

مقياس: اكتساب المهارات الحركية
المستوي: السنة الثانية ماستر
الأستاذة: عباس

"العمليات العقلية في التعلم الحركي"

إن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الأخطار "و الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهيمه من هذه البيئة و أن يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها و أن يسيطر عليها بعقله و عضلاته" ... إن الانتباه و الإدراك من العمليات العقلية الملازمة و هما في التعلم الحركي فهم الفعل الحركي المبكر و الانتباه يقودنا إلى الفعل الحركي أو العمل الحركي (محبوب، علم الحركة التعلم الحركي، 1989، صفحة 23) و فيما يلي سنتطرق إلى بعض العمليات العقلية الانتباه الإدراك و الذاكرة.

1. الانتباه:

1.1-تعريف الانتباه:

الانتباه في المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتغيير عن حالته و يكون الانتباه مربوط بحاستين الأولى و التي تسمى بحاسة النظر و الثانية حاسة السمع إن هاتين الحاستين مهمتان جدا في جميع الحركات (محبوب، 1989، صفحة 25)

يعرفه لاندرز Landers: "بأنه العملية التي يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة و عندما يركز اللاعب انتباهه على شيء محدد فان ذلك يعني أنه أصبح مدركا للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى". (الشاويش، 2013، صفحة 134)

و يعرفه وايبريج Weinberg: "في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بهذا التركيز طول فترة المنافسة". (سعدالله، 2015، صفحة 118)

2.1-تقسيم الانتباه:

يقسم وجيه محبوب (2001) الانتباه إلى طبقتين هما:

1/العوامل الموضوعية

2/العوامل الذاتية

1/العوامل الموضوعية:

- صافات الأشياء و الحوادث التي تجلب الانتباه بصرف النظر عن الإرادة و التعلم.
- أ-المنبهات المتغيرة تترع (تؤدي) إلى جلب انتباه الفرد و الاحتفاظ به.
- ب-يتطلب المنبه الشديد انتباهاً.
- ج-التكرار الثابت لنفس المنبه يجلب الانتباه.
- د-الشيء الغير عادي أو الجديد هو صفة قوة لجلب الانتباه.
- ه-الأشياء المحدودة الشكل و الهيئة تجلب انتباهاً.
- و-الأشياء التي تتعلق بالحاجة الأساسية كالشهوات و الجوع و الظمأ.

2/العوامل الذاتية:

- تلك الصافات التي تعتمد على حالة الفرد النفسية.
- أ-ما يكون الفرد قائما به من عمل يقرر ما سينتبه اليه.

ب-تتحكم الرغبة الحاضرة في توجيه الانتباه.

ج-الولع متحكم قوي بالنسبة للانتباه.

د-الانفعالات أو الحالة المزاجية القائمة توجه الانتباه.

ه-المودة موجه قوي للانتباه.

و-توجيه الأوضاع المتصورة الانتباه.

ز-تستطيع أن تكون عادات الانتباه لأشياء معينة أو لعدم الانتباه لأشياء أخرى.

3.1-العوامل المؤثرة في الانتباه:

فالانتباه استعداد لأن تدرك شيء و هو تهيئ ذهني ، و يمكن للانتباه أن يتراجع لعوامل عدة و تسمى في علم النفس "عجز الانتباه" و هي:

-العوامل الجسمية: مثل الاضطرابات في الأجهزة الجسمية الإفرازات.

-العوامل النفسية: مثل القلق و الاضطهاد.

