

## 1 - 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 داخل حصة التربية البدنية والرياضية فنجده تلك الأسس القاعدية لانجاز الرياضي والتي يلقيها الأستاذ لطلبته والذين بدورهم يقومون بالتطبيق العملي .

وتعرف كلمة النشاط لغة على أنها مشتق من " فعل ، نشط ، تنشط ، نشاطا ، أي طابت نفسه للعمل وغيره ، فالعمل جعله ينشط " <sup>1</sup>.

أو أيضا بمعنى " تحرك، أو تقدم في شيء، أو كذلك قام بفعل على أكمل وجه " <sup>2</sup>. ونقول أن فلان نشيط هذا يعني انه جدي في عمله مهما كان هذا عمله، إذن فهو متقن لكل حركة قام بها أو سيقوم بها. وبنظرنا إلى هذه الكلمة " النشاط" اصطلاحا فنقول أنها سلوك مرتكب، ولقد عرف الدكتور عبد السلام عبد الغفار على انه: " ذلك السلوك وكل ما يقوم به الفرد من إدراك وتفكير وإحساس وحركة " <sup>3</sup>

وكذلك يعرفه الدكتور سعد عبد الرحمان بأنه: " وسيلة الفرد التي يسلكها للوصول إلى هدف ما، بعد أن يحركه دافع ما " <sup>4</sup>.

ومن هنا نستخلص بان النشاط عبارة عن سلوك يقوم به الفرد خلال تعامله وتفاعله مع بيئته. أما مصطلح الرياضة فهو مشتق من فعل روض، أي أعمال 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. نتطرق الآن وهذا بعدما أعطينا التعريفات اللغوية والاصطلاحية الخاصة بالنشاط ، إلى الرياضي والرياضة ، إذ نتقدم هنا بموجب المعرفة حتى نعرف ونعرف ما معنى النشاط الرياضي كفعل ، ولقد عرفه " قاسم حسن حسنين" على أنه : "مدان من ميادين التربية عموما والتربية البدنية خصوصا ، بحيث يعد عنصرا فعالا في إعداد الفرد من خلال تزويده بالخبرات والمهارات الحركية ، وكما أنه يؤدي كذلك إلى التوجيه والنمو البدني

<sup>1</sup> المنجز الإعدادي ، دار النشر بيروت ، الطبعة الثالثة ، لبنان ، (1969) ، ص 211 .

<sup>2</sup> المنجز الإعدادي ، المرجع نفسه ، ص 215 .

<sup>3</sup> عبد السلام عبد الغفار ، مقدمة في علم النفس العام ، الطبعة الثانية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، ( 1971 ) ، ص 44 .

<sup>4</sup> سعد عبد الرحمان ، السلوك الإنساني تحليل وقياس للمتغيرات ، الطبعة الثالثة ، مكتبة الفلاح ، الكويت ، (1983) ، ص 12 .

والنمو النفسي والاجتماعي والخلقي ويعتبر الوجهة الإيجابية لخدمة الفرد من خلال خدمته للمجتمع " 1 .

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.

## 2- أسباب ممارسة النشاط 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 العاب 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 اللاصيفية " 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 بالتربية الرياضية سواء كانت عن طريق المجالات والتلفزيون والصور الأشهارية ، أو التحفيزات والإمكانيات التي تتيحها الدولة للتربية البدنية والرياضية 2 .

ولقد أعطى الكاتب المصري "أسامة كمال راتب" بعض الأسباب لممارسة النشاطات الرياضية ، فمنها تكون متمثلة في الانتساب إلى الجماعة وحب تكوين

1 أسامة كمال راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ص 43 ، 44 .

2 أسامة كمال راتب ، المرجع نفسه ، ص 48 .

الأصدقاء ، أو خوض منافسات للحصول على النجاح والتقدير مع المتعة أو تعتبر فرص للاعب والترفيه وبمرور الوقت اكتساب روح التحدي والخبرة الرياضية<sup>1</sup>.

