

## أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية

هاجر بوطوطن<sup>1</sup> / طالبة دكتوراه/ مخبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية SPAPSA -  
جامعة الجزائر /3 [Boutoutane.hadjer@univ-alger3.dz](mailto:Boutoutane.hadjer@univ-alger3.dz)

رضوان بوخراز<sup>2</sup> / أستاذ التعليم العالي/ مخبر علوم و ممارسات الأنشطة البدنية الرياضية و الفنية SPAPSA -  
جامعة الجزائر /3 [b\\_redouane\\_eps@yahoo.fr](mailto:b_redouane_eps@yahoo.fr)

### ملخص:

#### Abstract:

This study, focuses on the importance of reinforcement the cognitive processes in physical activity, sports education for the high school students considering the research studies in this field ( sciences and techniques of physical and sports activities with the both of cognitive and educational psychology ) are not much available, especially which are linked with Cognitive processes during educational sports practice. Therefore we want to highlight the importance of reinforcement of this processes in order to achieve the overall goal of the syllabus of the physical education and sports's subject ( Global Development ) and fashioning a good citizen who is able to face the various challenges . We count on the descriptive method in this study, in order to achieve the research goals which is concluded by listing the importance of reinforcement and the heed the cognitive side of high school students – especially the cognitive processes – during his practice of the physical activity, sports education, and offering a suggestions which contribute in investigation the real reinforcement of the cognitive processes in a procedural manner inside physical and sports educational class.

#### Key words:

Reinforcement, Cognitive processes,  
Physical activity and Sports education, High school.

تتمحور هذه الدراسة في إبراز أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. باعتبار أن الدراسات في هذا الميدان المدمج (بين ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية و ميدان علم النفس بشقيه المعرفي و التربوي) لا تزال بكرة و خاصة منها المرتبطة بالعمليات المعرفية أثناء حصة التربية البدنية والرياضية. لما لهذه العمليات من دور مهم في تحقيق المسعى العام لمنهاج مادة التربية البدنية و الرياضية (التنمية الشاملة للفرد) و تكوين مواطن صالح قادر على مجابهة مختلف تحديات الحياة .

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لما يتماشى و أهداف البحث، إذ خلصت إلى تعداد الأهمية البالغة والمتربة عن تعزيز الاهتمام بالجانب المعرفي لتلميذ المرحلة الثانوية - تحديدا العمليات المعرفية - أثناء تأديته للنشاط البدني الرياضي التربوي مع اقتراح جملة من التوصيات التي تسهم في تحقيق التعزيز الفعلي للعمليات المعرفية بطريقة إجرائية تصب في ميدان حصة التربية البدنية و الرياضية

#### الكلمات المفتاحية:

تعزيز، العمليات المعرفية، النشاط البدني الرياضي التربوي، المرحلة الثانوية .

## أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدرسين.

### مقدمة واشكالية البحث:

يعزى الفضل في بروز العلوم و تمايزها بعضها عن الآخر إلى ما يعرف بـ ' الثورة المعرفية ' المنفجرة ( The Cognitive Revolution ) ، فبالرغم من تأخر العلوم الانسانية بالظهور إثر طبيعتها المنفردة، إلا أن ذلك لم يمنع من تقدمها في مختلف الميادين و على رأسها علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية .

