

المرجع في

علم النفس التربوي

في المجال الرياضي

دكتور مصطفى حسين باهي



المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي

دكتور

مصطفى حسين باهى

أستاذ علم نفس الرياضة

كلية التربية الرياضية

جامعة المنيا

الناشر

مكتبة الأنجلو المصرية

١٦٥ شارع محمد فريد - القاهرة

اسم الكتاب : المرجع فى علم النفس التربوى
فى المجال الرياضى
اسم المؤلف : د / مصطفى حسين باهى
اسم الناشر : مكتبة الانجلو المصرية
اسم الطابع : مطبعة محمد عبد الكريم حسان
رقم الايداع : ٢٠٠٢/٧٤٧٠
التزقيم الدولى : I.S.B.N. 977-05-189-X

إهداء

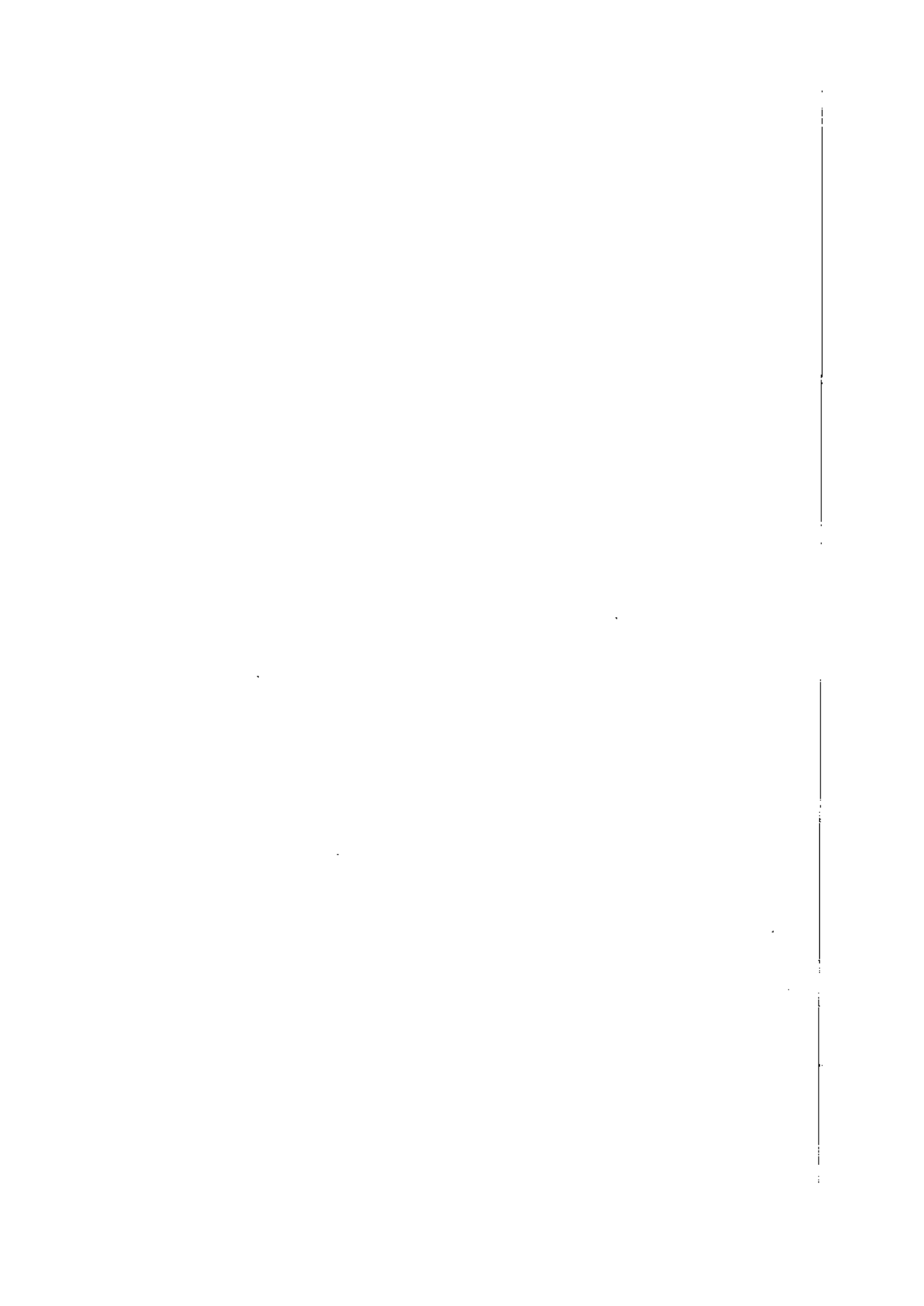
إلى الأساتذة الذين علمونا

إلى الزملاء الذين ساندونا

إلى الطلاب مسؤوليتنا

إلى الأجيال القادمة

إلى كل من يعمل في المجال الرياضي



المقدمة

هذا الكتاب محاولة لتوضيح أساسيات علم النفس التربوي في المجال الرياضي ، وهذه المحاولة تستهدف خدمة العاملين في مختلف الميادين الرياضية من إداريين ، مدرّبين ، حكّام ، لاعبين ، طب رياضي بالإضافة إلى طلاب كليات التربية الرياضية ، والحق أن هذه المحاولة من المحاولات المبكرة في هذا الميدان .

وقد نما علم النفس التربوي بصفة عامة وعلم النفس التربوي في المجال الرياضي بصفة خاصة خلال الأعوام السابقة بعد اعتماد تعديل لوائح كليات التربية الرياضية .

وهذا الكتاب هو محاولة جادة لوضع علم النفس الرياضي التربوي على الطريق بعد أن أصبحت الرياضة في وقتنا الحاضر تعتمد على الجوانب النفسية بالإضافة إلى البدنية والفنية والمهارية والخططية .

والكتاب يحتوي على خمسة فصول تتناول الفروق الفردية وخصائصها والعوامل التي تؤثر فيها ، والفروق بين الأفراد وبين الجماعات .

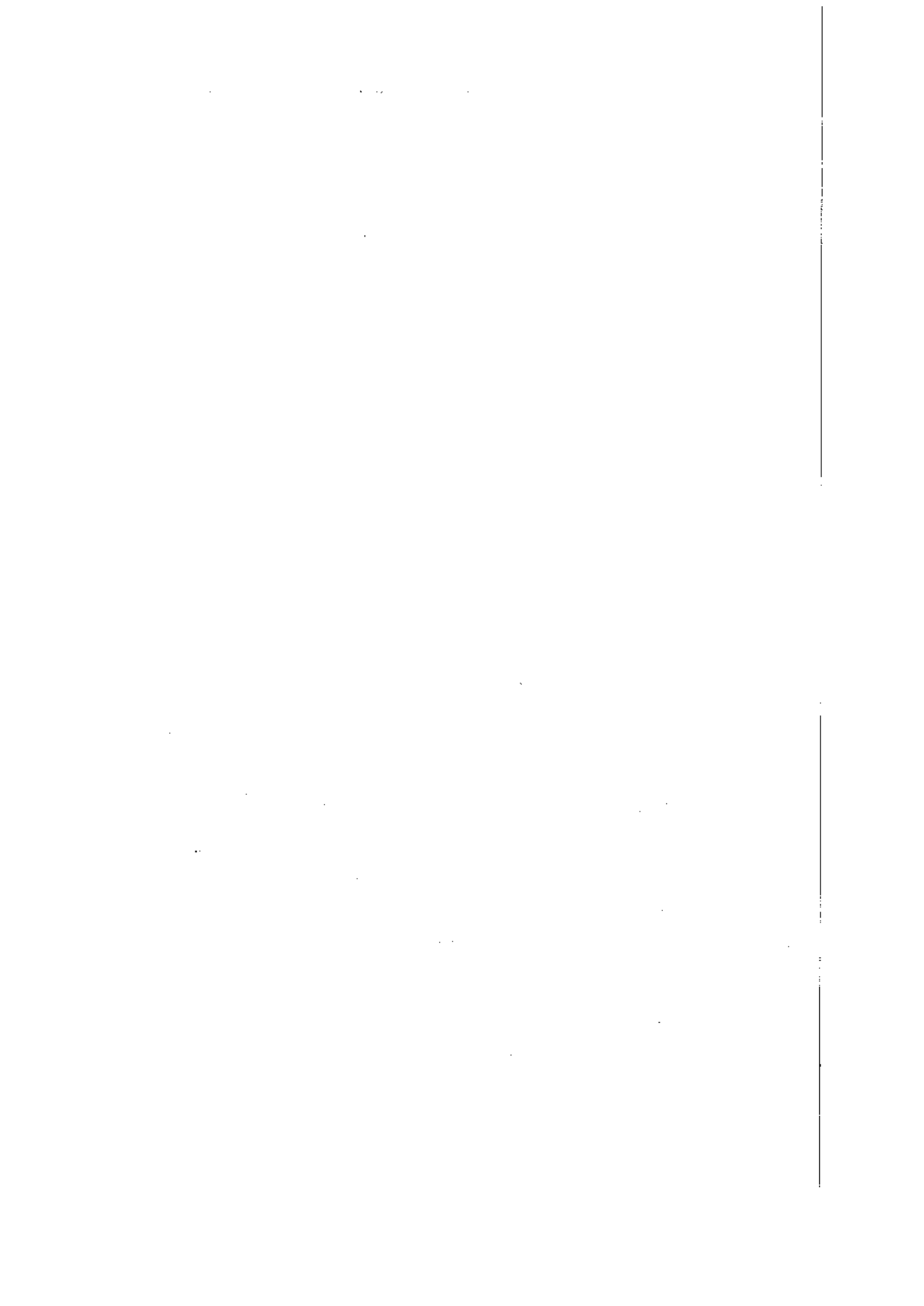
أما الفصل الثاني يتناول مناهج وإدارات البحث وتقنياتها بالإضافة إلى نماذج لهذه الاختبارات والمقاييس .

ومن خلال الفصل الثالث يتناول المؤلف التعلم وتعريفه وشروطه ونظريات التعلم وكذا الإفادة من نظريات التعلم .

والفصل الرابع يتضمن العمليات العقلية العليا من انتباه وإدراك ، ثم يأتي الفصل الخامس ليتناول النمو من مرحلة الطفولة المبكرة حتى مرحلة المراهقة ، ثم ما يستفاد من دراسة مراحل النمو في المجال الرياضي .

الجيزة في ٢٠٠٢/٢/١

مصطفى باهى



محتويات الكتاب

الصفحة	الموضوع
٢٨-١١	الفصل الأول : الفروق الفردية
١٣	مدخل
١٤	تعريف الفروق الفردية
١٤	خصائص الفروق الفردية
١٥	الفروق الفردية في الشخصية
١٦	الفروق الفردية في المجال التربوي
١٦	الفروق الفردية في المجال الرياضي
١٧	العوامل التي تؤثر على الفروق الفردية
١٧	مدى الفروق الفردية
١٨	أنواع الفروق الفردية
١٨	الفروق بين الأفراد
١٨	الفروق بين الجماعات
١٩	تنمية القدرات الفردية
١٩	قياس الفروق الفردية
	الفصل الثاني : مناهج وأدوات البحث في علم نفس
٤٤-٢٩	الرياضة وتقنياتها
٣١	أولاً : مناهج البحث في علم نفس الرياضة
٤٢	ثانياً : طرق جمع البيانات

الفصل الثالث : التعلم ٤٥-٦٢

- ٤٧ التعلم والنضج
٤٨ تعريف التعلم
٤٩ شروط التعلم
٥٠ نظريات التعلم
٥٦ منحنيات التعلم
٥٨ هضبة التعلم
٦٠ الافادة من نظريات التعلم

الفصل الرابع : العمليات العقلية العليا ٦٣-٨٤

- ٦٥ الانتباه والإدراك
٦٦ تعريف الإدراك
٦٧ أنواع الانتباه
٦٨ عوامل الانتباه
٦٩ مختارات الانتباه
٧٠ تحويل الانتباه
٧٣ الانتباه دورة في الإدراك
٧٣ ماهو الإدراك
٧٥ استكمال المعلومات الحسية
٧٩ نظريات الإدراك
٨٢ نحو تفسير الإدراك

الفصل الخامس : النمو ٨٥-١٠٥

- ٨٧ مقدمة
٨٧ الاتجاهات الأساسية للنمو
٨٩ مطالب النمو

- ٩١ مرحلة الطفولة المبكرة
- ٩٣ مرحلة الطفولة الوسطى
- ٩٦ مرحلة الطفولة المتأخرة
- ٩٨ مرحلة المراهقة المبكرة
- ١٠٠ مرحلة المراهقة الوسطى
- ١٠١ مرحلة المراهقة المتأخرة
- ١٠٢ ما يستفاد من دراسة مراحل النمو
- ١٠٧ المصادر العربية والأجنبية



الفصل الأول
الفروق الفـردية

الفصل الأول

الفروق الفردية

مدخل :

منذ بدء الخليقة أدرك الإنسان وجود الفروق الفردية ، نظراً للاختلافات الواضحة بين إنسان وآخر في الشكل ، النوع ، المهارات ، القدرات ... إلى غير ذلك . فالفروق الفردية في القدرات العقلية مثلاً قد تعلقوا بالإنسان وتصل به إلى مراتب الحكمة والبطولة والقيادة ويرجع ذلك لاختلاف الناس في القدرات العقلية والسمات والأطوال والأوزان والعادات والتقاليد .

ولعل جمهورية أفلاطون من أقدم ملاحظ التعرف الصريح للفروق الفردية قبل ظهور علم متخصص يبحث في الكم والكيف للفروق الفردية هو علم النفس الفارق ، الذي ظهر في أواخر القرن قبل الماضي وأوائل القرن الماضي وأخضع الفروق القائمة بين الأفراد للقياس الدقيق (٨ : ١) .

والفروق الفردية ظاهرة طبيعية وضرورية لاستمرار الحياة وانتظامها واتساقها ، ولا يمكن تصور الحياة دون وجود هذه الظاهرة ، ومادامت هناك مجموعتان متميزتان من العوامل تشكلان أسس النمو الإنساني ، هما : مجموعة العوامل الوراثية أو مجموعة عوامل الفطرة ، ومجموعة العوامل البيئية أو مجموعة عوامل الخبرة .. فإن ظاهرة الفروق الفردية تصبح نتيجة حتمية (١٥ : ٢٧) .

وتتمثل الفروق الفردية في وجود الاختلافات بين الأفراد في لياقتهم البدنية والمهارية ، وقدراتهم العقلية ومستوى ذكائهم ، واستعداداتهم وميولهم ودرجة الانتباه والإحساس والإدراك لدى كل منهم ، والسمات التي تميز فرد عن آخر ، وكذلك صفاتهم الجسمية - الأنثروبومترية - من لون ووزن وطول وحجم ، وقدرتهم في اكتساب المعلومات والمعارف لذا يمكن القول أن لكل فرد نمطه الخاص المحدد لشخصية ، وإن كل إنسان نتاج لمحدداته الوراثية والبيئية .

ويذكر فتحي الزيات بعض المظاهر التي تدل على الفروق الفردية :

- ١ - تباين أداءات الأفراد على النشاط الواحد من وقت لآخر .
- ٢ - تباين أداءات الفرد من نشاط إلى نشاط آخر .
- ٣ - تباين أداءات الذكور عن أداءات الإناث على النشاط الواحد .
- ٤ - تباين أداءات الجماعات المختلفة على النشاط الواحد ومن نشاط إلى نشاط آخر .

تعريف الفروق الفردية :

يمكن تعريف الفروق الفردية بأنها :

- الاختلافات أو التباينات في صفة أو عدد من الصفات الجسمية أو العقلية أو المهنية ، أو النفسية واختلاف هذه الفروق قد يكون كبيراً أو صغيراً .

خصائص الفروق الفردية

أولاً : مدى الفروق الفردية :

أن أي بيانات تجمع من خلال الاختيارات أو المقاييس الجسمية مثل (الطول - الوزن - السن - المحيطات - العروض) أو البدنية مثل (القوة - المرونة - الرشاقة - القدرة - الجلد الدوري التنفسي) أو اختبارات عقلية مثل (الذكاء - القدرة اللغوية - القدرة الحسابية) أو اجتماعية أو نفسية . ثم يتم توزيعها بالرسم البياني على منحني فانها تميل إلى أن تكون أغلب البيانات بدرجة متوسطة ثم تقل الدرجة من اليمين واليسار تدريجياً أي يزداد الانحراف المعياري بالموجب والسالب كلما بعد عن المتوسط الحسابي لهذه البيانات .

وكلما كانت العينة كبيرة كلما كان التوزيع الاعتدالي توزيعاً اعتدالياً . فإذا كانت هناك مجموعة كبيرة من الأفراد طبق عليهم اختباراً للذكاء نجد أن النسبة الكبيرة تمتد بين $3+$ ، $3-$ وتقل هذه النسبة كلما اتجهنا يميناً ويساراً أكثر من $3+$ ، $3-$.

ويعبر عن مدى الفروق الفردية الفرق بين أكبر درجة يحصل عليها الفرد وأصغر درجة .

ومدى الفروق الفردية يقل كلما صغر الانحراف المعياري للسمة المقیسة وكذلك كلما كانت السمة أو الخاصية تميل إلى البساطة ويتسع كلما مالت القابلية

المقاسة إلى التعقيد أو التركيب .

$$\text{وتعبر المعادلة التالية عن نسبة المدى} = \frac{\text{درجة أقصى أداء}}{\text{درجة أدنى أداء}} \quad (١٥ : ٢٩) .$$

ثانياً : معدل الثبات في الفروق الفردية

يختلف معدل ثبات الفروق الفردية باختلاف الصفات أو السمات الشخصية . فقد ثبت في بعض البحوث العلمية أن أكثر الفروق الفردية ثباتاً هي الفروق الفردية العقلية لاسيما في مرحلة ما بعد المراهقة ، وأن أكثر الفروق تغيراً هي الفروق في سمات الشخصية .

ثالثاً : التنظيم الهرمي للفروق الفردية

أن جميع الصفات أو السمات كانت شخصية أو جسمية أو ذكاء تنتظم في صورة هرمية بحيث يكون في قمة الهرم أكثر الصفات عمومية ، ثم ندرج هذه الصفات إلى أن تصل إلى الأقل عمومية وتأخذ الصفات في هذه الحالة شكل التدرج .

الفروق الفردية في الشخصية :

يذكر خليل ميخائيل معوض (١٩٨٠) إن الأفراد يختلفون في شخصياتهم المتباينة . فلا تستطيع أساليب وطرق التربية الحديثة مهما بذل من جهد أن توجد بين أفراد أي جماعة من الجماعات بحيث يمكن أن تصبح سمات شخصيات هذه الجماعة متجانسة ، فالأفراد يختلفون في مواهبهم واستعداداتهم وميولهم واتجاهاتهم وقيمهم وعاداتهم ، بل أن كل فرد يتميز باستجابات خاصة للمؤثر الواحد .

فالأفراد يختلفون فيما بينهم حيث أن لكل فرد نمط فريد يميزه عن غيره ومع اختلاف الأفراد فيما بينهم إلا أنهم يمكن أن يتشابهون فيما بينهم في بعض السمات أو الصفات .

فكل فرد لديه مجموعة من السمات أو الصفات الشخصية التي تجعله يختلف عن غيره من الأفراد ويمكن أن يشترك مجموعة من الأفراد في سمة معينة في حين يشترك مجموعة أخرى في سمة مختلفة ، إذن نجد أن السمات

التي تميز الأشخاص تختلف من مجموعة إلى مجموعة أخرى .

الفروق الفردية فى المجال التربوى :

يجب على جميع المؤسسات التربوية من مدرسة وجامعة إلى التسليم بأن الأفراد يختلفون فيما بينهم سواء فى القدرات العقلية أو سمات الشخصية فالتالى يختلفون فى قدراتهم وذكائهم وميولهم واستعداداتهم وأمزجيتهم ويتشابه ذلك مع اختلافهم فى بعض المقاييس الجسمية التي تتمثل فى الطول والوزن إلى غير ذلك .

لذا يجب على المعلمين تجاه هذا الاختلاف بين الأفراد أن يراعوا هذه الاختلافات والفروق بين هؤلاء الأفراد حتى يمكن أن نحقق العملية مراعاة المعاقين ذهنياً وكذا الموهبين حيث أن لكل فئة من هذه الفئات صفات ومميزات خاصة بها لذا نقدم لكل من هذه الفئات برامج خاصة بها لكي تساعد على التوافق مع أنفسهم وبنيتهم وذويهم .

الفروق الفردية فى المجال الرياضى :

يختلف اللاعبين فيما بينهم فى قدراتهم البدنية والفنية والمهارات وكذلك موهبتهم التي تميز كل لاعب عن الآخر .

والقدرات والمهارات التي يختلف فيها الأفراد فيما بينهم وهذه الصفات والسمات منها الجسمية مثل الطول والوزن والمحيطات ، كما أن هناك قدرات بدنية مثل القوة ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة ، والنسبة للنواحي الفسيولوجية والتي تتمثل فى الجلد الدورى التنفسى ، السعة الحيوية ، وعدد ضربات القلب والنبض ... إلى غير ذلك .

لذا يجب على المدرسين ومدرسى التربية الرياضية مراعاة الفروق الفردية فى المجال الرياضى حيث أن كل نشاط له طبيعة خاصة فهناك الأنشطة الفردية مقابل الأنشطة الجماعية ، رياضات مائية ، ألعاب الكرة والمضرب والكثير والعديد من الأنشطة التي يختلف فيما بينها من حيث المتطلبات البدنية والنفسية والاجتماعية والعقلية والتي تستلزم كل منها تقديم خدمات تتوافق مع كل نشاط .

العوامل التي تؤثر على مدى الفروق الفردية :

١- العمر الزمني :

يتأثر مدى الفروق بين الأفراد كلما زاد التباين بين الأفراد سواء في الصفات أو السمات الشخصية والبدنية والعقلية والانفعالية ويعنى ذلك أنه كلما زاد الفرد في العمر الزمني كلما تأثر مدى الفروق الفردية بمعنى أنه يختلف من مرحلة عمرية إلى مرحلة أخرى مثل مرحلة الطفولة إلى مرحلة ما بعد المراهقة . ففي مرحلة الطفولة يقل المدى للفروق الفردية ويزداد هذا المدى في مرحلة المراهقة أو ما بعد المراهقة .

٢- طبيعة السمة أو الخاصية أو الصفة المقاسة :

أن مدى الفروق الفردية يخضع لطبيعة السمة المقاسة فهناك بعض السمات يكون المدى فيها أكبر من غيرها . فاللياقة البدنية مثلاً يكون المدى فيها أصغر من المدى بالنسبة لسمة المهارات التي تخضع للموهبة والإبداع ، وكذلك السمات الانفعالية يكون المدى فيها أكبر من المدى في العمليات العقلية العليا إذن فكلما كانت السمة المقاسة بسيطة كلما كان المدى صغير أما السمة المقاسة المركبة يكون المدى فيها أكبر وأوضح .

٣- الممارسة أو الخبرة أو التدريب :

أن الممارسة أو التدريب وأيضاً الخبرة تؤثر تأثيراً واضحاً على مدى الفروق الفردية ويعنى ذلك أنه كلما زاد التدريب أو الممارسة أو الخبرة كلما زادت الفروق بين الأفراد وبالتالي يكون المدى كبير ولكن كلما قلت فترات التدريب أو الممارسة أو الخبرة كلما قلت الفروق بين الأفراد وبالتالي قل المدى .

٤- النوع :

مدى الفروق الفردية:

يختلف مدى الفروق الفردية باختلاف النوع بمعنى أن مدى الفروق الفردية بين الذكور أكبر منه بين الإناث من نفس المرحلة العمرية وقد يترتب على ذلك مايلي :

- إن نسبة المتفوقين أو المتخلفين من الذكور أعلى من نسبة المتفوقات أو المتخلفات عقلياً من الإناث .

- إن هناك بعض السمات أو الخصائص أو الصفات يكون فيها نسبة الذكور أعلى من نسبة الإناث وفي البعض الآخر يكون نسبة الإناث أعلى منها في الذكور.

أنواع الفروق الفردية الفروق بين الأفراد :

تشير الفروق الفردية بين الأفراد إلى الفروق القائمة على النشاط العقلي وأن هذا النشاط يتمثل في قدرة عقلية عامة أو عامل عام ، أو إلى قدرات عقلية أولية أو عوامل متعددة .

والفروق بين الأفراد يتمثل أيضاً في قدرة الفرد على العمل لتحديد هدف معين يسعى للوصول إليه وكذلك قدرة الفرد على التفكير منطقياً وأيضاً القدرة على التعامل بكفاءة وفاعلية مع البيئة المحيطة به .

والقدرات العقلية تتمثل في الفهم اللفظي وهو قدرة الفرد على فهم معاني الكلمات وتقاس هذه القدرة باختيارات معاني الكلمات . أما عن الطلاقة اللفظية وهي القدرة على التفكير السريع وحل المشكلات ، والقدرة العددية هي فن التعامل مع الأرقام بسهولة ويسر وسرعة ودقة في الأداء في حين أن القدرة المكانية هي قدرة الفرد على تصور الأشكال في الفراغ مع إدراك العلاقات بينها والتعرف على مختلف الأشكال من زوايا أخرى . والقدرة الاستدلالية تتمثل في القدرة على إيجاد القاعدة العامة من المحددات المقدمة مع تحديد تراكيب سلاسل الأعداد أو الحروف .

