

تقييم القدرات العقلية للطفل ودورها في توجيهه للاختصاص الرياضي المناسب

بن شرنين عبد الحميد



تتمثل الأنشطة الرياضية من حركات متطاولاتها الخاصة المتعددة والمتشعبة حسب طبيعة الجهد والمنافسة فيها، بالرغم من تشابهها في الكثير من المتطلبات العامة، وتتمثل هذه المتطلبات في العديد من الجوانب منها البدنية والمرفولوجية والمتطلبات النفسية والعقلية... الخ

وتعد القدرات العقلية للطفل إحدى الاستعدادات التي يمكن بواسطتها اختيار النشاط الرياضي المناسب له نظر لكون هذه الاستعدادات يمكن ظهورها وقياسها في السن المبكرة، والجانب الفطري والوراثي منها له دور كبير في تحديد مستوى النمو في المراحل المنيّة الموالية، لهذا فقد عني الكثير من العلماء في الميدان التربوي منذ القدم إلى تحديد الجانب العقلي وتصنيفه إلى ما هو وراثي وما هو مكتسب، وصلوا أيضا إلى محاولة إيجاد المقاييس الخاصة لتحديد درجة نموها لدى الأفراد.

لهذا نحاول في هذا المونوغراف الإحاطة الشاملة بهذا الجانب المهم في الفرد من حيث الصفات المكونة للجانب العقلي في الفرد كل على حدا، بالرغم من أنه وظيفيا تعمل كلها بصورة متكاملة ومنسجمة في آن واحد والتعرف على أهم محاولات أهل الاختصاص لقياس هذه القدرات العقلية، لتوظيفها ميدانيا في شتى المجالات، والذي يعتبر التوجيه الرياضي أحد ها، بغية إيجاد الأنشطة الرياضية المناسبة لكل شخص.

Résumé

Les responsables sportifs ont fait appel à la biologie or, la performance sportive n'est pas le fruit d'une discipline scientifique mais d'un ensemble d'éléments, d'une globalité. L'approche systématique est cette manière d'appréhender le réel dans sa globalité et va à l'encontre des chercheurs qui ont toujours voulu décortiquer ou analyser pour savoir.

La psychologie, science de la conduite et de ses fondements, a fait son apparition dans le sport pour de nouveau repousser les limites de la performance et de l'individu.

Depuis quelques années, tout le monde s'accorde à dire que le mentale fait la différence dans les compétitions, les sportifs ayant atteint un haut degré de technicité, la tactique et de niveau physique.

La détection permet de déceler les jeunes talents en vue d'une pratique future : c'est une évaluation prédictive à long terme dont l'objectif est de déterminer des aptitudes mentales pour orienter le jeune vers une discipline où il pourra exprimer pleinement ses potentialités, avec de grandes chances de réussite sportive.

مقدمة :

تختلف الأنشطة الرياضية من حيث متطلباتها الخاصة المتعددة والمتشعبة حسب طبيعة الجهد والمنافسة فيها، بالرغم من تشابهها في الكثير من المتطلبات العامة، وتتمثل هذه المتطلبات في العديد من الجوانب منها البدنية والمرفولوجية والمتطلبات النفسية والعقلية... الخ

وتعد القدرات العقلية للطفل إحدى الاستعدادات التي يمكن بواسطتها اختيار النشاط الرياضي المناسب له نظر لكون هذه الاستعدادات يمكن ظهورها وقياسها في السن المبكرة، والجانب الفطري والوراثي منها له دور كبير في تحديد مستوى النمو في المراحل السنية المولية، لهذا فقد عني الكثير من العلماء في الميدان التربوي منذ القدم إلى تسديد الجانب العقلي وتسييقه الى ما هو وراثي وما هو مكتسب، وعملوا أيضا إلى محاولة إيجاد المقاييس الخاصة لتحديد درجة نموها لدى الأفراد.

