

علم النفس الرياضي
المرحلة الرابعة
مدرس المادة أ . م . د أسيل ناجي

العمليات الذهنية (العقلية) في النشاط الرياضي

ان العمليات الذهنية هي في الحقيقة عمليات (احساس وادراك وتفكير).

فالإحساس هو ابط عملية نفسية للتأثير المباشر للمؤثرات المادية على الحواس. او هو الأثر النفسي او الشعور بمنبه قادم من حاسة او من عضو حاس. ان الاحساسات تنقسم بشكل عام الى ثلاثة اقسام هي:

١-احساسات خارجية المصدر كالسمع والبصر

٢-احساسات داخلية المصدر (حشويه) كالإحساس بالجوع والعطش

٣-احساسات داخلية المصدر (عضلية او حركية) كالإحساسات التي تنشأ من العضلات والاورتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكمية الجهد المبذول.

اما الادراك فهو عملية التفسير واعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية.

ان الادراك يتطلب وجود الذات التي تدرك ، ويتطلب ايضا وجود العالم الخارجي ، فالالات لا تعوض عن الذات . ومهما حاولنا ان نستعيض عن الذات بهذه الالات فان عملية الادراك لا تحدث . اما العالم الخارجي فهو المصدر الرئيسي للأشياء والموضوعات الادراكية، فالأدراك اذن يتضمن عملية التأويل للأحساسات الواردة من العالم الخارجي.

التفكير ان تفكير الانسان يستند على المعرفة الحسية وعلى احكام الخبرات التي تختزن في الذاكرة. فالتفكير بمعناه العام يشمل جميع العمليات العقلية . اما التفكير بمعناه الخاص فيعني الاستدلال ، أي حل المشكلات حلاً ذهنياً عن طريق الاستقراء او الاستنباط.

ان المعرفة العقلية في النشاط الرياضي تتم عن طريق التفكير . بينما تنعكس الظواهر الخارجية فقط في الاحاسيس والادراك ، نجد الرياضي يتغلغل بواسطة التفكير الى جوهر المواد وعلاقاتها وتأثيراتها المتبادلة.

• العلاقة بين تطور المهارات وعملياتي الاحساس والادراك:

• ان عملية الادراك الحركة هي عملية معقدة نظرا لاستثارة العديد من الاعضاء الحسية المختلفة في أن واحد . وعلى هذا الاساس فهي تتم بواسطة تنسيق نشاط اجهزة الحس المختلفة وحجمها ووزنها . فأجهزة التوازن تقدم معلومات مهمة للتمرينات البدنية التي تشمل حركات الدوران حول المحاور الجسم الثلاثة . كما تكمل حاسة البصر ادراك الحركة استنادا الى وضع الجسم وحركته ، وهذا اضافة الى ما تضيفه الاجهزة الحسية في العضلات والاورتار والمفاصل من معلومات بهذا الاتجاه . وكل خلل بهذه الحواس يؤدي الى صعوبات كبيرة في ادراك الحركة فيعقد بذلك عملية التعلم الحركي .

• اضافة الى ذلك فان تحديد العلاقات الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعتبر من عمليات الادراك المعقدة، وهذا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص وارتخاء العضلات . اما ادراك المكان فهو الاخر يحتل اهمية كبيرة في العمل الحركي وتلعب حاسة البصر دورا كبيرا في هذا المجال .

• ****الذكاء (تاريخه وقياسه)

- يرجع تاريخ قياس الذكاء الى (٢٠٠٠ عام) إذ وضعت في الحضارة الصينية مجموعة من الاختبارات الموضوعية التي استخدمتها السلطات المحلية في الأقاليم المختلفة بتوجيه من الإمبراطور لاختيار أفضل المرشحين للوظائف المختلفة على المستويين (المحلي والقومي)، وتتألف هذه الاختبارات من اختبارات تقيس (الاستعداد للقراءة والكتابة والحساب والقانون). كما قدم أفلاطون على لسان أساتذة سقراط نظرية حول القدرات العقلية أذ قسم البشر الى ثلاث فئات، هي: (الحكام-الفلاسفة، وهي في أعلى سلم القدرات العقلية، ثم القادة العسكريون، ثم العمال والفلاحون في أدنى السلم)، ويعد افلاطون هذه التقسيمات محددة وراثياً. كما يقسم أفلاطون الناس على وفق نوع المعادن الى ثلاثة أقسام (فالحكام مصنوعون من الذهب، والقادة مصنوعون من الفضة، أمّا العمال والفلاحون فمصنوعون من الحديد) وهذا التحديد الأفلاطوني هو الشكل النهائي غير القابل للتغيير، ولا يمكن مناقشته، لكن أرسطو رأى هذا القياس وعدّ الناس معادن غير كافية، ما اضطره الى الربط بين الوظائف العقلية والمخ، ووجد أنّ الذكاء يتكون من ثلاثة جوانب: (الجانب الأول نظري) يتعلق بفهم الجوانب المجردة، أما (الجانب الثاني) فهو عمل يتصل بالمهارة في الحياة العملية، (والجانب الثالث) إنتاجي، يتعلق بالقدرة على الإبداع والابتكار.