والفروق الفردية بين الأفراد تتمثل في تباين هذه القدرات بين شخص وآخر ولذا نجد بعض الأفراد مما يطلق عليهم المعاقين ذهنياً وآخرين مما يطلق عليهم الموهبين وهناك مجموعة من الأفراد تمتد ما بين المعاقين ذهنياً وبين الموهبين .

الفروق بين الجماعات :

إن الفروق بين الجماعات تتمثل في النقاط التالية :

١- الفروق بين الجنسين أو فروق النوع : وهي تتمثل في الفروق بين البنين والبنات في بعض القدرات اللفظية ، القدرات المكانية ، بعض

المتغيرات النفسية مثل الخوف والقلق إلى غير ذلك ، ويمكن أيضاً أن تكون الفروق بين الجنسين في الاستعدادات والميول المهنية .

٢ - فروق الطبقة الاجتماعية : وهي التي تتمثل في التباين بين أفراد المجتمع من حيث مستوى التعليم والمستوى الاقتصادي ودرجة المجتمع في بعض الجوانب الثقافية ويمكن قياس ذلك من بعض البيانات التالية :

مهنة الأب - مستوى تعليم الأب - مستوى تعليم الأم - محل الإقامة - مستوى دخل الأسرة - المستوى الثقافي للوالدين .

٣ - الفروق العرقية أو فروق السلالة : وهذه الفروق التي تتمثل في الاختلاف بين الشعوب فهناك الشعوب العربية والشعوب الألمانية والهندية إلى غير ذلك .

تنمية القدرات الفردية :

تعتمد تنمية الإنسان لقدراته وإمكاناته ، فبذلك يمكن مساعدته لتنميتها وتطويرها والاستفادة منها ، لأن التنمية التي تأتي عن طريق التفهم والمعرفة والتخطيط تكون أفضل وأنفع للفرد والمجتمع .

ومما سبق تنضح لنا أهمية القائم بعملية التوجيه من مدرس ومدرب وأب حيث تكمن مهارة الموجه وعمله ، في التأكيد على مساعدة الفرد في معرفة قدراته وإمكاناته وذاته . حتى يمكن للفرد التفوق في حياة العملية ويكون بالتالي ناجح كعضو في المجتمع .

حيث أن الهدف النهائي لتنمية المجتمع هو تقدم الفرد ونموه ، ولهذا فإن الإهتمام الرئيسي لتنمية المجتمع يجب أن يوجه إلى إيجاد الطرق البناءة في الحياة وفي التفكير . (٢٥ : ٤٣٥) .

قياس الفروق الفردية :

يتم قياس الفروق الفردية عن طريق مجموعة من الاختيارات وذلك لمقارنة مجموعة من الأفراد بمجموعة أخرى من نفس السن وتخضع لنفس شروط القياس أو مقارنة الفروق بين الفرد ونفسه في فترات مختلفة أي قبل إجراء التجربة أو بعدها . كما يمكن مقارنة الفروق بين الجماعات مثل المقارنة بين الذكور

— المرجع في علم النفس التربوي في المجال الرياضي —

والإناث من حيث مهارة معينة ، وموجز القول إننا نقيس لتقارن ويمكن ذكر بعض أنواع الاختبارات فيما يلي :

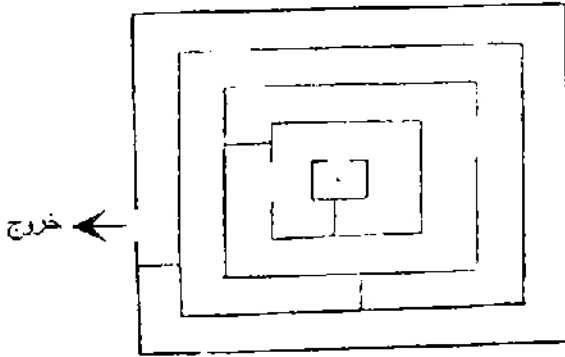
١- اختبارات الذكاء ويشتمل الذكاء على عدة قدرات نذكر منها على سبيل المثال :

- أ- القدرة اللغوية .
- ب- الإدراك المكاني .
- ج- القدرة الحسابية .

وهناك العديد من مقاييس الذكاء التي تصلح لمختلف الأعمار وكذلك الاختبارات اللغوية أو المصورة ومن أمثلة هذه الاختبارات :

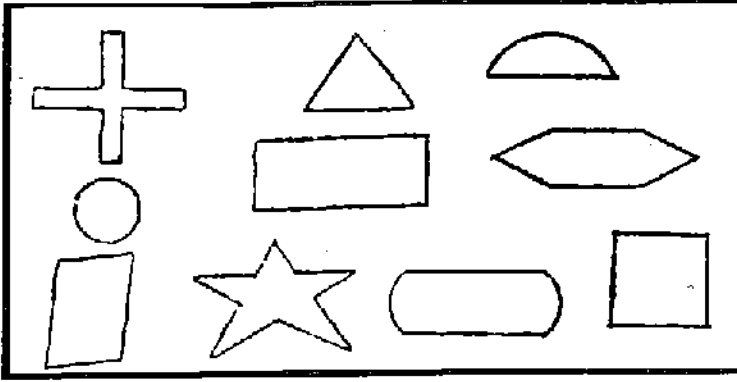
- ١ - اختبار الذكاء المصور
- ٢ - اختبار بينية للذكاء للأطفال
- ٣ - اختبار وكسلر لذكاء الأطفال
- ٤ - اختبار وكسلر لذكاء الراشدين
- ٥ - مقياس الذكاء الثانوي لتلاميذ مصر
- ٦ - مقياس الذكاء غير اللفظية (العملية)
- ٧ - مقياس الذكاء الجميعة

ومن خلال الأشكال التالية يمكن توضيح هذه الأنواع من اختبارات الذكاء .



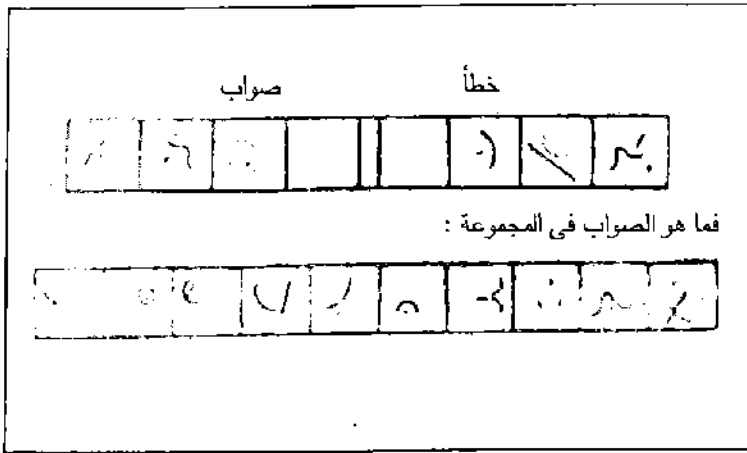
شكل (١)

يمثل إحدى متاهات بورنيوس ، يمكن أن تناسب عمر عشر سنوات .



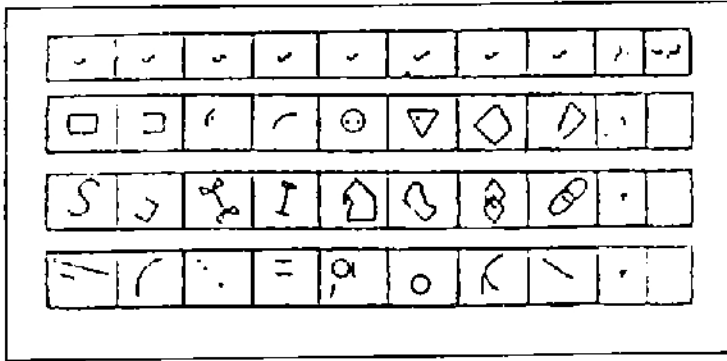
شكل (٢)

لوحة أشكال سيجان وأنه يقيس الذكاء من سن ثلاث سنوات ونصف إلى سن العشرين للأطفال في حالات الضعف العقلي

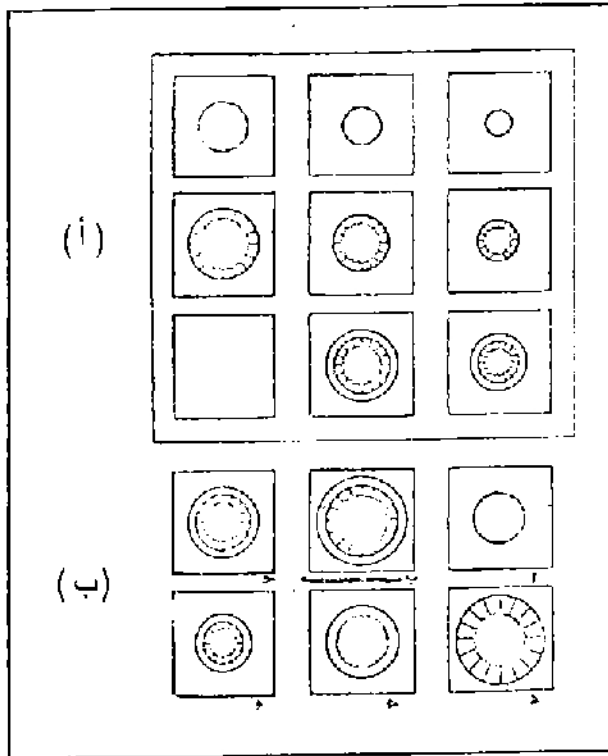


شكل (٣)

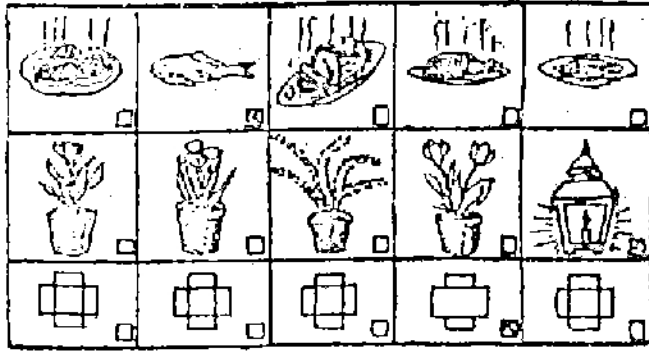
إدراك صفة تميز مجموعة من الأشكال عن غيرها وهي تمثل القسم الأول من الاختيار



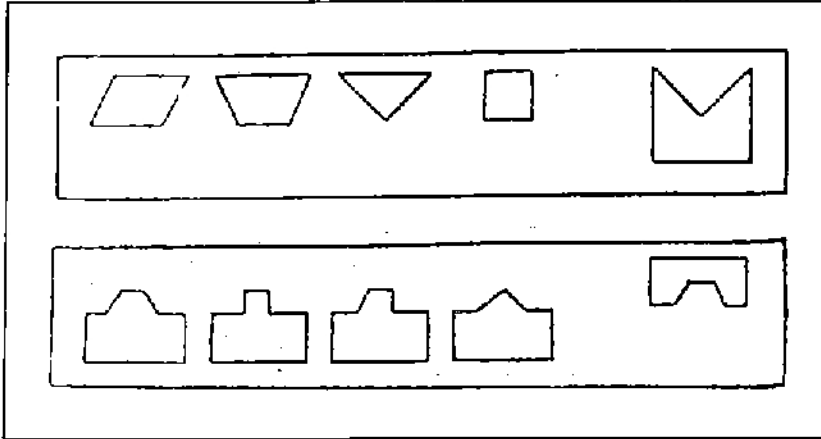
شكل (٤) : نموذج من اختبارات سبيرمان
وهو تكمله خطوط بحيث يكون شكل (ص) مثل شكل (س)



شكل (٥) اختبار المصفوفات وهو عبارة عن صورة (أ) وصورة (ب)



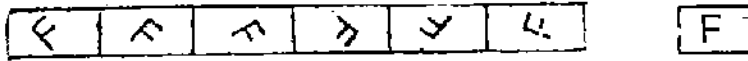
شكل (٦) يمثل اختبار الذكاء المصور قياس القدرة المكانية عن طريق



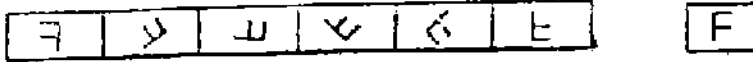
شكل (٧-أ) اختبار تكملة الأشكال

والآن انظر إلى الصف التالي من الأشكال ، تجد أن الشكل الأول هو ذات الشكل . أما باقي الأشكال فإنها ليست مثله ، لأنها قد رسمت بطريقة مقلوبة .

والآن انظر إلى الصف التالي من الأشكال ، تجد أن بعضها يشبه الشكل الأول والباقي لا يشبهه لأنها مقلوبة .



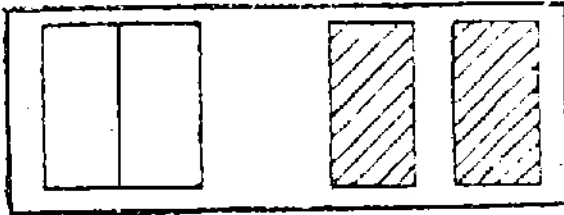
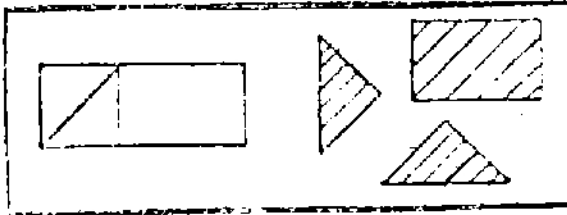
والآن انظر إلى الصف التالي من الأشكال ، تجد أن الشكل الأول هو ذات الشكل . أما باقي الأشكال فإنها ليست مثله ، لأنها قد رسمت بطريقة مقلوبة .



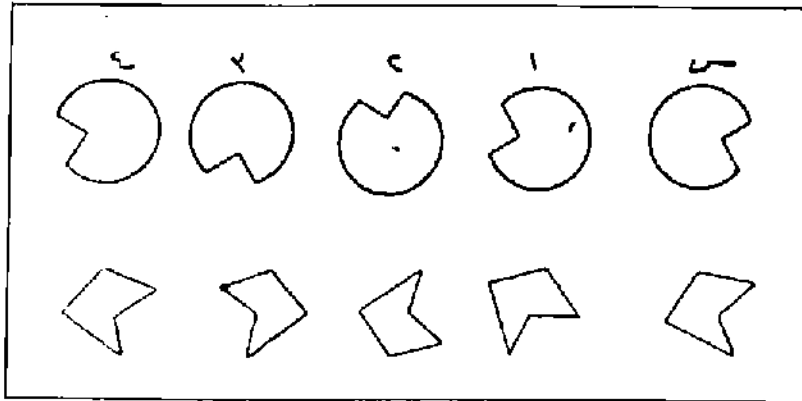
والآن انظر إلى الصف التالي من الأشكال ، تجد أن بعضها يشبه الشكل الأول والباقي لا يشبهه لأنها مقلوبة .



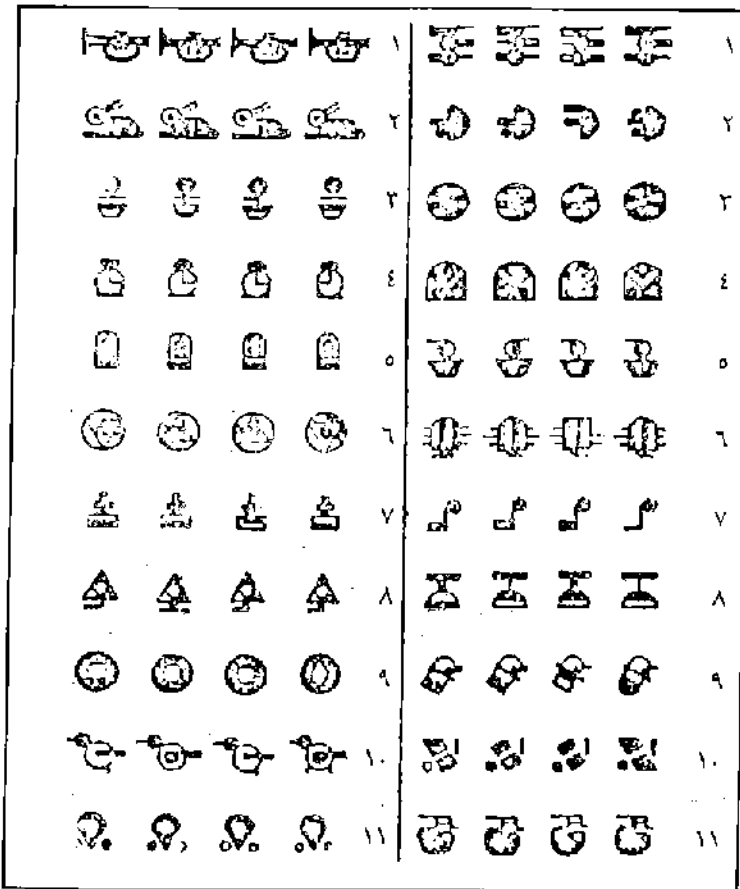
شكل (٧-ب) اختبار الأشكال المنحرفة



شكل (٧-ج) اختبار لوح الأشكال



شكل (٧-د) اختبار الأشكال المقلوبة



شكل (٨) اختبار سرعة التمييز

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}} \times 100$$

٢- اختبارات الاستعداد والميل :

لقد صاغ سترونج اختبار يستهدف قياس درجة اتفاق ميول الفرد مع ميول الأفراد الناجحين في مهنة معينة ، ويقدر ميل الفرد المهني بمقارنة أجوبته هؤلاء الناجحين ، ويسمى الاختبار صفحة الميول المهنية . وهو في أشهر اختبارات الميول وأدقها . ويستعان به في عملية التوجيه المهني للكبار . وهناك اختبار الميول المهنية لأحمد زكي صالح .

٣- اختبارات الشخصية :

أ- قائمة ايزك للشخصية ترجمة جابر عبد الحميد ، محمد فخر الاسلام

ب- مقياس التفضيل الشخصي

إعداد ألن ادواردز ، ترجمة جابر عبدالحميد جابر

ج- مقياس البروفيل الشخصي

إعداد ل. ف. جوردن ، ترجمة فؤاد أبو حطب ، جابر عبدالحميد جابر

د- قائمة الشخصية

إعداد ل. ف. جوردن ، ترجمة فؤاد أبو حطب ، جابر عبدالحميد جابر

٤- الاختبارات البدنية :

أ- الجلد الدوري التنفسي

ب- القدرة العضلية

ج- المرونة

د- الرشاقة

هـ- التوازن

و- السرعة

ز- الدقة

ح- القوة

ط- التوافق

ي- التحمل العضلي

٥- الاختبارات المهارية :

وهي التي تشمل على جميع المهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية

مثل :

أ- كرة القدم

ب- كرة السلة

- ج- الكرة الطائرة
د- التنس
هـ- تنس الطاولة
و- المصارعة
ز- الملاكم
ح- السباحة
ط- ألعاب القوى
ي- الجمباز

الإفادة التطبيقية من دراسة الفروق الفردية في العمل التربوي :

- ١- إدراك أن كل فرد وحدة متميزة لها قدراتها واستعداداتها وميولهم بما يستلزم معاملته معاملة فردية سواء عند تعليمه أو تشخيص أى اضطراب أو عند تقديم العلاج له .
- ٢- قد ترجع المشكلات التي يعاني منها التلاميذ إلى وضعهم في فصول أعلى أو أدنى من مستوى نضجهم العقلي والاجتماعي والوجداني .
- ٣- أن التوزيع الاعتدالي للأفراد في سمة من السمات لايعنى اغفال فردية كل حالة . فإذا كان الطفل متوسطا في الذكاء فلا يعنى أنه متوسط في سائر القدرات الأخرى .
- ٤- وجود الفروق داخل الفرد الواحد تؤكد أن من لا يصلح لدراسة ماقد يصلح لدراسة أخرى فمن لا يصلح للدراسة العامة قد يصلح للدراسة الفنية أو الزراعية أو التجارية والعكس صحيح .
- ٥- أن استخدام الاختبارات النفسية في تقويم الفروق الفردية تقويم نسبي ، وتعتبر هذه القضية ذات أهمية خاصة إذا كان سيترتب عليها اتخاذ قرار هام كالإبداع في مؤسسة خاصة مثلاً ، لذلك يجب اختبار نوع الاختبار المناسب للفرض من حيث معنى السمة المقاسة ومن حيث سن المفحوص ، ومن حيث نوع الصدق ، كذلك يفضل الاستعانة بأكثر من وسيلة للفحص والتقويم .
- ٦- نظراً لأن الوراثة تلعب دوراً في الفروق الفردية فإنه لايجب اغفال دور البيئة وتفاعلها معاً . فلو تم تربية توأمين متماثلان في بيئتين مختلفتين لأدى هذا إلى ابراز فروق أخرى بينهم .
- ٧- عند استخدام الاختبارات الجمعية لدراسة الفروق الفردية بين الأفراد والجماعات يجب أن تستخدم الاختبارات المتحررة من أثر الثقافة ، أى الاختبارات العادلة ثقافياً ذلك لأن الاختبار المعين في مكان ما يكون متحيزاً

في مكان آخر أو بيئة أخرى .

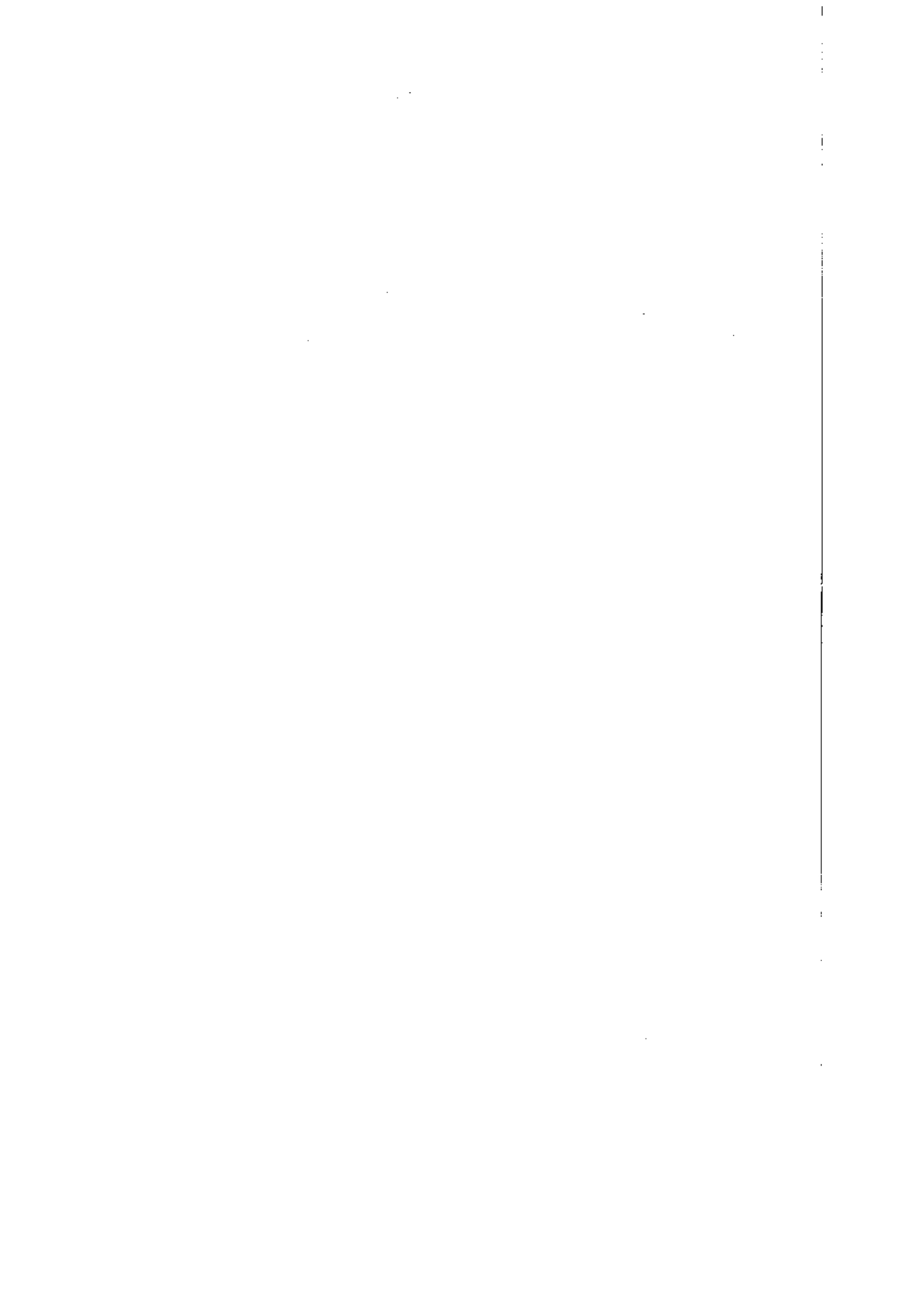
٨- تجانس الدراسين داخل الفصل الدراسي أسطورة لأنه لا يمكن تحقيق التجانس في القدرات العقلية والنضج الاجتماعي والانفعالي . لذلك فإن التوزيع العشوائي للدارسين يعتبر أفضل لأنه يكفل الاحتكاك بين الدارسين كما أنه يقدم صورة للتعامل خارج الفصل الدراسي .

٩- إن وجود الفروق بين التلاميذ لا بد أن يغير مفهوم التقويم . فيجب ألا يقوم الفرد بالقياس إلى جماعته بل يقوم بالقياس إلى درجة معيارية . لهذا ظهر نوع جديد من المقاييس التحصيلية تعرف باسم اختيارات معايير التحصيل في مقابل اختيارات معدلات التحصيل .

