

النشاط البدني المدرسي وأثره في اختبارات الذاكرة والتحصيـل العلمي: دراسة ميدانية على عدد من تلاميذ متوسطة بوحشانة

School physical activity and its effects on memory tests and educational achievement: a field study on a sample of middle school pupils in Bouhachana.

د: رملة ناصري¹

Ramla Nasri¹

¹ جامعة 8 ماي 1945 قالمة (الجزائر)

البريد الإلكتروني: nasri.ramla@univ-guelma.dz

رقم الهاتف: 0559559901

تاريخ النشر: 2021-06-21	تاريخ القبول: 2021-06-01	تاريخ التحكيم: 2021-05-30	تاريخ الإرسال: 2021-05-24
-------------------------	--------------------------	---------------------------	---------------------------

ملخص البحث

تهدف هذه الدراسة إلى محاولة الوقوف عند أثر النشاط المدرسي البدني في تنمية الذاكرة وتنشيطها، وتقوية التركيز لدى تلميذ المرحلة المتوسطة، وحث أساتذة التربية البدنية على تفعيل مجال اختبارات الذاكرة بالتنسيق مع أساتذة المواد الأخرى ككفاءة عَرَضِيَّة.

وقد توصلت الدراسة إلى أنّ تنوع الأنشطة الرياضية، والاهتمام بتطوير الذاكرة له انعكاسات عقلية ونفسية إيجابية في تنمية المهارات الحركية، وبناء شخصية متزنة سوية.

الكلمات المفتاحية: نشاط بدني؛ تلميذ؛ اختبارات الذاكرة؛ تحصيل علمي؛ مهارات حركية.

Abstract:

This study attempts to identify the impact of school physical activity on developing and activating memory, strengthening focus among middle school students, and urging physical activities teachers to enact memory tests in coordination with teachers of other subjects as an episodic competence.

The study found that the diversification of sports activities and the interest in developing memory have positive mental and psychological repercussions in developing motor skills and building a balanced personality.

Keywords: School physical activity. Pupils. Memory tests. Educational achievement. Motor skills

مقدمة:

لا جرم أنّ التسيان طبيعة الإنسان، فقد خُلِقَ معه، وزاحم ذاكرته، فكان له الحظّ الأوفر في حياته، ومنه سمي الإنسان إنسانا، ولعلّ قلّة النوم، والضغوطات النفسية، والغذاء غير الصحي، علاوة عن عدم ممارسة التمارين الرياضية أهم أسبابه. ورغم أنّ الرياضة ترتبط ارتباطا وثيقا ومباشرا بإنقاص الوزن إلّا أنّ لها فوائد جمّة في استثارة الدماغ، والقضاء على التسيان، وتنشيط الذاكرة، وتثبيت المعلومات، ذلك أنّ العقل السليم في الجسم السليم، وليس من المعقول أن يعتلّ الجسد ويستقيم الفكر.

ما جعلنا نطرح التساؤل الذي مفاده: ما دور النشاط البدني المدرسي في تحسين الذاكرة؟ وما انعكاساته البيئية على المدى البعيد؟ أو بطريقة أخرى: كيف يمكن للنشاط البدني المدرسي التأثير في مستوى التحصيل العلمي لدى تلميذ المرحلة المتوسطة؟
ولمعالجة هذه الإشكالية سطرنا عددا من الأهداف هي:

الوقوف عند أهمية نشاط التربية البدنية، وانعكاساته الإيجابية على التلاميذ.

التعريف - من خلال اختبارات الذاكرة - على المستوى الدراسي للتلاميذ الذين يمارسون النشاط البدني المدرسي مقارنة بالتلاميذ الذين لا يمارسون نشاطا بدنيا.

الوقوف على مدى تجسيد الكفاءات العرضية بين مادة التربية البدنية والمواد التعليمية الأخرى.

