



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم : التربية البدنية

الشعبة: نشاط بدني ورياضي تربوي

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة
ماستر

دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى
تلاميذ المرحلة الثانوية بثنائية المدخل الغربي أولاد عدي لقبالة

إشراف الدكتور:

تكرارت فيصل

إعداد الطالبين :

❖ لعويجي أحمد

❖ مرزوقي محمد رياض

السنة الجامعية : 2022/2021

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَلَدَيَّ
وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي ۖ
إِنِّي تَوَكَّلْتُ عَلَىكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ ﴾

الأحقاف: من الآية ١٥

إِهْدَاء

الى ينبوع الحنو ورمز الصفاء الى قلبين كلهما حب ووفاء
الى من سهر من أجلي وكابدا الشقاء :

أمي وأبي حفظهما الله ورعاهما.

الى إخوتي وأخواتي الأعزاء على نفسي

الى كل من ساهم في مساعدتي على إنجاز هذا

العمل المتواضع الى زملائي في المعهد وكل

أساتذته وعماله

الى كل أصدقائي من قريب أو من بعيد

أهدي كل حرف أوردته في هذه الرسالة

لعويجي أحمد

مرزوقي محمد رياض



شكر وعرفان

نتقدم بالشكر الجزيل والحمد الكثير لله سبحانه وتعالى
الذي أنعم علينا بتوفيقه لإنجاز هذا العمل المتواضع ونتقدم
بالشكر الجزيل الى الأستاذ : فيصل تكررت
الذي شرفنا بقبوله الإشراف على البحث والذي
لم يبخل علنا يوما بنصيحة أو توجيه في سبيل
إنجاح العمل.

كما نتوجه بخالص الشكر والامتنان الى من
وقفوا بجانبنا ولم يبخلوا علينا يوما بمساعدة أو
تشجيع أو مساندة من دكاترة و وأصدقاء ولا ننسى
التوجه بالشكر الجزيل الى كل من حاول إفادتنا
ولو بكلمة في سبيل العلم وطريق المعرفة.

لعويجي أحمد

مرزوقي محمد رياض



قائمة المحتويات

شكر

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الاشكال

الملخص باللغة العربية

الملخص باللغة الإنجليزية Abstract

أ-ب

مقدمة

الجانب المنهجي

الصفحة

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

04

1 - 1 - إشكالية الدراسة

05

1 - 2 - فرضيات الدراسة

05

1 - 3 - أهمية الدراسة

06

1 - 4 - أهداف الدراسة

06

1 - 5 - تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

07

1 - 6 - الدراسات السابقة والمثابرة

14

1 - 7 - مميزات الدراسة الحالية

الجانب النظري

الصفحة

الفصل الثاني: النشاط البدني الرياضي والذاكرة

16

تمهيد

17

2- النشاط البدني الرياضي

17

2-1- النشاط البدني الرياضي

17

2-1-1- تعريف النشاط

17

2-1-2- تعريف النشاط البدني و الرياضي

18

2-1-3- تقسيمات النشاط البدني و الرياضي

18

2-1-4- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي

19

2-1-5- خصائص النشاط البدني و الرياضي

20	2-1-6- الأسس العلمية للنشاط البدني والرياضي
20	2-1-7- أهمية النشاط البدني والرياضي
21	2-1-8- الاهداف العامة للنشاط البدني والرياضي
22	2-1-9- العوامل المؤثرة في النشاط البدني والرياضي
23	2-2- الذاكرة
23	2-2-1- تعريف الذاكرة
24	2-2-2- أهمية الذاكرة
25	2-2-3- أنواع الذاكرة
27	2-2-4- وظائف الذاكرة
27	2-2-5- آلية عمل الذاكرة
28	2-2-6- العوامل التي تقوي عمل الذاكرة
29	2-2-7- العوامل التي تضعف الذاكرة
30	2-2-8- ممارسة الانشطة الرياضية يرفع من قوة الذاكرة
31	خلاصة
الصفحة	الفصل الثالث: مرحلة المراهقة في التعليم الثانوي
33	تمهيد
34	3- مرحلة المراهقة في التعليم الثانوي
34	3-1- المراهقة
34	3-1-1- تعريف المراهقة
35	3-1-2- مراحل المراهقة
36	3-1-3- حاجات المراهق
37	3-1-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة
40	3-1-5- أهمية مرحلة المراهقة
41	3-1-6- مشاكل المراهقة
42	3-2- المرحلة الثانوية
42	3-2-1- تعريفها
43	3-2-2- احتياجات المرحلة الثانوية
43	3-2-3- أهداف مرحلة التعليم الثانوي

44	3-2-4 - أوجه النشاط البدني والرياضي في برنامج المرحلة الثانوية
45	3-2-5 - أنواع النشاطات في المرحلة الثانوية
45	3-2-6 - مبادئ التعليم الثانوي
46	خلاصة
الصفحة	الفصل الرابع : منهجية الدراسة
48	تمهيد
49	4-1 - الدراسة الاستطلاعية
49	4-2 - منهج الدراسة
50	4-3 - متغيرات الدراسة
50	4-4 - مجتمع وعينة الدراسة
51	4-5 - أساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
52	4-6 - الخصائص الستيكومترية لأدوات الدراسة
54	4-7 - تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
54	4-8 - خطوات إجراء الدراسة الميدانية
55	خلاصة
الصفحة	الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج
86-57	5-1 - عرض النتائج وتحليلها
87	5-2 - مناقشة نتائج الفرضية الأولى
88	5-3 - مناقشة نتائج الفرضية الثانية
89	5-4 - مناقشة نتائج الفرضية العامة
الصفحة	الفصل السادس : الاستنتاجات و الاقتراحات
92	6-1 - الاستنتاج العام
93	6-2 - الاقتراحات والفرضيات المستقبلية
95	- قائمة المصادر والمراجع
100	- قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	رقم الجدول	عنوان الجدول
52	1	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد
52	2	معامل ألفا- كرونباخ لكل محور من الاستبيان
53	3	يبين معامل الارتباط بين كل محور والدرجة الكلية للاستبيان
54	4	معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان
57	5	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
58	6	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)
59	7	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)
60	8	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)
61	9	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)
62	10	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)
63	11	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
64	12	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)
65	13	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)
66	14	تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات افراد عينة الدراسة
67	15	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
68	16	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)
69	17	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)
70	18	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)
71	19	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)
72	20	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)
73	21	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
74	22	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)
75	23	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)
76	24	تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات افراد عينة الدراسة
77	25	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
78	26	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)
79	27	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)
80	28	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

81	29	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)
82	30	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)
83	31	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
84	32	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)
85	33	يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)
86	34	تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات افراد عينة الدراسة
87	35	معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

قائمة الاشكال

الصفحة	رقم الشكل	عنوان الشكل
50	1	متغيرات الدراسة
57	2	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
58	3	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)
59	4	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)
60	5	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)
61	6	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)
62	7	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)
63	8	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
64	9	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)
65	10	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)
67	11	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
68	12	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)
69	13	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)
70	14	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)
71	15	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)
72	16	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)
73	17	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
74	18	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

75	19	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)
77	20	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)
78	21	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)
79	22	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)
80	23	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)
81	24	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)
82	25	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)
83	26	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)
84	27	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)
85	28	يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (09)

الملخص باللغة العربية

عنوان الدراسة الرئيسي: دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

تمحورة الدراسة حول دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، تمكنا من إتمام هذا البحث الذي يهدف إلى محاولة الوقوف على دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، وطبقت الدراسة على عينة بلغت 29 تلميذ من ثانوية المدخل الغربي ببلدية اولاد عدي لقبالة واستخدم في هذا البحث أداة الاستبيان حيث أظهرت النتائج أن للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وتم توظيف اختبار الدلالة الإحصائية " X^2 " عند مستوى الدلالة 0.05 وهذا ما يؤكد صحة الفرضيات المطروحة، وخرجت الدراسة بمجموعة من التوصيات أهمها توعية الاساتذة بأهمية الذاكرة في التعلم الحركي بصفة خاصة والعمل على إدراج مواقف وتمارين في الوحدات التعليمية تستهدف الرفع من قوة الذاكرة من اجل مساعدة التلاميذ على استخدام جميع الحواس والمهارات العقلية لديهم.

الكلمات المفتاحية: النشاط البدني الرياضي، الذاكرة، المراهقة، المرحلة الثانوية

The summary is in English

Study main title : the role of sports physical activity in raising the memory power of secondary school students

The focus of the study is on the role of sports physical activity in raising the memory power of secondary school students, we were able to complete this research, which aims to try to identify the role of sports physical activity in raising the memory of secondary school students, and the study was applied to a sample of 29 students from Western Entrance High School in the municipality of Awlad Uday Qabala and the questionnaire tool was used in this research, where the results showed that physical sports activity had a role in improving the memory power of secondary school students, and the statistical significance test " X^2 " was employed at the significance level of 0.05, and this confirms the validity of the hypotheses put forward. The study came out with a set of recommendations, the most important of which is educating teachers about the importance of memory in motor learning in particular, and working to include positions and exercises in educational units aimed at raising the power of memory in order to help students use all their senses and mental skills.

Keywords: sports physical activity, memory, adolescence, secondary school.



مقدمة



مقدمة:

إن النشاط البدني الرياضي بألوانه المتعددة و أسسه ونضمه ميدان من ميادين التربية عموما ، وعاملا قويا في تكوين الفرد اللائق و الصالح و كذلك إعداده إعداد متكاملا بدنيا و اجتماعيا وعقليا و نفسيا ذلك من خلال تزويده بالمهارات الواسعة التي تمكنه من تحقيق الاندماج و التكيف و التعاون مع مجتمعه ، كما يعمل على تحقيق غاية التربية من حيث إكساب الفرد مهارات التعامل و التفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ،

وللعقل البشري قدرة على تحسين أداء الذاكرة والاحتفاظ بالمعلومات وذلك من خلال مهاراته المعرفية في ممارسة مختلف الاستراتيجيات لتحسين قدرة الذاكرة عمى الحفظ والتخزين والاسترجاع، ولما كان النسيان مشكلة قائمة لابد من التعامل معها فقد لجأ علماء النفس المعرفيين إلى تطوير استراتيجيات تساعد الأفراد على التذكر والاحتفاظ بالمعلومات والقدرة على استدعائها وقت الحاجة، تعتمد جميع تلك الاستراتيجيات على تشفير المعلومات والربط والتخيل ومن شأنها أن تعمل على زيادة قدرة الفرد عمى التذكر ومساعدته و على الاحتفاظ بالمعلومات أطول فترة ممكنة (Kathleen, M. R.2009,219) حيث أن للذاكرة دور كبير ومهم في مختلف مجالات السلوك الإنساني، لأنها تعد من العمليات العقلية المهمة في عملية التعلم، فهي المكان الذي يحتفظ الأفراد فيه بكل ما يمر بهم من خبرات سابقة ليتم استدعاؤها عند الحاجة،ومن هنا فهي من العمليات العقلية الأساسية المؤثرة في نظام تجهيز المعلومات، وعليه فهي صاحبة الدور الأساسي في عملية التعلم، إذ أن قصور الذاكرة قصيرة المدى من أكبر المشكلات التعليمية انتشارا سواء تعلق الأمر بالأسماء أو الأشكال أو الوحدات، ، وتعد ذاكرة العمل مكونا من مكونات النموذج المعرفي لتجهيز المعلومات ومعالجتها وتؤثر تأثير حيوي في الإدراك واتخاذ القرارات وحل المشكلات، وابتكار معلومات جديدة فهي تميل نظاما متناسقا من خلال التركيز المتزامن في كل متطلبات التجهيز والتخزين وتعتبر الذاكرة العاملة مخزنا مؤقتا للمعلومات النشطة والمستخدمه آنيا في الموقف اللفظي خاصة في مواقع التعلم.

والنشاط البدني الرياضي أحد وسائل التربية الرياضية لتحقيق أغراضها ،وذلك عن طريق النشاط الحركي بهدف تعديل سلوك الفرد وحسن تنشئته من كافة النواحي (البدنية،العقلية،النفسية،الإجتماعية)تحت إشراف قيادة واعية ،حيث يعتبر من أهم الأنشطة التربوية التي تهدف إلى إعداد الفرد للتكيف مع حياته ومجتمعه من خلال تنميته من جميع النواحي ،ويوضح ويليغوس Willgoose إن أهداف التربية الرياضية هي تنمية اللياقة البدنية ،تنمية المهارات الحركية ،الكفاءة الإجتماعية ،النمو المعرفي ،تنمية المهارات العقلية

(رمضان، 2008، صفحة75)

لذا ارتأينا إلى دراسة دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة

الثانوية

وقد قسمنا بحثنا إلى ستة فصول ،شمل الجانب المنهجي الفصل الأول:الإطار العام للدراسة تناولنا فيه إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة و أهمية الدراسة وأهداف الدراسة من ثم تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة ، و تطرقنا فيه أيضا إلى بعض الدراسات السابقة و المشابهة وأيضا مميزات الدراسة الحالية.

و جاء الفصل الثاني الجانب النظري ، و أهم ما جاء فيه ماهية النشاط البدني الرياضي التربوي تعريف النشاط و تعريف النشاط البدني تعريف النشاط البدني ومفهومه وكذا أنواعها وتقسيماتها. و تطرقنا فيه أيضا إلى خصائصها وأهميته وأهدافه .

و الفصل الثالث جاء حول الذاكرة مفهومها وتعريفها وأنواعها ،

و الفصل الرابع تطرقنا فيه إلى الجانب التطبيقي منهجية الدراسة جاء حول الإجراءات الميدانية للدراسة، و الفصل الخامس قمنا بعرض وتحليل ومناقشة النتائج ، و جاء الفصل الخامس والأخير كاستنتاجات و اقتراحات والفرضيات المستقبلية وقائمة المصادر والمراجع وقائمة الملاحق



الفصل الأول



الوظائف العامة للدراسة

1-1- إشكالية الدراسة

1-2- فرضيات الدراسة

1-3- أهمية الدراسة

1-4- أهداف الدراسة

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة

1-6- الدراسات السابقة

1-7- مميزات الدراسة الحالية

1-1 - الإشكالية:

يعتبر النشاط البدني الرياضي من العوامل الأساسية التي تساعد على تنمية القدرات المختلفة للفرد وكذلك تشير الكثير من الدراسات على أن الممارسة الرياضية تؤدي دورا هاما في تكوين شخصية الفرد وتسعى الأنشطة الرياضية والبدنية على إكساب المهارات الحركية وإتقانها والعناية باللياقة البدنية من أجل صحة أفضل وقوام سليم وحياء أطول وأكثر نشاطا، بالإضافة إلى تحصيل المعارف وتنمية الأبعاد والاتجاهات الإيجابية نحو الأنشطة المختلفة، وقد برزت أهمية النشاط البدني الرياضي كوسيلة منفردة في تنمية الأبعاد التربوية وما يتصل بها من قيم صحية ونفسية واجتماعية وعقلية، التي تمكن الفرد من القيام بواجبه نحو أمته ومجتمعه ووطنه.

(عبد العزيز، 1988، ص58)

إن ما يتميز به النشاط الرياضي ومختلف الفعاليات الأخرى هي ذلك التداخل بين مجموعة من العوامل الداخلية و الخارجية ، التي تدفع الفرد الى ممارسة النشاط الرياضي ، وهذه العوامل بيولوجية و نفسية وعقلية ولابد من التكامل بينها لمساعدة الفرد على تقبل وتعلم مختلف الأنشطة الرياضية واستخدامها بشكل سليم أثناء حياته اليومية.

وتعتبر عملية التذكر من أهم الوظائف النفسية عند البشر، حيث تعني استحضار الشخص خبراته الماضية من خلال استرجاعه للمعلومات والمعارف التي سبق أن تعلمها، وتؤدي الذاكرة دورا مهما في مختلف مجالات السلوك الإنساني، في التعلم أو القراءة أو الكتابة أو اللعب وفي ممارسة الأعمال اليومية والمهارات المختلفة.

حيث قدّم العديد من علماء النفس نماذج مختلفة تحاول تفسير عملية اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها، ويرتبط عمل الذاكرة في وقت واحد مع تخزين المعلومات ومعالجتها بصورة مؤقتة، وترتبط مختلف مكونات الذاكرة العاملة مع وظائف مختلفة، وبالتالي الذاكرة ومكوناتها هي المسؤولة عن الإدراك، والانتباه والحفاظ على المعلومات واسترجاعها، وتنفيذ مختلف الوظائف البصرية المكانية مثل المحافظة على الاتجاه في المكان، والمحافظة على تتبع التغيرات في المجال البصري بمرور الوقت، وهكذا بعد أن تعالج المعلومات فإنها تصل إلى الذاكرة طويلة المدى حيث يتم تخزينها. (عبد الفتاح رج، ص5)

كما أن لممارسة النشاط البدني الرياضي بطريقة منظمة و علمية أثر ايجابي على صحة الإنسان سواء البدنية منها أو النفسية فأصبح من البديهي أن يساهم النشاط البدني الرياضي بقدر كبير في الرفع من مستوى قوة الذاكرة واستعمالها وتنفيذ مختلف الوظائف في التمارين والدراسة من خلال الاندماج والمشاركة في النشاطات البدنية والرياضية.

ونظرا لتعدد النظريات والدراسات حول النشاط البدني الرياضي وعلاقته بالذاكرة وبناءا على هذه المعطيات نتناول بالدراسة والتحليل هذا الموضوع انطلاقا من التساؤل العام التالي:

هل للنشاط البدني الرياضي دور في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
تساؤلات فرعية:

- هل للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي؟
- هل يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي؟
- هل يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي؟

1-2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

للنشاط البدني الرياضي دور في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

1-3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية البحث العلمي في كونه أحد أهم ركائز الباحثين في زيادة وإثراء رصيدهم المعرفي بمعلومات قيمة ،يستطيع من خلالها إيجاد حلول لمشكلات مستعصية ،وتظهر أهميته أيضا في محاولة التوصل الى نتائج يمكن أن تكون انطلاقة لدراسات جديدة وإعطاء معلومات وحقائق حول ظاهرة معينة ومن الملاحظ أن هذه البحوث من هذا النوع قليلة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود في بلادنا ،في المقابل إن مثل هذه البحوث بالعناية اللازمة في العالم لذا تكمن أهمية هذه الدراسة في :

- تساعدنا هذه الدراسة في إبراز دور النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- تساعدنا هذه الدراسة في إبراز دور النشاط البدني و الرياضي وعلاقته بالنمو العقلي و تطويره في هذه المرحلة.
- يعتبر هذا البحث نقطة تحول لبحوث أخرى من أجل التطوير والتحسين في المجال الرياضي.

1-4- أهداف الدراسة

- توضيح دور النشاط البدني و الرياضي وعلاقته بالنمو العقلي و تطويره في هذه المرحلة
- توضيح مساهمة النشاط البدني الرياضي في تحسين التركيز والتحفيز والذاكرة والمزاج.
- توضيح مساهمة النشاط البدني الرياضي في الحد من القلق، ويخفف التوتر ويعزز الطاقة الجسدية والعقلية، ويحسن الحالة النفسية
- توضيح دور النشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
- توضيح مساهمة النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
- توضيح مساهمة النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

1-5- تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

• مفهوم النشاط البدني والرياضي:

النشاط البدني والرياضي بنظمه وقواعده السليمة وألوانه المتعددة يعتبر ميدان هام من ميادين التربية البدنية والرياضية، و عنصر قوي في إعداد الفرد الصالح من خلال تزويده بخبرات ومهارات واسعة تمكنه من التكيف مع مجتمعه ويجعله قادرا على تشكيل حياته وتعيينه على مسيرة تطور العصر وتقدمه، وهو عموما يكسب الفرد الصحة البدنية والعقلية ويقوي الخلق ويرقي العادات الإنسانية، ويعد كذلك مظهرا من مظاهر سلوك الكائنات الحية ، وتختلف الأنشطة من مكان لآخر ومن فرد لآخر حسب طبيعة الهدف المراد تحقيقه . ويعرف النشاط لغويا " كلمة النشاط فعلها نشط، نشط في عمله ينشط، خفف و أسرع نشاطا، وهو نشيط، ونشط الحبل نشطا من باب ضرب عقدته " (احمد بن حمد بن علي، 1975، ص 935).

اجرائيا : هو مجموعة الأنشطة البدنية والرياضية التي يمارسها التلاميذ داخل المؤسسات التعليمية والتربوية.

▪ الذاكرة :

اصطلاحا: هي الوظيفة العقلية العليا التي يتمكن الانسان بواسطتها حفظ نتائج وآثار تفاعله مع العالم الخارجي، وذلك في سياق حياته اليومية ،منذ لحظة ولادته وحتى مفارقتها الحياة وهي إحدى العمليات العقلية لدى الانسان .(الزرد ،2002، ص18)

اجرائيا : هي احياء ما سبق تعلمه وتم الاحتفاظ به.

• المرحلة الثانوية :

تعريفها :

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة والمحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي 16 سنة، وتزداد عملية الفهم والإدراك، تظهر كذلك في هذه المرحلة الميل، القدرات، الاستعدادات والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع.

(امين انور الخولي، وآخرون، 1998، ص 27)

اجرائيا: هي مرحلة دراسية معتمدة من قبل الوزارة التربوية الوطنية الجزائرية حيث تقع هذه المرحلة كآخر مرحلة للتعليم الأساسي.

1-6- الدراسات السابقة :

الدراسات المحلية:

الدراسة الاولى :دراسة زيوش أحمد أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي، جامعة الجزائر 3، 2013.

هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

و استخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثل مجتمع البحث في طلاب الجامعة تخصص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية وبلغ عددهم 1200 خلال الموسم 2012 - 2011 وتم أخذ عينة قدرها 246 طالب وطالبة وبطريقة مقصودة واتم الاعتماد في جمع البيانات والمعلومات علة إختبار التفكير الناقد للدكتور محمد أنور إبراهيم وتم معالجة البيانات بالأساليب الإحصائية التالية: إختبار T، معادلة ألفا كرونباخ، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسب المئوية، إختبار ANOVA إختبار ليفين .

وأظهرت نتائج الدراسة: للنشاط البدني الرياضي دور إيجابي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير السن، متغير التخصص، المستوى الدراسي، الجنس، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى لمتغير الإقامة، التخصص الرياضي، الخبرة في الممارسة.

 الدراسة الثانية : دراسة زلاطي صدام ،شرفاوي رضوان مذكرة لنيل شهادة الماستر بعنوان:النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ، جامعة عبد الحميد بن باديس ،مستغانم ، 2015-2016.

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر الأنشطة الترويحية على ذاكرة المسن ،ومعرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث كبار السن بولاية النعامة،حيث تكونت عينة الدراسة 50 مسنا من ولاية النعامة ،ولجمع المعلومات والبيانات إعتد الباحث على أداة الدراسة بتطبيق الاستبيان.

ومن خلال نتائج هذه الدراسة وفي ضوء وما جاء من أداء لخبراء علم الشيخوخة والفسولوجيا ، فإنه لا بد أن تؤكد على أن ممارسة النشاط البدني يمنع تراجع كفاءة وظائف الجسم ويقاوم آثار الشيخوخة ويجدد الشباب ذلك أنه من المسلمات أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تحسن وظائف القلب والجهاز التنفسي وازدياد قوة الذاكرة.

ونستخلص مما تقدم أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية و العقلية العامة للمسّن الممارس للأنشطة البدنية تتحسن مهما كان العمر في الوقت الذي يواظب فيه على ممارسة هذه الأنشطة وخلاصة القول ان هذه الدراسة تؤكد بأن الدماغ قابل للتحسن والنمو في الحجم حتى في عمر متقدم.

 الدراسة الثالثة : دراسة بن فاضل فؤاد، مقال بمجلة التحدي بعنوان: القدرة العقلية العامة (الذكاء) وعلاقتها ببعض مخرجات المجال الحس -حركي في التربية الحركية لدى أطفال التحضيري (5-6) سنوات ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ،جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي ، 2016.

هدفت الدراسة إلى معرفة الفروقات بين الجنسين في كل من القدرة العقلية العامة (الذكاء) وبعض مخرجات المجال الحس-حركي ممثلة في المهارات الحركية القاعدية الانتقالية لدى أطفال التحضيري بالإضافة إلى معرفة نوع العلاقة (إن وجدت) بين الذكاء والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية. والتعرف على مستوى بعض المهارات الحركية القاعدية الأساسية (الانتقالية) لدى مجتمع البحث.

- معرفة الفروق بين الجنسين في مختلف المهارات الحركية القاعدية الأساسية قيد البحث.
- التعرف على مستوى القدرة العقلية العامة (الذكاء) لدى أفراد العينة.
- معرفة الفروق بين الجنسين في مستوى القدرة العقلية العامة (الذكاء).
- التعرف على نوع العلاقة بين مستوى القدرات العقلية العامة (الذكاء) وبعض المهارات الحركية القاعدية الأساسية (الانتقالية).

قام الباحث باختيار عينة الدراسة المقدرة بـ 62 (طفلا وطفلة) بواقع 27 (طفل) و 35 (طفلة) بالطريقة المساحية (متعددة المراحل) من المجتمع الأصلي المقدّر بـ (12166) طفلا وطفلة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي نظرا لملائمته لطبيعة الدراسة معتمدا على اختبار ذكاء الأطفال من إعداد الدكتورة: إجلال محمد سري "وبعض اختبارات المهارات الحركية القاعدية الأساسية الانتقالية، وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS توصل الباحث إلى:

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من مستوى القدرة العقلية العامة (الذكاء) والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية قيد البحث تعزي لمتغير الجنس.
- وجود علاقات ارتباط قوية موجبة بين الذكاء والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية (مجتمعة) بلغت 0,875 وعليه خلص الباحث إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية قوية بين مستوى القدرة العقلية العامة (الذكاء) والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية قيد البحث.

 **الدراسة الرابعة : دراسة سهيلة وصيف خالد مذكرة لنيل درجة الدكتوراه بعنوان :فعالية برنامج تدريبي قائم على الذاكرة العاملة في تنمية مهارات الأداء والفهم القرائي لدى تلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة ، في علم النفس ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة 2018-2019 .**

هدفت الدراسة الى اقتراح برنامجا تدريبيا مبنيا على الذاكرة العاملة لتنمية الأداء القرائي والفهم القرائي لدى التلاميذ الذين يعانون صعوبات قرائية، وذلك بالتعرف على أثر البرنامج التدريبي على الأداء القرائي والفهم القرائي، ومعرفة العلاقة بين القراءة والفهم القرائي وجنس التلميذ،

تم إجراء الدراسة على عينة قوامها 20 تلميذا، من التلاميذ عسيري القراءة الذين يتمدرسون بأقسام السنة الرابعة ابتدائي بمدينة الوادي، تم اختيارهم بطريقة قصدية بعد تطبيق اختبارات الدارسة عليهم، وبتطبيق المنهج التجريبي بتصميم شبه تجريبي لمجموعتين ضابطة وتجريبية وبقياسين قبلي وبعدي، وتم اختبار فرضيات الدراسة باستخدام تحليل التباين المشترك و اختبار " ت "لدلالة الفروق، بالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية،النسخة SPSS V20

وأظهرت النتائج:

الى التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على اختبار الأداء القرائي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على اختبار الفهم القرائي بعد ضبط القياس القبلي، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في القياس البعدي على اختبار الفهم القرائي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات الذكور والإناث في المجموعة التجريبية في القياس البعدي على اختبار القراءة.