- ولم يكن العرب بعيدين عن محاولات دراسة الذكاء: فقد ذكر "ابن الجوزي" جانبين رئيسيين من

• الذكاء:

- **أولهما الذكاء اللفظي**، وهو ما يتجلى في الاهتمام بمعاني **المفردات والقدرة على معرفة المعنى الواحد** باختلاف الكلمات المعبرة عنه،
- **وثانيهما: الذكاء العملي**، أو **القدرة على حل المشكلات التي تعتمد على إدراك المشكلة وسرعة الاستجابة لها**، وجاءت دراسة "ابن جوزي" في ضوء أهمية اللغة في حياة العرب قبل الإسلام وبعده .
- وبعد النظرة القاصرة للذكاء، دخلت البشرية مرحلتها العلمية في دراسة الذكاء والقدرات العقلية في أواخر القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، على يد الإنكليزي (فرنسيس غالتون) والفرنسي (ألفريد بينيه) .
- وسيكون هناك قدر كبير من الاختلاف في الرأي ، إذا طلب من الكثير من علماء النفس الذين يبحثون في العمليات العقلية أن يعرفوا الذكاء إذ يفترض علماء السلوك ان " الذكاء في جوهره قدرة عامة واحدة ، بينما يحاول آخرون البرهنة على أنه يعتمد على كثير من القدرات المنفصلة، ويعد العالم الشهير (تشالز سبيرمان) (١٨٦٣-١٩٤٥) هو صاحب وجهة النظر القائلة بأن الذكاء عبارة عن (قدرة عامة واحدة) وبين أن المهام العقلية جميعها تتطلب خاصتين الذكاء العام والمهارات الخاصة بمفردات تلك المهام ،
- **أمّا ثيرستون (١٨٨٧-١٩٥٥)** مهندس الكهرباء الأمريكي الذي أصبح مصمم اختبارات شهير، فقد اعتنق وجهة نظر (القدرات المنفصلة) وذكر أنّ عامل الذكاء العام **لدى (سبيرمان)** كان في الواقع **عبارة عن سبعة مهارات متميزة وهي " :**
 - **الجمع والطرح والضرب والقسمة**
 - **الكتابة بيسر**
 - **فهم الأفكار المقدمة في صور مكتوبة**
 - **الاحتفاظ بالانطباعات**
 - **حل المشكلات المعقدة بالإفادة من الخبرات السابقة**
 - **ادراك الاحجام والعلامات المكانية بدقة**
 - **سرعة مطابقة الأشياء ودقتها**

• مفهوم الذكاء:

• كما هو معروف فإن فكرة اختلاف الأفراد في القدرات فكرة مقبولة على نطاق واسع ، وعلى أساس هذه الفكرة يمكن تسمية الفرد بأنه ذكي أو أكثر ذكاءً أو أقل ذكاءً ، " وإن الاتفاق على تعريف محدد للذكاء أمر صعب فمثلاً يطلق معلم الرياضيات على طالب معين بأنه ذكي في حل المعادلات الرياضية ، في حين أن هذا الطالب نفسه لا يتمكن من الاستمرار في الحديث مع طالب آخر أكثر من ثلاث جمل ، لذلك فإن الخبراء غير محصنين من الاختلاف حول ماهية الذكاء إذ طلب من مجموعتين من الخبراء تحديد ماهية الذكاء في مدتين متباعدتين ، الأولى كانت عام (١٩٢١) والأخرى عام (١٩٨٦) وأعطت هاتان المجموعتان تعريفات متباينة للذكاء أمكن تلخيصها بمحورين أساسيين ، هما:

• **المحور الأول :** الذكاء هو القدرة على التعلم من التجارب

• **المحور الآخر :** الذكاء هو القدرة على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها الفرد " .

• وإن فكرة **تباين الأشخاص** من حيث الذكاء موجودة منذ زمن ، وتولد جدل كبير حول معنى الذكاء ، وإن علماء النفس لم يتوصلوا إلى اتفاق محدد حول مفهوم الذكاء على الرغم من تعدد المفهوم واختلافه الذي يكونه كل عالم حول الذكاء ، إلا أن التعريفات معظمها تتحدث عن قدرة الفرد ، وإن هناك عدم اتفاق على القدرة التي تشير إليها هذه التعريفات ، ويقصد به " **مجموع قابليات الفرد للعمل المجدي والتفكير المنطقي والتعامل المستمر مع البيئة** " .

• ويعرف الذكاء بأنه " **القدرة الكلية للفرد على العمل الهادف والتفكير المنطقي والتفاعل الناتج مع البيئة** " .

• " ويعد مفهوم الذكاء من أكثر المفاهيم السيكولوجية التي يدور حولها الحوار والجدل ، ليس فقط بين علماء النفس والمشتغلين بالقياس ، وإنما يبين مستعملي اختبارات الذكاء والمختبرين ، ويرجع ذلك إلى ما ترتب على هذا المفهوم وأساليبه القياسية من تعدد وجهات النظر في المجالين التربوي والاجتماعي ، غير أن ذلك لم يمنع علماء النفس من الاستمرار بقياس الذكاء وبناء اختبارات تتميز درجاتها بالثبات وفاعليتها

