

**عرض وتحليل ومناقشة النتائج :**

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (01) :**

● هل تحب ممارسة النشاط الرياضي ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

معرفة مواقف التلاميذ اتجاه النشاط الرياضي .

الجدول رقم (01) : يمثل مواقف التلاميذ اتجاه النشاط الرياضي .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| %94.66         | 142     | نعم           |
| %5.33          | 8       | لا            |
| %100           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

من خلال الجدول المبين أعلاه ، اتضح لنا أن أغلبية التلاميذ التي تقدر نسبتهم بـ :

94.66% تنص إجابتهم بحبهم لممارسة النشاط الرياضي وهذا راجع إلى ما يحتويه من %

. الألعاب الترفيهية والمسلية التي تجعل التلاميذ ينجذبون نحوه .

بينما النسبة المئوية والتي تقدر بـ : 5.33% وهي نسبة ضئيلة جدا تمثل التلاميذ الذين لا

يحبون ممارسة النشاط الرياضي نظرا لأسباب صحية مثلا المرض ، الإعاقة الجسمية

تمنعهم من ممارسة هذا النشاط .

**الاستنتاج :** إن النشاط الرياضي محبوب من طرف التلاميذ الثانوية بسبب طابعها الحيوي والترفيهي ولأنها تخدم حاجيات التلاميذ .

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (02) :**

● هل تحب ممارسة النشاط الرياضي من اجل ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

من اجل معرفة مدى حبه للنشاط الرياضي ولما له من دور وأهمية في الترفية واللياقة البدنية .

الجدول رقم (02) : يمثل مدى حب التلميذ للنشاط الرياضي .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 33.33%         | 50      | سهولة النشاط  |
| 66.66%         | 100     | الرغبة فيه    |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

يتضح لنا في الجدول أن أغلبية التلاميذ التي تقدر نسبتهم بـ : 66.66% تمارس النشاط الرياضي من اجل اللياقة البدنية والترويح عن النفس .

وأما النسبة الثانية والتي تتمثل بـ : 33.33% يختارون سهولة النشاط الرياضي أي لسهولة الأداء وفعالية التلاميذ ويمكنهم مزاولة النشاط بسهولة مقارنة بصعوبات التي يتلقونها في المواد الأخرى .

**الاستنتاج :** نستنتج أن أغلبية التلاميذ يمارسون الأنشطة الرياضية رغبة فيها نظرا لكونه يعتمد على القدرات البدنية خلافا لباقي المواد الأخرى التي تعتمد على القدرات الفكرية .

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (03) :**

● عندما تشعر بالتعب ماهي الاستراحة المفضلة لديك ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

معرفة نوع الاستراحة التي يفضلها التلاميذ بعد التعب الدراسي .

الجدول رقم (03) : يمثل الاستراحة المفضلة لدى التلاميذ .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 26.66%         | 40      | النوم         |
| 66.66%         | 100     | الرياضة       |
| 6.66%          | 10      | شئ آخر        |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

يتضح من خلال نتائج الجدول أن أغلبية العينة بنسبة 66.66% تفضل أن تمارس النشاط الرياضي بعد التعب الدراسي ، وذلك لما يحويه من العاب مسلية وترفيهية وتربوية للنفس تجعل التلميذ يميل إليها ويفضلها عن الاستراحات الأخرى ، وهذا يفسر اهتمام التلميذ بالرياضة . أما النسبة الثانية والتي تمثل بـ : 26.66% من العينة فيختارون النوم لإزالة تعبهم الدراسي ، بينما النسبة الباقية من العينة والتي تمثل بـ : 6.66% فقد تعددت فيها

نوعية الاستراحة فمنهم من يختار مشاهدة برامج الصغار كالرسوم المتحركة ومنهم من يحب المطالعة .

**الاستنتاج :** إن النشاط الرياضي الذي يمارسه التلاميذ في أوقات الراحة له دور كبير في استعادة الحيوية والنشاط .

### - عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (04) :

● هل يعتبر النشاط الرياضي له دور فعال في التخفيف من ضغط الدروس ؟

#### الهدف من طرح السؤال :

معرفة مدى فعالية النشاط الرياضي في التخفيف من الإرهاق النفسي والتعب الفكري من الدروس .

