

علاقة ممارسة النشاط البدني بالرياضي بالقدرات الذهنية

د. زيوش أحمد
جامعة الجلفة

مقدمة :

النشاط البدني الرياضي ليس بالأمر الجديد المستحدث وإنما هو قديم و أساسي إلا أن النظر إليه قد اقتصر على الناحية البدنية و حدها بسبب ارتباط أنشطته و أعباه بالجانب الجسمي إلى حد كبير و البعض يعتقد أن النشاط البدني الرياضي هو مختلف الألعاب و أنواع الرياضات و آخرون يفكرون أنها عضلات و عرق أو عملية تدريب تأتي عن طريق الممارسة ، لكن الحقيقة أن النشاط البدني الرياضي ينمي كثير من القدرات منها البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و غيرها ، و لكن في مواقفه التعليمية و التدريبية و التنافسية ينشط كذلك القدرات العقلية و هذا للوصول بالممارس إلى الإعداد الذهني المطلوب ، كالإدراك و الملاحظة و التفكير و القدرة على الاستنتاج و التفسير و سرعة التصرف و تركيز الانتباه و هذه كلها تنمي القدرات الذهنية للفرد الممارس للنشاط البدني الرياضي بشكل مستمر و منتظم .

و ذكرت دراسات أخرى أن النشاط البدني الرياضي عبارة عن مجموعة من الخبرات التي تمكن الفرد من فهم الخبرات الجديدة بطريقة أفضل و من هذا دخلت نطاق مفهومها الطبيعي الحديث لطبيعة الكائن البشري ، "ذلك المفهوم الذي يبرز وحدة الفرد الذي جعل التربية الرياضية تعني التربية عن طريق النشاط الجسمي ، و ترتب على ذلك من الناحية

التطبيقية ضرورة اهتمام التربية الرياضية بالاستجابات الانفعالية و العلاقات الشخصية و السلوك الاجتماعي و التحصيل العقلي و غير ذلك من النواحي الذهنية و الاجتماعية و الوجدانية و الجمالية، أما الاهتمام بالناحية الجسمية و المهارة الحركية و قدراتها بأنها أمور لها من الأهمية ما لا ينبغي إهمالها إلا أنها ليست كافية لتربية الفرد لان التربية الرياضية شملت إعداده من جميع الوجوه من مهارات و عادات و معارف و معلومات و معاني و سلوك اجتماعي مميز و ذلك كله من خلال الأنشطة و الألعاب الرياضية التي يمارسها الفرد سواء كان ذلك في النادي أو المدرسة و دخلت في دور المربي الكامل لبناء الإنسان و تطوره و تكيفه مع المجتمع بصورة فعالة و أفضل طوال حياته "(علي بشير الفاندي: 1983، ص14-15).

1 . الإعداد الذهني للرياضيين:

إن الوصول باللاعب في أي نشاط رياضي إلى الحالة العقلية الجيدة لا يتم إلا عن طريق تنمية و تطوير القدرات العقلية له، نظرا لما تمثله من أهمية بالغة أثناء المنافسات ، فتنمية القدرات العقلية للاعب تجعله خلاقا ذا مبادأة يعرف كيف يستخدم مهاراته لمواقف المنافسة ، و كيف يكون تفكيره قادرا على استيعاب الحقائق المنطقية، "لذا يجب ان تنمى هذه القدرات مع بداية تدريب الناشئين و ربطها مع كل واجبات التدريب الرياضي ،حتى يتمكن الناشئين من الاندماج الفكري في التدريب و المنافسات و هناك قدرات عقلية تتمثل في الإعداد الذهني للاعب منها الإدراك ، الملاحظة ، التفكير ، القدرة على الاستنتاج ، سرعة التصرف، تركيز الانتباه و هذه القدرات تعتبر أساس القدرات العقلية الخاصة بالرياضيين أثناء التدريب "(وجدي مصطفى الفاتح : ص265 بدون سنة).