والنوع الأول يقوم أداء الفرد بمقارنة الفرد بنفسه في ضوء ما حققه من أهداف تربوية موضوعية . أما النوع الثاني فيقوم أداء الفرد بمقارنته بجماعة مرجعية مشابهة له . ولهذا فإن للنوع الأول قيمة تشخيصية تفوق النوع الثاني هذا بالإضافة إلى مراعاته للفروق الفردية .

١٠- يعتبر دور المدرس ذا أهمية كبيرة في التعرف على الفئات الخاصة تعرف مبكراً لكي يجنيها العديد من الاضطرابات النفسية . كما أن عليه دوراً هاماً في المساهمة مع إدارة المدرسة والأخصائي النفسي والاجتماعي في رسم البرامج المناسبة لكل فئة .

الفصل الثانى
مناهج وأدوات البحث فى
علم نفس الرياضة وتقنياتها



الفصل الثانى

مناهج وأدوات البحث فى علم نفس الرياضة وتقنياتها

أولاً : مناهج البحث فى علم نفس الرياضة

لقد أحاطت بالإنسان منذ نشأته العديد من المشكلات والتي كان لزاماً عليه أن يواجهها ويعمل على حلها ، ولذلك فقد لجأ إلى العديد من المصادر المتنوعة التى تتيح له الحصول على المعارف والمعلومات اللازمة التى تمكنه من مواجهة تلك المشكلات وتساعده على حلها ، كما تعينه على تفسير الظواهر والأحداث من حوله ، وتساهم أيضاً فى زيادة قدرته على الفهم والتحكم فى الظروف البيئية المختلفة ، ومن هذه المصادر السلطة ، والعادات والتقاليد ، وآراء الخبراء ، والخبرة الشخصية ، والتفكير الاستنباطى ، والتفكير الاستقرائى ، والمنهج العلمى .

وبقد تطور البحث العلمى فى وقتنا الحالى تطوراً ملحوظاً ، وذلك نتيجة لاستمرار محاولات الإنسان الجادة لتطوير التفكير ومناهج البحث ووسائله وأدواته ، وتوجه الدولة حالياً عناية فائقة واهتماماً متزايداً بالبحث العلمى فى جميع المجالات ، لأنه الوسيلة الوحيدة التى يمكن أن يغير بها إلى الآفاق العاملية والتصدى لمواجهة المشكلات المختلفة .

ومناهج البحث العلمى بصفة عامة متعددة ، وليس ثمة ما يسمى بالمنهج الأوحد أو الطريقة المثلى إلا بالنسبة لظاهرة ما أو مشكلة سلوكية معينة ، ولذلك فمن الضرورى أن يلم الباحث بأهم مناهج البحث ، حتى يتمكن من التعرف على الإمكانيات التى تتيحها له كل هذه المناهج ، ويقرر فى ضوء ذلك المنهج المناسب لطبيعة المشكلة التى يدرسها .

وهناك العديد من المناهج التى يشيع استخدامها فى المجالات التربوية والنفسية والتى سوف تقدمها من خلال الجزء القالى من هذا الكتاب .

وهناك بعض المصطلحات التي تساهم في معرفة القارئ بمناهج البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي وهي :

المعرفة والعلم :

لقد حاول الإنسان عبر العصور المختلفة البحث عن المعرفة التي تساعد في التعرف على مختلف الظواهر المحيطة به وما يكتنفها في غموض ، والكشف عن القوى الموجهة لها من أجل تحسين أساليب حياته .

وتنقسم المعرفة إلى :

١ - المعرفة الحسية أو التجريبية وهذا النوع من المعرفة لا يتم بفرض الكشف عن حقيقة علمية ، أو تحقيق غاية نظرية ، وإنما يقتصر على مجرد ملاحظة الظواهر التي تحدث ملاحظة بسيطة تقف عند مستوى الإدراك الحسي العادي دون محاولة للتعرف على العلاقات القائمة بين الظواهر .

٢ - المعرفة الفلسفية : وهي أحد أنواع المعرفة التي تبحث عن الوجود بالإجمال وعن علته ، والبحث الفلسفي لايهتم بالجزئيات ، وإنما يهتم بالمبادئ الكلية ، ويحاول تفسير الأشياء بالرجوع إلى مبادئها الأولى .

٣ - المعرفة العلمية : وهذا النوع يطلق على المعرفة المستمدة من التفكير الاستقرائي وفيه يقوم الباحث بجمع الأدلة التي تساعد على إصدار تعميمات محتملة الصدق ويستخدم فيه أساليب الملاحظة العلمية ، وفرض الفروض ، وأجراء التجارب ، واستخدام أساليب القياس الدقيقة والمعالجة الإحصائية للبيانات والمعلومات للتحقق من صحة الفروض التي تم وضعها .

الاستقراء :

وينقسم الاستقراء إلى نوعان هما :

١ - استقراء تام ، وفيه تتم ملاحظة جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث ، أي أن جميع أفراد مجتمع البحث قد خضعوا للملاحظة ، وبذلك يكون الحكم الكلي على الظاهرة مجرد تلخيص للنتائج التي تم جمعها من مفردات البحث .

٢ - استقراء غير تام ، وفيه يقوم الباحث بدراسة بعض مفردات المجتمع ، ثم يحاول تعميم النتائج المستخلصة على الحالات المتشابهة والتي لم تدخل في نطاق البحث ، لأنه في كثير من الأحيان لاتتاح الفرصة للباحث لكي يدرس كل مفردات مجتمع البحث ولذلك يلجأ الباحث إلى دراسة بعض المفردات (عينة ممثلة في مجتمع البحث) تتوافر فيها صفات المجتمع .

طرق تحصيل المعرفة :

- ١ - السلطة .
- ٢ - التقاليد .
- ٣ - آراء الخبراء .
- ٤ - الخبرة الشخصية .
- ٥ - التفكير الاستنباطي .
- ٦ - التفكير الاستقرائي .
- ٧ - المنهج العلمي .

خطوات المنهج العلمي :

يحدد ، فان دالين، خطوات المنهج العلمي فيما يلي :

- ١ - الشعور بالمشكلة .
- ٢ - حصر وتحديد المشكلة .
- ٣ - اقتراح حلول للمشكلة (الفروض) .
- ٤ - اختبار الفروض .

كما حددها ،عبدالباسط حسن، في النقاط التالية :

- ١ - الملاحظة والتجربة .
- ٢ - وضع الفروض العلمية .
- ٣ - اختبار الفروض العلمية .

٤ - الوصول إلى تعميمات علمية .

ويرى جابر عبدالحميد ، أحمد خيرى كاظم أن خطوات المنهج العلمى يمكن تحديدها كما يلى :

١ - تحديد المشكلة .

٢ - جمع البيانات والملاحظات المتصلة بالمشكلة وتنظيمها .

٣ - فرض الفروض المناسبة .

٤ - التنبؤ بظواهر معينة فى ضوء الفروض .

٥ - البحث عن حدوث هذه الظواهر .

٦ - قبول الفرض أو تعديله أو رفضه وفقاً لمدى تحقيقه للظواهر المتنبأ بها .

والمنهج هو الطريقة التى يتبعها الباحث للإجابة على الأسئلة التى يثيرها موضوع بحثه وهى :

١ - ماذا يحدث ؟

٢ - كيف يحدث ؟

٣ - لماذا يحدث ؟

ويتميز المنهج العلمى ، فى علم النفس وغيره ، بجمع الوقائع عن طريق الملاحظة الموضوعية الدقيقة .

الملاحظة العلمية :

١ - يجب أن تكون الملاحظة العلمية منظمة مضبوطة تقوم على التخطيط والوصف الدقيق .

٢ - يجب أن لاتتأثر بميول الباحث وعواطفه أى يجب أن تكون متحيزة .

٣ - الملاحظة العلمية ملاحظة موضوعية أى يمكن التحقق من صحتها .

أنواع البحوث فى علم النفس :

تقسيم البحوث :

أولاً : من حيث طبيعتها :

- ١ - بحث أساسي وهدفه التوصل إلى حقائق وتعميمات وقوانين علمية محققة .
- ٢ - بحث تطبيقي وهدفه تطبيق المعرفة العلمية المتوفرة .

ثانياً : من حيث طرق البحث :

- ١ - البحث التاريخي وهدفه وصف وتسجيل الأحداث والوقائع التي جرت في الماضي .
- ٢ - البحث الوصفي وهدفه وصف الظواهر وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات ، ووصف الظروف الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع .
- ٣ - البحث التجريبي وهدفه بحث المشكلات والظواهر على أساس من المنهج العلمي .

طرق البحث : تعددت أوجه النظر في طرق البحث العلمي ومناهجه ولذا سوف نتعرض هنا إلى وجهات النظر المختلفة في هذا الصدد وهي :

يذكر كل من فؤاد أبو حطب وآمال صادق هذه الأنواع :

أولاً : تصنيف مناهج البحث في ضوء بعد الزمن :

- ١ - دراسة الحالة (المنهج الاثنوجرافي والمنهج الكليتيكي) .
- ٢ - دراسة العينة .
- ٣ - دراسة الأصول الكلية .

ثالثاً : تصنيف مناهج البحث حسب درجة التحكم في المتغيرات :

- ١ - منهج المتغير البعدي .
- ٢ - المنهج الارتباطي .
- ٣ - المنهج شبه التجريبي .
- ٤ - المنهج التجريبي .

ثالثاً : تصنيف مناهج البحث حسب أهداف الدراسة :

- ١ - المنهج الوصفي .
- ٢ - المنهج التفسيري .
- ٣ - المنهج التحكيمي .

رابعاً : أنواع أخرى من مناهج البحث :

- ١ - المنهج الارتقائي (المقارنة في النمو والتغيير) .
 - أ - المنهج الطولي (التتبعي) .
 - ب - المنهج المستعرض .
 - ج - منهج التحليل التتبعي .
- ٢ - المنهج المقارن .
- ٣ - منهج التحليل البعدي .
 - أ - منهج التقارير السردية .
 - ب - منهج الدراسات الكمية .

ويذكر صالح بن حمد العساف عن مناهج البحث في العلوم السلوكية هي :

١ - المنهج الوصفي :

- أ - المسحي
- ب - الوثائقي
- ج - الحقلّي
- د - تحليل المحتوى
- هـ - السببي المقارن
- و - الارتباطي
- ز - التتبعي

٢ - المنهج التاريخي .

٢ - المنهج التجريبي .

٤ - المنهج شبه التجريبي .

ويذكر محمد حسنى علاوى وأسامة كامل رايت مايلي :

١ - البحث التاريخي .

٢ - البحث الارتباطي .

٣ - البحث السببي المقارن والبحث التجريبي .

٤ - البحث شبه التجريبي .

ويذكر علاء كفاى مناهج البحث فى علم النفس وهى :

١ - المنهج الذاتى .

٢ - المنهج الموضوعى .

٣ - المنهج الفردى والمنهج الجمعى .

ويذكر أحمد عزت راجح عن أنواع البحوث فى علم النفس مايلي :

١ - البحوث الكشفية : والذى تستهدف البحث عن معلومات جديدة تساعد الباحث عن استيضاح مشكلة غامضة غير محدودة فى ذهنه . كما يمكن أن تسمى أيضاً بالدراسة الاستطلاعية .

٢ - البحوث المسحية وتدخل فى نطاق البحوث الكشفية . وهى تستهدف جمع أكبر قدر من المعلومات عن الظاهرة . أو هى دراسات اجمالية يقوم بها الباحث فى المرحلة التمهيديّة من بحث مشكلة معينة وهو لا يزال يجهل الكثير عن هذه المشكلة . هذا بخلاف البحوث المتعمقة التى تستهدف الكشف عن أسباب الظاهرة ، التى تتطلب إجراء تجارب غالباً .

٣ - البحوث الوصفية والتحليلية وهى التى تستهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفاً كمياً أو كيفياً دون محاولة للنفذ فى الظاهرة لمعرفة أسبابها .

٤ - البحوث التجريبية وهى من أهم مناهج البحث فى علم النفس وهى :

أ - منهج التأمل الباطني وهو ملاحظة الفرد مايجرى في سقوره من خبرات حسية أو عقلية أو انفعالية ملاحظة صريحة تستهدف وصف هذه الحالات وتحليلها أو تأويلها أحياناً .

ب - منهج الملاحظة في مجال الطبيعة هو الطريقة الوحيدة لدراسة السلوك الذي لايمكن إحداثه في معامل علم النفس .

ج - المنهج التتبعي وهو يستخدم لعدة أغراض منها تتبع نمو قدرة أو سمة لدى الإنسان من طفولته إلى مرحلة المراهقة .

د - المنهج الكلينيكي : يستخدم هذا المنهج في تشخيص وعلاج من يعانون إضطرابات نفسية أو انحرافات خلقية أو مشكلات دراسية ممن يفدون إلى العيادات النفسية .

هـ - المنهج التجريبي وهو الذي يعتمد على التجربة وعلى بعض المتغيرات المستقلة التي تؤثر بالتالي على المتغيرات التابعة .

ويذكر مجموعتان ومصطفى باهى عن طرق البحث العلمى فى مجال علم نفس الرياضة مايلى :

أولاً : البحث الوصفي :

١ - البحث المسحي وهو ذلك البحث الذى يقوم فيه الباحث بتطبيق أدوات البحث على أفراد المجتمع أو عينة كبيرة نسبياً وذلك بهدف وصف الظاهرة المراد قياسها فقط .

٢ - البحث الوثائقي وهو ذلك البحث الذى يهتم بدراسة الحاضر من مختلف المصادر الأولية أو الثانوية .

٣ - البحث الحقلى : هو البحث الذى يعتمد على وصف الواقع والظواهر المختلفة كما هى ومن خلالها يمكن استنتاج الدلائل والبراهين .

٤ - تحليل المحتوى : وهو ذلك الأسلوب للبحث يتم تطبيقه عن طريق الوصف الكمي الهادف المنظم لمحتوى أسلوب الاتصال .

٥ - البحث السببي المقارن وهو يعتمد على المتغيرات المستقلة ومدى تأثيرها على المتغيرات التابعة وكذلك دراسة العلاقة بين المتغيرات

المستقلة والمتغيرات التابعة .

٦ - البحث الارتباطي ويعتمد هذا البحث على دراسة العلاقة بين متغيرين أو أكثر وذلك لمعرفة اتجاه العلاقة هل علاقة إيجابية أم علاقة سلبية .

٧ - البحث التتبعي ويشير هذا البحث إلى دراسة النمو والتطور في الظواهر المراد دراستها وهي تنقسم إلى قسمين :

أ - البحث التتبعي الطولي وهو دراسة ظاهرة على عينة واحدة خلال مراحل النمو المختلفة .

ب - البحث التتبعي المستعرض وهو أخذ عينتين في وقت واحد من فئات عمرية مختلفة .

ثانياً : البحث التجريبي :

يختلف البحث التجريبي عن غيره من البحوث سواء الفاريزي أو الوصفي من حيث أن البحث التجريبي يمثل أدق أنواع البحوث العلمية التي يمكن أن تؤثر على العلاقة بين المتغير المستقل والمتغير التابع من خلال التجربة . حيث أن البحث التجريبي يرتبط بقانون المتغير الواحد ومعناه إذا كان هناك موقفين متشابهين تماماً ثم أضيف أو حذف عنصر معين إلى أحد أو من أحد الموقفين دون الآخر ، فإن أي تغيير أو اختلاف قد يظهر بين الموقفين يعزى إلى وجود أو حذف هذا العنصر .

استخدامات البحث التجريبي :

يمكن استخدام البحث التجريبي في العلوم الطبيعية والعلوم السلوكية والعلوم التربوية والعلوم الاجتماعية .

أنواع المتغيرات التي يجب ضبطها في التجربة :

١ - خصائص العينة :

السن - الطول - الوزن - الذكاء - المستوى الاقتصادي - المستوى الاجتماعي ... إلى غير ذلك .

٢ - العامل التجريبي :

يجب أن يكون على درجة كافية من القوة أو التأثير بحيث يكون لها تأثير على المتغير التابع .

٣ - العوامل الخارجىة :

- ١ - نمو أفراد العينة .
 - ٢ - الاختلاط بين أفراد المجموعة التجريبية والضابطة .
 - ٣ - تحيز الباحث .
- أهداف ضبط المتغيرات :
- ١ - عزل المتغيرات .
 - ٢ - تثبيت المتغيرات .
 - ٣ - التغيير الكمى فى المتغيرات .
- أنواع التصميمات التجريبية :
- أولاً : المجموعة الواحدة :

$$١ - \text{اختبار قبلى} - \frac{\text{المتغير التجريبى}}{\text{(المستقل)}} - \text{اختبار بعدى} .$$

$$٢ - \text{اختبار قبلى} - \frac{\text{الأسلوب العادى}}{\text{(التقليدى)}} - \text{اختبار بعدى} .$$

$$\text{اختبار قبلى} - \frac{\text{المتغير التجريبى}}{\text{(المستقل)}} - \text{اختبار بعدى}$$

ثانياً : المجموعات المتكافئة :

طرق المجموعات المتكافئة إحدى الطرق للتغلب على عيوب التصميم التجريبى الذى يعتمد على المجموعة الواحدة وهذه التصميمات تعتمد على مجموعة واحدة تجريبية وأكثر من مجموعة ضابطة سواء واحدة أو اثنين أو ثلاث إلى غير ذلك .

أساليب تحقيق التكافؤ :

- ١ - الانتقاء العشوائى للعينات المستخدمة فى البحث .
- ٢ - التكافؤ بالطرق الإحصائية المختلفة .

٣ - الأزواج المتماثلة .

٤ - القوائم .

أنواع التصميمات للمجموعات المتكافئة

أ - مجموعتان :

١ - (ضابطة - تجريبية) وفى هذا النوع يتم القياس القبلى لمجموعة ضابطة والقياس البعدى لمجموعة تجريبية بعد أن يتم التكافؤ بينهما .

٢ - (ضابطة - تجريبية) وفى هذا النوع يتم القياس البعدى فى كل من المجموعتين الضابطة والتجريبية بعد إجراء التكافؤ بينهما .

٣ - (ضابطة - تجريبية) وفى هذا يتم القياس القبلى والقياس البعدى لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية .

ب - أكثر من مجموعتين :

١ - مجموعة تجريبية ومجموعتين ضابطين وفى هذا النوع يتم القياس القبلى لمجموعتين التجريبية وضابطة أما المجموعة الضابطة الأخرى بقدر القياس القبلى ثم يكون هناك قياس بعدى للثلاث مجموعات .

٢ - مجموعة تجريبية وثلاث مجموعات ضابطة وفى هذا النوع يتم القياس القبلى للمجموعتين التجريبية وضابطة والمجموعتين الأخرتين لقياس قبلى لهما ثم بعد ذلك يقاس القياس البعدى لجميع المجموعات .

ثالثاً : طرق وتدوير المجموعات :

١ - مجموعة واحدة ويكون فى الدورة الأولى استخدام الأسلوب التقليدى ثم اتباع ذلك بالأسلوب التجريبى . وفى الدورة الثانية استخدام الأسلوب التجريبى ثم اتباع ذلك بالأسلوب التقليدى .

٢ - مجموعتين :

الدورة الأولى يتم التكافؤ بين المجموعتين فى بعض المتغيرات المؤثرة ثم فى الدورة الثانية يتم تغيير المجموعتين كل منهما مكان الآخر ويعنى ذلك أن المجموعة التى كانت تأخذ أسلوب (١) تأخذ أسلوب (٢) والمجموعة التى كانت تأخذ أسلوب (٢) تأخذ أسلوب (١) .

ثانياً : طرق جمع البيانات :

الملاحظة : وتفيد في جمع بيانات تتصل بالسلوك الفعلي للأفراد .

أساليب الملاحظة :

١ - الملاحظة البسيطة .

٢ - الملاحظة المنظمة .

الاستفتاء : وهو وسيلة هامة لجمع البيانات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لذلك ويقوم المفحوص بالاستجابة عن هذه الأسئلة .

المقابلة الشخصية : وسيلة هامة لجمع البيانات عن عدد من الأسئلة التي يلقيها الباحث على أفراد عينة البحث من خلال مواجهة بين الباحث والمفحوص ، وهي التبادل اللفظي بين الباحث والمفحوص .

الاختيارات : من أكثر أدوات جمع البيانات شيوعاً . كما أنها تتميز بالموضوعية أكثر من غيرها من أدوات جمع البيانات وهي تشمل مقاييس التقدير المتدرجة ولها أشكال كثيرة .

تصنيف الاختيارات

أولاً : الثبات : ويشير إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة ، وينرواح معامل الثبات بين صفر - ١ ولكنه عادة لا يصل إلى واحد صحيح ولا يصل إلى صفر بل يكون كسراً يقترب أو يبتعد من الواحد الصحيح .

العوامل التي تؤثر في الثبات :

١ - عدد الأسئلة .

٢ - زمن الأداء .

٣ - التباين .

٤ - التخمين .

٥ - صياغة الأسئلة .

طرق تعيين معامل الثبات :

- ١ - طريق إعادة التطبيق .
- ٢ - طريقة التجزئة النصفية .
- ٣ - طريقة الاختبارات المتكافئة .
- ٤ - طريقة تحليل التباين .

ثانياً : الصدق :

ويشير «فؤاد البهى» إلى صدق الاختبار فيذكر «أن الاختبار الصادق يقيس ما وضع لقياسه» .

العوامل التى تؤثر على الصدق :

- ١ - طول الاختبار .
- ٢ - ثبات الاختبار .
- ٣ - ثبات الميزان .
- ٤ - اقتراب ثبات الاختبار بثبات الميزان .
- ٥ - التباين .

أنواع الصدق :

- ١ - الصدق الظاهرى .
 - ٢ - صدق المضمون أو المحتوى .
 - ٣ - الصدق العزفى .
 - ٤ - صدق المفهوم أو التكوين .
- أ- الفروق بين الجماعات .
- ب- التغيير فى الأداء .
- ج- الارتباط .
- د- الاتساق الداخلى .

هـ - دراسة ميكانيزمات الأداء على الاختبار .

٥ - صدق التعلق بمحك

أ- الصدق التنبؤى .

ب- الصدق التلازمى .

٦ - الصدق الذاتى .

٧ - الصدق العاملى .

الفصل الثالث
التعلم

الفصل الثالث

التعلم

علم النفس التربوي الرياضى كأحد فروع علم النفس التطبيقى هو الدراسة المنظمة لعملية النمو المتكاملة المستمرة للكائنات الحية البشرية . ويعد موضوع التعلم أحد الركنين الأساسيين فى مباحث علم النفس التربوي الرياضى والنمو هو الركن الآخر . حتى يمكن اكتساب الأنماط السلوكية المختلفة ، من خلال الأنشطة الرياضية على اختلاف مستوياتها .

وإذا كان التعلم يبدو فى المقام الأول قائماً على التقين إلا أن التعلم ينمو نحو الذاتية والنشاط الذى يقوم به المتعلم نفسه - طالب - تلميذ - لاعب - ، والتعليم والتعلم عمليتان ضروريتان لإحداث التغيير والتعديل فى السلوك .

وإذا أمكن القول بأن التعلم يشير إلى حدوث تعديل أو تغير أو تطوير فى سلوك الفرد (أو اللاعب) نتيجة قيامه بنشاط ما فإن وجود الحاجة إلى التعلم وكذلك إلى الدوافع الايجابية للتعلم يعد أمراً هاماً لإحداث هذا التعديل فى السلوك .

التعلم والنضج :

يشير النضج إلى التطور الطبيعى وفق مظاهر النمو الحسى والانفعالى والبدنى للمراحل السنية . لكن النضج وحده لا يعد كافياً لإحداث التعديل فى السلوك أو اكتساب الخبرات الجديدة .

أما التعلم فى وجود مظاهر النضج فيؤدى إلى نتائج إيجابية نحو اكتساب الخبرة والتعديل فى مجالات السلوك البدنى ، والمعرفى والانفعالى .

ويشير محمود عنان ومصطفى باهى إلى أنه يمكن الفصل فيما بين التعلم والنضج على النحو التالى :

التوضيح	التعلم
يمثل التوضيح عملية آلية وفق مظاهر النمو للمراحل السنية .	١- يمثل التعلم عملية إرادية نتيجة حاجة أو دافع معين .
يؤدي إلى أنماط عامة مميزة للمراحل السنية .	٢- يؤدي إلى نتاج أنماط خاصة مميزة للفرد .
العوامل الداخلية «العنصرية» تؤثر في عملية التوضيح .	٣- العوامل الخارجية «البيئة» تؤثر في عملية التعلم .
لا يتطلب قيام الفرد بنشاط فهو عملية داخلية متتابعة ناتجة عن النمو .	٤- يتطلب التعلم قيام الفرد بنشاط وسعى لإتمام التعلم .
يعتبر شبه دائم دون تدخل أو تأثير مباشر للخبرة بينما يرتبط بالظروف الطبيعية والجسمية مثل المتغيرات الفسيولوجية والجسمية .	٥- التعلم يعتبر شبه دائم في سلوك الكائن الحي وتلعب الخبرة والتراكم الخبراتي دوراً هاماً في عملية التعلم .
يمثل موضوع التوضيح أهمية تطبيقية فيما يتعلق بالتعلم .	٦- يمثل موضوع التعلم أهمية تطبيقية في حياة الإنسان (المنزل ، النادي ، المدرسة) .
هناك تفاعل تام ما بين التعلم والتوضيح فكلهم يتأثر ويؤثر في الآخر فالتعلم يعتمد على التوضيح والتوضيح يشكل ملامح التعلم .	