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي ركيزة أساسية لما يكتسبه من أبعاد تربوية، تعليمية تسهم في تكوين ملامح الشخصية المتسقة للتلميذ المراهق و ذلك بتنمية الجانب البدني، النفسي، الحركي المهاري، العقلي المعرفي . فبغية مواكبة تطور العالم المنطلق كالسهم خاصة في الميادين العقلية المعرفية، الأمر الذي يمثل نقطة فاصلة في ذاك الدمج العلمي الشيق، و نظرا إلى زيادة اهتمام الدول المتطورة بمجال العمليات العقلية و المعرفية، إرتأينا أن نحاول في هذه الدراسة المبسطة التطرق إلى تلك الأهمية الناجمة عن تعزيز العمليات المعرفية أثناء الممارسة الرياضية التربوية بالنسبة لتلاميذ المرحلة الثانوية، تحت فرض مقر بأن تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية أهمية بالغة تتمثل في مختلف العمليات العقلية المبسطة منها و المعقدة، و هذا كي نحلل و بعمق، الميكانيزمات الداخلية لعمل عقل الفرد المتعلم أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي من مختلف نواحي العمليات المعرفية ( الانتباه، الإدراك و الذاكرة ) و تسليط رؤى الأساتذة، الباحثين و المختصين إلى إحداث صقل علمي يصب من أجل النهوض بأبحاث معمقة تروي الدمج الميداني ( لعلوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية بعلمي النفس بشقيه المعرفي و التربوي ) ، لما لها من أهمية بالغة تعود بالنفع على الفرد أبرزها تحقيق التنمية الشاملة و مواطن صالح يؤثر و يتأثر إيجابيا على نفسه و مجتمعة فبيئته .

فعلى الرغم من تعدد الأبحاث المرتبطة بمجال علم النفس المعرفي، و علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية كل على حدى، إلا أن الأبحاث الخاصة بالدمج بينهما و خاصة في الميدان التربوي التعليمي للممارسة الرياضية، لا تزال بكرا على المستوى الدولي و الوطني تحديدا. صفوة القول، و مما قد ذكر أعلاه، نصيغ التساؤل الرئيسي التالي :

فيما تكمن أهمية تعزيز العمليات المعرفية في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية ؟

## أولا : الخلفية النظرية :

### 1. التعزيز:

يعتبر التعزيز عاملا مهما و هو شرط ضروري لفاعلية التكرار، معنى هذا أن التكرار يجب أن يتم تحت شروط تثاب فيها الاستجابة الصحيحة أو المقبولة، و لعلنا جميعا نعلم أن للمعلم دورا رئيسيا في خلق الظروف التعليمية الجيدة تحديدا أثناء حصة التربية البدنية و الرياضية، علما أن شخصية المعلم-الموجه و سلوكه يجعلان منه نموذجا للسلوك يقتدي به طلابه، كما أن سيطرة المعلم على عمليات الثواب و العقاب أثناء الحصة تخلق إطارا مناسباً لتحقيق من خلاله أهداف العملية التعليمية و عملية التعزيز الإيجابي نقصد بها الثواب و يكون أكثر فاعلية من التعزيز السلبي أي العقاب.

### 1.1 تعريف التعزيز :

1.1.1 لغة : جاء في لسان العرب : عزز : العزيز : من صفات الله عز و جل و أسمائه الحسنى، قال الزجاج : هو الممتنع فلا يغلبه شيء ، تعزز الرجل : صار عزيزا، و هو يعتز بفلان و اعتر به. و تعزز : تشرف. و عز علي يعز عزا و عزة و عاززة : كرم و أعزته أكرمه و أحببته ، و عزز فلانا أو غيره : قواه، دعمه ، شده، جعله عزيزا . ( ابن منظور).

2.1.1 اصطلاحا : عندما ينجم عن الاستجابات نتائج ما فإن هذه النتائج قد تؤدي إلى زيادة الاستجابات التالية أو إلى نقصها، و على سبيل المثال فإن الفأر الجائع سيزيد من عدد مرات ضغطه على رافعة ما إذا كان ينجم عنها زيادة في كرات الطعام و لكن عدد مرات الضغط سوف تقل إذا كان ما ينجم عنها هي صدمات كهربائية . TAALOM ص 133 .

يعرف دولارد و ميلر التعزيز أو المعزز : " هو أي حدث يزيد من احتمالية حدوث استجابة معينة " . ( انجلر باربرا ) .