2. التفكير عند الرياضيين :

" يلعب التفكير دورا هاما في الأداء الخططي ، فبعد أن يدرك اللاعب المواقف المتغيرة ، يجب عليه سرعة التفكير لاتخاذ القرارات المناسبة ، و تتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة و قدراته العقلية ، فالتفكير تجربة ذهنية تشمل كل نشاط عقلي يستخدم الرموز مثل الصور الذهنية و المعاني و الألفاظ و الأرقام و الذكريات و الإشارات و التعبيرات و الإيحاءات المختلفة ، و التي تحل محل الأشياء و الأفراد و المواقف و الأحداث المختلفة التي يفكر فيها الفرد بهدف فهم موضوع أو موقف معين ، و يعد التفكير كقدرة عقلية من العناصر المؤثرة في أداء اللاعبين مما يجعل اللاعب في حالة تفكير دائم لمواجهة المواقف المتغيرة " (وجدي مصطفى الفاتح : ص267 بدون سنة).

ما نستنتجه من هذا أن النشاط البدني الرياضي في مواقفه التدريبية و التنافسية ينشط القدرات العقلية و هذا للوصول بالممارس إلى الإعداد الذهني كالإدراك ، الملاحظة ، التفكير ، القدرة على الاستنتاج ، سرعة التصرف ، تركيز الانتباه ، و هذه كلها تنمي التفكير بصفة عامة ، و لها دور ايجابي في القدرات الذهنية .

1.2. آلية التفكير و علاقتها بالتعلم الحركي للمهارات : نظرا لارتباط آلية التفكير ارتباطا مباشرا بالذاكرة ،فقد اتجه علماء النفس المعرفيين المعاصرين ، و كذلك علماء التربية البدنية (علوم الرياضة) إلى دراسة الذاكرة البشرية بشكل يتفق مع السلوك المعرفي الذي يعرف بمنحنى معالجة المعلومات ،و يرى أصحاب هذا الاتجاه أن السلوك الإنساني يؤكد أولا على استقبال المعلومات عن طريق الأعضاء الحسية أو بعضها التي تقوم بالتالي بإدخالها إلى الجهاز العصبي المركزي على شكل مدخلات صادرة من البيئة الخارجية ،ومن ثم تقوم هذه الالجهزة بعملية المعالجة عبر سلسلة من المراحل المتتابعة في الذاكرة ثم تصدرها على شكل مخرجات.

و قد اتفق معظم الباحثين في مجال علم النفس المعرفي و علوم الرياضة على أن هناك ثلاث مراحل أساسية لمفهوم آلية معالجة المعلومات التي تتلخص في الأمور التالية: (مجلة العلوم و التكنولوجيا ل 2004، ص230، 231)

مرحلة المدخلات : وهي عملية استقبال المعلومات الخارجية التي تستقبلها الحواس المختلفة عن طريق أعضاء الحس كحاسة البصر و السمع .

مرحلة المعالجة : و هي عملية تحويل و تخزين المعلومات و ما قد يطرأ عليها من تعديلات او ما قد يحدث من فقدان للمادة المتعلمة .

مرحلة المخرجات:و هي عملية تقويم الاستجابة سواء كانت خارجية أو داخلية لما تم حفظه و معالجته في مخزن الذاكرة .

و كل هذه المراحل مهمة في تعليم التلاميذ المهارة الحركية في ضوء مفهوم آلية التفكير .

2.2. مراحل تعليم الطفل المهارة الحركية في ضوء مفهوم آلية

التفكير : تؤدي الذاكرة و العمليات العقلية دورا ايجابيا في تسهيل عملية تعلم الطفل المهارات الحركية المختلفة ،و هناك العديد من المتغيرات و العوامل التي يجب أن تراعى عند تعليم الطفل المهارة الحركية في ضوء مفهوم الذاكرة و العمليات العقلية، وهي : (مجلة العلوم و التكنولوجيا 2004، ص236)

- إيجاد المثير البيئي المناسب لعملية تعلم المهارة (المدخلات)
- تنظيم و اختيار المعالجة المناسبة لتعلم المهارة (اتخاذ القرار - الإدراك)
- اختيار القرار الذي يتناسب مع المهارة المراد تعلمها و البيئة الخارجية (اتخاذ القرار - اختيار الاستجابة المناسبة).
- تنظيم اختيار الاستجابة (اتخاذ القرار - تنظيم الاستجابة)
- تنفيذ المهارة الحركية كما هو مطلوب (المخرجات)
- تقويم الأداء مع النتيجة الحركية نهائية لشكل المهارة المطلوب (التغذية الراجعة)