ولعل الدافع الأول في اختيارنا موضوع الدراسة هو أن الدراسات السابقة عن النشاط المدرسي البدني - فيما وقفنا عليه - موجودة، غير أن وجود دراسات تتناول دور النشاط البدني في تقوية التركيز وتنمية الذاكرة كموضوع مستقل من الندرية بمكان، لذا ارتأينا معالجة الموضوع محاولين استكمال جانب من الجوانب المغفلة.
وعليه فقد اقتضت طبيعة الدراسة أن تكون كالآتي:

2. اختبارات الذاكرة: المفهوم والأهداف

1.2 مفهوم اختبارات الذاكرة:

تعتبر الذاكرة خزاناً للماضي، ومبدأ انطلاق الأفكار، إن لم نقل أنها جوهر حياة البشر، والمادة الدسمة التي تُشكّل الحاضر انطلاقاً من روافد الماضي.

ولا تقتصر الذاكرة على تخزين المعلومات، والمعارف، وإعادة استدعائها بطريقة مباشرة أو غير مباشرة فحسب، ومن ظن ذلك فهو واهم، بل تتعدى إلى كونها خزاناً للأحداث، والمشاعر، والميول، والسلوكات، والمواقف الحياتية وآثارها، إضافة إلى المهارات الحركية، والمهارات الحسية كالشم، والتذوق، وغيرها¹.

وتُشبه الذاكرة العاملة في علم النفس بـ "المدير المركزي الذي يراقب ويتحكم في عمليات التفكير والتذكر"².

ويمكن أن نعرف اختبار الذاكرة بأنه "برنامج مصمم لفحص مستوى قوة الذاكرة لدى الإنسان"³، حيث يتم من خلاله امتحان قدرات الفرد على الاحتفاظ بالمعلومات، والمعارف، والمهارات التي يتلقاها التلميذ في أثناء العملية التعليمية التعلمية، وهل يستطيع استرجاعها في اللحظة المناسبة واستثمارها في وضعيات تواصلية دالة، أم أن النسيان قد غطّاها، وحجب عليه تذكرها واستظهارها.

2.2 أهداف اختبارات الذاكرة:

تهدف اختبارات الذاكرة أساساً إلى وضع التلميذ أمام تحدّي إثبات الذات، والقدرة على التعلم، وتذكر التفاصيل الدقيقة التي تلقّاها في مرحلة بناء التعلّيمات بمعّية أستاذه، ويقوم الأستاذ عادة بهذه الاختبارات قصد الوقوف على مواطن القوة وتعزيزها، ومواطن الضعف ومحاولة معالجتها، وسدّ الثغرات، وتجاوز القصور، من خلال إستراتيجية فعّالة تتماشى وقدرات التلميذ العقلية.
ولقد "أسفرت التجارب عن إمكان انتقال أثر التدريب بسهولة كبيرة في حالة التعليم القائم على الأسس الصحيحة للتعلم، كالتيقّظ، والتركيز، والتأليف، والتسميع، واتباع الطريقة الكلية، والفهم، والاستبصار، وغير ذلك"⁴. أي أن التلميذ يستطيع أن يستثمر ما تعلّمه من خلال التدريب في حصّة التربية البدنية - من مهارات عقلية وحسية حركية، وما اكتسبه من خبرات - في

المواد التعليمية الأخرى خصوصا إذا كان جيد الملاحظة والتركيز، وسريع الفهم والاستيعاب، وعاملا بما يتعلم، فلا فائدة من علم بلا عمل، وبالتالي يتحقق الهدف الأسمى من مناهج الجيل الثاني، وهو تنمية الكفاءات العرضية لدى التلميذ، وهي عبارة عن "المواقف والمسااعي العقلية، والمنهجية المشتركة بين مختلف المواد، حيث يمكن استخدامها خلال بناء مختلف المعارف، والمهارات، والقيم التي يُراد تسميتها"⁵، أي أنّ التلميذ مطالب بحسن التصرف، واستغلال ما تمّ تعلّمه واكتسابه، والتنسيق بين المواد الدراسية، وعدم النظر إلى مادة بمنأى عن الأخرى. إيماننا منه بالانعكاسات البنّية للمواد التعليمية.

3. الانعكاسات الإيجابية للتمارين الرياضية على أداء التلميذ

1.3 الرياضة وتطوير الذاكرة:

إنّ الحضور الفعليّ مع عدد من أساتذة التربية البدنية مكّننا من الوقوف على جانب مهمّ جدّا، وهو تركيز جُلّهم على تعليم التلميذ المهارات الحركية، وإغفالهم جانب تطوير الذاكرة، وزيادة التركيز.

