

علاقة الرياضة المدرسية بدافعية التعلم والصحة النفسية لدى المتعلمين School Sports Relationship with Learning Motivation And Mental Health among Learners

اسعيد مخلوفي¹

¹ المدرسة العليا للأساتذة آسيا جبار قسنطينة (الجزائر)، (البلد)، Maksad19@yahoo.fr

تاريخ الاستقبال: 2022/06/04؛ تاريخ القبول: 2022/12/03؛ تاريخ النشر: 2023/02/23

ملخص: المتعلم هو أساس العملية التربوية كلها، وهو من يتحمل نجاحها أو فشلها، فهو أهم ركن فيها إذا لاقى الرعاية والاهتمام اللازمين لتحقيق أهدافه، وفي مقدمتها إشباع جميع حاجاته النفسية الحركية والعقلية، فالرياضة المدرسية بشكل عام والتربية البدنية بشكل خاص هي الميدان الأنسب لإبراز قدراته ومهاراته ورغباته المختلفة، وإشباعها تُحرك دافعية التعلم الداخلية والخارجية نحو تحقيق أفضل النتائج العلمية، مما يؤدي إلى توازن وتكيف في الصحة النفسية مع ذاته وأسرته ومع أقرانه من أساتذة ومشرفين تربويين، وعليه يحاول هذا البحث الكشف عن دور الرياضة المدرسية في إثارة الدافعية للتعلم وتحقيق توازن على مستوى الصحة النفسية بإتباع المنهج الوصفي التحليلي المناسب لذلك.

الكلمات المفتاحية: الرياضة المدرسية- دافعية التعلم- الصحة النفسية- التلميذ المتمدرس.

Abstract: The learner is the basis of the whole educational process, and he is the one who can afford to succeed or fail it. He is the most important pillar of the process if he receives the care and attention necessary to achieve his objectives, Foremost among them is the satisfaction of all of his psychological, motor and mental needs, School sports in general and physical education in particular are the fields best suited to demonstrate their different abilities, skills and desires, As a result of the drive of internal and external learning towards the best scientific results, This leads to a balance and adjustment in mental health for himself, his family and his teachers and educators, This research therefore attempts to uncover the role of school sports in stimulating learning and achieving a mental health balance by following the appropriate analytical descriptive curriculum.

Keywords: School sports, education motivation, psychological health, schoolboy.

مقدمة:

إن الرياضة المدرسية في أي بلد من العالم تعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى تقدم الميدان الرياضي ولعلها من أهم الدعائم للحركة الرياضية، والرياضة المدرسية تتجه أساساً نحو تلاميذ المدارس والثانويات حيث تعمل على وضع الخطوات الأولى للمتعلم على الطريق الذي يمكنه من أن يصبح رياضياً في المستقبل والذي قد يساهم في بناء المنتخبات المدرسية الوطنية ويمثل بلاده في المحافل الدولية والقارية والعربية (الربيعي، 2016).

وممارسة الأنشطة الرياضية في المدرسة مادة كغيرها من المواد الدراسية على غرار حصة العلوم الطبيعية والفيزياء والرياضيات والأدب وغيرها من المواد التعليمية الأخرى التي يدرسها التلميذ في مراحل التعليم المختلفة، لكنها تتميز وتختلف عنهم من حيث أنها مادة يغلب عليها الطابع الحركي والديناميكي وهو ما جعلها محط الاهتمام أكثر فأكثر من قبل المهتمين، لا سيما المختصين في علم النفس وعلوم التربية حول مدى فعالية الرياضة المدرسية على تحفيز التلميذ ودفعه على الإقدام نحو تعلم المواد السالفة الذكر أم أنها تعمل عكس ذلك فتخوفه على مسار العلم وبالتالي تؤثر على تحصيله العام تجاه المواد الأخرى، بالرغم من كون أن هذه المادة لا تأخذ من الوقت إلا ساعتين في الأسبوع وكونها ذات طبيعة حركية تعمل على تحسين الحالة النفسية للتلميذ فتخرجه من بوتقة الجمود والركود، مما جعلها محل جدال ونقاش حول أهميتها ودورها تجاه دافعية التعلم والصحة النفسية للتلميذ (حرواش، وبن عبد السلام، 2018).

وكما كان التلميذ مقبلاً على ممارسة الأنشطة الرياضية داخل المدرسة وذلك من خلال قناعاته وميولاته النفسية يكون حماسه أكبر مما يوفر له عوامل المتعة ويجنبه الملل والارهاق ويدفعه إلى التركيز وتحسين المستوى وتصريف الطاقة الزائدة تصريفاً هادئاً، حسب نظرية الطاقة الزائدة للعب كما يكشف عن القدرات الخاصة والمواهب سعيًا وراء التنافس مع الآخرين مما يؤدي إلى التفوق والنجاح.

