لأن التلميذ أثناء حياته الدراسية وبالضبط في المرحلة المتوسطة يعيش أزمة المراهقة، حيث يصادف مشاكل وتحولات لا يفهمها متأثرا بنفسه من جهة ومع أفراد مجتمعه من جهة أخرى، فكل الضغوطات تؤثر على شخصيته عامة، وقد تكون أحد أسباب الانحراف والتشرد، حيث كل هذا يؤدي إلى ضعف النتائج المدرسية له خاصة، فالممارسة الرياضية في النوادي تخفف من حدة هذه الضغوطات والاضطرابات، وتقوم بإدماجه في المجتمع والاحتكاك بأفراده وتساعد على الرفع من قدراته الشخصية والمعرفية التي تساعده على الاستقرار النفسي والاجتماعي من أجل مواصلة المشوار الدراسي بنجاح وتفوق.

ولقد أصبح التخلف أو التراجع المدرسي محل الدراسات الحديثة، خاصة أن الجزائر في السنوات الأخيرة رفعت التحدي للحد من هذه الظاهرة وهذا بتصحيح وتعديل بعض البرامج وتغيير بعض المناهج. ليست الممارسة الرياضية 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 إلى الممارسة الرياضية قصد التخفيف من الضغوطات.

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

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، كما نعرف أيضا أن الرياضة يمكن أن تكون مرادفا للعنف والغش وتناول المنشطات، فإن الممارسة الرياضية تندمج في مخطط لإنجاز نظام قيم منفتحة في هذا الاتجاه، فهي تمثل عنصر أساسي في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية.

1- مفهوم الممارسة:

أ- الممارسة لغة: مأخوذة في اللغة العربية من الفعل "مارس"، ممارسة ومارس "مرس" الأمر عاجله وعاناه وشرع فيه. أما في اللغة الفرنسية فهي: "PRATIQUER" مارس، زاول، تعاطى، طبق عمليا، نفذ، اختلط، والف.

ب - أما اصطلاحا:

فالممارسة تعني " تكرار النشاط مع توجيه معزز"

ج - أما في المجال الرياضي:

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

2- مفهوم الممارسة الرياضية:

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

كما تعني الممارسة الرياضية الأفراد على اختلاف أعمارهم وجنسهم والأنشطة البدنية، وطبقا لظروف كل فرد، وطبقا لقدراته وإمكانياته في جو من الديمقراطية، حيث يسود الفرح والسعادة.

ومن خلال عرضنا لهذه المفاهيم، نستنتج أن الممارسة الرياضية تعني كل تلك الأنشطة التي من شأنها تنمية الفرد جسديا وفكريا ونفسيا... الخ.

3- تعريف الممارسة الرياضية:

إن الممارسة الرياضية لها ميزة خاصة، وهي اللعب، حيث يلتمس منها المراهق الراحة الجسمية والنفسية، كونها تعبر عما هو شعوري ومكبوت، وكذلك لإبراز حريته ووجوده كفرد، أو بالأحرى الممارسة الرياضية عبارة عن وقت فراغ حركي إرادي يهدف إلى تحقيق الانشراح والسعادة في شخصية الفرد وتحضيره، وهي من حق كل فئات المجتمع دون التمييز في العمر أو الجنس، وهي منظمة ومصورة في الأوساط الخارجية عن المدرسة على شكل نشاط بدني ورياضي حسب البرامج المرسومة و الموضوعة لتطبيق من طرف الأجهزة العامة والخاصة.

4- نبذة تاريخية حول الممارسة الرياضية:

لقد نشأت الممارسة الرياضية بصورة تلقائية في العصر القديم وذلك من خلال الآثار المكتشفة من الرسوم والنقوش التي خلفها المصريون القدماء التي يعود تاريخها إلى 3000 ق.م.

وهذا كأمر طبيعي وضروري لحياة الإنسان وبقائه، حيث كانت هناك محاولات بأن تكون أيضا للجميع وذلك استجابة للمتطلبات والاستعداد للدفاع والقتال الذي كان يتطلب إعدادا بدنيا متقدما، مثلما حدث في " بابل " و "الفرس" و " الإغريق " وكذلك " إسبرطة ".

لقد بدأت الممارسة الرياضية تأخذ مكانتها في عصر النهضة بتطور المفهوم التربوي للإنسان، حينما اعترف بها كمادة منهجية في المدار، كما بدا المجهود البدني يبذله الإنسان يقل تدريجيا، حتى أصبح في بعض البلدان المتحضرة يقترب من العدم وحتى الذين يقومون بمجهودات بدنية فإنها محدودة لا تغطي ولا تلمس جميع مفاصل وعضلات الجسم.

إن الممارسة الرياضية هي وليدة حاجة الإنسان الماسة للنشاط البدني في الحضارة القائمة والمستقبلية والعودة إلى الطبيعة الباسطة والحياة.

نستنتج أن الممارسة الرياضية هي كل النشاطات البدنية التي مارسها الإنسان منذ القدم إلى أن طورها في أشكال حديثة وعديدة، أو بعبارة أخرى أن الممارسة الرياضية ليست حديثة النشأة، بل قديمة.

