

دورالنشاط الرياضي المدرسي في اكتساب الثقافة الرياضية لدى التلاميذ

د. زموري بلقاسم

جامعة محمد خيضر بسكرة - الجزائر

ملخص:

تهدف هذه الدراسة إلى معرفة دور الأنشطة الرياضية المدرسية ومساهمتها في اكتساب الثقافة الرياضية المتمثلة في جانب اللياقة البدنية والجانب الصحي والجانب المعرفي لدى الممارسين وهذا بفضل برامجها و طرائقها ووسائلها المتعددة التي تسعى إلى اكتساب الفرد المتعلم كفاءات للرفع من المستوى البدني والصحي و الفكري، بغية تكوين فردا واعيا، سليما، قويا، صالحا في مجتمعه و منتجا لوطنه.

-الكلمات الدالة : الأنشطة الرياضية المدرسية - الثقافة الرياضية - التلاميذ.

Role of the school sports activity for the acquisition of sports culture among students

Abstract :

This study aims to know the role of school sports activities and their contributions to the acquisition of sports culture which represents the aspect of physical fitness, health aspect, cognitive aspect in students, and this through its programs, its methods, its multiple means to acquire competence to raise in the practitioners the physical level, intellectual, capital health, and to train a conscious, healthy, strong and productive individual.

-Keywords : School sports activities - sports culture - students.

مقدمة :

تعد الرياضة من اهم الظواهر الاجتماعية التي تهتم بها معظم الدول، بل أصبحت احد المجالات الأكثر جاذبية ولها الدور المنوط في النهوض بالمجتمع بعد دخولها عالم المؤسسات التربوية وبداية في مراحل عمرية مبكرة لتنشئة التلميذ المتمدرس احسن تنشئة بهدف الرفع من المستوى الفكري والثقافي والبدني وأيضا الاجتماعي العاطفي.

فالنشاط الرياضي المدرسي يعتبر المحرك الرئيسي لمعرفة مدى التقدم في الميدان الرياضي ولعلها من اهم الدعائم التي تساهم في تقدم الحركة الرياضية، ومن خلالها توضع الخطوات الاولى والأساسية على الطريق الذي يمكن من خلاله ان يصبح التلميذ المراهق بطلا رياضيا في المنتخبات المدرسية الوطنية وتمثل الوطن احسن تمثيل في المحافل الدولية. كما تساهم الانشطة الرياضية المدرسية في تحسين الاداء الجسماني للتلاميذ واكتسابه المهارات الأساسية وزيادة قدراته الجسمانية الطبيعية وتحسين الصحة وكذلك القدرات العقلية والمعرفية.

فالرياضة في المؤسسات التربوية تبني الجسم، وتنمي العقل وتدفع نحو التفوق الدراسي. وهناك الكثير من الدراسات اثبتت ان ممارسة الرياضة تحقق العديد من الأهداف اذا ما توفرت شروط و ظروف هذه الممارسة، ومن هذا جاءت دراستنا لتبين اسهام الرياضة المدرسية في تنمية الثقافة البدنية والرياضية لدى الممارسين من خلال العناصر التالية :

- تحديد المصطلحات والمفاهيم .
- اهمية ممارسة الأنشطة الرياضية المدرسية وأهدافها .
- مكونات الثقافة الرياضية بمختلف الجوانب والتي نقصد بها جانب اللياقة البدنية والجانب الصحي والجانب المعرفي للفرد الممارس.
- علاقة المجال المعرفي بالمجال الحركي.
- الاستنتاجات.

-تحديد المصطلحات:**1- الأنشطة الرياضية المدرسية :****1-1- مفهوم الأنشطة الرياضية المدرسية :**

النشاط الرياضي في المدرسي هو نشاط تربوي يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من النواحي : الوجدانية والاجتماعية والبدنية والعقلية، عن طريق برامج ومجالات رياضية متعددة تحت إشراف قيادة متخصصة تعمل على تحقيق أهداف النشاط الرياضي بما يسهم في تحقيق الأهداف العامة للتربية البدنية في مراحل التعليم العام.¹ وتعرف بأنها جزء لا يتجزأ من التربية العامة، وهي تعمل على تحقيق النمو الشامل والبدن للتلاميذ، لأنها لا تهتم بتربية البدن فقط كما كان قديما وإنما تطورت بتطور التربية.²

ونعرفها إجرائيا : بأنها "الأنشطة الرياضية التي تقام في المؤسسات التربوية على شكل منافسات سواء في الرياضات الفردية أو الرياضات الجماعية المنظمة والمبرمجة من طرف الاتحادية الجزائرية للرياضة المدرسية".