كما تعتبر الدافعية من أهم العوامل التي لها علاقة مباشرة بكيان الفرد مهما كان منصبه أو نشاطه في المجتمع، ولقد بينت العديد من الدراسات في مجال التربية والتعليم العلاقة الموجودة بين نجاح التلميذ في الدراسة وعامل الدافعية إذ تعتبر كمحفز أساسي يدفع التلميذ للعمل والمثابرة، فالدافعية أهم شرط من شروط التعلم حيث أكدت جل النظريات أن المتعلم لا يستجيب للموضوع دون وجود دافع معين، وللمراهق المتمدرس مجموعة من الطموحات والرغبات التي تجعله يختلف عن الآخرين باختلاف بيئته وشخصيته وحياته النفسية والاجتماعية والتي لها دور في بعث الدافعية للتعلم وتحقيق الصحة النفسية للفرد (مزيان، وشنافي، 2017).

والصحة النفسية هي القدرة على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي به إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والاضطراب، مليئة بالحماس؛ ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه مما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكاً اجتماعياً شاذاً، بل يسلك سلوكاً معقولاً يدل على اتزانه الإنفعالي والعاطفي والعقلي، في ظل مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف (فهيم، 1995، 16).

وانطلاقاً من مسلمة أن مرحلة التعليم المتوسط من أهم مراحل النمو في مرحلة التطور العقلي والنفسي، إذ تتجلى في مرحلة المراهقة المبكرة حيث يعيش التلميذ فترة من التغيرات الجسمية والانفعالية والسلوكية في أدائه ومعاملاته، والتي يجب فيها إبراز ذاته مع أقرانه والتعبير عن حاجاته والتأقلم مع مجتمعه عن طريق التنافس والفوز.

مشكلة البحث: الرياضة المدرسية هي وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة يتم من خلالها إشباع حاجات الفرد ودوافعه وهذا من خلال تطبيق المنهاج الدراسي بطريقة صحيحة لضمان بناء جيل ونشأ صالح يتمتع بأصول وقيم، قادر على العطاء والتطور.

ويدل الاهتمام بالدور الذي تلعبه التربية البدنية في المدارس على الاقتناع السائد بدور النشاط البدني والرياضي في نمو التلاميذ، وعلى البحث عن الاستفادة منه في تحسين الصحة والمردود الدراسي وفي التكيف الاجتماعي وترسيخ القيم النبيلة لدى الأجيال الناشئة، لأن الرياضة المدرسية تمثل عنصراً أساسياً في تكوين الفرد وتنمية قدراته بدنياً وصحياً وفكرياً وأخلاقياً كما أنها تساهم في بناء الروابط بين أفرادها، والتقريب بين الشعوب وتدعيم تضامنها وتحابها، ولهذا أصبحت التربية البدنية مادة قارة تُدرس منذ السنة الأولى من التعليم الابتدائي إلى غاية المرحلة الجامعية ويتمتع بتلقيها كل المرشحين بالمؤسسات التربوية (عبدالمالك، 2014).

واعتماداً على نتائج بعض الدراسات السابقة منها دراسة حرواش، وبن عبد السلام، (2018)، ودراسة علي (1990)، ودراسة سويس (2016)، التي أكدت في مجملها على أهمية الرياضة المدرسية في إثارة الدافعية نحو التعلم المدرسي لدى التلاميذ بشكل عام،

يحاول البحث الحالي الإجابة على المشكلة المثيرة للاهتمام وهي: هل للرياضة المدرسية دور في تنمية الدافعية للتعلم وتحقيق توازن في الصحة النفسية لدى التلميذ المتعلم بشكل عام؟

- المنهج:

تتبع هذه الدراسة إلى فئة الدراسات الوصفية ويذكر (العساف، 2010، 177) أن المنهج الوصفي التحليلي هو: "الذي يقوم فيه الباحث بدراسة ظاهرة معاصرة بقصد وصفها وتحليلها وتفسيرها".

- أهمية البحث:

انطلاقاً من عنوان البحث والمتمثل في أهمية ممارسة التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية التعلم وتحقيق توافق في الصحة النفسية لدى التلميذ المتعلم، تكمن الأهمية في توضيح التأثير الذي قد يترتب لدى التلاميذ عند ممارستهم لحصة التربية البدنية على دافعتهم للتعلم، كما تبرز أهميته في استثمار نتائجه على مستوى المؤسسات التعليمية.

- أهداف البحث: إن لكل دراسة هدف أو غرض يجعلها ذات قيمة علمية وتكمن أهداف هذه الدراسة في ما يلي:

- إبراز دور الرياضة المدرسية في تنمية دافعية التعلم لدى تلاميذ التعليم المتوسط.

- الكشف عن فعالية الرياضة المدرسية في خلق روح اجتماعية لدى التلاميذ ومساهمتها في الرفع من دوافعهم نحو التعلم بشكل أفضل.

- التعرف على أثر الرياضة المدرسية في تحقيق توازن على مستوى الصحة النفسية للمتعلمين.

والبحث الذي نحن بصدد التطرق إليه سيعالج موضوع جد هام ألا وهو: دور الرياضة المدرسية في تنمية الدافعية نحو التعلم وتحقيق

توازن في الصحة النفسية عند المتعلم المتدرب بالنظر إلى عدة قضايا من خلال:

أولاً: الرياضة المدرسية: المفهوم، الأهمية، ممارستها داخل المؤسسات التربوية.

ثانياً: الدافعية للتعلم: المفهوم، أنواعها.

