

مماطرة التعلم المركزي العمليات العقلية

أ.د منتظر مجيد علي

2023

العمليات العقلية

وهي عبارة عن عمليات فسيولوجية عقلية تحدث بالدماغ وتتفاعل مع المحيط وتحول المعلومة من شكل الى اخر وهي غير مرئية اذ انها تلعب دور مهم في حياة الانسان حيث تسهم في عملية التعلم اذ لا يمكن ان نقوم باي نشاط حركي او معرفي الا عن طريق العمليات العقلية اذ ان الانسان يبني معارفه ونشاطه وعلومه وتفكيره من خلالها تسمى في بعض الأحيان برمجة المعلومات وهي الأحداث التي تدور داخل الدماغ منذ لحظة دخول المثير الى لحظة اتخاذ القرار بالإجابة على ذلك المثير ، وهناك مراحل تمر بها المعلومات ابتداء من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي تم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن معلومات لها علاقة بها ، ثم التفاعل بين ما موجود في الذاكرة وبين المثير الجديد ، ويكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ قرار وتنفيذ هذا القرار عن طريق إشارات حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز العصبي المحيطي ومن ثم الى العضلات المطلوب عملها.

ان هذه المراحل تتم باقل من اجزاء الثانية اذ يبدأ اللاعب بالانتباه الى المثير او الحافز الذي يؤديه ثم يركز عليه لاستيعابه وعرفة التفاصيل المطلوبة لادائه بعد ذلك يبدأ بتشكيل صورة عن ما مطلوب بالحافز (نشاط حركي او معرفي) ثم يبحث في الذاكره عن هذا النشاط المطلوب , بعد ذلك يختار الاستجابة او الاداء المطلوب بعد مقارنتها مع المعلومات التي تم خزنها في الذاكرة وفي حالة تطابق المعلومات تكون الاستجابة ملائمة ويتم اختيار البرنامج الحركي او المعرفي وبعد اختيار البرنامج يبدأ الشخص او اللاعب بتصحيح الاخطاء وتشذيبها ثم تظهر النتيجة النهائية , ويكون تصحيح الاخطاء عند اللاعب المبتدء من قبل المدرب وعند اللاعب ذو المستوى العالي ام عن طريق المدرب او الشخص نفسه وهذا ما يعرف بالتغذية الراجعة

وتقسم العمليات العقلية الى:-

العمليات العقلية المتعلقة بالفعل الحركي:

الانتباه / عملية يقوم بها الفرد باختيار مثيرات محددة وتركيزه على هذه المنبهات التي يواجهها في حياته , لان الفرد في العادة لا يستطيع الانتباه الى كل المثيرات التي يواجهها في حياته لكثرتها في البيئة فهناك المثيرات البصرية والسمعية واللمسية والشمية والذوقية التي تصدر من البيئة وحتى الانسان نفسه فهو يختار منها ما يهيمه معرفته او عمله او التفكير فيه وما يشبع حاجاته , فالفرد في العادة لا يتم لديه الاختيار الا بعد ان يكون مستعدا ومتهيئا لملاحظة شيء دون اخر والتفكير فيه فالمعلم عندما يقول لتلاميذه انتبهوا انما يطلب منهم ان يستعدوا لادراك ما يقول او يفعل فالانتباه هو استعداد وتهيئة الذهن لفترة من الزمن نحو نشاط او موقف معين , اذ ان الأشياء والمواقف حين ينتبه لها الإنسان تصبح أوضح في شعور ذلك الانسان, والانتباه في المجال الحركي هو معرفة الشخص ما يحدث وبالتالي قدرته على اداء هذا النشاط بصورة جيدة فالانتباه مرتبط بحاسة البصر وحاسة السمع اذ من