-العوامل الاجتماعية: مثل المشكلات العائلية

- العوامل الفيزيائية: مثل الحرارة ، التهوية و الضوء. (محبوب، 1989، صفحة 26)

2. الإدراك:

1.2-تعريف الإدراك:

الإدراك هو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة. و يعرف أيضا أنه العملية العقلية التي تسبق السلوك...و الإدراك هو تفسير المعلومات التي يتم اكتشافها بواسطة حواس الإنسان. (سعدالله، 2015، صفحة 110)

و الإدراك هو إدراك الموقف الصحيح للحركة ،كذلك التفسير الحقيقي الدقيق للموقف و إن هذه العملية تأتي عن طريق الحواس و لهذا اقترن الإدراك بموضوع الإحساس أو الإحساسات التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لظاهرة الإدراك أي أن الإحساس يسبق الإدراك فالإدراك يستمد فعاليته و مقاومته من الحواس التي تنتقل المؤثرات من الأعصاب إلى الحواس و هنا تتم عملية الإدراك. (محبوب، 1989، صفحة 32)

إن الإدراك لا يأتي فجأة و إنما بالتجربة و الممارسة السابقة و التكرار يتطور الإدراك و لهذا يكون هناك إدراك أولي للحركة و يأتي هذا دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح و التوضيح و عرض الحركة ثم إذا ما أعيدت هذه الحركة فان الإدراك يأخذ شكلا آخر و هو الإدراك التفصيلي. (سعدالله، 2015، صفحة 111)

2.2-العوامل المؤثرة في الإدراك:

لقد قسم اغلب المختصين الإدراك إلى قسمين بالرغم من اختلافهم في محتويات هذين القسمين فقد أشاروا إلى :

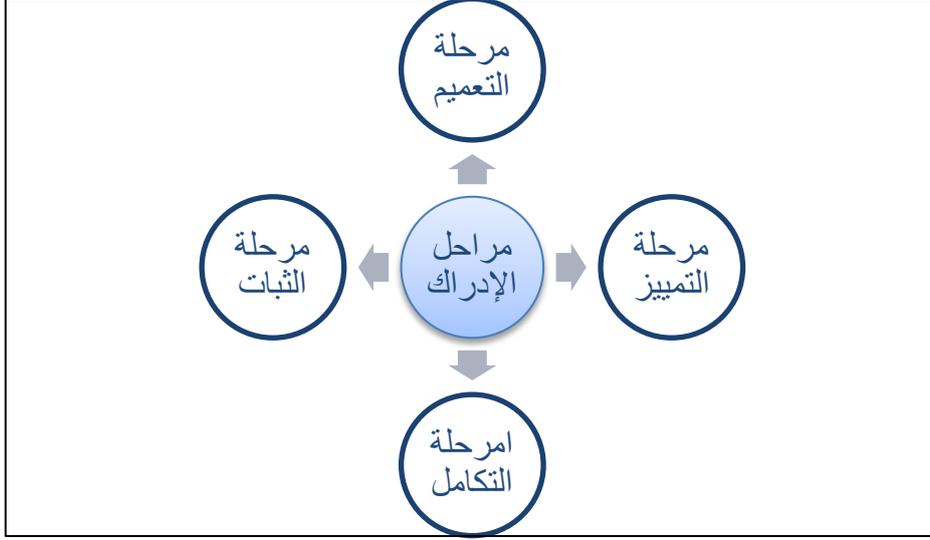
1/العوامل التي تتعلق بالذات (الداخلية)

2/العوامل التي تتعلق بالموضوعية (الخارجية) (محبوب، 2001، صفحة 42)

3.2-مراحل الإدراك:

يمر الإدراك بأربعة مراحل كما هو موضح في الشكل رقم (34):

الشكل رقم (34):يوضح مراحل الإدراك



***مرحلة التعميم:** و فيه تكون نظرة الفرد كلية غير متميزة، دون أن يتبين أجزاءه و مفرداته أذ تكون درجة التشابه فيها أكثر من درجة الاختلاف فالطفل الوليد يرى أن أي رجل أمامه هو أبوه.

***مرحلة التمييز:** و فيه يعمل الفرد على تحليل الشكل بدراسة أجزائه و علاقة بعضها البعض، من خلال عملية التفاعل معه و محاولة الخطأ و الصواب، و يتوقف ذلك على المعلومات و الخبرات السابقة.