5 — الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية:

يقول "مارك دوران": من الأوائل الذين اهتموا بهذا السؤال حول الأسباب المؤدية إلى المشاركة عند لاعبي البيسبول وأبنائهم، والباحث "سكوبيك" Skubic سنة 1956، حيث أثبتت أن لاعبي البيسبول أتوا ليلعبوا مع الأطفال الآخرين، للتسلية والترفيه، ولذلك لتطويرها، كما هناك نتائج مماثلة جاء بها كل من "ساب بينستريكر" سنة 1978، حيث قال إن الأطفال قبل كل شيء أتوا للممارسة، يبحثون عن التسلية واللهاو، ثم تعلم واكتساب مهارات حركية وتقنية جديدة، كذلك ليصبحوا في لياقة جيدة، ويحققون اللعب مع الأصدقاء، كما أن هنالك أبحاث قام بها معهد: Youth " Institue de l'université d'état de Michigan " الذي يهتم بدراسة الدافعية وهيئة الممارسات الرياضية للمشاركين والتي تهدف إلى جمع الأسباب اللازمة لهذه المنافسة.

وكما يقول ماك دوران: "من التحليلات المنبثقة من مجموعة الإجابات التي كشفت عن المنظومة لثمانية (8) عوامل متشابهة عند الإناث و الذكور"

✓ العامل الأول: يتطابق مع الاحتياج للأعمال والبحث عن وضع مالي والفوز بمكانة اجتماعية و البحث عن الشهرة.

✓ العامل الثاني: الممارسة الرياضية مع الجماعة كالعامل داخل الجماعة، خلف روح التضامن في الفريق ورغبة الانتماء.

✓ العامل الثالث: موجه إلى اللياقة البدنية الجيدة و البحث عن الصحة الجسمانية.

✓ العامل الرابع: موجه إلى استهلاك الطاقة كالقيام بتمرينات رياضية تستخدم فيها الطاقة.

✓ العامل الخامس: يخص الوضعية الرياضية التي تستعمل التجهيزات الرياضية، قصد الحصول على علاقة جيدة مع المدرب، وإرضاء الآباء و الأصدقاء.

✓ العامل السادس: يخص تطوير المهارات الحركية والقدرات، للوصول إلى مستوى جيد.

✓ العامل السابع: يهتم بالعلاقات الحميمة، كالتعامل مع الأصدقاء الجدد و الشعور بالوجود بين الأصدقاء.

✓ العامل الثامن: يتطابق مع البحث عن تسلية و اللهاو، يخص الأحاسيس القوية و التسلية.

6 — الأسباب المؤدية إلى التخلي عن الممارسة الرياضية:

يقول "مارك دوران": لا يجب الخلط بين عدم الممارسة والتخلي عن الممارسة كما يضيف قائلا يجب الخلط لأن التحقيق الذي قامت به الوزارة للشبيبة والرياضة الفرنسية لسنة 1976 ظهر أن من بين الأسباب المؤدية للتخلي عن

الممارسة الرياضية نجد 13% يتعدون عن مقر التدريبات و 10،70% ليس لهم وقت للممارسة، 05% السعرا يلائمهم، 05% غياب الرغبة عن المشاركة. وتعتبر هذه أهم الأسباب لعدم مباشرة الرياضة، وأسباب التخلي عن

الممارسة نجدها من نوع آخر، وأهمها الصراع بين المصالح كما يقول "فوي وال" سنة 1980 و" ساب و بينستريكر" سنة 1978، كما يضيف الكاتب: طرق البحث المختلفة من بحث لآخر، كما تصبح أحيانا صعبة المقارنة ومع ذلك

نستطيع تقدير 50% من الحالات على الأقل الطفل يغادر ناديه الرياضي ليتوجه سواء إلى اختصاص رياضي آخر أو إلى ألعاب ذات طابع تسلوي (تسلية) وغير رياضي تنافسي.

هذا العمل له تأثير على تغيير اختصاصات رياضية وأندية على مدار السنة أو موسم رياضي. هذا التغيير الذي يشبه إلى حد ما البحث المستمر المتكرر عن نشاط رياضي معين يتطابق مع حصول الأطفال القادرين على التعلق بالنشاط الرياضي خلال مدة قصيرة جدا، ثم نسيانه فجأة كما أشار "مارك دوران"، حيث يقول: "أن هنالك أسباب أخرى مساعدة لتبرير والتخلي عن ممارسة رياضة ما كطابع التدريبات العنيفة، المكانة المهمة التي تتمتع بها المنافسة والخوف من الفشل ووجود علاقات نزاع وغير حميمة مع المدرب والفريق، الإحساس بعدم التحسن وتطوير المستوى مع التدريبات.

هذه الأسباب مستقلة نسبيا عن الاختصاص الممارس، كما نجد كل من "فولد وال" 1982 و "ماك بارسون وال" 1981 يقولون: "أن من بين أسباب التخلي عن الممارسة الرياضية هي تقريبا متشابهة في السباحة، كرة القدم، (بولي 1981 "POOLEY"). أو في مجموعة الاختصاصات مثل التزلج على الجليد، التزلج على الطويل SKID DE FOND و الهوكي على الجليد و البيسبول، السباحة. كما قال "أور ليك" 1974. ويضيف "مارك دوران" قائلا: الأطفال الصغار نجدهم يميلون بسرعة وسهولة إلى مصالح أخرى وذلك بوجود طبيعة سيئة في الممارسة الرياضية لدى الفريق الثقيل العلاقات ونقص العلاقات الحميمة وكذلك نقص العمل في الفريق، كل هذه الأسباب تؤدي بهم إلى التخلي عن الممارسة الرياضية."