الدراسة الخامسة: دراسة بن الدين كمال، العربي محمد ، مسعودي خالد ، مقال بمجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والانسانية بعنوان: علاقة بعض المهارات العقلية (الذكاء ،التذكر ، التفكير) بأساليب التدريس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط ، 2020.

هدفت الدراسة إلى معرفة بعض المهارات العقلية وأساليب التدريس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. ومعرفة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على أساليب التدريس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط.

قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي المسحي وذلك نظرا لملائمته لأغراض الدراسة باختيار عينة الدراسة المقدره ب (4997 تلميذ) المتمثلين في تلاميذ السنة الرابعة متوسط وفقا لمصلحة الإدارة المعنية بالإحصاء العام للتلاميذ للعام الدراسي 2018/2017. أما عينة البحث فتمثلت في 60 تلميذا و90 تلميذة وقام باستخدام الاستبيان كأداة من أدوات الدراسة وبعد الحصول على النتائج ومعالجتها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS توصل الباحث إلى:

- اطلاع التلاميذ على منظومة المنهاج الجديد وكيفية التعامل معها في سير الحصة
- يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية ضرورة تنويع الأساليب الحديثة مع ما يتناسب مع مهارات التلميذ.

الدراسة السادسة : دراسة خضراوي نبيل اطروحة لنيل درجة الدكتوراه بعنوان :أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط ، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة محمد بوضياف المسيلة ، 2020-2021 .

تهدف الدراسة إلى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على المهارات العقلية(تركيز الانتباه،التصور العقلي الإسترخاء) .

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة (تصميم المجموعتين) ويمثل مجتمع البحث تلاميذ التعليم المتوسطات ،أخذت منه عينة قصدية(عمدية) بلغت (26) تلميذ تم تقسيمها بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ،ولجمع المعلومات والبيانات إعتد الباحث على الأدوات التالية :إختبار شبكة تركيز الإنتباه، لدورثي هاريس 1987 ، وأعد صررته العربية محمد العربي شمعون 1996،مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي الذي رضعه مارتنز 1982 وقام بتعريبه وتقنيته محمد العربي شمعون وماجة إسماعيل سنة 1996 ،مقياس القدرة على الإسترخاء الذي صمم من طرف فرانك فيتال 1981 وأعد صررته العربية محمد علاوي وأحمد السويفي 1982 ،وتم معالجة البيانات والمعلومات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية.

وأظهرت النتائج:

ومن نتائج الدراسة مايلي:

- توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) للمجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي .
- توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha < 0.05$) بين متوسطي درجات المهارات العقلية (تركيز الانتباه، التصور العقلي، الاسترخاء) للمجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي.
- للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على نمو المهارات العقلية (تركيز الانتباه ، التصور العقلي ، الاسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

 الدراسة السابعة : دراسة ناصر باي كريمة ، مقال بمجلة المسار الرياضي بعنوان: دور الألعاب الرياضية في تنمية القدرات العقلية كاستراتيجية لتجاوز الصعوبات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ، جامعة زيا عاشور الجلفة، 2021.

هدفت الدراسة إلى معرفة بعض المهارات العقلية وأساليب التدريس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. ومعرفة مدى تأثير بعض المهارات العقلية على أساليب التدريس خلال حصة التربية البدنية والرياضية لدى تلاميذ الطور المتوسط. هدف الدراسة إلى معرفة دور الألعاب الرياضية في تنمية القدرات العقلية كاستراتيجية لتجاوز الصعوبات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة وتطبيق استمارة الاستبيان على عينة عشوائية قوامها (14) أستاذ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من بعض ابتدائيات ولاية البويرة دائرة قادية الطور الاول، وقام باستخدام الاستبيان كأداة من أدوات الدراسة، حيث تم استخلاص النتائج وتحليلها باستخدام الاساليب الاحصائية المناسبة .

وأظهرت النتائج

- أن للألعاب الرياضية دور في تنمية القدرات العقلية كاستراتيجية لتجاوز الصعوبات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية، وعليه اقترحت الباحثة الى ضرورة الاهتمام أكثر بشريحة الاطفال من ذوي صعوبات التعلم، توفير البرامج الرياضية التي تتناسب مع الأطفال ذوي صعوبات التعلم، تشجيع الأطفال ذوي صعوبات التعلم وتوعيتهم على فوائد الرياضة وإنشاء نوادي لمختلف الفئات، توفير أستاذ مختص بالتربية البدنية في الابتدائيات.

الدراسات العربية:

 الدراسة الأولى : دراسة ذياب ، عبد الرحيم عبد الرحمن مقال بعنوان أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على القدرات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت، 1994.

حيث هدفت إلى التعرف على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على القدرات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت .

و اشتملت عينة الدراسة على 91 طالبا من جامعة الكويت ومن مختلف الكليات ، واعتمد الباحث على المنهج التجريبي الذي يعتبر الأنسب لمثل هذه البحوث واستخدم إختبار ترستون للقدرات العقلية والذي تمت ترجمته وتعديله من قبل أحمد زاكي، ولمعالجة البيانات والمعلومات تم الإعتماد على المتوسطات الحسابية واختبار اوانتهت الدراسة بالنتائج التالية:

- متوسط نشاط العمليات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة مرتفعة عن الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عالية بالنسبة للقدرة العامة لدى طلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية عامة.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية عالية بالنسبة لطلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية الفردية عن الطلاب الممارسين للأنشطة الرياضية الجماعية وذلك الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية عامة.

 الدراسة الثانية : دراسة عادل بن عايض مذكرة لنيل درجة الماجستير بعنوان عمليات الذاكرة

لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية بمحافظة الطائف، مذكرة لنيل درجة الماجستير في علم النفس ،جامعة أم القرى . 2013.

هدفت الدراسة إلى معرفة معرفة مظاهر عمليات الذاكرة ،ومعرفة الاختلافات فيها بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية تبعا لمتغيرات التخصص والمستوى ، والمرحلة الدراسية. و استخدم الباحث المنهج الوصفي المقارن وتمثل مجتمع البحث في طلاب الجامعة وبلغ عددهم 639 وطلاب المرحلة الثانوية وبلغ عددهم 331 وتم استخدام مقياس عمليات الذاكرة من اعداد عبدون 1987. وأظهرت النتائج

- أن مظاهر عمليات الذاكرة لدى طلاب المرحلة الثانوية تفوق مظاهر الذاكرة لدى طلاب المرحلة الجامعية، كما أن هناك فروقا دالة في مظاهر عمليات الذاكرة بين طلاب المرحلة الثانوية حسب التخصص لصالح طلاب التخصص الأدبي ماعدا متغير مظهر الاستدعاء، بينما لم توجد فروق بين طلاب المرحلة الثانوية تبعا للتخصص بعكس طلاب المرحلة الجامعية الذين وجدت فروق بينهم تبعا للتخصص لصالح طلاب كلية الآداب ضد طلاب كلية الطب، وطلاب كلية العلوم.

الدراسة الثالثة : دراسة عفاف عبد الله عثمان، مقال بمجلة العلمية بعنوان: أثر التدريب على بعض استراتيجيات التذكر في تحسين مستوى التحصيل لدى طالبات كلية التربية منخفضات التحصيل بجامعة نجران، 2017.

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض إستراتيجيات التذكر في تحسين مستوى التحصيل لدى الطالبات منخفضات التحصيل بجامعة نجران، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لمتغيرات الدراسة ويمثل مجتمع البحث وتكونت عينة الدراسة من 45 طالبة من طالبات المستوى الثالث بكلية التربية ، واشتملت أدوات الدراسة على استطلاع رأي الطالبات حول موضوعات مقرر عمم النفس التربوي ،الاختبار التحصيلي ، البرنامج التعليمي المتضمن لاستراتيجيات التذكر، وتم معالجة البيانات باستخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية واختبار مان وتتي للمجموعات المستقلة واختبار ويلكوكسون للمجموعات المرتبطة. وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائية لدى طالبات المجموعتين في القياس البعدي لاختبار التحصيل ، وجود فروق دالة إحصائية لدى الطالبات في المجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، تتباين الفروق في الاستراتيجيات في تحسين التحصيل.

التعليق على الدراسات السابقة:

استعرض الباحث مجموعة من الدراسات السابقة والمماثلة والتي كانت لها صلة بالموضوع الدراسة الحالي ومن خلال تطلع وتفحص هذه الدراسات تبين أنها تناولت في مجملها نقاطاً وأبعاداً مختلفة أدت بالإشارة إلى موضوع معين ،إضافة إلى أن بعض الدراسات تم إجراؤها في بيئات عربية مختلفة لكل منها مميزاتها وخصائصها، وكانت هذه الدراسات التي اعتمدنا عليها يتمثل معظمها أطروحات دكتوراه وبعض المقالات في مجلات وطنية ودولية إضافة إلى مذكرة نيل شهادة الماستر للباحث والذي يعتبر الموضوع المعالج حالياً امتداد له ، وتم تطبيق هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي ومعظم الدراسات التي استعرضها الباحث ركزت كثيراً على الذاكرة

كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة حتى يستطيع معالجة الموضوع بأحسن طريقة ،وقد كانت انطلاقة الباحث على ضوء نتائج هذه الدراسات، وساعدت هذه الأخيرة الباحث في :

- أعطت الباحث ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة
- تحديد وصياغة أهداف وتساؤلات الدراسة
- تحديد مجتمع الدراسة واختيار عينة تمثل هذا المجتمع
- تحديد أدوات جمع البيانات الخاصة بالدراسة والتي تمثلت في الاستبيان
- تحديد الأسلوب الإحصائي المناسب لطبيعة الدراسة
- استقراء الباحث من نتائج الدراسات في مناقشة وتفسير الفرضيات

- ساهمت أيضا في إعداد الجانب النظري عن طريق التعرف على المراجع العلمية الخاصة بمتغيرات الدراسة.

أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

أوجه التشابه:

- تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات من خلال متغير الذاكرة
 - تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في منهج الدراسة فمعظمها دراسات طبقت المنهج الوصفي.
 - تتشابه دراستنا مع معظم الدراسات في أداة الدراسة الاستبيان ومعظم الدراسات استخدمت الاستبيان
- أوجه الاختلاف:**

- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في المتغير التابع حيث تهدف دراستنا الى الرفع من قوة الذاكرة و معظم الدراسات كان المتغير التابع فيها يتمثل في تحسين مستوى التحصيل ، تنمية القدرات العقلية،تنمية بعض المهارات العقلية ،تنمية مهارات الأداء والفهم القرائي ،وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى ،تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي
- تختلف دراستنا مع معظم الدراسات في عينة الدراسة .

1-7- مميزات الدراسة الحالية:

- ❖ لم يتناول من قبل بصفة واضحة وتفصيلية.
- ❖ إظهار مدى أهمية النشاط البدني الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية
- ❖ حداثة الموضوع.
- ❖ موضوع شامل وحساس في المجال الرياضي عامة ومجال التربية البدنية خاصة
- ❖ موضوع يواكب تطور المجال الرياضي .
- ❖ أعطت لنا الدراسة ثراء في المعلومات والبيانات المتعلقة بمشكلة الدراسة.



الفصل الثاني



الجانب النظري:

النشاط البدني الرياضي والذاكرة

تمهيد :

مع مرور السنوات تقل الخلايا العصبية تدريجياً. وإمدادات الدم إلى الدماغ تقل بسبب التدهور العام للدورة الدموية. هذان العاملان يسرعان في موت خلايا الدماغ ويقللان من نشاط الخلايا التي لم تمت. يبدأ الدماغ بالتراجع ويحدث انخفاض في القدرة الفكرية وتتضرر الذاكرة.

والذاكرة هي أهم عملية معرفية لأن العمليات الأخرى تعتمد عليها بشكل كبير فهي المحور الرئيسي في حياة الإنسان وذلك لأن الإنسان بدون الذاكرة والتذكر للماضي سيفصل عن حياته الماضية وسيصبح غير قادر على مواكبة الحاضر والمستقبل . وتلعب الذاكرة عند الإنسان دوراً حيوياً وفعالاً حيث تساعده على الاحتفاظ بالمعلومات المتعلمة والمكتسبة وتخزينها في الذاكرة وليس هذا فحسب بل أيضاً استدعاءها وطلبها عند الحاجة إليها .

إلا أن الدراسات الجديدة تبين أن ممارسة النشاط البدني يمكن أن تساهم في تقوية الذاكرة والتركيز كثيراً في منتصف العمر، عندما تبدأ الذاكرة بالضعف. ليس من الضروري أن يكون النشاط مكثفاً، فانتم بالفعل لستم ملزمين بالبداية بركض سباق الماراثون لكي تتذكروا. وقد أظهرت الدراسات أن الرجال والنساء في منتصف العمر الذين قاموا بممارسة تمارين الشد لتقوية العضلات وتمارين لتحسين حركات معقدة في اليدين والقدمين مرة واحدة في الأسبوع، ساعة واحدة في كل مرة، لمدة ستة أشهر، أظهروا نتائج جيدة جداً في تمارين التفكير والذاكرة.

إن النشاط البدني الرياضي ميدان من ميادين التربية البدنية الحديثة وعنصر قوي في إعداد الفرد وتزويده بالخبرات والمهارات الواسعة، وتمكينه من التكيف مع مجتمعه، وتجعله قادراً على بناء حياته وتطوير فكره، وتنمية الجانب البدني والحركي، والمهاري والفكري وكذا الجانب العاطفي لا سيما عند التلميذ المراهق والذي هو بحاجة ماسة إليه طيلة مساره الدراسي.

وفي هذا الفصل سنقوم بعرض أهم المفاهيم والعناصر المرتبطة بالنشاط الرياضي البدني والذاكرة

2- النشاط البدني والرياضي :

2-1-1- تعريف النشاط:

- هو كل عملية عقلية أو سلوكية أو بيولوجية متوقعة على طاقة الكائن الحي وتمتاز بالتلقائية أكثر منها الاستجابة (احمد زكي بدوي، 1978، ص 08)

- هو وسيلة تربوية تتضمن ممارسات موجهة تتم من خلال إشباع حاجات الفرد ودوافعه وذلك من خلال تهيئة المرفق التي يقابلها الفرد في حياته اليومية . (محمد الحمامي، 1990، ص 2)

2-1-2- تعريف النشاط البدني والرياضي:

- إن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من المهارات ،معلومات عن اتجاهات يمكن أن يكتسبها الفرد دون سن معين يوظف ما تعلمه في تحسين نوعية الحياة نحو المزيد من تكيف الفرد مع بيئته ومجتمعه ،حيث أن ممارسة النشاط البدني والرياضي لا تقتصر منافعه على الجانب الصحي والبدني فقط، إلا أنه يتم التأثير الايجابي على جوانب أخرى وهي نفسية واجتماعية وعقلية ،ومعرفية وحركية ومهارية وكل هذه الجوانب تشكل شخصية الفرد شاملا منسقا متكاملًا .(علي منصور ، 1994 ، ص 209)

ويعتبر النشاط البدني والرياضي احد اتجاهات الثقافة الرياضية التي ترجع إلى التقدم حيث كان الإنسان البدائي يمارسها كثيرا ضمانا للإشباع حاجاته الأولية ، فأقام مسابقات العدو والجري والساحة والرمي والجري والمصارعة والقفز وغيرها من النشاطات الأخرى محاكيا أجداده الأولين ومستفيدا من خلفياته الرياضية السابقة ، ثم أضاف إلى هذه النشاطات الأساسية بعض الوسائل كالكرات والمضارب والشبكات ووضع لها القوانين واللوائح وأقام من أجلها التدريبات والمنافسات عمل جاهدا من أجل تطويرها والارتقاء بها ، حتى أصبحت إحدى الظواهر الاجتماعية الهامة التي تؤثر في سائر الأمم وأصبحت عنوان الكفاح الإنساني ضد الزمن ، وذلك ليلبغ أعلى المستويات من المهارة .

أما في عصرنا هذا فان النشاط البدني والرياضي أصبح عنصر من عناصر التضامن بين المجموعات الرياضية وفرصة لشباب العالم اجمع ليتعارفوا بعضهم على بعض خدمة للمجتمع،بالإضافة الى ذلك فهو يساهم في تحقيق ذات الفرد بإعطائه الفرصة لإثبات صفاته الطبيعية، وتحقيق ذاته عن طريق الصراع وبذل المجهود فهو يعد عاملا من عوامل التقدم الاجتماعي وفي بعض الأحيان التقدم المهني . (علي يحي منصور، 1971 ص 209).

- ويعرف مات فيف بأنه" نشاط ذو شكل خاص وهو المنافسة المنظمة من أجل قياس القدرات وضمان أقصى تحديد لها ، وبذلك فعلى ما يميز النشاط الرياضي بأنه التدريب البدني بهدف تحقيق أفضل نتيجة ممكنة في المنافسة لا من أجل الفرد الرياضي فقط وإنما من أجل النشاط في

حد ذاته وتضيف "كوسولا" أن التنافس سمة أساسية تضيف على النشاط الرياضي طبعاً اجتماعياً ضرورياً وذلك لأن النشاط الرياضي إنتاج ثقافي للطبيعة التنافسية للإنسان من حيث أنه كائن اجتماعي ثقافي. (أمين أنور الخولي، 1992، ص 22)

- وعرفه قاسم حسن حسين (1990) بأنه ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً ويعد عنصر فعال في إعداد الفرد من خلال تزويده بخبرات ومهارات حركية تؤدي إلى توجيه نموه البدني والنفسي والاجتماعي والخلقي للوجهة الإيجابية لخدمة الفرد نفسه والمجتمع. (رواب ، 2012، ص 107)

- وعرفه عمرو بدران (2005) : أن النشاط الرياضي بأشكاله هو ذلك النشاط الحركي الذي يمارسه الإنسان ممارسة إيجابية فردياً أو جماعياً ،وفقاً لقوانين وقواعد محددة، بحيث يحدث تغيرات: بدنية- عقلية - اجتماعية- نفسية، تمكنه من التكيف مع أقرانه والبيئة المحيطة به. (بدران ، 2005 ، ص 155)

2-1-3- تقسيمات النشاط البدني والرياضي:

إذا أردنا أن نتكلم عن النواحي للنشاطات البدنية والرياضية كان من الواجب معرفة أن هناك أنشطة يمارسها الفرد لوحده وهي تلك الأنشطة التي يمارسها دون الاستعانة بالآخرين في تأديتها، أما الأنشطة الأخرى فيمارسها الفرد داخل الجماعة وتسمى بالأنشطة الجماعية أو الفرق، عقد قسم محمد علال الخطاب المشاط الرياضي على النحو التالي:

- **النشاطات الرياضية الهادئة:** هي النشاطات الرياضية التي لا تحتاج إلى مجهود جسماني ، ويقوم به الفرد وحده أو مع غيره ، وهذا في جو هادئ أو مكان محدود كقاعة الألعاب الداخلية أو الغرف وأغلب ما تكون هذه الألعاب للراحة بعد جهد مبذول طوال اليوم .

- **النشاطات الرياضية البسيطة:** ترجع ببساطتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد وتتمثل في شكل أناشيد وقصص مقرونة ببعض الحركات البسيطة التي تتناسب الأطفال. (محمد علي خطاب، 2003، ص 39)

- **النشاطات البدنية التنافسية:** تحتاج إلى مهارة وتوافق عضلي عصبي ومجهود جسماني يتناسب مع نوع هذه الألعاب ، يتنافس فيها الأفراد فدياً وجماعياً . (محمد صبحي حسانين، 1987، ص 87)

2-1-4- شروط ممارسة النشاط البدني والرياضي :

- **الشروط المادية :**

تتمثل في توفير ساحات اللعب في المؤسسات التربوية والوسائل الرياضية، أدوات اللعب، تجهيزات، مناهج التخطيط والتنظيم إضافة إلى إمكانيات التلميذ المادية والتربوية الفردية مثل اللباس الرياضي.

- الشروط البدنية :

تتمثل في سلامة الجس ويستدعي ذلك دراسة صفات الفرد الجسمية وقدراته لممارسة أي نشاط رياضي وتضمن سلامة الجس كل من النظر، الشم، اللوزتان، الغدد، القلب، الرئتين، الدم، العظام، العضلات، الطول، الوزن، والحالة العصبية، ويشترط هذا لممارسة كل النشاطات البدنية والرياضية.

- الشروط النفسية :

تتمثل في الإستعداد النفسي الذي يعبر عن الإتجاه الذي يعرف على أنه : تكوين فرضي يشير إلى توجه ثابت أو تنظيم مستقر إلى حد ما لمشاعر الفرد ومعارفه واستعداده للقيام بأعمال معينة نحو موضوع من الموضوعات ويتمثل درجات من القبول والرفض لهذا الموضوع يمكن التعبير عنه لفظيا أو أدائيا وهذا يعنى أن ممارسة أي نشاط بدني أو رياضي مرتبط بمدى ميل الفرد واتجاهه لأداء هذا النوع من النشاط والإقبال عليه. (زاوي ، 2010، ص53)

2-1-5- خصائص النشاط البدني الرياضي:

- يرتبط النشاط الرياضي ارتباطا وثيقا بالانفعالات المتعددة حيث يرتبط بالنجاح والفشل وما يتبعها من مظاهر سلوكية واضحة ومباشرة.
- يتم النشاط الرياضي وفقا لقواعد ولوائح تحدد الجوانب الفنية والتنظيمية للنشاط ويجب احترامها
- المنافسة الرياضية محور للنشاط الرياضي النشاط الرياضي محصلة الشخصية ككل أي ان جميع النواحي العقلية البدنية الاجتماعية النفسية تعمل معا فالكل متكامل أثناء ممارسة النشاط الرياضي.
- يسهم النشاط الرياضي في الارتقاء بمستوى الوظائف العقلية والانفعالية للرياضي.
- ينعكس أثر النشاط الرياضي في أسلوب الرياضي لحياته اليومية. (رمضان ، 2008، ص 59)
- النشاط البدني الرياضي عبارة عن نشاط اجتماعي ، وهو تعبير عن تلاقي كل متطلبات الفرد مع متطلبات المجتمع.
- خلال النشاط البدني والرياضي يلعب البدن وحركاته الدور الرئيسي.
- أصبح للصور التي يتسم بها النشاط الرياضي التدريب ثم التنافس.
- كما نلاحظ أن النشاط الرياضي يحتوي على مزايا عديدة ومفيدة تساعد الفرد على التكيف.
- يحتاج التدريب والمنافسة الرياضية أهم أركان النشاط الرياضي إلى درجة كبيرة من المتطلبات والأعباء البدنية، ويؤثر المجهود على السير النفسية للفرد. (أمين أنور الخولي، 1996، ص195)

2-1-6- الأسس العلمية للنشاط البدني و الرياضي :

- الأسس البيولوجية :

المقصود بها طبيعة عمل العضلات أثناء النشاط البدني الرياضي إضافة إلى مختلف الأجهزة الأخرى التي تزوده بالطاقة كالجهاز الدوري التنفسي العظمي (إبراهيم رحمة، 1998، ص9)

- الأسس النفسية :

هي كل الصفات الخلقية كالإرادية والعرفية والإدارية لشخصية الفرد و دوافعه و انفعالاته ،وهي تساعد على تحليل أهم نواحي النشاط الرياضي من خلال السلوك . كما تساهم في التحليل الدقيق للعمليات المرتبطة بالنشاط الرياضي، إضافة إلى مساعدة في الإعداد الجيد المناسب و التدريب الحركي المناسب.

- الأسس الاجتماعية :

ويقصد بها العمل الجماعي و التعاون كالألفة والانتماء بأداء الآخرين ويمكن لهذه الصفات تتميتها من خلال أوجه النشاطات الرياضية المختلفة (محمد علاوي ، 1994 ، ص161)

2-1-7- أهمية النشاط البدني والرياضي:

اهتم الإنسان منذ قديم الأزل بجسمه وصحته ولياقته وشكله ، كما تعرف عبر ثقافته المختلفة على المنافع التي تعود عليه من جراء ممارسته للأنشطة البدنية والتي اتخذت أشكال اجتماعية كاللعب ، والألعاب والتمارين البدنية والتدريب الرياضي ، والرياضة ، كما أدرك أن المنافع الناتجة عن ممارسة هذه الأشكال من الأنشطة لم تتوقف عن الجانب البدني الصحي وحسب ، وإنما تعرف على الآثار الايجابية النافعة لها الجوانب النفسية والاجتماعية والجوانب العقلية -المعرفية والجوانب الحركية المهارية، والجوانب الجمالية الفنية وهي جوانب في مجملها تشكل شخصية الفرد تشكيلا شاملا منسقا متكاملًا، وتمثل الوعي بأهمية هذه الأنشطة في تنظيمها في اطر ثقافية وتربوية ، عبرت عن اهتمام الإنسان وتقديره ، وكانت التربية البدنية والرياضية هي التتويج المعاصر لجهود تنظيم هذه الأنشطة والتي اتخذت أشكال واتجاهات تاريخية وثقافية مختلفة في أطرها ومقاصدها ، لكنها اتفقت على أن تجعل من سعادة الإنسان هدفا غالبا وتاريخيا .

ولعل أقدم النصوص إلى أشارت إلى أهمية النشاط البدني على المستوى القومي، ما ذكره سقراط Socrate مفكر الإغريق وأبو الفلسفة عندما كتب : " على المواطن أن يمارس التمارين البدنية كمواطن صالح يخدم شعبه ويستجيب لنداء الوطن إذا دعي الداعي" كما ذكر المؤلف شيلر Schiller في رسالته " جماليات التربية " "إن الإنسان يكون إنسانا فقط عندما يلعب"، ويعتقد المفكر ريد Read أن التربية البدنية تمدنا بهتذيب الإرادة ويقول " انه لا يأسف على الوقت الذي يخصص للألعاب في مدارسنا ، بل على النقيض فهو الوقت الوحيد الذي يمضي على خير وجه "، ويذكر المربي الألماني جونس موتس أن الناس تلعب من اخل أن يتعارفوا وينشطوا أنفسهم. (أمين أنور الخولي، 2001 ص41).

2-1-8- الأهداف العامة للنشاط البدني والرياضي:

إن أهداف التربية البدنية والرياضية تسعى إلى التعبير عن مفاهيم واتجاهات النظام التربوي والعمل في سبيل تحقيقها انجازها وتوضيح وظائفها ومجالات اهتمامها وهي تتفق ببداية مع أهداف تربية وتنشئة وإعداد الفرد الصالح بطريقة متوازنة ، متكاملة وشاملة وفيما يلي نذكر بعض أهداف التربية البدنية والرياضية :

■ أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية البدنية:

وتتمثل في تنشيط الوظائف الحيوية للإنسان من خلال إكسابه اللياقة البدنية والقدرات الحركية التي تساعد على القيام بواجباته اليومية دون سرعة الشعور بالتعب أو الإرهاق مثل إكسابه القوة، السرعة المرونة والقدرة العضلية. فالتربية البدنية والرياضية تهدف إلى تطوير قدرات الفرد من الناحية الفيزيولوجية والنفسية والتحكم أكثر في الجسم وتكيفه المستمر مع الطبيعة.

■ أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية النفسية والاجتماعية:

إن التربية البدنية لا يقتصر مفعولها على النمو والإعداد البدني وإنما يمتد ليشمل الصفات البدنية والخلقية والإدارية، فهي حريصة على أن يكون مصدرها ورائدها الطور الطبيعي للفرد. ولا بد أن تستخدم محبته للحركة من أجل تسيير تطوره والإبداع فيه، ولا يتحقق ذلك دون دراسة وتشخيص خصائص الشخصية كموضوع لهذا النشاط للإسهام في التحليل الدقيق للعملية النفسية المرتبطة بالنشاط الحركي.

كما تساهم التربية البدنية والرياضية بمعناها في تحسين أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيحة قوية، وبمساعدة الأفراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الأفراد ، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجها وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي يصبح فيها الطفل عصوا في جماعة منطقة. فالتربية البدنية تعتبر مجال خصب للوئام المدني، فهي تنمي روح الانضباط والتعاون والمسؤولية والشعور بالواجبات المدنية وتعمل على التخفيف من التوترات التي تشكل مصدر خلاف بين أفراد أو مجموعة واحدة أو بين المجموعات تنتمي إلى هيئة اجتماعية واحدة.

■ أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية الخلقية:

إن التربية البدنية والرياضية تعمل على رعاية النمو التنافسي لدى التلاميذ في المرحلة الثانوية بالتوجيه السلمي لإبراز الطاقات الإبداعية الخلاقة وذلك في ضوء السمات النفسية للمرحلة كما أنها تعمل على تنمية الروح الرياضية والسلوك الرياضي السليم وتدريب التلاميذ على القيادة والتعبئة والتعرف على الحقوق والواجبات وتنمية صفات التعاون والاحترام المتبادل وخدمة البيئة المحيطة في ظل نشر الثقافة الرياضية لدى التلاميذ كجزء من الثقافة العامة ، وتقديم الخبرات المتعلقة بالتربية البدنية والرياضية والصفة العامة المتناسبة مع القدرات العقلية وبرامج المواد الأساسية.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة إلى نشر الروح الرياضية تشمل التهذيب الخلقي وتكوين الشخصية وإظهار صفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة، حب النظام. (محمد صبحي حسنين، 1995، ص106).

■ أهداف النشاط البدني والرياضي من الناحية الترويحية :

تشير الأصول الثقافية للرياضة أنها نشأت بهدف التسلية والمتعة والترويح والهدف الترويحي للنشاط البدني هو الهدف الذي يرمي إلى إكساب الفرد للمهارات الحركية الرياضية وكذلك زيادة عن المعارف والمعلومات المتصلة بها ،وكذا إثارة الإهتمامات بالأنشطة الرياضية ولها تأثيرات إيجابية نحوه، بحيث تصبح ممارسة الأنشطة الرياضية نشاطا ترويحيا يستمتع به الفرد في وقت فراغه مما يعود عليه بالصحة الجيدة والإرتياح النفسي والإنسجام الإجتماعي . (زاوي ، 2010 ، ص 53)

2-1-9- العوامل المؤثرة في النشاط البدني الرياضي :

إن النشاط البدني يتأثر بالعديد من العوامل والتي تؤثر بدورها على الصرف الطاقوي الخاص بالفرد وتتمثل هذه العوامل فيمايلي:

- العوامل البيولوجية :

تعد الوراثة كعامل مؤثر على أنماط النشاط البدني للأفراد ،حيث أظهرت العديد من الدراسات على وجود روابط بين الجانب الوراثي للإنسان وأنماط النشاط البدني، وأشار يروس وآخرون (1988) إلى أن المتغيرات البيولوجية يمكن أن تؤثر على مستوى النشاط البدني مثل العوامل المتعلقة بالمحيط،حيث إهتموا بدراسة الإرتباط البيولوجي بالنشاط البدني،وتعتبر القدرات الحركية أيضا كعامل بيولوجي يؤثر على أنماط النشاط البدني حيث أن الأطفال والمراهقين يشاركون في الأنشطة البدنية بناءا على القدرات الخاصة به والمهارات الحركية التي يمتلكونها والتي تسمح له بأن يكونوا أكثر نشاطا.

إن التغيرات الحاصلة على مستوى الجس سواء المرفولوجية أو الوظيفية تؤثر مباشرة على مستوى النشاط البدني للأطفال والمراهقين فإننتقال من مرحلة إلى أخرى يصاحبه عدة تغيرات بيولوجية تؤثر على مستوى النشاط البدني للفرد ،وتعتبر المراقبة أشد تأثر بهذه التغيرات، فتسارع في نمو الجهاز العضلي منطقيا يصاحبه إرتفاع في النشاط البدني وتزداد القدرة على أداء أنشطة أكثر شدة، كما أن التغير الوظيفي والعمليات الطاقوية تعتبر ذات تأثير على مستوى النشاط لاسيما فيما يتعلق بالصرف الطاقوي.

- العوامل الإجتماعية الثقافية والمتعلقة بالمحيط :

إن الوسط العائلي والمجتمع يلعبان دورا مهما في التأثير على مستوى النشاط البدني للفرد ،فالأسرة تعتبر بمثابة المدرسة الأولى التي يدرس الطفل ويتعلم ويكتسب العادات التي تمتاز بها تلك الأسرة قبل الخروج إلى المجتمع والإحتكاك به ،فيمكن للأسرة بحد ذاتها أن تنقل عادات غير مرغوب فيها إلى الطفل مما يسبب إنتقال تلك العادات إلى مراحل عمرية من حياة الطفل في الفترات القادمة لاسيما مرحلة المراهقة،فقد تنقل الأسرة إلى الطفل ظاهرة الكسل والخمول والإعتماد على الغير في قضاء العديد من

الحاجيات مما يترك إنطبعا شديدا الأثر في حياة الطفل يؤثر عليه في مرحلة المراهقة ليمس مستوى النشاط البدني للمراهق ،مما يجعله أكثر عرضة للإصابة بالأمراض أو الدخول في مشاكل صحية كان يمكن تفاديها،كما يمكن أن يكون المجتمع الذي يعيش فيه المراهق مجتمع يعاني من الخمول وقلة الحركة طبيعيا قد ينتقل هذا الأثر إلى المراهق بمجرد الإحتكاك بهذا المجتمع بحك أن المراهق يسعى إلى تحقيق ذاته واتباع جماعة معينة في إطار إنشاء روابط إجتماعية ،هذا من جهة ومن جهة أخرى قد يجد المراهق نفسه في مجتمع ذو نشاط وحيوية مما يجعله ويفرض عليه إتباع طريقة عيش ذلك المجتمع أو الجماعة التي ينتمى إليها. (لقريدي ، ص97)

2-2- الذاكرة:

2-2-1- تعريف الذاكرة :

- تعرف الذاكرة من حيث المبدأ بأنها استعادة الماضي في حالة الحاضر،مع معرفتنا له أنه ماضي،فالذاكرة كالإدراك والانتباه وظيفية نفسية عالية وعلى غاية من التعقيد،حيث تساهم في تركيبها عدة عوامل ،بحيث يمكن تحديد طبيعتها بردها الى عوامل تكوينها ،وهي شان جميع القوى النفسية الأخرى تتكون من عوامل عفوية واجتماعية ،وعقلية.

- والذاكرة بمفهوم علم النفس الحديث ليست سوى مستودعا أو مخزنا يخترن فيه الفرد جميع الصور الاجتماعية ،العرفانية والعقلية التي تمر أمام مخيلة الفرد خلال حياته في هذا العالم .(مصطفى غالب،2000،ص22)

- والذاكرة لا تتعلق فقط بتشغيل الماضي وإنما تحدد حاضرا المدرك وتسمح باكتساب الجديد (X,Seron,1998,p99)

- وتعرف بأنها استدعاء الفرد لخبراته النوعية أو المجموعة الكلية للخبرات التي يتذكرها وسبق تخزينها في المخ.(محمد احمد شلبي، 2001، ص 33)

- هي قدرة نظام للمعالجة الطبيعية أو الإصطناعية على ترميز معلومة مستخرجة من خبرته مع البيئة، وعلى تخزينها في شكل يناسبها، ثم على إسترجاعها واستعمالها في الأفعال والعمليات التي ينجزها.

- وهي قدرة الكائن الحي على إستيعاب المعلومات والإحتفاظ بها واستعادتها .ويمكن تمييز أنواع مختلفة من الذاكرة تقابل المهام المختلفة التي يقوم بها الدماغ :الذاكرة الحسية (الإدراك)، والذاكرة القصيرة المدى، والذاكرة الطويلة المدى .(الغري وآخرون،ص30)

- هي عملية التعرف و الإستدعاء لما تم تعلمه أو الإحتفاظ به و هي وظيفة نفسية أساسية تكمن خلف عملية التعلم .(عبد الحميد ،2000،ص214)

- وهناك عدة تعريفات للذاكرة نذكر منها:
- تعريف عدنان العتوم : 2004 الذاكرة هي الدراسة العملية لعمليات إستقبال المعلومات ترميزها و تخزينها و إستعادتها وقت الحاجة (العتوم، 2004 ، ص 118).
- وتعرف أيضا بأنها قدرة المرء على التعرف على حدث أو شيء سبق أن تعلمه أو عرفه أو ميزه عن غيره، ويعبر عن التذكر لفظا بإعادة الألفاظ أو الكلمات والعبارات التي كان قد حفظها أو حركة أو أداء بإعادة القيام بالعمل المتذكر بنفس الطريقة التي كان قد تعلمه بها أو بالإشارة إلى الشيء أو الأوامر الذي نذكره فتعرف إليه فميزه وحدده فعدله عن غيره.(مثقال القاسم، 2015،ص70)
- الذاكرة هي مستودع يخزن فيه الفرد ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث...وهي القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها مرة أخرى.(مدحت محمد ابو النصر ، 2009،ص55)
- تعريف بيفيو Paivio النظام الذي تحتزن فيه المعلومة المتعلقة بالصورة أو الشيء (Linden,1989:p2)
- و من خلال كل ما سبق يمكن القول بأن الذاكرة هي عملية معرفية تتضمن عدة مراحل بدءا من التعرف على المواقف و المثيرات وصولا إلى تخزينها ثم إعادة إسترجاعها. إذن فالذاكرة تشمل مفاهيم : الإستقبال ، الإحتفاظ ، الإسترجاع.
- 2-2-2- أهمية الذاكرة:**
- أن كثير من الباحثين و العلماء الذين أبرزوا دور الذاكرة الضروري في كل عمليات العقل و دورها في تكوين اللغة ، التفكير ، الحكم ، التخيل ، الأحلام ، الفهم ، الابتكار ، وغيرها ، أبرزوا دورها في تكيفنا.
- للذاكرة أهمية بالغة في حياتنا ،فهي تؤدي دورا هاما في مختلف مجالات السلوك الانساني ،في الحديث ، في الكتابة ، في القراءة ، في الاستماع ، في ممارسة الأعمال ، والمهارات المختلفة.
- تمتد أهميتها إلى ممارسة بعض أنواع السلوك التي تعبر عن مظاهر حياتنا الخاصة مثل تناول الطعام أو ارتداء الملابس ، في كل هذه المواقف نحتاج إلى الذاكرة في أبعادها المختلفة لكي نوجه سلوكنا الوجهة الصحيحة.(الشرقاوي، 2003، ص 161)
- إنها قدرة أساسية للفاعلية الفكرية ، و العقلية وتعتبر مكون أساسي لمجموع سيرورتنا المعرفية ،والتي نستخدمها لحفظ المعلومة عبر الوقت
- هي المعبر عن مستوى ذكائنا فبدون ذاكرة لا نستطيع أن نتعلم شيئا.(عبيد، 2009، ص87)

- إذن كل شيء في حياتنا يحتاج إلى الذاكرة ، فنحن نحتاجها لنقوم بأعمالنا بالشكل الصحيح ، و نحن كذلك نحتاج إلى الذاكرة عندما نحل مشكلة أو نتخذ قررا . إذن هي الموجّه و الضابط لجميع أفعالنا و تصرفاتنا ، و هي العامل المؤثر في التعلّم.

2-2-3- أنواع الذاكرة :

- **الذاكرة الحسية أو سجل المعلومة الحسية:** تحتفظ الذاكرة الحسية بالمعلومة بأمانة ، لكن في ظرف وجيز ، فمتدها قصيرة جدا (بحيث تتراوح بين بضع مئات الأجزاء من الألف من الثانية و ثانيتين) الى درجة انها غالبا ما تعتبر وكأنها جزء من عملية الإدراك، وهو ما يؤدي الى القول أن أصناف الذاكرة الحسية هي بعدد الصيغ الحسية ، ويتم بهذا الخصوص، التمييز بين نظامين فرعيين هما: الذاكرة الإيقونية للإدراك البصري والذاكرة السمعية للإدراك السمعي، حيث أننا عندما نذهب الى السينما جد أنفسنا أمام سلسلة من الصور الثابتة تفصل بينها لحظات قصيرة من العتمة، وإذا ما كنا ندرك ذلك كمشهد متحرك باستمرار شبيه بالواقع، فلأننا نخزن كل صورة معروضة بشكل وجيز، بفضل هذه الذاكرة الأيقونية، وبالمماثلة فإن المعالجة السمعية تروم جمع المعلومات في فترات قصيرة من الزمن، هكذا توفر الذاكرة الحسية وحدة الموضوع أو الظاهرة أثناء إدراكها، وهي تقتضي تركيز الانتباه على خاصية محددة للموضوع، لأن التخزين يتم بشكل آلي خلال الإدراك ويختفي بشكل عام في أقل من ثانية. (عز الدين الخطابي، 2012، ص 30-31)

- **الذاكرة قصيرة المدى أو الذاكرة الأولية:** تعرف الذاكرة قصيرة المدى على أنها النظام الذي يتحدد في التفسير الإدراكي الفوري للأحداث التي يستقبلها الجهاز الحسي (سالم وآخرون، 2006، ص 93)، ويندرج تحتها ما يسمى بالذاكرة الحسية وتعني بقاء المعلومة لفترة تقل عن الثانية داخل الوصلات العصبية السمعية أو البصرية أو اللمسية أو الشمية قبل وصولها إلى الدماغ، إن المعلومات المخزنة في الذاكرة قصيرة المدى تبقى فيها لأكثر من عدة ثواني أو عدة دقائق أو عدة ساعات لذا فإن الطفل الذي يعاني من العجز في هذا النوع من الذاكرة لا يستطيع تذكر ما شاهده أو سمعه بعد فاصل زمني بسيط من الخبرة التي شاهدها أو سمعها. (المثقال، 2015، ص 74)،

- وتعتبر الذاكرة قصيرة المدى جهازا يسمح بالقيام بنشاطات معينة ويساهم في الاحتفاظ بمعلومات متوفرة للاستعمال اللفظي أو تدخل في الحساب الذهني، وفهم اللغة من خلال استعمال ميكانيزمات تحليل الرموز، والترميز اللساني، وتعالج الذاكرة قصيرة المدى المعلومات أين يشتغل عليها الفرد وبذلك فهي تقتصر على النشاطات المعرفية الجارية مادامت سعتها محدودة (زغبوش، 2008، ص 29)، وعليه يمكن اعتبار الذاكرة قصيرة المدى مخزن مؤقت للمعلومات مستغرقة مدة زمنية بطيئة لعدة ثوان وتندرج تحتها الذاكرة الحسية.

- **الذاكرة العاملة:** وقد عرفت الذاكرة العاملة بأنها مكون من مكونات النموذج المعرفي العام لتجهيز ومعالجة المعلومات، ويؤثر في عمليات الإدراك وحل المشكلات معلومات، وهي تقوم بمعالجة وتعديل المثيرات البيئية التي يتعرض الفرد لها وتختص بتحليل ومقارنة ما هو مخزون في الذاكرة طويلة المدى، وذلك عندما تقوم بتحديد صفات المثير البيئي للفرد وهي تقوم بالتجهيز الإداري للمعلومة والمتمثل في الاستدعاء المباشر. (ماجدة ، 2009، ص20)
- وقدم الزيات تعريفا مفصلا للذاكرة العاملة حيث يقول :نظام ديناميكي نشط يعمل من خلال التركيز التزامني لكل من متطلبات التجهيز والتخزين معا، ومن ثم فهي مكون تجهيزي نشط ينقل إلى الذاكرة طويلة المدى ويحول منها وتقاس مدى فعاليتها من خلال قدرتها على حمل كمية صغيرة من المعلومات إلى أن يتم تجهيز ومعالجة معلومات أخرى إضافية لتتكامل مع الأولى وفق ما تقتضيه متطلبات الموقف وهي تهتم بتكامل وترابط المعلومات الحالية مع المعلومات السابق تخزينها أو الاحتفاظ بها. (الزيات، 1998، ص380).
- وقد عرفها كلمنت (Klement) على أنها مكون من مكونات النموذج المعرفي العام للتجهيز ومعالجة المعلومات، وتؤثر على عملية الإدراك وحل المشكلات، وهي تقوم بمعالجة وتعديل المثيرات البيئية التي يتعرض لها الفرد وتختص بتحليل ومقارنة ما هو مخزون في الذاكرة طويلة المدى، وذلك عندما تقوم بالتجهيز الإداري للمعلومات، المتمثل في الاستدعاء المباشر (كلمنت، 1999، ص81)
- يظهر من خلال سرد مجموعة من تعريفات الذاكرة العاملة أن أغلبهم ركز على عملية معالجة المعلومات واتفقوا على محدوديتها، والتعريف الذي تبنته الباحثة هو تعريف بادلي، الذي يعتبر الذاكرة العاملة مخزن مؤقت لمعلومات محدودة، أي أن سعتها محدودة، وهذه المعلومات المخزنة تتم معالجتها واستخدامها في جوانب حياتية مختلفة.
- **الذاكرة طويلة المدى أو الذاكرة الثابتة:** تعرف الذاكرة طويلة المدى على أنها الذاكرة التي تستطيع الاحتفاظ بكمية كبيرة جدا من المعلومات لفترة طويلة قد تصل إلى سنوات (عابدين، 2000، ص20).
- تخزن بها المعلومات لفترة تزيد عن 24 ساعة، أي أن الطفل الذي يعاني عجزا في هذه الذاكرة لا يستطيع استرجاع المعلومات بعد فترة تزيد عن 24 ساعة، فمثلا الطفل الذي تدرب على قراءة كلمة اليوم لا يستطيع استدعاء الكلمة نفسها وقراءتها في اليوم التالي وليس شرطاً أن يعاني عجزا في الذاكرة طويلة المدى يعاني عجزا في أنواع الذاكرة الأخرى (منقال، 2015، ص74).

2-2-4- وظائف الذاكرة :

- الترميز : وهو ترجمة المعلومات الواردة الى رموز عصبية وفيها يتم تحويل شكل المعلومات من حالتها الطبيعية إلى مجموعة صور أو رموز لها مدلولها الخاص لدى الفرد وقد يكون لكل نوع من المعلومات الحسية شفرة خاصة بها ولذلك يوجد ما يسمى بالشفرة البصرية والشفرة السمعية والشفرة اللمسية وشفرة المعاني أو دلالة الألفاظ.
- التخزين : هو العملية التي نرسم بها المعلومة لكي نحتفظ بها عبر الزمن في عقولنا وتشير تلك المرحلة إلى تخزين أو الاحتفاظ بالمعلومات التي تم تحويلها من المرحلة السابقة وتبقى تلك المعلومات بالذاكرة لحين الحاجة إليها.
- الاسترجاع : ويعد الخطوة النهائية ، فكلما بذلنا جهدا أكبر في تجهيز المعلومات لتخزينها كانت كفاءتنا أعلى للاسترجاع و تشير إلى إمكانية إستعادة المعلومات أو جزء منها من تلك المعلومات التي سبق الاحتفاظ بها أو سبق تخزينها في الذاكرة ويتوقف الإسترجاع على مدى كفاءة ودقة الاحتفاظ وعلى نوع الإستراتيجية أو المؤشر المستخدم للإسترجاع :مثل شكل الأسئلة والمطلوب منها هل هو :تعرف؟ أو إستعادة؟ أو إعادة؟ أو تذكر حسي أو إعادة إنتاج.(عبد الهادي ، 2009 ،

(ص141)

2-2-5- آلية عمل الذاكرة:

عند التفكير في مكان أو شخص نعرفه، فالصورة التي نراها في ذهننا تنشأ كنتيجة لإشارات كهربائية وكيميائية تطلقها الخلايا العصبية، مع العلم بأن المخ يحتوي على 100 مليار من الخلايا العصبية بينها تريليون وصلة في كل 1 سم مكعب تطلق 10 مليون نبضة كل ثانية، بالتالي يمكن القول بأن الذاكرة هي عبارة عن مصنع كهربائي كيميائي معقد موجود في المخ الذي لا يزيد وزنه عن 1.5 كغ تقريبا .وتنتقل قيمة النبضات أو الإشارات من خلية إلى أخرى كيميائيا عن طريق ما يسمى بالمرسلات العصبية التي تفرزها الخلية، فتمر خلال المشبك الذي يصل بين كل خلية والأخرى ولا يلامسها فتحدث بها تيارا كهربائيا آخر وهكذا تنتقل الإشارة من خلية إلى أخرى بهذه الطريقة حتى تصل من المخ إلى أي جزء من الجسم في أقل من جزء من الثانية .وان دور الدماغ في الحفظ يكون بضبط وتنسيق المعلومات الواردة إليه، ثم يقوم بتفسير هذه المعلومات وتقرير السلوك الملائم ويقوم بتخزينها.(البري، 2015،ص3-6).

2-2-6- العوامل التي تقوي عمل الذاكرة:

هناك عوامل عديدة تقوي عمل الذاكرة لدى الإنسان ،نذكر منها:

1-الانتباه: تستقبل حواس الانسان في اي لحظة من اللحظات عددا لا نهائي من المثيرات السمعية والبصرية واللمسية ،ولكن الإحساسات التي تسجل ،والتي تستثير الإنسان نسبة صغيرة فقط من هذه المثيرات التي يحس بها الإنسان ،وهي التي تدخل في منطقة وعيه فقط ،أما بقية المثيرات ،فقد تدخل في خلفية إحساس الفرد أو تهمل كلية .وعملية الانتباه هي عملية وظيفية تقوم بتوجيه شعور الفرد نحو موقف سلوكي جديد ،أو الى بعض أجزاء من هذا المجال الإدراكي إذا كان يؤكد أن الانتباه هو عملية تركيز الشعور على عملية حسية معينة تنشأ من المثيرات الخارجية الموجودة في المجال السلوكي للفرد ،وفي أي وقت من الأوقات يمكن أن يغير الفرد انتباهه الى أي من المثيرات التي تسجل ،ويتضمن الانتباه عمليتين هم :

- التركيز الاختياري على مثيرات معينة.(مدحت محمد أبو النصر ،2009،ص70)
- تنقية المعلومات الأخرى التي نستقبلها.

2-الإدراك : يعرف علي السلمي الإدراك بأنه إحساس الإنسان بما حوله ،واستقباله للمتغيرات

والمؤثرات ،ثم فهمها وتحليلها بطريقة معينة ،فالإدراك شقان هما:

- الإحساس أو الشعور (أي استقبال المثيرات)
- الفهم والتصور.(مدحت محمد أبو النصر ،2009،ص70)

ومن خلال الإدراك يتم تصنيف المعاني (المعلومات والأشخاص ،والأشياء ...) الى مفاهيم وهي مجموعة منظمة ومتجانسة من المعان ،كما يتم تكون المعرفة (أي التعرف)

بمعنى أن الإدراك هو كيفية فهم الفرد للمعلومات المستقبلية عن طريق الحواس ،وبيني هذا المفهوم على الحقيقة الموضوعية للمنبه ،وعلى كيفية تنظيم هذه المعلومات.

ويعد الإدراك الوسيلة التي يتكيف بها الكائن الحي مع البيئة التي يعيش فيها ، ولا يتم الإدراك إلا إذا وجدت تغيرات بيئية خارجية (الأشياء - الحيوانات - المنشآت) ولا بد أيضا من وجود الحواس (البصر والسمع ، التذوق ، الشم والإحساس باللمس ،الإحساس الحركي) .

3- التركيز: هو أقصى درجات الانتباه ،وبمعنى ألا يفكر الإنسان إلا في شيء واحد يستحوذ على

فكرة بشكل كامل ،ويتطلب التركيز عدم السرعة في الانتقال من نقطة الى أخرى ،وعدم الانتقال

من إحساس الى آخر ،واستبعاد العوامل الأخرى التي قد تؤدي الى التشويش أو التشتت أو

الإبهار أو التأثير التي يمكن أن تخرج الإنسان من تركيزه.

4- التكرار : المقصود بالتكرار هو عملية إلحاح مستمرة بنفس المعلومة أو الحدث على الذاكرة وهذا هو ما تقوم به الآن الإعلانات وحملات الدعاية المكثفة المتكررة كل يوم لدفعنا الى شراء منتج معين او خدمة معينة. (مدحت محمد أبو النصر ، 2009، ص72)

5- تدوين الملاحظات : إن طريقة تدوين الملاحظات تتميز بنقاط إيجابية ،إن اكتساب الشخص مهارات عملية تدوين الملاحظات أثناء الاستماع للآخرين أو عند قراءة مادة مكتوبة يؤدي الى استيعاب المعلومات والاحتفاظ بها مدة أكبر ،كذلك فإن تدوين الملاحظات قد يتمخض عنه مراجعة هذه الملاحظات مما قد يحسن من عملية استيعاب واستدعاء هذه الملاحظات المدونة .

6- اعتماد طرق التدريس القائمة على استخدام الوسائل الحسية والممارسات العملية المشخصة للوصول الى خبرات واضحة أكثر ثباتا في الذهن.

7- اعتماد طرق العرض والتقديم في بيئة العمل القائمة على الوسائل والممارسات العملية المشخصة للوصول الى خبرات أكثر ثباتا في الذهن. (مدحت محمد أبو النصر ، 2009، ص73)

8- تنظيم المعلومات المختزنة: يوضح محمد عبد الغني هلال هذه النقطة كالتالي : من الصعب على الإنسان أن يحفظ هذه الكم الهائلة من المعلومات في شتى المجالات ،مع تباينها واختلافها في جوانب أخرى كثيرة ،ولذلك فإن عملية الحفظ يجب أن تخضع لنظام عام وذاتي في نفس الوقت حتى تسهل عملية التخزين والتداول والاسترجاع ،فلقاعدة هنا هو : كلما كان ما تختزنه من معلومات بالذاكرة منظما كلما سهل استرجاعه. (مدحت محمد أبو النصر ، 2009، ص74)

2-2-7- العوامل التي تضعف الذاكرة :

هناك عوامل عديدة تضعف عمل الذاكرة ،نذكر منها عكس العوامل السابق ذكرها:

- عدم الانتباه
- عدم التركيز
- عدم التكرار
- عدم تنظيم الملفات
- السن الكبير (الشيخوخة)
- الحالة الصحية غير السليمة مثل المرض والحمل. (مدحت محمد أبو النصر ، 2009، ص75)

2-2-8- ممارسة الأنشطة الرياضية يرفع من قوة الذاكرة:

كانت التربية الرياضية من أولى المجالات المرتبطة بتنمية الشخصية والتي أدخلت في مناهج المدارس والكلليات

ولقد بلغت التربية الرياضية في الوقت الحاضر من الخصوبة حدا جعلها من أهم الأنشطة الطلابية التي تسهم في تنمية الشخصية وتحقيق الاسترخاء والتخلص من التوتر وتنمية سلوك التعاون (خاصة عند ممارسة الألعاب الجماعية)

والتربية الرياضية تشمل تلك الأنشطة التي تهدف أولا الى النمو العضوي المهاري للفرد ،فهى أنشطة تساعد الفرد في النمو الجسماني الحركي والتوافق العضلي العصبي ،وإن كان هناك نمو عاطفي فهو ناتج ثانوي لهدف التربية الرياضية.