إن تعريف التعزيز على هذا النحو، يعتمد على آثاره السلوكية، أي على ما ينتج من تغيرات في السلوك، دون أية ضرورة للرجوع إلى بعض الخصائص الانفعالية له، فالمثير أو الحادث يغدو معززا إذا أدى إلى ازدياد حدوث السلوك المعزز مستقبلا، فابتسامة المعلم لا تقوم بوظيفة المعزز إلا إذا أدت إلى تقوية السلوك الذي يرغب في تقويته عند تلاميذه . (نشواتي عبد المجيد) . كتاب تعزيز التربية .

أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم  
من وجهة نظر المدربين.

## 2. العمليات المعرفية :

تعرف العمليات المعرفية على أنها عدد كبير من العمليات العقلية التي يؤديها الأفراد بشكل متسلسل حتي يحصلوا على نوع من أنواع المنتجات العقلية، إنها ترتبط بكل من العمليات التي يقوم بها الأفراد و التي تسمح لهم بالتقاط، تشفير و تخزين كل ما هو قادم من المعلومات بصورة خارجية و داخلية. كما و تشمل العمليات المعرفية مجموعة واسعة من العمليات العقلية من المهام البسيطة للإحساس و الإدراك و الإنتباه إلى المهام المعقدة مثل الذاكرة و التعلم و حل المشكلات و اتخاذ القرار. (روان أحمد، 2020)

1.2 الانتباه :

يعد الانتباه عملية حيوية تكمن أهميتها في كونها أحد المتطلبات الرئيسية للعديد من العمليات العقلية المعرفية كالإدراك، التذكر، التفكير و التعلم. و من دون هذه العملية لا يستطيع الفرد إدراك ما يدور حوله و يواجه صعوبات في عملية التذكر، فيقع في العديد من المشاكل سواء على عملية التفكير أم التعلم. كما قد مر الانتباه بعدة مراحل تطورية حيث كانت نتائج كل دراسة هي خلفية نظرية أو قاعدة للدراسة التي تليها:

- فلاسفة اليونان القدماء: تنبهوا إلى أهمية موضوع الانتباه إذ اعتبروه عنصرا مهما في عملية بناء المعرفة و تكوين محتويات العقل و اعتبروه تركيز العقل أو عضو الحس في شيء معين. فأرسطو يعطي أهمية إلى عنصر الانتباه على اعتباره تركيز العقل في الفكر.
- الفيلسوف الفرنسي ديكارت: الذي أعطى أيضا أهمية بالغة لموضوع أعضاء الحس و عمليات الانتباه في التحصيل المعرفي ( تعمل أعضاء الحس على فتح مسام الدماغ).
- فلاسفة الإنجليز: تحديدا أصحاب اتجاه الفلسفة الترابطية كهربرت سبنسر وجون لوك.. إلخ، أكدوا على دور عملية الانتباه في التعلم ( عقل الانسان كالصلصال).
- كما يؤكد عالم النفس الأمريكي وليام جيمس على أن كل ما ندركه أو نعرفه أو نتذكره ما هو إلا نتاج لعملية الانتباه.
- يرى عالم النفس البريطاني بودبنت في نظريته للانتباه، أن العالم المحيط بنا يتألف من آلاف الأحاسيس التي لا يمكن معالجتها معا في منظومة الإدراك المعرفية ( الفلترة). (العربي و ركزة، 2016، ص 155-157).

## 1.1.2 الانتباه و التعلم :

يعد الانتباه شرطا أساسيا للتعلم الجيد لأنه شرط لحدوث الإدراك الفعال. ويرى علماء النفس المعاصرون و المهتمون بمجال التعليم و التعلم أنه إذا لم ينتبه الفرد فإنه لا يتعلم، حيث يؤكد هؤلاء العلماء على أهمية عملية الانتباه بالنسبة لعملية التعلم، فلكي يحدث التعلم لابد من توافر الانتباه بالدرجة الأولى، و لابد من المحافظة على هذا الانتباه ثانيا، و بدون الانتباه لا يستطيع الفرد أن يتذكر أو يتخيل أو يفكر أي شيء و لذلك فإن الطلبة الذين يعانون من مشاكل في تركيز الانتباه غالبا ما يعانون صعوبات في التعلم لعدم قدرتهم على الاستفادة من مثيرات و مواقف التعلم بنفس القدر الذي يحققه الطالب العادي. كما أن هؤلاء الأفراد يشكلون عائقا أمام المعلم الذي يحاول توجيه عملية التعلم أثناء الحصة لتلائم جميع الطلبة. (العتوم، 2014، ص 96).