وتعدّ الأستاذة وفاء فتوحى - من مواليد 1998/03/04م، ومتحصّلة على شهادة ليسانس تربية بدنية سنة 2011م - جامعة سوق أهراس، وأستاذة تربية بدنية بمتوسطة الشهيد صوالبة محمد لخضر بوحشانة، ولاية قالمة⁶ - رغم صغر سنّها - من الأساتذة المؤهلين أكاديميا لتنمية الجانب العقليّ، علاوة عن الجانب الحركيّ المهاريّ لدى تلميذ المرحلة المتوسطة، وذلك لما لاحظناه بعد حضورنا معها، الذي ركّزنا فيه على الملاحظة الدقيقة بمراحلها الثلاث:

■ الملاحظة العامة: حيث قمنا فيها بمراقبة سلوك المتعلّم قبل الدخول إلى المؤسسة، وبعد التوجّه إلى الساحة، وملاحظة هندامه، وصعوده في الأدراج متّجها نحو قاعة تغيير الملابس، بالإضافة إلى طلبي من الأستاذة (وفاء فتوحى) أن تزودني بوثائق الأستاذ، ودفتر التكوين للاطلاع المبدئيّ عليها.

■ الملاحظة الخاصة: ركّزنا فيها اهتمامنا على جوانب معينة من العملية التعليمية التعلّمية؛ مثل التفاعل بين التلاميذ خلال حصّة التربية البدنية، وتقنيات ووسائل التدريس التي تستخدمها الأستاذة، واستراتيجيات التعلّم التشط، والتعلّم التعاوني.

■ ملاحظة النشاط: وهي أهمّ مرحلة؛ إذ قمنا فيها بملاحظة كيفية تنشيط الأستاذة المطبقة الدرس، وتسيير الحصّة التعليمية التعلّمية، وتعاملها مع تصرّفات التلاميذ المتوقّعة منها وغير المتوقّعة.

وبعد المشاهدة الدقيقة والفاحصة لكلّ ما يحدث داخل المؤسسة التربوية، حاولنا تسجيل ما لاحظناه حول الظاهرة السلوكية والتربوية، والمهارات العقلية والحركية، كما أفادتنا الأستاذة بطرق إعداد مذكرة بيداغوجية وفق ما تقتضيه المقاربة بالكفايات، مع تقديم نماذج مختلفة، مروراً بكيفية تسييرها للوضعيات التعليمية التعلّمية وفق استراتيجيّة التعلّم والتعلّم، ومناقشة الوضعية التعلّمية من جميع جوانبها.

ومّا شدّ انتباهنا لطريقة عمل الأستاذة، هو اختيارها - إضافة إلى التمارين الحركية - تمارين تستهدف تطوير الذاكرة، وتنمية القدرات الذهنية، وزيادة التركيز، ورفع معدّل الذكاء، وتحقيق مرونة الدماغ، ومن بينها:

♦ التكرار الموجّه:

يعتبر التكرار - الموجّه لا الآلي الأعمى - من العمليات المساعدة على التعلّم، فالتلميذ يحتاج إلى إعادة الأداء المطلوب لتعلّم خبرة معينة حتّى يتمكّن منها، ويستطيع ممارستها بطريقة سريعة ودقيقة لاسيّما إذا كان هذا التكرار قائما على الانتباه الجيّد، والملاحظة، والتركيز، والفهم⁷.



ومن بين التمارين الرياضية التي يكرّرها تلاميذ المتوسطة في بداية كلّ حصّة من حصص التربية البدنية التّحيّة الرياضيّة التي يمارس فيها التلميذ بعض حركات الراحة والاستعداد كتهيئة للبداية في الحصّة مرفقة بعبارات تحمل في طياتها قيما تربويّة، ومبادئ وأسس أخلاقيّة تسعى المؤسّسة التربويّة إلى ترسيخها لدى التلميذ، فبمجرّد أن يقول (رياضة تربية، رياضة أخلاق، رياضة تعيش، تعيش، تعيش)، يتمّ تحفيز المخ على التفكير في العلاقة بين الرياضة والتّربية والأخلاق؛ إذ أنّ الرياضة تُسهم في تنمية القيم الأخلاقيّة، التي باتت " ضرورة من ضرورات العصر الحديث للمحافظة على الهوية القيميّة، وللتّهوض بالمجتمع وتقدّمه؛ لأنّ الأخلاق الحسنة وقيمها النبيلة من عوامل استقرار، وأمن، وتقدّم المجتمع على جميع الأصعدة، وسوء الأخلاق من أسباب تفكيك المجتمع، وانحياره، وذوبانه في هويّة غيره"⁸.