2- الثقافة البدنية والرياضية :

1-2- معنى الثقافة : لعل أقدم تعريف للثقافة، وأكثرها شيوعا، ذلك التعريف الذي وضعه / ادوارد تايلور / والذي يفيد بان الثقافة : هي ذلك الكل المركب الذي يشتمل على المعرفة والعقائد، والفن والأخلاق والقانون، والعادات وغيرها من القدرات التي يكتسبها الإنسان بوصفه عضوا في المجتمع. وعرفها عالم الاجتماع الحديث / روبرت بيرستيد / بقوله : (إنَّ الثقافة هي ذلك الكل المركب الذي يتألف من كل ما نفكر فيه، أو نقوم بعمله أو نمتلكه، كأعضاء في مجتمع) . وضمن هذا المفهوم، يرى / جيمس سبرادلي (J. Spradley) أن ثقافة المجتمع، تتكون من كل ما يجب على الفرد أن يعرفه أو يعتقده، بحيث يعمل بطريقة يقبلها أعضاء المجتمع.³

ونعرفها إجرائيا : ان الثقافة تتضمن كل ما يمكن ان يحققه المجتمع حيث يشمل اللغة، الدين، الصناعة، الفن، العلم، القانون و الأخلاق.

2-2- معنى الثقافة البدنية:

إن الثقافة البدنية تكتسب أهميتها باعتبارها جزء من الثقافة الاجتماعية العامة وتتعلق بمسائل تخص مستقبل المجتمع والأمة وهي النظام المتبع للمحافظة على النمو البدني للفرد واللياقة البدنية والحركية والصحة العامة وهي تشكل نظاماً تربوياً يلبي الاحتياجات الفردية والاجتماعية.⁴

2-3- معنى الثقافة الرياضية:

الثقافة الرياضية هي مجموعة العلوم و المعارف و المعلومات من فنون الأنشطة الرياضية المختلفة، والتي اكتسبها الفرد من البيئة، وبتزود من خلال خبرته الخاصة سواء بالمشاهدة، أو الممارسة أو القراءة لتلك الأنشطة الرياضية.⁵

ونعرفها إجرائيا : " بأنها تنمية بعض القدرات العقلية والبدنية أي ما تنقف العقل وتنقف البدن أي ان الثقافة الرياضية تتمثل في القيم والاتجاهات والمعارف وهي إذا تهتم بمختلف الجوانب والتي نقصد بها جانب اللياقة البدنية والجانب الصحي والجانب المعرفي للفرد، و ليست ثقافة معلومات او بنك معرفي وانما هي الثقافة التنظيمية التي ترسم ملامح الرياضي وشخصيته."

3- أهمية ممارسة الرياضة المدرسية :

التربية البدنية والرياضية هي عملية حيوية في المدارس لمراحلها المختلفة، ولها دور أساسي في تنمية اللياقة البدنية للتلاميذ ولذلك فإن زيادة حصص التربية البدنية هو أمر هام لتأسيس حياة صحية سليمة للتلاميذ تمنحهم الفرصة لممارسة الأنشطة الرياضية.⁶

ولا شك أن الاطفال الصغار يمكن لهم أن يتعلموا خارج المدرسة امورا كثيرة كما انهم غالبا ما يتعلمون من أقرانهم أكثر ما يتعلمون من مدرستهم، وبالمثل فهم يتعلمون من خبراتهم في الحياة ألوانها من ألوان التربية البدنية والرياضية.⁷

4 - اهداف الرياضة المدرسية في الجزائر :

إن إعادة بعث وتطوير الرياضة المدرسية في الجزائر جاء لتحقيق جملة من الأهداف تتمثل فيما يلي:

-تشجيع التعليم والديمقراطية والمواطنة في إطار تعزيز وتحقيق التجانس والوحدة الوطنية

-تحقيق الترابط بين اكبر عدد ممكن للمتمدرسين.