من هذا كله نستنتج أن النشاط البدني الرياضي في جانبه التعليمي و خاصة في تعلم المهارات الحركية في ضوء مفهوم آلية التفكير ينشط الذاكرة و العمليات العقلية و هو بذلك يؤدي دورا ايجابيا في تنمية التفكير و القدرات العقلية بصفة عامة

3.2. النشاط البدني والرياضي وتنمية التفكير الإبداعي :

"يعتبر الإبداع سمة بشرية وهو يشير في مفهومه العام إلى "تلك العملية المعرفية التي تؤدي إلى توليد نتاج جديد يتصف بالجدة والأصالة"، ويعتبر اللعب من أهم الوسائل المساعدة على تنمية التفكير الإبداعي

لدى الأطفال " (الصوالحة:2010: 149) "وعن طريق التجريب في اللعب يكتشف الأطفال أن ابتكار أشياء جديدة ومخالفة ، يمكن أن تحقق الرضا مما يجعلهم يستسيغون النشاط الابتكاري وينقلونه إلى مواقف أخرى ".(ابراهيم وآخرون :2009:293)

"ويذكر الباحثون أن اللعب سواء كان فردياً أو جماعياً ، واقعياً أو تخيلياً ينطوي على عادات ابداعية ، كما أنه تمثيل للواقع ، كما بينت نتائج دراسات أجريت في هذا المجال أن هناك علاقة ايجابية واضحة بين اللعب وتنمية التفكير الابداعي " (الصوالحة: 2010 : 151)

4.2. النشاط البدني والرياضي وتنمية التفكير الناقد:

يعرف التفكير الناقد بأنه تفكير تأملي محكوم بقواعد المنطق والتحليل ، كما أنه نتاج لظاهرة معرفية متعددة كمعرفة الافتراضات والتفسير وتقييم المناقشات والاستنباط والاستنتاج (العتوم ، 2004)، وقد أوصى الكثير من العلماء والباحثين بضرورة توظيف اللعب كنشاط تعليمي بهدف تنمية التفكير بشكل عام والتفكير الناقد بشكل خاص (الصوالحة:2010 : 152) .

ويعد التفكير الناقد من أكثر أشكال السلوك الإنساني تعقيداً، حيث يأتي في أعلى مستويات النشاط العقلي، ويكاد يتفق المربون بأن هدف التربية الأسمى هو تربية التفكير الناقد ، فالطفل الذي يفكر تفكيراً ناقداً، سيصبح مواطناً مفكراً وعاملاً متحمساً لخدمة مجتمعه ومبادئه وتحقيق قيمه وأهدافه، ولقد بدأت في الآونة الأخيرة حركة كبيرة للتنمية العقلية أطلق عليها حركة التفكير الناقد أو مهارات التفكير حيث كان من أهم أهدافها تنمية التفكير في العملية التربوية وغرسها في عقول الأطفال لكي يكونوا من أصحاب القدرة على التفكير بشكل أكفأ وأعلى (الخياط والشايع،2007).

3. التعلم الحركي و النشاط البدني الرياضي :

إن احد اهتمامات علم التعلم لحركي هو محاولة التعرف على تلك العوامل التي تسهم في زيادة نجاح العملية التعليمية من خلال إتاحة فرص الممارسة الميدانية لمهارات الألعاب الحركية المختلفة .

و يعد التعلم الحركي جزءا من عملية التعلم العامة ،و لكن هنالك مفهوم سائد مفاده أن تعلم المهارات الحركية لا يحتاج إلا لقدر بسيط و ضئيل من العمليات العقلية عند مقارنته بتعلم المعارف و المعلومات النظرية التي تقوم على أساس النشاط العقلي .