الجدول رقم (04) : يمثل مدى فعالية النشاط الرياضي في التخفيف من ضغط الدروس .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| %96.66         | 145     | نعم           |
| %3.33          | 5       | لا            |
| %100           | 150     | مجموعة العينة |

#### العرض والمناقشة :

من خلال الجدول المبين أعلاه أن أغلبية التلاميذ المقدرة نسبتهم بـ : %96.66 أجابوا أن النشاط الرياضي يساعدهم فعلا من التخفيف من الضغوطات الدراسية ، فالرياضة لها دور

هام في تجديد الخلايا وبعث قوة النشاط الفكري من جديد حتى يستطيع التلميذ أن يقبل على الدروس بكل طاقة وحيوية . أما بالنسبة الضئيلة والمقدرة ب : 3.33% أجابوا ب : (لا) وهذا يعود إلى عدم تخصصهم في المجال .

**الاستنتاج :** نستنتج أن تلاميذ المرحلة الثانوية لديهم مشاكل متراكم الضغوطات المدرسية ويصلبون بالملل والفشل وهذا في الجانب النظري ويعتبر النشاط الرياضي هو الوسيلة الوحيدة التي تعتمد عليها المنظومة التربوية في الترويح النفسي للتلاميذ ، في توجيههم وخلق جو المرح فالذي يخفف عنهم ضغط الدراسة .

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (05) :**

● بماذا تشعر بعد نهاية من ممارسة النشاط الرياضي ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

معرفة شعور التلاميذ بعد نهاية ممارسة النشاط الرياضي .

الجدول رقم (05) : يمثل شعور التلاميذ بعد نهاية ممارسة النشاط الرياضي .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 30%            | 45      | التعب         |
| 66.66%         | 100     | الارتياح      |
| 3.33%          | 5       | القلق         |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

من خلال نتائج الجدول المتحصل عليها نجد أن نسبة 66.66% من العينة المدروسة يشعرون بارتياح أي في حالة نفسية وعقلية جيدة وبالتالي فإن النشاط الرياضي يؤثر على حالة التلميذ ، أما النسبة الأخرى وهي تقدر بـ : 30% التي تحس بالتعب بعد نهاية النشاط وهذا شيء طبيعي لأنه راجع إلى الجهد العضلي المبذول من قبلهم ، أما النسبة الأخيرة فهي نسبة ضئيلة جدا و المقدرة بـ : 3.33% يشعرون بالقلق وهذا راجع إلى نقص وسائل الاسترجاع والترويح وطبيعة الحصص التي تليها والمنهجية المتبعة .

**الاستنتاج :**

من خلال ما وجدنا في تحليل النتائج ومقارنة الجانب النظري وبالضبط في فصل المراهقة التلاميذ في هذا السن تصيبهم مشاكل نفسية وتصادفهم مرحلة انتقال عمرية عامة وبناء شخصية جيدة أكثر نضج ومن جهة أخرى قد اجمع العلماء على أن الرياضة توفر للتلاميذ الإشباع للحاجات والرغبات والشعور بالراحة .

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (06) :**

- هل تعتبر النشاط الرياضي ؟

الهدف من طرح السؤال : معرفة مكانة النشاط الرياضي عند التلاميذ.

الجدول رقم (06) : يبين مكانة النشاط الرياضي لدى التلاميذ.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 66.66%         | 100     | أساسي         |
| 33.33%         | 50      | ثانوي         |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

#### العرض والمناقشة :

من خلال الجدول نستخلص أن أغلبية التلاميذ نسبتهم هي : 66,66 % اجمعوا على أن النشاط الرياضي له دور فعال في تنمية قدراتهم النفسية والفكرية . بينما نسبة 33,33 % من التلاميذ يرون عكس ذلك أي أنها ثانوية وهذا لعدم إدراكهم ومعرفتهم للأهمية التي يكتسبها النشاط الرياضي.

**الاستنتاج :** من خلال هذا السؤال نستنتج أن حصص النشاط الرياضي أساسية لما لها من فوائد على التوافق الدراسي إضافة إلى كونها وسيلة استرجاع للطاقة الجسمية والعقلية.

#### - عرض ومناقشة وتحليل السؤال رقم (07) :

- ماهو إحساسك أثناء الحصة التربوية البدنية والرياضية ؟.

#### الهدف من طرح السؤال :

معرفة موقف التلاميذ أثناء إلقاء الأستاذ لحصة التربية البدنية والرياضية .

الجدول رقم (07): يبين موقف التلاميذ أثناء إلقاء الأستاذ لحصة التربية البدنية والرياضية.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 90%            | 135     | الملل         |
| 10%            | 15      | الفرح         |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

#### العرض والمناقشة :

من الجدول المبين أعلاه يتضح لنا أن نسبة 90 % من التلاميذ يشعرون بالملل أثناء إلغاء الأستاذ لحصة التربية البدنية والرياضية وعليه يتبين أن أغلبية التلاميذ يتمنون إجراء حصة التربية البدنية والرياضية لكونها حصة ترفيهية. بينما النسبة الضئيلة 10 % فهي تمثل التلاميذ الذين لهم إحساس بالفرح أثناء إلقاء الأستاذ لهذه الحصة وهذا راجع لأنهم معفيين عن ممارسة التربية البدنية والرياضية أوليس لهم ميول لممارسة هذه الحصة.

