

النشاط الرياضي ودوره في تطوير القدرات العقلية المعرفية

وتنمية التفكير الابتكاري لدى ممارس الرياضة

Sport activity and its role in the development of cognitive and mental abilities and innovative thinking in the sportsman

د/ بلخير رشيد، أستاذ باحث بقسم علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر

Rachid_belkheir2016@hotmail.com

ملخص: تعد ممارسة النشاط الرياضي من الوسائل الضرورية للبناء البشري، حيث تقوم باستغلال العديد من الإمكانيات والدوافع الطبيعية الكامنة والموجودة في كل إنسان. ويعتبر النشاط الرياضي ذو قيمة كبيرة وذو منزلة رفيعة في مختلف مجالات الحياة، فهو يهدف إلى تربية الفرد تربية شاملة ومتوازنة في جميع النواحي، خاصة من الناحية العقلية والمعرفية، حيث يعدّ عنصرا مهما في عملية إعداد المواطن الفعّال داخل مجتمعه، ومبدع مبتكر في ميدان ممارسته، لأنه يزوده بمختلف المهارات (العقلية، المعرفية، التقنية... الخ).

وارتأينا في هذه المداخلة التطرق إلى ماهية النشاط الرياضي من حيث تعريفه، أشكال النشاطات الرياضية، الأسباب التي تدفع الفرد لممارسته، وأهم الدوافع المرتبطة به.

كما تم التطرق إلى أهم الأهداف التي يسعى النشاط الرياضي تحقيقها في تفعيل العقل والتفكير، وتنمية القدرات العقلية المعرفية كالذكاء والانتباه والإدراك، وصقل المواهب، وتحريك عجلة الابتكار والإبداع والعبقريّة، بما يعود بالإيجاب على التنمية الاقتصادية والاجتماعية، والتقدم والازدهار والرفق.

الكلمات المفتاح : النشاط الرياضي ؛ القدرات العقلية المعرفية ؛ التفكير الابتكاري ؛ ممارس الرياضة.

Abstract : The exercise of sport activity is an essential means of human construction, exploiting the many potential and natural motivations that exist in every human being. Sports activity is of great value and high quality in various areas of life, it aims to educate the individual in a comprehensive and balanced education in all respects, especially on the mental and cognitive level, where it is an important element in the Process of preparation of the effective citizen within his community, innovative creative in the field of his practices, because he provides him various skills (mental, cognitive, technical... etc.).

In this communication, we discussed the nature of sports activity in terms of definition, the forms of sports activities, the main motivations associated with it and the reasons that led the individual to practice it.

And we have quoted the most important objectives that sport activity seeks to achieve in the activation of mind and thought, and the development of cognitive abilities such as intelligence, attention and cognition, development Talents, and stimulating innovation, creativity and engineering, thus influencing positively economic and social development, progress and prosperity.

Keywords : Sports activity; Cognitive mental abilities; Innovative thinking; Sports practitioner.

1- مقدمة:

يسود في مجتمعاتنا الاعتقاد الخاطئ بأن ممارسة الرياضة أو النشاط الرياضي لديها علاقة سلبية بالتحصيل الدراسي وتحقيق النجاح في الحياة العلمية والعملية للتلميذ، وقد يكون هذا الاعتقاد نابعًا من النظر إلى الرياضة كأحد النشاطات التي تتطلب وقتًا وجهدًا كبيرًا، ومن ثم لا يستطيع التلميذ التركيز في دراسته ويُهمل مُستقبله الدراسي، لذلك فإن التلميذ الذي يريد تحقيق النجاح وتنمية قدراته العقلية والمعرفية وتطوير مكانه وصل مواهبه ما عليه إلا الحرص على ممارسة الرياضة وعلى استمرار مُمارسته لها في مختلف أطوار حياته، فبعض التخطيطات وإتباع العادات الصحيحة ستُساعد على الاستمرار سواءً بشكل مُحترف أو غير مُحترف للانتفاع من إيجابيتها في حياته.

فممارسة الرياضة أو النشاط الرياضي يقوم بعملية خفض من الانفعالات النفسية للتلميذ ويقوم بإدماجه في المجتمع واحتكاكه بأفراد يمكن أن يكونوا له قيد عون، ويسعى أيضا إلى الرفع من قدراته العقلية والمعرفية والتي تساعد على الاستقرار النفسي والاجتماعي وهذا من أجل تحسين توافقه الدراسي وكذا تحصيله الدراسي، أي مواصلة مشواره الدراسي بنجاح.

2- تعريف النشاط الرياضي:

عندما نسمع بمصطلح النشاط الرياضي فمن المباشر يخطر ببالنا تلك التمرينات الرياضية الممارسة من قبل الرياضي، ولكن عندما ننظر إلى هذا المصطلح بداخله، فنجد تلك الأسس القاعدية لإنجاز الرياضي والتي يلقبها الأستاذ لطلبة والذين بدورهم يقومون بالتطبيق العملي.

وتعرف كلمة النشاط لغة على أنها مشتقة من: "فعل، نشط، تنشط، نشاطا، أي طابت نفسه للعمل وغيره، فالعمل جعله ينشط".

أو أيضا بمعنى: "تحرك، أو تقدم في شيء، أو كذلك قام بفعل على أكمل وجه"

(المنجز الإعدادي، 1969، ص 215).

ونقول أن فلان نشيط، هذا يعني أنه جدي في كل أعماله، إذن فهو متقن لكل حركة قام بها أو سيقوم بها. وبنظرنا إلى كلمة النشاط اصطلاحا، فنقول أنها سلوك مركب،

ولقد عرفه الدكتور عبد السلام عبد الغفار على أنه: "ذلك السلوك وكل ما يقوم به الفرد من إدراك وتفكير وإحساس وحركة" (عبد السلام عبد الغفار، 1971، ص 44).

وكذلك يعرفه الدكتور سعد عبد الرحمان بأنه: "وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى هدف ما، بعد أن

يحركه دافع ما" (سعد عبد الرحمان، 1983، ص 12).

ومن هنا نستخلص بأن النشاط عبارة عن سلوك يقوم به الفرد خلال تعامله وتفاعله مع بيئته.

أما مصطلح الرياضة فهو مشتق من فعل روض، أي تنشيط عضلات الجسم لتقويتها، أو تهذيب الأخلاق النفسية، أو كذلك استبدال الحالة المذمومة بالحالة المحمودة. وبالنسبة للرياضي فنعني به ذلك الشخص المتعلق بالرياضة أي من يمارس الألعاب.

