

**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**الجامعة المستنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

**الدراسات العليا/ الماجستير**

العمليات العقلية التي تتعلق بالفعل الكامن

**تقرير مقدم من قبل**

**منار علي كاظم**

**الى**

**ا.م.د يعقوب يوسف عبد الزهرة**

**كجزء من متطلبات مادة التعلم الحركي للدراسات العليا الماجستير للعام الدراسي (2024 - 2025)**

**المقدمة:**

يُعد الفعل الكامن (Latent Action) أحد المفاهيم المهمة في التعلم الحركي، حيث يشير إلى العمليات غير الظاهرة التي تحدث داخل الجهاز العصبي قبل أن يظهر الأداء الحركي بشكل واضح. وتتداخل في هذا الفعل عدة عمليات عقلية تسهم في بناء المهارات الحركية وصقلها، مثل الإدراك، والانتباه، والذاكرة، واتخاذ القرار، وغيرها من العمليات المرتبطة بالجهاز العصبي المركزي.

وتُعد العمليات العقلية المرتبطة بالفعل الكامن من الجوانب الأساسية في التعلم الحركي، حيث تسبق هذه العمليات تنفيذ الفعل الحركي وتؤثر بشكل مباشر على كفاءته ودقته. يعتمد الأداء الحركي على مجموعة من العمليات العقلية المعقدة التي تشمل الإدراك، الانتباه، الذاكرة، التخطيط الحركي، التغذية الراجعة، والتنظيم العصبي.

يمثل الفعل الكامن المرحلة غير المرئية التي تحدث داخل الجهاز العصبي قبل تنفيذ الحركة الفعلية، حيث يقوم الدماغ بتحليل المعلومات الحسية، وتخزين الخبرات السابقة، واتخاذ القرارات المتعلقة بالاستجابة الحركية المناسبة. لذلك، فإن فهم هذه العمليات يساعد في تطوير استراتيجيات تعليمية فعالة لتحسين التعلم الحركي وتعزيز الأداء الرياضي.

في هذا التقرير، سنتناول بالتفصيل مختلف العمليات العقلية التي تلعب دورًا في تنفيذ الفعل الكامن، ونوضح أهميتها في اكتساب المهارات الحركية وتطويرها، مع الإشارة إلى تطبيقاتها في المجالات الرياضية والتعليمية([[1]](#footnote-1)).

### ****مفهوم الفعل الكامن في التعلم الحركي****([[2]](#footnote-2))****:****

الفعل الكامن يشير إلى العمليات العقلية غير المرئية التي تحدث داخل الدماغ والجهاز العصبي قبل تنفيذ الحركة الفعلية. هذه العمليات تلعب دورًا حيويًا في تنظيم الاستجابة الحركية بناءً على المثيرات الحسية، مما يجعل الأداء أكثر دقة وكفاءة. من خلال هذه العمليات، يصبح الفرد قادرًا على تحليل الموقف، اتخاذ القرار المناسب، ثم إرسال الأوامر العصبية إلى العضلات لتنفيذ الحركة.

### ****أهمية العمليات العقلية في الفعل الكامن****([[3]](#footnote-3))****:****

تؤثر العمليات العقلية على كل جانب من جوانب الأداء الحركي، من الاستقبال الأولي للمعلومات إلى التنفيذ النهائي للحركة. ومن أبرز فوائدها:

1. **تحسين دقة الأداء:** تساعد العمليات العقلية على اختيار الحركات الأنسب بناءً على الظروف البيئية المحيطة.
2. **زيادة سرعة الاستجابة:** كلما كانت هذه العمليات أكثر كفاءة، زادت سرعة اتخاذ القرار الحركي.
3. **التكيف مع المتغيرات:** القدرة على التعديل الفوري للحركة استنادًا إلى التغذية الراجعة.
4. **تقليل الأخطاء الحركية:** من خلال تحسين التخطيط الحركي والتحكم العصبي.

### ****مراحل العمليات العقلية المرتبطة بالفعل الكامن****([[4]](#footnote-4))****:****

1. **الإدراك الحسي (Perception):** يتضمن استقبال المعلومات الحسية من البيئة المحيطة وتحليلها لاتخاذ قرارات حركية مناسبة.
2. **الانتباه (Attention):** القدرة على تركيز الموارد الذهنية على المعلومات الحركية المهمة وتجاهل المثيرات غير الضرورية.
3. **الذاكرة الحركية (Motor Memory):** تخزين واسترجاع أنماط الحركات والمهارات الحركية من خلال التكرار والتعلم.
4. **التخطيط الحركي (Motor Planning):** عملية ترتيب وتنظيم الحركات قبل تنفيذها لضمان الدقة والكفاءة.
5. **المعالجة المعرفية وردود الفعل (Cognitive Processing and Feedback):** تحليل الأداء وتعديل الحركات بناءً على المعلومات الواردة من التغذية الراجعة.
6. **التنظيم العصبي والتحكم الحركي (Neurological Regulation and Motor Control):** العمليات العصبية التي تتحكم في دقة وتنسيق الحركات.