#### الاستنتاج :

نستنتج أن أغلبية التلاميذ يشعرون بالإحباط عند إلغاء الأستاذ لحصة التربية البدنية والرياضية ، لكون هذه الأخيرة تأخذ طابع ترفيهي ولا يتقيد بشكل كبير بالتعليمات البيداغوجية مما يجعل التلاميذ يشعرون بحرية أكبر.

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (08) :**

- هل تساعدك ممارسة النشاط الرياضي على قدرة الاستيعاب للمواد الأخرى ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

لمعرفة مدى مساهمة النشاط الرياضي في التحفيز على استيعاب المواد الأخرى.

الجدول رقم (08): يمثل دور النشاط الرياضي في التحفيز على استيعاب المواد الأخرى.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 83.33%         | 125     | نعم           |
| 16.66%         | 25      | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

من خلال الجدول أعلاه نجد أن نسبة 83,33 % من التلاميذ تساعدهم ممارسة النشاط الرياضي في التحفيز على استيعاب المواد الأخرى لان هذا النشاط يجعل التلاميذ يكونون غير مفيدين بالواجبات أو التمارين . أما نسبة 16,66 % فهم على عكس ذلك وهو في نظرهم أن النشاط الرياضي يساعد في بناء البدن فقط .

**الاستنتاج :**

نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد على تحفيز التلميذ في مراجعة دروسه ، وهذا راجع لكون أن النشاط الرياضي يساعد التلميذ على التركيز والفهم والاستيعاب.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (09) :

- هل النشاط الرياضي يحمسك في دراستك ؟

الهدف من طرح السؤال :

لمعرفة ما إذا كان النشاط الرياضي يحمس التلميذ في دراسته.

الجدول رقم (09): يمثل دور النشاط الرياضي في التحميس على مراجعة الدروس.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 73.33%         | 110     | نعم           |
| 26.66%         | 40      | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة :

يبين لنا الجدول أن أغلبية التلاميذ وهذا ما يعتبر عنه النسبة المئوية ب : 73,33 % أن النشاط الرياضي يحمسهم في دراستهم وهذا لأنه في حصة التربية البدنية والرياضية يقوم التلاميذ باللعب والمرح وهذا ما يكسبه نفسية جديدة أثناء أداء واجباته. أما النسبة الباقية والمقدرة ب : 26,66 % تقوم بعكس ذلك وهذا نظرا لأنهم يفتقدون إلى معرفة مهام هذه المادة مما جعلهم يقومون بالنفي.

الاستنتاج : نستنتج أن النشاط الرياضي يزيد من حماسة التلاميذ على الدراسة ، نظرا على استرجاع الطاقة الجسمية والعقلية مما يسمح للتلميذ على إعادة الانطلاق من جديد .

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (10) :

- هل النشاط الرياضي يساعدك على تنمية قدراتك الفكرية ؟

الهدف من طرح السؤال :

لمعرفة مدى تأثير النشاط الرياضي على القدرات الفكرية للتلميذ .

الجدول رقم (10): يمثل دور النشاط الرياضي في تنمية القدرات الفكرية.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 96.66%         | 145     | نعم           |
| 3.33%          | 5       | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة :

يتضح لنا من خلال الجدول أن أغلبية العينة التي تقدر نسبتها بـ : 96,66 % تساهم في تنمية القدرات العقلية والفكرية للتلميذ وهذا اختيار أنواع الألعاب الرياضية المختلفة التي تناسب مع سن هذه المرحلة والتي تجعل التلميذ يستعمل ذكائه من خلال ممارسته لهذه الألعاب مثل قوانين اللعبة. بينما النسبة الثانية ترى عكس ذلك وتقدر بـ 3,33 % وهي نسبة ضئيلة وهذا راجع إلى نظرهم للنشاط الرياضي على أساس أنه ترفيهي ترويحي فقط.

الاستنتاج : إن النشاط الرياضي يساعد على تنمية القدرات الفكرية ولقد أثبتت الدراسات ذلك.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (11) :

- هل تعتقد أن النشاط الرياضي ضروري؟ .

الهدف من طرح السؤال :

لمعرفة مدى أهمية النشاط الرياضي.