### 3- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ( الجانب التربوي ) :

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 " <sup>2</sup>. بحيث يقوم هذا الأخير بكسب اهتمام وإعجاب التلميذ إلى جانب اكتساب التلميذ قدرات خاصة في أي نوع من الأنشطة الرياضية . فيسعى إلى تنميتها وتطويرها عن طريق المثابرة في الممارسة . كذلك فان 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 ( دوري المدارس) الرياضية وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة . التي لها اثر كبير في تحفيز التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة التقدم بمستواه الرياضي " <sup>3</sup>.

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

1 أسامة كمال راتب ، نفس المرجع السابق ، ص 49 .

2 د/ محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة السادسة ، دار المعرفة ، القاهرة ، ( 1986 ) ، ص 211 .

3 د/ محمد حسن علاوي ، المرجع نفسه ، ص 212 .

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

#### 4- أشكال النشاطات الرياضية :

بدورها تنقسم هذه النشاطات الرياضية إلى قسمين أساسيين :

#### 4-1 - 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 طبقا للخطة التي ينظمها المدرس والمعمول بها في منهاج التربية البدنية والرياضية<sup>1</sup>.

#### 4-1-1 أهمية النشاط الداخلي :

إن النشاط الداخلي بالمؤسسة التربوية يعد نشاطا تربويا خارج أوقات الدراسة والفائدة منه هو إتاحة الفرص الجيدة لكل تلميذ في المدرسة للاشتراك في جانب أكثر من هوايته الرياضية ويعتبر احد 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 .

#### 4-1-2 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 .

<sup>1</sup> محمود عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي ، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، الطبعة الثانية ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1992) ، ص 95 .

- \* استثمار وقت الفراغ للمتعلمين .
- \* تشجيع المتعلم على الاختبار الذاتي .
- \* تنمية الصفات البدنية والحركية .
- \* تدعيم القيم الخلقية والاجتماعية لدى المتعلمين<sup>1</sup> .
- \* التقارب بين الأسرة والمدرسة وأولياء الأمور.

#### 4-1-3 أنواع النشاط الداخلي :

- \* منافسات في الألعاب الجماعية المختلفة (كرة القدم، كرة السلة، كرة الطائرة، كرة اليد) .
- \* منافسات في الأنشطة الجماعية والاجتماعية (العاب صغرى) بين هيئة التدريس والتلاميذ .
- \* منافسات في الأنشطة الفردية (تنس الطاولة ، الجمباز والعباب القوى،...الخ)، منازل فردية ( جيو ، مصارعة ،... الخ) .
- \* منافسات في اللياقة البدنية بين الأقسام .
- \* عروض رياضية للتمرينات بين الأقسام المختلفة.
- \* مهرجانات وحفلات مدرسية بمناسبة الأعياد الوطنية والاجتماعية<sup>2</sup> .

#### 4-1-4 برنامج النشاط الداخلي :

يختلف حجم أنشاط الداخلي من مدرسة إلى أخرى وفق اعتبارات عدة 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 طويلًا في التدريب داخل هذا الجزء حيث يقاس نجاحه بعدد من الممارسين أو المتعلمين في مختلف أنواع الأنشطة<sup>3</sup>.

<sup>1</sup> د / مكارم حلمي أبو جهرة - د/ محمد سعد زغلول ، مناهج التربية البدنية والرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1999) ، ص 108 .  
<sup>2</sup> ناهد محمود سعد - د/ نبيل رمزي فهم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1998) ، ص 240 .  
<sup>3</sup> طلحة حسام الدين - د/ عدلة ، مقدمة في الإدارة الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، (1999) ، ص 108 .