لهذا نحاول في هذا الموضوع الإحاطة الشاملة بهذا الجانب المهم في الفرد من حيث الصفات المكونة للجانب العقلي في الفرد كل على حدا، بالرغم من أنه وخلفيا تعمل كلها بصورة متكاملة ومنسجمة في آن واحد والتعرف على أهم محاولات أهل الاختصاص لقياس هذه القدرات العقلية، لتوظيفها ميدانيا في شتى المجالات، والذي يعتبر التوجيه الرياضي أحد ها، بغية إيجاد الأنشطة الرياضية المناسبة لكل شخص .

ما هي القدرات العقلية عند الفرد :

نشأ هذا المفهوم في ميدان علم النفس التطبيقي، وكان في نهاية القرن التاسع عشر متصلا بالدراسات التجريبية، وفي بداية القرن العشرين، ظهر في فرنسا مرتبطا بقياس الذكاء في أبحاث العالم "الفرد بينه" ثم تطور على يد العالم الانجليزي "تشارلز سبيرمان" الذي رفض مصطلح "الذكاء" لأنه يحمل الكثير من المعاني وقام باستبداله بمصطلح "العامل العام" الذي يعبر عن الطاقة

العقلية العامة التي تهيم على جميع النشاطات العقلية الأخرى، وذلك حسب مقتضيات نظريته المعروفة بـ "نظرية العاملين".

ويتفق معظم علماء النفس على التعريف الإجرائي للقدرة العقلية، باعتبار أنه ما ينتج عن الأداء العقلي، كالقدرة العددية، والقدرة الابتكارية، حيث يرى العالم "فيري وارن" ومنه "بينجهام" أن القدرة العقلية هي ((القوة على أداء الاستجابة، وتتضمن على المهارات الحركية، كما تتضمن على حل المشاكل العقلية)). وهو ما يعني التخلص من المفهوم الفلسفي للقدرة العقلية، واعتبار الاستجابة موقفاً مشخصاً لهذه القدرة من حيث أن الاستجابة لا يقوى عليها الفرد إلا بفصل هذه القوة الواعية)) (2004).

كما اعتبر العالمان المذكوران، أن الاستجابة لا تخلو من هذه القدرة أو الواعية التي تتحلّى فيها القدرة العقلية، والواقع أنه إذا كنا لا نعلم أهمية الوعي في سلوك الفرد الاصطناعي، فإننا لا نستطيع اعتبار أن كل الاستجابات هي استجابات واعية، والسبب في تبني هذه الرؤية يعود إلى أن الرجلين (وارن وبينجهام) كانا ينتميان للمدرسة السلوكية التي بنيت نظريتها النفسية على عاملي المنبه (المثير) والاستجابة .

أما العالم "ترستون" فيرى أن القدرة العقلية هي صفة يحددها سلوك الفرد، أي بمعنى أنها صفة تتحدد بما يمكن أن يؤديه الفرد أو ما يقوم به". فهي (القدرة العقلية) صفة تظهر نتيجة لأداء معين، وبهذا فإنها تمثل سلوكاً ظاهرياً يمكن ملاحظته وبالتالي قياسه.

وجاء ضمن تعريفات معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية على لسان مؤلفه أحمد زكي بدوي التعريف التالي: "القدرة العقلية تعني مقدرة الفرد العقلية على إنجاز عمل ما أو التكيف في العمل بنجاح.. وهي تتحقق بأفعال حسية أو ذهنية، وقد تكون فطرية أو مكتسبة (عن طريق التعلم)، كما أن

هناك قدرات عامة، وهي تمثل عامل مشترك بدرجات متفاوتة مع جميع القدرات الخاصة أو مع مجموعة منها".

فتعريف العالم فيليب فرنون (القدرة العقلية تعني وجود طائفة من الأداء الذي يرتبط بعضه ارتباطا عاليا، وينمايز إلى حد ما كالتأقفة مع غيره من التجمعات الأخرى للأداء، أي ارتباطه بالملوئف الأخرى)

هي تلك القدرات التي يمكن للفرد من إجراء عمليات على مستوى الدماغ من أجل التكيف مع المحيط وإيجاد الحلول المنطقية في مختلف الوضعيات والظروف وتجاوز مختلف العقبات خلال مختلف المراحل السنية للفرد.