الجدول رقم (11): يمثل أهمية النشاط الرياضي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 80%            | 120     | ضروري         |
| 20%            | 30      | غير ضروري     |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة :

من الجدول المبين أعلاه نجد أن جل التلاميذ يشهدون بضرورة النشاط الرياضي وهذا نسبة 80 % نظرا لمعرفتهم بعض مهام وأهمية هذا الأخير أو بالأحرى ما يكسبه من ألعاب متنوعة . أما الباقي وهو يقدر ب 20% يرون العكس لأنهم لا يحبونه أو لفهمهم السطحي أو الضيق لمعنى النشاط الرياضي وعدم إدراكهم لفائدته مما أثر على نظرتهم للرياضة.

الاستنتاج : نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي ضروري للتلاميذ لما له من فوائد من الناحية التربوية والنفسية والعقلية....الخ.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (12) :

● في رأيك هل ساعتين كافيتين في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الهدف من طرح السؤال :

معرفة رأي التلاميذ حيال الوقت المحدد لكل حصة .

الجدول رقم (12): يمثل رأي التلاميذ حيال الوقت المحدد للحصة.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 53.33%         | 80      | كافية         |
| 46.66%         | 70      | غير كافية     |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة :

من خلال الجدول المبين أعلاه أن نسبة 53,33 % يقولون أن ساعتين لأداء حصة التربية البدنية والرياضية كافي هذا ناتج عن وجود مصالح أخرى ضرورية أي شخصية وأما النسبة التي قدرت بـ : 46,66 % غير كافية ويطالبون بزيادة عدد الساعات المخصصة لهذه الأخيرة خلال الأسبوع وتوفير الوسائل التي تجعل ممارستها ذات فعالية وإيجابية، وضرورة وجود أساتذة متخصصين فيها.

الاستنتاج : نستنتج أن فترة ساعتين في كل لعبة غير كافية لبلوغ الأهداف التربوية المنشودة من وراء ممارسة حصة التربية البدنية والرياضية.

**- عرض ومناقشة وتحليل السؤال رقم (13) :**

● هل يؤثر النشاط الرياضي على تحصيلك الدراسي ؟

**الهدف من الطرح السؤال :**

لمعرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي على النتائج الدراسية للتلميذ.

الجدول رقم (13): يمثل مدى تأثير النشاط الرياضي على النتائج الدراسية للتلميذ.

| الإجابة       | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|----------------|
| لا            | 100     | %66.66         |
| نعم           | 50      | %33.33         |
| مجموعة العينة | 150     | %100           |

**العرض والمناقشة :**

يبين لنا الجدول أعلاه أن نسبة 66,66 % من مجموع العينة أجابوا بـ (لا) ، وذلك لان النشاط الرياضي يعتبر لهم فترة راحة بين الدروس اليومية وإقبالهم بمعنويات مرتفعة للدروس بعد ممارستهم للرياضة. أما باقي العينة والمقدرة بـ 33,33 % أجابوا بـ (نعم) وهذا لأنهم يقدرون حقيقة وأهمية هذا النشاط وفقا لاعتبارات اجتماعية وشخصية .

**الاستنتاج :** نستنتج أن ممارسة النشاط الرياضي تساهم في الرفع من المستوى الدراسي ، لكون أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد على تنمية الذكاء عند التلميذ مما يسمح له باستيعاب أكثر لدروسه.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (14) :

- هل ممارسة النشاط الرياضي يساهم في تبادل الأخلاق الحميدة ؟.

الهدف من طرح السؤال :

معرفة مدى تأثير ممارسة النشاط الرياضي على الأخلاق .

الجدول رقم (14): يمثل مساهمة النشاط الرياضي في تكوين الأخلاق الحميدة.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| %93.33         | 140     | نعم           |
| %4.66          | 10      | لا            |
| %100           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة :

يبين لنا الجدول أن أغلبية التلاميذ أي نسبة 93,33 % من العينة المختارة يقبلون ممارسة النشاط الرياضي وهذا راجع إلى المعاملة الجيدة والحسنة للأستاذ أثناء الحصة وهذا بتشجيعهم على ممارسة النشاط الرياضي واهتمامه بحاجياتهم وزرع الصفات الحميدة والجيدة في نفسية التلميذ . بينما نسبة 6,66 % من العينة وهي نسبة ضئيلة ، تبين نفورهم من ممارسة النشاط الرياضي وهذا للمعاملة السيئة للأستاذ.

الاستنتاج : نستنتج أن النشاط الرياضي يؤثر على الناحية الخلقية للتلميذ من خلال اللعب في جماعة يتسم أفرادها بالخلق الحميد .

## - عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (15) :

● هل ممارسة النشاط الرياضي تساهم في تطوير الصحة الجسمية ؟

الهدف من طرح السؤال :

معرفة الفائدة الصحية التي يعطيها النشاط الرياضي للجسم.

الجدول رقم (15): يمثل الفائدة الصحية التي يعطيها النشاط الرياضي للجسم.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| %98.66         | 148     | نعم           |
| %1.33          | 2       | لا            |
| %100           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :** من نتائج الجدول المبين أعلاه أن نسبة 98,66 % يقولون أن ممارسة النشاط الرياضي له فائدة صحية ويعتبر وسيلة تربوية بالدرجة الأولى ويعود بفائده على التلاميذ في المستوى الصحي ويمنحه لياقة بدنية قوية كما يعطيه أيضا توافق مع قدراته البدنية وتوازن بين الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية وأما النسبة الضئيلة والتي قدرت بـ 1,33 % لا يحبون ممارسة النشاط الرياضي نظرا لأسباب صحية كالإعاقة الجسمية أو أمراض أخرى تمنعهم من ممارسة النشاط الرياضي .

**الاستنتاج :** مما سبق نستنتج أن النشاط الرياضي يعود بفائدة صحية على ممارسيه و هذا ما وضحناه في الجانب النظري .

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (16) :

● كيف تقضي وقتك في غالب الأحيان ؟

الهدف من طرح السؤال :

معرفة استغلالية الوقت في غالب الأحيان.

الجدول رقم (16) : يمثل استغلالية الوقت من طرف التلميذ.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 80%            | 120     | الدراسة       |
| 20%            | 30      | الرياضة       |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة :

يبين الجدول أعلاه أن نسبة 80 % من التلاميذ يقضون أوقات كبيرة في الدراسة ويخصصون وقت أقل لممارسة النشاط الرياضي بينما نسبة 20 % فقط من التي توفق بين الدراسة وممارسة النشاط الرياضي.

الاستنتاج :

نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يستطيعون التوفيق بين الدراسة وأداء النشاط الرياضي وهذا راجع لانعدام الوعي بأهداف النشاط الرياضي من الناحية التربوية.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (17) :

● ماهو شعورك أثناء ممارسة النشاط الرياضي اتجاه زملائك ؟

الهدف من طرح السؤال :

هو معرفة شعور التلميذ اتجاه زملائه أثناء ممارسة النشاط.

الجدول رقم (17): يمثل شعور التلميذ اتجاه زملائه أثناء ممارسة النشاط.

| الإجابة       | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|----------------|
| روح المحبة    | 150     | %100           |
| الكراهية      | 0       | %0             |
| مجموعة العينة | 150     | %100           |

العرض والمناقشة :

من خلال تفحصنا لنتائج الجدول يبدووا جليا أن العينة المختارة ترى أن ممارسة النشاط الرياضي يساعد التلميذ على التكيف الاجتماعي وأن الفرد لا يستطيع أن ينمو نموا سليما دون الحياة داخل الجماعة فهذا النشاط يعمل على تهيئة الفرص المناسبة للنمو السليم وتمكنه من التفاعل الايجابي والتبادل التعارف وبث الروح الرياضية وتقوية الصلة بين الزملاء وتبادل الآراء الثقافية مما يساعده أيضا على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معها.

الاستنتاج : نستنتج أن النشاط الرياضي له بعد عاطفي من خلال زرع روح المحبة والتعاون والاحترام بين تلاميذ الممارسين لهذا النشاط الجماعي.

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (18) :**

● أي نشاط رياضي تفضل ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

لمعرفة مدى تأثير نوعية النشاط الرياضي عند التلاميذ .

الجدول رقم (18): يمثل النشاط الرياضي المفضل.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 90%            | 135     | جماعي         |
| 10%            | 15      | فردى          |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :** يبين لنا من خلال الجدول أن إقبال التلاميذ على ممارسة النشاط الجماعي والذي يقدر بـ 90% له فائدة خاصة في تحقيق الترفيه والتسلية وان النشاط الجماعي يساعد التلاميذ على التحقيق من الضغط إضافة إلى كونه يزيد من تكافل الاجتماعى داخل الجماعة . أما النسبة الباقية والتي تمثلت في 10% التي تفضل النشاط الفردي وذلك لوجود صعوبة في ممارسة النشاط الرياضي.