ثالثاً: دور الرياضة المدرسية في الدافعية للتعلم.

أولاً: الرياضة المدرسية:

لا يوجد تعريف واحد متفق عليه من طرف المختصين في مجال تعريف الرياضة المدرسية فهناك تضارب واختلاف في تعريفها، فمنهم من يرى أنها مادة تعليمية أو حصة تدريبية رياضية أو حاجز واق لانحراف التلاميذ.

1/ مفهوم الممارسة:

أ- الممارسة لغة: مأخوذة في اللغة العربية من الفعل "مارس"، ممارسة ومارس "مرس" الأمر عالجته وعاناه وشرع فيه. (الكافي، 1992، صفحة 669)

أما في اللغة الفرنسية فهي "PRATIQUER". مارس، زاول، تعاطى، طبق عملياً، نفذ، اختلط، وألف.

ب- اصطلاحاً: فالممارسة تعني تكرار النشاط مع توجيه معزز.

ج- أما في المجال الرياضي: 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 (عبد المالك، 2014).

2/ مفهوم الرياضة المدرسية:

سوف نتطرق إلى إجراء مقارنة بسيطة بين التربية البدنية والرياضة المدرسية حتى نضع كل واحدة في معناها المناسب، ثم نوضح مفهوم وأهداف الرياضة المدرسية في الجزائر إلى جانب ذلك مميزات مرحلة التعليم المتوسط ذات الأهمية الأكثر، نظراً لخصوصية هذه المرحلة.

إن الرياضة المدرسية في المنظومة التربوية لها مكانة هامة وبعد تربوي معترف به، وتسعى على ذلك كل من وزارتي التربية الوطنية والشبيبة الرياضية إلى ترقية كل المستويات، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية في كل مراحل التعليم، وإلى تسخير كل الوسائل الضرورية لتوسيع الممارسة الرياضية والمنافسات في أواسط التلاميذ.

ويعرف شارل التربية البدنية: "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط المستخدم بواسطة الجهاز الحركي للجسم والذي ينتج عنه اكتساب بعض السلوكيات التي تنمي فيه بعض قدراته" (عمراني، 1996، 11).

أما **بيوتشر فيري**: "أن التربية البدنية هي ذلك الجزء المتكامل من التربية العامة حيث يكون الهدف هو تكوين مواطن متكامل من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ممارسة مختلف النشاطات البدنية واختياره لتحقيق غرضه. (عمراني، 1996، 11).

أما **فوتر فيري**: "إنها تلك الجزء الكامل من التربية العامة التي تهدف إلى تقوية الجهاز البدني والجهاز العقلي حيث إذا نظرنا من الباب الواسع للتربية نرى أنها تعطي عناية كبيرة للمحافظة على صحة الجسم (عبدالمالك، 2014).

كما عرفها "**بيونشو تشارلز**" ب: "إنما هي ذلك الجزء المتكامل في التربية العامة والميدان التجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق الألوان التي اختبرت بغرض تحقيق المهام (ستيلتز، 1983).

أما الاهتمام بالناحية الجسمية والمهارات الحركية فهي أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد لأن التربية البدنية والرياضية شملت إعداد الفرد من كل النواحي من مهارات، عادات ومعارف ومعلومات، وسلوك اجتماعي مميز وذلك كله من خلال الأنشطة البدنية والألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان في المنزل أو المدرسة أو النادي (العيسوي، 1984).

مما سبق نستخلص أن معنى التربية لا يقتصر على التكوين البدني فحسب بل تتعداه إلى التكوين من الناحية العقلية والخلقية والدينية والاجتماعية والسياسية. وفي هذا الصدد يقول "أستانس تشير" يحتاج الإنسان إلى تنمية قواه العقلية البدنية والقدرة على التحكم السليم والتوازن الخلقى لتأدية واجباته اليومية في البيت وعمله فحسب ولكن ليواجه ما يقع له من أزمات من وقت لآخر (حرواش، وبن عبد السلام، 2018).

في حين تعرف الرياضة المدرسية: بأنها مجموع العمليات والطرق البيداغوجية العلمية، الطبية، الصحية، الرياضية التي يبتاعها يكسب الجسم الصحة والقوة والرشاقة واعتدال القوام، وهي عبارة عن أنشطة منظمة ومختلفة في شكل منافسات فردية أو جماعية وعلى كل المستويات (حمادي، 2016).

كما تعني بأنها تلك العملية التي يمكنها أن تساهم بقسط وافر في تحقيق هذه الغاية، وهذا المطلوب من كل المسؤولين المعنيين في اتخاذ الإجراءات اللازمة التي من أجلها يمكن تجسيد الأهداف المتوخاة من هذه العملية المشتركة مبدئياً، ومما أعطى نفساً جديداً للممارسة الرياضية في الأواسط المدرسية وهو ما قرره وزارة التربية الوطنية الجزائرية في مقالها حول إجبارية ممارسة الرياضة في المدرسية، حسب التعليم رقم 95-09 بتاريخ: 25 فيفري 1995 من خلال المادتين 5 و6 وه وه أكدته وزارة التربية في جريدة الخبر تحت عنوان إجبارية ممارسة الرياضة المدرسية.