#### 4-1-5 واجبات المدرس نحو النشاط الداخلي :

- \* وضع الجدول الزمني للمنافسات والمباريات في مكان واضح بالمدرسة .
- \* اختيار الأنشطة وفق الرغبات وميول واختصاص التلاميذ.
- \* اشترك تلاميذ المدرسة أو هيئة المدرسين في تخطيط وتنظيم وتنفيذ برامج النشاط الداخلي تناسب الأنشطة والإمكانات المادية بالمدرسة.
- \* مراعاة أن تكون برامج النشاط الداخلي مكتملة لمناهج الدروس اليومية.

#### 4-2- 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 الثانوية ، وإنما هي أي نشاط بدني رياضي تروحي تقيمه المدرسة خارجها كالرحلات والأيام الرياضية مع ثانويات أخرى ، كما أن مفهوم النشاط يسري على برنامج المسابقات بين الثانويات التي تنظمها الرابطة المدرسية ، وهذا الجزء مكمل لدروس التربية البدنية والرياضية وبرنامج النشاط الداخلي لتدعيم مسيرة منهاج التربية البدنية والرياضية بالثانوية .

فالنشاط الخارجي يخص الأفراد الممتازين بالمدرسة لذا فانه نشاط تنافسي يتم وضع برنامجه السنوي ويسطره الأستاذ وذلك لإقامة عدة مباريات مع فرق أخرى ويشترط أن لا يتعارض ذلك مع الجدول الزمني للمباريات المدرسية الرسمية<sup>1</sup>.

#### 4-2-1 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 فانه يكمل النشاط الداخلي الذي يزاول في الدروس المنهجية<sup>2</sup>.

وكذلك نصت المادة السابعة من التعليم الوزارية المشتركة رقم 15 أن تكون الممارسة التنافسية التربوية من تدريبات رياضية متخصصة وتدريبية للمنافسة فهي تستهدف

<sup>1</sup> د / مكارم حلمي أبو جهرة - د/ محمد سعد زغلول ، نفس المرجع السابق ، ص 103 .  
<sup>2</sup> د/ منذر هاشم الخطيب ، تاريخ التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، (1988) ، ص 689 .

المشاركة في التهيئة والإدماج الاجتماعي للشباب في شكل منافسة سليمة ، تشغيل الجهاز الوطني لفرز وانتقاء الشباب ذوي المواهب الرياضية خاصة في أوساط التربية والتكوين<sup>1</sup> .

#### 2-2-4 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 :  
**\_ الارتفاع بمستوى الأداء الرياضي :** إن المباريات الرياضية ماهي إلا منافسات بين أفراد أو فرق تحاول كل منها التفوق على الأخرى في ميدان كل مقومات الأداء الرياضي الفردي والجماعي وكذلك يتم الاستعداد لمقاومة المنافس بالإعداد والتدريب المنتظم والصحيح ووضع عال للمستويات المهارية وبذلك يرتفع الأداء الرياضي ويزيد التمتع بالناحية الفنية ويكون اعتباريا كما في الألعاب الجماعية .

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

**\_ الاعتماد على النفس :** أن ممارسة النشاط الخارجي تنمي 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<sup>2</sup> .

**\_ حسن قضاء وقت الفراغ :** أن من اكبر مشاكل العصر الحديث كثرة وازدياد وقت الفراغ ، وان قياس مدى تقدم الدول حديثا مرهون بمبدأ معرفة أبنائهم لكيفية قضاء أوقات فراغهم والتنافس الرياضي يعتبر من انجح الوسائل لقضاء وقت الفراغ .

<sup>1</sup> تعليمية مشتركة ، رقم 15 المؤرخة في 1993/02/03 المتعلقة بتنظيم الرياضة في الوسط المدرسي لمؤسسات التربية .  
<sup>2</sup> د/ محمد الحمامي ، تطور الفكر التربوي في مجال التربية البدنية ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، (1999) ، ص 200 .

**تعليم قوانين الألعاب وتكنيك اللعب :** هذا غرض عقلي اجتماعي فتفهم القوانين نسا وروحا ثم دراسة التكنيك سواء كانت فرديا أو جماعيا يتطلب مقدرة عقلية وفكرية معينة أما التطبيق العملي لهذا التكنيك مع الاحترام بما تفرضه 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 وتنص 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 .