"و الواقع أن هذا المفهوم خاطئ و لا يركز على أساس علمي ، لان تعلم و ممارسة المهارات الحركية للألعاب الرياضية العديدة يعتمدان أساسا على استخدام الذاكرة و العمليات العقلية التي تتمثل في عملية استقبال المعلومات فالإدخال و المعالجة ثم الإخراج . (مجلة العلوم و التكنولوجيا ، 2004 ،ص230)

"إن الطفل أثناء ممارسته المهارة الحركية يقوم بتفسير الإحساسات عن طريق المعلومات المختزنة في الذاكرة و الخبرات السابقة في هذه المواقف ، فعلى سبيل المثال عند أداء الطفل لمهارات كرة القدم يستطيع عن طريق الإدراك الحسي تحديد المكان المناسب لاستقبال الكرة ،و من ثم التصويب او التمرير بسرعة و بدقة إلى الهدف المقصود " (مجلة العلوم و التكنولوجيا ، 2004 ،ص230)

4. النشاط البدني الرياضي و تنمية الانتباه :

يتفق جميع علماء النفس المعرفي على أن الانتباه عملية معرفية تتطوي على تركيز الإدراك على مثير معين من بين عدة مثيرات ، ويؤكد ستيرنبرغ (2003) أن الانتباه هو القدرة على التعامل مع كميات محدودة

من المعلومات منتقاة من كم هائل من المعلومات التي تزودنا بها الحواس أو الذاكرة ، ويضيف الزيات (1994) أن الانتباه ينطوي على خصائص تميزه أهمها الاختيار أو الانتقاء والتركيز والقصد والاهتمام أو الميل لموضوع الانتباه.(العتوم :2004: 68،69)

و الانتباه كعملية معرفية تؤدي وظائف محددة تترك آثارها على التعلم والإدراك خاصة في المراحل النمائية المبكرة " إذ يرى فالون أن النضج العصبي يسمح للطفل بالتحكم في فكره وضبط انتباهه ، هذه القدرة على الانتباه تسمح له بالتركيز ومتابعة أنشطته لمدة أطول وبمحض إرادته ، مما يفتح له المجال للتعلم المدرسي خاصة "(ميموني و ميموني :2010: 115)، ومن الثابت علميا أن تفاعل الطفل مع بيئته عن طريق النشاط الحركي خاصة ، إلى جانب الغذاء الصحي والمتوازن تساعد على نمو الجهاز العصبي ومن هنا تبرز أهمية النشاط الرياضي في تنمية قوة الملاحظة عند التلميذ وتعويدته على إمعان النظر والتركيز على التفاصيل مع دقة القياس والحساب ، من خلال التركيز على الهدف ، ملاحظة سلوك الخصم ، أو طريقة أداء المدرب ، الانتباه إلى سرعة واتجاه التصويب .

5. النشاط البدني والرياضي وتنمية الإحساس والإدراك :

يحتل موضوع الإدراك أهمية كبرى في عملية التعلم ، فهو يمثل العملية المعرفية التي تمكن الأفراد من فهم العالم الخارجي المحيط بهم والتكيف معه من خلال الأنماط السلوكية المناسبة في ضوء المعاني والتفسيرات التي يتم تكوينها للأشياء ، ولا يمكن الحديث عن عملية الإدراك بمعزل عن الإحساس ، فالإدراك عملية نفسية لها بعدان : بعد حسي يرتبط باستقبال المنبهات الخارجية عن طريق الحواس ، وبعد معرفي يرتبط

بتفسير الانطباعات الحسية اعتمادا على الخبرات المخزنة في الذاكرة. (الزغول : 2003 : 111، 112)

ويلقى الطفل من خلال اللعب أوّل دروسه في تدريب الحواس وإثراء المدارك، لأن التدريب والخبرة يسيران جنباً إلى جنب ، وقد أوضح روسو أن الهدف من التربية في المرحلة العمرية من 05 إلى 12 سنة هو تنمية الحواس ، وأن تكون الرياضة والألعاب والفنون اليدوية هي وسائل تنمية حواس الطفل وخبراته". (راتب: ب ت: ص 16 بدون سنة)

ومن هنا نستنتج أن تعلم و ممارسة المهارات الحركية للألعاب الرياضية العديدة يعتمدان أساسا على استخدام الذاكرة و العمليات العقلية التي تتمثل في عملية استقبال المعلومات فالإدخال و المعالجة ثم الإخراج وهذا ما ينشط القدرة الذهنية لدى التلاميذ.