كما قررت وزارة التربية الوطنية الجزائرية جعل ممارسة التربية البدنية والرياضية إلزامية أو إجبارية لكل التلاميذ، مع إعفاء كل الذين يعانون من المشاكل الصحية، وجاء هذا القرار بعد التوقيع على اتفاقية مشتركة بين كل من وزارتي التربية الوطنية والشباب والرياضة مع وزارة الصحة والسكان بشأن ممارسة التربية البدنية في الوسط المدرسي في 25 أكتوبر 1997، ويهدف هذا القرار إلى ترفيه الممارسة الرياضية في المدارس كما وجهت الوزارة تعليمية تتضمن كيفية الإعفاء من ممارسة التربية البدنية والرياضية في الوسط المدرسي تحث فيها المعنيين الإداريين والمربين على تطبيق مضمون القرار الوزاري المشترك بين الوزارات الثلاث؛ ونص القرار على استفادة الأطفال الذين لا يستطيعون ممارسة بعض الأنشطة البدنية والرياضية من الإعفاء، حيث يتم الإعفاء بتسليم طبيب الصحة المدرسية شهادة طبية بعد إجراء فحص طبي للتلاميذ ودراسة ملفهم الصحي المعد من طرف طبيب أخصائي (الرمي، 2018).

3/ أهداف الرياضة المدرسية بالجزائر:

إن ممارسة الرياضة المدرسية في المؤسسات التربوية الجزائرية لها أهداف أساسية منها نمو جسمي نفسي حركي، اجتماعي، وعقلي، وكما لا يخفي ذكر الهدف الاقتصادي، وهذا برفع المردود الصحي للطفل، وثقافية التي تسمح للفرد من معرفة ذاته مع تطوير كل من حب النظام روح التعاون، روح المسؤولية، تهذيب السلوك، تنمية صفات الشجاعة والطاعة، واتخاذ القرارات الجماعية بالإضافة إلى التوافق الحسي الحركي العصبي والعضلي وبهذا يمكننا القول أن ممارسة التربية البدنية تساهم في إعداد رجل الغد من كل الجوانب (الرمي، 2018).

4/ مميزات مرحلة التعلم المتوسط المرحلة العمرية (9-12 سنة).

- التقليد ومحاولة تقليد النماذج خاصة الأبطال منهم.
- يزداد التوافق العضلي، إضافة إلى تأثير الأطفال على بعضهم بعض تأثيراً واضحاً، ولذلك كان من الواجب تكوين الجماعات المتجانسة وتنظيم الفرق الرياضية.
- ظهور ونمو روح الجماعة وزيادة الرغبة في المنافسة بين المجموعات.
- زيادة نشاط الأطفال في هذه السن بشكل متسارع وواضح.
- كثرة الملل وعدم الاهتمام ولا يثابرون على عمل إلا إذا كانوا يميلون إليه (الإستعداد والدافعية).
- بروز الاعتماد على النفس والرغبة في الاستقلال، كما يزداد الميل إلى المغامرة.
- تظهر الفروق الفردية بين أفراد الجنس الواحد بصورة جلية في الحجم والقدرات والميول والرغبات.
- تصل البنات إلى المراهقة قبل البنين عادة، وتتميز هذه المرحلة بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية لها أثرها وأهميتها في تربية النشأ، فهي تتميز بالنمو السريع غير المنظم، وقلة التوافق العضلي العصبي ونقل الحركات وعدم اتزانها ويقل كذلك عنصر الرشاقة لدى التلاميذ وتظهر عليهم علامات التعب بسرعة.
- عدم الدقة في الحركة.
- الحاجة إلى البحث عن الحقيقة وكذلك المعرفة.
- البحث عن صورته في المجتمع.
- حيرة المراهق لعلاقاته مع الآخرين أو التوقع حول نفسه.
- البحث عن الحوار مع الكبار والمجموعة التي تعتبر ركيزة أساسية لإبراز نفسه.
- تجاوز المصالح العائلية والمدرسية والتفتح على الحياة الاجتماعية.
- ظهور النضج الجنسي ويقظة العواطف يجعل التلميذ سريع التأثر والانفعال.
- تكون القدرة على العمل المتزن ضئيلة، لأن نمو العظام في الطول والسمك والكثافة يغير النظام الميكانيكي للجسم كله.
- وعليه تعتبر مرحلة التعليم المتوسط أحسن مرحلة فيما يخص الاعتناء باعتدال القامة وتقوية العضلات الجذع، خاصة عند ممارسة العدو، ولكن ليس لمسافات طويلة، خاصة في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم وكرة السلة، فالطفل يميل إلى العمل من أجل الفريق ويتعد عن الأناية والفردية وهو ما يسمح بتشكيل فرق في مختلف النشاطات حسب اختصاصات وقدرات التلاميذ وعامل المنافسة هنا أهميته تبقى غير بارزة .