- في التنبؤ بما يدل على أنّ هذه الاختبارات تقيس شيئاً معيناً إذ أظهرت اختبارات الذكاء ارتباطات مرتفعة تصل إلى (٨٠%) بين البعض منها وهذا ما يؤيد وجهات نظر بعض علماء النفس الذين يؤيدون استعمال اختبارات الذكاء لقياس القدرات الفردية للأشخاص المختبرين "
- ويعرف بأنه " القدرة على اكتشاف الصفات الملائمة للأشياء، وعلاقة بعضها ببعض وهو القدرة على التفكير في العلاقات أو التفكير الإنشائي الذي يتجه الى تحقيق هدف ما "
- وعرفه (وكسلر Wechsler) بأنه قدرة الفرد الكلية لأن يعمل في سبيل هدف، وأن يفكر تفكيراً رشيداً، وأن يتعامل بكفاية مع بيئته . "
- ويشير (عبد المجيد نشوان) الى أنّ " اهتمام علماء النفس ببحث مفهوم الذكاء لارتباطه بالسلوك وبواعثه ودوافعه المختلفة ومظاهر النشاط العقلي كالتعلم والتفكير وحاول الكثير منهم تعريفه، والمفهوم الحديث للذكاء يقوم في جوهره على أنّه (موهبة المواهب وقدرة القدرات أو هو المحصلة العامة للقدرات العقلية والمعرفية جميعها) . "
- ويعد الذكاء " أحد مظاهر النمو العقلي، لذلك هناك مبدأ يمكن تأكيده، وهو أنّ الذكاء ينمو مع العمر ، لأن النمو العقلي المعرفي ينمو مع العمر ، والذكاء أحد مظاهر النمو العقلي المعرفي . "

- وتوجد مجموعة أُخرى من التعريفات توحد بين الذكاء وبين القدرة على التكيف أو التوافق مع البيئة التي تحيط بالفرد، ومن هذه التعريفات تعريف (جودانف Goodenough) " بأن الذكاء هو القدرة على الإفادة من الخبرة للتوافق مع المواقف الجديدة . أو تعريف بتنر Pintener بأنه قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع ما يستجد في الحياة من علاقات . "
- ويعرف (فؤاد البهي السيد ١٩٩٥) " الذكاء بأنه قابلية الحصول على المعرفة وتطبيقها أو أنه قابلية الفرد على فهم العالم من حوله وتوصله إلى معالجة التحديات في هذا العالم، وقسم الذكاء إلى:"
- **الذكاء المادي:** وهو القدرة على معالجة الأشياء والموضوعات المادية ويتجلى ذلك في المهارات اليدوية والحسية والحركية.
- **الذكاء المجرد:** وهو القدرة على فهم الأفكار والمعاني والرموز والمفردات ومعالجتها.
- **الذكاء الاجتماعي:** هو القدرة على فهم الآخرين والتفاعل معهم

• ومن خلال ما تقدم يمكن تحديد بعض القدرات التي تسود مفهوم الذكاء ، في تعريفات الذكاء معظمها وهي:-

• القدرة على التفكير المجرد .

• القدرة على التعلم .

• القدرة على حل المشكلات .

• القدرة على التكيف والارتباط بالبيئة

• ويرى الباحثون في تباين القدرات التي تشكل تعريفات متنوعة عن الذكاء أنها لا تعني بالضرورة استقلال بعضها كليا عن بعض، فجوانب التشابه بينها أكبر من الاختلاف ، فعلى سبيل المثال فإن " القدرة على التفكير المجرد تعزز القدرة على التعلم ، وإنَّ القدرة على حل المشكلات تكمن في القدرة على التكيف ، وذلك حاول (ستودارد Stodard) أن يجمع هذه القدرات مع قدرات أخرى ويدمجها في تعريف واحد شامل للذكاء.

• ومن خلال ما سبق يتضح أنَّ الأفراد يختلفون في حياتهم اليومية من ناحية تصرفاتهم اليومية ، وإذا كان السبب في ذلك يرجع الى نمط معين من السلوك لكان أداء الأفراد يتشابه في تصرفاتهم تجاه المشكلة الموحدة ، لأن أجهزتهم الحيوية واحدة وجميعهم ينتمون الى الجنس البشري ، ويختلف الأفراد في تصرفاتهم على الرغم من وجودهم في بيئة واحدة .

- يمكن التمييز بين الجوانب النفسية للذكاء والتي تتمثل في "
- ١-التكوين المعرفي : هناك فروق فردية في الذكاء وفي القدرات الخاصة .
- ٢-الوظيفة العملية المعرفية : أي طبيعة الذكاء من حيث التمييز بين العمليات العقلية التي تحتاج الى ذكاء مرتفع والى ذكاء أقل .
- ٣-عوامل بيولوجية ، وعوامل نفسية ،وعوامل إجرائية
- أما (اورموود Ormrod) فلخصت أهم ما ورد من أفكار في تعريفات الذكاء في عدة محاور :
- الذكاء التكيفي: إذ يتضمن تعديل سلوك الفرد كي يتمكن من إنجاز مهمات جديدة بنجاح
- الذكاء يرتبط بالقدرة على التعلم : فالأفراد الأذكى يتعلمون بشكل أسرع وأسهل من الأفراد غير المصنفين بالذكاء .
- الذكاء يرتبط بالثقافة التي يحيا فيها الفرد : فالسلوك الذكي في ثقافة ما ليس بالضرورة أن يكون سلوكاً ذكياً في ثقافة أخرى .
- الذكاء يشتمل على توظيف المعرفة السابقة: في تحليل المواقف الجديدة والعمل على استيعابها للإفادة منها في مواقف جديدة .
- الذكاء يتضمن التنسيق والتفاعل: بين مجموعة متباينة من العمليات العقلية المعقدة .