## 2.2 الإدراك :

إن الإدراك هو عملية معرفية تمكن الأفراد من فهم العالم الخارجي المحيط بهم و التكيف معه من خلال اختيار الأنماط السلوكية المناسبة في ضوء المعاني و التفسيرات التي يتم تكوينها للأشياء. و هو بمثابة عملية تجميع الانطباعات الحسية المختلفة عن العالم الخارجي و تفسيرها و تنظيمها في تمثيلات عقلية معينة، ليتم تشكيل خبرات منها تخزن في الذاكرة، بحيث تشكل نقطة مرجعية للسلوك أو النشاط يتم اللجوء إليها خلال عمليات التفاعل مع العالم الخارجي. (الزغلول و الزغلول، 2009 ص 111)

## 1.2.2 إدراك الحركة:

محيطنا يبدو متميزا بالحركة، و بالتالي فإن إدراكها يتميز بقيمة عالية لما لها من أهمية في تحقيق تكيف الكائن البشري مع بيئته، و لكن الحركة تتميز بخصائص أخرى تسمح لها بممارسة وظائف أخرى. فهي تسهم في جلب الانتباه و إكمال تنظيم إدراكنا للأشياء و الصور ، و تزودنا بمعلومات عن جسمنا الخاص حينما يتحرك و يتفاعل مع الأشياء المتحركة في المحيط

كما و تسهم الحركة في الكشف عن سيرورة العمليات المعرفية إذ أن الحركة تمثل مصدرا أساسيا للحياة العقلية، و الحركة كما تثبت كثير من الدراسات السابقة ( بياجي 1936، piaget،

## أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

فألون (Wallon 1959) لها دور بارز في تنمية الذكاء عند الطفل و في تنمية شخصيته، و الدور هذا يستمر كذلك مع الراشد فيما يتعلق بكثير من التعلّمات الحسية الحركية .  
إن العمليات المعرفية من خلال التعامل مع المعلومات التي تتولد عن أنشطة الحركة تسمح بمراقبة الحركة و ذكرها و التحكم في دقتها و سرعتها، و لهذا السبب فإن علم النفس يولي اهتماما بالغا للمحددات النفسية التي تتحكم في إنتاج الحركة في برمجةها من ناحية قبل حدوثها، ثم التحكم فيها بعد ذلك. (محمد بن عبد الله، 2019، ص 53)

### 2.2.2 الإدراك و التعلّم :

يعد الإدراك أحد أهم مفاتيح التعلّم و وسائله الفعالة، حيث أن التعلّم الفعال يتطلب إدراكا فعالا للمثيرات التي يستقبلها المتعلّم من البيئة المحيطة و إعطائها قيمة و معنى يسهل عملية استرجاعها في المستقبل، لأن التعلّم هو تغيير في السلوك ناتج عن تغيير في ظروف البيئة المحيطة، لذلك يكمن دور الإدراك في تفسير تغييرات البيئة و دمجها مع خبرات الفرد السابقة بطريقة تساعد على تنمية البنية المعرفية للفرد. (العتوم، 2014، ص 123).