ثانياً: الدافعية للتعلم: المفهوم، أهميتها، أنواعها

1/ الدافعية:

- يشير مصطلح الدافعية إلى القوى التي تحرك الفرد في اتجاه معين من خلال القيام بعمل معين، أو لتحقيق هدف ما.
- يرى روبينس (Robbins) أن الدافعية هي: العمليات التي تحدد مدى كثافة أو اتجاه أو إصرار مجهود ما يبذله الفرد لتحقيق هدف معين.
- يعرف غراي (Gray) الدافعية بأنها: المدى الذي يمكن أن يصل إليه الجهد المنطوي على إصرار ومثابرة عند توجيه نحو هدف معين.
- ويرى هامبتون (Hampton) أن الدافعية: هي مجموعة القوى المنشطة والحركة التي تأتي من داخل أو خارج الفرد بحيث تدفعه لانتهاج سلوك معين.
- وعليه فالدافعية حالة فسيولوجية داخل الفرد تحركه (تدفعه) للقيام بسلوك معين في اتجاه معين لتحقيق هدف معين، وإذا لم يتحقق هذا الهدف يشعر الفرد بالضيق والتوتر حتى يحققه ويعود إلى حالة من التوازن والهدوء (مخلوني، 2021).

2/ مفهوم دافعية التعلم: لقد وردت عدة تعريفات لدافعية الإنجاز ونخص بالذكر منها ما يلي:

- عرف أشار جون هول الدافعية "بأنها تحقيق شيء صعب، والتحكم في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكثر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة (العلاوي، 2002، 151).

ويعرفها كذلك "محمود عبد القادر" على أنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بذل الجهد، التحمل من أجل الوصول هدف. بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعا للسن (الموسي، 1999، 13).

وعرفها فاروق عبد الفتاح على أنها الرغبة المستمرة للسعي إلى النجاح وإنجاز أعمال صعبة والتغلب على المعوقات بكفاءة وبأقل قدر ممكن من الجهد والوقت وبأفضل مستوى من الأداء (عبد المالك، 2014).

وعرفها كل من بلقيس ومرعي بأنها: تلك القوة الداخلية التي تحرك السلوك وتوجهه لتحقيق غاية معينة، ويشعر بالحاجة إليها وبأهميتها المادية أو المعنوية وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تنتج من الفرد بنفسه خصائصه، حاجاته، ميوله (صالح، 2003، 54). من خلال التعاريف السابقة يعرف الباحث الدافعية بأنها حالة داخلية لدى الفرد تثير نشاطه للأداء أو التعلم أو تحقيق غاية، أما في المجال التعليمي فالدافعية حالة داخلية في المتعلم تدفعه إلى الانتباه للموقف التعليمي والقيام بنشاط موجه والاستمرار عليه يتحقق التعلم كهدف.

3- أهمية الدافعية:

موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف أنماطهم، فالدافعية مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة الفطرية والمكتسبة، الداخلية والخارجية منها، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية وغيرها، التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقق هدف أو أهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك، ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه وليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمرارته (عنان، 2006، 212).

4- تصنيف الدوافع:

لو نظرنا إلى سلوك الإنسان لوجدنا أنه تحدده دوافع فطرية (أولية) لازمة لبقائه كدافع البحث عن الطعام والنوم وهي دوافع لها أولوية الإشباع، لكن الإنسان يتفاعل مع بيئته الاجتماعية فيضطر إلى تعديل بعض دوافعه وتكوين دوافع ثانوية مكتسبة (نفسية اجتماعية) كدافع الإلتزام وتحقيق الذات.

هناك تصنيفات كثيرة تصنف الدوافع؛ فهناك من يصنفها إلى دوافع فيزيولوجية (أولية) وسيكولوجية (ثانوية) المنشأ، وهناك تصنيف آخر يصنف الدوافع إلى دوافع وسيلية (وظيفتها الأولية تحقيق إشباع دوافع أخرى) وأخرى استهلاكية (وظيفتها الأولية هي الإشباع الفعلي للدوافع ذاتها). وهناك تصنيف ثالث يمكن من خلاله تصنيف الدوافع حسب مصدرها (داخلية، خارجية) وفيما يلي عرض لأشهر هذه التصنيفات: (مخلوئي، 2021).

4-1- الدوافع الفيزيولوجية: يطلق اسم الدوافع الفيزيولوجية عادة على الحالات الناتجة عن وجود حاجات جسمية لدى الكائن الحي تحدث تغييرا في توازنه العضوي والكيميائي، فتنشأ عن ذلك حالة من التوتر تدفع الكائن الحي إلى القيام ببعض الأنشطة التي تؤدي إلى إشباع حاجاته وعودة الجسم إلى حالته السابقة من التوازن والاعتدال مثل دافع الجوع ودافع العطش ودافع الهواء ودافع التعب والنوم والجنس

4-2- الدوافع السيكلوجية: يستخدم مفهوم الدوافع السيكلوجية لتصنيف فئة عريضة من حالات الدافعية التي لا تربطها علاقة مباشرة بالتكامل البيولوجي للكائن الحي، وتصنف هذه الدوافع في مجموعتين:

- الدوافع الداخلية الفردية: وتمثل في سعي الفرد القيام بشيء معين لذاته؛ أي أنها دوافع فردية تحقق الذات للفرد، وهذا النوع من الدوافع يقف وراء الإنجازات المميزة والإبداعات البشرية في الفكر والسلوك، وأهم هذه الدوافع: دافع حب الاستطلاع، دافع الكفاءة، دافع الإنجاز.