خلالها يستطيع الشخص الانتباه الى ما مطلوب منه , فلاعب كرة السلة عندما يقوم بالطبطة بالكرة يركز انتباهه نحو الخصم وكذلك الكرة فهو يتكيف او تماثيكيا من خلال تجاربه السابقة عن طريق النظر والسمع لينتبه الى الخصم اولا ثم الزميل ثانيا ليرسل الكرة اليه , وكذلك بالنسبة لعداء المسافات القصيرة فانه ينتبه الى اشارة وصوت المطلق فكلما كان انتباهه جيد تكون بداية انطلاقه جيدة, فالانتباه يسبق الاداء وهو ينمو بنمو العمر أي قدرة الطفل على الانتباه وتركيز الانتباه ضعيفة لكنها تتقدم بتقدم العمر. ويمكن تقسيم الانتباه الى الاقسام التالية:-

الانتباه القسري(لأرادي):يعني ان الفرد يوجه انتباهه الى المثير رغم ارادته ,فالفرد عادة ينتبه رغم ارادته الى الاصوات القوية كصوت الانفجار او التي تحدث فجأة كتسليط ضوء عالي على عينيه.

الانتباه التلقائي:يعني ان الفرد ينتبه الى الاشياء التي تقع ضمن اهتمامه وميوله,فالفرد في هذا النوع لا يبذل جهدا يذكر لانه يقع ضمن اهتمامه وميوله.

الانتباه الاستباقي:يعني ان الفرد يوجه انتباهه حول موضوع لم يظهر بعد في مجال الانتباه مثل حالة التأهب الافراد للقفز بالمظلات عندما تبلغ الطائرة ارتفاع معين.

الانتباه الإرادي: يقصد ب هان يوجه الفرد انتباهه الى شيء او موضوع ما مثل الانتباه الى محاضرة قد لا يكون راغبا في الانتباه اليها, اذ انه يشعر بالملل والسأم ويبدل في ذلك الانتباه جهدا قد يشرد ذهنه خلاله كثيرا, ومثال على ذلك الانتباه الى حديث ممل من شخص انت مجبر على الانتباه اليه

التركيز / ترتبط عملية التركيز بالانتباه مباشرة اذ تعد مرحلة مكملتها وتلعب دور كبير في معظم الفعاليات الرياضية والتركيز هو تجميع الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه , وهو انقطاع اللاعب عن المحيط الخارجي لاداء ادق الحالات الحركية. وهذا ما نشاهده في العاب الساحة والميدان ورفع الاثقال والسباحة وكرة القدم والرماية وجميع الالعاب التي تتطلب الدقة لتحقيق الهدف.

رد الفعل / هو ادراك سريع لفهم الواجب الحركي للقيام بتنفيذه أي قدرة اللاعب على الاستجابة لمثيرات المحيط والتي يتم استلامها من قبل الاعصاب الحسية الى قشرة الدماغ ثم ترسل الى اجزاء الجسم

والعضلات عن طريق الاعصاب الحركية والاستجابة السريعة لهذا المثير ويتم باسرع ما يمكن ,ويختلف رد الفعل من شخص لآخر ومن فعالية لآخرى فهو مهم جدا في الالعب القصيرة (بداية السباق) , وان الانتباه والتركيز الجيد يسهل عملية رد الفعل الجيد وان رد الفعل هو تعبير عن العمليات العقلية المفسرة بالدماغ والخارجة منه عن طريق الاعصاب الحركية الى العضلات .

فالانتباه هو عملية تهيئة الحواس لاستقبال المثيرات والحوافز , وهناك الكثير من المثيرات في الملعب فهناك العب المنافس والكرة ونوعية ارض الملعب وطريقة وقوف الالعب الخضم ودرجة الحرارة ووجود الحكام والجمهور وحالة الالعب النفسية والبدنية كلها مثيرات تحاول الدخول الى مركز البرمجة في الدماغ ولكن حارس المرمى يعزل هذه المثيرات ويختار مثيرا واحدا وهو الالعب الخضم والكرة, ان عزل كل هذه المثيرات وتوجيه الانتباه الى مثير واحد فقط يسمى التركيز وهي عملية ترشيح للمعلومات الداخلة بحيث تدخل المعلومات المطلوبة فقط, ولهذا نلاحظ في كتي من الاحيان ان حارس المرمى لا يشاهد اصدقائه وتشجيعه ولا يسمع تشجيعهم على الرغم من النظر اليهم لان تركيزه يكون على مثيرات اخرى تخص اللعب .