ولقد عرف قاسم حسن حسنين النشاط الرياضي على أنه: "ميدان من ميادين التربية عموماً والتربية البدنية خصوصاً، بحيث يعد عنصراً فعالاً في إعداد الفرد من خلال تزويده بالخبرات والمهارات الحركية، وكما أنه يؤدي كذلك إلى التوجيه والنمو البدني والنمو النفسي والاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد من خلال خدمته للمجتمع" (أسامة كمال راتب، 1995، ص 43، 44).

هنا نستطيع القول بأن هذا النشاط الرياضي عبارة عن فعل شعوري موجه لتحقيق هدف معين، أو الوصول إلى تغيرات نموذجية واقعية حسب النتائج التربوية المعينة.

3- أشكال النشاطات الرياضية:

بدورها تنقسم هذه النشاطات الرياضية إلى قسمين أساسيين (النشاط الداخلي والنشاط الخارجي):

3-1- النشاط الداخلي:

ونقصد به ذلك النشاط الذي يقدم خلال أوقات الجدول الدراسي لأي مؤسسة تعليمية، والغرض منه إتاحة الفرصة لكل تلميذ للممارسة، والذي بدوره يختلف من مؤسسة إلى أخرى وهذا حسب الإمكانيات المتوفرة، كما ينظم هذا النشاط داخل المؤسسة التعليمية طبقاً للخطة التي ينظمها المدرس والمعمول بها في منهاج التربية البدنية والرياضية (محمود عوض بسيوني وآخرون، 1992، ص 95).

3-1-1- أهمية النشاط الداخلي:

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطاً تربوياً خارج أوقات الدراسة والفائدة منه هو إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية ويعتبر أحد الأجزاء المكمل لبرنامج التربية البدنية للمدرسة، فهو حقل خصب لتنمية المهارات التي تعلمها التلاميذ من خلال دروس التربية البدنية والرياضية ولهذا فالتلميذ يعمل على تحقيق بعض الأهداف التربوية بطريقة راشدة.

3-1-2- أهداف النشاط الداخلي:

- ✓ تحقيق أهداف منهج النشاط البدني الرياضي التربوي.
- ✓ رفع مستويات المتعلمين في الأنشطة المختلفة.
- ✓ تدعيم روح التعاون والمحبة بالمدرسة.
- ✓ تقوية الولاء للمدرسة.
- ✓ الكشف عن المواهب الرياضية لدى المتعلمين.
- ✓ التعرف على ميول المتعلمين لتحديد أنواع الأنشطة التي يجب التركيز عليها.

- ✓ التدريب على القيادة والتبعية السلمية.
- ✓ استثمار وقت الفراغ للمتعلمين.
- ✓ تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي.
- ✓ تنمية الصفات البدنية والحركية.
- ✓ التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء الأمور.
- ✓ تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين (مكارم حلمي أبو جهرة وآخرون، 1999، ص 108).

3-1-3- أنواع النشاط الداخلي:

- ✓ منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد).
- ✓ منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (ألعاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ.
- ✓ منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة، الجمناز وألعاب القوى، إلخ...)، منازلات.
- ✓ فردية (الجيدو، الملاكمة، الكراتي دو، المصارعة، إلخ...).
- ✓ منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام.
- ✓ عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
- ✓ مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية (ناهد محمود سعد وآخرون، 1998، ص 240).

3-1-4- برنامج النشاط الداخلي:

يختلف حجم النشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عديدة منها الإمكانيات المادية والبشرية المتوفرة ومنها عدد المتعلمين في المدرسة ورغباتهم ويلاحظ أن أنشطة هذا الجزء يجب أن تكون امتداد لدرس التربية البدنية حتى يتمكن المتعلم من التدريب عليها، وبذلك يصبح هذا النشاط جزءا مكملًا لبرنامج التربية البدنية والرياضية بالمدرسة ويفضل اختيار الأنشطة التي تحتاج إلى مساحات واسعة، أو أجهزة عالية أو تستغرق وقتًا طويلاً في التدريب داخل هذا الجزء، حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة (طلحة حسام الدين وآخرون، 1999، ص 108).

3-1-5- واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي:

- ✓ وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة.
- ✓ اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول واختصاص التلاميذ.
- ✓ اشتراك تلاميذ المدرسة أو هيئة المدرسين في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي تناسب الأنشطة والإمكانيات المادية بالمدرسة.

✓ مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكملة لمناهج الدروس اليومية (طلحة حسام الدين وآخرون، ص 108).

3-2- النشاط الخارجي:

يعتبر مفهوم النشاط الخارجي مجموعة الأنشطة التي تمارس خارج أسوار المدرسة، ولا تقتصر هذه الأنشطة على مجموعة من المنافسات والبطولات التي تشترك فيها المتوسطة، وإنما هي نشاط بدني رياضي تروحي تقيمه المدرسة خارجها كالرحلات والأيام الرياضية مع متوسطات أخرى، كما أن مفهوم النشاط يسري على برنامج المسابقات بين المتوسطات التي تنظمها الرابطة المدرسية، وهذا الجزء مكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالمتوسطة.

فالنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين بالمدرسة لذا فإنه نشاط تنافسي يتم وضع برنامج السنوي ويسطره الأستاذ وذلك لإقامة عدة مباريات مع فرق أخرى ويشترط أن لا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية (مكارم حلمي أبو جهرة وآخرون، 1999، ص 103).

3-2-1- أهمية النشاط الخارجي:

عن أهمية النشاط الخارجي يرى هاشم الخطيب أن النشاط الخارجي ناحية أساسية مهمة من مناهج التربية البدنية والرياضية ودعامة قوية تتركز عليها الحركة الرياضية خارج المدرسة، بالإضافة إلى ذلك فإنه يكمل النشاط الداخلي الذي يزاول في الدروس المنهجية (منذر هاشم الخطيب، 1988، ص 689).

وكذلك نصت المادة السابعة من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أن تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة فهي تستهدف المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين (تعليمية مشتركة، رقم 15 المؤرخة في 03/02/1993 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية).