-المساهمة في تكوين المتمدرسين الطفل والمراهق عن طريق الممارسة الرياضية.

-خلق الترابط مع الفيدراليات للتكفل بالشباب المسجل في إطار إنجاح الرياضة الوطنية على مستوى النخب.

-المضمون يلخص في :

الإعلان عن الممارسة الرياضية في المدارس، والتأكد على الحوافز التي تأتي من خلال الممارسة العلمية للرياضة، فالممارسة إجبارية في جميع اطوار التربية الوطنية إذ يمكن أن تمارس في المرحلة التحضيرية بهدف تنمية القدرات العقلية والنفسية للطفل مع تزويد كل المؤسسات التربوية بالتجهيزات الملائمة للتربية البدنية والرياضية التي تراعي أطوار التعليم.⁸

كما تهدف الى :

-تنمية مهارات الفرد البدنية المستعملة والنافعة لحياته.

-مساعدة الفرد على اكتساب صفات التفكير العقلي المنطقي المنظم.

-شغل وقت الفراغ إيجابيا.

-تكوين اتجاهات وعادات صحية سليمة وصحيحة.

-تشجيع وتنمية القدرات والمواهب الرياضية العالية وإتاحة المجال لها للوصول الى البطولة.

-المحافظة على الجسم البشري سليما صحيحا خاليا من الأمراض والتشوهات التي تصيب القوام.⁹

5 - الأنشطة الرياضية المدرسية : وهي ممارسة ذاتية حرة أو موجهة تسهم في تنمية وتطوير مهارات الفرد وقدراته وهي أيضا: استجابات حركية لمثيرات تختار نوعا من النشاط تمارس وتدار للحصول على العائد منها.

ويجب ان تختار الأنشطة بحيث تناسب ميول ورغبات وحاجات ممارستها في الداخل النسبة المختلفة مع مراعات أن يكون في ضوء الأهداف والأغراض المطلوب تحقيقها.¹⁰

6- واجبات المدرس نحو الأنشطة الرياضية المدرسية الخارجية :

بالإضافة إلى واجباته نحو الأنشطة الداخلية فله أيضا واجبات نحو النشاط الخارجي الرياضي نضعها على النحو التالي:

-الإشراف على الفرق الرياضية المدرسية في الأنشطة المختلفة وتدريبها.

-تبادل الزيارات مع المدارس المجاورة وعمل لقاءات رياضية دورية معها.

-تصميم وتدريب الإشراف على العروض الرياضية على المستوى المدرسي.¹¹

7- مكونات الثقافة الرياضية :

7-1- اللياقة البدنية :

تعرف اللياقة البدنية بأنها المقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها اجهزته الفيزيولوجية وأعضاء جسمية من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة متزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية او رياضية¹².

ونعرفها إجرائيا : بأنها "قدرة الفرد وكفاءته البدنية للقيام بدوره في هذه الحياة دون إجهاد أو تعب".

7-2- التفوق الرياضي كمفهوم ثقافي :

يقصد به ارتفاع مستوى الأداء في اللعبة او نشاط من تلك الألعاب أو الأنشطة التي يتضمنها المجال الرياضي ويحدده المسؤولون بالمؤسسات الرياضية المختلفة ، ومدى الارتفاع الذي وصل إليه الفرد في أدائه يعتبر تفوقا رياضيا.¹³

7-3 - أسباب عدم اللياقة : هناك أسباب عديدة تساهم في نقص اللياقة البدنية ومن ضمنها:

قلة النشاط وهو العامل الأول في عدم اللياقة خاصة في عالم الاتوماتيكية الحديث، بما فيه من ماكينات توفر العمال الراحة، بدون النشاط نقل ما عليه أعضاء الجسم وكذلك تنقص القدرة الجسدية.