أنواع الذكاء:

يرى (عبدالله الوليلي) ، أن هناك ما لا يقل عن سبعة أنواع للذكاء ، والمخطط التالي يوضح ذلك

الذكاء	المهنة	المكونات الرئيسية
المنطقي الرياضي	العالم الرياضي	حساسية وقدرة فائقة على معالجة الأنماط المنطقية والرياضية والقدرة على القيام بسلسلة معقدة من الاستدلال
اللغوي	الشاعر، الإعلامي	حساسية للأصوات والمقاطع ومعاني الكلمات وحساسية لوظائف اللغة المختلفة
الموسيقي	الملحن ، العازف	القدرة على إنتاج وتقدير الإيقاعات والنغمات والاستمتاع بالتعبيرات الموسيقية المتنوعة
المكاني	المعماري، النحات	القدرة الدقيقة على إدراك المحيط البصري – المكاني والقدرة على أداء تحويلات لإدراكات الفرد الأولية
الجسمي-الحركي	اللاعب ، الراقص	القدرة في السيطرة على حركات الجسم والتعامل مع الأشياء بمهارة فائقة .
بين الأشخاص (الاجتماعي)	معالج نفسي ,رجل مبيعات	القدرة على التمييز والاستجابة لأمزجة ودوافع ورغبات الآخرين بشكل مناسب
داخل الشخص (الشخصي)	لديه معرفة دقيقة وتفصيلية عن ذاته	التعرف بسهولة على المشاعر الذاتية والقدرة على التمييز بينها و معرفة الفرد بجوانب قوته وضعفه ورغباته وذكائه

• الذكاء في الفعاليات الرياضية (الذكاء الميداني) :

- ويقصد بالذكاء الرياضي أو (ذكاء اللعب) " قدرة الفرد العقلية على حسن التصرف في أثناء مواقف اللعب المتعددة واستثمار ما لدى الفرد من ذكاء لتحقيق أقصى ما يمكن من نتائج "
- ويعد (جورج كولتوسكي، ٢٠٠٦) " أحد أبرز لاعبي الشطرنج في العالم. و قد اعتمد في تفوقه في هذه اللعبة على ذاكرته الخارقة أكثر من مهارته في اللعب، فقد استطاع بفضل هذه الذاكرة أن يلعب مع عدد كبير من الخصوم في وقت واحد و هو معصوب العينين. و قد أدى ذات مرة أمام جمهور واسع "رحلة الحصان" و هو معصوب العينين. و تقوم هذه اللعبة على جعل الحصان (في لعبة الشطرنج) يجتاز كامل رقعة الشطرنج بخطوات قانونية صحيحة، شرط ألا يستعمل أي مربع أكثر من مرة واحدة. و قد سجل أرقاماً قياسية كثيرة في هذه اللعبة "
- ويجب أن يقتنع كل من المدرب واللاعب في أنّ القدرات العقلية تحتاج الى تدريب مستمر حتى يمكن استخدامها الاستخدام المتقن في أثناء المباراة ، ويظهر ذلك بوضوح في اختلاف القدرة على التصرف الخططي السليم بين اللاعبين كلهم في اثناء المباراة .

• وأثبت (كمال عبد الحميد و حسانين ١٩٨٧) " وجود علاقة ارتباط طردية بين الذكاء وأربعة عناصر من عناصر اللياقة البدنية هي التوافق والتوازن، والرشاقة، والدقة مجتمعه ومنفردة "، كما إنَّ الدراسة الفاحصة للعقل والجسم توضح أنَّ أياً منهما لا يستطيع العمل بمفرده ، فليس الغرض من الجسم أن يحمل العقل فقط ، فتتمية اللياقة البدنية تؤدي الى استخدام العقل استخداماً فعالاً ومؤثراً "ويذكر (محمد حسن علاوي، ١٩٧٨) " بأن الذكاء في النشاط الرياضي قدرة عامة تبين المستوى العقلي العام للاعب وشرطاً مهماً للنجاح في الأنشطة الرياضية معظمها لاسيما تلك الأنشطة التي تتطلب سرعة إدراك المعوقات في مواقف اللعب المختلفة "، وإنَّ الذكاء له دور كبير في ممارسة النشاط الرياضي، " فالفعاليات الرياضية تختلف فيما بينها لما تتطلب من نسبة ذكاء اللعب، التي يتميز بها الفرد الرياضي، فبعض الألعاب تحتاج الى ذكاء عالٍ للوصول الى المراتب العليا فيها، والبعض الآخر يحتاج الى درجة ذكاء أقل لاسيما تلك الألعاب التي تجري على نمط واحد معروف

• وأشارت الدراسات الحديثة الى أنَّ ممارسة الرياضة تزيد الإنسان ذكاءً " فالذكاء عبارة عن مجموعة من العمليات البيولوجية المعقدة التي تنفذها مئات المليارات من الوصلات المباشرة وغير المباشرة بين مليارات الخلايا العصبية في المخ ، وتعمل الرياضة على تحسين هذه العلاقات وتفعيلها بما يزيد عقل الفرد ذكاءً وحدة ، والرياضة تعزز قابلية المخ على التعلم وكسب الخبرات ، وتكشف فحوص المخ عن ممارسي الرياضة أنَّ الخلايا العصبية قد ازدادت في قشرة الدماغ، وفي منطقة تدعى (الهيبيوكامبوز) ليس لدى الشباب فحسب، بل بين المسنين أيضاً، والمهم جداً في هذه الحالة أن تتم ممارسة الرياضة بشكل طوعي وبرغبة لأن الفحوص قد كشفت بأن قسر الأفراد عن ممارسة الرياضة يصيبهم بقلق وتوتر يبدد قابلية المخ على تنمية عدد خلاياه "

- ويشير (ممدوح محمدي ومحمد علي ١٩٩٨) الى أنّ " لعبة كرة القدم تتطلب درجة عالية من ذكاء اللاعب، فاللاعب الذكي يتميز بسرعة وحسن التصرف في مواقف اللعب المتغيرة، وأقدر على سرعة الإدراك وقراءة الموقف لتوقع سلوكك المنافس في أثناء اللعب، ويمكن قياس ذكاء اللاعب بوساطة اختبارات المواقف، وهي الاختبارات التي تعمل على خلق مواقف وظروف عملية لما يحدث في المباراة ثم ملاحظة تصرف اللاعب في هذه المواقف وتحديد صحته من عدمها.