6. علاقة اللياقة البدنية بالقدرات الذهنية :

"مع بزوغ فجر القرن الجديد و الألفية الجديدة ؛ تؤكد كل أبحاث واكتشافات الصحة الطبية و النفسية أن الشخص الصحيح بدنيا يحقق نتائج أفضل بشكل عام في كل اختبارات المهارات الذهنية عن الأشخاص الذين يفتقرون إلى اللياقة البدنية . أنت إن اختبرت مهاراتك الذهنية عندما تكون غير لائق بدنيا ؛ ثم قمت باختبارها ثانية بعد أن تصبح أكثر لياقة فسوف تجد أنك قد أحرزت تحسنا عاما كبيرا" (توني بوزان : 2007، ص193)

و قد أكدت أبحاث أخرى أن العكس أيضا يعتبر صحيحا. أي أن الطفل الذي يحقق نتائج أفضل على مستوى المهارات الذهنية يكون في المعتاد أكثر لياقة و صحة و تواؤما نفسيا و تكيفا و سعادة من الطفل الذي لا يحقق سوى نتائج ذهنية ضعيفة المستوى.

لكي نبلور هذه الأنباء السعيدة ؛ وجد أن أصحاب العبقریات الإبداعية كانوا على عكس الرأي السائد المتوقع عنهم ، أي أنهم كانوا جميعا أقوياء بدرجة ملحوظة و منظمين و نشطاء و أصحاب لياقة بدنية و ذهنية رائعة .

لقد اكتملت الصورة الآن ؛ لقد صدق الرومان و اليونانيون عندما قالوا :

"العقل السليم في الجسم السليم " (توني بوزان : 2007، ص193).

" يقول توني بوزان لقد ظل شائعا و لفترة زمنية طويلة أن الجسم و العقل منفصلان حتى نهاية القرن العشرين إلى أن توصل الخبراء إلى حقيقة شافية و هي أن العقل مرتبط فعلا بالجسم ، و ليسا مرتبطين فقط بل أن كلاهما يكمل الآخر و أنهما يشكلان ثنائيا مجتمعا لا ينفصل.أي أن ما يؤثر على احدهما سوف يؤثر على الآخر .

تذكر انك إن كنت تدرب عقلك فسوف تؤثر بشكل ايجابي على جسمك و إن كنت تدرب جسمك فسوف تؤثر بشكل ايجابي على عقلك .

و هذا يعني إن حدث لك أن و قابلت بطلا رياضيا فائق اللياقة و شعرت انه ليس متميز الذكاء فكن واثقا من انه إن لم يكن رياضيا لكان ذكاؤه اقل من هذا المستوى " (توني بوزان : 2007، ص197).

7.العلاقة بين الجسم و العقل :

تدريب الجسم يساوي تدريب العقل :

توصل " رودني سواين " و زملاؤه في جامعة "ويسكونسين" في "ميلووكي" الى بعض النتائج المدهشة بشأن سرعة تكيف العقل على نحو ايجابي مع تدريبات البدنية بغض النظر عن السن .

و هناك بعض الدراسات التي أثبتت العلاقة الوثيقة الموجودة بين العقل و الجسم: "قلقد أثبتت الدراسات التي أجريت أن صغار الحيوانات تنبت

أوعية دموية في المخ بعد ممارسة التدريبات العنيفة ، و حامت الشكوك حول إمكانية حدوث ذلك في وقت متأخر عن هذه المرحلة العمرية أي السن المبكرة .فتواصل البحث لإثبات ذلك و قام " سواين " و زملاؤه باختبار عقول فئران متوسطة الأعمار ؛ كان بعضها يقوم و البعض الآخر لا يقوم بتدريبات اللياقة البدنية الخاصة بالفئران .

