

## العمليات الذهنية في النشاط الرياضي

إن العمليات الذهنية في الحقيقة عمليات إحساس وإدراك وتفكير بشكل عام والإدراك لا يمكن أن يكون بلا حس حيث إن عملية الإدراك الحسية تستند على نشاط الأجهزة الحسية . أما المعرفة العقلية فتتم في عملية التفكير فبينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الإحساس والإدراك يتغلغل الإنسان بواسطة التفكير إلى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة . فتفكير الإنسان يستند على المعرفة الحسية وعلى أحكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة .

إن العمليات المعقدة في إدراك الحركة تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة ، فحاسة اللمس مثلاً تقدم معلومات حول أشكال المواد المختلفة وحجومها ونوعية سطحها ، وأجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل الميل والدوران حول محاور الجسم المختلفة . وحاسة البصر تكمل إدراك موقع الجسم . وهكذا فإن لإدراك الزمان والمكان أهمية كبيرة كعنصر مهاري وخططي في الألعاب الرياضية .

لذا فإن لسلامة الأجهزة الحسية والإدراك علاقة وثيقة بالإنجاز الرياضي حيث إن القابلية على إدراك الظواهر والمواد بشكل متميز في البيئه تطور في التدريب الرياضي كما ان خصائص كل نوع من أنواع الرياضة تؤكد على نوع معين من عمليات الإدراك والإحساس . هذا فضلاً عن إن تطوير الأحاسيس والإدراك يرتبط بشكل وثيق بمعرفة المهارة الرياضية .

## الإحساس والإدراك والتفكير وأهميتها في الرياضة :

الإحساس هو أبسط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس . فعندما يقع منبه على أحد الأعضاء الحسية أو مجموعة من الأعضاء الحسية ينتقل أثر هذا المنبه عن طريق أعصاب خاصة إلى مراكز عصبية في المخ . وفي هذه المراكز تترجم هذه المنبهات إلى حالات شعورية بسيطة تعرف بالإحساس . وعلى هذا الأساس فإن الإحساس هو الأثر النفسي أو الشعور بمنبه قادم من حاسة أو من عضو حاس . أما الإحساس بالحركة فهو عملية معقدة كونها تشمل استثارة حسية متعددة في آن واحد . في حين إن الإدراك فهو عملية التفسير وإعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية .

إن الإدراك يتطلب وجود الذات التي تدرك ويتطلب وجود العالم الخارجي . فالآلات لا تعوض عن الذات ومهما حاولنا أن نستعويض عن الذات بهذه الآلات فإن عملية الإدراك لا تحدث . أما العالم الخارجي فهو المصدر الرئيس للأشياء والموضوعات الإدراكية . فالإدراك إذن يتضمن عملية التأويل للإحساسات الواردة من العالم الخارجي ويعتمد على كل من النظام الحسي والمخ .

الإحساسات تنقسم بشكل عام إلى ثلاث أقسام :

- 1-إحساسات خارجية المصدر: كالإحساسات البصرية والسمعية .
- 2-إحساسات داخلية المصدر(حشوية) : كالإحساس بالجوع والعطش .
- 3-إحساسات داخلية المصدر(عضلية أو حركية) : كالإحساسات التي تنشأ من العضلات والأوتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكمية الجهد المبذول .

التكيف للبيئة التي نعيش فيها لا يقتصر على الأحاسيس فقط بل يتعداها إلى إدراك معانٍ مختلفة لهذه الأحاسيس وقد تتطلب في بعض الأحيان عملاً إجرائياً من قبل الفرد . فالشعور بالجوع يتطلب عملاً إجرائياً للحصول على الطعام ورؤية الضوء الأحمر في إشارة المرور يتطلب إيقاف السيارة والسماح للآخرين بالمرور والشعور بالإجهاد العضلي يتطلب التوقف عن العمل العضلي المجهد .

وعلى الرغم من أن كثيراً من الأحاسيس تتطلب عملاً إجرائياً من قبل الفرد لكن هناك الكثير أيضاً من هذه الأحاسيس التي يشعر بها الفرد ويعطيها معنى لكنه لا يقوم بالضرورة بأي عمل تجاهها ، فإذا رأى شخص نوعين من البرتقال النوع الأول لونه أخضر والآخر لونه أصفر أو برتقالي سيعرف إن لهذين النوعين من البرتقال صفات تميزها عن بعضها وهذا بالطبع يأتي من تجارب الشخص السابقة مع البرتقال الأخضر (حامض المذاق) والبرتقال الأصفر (حلو المذاق) وقد يمر شخص أجنبي قرب نافذة دار عراقية ويشم رائحة طيبة يستطيع أن يستنتج أو (يدرك) أنها رائحة نوع من أنواع الطعام لكنه لا يعرف إسم ذلك الطعام (مثل الباميا أو الدولمة) كما يعرفه العراقي ويستطيع تمييزه بسهولة . هذا يعني إن إدراك الشيء (أي إعطائه معنى) يعتمد على تجربة الشخص وعلى العالم الخارجي الذي يحتك به فالإحساس الواحد قد يكون له عدة معانٍ .