**الاستنتاج :** نستنتج أن أغلبية التلاميذ يفضلون ممارسة النشاط الرياضي الجماعي أما له من فائدة على الجانب البدني والنفسي وإضافة إلى كون أن له بعد اجتماعي من خلال تنمية العلاقات الاجتماعية بين التلاميذ وماشية ذلك.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (19) :

● هل تساهم الرياضة في اندماج الفرد مع زملائه ؟

الهدف من طرح السؤال : لمعرفة ما إذا كانت ممارسة الرياضة تساعد على التكيف الاجتماعي .

الجدول رقم (19): يمثل مساهمة الرياضة في اندماج الفرد مع زملائه.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 150%           | 150     | نعم           |
| 0%             | 0       | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة : من خلال تفحصنا لنتائج الجدول يبدوا جليا أن العينة المختارة ترى أن ممارسة النشاط الرياضي تساعد التلميذ على التكيف الاجتماعي وخروجه من الانطواء والعزلة ، حيث أنه لا يستطيع الفرد أن ينمو نموا سليما دون الحياة داخل الجماعة فهذه المادة تعمل على تهيئة الفرص المناسبة للنمو السليم وتمكن من التفاعل الايجابي الذي يساعده على فهم العلاقات الاجتماعية والتكيف معا لذا يساهم النشاط الرياضي في اندماج الفرد مع زملائه.

الاستنتاج : نستنتج أن النشاط الرياضي يساعد على تحقيق التوافق النفسي للتلميذ مما يساعد في تعديل سلوكه وبالتالي الاندماج أكثر مع زملائه ( تم التطرق إليه في الجانب النظري).

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (20) :

● هل تعتبر الرياضة مؤشر في تحسين المستوى الدراسي ؟

الهدف من طرح السؤال : مدى دور النشاط الرياضي في إقبال التلميذ على الدراسة.

الجدول رقم (20): يمثل دور النشاط الرياضي في إقبال التلميذ على الدراسة.

| الإجابة       | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|----------------|
| نعم           | 139     | %92.66         |
| لا            | 11      | %7.33          |
| مجموعة العينة | 150     | %100           |

العرض والمناقشة :

من خلال النتائج الملاحظة على الجدول تبين لنا نسبة 92,66 % أجابوا بأن ممارسة النشاط الرياضي يساهم في إقبالهم على الدراسة بمعنويات مرتفعة . أما باقي العينة والمقدرة ب: 7,33 % أجابوا ب : (لا) وهذا لأنهم لا يقدرّون حقيقة وأهمية النشاط الرياضي .

الاستنتاج :

مما سبق يمكننا أن نستنتج أن النشاط الرياضي له دور فعال في اندفاع التلميذ نحو الدراسة.

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (21) :**

● ماهي علاقتك بالنشاط الرياضي بباقي المواد الأخرى ؟

**الهدف من طرح السؤال :** معرفة مدى تأثيره بالنشاط الرياضي.

**العرض والمناقشة :**

اتضح لنا أن أغلبية العينة المأخوذة تعتقد أن النشاط الرياضي له علاقة كاملة مع المواد الأخرى فالنشاط الرياضي يقوم بتنشيط التلاميذ ويجعلهم أكثر حيوية ونشاط حتى يكون الاستيعاب للدروس العلمية والأدبية سهلا كما يعتبر حافظا للتلاميذ إذ يساعد العقل على التخلص من المشاكل التي يعاني منها والتهيئة لمواصلة الدروس في راحة تامة بالنسبة للمواد الأخرى بدون قلق وهذا ما يجعلهم يتأثرون ويراجعون دروسهم بدون ملل وبالتالي يكون توافهم الدراسي جيد .

**الاستنتاج :**

أن العلاقة بين النشاط الرياضي وباقي المواد الأخرى هي علاقة ترابط انطلاقا من كون أن النشاط الرياضي يسمح بتطوير القدرات الفكرية مما ينعكس إيجابا على التوافق الدراسي.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (22) :

● هل تمارس النشاط الرياضي في أوقات الفراغ ؟

الهدف من طرح السؤال : يبين لنا مدى قدرة التلميذ في تنظيم وقت ممارسة النشاط الرياضي .

الجدول رقم (22) : يمثل اهتمام التلميذ بتنظيم وقت ممارسة النشاط الرياضي.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 66.66%         | 100     | نعم           |
| 33.33%         | 50      | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

العرض والمناقشة : من خلال الجدول المبين أعلاه اتضح لنا نسبة 66,66 % تمارس النشاط الرياضي في أوقات الفراغ وذلك لعدم كفاية الحصص التربوية البدنية و الرياضية التي تلبي حاجيات التلميذ الرياضية .

أما النسبة الباقية والتي تمثلت نسبتها بـ : 33,33% وذلك لانشغالاتهم بأمر شخصية في الحاجيات اليومية وعدم وجود الوقت الكافي أي المخصص للرياضة.