- (في مثل هذه الظروف تتدفق أفضل أفكارى بوفرة كبيرة لكنني لا أعرف من أين تأتي وكيف يحدث ذلك، كذلك لا أستطيع إجبارها على الظهور)، فهذا ماي حدث تماماً بالنسبة الى لاعب كرة القدم وحركاته الابداعية خلال المباراة ، فعندما تتوافر ظروف نفسية معينة وتتشابك القيود على اللاعب ، ويعتقد البعض أن الحلول السليمة غير ممكنة التحقيق، نرى أنّ اللاعب عندما يكون لديه قدر معقول من الذكاء سيقوم بحركة إبداعية جديدة يحسم بها الموقف لصالح فريقه، وتتوقف عملية النجاح بكرة القدم وتحقيق الفوز على أمور متعددة منها، الإعداد البدني والمهارى والخططي ، ومقدار استعمال كل منها في الوقت المناسب ، والطريقة المثلى ومنها مقدار قوة الخصم وظروف المباراة ، ويأتي الذكاء ليحتل مكاناً وسط هذه العوامل ، ونتصور أنّ اللاعب الذي هو أكثر ذكاء يصلح للعبة في المستقبل ، لأن الذكاء هو واحد من العوامل المتعددة تخلق من الفرد لاعباً متميزاً بكرة القدم ، كما أنّ اللعب الحديث تعقدت متطلباته وتشعبت حركاته وأصبح القدر الجيد من الذكاء عند اللاعب يعينه على النجاح بمهنته . فعندما يجتاز اللاعب المشاكل

• المتعاقبة خلال سير المباراة ويكون مسلحاً بمقومات النجاح ولديه قسطاً جيداً من الذكاء فإن الحلول المطلوبة آتية لا ريب فيها ، كما أنّ هناك عوامل مساعدة تعين الذكاء على تحقيق أهدافه بالنسبة الى لاعب كرة القدم منها :

• ان يمتلك اللياقة البدنية .

• ان يمتلك مهارات فنية عالية .

• لديه خطط متنوعة .

• لديه تقدير جيد للمواقف .

• تحليل صائب للظروف المحيطة .

• واذا كان اللاعب يحتاج الى شيء من الذكاء في أثناء حركته البدنية وأدائه المهاري فإنه يحتاج الى الذكاء عندما يقوم بالحركات الخطيطة "

• اختبارات الذكاء :

• هناك عدة طرق لقياس الذكاء نذكر اهمها :

• اختبارات الذكاء غير اللفظية:

• تستخدم هذه الاختبارات للذين لا يعرفون اللغة كالأعميين او الاجانب او الصم والبكم .

• اختبارات الذكاء الجماعية:

• وهي اختبارات (الورقة والقلم) عادة ،ويمكن اعطاؤها لمجموعة كبيرة من الطلبة او الافراد بوقت قصير.

• اختبار العمر العقلي ونسبة الذكاء:

• يقترن هذا الاختبار باسم العالم المعروف (بينيه) الذي صمم اختبارا للذكاء يتكون من حوالي (٣٠) سؤالاً مرتبة من السهل الى الصعب ،فاذا نجح الطفل في الاجابة على جميع الاسئلة في المقياس الى عمر (٥) سنين وعجز عن الاجابة عليه العقلي الاسئلة التالية يكون عمر (٥) سنوات . ان العمر العقلي بحد ذاته لا يدل على درجة ذكاء الفرد لكن العلاقة بين العمر العقلي والعمر الزمني والمتمثلة في المعادلة التالية تعطينا مؤشرا لنسبة ذكاء الفرد .

العمر العقلي

نسبة الذكاء = $\frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}}$ في ١٠٠

العمر الزمني

• فاذا كان العمر العقلي للطفل (٦) سنوات وعمره الزمني (٤) سنوات تكون نسبة الذكاء لهذا الطفل (١٥٠) محسوبة كما يأتي:

٦

نسبة الذكاء = $\frac{6}{4} \times 100 = 150$ في ١٠٠

٤

• وهكذا يمكن احتساب نسبة الذكاء لاي فرد بمعرفة العمر العقلي له من اجاباته على الاسئلة التي يتضمنها اختبار الذكاء والعمر الزمني المعروف لذلك الفرد .