الجدول السابق نقلاً عن محمود عنان ومصطفى باهى مقدمة في علم نفس الرياضة .

تعريف التعلم :

عملية عقلية داخلية تستدل على حدوثها عن طريق آثارها أو النتائج المترتبة عليها وذلك في صورة تعديل يطرأ على سلوك الفرد سواء من الناحية الانفعالية مثل اكتساب اتجاهات وقيم وعواطف وميول جديدة ، أو من الناحية العقلية مثل اكتساب معلومات ومهارات للاستعانة بها عند التفكير في مواقف

معينة وذلك في الوصول إلى هدف معين أو حل بعض المشكلات المحددة (١١-٧) .

تعريف جيتس : Gates

يرى جيتس Gates .. أن التعلم يمكن أن ينظر إليه على أنه عملية اكتساب الوسائل المساعدة على اشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الأهداف ، وهو كثيراً ما يتخذ صورة حل المشكلات .

تعريف جيلفورد Guilford

يعرف جيلفورد Guilford ما هو إلا أى تغيير في السلوك ناتج عن استنارة ، هذا التغيير في السلوك قد يكون نتيجة لأثر منبهات بسيطة وقد يكون نتيجة لمواقف معقدة .

ويشير أحمد زكي صالح إلى أن التعلم هو لب العملية التربوية كلها ، وأى صورة من صور النشاط التربوي إنما هي عبارة عن موقف تعليمي هادف ، وهذا النشاط الهادف يتخذ من الأهداف التربوية العامة النبراس الذي يهتدى به ، ويهدف إليه ويعمل على إكسابه للتلاميذ والطلاب .

شروط التعلم :

تنوقف عملية التعلم على ثلاثة أبعاد هي :

البعد الأول :

المتعلم : من حيث عمره ونضجه البدني والعقلي ، واستعداداته ودوافعه ، وخبراته .

البعد الثاني :

مادة التعلم : من حيث الغموض والتفكك ، أو شفافية الانتظام والتماسك .

البعد الثالث :

طريقة التعلم : ويعتمد ذلك على أفضل طريقة مناسبة للمتعلم من حيث الطريقة الجزئية أو الكلية ، الطريقة المركزة أو الموزعة النظرية أو العملية وكذلك من حيث اشتغالها على الدافعية لاستمرار عملية التعلم وتدعيمها .

نظريات التعلم :

الاشتراط التقليدي (بافلوف - 1927) :

التعلم طبقاً لبافلوف هو عملية بناء أفعال منعكسة شرطية من خلال استبدال أحد المثيرات بمثير آخر . وتكون الاستجابة الفعلية ثابتة . ومن أشهر تجاربه ، أن وضع بافلوف طعاماً أمام كلب جائع وقام بصرب جرس . وفي العادة حين يتم وضع الطعام أمام كلب جائع سيفرز لعاباً - فعل انعكاسي - وتوصل بافلوف إلى اكتشاف أنه إذا تم تكرار هذه الطريقة مرات عديدة فإن صوت الجرس بمفرده كان كافياً لاستدعاء الاستجابة حيث يفرز الكلب اللعاب .

فالمثير الذي يفرز عادة استجابة معينة يطلق عليه المثير غير المشروط ، في حين أن المثير الذي يضيفه القائم بالتجربة يطلق عليه اسم المثير المشروط . ومن ثم يتميز الاشتراط التقليدي بوجود زوجين من المثيرات المشروطة (S) - وهو في هذه الحالة الجرس مع مثير غير مشروط (UCS - الطعام) لإفراز استجابة معينة (R - إفراز اللعاب) ويعد تكرار هذه المحاولات ، يصبح إفراز اللعاب استجابة مشروطة (CR - إلى صوت الجرس) .

وفي التعلم النفس - حركي يمكن للأفراد أن يتكيفوا بدون أن يدركوا ذلك . ولهذا كان يجب أن يحاول المعلم أن يخلق بيئة بدون عناصر مشروطة غير مرغوب فيها . فعلى سبيل المثال ، الطالب الذي يرتكب خطأ ما في لعبة هوكي الميدان ، ويتم إرساله للقيام بلفتين حول المضمار قد يربط التدريب بالعقاب الذي نادراً ما يكون هدفاً مرغوباً فيه .

والسماح للاعبين لأن يكونوا مهملين ولا مباليين أثناء أدائهم التدريب يمكن أن يحدث نتائج تعلم طارئة . فإذا أعطيت كرة إلى ولدين ، فسيلعبان بها : فالكرة هي (مثير غير مشروط UCS) ، اللعب (مثير غير مشروط UCS) ، فإذا كانت هذه هي طريقتك عند تنفيذ مباراة للكرة الطائرة فيصبح التدريب (غير مشروط) والاستجابة غير المشروطة (اللعب) استجابة مشروطة . وتصبح الدورة التدريبية التي يتم تصميمها للتدريب على صقل المهارات وقتاً للعب والتفريغ .

فإذا كانت التدريبات تتسم بصفة مستمرة بالتمرر ، إذن سيكون هذا هو أسلوب الأداء الذي يقرنه اللاعبون بتلك الرياضة وهذا الأسلوب لا يتم التخلص منه ببساطة عن طريق وضع اللاعبين في مباراة حقيقية . فسيكون الارتباط (غير

مكتسب) أو سيكون لابد من تطوير ارتباط آخر أقوى .

ولهذا فعلى الرغم من أن هناك أوقات قد ترغب فيها أن تشعر بالارتخاء في تدريباتك بحيث يكون اللاعبون في أوج تشكيلهم في المباريات ، فيجب أن نتأكد أن هذه التدريبات الخفيفة لاتعنى انخفاض المستويات فيما يتعلق بنوع الأداء . فكان من الممكن تميز بطريقة بطيئة جميع الأعمال الصعبة التي تم القيام بها قبل الموسم عن طريق الارتخاء في تدريبات الموسم .

الارتباط - ثورندك (1935) :

كان ثورندك يركز على التعلم باعتباره يقوى الرباط أو العلاقة بين مثير (S) وبين الاستجابة (R) . وكان ثورندك وهو معروف بأبحاثه عن القطة في صناديق الألغاز والمتاهات ، يرى التعلم باعتباره عملية تجريبية وخطئة .

ومع النجاح والتدريب يبنى علاقة بين المثيرات الملائمة وبين الاستجابة .

مثال :

تم وضع قطة جائعة داخل صندوق أو حظيرة ولا يمكن فتحها إلا عن طريق جذب رافعة . ومبدئياً كانت القطة ستجربى حول الحظيرة إلا أن ترفع الرافعة بالصدفة ويتم إطلاق سراحها .

وبعد محاولات متكررة سينخفض حجم النشاط العشوائي والوقت المنقضى عن الحظيرة . وفي النهاية كانت القطة ستطلق سراح نفسها في الحال بعد وضعها في الحظيرة فلقد تم تثبيت الارتباط أو العلاقة .

ولقد استخلص ثورندك العديد من القوانين التي ما تزال باقية معنا حتى يومنا هذا وهذه القوانين هي :

قانون الاستعداد :

إذا كان الشخص على استعداد للاستجابة (التعلم) إذن فإنه من الأشياء السارة الاستجابة . وعلى الجانب الآخر ، لا يمكنك أن تجعل شخص ما يتعلم .

ويشير قانون الاستعداد إلى كل من فكرة كون المرء على استعداد (بطبعه) للتعلم وإلى مفهوم الاستعداد التطوري لدى الطفل .

ولا يمكن للأطفال أن يتعلموا السير أو التزلج قبل أن تكون لديهم القدرة على الاحتفاظ بوضع من مقام منتصب . وبالرغم من ذلك ، فما أن يتعلم الأطفال أن يمشوا بطريقة صحيحة حتى يكونوا على استعداد لتعلم المهارات الصعبة مثل التزلج .

وبالمثل لا يمكن أن نبدأ في تعليم الأطفال الصغار ألعاب رياضية محددة على أي جهاز من أجهزة الجيمباز مثلاً . إذا لم تكن لديهم القدرة على رفع أو الاحتفاظ بتوازن الجسم ويكون الحد الأدنى من مستوى القوة ضرورياً وجوهرياً لأداء العديد من المهارات .

قانون الأثر :

إذا كانت الاستجابة مرضية ، سيكرر المتعلم الاستجابة وبالتالي يقوى من الارتباط بين المثير والاستجابة .

فالتصويبة الناجحة في كرة السلة حتى وإن تم تنفيذها من على مسافة قدمين فقط أو إذا كان التكنيك ضعيفاً ، تعتبر بداية إيجابية و مرضية . وبالمثل يتم تشجيع لاعب الجولف المبتدئ عن طريق الاتصال الجيد مع الكرة ، بصرف النظر عن النتيجة النهائية . وقد يعنى تحقيق هذا الاتصال الجيد تغيير المهارة إلى حد ما عن طريق وضع كرة الجولف على ركام من الرمل أو تخفيف القبضة على المضرب ، غير أن المتعلم سيكون في الحالة الصحيحة للتعلم .

وفي الأصل ، تم صف قانون التأثير باعتباره مبدأ المنعة والآلم فيتم تقوية الاستجابات المرضية أو التي تم مكافأتها .

غير أنه يتم إضعاف الاستجابات المزعجة أو التي تم عقابها وقام ثورنديك مؤخراً بتغيير أفكاره وركز فقط على تقوية الاستجابات . ولسوء الحظ ، يتم أحياناً .. إساءة فهم هذا القانون عند قراءة عبارة ، التشجيع يبني غير أن النقد يهدم ، . وبالرغم من ذلك ، فهذا ليس دقيقاً بالضرورة لأن الأفراد حين يتم توجيه النقد لهم قد يميلون إلى البحث عن استجابات بديلة وليس التخلي عنها ببساطة . ويتمثل دور المعلم في تكييف المهارة لمستوى الدارس من أجل توفير خبرات مرضية .

قانون التمرين :

أ - قانون الاستخدام - يقوى التدريب من الارتباط بين المثير والاستجابة .
ب- قانون عدم الاستخدام - لا يضعف أى تدريب من الارتباط بين المثير والاستجابة .

وكان مفهوم ثورنديك عن التعلم والنسيان مباشراً للغاية . فالتعلم والمحافظة على مهارة معينة يجب أن تستخدمها ، فإذا لم تفعل ذلك ، سيتم نسيان المهارة .

وبالرغم من ذلك ، لا يتضمن قانون التدريب أن استخدام أو التدريب على مهارة ما يكون له نتائج أوتوماتيكية . فهو فى الواقع مرتبط بصورة وثيقة بقانون ثورنديك عن التآخير . فإذا أصبح التدريب مملاً ورتيباً وغير مرضى ، فلن يركز الفرد على المهمة بل سيفحص الانفعالات وربما يستخدم تكتيكاً ضعيفاً .

وعند هذا الحد ، كان يبدو من المحتمل أن هذا النوع من التدريب سيقوم بالفعل ليقوى أى علاقة بين المثير والاستجابة . فقط حين يكون التدريب مرضياً فمن المحتمل أن يتم تقوية العلاقة .

الاشتراط القريب (جاثرى - 1952) :

وضع جاثرى نظرية أساسية إلى حد ما عن التعلم . فكان يركز على عنصر الوقت فى العلاقة بين المثير والاستجابة ، مشيراً إلى أننا نميل إلى ربط الأشياء التى تحدث معاً فى الوقت المحدد أو الأحداث المتقاربة مثل الدخان والحريق . ويؤكد جاثرى على أن هذا الارتباط بين الأحداث لا يمر إلا بتجربة واحدة - فكان يرى المهارة ليس باعتبارها عادة ، كما فعل بافلوف ، بل كمجموعة من عدد كبير من العلاقات بين المثير والاستجابة تربط حركة ما ، وذلك لأن هذه الحركة يتم استخدامها فى العديد من المواقف .

مثال :

فى كل مرة يصوب فيها اللاعب على السلة ، يكون التصويب من مواقع مختلفة إلى حد ما من الأرض . وقد تقوم بربط الأحداث التى تحدث فى هذه اللحظة كل مرة ، غير أنها لا تمثل إلا واحدة من العلاقات العديدة المحددة والضرورية لتعلم المهارة ذاتها . ومن الأسباب التى قد نجعلك تفقد تصويبه فى المباراة هو إنك لم تتدرب على تلك التصويبة المعينة من قبل .

نظرية التعزيز "هل" ١٩٤٣ :

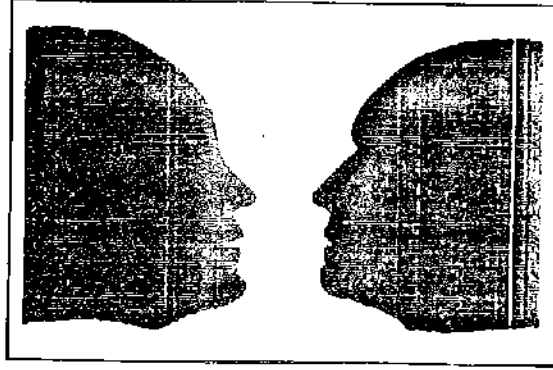
ينظر «هل» إلى التعلم باعتباره نتيجة التكيف البيولوجي للكائن البشرى مع بيئته ومن العناصر الرئيسية التى أدخلها «هل» هو مفهوم خفض الدافع . فكان يتم رؤية الأفراد باعتبارهم لديهم احتياجات فسيولوجية أساسية محددة مثل الجوع أو العطش ، واحتياجات نفسية محددة مثل الحاجة إلى الأمان أو الإدراك . وإشباع مثل هذه الاحتياجات يقلل من الدافع ومن ثم يعزز الاستجابة . فعندما يصرخ الطفل من أجل شيء ما وفى النهاية نستسلم له فما الذى علمناه لهذا الطفل ؟ ومن أشهر المفاهيم التى تم وضعها من تطبيقات وأبحاث «هل» على التدريس هو مفهوم التعليم طبقاً لاحتياجات الفرد .

ويصفة رئيسية يفترض «هل» أنه إذا أدرك الطلاب قيمة مايفعلونه ، فيسكون التعلم أكثر إشباعاً وفعالية ، فهم يحتاجون إلى أن يعرفوا ويفهموا العلاقة بين المهارة وكيفية بنائها . ولهذا ، يجب أن يتم تنظيم التدريب للمحافظة على الاهتمام وليس لمجرد تقديم سلسلة من التدريبات .

نظرية الجشتالت :

كانت نظرية الجشتالت ، فى وقت من الأوقات ، المنافس الرئيسى للنظريات الخاصة بالمثير والاستجابة ، ولها العديد من المساهمين ، بما فى ذلك كوتكا (١٩٢٩) كوهلر (١٩٢٥) وبصفة رئيسية ، لم يقبل الجشتاليتون فكرة أن استجابات الفئران والحمام كانت تمثل حقيقة الفئران للقدرات المعرفية لدى البشر وتعنى كلمة جشتالت نموذج أو شكل منظم . ولهذا كان محور اهتمام الجشتاليتون يدور حول كيفية تجربة الفرد للعلاقة الهادفة من البيئة لاكتساب رؤى ضرورية لحل المشاكل .

ويركز الجشتاليتون على كيفية ملاحظة الدارس للمثيرات فى البيئة . ويتم الإشارة إلى هذه المثيرات البيئية باعتبارها المجال (الخلفية) وباعتبارها مميزة عن موضوع أو شكل محدد قد يكون محور اهتمامك . ويتم تفسير مفهوم الصورة الأرضية فى الشكل التالى :



شكل (٩) الشكل والأرضية

وفيما يتعلق بتعليم مهارة ما ، يفترض قانون التشابه أنه بخلاف عرض جميع النقاط المناسبة لضربة البداية في أى لعبة من ألعاب المغرب مثلاً ، فكان يجب أن تجمعهم ، فعلى سبيل المثال ، فيما يتعلق بالاسكواش ، فيجب أن نجتمع نقاط التعليم بشأن ضربات البداية في ثلاثة تصنيفات قبل وأثناء وبعد ضربة البداية .

وفيما يتعلق بالأداء الحركي ، فإن قانون التشابه قد يتم توضيحه في كيفية رؤية المبتدئ الذي تم مقارنته باللاعب المتقدم في الريشة الطائرة أو التنس اللاعب المتقدم فيتعرف على أكثر الفروق دلالة مثل استخدام حركة «الرسخ» في كل لعبة على حدة . وحين نجتمع لاعبي كرة القدم الذين يحرسون شباك مرماهم باعتبارها الدفاع ، وهؤلاء الذين يهاجمون مرمى الخصم باعتبارهم المهاجمين ، فنحن نتبع قانون التقارب .

ويجب اعتبار قانون الانغلاق ، أو بصفة خاصة ، الانغلاق الحركي ، على أنه اكتساب الشعور بالحركة .

فقد تتفوق أو لا تتفوق في جميع أجزاء المهارة ، غير أنه بالشعور بالمهارة الكلية فسنكون قادرين بشكل أفضل على استكمال هذه الأجزاء .

أنواع التعلم :

يذكر سيد خير الله خمسة أنواع رئيسية من أنواع التعليم هي :

أولاً : التعلم اللفظي ، : ويهدف إلى تنمية قدرة الفرد على استيعاب بعض المعلومات والحقائق واسترجاعها في أي وقت ، وكذلك تدريب الفرد على التفكير الناقد وإدراك العلاقات والحكم الصادق والتقييم السليم .

ثانياً : التعلم الحركي : ويهدف هذا النوع إلى تنمية الفرد على استخدام عضلاته بما يؤدي إلى توافق عضلي من نوع جديد كنموذج للاستجابة المطلوبة لموقف من المواقف مثل تعلم ركوب الدراجة أو مهارة ما .

ثالثاً : التعلم الإدراكي : ويهدف إلى إعادة تنظيم المثيرات الحسية في نماذج إدراكية جديدة بحيث يستطيع الفرد أن يدرك الموقف بصورة جديدة .

رابعاً : تعلم الاتجاهات والتي تتضمن بعض النواحي المعرفية والانفعالية وهي تعتبر كمحرك لسلوك الفرد أو لذلك نجد محاولات متعددة للتأثير على هذه الاتجاهات من جانب المنظمات التعليمية وأجهزة الإعلام إلى غير ذلك .

خامساً : تعلم أسلوب حل المشكلات : حيث تميل الكائنات البشرية إلى تغيير نشاطها استجابة لما يحدث في بيئتها من تغيير .

منحنيات التعلم :

يذكر محمد حسن علاوي ثلاثة أنواع من أنواع منحنيات التعلم هي :

١- منحنى النجاح أو التحصيل :

وفيه تسجل كمية أداء الفرد أو عدد المحاولات الناجحة أو الصحيحة ، وذلك في قدر معين من الوقت أو في عدد معين من المحاولات .

٢- المنحنى الزمني :

ويتضمن الوقت المسجل لكل أداء .

٣- منحني الخطأ :

وفيه تسجل عدد الأخطاء التي ترتكب في كل أداء .

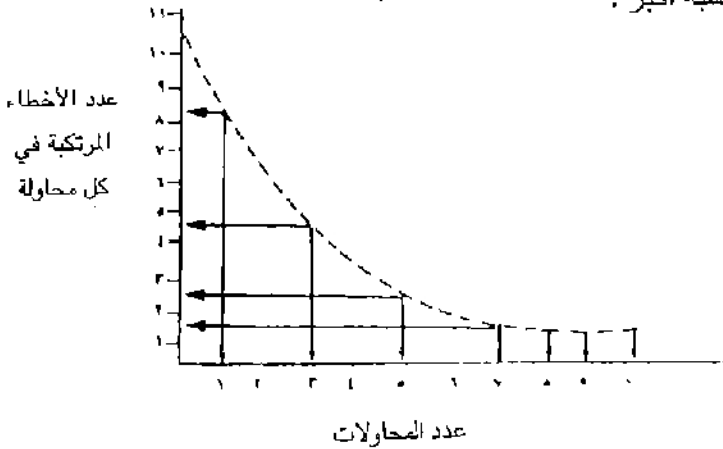
أشكال منحنيات التعلم :

١- منحنيات الزيادة السلبية :

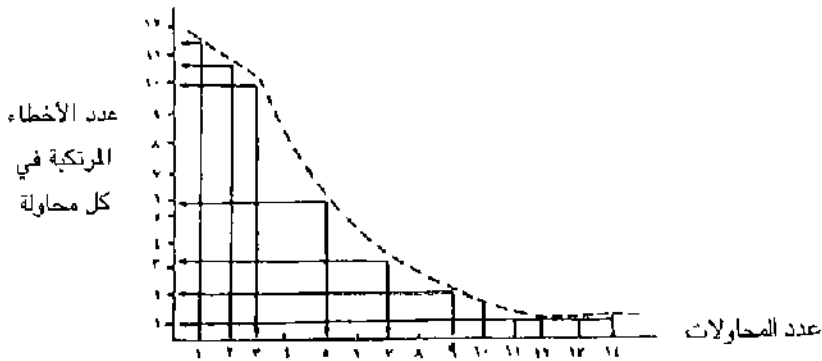
وهي منحنيات التعلم التي تبين زيادة التحسن في البداية بدرجة كبيرة أي أن عملية التعلم تبدأ بانطلاقة كبيرة ثم يلي ذلك فترة من التقدم البطيء .

٢- منحنيات الزيادة الإيجابية :

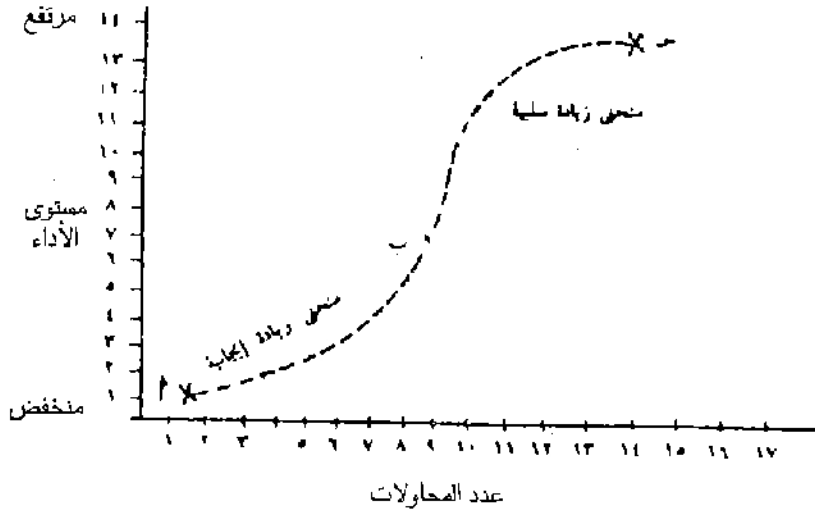
وهي منحنيات التعلم التي تبين بطء التحسن في البداية ثم يزداد التحسن بعد ذلك بنسبة أكبر .



شكل (١٠) : منحني التحصيل (أ)



شكل (١١) : منحني التحصيل (ب)

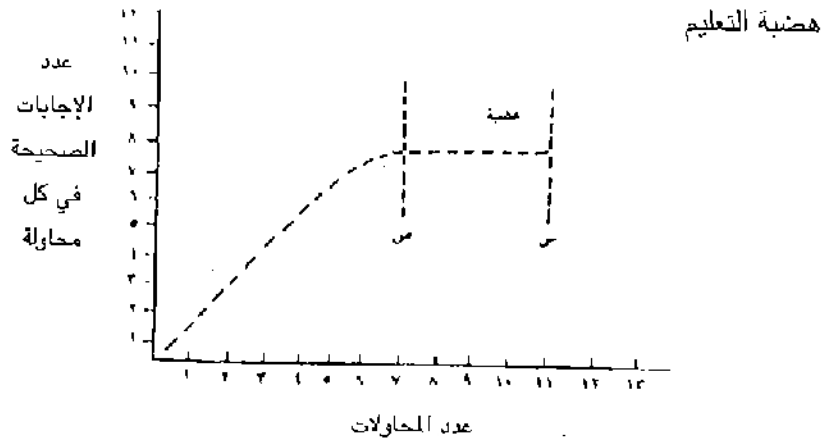


شكل (١٢) المنحنى النموذجي للتعلم

هضبة التعلم :

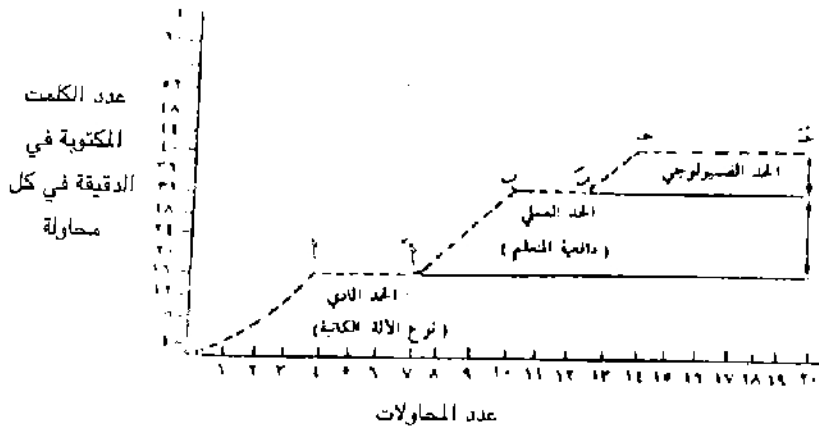
تعرف هضبة التعلم بأنها الجزء المعين من المنحنى على الرسم البياني التي لم يظهر فيها أي ارتفاع في المنحنى ويكون المنحنى على شكل خط مستقيم يوازي المحور السيني ويعني ذلك عدم حدوث أي تغير في مستوى الأداء خلال هذه الفترة التي يحدث فيها تعلم أو تدريب أو ممارسة وقد ترجع الأسباب إلى مايلي :

- ١ - لا يوجد لدى المتعلم مستوى من الطموح أو الدافعية للاستمرار في التعلم .
 - ٢ - الانتقال من مستوى مهاري معين إلى مستوى مهاري أخرى قد لا يستطيع ملاحقة أو التقدم فيه .
 - ٣ - قد يهتم اللاعب أو المتعلم بجزء معين من المهارة دون الأجزاء الأخرى .
 - ٤ - قد تمثل الهضبة النهائية التي يستطيع الفرد أن يصل إليها في مستوى أدائه . وهذا مايسمى الحد الفسيولوجي أي أقصى أداء يمكن للفرد أن يقدر على الوصول إليه .
- والشكل التالي يوضح ذلك



شكل (١٣)

يوضح هضبة التعلم



شكل (١٤)

يوضح أنواع هضبات التعلم

الافادة من نظريات التعلم :

١- العوامل الزمنية في الاشتراط :

يجب تقديم المثير الشرطي أولاً ثم المثير الطبيعي والتتابع الزمني بينهما من ثانيتين إلى ثلاث ثوان حتى يتم الرباط الشرطي .