وجد أن الفئران التي لم تمارس التدريبات لم تحقق أي تغير في العقل . أما الفئران التي مارست تدريبات اللياقة البدنية فقد حققت تغيرا و زيادة في كثافة الأوعية الدموية في بعض مناطق في المخ المرتبطة بهذه التدريبات . ولكن الشيء المذهل في هذه النتائج هو " أن كل التطورات حدثت في الثلاثة الأيام التالية لبداية ممارسة تدريبات اللياقة البدنية " كما ذكر سواين " إن هذا يثبت أن العقل يمكن أن يصنع تغيرات في الوارد الاوكسجيني " (توني بوزان : 2007،ص226)

النتيجة : يرى "سواين " ان رفع الخلايا العصبية للقشرة المخية لمعدل نشاطها حتى و لو بنسبة بسيطة للتوائم مع التدريبات المبذولة هو ما يزيد من الحاجة للعناصر الغذائية و الأكسجين .

إن إدراك هذه الحاجة هو ما يدفع المخ إلى استخدام الطاقة الناجم عن تدريبات اللياقة البدنية لخلق المزيد من الشعيرات الدموية لتوصيل العناصر الغذائية و الأكسجين الإضافي إلى مناطق العمل الجديدة في المخ .

و منه نستنتج أن النشاط العقلي يرجع بالدرجة الأولى إلى نشاط المخ ، و المخ يحتاج إلى طاقة زائدة كلما زاد المجهود الذهني ، فقدره جسم الرياضي على إمداد المخ بالطاقة و الأكسجين تفوق قدرة غير

الرياضي، بالتالي يتفوق الممارس للنشاط البدني الرياضي في القدرات الذهنية و العقلية على غير الممارس .

"كما اشارت دراسة "إنجيلا بلد ينج" والتي أجريت في القرن الحادي والعشرين على 14000 تلميذ تتراوح أعمارهم بين 8 إلى 12 سنة في دراسة تبين اثر التمرينات البدنية على الأداء الدراسي .

وخلصت الدراسة إلى أن التلاميذ الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم هم الأفضل في المهارات التعليمية الثلاث القراءة والكتابة والحساب فالذين يمارسون النشاط البدني ثلاث مرات أسبوعيا حققوا نتائج جيدة في الاختبارات " (توني بوزان ، 2007، ص227).

"في حين أكدت الأبحاث المثيرة و الجديدة التي نشرت في يناير عام 2001 و الأبحاث الممتدة التي أجريت في وقت سابق و جود علاقة ايجابية تجمع بين التدريبات البدنية و الكفاءة الذهنية " جسم ماثال " و زملائه في مركز طب جامعة "ديوك " في انجلترا في "نورث كارولينا " في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى أن ممارسة اللياقة البدنية على مدى نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر كافيا لتحقيق زيادة ملحوظة في القدرة الذهنية .

و قد تأكد من خلال التجربة أن مثل هذه التدريبات يمكن أن تحفز الذاكرة و تساعد على مقاومة مظاهر التقدم في العمر ، أي الشيخوخة . وقد لوحظ هذا التحسن الذهني كذلك و مستوى الأداء العام بشكل خاص في مرحلة منتصف العمر و المراحل المتقدمة من العمر " (توني بوزان ، 2007، ص227).

"كما أثبتت الدراسة التي تمت في جامعة "إلينوى" في عام 2004 أن الأشخاص ذوي المستويات العالية من اللياقة البدنية اظهروا نشاطا أكبر في مناطق المخ الرئيسية أثناء أداء مهام معرفية ، مقارنة بأقرانهم الأقل لياقة . و رأى الباحثون أن اللياقة القلبية الوعائية تؤدي إلى زيادة كثافة المشابك و زيادة تدفق الدم لمناطق المخ النشطة . وقد تكون هذه التأثيرات نافعة لوظيفة المخ و تلطف الأثر النمطي لكبر السن" (ارن بي نيلسن 2007 ص 87) .

لذا فان لم تكن تمارس أي نشاط رياضي في الوقت الراهن ، فابحث على وسائل تجعلك أكثر نشاطا من الناحية البدنية تكن أكثر نشاطا من الناحية الذهنية .و ليكن هدفك على الأقل ثلاثين دقيقة من النشاط البدني الرياضي القوي في الحصة الواحدة ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل .

أما لماذا يؤثر النشاط البدني الرياضي في صحة المخ و الوظيفة المعرفية ،"فان الباحثين في جامعة "إلينوى" يعتقدون أن هذه الصلة تتوقف على عوامل عديدة ، كلها بقدرة النشاط البدني الرياضي على زيادة مرونة المخ؛ بزيادة نمو الشعيرات الدموية حول العصبونات مما يمدّها بالأكسجين المحمول على الدم و كذا بالمواد الغذائية ،و زيادة كثافة المشابك" (ارن بي نيلسن 2007 ص 87) ،و هذا الذي جعل الممارسين للنشاط البدني الرياضي أكثر نشاطا من الناحية الذهنية و القدرات العقلية و أكثر وظيفية من الناحية المعرفية.

8. الاستنتاجات :

- بينت الاكتشافات الطبية الحديثة أن ممارسة النشاط البدني الرياضي بانتظام يعمل على زيادة مرونة المخ؛ بزيادة نمو الشعيرات الدموية حول العصبونات ،مما يمدّها بالأكسجين المحمول على الدم، و كذا بالمواد الغذائية ،و زيادة كثافة المشابك و هذا ما يعمل على إمداد المخ بالطاقة و الأكسجين ويجعل القدرة الذهنية للفرد الرياضي تزداد و تتحسن .
- كشفت البحوث و الدراسات إن النشاط العقلي يرجع بالدرجة الأولى إلى نشاط المخ ، و المخ يحتاج إلى طاقة زائدة كلما زاد المجهود الذهني ، ففقدرة جسم الرياضي على إمداد المخ بالطاقة و الأكسجين تفوق قدرة جسم الغير الرياضي.
- كما كشفت الدراسات أن ممارسة نشاطات اللياقة البدنية على مدى نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا يعتبر كافيا لتحقيق زيادة ملحوظة في القدرة الذهنية ، و قد تأكد من خلال التجربة كذلك أن مثل هذه التدريبات يمكن أن تحفز الذاكرة وتقويها .
- كشفت الدراسات الحديثة ان التدريبات المبذولة هو ما يزيد من الحاجة للعناصر الغذائية و الأكسجين ،و إن إدراك هذه الحاجة هو ما يدفع المخ إلى استخدام الطاقة الناجم عن تدريبات اللياقة البدنية لخلق المزيد من الشعيرات الدموية لتوصيل العناصر الغذائية و الأكسجين الإضافي إلى مناطق العمل الجديدة في المخ ،و هذا ما يزيد من نشاط و كفاءة القدرات الذهنية للفرد الرياضي.
- أظهرت الدراسة و جود علاقة ايجابية تجمع بين التدريبات البدنية و الكفاءة الذهنية .

- تؤكد كل أبحاث واكتشافات الصحة الطبية و النفسية أن الشخص الصحيح بدنيا و الذي يمتلك لياقة بدنية عالية يحقق نتائج أفضل بشكل عام في كل اختبارات المهارات الذهنية عن الأشخاص الذين يفتقرون إلى اللياقة البدنية.
- بينت الدراسة أن النشاط البدني الرياضي في جانبه التعليمي و خاصة في تعلم المهارات الحركية في ضوء مفهوم آلية التفكير ينشط الذاكرة و العمليات العقلية و هو بذلك يؤدي دورا ايجابيا في تنمية التفكير و القدرات الذهنية بصفة عامة .
- كشفت الدراسات الحديثة أن النشاط البدني الرياضي في مواقفه التعليمية و التدريبية و التنافسية ينشط القدرات العقلية و هذا للوصول بالممارس إلى الإعداد الذهني كالإدراك ، الملاحظة ، التفكير ، القدرة على الاستنتاج ، سرعة التصرف ، تركيز الانتباه ، و هذه كلها تنمي التفكير بصفة عامة ، و لها دور ايجابي في تنمية القدرات العقلية و الذهنية للرياضي .
- وجد أن أصحاب العبقرية الإبداعية كانوا على عكس الرأي السائد المتوقع عنهم ، أي أنهم كانوا جميعا أقوياء بدرجة ملحوظة و منظمين و نشطاء و أصحاب لياقة بدنية و ذهنية رائعة .