***مرحلة التكامل:** و فيه يعمل الفرد على إعادة تكوين الأجزاء في صورة جديدة، أو صبغة جديدة ذات معنى إذ تستمر عملية النمو الإدراكي لدى الفرد، و تنتظم المدركات في أنماط كلية ذات معنى في حياته العقلية و تتداخل في المدركات الجديدة التي يكتسبها ، فنتولد وحدة جديدة.

***مرحلة الثبات الإدراكي:** و فيه يعمل الفرد على تكوين صبغة و تكوينات عقلية ثابتة ، تعمل على مساعدته في إدراك الأشياء المحيطة به بنفس الصورة مهما تغيرت الظروف المحيطة بها. (الشاويش، 2013، صفحة 148)

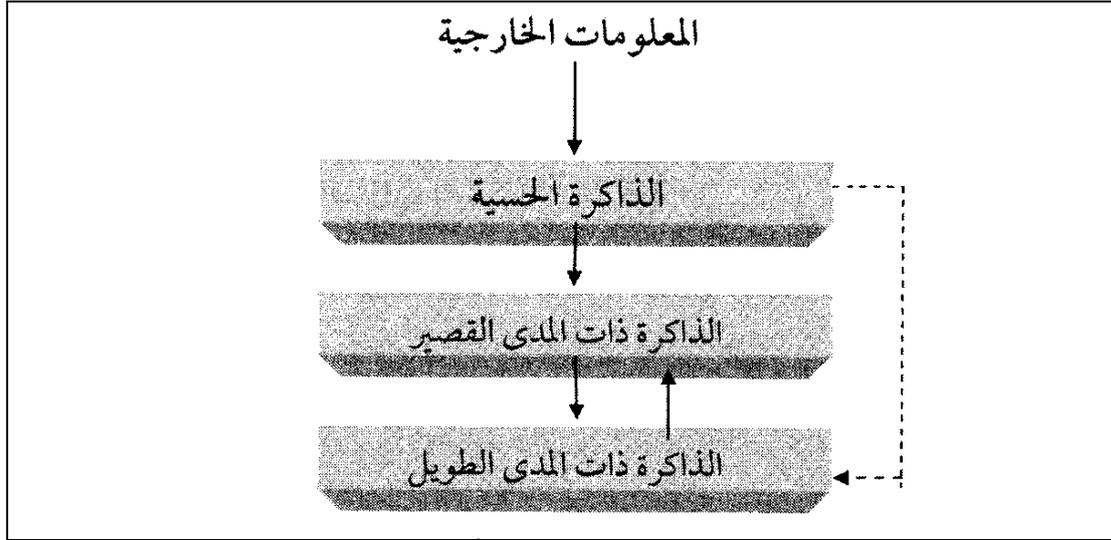
3. الذاكرة و التذكر:

يعتبر التذكر إحدى العمليات النفسية التي تعبر عن استرجاع و استعادة الفرد لانطباعاته و خبراته السابقة (محبوب، علم الحركة التعلم الحركي، 1989، صفحة 37) ، و يعد من العوامل الأساسية المساعدة على التعلم الحركي (الشاويش، 2013، صفحة 160)، أما الذاكرة فهي تشير إلى "خزن و استرجاع شيئاً كان قد تم تعلمه من قبل" مثل معلومات حول رياضة معينة أو برنامج حركي لمهارة. (حماد، 2002، صفحة 153)، فالذاكرة هي عملية أساسية في التعلم و لا يمكن للإنسان أن يتعلم دون استرجاع ما يرتبط بالموقف التعليمي الذي تعرض له في الماضي، فالتذكر مهم جداً في تعلم الحركات الرياضية، و هو قدرة الفرد الرياضي على تذكر الحركات التي يمكن استخدامها و الاستفادة منها في الأداء الحركي، فالتعلم الحركي لا يكتسب معناه إذا لم يكن المتعلم قادراً على تذكر ما تعلمه ليستخدمه في المواقف التي ينبغي تطبيقها. (الشاويش، 2013، صفحة 160)

1.3-أنواع الذاكرة:

تنقسم الذاكرة إلى ثلاثة أنواع كما هو موضح في الشكل رقم (35):