٢- المثيرات المركبة :

يمكن أن يكون الاشتراط هنا عبارة عن أكثر من مثير في وقت واحد مثل تقديم إما صوت + ضوء أو صوت + حرارة . ويعنى ذلك أن جميع هذه المثيرات تكتسب قوة مثير واحد فقط وليس أكثر من مثير ويمكن للكائن الحي أن يستجيب مع أى من هذه المثيرات سواء الصوت أو الضوء أو الحرارة .

٣- التميز للمثيرات :

يمكن للكائن الحي التمييز بين المثيرات المختلفة ، وذلك عن طريق تدعيم المثير المراد الاستجابة تجاهه في حين لا تقوم بتدعيم (المعزز) المثير المراد تجاهه .
بمثابة تقديم الطعام مع المثير المراد الاستجابة له وعدم تقديم الطعام مع المثير المراد تجاهه .

٤- الانطفاء والاسترجاع التلقائي :

إن الرباط الشرطي لا ينطفأ أو يضمحل بسبب طول الفترة بين المثير والاستجابة الشرطية ولكن يحدث له عملية كموت فقط ومع أول استرجاع للمثير والاستجابة فإن الاستجابة الشرطية تعود للظهور مرة أخرى وهذا ما يطلق عليه الانطفاء والاسترجاع التلقائي .

٥- الاستجابة المتوقعة :

في حالة تكوين الرباط الشرطي حتى يصل إلى مرحلة الآلية يمكن للفرد أن يصدر استجابة ما دون حدوث المثير الخاص بها ولذا أطلق عليها الاستجابة المتوقعة .

٦- قانون الاستعداد :

- أ - إذا ما استعدت وحدة توصيل للعمل فالتوصيل مشع إذا لم يحدث ما يعرفها .
- ب- إذا ما استعدت وحدة توصيل ولم توصل . فإن عدم التوصيل يضابق ويغير استجابة خاصة تلقائية لصاحب الحالة المضايقة .
- ج- إذا أجبرت وحدة توصيل غير مستعدة للتوصيل فإنها تثير تضايقاً .

٧- قانون التأثير :

إن قوة الارتباط أو ضعفه يرتبط بالنتائج ، فإذا تكون ترابط فإنه يزداد قوة إذا ما صدقته حالة رضى ويضعف إذا ما اقترنت به حالة عدم الرضى .

٨- قانون التمرين :

إن الروابط تقوى نتيجة للتمرين (قانون الاستعمال) وهذه الرابطة تضعف حين يتوقف التمرين (قانون عدم الاستعمال) .

٩- إبطال العادات :

- أ - تقديم المثير المرغوب إهماله وتجاهله بدرجة من الضعف لا يكفى معها المثير لإحداث استجابته .
- ب- تكرار الاستقارة حتى تتعب الاستجابة ، ثم الاستمرار حتى يتم تعلم استجابات جديدة ترتبط بالمثير .
- ج- تقديم المثير عندما تكون الملامح الأخرى فى الموقف قادرة على كف الاستجابة غير المرغوب فيها .

١٠- انتقال أثر التعلم :

ينتقل أثر التعلم إلى المواقف الجديدة بسبب العناصر المشتركة بين الموقف القديم والموقف الجديد .

توجيهات عامة لتعليم المهارات الحركية :

- ١- تحليل المهارة الحركية لتحديد القدرات النوعية النفسية الحركية اللازمة لأدائها . ثم ترتيب هذه المكونات ، ومساعدة الفرد على اكتسابها فى تتابعها .
- ٢- الاهتمام بالتوجيه والإرشاد وخاصة اللفظى الذى يساعد المتعلم على إتقان المهارة .
- ٣- مراعاة ظاهرتى التقييم والتمييز أثناء التعلم حتى لا يحدث تداخل فى المهارات .

الفصل الرابع
العمليات العقلية العليا
الانتباه والإدراك

1

1

الفصل الرابع

العمليات العقلية العليا

الانتباه والإدراك

مهارات الانتباه مهارة نفسية حيوية أخرى لإنجاز ناجح وللاستمتاع بظهر الإنجاز الرفيع عندما يكون الرياضيين في أفضل نطاق للطاقة ، تتميز بتوجيه الانتباه كلية إلى عملية إنجاز المهارة ولأشياء أخر . ولقد ذكر ،كارنكتمالى، «١٩٧٥» أن التدفق (الانسحاب) يظهر فقط عندما يركز الانتباه كلية على العوامل المناسبة لإنجاز المهارة . الأفكار السلبية وأشكال أخرى من النسيان (تشتت الفكر) تؤدي (تضر) بالإنجاز كما تعلمت .

ويذكر «أحمد عزت راجح» «١٩٧٧» أن تعامل الإنسان الدائم مع بيئته وتفاعله معها يتطلب منه أولاً وبالضرورة أن يعرف هذه البيئة حتى يتسنى له التكيف لها واستغلالها وحماية نفسه من أخطارها واشتراكه في أرجه نشاطها والشرط الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهمه من هذه البيئة وأن يدركه بحواسه كى يستطيع أن يؤثر فيها وأن يسيطر عليها بعقله وعضلاته . فالانتباه والإدراك الحسى هما الخطوة الأولى في اتصال الفرد بيئته وتكيفه لها . بل ها الأساس الذى تقوم عليه سائر العمليات العقلية الأخرى فلولاها ما استطاع الفرد أن يعى شيئاً ، أو أن يتذكر أو يتخيل شيئاً . أو أن يتعلم شيئاً ، أو أن يفكر فيه ، فلكى نتعلم شيئاً أو نفكر فيه يجب أن ينتبه إليه وأن ندركه .

وعندما يثبت الانتباه على الحركة وتكون الطاقة العقلية الإيجابية عالية يقرر الرياضيين فى بعض الأوقات ممارسة تغيير حالات الإدراك (الوعى) يبدو الوقت وكأنه يمر بطيئاً أو ما يزال ثابتاً ، وتظهر الحركات فى سير بطيء ، ويتملك الرياضى شعور كأنه يستطيع فعل أى شىء . عندما يكون هذا الانتباه أو التركيز القوى إرادى يكون مصدر للاستمتاع . هذه التجربة أو الممارسة تتدفق وتظهر فى

طريقتين :

أ - أكثر الطرق تكرر عندما تكون المهمة إنتباه الرياضى ، مثل الأنشطة الرياضية العالية الخطورة ، عندما يدرك العقل أن الفشل فى التركيز من الممكن أن يؤدي إلى خطأ قاتل .

ب- الطريقة الثانية : تكون عندما يتحكم الرياضيين فى عمليات الإنتباه جيداً وبذلك يستطيعون توجيه نشاطهم العقلى كلية إلى المهمة .

لأن معظم الرياضيين لايسعون بجدية لتنمية مهاراتهم الإنتباهية إلى هذا المستوى ، نادراً مايمارسون التدفق (الانسحاب) عن طريق توجيه أنفسهم بمهارة إلى هذه المرحلة بالإضافة إلى ذلك يظهر التدفق (الانسحاب) أكثر وضوحاً بالمشاركة فى المهام التى تتطلب انتباه الرياضيين مثل : تسلق الصخور ، الغوص ، سباق السيارات ، الفزحلق ، وبعض الرياضات العالية الخطورة المشابهة لذلك .

ولكن العديد من الرياضات الأخرى تتطلب أيضاً (الاستيعاب) ولذلك يجب أن يمارس الرياضيين التدفق (الانسحاب) عندما يلعبون هذه الرياضات أيضاً وهم يفعلون ذلك . على أى حال بما أن الرياضيون يمارسون ويمارسون لتحسين مهاراتهم الطبيعية تصبح المهارات أكثر وأكثر تلقائية بالتلقائية الأكثر وبالمرونة الأكثر من الممكن تأدية المهارة بدون انتباه كامل وتسمح لتشتت الفكر بالظهور وللأفكار السلبية بالتطور . بينما يحتاج الرياضيين للتلقائية فى المهارة لذلك يجب أن يظلوا مغرمين بالرياضة . والطريقة المثلى للاحتفاظ بهذا التجانس لا تكون المنافسة أولاً لتهزم الآخرين ولكن لاكتشاف الجهد الخاص لشخص ما . على الرغم من أن البحث عن جهد شخص ما يعتبر ملاحقة (مسمى) لانهايته لأنه من الممكن لايعرف الاستحالة معرفته إلا أن عملية البحث تعتبر فائتة (جذابة لأنها تعتبر تحدى وإدراك للذات) .

تعريف الانتباه :

عرف ستدارت Stoddart الانتباه بأنه العملية التى يضع بها الكائن نفسه فى أنسب موقف لتلقى المنبهات الصادرة عن الموضوع الذى يوجه إليه انتباه حتى يكون إدراك هذا الموضوع أوضح وأكثر تميزاً فى الشعور . أما ستاوت فقد عرف الانتباه بأنه بأورة Focusing أجزاء معينة من خبرة بحيث تصبح هذه الأجزاء أكثر جلاء . ويمتاز هذا التعريف بأنه أعم من سابقة إذ يتضمن الانتباه

إلى المحسوسات أو إلى الصور الذهنية .

ويشير لاندرز Landers (١٩٨٢) إلى استخدام مصطلح الانتباه لوصف العملية التي يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة . وعندما يركز اللاعب انتباهه على شيء محدد فإن ذلك يعنى أنه أصبح مدركاً للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى .
والانتباه هو تركيز الشعور فى شيء ما .

والانتباه هو العملية التي تفقد معارفنا (ادراكنا) كأن تصبح المعلومات متاحة لحواسنا (لعقولنا) حيث إنه من خلال حواسنا نستقبل المعلومات من بيئتنا . فى أى لحظة تصطدم حواسنا بالمحركات (المؤثرات أو المبهات أو المثيرات) من البيئة فعندما تقرأ كتاب مثلاً فإنك تنتبه للقراءة فقط ومن ثم فإنك غير مدرك لباقي الحواس . إذا أعدت توجيه إدراكك عن هذا الكتاب فربما تلاحظ مشاهد أخرى تسمع ، تعمل ، وتسجيب للمؤثرات المحركة . عندما تصبح مدرك لما تمارسه حواسك فإنك تشعر بها .

أنواع الانتباه :

يفكر أحمد عزت راجح أن هناك ثلاثة أنواع للانتباه هي :

١- الانتباه القسوى : فيه يتجه الانتباه إلى المثير رغم إرادة الفرد كالانتباه إلى طلقة مسدس أو ضوء خاطف أو صدمة كهربية عنيفة أو ألم وآخر مفاجيء فى بعض أجزاء الجسم . هنا يفرض المثير نفسه فرضاً فيرغمنا على اختياره دون غيره من المثيرات .

٢- الانتباه التلقائى : هو انتباه الفرد إلى شيء يهتم به ويميل إليه . وهو انتباه لا يبذل الفرد فى سبيله جهداً ، بل يمضى سهلاً طبعاً .

٣- الانتباه الإرادى : هو الانتباه الذى يقتضى من المنتبه بذل جهد قد يكون كبيراً كانتباهه إلى محاضرة أو إلى حديث جاف أو يدعو إلى الفجر .

وعندما تُدرك الأشياء أو الأحداث الفعالة فإنك تتخذ القرار بشأن استمرار إدراكك (اهتمامك) بهذه الأشياء أو عدم الاستمرار . عملية اتخاذ هذا القرار تتطلب الانتباه لما يجب أن تدركه . ومن ثم الانتباه هو العملية التي بها يتم توجيه الشخص ويستمر مدرك للمؤثرات التي تكتشف بواسطة الحواس . يتأثر الانتباه بمستوى يقظة الشخص وقدرته على تحصيل المعلومات .

عوامل الانتباه :

تنقسم عوامل الانتباه إلى عوامل انتباه داخلية وهي التي تهيء الفرد للانتباه إلى موضوعات خاصة دون غيرها وهي عوامل مؤقتة ودائمة وأيضاً إلى عوامل انتباه خارجية وهي العوامل التي تجذب الانتباه .

أ- العوامل الداخلية :

وهي الوجهة الذهنية : وهي التي تمثل العوامل الذهنية التي يجعل الفرد منتبهاً إلى كل شيء يدور حوله . كذلك من هذه العوامل الدوافع الهامة والميول المكتسبة التي تعتبر تهيؤاً ذهنياً دائماً للتأثير ببعض المثيرات والاستجابة لها . ويذكر أحمد عزت راجح على أن الوجهة الذهنية هي اتجاه يسهل على الفرد الإدراك أو الاستجابة بطريقة معينة .

ب- العوامل الخارجية :

١- شدة المنبئة : يتوقف الانتباه على قوة المثير أو ضعفه فالمثير الذي تميزه بقوة أكثر تأثيراً على المثير الذي تميز بالضعف مثال ذلك الصوت العالي يثير الانتباه أكثر من الصوت المنخفض ، وفي بعض الأحوال يكون المنبئة على درجة عالية من التأثير ولكن لا يجذب الانتباه خاصة إذا كان الفرد مستغرقاً في عمل هام أو على درجة كبيرة من الاهتمام .

٢- تكرار المنبئة : يتوقف الانتباه أيضاً على تكرار المثير عدة مرات فقد تكون مرة واحدة لا تكفي لجذب الانتباه ، لذلك يجب تكرار المثير حتى يحدث الانتباه . ولكن يجب أن لا يكون التكرار على نفس الوتيرة حتى لا يحدث إعفاء عن هذا المثير .

٣- تغير المنبه : أن لتغير المنبه أهمية كبيرة في الانتباه حتى أن المثير الذي يكون على وتيرة واحدة قد لا يبعث على الانتباه ولكن حين يتغير المثير من حيث الشدة أو الحجم يبعث ذلك على سرعة الانتباه . فانقطاع المنبه أو تغيره في الشدة أو الحجم أو النوع أو الموضوع له أثر في جذب الانتباه وكلما كان التغير فجائياً زاد أثره .

٤- التباين : أن اختلاف المثير عما حوله من المثيرات الأخرى يساعد على الانتباه أكثر من تشابه المثيرات مع بعضها البعض . فوضوح المثير يعتمد بالدرجة الأولى عن اختلافه عن المثيرات الأخرى المحيطة به .

٥- حركة المنبه: يعتمد الانتباه على الحركة فكلما كان المثير يتحرك باستمرار وليس في حالة سكون يكون له تأثير أقوى . فالإعلانات الكهربائية المتحركة تجذب للانتباه من الإعلانات الثابتة .

٦- موضع المنبه : وجود المثير ومكانة يساعد على الانتباه فدائماً في الجرائد اليومية نجد أن الأخبار التي توضع في أعلى الصفحة أكثر أهمية من الأخبار التي توضع في أسفل الصفحة وكذلك الأخبار التي توضع في الصفحة الأولى أكثر أهمية من الأخبار التي توضع في الوسط لذلك تكون الأخبار التي في أعلى الصفحة أكثر جذابة وانتباه من الأخبار التي توضع أسفل الصفحة .

مختارات الإنتباه :

المهارة الأساسية للانتباه هي القدرة على اختيار المؤثر الصحيح أو التنبيه على ما يجب على الرياضيين أن ينتبهوا إليه من بين المؤثرات الغير مناسبة العديدة والمؤثرات المنافسة . بالنسبة للمعد (صانع اللعب) في كرة القدم مثلاً لينتمكن من أخذ الكرة من الربع الخلفي في الملعب فإنه يشاهد تقدم الفريق الآخر يكشف إذا ما كانت خطة اللعب لهم مفتوحة يرى جميع العوامل المضادة ، ليجعل الكرة محمية ويفعل جميع الوسائل الصحيحة ، ليصل إلى ضوء النهار، يحرز

هدف، وهذا كله مهارة غير عادية في مهارات اختيار الانتباه .

كيف يتعلم الرياضي فعل هذا ؟ يكون هذا بوضوح عن طريق التجربة والخطأ ، تكون من خلال التكرارات العديدة التي تصنعها القرارات عن طريق الأكثر سرعة الكمبيوتر الممتازة والتفكير الصحيح . ولكن هذا أخذ سنوات لبرمجة هذا الكمبيوتر العملاق بالتجربة والخطأ . واستطعنا الآن تقليل الوقت اللازم لتعليم مهارات الانتباه لأن علماء النفس الرياضيين تعلموا كيف تعمل بعض برامج الانتباه المعقدة . على الرغم من إنه لا يوجد وصفات سهلة إلا إنك تستطيع تعليم الرياضيين بعض الأساسيات الهامة ومن ثم تقلل الوقت الذي يحتاجونه للتعليم .

تحويل الانتباه :

الرياضيين المثاليين يجب أن يتعاملوا مع التغيرات المستمرة في البيئات الخارجية والداخلية . هذا يتطلب منهم الانتشار بفاعلية ، السيطرة وتقل أبعاد الإتساع والإتجاه في إنتباههم . العوامل التي تؤثر على قدرات الرياضيين في الإنتقال (المراوغة) بفاعلية أثناء المباريات .

نسق (نوع) الإنتباه :

أشار بحث «تدفير» (١٩٧٦) أن العديد من الرياضيين يملكون أنواع إنتباه شائعة (بارزة) (سائدة) والتي تقدم عن طريق واحد من أربع زوايا في نموذج . تتطور (تتحسن) هذه الأنواع البارزة لأن خبرة (ممارسة) الرياضيين تنجح مع نوع خاص ، ويصبح من المريح له استخدامه . ومن ثم فإنه من الصعب تحويل الإنتباه من نوع إلى آخر (من زاوية إلى أخرى) وخاصة إذا كان الرياضي ضعيف في نوع إنتباهي معين وهذه الأنواع هي :

١- النسق الداخلي المتسع : هؤلاء الرياضيين يفكرون كلاعبين فهم يخططون للعبة جيداً في عقولهم يفعلون تعديلات منبة في اللعبة بطريقة سريعة وبارعين في تحليل تحركات خصومهم ويصنعون استجابات توقعية (عاجلة - سريعة) . من جهة أخرى يستطيع هؤلاء الرياضيين فعل تحليل شامل وخاصة عندما تسير اللعبة جيداً (يحللون بعض اللاعبين ضد الآخرين) . وهم أيضاً يميلون لعدم تحليل أنفسهم ويفتقدون الدلائل الهامة في اللعبة .

٢- النسق الخارجي المتسع : أن الرياضيين في هذا النسق يستطيعون الإنتباه جيداً للمواقف السريعة التغير ، وحاصلين على معلومات عديدة . على أية حال رياضيين النسق الخارجي المتسع يتأثر من المعلومات الزائدة ، والتي تكون نتيجتها عليهم أنهم لا يستطيعون أن يقررو كيف يستجيبوا للأحداث السريعة التغير التي يدركونها (يتلقونها) سريعاً في الحال .

٣- النسق الخارجي الضيق : الرياضيين الذين يلعبون الجولف والألعاب مثل الكروكيت أو يمارسون أى مهمة التي يجب أن يكون التركيز فيها جيداً لتحديد موقع الكرة بدقة ، الرياضيين الذي يلعبون هذه الألعاب يمارسون أفضل مع هذا النسق من الإنتباه . هذا النسق يواجه المشاكل ، مثلاً ، عندما تتغير البيئة وتحتاج القرارات لصنع الاستجابة المناسبة لهذه المتغيرات .

٤- النسق الداخلي الضيق : هذا النسق قطعى (جازم) لتشخيص التدريب (الممارسة) أو الأخطاء الفنية ، ولكن هذه الاتجاهات التشخيصية تحمل مخاطرة بأن يصبح تحليل نفسى انتقادى عالى . رياضيين هذا النسق يمارسون أفضل في الرياضات التي يحدث فيها التغير ببطء ويطرق ملحوظة . الرياضيين الذين يستفيدون من الانفصال (عن الأحداث الخارجية) يساعدهم في ذلك النسق الداخلى - الضيق .

اختيار النسق :

ماهو النسق المفضل لرياضيك ؟ لا أستطيع التفكير في رياضة واحدة والتي يكون مرغوب فيها سيادة واحدة فقط من هذه الأنواع وضعيفة في باقى الأنواع . الرياضى المثالى يكون قوى في الأربع أنواع ويستطيع تركيز الإنتباه من نوع إلى آخر .

التحكم في (تنظيم) الانتقال (التحويل) :

مشكلة أخرى لم تناقش بعد وهى أن الرياضيين لا يجب أن يتعلموا كيف يغيروا إتساع وإتجاه إنتباههم فقط ولكن يجب أن يتعلموا أيضاً متى يتم هذا التغير تظهر العديد من الأخطاء في الإنتباه لأن الرياضيين يتنقلوا ببطء جداً أو بسرعة جداً من تركيز إلى آخر . مثال على الانتقال البطيء جداً من تركيز داخلى إلى

تركيز خارجى ربما تكون الوقفة القصيرة للاعب فى كرة البيسبول والذى سوف تحلل (يفسر) لماذا أفتقد السيطرة أو (اللاحاق) بالكرة والذى يفشل فى تغطية (استخدام) القاعدة الثانية (من قواعد البيسبول) (الأربع) على الضربة التالية للاعب البيسبول الثانى هذا بالنسبة للألعاب التى من الممكن استخدام الثنائيات بها) . وأن سبب الوقفة القصيرة كما حلها اللاعب هو إنه أفتقد الكرة لأنه قبل أن يمسك بها كان يبحث ليرى أين سيلقيها . هذا الخطأ مثال لإنتقال إنتباهه من مؤثر (الكرة) إلى مؤثر آخر (الأساسى اللاعب الذى سوف يلقي إليه الكرة) بسرعة جداً . فقط من خلال ملاحظة دقيقة ومناقشة المدرب مع الرياضيين الذين يصنعون هذه الأخطاء سوف تستطيع تحديد المشاكل .

وخلصه القول :

- ١ - الإنتباه هو : العملية العقلية التى بها يوجه الرياضيين ويحافظوا على اليقظة لمؤثر اكتشف بواسطة حواسهم .
- ٢ - إنتباه الأشخاص يتبع إهتمامهم .
- ٣ - أن متطلبات الإنتباه لجميع الرياضات من الممكن أن تحلل بالاهتمام (باعتبار) بأبعاد الإتساع (ضيق ومتسع) ، والاتجاه (داخلى وخارجى) لكل مهارة خاصة (معينة) .
- ٤ - القدرة على تحويل الإنتباه تتأثر بالنسق والإنتباه للرياضيين والذى تكون :
 - أ - داخلى متسع .
 - ب - خارجى متسع .
 - ج - خارجى ضيق .
 - د - داخلى ضيق .
- ٥ - يجب أن يتعلم الرياضيين متى يحولون إنتباههم من مؤثر لآخر .
الفشل فى التحويل فى الوقت المناسب يكون مصدر لأخطاء عديدة .
- ٦ - إنه من الصعب تحويل الإنتباه بعيداً عن المؤثر القوى مثل الألم لكى يركز الرياضى على المؤثر المناسب للعمل .
- ٧ - الأشكال المقوية للإنتباه تشير إلى التركيز والنشاط ذهنى والتركيز هو القدرة على مساعدة الإنتباه على مؤثر مختار لفترة من الوقت .

٨- لأحسن التركيز بإجبار العقل على الإنتباه ولكن بتوضيح مشغلات
الذهن والاستغراق فى العمل ، ويجسن أيضاً بالتدريب على إعلاء
البؤرة الإنتباهية المطلوبة لرياضة معينة .

٩- التعب الذهلى ينسب فى إضعاف جميع آليات الإنتباه ولكن من
الممكن تجنبه من خلال برامج التدريب العقلى .