3-2-2- أهداف النشاط الخارجي:

إن الهدف العام والأصلي للنشاط الخارجي هو نفس الهدف العام لكل عملية تربوية، تنمية الفرد تنمية سليمة متكاملة، أما الأغراض القريبة يمكن إيجازها في:

* **الإرتفاع بمستوى الأداء الرياضي:** إن المباريات الرياضية ما هي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي، وكذلك يتم الإستعداد لمقاومة المتنافس بالإعداد والتدريب المنتظم والصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية.

* **تنمية النضج الإنفعالي:** إن معرفة الفرد أو الفرق لنواحي قوته ونواحي ضعفه هي أول خطوة في سبيل النقد الذاتي وعلامة النضج الإنفعالي، كما يعتبر التحكم في النفس أثناء اللعب وتقبل النتائج مهما كانت بهدوء وعدم الانفعال وخاصة عندما يرتكب أحد اللاعبين خطأ ضد آخر، أو حينما يحاسب اللاعب على خطأ يعتقد أنه لم يرتكبه ويعتبر هذا علامة من علامات النضج الإنفعالي.

* **الاعتماد على النفس:** إن ممارسة النشاط الخارجي تتمي الاعتماد على النفس وكذلك الصفات الخلقية الأخرى كتحمل المسؤولية وقوة الإرادة وعدم اليأس والإحراز على النصر وعدم إنكار الذات. كل هذه صفات ومميزات واجب حضورها وتوفرها أثناء الاندماج في المقابلات الرياضية المدرسية (محمد الحمامي، 1999، ص 200).

* **حسن قضاء وقت الفراغ:** إن من أكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ، وأن قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمبدأ معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم، والتنافس الرياضي يعتبر من أنجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ.

* **تعليم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب:** هذا غرض عقلي إجتماعي، فتفهم القوانين نصا وروحا ثم دراسة التكنيك سواء كانت فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الاحترام بما تقرضه القوانين والقواعد، يعتبر ممارسة اجتماعية على احترام القوانين والقواعد، والعمل في حدودها وعدم الخروج عن إطارها العام.

* **التدريب على القيادة:** من المعلوم أن لكل فريق رئيس، وتتص قوانين أغلب الرياضات الجماعية أن رئيس الفريق هو الممثل الرسمي للفريق وهذه مسؤولية قيادية، وتوفر مباريات النشاط الخارجي ومواقف عديدة للممارسة اختصاصات هذا المركز القيادي بما فيه من مسؤوليات وتدريب على القيادة.

4- الأسباب والدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

تعتبر هذه الأسباب من أهم المواضيع التي تشغل المربي الرياضي وتثير اهتمامه حتى إلى درجة دراسة نفسية التلاميذ ومعرفة اهتمامهم الشخصي كذلك نظرة كل فرد إلى النشاط الرياضي، بمعنى آخر لماذا يمارس البعض نشاط رياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة والنظر؟. ذلك لعدة عوامل وأسباب تتحكم فيه، منها المحيط الذي يعيش فيه التلاميذ (البيئة)، والوراثة أي ما اكتسبه وراثيا، واتجاه والديه نحو هذا النشاط الرياضي، وكذلك ألعاب الفرد في مرحلة ما قبل المدرسة، وحتى التربية الرياضية في مرحلة الدراسة الأولى وما تشمل عليه من مثيرات ومنبهات، نشاط داخلي أي داخل درس التربية البدنية والرياضية على سبيل المثال "النشاطات اللاصفية" خارج الجدول الدراسي، ما كان للفرد من اقتحام في بعض النوادي لتعلم نشاط ما لغرض إدراجه في المشاركة من خلال جميع الدورات والمسابقات الرياضية وجعله يتلقى برامج إعلامية وثقافية تبين مدى أهمية هذا

النشاط الرياضي في حياة الإنسان. وكذلك على تلك الوسائل الإعلامية الخاصة بالرياضة، سواء كانت عن طريق المجلات والتلفزيون والصور الإشهارية، أو التحفيزات والإمكانات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية. ولقد أعطى الكاتب المصري أسامة كمال راتب بعض الأسباب لممارسة النشاطات الرياضية، فمنها تكون متمثلة في الانتساب إلى الجماعة وحب تكوين الأصدقاء، أو خوض منافسات للحصول على النجاح والتقدير مع المتعة، أو تعتبر فرص للعب والترفيه وبمرور الوقت إكتساب روح التحدي والخبرة الرياضية (أسامة كمال راتب، ص 48، 49).

هناك الكثير من الدوافع المختلفة التي تعمل على توجيه الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي. فمنها ما يرتبط بممارسة النشاط كهدف في حد ذاته ومنها ما يرتبط بمحاولة تحقيق بعض الأهداف الخارجية. من أهم الدوافع التي تحفز الفرد بصفة عامة والتلميذ بصفة خاصة إلى ممارسة النشاط الرياضي هو "الإحساس بالرضا والإشباع البدني، نتيجة لميل خاص نحوه" (محمد حسن علاوي، 1986، ص 211).

ويقوم النشاط الرياضي بكسب إهتمام وإعجاب التلميذ إلى جانب إكتساب التلميذ قدرات خاصة في أي نوع من الأنشطة الرياضية. فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة في الممارسة. كذلك فإن النشاط له دور في عملية تحصيل المعارف المختلفة خاصة بنوع من أنواع الأنشطة الرياضية وهذا ما يساعد التلميذ على التفوق على زملائه في ممارسة هذا النشاط في حصة التربية البدنية والرياضية، أو المباريات بين أقسام المدرسة. إضافة إلى زيادة الثقة بالنفس وشعور التلميذ بالارتياح والافتخار، بحيث يتغلب على بعض التدريبات التي تتطلب جهدا كبيرا وشجاعة وقوة وإرادة معتبرة. ومن ناحية أخرى "الاشتراك في المنافسات (ما بين المدارس) الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة. التي لها أثر كبير في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي" (محمد حسن علاوي، ص 212).

إن أي إنسان يبحث عن الصحة ويسعى دائما إلى اكتسابها بجميع الوسائل، فالنشاط الرياضي يعتبر أحد أهم هذه الوسائل، بحيث يسعى التلميذ بصفة خاصة إلى تحسين الجانب الصحي الجسماني واكتساب لياقة بدنية جيدة، ويحقق هذا عن طريق ممارسة نشاطات رياضية وبدنية.