- الدوافع الخارجية الاجتماعية: وهي الدوافع التي تنشأ نتيجة لعلاقة الفرد بالأشخاص الآخرين ومن ثم تدفع الفرد للقيام بأعمال محددة إرضاءً للمحيطين به أو للحصول على تقديرهم أو تحقيق نفع مادي أو معنوي، والمبالغة في هذا النوع من الدوافع يقتل روح المبادرة والإبتكار؛ وأهم هذه الدوافع: الإنتماء والسيطرة والاستقلال. حيث يشترك الإنسان والحيوان بدافعي الإنتماء والسيطرة، بينما يختص الإنسان بدافع الاستقلال؛ حيث تعتبر خاصية إنسانية فريدة تماثل دافع الإنجاز في فئة الدوافع الداخلية للفرد.

5- علاقة الدافعية بالتعلم:

للدافعية علاقة مباشرة بالتحصيل المدرسي؛ إذ هي التي توجه السلوك وتعزز التعلم. وهناك مؤشرات دالة على مستوى الدافعية عند المتعلمين يمكن ملاحظتها من خلال المظاهر العامة داخل الفصل كالحماس والسرور والاهتمام بالواجبات والمبادرة والمثابرة والرغبة في الإنجاز وتحقيق الأهداف التعليمية واستغلال الأخطاء إيجابياً (مخلوفي، 2021).

فالدافعية تزيد من الطاقة المبذولة مما ينتج عنها نشاط ومثابرة فتؤثر على كيفية ومقدار معالجة المتعلم للمعلومات والتعامل معها، وهذه المخرجات كلها تؤدي إلى تحسين الأداء. فالدافعية شرط أساسي لحدوث التعلم، فكيف تؤثر الدافعية في التعلم؟ للإجابة عن السؤال لا بد من معرفة عناصر دافعية التعلم.

فعمل المدرسة ليس مجرد ساعات من الزمن يقضيها التلميذ داخل القسم، ليلقن من خلالها قدراً معيناً من المعرفة والمعلومات، وإنما يتطلب هذا العمل فاعلية الموقف التدريسي نفسه من خلال إقامة علاقات قوية وناجحة، وصحية نفسياً تراعي شروط النمو النفسي للمتعلم، وتتطلب توفر مواصفات في المعلم الصحيح والسليم نفسياً القادر على إدارة وقيادة القسم قيادة حكيمة وصحية، تنمي النفس والفكر معا لتضمن تكويناً معرفياً وفكرياً (بوخروبة، 2012).

واعتماداً على ما سبق يقدم الباحث مجموعة من الخصائص الشخصية الهامة للمتعلم الذي تؤثر فيه الرياضة المدرسية بشكل إيجابي، وهي مؤشرات نحو دافعيته للتعلم على النحو التالي:

- الرغبة في التفوق والامتياز.
- الميل للإشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
- المثابرة على بذل الجهد.
- الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
- الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
- الاستقلالية والاستحسان الاجتماعي.

كما أن ممارسة التمارين الرياضية من الهرولة إلى لعب كرة القدم، تلعب دورين مزدوجين؛ نشاطاً بدنياً وطريقة ناجحة للتقليل من الضغط النفسي الذي يتعرض له الفرد يومياً في خضم الحياة الروتينية، كما أنه بينت الدراسات العلمية أنّ التمارين الرياضية التي تستهلك نشاطاً بدنياً كبيراً، تحث الدماغ على إفراز كيميائيات متمثلة في نواقل عصبية تعرف طبيياً بـ«الإندروفين»، والذي يمنح الإحساس بمشاعر متنوّعة من البهجة والسرور، ويساهم في خفض مستويات الضغط النفسي عند الفرد، بطريقة أوضح، إنّ التركيز الكامل الذي يشهده العقل خلال ممارسة النشاط الرياضي، يجرّره من الإحساس بالقلق.

ثالثاً: دور الرياضة المدرسية في تنمية دافعية التعلم وتوازن في الصحة النفسية لدى التلاميذ:

أ- دور الرياضة المدرسية في تنمية الدافعية للتعلم: بالرغم من تعدد دوافع الممارسة الرياضية للتلاميذ إلا أنه يمكن جمعها تحت فئتين رئيسيتين هما:

الأولى منهما: حاجة التلاميذ إلى الشعور بالاستمتاع، والثانية: حاجة التلاميذ إلى الشعور بالقيمة والتقدير. ويقصد بالحاجة الأولى أن لكل فرد مستوى معين من الحاجة إلى الإثارة والاستمتاع، وعندما تكون هذه الإثارة تحت هذا المستوى فإن الفرد يشعر بالضيق أما عندما تكون الإثارة أكبر من المستوى المفروض فإنها تصاحب بانفعالات سلبية مثل الخوف والقلق، وينظر إلى حالة الإثارة المتلى على أنها الحالة التي يحدث فيها الاندماج التام للتلميذ في ممارسته للنشاط الرياضي بحيث يشعر بالانفعالات الإيجابية كالسعادة والإثارة والمتعة ويتعد عن الانفعالات السلبية والقلق (كرفة، ومقراني، 2020).