عملية إدراك الحركة هي عملية معقدة نظراً لاستثارة العديد من الأعضاء الحسية المختلفة في آن واحد . وعلى هذا الأساس فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط أجهزة الحس المختلفة وحجومها ووزنها وشكل سطحها . فأجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول محاور الجسم الثلاثة ، كما تكمل حاسة البصر إدراك الحركة استناداً إلى وضع الجسم وحركته هذا فضلاً عن ما تضيفه الأجهزة الحسية في العضلات والأوتار والمفاصل من

معلومات بهذا الاتجاه . وكل خلل قد يكون بهذه الحواس يؤدي إلى مشقات كبيرة في إدراك الحركة فيعقد بذلك عملية التعلم الحركي ، فضلاً عن ذلك فإن تحديد العلاقة الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعد من عمليات الإدراك المعقدة وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات . أما إدراك المكان فهو الآخر يحتل أهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دوراً رئيسياً في هذا المجال ، ففي كل نشاط رياضي لابد من تطوير قابلية الرياضي في عملية إدراك المكان فلاعب الكرة الطائرة مثلاً يجب أن يضرب الكرة في مجال محدد مراعيًا بذلك إرتفاع الشبكة وإرتفاع سقف القاعة وبعد اللاعبين وأماكن توزيعهم في الملعب ، وبواسطة إدراك المكان يمكن حل كثيراً من الواجبات المهارية والخطئية .

المعرفة العقلية في النشاط الرياضي تتم عن طريق التفكير فبينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الأحاسيس والإدراك نجد الرياضي يتغلغل بواسطة التفكير إلى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة فالمتفرج على لعبة كرة اليد مثلاً يشاهد حركة الكرة واللعبين في ساحة اللعب ويسمع صفارة الحكم ويمكن بهذه الحالة أن يدرك مفردات هذه الأفعال بصوره منعزلة ، لكن عملية تفكير المتفرج تسير باتجاه آخر فهو يحاول إدراك علاقات معينة في حركة اللاعبين وعلاقات معينة بين نشاط اللاعبين وصفارة الحكم وبذلك يجري تحليلاً لما هو مدرك فيترك الظواهر الجانبية ويلاحظ ما هو جوهري . وبواسطة تركيب الأشياء المجردة يصل إلى معرفة إن الرياضيين يتحركون حسب وجهات نظر خطئية في ساحة اللعب وان الحكم يدرك المخالفات في حركات الرياضيين . والى غير ذلك ، لذا فإن تفكير الإنسان يستند على المعرفة الحسية وعلى أحكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة .

إن عملية التفكير في الرياضة وفي جو المسابقات بشكل خاص تتصف ببعض الخصائص التي تميزها عن التفكير الاعتيادي . ومن أهم هذه الخصائص ما يأتي :

1- سرعة التفكير : تعد السرعة من السمات الرئيسة للتفكير في المسابقات الرياضية ، فحارس المرمى في كرة القدم مثلاً يجب أن يدرك جميع إمكانيات التهديد لمنافسه ويحللها ويجد حلاً تفكيرياً لصد ركلاته بنجاح ثم يشرع بالحركة لصد تلك الركلات . كل هذا يجب أن يحدث في أعشار الثانية وربما أقل من ذلك . وهذا بالطبع يتطلب سرعة فائقة في التفكير.

2- التفكير تحت أعباء نفسية كبيرة وجهد بدني عالي : إن التفكير تحت هذه الظروف يجعل الرياضي عرضة للتأخر في إتخاذ القرار وعدم الدقة بالتنفيذ . وهذه الظاهرة واضحة دون الحاجة إلى برهان تجريبي لإثباتها فكلنا يشعر وقد مر بتجارب عديدة تؤثر ضعف القابلية على التفكير عندما تكون على الفرد أعباء نفسية كبيرة أو عندما يكون مجهد بدنياً .

3- التفكير تحت تأثير معارف عاطفية مختلفة : إن مجموعة من المعارف العاطفية تزيد في حجم وشدة التفكير ، فخبرات النجاح التي يمر بها الرياضي جراء تحقيقه انجازات عالية أو تحقيق فوز غير متوقع يمكن أن تكون معرقة لمجرى عمليات التفكير ودقتها وكذلك خبرات الفشل يمكن أن يكون لها أثر سلبي على التفكير .