ومّا يُشاع في مجتمعاتنا أنّ مهمّة المؤسّسة - ممثلة في الأساتذة - تقتصر على التّعليم فحسب، ويجب الأسرة لوحدها الاضطلاع بعبء التّربية الأخلاقيّة، إلّا أنّ التّكوين الخلقيّ للتلميذ، بل جزء كبير منه، لا يمكن تلقينه في أيّ مكان آخر غير المؤسّسة التربويّة؛ فالأسرة وإن استطاعت أن توفّق العواطف الأسريّة اللاّزمة للحياة الخلقيّة وتنميتها، ووضعت أساسا للعلاقات الفرديّة البسيطة، فإنّها لا تستطيع أن تكون أداة كاملة لإعداد التلميذ للقيام بواجباته الاجتماعيّة، والتّعايش السّلمي مع الآخر⁹. ولحصّة التّربية البدنيّة اليد الطولى في ترسيخ القيم والمواقف لدى التلميذ، وهذا ما وقفنا عليه، ويؤكّده العديد من الباحثين، من بينهم عبد العزيز بن عبد الله الخضير الذي يقول: "كنت، وما زلت، وسأبقى مقتنعا قناعة تامّة أنّ المجال، أو العمل الرياضيّ بكلّ أعباءه الجماعيّة والفرديّة، هو إحدى أهمّ الحاضنات لتعزيز القيم أو تدويره. وخلال حقبة زمنيّة ليست بالقصيرة كنّا نقول دائما (أخلاق رياضيّة) عندما نشير إلى حسن التّعامل، وامتصاص الغضب، أو لمنع التّجاوز على حقوق، أو مصالح، أو أعراض الآخرين، إضافة إلى العديد من القيم الأخلاقيّة الحميدة التي تخرص الأخلاق الرياضيّة النبيلة على زرعها، وبنائها، وتطويرها"¹⁰؛ كإلقاء التّحيّة والسّلام، والابتسام في وجه الأساتذة والمُعلّمين، وإبداء الرّأي بكلّ ثقة، واحترام الآخر وعدم التّعصّب، وقبول القيادة في الفرق، وحبّ العمل الاشتراكيّ، والتّعاون والتّكافل الاجتماعيّ، وعدم التّفرة والتّمييز العنصريّ، والإصلاح بين المتخاصمين، وتجاوز العداوة والتّحريض على خطاب الكراهية وغيرها، حتّى يكون التلميذ قدوة حسنة وأسوة يحتذى بها، ومثالا للصّحبة الصّالحة لا الطّالحة.

وفي نهاية التّحيّة الرياضيّة يقول الأستاذ (معنويات) فيجيب التلاميذ بصوت عالٍ ملؤه الحماس (عالية) ويكرّرها ثلاث مرّات (معنويات عالية، معنويات عالية، معنويات عالية)، حيث يسعى الأستاذ إلى اللّعب على الأوتار الحسّاسة لدى التلميذ من خلال تركيزه على الجانب النّفسيّ، بغية تهيئته للولوج إلى الجانب الحركيّ المهاريّ، والجانب العقليّ، وزيادة دافعيّته؛ وللدّافعية وظيفتين¹¹:

 **وظيفة تنشيطيّة:** تعمل على تعبئة الطّاقة لدى الفرد وتحفّزه نحو الهدف، وتستمرّ هذه الطّاقة معبأة إلى أن يشبع الفرد حاجته، أو يحقّق هدفه.

 **وظيفة توجيهيّة:** حيث تعمل كخطط، فهي توجّه سلوك الفرد، وما ينوي القيام به في المستقبل نحو تحقيق الهدف. وبالتالي تزداد رغبة التلميذ في التّعلّم خاصّة إذا كان بطريقة ممتعة ومسليّة تجمع بين التّرويح عن النّفس، وتنمية القدرات المختلفة، وتحسين الأداء التّربويّ.