7 — خصائص الممارسة الرياضية:

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

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

— ظاهرة ترويجية 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 وبإستطاعة الجميع مزاولتها.

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

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

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

8 — الأهداف العامة للممارسة الرياضية:

إن ممارسة النشاطات البدنية والرياضية تعيد الاعتبار إلى الجسم كقيمة معنوية و الحركية في العلاقة بين المحيط الفيزيائي والإنساني تساعد على تنمية الطاقات وتخويل الحركية الموروثة إلى حركية مبلورة ومتطورة، كما أن الممارسة الرياضية

تساعد على المحافظة وإثراء عوامل الفعالية وسهولة الحركية، السرعة، التحمل، القوة، التوافق العضلي والمرونة وازدهار الحياة العلاقية أو أخذ القرارات الفردية والجماعية، ومعرفة وفهم الظواهر المتعلقة بالنشاط الحركي وتهيئ 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 عنصر أساسي في التربية والثقافة والحياة الأخلاقية والاجتماعية. وبنيتها تحسن عوامل الفعالية الحركية، فهي تشبع بهذا رغبة التحرك والنشاط وتجاوز الذات وتقوى بصفة عامة الصحة. بما حتما بتحصيل المهارات في وضعيات غير سهلة فهي تعلم الثقة بالنفس.

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

9 — تأثير العوامل الداخلية والخارجية للممارسة الرياضية:

9-1. العوامل الداخلية للممارسة الرياضية:

9-1-1. العوامل السيكولوجية:

9-1-1-1. الاحتياج لتأكيد الذات (الأنا): يقول " ميشال بوي " 1974 في أبحاثه حول مختلف المواضيع لإثبات وتأكيد الذات " إن اتجاه الأنا يعطي إحساس بالوجود، والرياضة تساعد على تسريح سلوكياته واتجاهاته، كما نجده 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 لنشاطات رياضية مختلفة هو الحصول على مكانة داخل الجماعة.

ومن الممكن أن لوعة الفوز على الآخرين ما هو إلا دليل على الرغبة في الإستيلاء (أي تأكيد الذات) إذن الرياضة تظهر له كمنظومة واسعة لتحقيق رغباته مثل الشهرة ليؤكد لمجتمع أنه موجود كما يقول " ميشال بوي "

9-1-1-2. البحث عن التعويض:

إن ظاهرة التعويض ملاحظة غالبا في السلوكيات التي تهدف لتحقيق العجز أو مركب النقص، كوجود عاهة (قصر في القامة) وتعويض ما هو إلا وهم فقط، وكما يقول لنا "موست فليب" " إن أهمية علم النفس الرياضي تظهر على عدة أشكال كتخفيف تأثير الكبت الانفعالي أو الاجتماعي عند الرياضيين.

إذا بالرياضة فغن الرياضي إذا تحصل على نتائج جيدة يعوض هذا النقص أو العاهة الجسدية فعلى سبيل المثال: الرياضي قصير القامة بالرياضة يبحث عن تعويض أو تجاوز لمركب نقصه، ونفس الشيء لرياضي كرة السلة طويل القامة.

إذا فالرياضة تعتبر طريقة لتحدي وتخطي الصعاب التي تصادف حياة الرياضي، خاصة من الناحية الاجتماعية، وليس بالصدفة نجد أن معظم الممارسين خارجين من بيئة شعبية، بالنسبة للبعض الرياضة هي الطريقة الوحيدة للنجاح والوصول إلى السعادة وتعويض الإخفاق في الدراسة.

9-1-1-3. الميل للعدوانية:

يقول " تيل إدوارد " : " إن الميل للعدوانية يتجه إلى العالم الخارجي بصفة عامة إلى الفرد نفسه، ويعتبر كطريقة للدفاع عن نفسه من بيئة عدوانية " ويضيف " موست فليب " قائلا: " لا يجب الخلط بين مظاهر عدوانية و منازعة رياضية لأنه على أي حال المقابلة يجب أن تكون تعاون و ليس حقد و عداوة"، كما يضيف أن " العدوانية أو السلوك العدواني ما هو إلا خلاف بين أفراد الجماعة، حيث ينتج من الحرمان من الحق والرغبة أو الطموح، كل هذه واحدة من أشكال النزعات الأساسية القائمة بين الفرد ومحيطه. "

وحسب "براين و كارتني": "إن الرياضة طريقة نافعة من الناحية الاجتماعي تعتبر مقبولة، أينما نرى الأطفال والشباب يستطيعون التعبير عن عدوانيتهم، هذه الأخيرة تكون مؤذية و ممنوعة، إذا كانت موجهة نحو الآباء."

9-1-2. العوامل السوسولوجيا:

9-1-2-1. 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 و الحصول على مكانة اجتماعية ووظيفة (دور) محددة داخل هذه الجماعة، وتقمص ألوان الفريق والمشاركة في عدة نشاطات رياضية ماهي إلا وسيلة للانتماء إلى المنظومة الرياضية.

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 الفريق وتوفر المناخ الاجتماعي السليم.