أكد الباحثون أمريكيون أن التمرينات الرياضية ترفع من القدرات العقلية من خلال تجديد خلايا المخ في منطقة لها صلة بالذاكرة

واكتشف الباحثون من خلال التجارب التي أجروها على الفئران أن خلايا جديدة تكونت في المخ في منطقة يطلق عليها اسم التلفيف المسنن ،وهي جزء من قرن أمون المعروف بتأثره بضعف الذاكرة مع تقدم العمر ،والذي يبدأ في سن 30 عاما تقريبا بالنسبة لأغلب البشر .

كذلك أثبتت الدراسات أن ممارسة الرياضة المناسبة له دور في الشعور بالسعادة والاستمتاع بالحياة وتجديد النشاط والحد من الغضب وتخفيف حدة التوتر والتفيس عن المشاعر السلبية نتيجة الإرهاق في العمل وصعوبات التعامل مع الآخرين.

خلاصة الفصل الثاني :

إن ممارسة النشاط البدني والرياضي من الوسائل الضرورية للبناء البشري ،حيث يعتبر النشاط الرياضي ذو قيمة كبيرة ،فهو يهدف الى تربية الفرد تربية شاملة ومتوازنة من جميع النواحي ،وخاصة من الناحية العقلية والمعرفية ،فممارسة الرياضة أو النشاط الرياضي يقوم بعملية خفض من الانفعالات النفسية للتلميذ ويقوم بإدماجه في المجتمع والرفع من قدراته العقلية والمعرفية حيث تعمل الرياضة على تنشيط الدورة الدموية في الجسم مما يقلل من خطر التعرض للأمراض ،وتعتبر الذاكرة من أهم العمليات العقلية العليا في حياة الفرد وتعتمد على عدد من العمليات الأخرى من، انتباه وإدراك، التفكير، التعلم و الحقيقة كل ما نفعله تقريبا يعتمد على الذاكرة، ولا يمكن استمرار التعلم بدون تذكر، ولا يمكن أن نحيا بدون أن ننسى . فالتعلم و التذكر والنسيان عمليات رئيسية .لابد أن يمارسها الشخص ونظرا لأهمية الذاكرة، باعتبارها قدرة الإنسان النشطة والفعالة على استحضارها كل ما سبق له تعلمه وتخزينه.



الفصل الثالث



الجانب النظري:

مرحلة المراقبة في التعليم الثانوي

تمهيد

إن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل التي يمر بها الفرد في حياته ،حيث تتميز بظهور اضطرابات وانفعالات في جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والتي قد تؤثر سلبا على شخصية المراهق .وهذا ما يجعلنا نقر أن المراهقة من أهم المراحل الحساسة التي يمر بها الفرد،حيث أعطى علماء النفس والتربية أهمية بالغة لدراسة ومتابعة هذه المرحلة من أجل توضيح هذه التغيرات،والتي نعتبرها مسابرة للنمو والنضج ومساعدة الأولياء والمعلمون في طريقة التعامل معهم وتقديم التوجيهات والارشادات اللازمة والمناسبة .

وإن كانت الطفولة الثالثة فترة كمون جسدي وانفعالي ،فإن المراهقة مرحلة طفرة أو قفزة في النمو الجسمي وتقلب شديد في الانفعالات ،كما تتميز هذه المرحلة بظهور مشكلات في جميع أوجه النمو النفسي ،وإذا كانت بعض هذه المشكلات ترجع الى أسباب عضوية ،فإن بعضها الآخر هو نتيجة إهمال تربوي أو قسوة في غير محلها أو اضطراب في الرعاية من طرف البيئة المحيطة بالمراهق . وفي هذا الفصل سنتطرق الى إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة والتطرق الى المرحلة الثانوية كفترة تشمل مرحلة المراهقة،حتى يسهل لدينا فهم هذه المرحلة والتعامل مع التلاميذ بصورة إيجابية .

3-1- المراهقة

3-1-1- تعريف المراهقة:

■ لغة:

- جاء في المنجد : راهق الغلام = قارب الحلم أي بلغ حد الرجال ، فأول معيار وأكثر أهمية هو اكتمال نضج الخلايا الجسمية من خلال بداية أدائها لوظائفها البيولوجية . (المنجد في اللغة والاعلام، 1969، ص 283).

- كما جاء كذلك على لسان العرف: "راهق الفتى، راهقت الفتاة بمعنى أنهما نميا نموا مستطردا والمقصود بالنمو المستطرد هو النمو السريع والملاحظ. (عباس محمود عوض، 1980، ص 78)

- إن كلمة المراهقة مشتقة من الفعل "راهق بمعنى غشا أو لحق أو دني ، فهي تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج". (السيد فؤاد البهي 1997، ص 272)

- المراهقة معناها النمو، نقول: "راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلًا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.

(حامد عبد السلام زهران ، 1995 ، ص 323)

■ اصطلاحاً:

- المراهقة هي مرحلة ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة الى الرشد ويحدث بشكل متدرج نحو النضج الجسمي والجنسي والعقلي والنفسي . (عبد الرحمان العيساوي، 1995، ص 100)

- المراهقة هي مصطلح وصفي يقصد بها مرحلة نمو معينة تبدأ بنهاية الطفولة وتنتهي بابتداء مرحلة النضج أو الرشد، أي أن المراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الناشئ وهو الفرد الغير الناضج جسمياً ،انفعالياً، عقلياً واجتماعياً نحو بدأ النضج الجسمي ، العقلي والاجتماعي. وعرفها" وسبيل" 1955 على أنها المرحلة التي يحدث فيها التحول البيولوجي للفرد. (علي بهادر سعيد محمد، 1989، ص 25)

- إن كلمة مراهقة (adolescence) مشتقة من الفعل اللاتيني (ADOLESCERRE) معناه التدرج نحو النضج البدني والجسمي والعقلي والانفعالي. (فهمي مصطفى، 1967، ص 162). وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة وكلمة بلوغ والتي تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجسمية.

- وعرفها : روجز ذو ترانس - على أنها فترة نمو جسدي وظاهر اجتماعية ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة. (ميخائيل إبراهيم أسعد، 1991، ص 255).

- عرفها الدكتور محمود عبد الحليم منسي: بأنها مرحلة انتقال من الطفولة الى الشباب ،وتتسم بانها فترة معقدة من التحول ،والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.(محمود عبد الحليم ،2001، ص199)

3-1-2- مراحل المراهقة:

للمراهقة عدة تقسيمات ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل، هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء يمكن تقسيم المراهقة إلى المراحل التالية:

3-1-2-1- مرحلة المراهقة المبكرة: (12- 15 سنة)

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12- 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.(أكرم رضا، 2000، ص257).

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

و يصطلح عليها مرحلة البلوغ، و هي مرحلة زيادة التوتر الانفعالي من التغيرات الجسمية بصفة عامة و الإفرازات الفردية بصفة خاصة. (سامي محمد ملحم، 2014، ص347)

كما يتطور في هذه المرحلة نمو الفرد، فتظهر عليه مشاكل و خاصة بسبب نضجه البيولوجي و يظهر تأثير الناحية الفزيولوجية بشكل واضح، فيزداد نمو حجم القلب و يسرع النمو الجسمي، نتيجة هذا النمو يضطرب التوافق العصبي العضلي فنقل الرشاقة ، كما تتأثر الغدد و قد تنتج بعض الأمراض و يصاحبه صراع عاطفي و عدم التوافق الاجتماعي.

كما أن مقدرة المراهق في هذه المرحلة على التكيف والتكوين الحركي تكون ضعيفة حيث لا

يستطيع السيطرة على أعضاء أثناء الأداء الحركي. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص64)

3-1-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى: (15- 17 سنة):

يملك المراهق في هذه المرحلة طاقة هائلة ،والقدرة على العمل وإقامة علاقات متبادلة مع الآخرين ،إيجاد نوع من التوازن مع العالم الخارجي دون الاعتماد على الغير ،حيث يزداد الشعور بالاستقلالية.(القذافي،1997، ص353)

تقابل هذه المرحلة المرحلة الثانوية ،وهنا تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبيا ،وتزداد الحواس دقة ويقترب الذكاء الى الاكتمال ،وتضل الانفعالات قوية وتتسم بالحماسة (الشاذلي ،2001، ص245)

وتتميز هذه المرحلة بالتغيرات الانفعالية العديدة التي تطرأ على المراهق، و أغلب هذه الانفعالات من النوع الحاد العنيف الذي يجعل صورة المراهق غير صورة الطفل الهادئ، كما تتغير مشاعر المراهق بعدم الفترة و الاستقرار، فكثيرا ما ينتابه شعور بالاكنتاب و الرغبة في البعد عن الناس و الانطواء . كما يلاحظ أيضا لدى المراهق الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالبا التحكم في المظاهر الخارجية المسببة لحالته الانفعالية نتيجة عدم تحقيق التوافق مع البيئة كما تتسع آماله وأحلامه، ويعاني المراهق من عدم وضوح الرؤيا والشعور بالحيرة.

وفي نهاية هذه المرحلة، تخف الثورة الانفعالية و يميل المراهق إلى الثبات و التحلي بالقيم و المثل العليا و مشاركة الآخرين. (محايين , النواية, 2013,ص61)

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية ،وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ،كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ،لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملئمة.

3-2-1-3 - مرحلة المراهقة المتأخرة: (18 - 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمته التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.(زهران ، 2001، ص 252).

كما يطلق عليها مرحلة الشباب و هي المرحلة التي تسبق مباشرة تحمل المسؤولية في حياة الراشد، ومن هنا كانت هذه المرحلة مرحلة اتخاذ القرارات الهامة و الصعبة مثل قرار اختيار المهنة و اختيار الزواج. (سامي محمد ملحم , 2014,ص388)

3-1-3 - حاجات المراهق:

للمراهق حاجات جسدية واجتماعية وشخصية مثلما هي لدى أصحاب الأعمار الأخرى ولكن هذه الحاجات تختلف في مرحلة المراهقة عن مراحل الحياة الأخرى.

3-1-3-1 - الحاجة إلى المكانة:

من أهم حاجات المراهق رغبته في أن يكون شخصا هاما، وأن يكون له مكانة في جماعته وأن يعترف به كشخص ذي قيمة، ولهذا ليس غريبا أن نرى مراهقا يدخن أو يقوم بأعمال الراشدين، أو فتاة تلبس الأحذية العالية وغير ذلك من أمور الراشدين.

3-1-3-2- الحاجة إلى الاستقلال:

إن هذه الحاجة تكون متزايدة الأهمية لدى المراهقين حيث نجده يريد التخلص من قيود الأهل وأن يصبح مسؤولاً عن نفسه، فمثلاً نجده يريد معرفة خاصة، يفكر لذاته...الخ.

3-1-3-3- الحاجة الجنسية:

أوضحت دراسات "kenzey" عن المراهقين الفتيان دلالة واضحة على أن فترة المراهقة هي فترة رغبات جنسية قوية (فاخر عاقل ، 1972 ، ص ص 118 ، 120).

3-1-3-4- الحاجة البيولوجية:

هناك مجموعة من الحاجات البيولوجية والفطرية لدى الإنسان والمراهق على وجه الخصوص، فيفضل في حاجة الإشباع والعطش والراحة ودرجة حرارة الجسم، وتختلف طريقة إشباع هذه الحاجات من فرد إلى آخر، فالمراهق الذي يشعر أنه في عزلة يحاول أن يجذب انتباه الآخرين فيأخذ اعتراض كل رأي يقال أو يكثر من الأسئلة (فاخر عاقل، 1994 ، ص 197).

3-1-4- خصائص النمو في مرحلة المراهقة

تتلائم هذه المرحلة العمرية مع مرحلة التعليم الثانوي وبداية التعليم الجامعي، وهي قلب مرحلة المراهقة، وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

3-1-4-1- النمو الجسمي :

تعتبر مرحلة المراهقة إحدى المراحل الأساسية للنمو الجسمي السريع لذا يعلق المراهقون والمراهقات في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي ويتضح الاهتمام بالصحة الجسمية.

- مظاهره:

تتباطأ سرعة النمو الجسمي نسبياً عن المرحلة السابقة إلا أن زيادة واضحة والفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين ، وتزداد الحواس دقة وإرهافاً وتحسن الحالة الصحية للمراهق .

- الفروق بين الجنسين:

يزداد الطول بدرجة أوضح عند الذكور، وتصل الإناث على أقصى الطول في نهاية هذه المرحلة، بينما تستمر زيادة الطول عند الذكور حتى السن 17 - 19 سنة، ويزداد الوزن بدرجة أوضح عند الذكور منه عند الإناث ويتفوق الذكور على الإناث في القوة الجسمية. (حامد عبد السلام زهران، 2001، ص 336).

3-1-4-2- النمو الفيزيولوجي :

يلعب التوازن الغددي دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحركية والحسية والانفعالية للفرد والتي تعمل على اكتمال في تكوين شخصية الفرد المتعددة الجوانب.

- مظهره :

تقل عدد ساعات اليوم عن ذي قبل ويثبت عند حوالي 8 ساعات ليلا كما تزداد الشهية والإقبال على الأكل بالنسبة لكل من نبض ضغط الدم فنلاحظ هبوطا نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهود أقصى دليل على تحسن في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، ومما يؤكد تحسن التحمل في تلك المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك 02 عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطوسي، 1996، ص183).

3-4-1-3- النمو الحركي :

يلحظ أن نشاط المراهق يأخذ في الزيادة، ويكون هذا النشاط من النوع البناء والذي يرمي إلى تحقيق هدف معين.

- مظهره :

تصبح حركات الحركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما ويزداد نشاطه وقوته وإتقان المهارات الحركية مثل العزف على الآلات الموسيقية والكتابة على الآلة الراقنة والمهارات الحركية الرياضية كما تزداد سرعة الاستجابة الحركية (زمن الرجوع)، وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين الاستجابة لهذا المثير.

الفروق بين الجنسين :

يلحق الذكور بالإناث من حيث النمو والقوة، والمهارات الحركية ويسبقون ويتفوقوا عليهن، ويظل الحال كذلك بعد ذلك.

ملاحظة : يلاحظ إن نقص الرغبة والقدرة على المشاركة في حصص التربية البدنية والرياضية ترتبط بسمات مثل الخجل والحساسية وعدم تحمل الإحباط والهزيمة. (زهران، 2001: ص339).

3-4-1-3- النمو العقلي:

في هذه المرحلة يساعد النمو العقلي على ظهور الاعتزاز بالذات، وفي نفس الوقت فإن التأخر العقلي والدراسي يؤدي على الشعور بالنقص لأنه يمس النقطة الحساسة بالنسبة للمراهق.

- مظهره :

تهدأ سرعة نمو الذكاء ويقترب هنا من الوصول إلى اكتماله في الفترة 15_18 سنة ويزداد نمو القدرات العقلية وخاصة اللفظية والميكانيكية وسرعة الإدراك، كما يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلال وذكاء وأصالة في التفكير والأعلى في مستوى الطموح.

ويؤخذ التعليم طريقة نحو التخصص المناسب للمهنة، وتنمو المعارف وينمو معها التفكير المجرد والابتكاري كما يميل التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذكرياته في مذكرات وقصص.

- الفروق بين الجنسين :

تتفوق الإناث على الذكور في القدرة اللغوية، بينما يتفوق الذكور في القدرة العددية والقدرة الميكانيكية كما لا تلعب الوراثة دورا في وجود فروق فردية في الذكاء والقدرات العقلية كما يؤثر المدرسون في النمو العقلي للمراهقين.

كما يعتبر الحرمان الثقافي والفشل الدراسي والاهمال وسوء الرعاية ونقص الدوافع من العوامل التي تعيق للنمو العقلي. (زهران، 2001، ص344).

3-1-4-5- النمو الجنسي :

تعرف ظاهرة النمو الجنسي التي تحدث عند المراهق باسم عملية البلوغ التي تخضع لعوامل مختلفة نتصل بالجنس والبيئة وطبيعة المراهق نفسه والحالة الاجتماعية والثقافية، حتى الاتجاه الديني.

- مظاهره :

تزداد الانفعالات الجنسية وتكون موجهة صوب الجنس الآخر كما يتمادى المراهق في التعرض للمثيرات الجنسية كأحلام اليقظة، وكما يزداد حب الاستطلاع الجنسي والرغبة في جلب الانتباه للجنس الآخر أما عن التغيرات الظاهرة، فعند الإناث تزداد المنطقة التي تعلو الفخذ استدارة ويبرز الثديين وتكبر الأرداف، أما عند الذكور فيظهر الشعر على الذقن وفوق الشفا العليا وتحت الإبط وفوق العانة، ويسبب تضخم الصوت مضايقات للمراهق. (فهيم، 1967، ص165).

- الفروق بين الجنسين :

يكون الذكور هم السابقون في النشاط الجنسي قبل الإناث وهذا راجع إلى ظروف الثقافة التي تحرم على الإناث السلوكات الجنسية. (زهران، 2001، ص359).

3-1-4-6- النمو الاجتماعي :

يميل المراهق في السنوات الأولى من المراهقة الى مسايرة الجماعة التي ينتمي إليها، فيحاول جاهدا الظهور بمظهرهم والتصرف بمثل تصرفهم وتتميز هذه المسايرة بالصراحة التامة والإخلاص، ثم يحل محل هذا الاتجاه اتجاه آخر يقوم على أساس من تأكيد الذات، والرغبة في الاعتراف به كفرد يعمل وسط جماعة، ويرجع ذلك الى وعيه الاجتماعي، ونضجه العقلي نوما يصاحب ذلك من زيادة في خبراته، وفي منتصف المراهقة يسعى المراهق بأن يكون له مركز بين جماعته فيميل دائما الى القيام بأعمال تلفت النظر إليه بوسائل متعددة مثل ارتداء زاهية الألوان ومصنوعة على أحدث طراز

ويكثر المراهقون الكلام عن المدرة والنشاط والرياضة والرحلات، ويلاحظ الميل إلى الزعامة الاجتماعية والعقلية والرياضية، وتنمو الاتجاهات وتفتح الميول وتتنوع بين نظرية أدبية وفنية وعلمية وشخصية واجتماعية وثقافية، ويظهر الشعور بالمسؤولية الاجتماعية والتعاون والتشاور مع الرفقاء واحترام آرائهم ويلاحظ الاهتمام باختيار الأصدقاء والميل إلى جماعات مختلطة الجنسين، ويجاهد لتحقيق المزيد

من الاستقلال الاجتماعي، ويلاحظ الشعور بعدم الارتياح نحو بعض القوانين خاصة تلك التي تحدد من حركتهم. (زهران، 2001، ص351).

- مظاهره :

تتضح الرغبة الأكيدة في تأكيد الذات مع الميل على مسايرة الجماعة، ويلاحظ أن تحقيق الذات المتزايد يحدث من خلال تنمية الإحساس بالآلفة والمودة. ويتضح البحث مع الذات في ثلاث اتجاهات رئيسية وهي:

- البحث عن نموذج يقتدى به مثل الوالدين والمربين والشخصيات الهامة.
- اختيار المبادئ والقيم والمثل.
- تكوين فلسفة الحياة.

3-1-4-7 - النمو الانفعالي :

يؤثر النمو الإنفعالي في باقي مظاهر النمو وفي كل جوانب شخصية المراهق، وتختلف انفعالات المراهق في نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وكذلك الشباب.

- مظاهره :

تكون الانفعالات قوية يلونها الحماس ويلاحظ ظاهرة ثنائية المشاعر أو التناقض الاجتماعي كما تلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع وتطور مشاعر الحب حيث يتضح الميل نحو الجنس الآخر وتلاحظ الحساسية الانفعالية بحيث لا يستطيع التحكم في المظاهر الخارجية كحالاته الانفعالية ويلاحظ أيضا الخوف في بعض المواقف ذات الطبيعة الاجتماعية كما قد يتعرض المراهق كحالة الاكتئاب واليأس والقنوط والانطواء والحزن وكذا الآلام النفسية.

- الفروق بين الجنسين :

تكون الإناث أكثر من الذكور اندماجا في الخيال والهروب إلى عالم الخيال وأحلام اليقظة كمنخرج من القلق كما يميل الذكور أكثر من الإناث إلى تغطية مشاعر القلق بسلوك خارجي مثل العنف، يكون أكثر رغبة منهم في معرفة كيفية ضبط الغضب والعدوان. (زهران، 2001، ص347).

3-1-5 - أهمية مرحلة المراهقة :

تعتبر مرحلة المراهقة من أصعب المراحل في عمر الإنسان فهي انتقال من الطفولة إلى الرشد.

- المراهق في هذه المرحلة يسعى للتخلص من اعتماده المالي على أبويه والآخرين
- يسعى المراهق إلى الاستقلالية بالرغم من حاجته الملحة إلى المساعدة.
- السعي إلى تحمل المسؤوليات. - تحقيق الذات و الميول و إشباع حاجاته.
- السعي وراء تحقيق الحرية و السلطة. (كاميلا، 1998، ص14)

فهذه الأخيرة أيضا تستحق الانتباه و الاهتمام، ففيها تتبلور الشخصية و فيها يحدث ما هو خطير و ينبغي الالتفات إليه و هو بيرغم الأمراض النفسية و من بينها مرض الفصام التي تجد في هذه الفترة الواهية من حياة الإنسان أرضا صالحة للازدهار فتضفي على العقل فترة الصراع. (ملحم، 2014، ص353)

بالإضافة إلى استيعاب القيم الروحية و اكتساب النزعات المثالية التي لم يقوى اكتسابها بعد، خاصة إذا وجد التوجيه الصائب و الصحيح فتبنى فيها الشخصية أو تنعدم (العيسوي، 2008، ص208) لذا دلت على ذلك دراسات فرويد و أدريونج " أن فترة المراهقة تستوجب التقليل من جانب الراشد لفكرة فرض الاستقلال الذاتي المشفوع بالنصح و التوجيه و الإرشاد مع منح المجال للمراهق للشعور بالمسؤولية. (الجسماني، 1994، ص97)

3-1-6- مشاكل المراهقة :

3-1-6-1- مشاكل نفسية:

تعد المشكلات النفسية للمراهق نتيجة لعوامل كثيرة بعضها اجتماعية و أخرى فيزيولوجية أو جنسية تتمثل في الحساسية للنقد و التجريح، الشعور بالندم، عدم التمكن من السيطرة على أحلام اليقظة والخوف من ارتكاب الأخطاء، الشعور بالحزن و الضيق دون سبب. (سامي محمد ملحم ، 2009، 384)

ويحس المراهق في بعض المواقف بضعف الثقة بالنفس، و لكن يزداد لدى البعض المراهقين هذا الإحساس بحيث يفقد القدرة على التكيف النفسي الاجتماعي وتتخذ هذه المشكلة أعراضا متباينة كالتردد والخل والانطواء ، وكذلك العناد بالإضافة إلى الكذب والنزعة العدوانية . (أسعد ، 1991، ص145) كما تتميز حياة المراهق النفسية بالقلق الذي يعيق تفكيره و يصعب تركيز انتباهه مما يدفعه إلى الشرود الذهني، وقد لوحظ في بعض الدراسات النفسية والاجتماعية للنمو الجسمي المبكر أو المتأخر لدى المراهق يسبب له نوعا من الحساسية الشديدة مما يؤدي به إلى الانطواء والكراهية، أما عند فئة المتأخرين فكثيرا ما يعانون من قصر البنية وضعف العضلات إلى جانب بعض الأمراض فيؤدي بهم إلى الشعور بالنقص و بالتالي إلى سوء التوافق.

3-1-6-2- مشاكل صحية:

إن مرحلة المراهقة تمتاز بسرعة النمو الجسمي واكتمال النضج ويتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق تغذية كاملة حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه للنمو وكثير من المراهقين من لم يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوائم وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد يخرق ويمارس بعض العادات السيئة كالاستمناء. (العيسوي ، 1992، ص 41)

3-1-6-3 - مشاكل اجتماعية:

كما هو معروف على المراهق أنه يميل إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد أحيانا على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة مع المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين وهي مدرسية أو أسرية وغير أنه يجب عليه أن يحقق التوازن بين حاجاته النفسية وقيود المؤسسات. (عزت احمد , 1989 ، ص211)

3-1-6-4 - مشاكل تتعلق بالجنس الآخر:

تتعلق هذه المشكلات بحاجة المراهق للاختلاط بالجنس الآخر، والاهتداء إلى الزوجة المناسبة وكذلك حاجة المراهق إلى معرفة الكثير من الأمور التي تتعلق بالعلاقات الغرامية.

3-2-2 - المرحلة الثانوية :

3-2-7 - تعريفها :

تعد مرحلة الثانوي من أهم المراحل الدراسية التي يمر بها الفرد ،حيث تبدأ ملامح شخصيته بالظهور والتبلور ،وتتشكل النواة الأولى لتكوين أفراد المستقبل تكوينا بدنيا وعقليا ، واجتماعيا ،ونفسيا وتعرف هذه المرحلة بمرحلة المراهقة (أحمد زكي ،1973، ص193)

هي المرحلة المتوسطة من مراحل المراهقة والمحصورة بين (15-18) سنة يزداد المراهق في هذه المرحلة قوة وقدرة على ضبط الحركات الجسمية كما أن الذكاء يصل أقصاه في حوالي 16 سنة، وتزداد عملية الفهم والإدراك، تظهر كذلك في هذه المرحلة الميول، القدرات، الاستعدادات والبدء في تكوين مبادئ اتجاهات عن الحياة والمجتمع.

كما تمتاز هذه المرحلة بطئ النمو والزيادة في القوة والتحمل والحب والمغامرة ويظهر لدى الفرد الميل للجماعة التي ينتمي إليها ويدرك ما عليه.

يعرفها عبد الرحمان بن سالم : بأنها مرحلة يستقبل فيها التلاميذ بعد نهاية التعليم الأساسي ،وعادة ما يسمى بالتعليم ما بعد الاساسي ،وينتقل التلاميذ الى مرحلة التعليم الثانوي حسب شروط محددة قانونيا.(عبد الرحمان بن سالم ،2000، ص 54)

وعرفها المرسوم رقم 33.78 المؤرخ في 16 أفريل 1976 المتعلق بالتربية والتكوين : التعليم الثانوي معد لاستقبال تلاميذ نهاية التعليم الأساسي ،على أساس الشروط التي يحددها الوزير المكلف بالتربية ،ومهمته هي زيادة على مواصلة المهمة التربوية العامة المسندة الى المدرسة الاساسية.(تركي راج ، 1989 ، ص69)

3-2-8 - احتياجات المرحلة الثانوية :

يحتاج أفراد هذه المرحلة إلى مايلي:

- الرائد الذي يساعدهم على تعلم المهارات التي تتصل بالنضج الاجتماعي الوجداني والبدني .
- النشاط الاستفادة الطاقة الزائدة لدى الأفراد والعناية بتغذيتهم التغذية الكافية .
- تفهم الفرق بين المدرسة والمنزل
- معرفة دورهم في المجتمع ومسؤوليتهم وتعلمهم عن طريق برامج النشاط الرياضي.

