**العمليات العقلية الفعل الكامن**

**العمليات العقلية للفعل الكامن :-**

الفعل الكامن :- هو عملية تنظيم وتهيئة للاستجابات الحركية او رسم البرامج الحركية ويلعب الأدراك والخيال والذاكرة والتطور دوراً مهماً في ذلك وهو ناتج عن الاحساسات الخارجية التي تأتي عن طريق الاعصاب الحسية او استجابة لتصور وخيال حركي او تفكير داخلي يحتم حدوث فعل معين داخل الانسان حيث يؤدي ذلك الى تعلم مهارة حركية .

**واهم العمليات العقلية التي تتعلق بالفعل الكامن :-**

**1- الادراك :-**

 يعتبر الإدراك هو معالجة الدماغ للمعلومات التي تأتي من الحواس، بحيث يقوم النظام العصبي المركزي المعقد على تحديد وتنظيم وتفسير المعلومات لفهم العالم المحيط بنا، وتتم هذه المعالجة خارج وعي الإنسان، وتعتبر هذه العمليّة الحسيّة فرديّة، لذلك يواجه العديد من الأشخاص نفس الموقف ولكنهم يدركونها بطريقة تختلف عن الآخر، وتساعد على رؤية العالم كمكان مستقر بالرغم من تغيّر المعلومات الحسية التي نتلقاها وتكون غير كاملة أحياناً.

فمثلاً عندما نرى الكرة او الشخص او الساحة فأننا نقوم بتفسير ما نرى ونحسه ونحدد ذلك الشيء المحسوس (الكرة) فنعطيها شكلها واسمها ولونها ،ان فهم وادراك الحركة وتكوين صورة واضحة لها له تأثير كبير في عمليات التعلم .

**أنواع الإدراك:**

تتعدد أنواع الإدراك بتعدد حواس الإنسان التي تساعده على استقبال كل ما يدور من حوله في العالم المحيط به.

1-الإدراك البصري هو ذلك الإدراك الذي ينتج عن تفسير كل ما تراه العين من بشر وحيوانات وجماد.

2-الإدراك السمعي هو نوع من أنواع الإدراك التي تفسر كل ما تسمعه الأذن على مدار اليوم الطويل، سواء كانت أصوات محادثات بين البشر أو مداعبات بين حيوانات أليفة أو حتى احتكاك جماد بآخر.

3-هناك أيضا الإدراك اللمسي الذي يمكنه تفسير المعلومة بناء على ما يلمسه الجلد، ليصبح المرء قادرا على معرفة بعض الأشياء دون النظر إليها وبالاعتماد على اللمس فقط.

4-الإدراك الشمي الذي يساعد المرء على تفسير كل ما يصل للأنف من روائح مختلفة، ليجعل الإنسان قادرا على التمييز بين روائح الأطعمة المختلفة بكل بساطة.

5-الإدراك التذوقي هو القدرة على تفسير أي شئ من خلال تذوقه بعد مروره على اللعاب في الفم.

**2- الخيال الحركي ( الابداع ) :-**

هو تكنيك جديد غير معروف وهو ابداع حركي عالي غير معروف وانما مبتكر وهو ناتج عن تجربة كبيرة وقوة ابداع بدون عرض سابق للحركة وانما هو امتزاج لخبرات الرياضي مع قوة تفكيره وابداعه . وهو عملية عليا تقوم على تركيب الخبرات السابقة في تنظيمات جديدة لم تكن مارة على الفرد من قبل .

**شروط الابداع :-**

1- الاصالة :- القدرة على التجديد والابتعاد عن المألوف .

2- الطلاقة :- وهي قدرة الفرد على التفكير والتذكر لعدد كبير من الافكار والالفاظ والمعلومات والتصور .

3- مرونة التفكير :- وهو قدرة الفرد على تغير وجه نظره الى المشكلة وينظر لها بنظرات متعددة وغير جامدة .

4- التأليف :- ادماج اجزاء مختلفه مع بعضها .

**3- التفكير:-**

 هي العملية الاخيرة التي تحدث قبل اصدار السلوك مباشرة وله دور مهم وفعال في الانشطة والممارسات الرياضية فأن الرياضي ذوي الاتجاه العالي يحتاج الى التفكير الخصب والسريع الواسع وذلك لغرض تنفيذ خطط اللعب المختلفة وان أي خلل في تفكير اللاعب يؤدي الى فشل خطط اللعب المرسومة للفريق او اللاعب وكذلك التفكير السليم والسريع والمركز يؤدي الى احباط خطط الخصم والتفكير يعني سرعة اتخاذ القرار.

**تعددت تعاريف التفكير نذكر أهمها:**

* عبارة عن تصور عقلي داخلي للأحداث والأشياء.
* هو ما يحدث في خبرة الإنسان حتي يواجه مشكلة أو يتعرف عليها أو يسعى لحلها
* وسيلة عقلية يستطيع الإنسان أن يتعامل بها مع الأشياء والوقائع والأحداث من خلال العمليـات المعرفيـة التـي تتمثـل في اسـتخدام الرمـوز والمفـاهيم والكلمات .

**4- التصور :-**

 هو الصورة التي يأخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح للحركة وتنطبع في الدماغ وتلعب الممارسة والخبرة دور كبير في ثبات هذه الصورة ، وهو على نوعين.

1- التصور للحركة لأول مرة من خلال أخذ صورة ذهنية جديدة يؤديها اللاعب.

2- صورة ذهنية سابقة موجودة في الدماغ

**-انماط اقسام التصور العقلي :-**

**يقسم التصور العقلي الى قسمين رئيسين هما :-**

**1. التصور العقلي الخارجي External Imagery**

"وهو استحضار الصورة الذهنية (العقلية) لاداء شخص اخر مثل/لاعب مميز وبطل رياضي، يستحضر الصورة الذهنية بمشاهدة شريط سينمائي أو تلفزيوني ( الصورة والصوت والانفعال )"، "وهي طريقة تصور الحركة التي يتم تجربتها عندما يسجل على شريط فديو ويتم عرضها على الشخص.

2. **التصور العقلي الداخلي : Internal Imagery**

 "وهو استحضار الصورة الذهنية لاداء العمليات أو أحداث معينة سبق اكتسابها أو مشاهدتها أو تعلمها، وفي هذا النوع يستطيع الرياضي انتقاء ما يريد مشاهدته عند تنفيذ المهارة والصورة والصوت والاحساس بالحركة والانفعال والتحكم" ، وهو "طريقة تصور الحركة ومحيط ادائها التي يتم تجربتها عندما يقوم الفرد باداء الحركة بدنيا".

 **فوائد التصور العقلي :**

1. تحسين التركيز .
2. بناء الثقة بالنفس .
3. السيطرة على الانفعالات .
4. تطوير استراتيجية اللعب .

مواجهة الالم والاصابة .