الشكل رقم(35): يوضح النموذج البنائي للذاكرة حسب أتكسون وشيقرين سنة (1968)



(الزاهي، 1012، صفحة 28)

*الذاكرة الحسية: (الاختزان الحسي Sensory Storage)

الذاكرة الحسية تمسك المعلومات الحسية لفترة قصيرة جدا قبل أن يتم معالجتها بقليل في الذاكرة قصيرة المدى (الحافظ، بدون سنة، صفحة 227)، و يضيف وجيه محجوب (2001): "أن هي عملية تذكر بالغة القصر تتم في المستقبلات الحسية و الجهاز العصبي الحسي عن طريق الحواس (البصر ، السمع، التذکر الآلي) وتكون بشكل مستمر (2-3) ثانية للمعلومات البصرية و لغاية 15 ثانية للحواس الأخرى. (محجوب، 2001، صفحة 44)

فعلى سبيل المثال يحدث ذلك حينما يشاهد اللاعب/اللاعبة نموذج لأداء مهارة معينة. و كي نمنع فقدان المعلومات و لتأكيد توصيلها يجب أن يفكر اللاعب فيها و يوليها عناية. (حماد، 2002، صفحة 154)

*الذاكرة الحركية القصيرة الأمد: (التذكر القريب Short-term Memory)

نظام يفقد المعلومات بسرعة في غياب الانتباه، حيث يعتقد بأنه يستغرق فترة قصيرة من الزمن و له سعة محدودة و يتطلب معالجة نشيطة للموارد التي يتم حفظها و إلا تفقد. (محجوب، 2001، صفحة 44) تستطيع الذاكرة قصيرة المدى حفظ ما بين 5:9 مليون نموذج لفترة زمنية قدرها 30 ثانية، و هذه النماذج سوف تضحل و تهرب من الذاكرة قصيرة المدى إذا لم تكرر في غضون عدة دقائق. و في المثال السابق حينما يشاهد اللاعب /اللاعبة نموذج أداء مهارة حركية من المهم أن يفكر و يعتني بصورة النموذج و أن يعمل /تعمل على تطبيقها سريعا حتى يتم تعلم البرنامج الحركي الخاص بتلك المهارة، و حتى يمكنها بعد ذلك الذهاب إلى الذاكرة طويلة المدى (حماد، 2002، صفحة 154)

*الذاكرة الحركية الطويلة الأمد: Long-term Memory

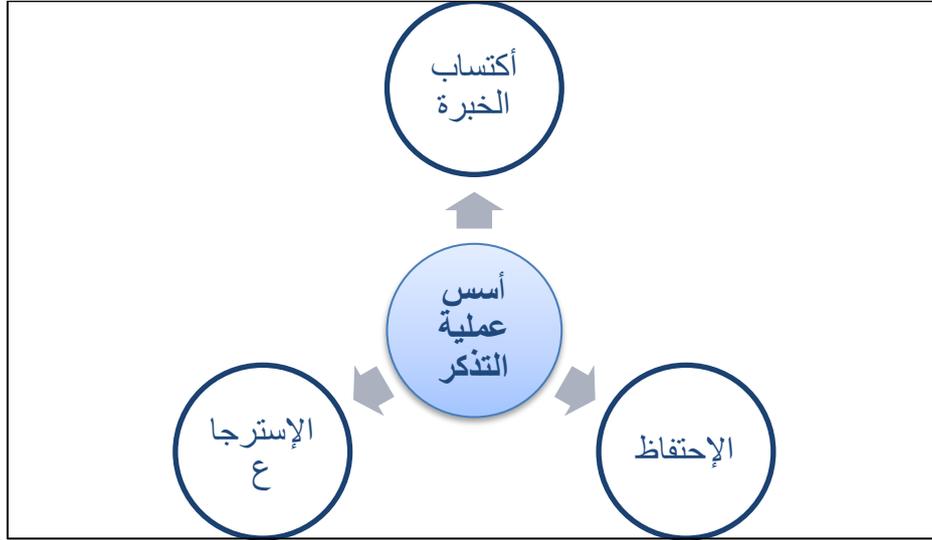
سعتها غير محدودة لاستيعاب المعلومات و لفترات طويلة من الزمن و كلما كانت عمليات التسجيل أكثر ثباتا و أشد مقاومة للتداخل كانت مدة الذاكرة أيسر في استيعابها. (محجوب، 2001، صفحة 45) و هذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد (2002): "أن في هذه الذاكرة يمكن الاحتفاظ بعدد غير محدود من المعلومات مثل المعلومات الرياضية و البرامج الحركية.