تمرين الحروف الأبجدية:

يتفق التلاميذ بمعية الأستاذ على قانون التمرين، وهو أن يعطي كل واحد منهم في البداية اسم أحد الألعاب الرياضية، أو كلمة تنتمي إلى الحقل الدلالي للرياضة، أي ذكر مجموعة من الكلمات التي ترتبط دلالاتها، وتوضع عادة تحت لفظ عام يجمعها¹²، ويبدأ التلميذ الثاني بالحرف الذي ينتهي به الأول وهكذا إلى أن ينفذ رصيد التلاميذ اللغوي. وقد أجريننا هذا التمرين على تلاميذ السنة الثانية من التعليم المتوسط (2م1 و 2م2)، بمتوسطة الشهيد صواله محمد لخضر ببلدية بوحشانة- ولاية قالمة، حيث أبدى التلاميذ إعجابهم بالتمرين كطريقة جديدة للتعلم واكتساب المهارات، فالتلميذ بطبيعته يميل إلى كل ما هو مستحدث وجديد.

لقد استطاع التلاميذ أن يجدوا 148 كلمة تنتمي إلى الحقل الدلالي لـ (الرياضة) في مدة لا تتجاوز 45 دقيقة، حيث التزموا بقانون اللعبة، واحترموا آداب تناول الكلمة، وهذه الكلمات هي: [جهاز- زحف- فروسية- تايكواندو- وعي- يراوغ- غوص- صيد- دوران- نمشي- يركض- ضمير- رمي الجلّة- تنس- سباق- قفز طويل- لاعب- بولينغ- غامر- ركوب- باليه- هوية- تزلج- جري- يسجل- لعبة- تنسيق- قوّة- تسلّق- قناص- صحّة- تمرين- نظام- مرمى- ألعاب- بارع- عبور- رأسية- تنشيط- طيران- نفخ- خارق- قبضة- تسليّة- ترفيه- هروب- بنية- تعلّم- ترويح- حبل- لمس- سباحة- تسجيل- لعب- بينبول- لوحة الارتقاء- أبدان- نقذف- فارس- سياج- جدار- رواق- قمع- عبرة- تقلص- صفارة- تمدد- دورة- تشجّج- مباراة- تنقّس- سلّة- تأمل- لباس رياضيّ- يد- دفاع- عدّاد- دفع- عدو- وسط- طاقة- تغذية- تحوية- تسرّع- عتاد- دواصة- تمرّن- نقاش- شبكة- هئية- تيار- ركنيّة- ترويض- ضربة- تسديد- درجّة- تحية رياضيّة- تعليق- قائد- دولاّب- بُعد- دائرة- تشجيع- عقاب- بطاقة حمراء- أداء- انتشار- توازن- نحائي- يقاوم- مدّرب- بسّط- طموح- حارس- ساحة- تصدّي- يقابل- لقاء- احتياط- طرف- فوز- زاوية- تأهل- لوي- يصارع- عوامة- ترتيب- بارز- زحلقة- تصويب- بطل- لجنة- تمرير- ربح- حلقة- تماس- ساعد- دقائق- قرص- صدر- رمل- لفّ- زفير- رخصة- تفوّق].

كما استطاع التلاميذ بفضل التعلّم التعاوني الممارس في هذا التمرين خلال حصّة التربية البدنية¹³:

تنمية القدرة على حلّ المشكلات، وزيادة القدرة الإبداعية. 

استعمال أكثر لعمليات التفكير العليا. 

تحصيل أعلى، وتذكّر لفترة أطول. 

تجنّب التعصّب للرأي، والذاتية، وتقبّل الاختلافات. 

إتاحة الفرصة لتوظيف الموارد المكتسبة. 

إضافة إلى إثراء الرصيد اللغوي، واختيار الألفاظ بدقة في عمليّتي الإنتاج الكتابي والشفهي.