كذلك فممارسة النشاط الرياضي يساهم في الرفع من القدرة على الإنجاز والعمل، أي بما يسمى بـ : "التنشئة الاجتماعية" ويكون هذا خاصة في نهاية التعليم المتوسط أو الثانوي.

5- دور النشاط الرياضي في تطوير القدرات العقلية والمعرفية:

تمثل الفروق الفردية والنشاط الرياضي يدل على أن الأفراد يختلفون في صفاتهم كالطول والوزن، والمهارات الحركية وكذلك الصفات البدنية... الخ

يتمثل اختلافهم بوجود الصفة فيهم، وكان هذا الإخلاف كمي وليس نوعي، إذن كل فرد له طول لكن مختلف عن غيره بهذه الصفة، وكما يتميز بسرعة ولكن مختلف مع غيره فيها، أي في درجة صفة هذه السرعة ... وهكذا وعموما يرجع سبب هذه الفروق الفردية إلى عاملين أساسيين هما الوراثة والبيئة، وهما عاملان مؤثران بدرجة كبيرة على جل صفات الفرد واستجابة في مختلف الأنشطة الرياضية.

إذن فالوراثة تساهم بدرجة عالية على تحديد الصفات الجسمية كالطول والوزن وبدورهما سمات الشخصية والاهتمامات بتحديد المستوى الكافي الخاص بالقدرات العقلية التي يمكن للفرد الوصول إليه في أحسن الأحوال. إما البيئة فتساهم بدرجة عالية في تحديد سمات الشخصية والاهتمامات وتؤثر على مستوى نمو القدرات العقلية (مقدم عبد الحفيظ، 1993، ص 76).

وينمي النشاط الرياضي الحواس عند التلاميذ خاصة، وعند الفرد عامة وكذلك ينمي قدرته في التفكير، وزيادة الذكاء وأيضا زيادة التخيل والذاكرة وزيادة على هذا ينمي الثقافة لدى الأفراد.

5-1- تنمية الذكاء :

الممارسة البدنية هامة جداً لتنمية ذكاء الطفل، وهي وإن كانت إحدى الأنشطة المدرسية، إلا أنها هامة جداً لحياة الطفل، ولا تقتصر على المدرسة فقط، بل تبدأ مع الإنسان منذ مولده وحتى رحيله من الدنيا وهي بادئ ذي بدء تزيل الكسل والخمول من العقل والجسم وبالتالي تنشيط الذكاء، ولذا كانت الحكمة العربية والإنجليزية أيضاً، التي تقول (العقل السليم في الجسم السليم) دليلاً على أهمية الاهتمام بالجسد السليم عن طريق الغذاء الصحي والرياضة حتى تكون عقولنا سليمة ودليلاً على العلاقة الوثيقة بين العقل والجسد، ويبرز دور التربية في إعداد العقل والجسد معاً. (خالد علي دعدع، 2015)

إن النتيجة المتوصل إليها وراء كل دراسات معمقة للعقل والجسم توضح انه أيّ منهما لا يستطيع العمل بمفرده، وأنّ تنمية القدرات البدنية لا تؤدي لإستخدام العقل فقط بل أن تنمية القدرات البدنية تؤدي لاستخدام العقل بطريقة فعّالة ومؤثرة، وهذا ما توصل إليه محمد صبحي حسنين خلال بحثه الذي ناوله لكلية التربية الرياضية بالقاهرة للتخرج بشهادة ماجستير وكان موضوعه العلاقة بين مستوى الذكاء ببعض عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في التوازن والرشاقة والدقة والتوافق (مجتمعة ومنفردة) وكذلك قد أثبتها كل من: عبد الرحمان حافظ إسماعيل وتورمان ولويس كولوا وجروبير حيث وقعوا قولهم كلهم في دور التوافق والتوازي في تقديم الكفاءة الذهنية واثبت حدوث انخفاض واضح في مستوى الكفاءة الذهنية، عند استعادة عناصر التوافق يعتبر من أفضل مقاييس تقدير الكفاءة الذهنية ثم يليه التوازن، وهنا يظهر ثبات فعالية النشاط الرياضي الذي بدوره يأخذ في جعبته تمرينات تنمي التوافق والتوازن الحركي فتكون بالضرورة فعالة في تنمية الذكاء عند الرياضيين (كمال عبد الحميد وآخرون، 1985، ص 40، 41).

5-2- تنمية الانتباه والتركيز:

إنه وعلى شكل خاص فإن للانتباه دور هادف في تطوير القدرات الخاصة ونذكر من بينها (حدة الانتباه، الحجم، التوزيع، التركيز، التحويل)، وهذا ما قد نصت عليه الدراسات النظرية والتي بدورها شجعت هذا القول ودعمته بنظريات مدروسة وكذلك أيدت إمكانية تأثير النشاط الرياضي على الانتباه بشكل عام وعلى التركيز (أحمد رشاوى يوسف، 1995، ص 51).

إلى جانب كون ممارسة الرياضة قادرة على جعل ذاكرتك أكثر قوة، فبإمكانها كذلك مساعدتك على التركيز والبقاء في حال انتباه لإنهاء مهامك. أفضل الأدلة العلمية التي تؤكد هذا الأمر هي التي تأتي من نتائج اختبار طلاب المدارس، ولكن الأمر يمكن تطبيقه علينا جميعاً كذلك.

هذه الاختبارات التي تمثلت في دروس تعليمية تخللتها 20 دقيقة من التمارين الرياضية، أظهرت تركيز أعلى من الطلاب في المدارس الهولندية، وفي الوقت نفسه كانت هناك هذه التجربة ذات الشواهد العشوائية الكبيرة في الولايات المتحدة الأمريكية عن أثر التمارين الرياضية بعد اليوم الدراسي على الطلاب لمدة عام دراسي كامل. بالتأكيد أصبح الطلاب أكثر صحة ولياقة بدنية، ولكن لوحظ كذلك تحسن مهاراتهم الإدارية والقدرة على التحكم أكثر بها، وزيادة الإبداع، والتمكن من تجاهل المشتتات، وتعدد المهام، وحفظ وإدارة المعلومات في عقولهم. وإن بدا في الأمثلة السابقة أن الأمر يحتاج لمجهود كبير من التمارين الرياضية للوصول لهذه النتائج، فإليك هذا المثال الأخير مع مجموعة من المراهقين الألمان الذين تحسن انتباههم نتيجة لـ 10 دقائق فقط من الألعاب المهارية المنظمة، مثل الحفاظ على اتزان كرتين في نفس الوقت (بن مارتينوجا، ترجمة آية عاشور، 2017).