و استكمالاً للمثال السابق كلما تم التدريب على المهارة الحركية و تطبيقها كلما تم تثبيت البرامج الحركية لها في الذاكرة طويلة المدى، و كلما أصبحت المهارة أكثر صلابة في مقاومة النسيان. (حماد، 2002، صفحة 154)

2.3-أسس عملية التذكر:

تعتمد عملية التذكر على ثلاثة عمليات عقلية أساسية كما هو موضح في الشكل رقم (36):

الشكل رقم (36): يوضح أسس عملية التذكر



***اكتساب الخبرة:** فبالرغم من أن الفرد لكي يكتسب خبرة جديدة لا بد و أن يتذكر خبراته السابقة المرتبطة بها ، إلا أنه في نفس الوقت لكي يتذكر لا بد و أن يكون قد اكتسب هذه الخبرات حيث تتوقف عملية التذكر على ما اكتسبه الفرد و الطريقة التي تم بها ذلك (فوزي، 2013، صفحة 78)

فالاكتساب يعني إدخال معلومات جديدة إلى الذاكرة و تكوين انطباعات عنها في صورة تصورات ذهنية، و نتيجة ذلك تتكون روابط عصبية في المخ لما يدركه في وضع يتمكن فيه من اكتساب المعلومات أثناء النشاط الرياضي سواء في التدريب أو المنافسة على قواعد كاملة لظهور المعلومات و هذا يعني التنظيم المفيد في ذاكرته. (الشاويش، 2013، صفحة 161)

***الاحتفاظ(الخزن):** يقصد بالاحتفاظ مدى استمرار و بقاء التعلم بعد الانتهاء من التدريب، و يقاس الاحتفاظ عن طريق التعرف على مقدار الفرق بين ما يستطيع اللاعب أداءه لمهارة أو مجموعة من المهارات في نهاية التدريب، و بين ما يمكن أن يؤديه بعد انقضاء فترة من الزمن دون ممارسة هذه المهارات أو التدريب عليها، و كلما زاد احتفاظ المتعلم بما تعلمه كلما زادت قدرته على تذكره. (فوزي، 2013، صفحة 78)

***الاسترجاع:** يعرف الاسترجاع بأنه استعادة الخبرة التي سبق أن تعلمها الفرد و تفاعل معها بعد مضي فترة من الزمن. (فوزي، 2013، صفحة 78)، و يضيف كل من يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش(2013): "أن الاسترجاع هو العملية العقلية التي يقوم فيها الفرد بمجهود مقصود لاستعادة خبرات سبق أن تعلمها، بمعنى استعادة ما استبقاه الفرد من ذاكرته، فالمعلومات التي تم الاحتفاظ بها لفترة طويلة من قبل الرياضي تمثل معارف و معلومات و خبرات مخزونه ينبغي استدعائها و تنفيذها في اللحظة المناسبة و المواقف الصحيحة و في هذه العملية يحدث إحياء الروابط العصبية المتكونة من عمليتي الاكتساب و الاحتفاظ للمواقف السابقة. (الشاويش، 2013، صفحة 162)

4.3- المتغيرات المؤثرة في التذكر: يتأثر احتفاظ اللاعب بما تعلمه من خبرات حركية أو معرفية بعدة متغيرات كما هو موضح في الشكل رقم (37) : الشكل رقم (37): يوضح المتغيرات المؤثرة في التذكر