تمرين العدّ العكسيّ والتّمويه:

قبل بداية السباق يقوم المتعلّمون بالعدّ العكسيّ من 10 إلى 0، ويُنصت التلميذ المتسابق إلى زملائه، ويُعدّ سماع رقم 0 مؤشرا للانطلاق، لكن في بعض المرات يحاول التلاميذ أن يتلاعبوا بأحد المتسابقين بأن يعيدوا رقم 1 مرتين أو ثلاث مرّات فيُستغفل في المرة الأولى، لكن سيزيد تركيزه في المرات القادمة لئلا يقع في الفخّ ذاته مرة أخرى.

تمرين تقوية الملاحظة (اختبار تتبّع المكان):

وقانون اللعبة أن يقف كل تلميذ في مكان من ساحة المؤسسة استعدادا للسباق، وتكلف الأستاذة أحدهم بمراقبتهم جيّدا، وبعد إجراء السباق، يعود كل واحد منهم إلى مكان مختلف عن المكان الذي كان فيه سابقا، وعلى التلميذ الذي كُلف بالملاحظة والمراقبة أن يتذكر المكان الأول للتلاميذ ويُعيد استدعاءهم وترتيبهم.

وبعد تنويع الأنشطة والتمارين الرياضية في حد ذاته فرصة لكسر الروتين، وتجاوز المألوف، وتعزيز قدرات الدماغ، وتنمية الجانب الإدراكي والمعرفي، وتحقيق المرونة النفسية لدى التلميذ.

2.3 الرياضة والتحصيل العلمي الجيد:

تؤثر الرياضة تأثيرا إيجابيا في الذاكرة، إذ تعمل على تحسين أدائها، وتخفيف الدماغ، وتقوية الملاحظة والتركيز، والتمكّن من العمليات العقلية المعرفية كالتفكير، والمناقشة، والتحليل، والتفسير، والإدراك، والتقدّر وغيرها.

ولقياس مدى حدوث التغييرات في التحصيل العلمي، أجرينا عددا من اختبارات الذاكرة على التلاميذ الذين يمارسون الرياضة، والتلاميذ الذين قدّموا إعفاء من حصّة التربية البدنية، وكان هذا بمساعدة أحد أساتذة اللغة العربية، ما يمكّننا من الوقوف على مدى تحقّق الكفاءة العرضية بين مادة التربية البدنية وبقية المواد التعليمية. فوجدنا أنّ التلميذ الذي يمارس الرياضة قد اكتسب معلومات جديدة، وقد تمّ استعداداته العقلية وصقلها، ما جعله يصل إلى مستوى أهله إلى التعامل الجيد مع الوضعيات المشكّلة، وتجاوزها، على العكس من ذلك سيكون التلميذ المعفى من حصّة التربية البدنية، إذ وجدنا أنّه غير قادر على التحرك من مكانه، وتطوير مستواه في التفكير¹⁴، وهذا سيؤثر حتما على مستوى التحصيل العلمي.

4- نتائج البحث:

وقد توصّلت الدراسة إلى أنّ النشاط البدني المدرسي له انعكاسات نفسية وتربوية إيجابية على تلميذ المرحلة المتوسطة؛ إذ تعتبر حصّة التربية البدنية مجالا خصبا لترسيخ القيم الأخلاقية، والتربوية، والاجتماعية، وتنمية المهارات الحركية والعقلية، وزيادة الدافعية إلى التعلّم من خلال مبدأ التعزيز والمكافأة، ما يؤدي إلى تحسين مستوى الأداء التربوي للتلميذ، وبالتالي التحصيل العلمي الجيد.

وعليه نوصي بـ:

- ✍ ضرورة الاهتمام بالنشاط البدني المدرسي.
- ✍ تقديم الدعم المادي والمعنوي لأساتذة التربية البدنية.
- ✍ حتّ الأساتذة - من خلال دورات تدريبية منتظمة - على ضرورة تفعيل اختبارات الذاكرة في أثناء ممارسة النشاط البدني المدرسي.

✍ إجراء اختبارات الذاكرة بالتنسيق مع أساتذة المواد التعليمية المختلفة، ومنح جوائز وهدايا للمتفوقين تحفيزا وتشجيعا.

5. قائمة المراجع:

■ الكتب:

الخضير، عبد العزيز بن عبد الله. الرياضة وتعزيز القيم، جريدة العرب الاقتصادية الدولية، (30 سبتمبر، 2013م).