-الكبت والضغط : يفقد او يضيع المصادر البدنية والعقلية للجسم.

-الاكل الزائد : يقود إلى زيادة متطرفة في ضياع الطاقة المطلوبة لمستوى أو معدل النشاط، وهذه الطاقة الزائدة تخزن كدهون أو سمنة.

-عادات خاصة مدمرة : توجد الكثير من العادات مثل التدخين وتناول الكثير من المخدرات، ونظام حياة مؤذي واتباع نظام غذائي والنوم غير الكافي والعناية الطبية غير الكافية كلها تساعد على تدمير صحته ولياقة الجسم¹⁴.

7-4- الصحة العامة :

يمكن تعريف الصحة بانها النمو السليم للفرد بنيا وعقليا واجتماعيا وخلو جسمه من الامراض¹⁵.

وتعرف أيضا بانها أي نشاط يمارسه الفرد بهدف الوقاية من المرض أو لغرض التعرف على المرض أو تشخيصه في المرحلة المبكرة.¹⁶

7-4-1- اهداف الصحة المدرسية :

تلعب الصحة المدرسية دورا هاما في المجالات الوقائية والعلاجية وذلك من خلال مجموعة متكاملة من المفاهيم والمبادئ والأنظمة والخدمات التي تهدف بمجملها إلى تعزيز الوضع الصحي في المدارس وبالتالي في المجتمع من خلال التركيز على تحقيق العديد من الأهداف منها :

-رفع المستوى الوعي الصحي والبيئي للتلاميذ والأساتذة.

-تعريف العاملين في المجال التربوي والصحي بألويات المشكلات الصحية في السن المدرسية.

-تزويد العاملين في المدرسة بمهارات التوعية الصحية المدرسية.

-العمل على تحسين البيئة المدرسية والمرافق الصحية المدرسية.

-تقديم الخدمات الصحية التي تقوم على حفظ وتعزيز صحة التلاميذ.¹⁷

كما تقوم الصحة المدرسية بتقديم المعلومات والبيانات والحقائق التي ترتبط بالأمراض التي تصيب التلاميذ.

1-نشر الوعي الصحي الخاص بأنواع الغذاء والطرق الصحية لتناوله وتجنب الامراض التي تنتج عن التغذية غير السليمة، أو الامراض التي يمكن أن تنتقل عن طريق الغذاء الملوث.

2-تشجيع التخلص من السلوك والعادات والاعمال التي تضر بصحة الفرد وصحة الآخرين.

3-يمكن ان يتم التثقيف الصحي عن طريق حصص التربية البدنية والرياضية وذلك للاهتمام بالصحة من جميع النواحي التي تخدم اهداف التربية الرياضية وإكساب التلاميذ اللياقة من خلالها.¹⁸

7-5-5- الرياضة والصحة البدنية :**7-5-1- ممارسة الرياضة من أجل الصحة :**

إن ممارسة التمارين والأنشطة الرياضية هي الوسيلة الفعالة التي تعمل على بناء الشخصية بشكل متكامل ومتزن، فقد اهتمت الدول المتقدمة بوضع الخطط والبرامج الرياضية البنائية والتعويضية والترويحية وفقا لطبيعة العمل والجهد البدني وبها ينسجم مع طبيعة المرحلة العمرية للإنسان. فالركض يعتبر وسيلة فعالة في التحكم في الوزن ويرفع من مستوى الجهازين البدني والنفسي وله دور فعال في جميع موضوعات اللياقة البدنية.¹⁹

7-5-2- تغيرات ضغط الدم لدى الرياضيين : لقد لوحظ لدى الممارسين للأنشطة الرياضية بان ضغط الدم في معظم الأحوال يكون أقل من المستوى الطبيعي، كما انه في بعض الأحيان الأخرى يكون اعلى من المستوى الطبيعي، وبهذا الشكل يمكن القول أن المستوى العام لا يخرج عن المستويات الطبيعية.²⁰