أما حاجة التلميذ إلى الشعور بالقيمة والتقدير فيقصد بها أن التلميذ مثله مثل أي فرد آخر بحاجة إلى الشعور بكفاءة وأن يحقق النجاح وأن يشعر بأنه شخص ذو قيمة، وفي مجال ممارسة الأنشطة الرياضية حيث تتعدد مواقف المنافسة فإن التلميذ يفسر المكسب بمعنى النجاح والخسارة بمعنى الفشل.

وعلى ضوء ذلك عندما ينجح التلميذ في تحقيق المهام (الواجبات) أو المهارات المطلوبة منه بين زملائه التلاميذ (في الدرس أو تدريب الفرق الرياضية المدرسية) فإن ذلك يدعم لديه الشعور بالقيمة والكفاءة، ويجد في الممارسة الرياضية فرصة لإشباع الحاجة إلى الشعور بالقيمة ومن ثم يزيد إقباله على ممارسة النشاط الرياضي، وفي المقابل عندما لا يستطيع تحقيق المهام (الواجبات) أو المهارات المطلوبة منه فإن ذلك يدعم لديه الشعور بعدم القيمة وأنه فاشل ويلوم نفسه وعندما تتكرر خبرات الفشل في الدرس أو أثناء التدريب في الفرق الرياضية المدرسية فإنه يحاول تجنب تكرار خبرات الفشل - أي ممارسة النشاط الرياضي - مادام أنها تمثل له خبرة سلبية لها تأثير سيئ على تقديره وقيمه لذاته (كامل، عبد ربه، 1999).

ب- دور الرياضة المدرسية في تحقيق الصحة النفسية للمتعلم:

1- علاج أعراض التوتر والقلق؛ قال الاختصاصي الاجتماعي الطبي بيل ماك كادن إن من المرجح أن الجميع قد سمعوا عن الفوائد الكثيرة لممارسة الرياضة وأثرها الإيجابي على الصحة العقلية، لكن ما لا يدركونه هو أنهم ليسوا بحاجة إلى التدرّب بشكل مكثف أو لفترة طويلة حتى يصبحوا قادرين على الحد من أعراض معينة للقلق والاكتئاب. وبطبيعة الحال، لا يجدر بنا الاعتماد على التمرينات الرياضية فقط لعلاج الاكتئاب والقلق.

2- توثيق الرابط بين العقل والجسد تقول مدربة الرياضة كوني بونتورو إن التمرين الرياضي يسمح لك بالربط بين جسدك وعقلك بشكل وثيق، مشيرة إلى أن التمرين يُمكنك من الشعور بأنك مدرك لجسمك وأن تتعلم الإنصات إلى ما يحاول القيام به.

3- تنمية المهارات العقلية ووفقا لمدربة اللياقة البدنية المرخصة إل جي كونكل، يمكن للتمرينات الرياضية أن تساعدك على التفكير بشكل أكثر وضوحا. وهناك الكثير من الأبحاث التي تظهر أن التدريبات المنتظمة تنمي المهارات العقلية بشكل كبير، حيث تؤثر على قدرتنا على التعلم واستحضار المعلومات، فضلا عن تطوير جميع المهارات التي من شأنها تحسين الأداء في المدرسة والعمل وكافة مجالات الحياة بشكل عام.

4- تحسين جودة النوم والتدريب قادر على تحسين جودة النوم، وهو بالاستناد إلى دراسة نُشرت في مجلة الصحة العقلية والنشاط البدني، تفيد بأن الذين يمارسون الرياضة بمعدل 150 دقيقة في الأسبوع أفادوا بأن جودة نومهم تحسنت بنسبة (65%).

5- تحسين القدرة على حل المشكلات الركض لمسافات طويلة يتيح للشخص التفكير بشكل سوي بمنأى عن جميع مصادر الإلهاء الأخرى، وفي حال كنت تواجه صعوبة في اتخاذ قرار ما في حياتك، يمكن للتدريبات الرياضية مساعدتك على التوصل إلى حل.

6- التمتع بطاقة إضافية تطرقت اختصاصية علم النفس السريري المرخصة كريستين بيانشي إلى أن التدريب يدفع الأشخاص إلى تغيير طريقة تفكيرهم ودفعها بعيدا عن الأفكار التي تركز على مظهر الجسم، والتركيز بدلا عن ذلك على ما يقدر الجسم على فعله.