الانتباه : دورة فى الإدراك :

تتسابق العديد من المثيرات لجذب انتباهنا فى كل لحظة من لحظات
اليقظة . ومن الطبيعى أن الإنسان والحيوانات الأخرى ينتقى جزءاً ضئيلاً من
الانطباعات للانتباه إليه ، ونحسن تركيز على خبر ما ، ثم ننقل إلى أخرى مثلاً ،
تفعل آلة التصوير السينمائية ، والمثيرات التى تقع داخل حدود انتباهنا تشكل خلفه
وهذا المفتاح الانتقائى لجزء صغير من الظواهر الحسية الواردة هو مايسمى
بالانتباه Attention إنك تصفى إلى حديث أحد الأشخاص أثناء حفلة مثلاً ، بينما
الأصوات الأخرى تذوب مما لتؤلف ضجيجاً لا يكون وعيك بها إلا خافتاً . فإذا
ناداك أحد باسمك يتحول انتباهك بسهولة فى الحال إلى بؤرة جديدة . وبالمثل
عندما تجلس للقراءة . يتحمل أن يكون وعيك بما يحيط بك غامضاً ربما لوضع
جلوسك . ودرجة حرارة الجو ، ولون الحوائط ، والضوضاء ، والأشخاص الآخرين
(دافيدون ١٩٨٠) .

ماهو الادراك

فى معظم الحالات ، يتم حدوث الحركة باعتبارها استجابة أو توقع لبعض
الأحداث . فالدراسة الخاصة بالتعلم النفسى - حركى التى تبحث فقط كيف أن
حدوث الحركة بشكل جيد أو كيف أن اتخاذ القرارات بصورة دقيقة وسريعة يفشل
فى التعرف على إحدى العناصر الهامة فى العملية الشاملة ، ألا وهى الادراك .
فالادراك يسبق القرارات والأفعال . فهو يمثل الخطوة الأولى فى معالجة معلومات

المهارة الحركية .

فالادراك هو عملية إيجابية - ليست عملية سلبية . ومن الممكن مقارنته بالدور السلبي الذى كانت تلعبه أجهزة الاستقبال الحسية مثل العينين والأذنين ، وهما إحدى الإشارات المستقبلية والمرسلة وبعض المثيرات فى البيئة «يفجر» جهاز الاستقبال . ونتيجة لذلك يرسل المستقبل إشارة إلى المخ . فالعيون . على سبيل المثال ، تسجل حقيقة أنه يوجد العديد من الأشياء أمامك . وفى الرياضة الجماعية ، فهذه الأشياء هى زملاء الفريق والمنافسين الذين يجب أن تتعرف عليهم وتميز بينهم من أجل أن تلعب المباراة .

وتسجل أجهزة الاستقبال الحسية وجود أو غياب مثيرات محددة ، يكون دورها سلبياً . فالادراك الذى هو وظيفة العقل ذاته هو تفسير لتلك المثيرات الحسية .

وعلى الرغم من ذلك ، يتجاوز نطاق التمييز البسيط . فالعقل ليس هو مجرد مستقبل سلبي للمعلومات الحسية ، غير أنه يعمل على تلك المعلومات ليحددها (فعلى سبيل المثال : تسمية أحد اللاعبين على) ودمج تلك المعلومات مع الأجزاء الأخرى من المعلومات التى يتم استقبالها (مثل موقع على فى الملعب) لتحديد كيفية استخدام هذه المعلومات (ما إذا كان على سيكون اللاعب الذى يستقبل تمريرتك أم لا) .

فالمعلومات الحسية لاتصل إلى الفرد قبل التحليل فتفسير المعلومات الإدراكية ليس عملية سلبية غير أنه يشتمل على التفاعل بين الفرد وبين المثيرات البيئية . فإلى أى مدى نتعلم أن نرى ما لا يمكن تحديده بسهولة .

ويتضمن الإدراك التنظيم الواعى للمعلومات الواردة ، وهذا هو التنظيم الإدراكي الذى يقدم الأساس للتعلم . وعن طريق ضبط ومراجعة المعلومات الواردة يكون الدارس قادراً على تحسين العملية الإدراكية ، وبهذا يتقدم خلال مختلف مراحل التعلم . فلاعب كرة القدم المبتدئ يكون فى البداية مرتبكاً نتيجة للعديد الكبير من اللاعبين الموجودين فى الملعب ولاتكون لديه القدرة لى تميز المعلومات الملائمة من غير الملائمة . والنتيجة هو نسيان المهارات التى تم التدريب عليها فى التدريبات البسيطة ، حيث تبدأ المباراة ويتم استبدالها بضرقات متكررة للكرة بهدف نقل الكرة تجاه مرمى الخصم . وفى كل مرة ، يكون اللاعب

المبتدئ قادراً على تمييز زملائه في الفريق عن المنافسين ، ويحاول تحرير الكرة إلى أحد اللاعبين وليس إلى أى مكان آخر . وفي النهاية يكون اللاعب قادراً على ملاحظة الفروق في المزايا التي يتم الحصول عليها في التمرير إلى أحد اللاعبين بالمقارنة بلاعب آخر .

وبشكل واضح ، من الممكن أن يؤثر نوع المعالجة الإدراكية على كل من نوع وصلاحية الاستجابة . فلاعبى الهوكى الذين يعانون من عمى الألوان بالنسبة للون الأحمر والأخضر سيواجهون بعض المشاكل الخطيرة إذا كان فريقهم يرتدى اللون الأحمر ، والفريق المنافس يرتدى اللون الأخضر ، وبالرغم من ذلك ، وبالإضافة إلى مثل هذه العوائق الفسيولوجية الواضحة ، فإن الجانب الخاص بالتنوع يعكس أيضاً القدرة على تحديد أكثر الإشارات أهمية . فحين يفوز لاعب كرة السلة ليأخذ كرة مرتدة أو يصد هجمة ، فمن المهم معرفة أى الأذرع تنتمى لمن ، وذلك لتجنب ارتكاب الأخطاء . فكلما ازدادت دقة المعلومات التي يستنتجها اللاعب ، كلما ازدادت فرص النجاح .

وبالمثل ، فالسرعة التي يتم بها تنفيذ العملية الإدراكية من الممكن أن تؤثر على الوقت المتاح لأداء الاستجابة . وكما يحدث في كرة التنس فإن الأمر يستغرق في هذه اللعبة ثانية واحدة للانتقال من ضارب الأرسال إلى المستقبل . فاللاعب الذى يستغرق ١/١٠ ثانية لتحديد أين ستهبط الكرة لديه وهذه ميزة وقتية ذات دلالة يحدد وينفذ بها إعادة الكرة من اللاعب الذى يستغرق ١/٢ ثانية لمجرد تحديد أين ستهبط الكرة .

فهذه التغيرات في نوع أو سرعة الإدراك هي بعض التغيرات - ونواتج التحسن في العملية الإدراكية ذاتها - التي نعرفها على أنها التعلم .

استكمال المعلومات الحسية :

بعد تحديد ما نعنى به وهو الإدراك ، باعتبارها شىء مميز ومختلف عن الاحساس ، وتوضيح أهميته في عملية التعلم ، فالسؤال التالي الذى يحتاج إلى إجابة هو كيف نتعامل مع مقدار المعلومات الحسية التي يتم استقبالها بصفة دائمة ؟ وقدّم رابابورت Rabaport (١٩٧١) نموذجاً ادراكياً يظهر كيفية استكمال مقدار من المعلومات الحسية وتقليلها إلى حجم من السهل استخدامه .

وأن أجزاء المعلومات من أي شكل حسي ستصبح منظمة و متميزة بالقدر الذي يكفي لتجميعها وتصنيفها من جانب الفرد . وتحدث عملية التصنيف هذه على المستوى الإدراكي الخاص بالتكامل الذي يتم من خلاله تنظيم الأجزاء المختلفة من المعلومات الحركية أو السمعية باعتبارها مرتبطة ببعض الأحداث . ومن ثم ، فبينما يتضمن مستوى التقبل الذاتي تصنيف كل جزء من المعلومات ، يتضمن المستوى الإدراكي الجمع بين الأجزاء المتصلة من المعلومات داخل كل شيء حسي فطري سبيل المثال ، يتضمن البدء في ضرب الكرة بالرأس في لعبة كرة القدم معلوت حركية بشأن أوضاع وحركات القدم والذراع والجذع والرأس . ويتجميعها معاً ، من الممكن تصنيف هذه الأجزاء من المعلومات من جانب الفرد باعتبارها قواعد حركية خاصة بالبدء .

ولخفض المقدار الاجمالي من المعلوم التي يجب أن نتعامل معها ، نقوم بعد ذلك بتجميع المعلومات المترابطة من الأشكال الحسية المختلفة لتشكيل صور عقلية أو مدركات حسية . وعلى المستوى الإدراكي ، نبدأ بتجميع ما نشعر به مع مائراه وما نسمعه لتشكيل صورة ذهنية . أو مدرك حسي عن الحركة (ضرب الكرة في لعبة كرة القدم بالرأس) .

وينتج عن تجميع الأنواع المختلفة من المعلومات الحسية عدد كبير من المدركات الحسية وبهذا نتقل إلى المستوى التالي : وهو المستوى المفاهيمي . فهنا نقوم بتصنيف وتنظيم بصفة عامة المدركات الحسية لافراز مفاهيم . فيمثل المفهوم المجموعة العامة من المهام الحركية المرتبطة ، على سبيل المثال ، بالوثب ، سواء كان الهدف من الوثب هو لأداء تصويبة بالمتابعة ، أو القرية الساحقة في الكرة الطائرة أو ضرب الكرة بالرأس . وستكون الصور الذهنية المحددة المرتبطة بأداء أي مهارة من هذه المهارات مختلفة إلى حد ما ، إلا أن سمات محددة مشتركة بينها ستنتج لها أن تتجمع معاً . ففي جميع مهارات الوثب هذه ، فإن تناسق دفع القدم ودفع الذراعين سيكون أكثر أهمية من أجل زيادة ارتفاع الوثب إلى الحد الأقصى وما إن يمكننا تحديد السمات الرئيسية للوثب ، فيمكننا كيف التكنيك طبقاً لاحتياجات موقف معين .

والمستوى الأخير للمعرفة الذي تصبح فيه هذه المعلومات التي يتم تنظيمها وخفضها ذات معنى محدد بالنسبة لنا هو المستوى المعرفي «معرفة ما يتضمنه ضرب كرة القدم بالرأس لا يشير إلى أن المؤدى سيظهر الاستجابة الصحيحة ، بل

فقط أن الدارس يلاحظ استجابة معينة باعتبارها صحيحة . ويشير المستوى المعرفى إلى الشعور بمعرفة ماتبدو عليه الحركة والظروف التى تحدث من خلالها بصورة طبيعية .

وعلى الرغم من ذلك ، عادة ماقد يدفع ذلك بالمؤدى إلى أن يتجاهل بعض التغيرات الصغيرة التى تحدث فى المعلومات الحركية الواردة ، ومن ثم يظهر الاستجابة الخاطئة فى موقف معين . فحين يتم ضرب كرة القدم بالرأس مع وجود رياح قوية من الخلف ، فقد يكون من المفيد أكثر بالنسبة للاعب أن يركز على توجيه الكرة بدقة تجاه المرمى أكثر من التركيز على مقدار القوة التى يتم بها ضرب الكرة . فاللاعب ، ولكونه كان موجوداً فى هذا الموقف من قبل ، يعرف الجانبي المعين من المفهوم الحركى (أى التصويب بالرأس) الذى لا بد من تطبيقه . وليسوء الخط ، قد يهمل اللاعب جزء صغير من المعلومات الخاصة بالتقبل الذاتى التى تشير إلى أن سرعة الرياح قد انخفضت بصورة مؤقتة . وحين ينخدع بالسباق الخاطئ بالموقف ولا يدرك أن سرعة الرياح قد انخفضت ، يختار اللاعب الاستجابة الخاطئة . ويركز اللاعب على توجيه الكرة نحو المرمى ، غير إنه بسبب أن سرعة الرياح انخفضت ، تنقص الكرة حالياً القوة الكافية للوصول إلى المرمى .

وكون المرء قادراً على الأداء على المستوى المفاهيمى أو المعرفى شيئاً أساسياً لتبسيط والإسراع بعملية اتخاذ القرار . وما أن يتم إرساء المفاهيم المرتبطة بنشاط معين ، فلا يضطر المؤدى إلى تحليل مواقف جديدة بالتفصيل ، بل عليه فقط أن يفحص العناصر الرئيسية فى المفهوم ، فمن الممكن اتخاذ العديد من القرارات بسرعة ، غير إن هذه العملية تحمل معها خطر تجاهل التفاصيل الهامة فى موقف معين . ففى المثال الذى تم تقديمه فيما سبق ، إذا لم يلاحظ اللاعب الانخفاض المفاجئ فى سرعة الرياح قبل تصويب الكرة بالرأس ، فقد ينتج من ذلك استجابة خاطئة . فالحل الوسط قد يكون فى الاختيار الواضح (توجيه الكرة تجاه المرمى) بل فحس مزدوج قبل البدء فى الاستجابة . لقد انخفضت سرعة الرياح ، ولذلك اضرب الكرة برأسك بقوة وعلى الرغم من أن النموذج الذى وضعه رابا بونيس، يعتبر وضعاً بصورة أساسية ، إلا أنه يفسر كيف تنقل إلى حجم من السهل استخدامه مقدار المعلومات الحسية التى تكون متاحة أمامنا بصفة مستمرة و فقط عن طريق فهم هذه العملية يمكن للممارس أن يساعد الدارس فى

تجنب أو تحديد المصادر المحتملة للخطأ ، وبذلك يحقق حالة من «المعرفة» تكون متوافقة مع المهمة التي في المتناول . وبصورة واضحة ، مع كل تكرار لمهمة معينة ، تصبح القواعد والمدرجات الحسية والمفاهيم أكثر سهولة في ارسائها . وهذا بدوره سيساعد في اجراء تحليلات حسية مستقبلية . ومن الممكن أن تعمل هذه العملية في اتجاهين تماماً كما أن المعلومات الحسية من الممكن خفضها إلى مفاهيم أقل ، فمن الممكن استخدام هذه المفاهيم ، لارساء ما ستكون عليه اشارات التقبل الذاتي بالنسبة لمهمة معينة . والعمل على المستوى المفاهيمي يبسط عملية اتخاذ القرار أي أنه يتيح لك أن تعمم هل أقوم بالتصويب أو التمرير ؟ والعمل على مستوى التقبل الذاتي يجب أن تحكم على المسافة إلى المرمى ، والمسافة إلى زملائك في الفريق . فأى مستوى ستعمل بالفعل عليه سيتم تحديده بخبرتك السابقة في المهمة ومتطلبات المهمة في حد ذاتها ونوع التحليل المطلوب أو الحاجة إلى اتخاذ قرار سريع ودقيق .

فحين تلعب أو مباراة تمهيدية لك في بداية المرسوم ، فأنت تنطلق مبدئياً عن طريق المعلومات الحسية الجديدة «مثل» شكل الكرة ، العلامات الموجودة على الملعب ، الشغور بأرضية الملعب أو الكرة حين تضربها ، الرياح كانت باردة أم ساخنة ، حكم المباراة ، والعديد من المثيرات الأخرى كلاعبي الذين يجرون في جميع الاتجاهات وأنت بمفردك وسط الكثير من المثيرات التي تشبه الغابة . فيمثل التوحد الأولى مع كل هذه المثيرات مستوى التقبل الذاتي .

فالأعب يقوم ببطء بتحديد مجموعات من العبارات ويفصل ما يسمعه عن ما يراه ثم يقوم بفرز هذه المجموعات المختلفة من المثيرات وتجمعهم لتشكيل المدرجات الحسية وهي الصوت ، النظر ، الشعور بالتصويب على المرمى أو الصوت ، النظر أو الشعور بالعرقلة . وفي النهاية تقوم بتشكيل بعض المفاهيم الأولية مثل (كيف تنطط أو تمرر الكرة) . وسواء كان التكتيك المستخدم هو تمزيق بالقطع أو تشريرة بالدفع ، فيجب أن يكون لديك بعض المشاعر تجاه العلاقة بين المسافة التي يجب أن تقطعها الكرة وبين مقدار القوة التي يتم بها تنفيذ ذلك .

وفي النهاية ، وعلى المستوى المعرفي ، تبدأ في فهم ما تدور عنه المباراة ، وكيف يمكنك استخدام المهارات التي اكتسبتها لاختراق دفاع المنافس . وهذه هي الخطوة الأخيرة ، فإن فهم سمات النشاط ذاته الذي يقوم إحدى المبررات الرئيسية

لمطالبة طلاب التربية الرياضية الذين سيكونون معلمين أو مدربين مستقبليين ، للمشاركة في نطاق متسع من الأنشطة . وعن طريق المشاركة في مجال من المجالات الرياضية ، يمكنك اكتساب بعض المعلومات عن المبادئ الأساسية المرتبطة بكل رياضة . ومن خبرتك الشخصية بالمشاكل الموجودة حين تحاول تطبيق مثل هذه المبادئ ، فيمكنك أن تحسن من فهمك للعبة . وبصرف النظر عن قدرتك الرياضية الشخصية ومعلوماتك عن طريق التدريس فحين تفهم اللعبة في حد ذاتها ، يمكنك أن تقوم بصورة كاملة مشاكل الدارس . وتقدم توجيهاً وإرشاداً ملائماً . فلاتضطر أن تلعب لعبة من أجل أن تقوم بالتدريب عليهما ، بل أن خبرتك الشخصية ستقدم نقطة البداية حين تحاول فهم هذه اللعبة .

نظريات الادراك :

نظرية الجوهر والسياق :

قامت نظرية الجوهر والسياق (تيشنر†Tichner١٩١٦) ببحث الادراك

على أنه

ظاهرة ديناميكية وليس ظاهرة ثابتة أو ساكنة فالعلاقة بين المشاعر المحددة ليست ثابتة بل قابلة للتغير . فالمشاعر في حد ذاتها بلا معنى (مثل الضوء الخاطف) غير أن هذه المشاعر تكتسب معنى حين يتم وضعها داخل نطاق موقف معين (مثل الضوء الخاطف الذي يتم وضعه أعلى سيارة الشرطة أو على لوحة القيادة) . فالمعنى الذي نربطه بموقف معين يتم استنتاجه من سياق الموقف الذي يحدث فيه المثيرات . وبالتالي يعتقد أن الادراك يتضمن نوعين من المشاعر:

١- جوهر المشاعر المباشرة التي تثيرها المثيرات .

٢- المشاعر الثانوية القائمة على أساس الخبرة السابقة . أي السياق .

ولأن الجوهر يكون مستقراً إلى حد ما بالنسبة لمختلف الأفراد ، فإن التنوع في المعاني التي استنتجها مختلف الأفراد من نفس الموقف يرجع إلى الفروق في الخبرات السابقة .

وقد يعتقد أن الجوهر يكون مثل حجم الصورة التي تتكون على الشبكية ، غير أن الحجم والمسافة الدقيقة للأشياء ، كما فسرهما الفرد ، يكون قائماً على أساس علاقات المرء مع الأشياء الأخرى السياق . فافتراض أن كل منهما لديه

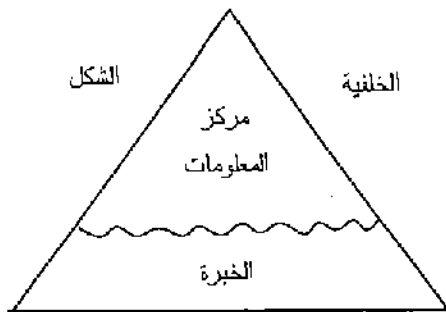
رؤية عادية ، فائنين من اللاعبين ينظران إلى نفس الكرة قد يكونون على اتفاق كامل فيما يتعلق بالحجم واللون ، غير إنه ، بسبب أن السياق الذي يتم من خلاله رؤية المثير يكون مختلفاً ، فالمهاجم يرى الكرة بعيدة عن المرمى بحيث يصعب التسجيل في حين أن الدفاع يراها قريبة جداً من المرمى بحيث يصعب تأمينه .

فكيفية تفسير حدث المثير يعتمد على خبرة المرء السابقة . ولأن الخبرات السابقة تختلف من شخص إلى آخر ، فقد تختلف أيضاً الأحكام الناتجة . فعلى سبيل المثال ، قد يعتاد مدرب كرة القدم على رؤية فريق منافس معين يستخدم دائماً دفاع محدد . وقد يحاول المدرب المنافس إخفاء خطة دفاعية جديدة عن طريق استخدام نفس قائمة اللاعبين للبدء بها بالرغم من اختلاف دور كل لاعب . فالنقص الواضح عن التغيير الذي يحدث في سياق الموقف (نفس اللاعبين في نفس مواقع البداية) . قد ينتج عنه مدرب فريق محلي يفشل في تحديد التغيير الذي يحدث في الاستراتيجية .

النظرية الخاصة بمستوى التكيف :

تقوم النظرية الخاصة بمستوى التكيف (هيلسون Helson ١٩٥١ ، ١٩٦٤) على أساس أهمية الخبرة السابقة في تطوير المعنى . وقد أدخلت هذه النظرية فكرة الأحداث ، المتجمعة ، داخل اطار معين من العلاقات أي أن هذه الأحداث المرتبطة بنوع معين من المواقف تكون مجتمعة معاً . وأي معلومات جديدة تقوم بتصنيفها بالنسبة لهذا التجمع من المعلومات يتم استنتاجها من خبراتنا السابقة .

وتقدم نظرية هيلسون خطوة اضافية عن نظرية الجوهر والسياق في أنها تفصل الموضوع الذي يشكل بؤرة اهتمامنا ، عن الخلفية . التي يتواجد فيها وينتج عن ذلك ثلاثة عناصر تشكل المجموعة أو الثلاثية (الشكل ١٥) ويشير مستوى



شكل (١٥) المجموعة أو الثلاثية

التكيف إلى حجم أو مستوى الفروق بين الموضوع والخلفية الخاصة به وبين المدى الذى تتأثر من خلاله تلك الفروق بالخبرات السابقة . ففي كرة القدم ، حين تبدأ اللعبة ، يتحرك جميع المستقبلين واللاعبين فى خط الظهر ، حتى وإن كانت اللعبة تم تصميمها لوصول الكرة إلى لاعب واحد فقط . فالمهمة التى يواجهها لاعب خط الظهر هى تحديد المستقبل الأولى (الموضوع) من بين جميع لاعبي الهجوم (الخلفية) ويتم توجيهه فى نفس الوقت عن طريق المحاولات الأولية المناسبة لتنفيذ تلك اللعبة (خبرة سابقة) .

ويتم حدوث التغييرات فى مستوى التكيف عن طريق التفاوتات فى المثيرات المصاحبة أو كنتيجة للخبرات المختلفة السابقة . فهذه الفروق فى مستوى التكيف هى التى تنتج تفسيرات مختلفة عن المثيرات المتشابهة من جانب نفس الأفراد أو أفراد مختلفين . فحين تهدأ السرعة إلى ٣٥ كيلو متر فى الساعة حين تدخل مدينة صغيرة بعد أن كنت تسير بسرعة ١٠٠ كيلو متر فى الساعة على الطريق السريع ، فتشعر وكأنك تزحف . وعلى الجانب الآخر ، حين تخرج من المنعطف الخاص بك إلى الشارع ، فتزيد السرعة إلى ٣٥ كيلو متر فى الساعة فيبدو هذا سريعاً إلى حد ما . وبالرغم من ذلك فبالنسبة للسائق المتخصص فى سباقات السيارات ، قد يبدو ١٠٠ كيلو متر فى الساعة بطيئاً إلى حد ما .

نظرية الحسية الأساسية :

تعتمد هذه النظرية على عنصرين رئيسيين وهما (١) العنصر الحسى ويعبر عنه المدخلات الواردة من الموضوع والخلفية الخاصة به ، (٢) العنصر الأساسى ويعبر عنه المدخلات الواردة من داخل الجسم . وهذه النظرية لكل من ويرنر ، فسابنر "Werner & wapner" (١٩٤٩) تعترف بأن الإدراك يتأثر بحالة الفرد بالإضافة إلى المجال البصرى .

وتركز النظرية على التفاعل بين مختلف الأشكال الحسية مثل السمع والحركة مع الإدراك البصرى . وتلعب الإشارات الداخلية الصادرة من القناة شبه الدائرية فى الأذن الباطنة دوراً رئيسياً فى المحافظة على الاتزان ، فإذا ماتم ازعاجها فسيتم أيضاً ازعاج الإدراك الرأسى الخاص بنا . ويمكنك أن توضح ذلك لنفسك عن طريق الدوران بسرعة خمس أو ست مرات مع غلق عينيك ثم حاول على الفور السير على خط مستقيم مع فتح عينيك . فالحركة المستمرة التى تقسم

بالمرونة في القنوتات شبه الدائرية ، بعد أن يتوقف الدوران ، تكون كافية لحدوث الفوضى بصورة مؤقتة في جميع الاشارات الأخرى المتعلقة بالتوازن وتجعل السير صعباً للغاية .

وفي هذه النظرية ، يوجد أيضاً اهتمام بالقدر الأكبر في الاعتراف بالتفاعل بين الإحساس وبين المجالات الحركية في العقل وبصفة خاصة العلاقة بين توتر العضلة السوى وبين الحالة العامة من توتر العضلات وبين الادراك . وفي إحدى التجارب توصل فاينر ، ويرنر وشاندلري Wapner , Werner and Chandler (١٩٥١) إلى اكتشاف أنه عن طريق إثارة العضلات الخاصة بأوضاع الجسم على كل من جانبي الرأس ، فكان من الممكن أن تؤثر على قدرة الخاضع للبحث على الحكم على الوضع الرأسي للعمود المضيء في غرفة مظلمة . وقد يتوقع المرء الحكم على وضع العمود أن يكون قائماً على أساس المعلومات البصرية الخارجية الصرفة : وهو العمود ذاته . وبصورة واضحة ، لم يكن هذا هو الحال ، وذلك لأن الاشارات الداخلية التي تعكس التغيرات التي تحدث في نشاط العضلة كانت تؤثر على هذا الحكم .