3-2-9 - أهداف المرحلة التعليم الثانوي الثانوية:

يهدف التعليم الثانوي على غرار التعليم عموماً إلى تحقيق أهداف الغاية منها المساهمة الفعالة في الساحة العلنية، التعليم الثانوي مثله مثل أي تعليم ثانوي في أي بلد آخر ومن من أهداف هذه المرحلة بحد ما يلي:

- تنمية القدرة على التقييم الذاتي اعتماداً على معايير محدودة
- تنمية القدرة على الملاحظة والاستدلال والتحليل والتركيب
- تنمية القدرة على استعمال المفاهيم النظرية. (سماح ، 1976 ، ص77)
- تعزيز المعرفة المكتسبة وتعميقها في مختلف مجالات الموارد التعليمية
- تعزيز شخصية الطلاب وقدراتهم البدنية والفكرية والمعنوية
- تنمية الروح الإبداعية المهارية والعلمية
- تحقيق الذات . (حسن فرج ، 207 ، ص77)
- العناية بصحة التلاميذ وخلوهم من الأمراض حتى يمكن أن ينموا نموا سليمة وتزداد قواهم البدنية وأن يفهموا حقيقة | جسمهم وتطورات نموهم.
- العمل على نمو الميل الشغل وقت الراحة في أوجه نشاط موجه يعمل على اكتساب مهارات مختلفة نافعة في الحياة وتدريبه على القيادة والتعبية ولا يأتي ذلك إلا باشتراكه داخل نشاط الجماعات لأن بها بحالاً واسعاً للتدريب على هذا.

3-2-10 - أوجه النشاط البدني والرياضي في برنامج المرحلة الثانوية:

لتصميم برنامج ملائم لطبيعة وخصائص المرحلة،ينبغي البدء بالتعريف على خصائص النمو لطلاب المرحلة الثانوية، والتي يمكن إيجازها كالآتي:

3-2-4-1 - الخصائص البدنية:

- زيادة النمو في القوة العضلية والتحمل وزيادة مفاجئة في المستوى المهارات.
- خصائص النمو البدني تكاد تكتمل لدى الذكور وملامح الجسم الأنثوي تكتسب للإناث.

- استهلاك طاقات أكثر مما يكتسب الجسم.
- الشكوى من مضايقات في الجلد.
- متطلبات النوم والراحة تماثل متطلبات الكبار.
- تحسين في التوافقات المركبة.
- نمو الخصائص الجنسية الثانوية.

3-2-4-2- الخصائص العقلية:

- يتعاضد مدى الذاكرة والمزيد من الاستعداد والرغبة في التفكير في الذات.
- النمو العقلي يكاد يكتمل ولكنه في حاجة إلى الخبرة.
- اهتمام بالمثل، وإحساس بأهمية القرارات المتعلقة بالتعليم، المهنة، الجنس، الزواج، الشؤون الدولية، الدين.

3-2-4-3- الخصائص الاجتماعية:

- الوعي والحساسية من الجنس الآخر.
- أغلب الفتيات تهتم بتنظيم الغداء والتمارين طلبا للشكل المقبول.
- تقدير الحاجة في الاختيار المهني.

3-2-11- أنواع النشاطات في هذه المرحلة:

مجمل التمرينات الرياضية التي تقدم في هذه المرحلة تلك التي ترفع أو تزيد من التحمل وتحسن اللياقة البدنية للتلاميذ ومن بينها ما يلي:

- الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، كرة اليد، كرة الطائرة، كرة السلة
- المخيمات والكشافة وكذا الجمعيات الثقافية والرياضية.
- المسرح
- الألعاب الفردية، مثل السرعة والرمي، والقفز. (الخولي، وآخرون، 1998، ص27)

3-2-12- مبادئ التعليم الثانوي:

أن المبادئ هي القواعد الأساسية التي يقوم عليها أي نظام وباعتبار النظام التربوي أحد الأنظمة المعروفة والموجودة في نظام الدول والمجتمعات فإنه يقوم على مجموعة من المبادئ يمكن حصرها على النحو الآتي:

- مبدأ وحدة النظام: تتمثل هذه الوحدة (وحدة النظام) في استمرارية بعض الأهداف والروابط المشتركة بين أنواع التعليم كله (التعليم الأساسي التعليم الثانوي التعليم العالي) وذلك من خلال الربط بين

مدخلات الطور الثانوي ومخرجاته وذلك بغية الربط بين التعليم الثانوي و التعليم العالي الذي تم إصلاحه في سنة 1971 م والتعليم الأساسي الذي دخل عليه الإصلاح سنة 1980 م بينما بغية التعليم الثانوي على حالته منذ الاستقلال مما جعل النظام التربوي يتطور طور بعد طور ، وهذا معناه أن مبدأ الوحدة بين فروع التعليم الثانوي لم يكن مأخوذ بعين الاعتبار ولهذا السبب ظل التعليم الثانوي يعيش تناقضات في مدخل الطور ومخرجه وأثنائه، ففي مدخل الطور مثلا لا يوجد التناسق بين ملمح الخروج من التعليم الأساسي، وبرامج التعليم الثانوي ومناهجه، ولا يفي ما في هذه الحالة من صعوبات لمتابعة الدراسة بالنسبة للتلاميذ، وعلى نوعية التعليم ومرد وديته، وكان من نتائج هذا الوضع بروز نظامين أحدهما تعليم عام وآخر تقني، مع أن التفوق كان دائما لصالح التعليم العام .

(وزارة التربية الوطنية، مشروع إصلاح التعليم الثانوي الجزائري، 1992 ص 15)

- مبدأ التوافق:

إن مبدأ التوافق بين نظام التعليم الثانوي وبين الحاجات الاجتماعية والاقتصادية الناجمة عن تطور التنمية يبدو غير واضح في وثائق وزارة التربية، بحيث لا يوجد أي مكتب مكلف بالتنسيق بين وزارة التربية والمؤسسات الاقتصادية يوجد عن طريق الطلبة الذين أنهوا المرحلة الثانوية إلى ميدان العمل والإنتاج في هذه المؤسسات بالإضافة إلى عدم العناية بالتعليم التقني الذي يحضر لعالم الشغل نظرا لتكاليفه الباهظة ورجوع الأهداف المعرفية على الأهداف المسلكية ولكن هذا التناقض في الطرح الذي أدى بطبيعته إلى نقص مبدأ التوافق إلى عدم التوافق تسبب في عرقلة طموح التلاميذ وبالتالي تكوين حاجز يفصل بين ميول التلاميذ ورغباتهم من جهة ومن جهة ثانية بين حاجات التنمية الاجتماعية والاقتصادية.

- مبدأ التناسق:

يتمثل هذا المبدأ مبدأ التناسق (في التكامل والاقتصاد في التنظيم العام للنظام التربوي كله والتعليم الثانوي خصوصا وما يحتوي عليه من أنظمة فرعية ويتجلى ذلك من خلال التنسيق في تحديد الأهداف والمحتويات والمناهج المتبعة لكل نظام فرعي على حدي ، كما يتجلى في إتباع خطة التقويم والتوجيه حسب مراحل التعليم وكيفية التدرج بينهما التي تبدو في الأساليب المعتمدة التي تضمن لكل بنية مردوديتها حتى يكون التعليم وطنيا في أبعاده وديمقراطيا في مبادئه) (وزارة التربية الوطنية ، ص 16)

خلاصة الفصل:

من خلال ما تم التطرق إليه من تعريف للمراهقة ومختلف خصائصها يتضح لنا أن مرحلة المراهقة من أصعب المراحل العمرية التي يمر بها الفرد، فهي مرحلة تحدث فيها متغيرات فيزيولوجية سريعة مرتبطة بالبلوغ وما يترتب عليه من تغيرات جسمية، فالمراهقة هي المرحلة التي يكتمل فيها النضج الجسدي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، و يمر تلاميذ المرحلة الثانوية بهذه المرحلة التي هي مهمة ودرجة في آن واحد في حياة الفرد لما تتميز به من صعوبات نفسية وخصائص حركية جسمية انفعالية اجتماعية وعقلية مصطحبة بتغيرات بيولوجية وفيزيولوجية و ذلك إلى غاية سن الرشد.

ونظرا لما ينجم عن هذه التغيرات من مشاكل وعقبات تعكر حياة المراهق فإنه من المهم والضروري عدم ترك المراهق يواجه هذه المصاعب، بل يجب مساعدته والأخذ بيده وتوجيهه توجيهها صحيحا حتى يتمكن من تخطي هذه الصعوبات.

وتحقيقا لمبدأ الكمال والاستمرار في النمو تهتم المدرسة الثانوية بالدرجة الأولى بدرس التربية البدنية والرياضية لتنمية المهارات الحركية التي سبق وأن تعلمها في المراحل الإعدادية بغية تنمية التطور النفسي والانفعالي والاجتماعي والجسمي والحركي لأن تكون للتلميذ مركز بين جماعته وتكيفه مع البرامج التعليمية التربوية.



الفصل الرابع



الجانب التطبيقي منهجية الدراسة

- 4-1- الدراسة الاستطلاعية
- 4-2- منهج الدراسة
- 4-3- متغيرات الدراسة
- 4-4- مجتمع وعينة الدراسة
- 4-5- اساليب جمع البيانات (أدوات جمع البيانات)
- 4-6- مجالات الدراسة وإجراءاتها الميدانية
- 4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية
- 4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية

تمهيد :

إن طبيعة المشكل التي يطرحها بحثنا تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات التي قدمناها في بداية الدراسة ,لذا استوجب علينا القيام بدراسة ميدانية بالإضافة الى الدراسة النظرية لان كل بحث يشترط تأكيده ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة .

وتعتبر عملية جمع البيانات لأغراض التقويم والبحث العلمي من مراحل هامة التي تحتاج الى عناية خاصة من قبل الباحث ,ويؤكد الباحثون على أهمية المنهجية في البحوث العلمية , ذلك إن قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطا وثيقا بالمنهج الذي يتبعه الباحث ,على الباحث أن يصمم بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها بطريقة واضحة حتى يتمكن من تطبيق أهداف بحثه ويحدد الأدوات التي سوف يستخدمها وكذا تحديد جميع الوسائل والأدوات التي سوف يستخدمها في كل مرحلة من مراحل بحثه ,كما تعتبر عينة البحث من الخطوات الرئيسية في جمع البيانات .
وعليه سنتطرق في هذا الفصل الى جمع هذه النقاط وبالتفصيل .

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الأساسية والمدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية من منطلق الوقوف على عينة الدراسة والمتمثلة في الدراسة الحالية، وكذا معرفة مدى ملائمة أداة البحث لعينة الدراسة ومدى مناسبتها لخصائص هذه العينة من حيث سهولة ووضوح العبارات عند الأساتذة والهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التحضير الجيد للدراسة الأساسية، حيث قام الباحثين بزيارة ثانوية المدخل الغربي بلدية اولاد عدي لقبالة ولاية المسيلة ، للقيام بدراسة ميدانية لجمع المعلومات الخاصة بالمجتمع الأصلي، وكذا اختيار العينة الخاصة بموضوع دراسته، وقد شملت هذه الدراسة تقصي ومعرفة:

- الطريقة المنتهجة من طرف أساتذة التربية البدنية والرياضية في ثانوية المدخل الغربي بلدية اولاد عدي لقبالة وأسلوب المعاملة مع التلاميذ والتعرف على الصعوبات والعواقب التي من الممكن أن تصادف الباحث أثناء عملية توزيع الاستبيان بالإضافة إلى استنباط فرضيات للدراسة، واختيار العمليات الإحصائية المناسبة للدراسة.

- تمّ قام الباحث بقياس مدى ملائمة وصلاحيّة الأداة المستعملة ومناسبتها لقياس ما وضعت من اجله وتطابقها للشروط السيكو مترية (الصدق والثبات)، وذلك بتقديم أداة البحث المتمثلة في الاستبيان، بحيث تم اختيار 8 تلاميذ بصورة عشوائية، وبعد التأكد من صدق الأداة المستعملة تمت عملية توزيع الاستمارة على العينة الأصلية للبحث مع استثناء العينة الاستطلاعية أثناء الدراسة الأساسية.

4-2- المنهج المتبع في الدراسة:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد والأسس التي يتم وضعها من أجل الوصول إلى الحقيقة انطلاقاً من مبدأ أن هذه الأخيرة ليست ملك لأحد لكن بناء دائم ومستمر، ويرى "بوحوش ودنيبات" "أنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة "ومنهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية" (عمار بوحوش، 1995:ص 89).

ونظراً لطبيعة بحثنا ارتأينا إتباع المنهج الوصفي الذي يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث ونظراً لوضوح خطواته والتي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ومن ثم وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية، حيث يرى أحد الباحثين أن المنهج الوصفي "يعتبر طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع المعلومات المتقنة عن المشكلة وتصنيفها (وتحليلها وإخضاعها للدراسة الدقيقة". (محمد شفيق ، 1985 ، ص 80)، ويرى آخر أنه " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي وعلمي ومنظم من أجل الوصول إلى أغراض محددة للوضعية".(الزوبعي و الغنام 1974 ، ص 50).

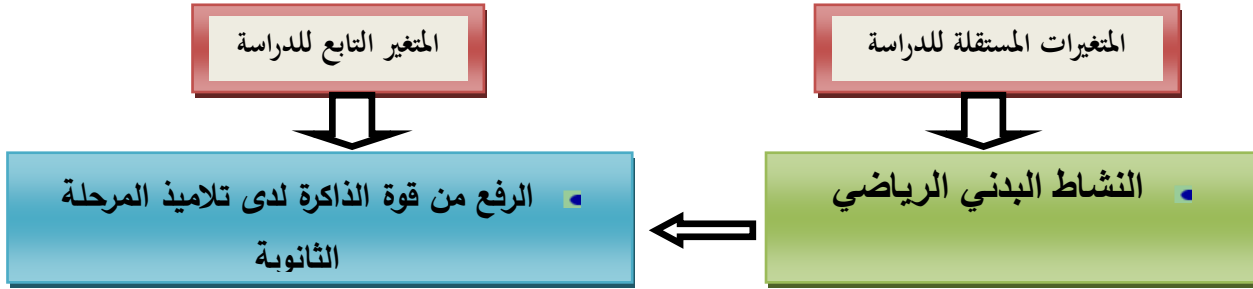
4-3- متغيرات الدراسة : تتمثل متغيرات الدراسة في:

■ المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها.

■ النشاط البدني الرياضي

■ المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها،

■ الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية



الشكل رقم (01) يمثل متغيرات الدراسة

4-4- مجتمع وعينة الدراسة :

- مجتمع الدراسة:

يتمثل في 167 تلميذ وتلميذة في ثانوية المدخل الغربي الطور الثالثة ثانوي (16-17 سنة) في بلدية اولاد عدي لقبالة.

- عينة الدراسة : العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر

جزءا من الكل بمعنى أنه يأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث

(رشيد زرواتي، 2007، ص 334)

فتعتبر العينة من أهم المحاور التي يستخدمها الباحث خلال بحثه، فاختيار العينة بشكل جيد و مناسب يساعد على التوصل إلى نتائج ذات مصداقية عالية وكفاءة موثوق بها، فإذا كانت فكرة الباحث تعتبر بمثابة البذرة، فإن المنهج بمثابة التربة كما تعتبر العينة بمثابة السماد، لذلك إذا أحسن الباحث اختيار التربة والسماد الملائمين للبذرة، فسوف ينمو البحث نموا سليما ويخرج ثمارا لها وزنها وقيمتها.

(عمار بوحوش، 1995، ص 67)

فالعينة تعتبر تمثيلا للمجتمع، فهي الجزء من الكل، و دراسة المجتمع كله يعني أنه يستغرق وقتا طويلا، مما يعرض العمل إلى الأخطاء، والبحث بطريقة العينة هو البحث الذي يدرس حالة جزء معين أو النسبة المعينة عن أفراد المجتمع الأصلي، ثم ينتهي بتعميم نتائجه على هذا المجتمع الأصلي كله (عمار بوحوش، 1995، ص 68).

نظرا لشساعة القطاع فإننا اخترنا كعينة للدراسة تلاميذ ثانوية تم اختيار عينة البحث بالطريقة

المسحية قصد الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع، حيث تكونت عينة الدراسة من

29 تلميذ ذكور

4-5- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

يعتمد المنهج البحثي أيا كان نوعه على أدوات ووسائل لجمع البيانات والمعلومات التي يستعين بها الباحث ويستخدمها في الإجابة على ما أثاره من تساؤلات، والتحقق من الفروض المصاغة وصولاً إلى النتائج المتعلقة بمشكلة الدراسة و الإجابة عن الأسئلة التي تحددت بها مشكلة البحث.

و الأداة: هي الوسيلة المستخدمة في جمع البيانات أو تصنيفها و جدولتها، وهناك الكثير من الأدوات التي تستخدم للحصول على البيانات ، و يمكن استخدام عدد من هذه الوسائل معا في البحث الواحد لتجنب عيوب أحدها و دراسة الظاهرة من كافة جوانبها

- الاستبيان:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على الاستبيان لجمع البيانات، وهو من الوسائل الشائعة في البحوث الوصفية، الذي هو أحد أدوات المسح الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع الدراسة، من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة يقوم المبحوث بالإجابة عليها، تم صياغتها في شكل استفسارات محددة، وهو أيضا قائمة تتضمن مجموعة من الأسئلة المعدة ترسل إلى عدد كبير من أفراد المجتمع، الذين يكونون العينة الممثلة له للحصول على حقائق وبيانات تتعلق بالظروف الاجتماعية القائمة . (عبد اليمين بوداود، 2010، ص 103).

وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة لتلاميذ الطور الثانوي بصفتهم الممارسين لحصة التربية البدنية والرياضية بغية كشف المعطيات المحيطة بظروف الممارسة الرياضية والصعوبات التي يواجهونها وكذا نظرتهم لها.

4-6- الخصائص السيكمترية للأدوات الدراسة:

اولا: الصدق

صدق الاتساق الداخلي:

لقد جرى التّحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي اليه، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (1): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

المحور الاول		المحور الثاني		المحور الثالث	
السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	0.69**	01	/	01	0.96**
02	0.63**	02	0.91**	02	0.92**
03	0.75**	03	0.60**	03	0.96**
04	0.31	04	0.82**	04	0.55**
05	0.79**	05	0.69**	05	0.81**
06	0.63**	06	0.91**	06	0.26
07	0.60**	07	0.82**	07	/
08	0.25	08	0.88**	08	0.40*
09	0.63**	09	0.78**	09	0.30

** دال عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دال عند $(\alpha = 0.05)$

يتضح من الجدول رقم(1): أن جميع معاملات ارتباط الاسئلة بالدرجة ابعادها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0.01)$ و $(\alpha = 0.05)$ ، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس

ثانيا: الثبات

ألفا كرونباخ:

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (2): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان

المحاور	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول	0.75
المحور الثاني	0.72
المحور الثالث	0.69

يتضح من الجدول رقم (2): أن قيم معامل ألفا كرونباخ للثبات انحصرت بين (0.69) كأدنى قيمة ، و(0.75) كأعلى قيمة، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات وصلاحياتها للإستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

- **صدق الاتساق الداخلي:** لقد جرى التحقق من صدق المقياس عن طريق حساب الاتساق الداخلي للأسئلة، والذي يعتمد على حساب معامل الارتباط بيرسون بين العبارات والدرجة الكلية للمقياس ، والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (3): معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للبعد

السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط	السؤال	الارتباط
01	0.45*	10	/	19	0.87**
02	0.82**	11	0.89**	20	0.85**
03	0.74**	12	0.55**	21	0.87**
04	0.22	13	0.82**	22	0.76**
05	0.76**	14	0.64**	23	0.74**
06	0.55**	15	0.89**	24	0.40*
07	0.53**	16	0.82**	25	/
08	0.14	17	0.83**	26	0.64**
09	0.59**	18	0.79**	27	0.55**

** دال عند $(\alpha = 0.01)$ ، * دال عند $(\alpha = 0.05)$

يتضح من الجدول رقم(3): أن جميع معاملات ارتباط الاسئلة بالدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة $(\alpha=0.01)$ و $(\alpha= 0.05)$ ، ما يعتبر مؤشرا على صدق الاتساق الداخلي للمقياس

ثانيا: الثبات

- **ألفا كرونباخ:**

تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق معامل الثبات لألفا كرونباخ القائمة والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

جدول رقم (4): معامل ألفا- كرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل ألفا كرونباخ	
0.89	محاور الاستبيان

يتضح من الجدول رقم (4): أن قيم معامل ألفا كرونباخ بلغت 0.89، وهذا ما يؤكد تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحياتها للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

4-7- تصميم الدراسة والمعالجة الإحصائية:

تم إخضاع البيانات إلى عملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS V25) وتم الاعتماد على بعض الاختبارات، بالإضافة إلى الأساليب الإحصائية الوصفية والتحليلية كذلك الأشكال البيانية كما يلي:

- الأساليب الإحصائية الوصفية التالية: التكرارات، النسب المئوية، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، من أجل لوصف المتغيرات العامة ومتغيرات البحث.
- الأشكال البيانية ومخططات للتوضيح وشرح التغير متغيرات الدراسة.
- المتوسط الحسابي: وهو متوسط مجموعة من القيم، أو مجموع القيم المدروسة مقسوم على عددها، والغرض منه معرفة متوسط إجابات الافراد على أداة القياس.
- الانحراف المعياري: وذلك من أجل التعرف على مدى انحراف استجابات أفراد الدراسة اتجاه كل فقرة أو بعد، والتأكد من صلاحية النموذج لاختبار الفرضيات ويوضح التشتت في استجابات أفراد الدراسة فكلما اقتربت قيمته من الصفر فهذا يعني تركيز الإجابات وعدم تشتتها، وبالتالي تكون النتائج أكثر مصداقية وجودة، كما أنه يفيد في ترتيب العبارات أو الفقرات لصالح الأقل تشتتاً عند تساوي المتوسط الحسابي المرجح بينها.
- اختبار كا² يعتبر كا² من أفضل الاختبارات الاحصائية التي تستخدم في حساب دلالة الفروق.
- اختبار الصدق والثبات : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ومعامل الارتباط بيرسون لقياس الصدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة
- اختبار الصدق والثبات : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ومعامل الارتباط بيرسون لقياس الصدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة

4-8- خطوات إجراء الدراسة الميدانية :

- المجال المكاني :

قمنا بإجراء الدراسة على مستوى ثانوي المدخل الغربي بلدية أولاد عدي لقبالة تلاميذ الطور الثانوي سنة ثالثة.

- المجال الزمني :

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية لعينة قدرها (8) على مجموعة من التلاميذ خلال الأسبوع الثالث لشهر أفريل، و هذا من أجل التأكد من صدق و ثبات الأداة المستخدمة في الدراسة و بعد ضبط أداة الدراسة في شكلها النهائي. قام الباحث بتوزيع استمارة الاستبيان على عينة الدراسة الأساسية القدرة ب (29) تلميذ في الفترة الممتدة من 25 إلى غاية 28 أفريل 2022 و كان ذلك عن طريق تسليم استمارات الاستبيان للتلاميذ أثناء إجراءات لحصة التربية البدنية والرياضية، ثم استرجاع استمارات الاستبيان . ليقوم

الباحث بعدها بتفريغ وحساب الصدق و الثبات ومعالجة النتائج وعرضها ومناقشتها في الفترة الممتدة من 02 إلى غاية 22 ماي 2022، باستخدام البرنامج الإحصائي (spss)

خلاصة الفصل :

إن التطرق لمنهجية الدراسة الميدانية ،يتيح لنا أن نتعرف على المنهج المستخدم،العينة ،الأدوات والأساليب الاحصائية وغيرها من الأدوات يساعدنا على الحصول على نتائج واضحة ودقيقة في تحليلنا للبيانات ،لأن أي بحث علمي تكمن أهميته في اتباع الطريقة الصحيحة للوصول الى الموضوع المراد دراسته



الفصل الخامس



الجانِب التطبيقِي

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

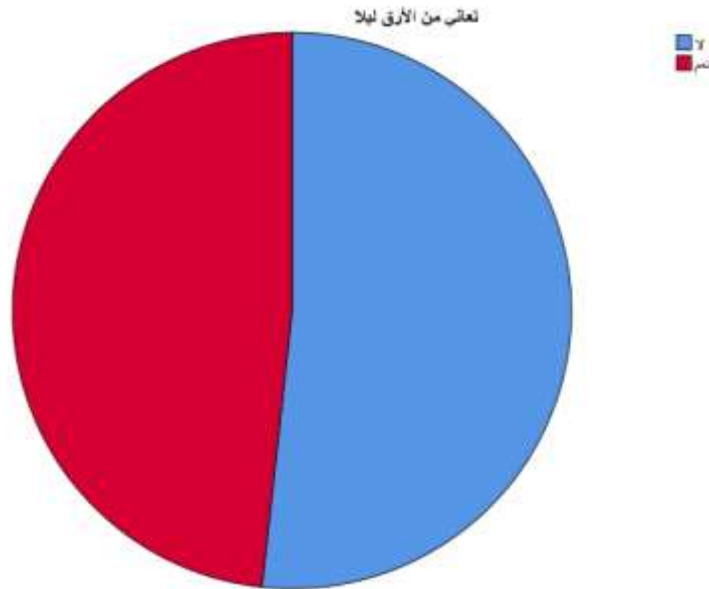
تحليل ومناقشة أسئلة الاستبيان

المحور الأول: للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

السؤال 01: تعاني من الأرق ليلا

الجدول رقم (5): يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	15	51.7%	14.5	5	01	0.03	0.85	غير دالة
لا	14	48.3%	14.5	5				عند
الإجمالي	29	100%	///				0.05	



الشكل رقم (2): يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (5) والشكل رقم (2) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 51.7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 48.3%.