خليفة، عبد اللطيف محمد، الدافعية للإنجاز، القاهرة- مصر، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م.

خير الله، سيد محمد، والكناني، ممدوح عبد المنعم، سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 1997م.

دوركلم، إميل، التربية الأخلاقية، القاهرة- مصر، المركز القومي للترجمة، 2015م.

دويكات، بدر، دور ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية لدى الطلبة من وجهة نظر معلّمي التربية الرياضية في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد 27، ع 11، 2013م.

الطبري، عبد الرحمن سليمان، اختبار القدرات العقلية، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 1999م.

أبو علام، رجاء محمود، سيكولوجية الذاكرة وأساليب معالجتها، عمان- الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2012م.

العلي، عائشة جاسم، المعلم المتجدد: التعلم التعاوني، وزارة التربية- التوجيه الفني العام للاقتصاد المنزلي، 2013/2014م.

عمر، أحمد مختار، علم الدلالة، القاهرة، عالم الكتب، 1998م.

العيسوي، عبد الرحمن محمد، علم النفس الفسيولوجي - دراسة في تفسير السلوك الإنساني، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية (د.ت).

كحوال، محفوظ، وبومشاط، محمد، دليل الأستاذ لمادة اللغة العربية للسنة الأولى من التعليم المتوسط، موفم للنشر، 2016م.

■ المواقع الإلكترونية:

معهد تطوير الذات، اختبار الذاكرة Memory Test. تاريخ الاسترداد 3 ماي، 2021، من tatwir.com.

■ المقابلات:

فتوح، وفاء، دور التمارين الرياضية في تطوير الذاكرة وتحسين الأداء، (رملة ناصري، المحاور)، متوسطة بوحشانة، قالمة (2 ماي، 2021م).

الهوامش

¹ خير الله، سيد محمد، والكناني، ممدوح عبد المنعم، سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، 1997م، ص 122.

² أبو علام، رجاء محمود، سيكولوجية الذاكرة وأساليب معالجتها، عمان- الأردن، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2012م، ص 58.

³ معهد تطوير الذات، اختبار الذاكرة Memory Test. تاريخ الاسترداد 3 ماي، 2021، من tatwir.com.

⁴ العيسوي، عبد الرحمن محمد، علم النفس الفسيولوجي - دراسة في تفسير السلوك الإنساني، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية (د.ت)، ص 241.

⁵ كحوال، محفوظ، وبومشاط، محمد، دليل الأستاذ لمادة اللغة العربية للسنة الأولى من التعليم المتوسط، موفم للنشر، 2016م، ص 30.

⁶ فتوح، وفاء، دور التمارين الرياضية في تطوير الذاكرة وتحسين الأداء، (رملة ناصري، المحاور)، متوسطة بوحشانة، قالمة (2 ماي، 2021م).



⁷ العيسوي، مرجع سابق، ص227.

⁸ دويكات، بدر، دور ممارسة النشاط الرياضي المدرسي في تنمية القيم الخلقية لدى الطلبة من وجهة نظر معلّمي التربية الرياضية في محافظة

نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مجلد27، ع11، 2013م، ص2384.

⁹ دوركتم، إميل، التربية الأخلاقية، القاهرة- مصر، المركز القومي للترجمة، 2015م، ص19.

¹⁰ الخضير، عبد العزيز بن عبد الله. الرياضة وتعزيز القيم، جريدة العرب الاقتصادية الدولية، (30 سبتمبر، 2013م).

¹¹ خليفة، عبد اللطيف محمد، الدافعية للإنجاز، القاهرة- مصر، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، 2000م، ص77.

¹² عمر، أحمد مختار، علم الدلالة، القاهرة، عالم الكتب، 1998م، ص79.

¹³ العلي، عائشة جاسم، المعلم المتجدد: التعلم التعاوني، وزارة التربية- التوجيه الفني العام للاقتصاد المنزلي، 2013/2014م، ص10.

¹⁴ الطريي، عبد الرحمن سليمان، اختبار القدرات العقلية، الإمارات العربية المتحدة، دار الكتاب الجامعي، 1999م، ص8.