9-2-1-2. الاحتياج إلى الانتماء إلى المنظومة التربوية:

يضيف " بيار شاووز " إن هناك عدة أفراد يحبون الانتماء إلى المنظومة الرياضية الواسعة للمشاركة في نشاطاتها المختلفة، هذه الأخيرة تضم عدة هيئات كالنادي، الرابطة، الفيدرالية... الخ، بقوانينها حكامها، مؤسساتها... الخ، هذه المشاركة تعطي للفرد للانتماء و الاندماج في المجتمع.

9-2-1-3. الاحتياج إلى إقامة علاقات مع الآخرين:

يقول " بيار شاووز " الصداقة هي الدفاع الأساسي لعدة رياضيين بالممارسة الرياضية، الذوق المشترك، للممارسة يكون بطريقة مباشرة و متساوية الأفراد لمختلف الشروط الاجتماعية.

9-2. تأثير العوامل الخارجية للممارسة الرياضية:

9-2-1. تأثير المحيط الاجتماعي:

لفهم الرياضي يجب فهم دراسة محيطه العام والخاص، حيث المحيط العام، البيئة الاجتماعية وما يتكون منها: العائلة، المدرسة، النادي... الخ، و المحيط الخاص هو البيئة الرياضية من: المدرب، الحكام، المسيرين، الفريق الرياضي... الخ.

9-2-1-1. العائلة:

تعتبر العائلة الصلة الأولى بين الطفل و المجتمع وتلعب دورا فعّالا في تكوين شخصيته و تربيته على سلوكيات ضرورية لإدماجه في المجتمع كما يقول " ريمون توماس " إن العائلة تحدد موقف الطفل تجاه الرياضة وهذه الخلية (العائلة) تلعب دور أساسي وحاسم في المسار الاجتماعي أو الثقافي للطفل، لقد منحوا لأطفالهم الأذواق الرياضية للممارسة. ثم يضيف:

أن الممارسة في الجو العائلي يحدد موقف الطفل نحوها (الممارسة)، وكذلك تؤثر على نتائجه مباشرة بتشجيعاتهم القيم المحولة من طرف الآباء وطريقة مباشرة على سلوكيات الطفل وأفعاله في وضعيات خاصة التي تواجه المربي، حي يقول: " بريان وكارتي": بالاجتماع مع المختصين حيث أشاروا إلى عدد الفرص المتاحة للطفل لتسريح سلوكياته العدوانية وتجاربه الذي ينعكس في المستقبل في كيفية التصرف.

9-2-1-2. المدرسة:

يقول " ريمون توماس " إن المدرسة تشغل في حياة الطفل مكانة كبيرة، وظيفة المدرسة هي التربية، وترجم بتلقين وتحضير الامتحانات النجاح في المدرسة.

9-2-1-3. النادي الرياضي:

النادي الرياضي هو دائما محتكر للنشاطات الرياضية، على الفرد أن ينخرط في النادي للحصول على إجازة " Licence " مصادق عليها من طرف الفيدرالية كما يقول: " توماس " النوادي الرياضية اختبارات سياسية (تشييب الممارسة)، أي استعمال أطفال صغار السن أين كانت في البداية مختصة إلا للدارسين و الكبار، حيث ظهرت عدة أشكال للممارسة الرياضية كالألعاب التطوير السيكولوجي للطفل، مثل السباحة، الجمباز، الرياضات القتالية، الحدو... الخ

9-2-2. تأثير البيئة الرياضية:

يقول " ريمون توماس " البيئة الرياضية تشكل منظومة اجتماعية خاصة بالفرد والذي تشرف عليه وتسير قيمه و معاييره أو الصيغة الإيديولوجية، هذه الثقافة الخاصة تتطور منذ نشأته.

9-2-2-1. الفريق الرياضي:

حسب " فالون " Falon الفريق هو تعاون و ارتباط بين عدد محدد من المحترفين في نفس مجال العمل، والفريق الرياضي ينطبق عليه هذا المفهوم أي مجموعة من الأفراد مجتمعين لتحقيق هدف مشترك مسطر مسبقا، ويضع أمزيان مميزات التي تعرف الفريق وهي الإدراك الفردي المتبادل للأعضاء والعمل على تحقيق نفس الهدف وتقوية العلاقة العاطفية وقوة التبعية في الأدوار بين الأفراد وتكوين قانون خاص بالجماعة، كل هذه المميزات من شأنها أن تحفز الفرد إلى الممارسة الرياضية ليعتبر ذاته عضو من الفريق ويتفاعل مع بقية أعضائه، ويكتسب بسرعة مكانة خاصة تجعله يدع دورا في الفريق والتي يمكنها أن تقوي العلاقة بين الفرد والأعضاء أو تعرقل اندماجه، فالجو الذي يخلقه الفريق يجعل الفرد يمارس الرياضة ويذهب بما إلى أبعد مستوى من النتائج وتحقيق الهدف المشترك، والعمل على الحفاظ على الفريق وتحمل عبء العمل المكثف وتقوية العلاقة.