خلاصة:

من خلال تطرقنا إلى أهمية الرياضة المدرسية وعلاقتها بالدافعية للتعلم وتحقيق توازن نفسي على مستوى الصحة النفسية للتلاميذ المتمدرسين على مستوى المؤسسات التربوية، توصلنا إلى أن التلاميذ المتمدرسين بحاجة إلى أن تكون لديهم حالة صحية ونفسية جيدة،

لأن الصحة النفسية هي جزء أساسي من الصحة العامة للتلاميذ، ولها علاقة تفاعلية مع الصحة البدنية، وتؤثر في كيفية تفكيرنا وشعورنا، فالصحة النفسية المثالية تعزز ثقة المتعلم بنفسه وقدرته على النجاح في المدرسة والمجتمع، لأن للمدرسة دورا مهما في تكوين شخصية المتعلم، فالمتعلم ليس محكوماً بأسرته فقط، فهو واقع تحت مؤثرات متعددة كوسائل الاتصال الحديثة. وعليه نأمل لمدرستنا الجزائرية أن تعطي قيمة أكبر لمادة الرياضة المدرسية، بتوفير ساحة خارجية خاصة بها فقط ولا تمارس كما تمت ملاحظته في معظم مدارسنا في فناء المدرسة، أين يجتمع كل التلاميذ أثناء دخولهم إلى الأقسام، وبعد خروجهم منها وأثناء الراحة خاصة على مستوى مراحل التعليم الابتدائي. وأن تخصص للرياضة أيضاً قاعة داخلية تستعمل وقت فصل الشتاء، وأثناء سقوط المطر، إلى جانب ذلك قاعة للدراسة النظرية، باعتبار الرياضة فن وعلم قبل أن تكون مجرد نشاط فيزيائي، فهي لا تجعل المتعلم سليم الجسد فحسب بل الفكر والنفس أيضاً. إلى جانب ذلك يجب أن تتوفر المدرسة على بناء معماري جميل ومتناسق، يعطي نظرة جميلة تجلب التلاميذ إليها، وتتوفر على حدائق خضراء، مع توفر النظافة والتهوية والاتساع في الأقسام والمدرجات، فتصبح بذلك المدرسة الجزائرية قادرة على التكوين الفعال معرفياً وفنياً ورياضياً ومهنياً.

المراجع:

1. بوخروبة، اليامنة. (2021). الصحة النفسية والمدرسة. مجلة أبحاث نفسية وتربوية، جامعة قسنطينة(2)، العدد (05)، 105-122.
2. حرواش، لمين وبن عبد السلام، محمد. (2018). ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ دراسة ميدانية بمتوسطة عبد العزيز الحاج- الشارف، الجلفة، ع(37)، 137-143.
3. حمادي، رضوان. (2016). دراسة تقويمية لواقع الرياضة المدرسية الجزائرية بين الواقع والمأمول. مذكرة ماستر غير منشورة، تخصص التعلم الحركي، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسيلة، الجزائر.
4. الربيعي، عبد السلام مقبل. (2018). الرياضة المدرسية في الجزائر. معهد التربية والرياضية، جامعة الجزائر3. تم استرجاعه من الموقع: بتاريخ 2022/01/08 م. <https://www.facebook.com/DAbdulsalamalraimi/posts>
5. ستيلتز، دوان. (1983). نظريات الشخصية، ترجمة عبد الرحمن عدس، جامعة بغداد، مطبعة بغداد.
6. صالح، محمد علي. (2003). الصحة النفسية والتوافق الاجتماعي. مصر، دار المعرفة الجامعية.
7. عبد المالك، سمير. (2014). دور الرياضة المدرسية في تنمية بعض القيم الخلقية من وجهة نظر مدرس التربية البدنية والرياضية. مذكرة ماستر غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم، الجزائر.
8. العساف، صالح. (2010). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية. الرياض، دار الزهراء.
9. العلاوي، محمد حسن. (2002). علم النفس الرياضي، ط(8)، القاهرة، دار المعارف.
10. عمراني، علي. (1996). التربية البدنية والرياضية ومشاكلها في المدرسة الجزائرية. مذكرة الليسانس غير منشورة، الجزائر.
11. عنان، محمد حسن. (2006). مدخل في علم النفس الرياضي. ط5، مصر، مركز الكتاب للنشر.
12. العيسوي، عبد الرحمان. (1984). سيكولوجية الجنوح، دار النهضة العربية للطباعة، لبنان.
13. فهمي، مصطفى. (1995). الصحة النفسية دراسات في سيكولوجية التكيف. ط3، القاهرة، مكتبة الخانجي.
14. الكافي، محمد. (1992). معجم عربي حديث. شركة المطبوعات للتوزيع والنشر، لبنان.
15. كامل، رتب أسامة وعبد ربه، خليفة ابراهيم. (1999). النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية. القاهرة، دار الفكر العربي.
16. كرفة، عمر ومقراني، زيان. (2020). الإصابات الرياضية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لحصة التربية البدنية والرياضية عند تلاميذ الطور الثانوي. مذكرة ماستر غير منشورة، تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي، معهد علوم وتقنيات ونشاطات التربية والرياضية، جامعة بسكرة.
17. مخلوفي، سعيد. (2021). محاضرات في علم النفس التربوي. مقدمة لطلبة السنة الثالثة علوم، المدرسة العليا للأساتذة، قسنطينة.
18. المرسي، عبد العزيز مني. (1999). بناء مقياس دافعية الإنجاز لدى الناشئين الرياضيين، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان كلية التربية الرياضية. القاهرة

19. مزيان، عادل وشنافي، عدل. (2017). دور حصة التربية البدنية والرياضية في تنمية دافعية التعلم لدى تلاميذ الطور الثانوي دراسة ميدانية على بعض ثانويات البويرة. مذكرة شهادة الليسانس غير منشورة، جامعة البويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، الجزائر.