- **العلاقة بين الذكاء والتفوق في الفعاليات الرياضية :**
- فيما يلي ندرج خلاصة لنتائج البحوث العلمية التي درست العلاقة بين الذكاء والفعاليات الحركية والرياضية.
- هناك علاقة بين درجة الذكاء والقابلية في تعلم الفعاليات الحركية المعقدة. اما الفعاليات البسيطة او السلة فلا علاقة للذكاء في تعلمها او التقدم فيها.
- هناك دراسات تؤكد ان هناك علاقة ايجابية بين الذكاء وتعلم الفعاليات الحركية، وهناك دراسات اخرى تشير الى عدم وجود هذه العلاقة. ولكن لا توجد أي دراسة تشير الى وجود علاقة سلبية بين درجة الذكاء العام وقابلية الفرد في التعلم الحركي.
- عندما درس الباحثون العلاقة بين درجة الذكاء العام وقابلية الطالب في التعلم الحركي لدى الافراد المتخلفين عقليا وجدوا ان هناك علاقة ايجابية عالية، مما يقودنا هذا الى الاعتقاد بان هناك درجة ذكاء معينة والتي تحتها يصبح الذكاء عاملا مهما في التعلم الحركي.
- ان البحوث العلمية تشير الى ان الذكاء الحركي العام والذكاء الفكري العام هما ظاهرتان مختلفتان.

• التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة:

- ان تشجيع التلاميذ الضعفاء في درس التربية الرياضية لا يقل اهمية عن تشجيع الطلبة الموهوبين. لذا نجد كثيرا من الكتابات التربوية تؤكد تكريس الجهود لتشجيع الطلبة الضعفاء ، وهذه مشكلة تستحق اهتمام المربين وعلماء النفس. اذ يجب البحث عن المؤثرات السلبية التي تؤدي الى فشل التلاميذ وتؤثر في سلوكهم وتطور شخصياتهم.
- ان انصراف التلميذ عن مزاولة الرياضة لا يكون الخطر الوحيد المرتبط بالفشل او ضعف الانجاز، بل يتعداه الى تأثيرات سلبية في شخصية التلميذ. فالفشل المستمر في الرياضة وغيرها قد يولد شعورا بالنقص، وقد يؤدي الى اضطراب في العلاقات الاجتماعية او حتى الى سلوك تعويضي غير مرغوب فيه.

• ****خواص التلاميذ ذوي المستويات الضعيفة

- عند ملاحظة التلاميذ الضعفاء في الانجاز في درس التربية الرياضية تبرز امامنا لاول وهله الخصائص المرتبط بضعف الانجاز كبطء التعلم وضعف في المهارة وفي مكونات اللياقة البدنية كالقوة والسرعة والمرونة وغيرها من الصفات البدنية الاخرى. ولكن بعد دراسة المشكلة بشكل ادق نجد ان العناصر البدنية لا تشكل العنصر الحاسم في مشكلة ضعف الانجاز بل هناك عناصر نفسية واجتماعية تتحكم في مستوى الانجاز نذكر منها:
- قلة الرغبة في مزاولة الرياضة
- الاتجاه السلبي نحو ممارسة الرياضة
- ضعف الانتباه
- ضعف الارادة
- السلوك التعويضي
- التأثير السلبي للآخرين
- العلاقة السلبية بمدرس التربية الرياضية
- الانطوائية
- ضعف الثقة بالنفس
- ان نظرة بسيطة الى هذه النقاط التسع توضح لنا حجم المشكلة وتضع على المربي مسؤولية تشخيص الطلبة الضعفاء ووضع البرامج الكفيلة بتحسين مستواهم .

• المبادئ التربوية العامة ذات الأهمية في التعامل مع التلاميذ الضعفاء:

• تهيئة الفرص للتلميذ بالحصول على خبرات النجاح بصفاتها عوامل مهمة لا يقاظ وتوطيد الرغبة في العمل وتقوية الثقة بالنفس . ويمكن تحقيق ذلك في اختيار وتخطيط الفعالية المناسبة من جهة والأساليب المتبعة في التدريس والتدريب من جهة أخرى.

• تنفيذ التمرين بشكل يدعو إلى الفرح والسرور.

• تدريب متدرج لتنمية عناصر اللياقة البدنية لأنها تشكل اللبنة الأساسية للإنجاز الرياضي في المهارات المختلفة.

• زيادة تدريجية ومستمرة لشدة التمرين لما لذلك من أهمية ملموسة في تقوية الإرادة للتلاميذ بشكل عام وللتلاميذ الضعفاء بشكل خاص.

• تنويع التمارين جهد الامكان.

• إعطاء التمارين في الجو البارد وفي الجو الحار لتقوية صفة الإرادة لدى التلاميذ. مع ملاحظة عدم إعطاء هذه التمارين في البداية لأن تقوية الإرادة يجب أن تتم بالتدرج.

• التعامل الفردي مع التلاميذ وتكوين علاقة ثقة صحيحة بالمربي الرياضي.

• تربية التلاميذ على روح الاستقلال في التمرين الرياضي.

• **** مفهوم الجماعة

• العوامل الاجتماعية المؤثرة في المستوى الرياضي (مفهوم الجماعة):

- ان العمل الرياضي يتأثر دائما بقناعات وعواطف ورغبات ومواقف وامال معينة، وهذه بدورها تحدد اجتماعيا. لذا فان الانجاز الحقيقي هي ظاهرة اجتماعية، اذ ان الانسان يمارس الرياضة في جماعات تدريب وفرق (مجموعات) رياضية وهذا يحتم على المربي الذي يعمل في هذا المجال الاسترشاد بعلم الاجتماع الرياضي وبعلم النفس الرياضي في التعامل مع الافراد والجماعات.

• مفهوم الجماعة:

- تعرف الجماعة بأنها عدد من الناس يتعارفون بتنسيق زماني ومكاني معينين، وترابطهم وسائل اتصال بدرجات متفاوتة من السعة والكثافة وتقسم الوظائف بينهم لتحقيق اهداف معينة. **وإذا تمعنا بالتعريف نجده شاملا لجميع خصائص الجماعة وهي :**

• تتكون من اكثر من شخص واحد

• تحقق مستوى معين من التفاعل بين الافراد.