فالتمرينات الهوائية كالمشي لمسافة 2-3 كلم او لمدة نصف ساعة تعتبر امرا ضروريا خاصة نجد تمارين اللياقة البدنية تزود الإنسان لفوائد عدة للصحة العامة مثل إنقاص الوزن، وزيادة معدلات الطاقة اليومية وتقليل نسبة الإصابة بأي مرض.²¹

7-5-3- الملابس الخاصة للممارسة الرياضية والمحافظة على الصحة :

يجب أن تتوفر في الملابس الرياضية الشروط الصحية المناسبة لوظائف الجسم المختلفة تحت تأثير التدريبات البدنية مرتفعة الشدة في مختلف الظروف المناخية والاختيار المناسب للملابس الرياضية يساعد بشكل كبير في تجنب الرياضي للإصابات حيث تؤثر بشكل مباشر كاللون فالملابس الفاتحة اللون والتي تعكس أشعة الشمس والحارة يمكن أن تؤثر بشكل إيجابي في تنظيم حرارة الجسم خاصة إذا كانت تستخدم خلال أكثر الأوقات حرارة خلال اليوم.²²

8- المجال المعرفي :

يعرف المجال المعرفي للتربية البدنية بأنه : ذلك المجال الذي يشتمل على المهارات والقدرات العقلية للتلاميذ كالمعارف وقابليتها للشرح، ومعتمدة في ذلك على أهداف تعليمية معينة.²³ .

ونعرفه إجرائيا بأنه : ذلك الجانب الذي يهتم بالقدرات العقلية من خلال دروس التربية البدنية والرياضة المدرسية، ينبغي أن يحصل التلميذ على رصيد معرفي في مجال المصطلحات المستعملة و معرفة ان ما يقوم به من نشاط حركي له تأثير على الدورة الدموية، الجهاز العضلي، الجهاز التنفسي والجهاز العصبي و كذلك معرفة القوانين المنظمة لمختلف الألعاب وتطبيقها.

8-1 الأهداف المعرفية في المجال الرياضي :

تتمثل الأهداف المعرفية في ما يلي:

- معرفة تاريخ الرياضة والأبطال.
- معرفة المفاهيم والمصطلحات الرياضية السائدة في النشاط الممارس.
- معرفة فن الأداء الحركي الصحيح لكل نشاط رياضي.
- معرفة قوانين وقواعد اللعب.
- معرفة الخطط الهجومية والدفاعية الخاصة بالنشاط الممارس.
- معرفة قواعد الامن والسلامة لتفادي الإصابات.
- معرفة المعلومات الصحيحة العامة.
- معرفة اللياقة البدنية الخاصة بالنشاط الممارس.
- معرفة القيم الاجتماعية المكتسبة من الممارسة وكذلك السلوك المتميز.
- معرفة المهارات الترويحية التي يمكن ان يمارسها في وقت الفراغ.²⁴

8-2 -الذكاء الرياضي :

وهو القدرة للفرد في سرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب العلمية المتعددة، ويتطلب أن يمتلك الرياضيون الذكاء الرياضي بالإضافة إلى الذكاء العام لضرورة يعتقدها وهي أن الذكاء العام وحده لا يكفي لممارسة الألعاب الرياضية حيث هناك الكثير من الأنكباء العباقة في المجال الاكاديمي أو مجالات الحياة الأخرى ولكنهم لا يصلون إلى المستويات العليا في المجال الرياضي، حيث أن هناك ذكاء خاص يتميز الرياضيون بامتلاكه والذي يكون احد الأسباب في وصول هؤلاء الرياضيون للمستويات العليا بالإضافة إلى توافر الصفات المهارية والبدنية فيهم وهذا ما يدعو إلى ان يكون الاختيار الأمثل بشكل مركب بحيث يشمل الجانب البدني والمهاري والعقلي.²⁵

8-3 علاقة المجال المعرفي بالمجال الحركي:

ان المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي، ولعل ما يؤكد ذلك تسمية اول مراحل تعلم المهارة الحركية باسم المرحلة المعرفية، وهي إحدى الشروط الأساسية لتنفيذ أي مهارة حركية وبدونها يغيب احد المقومات الرئيسية للتعلم، لذلك فمن المرغوب فيه أن يوضح المدرب للاعبيه الأداء الفني الصحيح لأي نشاط، وان اكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطط اللعب يولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة من خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية ينتج أيضا من خلال عمليات التقويم لمختلف المنافسات التي يؤيدها الفرد أو