5-3- تنمية الذاكرة:

عند بداية الأخذ في التعلم الحركي تزداد الاستقبالات على مستوى الجهاز العصبي الهرمونات العصبية المحفزة والمنشطة على إنتاج البروتينات المشكلة في صورة معلومات على مستوى الذاكرة وخصوصاً الذاكرة الطويلة المدى.

ويتطلب هذا التطور على مستوى الذاكرة بالانتباه والتركيز وتجنب القلق باعتبارهم عوامل أساسية في عملية الأداء الحركي وهذه للوصول إلى تطور ملحوظ على مستوى الذاكرة (Jurgen Weineck, 1992, p 73). إن الذاكرة هي المركز الذي تسجل فيه كل المعلومات المكتسبة من المحيط الخارجي وتكون في الذاكرة الطويلة المدى بصورة جد حسنة.

أكثر الأجزاء استجابة لممارسة التمارين الرياضية في الدماغ هو "الحصين"، وأظهرت التجارب على الأطفال والبالغين وكبار السن، أن هذا الجزء ينمو كلما أصبح الإنسان أكثر لياقة بدنية، وحيث أن الحصين يقع في قلب

الأنظمة المسؤولة عن الذاكرة وأنظمة التعلم في الدماغ، فهذا الاكتشاف يفسر جزئياً كيف أن تحسن الذاكرة يؤثر على تحسن صحة القلب والأوعية الدموية.

وفضلاً عن تحسين الذاكرة بشكل بطيء، فإن ممارسة الرياضة يمكنها أن يؤثر على شكل الذاكرة الخاصة بك، فقد أظهر الباحثون الألمان أن المشي أو ركوب الدراجات أثناء -وليس قبل- تعلم اللغات، ساعد على حفظ المفردات الأجنبية بشكل أفضل، لذلك يُمكنك أن تمارس التمارين أثناء المراجعة، ولكن احذر أن تدفع نفسك للدرجة القصوى في التمرين، حتى لا تحدث تأثير عكسي، لأن التمارين النشطة يُمكنها أن ترفع من مستويات التوتر، مما قد يؤثر على قدرات ذاكرتك في هذا الوقت (بن مارتينوجا، ترجمة آية عاشور، 2017).

5-4- تنمية العقل والتفكير:

لسلامة البدن تأثير فعال على الخلايا العقلية وتجديدها المتواصل وهذا من الناحية الفيزيولوجية، حتى تكتمل الوظيفة على أكمل وجه مقبول باستيعاب المعلومات، وكذا نمو القدرة العقلية والتفكير العميق لا يأتي بصورة مرضية بشرط أن يكون الجسم سليماً معافى، حيث يعتبر الجسم الوسيط للتعبير عن العقل والإرادة (علي بشير القاضي وآخرون، 2017، ص 19).

إن الفرد الذي يقبل على النشاط البدني بحيوية وصدق، ويكون في حالة تهيأ عقلي أفضل من الإنسان الذي يركن إلى الكسل والخمول من حيث تكافؤ العوامل الأخرى المؤثرة على النشاط الذهني مثل: الثقافة، السن، الجنس، كما يبدو منطقياً أن الممارسين للأنشطة الرياضية فإن القدرة العقمية في المجالات الرياضية زاخرة بالمواقف التي تتطلب ادراكاً بصرياً للحركة، الأمر الذي يؤدي إلى تنمية و تطوير القدرة، وبالتالي تطوير التفكير والذكاء العام هذا يعني بوضوح عام أن النشاط الرياضي يساهم في إنعاش الذهن واستخدامه استخداماً أكثر فائدة وتأثير، بالإضافة إلى أن ألوان النشاط الرياضي ليست مقتصرة على الناحية البدنية فقط، بل يصاحبها اكتساب الكثير من المعلومات والمعارف ذات الأهمية البالغة في تنمية الثقافة العامة.

إن للأداء الرياضي جانبين، جانب فكري يتمثل في التفكير في الحركة قبل أدائها وتحديد غرضها ومسارها "القوة، السرعة، الاتجاه" وهذا التحديد العقلي هو ما يسمى بالتوقيع الحركي إلى المداومة الفكرية الرياضية، وجانب آخر علمي وهو يتعلق بتطبيق الحركة فعلياً كما فكر الفرد، وصاغها عقلياً على ضوء اقتضائه المسبق للعلاقات الكائنة بين الوسيلة والهدف، وهو ما يسمى بالإيقاع الفكري.

والمؤكد أن التفكير المسبق للحركة ومدى صياغة العقل وأبعادها هو الذي يتوقف عليها نجاحه، فكلما كان التفكير سليم كان الأداء محقق نجاح لاغراضه وأهدافه والعكس صحيح، فالأداء الرياضي لا يتم بصورة آلية ولكنه يتأسس على التفكير الذي يؤثر فيه و يتبين الأثر به، وهناك تكمن أهمية الأنشطة الرياضية في تنمية التفكير (إبراهيم رحمة، 1988، ص 124).

5-5 - تنمية الإدراك:

نعتبر كل نشاط رياضي موجه، ومطبق من طرف التلاميذ ينمي قدرات الإدراك وقد تم الإثبات عليه في المعهد الوطني للرياضة بفرنسا وقد تم هذا بالمقارنة البدنية على أشخاص يمارسون النشاط الرياضي يملكون نمو ملحوظ على مستوى الإدراك، كل حسب التخصص الرياضي المطبق، وأكدت كذلك هذه النتائج على أن المشاركة في النشاط الرياضي المختلف، ينمي بصفة مجملية مستوى الإدراك مقارنة مع التخصص الرياضي

(Georges Rioux et Autres, 1968, p 39).

إذا فضرورة ممارسة النشاط الرياضي للتلميذ تسهل في تنمية الإدراك والفهم، وكذلك تحليل السيالات العصبية المدرج إلى الدماغ "المخ" والتي بدورها تقوم بردود أفعال مناسبة مع متطلبات الوضع في الوسط الخارجي.