9-2-2-2. المدرب:

هو الشخص الذي يملك كل المعرفة و الذي يعمل على توزيع الأدوار وكما يقول " توماس ": " إن المدرب يحتل مكانة كبيرة في البيئة الرياضية و الأوساط الرياضية، ويجب أن يكون المدرب حقا في الإقرار و العرفان بالجميل خاصة، لاسيما من طرف وزارته المشرفة عليه، تتناسب مع شهادته ووظائفه". وفي كل فيدرالية نجد مجموعة من ذوي الكفاءة المهنية من بينهم المدرب الوطني الذي نجده يتمتع بوضع مالي ليس كالمدرين الآخرين لأنه يعتبر أحسن كفاءة تقنية في هذا الوقت.

9-2-3. الحكم:

دور الحكم هو احترام وتطبيق القوانين في المنافسات الرياضية وله الحق في إعطاء الإنذارات.

9-2-4. المسيرون:

يقول ريمون توماس: "في فرنسا نجد انه في الآونة الأخيرة بدأت الأبحاث العلمية في ما يخص دور المسير، ومن بين الباحثين (جورج مانيان) بين العقبات التي واجهها خلال قيامه للتحقيق السوسولوجي وذلك بإعطاء أمثلة للمسيرين في سنة 1964، حيث أن معظم استماراته فارغة مع امتناع عن الإجابة مع أن استماراته تحتوي على أشياء عامة مجهولة، وأخيرا استطاع (مانيان) أن يجري حوار مع بعض المسيرين بالاتفاق مع بعض الباحثين الآخرين، فوضعوا نظرية مفادها: " أن تطور المسيرين ناجم عن كونهم ينتمون لطبقة اجتماعية لها نفوذ اقتصادي"

10- وظائف الممارسة الرياضية:

10-1. الممارسة الرياضية لشغل أوقات الفراغ:

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

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

10-2. الممارسة الرياضية لتنمية التفكير:

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

10-3. الممارسة الرياضية لتنشيط الذهن:

إنّ نشاط الذهن يلعب دورا هاما في استجابات الفرد، حيث ممارسته الأنشطة الرياضية المختلفة، وخاصة في مجالات تنفيذ وأداء خطط اللاعبين المتعددة و يبرز هذا في محاولة تقدير الفرد لموقعه وإدراك العلاقات المرتبطة به، والقدرة على الاستدلال والتقليل 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 تمهيء عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل الثقافة والوراثة والسن والجنس"

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

10-4. الممارسة الرياضية لإثراء العلاقات الاجتماعية:

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

10-5. الممارسة الرياضية لصيانة الصحة وتحسينها:

إن الجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى الجهود البدنية الاعتيادية فهي محددة و متكررة ومدى ضيق، مما جعله يفقد تدريجيا مرونة عضلاته وحساسيتها وقدرتها ويقع فريسة الأمراض مثل " السمنة" ويشتكي من أمراض لم يكن يشتكي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الهضمي، و الأمراض النفسية. لقد استطاع الطب البشري أن يسيطر على معظم الأمراض، لكنه وقف عاجزا أمام كثير من الأمراض عن انتقال الإنسان من حياة النشاط و الحركة إلى حياة الخمول و الكسل مما جعله يتجه إلى مزيد من التحلل البدني، وبالتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدر كاف من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات. لقد دلت التجارب المتعددة بأن " حين يقوم شخصان متكافئان أحدهما يمارس النشاط البدني ويقبل على الحركة والآخر عازف عنها بعمل بدني متساوي، فإن الأول يتميز بكثير من الخصائص على مقاومة المرض، قدرة أكبر على تأخر التعب، سرعة أكبر للعودة إلى الحالة الطبيعية، توافق عضلي عصبي أرقى.

10-6. الممارسة الرياضية لدعم مقاومة الإنسان لمضاعف الحياة الحديثة:

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

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

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

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

11— الممارسة الرياضية عند المراهقين:

معظم المراهقين نجدهم يمارسون الرياضة خارج المؤسسات التربوية لكن الإناث بقدر أقل من الذكور، فالرياضة ليست فقط نشاط للذة بل الأكثر ممارسة قبل (السينما، الموسيقى، والتظاهرات الثقافية)، فهي أيضا نشاطات يرغبون ممارستها، 46 % يمارسون الرياضة في النوادي و 42 % يمارسون وحدهم أو مع الأصدقاء، إن وقت ممارسة الرياضة في النادي أكثر أهمية، حيث نجد (38% يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع)، أما خارج النادي نجد (18 % يمارسون أكثر من أربعة ساعات في الأسبوع).

إن المراهقين لهم الميول إلى ممارسة عدة رياضات، فتنوع الرياضات الممارسة يزيد من حظوظهم في الانخراط في بعض الجمعيات الرياضية.

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

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

12— فوائد الممارسة الرياضية:

تظهر فوائد الممارسة الرياضية جليا حينما نعتبرها كعامل يساعد على تهيئة الفرد للنشاطات الاجتماعية كما تتجلى فائدتها العظمى في انفتاح الشخصية، تظهر منافعتها على المستويات الجسدي والنفسي والمعاملات. فالرياضة تسمح بتنمية القدرات العضلية والقلبية والعصبية وأبعد من ذلك تحافظ على اللياقة البدنية وذلك يخص الأشخاص العاديين والمنحرفين على حد سواء، كما تساعد على إثبات الذات خاصة لدى المراهقين، وتسمح بتصحيح صورة الجسم ومن ثمة يندمج الفرد في المجتمع.