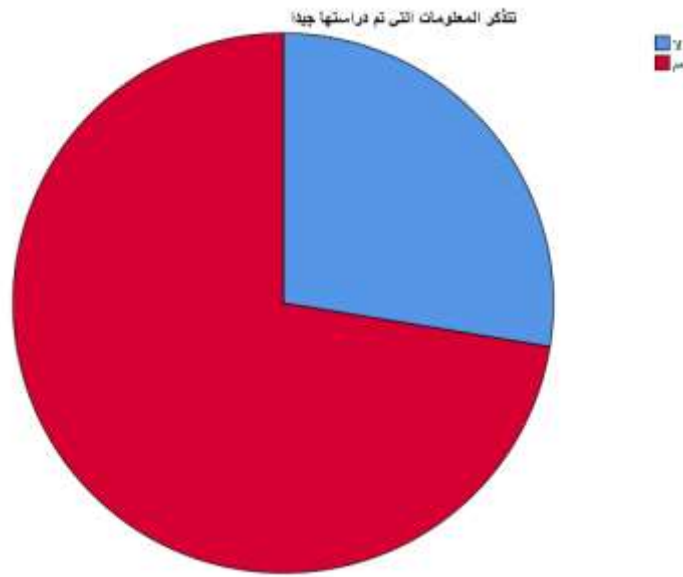
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 0.03 هي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن معظم التلاميذ قد يعانون من الأرق

السؤال 02: تتذكر المعلومات التي تم دراستها جيدا

الجدول رقم (6) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	21	72.4%	14.5	6.5	01	5.82	0.01	دالة عند
لا	8	27.6%	14.5	6.5				0.05
الإجمالي	29	100%		///				



الشكل رقم (3) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (6) والشكل رقم (3) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (02) بالبديل " نعم " وقد بلغت نسبتهم 72.4%، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " بنسبة قدرت بـ 27.6% .

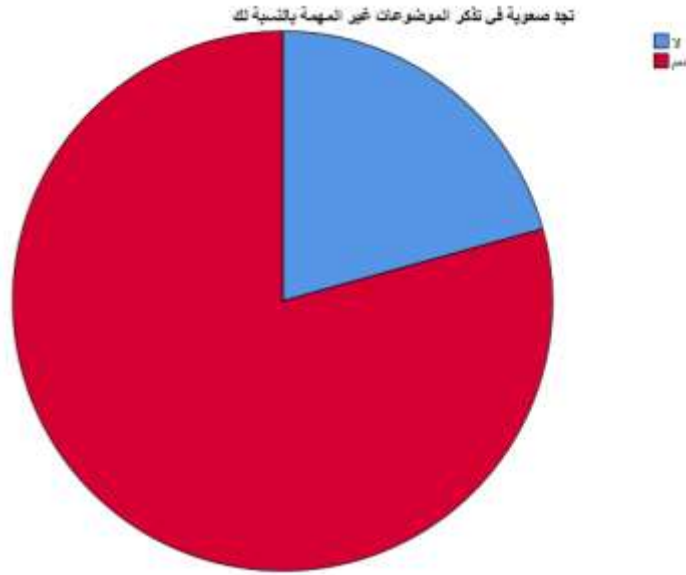
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 5.82 هي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرو أن معظم التلاميذ يتذكرون المعلومات التي تم دراستها

السؤال 03: تجد صعوبة في تذكر الموضوعات غير المهمة بالنسبة لك

الجدول رقم (7) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	23	79.3%	14.5	8.5	01	9.96	0.002	دالة عند
لا	6	20.7%	14.5	8.5				0.05
الإجمالي	29	100%	///					



الشكل رقم (4) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (7) والشكل رقم (4) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل " نعم " وقد بلغت نسبتهم 79.3%، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " بنسبة قدرت بـ 20.7% .

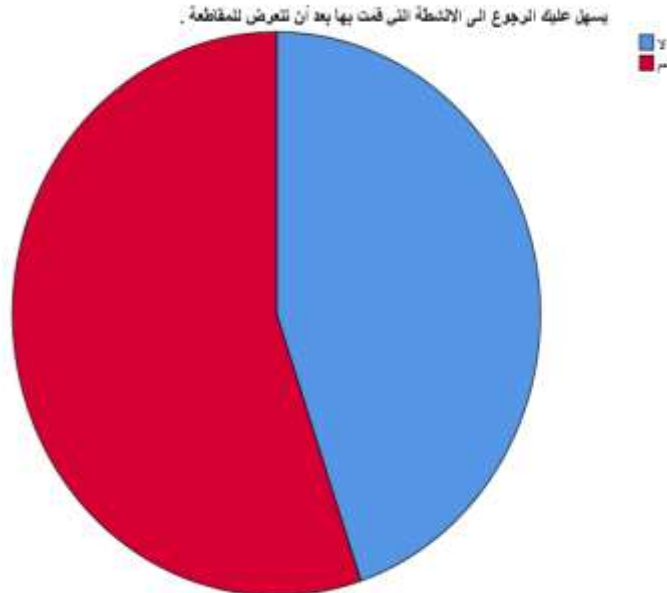
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 9.96 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يجدوا صعوبة في تذكر الموضوعات غير المهمة .

السؤال 04: يسهل عليك الرجوع الى الانشطة التي قمت بها بعد أن تتعرض للمقاطعة

الجدول رقم (8) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 04	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمةX ²	مستوى الدلالة	القرار
نعم	16	55.2%	14.5	1.5	01	0.31	0.57	غير دالة عند 0.05
لا	13	44.8%	14.5	1.5				
الإجمالي	29	%100	////					



الشكل رقم (5) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

من خلال الجدول رقم (9) والشكل رقم (5) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 55.2%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 44.8%

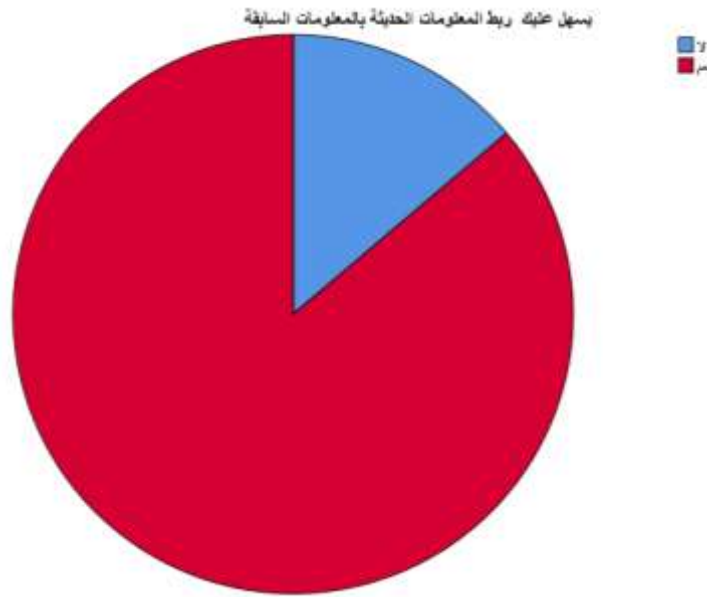
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 0.31 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يسهل عليهم الرجوع الى الأنشطة التي قاموا بها بعد أن تعرضوا للمقاطعة.

السؤال 05: يسهل عليك ربط المعلومات الحديثة بالمعلومات السابقة

الجدول رقم (9) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	25	86.2%	14.5	10.5	01	15.20	0.00	دالة عند 0.05
لا	4	13.8%	14.5	10.5				
الإجمالي	29	100%	///	///				



الشكل رقم (6) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

من خلال الجدول رقم (9) والشكل رقم (6) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين ، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 86.2%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل " لا " بنسبة قدرت بـ 13.8% .

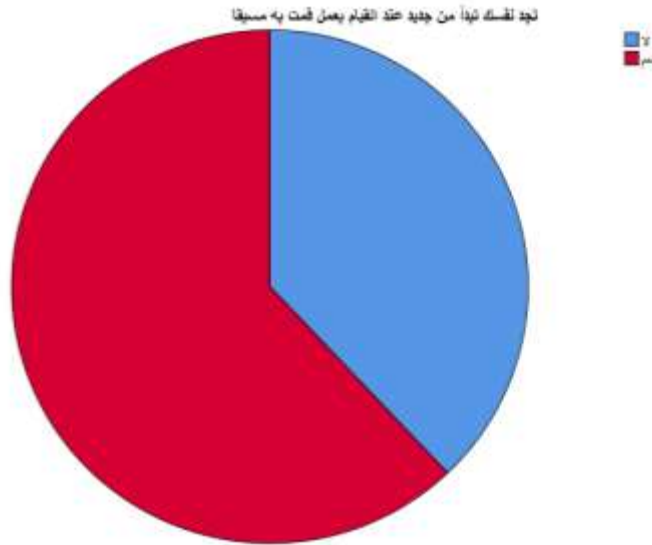
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 15.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يسهل عليهم ربط المعلومات الحديثة بالمعلومات السابقة

السؤال 06: تجد نفسك تبدأ من جديد عند القيام بعمل قمت به مسبقاً

الجدول رقم (10) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	62.1%	14.5	3.5	01	1.69	0.19	غير دالة
لا	11	37.9%	14.5	3.5				عند
الإجمالي	29	100%		///				0.05



الشكل رقم (7) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

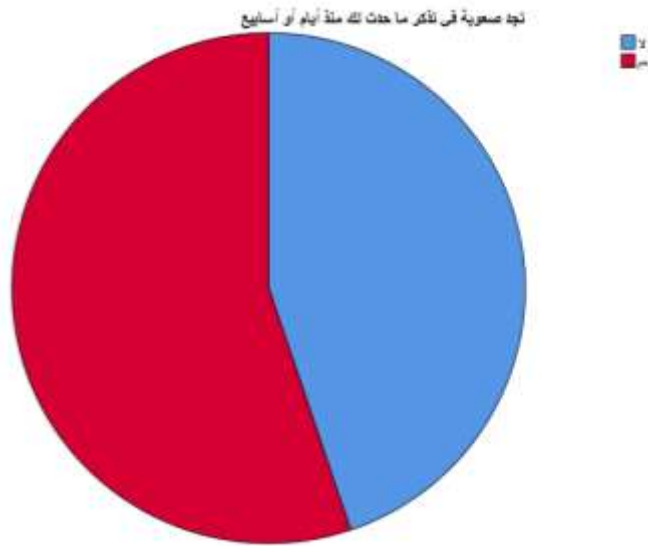
من خلال الجدول رقم (10) والشكل رقم (7) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 82.1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 37.9% وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 1.69 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة وجدوا أنفسهم بدءوا من جديد عند القيام بعمل قاموا به مسبقاً.

السؤال 07: تجد صعوبة في تذكر ما حدث لك منذ أيام أو أسابيع

الجدول رقم (11) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	16	55.2%	14.5	1.5	01	0.31	0.57	غير
لا	13	44.8%	14.5	1.5				دالة عند
الإجمالي	29	100%	///				0.05	



الشكل رقم (8) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (11) والشكل رقم (8) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 55.2%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 44.8% .

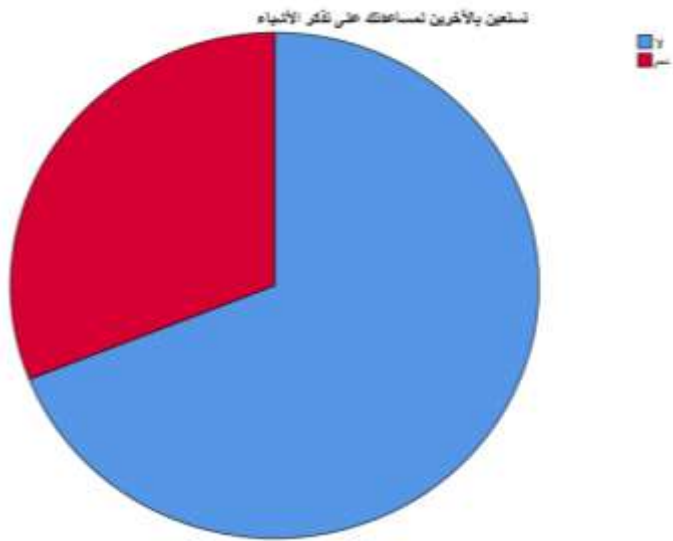
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 0.31 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يجدوا صعوبة في تذكر ما حدث لهم منذ أيام أو أسابيع.

السؤال 08: تستعين بالآخرين لمساعدتك على تذكر الأشياء

الجدول رقم (12) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 08	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	9	31.0%	14.5	5.5	01	4.17	0.04	دالة عند
لا	20	69.0%	14.5	5.5				0.05
الإجمالي	29	%100	///	///				



الشكل رقم (9) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

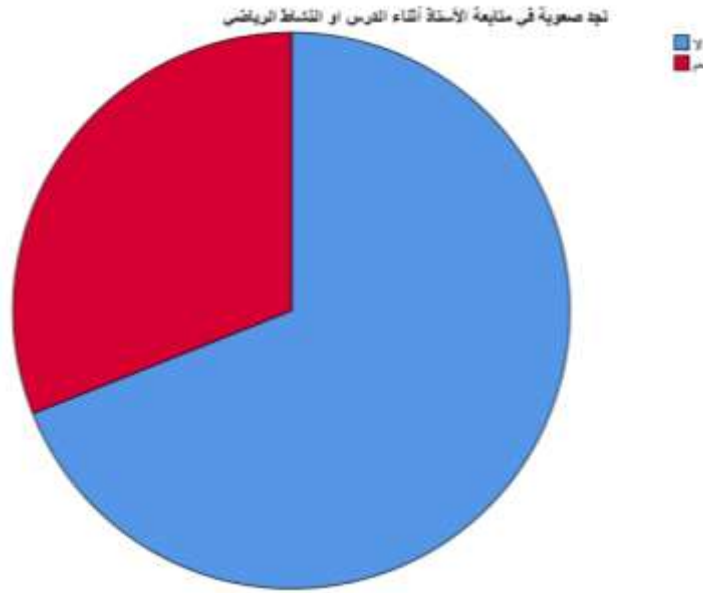
من خلال الجدول رقم (12) والشكل رقم (9) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 31%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 69%. وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.17 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية "لا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة لا يقومون بالاستعانة بالآخرين لمساعدتهم على تذكر الأشياء

السؤال 09: تجد صعوبة في متابعة الأستاذ أثناء الدرس أو النشاط الرياضي

الجدول رقم (13) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 08	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	9	31.0%	14.5	5.5	01	4.17	0.04	دالة عند
لا	20	69.0%	14.5	5.5				0.05
الإجمالي	29	100%	29	11				



الشكل رقم (11) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (13) والشكل رقم (10) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 31%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 69%. وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 4.17 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الثانية "لا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة لا يجدون صعوبة متابعة الأستاذ أثناء الدرس أو النشاط الرياضي

الفرضية الأولى:

الجدول رقم (14) : تفسير نتائج الفرضية الأولى من خلال إجابات افراد عينة الدراسة

السؤال	X^2	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم 1	0.34	غير دالة
السؤال رقم 2	5.82	دالة
السؤال رقم 3	9.96	دالة
السؤال رقم 4	0.31	غير دالة
السؤال رقم 5	15.20	دالة
السؤال رقم 6	1.69	غير دالة
السؤال رقم 7	0.31	غير دالة
السؤال رقم 8	4.17	دالة
السؤال رقم 9	4.17	دالة

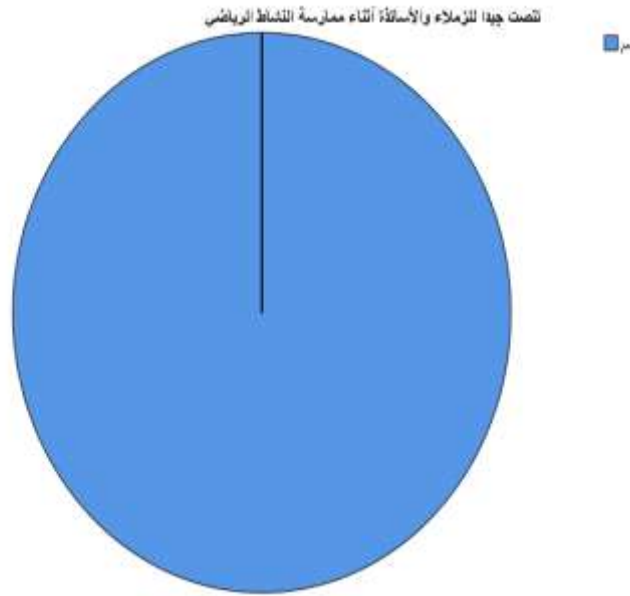
تتعلق الفرضية الأولى من اعتقاد ينص على أن للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، وانطلاقاً من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (14) فإن معظم قيم اختبار الدلالة (X^2) جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) .

- المحور الثاني: يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

السؤال 01: تنصت جيدا للزملاء والأساتذة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

الجدول رقم (15) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 01
100%	29	نعم
100%	29	الإجمالي



الشكل رقم (11) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (15) والشكل رقم (11) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد تمحورت على البديل " نعم "

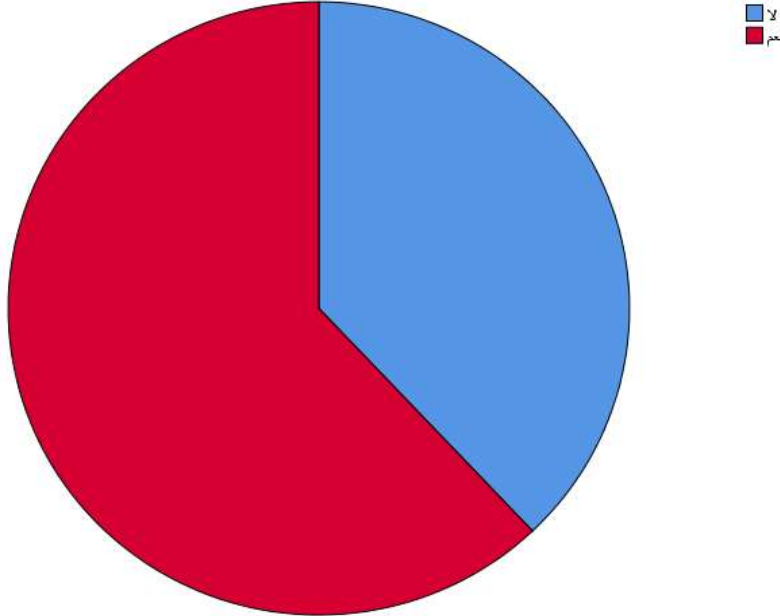
الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة ينصتون جيداً للزملاء والأساتذة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

السؤال 02: ترهق نفسك في عمل أو في الدراسة أو أثناء النشاط البدني الرياضي

الجدول رقم (16) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	18	62.1%	14.5	3.5	01	1.69	0.19	غير دالة عند 0.05
لا	11	37.3%	14.5	3.5				
الإجمالي	29	100%		///				

ترهق نفسك في عمل أو في الدراسة أو أثناء النشاط البدني الرياضي



الشكل رقم (12) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (12) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 62.1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 37.3%،

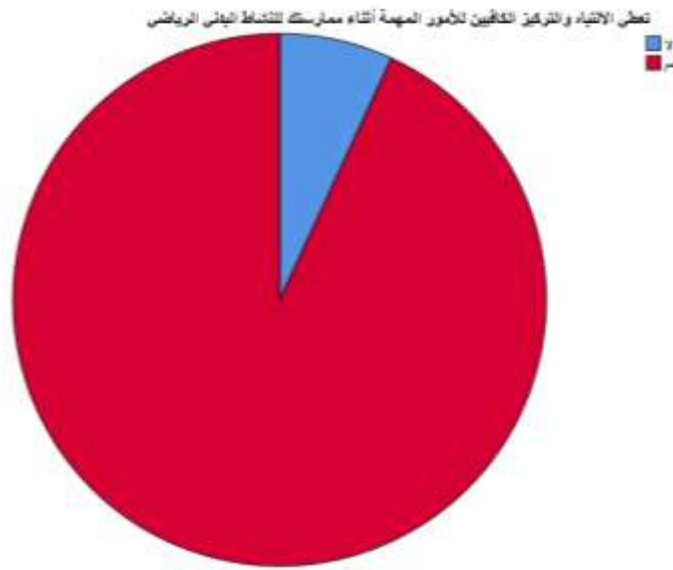
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 1.69 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرهقون أنفسهم في عمل أو في الدراسة أو أثناء النشاط البدني الرياضي

السؤال 03: تعطي الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي

الجدول رقم (17) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	27	93.1%	14.5	12.5	01	21.55	0.00	دالة
لا	2	6.9%	14.5	12.5				عند
الإجمالي	29	%100	///				0.05	



الشكل رقم (13) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (17) والشكل رقم (13) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 93.1%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 6.9%

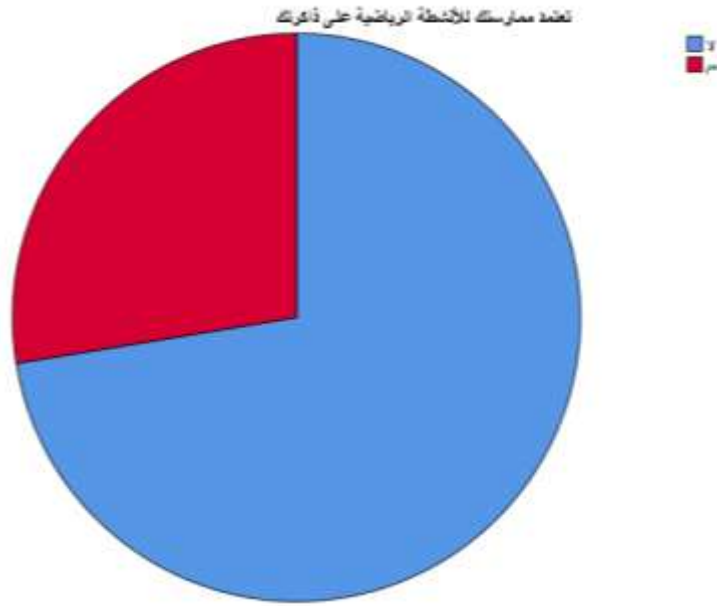
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 21.55 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يعطون الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي

السؤال 04: لا تعتمد ممارستك للأنشطة الرياضية على ذاكرتك

الجدول رقم (18) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة X^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.05	0.01	5.82	01	6.5	14.5	27.6%	8	نعم
				6.5	14.5	72.4%	21	لا
				////		%100	29	الإجمالي



الشكل رقم (14) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

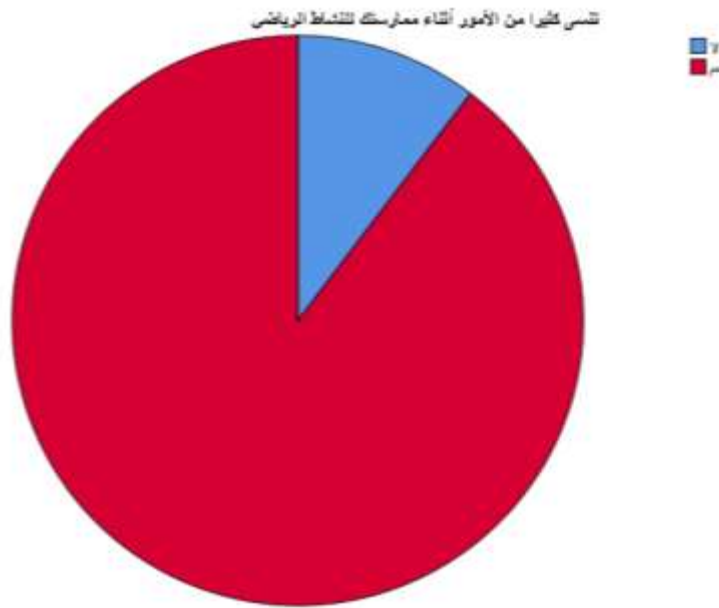
من خلال الجدول رقم (18) والشكل رقم (14) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 27.6%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 72.4%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 2.57 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، بالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة تعتمد ممارستهم للأنشطة الرياضية على ذاكرتهم

السؤال 05: لا تنسى كثيرا من الأمور والأشياء أثناء ممارستك للنشاط الرياضي

الجدول رقم (19) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	26	89.7%	14.5	11.5	01	18.24	0.01	دالة عند 0.05
لا	3	10.3%	14.5	11.5				
الإجمالي	29	%100	///	///				



الشكل رقم (15) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

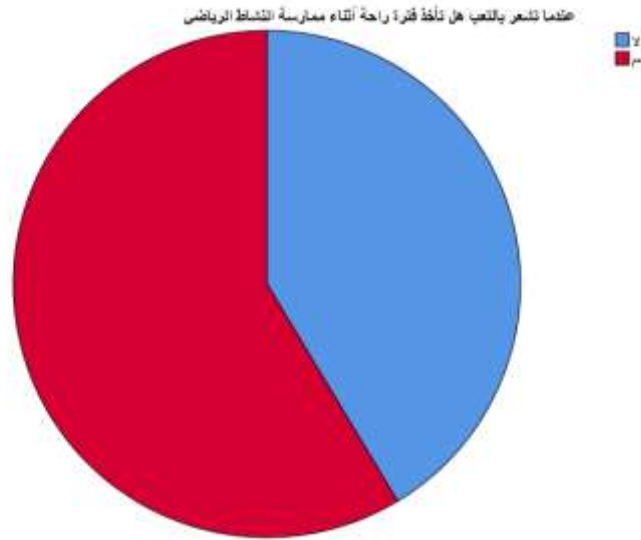
من خلال الجدول رقم (19) والشكل رقم (15) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 89.7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 10.3%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 18.24 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة لا ينسوا كثيراً من الأمور والأشياء أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي

السؤال 06: عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

الجدول رقم (20) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	17	58.6%	14.5	2.5	01	0.86	0.35	غير دالة عند 0.05
لا	12	41.4%	14.5	2.5				
الإجمالي	29	%100	////					



الشكل رقم (16) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (21) والشكل رقم (16) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 58.6%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 41.4% .

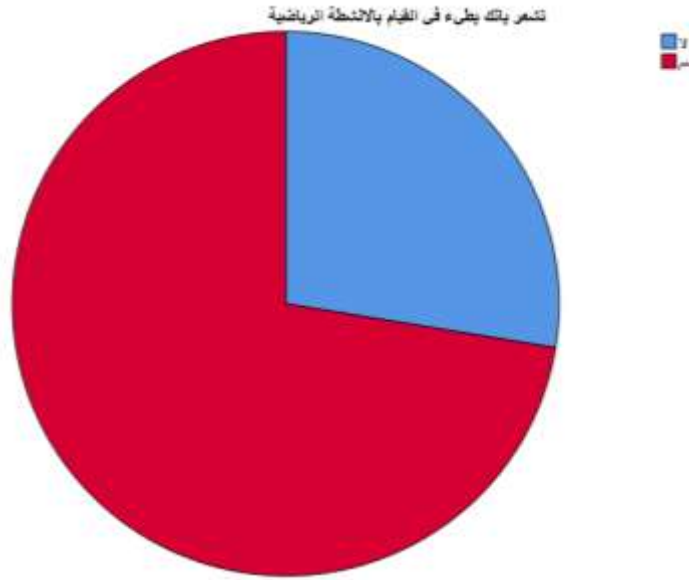
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 0.86 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5% .