وكانت التجربة الثانية التي أجراها كراس ، ويرنر ، فاينر ,Werner, and Wapner (١٩٥٣) توضح تفاعل غير مباشر . فهنا تم اظهار أن المشاركة الحركية - أي ممارسة الضغط على لوح خشبي لمدة ٢٠ ثانية . من جانب الخاضع للبحث الذي يرى الصور التي كانت تفترض الحركة تقلل من حجم الحركة الملحوظة . وعلى الرغم من أنها ليست مثيرة مثل تأثير الدوران السريع ، فهذه التجارب تؤكد على تفاعل الاحساس الأساسي بين المدخلات الحسية الداخلية والخارجية .

نحو تفسير الادراك :

من خلال استعراض النظريات السابقة للادراك ، نجد أن كل نظرية من نظريات الادراك هذه تركز على جانب واحد من مجالات الادراك . ولتقديم وصفاً متكاملأ عن العملية الادراكية التي اجتذبت غالبية العوامل التي تؤثر على الادراك ، فنحن بحاجة إلى تجميع هذه الأفكار جميعها .

فيبدو أن نظريات الجوهر والسياق ، ومستوى التكيف ، والتعامل تدور حول العناصر الثلاث الخاصة بالموضوع والخلفية والخبرة السابقة . وضع في الاعتبار

التجربة التي يطلب فيها من الخاضعين للبحث أن يلاحظوا طيران كرة ما (الموضوع) وأن يحكموا على نقطة تأثيرها على الأرض . فكان سيتم اتخاذ قرارات مختلفة من شخص واحد من تجرية إلى أخرى بشأن نفس الكرة التي تقطع نفس مسار الطيران بسبب التغيرات التي تحدث في الخلفية .

فإن الحكم على حركة كرة بيضاء كان سيكون أصعب في خلفية بيضاء أكثر منه في خلفية سوداء .

وتشير نظرية التعامل على أنه يجب أن نوجه اهتمامنا إلى تفاصيل الموقف . فإن الإشارة الرئيسية التي استخدمها الخاضعون للبحث للحكم على الطيران قد تكون بالفعل طقطقه في منتصف الحائط تقدم خلفه لمسار الطيران . وعن طريق الاهتمام فقط بتفاصيل الموقف يمكننا أن نتأكد من تحديد معظم الاشارات المناسبة .

وبالمعنى العملي ، تقترح وجهة النظر التعاملية أنه من المهم للفريق الزائر أن يمارس فترة تمرين شاملة في صالة أو ساحة أو ملعب الفريق المنافس . وبالرغم من أن أبعاد سطح اللعب كانت ثابتة عن طريق قوانين اللعبة ، فستوجد فروق صغيرة . فإذا لم يتم اكتشاف هذه الفروق ، فقد تؤثر بطريقة عكسية على حكم اللاعب .

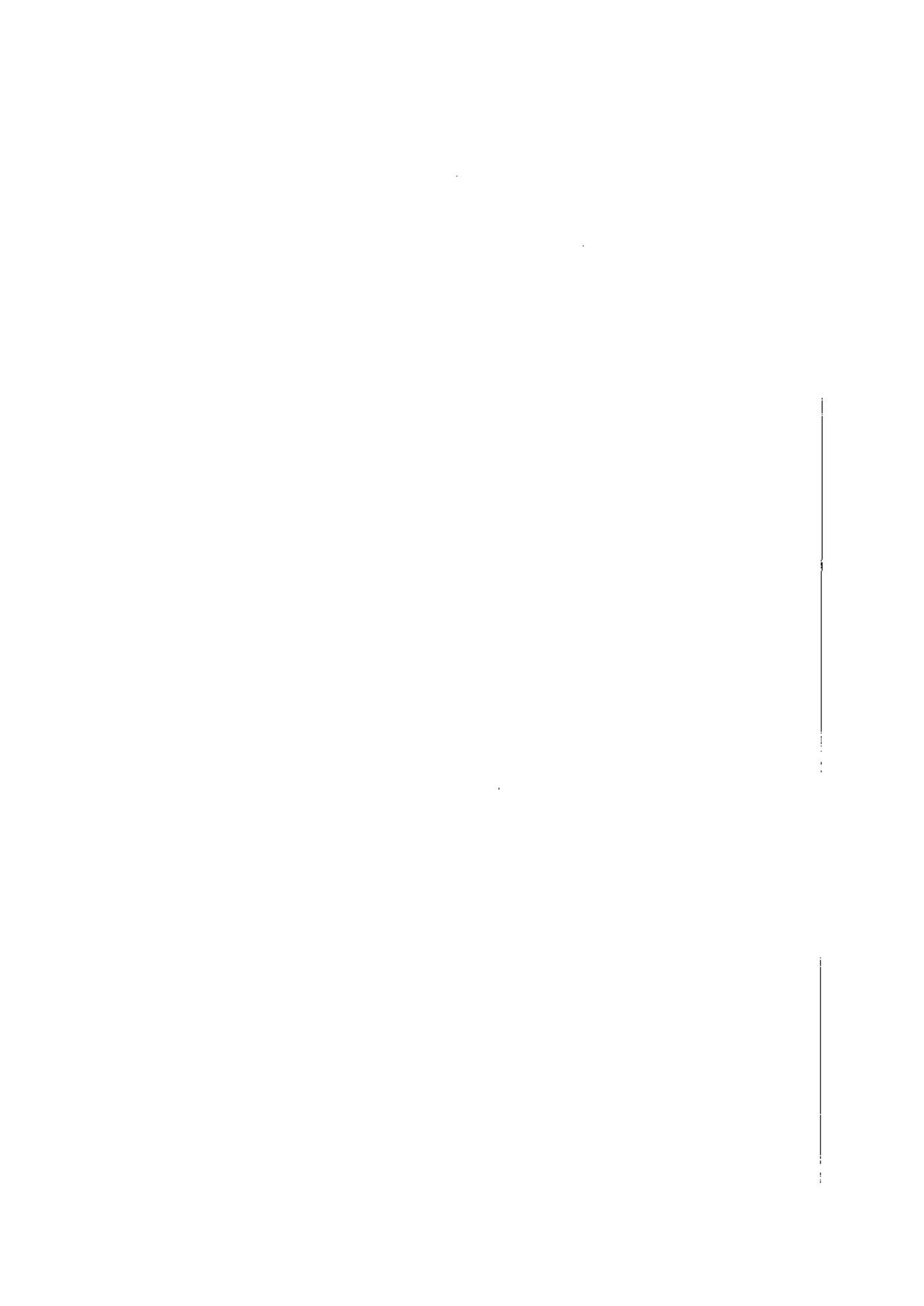
وكان من الممكن تفسير ذلك في الحكم على مسار الطيران بين الخاضعين للبحث عن طريق الفروق في الخبرات السابقة . فالفرد الذي يمارس لعبة التنس كثيراً قد يكون متفوقاً على السباح في اصدار الأحكام بشأن طيران الكرة . وبالرغم من ذلك ، حين يتم تعريض السباح للعبة التنس قد يظهر تغيرات في الأحكام التي أصدرها هذا الشخص . ويوجد بين الأفراد ، بصورة واضحة ، فروق فسيولوجية في القدرة الادراكية التي تكون ثابتة إلى حد ما ، وسيحدث هذا فروقاً في كيفية ملاحظة شخصين لنفس الموقف . فابحث على سبيل المثال ، المشاكل التي يتم مواجهتها في تمييز الموضوع عن الخلفية من جانب شخص مصاب بعمى ألوان .

والعامل النهائي الأخير الذي من الممكن أن يفسر المتغيرة في الإدراك ، بين مجموعة من الأفراد بين فرد آخر ، هو الحالة الداخلية المتغيرة وبصفة خاصة ، الحالة الانفعالية للفرد . وتمت الإشارة إلى هذا العامل في نظرية الحسية الأساسية . فالمشكلة الخاصة بفقد حد التنافس بسبب القيام بعلاقات خاطئة قبل

إحدى المباريات الهامة يعتبر من المشاكل التى غالباً ما يناقشها المدربون . وتعلق المشكلة بدرجة متساوية بالتأثيرات السلبية المحتملة على الأداء نتيجة للشعور بالاسترخاء ، وربما الكسل والبلادة بدرجة كبيرة وربما احتمال حرق امدادات الطاقة الحيوية .

فى حين تقدم جميع نظريات الادراك التى تمت مناقشتها نقطة بداية ، إلا أننا فى حاجة إلى أن ننظر عن كثب فى مراحل التحليل الحسى من أجل فهم بشكل متكامل عملية الادراك . وبالتحليل الحسى نشير إلى العمليات السيكلوجية الخاصة باكتشاف الاشارات والتعرف عليها وليس إلى الميكانيزمات الفسيولوجية الضمنية وهى أجهزة الاستقبال والمسارات العصبية التى تسهل هذه العملية .

الفصل الخامس
النمو



الفصل الخامس

النمو

مقدمة :

يشير ميلاد الطفل إلى أنه قد انتقل من داخل البيئة التي تمثل جسم أمه إلى بيئة في العالم الخارجي حيث إنه يكون قد أتم نموه من الناحية الجسمية ويعنى ذلك أن أجهزة جسمه كاملة النمو على استعداد للعمل .

وتعتبر مرحلة ما قبل الميلاد حتى المرحلة التي تبدأ منذ لحظة الإخصاب إلى أن يتم الجنين نمو الذي يسمح له لمقابلة الحياة الخارجية حتى يتكيف مع العوامل الخارجية .

والطفل حديث الولادة يتراوح وزنه ما بين سبعة أرطال إلى ثلاثة كيلو جرامات أما عن الطول فنجد أن طوله يبلغ حوالي نصف متر . ثم يتدرج الطفل في النمو بنسب مختلفة من حيث الوزن والطول وفترات النوم والتستين ... إلى غير ذلك .

الاتجاهات الأساسية للنمو :

١- يتضمن النمو تغييراً كمياً وكيفياً : ويعنى ذلك أن الطفل يكبر في الجسم فهذا يمثل الجانب الكمي في النمو بينما يتميل الجانب الكيفي النمو الوظيفي . ولذا يجب أن يدرك الآباء والمربون هذه الخاصية للنمو حيث أن القدرة العقلية وسمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار وهم يلحقون بالطفل ضرراً إذا ماتوقعوا أن تكون مهاراتهم الحركية أو عملياتهم الفعلية أو خصائصهم الانفعالية كمهارات الكبار وخصائصهم .

٢- يسير النمو من العام إلى الخاص : ويعنى ذلك أن النمو بالنسبة للطفل

يتجه من الحاجات الأكثر عمومية إلى الأكثر خصوصية مثل النمو للجهاز العضلي يبدأ من العضلات الكبيرة إلى العضلات الدقيقة ، ومعنى آخر بالنسبة للحركات الاجمالية تحدث في أول مراحل النمو ثم تحل محلها حركات أكثر دقة .

٣ - يسير النمو من الوحدات غير المميزة إلى الوحدات المميزة : ويشير ذلك إلى أن النمو يتسم في بداية النمو بطريقة غير مميزة للحركات والأفعال ثم بعد ذلك تتسم الحركات بالدقة والثبات الحركي فمشي الطفل في مستهل سنته الثانية يعتبر حركة غير منتظمة ويكثر وقوعه وعدم السيطرة على الحركات وعدم الاتزان ثم يأخذ التناسق الحركي في النمو حتى يتيسر له أن يصعد السلم وهو في الشهر الثامن عشر . كما أن ذلك ينطبق على أنواع أخرى من النمو مثل النمو اللغوي والنمو الانفعالي والنمو الاجتماعي .

٤ - اتجاه النمو من ألى إلى أسفل : ويعنى ذلك أن النمو خلال السنة الأولى يأخذ الاتجاه الطولى على أن يكون النمو من الرأس إلى القدم ومثال على ذلك نجد أن حركات الرأس وتثبيت العيدين والتأزرين اليد والعين يظهر مبكراً بصفة نسبية على حين أن المشى والوقوف يتأخر بعض الشيء . وأن الأعضاء الخاصة بالجزء الأعلى من الجسم تتمكن من أداء وظائفها قبل أن تتمكن الأطراف السفلى من ذلك .

٥ - اتجاه النمو من الداخل إلى الخارج : خلال السنة الأولى يتخذ النمو فى الاستجابات الحركية اتجاه من الداخل إلى الخارج أو من القريب إلى البعيد ومن المركز إلى الخارج فى الجسم .

٦ - النمو عملية مستمرة ومنتظمة : إن الكائن الحى ينمو نمواً منتظماً ومستمراً عن طريق سلسلة من خطوات التقدم المنتظمة . وهو بذلك يحافظ دائماً على سماته الرئيسية سواء أكانت هذه السمات جسمية أم عقلية أم نفسية . فالمشى عند الطفل مثلاً لا يكون على درجة إجادة عالية إلا إذا سبقته سلسلة من الحركات والانفعالات ما بين صحيحة وخاطئة إلى أن يثبت الأداء ويصبح على درجة عالية من المشى .

- ٧- معدلات النمو ليست متساوية : إن معدلات النمو خلال سنوات الحياة لا تسير بمعدل واحد أو معدل ثابت ولكن هناك فترات من النمو تتميز بالسرعة في حين هناك فترات أخرى يكون بها النمو بطيء .
- فمراحل النمو تسير طبقاً لمعدلات متغيرة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفترات النمو بداية من الميلاد حتى الشيخوخة .
- ٨- تنمو المظاهر المختلفة للنمو بمعدلات مختلفة : إن مظاهر النمو تخضع لمعدلات مختلفة ويعنى ذلك أن جميع مظاهر النمو لا تنمو بنفس المعدل ، فبينما نجد في فترة معينة أن الأطفال يكتسبون مهارات معينة بسرعة ملحوظة ، نجد في فترات أخرى أن نفس المهارات قد تنمو بسرعة أقل . وتفسر ذلك أن فترات النمو تحتاج إلى طاقة النمو الجسمية مثلاً عن النمو اللغوي إلى غير ذلك .
- ٩- تتداخل جميع مظاهر النمو تداخلاً وثيقاً : النمو عملية مركبة ، حيث تتداخل جميع مظاهر النمو تداخلاً وثيقاً . فعندما نريد أن نفهم الناحية الجسمية للطفل لا نستطيع أن نفهمها بمعزل عن كونه إنسان يتفعل ويفكر . وأيضاً لا نستطيع أن نفهم نموه العقلي فهماً مناسباً دون معرفة حقيقة نموه الجسمي وحاجته البدنية . وتفسر ذلك أن الإنسان وحدة واحدة لا يستطيع أن يفصل أى جزء عن الآخر . إذن نجد أن هناك تداخلاً وثيق الصلة بين جميع مظاهر النمو .
- ١٠- ينمو كل طفل بطريقة فريدة خاصة به : يختلف الأطفال فيما بينهم في نمونهم فبينما نجد أن بعض الأطفال يتميزون بطول القامة في فترة معينة في حين أن بعض الأطفال يتميزون بقصر القامة في نفس الفترة . وهكذا بالنسبة للذكاء أو النمو الجسمي ... إلى غير ذلك .
- ويذكر جابر عبدالحميد جابر (١٩٧٧) أن من مطالب النمو :
- ١ - النضج البيولوجي للفرد ، لأنه يوفر الشروط التي تناسب أعمالاً معينة كتعلم المشي في السنة الثانية .
- ٢ - الأنماط الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على الأفراد من خلال التطبيع الاجتماعي وتوقع منه مطالب معينة كتحمل مسئولية العمل في مرحلة الرشد .

٣ - أعمال مثل تنمية أنماط من التفضيل ومن المطامح الشخصية التى تتطلبها شخصية الفرد .

أ - مطالب النمو فى مرحلتى المهده والطفولة المبكرة : (من الولادة إلى سن ٦ سنوات) :

تعلم المشى - الفطام وهى تعلم تناول الطعام - تعلم الكلام - ضبط الاخراج - تكوين المفاهيم الأولية عن البيئة الاجتماعية ، المادية ، والتميز بين الصواب والخطأ .

ب - مطالب النمو فى الطفولة المتوسطة : (من حوالى ٦ سنوات إلى سن ١٢ سنة) :

اكتساب المهارات اللازمة لممارسة النشاط الحركى المنظم - تكوين اتجاه إيجابى نحو الذات - تنمية المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب ، تعلم الدور الاجتماعى الملائم ، تنمية القيم والمعايير وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الجماعات والنظم الاجتماعية .

ج - مطالب النمو فى فترة المراهقة : (من حوالى سن ١٢ سنة إلى ١٨ سنة) :

تكوين علاقات وثيقة مع الأقرب - تعلم الدور الاجتماعى كذكر أو أنثى - تقبل التكوين الجسمى - اكتساب الاستقلال الانفعالى عن الوالدين وغيرهم من الراشدين - اختيار عمل أو مهنة والاعداد لها - تنمية المفاهيم والمهارات العقلية اللازمة للحياة الاجتماعية - تنمية القدرة على تحمل المسئولية فى العمل والمجتمع .

د - مطالب النمو فى مرحلة الشباب : (من حوالى سن ١٨ سنة إلى سن ٣٥ سنة) :

اختيار شريك أو شريكة الحياة - تعلم الحياة الزوجية - البدء فى تكوين الأسرة وتنشئة الأبناء - تحمل المسئولية المدنية والاجتماعية فى العمل - الاشتراك فى الجماعات المناسبة والتنظيمات الاجتماعية .

أولاً : المرحلة من ٣ سنوات إلى ٦ سنوات (مرحلة الطفولة المبكرة) :
مظاهر النمو البدنى :

- ١ - تظهر بعض التغيرات التشريحية على الطفل في هذه المرحلة من ناحية الكم والكيف .
- ٢ - معدل النمو في الطول والوزن يتميز بالبطيء عن المرحلة السابقة لذلك وهى مرحلة ما بعد الولادة .
- ٣ - النمو في رأس الطفل يكون بطيئاً نسبياً إلى أن يصل إلى حجم الطبيعي في مرحل الرشد .
- ٤ - تستمر الأسنان في الظهور إلى أن تكتمل وهى ماتسمى بالأسنان اللبنية ثم يتم استبدالها بالأسنان الثابتة أو النهائية .
- ٥ - يلاحظ نمو الأطراف نمواً سريعاً .
- ٦ - يتميز نمو الجذع بأنه لا يكون سريعاً ولا بطيئاً ولكن ينمو بدرجة متوسطة .
- ٧ - يتميز أطفال هذه المرحلة بالحيوية والنشاط الذى يصل إلى مرحلة الإنهاك .
- ٨ - يتميز عضلات الطفل الكبيرة في هذه المرحلة بأنها أكثر نمواً من عضلاته الدقيقة التى تسيطر على أصابعه ويديه .
- ٩ - يفنقد طفل هذه المرحلة إلى التأزر بين العين واليد .
- ١٠ - يختلف وزن الأولاد عن البنات كما تظهر بين الفروق الحشبية بينهما من حيث التركيب .

مظاهر النمو الاجتماعى :

- ١ - قيل سن الثلاثة لا يمثل الأتراب دوراً هاماً فى حياة الطفل ، ولكن بعد الثالثة تتضح أهمية رفاق اللعب فى إرثاء خبرة الطفل .
- ٢ - لا يستطيع الطفل فى تحديد معنى الصدقة فإن الصداقة بالنسبة له متغيرة ، كما يميل الأطفال فى هذا السن إلى المرونة اجتماعياً .
- كما يميل الأطفال إلى اختبار أصدقائهم من نفس الجنس .

- ٣ - زيادة المشاركة الاجتماعية .
- ٤ - يزداد وعى الطفل بالفتنة الاجتماعية .
- ٥ - التوافق مع ظروف البيئة الاجتماعية .
- ٦ - تميل جماعات اللعب إلى أن تكون صغيرة وليست منظمة تنظيمياً كبيراً ولذلك فإنها تتغير بسرعة .
- ٧ - بداية ظهور الاتجاهات الإيجابية التى تتمثل فى الزعامة وقيادة الرفاق من نفس السن .

مظاهر النمو الانفعالى :

- ١ - يميل الأطفال فى هذه السن التعبير عن انفعالاتهم بحرية وصراحة .
- ٢ - محاولة اخفاء انفعالاتهم .
- ٣ - يظهر سلوك الطفل فى هذه المرحلة بالتناقض الذى يقع بين الطفل وبين البيئة المحيطة به .
- ٤ - يتميز الطفل بعدم الاستقرار الانفعالى .
- ٥ - يتميز الطفل فى بداية هذه المرحلة بالسلوك العنادى والمعارضة الدائمة .

مظاهر النمو العقلى :

- ١ - يزداد ادراك الطفل نظراً لمدى الاتساع الإدراكى لديه .
- ٢ - يستطيع أن يدرك بعض المشاكل التى قد يتعرض لها .
- ٣ - يتميز الطفل فى هذه المرحلة بحب الاستطلاع ومحاولة الكشف عن المجهول .
- ٤ - القدرة العقلية العامة عند البنت تظهر قبل ظهورها عند الولد .
- ٥ - التخيل يكون عند قمته فى هذه السن .

مظاهر النمو الحركى :

- ١ - يتميز طفل هذه المرحلة بقدرة على النشاط العضلى .

٢- يتميز طفل المرحلة من ٣-٦ سنوات بأجادة الحركات الأساسية مثل الحركات الانتقالية - حركات التحكم والسيطرة - حركات الثبات والاتزان .

٣- تتميز الحركات بالتناسق الحركى فإنه يستطيع القيام ببعض المهارات التى تساعده على ارتداء الملابس إلى غير ذلك .

ثانياً : المرحلة من ٦ سنوات إلى ٩ سنوات (مرحلة الطفولة الوسطى) :

مظاهر النمو البدنى :

- ١- يتميز الأطفال بالنشاط الزائد .
- ٢- تظهر طاقاتهم فى صورة عادات تدل على التوتر والعصبية .
- ٣- يطرأ عليهم التعب بسهولة كنتيجة للعمل البدنى الزائد .
- ٤- السيطرة على العضلات الكبيرة أفضل منها على العضلات الدقيقة .
- ٥- تزداد بعض الأمراض فى الطفولة خلال هذه الفترة العمرية .
- ٦- التطرف فى أنشطتهم الجسمية .
- ٧- النمو فى هذه المرحلة بالنسبة للبنات أسرع من البنين .
- ٨- تتفاوت فى هذه المرحلة بدء فترة النمو الجنسى .
- ٩- لا تتكيف العينان تكيفاً تاماً حتى يصل معظم الأطفال الثامنة من أعمارهم .
- ١٠- يميل الأطفال فى هذه السن إلى التطرف فى أنشطتهم الجسمية .

مظاهر النمو الاجتماعى :

- ١- يتميز الأطفال فى هذه المرحلة بأنهم أكثر تحيزاً وانقفاء لأصدقائهم .
- ٢- يفضلون الألعاب المنظمة فى جماعات صغيرة .
- ٣- يتضح التنافس بين الأقال فى هذه المرحلة .
- ٤- يختلف لعب الأولاد عن البنات فى محاولة اظهار كل منهم ذكوريته أو أنوثته .

- ٥- طاقة العمل الجماعي مازالت محددة وغير واضحة .
- ٦- تتسع دائرة الاتصال الاجتماعي ويزداد تشعبها .
- ٧- يفضل الألعاب التي تتيح لهم فرصة تحقيق المكانة الاجتماعية .
- ٨- يصبح التنافس بين الأطفال في هذه الفترة ملحوظاً .
- ٩- زيادة الرغبة في تكوين صداقات جديدة .
- ١٠- الميل إلى الاشتراك في أعمال الإصلاح الاجتماعي .
- ١١- حب الاشتراك في الجدل وخاصة مع من هم أكبر منهم سناً .

مظاهر النمو الانفعالي :

- ١- يصبح الأطفال في هذه السن يقظين ومنتبهين لمشاعر الآخرين .
- ٢- يتميز الأطفال في هذا العمر بأنهم حاسون للنقد والسخرية من الآخرين .
- ٣- يجدون هؤلاء الأطفال صعوبة في التوافق مع الاخفاق في تحقيق مطالبهم .
- ٤- الشغف بادخال السرور على المعلم ، ويستمتعون بالمسئولية وعلى درجة كبيرة في اتقان عملهم .
- ٥- الحاسبة الزائدة في علاقيتهم مع الآخرين .
- ٦- زيادة التوتر العصبي .
- ٧- عدم القدرة على ضبط الانفعالات بطريقة صحيحة .

مظاهر النمو العقلي :

- ١- تعلم الطفل الكثير من المهارات الأساسية وخاصة في القراءة والكتابة ... إلى غير ذلك .
- ٢- الشغف بالكتب الدراسية وخاصة القصص .
- ٣- اضطراب النمو في الذكاء .
- ٤- زيادة نمو التذكر والتفكير والتخيل تدريجياً خلال هذه المرحلة العمرية .

- ٥- زيادة حب الاستطلاع .
- ٦- حب الكلام أكثر من الكتابة والميل إلى إظهار قدراتهم في الإجابة عن أى سؤال يطرح عليهم سواء على معرفة به أم لا .
- ٧- زيادة القدرة على الابتكار والتخيل والتقليد بدرجة كبيرة .
- ٨- تبدأ مفاهيم الصواب والخطأ فى النمو .