### ****العوامل المؤثرة في العمليات العقلية المرتبطة بالفعل الكامن****([[5]](#footnote-5))****:****

1. **الخبرة والتعلم:** كلما زادت خبرة الفرد في أداء المهارات الحركية، تحسنت قدرته على اتخاذ قرارات سريعة ودقيقة.
2. **التكرار والممارسة:** تساعد في تعزيز مسارات الذاكرة الحركية وتقوية الروابط العصبية.
3. **اللياقة البدنية والعصبية:** تؤثر على سرعة معالجة المعلومات وكفاءة الاستجابة الحركية.
4. **التحفيز والانفعالات:** يؤثر الدافع النفسي والمستوى العاطفي على قدرة الدماغ في معالجة المعلومات الحركية واتخاذ القرارات المناسبة.

**العمليات العقلية المرتبطة بالفعل 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- الإدراك الحسي (Perception)** ([[6]](#footnote-6))

**1-1 مفهوم الإدراك الحسي:**

الإدراك الحسي هو العملية التي من خلالها يتلقى الفرد المعلومات من البيئة المحيطة عبر الحواس المختلفة، ثم يعالجها ليتخذ قرارات تتعلق بالاستجابة الحركية المناسبة. يُعتبر الإدراك الحسي اللبنة الأساسية في بناء المهارات الحركية، حيث يوفر للفرد تصورًا دقيقًا عن موقعه في الفضاء الحركي.

**1-2 أنواع الإدراك الحسي**([[7]](#footnote-7))**:**

* الإدراك البصري: القدرة على رؤية البيئة وفهم العلاقات المكانية بين الأجسام.
* الإدراك السمعي: القدرة على معالجة وفهم المعلومات الصوتية التي تؤثر على الاستجابات الحركية.
* الإدراك الحسي العميق (Proprioception): الإحساس بموقع وحركة أجزاء الجسم دون الحاجة للنظر إليها.
* الإدراك اللمسي: الإحساس بالملمس والضغط والحرارة، وهو مهم لضبط قوة ودقة الحركات.

**1-3 دور الإدراك الحسي في التعلم الحركي:**

* يسمح بتحديد المثيرات البيئية المهمة.
* يساعد في تحسين الاستجابات الحركية عبر التعلم من التجربة.
* يسهم في تحسين سرعة ودقة اتخاذ القرارات الحركية.

**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:**

* **الاصالة:** القدرة على التجديد والابتعاد عن المألوف.
* **الطلاقة:** وهي قدرة الفرد على التفكير والتذكر لعدد كبير من الافكار والالفاظ والمعلومات والتصور.
* **مرونة التفكير:** وهو قدرة الفرد على تغير وجه نظره الى المشكلة وينظر لها بنظرات متعددة وغير جامدة.
* **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.

**المراجع:**

* زكريا محمد الجمل: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2010.
* عماد عبد الرؤوف الزغلول: علم النفس الحركي: الأسس النظرية والتطبيقية. دار الفكر العربي، مصر، 2010.
* عبد الحميد المرسي: مدخل إلى علم الحركة الرياضي. دار النهضة العربية، القاهرة، 2013.
* جودة، محمد عبد السلام جودة: التعلم الحركي: أسسه وتطبيقاته. دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 2015.
* عواد، سامي محمود عواد: الإدراك الحسي والانتباه في المهارات الرياضية. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2018.
* علي الخطيب: التحكم الحركي والتعلم الحركي: النظريات والتطبيقات. دار الفكر الجامعي، الإسكندرية، 2020.
* الشيباني، عادل عبد الرحمن الشيباني: مبادئ التعلم الحركي والتحكم في الحركة. عمان: دار المسيرة، 2017.
* أحمد عبد الحي: أسس التعلم الحركي والمهارات الرياضية. الإسكندرية: منشأة المعارف، 2015.
* محمد فتحي النمر: التحكم الحركي وأسس التعلم الحركي. عمان: دار صفاء، 2018.
1. () زكريا محمد الجمل: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية الرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي، 2010. [↑](#footnote-ref-1)
2. () عماد عبد الرؤوف الزغلول: علم النفس الحركي: الأسس النظرية والتطبيقية. دار الفكر العربي، مصر، 2010. [↑](#footnote-ref-2)
3. () عبد الحميد المرسي: مدخل إلى علم الحركة الرياضي. دار النهضة العربية، القاهرة، 2013. [↑](#footnote-ref-3)
4. () جودة، محمد عبد السلام جودة: التعلم الحركي: أسسه وتطبيقاته. دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، 2015. [↑](#footnote-ref-4)
5. () عواد، سامي محمود عواد: الإدراك الحسي والانتباه في المهارات الرياضية. دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، 2018. [↑](#footnote-ref-5)
6. () زكريا محمد الجمل: مصدر سبق ذكرة، 2010. [↑](#footnote-ref-6)
7. () الشيباني، عادل عبد الرحمن الشيباني: مبادئ التعلم الحركي والتحكم في الحركة. عمان: دار المسيرة، 2017. [↑](#footnote-ref-7)