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة عندما يشعرون بالتعب يقومون بأخذ فترة راحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي

السؤال 07: تشعر بأنك بطيء في القيام بالأنشطة الرياضية

الجدول رقم (21) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	21	72.4%	14.5	6.5	01	5.82	0.01	دالة
لا	8	27.6%	14.5	6.5				عند
الإجمالي	29	%100	///					0.05



الشكل رقم (17) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (17) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (07) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 72.4%، أما المجموعة الثانية فتتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 27.6%

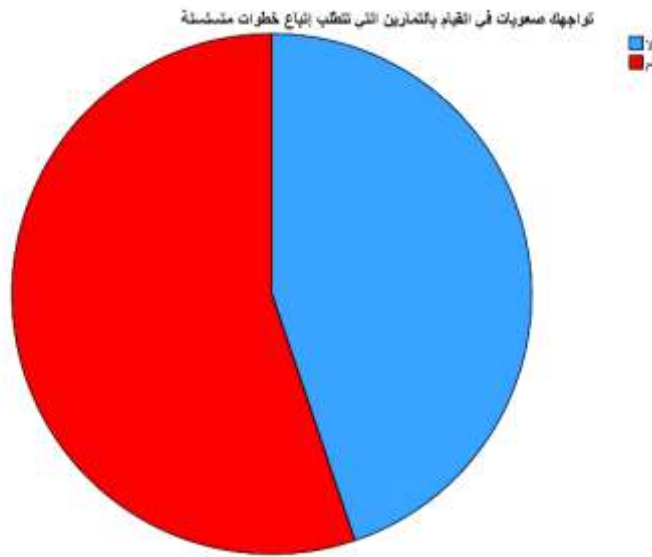
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 5.82 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يشعرون بأن هناك بطء في قيامهم بالأنشطة الرياضية

السؤال 08: تواجهك صعوبات في القيام بالتمارين التي تتطلب إتباع خطوات متسلسلة

الجدول رقم (22) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	16	55.2%	14.5	1.5	01	0.31	0.57	غير دالة عند 0.05
لا	13	44.8%	14.5	1.5				
الإجمالي	29	%100	////					



الشكل رقم (18) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

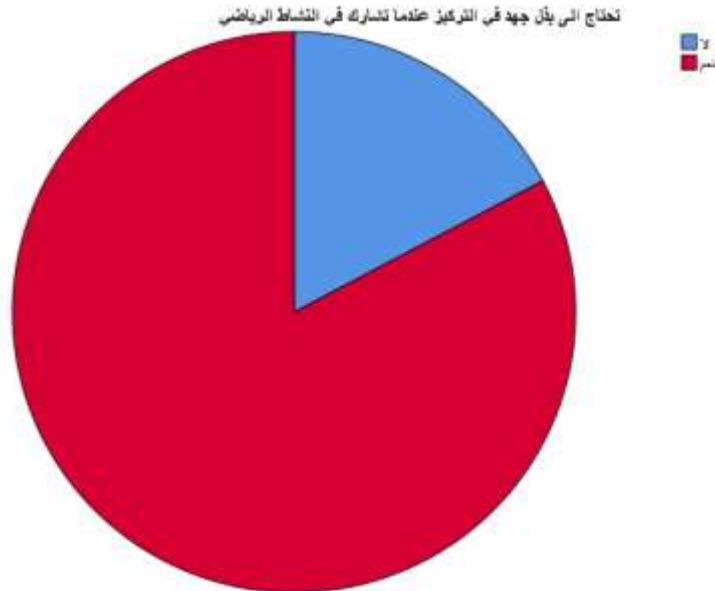
من خلال الجدول رقم (22) والشكل رقم (18) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 55.2 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 44.8 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 0.31 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن جميع أفراد عينة الدراسة تواجههم صعوبات في القيام بالتمارين التي تتطلب إتباع خطوات متسلسلة

السؤال 09: تحتاج الى بذل جهد في التركيز عندما تشارك في النشاط الرياضي

الجدول رقم (23) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	24	82.8%	14.5	9.5	01	12.44	0.00	دالة عند 0.05
لا	5	17.2%	14.5	9.5				
الإجمالي	29	%100	///					



الشكل رقم (19) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (23) والشكل رقم (19) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 82.8%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 17.2%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 12.44 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن جميع أفراد عينة الدراسة يرو بأنهم يحتاجون الى بذل جهد في التركيز عندما تشارك في النشاط الرياضي

الفرضية الثانية:

الجدول رقم (24) : تفسير نتائج الفرضية الثانية من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

السؤال	χ^2	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم 1	/	/
السؤال رقم 2	1.69	غير دالة
السؤال رقم 3	21.55	دالة
السؤال رقم 4	5.82	دالة
السؤال رقم 5	18.24	دالة
السؤال رقم 6	0.86	غير دالة
السؤال رقم 7	5.82	دالة
السؤال رقم 8	0.31	غير دالة
السؤال رقم 9	12.44	دالة

- تنطلق الفرضية الثانية من اعتقاد ينص على أن يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء

الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

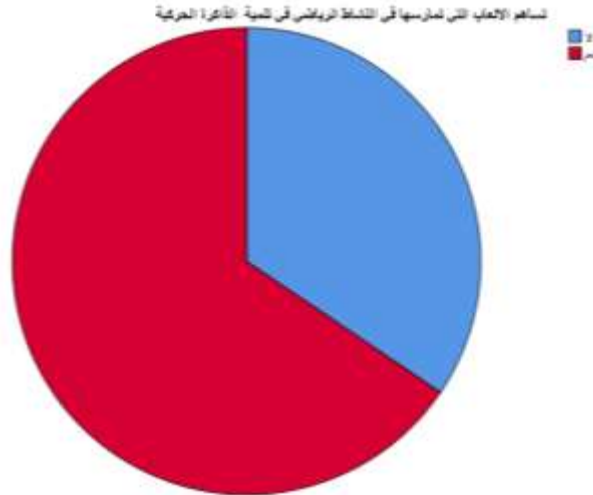
وانطلاقاً من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (24) فإن معظم قيم اختبار الدلالة (χ^2) جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) .

- المحور الثالث: يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

السؤال 01: تساهم الألعاب التي تمارسها في النشاط الرياضي في تنمية الذاكرة الحركية

الجدول رقم (25) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 01	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	19	65.5%	14.5	4.5	01	2.79	0.09	غير دالة عند 0.05
لا	10	34.5%	14.5	4.5				
الإجمالي	29	%100	////					



الشكل رقم (20) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (01)

من خلال الجدول رقم (25) والشكل رقم (20) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 65.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 34.5%،

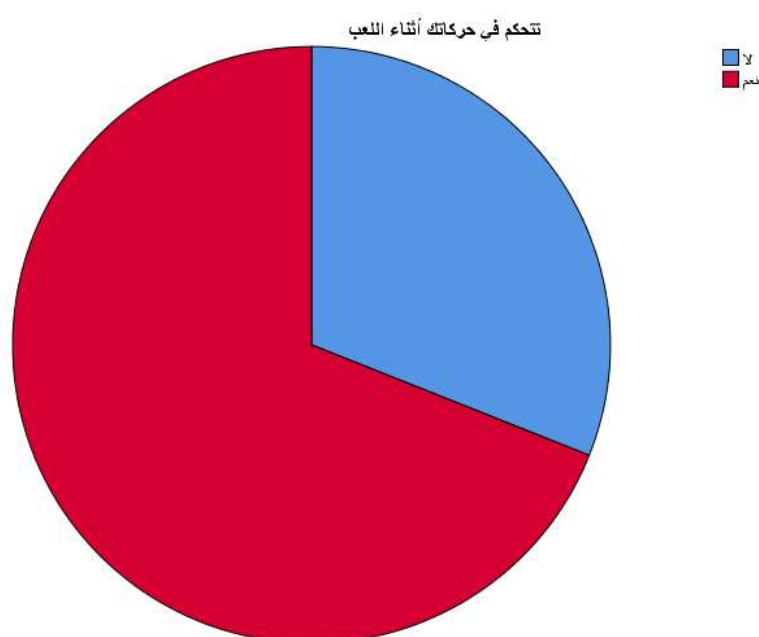
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 2.79 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو بأن الألعاب التي يمارسونها في النشاط الرياضي يساهم في تنمية الذاكرة الحركية .

السؤال 02: تتحكم في حركاتك أثناء اللعب

الجدول رقم (26) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 02	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	20	69.0%	14.5	5.5	01	4.17	0.04	دالة عند 0.05
لا	9	31.0%	14.5	5.5				
الإجمالي	29	100%	////					



الشكل رقم (21) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (02)

من خلال الجدول رقم (26) والشكل رقم (21) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (01) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 69%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 31%،

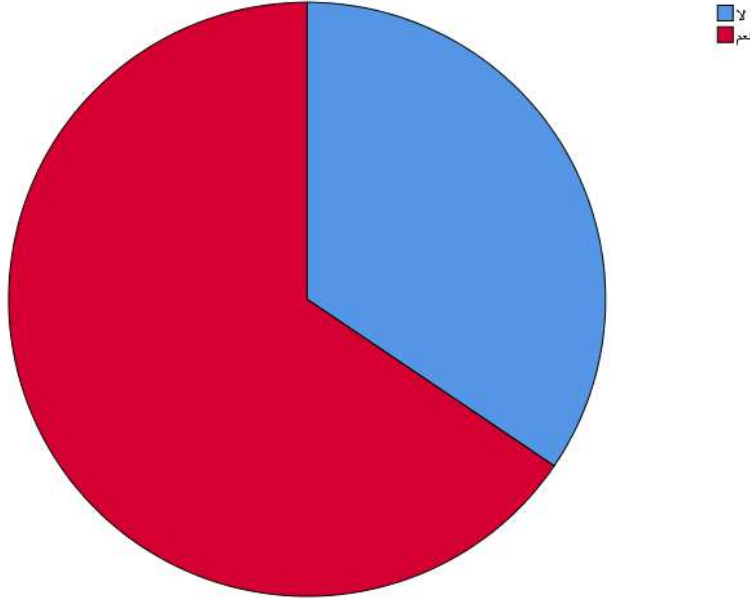
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 4.17 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يتحكمون في حركاتهم أثناء اللعب

السؤال 03: أثناء ممارستك للنشاط الرياضي هناك ألعاب تساعدك على التركيز واستعمال الذاكرة فيها
الجدول رقم (27) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 03	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	19	65.5%	14.5	4.5	01	2.79	0.09	غير دالة عند 0.05
لا	10	34.5%	14.5	4.5				
الإجمالي	29	%100	///	///				

أثناء ممارستك للنشاط الرياضي هناك ألعاب تساعدك على التركيز واستعمال الذاكرة فيها



الشكل رقم (22) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (03)

من خلال الجدول رقم (27) والشكل رقم (22) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (03) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 65.5%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 34.5%.

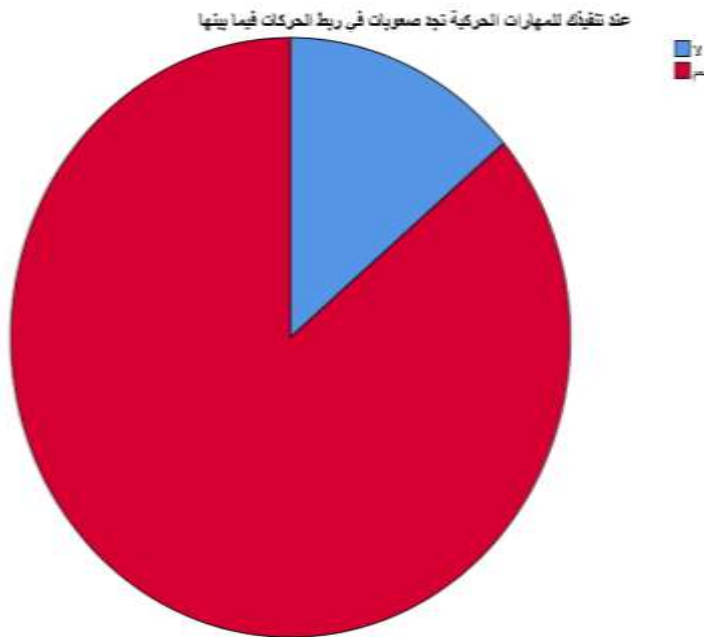
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 2.79 وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي هناك ألعاب تساعدك على التركيز واستعمال الذاكرة فيها

السؤال 04: عند تنفيذك للمهارات الحركية تجد صعوبات في ربط الحركات فيما بينها

الجدول رقم (28) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

القرار	مستوى الدلالة	قيمة X^2	درجة الحرية	الفرق بين التكرار المتوقع والمتوقع	التكرار المتوقع	النسبة المئوية	التكرار المشاهد	بدائل الإجابة على السؤال رقم 04
دالة عند 0.05	0.00	15.20	01	10.5	14.5	86.2%	25	نعم
				10.5	14.5	13.8%	4	لا
				////		%100	29	الإجمالي



الشكل رقم (23) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (04)

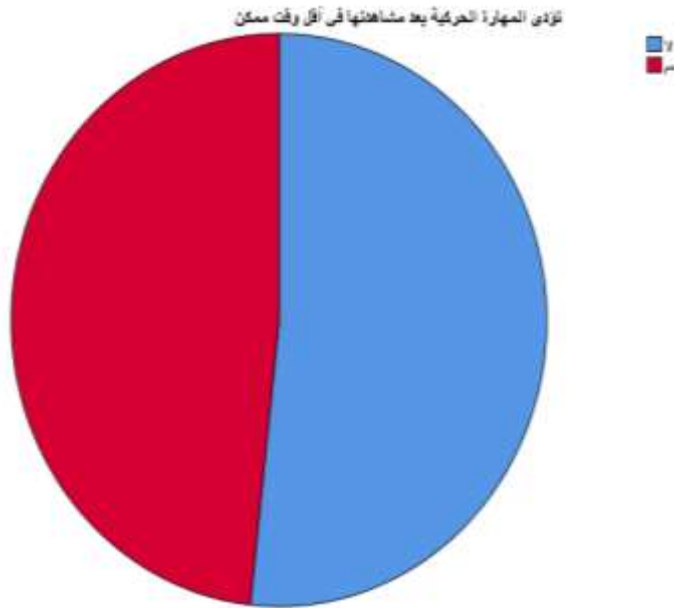
من خلال الجدول رقم (28) والشكل رقم (23) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (04) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 68.4%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 31.6%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 15.20 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنه عند تنفيذهم للمهارات الحركية يجدون صعوبات في ربط الحركات فيما بينها

السؤال 05: تؤدي المهارة الحركية بعد مشاهدتها في أقل وقت ممكن

الجدول رقم (29) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 05	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	15	51.7%	14.5	5	01	0.03	0.85	غير دالة عند 0.05
لا	14	48.3%	14.5	5				
الإجمالي	29	%100	///					



الشكل رقم (24) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (05)

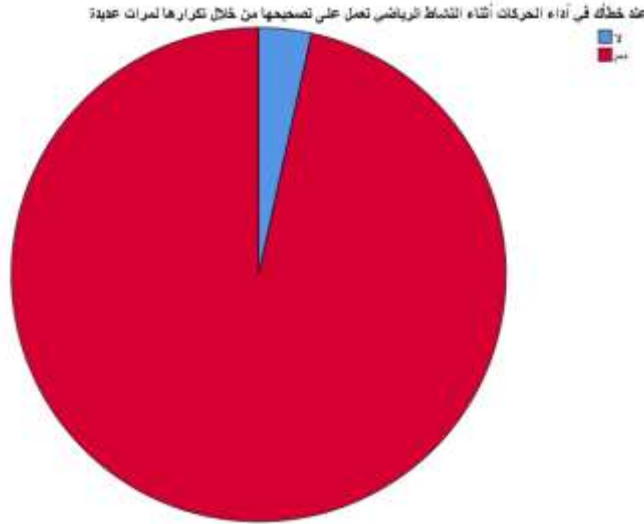
من خلال الجدول رقم (29) والشكل رقم (24) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (05) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 51.7%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 48.3%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (1) قدرت بـ 0.03 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "لا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن أغلب أفراد عينة الدراسة يرو أنهم يستطيعون تؤدي المهارة الحركية بعد مشاهدتها في أقل وقت ممكن.

السؤال 06: عند خطأك في أداء الحركات أثناء النشاط الرياضي تعمل على تصحيحها من خلال تكرارها لمرات عديدة

الجدول رقم (30) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 06	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	28	96.6%	14.5	13.5	01	25.13	0.00	دالة عند 0.05
	1	3.4%	14.5	13.5				
	الإجمالي			29				



الشكل رقم (25) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

من خلال الجدول رقم (30) والشكل رقم (25) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (06) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 96.6%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 3.4% .

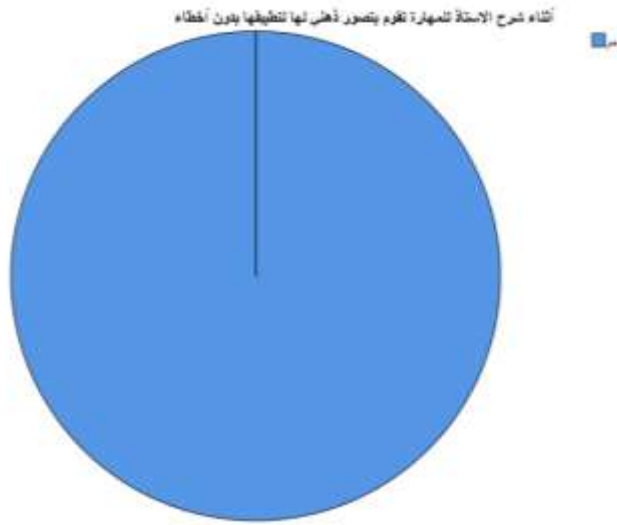
وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 25.13 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإن هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "نعم" ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة يرو عند قيامهم بخطأ في أداء الحركات أثناء النشاط الرياضي يعملون على تصحيحها من خلال تكرارها لمرات عديدة

السؤال 07: أثناء شرح الأستاذ للمهارة تقوم بتصوير ذهني لها لتطبيقها بدون أخطاء

الجدول رقم (31) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (06)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية
نعم	29	%100
الإجمالي	29	%100



الشكل رقم (26) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (07)

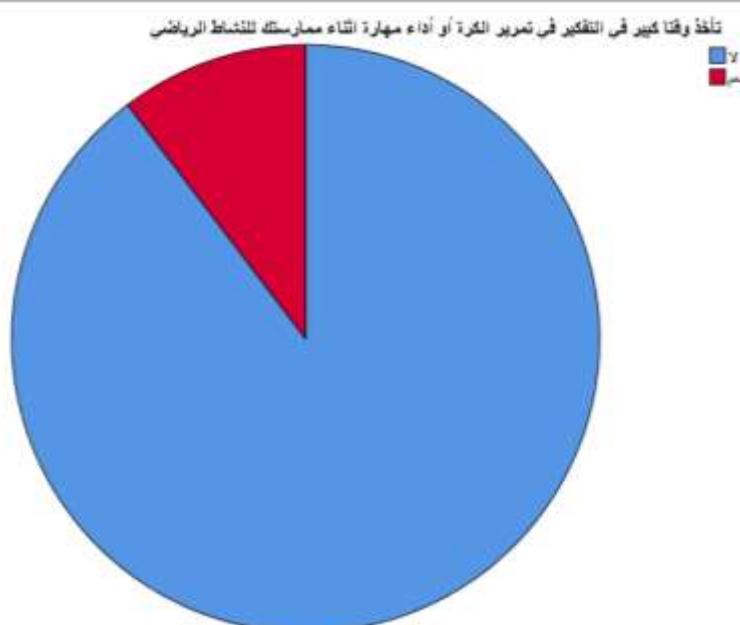
من خلال الجدول رقم (30) والشكل رقم (26) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد تمحورت على البديل " نعم "

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن اغلب أفراد عينة الدراسة أنه أثناء شرح الأستاذ للمهارة يقومون بتصوير ذهني لها لتطبيقها بدون أخطاء

السؤال 08: تأخذ وقتاً كبيراً في التفكير في تمرير الكرة أو أداء مهارة أثناء ممارستك للنشاط الرياضي

الجدول رقم (32) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	3	10.7%	14.5	11.5	01	18.24	0.00	دالة عند 0.05
لا	26	89.7%	14.5	11.5				
الإجمالي	29	100%		///				



الشكل رقم (27) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

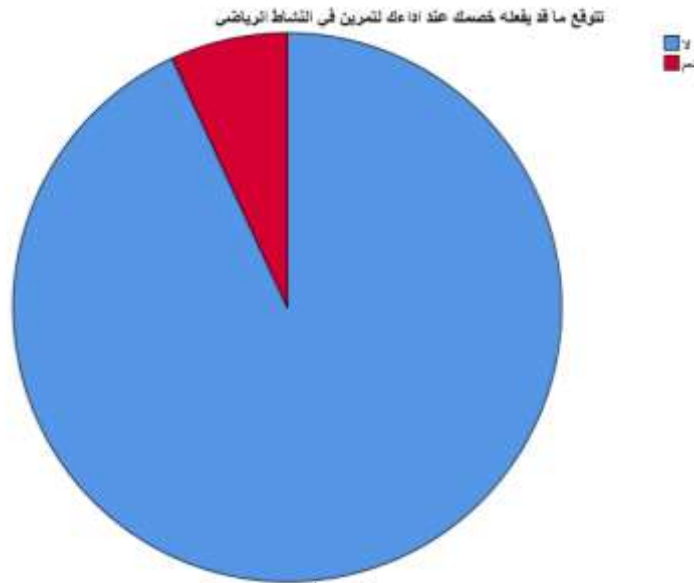
من خلال الجدول رقم (32) والشكل رقم (27) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 10.7 %، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 26 %، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 18.24 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "لا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن جميع أفراد عينة الدراسة بأنه لا يأخذون وقتاً كبيراً في التفكير في تمرير الكرة أو أداء مهارة أثناء ممارستهم للنشاط الرياضي

السؤال 09: تتوقع ما قد يفعله خصمك عند أدائك لتمارين في النشاط الرياضي

الجدول رقم (33) : يوضح إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

بدائل الإجابة على السؤال رقم 07	التكرار المشاهد	النسبة المئوية	التكرار المتوقع	الفرق بين التكرار المشاهد والمتوقع	درجة الحرية	قيمة X^2	مستوى الدلالة	القرار
نعم	2	6.9%	14.5	12.5	01	21.55	0.00	دالة عند 0.05
لا	27	93.1%	14.5	12.5				
الإجمالي	29	%100	///	///				



الشكل رقم (28) : يوضح توزيع نسب إجابات أفراد عينة الدراسة على السؤال رقم (08)

من خلال الجدول رقم (33) والشكل رقم (28) أعلاه نلاحظ أن إجابات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالاً (29) فرد قد انقسمت إلى مجموعتين، تمثلت المجموعة الأولى في الأفراد الذين تمحورت إجاباتهم على السؤال رقم (08) بالبديل "نعم" وقد بلغت نسبتهم 6.9%، أما المجموعة الثانية فتمثل الأفراد الذين كانت إجاباتهم على هذا السؤال بالبديل "لا" بنسبة قدرت بـ 27%، وللتأكد من دلالة هذه الفروق في التكرارات والنسب تم اللجوء إلى اختبار الدلالة الإحصائية (X^2) حيث نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمتها عند درجة الحرية (01) قدرت بـ 21.55 وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$)، وبالتالي فإنه هناك فرق دال إحصائياً بين المجموعات ولصالح المجموعة الأولى "لا"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

الاستنتاج: نستنتج من خلال النتائج السابقة أن جميع أفراد عينة الدراسة أنه لا يتوقعون ما قد يفعله خصمهم عند أدائه لتمارين في النشاط الرياضي .

الفرضية الثالثة:

الجدول رقم (34) : تفسير نتائج الفرضية الثالثة من خلال إجابات أفراد عينة الدراسة

السؤال	$2X$	الدلالة الاحصائية
السؤال رقم 1	2.79	غير دالة
السؤال رقم 2	4.17	دالة
السؤال رقم 3	2.79	غير دالة
السؤال رقم 4	15.20	دالة
السؤال رقم 5	0.03	غير دالة
السؤال رقم 6	25.13	دالة
السؤال رقم 7	/	/
السؤال رقم 8	18.24	دالة
السؤال رقم 9	21.55	دالة

- تنطلق الفرضية الثالثة من اعتقاد ينص على أن: يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء

الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

وانطلاقاً من مختلف القراءات للدراسات السابقة والتراث النظري الفكري ، والنتائج المتحصل عليها بطرائق إحصائية علمية في الجدول المشار إليه أعلاه رقم (34) فإن معظم قيم اختبار الدلالة (X^2) جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) .

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الأولى:

من خلال نتائج الاستبيان المتحصل عليها في ضوء الفرضية الأولى :

والتي مفادها : للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي بالرجوع الى الجداول رقم (02-03-05-08-09) التي وضحت أن للنشاط البدني الرياضي

دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

• من الدراسة المعمقة التي تمت من طرف الباحثين و التي شملت مختلف نتائج الأسئلة التي وردت في سواء في الاستمارة الاستبائية الموجهة للتلاميذ ، و النتائج الإحصائية التي لها علاقة وطيدة بفرضيات الدراسة التي تتمحور حول موضوع دور النشاط البدني الرياضي في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي .

- على ضوء الفرضية الأولى ومن خلال نتائج الدراسات السابقة وبالرجوع الى دراسة زيوش احمد بعنوان : دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد في المجال الرياضي حيث هدفت الدراسة إلى معرفة دور النشاط البدني الرياضي في تنمية بعض مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وتوصل الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات التفكير الناقد لدى طلبة علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية تعزى المتغير لإقامة، التخصص الرياضي، الخبرة في الممارسة.
- وعلى ضوء دراسة زلاطي صدام، شرفاوي رضوان في دراستهم بعنوان النشاط البدني الترويحي وعلاقته بالذاكرة الطويلة والقصيرة المدى لدى كبار السن ، حيث هدفت الدراسة الى معرفة أثر الأنشطة الترويحية على ذاكرة المسن ، ومعرفة الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي الترويحي لهذه الفئة وكانت نتائج دراستهم أن الحالة الصحية واللياقة البدنية والنفسية و العقلية العامة للمسن الممارس للأنشطة البدنية تتحسن مهما كان العمر في الوقت الذي يواظب فيه على ممارسة هذه الأنشطة وخلاصة القول ان هذه الدراسة تؤكد بأن الدماغ قابل للتحسن والنمو في الحجم حتى في عمر متقدم.

- بالتمعن في هذه النتائج نأتي إلى استنتاج مدى تحقق فرضية الدراسة، فمن خلال مختلف إجابات الأسئلة اتضح جليا لنا أن معظم أفراد العينة كانت ردودهم بأن للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن مختلف الإجابات الواردة في الأسئلة المطروحة في الاستبيان الموجه للتلاميذ ومن خلال نتائج الدراسات السابقة نرى أن للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

وعلى ضوء دراسة زيوش احمد ، ناصر باي كريمة فإن للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من

قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

- وبالتالي : الفرضية الأولى محققة.

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الاستبيان المتحصل عليها في ضوء الفرضية الثانية :

والتي مفادها : يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

- بالرجوع الى الجداول رقم (17-18-19-21-22) التي وضحت أن النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية يساهم في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
- من الدراسة المعمقة التي تمت من طرف الباحثين و التي شملت مختلف نتائج الأسئلة التي وردت في سواء في الاستمارة الاستبائية الموجهة للتلاميذ ، و النتائج الإحصائية التي لها علاقة وطيدة بفرضيات الدراسة التي تتمحور حول موضوع مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية القدرات المعرفية والعقلية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

- وعلى ضوء الدراسات السابقة وعلى ضوء الفرضية الثانية وبالرجوع الى دراسة ذياب ، عبد الرحيم عبد الرحمن بعنوان أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على القدرات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت حيث هدفت الدراسة على أثر ممارسة الأنشطة الرياضية على القدرات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت، وتوصل الى متوسط نشاط العمليات العقلية لدى طلاب جامعة الكويت الممارسين للأنشطة الرياضية عامة والأنشطة الفردية خاصة مرتفعة عن الطلاب غير الممارسين للأنشطة الرياضية .