لكن إذا كانت للرياضة أهمية بالغة و لا غنى عنها فإن ممارستها لا بد أن تكون محدودة، لأن عكس ذلك يحدث اضطرابات جسدية ذات آثار وخيمة على الإنسان، كما يجب منع الرياضة على بعض الأشخاص الذين يعانون من الإعاقات الجسدية مثل الأمراض القلبية، لكن عموما تبدو فوائد الرياضة جليا في مراعاة العبد الجسدي للشخصية.

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

إذا كانت للممارسة الرياضية أهمية بالغة على المستوى النفسي فعلى أن لا تتناسى بأن لا حدود لها، فلا شك أنها أحيانا بدلا من أن تقع الغضب لدى ممارستها، فإنها تزيد من حدته عن طريق ترسيخ بعض الصفات القبيحة المتمثلة أساسا في

الشعور بالكمال والافتخار وعدم احترام الغير خاصة الأنانية ، وهذا يظهر جليا في الرياضة التنافسية ، ففي حالة لن تمثل الرياضة مخرجا للعنف إنما سببا له .

فعلى من يريد الاستفادة من الممارسة الرياضية على المستوى النفسي الأخذ بعين الاعتبار الآثار الوخيمة السالفة الذكر التي قد تترتب على الفرد إن لم يحسن استغلال النشاط الرياضي .

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

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

1- تعريف التحصيل الدراسي:

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

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

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

ما عرفه "عبد المجيد النشواني": " إمكانية الوصول إلى درجة من الكفاية عن طريق التعلم والتدريب، أو هو ما يكتسب وما يتعلم من خبرات ومهارات وقدرات منظمة وهادفة غاياتها إحداث تغيرات سلوكية في شخصية المتعلم، وكسل ما تتضمنه هذه التغيرات يكون موضوع التحصيل."

2- قياس التحصيل:

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

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

أ — الاختبار والتعيين: مثل المسابقات والاختبارات التي يجريها الفرد قبل تعيينه في منصب معين، فنجاح الفرد هنا يتوقف على المعرفة السابقة.

ب — التشخيص: تحديد نقاط القوة و الضعف للتلاميذ.

ج — التغذية الراجعة: تقديم نتائج الاختبارات إلى أولياء التلاميذ ليساعدهم على توجيه أبنائهم، كما تعتبره هذه النتائج عامل التحفيز للتلاميذ أنفسهم

3— أنواع التحصيل الدراسي:

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

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

4— شروط التحصيل الجيد:

1. شرط التكرار:

من المفروض أن الإنسان يحتاج إلى الأداء المطلوب لتعلم خبرة معينة حتى يتمكن من إجادة هذه الخبرة، ولا نقصد بذلك التكرار الآلي الأعمى ولكن التكرار الموجه يؤدي إلى الكمال فلنكي يستطيع التلميذ حفظ قصيدة من الشعر فإنه لابد من أن يكررها عدة مرات، كما يؤدي أيضا إلى نمو الخبرة وارتقائها ولهذا فإن التكرار المفيد هو التكرار القائم على أساس الفهم والتركيز والانتباه والملاحظة الدقيقة ومعرفة معنى ما يتعلمه الفرد.

2. شرط الدافع:

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

3. الطريقة الكلية و الطريقة الجزئية:

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

4. التسميع الذاتي:

وهو عملية يقوم بها الفرد محاولا استرجاع ما حصل عليه من معلومات أو ما اكتسبه من خبرات ومهارات وذلك إثناء الحفظ وبعده لمدة قصيرة. ولعملية التسميع الذاتي هذه فائدة عظيمة غدت تبيّن للمتعلّم مقدار ما حفظه وما بقي في حاجة إلى مزيد من التكرار حتى يتم حفظه.

5. الإرشاد و التوجيه

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

6. النشاط الذاتي:

هو السبيل الأمثل إلى اكتساب المهارات والخبرات والمعلومات والمعارف المختلفة فأنّ لا تستطيع تعلم السباحة إلا عن طريق الممارسة نفسها، وأن التعلم الجيد هو الذي يقوم على النشاط الذاتي للمتعلّم، والمعلومات التي يحصل عليها عن طريق جهده و نشاطه الذاتي.

5-العوامل المؤثرة على التحصيل الدراسي:

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

5-1-العوامل الشخصية:

5-1-1-العوامل العقلية:

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

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

5-1-2. الحالة الانفعالية:

إن الاضطراب في الاتزان العاطفي، وعدم الثقة في النفس وتجاه الطفل نحو الخمول والكسل بسبب الاحباطات النفسية، التي قد تصادفهم في حياته وهذا ما يؤدي إلى عدم التركيز والانتباه مما يصرفه عن متابعة الدروس والنشاطات التربوية إلا مكرها.

ولا ننسى أنه يؤدي أيضا إلى عدم الاتزان، والاضطرابات العصبية والقلق، وهذا يؤثر بدوره على أعمال المتدرسين وخاصة التي تتطلب الدقة و التركيز كالحساب مثلا.

5-1-3. العوامل الجسمية:

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

5-2- العوامل الأسرية:

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

5-2-1. معاملة الوالدين لأبنائهم:

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

5-2-2. اتجاهات الآباء نحو المدرسة:

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

5-2-3. العامل الثقافي:

إن انتماء التلميذ إلى أسرة مثقفة يوفر له جو ثقفي وتعليمي وملائم، فالأسرة المثقفة تتبع مراقبة أبنائهم في فروضهم المنزلية وتوعيتهم وتستوعبهم دوما بدروسهم، وهذا ما يرفع من مستواهم التحصيلي وتنوع معلوماتهم وثقافتهم العامة.