6 - العبقرية والموهبة:

إن الأفراد الذين يصلون إلى مستويات عليا في النشاط الرياضي بتحولهم من طلبة منتقلين إلى فريق الثانوية أو الجامعة إلى عضو في الفريق الوطني حتى أن يدخل مجال الاحتراف، ففي الولايات المتحدة الأمريكية أمثلة خاصة بهذا المجال فمن الأنسب أن نطلق على هؤلاء صفة العبقرية أو الموهبة

(Georges Rioux et Autres, p 39).

والعبقرية تعتبر صفة قد لا تنطبق على كثير منهم لأن الإنتاج البارز يتطلب ذكاء من النوع الذي تقيسه مقاييس الذكاء قد لا ينطبق عليهم، وقد يكون من المحتمل أن بين المخططين وواضعي النظريات العلمية في التربية البدنية والرياضية كانوا وراء هؤلاء وساعدوهم على البروز بينما بقي هؤلاء المخططون عديمي الشهرة الرياضية، وهذا في وقت أن نطلق عليهم صفة العبقرية بحيث أن الأبطال كانوا غلة جهودهم الفكرية والتخطيطية وأما الموهبة فهي صفة صنف بها رياضي المستويات العليا بسبب تفوقهم الرياضي فعلى سبيل المثال بطل العالم في رمي الجلة اوبراين والذي بدوره ابتكر الطريقة الجديدة المعروفة في العالم بأسره سميت باسمه فاستعملها المدربون واللاعبون حاليا.

وكخلاصة لما قلناه سابقا فيمكننا القول أن الصفة العبقرية يمكن إطلاقها على من يكتسب بنواحيها العقلية، ويعطي إنتاجا يحطم به الأرقام القياسية فيقوم بشيء ايجابي جديد في المجال العلمي الرياضي أما صفة الموهبة يمكن إطلاقها على كل متفوق في نشاط من الأنشطة الرياضية المختلة بوجود القدرات والمؤهلات التي عادت طريقه للتفوق (شهد الملا، 1992، ص 43).

ثورو، ونيتشه، وغيرهم من المبدعين ادعوا أن المشي هو من يمنح الأجنحة للخيال، وفي العام الماضي قدم علماء علم النفس الدعم لهذا الادعاء.

المشي سواء في حلقة مُفرغة أو على مشاية إلكترونية، وحتى في بيئتك المُحيطة

يُعزز عملية التفكير المتباعدة، وتوليد الأفكار، والشُرود الحُر، والذين يُعدوا من عوامل التفكير الإبداعي، ولكنه لم يساعد كثيرًا في عملية التفكير المتقاربة، لذلك إن كنت تكافح من أجل الأفكار والحلول المختلفة للمشاكل الحالية، قد لا يفيدك الراحة والخمول في المنزل دون عمل شيء، فمُ بأخذ قسط من النشاط في تمشية سريعة، ربما تأتيك الأفكار طائرة بأجنحة الخيال (بن مارتينوجا، ترجمة آية عاشور، 2017).

الألعاب تنمي القدرات الإبداعية لأطفالنا، فمثلاً ألعاب تنمية الخيال، وتركيز الانتباه والاستنباط والاستدلال والحذر والمباغطة وإيجاد البدائل لحالات افتراضية متعددة مما يساعدهم على تنمية ذكائهم.

يعتبر اللعب التخيلي من الوسائل المنشطة لذكاء الطفل وتوافقه فالأطفال الذين يعشقون اللعب التخيلي يتمتعون بقدر كبير من التفوق، كما يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء والقدرة اللغوية وحسن التوافق الاجتماعي، كما أن لديهم قدرات إبداعية متفوقة، ولهذا يجب تشجيع الطفل على مثل هذا النوع من اللعب كما أن للألعاب الشعبية كذلك أهميتها في تنمية وتنشيط ذكاء الطفل، لما تحدثه من إشباع الرغبات النفسية والاجتماعية لدى الطفل، ولما تعودده على التعاون والعمل الجماعي ولكونها تنشط قدراته العقلية بالاحتراس والتنبيه والتفكير الذي تتطلبه مثل هذه الألعاب ولذا يجب تشجيعه على مثل هذا. (خالد علي دعدع، 2015).

7- دور النشاط الرياضي من الناحية العضوية والصحية:

7-1- من ناحية الجهاز العصبي:

يعتبر الجهاز العصبي من أهم أجهزة الجسم العاملة، بدوره يحتاج إلى عملية تنموية متواصلة ومستمرة، يقول العالم وبنيك على أن الممارسة الرياضية تساعد على الرفع من مستوى فعالية أخذ المعلومات وتحسين مستوى البرمجة الحركية والأداء الحركي الجيد (Jurgen Weineck, 1992, p 74).

كذلك البرنامج التدريبي المنتظم يسهل عملية التكيف العضلي والعصبي الذي بدوره ضروري للقيام بالانجازات الحركية المتناسقة ذات المستوى العالي من المهارات وعلاوة على هذا فالتدريب المنتظم والخاص يعملان على تفرغ الخلايا العصبية للطفل وكالنتيجة للتمرين المنتظم فإنه ينقص من زمن رد الفعل كما أن سرعة الاستجابة للسير تتم بسرعة كبيرة، ويمكن أن يتحسن الحس الحركي "الإحساس" وكذلك يمكن أن ينخفض إفراز العرق وزيادة على هذا فالتمرينات ذات الشدة المنخفضة أو المتوسطة تحسن وظائف الجهاز العصبي المركزي ويحسن الأداء العقلي والقلبي (سلامة بهاء الدين، 1994، ص 168، 169).

وفي الممارسة الرياضية يظهر لنا نمو الجهاز العصبي بمختلف مركباته ومكوناته المرفولوجية من أجل الرفع وتحسين المثيرات الخارجية، التي يمكن أن تتحصل عليها بواسطة الممارسة الرياضية والأداء الحركي.

7-2- من الناحية الجسمية:

يساعد هذا النشاط الرياضي من الناحية الجسمية بأنه يزيد في نمو الجهاز العضلي والعظمي، كما أنه كذلك يزيد في بناء الجهاز العضوي، حيث له القدرة على مقاومة التعب وأيضا سرعة المناعة أضف إلى هذا كونه

يلعب دورا كبيرا في تنشيط الجهاز الهضمي والدوري التنفسي وعلى الخصوص هذه النشاطات الرياضية والمتمثلة في الجري، الرمي والقفز (تشارلز ابيكور، 1964، ص 110).