### 3.2 الذاكرة :

تعتبر الذاكرة من أهم العمليات العقلية في حياة الإنسان، و يتوقف عليها معظم نواتج السلوك الإنساني، بحيث تعتمد عليها عمليات معرفية أخرى كالإدراك و الإنتباه، و اللغة، و التعلّم و التفكير وحل المشكلات ... إلخ، و تعد الذاكرة عموماً الخاصية الرئيسية المميزة للجهاز النفسي- المعرفي لدى الإنسان ، و تعد كذلك من أهم موضوعات علم النفس . إذ ذهب الفلاسفة إلى تأملات حول غاية الذاكرة من دون وضع تكوين منظم لبنيتها ، و يعتبر العالم الألماني هيرمان ابنجهاوس ( Hernan ebbinghaus ) أول عالم يقدم تفسيراً علمياً لخبرات الذاكرة في كتابه "عن الذاكرة" ( On Memory ) حيث اعتبر أن الأحاسات و المشاعر و الأفكار التي نعياها في وقت ما تظل مختفية في مكان ما في الذاكرة بحيث لا تتلاشى أو تلغى تماماً ، لكنها تظل موجودة وتخترن في الذاكرة.

كما قدم وليام جيمس ( wiliam james ) فكرة عن الذاكرة ، حين ميز بين الذاكرة الفورية المباشرة أو الأولية و الذاكرة غير المباشرة أو الثانوية ، إلى أن تطورت النظريات الحديثة و توصلت إلى مفهوم آخر للذاكرة من حيث وجود ذاكرة قصيرة المدى ( بمثابة الذاكرة الأولية )، و ذاكرة طويلة المدى تقابل ( الذاكرة الثانوية ). (محمد عبد الله، 2003، ص 11).

كما وتشير الذاكرة إلى العملية التي تخزن و تحتفظ فيها المعلومات الجديدة المكتسبة لحين استدعائها. (محمد شليبي، 2001، ص 130) .

إذ و تعرف الذاكرة بأنها نشاط عقلي-معرفي، يعكس القدرة على ترميز و تخزين أو معالجة المعلومات المستخدمة أو المشتقة و استرجاعها، و الذاكرة كعملية ترتبط بعمليات الانتباه و الإدراك . (العشاوي، 2004، ص 49).

### 1.3.2 الذاكرة و التعلم :

لا شك أن هناك ارتباطا قويا بين الذاكرة و التعلم، حيث يتذكر الانسان ما سبق تعلمه، فبدون التعلم لا وجود للتذكر و الاسترجاع، إن الذاكرة و التعلم يتطلب كلا منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة ومعالجتها و الاحتفاظ بها، لا يمكن أن يكون هناك تعلم، و هما مصطلحان متطابقان، و كلا منهما يستخدم ليعبر عن المصطلح الآخر و ليقاس بواسطته ( منصور 1988، ص 367). و على هذا يرى علماء النفس المعرفيون أنه إذا كان التعلم هو الوسيلة التي نكتسب بها كل الأشكال المتعددة للمعرفة التي نمتلكها و نستخدمها، فإن الذاكرة هي المخزن، أو المستودع (storage) نخزن فيه هذه المعلومات، والتي تصنف بدقة و توزع على أماكن متنوعة حتى يمكن استرجاعها بسرعة عند الحاجة إليها. (شيخ مطر، 2016، ص 56).

### 3. النشاط البدني الرياضي التربوي :

يعد النشاط البدني الرياضي التربوي جزء من التربية الشاملة و ميدانا من ميادينها عموما و التربية خصوصا، من أجل إعداد مواطن صالح قادر على مجابهة مختلف الظروف الحياتية إذ و يعتمد هذا النشاط بصورة أولية على التعلم الحركي، مما يستلزم تلك الاستزادة المعرفية التي تساعد المعلم في تكييف الوضعيات التعليمية المقدمة للمتعلم وفقا للغرض المنشود الخاص بها . (صفية، 2019، ص 267 بتصرف) .

ممارسة النشاط البدني الرياضي يؤدي إلى تلبية الاحتياجات الأساسية اللازمة يوميا، كونه يضمن الحركة ، القدرة على الغذاء و النظافة الجسمية معية تحقيق المتعة و الاسترخاء ( الصحة العامة ) . (Charette, 2014, p5) .