5-2-4. العوامل الاقتصادية والاجتماعية:

إن الانخفاض الشديد للمستوى الاقتصادي والاجتماعي والظروف الاقتصادية والاجتماعية والظروف السكنية السيئة وكذا كبر حجم الأسرة، تعتبر من بين العراقيل الأكثر إثارة التي تجعل المستوى التحصيلي للطلاب منخفض جدا، ويلاحظ

بأن نسبة المتخلفين في الأسر ذات الدخل المتدني يكون أعلى بكثير ممن هم في الأسر المسورة الحالة و يرى في هذا المجال "بورت" Burt " إن ما يقارب من نصف المتخلفين في منطقة لندن ينتمون إلى أسر فقيرة جدا، ضعيفة الدخل"
3-5 — العوامل المدرسية:

3-5-1. مهارات المدرس:

يعتبر المدرس في المحيط المدرسي أو ملقن لجميع المهارات، وتحصيل التلاميذ سوف يتأثر حتما بشخصيته خاصة من الجانب الأدائي الذي يعلق بمهاراته وكفاءته في التدريس كاستخدام أسلوب جيد للتعامل مع التلاميذ قد يساهم في مساعدتهم على تحميل الخبرات والحقائق التي تلائم قدراتهم العقلية وتثير اهتمامهم وبهذا التطور تظهر قدراتهم الحقيقية ويمكن القول أن كلما كان المدرس ذو كفاءة علمية عالية ومهارة معتبرة في إثارة انتباه التلاميذ وجلبهم نحو مادته الدراسية، كلما كان تحصيل التلاميذ عاليا والعكس صحيح.

3-5-1-2. المناهج الدراسية:

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

3-5-1-3. الجو المدرسي:

فتوفر جو مدرسي ملائم يمنح الفرصة للتلميذ لإشباع حاجته وإشعاره بالتفوق والنجاح ويزيد فيه الثقة والحماس والأمل، أما إذا اضطرت علاقة الطالب بالآخرين المدرسي والتلاميذ، فإن ذلك يؤثر سلبا على تحصيله، وبجملته واحدة نقول أنه عجز على التكيف مع عناصر المجال الدراسي وهذا سوف يؤثر في تحصيله
6— أسباب ضعف التحصيل الدراسي:

من بين أسباب ضعف التحصيل الدراسي نذكر مايلي:

— توقعات الآباء المرتفعة أي طموحات الوالدين أعلى من قدرات الأبناء، فضغط الوالدين والعقاب يؤديان إلى أن يميل الطلاب إلى الانتقام.

— التوقعات المنخفضة جدا، فيعلم الأطفال أن لا يتوقع منهم إلا القليل فيستجيبون تبعا لذلك، فهم يعتقدون أنهم غير قادرين على التحصيل.

✓ عدم الاهتمام، قد يهتم الآباء بالتحصيل ولا يهتمون بالعملية التي تؤدي إليه.

✓ التغيب في التربية من قبل الوالدين الذين يعتقدون أن الاستقلال يعلم الطفل وتزداد دافعيته، وهذا خطأ، فقد

أكدت الدراسات أن مشاركة الآباء لأبنائهم في التحصيل ضروري وتزيد من تحصيلهم.

✓ الخلافات بين الوالدين التي تؤدي إلى طفل مكتئب لا وجود لديه ميل للدراسة.

✓ النبذ والنقد المتكرر والمقارنة بين الطالب وإخوته أو أفراد عائلته والحماية الزائدة، والدلال المفرط يعرض الطفل

إلى عدم تحمل المسؤولية.

✓ الجو المدرسي الغير المناسب وسوء معاملة المعلمين والطلاب وإحباطهم.

- ✓ إرهاق التلاميذ بالواجبات المدرسية الكثيرة التي تسبب له عقدة التذكر وبالتالي يؤدي إلى الهروب للعب وكثرة الشكوى من متاعب المدرسة اليومية.
- ✓ ميل التلميذ لمشاهدة التلفاز ومتابعة برامج التي تقدم حصص خاصة به ساعات طويلة من الانتظار.
- ✓ عدم توفر الإمكانيات و الوسائل التعليمية الكافية، حيث هناك مدارس تفوق 40 تلميذ في القاعة.
- ✓ انعدام التخطيط و إعداد طريقة ذكورية للتدريس.
- ✓ كراهية المواد الدراسية.
- ✓ كراهية المعلمين.
- ✓ الصحة وأسباب جسمية أخرى .
- ✓ عدم توفر النشاط الاجتماعي الرياضي.
- ✓ عدم توفر مكان للمذاكرة في البيت.
- ✓ العمل خارج المنزل لكونه يعمل على كسب عيشه إلى جانب الدراسة.

7- أهداف التحصيل الدراسي:

إن الهدف من العملية التعليمية هو اكتساب قدر ممكن من المعلومات والمعارف والخبرات، بعبارة أخرى يحقق مستوى تحصيليا مقبول والذي يسمح للمتعلم من اكتساب أحسن الظروف التي تساعد على إشباع دوافعه وتحقيق أهدافه والتغلب على ما يصادفه من مشاكل.