بالنسبة للقوة العضلية تزداد حسب نوع النشاط الرياضي الممارس وكذلك زيادة مرونتها وخاصة رياضة الجمباز (محمد حسن علاوي، 1992، ص 147).

يحسن النشاط الرياضي اللياقة الجسمية لدى التلميذ، وبصفة عامة للفرد ويحسن من قدراته السلوكية، ويعطي للتلميذ أو الفرد اهتماما بجسمه.

7-3- من الناحية الصحية:

إن المجهود البدني الذي كان يقوم به الإنسان وحتى المجهودات البدنية الاعتيادية فهي محدودة ومتكررة وهذا جعلها تفقد الإنسان مرونته وحساسيته وقدرته على مقاومته الأمراض مثل السمنة ويشتهي من أمراض لم يكن يشتهي منها من قبل، مثل أمراض الدورة الدموية، الجهاز العصبي، الأمراض النفسية. لقد استطاع الطب أن يسيطر على معظم العضال، ولكنه وقف حائرا أمام الكثير منها والراجعة من انتقال الإنسان من حياة النشاط والحركة إلى حياة الكسل والخمول، مما جعله يتجه إلى المزيد من التحليل البدني والتالي عدم القدرة على النهوض بواجباته الأساسية لأن ذلك يتطلب منه قدرا كبيرا من اللياقة البدنية التي تمكنه من القيام بهذه الواجبات.

(إبراهيم رحمة، 1988، ص 124)

قد يسمح النشاط الرياضي بأنواعه المتعددة بزيادة المناعة لدى الفرد وكذلك تقوية البناء البدني السليم لقوامه (Jurgen Weineck, 1992, p 75).

وكما أنه أيضا يزيد هذا النشاط الرياضي في سرعة الشفاء ومقاومة الأمراض بمختلف أشكالها.

إن الحاجة مازالت ماسة لتفسير زيادة قابلية الرياضي للمرض، أو الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي بكثرة وحيدات النواة في الدم. عند التدريب ذو الشدة العالية أو المنافسة الرئيسية لذا وجب على الدراسات أن تعمل بتحديد ما إذا كان الرياضي في حالة خطرة حقا أم لا، وكذلك نعرف هذه الأعمال التدريبية وتشكيلاتها المتسببة ومعرفة فترات الراحة البيئية عند التدريب أو المنافسة، وكذلك يجب معرفة ما إذا كان الضغط العصبي المتولد عند المنافسة ودوره في إحداث زيادة قابلية الرياضي للأمراض.

فأظهرت هذه الدراسات بعد أن أجريت على حيوانات التجارب أن التدريب المبكر قبل حدوث الإصابة المرضية قد ساعد على زيادة مقاومة الجسم للأمراض، بينما التدريب عند فترة الإصابة المرضية فيحدث هذا العكس بضعف مقاومة الجسم للأمراض.

وللرياضة امتنان كبير في علاج بعض الأمراض فتستخدم في عصرنا هذا كوسيلة علاجية في بعض الأمراض على سبيل المثال مرض "الإيدز والسرطان" فتحسن من نوعية حياة المصاب، ومازالت هذه المجالات بحاجة إلى الدراسات لأنه لم تنطرق لها إلا القليل من الدراسات والتي بدورها اقترحت على أن الرياضات يمكن أن تحسن

وظائف المناعة، فمثلا زيادة خلايا المساعدة بعد التدريب الرياضي لمرض الايدز رجال وحتى الآن وغير واضح ما إذا كان التدريب الرياضي يؤثر على وظائف المناعة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

(شهد الملا، 1992، ص 52).

7-4- من الناحية النفسية والاجتماعية:

تساهم التربية البدنية والرياضية في تحسيم أسلوب الحياة وعلاقات الأفراد بالجماعات وتجعل حياة الإنسان صحيّة وقوية، وبمساعدة الافراد على التكيف مع الجماعة. فالتربية البدنية تعمل على تنمية طاقات القيادة بين الافراد، تلك القيادة التي تجعل من الفرد أخا وعونا موجبا وتنمي صفاته الكريمة الصالحة والتي تصبح فيها الطفل عضوا في الجماعة.

يلعب النشاط الرياضي دورا مهما لتهيئة الفرد لإنكار الذات، وإظهار روح التعاون والإخوة والصداقة وبذلك إعداد الفرد للتكيف، والنجاح في مجتمع صالح.

فالتربية البدنية والرياضية بالإضافة الى نشر روح الرياضية تشمل التهذيب الخلقي وتكوين الشخصية وإظهار الصفات كالشجاعة والصرامة، التعاون، الطاعة وحب النظام. (أمين أنور الخولي، 1980، ص 133) أجمع علماء الاجتماع على أن فرص التفاعل الاجتماعي والعلاقات الاجتماعية المتبادلة والمتاحة عبر الرياضة من خلال مضمناها كالتدريب، المنافسة... إلخ، تساعد بشكل واضح في خلق القيم الاجتماعية المقبولة، واكساب المعايير الاجتماعية المتميزة والاهتمام بتشجيع منتخب الدولة، والمشاركة في الشعور العام، إذا نظرنا إلى الواقع فإن العمليات الاجتماعية من صراع وتعاون وتكيف وامتنال... إلخ، كلها تسخر بالتفاعلات الاجتماعية والمواقف داخل إطار الفريق الرياضي. (عصام عبد الخالق، 1992، ص 10)

8- خاتمة:

من خلال هذا المقال إكتشفنا حقيقة ومكانة الرياضة أو النشاط الرياضي ومساهمته في تربية الفرد تربية شاملة ومتوازنة في جميع النواحي. واتضح لنا أن النشاط الرياضي له دور في تطوير القدرات العقلية المعرفية وتنمية التفكير الابتكاري لدى ممارس الرياضة.

ولأهمية الممارسة الرياضية في حياتنا اليومية ارتأينا تقديم بعض الاقتراحات والمتمثلة فيما يلي:

- القيام بحملات تحسيسية توعوية موجهة للكبار والصغار، للأولياء والأبناء على حدّ سواء، لنبرز من خلالها أهمية الرياضة ودورها في تطوير القدرات العقلية وتنمية الإبداع لدى الفرد، وأهميتها للبدن والحياة الصحية والنفسية والاجتماعية للفرد، ... فمن خلال هذه الحملات نجسد الوعي ونغير الأفكار الخاطئة التي قد كونها البعض عن الرياضة، وهذه الأفكار الجديدة المكونة عن طريق التحسيس والتوعية قد تغير بشكل كبير اتجاهات وسلوكات الأفراد نحو الرياضة.