### 3. الجانب التطبيقي :

انطلاقا مما قد تم تقديمه كخلفية نظرية، رأينا أن العمليات المعرفية ( كالانتباه و الإدراك و الذاكرة ) تسهم بشكل كبير في تحقيق التعلم الفعال عموما، و بالاسقاط على النشاط البدني الرياضي التربوي الذي خصصت له في المرحلة الثانوية مادة تعرف بـ ( مادة التربية البدنية و

## أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين.

الرياضية ) و التي تحمل هي الأخرى وظيفة تربوية تعليمية تعلمية. نجد أن تعزيز مثل هكذا عمليات معرفية له أهمية بالغة من أجل تحقيق الملمح العام و الشخصية السوية للفرد المراهق .

### 4. الاشتنتاج العام :

- في دراسة عادل محمد محمود العدل(1999) و الموسومة بـ "الاختلاف في مستويات الإدراك والذاكرة و الفهم باختلاف استراتيجيات الانتباه، و التي خلصت إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين استراتيجيات الانتباه و كل من الادراك و الذاكرة و الفهم. (الشرقاوي، 2004، ص21).

و هو ما يوضح على الزامية الاهتمام باستراتيجيات الانتباه كأولى العمليات العقلية المعرفية من أجل أنجاح باقي العمليات المترتبة عنه، هذا في مختلف المجالات و تحديدا أثناء النشاط البدني الرياضي التربوي ( الجانب المعرفي ) وفقا للمقرر الخاص بالمادة و الذي يجتهد فيه المعلم في صياغة وضيعات تعليمية أو بالأحرى تمارين ذات قالب معرفي ينمي أحد العمليات العقلية المعرفية تحت سياق تربوي تعليمي .

- إن الاهتمام بتعزيز عمل الذاكرة أثناء الممارسة الرياضية التربوية و الذي هو أمر لا بد منه من أجل حدوث عملية التعلم ( التعلم الحركي )، انطلاقا من عودة المتعلم إلى مخازن ذاكرته بغية تكييفها و متطلبات الوضعية الآنية أثناء ممارسته للنشاط ( الوضعية-مشكل ) ليكون بها أداء حركيا مناسباً و سليماً - وفقاً لقدراته العقلية- فكما قد تطرقنا إليه في الجانب النظري : " إن الذاكرة و التعلم يتطلب كلا منهما وجود الآخر، فبدون تراكم الخبرة و معالجتها و الاحتفاظ بها، لا يمكن أن يكون هناك تعلم، و هما مصطلحان متطابقان، و كلا منهما يستخدم ليعبر عن المصطلح الآخر و ليقاس بواسطته " ( منصور 1988، ص367).

- و بالتالي فإن تنمية و تطوير الأنشطة البدنية و الرياضية بدءاً بالفرد القاعدي (النشء) إلى مختلف المراحل العمرية مدى الحياة، بات ضرورة و مطلباً أساسياً من أجل تحقيق التوازن المجتمعي في سياق ما يسمى بـ " الصحة العامة " (Deguilhem & Régis Juanico, 2016, p12).

- صفوة القول، إن الاهتمام بتعزيز العمليات المعرفية سواء من قبل صناعي القرار (واضعي منهاج مادة التربية البدنية و الرياضية ) أو من قبل أستاذ المادة على وجه الخصوص، في النشاط البدني الرياضي التربوي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية باعتبار نضجهم و قدرتهم على استيعاب ما هو مجرد ( العمليات العقلية المعرفية )، شيء لا بد منه بغية الرفع من القدرات

الانتاجية للمتعلم و التي تعود عليه بالنفع في مختلف الميادين الحياتية و بالتالي تكوين مواطن صالح قادر على مجابهة مختلف تحديات الحياة المختلفة و بالتالي ما يعرف ب (التنمية الشاملة).

#### 5. التوصيات والاقتراحات :

- ضرورة الاجتهاد في صياغة وضعيات تعليمية-تعليمية هادفة لتنمية مختلف العمليات المعرفية.

- تقديم مصطلح 'العمليات المعرفية' و مفهومه للمتعلمين من أجل لفت انتباههم إليه .