- وعلى ضوء دراسة ناصر باي كريمة في دراستها بعنوان دور الألعاب الرياضية في تنمية القدرات العقلية كاستراتيجية لتجاوز الصعوبات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية وكانت نتائج دراستها أن للألعاب الرياضية دور في تنمية القدرات العقلية كاستراتيجية لتجاوز الصعوبات الدراسية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية.

- وعلى ضوء دراسة خضراوي نبيل بعنوان : أثر برنامج مقترح للأنشطة البدنية والرياضية في تنمية بعض المهارات العقلية لدى تلاميذ التعليم المتوسط حيث هدفت الدراسة الى معرفة أثر النشاط البدني الرياضي على المهارات العقلية (تركيز الإنتباه، التصور العقلي الإسترخاء)، وظهرت النتائج أن : للبرنامج المقترح تأثير إيجابي على نمو المهارات العقلية (تركيز الانتباه ، التصور العقلي ، الاسترخاء) لدى تلاميذ التعليم المتوسط .

- بالتمعن في هذه النتائج نأتي إلى استنتاج مدى عدم تحقق فرضية الدراسة، فمن خلال مختلف إجابات الأسئلة اتضح جليا لنا أن معظم أفراد العينة كانت ردودهم بأن النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية يساهم في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي ، ومن مختلف الإجابات الواردة في الأسئلة المطروحة في الاستبيان الموجه

للأساتذة ومن خلال نتائج الدراسات السابقة نرى أن النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية يساهم في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

• وعلى ضوء ما سبق ذكره فإن الفرضية الثانية محققة

مناقشة النتائج في ضوء الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الاستبيان المتحصل عليها في ضوء الفرضية الثانية :

والتي مفادها : يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

- بالرجوع الى الجداول رقم (25-26-28-30-31-32) التي وضحت أن النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية يساهم في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

- من الدراسة المعمقة التي تمت من طرف الباحثين و التي شملت مختلف نتائج الأسئلة التي وردت في سواء في الاستمارة الاستبائية الموجهة للتلاميذ ، و النتائج الإحصائية التي لها علاقة وطيدة بفرضيات الدراسة التي تتمحور حول موضوع مساهمة النشاط البدني الرياضي في تنمية تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

- وعلى ضوء الدراسات السابقة وعلى ضوء الفرضية الثالثة وبالرجوع الى دراسة عادل بن عايض بعنوان عمليات الذاكرة لدى طلاب المرحلة الثانوية والجامعية بمحافظة الطائف حيث هدفت الدراسة الى معرفة مظاهر عمليات الذاكرة ،ومعرفة الاختلافات فيها بين طلاب المرحلة الثانوية والجامعية تبعا لمتغيرات التخصص والمستوى ، والمرحلة الدراسية ، وتوصل الى أن مظاهر عمليات الذاكرة لدى طلاب المرحلة الثانوية تفوق مظاهر الذاكرة لدى طلاب المرحلة الجامعية، كما أن هناك فروقا دالة في مظاهر عمليات الذاكرة بين طلاب المرحلة الثانوية حسب التخصص لصالح طلاب التخصص الأدبي ماعدا متغير مظهر الاستدعاء، بينما لم توجد فروق بين طلاب المرحلة الثانوية تبعا للتخصص بعكس طلاب المرحلة الجامعية الذين وجدت فروق بينهم تبعا للتخصص .

- وعلى ضوء دراسة سهيلة وصيف في دراستها بعنوان فعالية برنامج تدريبي قائم على الذاكرة العاملة في تنمية مهارات الأداء والفهم القرائي لدى تلاميذ ذوي صعوبات تعلم القراءة حيث هدفت الدراسة: الى اقتراح برنامجا تدريبيا مبنيا على الذاكرة العاملة لتنمية الأداء القرائي والفهم القرائي لدى التلاميذ الذين يعانون صعوبات قرائية، وذلك بالتعرف على أثر البرنامج التدريبي على الأداء القرائي والفهم القرائي، ومعرفة العلاقة بين القراءة والفهم القرائي وجنس التلميذ. وكانت

نتائج الى التوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على اختبار الأداء القرائي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي على اختبار الفهم القرائي بعد ضبط القياس القبلي

- وعلى ضوء دراسة بن فاضل فؤاد في دراسته بعنوان القدرة العقلية العامة (الذكاء) وعلاقتها ببعض مخرجات المجال الحس -حركي في التربية الحركية لدى أطفال التحضيري (5-6) سنوات حيث هدفت الدراسة: إلى معرفة الفروقات بين الجنسين في كل من القدرة العقلية العامة (الذكاء) وبعض مخرجات المجال الحس-حركي ممثلة في المهارات الحركية القاعدية الانتقالية لدى أطفال التحضيري بالإضافة إلى معرفة نوع العلاقة (إن وجدت) بين الذكاء والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية. والتعرف على مستوى بعض المهارات الحركية القاعدية الأساسية وكانت نتائج الى التوصل إلى وجود علاقات ارتباط قوية موجبة بين الذكاء والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية (مجتمعة) بلغت 0,875 وعليه خلص الباحث إلى وجود علاقة ارتباط ايجابية قوية بين مستوى القدرة العقلية العامة (الذكاء) والمهارات الحركية القاعدية الانتقالية قيد البحث.

- بالتمعن في هذه النتائج نأتي إلى استنتاج مدى تحقق فرضية الدراسة، فمن خلال مختلف إجابات الأسئلة اتضح جليا لنا أن معظم أفراد العينة كانت ردودهم بأن النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية يساهم في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، ومن مختلف الإجابات الواردة في الأسئلة المطروحة في الاستبيان الموجه للأساتذة ومن خلال نتائج الدراسات السابقة نرى أن النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية يساهم في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

• وعلى ضوء ما سبق ذكره فإن الفرضية الثالثة محققة

استنتاج الفرضية العامة :

وفي الأخير ومن خلال نتائج الدراسات السابقة وعلى ضوء الفرضية الأولى و الثانية والثالثة بعد تأكدنا من تحقق كل فرضيات الدراسة تمت الإجابة على التساؤلات التي طرحتها هذه الدراسة ،وتأكيد الفرضية العامة التي مفادها أن للنشاط البدني الرياضي دور في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي



الفصل السادس



الاستنتاجات و الاقتراحات

6-1- الاستنتاج العام

6-2- الاقتراحات والفرضيات المستقبلية

6-1- الاستنتاج العام :

من خلال دراستنا كنا نهدف إلى تسليط الضوء على دور النشاط الرياضي في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية و قد وضعنا لدراسة هذا الموضوع ثلاث فرضيات مفادها في الفرضية الأولى :أن للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي والفرضية الثانية : يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي والفرضية الثالثة يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، و كانت العينة المستخدمة في الدراسة في صورتها النهائية تتألف من 29 تلميذ من تلاميذ المرحلة الهائية .

و من هذا المنطلق لا يسعنا إلا أن نشير إلى ضرورة أن النشاط البدني والرياضي يساهم في الرفع من قوة الذاكرة ،حيث خلصنا الى استنتاجات منها:

- للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.

وعلى ضوء ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة من خلال الفرضيات المطروحة والتحليل الاحصائي لها نستنتج عموماً بأن للنشاط البدني والرياضي دور في التحسين والرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية.

6-2- الاقتراحات:

من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تم الخروج باقتراحات وتوصيات تسمح لنا بترك المجال للبحث مفتوح في هذه المواضيع الهامة حيث إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ،ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال ، وفي حدود الإجراءات المستخدمة والنتائج المتوصل إليها يوصي الباحث بما يلي :

❖ يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية التنويع من الاساليب الحديثة بما يتناسب مع مهارات التلاميذ للرفع وتحسين الذاكرة لديهم .

❖ يجب على الأستاذ مراعاة خاصية النمو لأن لها دورا كبيرا في الرفع من مستوى الذاكرة لدى التلاميذ

❖ استخدام طرق التدريس والتدريب المختلف للرفع من الذاكرة وتحسينها

❖ توعية الأساتذة بأهمية الذاكرة في التعلم الحركي بصفة خاصة والعمل على إدراج مواقف وتمارين في الوحدات التعليمية تستهدف الرفع من قوة الذاكرة من أجل مساعدة التلاميذ على استخدام جميع الحواس والمهارات العقلية لديهم .

❖ الاستمرارية والانتظام في التدريب والتعليم على المهارات العقلية تحسن وترفع من قوة الذاكرة

6-3 - الآفاق المستقبلية للدراسة:

إننا ومن منطلق عدم تمام أي عمل إنساني ،وسعيا منا الى تطوير الرياضة المدرسية عامة، وإيماننا منا أيضا بقدرة الآخرين على حمل مشعل العلم نقدم بعض الرؤى التي تفتح لنا وللآخرين آفاقا مستقبلية للدراسة نذكر منها :

❖ عقد دورات تدريبية للاهتمام بتنمية الذاكرة والرفع منها ..

❖ إجراء مزيد من الدراسات حول متغير الذاكرة

❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

❖ إجراء دراسة على عينة أكبر وتشمل جميع المراحل التعليمية.

❖ عقد ملتقيات وطنية ودولية لتبادل المعارف والمعلومات بهدف الاتصال وتبادل الخبرات. حول الذاكرة

والنشاط البدني الرياضي

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

قائمة المصادر:

القرآن الكريم

قائمة المراجع

- ❖ إبراهيم رحمة، 1998: تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان
- ❖ أحمد بسطوسي، 1996: اسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1
- ❖ احمد بن حمد بن علي، (1975): المصباح المنير، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية.
- ❖ احمد زكي بدوي، 1978: معجم العلوم الاجتماعية، بيروت، مكتبة لبنان
- ❖ أحمد زكي صالح، 1973: علم النفس التربوي، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط 10 .
- ❖ أكرم رضا، 2000: مراهقة بلا أزمة، ج 3، دار التنوير والنشر الاسلامية، مصر .
- ❖ أمين أنور الخولي، 2001: أصول التربية البدنية والرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ أمين أنور الخولي، 1992: التربية الحركية للطفل، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ أمين أنور الخولي، 1996: الرياضة والمجتمع، بدون ط، سلسلة عالم المعرفة، الكويت
- ❖ امين انور الخولي، وآخرون، 1998: طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرف للطباعة، بيروت
- ❖ تركي رابح، 1989: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات المدرسية الجامعية، ط2، الجزائر .
- ❖ حامد عبد السلام زهران، 1995: الطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط1
- ❖ حامد عبد السلام زهران، 2001: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط5، القاهرة، مصر، عالم الكتب.
- ❖ رشيد زرواتي، (2007): مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، الجزائر، دار الهدى.
- ❖ زاوي، عبد السلام، 2010: ممارسة النشاط البدني الرياضي وعلاقته باتجاهات سباحي مرحلة المراهقة، جامعة الجزائر 3.
- ❖ الزراد، فيصل محمد، 2002: الذاكرة قياسها اضطراباتها..... وعلاجها، الرياض، دار المريخ للنشر

- ❖ الزوبعي و الغنام، (1974): مناهج البحث في التربية البدنية و الرياضية، (المجلد الجزء الاول)، بغداد، مطبعة العاني.
- ❖ الزيات، فتحي مصطفى 1998: الأسس البيولوجية والنفسية للنشاط العقلي المعرفي (المعرفة والذاكرة والابتكار)، كلية التربية، جامعة المنصورة.
- ❖ سامي محمد ملحم، (2014): علم النفس النمو، عمان، دار الفكر.
- ❖ سليمان، السيد عبد الحميد، 2000: صعوبات التعلم (تاريخها، مفهوماتها، تشخيصها، علاجها)، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ الشاذلي ، عبد الحميد، 2001: علم النفس، المطبعة الجامعية الأزراطية، ط2 ، الاسكندرية،
- ❖ الشرقاوي، أنور محمد 2003: علم النفس المعرفي المعاصر، المكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة
- ❖ صالح عبد العزيز ،(1988): نظريات وطرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 ، الجزائر.
- ❖ عبد الرحمان العيسوي، (2008): المراقبة والمراقبة، لبنان، دار النهضة العربية.
- ❖ عبد الرحمان بن سالم ، 2000: اضطرابات الطفولة والمراقبة وعلاجها ، ط1 ، دار الكتب الجامعية، بيروت ،لبنان.
- ❖ عبد الرحمن عيسوي، (1992): في الصحة النفسية والعقلية، بيروت، دار النهضة العربية للطباعة والنشر.
- ❖ عبد العلي الجسماني، (1994): سيكولوجية الطفوة والمراقبة والحقائق الأساسية ، لبنان، دار العربية للعلوم.
- ❖ عبد الفتاح ،فوقية ،وجابر، عبد الحميد جابر ، 2005: علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، القاهرة ،دار الفكر العربي.
- ❖ عبد اللطيف حسن فرج ، 2008: التعليم الثانوي، ط1 ، دار حامد للنشر والتوزيع ،عمان
- ❖ عبد اليمين بوداود، (2010): مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاط البدني الرياضي، الجزائر، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية.
- ❖ عبيد ، ولیم، 2009 : استراتيجيات التعليم والتعلم، ط1 ، عمان ،الاردن ، دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- ❖ العتوم، عدنان يوسف، علم النفس المعرفي بين النظرية والتطبيق، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الاردن.
- ❖ عز الدين الخطابي، 2012: الذاكرة اسرارها والياتها ، أبو ظبي ، الامارات

- ❖ عزت احمد، (1989): اصول علم النفس، بيروت، لبنان، دار القلم.
- ❖ علي بهادر السعيد محمد، (1989): سيكولوجية المراهق، الكويت، دار لبحوث العلمية.
- ❖ علي منصور ،1994: الثقافة والرياضة، الجزء الاول، ط1، مصر.
- ❖ علي يحي منصور، 1971: مناهج التربية الرياضية، أسسها وتطبيقاتها، دار الفكر العربي، مصر
- ❖ عمار بوحوش ومحمد دنيبات، 1995: منهج البحث العلمي، ديوان المطبوعات الجامعية ،الجزائر
- ❖ الغزي ميشلن عون، وآخرون: الكلمات المتعلقة بالصعوبات التعليمية، قاموس ميشلن ،إخراج طباعي ،داليدا الحايك ،مركز البحث والتطور البيداغوجي .
- ❖ فؤاد البهي السيد، (1997): الاسس النفسية من الطفولة الى الشيخوخة، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ❖ القذافي، محمد رمضان ،1997: علم النفس النمو الطفولة والمراهقة (المجلد الأولي) ،الاسكندرية ،دار الفكر العربي.
- ❖ كاميلا عبد الفتاح، (1998): المراهقون واساليب معاملتهم، القاهرة، دار قباء للنشر والتوزيع.
- ❖ مثقال القاسم، جمال 2015: أساسيات صعوبات التعلم، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان الأردن
- ❖ محمد حسن علاوي ، 1994 : علم النفس الرياضي، المجلد التاسعة ،القاهرة ، دار المعارف
- ❖ محمد احمد شلبي، 2001: مقدمة في علم النفس المعرفي ، دار غريب للطباعة والنشر، القاهرة .
- ❖ محمد الحمامي، أمين الخولي، 1990 : أسس بناء برامج التربية الرياضية ،دار الفكر العربي، القاهرة، ط1 .
- ❖ محمد شفيق، (1985): الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، الإسكندرية، المكتب الجامعي الحديث.
- ❖ محمد صبحي حسانين، 1987: التقويم والقياس في التربية الرياضية ،ج1 ، ط4 ، دار الفكر العربي،.
- ❖ محمد صبحي حسانين : 1995 : التقويم والقياس في التربية الرياضية ،ج2 ، ط4 ، دار الفكر العربي.
- ❖ مدحت محمد ابو النصر ، 2009: قوة التركيز وتحسين الذاكرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، ط1 ، القاهرة ،مصر.

❖ مروان عبد المجيد ابراهيم, 2002: النمو والتعلم الحركي, المجلد 1 ، الاردن ، الدار العلمية الدولية للنشر

❖ مصطفى غالب، 2000: الذاكرة، دار ومكتبة الهلال للطباعة والنشر، بيروت .

❖ مصطفى فهمي، الصحة النفسية في الأسرة و المدرسة، دار الثقافة، القاهرة، ط02.

❖ المنجد في اللغة والاعلام، 1969.

❖ ميخائيل ابراهيم أسعد، 1991: مشكلة الطفولة والمراهقة ، ط2 ، دار النفاق الجديدة، بيروت .

❖ وزارة التربية الوطنية، 1992: مشروع إصلاح التعليم الثانوي الجزائري.

الدوريات والمجلات:

❖ رواب عمار :تحليل العلاقة في ممارسة النشاط البدني الرياضي المكيف وتقبل الاعاقة (مقاربة نفسية) ،مجلة العلوم الاجتماعية، العدد 1 جامعة الاغواط.

المذكرات والرسائل:

❖ لقريدي، علاقة مستوى النشاط البدني بظاهرة البدانة عند المراهقين المتمرسين في الجزائر، مخبر علوم وممارسة الأنشطة البدنية والرياضية والإيقاعية، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.

❖ طاهير ادريس ،ميقا ماجدة ، (2009) : الذاكرة العاملة وصعوبات التعلم في القراءة والرياضيات

لدى تلاميذ وتلميذات المرحلة الابتدائية، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة طيبة، المملكة العربية

السعودية

المراجع بالفرنسية:

- ❖ Linden, Martielvander (1989) - **les troubles de la mémoire** - pierre mardaga, paris.
- ❖ Klement, D (1996) **AN introduction to cognitive psychology**, New jersey, prentice- HALL
- ❖ Kathleen, M. R. (2009). **Enhancing memory in your students: COMPOSE yourself. A Feature Article Published in TEACHING Exceptional Children Plus**,
- ❖ X. Seron, **trait de neuropsychologie Clinique**, tome 1, ed solal, paris, 2000.

قائمة المراجع



جامعة المسيلة
معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التربية البدنية



استمارة استبيان

السيد الدكتور

تحية طيبة و بعد

في إطار إنجاز بحث لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية تخصص
النشاط البدني الرياضي المدرسي تحت عنوان " للنشاط البدني الرياضي دور في الرفع من قوة
الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي "

نرجو من سيادتكم ملأ هذه الاستمارة بصدق و موضوعية ,ونتعهد أن كامل البيانات
المجمعة بواسطة هذه الاستمارة ستكون سرية ولا تستخدم إلا لأغراض علمية بحثية ,وشكرا
على تعاونكم .

ملاحظة :

الرجاء الإجابة على كل العبارات بوضع علامة (x) أمام العبارة.

السنة الجامعية: 2022/2021

المحور	اسم المحور المقترح
المحور 01	- للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
المحور 02	- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
المحور 03	- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

الرقم	المحور 01: للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي.
01	تعاني من الأرق ليلا ☐ نعم ☐ لا ☐
02	تتذكر المعلومات التي تم دراستها جيدا ☐ نعم ☐ لا ☐
03	تجد صعوبة في تذكر الموضوعات غير المهمة بالنسبة لك ☐ نعم ☐ لا ☐
04	يسهل عليك الرجوع الى الانشطة التي قمت بها بعد أن تتعرض للمقاطعة . ☐ نعم ☐ لا ☐
05	يسهل عليك ربط المعلومات الحديثة بالمعلومات السابقة ☐ نعم ☐ لا ☐
06	تجد نفسك تبدأ من جديد عند القيام بعمل قمت به مسبقا ☐ نعم ☐ لا ☐
07	تجد صعوبة في تذكر ما حدث لك منذ أيام أو أسابيع ☐ نعم ☐ لا ☐
08	تستعين بالآخرين لمساعدتك على تذكر الأشياء ☐ نعم ☐ لا ☐
09	تجد صعوبة في متابعة الأستاذ أثناء الدرس او النشاط الرياضي ☐ نعم ☐ لا ☐

الرقم	- المحور 02: يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
01	تنصت جيدا للزملاء والأساتذة أثناء ممارسة النشاط الرياضي نعم ☐ لا ☐
02	ترهق نفسك في عمل أو في الدراسة أو أثناء النشاط البدني الرياضي نعم ☐ لا ☐
03	تعطي الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة أثناء ممارستك للنشاط البدني الرياضي نعم ☐ لا ☐
04	تعتمد ممارستك للأنشطة الرياضية على ذاكرتك نعم ☐ لا ☐
05	تنسى كثيرا من الأمور أثناء ممارستك للنشاط الرياضي نعم ☐ لا ☐
06	عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة أثناء ممارسة النشاط الرياضي نعم ☐ لا ☐
07	تشعر بانك بطيء في القيام بالأنشطة الرياضية نعم ☐ لا ☐
08	تواجهك صعوبات في القيام بالتمارين التي تتطلب إتباع خطوات متسلسلة نعم ☐ لا ☐
09	تحتاج الى بذل جهد في التركيز عندما تشارك في النشاط الرياضي نعم ☐ لا ☐

الرقم	- المحور 03: يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
01	تساهم الالعاب التي تمارسها في النشاط الرياضي في تنمية الذاكرة الحركية نعم ☐ لا ☐
02	تتحكم في حركاتك أثناء اللعب نعم ☐ لا ☐
03	أثناء ممارستك للنشاط الرياضي هناك ألعاب تساعدك على التركيز واستعمال الذاكرة فيها نعم ☐ لا ☐
04	عند تنفيذك للمهارات الحركية تجد صعوبات في ربط الحركات فيما بينها نعم ☐ لا ☐
05	تؤدي المهارة الحركية بعد مشاهدتها في أقل وقت ممكن نعم ☐ لا ☐
06	عند خطأك في أداء الحركات أثناء النشاط الرياضي تعمل على تصحيحها من خلال تكرارها لمرات عديدة نعم ☐ لا ☐
07	أثناء شرح الاستاذ للمهارة تقوم بتصور ذهني لها لتطبيقها بدون أخطاء نعم ☐ لا ☐
08	تأخذ وقتا كبير في التفكير في تمرير الكرة أو أداء مهارة أثناء ممارستك للنشاط الرياضي نعم ☐ لا ☐
09	تتوقع ما قد يفعله خصمك عند ادائك لتمرين في النشاط الرياضي نعم ☐ لا ☐

الملحق: 02

قائمة أسماء المحكمين

قائمة الأساتذة المحكمين

الاسم واللقب	الدرجة العلمية
كريم محمد خياط العزبي	أستاذ محاضر "ف"
بركاتي نصر الدين	أستاذ محاضر "ف"
لو خشن عطا الله	أستاذ مساعد

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	29	100,0
	Excludeda	0	,0
	Total	29	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
		,751	9

RELIABILITY

/VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8 a9

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	29	100,0
	Excludeda	0	,0
	Total	29	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
		,721	9

RELIABILITY

/VARIABLES=b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 b8 b9

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	29	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	29	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
,696		9	

RELIABILITY

/VARIABLES=c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 c8 c9

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA.

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	29	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	29	100,0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			
Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha		N of Items	
,892		27	

RELIABILITY

VARIABLES=a1 a2 a3 a4 a5 a6 a7 a8 a9 b1 b2 b3 b4 b5 b6 b7 b8 b9 c1 c2 c3 c4 c5 c6 c7 c8 c9

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/SUMMARY=TOTAL.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : للنشاط البدني الرياضي دور في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

الفرضية العامة:

○ للنشاط البدني الرياضي دور في الرفع من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

الفرضيات الجزئية :

- للنشاط البدني الرياضي دور في التحسين من قوة الذاكرة لدى تلاميذ مرحلة الثانوي
- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية القدرات العقلية والمعرفية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

- يساهم النشاط البدني الرياضي أثناء الممارسة الرياضية في تنمية الذاكرة الحركية لدى تلاميذ مرحلة الثانوي

أهداف الدراسة

- توضيح دور النشاط البدني و الرياضي وعلاقته بالنمو العقلي و تطويره في هذه المرحلة
- يساهم النشاط البدني الرياضي في تحسين التركيز والتحفيز والذاكرة والمزاج.
- يساهم النشاط البدني الرياضي في الحد من القلق، ويخفف التوتر ويعزز الطاقة الجسدية والعقلية، ويحسن الحالة النفسية

المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي

❖ **مجتمع البحث:** تلاميذ المرحلة الثانوية بثانوية المدخل الغربي بأولاد عدي لبقالة

❖ **عينة الدراسة :** شملت العينة 29 تلميذ من مجتمع البحث

❖ **أساليب جمع البيانات والمعلومات :** اعتمد الباحث في دراسته الحالية على الاستبيان

الاستنتاجات

❖ يجب على أساتذة التربية البدنية والرياضية التنويع من الاساليب الحديثة بما يتناسب مع مهارات التلاميذ للرفع وتحسين الذاكرة لديهم .

❖ يجب على الأستاذ مراعاة خاصية النمو لأن لها دورا كبيرا في الرفع من مستوى الذاكرة لدى التلاميذ

❖ استخدام طرق التدريس والتدريب المختلف للرفع من الذاكرة وتحسينها

❖ توعية الاساتذة بأهمية الذاكرة في التعلم الحركي بصفة خاصة والعمل على إدراج مواقف وتمارين في

الوحدات التعليمية تستهدف الرفع من قوة الذاكرة من اجل مساعدة التلاميذ على استخدام جميع الحواس

والمهارات العقلية لديهم .

الاقتراحات :

❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

❖ إجراء دراسة على عينة أكبر وتشمل جميع المراحل التعليمية.

❖ عقد ملتقيات وطنية ودولية لتبادل المعارف والمعلومات بهدف الاتصال وتبادل الخبرات. حول الذاكرة

والنشاط البدني الرياضي

Study title: Sports physical activity has a role in raising the memory power of secondary school students

General premise:

o Sports physical activity has a role in raising the memory power of secondary school students

Partial Hypotheses:

Sports physical activity has a role in improving memory power for secondary school students

Sports physical activity during sports practice contributes to the development of mental and cognitive abilities of secondary school students

Physical activity during sports practice contributes to the development of motor memory for secondary school students

Objectives of the study

Clarify the role of physical and sports activity and its relationship to mental development and development at this stage

Physical activity improves focus, motivation, memory and mood.

Sports physical activity contributes to reducing anxiety, relieving stress, enhancing physical and mental energy, and improving psychological state

The method used in the study: the descriptive method

□ Research community: high school students at Western Entrance High School in Awlad Uday Qabala

□ Study sample: The sample included 29 students from the research community

Methods of data and information collection: In his current study, the researcher relied on a questionnaire

Conclusions

□ Teachers of physical education and sports must diversify from modern methods to suit the students' skills to raise and improve their memory.

□ The teacher must take into account the feature of growth because it has a great role in raising the level of memory of students

□ Using different teaching and training methods to raise and improve memory

□ Educating teachers about the importance of memory in motor learning in particular and working to include situations and exercises in the educational units aimed at raising the power of memory in order to help students use all their senses and mental skills.

Suggestions:

□ Conducting more studies on the same topic using other variables that the current study did not address.

□ Conducting a study on a larger sample that includes all educational levels.

□ Holding national and international forums for the exchange of knowledge and information in order to communicate and exchange experiences. About memory and sports physical activity

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