أما الهدف من معرفة التحصيل الدراسي، فقد بينه "نعيم الرفاعي" أنه معرفة مدى تقدم التلميذ في استيعاب المعارف والمهارات المختلفة في فترة زمنية محددة.

ولا توقف أهداف معرفة تحصيل التلميذ ونتائجه عند هذا فحسب، بل تتعدى إلى أهداف أخرى كون التحصيل يعطينا بطاقة فنية عن التلميذ وقدراته و معارفه وإمكانياته في مختلف المواد.

وعن هذا يقول " العيد أوزنجة": " يهدف التحصيل إلى التوصل إلى معلومات عن ترتيب التلميذ في التحصيل الدراسي لفترة معينة بالنسبة إلى مجموعة ويقتصر هدف التحصيل على ذكر، ويمتد إلى محاولة رسم لوحة فنية لقدرات التلميذ العلمية و المعرفية.

7- علاقة الممارسة الرياضية بالتحصيل الدراسي:

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

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

كما لها دور في حماية الفرد من الأمراض والمشاكل الصحية مثل السمنة، صعوبات التنفس... وهذا ما يعطيه قوة زائدة لأن جسمه في حالة جيدة، والتوجه إلى تنمية قدراته العقلية، حيث يقال العقل السليم الجسم السليم، كما لا ننسى أيضا مدى مساهمة النوادي الرياضية في عملية التحصيل الدراسي وهذا من خلال ما تقدمه للتلميذ المنحرف من مهارات وتقنيات وخطط تؤثر على استعداداته العقلية، وتنمي لديه روح الفوز والتقدم، والتنافس بين الزملاء، مما يعود بالإيجاب على تحصيله

الدراسي، الاهتمام أكثر بدراسته بالإضافة إلى مساهمتها في معالجة الاضطرابات النفسية للتلميذ وذلك لتهيئته للتكيف مع المحيط المدرسي، وتحقيق النتائج المدرسية، واكتساب المعارف.
خاتمة:

يعتبر مفهوم التحصيل الدراسي من أكثر المفاهيم تداولاً واستخداماً في الحقل التربوي، ويقصد به الانجاز التحصيلي للتلميذ في مادة أو مواد دراسية تماشياً في الامتحانات الموضوعية والمقترحة من طرف المدرسة، يهدف إلى معرفة مدى تقدم أو تأخر التلميذ ومقدار المعلومات التي تم استيعابها التحصيل الدراسي سواء كان جيداً أو ضعيفاً يتأثر بعدم عوامل متداخلة فيما بينه، وهذا التأثير والتفاعل الموجود بين هذه العوامل المتداخلة هو الذي يحدد في النهاية مدى تحصيل الشخص. ومنه يجب توفير الشروط اللازمة ولظرف الملاءمة للتلميذ للوصول إلى هذه الدراسة من التحصيل، لكن ما رأيناه أن هنالك عدة صعوبات أو أسباب تؤدي بالتلميذ إلى الإخفاق أو ضعف في التحصيل الدراسي. وتعد الممارسة الرياضية أحد العوامل المساعدة على التحصيل الرياضي.

المراجع:

- 1 — أحمد اوزي، المراهقة و العلاقات الوظيفية، منشورة مجلة علوم التربية، ط2
- 2 — أحمد زكي صالح، علم النفس التربوي، ط14، مكتبة النهضة المصرية، 1992
- 3 — أحمد كمال و آخرون، المدرسة و المجتمع، ط1، مكتبة الانجلو مصر، القاهرة، 1972
- 4 — أحمد مختار العباسي و الفاطمي، دار النهضة العربية، 1971
- 5 — أوسامة كامل راتب، مدخل لنمو التكامل للطفل والمراهق، دار الفكر العربي، 1999
- 6 — أوسامة كامل راتب، النمو الحركي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990،
- 7 — السيد خير الله، بحوث نفسية وتربوية، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان، 1981
- 8 — الطاهر سعد الله، علاقة القدرة على التحصيل الابتكاري، 1986،
- 9 — الطاهر سعد الله، علاقة القدرة على التفكير الابتكاري في التحصيل الدراسي، 1991،
- 10 — أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، الكويت، 1996
- 11 — أندري لوقال، التخلف المدرسي، منشورات عديدة بيروت، ط1، 1963
- 12 — إعداد فريق من الأخصائيين، جسمك كله عجائب، دار الحضارة، الجزائر
- 13 — بلعادم، الرياضة و التوعية، دور حركية الجمعيات الرياضية في المجتمع الجزائري من بداية ق 20 إلى غاية ح ع
- 14 — بيار شاووز، العلوم الإنسانية، ف2، المحيط الاجتماعي، باريس، 1991
- 15 — بيار شاووز، ملخص لحالة المربي الرياضي الدرجة 1 و الدرجة 2، باريس، 1991
- 16 — برايان كارتي، علم النفس و النشاط البدني، باريس، 1974
- 17 — تيل إدوارد، الرياضة و الشخصية، باريس
- 18 — تشارلز و آخرون، أسس التربية البدنية، ترجمة كمال صالح، 1964،
- 19 — جروان السابق، كتر الوسيط، قاموس عربي فرنسي، ط2، دار السابق للنشر و التوزيع، 1985.