### 5- أهداف النشاط الرياضي :

للنشاط الرياضي عدة أهداف نذكر منها :

#### 1-5 من الناحية الجسمية :

" يساعد هذا النشاط الرياضي من الناحية الجسمية بأنه يزيد في نمو الجهاز العضلي والعظمي ، كما انه كذلك يزيد في بناء الجهاز العضوي ، حيث له القدرة على مقاومة التعب وأيضا سرعة المناعة أضف إلى هذا كونه بلعب دورا كبيرا في تنشيط الجهاز الهضمي والدوري التنفسي وعلى الخصوص هذه النشاطات الرياضية والمتمثلة في الجري ، الرمي والقفز " 1.

بالنسبة " للقوة العضلية تزداد حسب نوع النشاط الرياضي الممارس وكذلك زيادة مرونتها وخاصة رياضة الجمباز " 2.

#### 2-5 من الناحية العقلية :

ينمي 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.

1 تشارلز ابيكور ، أسس التربية البدنية ، الطبعة الثالثة ، مؤسسة فرانكايت للطباعة والنشر ، (1964) ، ص 110 .  
2 محمد حسن علاوي ، علم النفس الرياضي ، الطبعة الثامنة ، دار المعرفة ، القاهرة ، (1992) ، ص 147 .

**3-5 من الناحية الحركية :**

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

**4-5 من الناحية الاجتماعية :**

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

**6- دور النشاط الرياضي في تطوير القدرات العقلية و النفسية و البدنية :**

نستطيع تمثيل 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 " <sup>1</sup> .

**1-6 تنمية الذكاء :**

إن النتيجة المتوصل إليها وراء كل دراسات معمقة للعقل والجسم توضح انه أيا منا لا يستطيع العمل بمفرده ، ليس الغرض حمل العقل فقط بل أن تنمية القدرات البدنية تؤدي لاستخدام العقل فقط بل أن تنمية القدرات البدنية تؤدي لاستخدام العقل بطريقة فعالة ومؤثرة ، وقد قام "محمد صبحي حسنين" بعلاج هذه الظاهرة خلال بحثه الذي

<sup>1</sup> د/ مقدم عبد الحفيظ ، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، (1993) ، ص 76 .

ناوله لكلية التربية الرياضية بالقاهرة للتخرج بشهادة ماجستير وكان موضوعه " العلاقة بين مستوى الذكاء وبعض عناصر اللياقة البدنية والمتمثلة في التوازن والرشاقة والدقة والتوافق ( مجتمعة ومنفردة ) وكذلك قد اثبتتها كل من : "عبد الرحمان حافظ إسماعيل" و" تورمان و لويس كولوا " و " جروبير" 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<sup>1</sup>.

## 6-2 تنمية الانتباه :

إنه و على شكل خاص فإن للانتباه دور هادف في تطوير القدرات الخاصة ونذكر من بينها ( حدة الانتباه ، الحجم ، التوزيع ، التركيز ، التحويل ) ، و "هذا ما قد نصت عليه الدراسات النظرية والتي بدورها شجعت هذا القول مدعمة بنظريات مدروسة وكذلك أيدت إمكانية تأثير النشاط الرياضي على الانتباه بشكل عام وعلى التركيز"<sup>2</sup>.

## 6-3 تنمية الذاكرة :

عند بداية الأخذ في التعلم الحركي تزداد الاستجابات على مستوى الجهاز العصبي "الهرمونات العصبية" المحفزة والمنشطة على إنتاج البروتينات المشكلة في صورة معلومات على مستوى الذاكرة وخصوصا الذاكرة الطويلة المدى<sup>3</sup>. 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<sup>4</sup>. إن الذاكرة هي المركز الذي تسجل فيه كل المعلومات المكتسبة من المحيط الخارجي وتكون في الذاكرة الطويلة المدى بصورة جد حسنة .