9. الاقتراحات :

- قيام وسائل الإعلام بإبراز العلاقة بين ممارسة الأنشطة الرياضية و القدرات الذهنية، ودور النشاط الرياضي في تنمية كافة الجوانب المعرفية والصحية والنفسية والاجتماعية، وذلك لتصحيح وإزالة المفاهيم الخاطئة العالقة بالأذهان حول التأثير السلبي للممارسة الرياضية على مستوى التحصيل الدراسي.

- إعداد برامج و مناهج للتربية البدنية و الرياضية تتضمن العاب رياضية تنشط الجسم و العقل معا.
- توفير المنشآت والتجهيزات والأدوات الرياضية التي تساعد على ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعمل على تحقيق أهداف العملية التربوية والتعليمية.
- العمل على استعادة قيمة الرياضة المدرسية عن طريق إعداد برامج رياضية تنافسية مناسبة لميول التلاميذ واستعداداتهم، مع مراعاة الفروق الفردية.
- تشجيع التلاميذ على ممارسة نشاطات اللياقة البدنية على مدى نصف ساعة ثلاث مرات أسبوعيا على الأقل و هذا يعتبر كافيا لتحقيق زيادة ملحوظة في القدرة الذهنية لديهم .

10. الخلاصة:

إن المنظومة التربوية وما تقوم به من جهود في تطوير وتنظيم للنشاط البدني الرياضي المتوافق مع الحداثة دليل قاطع على حرصها الشديد على أهمية هذا النشاط في المراحل التعليمية ككل ، شكلا ومضمونا وما له من تأثير على الفرد ،لذا يبقى إسهام هذا النشاط الحيوي شرطا أساسيا لمواكبة المسار الدراسي باعتباره تربية قاعدية ملازمة للفرد بأبعاده الفكرية والاجتماعية و الحسية -حركية ، وما لهذا النشاط من دور في بناء شخصية الفرد الرياضي باعتماد منطق جديد ومقاربة ذات أبعاد شاملة لتكوين فرد فعال ، متزن ،مندمج ،متفتح يستطيع مواكبة ومواجهة الرهانات العالمية الحالية و المستقبلية من خلال ما يحققه الفرد من قدرات بدنية و نفسية و قدرات ذهنية خاصة جراء الممارسة الفعلية و المنتظمة للنشاط البدني الرياضي .

المراجع :

- توني بوزان ، العقل القوي، كيف تصبح لائقا بدنيا و ذهنيا ،مكتبة جرير ، ط1 ، الرياض ، السعودية ، 2007
- مجلة العلوم و التكنولوجيا للنشاطات البدنية و الرياضية ،ديوان المطبوعات الجامعية ، وهران ،2004
- وجدي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد ،الأسس العلمية للتدريب الرياضي ،دار الهدى للنشر و التوزيع ،المنيا ، مصر ، بدون سنة
- علي بشير الفاندي و آخرون ، المرشد الرياضي التربوي ،المنشأة العامة للنشر و التوزيع والإعلان ، ط1 ،ليبيا ،1983
- الخياط ،عبد الكريم عبد الله والشايع ، سعود شايع : ،مدى احتواء كتاب القراءة والنصوص للصف السادس المتوسط بدولة الكويت على مهارات التفكير الناقد (دراسة تحليلية)،جامعة الكويت 2007.
- الزغول و آخرون ، علم النفس المعرفي ،ط1،دار الشروق للنشر والتوزيع ،الأردن 2003.
- العتوم و آخرون،عدنان يوسف ، ، علم النفس التربوي ،ط1،دار المسيرة ، الأردن، 2005 .
- الصوالحة ،محمد أحمد : ،علم نفس اللعب ، ط3، دار المسيرة ،الأردن،2010.
- ابراهيم و آخرون ، ثقافة الطفل، ط 3، دار الفكر، الأردن، 2009 .
- راتب ، أسامة كامل: ب ت: النمو الحركي (الطفولة - المراهقة)،دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ميموني ، و آخرون ، سيكولوجية النمو في الطفولة والمراهقة ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 2010.