يشاهدها، إذ أن المعرفة تكتسب من خلال التعلم وأنها تخزن بالذاكرة وتساعد في عملية التقليد وهي أساس توجيه وتنظيم السلوك.²⁶

-الاستنتاج :

من خلال النظريات المستعرضة، نستنتج أن الأنشطة الرياضية المدرسية تساهم بقسط كبير في غرس وتنمية الثقافة الرياضية لدى الممارسين من خلال ما تقدمه من برامج ووسائل والمتمثلة في أنواع الأنشطة الرياضية والوسائل البيداغوجية المختلفة وهذا بفضل المتابعة والتوجيه والإرشاد والتشجيع وعدم التخاذل في دعم المتميزين رياضيا، كما لا بد ان تكون الممارسة منذ الصغر، وأن يكون الممارس عارف بفلسفة الرياضة واهمية اللياقة البدنية في الحياة.

فالأنشطة الرياضية المدرسية تعد من جملة الوسائل الفعالة بتكوين وتربية النشء الذي من الضروري النهوض بالرياضة المدرسية لأهميتها ولكونها تشكل خزان للرياضة النخبوية. وتعتبر العمود الفقري والجزء الحيوي المهم في رفع مستوى النشاط المدرسي لأن من خلالها يكتسب المتمدرسون الرياضيون العديد من القدرات من خلال الدروس التطبيقية والنظرية :

-تعلم الممارسين بعض الحركات والمهارات.

-تعلم الممارسين بعض القوانين وتاريخ الألعاب.

-تبادل الخبرات وتعلم العادات الصحية وترسيخها لتحقيق توازن نفسي ووجداني.

-تساعدهم على الدراسة والتحصيل وتجعلهم مواطنين صالحين لأنفسهم ولمجتمعهم.

فالرياضة المدرسية تنمي قدرات المتعلمين وصقل مهاراتهم وفق الابعاد التالية :

-البعد التربوي الاجتماعي البدني الرياضي الصحي والانتماء للوطن.

-إكساب المتعلم كفاءات بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية حسب إمكانياته حتى يتكيف مع الحياة.

-تزويده بالروح الرياضية واحترام الآخرين مما يساهم في بناء صرح الحضارة والرفي والتقدم.

-توافر الأساليب اللازمة لاكتساب النمو الحركي اللازم.

-تزويد جميع المدرسين لقوانين الألعاب وتأهيلهم حسب تخصصاتهم ليقوموا بواجبهم على أحسن وجه.

-استغلال ملاعب وقاعات الاندية الرياضية.

-الاهتمام بالصحة والعناية بالقوام السليم.

-تنمية القدرات البدنية لدى المتعلمين.

-العمل على نشر الثقافة الرياضية لدى العاملين.

لذلك فإن الواجب يلزم كل الاطراف المعنية بدءا من وزارة التربية والمصالح المعنية بالنشاط الرياضي أن توجه

كل اهتماماتها للنشاط الرياضي المدرسي لتأخذ مكانتها في الحركة الرياضية الوطنية.

خاتمة :

إن النشاط الرياضي المدرسي والمتمثل في الرياضة المدرسية يعمل على تربية النشء تربية متزنة ومتكاملة من جميع الجوانب: سواء كانت بدنية، صحية ، نفسية، اجتماعية، ووجدانية عن طريق البرامج الرياضية التي تنمي لدى الممارسين الثقافة البدنية والرياضية المتمثلة في تنمية اللياقة البدنية، والصحة والجانب المعرفي وهذا لن يتأتى إلا بواسطة نشر الوعي الرياضي الداعي إلى ممارسة الرياضة لكسب اللياقة البدنية والنشاط الدائم، وكذلك غرس وترسيخ المفاهيم الصحيحة للنشاط الرياضي ، وتنمية الروح الرياضية والمساهمة في التخلص من التوتر النفسي وتفريغ الانفعالات، اشباع الحاجات النفسية، واكساب المتعلمين المهارات والقدرات الحركية التي تستند إلى القواعد الرياضية والصحية لبناء الجسم السليم حتى يؤدي واجباته في خدمة مجتمعه ووطنه، لذا يجب الاعتناء والاهتمام بالمتعلمين الموهوبين في الألعاب الرياضية المختلفة والعمل على الارتقاء بمستوياتهم الفنية و المهارية والصحية والمعرفية ليكونوا نموذجاً وقوة لأقرانهم وتشجيع بقية التلاميذ على ممارسة الرياضة لتكون مجتمعا سليما ومتقفا.