• يكون بين افرادها طريقة للاتصال وخاصة اللغة المشتركة والمبادئ المشتركة.

• تكون بناء خاصا تثبت فيه الادوار والمعايير والقيم التي تحدد سلوك الافراد داخل المجموعة.

• يكون لها هدف او اهداف تسد حاجات داخل الجماعة.

• ايضا هناك عوامل اخرى لتكوين الجماعة منها:

• عامل المكان

• عامل اللغة

• عامل المبادئ والمعتقدات

• العامل الاقتصادي

• العامل النفسي والاجتماعي

• اهداف الجماعة:

• زيادة القدرة على اداء العمل بفاعلية عالية من خلال تجميع قدرات الافراد.

• حل مشكلة معينة يصعب على فرد من الافراد حلها.

• التأثير على الغير بكفاءة عالية والقدرة على المساومة الجماعية واحراز المكاسب للأعضاء.

• بناء القيم الفردية لأفراد المجموعة عن طريق وضع القيم التي تعبر عن السلوك الواجب اتباعه من قبل جميع افراد المجموعة.

• تحقيق الواجبات المتشعبة من خلال تطبيق مبدأ التخصص داخل المجموعة الواحدة.

• جمع الافراد الذين يمتلكون خصائص معينة كاللغة او الديانة او العمر او الجنس ... الخ .

• انواع الجماعات:

- هناك تقسيمات عديدة لأنواع الجماعات سندرج فيما يأتي بعضها للتوضيح . علما ان هناك تداخلا واضحا بينها
- **الجماعات الاولية والجماعات الثانوية:** ان الجماعة الاولية هي جماعة صغيرة تتفاعل مع بعضها بشكل مباشر اما الجماعة الثانوية فهي جماعة اكبر ولا تكون فيها العلاقة بين الافراد وجها لوجه ويكون الاحتكاك قليلا بين الافراد ومن امثلة الجماعة الثانوية جماعة البلد الواحد او للغة الواحدة او المهنة الواحدة.
- **الجماعات الرسمية والجماعات غير الرسمية:** وهي تحكمها في الغالب قوانين او قواعد مكتوبة ويكون دور كل فرد محدد ومعروف . ومن احسن الامثلة على الجماعة غير الرسمية هي جماعة الاصدقاء ، اما الجماعة الرسمية فتتمثل بالوزارة او الجامعة او المؤسسة او الكلية.
- **الجماعات الدائمة والجماعات غير الدائمة:** فالجماعة الدائمة هي الجماعة التي تستمر فيها العلاقات بشكل دائمى كجماعة القومية او الدين او الوطن مثلا . اما الجماعة غير الدائمة هي جماعة الحشد او الجمهور المشجعين في لعبة معنية او المتظاهرين وغيرها.
- **الجماعات الرياضية:** فالفريق الرياضي يعتبر جماعة اولية ويمكن ان يتصف الفريق الرياضي بالصفة الرسمية (جماعة رسمية) كما يمكن ان يشكل فريق من بين الاصدقاء لأغراض ترويحية (جماعة غير رسمية).

• تماسك الجماعة :

- يقصد بتماسك الجماعة الشعور الودي المتبادل بين افرادها وتكريس الجهود لخدمة اهداف الجماعة.
- ان مستوى الفريق الرياضي لا يساوي المجموع البسيط لمستويات كل لاعب من لأعبية على انفراد بل يعني كلا متكاملًا غير المجموع البسيط لهذه القابليات فنجد امثله كثيرة لرياضيين بارزين كأفراد يجتمعون في فريق واحد لكن هذا الفريق لا يحقق نتائج جيدة . كما ان هناك امثله اخرى لرياضيين متوسطي المستوى يجتمعون في فريق واحد ولكن هذا الفريق يحقق نتائج جيدة.

• شروط او عوامل تماسك الجماعة:

- الشعور بالانتماء للفريق .
- اشباع الحاجات الفردية.
- الشعور بالنجاح.
- المشاركة في وضع الخطط وفي رسم الاهداف.
- وجود معايير وقوانين وتقاليد للفريق.
- وجود القيادة الجيدة.
- وجود علاقات تعاونية بين اعضاء الفريق.

• تصدع الجماعة:

- عندما نسعى الى تحقيق التماسك للفريق الرياضي نكون قد منعنا عملية تصدع الفريق والعكس صحيح. اذ ان اهمال هذا الموضوع سيؤدي بالنتيجة الي تصدع الفريق ، وبالتالي انخفاض مستوى الانجاز للفريق جميعه او للأعضاء داخل الفريق .فما دام اللاعبون يعتمدون بعضهم ، وما داموا يهتمون بالفريق ويتأثرون بنجاحه او فشله ، وما دام عامل التنافس موجودا بين الفريق وحتى بين اعضاء الفريق الواحد فان احتمالات التماسك والتصدع ستكون قائمه .. اما سباب او عوامل تصدع الجماعة فهي عكس الاسباب التي تؤدي الى تماسك الجماعة.