الاستنتاج : نستنتج أن حصة التربية البدنية غير كافية لبلوغ الأهداف المراد تحقيقها لذلك يلجأ التلاميذ إلى استكمالها أوقات الفراغ.

- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (23) :

● كم عدد الحصص التي لم تمارس فيها النشاط الرياضي منذ بداية الموسم ؟

الهدف من طرح السؤال : مدى اهتمام التلميذ و حبه لحصة التربية البدنية والرياضية.

الجدول رقم (23) : يمثل مدى اهتمام التلميذ بحصة التربية البدنية والرياضية.

| الإجابة       | التكرار | النسبة المئوية |
|---------------|---------|----------------|
| مرة واحدة     | 90      | 60%            |
| مرتين         | 50      | 33.33%         |
| عدة مرات      | 10      | 6.66%          |
| مجموعة العينة | 150     | 100%           |

العرض والمناقشة :

تبين لنا من خلال الجدول أن نسبة 60% لم يتغيبوا سوى مرة واحدة مما يدل على اهتمامهم بالحصة واعتبارها حصة ضرورية ومفيدة ولها أهمية كسائر المواد الأخرى.

أما نسبة 33,33% والتي تغيب مرتين دلت أيضا على حُبهم للحصة واهتمامهم بها.

أما الأخيرة والتي قدرت نسبتها بـ 6,66% وهي نسبة ضئيلة جدا ودالة على عدم اهتمامهم بالنشاط الرياضي بسبب العجز أو ما شابه ذلك .

**الاستنتاج :** نستنتج أن أغلبية التلاميذ يتجنبون التغيب عن حصص التربية البدنية والرياضية نظرا لرغبتهم في ممارسة النشاط الرياضي الذي يبعدهم عن الملل الناتج عن الروتين الفكري الذي يعتبر سمة المواد الأخرى .

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (24) :**

● هل أنت مواظب على مطالعة الكتب الرياضية ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

معرفة مدى تأثير ثقافة التلميذ واطلاعه على عالم الرياضة .

الجدول رقم (24) : يمثل اهتمام التلميذ بمطالعة الكتب الرياضية .

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 16.66%         | 25      | نعم           |
| 83.33%         | 125     | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

من خلال ملاحظة نتائج الجدول نجد أن نسبة كبيرة من التلاميذ لا يهتمون بمطالعة الكتب الرياضية . ونجد فقط نسبة قليلة هي التي تهتم بهذا الجانب وهذا راجع إلى الظروف الاجتماعية للأسرة ( كالفقر مثلا) إضافة إلى العامل الثقافي (الوعي لدى الأسرة من أهداف النشاط الرياضي ) .

**الاستنتاج :** نستنتج أن أغلبية التلاميذ لا يهتمون بمطالعة الكتب الرياضية وهذا راجع إلى عدة أسباب أهمها الحالة الاجتماعية للأسرة إضافة إلى نقص وعي الوالدين بأهمية هذا الجانب .

**- عرض ومناقشة و تحليل السؤال رقم (25) :**

● هل أنت من الممارسين للرياضة خارج الثانوية ؟

**الهدف من طرح السؤال :**

تبيين أهمية ممارسة الرياضة خارج المؤسسة واهتمام التلميذ بها .

الجدول رقم (25): يمثل أهمية ممارسة الرياضة والاهتمام بها.

| النسبة المئوية | التكرار | الإجابة       |
|----------------|---------|---------------|
| 83.33%         | 125     | نعم           |
| 16.66%         | 25      | لا            |
| 100%           | 150     | مجموعة العينة |

**العرض والمناقشة :**

تبين لنا أن نسبة 83,33% تمارس الرياضة خارج المدرسة الثانوية مما يبين أهمية الرياضة لدى التلاميذ وإعطائها مكانة في حياته اليومية خاصة في نقص أو عدم تلبية المرافق غير الرياضية لحاجياته النفسية والجسمية .

أما النسبة الثانية والتي قدرت بـ : 16,66% تبين عدم اهتمامهم لممارسة الرياضة خارج الثانوية بسبب انشغالهم بنشاطات أخرى غير رياضية .

### الاستنتاج :

من خلال الجدول نستنتج أن أغلبية التلاميذ يمارسون النشاط الرياضي بشكل كبير خارج المؤسسة نظرا لكون أن هذه الحصص المبرمجة غير كافية لتلبية رغباتهم.

### - عرض ومناقشة وتحليل السؤال رقم (26) :

● كيف تقيم فاعلية النشاط الرياضي المدرسي ؟

### الهدف من طرح السؤال :

تحديد مدى الفاعلية التربوية للنشاط الرياضي المدرسي .