الهوامش :

- 1- <https://www.abegs.org/> le 22/01/2019. à 10H27.
- 2- عبد الكريم عفاف : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، مصر، 1989، ص88.
- 3- <http://www.uobabylon.edu.iq/> le 22/01/2019 à 10H48.
- 4- الدسوقي علاء الدين : الثقافة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 35.
- 5 -ناهد محمود سعيد، نيللي رمزي فهم : طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية، ط2، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004. ص.22
- 6 -محمد الشحات : تدريس التربية البدنية، دار المعلم للنشر والتوزيع، القاهرة، مصر، 2007 ، ص.31
- 7 -عبد العزيز صالح سليم : الرياضة عبر العصور (تاريخها وآثارها): مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998، ص.45
- 8 -وزارة الشبيبة والرياضة : قانون 10-04 المتعلق بالتربية البدنية والرياضية، المطبعة الرسمية، الجزائر، 2004، ص.19
- 9 -صبحي أحمد قبلان، نضال احمد العفري : مدخل إلى التربية الرياضية (الرياضة للجميع)، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، ط1، عمان الأردن، 2009، ص.39
- 10 -منى محمد حمص : المرشد في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، القاهرة، 1998، ص.34
- 11 -بسيوطي احمد بسيوطي : طرق التدريس في مجال التربية البدنية والرياضية، ط2، بغداد 1989 ، ص.47.
- 12 -مفتي إبراهيم : اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، القاهرة، 2004، ص.28
- 13 -زكي محمد محمد حسن : التفوق الرياضي ، المكتبة المصرية ، ط1، الإسكندرية ، 2006، ص.28
- 14 -محمد ابراهيم شحاته : دليل اللياقة البدنية، المكتبة المصرية، ط1 ، مصر ، 2008، ص.174
- 15 -امان محمد أسعد : الثقافة الصحية، دار الفجر، ط1، القاهرة ، 2008، ص.09
- 16 -عثمان يخلف : علم النفس الصحة (الأسس النفسية والسلوكية للصحة) دار الثقافة للطبع والنشر، الدوحة 2004، ص.20
- 17 -سامية لطفي الانصاري، أحلام حسن محمود: الصحة النفسية و علم النفس الاجتماعي والتربية الصحية، مركز الكتاب ، الإسكندرية، مصر، 2002، ص.47
- 18 -امان محمد أسعد : مرجع سابق ص.16
- 19- يوسف كماش : الرياضة والصحة والبيئة، دار الخليج، ط1، عمان 2009، ص.93-94.
- 20 -أبو العلاء أحمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008، ص.223
- 21 -خالد محمد الحشوش: عالم الرياضة والصحة، دار الاعصار العلمي، ط1، الأردن، 2010، ص185-186.
- 22 -علاء الدين عليوة : الصحة في المجال الرياضي، دار الطبع، الإسكندرية، منشأة المعارف، دس، ص116-117.

- 23-امين الخولي ، محمود عنان : المعرفة الرياضية، دار الفكر العربيين لقاهرة ، 2008، ص.59
- 24 - ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، 2001، ص32-33
- 25-عبد الستار جبار: الذكاء الرياضي، دار زهران للنشر ، عمان ، 2006، ص44، 45.
- 26 - فرات جبار سعد الله، رشيد الزهاوي : التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط1، دار دجلة، عمان، 2001، ص50.