- الاهتمام بهذه العمليات التحسيسية التوعوية عن ممارسة الرياضة داخل المدارس الابتدائية والمتوسطة والثانويات، داخل مراكز التكوين المهني، بل حتى داخل الحرم الجامعي. دون أن ننسى أهمية تنظيمها داخل ديار الشباب، ومن طرف جمعيات المجتمع المدني في المدن والقرى على حد سواء، وداخل المساجد.
- إهتمام الإعلام المرئي والمسموع والمكتوب بموضوع ممارسة الرياضة وتناوله في حصص إذاعية وتلفزيونية من أجل إبراز أهميتها وتشجيع المستمعين والمشاهدين على ممارستها.
- إشراك مختصين من عدة تخصصات، تخصص رياضة، علم النفس الرياضي، علم الطب الرياضي... في هذه الحملات التحسيسية التوعوية من أجل إيصال المعلومات بطريقة علمية ناجعة.
- الاهتمام بحصص التربية الرياضية بالمدارس، والرفع من معاملها، والحرص على تنفيذها على أحسن وجه، وتوفير كل الإمكانيات المادية والبشرية التي تساعد في تحقيقها.
- إهتمام الدولة في إنشاء دور الرياضة في المدن والمناطق النائية على حد سواء، على الأقل يجب أن تستفيد كل بلدية من ملعب ومسبح وقاعات للرياضات المتعددة، وتوفير الأماكن الكافية لتلبية رغبات واحتياجات كل المسجلين في مختلف التخصصات (نوع الرياضة).
- يجب التنوع في التخصصات الرياضية، الرياضة الجماعية: (كرة اليد، كرة القدم، كرة السلة...)، الرياضة الفردية: (السباحة، الجيدو، الكراتي_دو، الملاكمة، الجمناز، الرماية...)، لإعطاء المجال لكل من يريد التسجيل في التخصص الذي يرغب فيه.
- إنشاء تخصصات علمية على مستوى الماستر، فمثلا إنشاء تخصص علم النفس الرياضي بقسم علم النفس بكليات العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- تشجيع وتوفير المحفزات للمشاركة في التظاهرات والمنافسات الوطنية والدولية لإظهار المهارات والكفاءات التي يتمتع بها التلاميذ والرياضيين في التخصصات المتنوعة.
- إنشاء أقسام خاصة (أقسام دراسة ورياضة) بداية من الطور المتوسط، وإعطاء نفس الحظوظ لجميع التلاميذ الذين يرغبون الالتحاق بهذه الأقسام، بتوفير الإقامة (النظام الداخلي) لجميع التلاميذ الذين يقطنون بعيدا عن مقر وجود هذه المتوسطة.

المراجع :

- إبراهيم، رحمة. (1988). تأثير الجوانب الصحية على النشاط البدني الرياضي، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- عبد السلام، عبد الغفار. (1971). مقدمة في علم النفس العام، بيروت: دار النهضة العربية، الطبعة الثانية.
- سعد، عبد الرحمن. (1983). السلوك الإنساني تحليل وقياس للمتغيرات، الكويت: مكتبة الفلاح، الطبعة الثالثة.
- أسامة، كمال راتب. (1995). دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مصر: دار الفكر العربي.
- محمد، حسن علاوي. (1986). علم النفس الرياضي، القاهرة: دار المعرفة، الطبعة السادسة.

- محمود عوض، بسيوني. فيصل ياسين، الشاطئ. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، الطبعة الثانية.
- مكارم حلمي، أبو جهرة. محمد، سعد زغلول. (1999). مناهج التربية البدنية والرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- ناهد، محمود سعد. نيللي، رمزي فهم. (1998). طرق التدريس في التربية الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- طلحة، حسام الدين عدلة. (1999). مقدمة في الإدارة الرياضية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- منذر، هاشم الخطيب. (1988). تاريخ التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- محمد، الحمادي. (1999). تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية، مصر: مركز الكتاب للنشر.
- تشارلز، ابيكور. (1964). أسس التربية البدنية، القاهرة: مؤسسة فرانكايت للطباعة والنشر، الطبعة الثالثة.
- محمد حسن، علاوي. (1992). علم النفس الرياضي، دار المعرفة، القاهرة: الطبعة الثامنة.
- مقدم، عبد الحفيظ. (1993). الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- كمال، عبد الحميد. محمد، صبحي حسنين. (1985). اللياقة البدنية ومكوناتها، القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد، رشاوي يوسف. (1995). دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع، جامعة مستغانم، الجزائر: رسالة ماجستير.
- علي بشير، القاضي. وآخرون. (1981). المرشد التربوي الرياضي، طرابلس: المنشأة العامة للنشر والتوزيع.
- شهد، الملا. (1992). دوافع وممارسة النشاط الرياضي الجامعي، الجزائر: رسالة ماجستير غير منشورة.
- سلامة، بهاء الدين. (1994). فيزيولوجيا الرياضة، القاهرة: دار الفكر العربي،
- أمين، أنور الخولي. (1980). طالب الكفاءة التربوية، مؤسسة الشرفة للطباعة.
- عصام، عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، مصر: دار المكتبة الجامعية.
- المنجز الإعدادي (1969). دار النشر بيروت، لبنان: الطبعة الثالثة.
- تعليمية مشتركة، رقم 15 المؤرخة في 1993/02/03 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية.
- خالد، علي ددع. دور التربية البدنية في تنمية الذكاء لدى الطلاب، 01 نوفمبر 2015، الساعة الواحدة صباحا و 06 دقائق <https://www.manhal.net/art/s/1835>
- بن مارتينوجا. ترجمة آية، عاشور. كيف تساعد التمارين الرياضية العقل على العمل بشكل أفضل؟، 23 أكتوبر 2017، <http://zedni.com>
- Jurgun, Weineck. (1992). **Manuel d'entraînement**, Paris : édition Paris.
- Georges, Rioux. et Autres. (1968). **les bases psychopathologiques de l'éducation corporelle**, Librairie Jurin.
- Jurgen Weineck (1992) : **Biologie de sport**, Traduit de l'allemand par Robert HANDSCHUH, Paris : édition VIGOT.