<sup>1</sup> كمال عبد الحميد ، د/ محمد صبحي حسنين ، اللياقة البدنية ومكوناتها ، الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي ، (1985) ، ص 40 ، 41 .  
<sup>2</sup> احمد رشاوى يوسف ، دور التربية البدنية والرياضية في تنمية القدرة على تركيز الانتباه وعلاقته بالميل والدافع ، رسالة ماجستير ، جامعة مستغانم ، (1995) ، ص 51 .

<sup>3</sup> JURGEN WEINECK, Biologie de sport, Traduit de l'allemand par Robert HANDSCHUH, Deuxième édition VIGOT, Paris 1992, p 73.

<sup>4</sup> JURGEN WEINECK, Idem, p 73.

**4-6 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 " <sup>1</sup>.

**5-6 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 " <sup>2</sup>.

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 .

**6-6 العبقرية والموهبة :**

إن الأفراد الذين يصلون إلى مستويات عليا في النشاط الرياضي بتحولهم من طلبة منتمين 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 <sup>3</sup>.

والعبقرية تعتبر صفة قد لا تنطبق على كثير منهم لان 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

<sup>1</sup> علي بشير القاضي وآخرون، المرشد التربوي الرياضي، الطبعة الأولى ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع، طرابلس، ص 19.

<sup>2</sup> GEORGES RIOUX et AUTRES, les bases psychopathologiques de l'éducation corporelle Librairie- Jurin, 1968, p 39.

<sup>3</sup> GEORGES RIOUX et AUTRES, Idem, P 39

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 حالياً . وكخلاصة لما قلناه سابقاً فيمكننا القول أن "الصفة العبقرية" يمكن إطلاقها على من يكتسب بنواحيها العقلية ، ويعطي إنتاجاً يحطم به الأرقام القياسية فيقوم بشيء إيجابي جديد في المجال العلمي الرياضي أما صفة الموهبة يمكن إطلاقها على كل متفوق في نشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة بوجود القدرات والمؤهلات التي عادت طريقه للتفوق " 1.

## 7-6 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 اخذ المعلومات وتحسين مستوى البرمجة الحركية والأداء الحركي الجيد " 2.

كذلك البرنامج التدريبي المنتظم يسهل عملية التكيف العضلي والعصبي الذي بدوره ضروري للقيام بالإنجازات 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 3.

<sup>1</sup> شهد الملا، دوافع وممارسة النشاط الرياضي الجامعي، رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، (1992)، ص 43.

<sup>2</sup> JURGEN WEINECK, Manuel d'entraînement, VIGOT-4, édition Paris, 1992, p 74.

<sup>3</sup> سلامة بهاء الدين، فيزيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة (1994)، ص 168,169.

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

### 6-8 من الناحية الصحية :

قد " يسمح النشاط الرياضي بأنواعه المتعددة بزيادة المناعة لدى الفرد وكذلك تقوية البناء البدني السليم لقوامه " <sup>1</sup> .  
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 البينية 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 " الايدز والسرطان" فتحسن من نوعية حياة المصاب ، ومازالت هذه المجالات بحاجة إلى الدراسات لأنه لم تتطرق 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 و غير واضح ما إذا كان التدريب الرياضي يؤثر على وظائف المناعة بطريقة مباشرة أو غير مباشرة " <sup>2</sup> .

<sup>1</sup> JURGEN WEINECK, Idem , p 75

<sup>2</sup> شهد الملا ، نفس المرجع السابق ، ص 52 .

**خلاصة الفصل :**

في نهاية هذا الفصل وجدنا حقيقة و مكانة النشاط الرياضي في مساهمته في  
تربية الفرد تربية شاملة و متوازنة في جميع النواحي . و اتضح لنا أن النشاط الرياضي  
له تأثير إيجابي و واضح على نفسية المراهق.