• ****الخوف والقلق

- **الخوف** : هو حالة نفسية تنتاب الفرد عند تعرضه لمواقف مفاجئة او مواقف تهدده وتهدد كيانه.
- يمكن اعتبار الخوف رد فعل طبيعي وضروري لحماية النفس والمحافظة عليها.
- ان ظهور مشاعر الخوف يرتبط باستجابات فسلجيه واستجابات سلوكية فمن الاعراض الفسيولوجية للخوف ارتفاع ضغط الدم وتسارع النبض القلب وزيادة سرعة التنفس والتعرق والى غير ذلك من الاستجابات التي تعبر عن استعداد اجهزة الجسم والتعبئة العامة والتهيؤ الى ردود فعل ضد ضرر محتمل الوقوع .ان كل هذه التغيرات تحدث بشكل لا ارادي عند شعور الفرد بالخطر الذي يهدده.
- قد ينتج عن الخوف سلوك ايجابي وقد ينتج عنه سلوك سلبي. بالخوف قد يقترن بردود فعل تعبوية (ايجابية) تجعله في حالة استعداد للصراع والهجوم والعدوانية اذا كانت درجة الخوف واطنة. اما في حالة الخوف الشديد فان الفرد قد يستجيب برد فعل دفاعي سلبي يأخذ احد الاشكال الاتية:
- - الرفض
- - الهروب
- - التردد
- - الجمود
- - فقدان السيطرة على النفس

• علاقة الخوف بالقلق :

- ان هذين المصطلحين يستخدمان بشكل متداخل فكلاهما يختلفان نوعا من عدم الطمأنينة و عدم الاستقرار لدى الفرد. الا ان هناك اوجه اختلاف تميز الخوف عن القلق ، وكما يأتي:
- ١- مصدر الخوف يكون معروفا في العادة – اما مصدر القلق يكون معروفا في بعض الاحيان. (القلق الموضوعي) وغير معروف في احيان اخرى (القلق العصابي)
- ٢- يزول الخوف بزوال مصدره او الهروب منه - القلق يتصف بالديمومة النسبية او على الاقل بطول مدة تأثيره باستثناء قلق الحالة .
- ٣- شدة الخوف تتناسب مع ضخامة الخطر – اما شدة القلق هي غالبا اكبر من حجم الخطر الحقيقي خاصة عندما يكون سبب القلق غير معروف..

• انواع القلق :

• يقسم القلق تبعاً لموضوعه الى ثلاثة انواع هي:

• **القلق الموضوعي :** وهو رد فعل لخطر خارجي معروف.

• **القلق العصابي :** وهو رد فعل غريزي مصدره غامض واسبابه غير معروفه ويمكن غالباً في يكمن غالباً في الجانب الغريزي للفرد. وهذا النوع من القلق يشكل حالة مرضية تعيق الفرد من ممارسة حياته الطبيعية وتتصف بدرجة من الديمومة التي تؤدي احياناً الى ظهور بعض الاعراض الجسمية التي يسببها القلق.

• **القلق الاخلاقي :** وهو قلق الضمير ويكمن في الانا الاعلى .

• ويقسم القلق تبعاً لديومته:

• قلق الحالة : وهو نوع من التوتر وعدم الاستقرار المؤقت الذي يحدث نتيجة ظروف مبهمه ووقتيه تثير الشعور بالقلق.

• قلق السمة: هو حالة قلق تتصف بالديمومة بحيث يصبح القلق سمة من سمات الشخصية الفرد.

• ويقسم القلق حسب مستواه الى :

• ١-المستوى الواطئ: ان مستوى القلق الواطئ يعتبر ضرورة تساعد على مجابهة متطلبات الحياة ويعمل عمل الدافع او الحافز او العنصر المنشط للفرد ، ويسمى بالقلق الميسر.

• ٢-المستوى المتوسط: في هذا المستوى تبدأ الاعراض السلبية للقلق بالظهور فيقد الرياضي جزءاً من قدرته على السيطرة وتتصف حركاته ببذل الجهد الزائد والتردد والخوف من الخصم .

• ٣-المستوى العالي: عندما يصل القلق الى المستوى العالي تبدأ الآثار السلبية واضحة على السلوك وعلى الاداء الرياضي لذا يسمى هذا النوع من القلق بالقلق المعوق.

• أثار القلق:

- للقلق اثار متعددة على جسم الانسان منها:
- أ-الاثار البدنية وتشمل (زيادة نبض القلب – زيادة الضغط الدم – التعرق- الشعور بالحاجة الى التبول وتكراره – سرعة التنفس – ارتعاش الاطراف)
- ب-الاثار النفسية و المهارية وتشمل :
 - -عدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز
 - - فقدان الثقة بالنفس
 - - الهروب من التدريبات العنيفة
 - - الخوف من المنافسة ومن الخصم
 - - ضعف القابلية في اداء الواجبات المكلف بها
 - - سوء علاقة بزملائه
 - - عدم تحقيق المستوى المتوقع منه
- ج – الأمراض التي يسببها القلق العالي الذي يستمر لمدة طويلة تشمل (ارتفاع ضغط الدم - قرحة المعدة - داء الشقيقة – اضطرابات الجنسية - داء السكري – تضخم الغدة الدرقية -الربو العصبي)

• القلق في المجال الرياضي:

- القلق في المجال الرياضي ذو حدين . فأما ان يكون قلقا ميسرا كما ذكرنا سابقا ، او قلق معوق اذا كانت درجة عالية . وسواء كان القلق ميسرا او معوقا ، **يهمنا ان نعرف هنا اهم العوامل التي تخلق القلق عند الرياضي :**
- العلاقة بين اللاعب والمدرب
- خبرة اللاعب السابقة
- حالة اللاعب التدريبية
- مكان المنافسة
- مستوى المنافسة
- الحالة المناخية
- الحكم
- النمط العصبي للرياضي

• شكرا حسن الأصفاء