- عند مناقشة مجريات الحصّة في النهاية، لا بد من المعلم أن يثني و يعزز إيجابياً أولئك المتعلمين الذين قاموا بتوظيف العمليات العقلية سواء أثناء ممارسة النشاط الفردي، أو أثناء مزاولة النشاط الجماعي .

- القيام بقياس مستوى العمليات العقلية و المعرفية أثناء حصّة التربية البدنية و الرياضية في بداية الفصل الدراسي ( حصّة التقييم التشخيصي ) و ذلك باستخدام اختبارات مقننة مثل مقياس "الانتباه" أو "الانتباه الانتقائي" ، مقياس "الذاكرة البصرية" la Ruche ... إلخ من اختبارات .

- الأخذ بعين الاعتبار الممارسة الرياضية المدمجة مع العمليات العقلية المعرفية بإضافة نقاط و جعلها كحافز للمتعلم .

#### المصادر والمراجع:

- 1- ابن منظور، لسان العرب، (بيروت: دار صادر، 1414هـ).
- 2- العشاوي هدى، أطفالنا و صعوبات التعلم. (الرياض-المملكة العربية السعودية: مكتبة الملك فهد الوطنية، 2004).
- 3- أنور محمد الشرقاوي، العمليات المعرفية و تناول المعلومات (مصر: مكتبة الأنجلو المصرية، 2004).
- 4- بدرينة محمد العربي، و سميرة ركزة، علم النفس المعرفي، (الجزائر: منشورات دار الخلدونية، 2016).
- 5- بن محمد عبد الله، علم النفس المعرفي نماذجه و مواضيعه الأساسية. (بن عكنون-الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2019).
- 6- إبراهيم شيخ مطر، الذاكرة البصرية لدى المعوقين سمعياً و العاديين- دراسة ميدانية مقارنة لدى عينة من تلاميذ الحلقة الثانية من التعليم الأساسي في معاهد الاعاقة السمعية و المدارس الرسمية في دمشق، أطروحة ماجستير منشورة، (جامعة دمشق-كلية التربية، سنة 2015-2016).

## أهمية وسيلتي التدليك وتمارين التهدئة في تسريع عملية الاسترجاع لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدرسين.

- 7- رافع النصير الزغلول، و عماد عبد الرحيم الزغلول، علم النفس المعرفي، (الأردن: دار الشروق للنشر و التوزيع، 2009).
- 8- شلي محمد، مقدمة في علم النفس المعرفي، (مصر: دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع، 2001).
- 9- عبد الله محمد، سيكولوجية الذاكرة، (الكويت: عالم المعرفة-مطابع السياسة، 2003).
- 10- عدنان يوسف العتوم، علم النفس المعرفي النظرية و التطبيق، (عمان الاردن: دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة، 2014).
- 11- محمد بن عبد الله، علم النفس المعرفي-نماذجه و مواضيعه الأساسية. (بن عكنون- الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية، 2019).
- 12- Charette, A. C. (2014). *les cours d'education physique au collégial et le sentiment d'efficacité personnelle des filles*. Montréal: université du Québec .
- 13- Deguilhem, P., & Régis Juanico. (2016). *Promouvoir l'activité physique et sportive pour tous et tout au long de la vie: Des enjeux partagés dans et hors de l'école*. paris: la republique francaise.

### ● المقالات:

14- توشن صفية، دور الأنشطة البدنية الرياضية التربوية في بناء العلاقات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية فئة العمر (16-17 سنة)، مجلة علوم وتقنيات النشاط البدني و الرياضي ، المجلد العاشر، العدد الثاني، 2019.

### ● مواقع الانترنت:

15- روان أحمد. (20 أكتوبر، 2020)، أهم العمليات المعرفية في علم النفس المعرفي. تاريخ الاسترداد 30 نوفمبر، 2021، من عربي:

[https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9\(30/11/2021\)](https://e3arabi.com/%D8%A7%D9%84%D8%B9%D9(30/11/2021))