مظاهر النمو الحركى :

- ١- يلاحظ نمو العضلات الكبيرة وكذا العضلات الصغيرة .
- ٢- التركيز على الحركة الصحيحة المطلوبة والتخلص من الحركات الزائدة تدريجياً .
- ٣- الشغف بالعمل اليدوى ومحاولة الفك والتكريب فى بعض الألعاب الخاصة به أو أى شىء يصل إلى يده .
- ٤- التميز بالنشاط الزائد ومحاولة تقليد الكبار فى الأنشطة التى يقومون بها أمامه .
- ٥- يستطيع القيام ببعض الأعمال الخاصة به مع ارتداء الملابس والإصرار على القيام ببعض الأعمال الخاصة به .
- ٦- يستطيع السيطرة على طريقة الكتابة والرسم واللعب ببعض الألعاب الفنية .
- ٧- ظهور النمو التدريجى للأداء الهادف فى مختلف النواحي الحركية .
- ٨- الاقتصاد فى الحركات التى يقوم بها .
- ٩- تطور نمو المهارات الحركية الأساسية (كالجرى - الوثب - الرمي - مهارة استقبال الكرة - المهارات الحركية - تطور نمو الفهم للواجبات الحركية - الاستجابة للتوقيت والارتفاع) .

ثالثاً : المرحلة من سن ٩ سنوات إلى سن ١٢ سنة (مرحلة الطفولة المتأخرة):

مظاهر النمو البدني :

- ١- يتميز هذه المرحلة بالبطء في معدل النمو عن المراحل السابقة لهذه المرحلة وكذلك المرحلة اللاحقة لها .
- ٢- تتضح الفروق بين الجنسين وتستطيع أن نلاحظها بسهولة .
- ٣- تتعدل النسب الجسمية وتصبح قريبة الشبه عند الراشد .
- ٤- تحدث زيادة مفاجئة في نمو البنات عن النمو للأولاد .
- ٥- تصل البنات إلى سن البلوغ مع ظهور بعض الخصائص الثانوية للجنس في هذه المرحلة عن الأولاد التي تتأخر نسبياً .
- ٦- الاضطراب في نمو المهارات العضلية مع استطاعة الطفل في هذه المرحلة من السيطرة على الحركات الدقيقة بأنامله .
- ٧- عدم نمو العظام وأوتار العضلات النمو الذي يستطيع مع الطفل تحمل الضغط الشديد والتفيل .
- ٨- تزداد قوة الأولاد وتحملهم مما يجعلهم يستمتعون باللعب الذي يتميز بالعنف مما يعرضهم للأذى والضرر .

مظاهر النمو الاجتماعي :

- ١- تلعب جماعة الأتراب دوراً هاماً في تطبيع الطفل اجتماعياً .
- ٢- تختلف ميول الأولاد والبنات ويظهر التباين بينهما بوضوح .
- ٣- تزداد الروح الجماعية بين الأطفال بقوة .
- ٤- تزداد في هذه المرحلة القدوة ولذا يكون المدرس أو المدرب موضع الإعجاب بالنسبة للطفل ويكون مثله الأعلى .
- ٥- تبدأ أسئلة التكيف الاجتماعي في البروز .
- ٦- زيادة احتكاك الطفل بجماعات الكبار .
- ٧- يقل الاعتماد على الكبار .

٦- بتميز الطفل فى هذه المرحلة بنمو التوافق الحركى وزيادة الكفاءة والمهارة اليدوية .

رابعاً : المرحلة من ١٢ سنة : إلى ١٥ سنة (مرحلة المراهقة المبكرة) :

مظاهر النمو البدنى :

١- تكتمل طفرة النمو عند البنات أما بالنسبة للبنين فلا تكتمل عادة قبل سن ١٦ أو ١٧ سنة .

٢- يلاحظ زيادة الطول والحجم بالنسبة للبنات والبنين على حد سواء .

٣- يصل معظم البنات إلى مرحلة البلوغ .

٤- يتميز النمو فى هذه المرحلة بالهدوء النسبى نظراً لطفرة النمو فى المرحلة السابقة .

٥- تنمو العضلات الصغيرة ويقتررب نمو القلب والرئتين من حجمها الطبيعى .

مظاهر النمو الاجتماعى :

١ - الاحتياج إلى جماعة الاقتراب فى هذه المرحلة أكثر من غيرها من المراحل .

٢ - تمثل جماعة الاقتراب مصدر من مصادر القواعد العامة للسلوك .

٣ - يحتاج المراهق فى هذه المرحلة إلى أن يشعر بمن حوله يتقبلونه سواء فى محيط الأسرة إلى المدرسة أو المجتمع .

٤ - الاهتمام برأى الآخرين فيهم .

٥ - محاولة التقريب لكل من الجنسين بعضهما البعض مع التعرف على أيسر الطرق فى ذلك .

٦ - زيادة الاحتكاك بجماعات الكبار .

٧ - لايهتم البعض بمظهره الشخصى وخاصة الأولاد .

٨ - زيادة الميل للمرح والفكاهة .

٩- التخلص من الآنا والبعد عن الأناثية الفردية التي كان عليها من ذي قبل .

١٠- يحتاج إلى الاشتراك في جماعات منظمة .

مظاهر النمو الانفعالي :

- ١ - زيادة الاضطراب .
- ٢ - الحساسية الشديدة للنقد .
- ٣ - الاهتمام بالمظهر العام .
- ٤- يزداد الصراع فى نفسية المراهق بين مجموعة الدوافع التي يتعرض لها .
- ٥- فقد الاتزان الانفعالى .

مظاهر النمو العقلى :

- ١- يتميز المراهق فى هذه المرحلة بالنضج فى القدرات العقلية .
- ٢- النمو العقلى من سمات هذه المرحلة .
- ٣- يطرد نمو الذكاء .
- ٤- تزداد سرعة التحصيل الدراسى .
- ٥- يلاحظ نحو الانتباه والادراك .
- ٦- زيادة اكتساب المهارات والمعلومات والقدرة على التفكير والاستنتاج .

مظاهر النمو الحركى :

- ١- الاضطراب والارتباك العام فى الحركة على عكس الفترة السابقة التي كانت تتميز فيها الحركات بالانسجام والتناسق .
- ٢- تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة .
- ٣- الميل نحو الخمول والكسل والتراخى .
- ٤- تتميز حركات المراهق فى هذه المرحلة بالزيادة المفرطة فى الحركات .

— المرجع فى علم النفس التربوى فى المجال الرياضى —

خامساً : المرحلة من ١٥ سنة إلى ١٨ سنة : (مرحلة المراهقة الوسطى)
مظاهر النمو البدنى :

- ١- يتم البلوغ وذلك عن طريق النضج الجسمى فى هذه المرحلة بوضوح .
- ٢- تصفى التغيرات الجسمية المرتبطة بالبلوغ على المراهقين الأكبر سناً مظاهر الراشدين .
- ٣- الاهتمام الزائد من قبل المراهقين بمظهرهم .
- ٤- يؤدى النضج الجنسى إلى تغيرات غدية وعدم توازن .
- ٥- يلاحظ تناسب شكل الجسم .
- ٦- يصل بعض الأولاد والبنات إلى نضجهم البدنى الكامل تقريباً .
- ٧- يكون الأولاد أطول وأثقل وزناً من البنات فى هذه المرحلة .
- ٨- تزداد الحواس دقة .

مظاهر النمو الاجتماعى :

- ١- الرغبة فى تأكيد الذات .
- ٢- الميل إلى مسايرة الجماعة .
- ٣- البحث عن مثل أعلى .
- ٤- اختيار المبادئ والقيم والمثل .
- ٥- تكوين فلسفة للحياة .
- ٦- زيادة ميل كل جنس إلى الجنس الآخر .
- ٧- القدرة على الانتظام فى جماعات والتعاون معها بطريقة إيجابية .

مظاهر النمو الانفعالى :

- ١- الاعتماد على النفس ليحل الصراعات النفسية لديه .
- ٢- زيادة الصراع النفسى نتيجة لمحاولتهم الاستقلال عن أسرهم .
- ٣- تطور مشاعر الحب لميلهم نحو الجنس الآخر .

٤- فرط الحساسية الانفعالية .

٥- ازدياد النزعة إلى الاستقلال في الرأي .

٦- تزداد الرغبة في المناقشة من أجل المناقشة فقط .

مظاهر النمو العقلي :

١- الوصول إلى أقصى كفاءة عقلية تقريباً .

٢- نقص الخبرة يحد معرفتهم ويعوق قدرتهم على استخدام

.....

٣- تهدأ سرعة نمو الذكاء حيث أنه يقترب من اكتماله .

مظاهر النمو الحركي :

١- يزداد الاتزان الانفعالي في هذه المرحلة عن المرحلة السابقة .

٢- من مميزات هذه المرحلة التحسن الواضح في المهارات الحركية .

٣- تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً .

٤- زيادة النشاط والقوة العضلية .

٥- زيادة إتقان المهارات الحركية .

سادساً : المرحلة من ١٨ سنة إلى ٢١ سنة (المراهقة المتأخرة) :

١- يلاحظ أن طول الأولاد أطول من البنات في هذه السن بشكل واضح .

٢- زيادة الوزن عند الأولاد والبنات على حد سواء مع فروق بسيطة في اتجاه الأولاد .

٣- يتم النضج البدني مع نهاية هذه المرحلة .

مظاهر النمو الاجتماعي :

١- يحدث التوافق الشخصي والاجتماعي لدى المراهق في هذه المرحلة .

٢- زيادة النمو الاجتماعي .

٣- الرغبة في توجيه الذات .

مظاهر النمو الانفعالي :

- ١- يلاحظ على المراهق في هذه المرحلة الاتزان والثبات الانفعالي .
- ٢- النزوع نحو المثالية .
- ٣- القدرة على المشاركة الانفعالية من حب وكره وحزن وفرح .
- ٤- تحقيق الأمن الانفعالي .
- ٥- زيادة الواقعية في فهم الآخرين .

مظاهر النمو العقلي :

- ١- الاهتمام بالألعاب التي تعتمد على الذهن .
- ٢- حب القراءة وخاصة القصص والمغامرات .
- ٣- يهتم بالمعلومات الصحية والاجتماعية السليمة وخاصة عن العلاقات الزوجية .
- ٤- يصل الذكاء إلى درجة عالية .
- ٥- اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة .
- ٦- يطرد نمو التفكير المجرد والتفكير المنطقي والتفكير الابتكاري .
- ٧- يستطيع حل المشكلات المعقدة .

مظاهر النمو الحركي :

- ١- يقترب النشاط الحركي من الاستقرار .
 - ٢- تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة .
 - ٣- الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية .
- مايستفاد من دراسة مراحل النمو :
- أولاً : مرحلة الطفولة المبكرة من ٣-٦ سنوات (قبل المدرسة - رياض الأطفال):
- ١- العناية بصحة الطفل الجسمية والنفسية .
 - ٢- توفير فرص الحركة للطفل من جري وتسلق وقفز .

٣- الاهتمام بفترات الراحة لمقابلة الانهاك البدني من كثرة الحركة .
٤- الاهتمام بتنوع برامج النشاط من حيث الشدة من برامج هادئة وخاصة بعد الأنشطة الشاقة .

٥- تجنب استخدام العضلات الدقيقة .

٦- الاستفادة من النشاط الزائد في أنشطة مفيدة .

٧- عدم ارهاق الطفل بأنشطة تعمل على اجهاده .

٨- الاهتمام بالأنشطة التلقائية والتي تؤدي في الهواء الطلق .

٩- التدريب على الكلام عن طريق السمع والتقليد .

١٠- إتاحة الفرصة أمام الطفل للنمو العقلي .

ثانياً : مرحلة الطفولة الوسطى من ٦-٩ سنوات (الصفوف الثلاثة الأولى من المرحلة الابتدائية) :

١- تكوين العادات الصحية والنفسية والاجتماعية السليمة .

٢- مراعاة عوامل الأمن والسلام لتلاميذ أثناء قيامهم بجميع أنشطتهم سواء الرياضية أو المدرسية .

٣- توفير فرص التعليم والإرشاد والتوجيه السليم .

٤- تجنب الأنشطة التي يطول زمنها .

٥- التوازن في الأنشطة التي تعطى للأولاد .

٦- التخلص من مظاهر العدوان .

٧- الاهتمام بالتغذية وعادات النوم السليم .

٨- تنظيم الألعاب الجماعية للأطفال مع زيادة ممارستهم لها .

٩- تنمية الدافعية والعمل على زيادة وخاصة لزيادة التحصيل .

١٠- تشجيع حب الاستطلاع .

١١- التوازن بين مستوى الطموح وقدرات الأطفال .

ثالثاً : مرحلة الطفولة المتأخرة من ٩-١٢ سنة (الصفوف الثالثة الأخيرة من المرحلة الابتدائية) :

- ١- الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية .
- ٢- الاهتمام بالتغذية السليمة للطفل .
- ٣- التدريب على المهارات الحركية .
- ٤- الاهتمام بالتعليم .
- ٥- الاهتمام بالمهارات الفنية كالرسم والموسيقى .
- ٦- استخدام الوسائل التعليمية .
- ٧- العمل على تنمية المواهب لدى الأطفال .
- ٨- تنمية الابتكار عند الأطفال .
- ٩- أهمية التعاون بين المدرسة والأسرة .
- ١٠- مساعدة الطفل فى السيطرة على انفعالاته .
- ١١- العمل على التوافق الشخصى والاجتماعى .

رابعاً : مرحلة المراهقة المبكرة من ١٢-١٥ سنة (المرحلة الإعدادية):

- ١- الاهتمام بالتغذية السليمة والمتوازنة :
- ٢- إعطاء المزيد من المعلومات الصحية عن فترة النمو الجنسى .
- ٣- تجنب المقارنة بين الأفراد نظراً لأن الفروق الفردية تلعب دوراً هاماً فى معدلات النمو .
- ٤- الاهتمام بالتربية الصحية .
- ٥- الاهتمام بالأنشطة البدنية والرياضية .
- ٦- الاهتمام بالإرشاد والتوجيه النفسى .
- ٧- الاهتمام بالتربية الاجتماعية .
- ٨- الاهتمام بالقيم التربوية .

خامساً : مرحلة المراهقة الوسطى من ١٥-١٨ سنة (المرحلة الثانوية) :

- ١- التوازن بين النمو العقلي والنمو الجسمي .
- ٢- استثمار طاقة المراهقين في مختلف الأنشطة الرياضية والكشفية والثقافية .
- ٣- مراعاة الفروق الفردية في جميع الجوانب البدنية والنفسية والعقلية .
- ٤- الاهتمام بالفئات ذوى الاحتياجات الخاصة ومتحدى الاعاقة .
- ٥- الاهتمام بالموهبين والعمل على تنمية وصقل هذه المواهب .

سادساً : مرحلة المراهقة المتأخرة من ١٨-٢١ سنة (التعليم العالي) :

- ١- الاهتمام بالعادات الصحية السليمة .
- ٢- تنمية القدرة لدى المراهقين في هذه السن .
- ٣- تنمية عادات التفكير السليم .
- ٤- مساعدة المراهق على استعادة التوازن الانفعالي .
- ٥- تنمية القيم التربوية والحدث عليها .
- ٦- تنمية الذكاء الاجتماعى لدى المراهق .

Vertical line on the right side of the page.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر

- (١) أحمد زكى صالح (١٩٧٢) : علم النفس التربوي، الطبعة العاشرة ، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية .
- (٢) أحمد عبادة (٢٠٠١) : قدرات التفكير الابتكاري في مراحل التعليم العام ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- (٣) أحمد عبادة (٢٠٠١) : مقاييس الشخصية للشباب والراشدين، الجزء الثاني، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.
- (٤) أحمد عزت راجح (١٩٧٧) : أصول علم النفس ، الطبعة العاشرة ، القاهرة، دار المعارف.
- (٥) جابر عبدالحميد جابر (١٩٩٢) : مهارات طالب الجامعة، القاهرة، دار النهضة العربية.
- (٦) جابر عبدالحميد جابر (١٩٧٧) : علم النفس التربوي ، القاهرة، دار النهضة العربية.
- (٧) حامد عبدالسلام زهران (١٩٩٥) : علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، الطبعة الخامسة، القاهرة، عالم الكتب.
- (٨) خليل ميخائيل معوض (١٩٨٠) : القدرات العقلية ، القاهرة ، دار المعارف.
- (٩) دافيدوف ، ليندا (١٩٨٠) : مدخل علم النفس ترجمة الطوب سيد، وآخرون، مراجعة فؤاد أبوخطب، الرياض، دار المريخ.
- (١٠) رمزية الغريب (١٩٩١) : التعلم دراسة نفسية، توجيهية، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- (١١) سيد خير الله (١٩٨٨) : علم النفس التعليمي، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- (١٢) صلاح مخيمر ، عبده ميخائيل رزق (١٩٦٩) : عبده ميخائيل رزق،

مدخل إلى سيكولوجية التعلم ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

(١٣) عادل أحمد محمد (١٤١٣هـ) : دراسة مقارنة بين الأطفال مفرطى النشاط المصابين بعجز الانتباه بين الأطفال الأسوياء في الصف الأول الابتدائي بمدينة جدة ، المملكة العربية السعودية جامعة أم القرى - كلية التربية مكة المكرمة .

(١٤) عادل عز الدين الأشول (١٩٩٨) : علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .

(١٥) فتحى مصطفى الزيات (١٩٩٥) : الأسس المعرفية للتكوين العقلى وتجهيز المعلومات المنصدرة ، دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع .

(١٦) ليلى السيد فرحات (٢٠٠١) : القياس والاختبار فى التربية الرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

(١٧) محمد حسن علاوى (١٩٧٩) : علم النفس الرياضى ، الطبعة الرابعة ، القاهرة ، دار المعارف .

(١٨) محمد حسن علاوى وأبو العلا عبدالفتاح (١٩٨٤) : فسيولوجيا التدريب ، دار الفكر العربى .

(١٩) محمود عبدالفتاح عنان (١٩٩٥) : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، النظرية والتطبيق والتجريب ، القاهرة ، دار الفكر العربى .

(٢٠) محمود عبدالفتاح عنان ، مطفى حسين باهى (٢٠٠٠) : مقدمة فى علم نفس الرياضة ، الطبعة الأولى ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ م .

(٢١) محمود عبدالفتاح عنان ، مصطفى حسين باهى (٢٠٠١) : مقدمة فى علم نفس الرياضة ، الطبعة الثانية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

(٢٢) مصطفى حسين باهى (١٩٩٩) : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، الثبات ، الصدق ، الموضوعية ، المعايير ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .

- (٢٣) منى أحمد الأزهرى (٢٠٠٠): أصول البحث العلمى فى البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- (٢٤) وليم الخولى (١٩٧٦): الموسوعة المختصرة فى علم النفس والطب العقلى ، القاهرة ، دار المعارف .
- (٢٥) يوسف مصطفى القاضى ، مقدار بالجى (١٩٨١): علم النفس التربوى فى الإسلام ، المملكة العربية السعودية ، دار المريخ .
- (26) Billing, M. Mathews, E. and Koutedakis, J. (1993): The Row..., London.
- (27) Lamb, D.(1984) : Physiology of Exercise, 2nd ed., New York.
- (28) Mac Leod, D. (1993): Maughan, R. and Williams. C. : Intermittent High Intensity Exercise, Library of Congress, U.S.A.
- (29) Mona Ahmed El-Azharry, Mostafa Bahy (2001): Origins of Scientific Research (in educational, Psychological, Social, Sport Researches, Book center for Publishing.
- (30) Morris K. Holland(1981) : Introductory, Copyright D.C. Hearsh and Company Lexington, Massachusetts Toronto.
- (31) Robert Kerr (1982): Psychomotor Learning, CBS college Publishing U.S.A Library of Congress.
- (32) Robergs, R. and Roberts, S. (1997): Exercise Physiology, Exercise Performance and Clinical Application, Moxby, Inc/U.S.A, New York.
- (33) Sackheim, G. and Lehman, D. (1994): Chemistry for the Health Sciences 7th ed., Mac Millan Publ. Co., New York.
- (34) Strauss, R. (1979): Sports Medicine and Physiology, Saunders, Co. U.S.A.

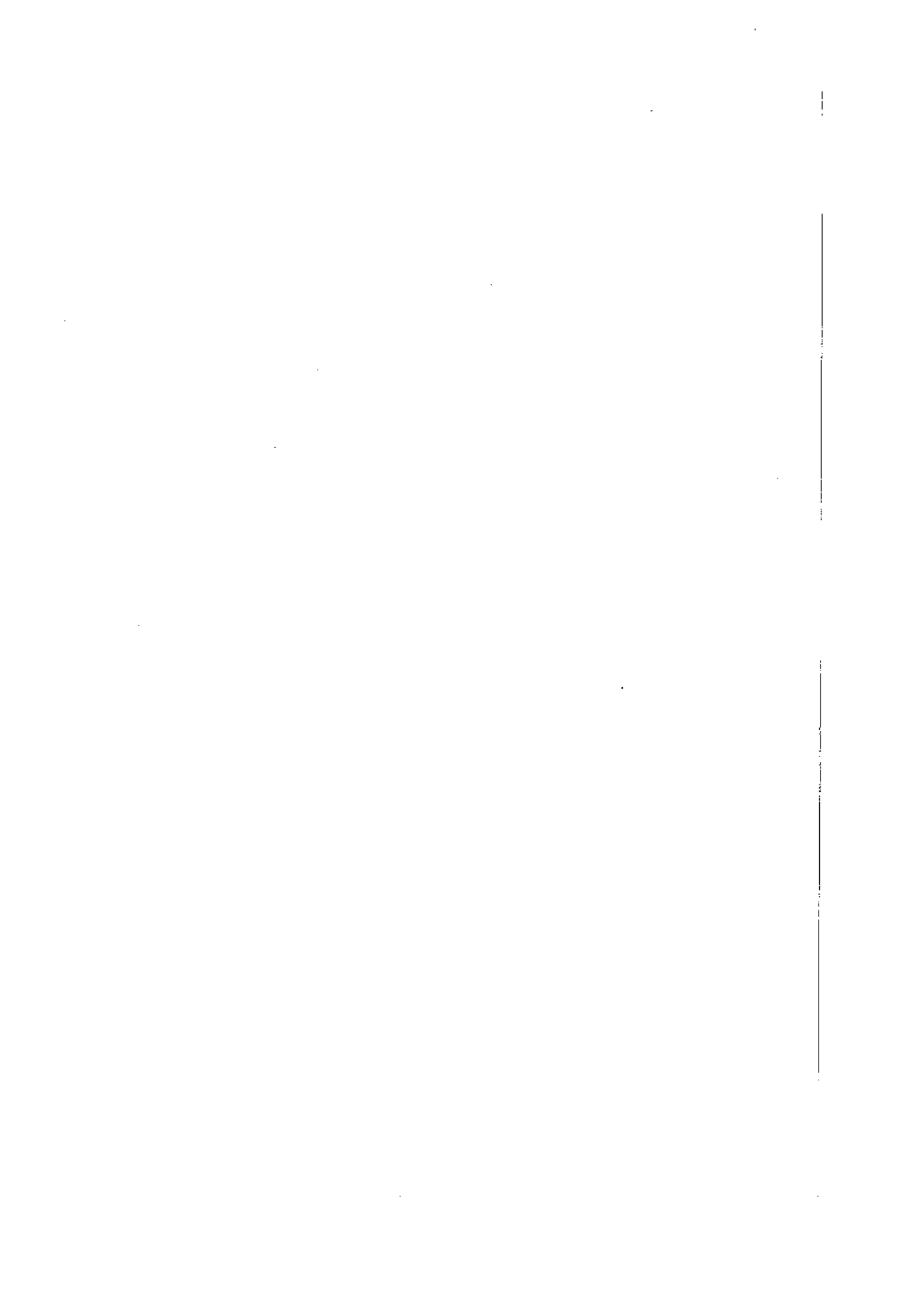
- (35) Wendell L. French (1982): The Personal Management Process, Human Resources Administration and Development.
- (36) Wilmore. J. and Costill, D.(1994) : Physiology of Sport and Exercise. Human Kinetic, U.S.A.

1

2

3

4





الدكتور مصطفى باهى

- أستاذ علم نفس الرياضة - جامعة المنيا .
- عضو الجمعية المصرية لعلم نفس الرياضة .
- عضو رابطة الأخصائيين النفسيين (رانم) .
- عضو لجان وضع مناهج علم نفس الرياضة .
- محاضر بالأكاديمية الأولمبية المصرية .
- أنشأ مركزاً للبحوث العلمية والتربوية بالمملكة العربية السعودية .
- أصدر العديد من المؤلفات فى مجالات علم نفس الرياضة .
- شارك فى العديد من المؤتمرات العلمية والمهنية .
- الإشراف الفنى والإدارى والعلمى على مركز البحوث العلمية بالمملكة العربية السعودية .

للرجوع إلى

علم النفس التربوى فى المجال الرياضى

هذا الكتاب

علم النفس التربوى فى المجال الرياضى من الأهمية بمكان أن يقدم فيه كل ما هو جديد فى هذا الميدان نظراً لقلّة ما كتب فى هذا الموضوع ومن خلال الكتاب الحالى يقدم المؤلف بجانب النظريات الخاصة بهذا العلم تطبيقات فى المجال الرياضى والتي تتضمن الفروق الفردية ، ومناهج وأدوات البحث ، وكذا التعلم وما يمكن الاستفادة من دراسة نظرياته بالإضافة إلى النمو من مرحلة الطفولة المبكرة حتى مرحلة الشيخوخة وقد أتم المؤلف الكتاب بأمثلة لكل من الموضوعات الواردة فيه . والله الموفق .

الناشر