### العرض والمناقشة :

بالرغم من النقص في المعدات الرياضية وإهمال المؤسسة بالنشاط الرياضي خاصة في توفير المساحات اللازمة لممارسة النشاط الرياضي بكل حرية .

إلا أن النشاط الرياضي يقوم بدور أكثر حيوية في استيعاب الدروس وكما يعتبر حافزا للتلاميذ إذ يساعد العقل على التخلص من المشاكل التي يعاني منها وتهيئته لمواصلة الدروس في راحة تامة بالنسبة للمواد الأخرى بدون قلق وهذا ما يجعلهم يثابرون و يراجعون دروسهم بدون ملل وبالتالي يحصلون على نتائج دراسة جيدة.

### الاستنتاج :

نستنتج أن النشاط الرياضي لا يؤدي دوره بشكل جيد نظرا لقلة الهياكل الرياضية أو انعدامها في بعض الأحيان إضافة إلى قلة الاهتمام بهذا الجانب .

**خلاصة عامة :**

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج المتعلقة بالاستبيان، تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا نصبوا إليها والتي تم تسطيرها مسبقا في الفرضيات.

فلمسنا الميل الكبير للتلميذ إلى ممارسة النشاط الرياضي باعتباره جزءا مكملا لحياته المتزنة ، إذ أنها تساعده على النمو نفسيا و اجتماعيا ، وتساعده على رفع مستواه الصحي والعقلي وبالتالي النجاح في الحياة الدراسية .

فالتلميذ بممارسة النشاط الرياضي يسمح له بتفريغ مكتوباته والاندماج مع المحيط الذي يعيش فيه ، وبوجود النشاط الرياضي في الثانويان يؤثر تأثيرا ايجابيا على التلاميذ حيث أن ممارسته في الثانويات لها علاقة ايجابية على التوافق الدراسي وتساهم في تنمية قدراتهم الفكرية وتنشطهم على المستوى العضوي وتحقيق التوازن بين الجسم والعقل وبالتالي تزيد من قدرتهم على الاستيعاب والفهم وهذا ما يحقق الفرضية الأولى وتبين أيضا إن أغلبية التلاميذ يمارسون الرياضات الجماعية أكثر منهم من الرياضات الفردية وهذا لوعيمهم ليقسموا علاقات جيدة مع بعضهم البعض ومع أساتذتهم ومع الطاقم الإداري وهنا نستخلص إن التوافق الدراسي يزداد عند التلاميذ الذين يمارسون الرياضات الجماعية وهذا ما يخدم الفرضية الثانية.

## اقتراحات وتوصيات:

على ضوء دراستنا لنتائج الاستبيان مع التلاميذ والدراسة المفضلة في هذا الجانب ، والتي اثبت أن النشاط الرياضي له علاقة بالتوافق الدراسي لتلاميذ الطور الثالث ، ومن خلال ذلك رأينا تقديم بعض الاقتراحات نأمل من خلالها حل بعض المشاكل التي تعيق التلميذ منها :

1\_ توعية المجتمع بصفة عامة والأسرة بصفة خاصة بأن الرياضة وسيلة تربوية بالدرجة الأولى وإنها تعود بالفائدة على التلاميذ سواء من الجانب الصحي أو النفسي أو الاجتماعي ، وهذا بإقناع الأولياء عن طريق مختلف وسائل الإعلام السمعية منها أو البصرية .

2\_ التأكد من أهمية وفائدة النشاط الرياضي في تحسين المستوى الصحي ومواصلة الدراسة .

3\_ التركيز على الجانب النفسي أثناء التعامل مع البدن .

4\_ اختيار الأنشطة المناسبة والتي تتوافق مع قدرات التلميذ .

5\_ تكثيف المنافسات المدرسية .

6\_ تطوير النشاط الرياضي داخل وخارج المؤسسة .

7\_ الزيادة في عدد الساعات المخصصة للنشاط الرياضي خلال الأسبوع .

8\_ توفير الوسائل التي تجعل ممارسة النشاطات الرياضية ذات فعالية ايجابية .

9\_ ضرورة وجود الأساتذة المتخصصين في الرياضة .

وأخيرا على الأساتذة الاهتمام بالجانب الرياضي والترويحي لتلاميذهم وتزويدهم بالمعلومات والقواعد السليمة في تكوين اتجاهاتهم نحو الدراسة وخلق الشخصية المتكاملة والتوازن في الناحية الجسمية والنفسية والاجتماعية والعقلية .