وبصفة عامة فإن الاهتمام بالجانب العقلي للإنسان والذي يميز به عن سائر الخلق كان منذ القدم، وليس وليد العهد الحديث، إذ أن مرضى العقول والمتخلفين ذهنيا كانوا أحد الظواهر التي استقطبت اهتمام الفلاسفة والعلماء قديما، لكن بدون الوصول إلى التفسير والتحديد الدقيق لمثل هذه الظواهر مثل العصر الحديث، وقد عرفت بداية القرن العشرين نشاطا كبيرا في ميدان دراسة الاستعدادات العقلية وكذا القدرات العقلية، من خلال أبحاث العالم الفرنسي "ألفريد بنيه" التي كانت أولى البدايات في مجال الاستعدادات العقلية، والملتبط عمل هو وزملائه منذ "1890" ولمدة وصلت إلى 10 سنوات من أجل وضع مقياس مناسب لقياس قدرات الذكاء لدى الفرد، حيث توجت مجهوداته بوضع أول مقياس للذكاء الذي يعتبر أحد المكونات الأساسية للعقل وذلك في سنة "1905م" الذي كان يتألف من 30 اختبارا المدرجة من حيث الصعوبة، حيث تبدأ بالأسهل وتنتهي بالأكثر صعوبة، حيث كان لهذا المقياس اهتمام كبير من طرف العلماء النفسانيين آن ذاك، وقد كان بحق مفتاح هذا العلم فيما بعد.

وقد قام بعده "تيرمان" في سنة 1916 ببعض التعديلات والتتقيحات اللطيفة تحت إشراف جامعة ستانفورد، ومن خاصة هذا التعديل الفئة العمرية المناسبة، كما استغنى عن بعض الاختبارات.

تقييم القدرات العقلية للطفل ودورها في توجيهه
للاختصاص الرياضي المناسب

عبد الحميد بن شرنين

وأعاد الكرة مرة أخرى "تيرمان" ولكن هذه المرة رفقة زميله "ميريل" سنة "1937" ليقيم بتعديل جديد على هذا الاختبار من حيث الفئات المختلفة المحددة مع الزيادة في حجم العينة التي شملت أكثر من 3000 فرد، ليقيم المالمان مرة أخرى بتعديل آخر سنة "1960" وهذه المرة تم اختيار البنود في الصورتين "ل" و "م" بناء على ما يزيد من 4000 فرد تتراوح أعمارهم بين "2.5-18 سنة"، كما قام "تيرمان" بعد احتساب معامل الذكاء بوضع تصنيف للاستعداد العقلي لدى الفرد.

70 فأقل	ضعيف العقل
70-80	غبي - غبي جدا
80-90	أقل من المتوسط
90-110	متوسط الذكاء
110-120	فوق المتوسط
120-140	ذكى - ذكى جدا
140 فأكثر	عبقري

$$I.Q = \frac{\text{العمر العقلي}}{\text{العمر الزمني}}$$

ويجب الإشارة أيضا إلى اختبار "وكسلر" لقياس ذكاء الراشدين وهو اختبار فردي يستدعي إجراء مقابلة شخصية بين الفاحص والمفحوص، وما يميز هذا الاختبار أنه يعطي نوعين من الذكاء - لفظي وأدائي - وتم تقنين هذا الاختبار على عينة ممثلة في 1700 بين الذكور والإناث تتراوح أعمارهم بين "16-64 سنة"، كما أنه يوجد في اختبار "وكسلر" جانب خاص بالأطفال الذي تتراوح أعمارهم بين "6-16 سنة" وهو اختبار ذكاء الأطفال.

وبصفة عامة هذه هي أهم الأعمال المنجزة في ميدان تحديد وقياس القدرات العقلية، والتي عرفت استعمال واسع منذ بداية القرن العشرين خاصة في المجال التربوي وفي ميدان التربية الخاصة.

ومن أهم أهداف الدراسات للجانب العقلي :

- مساعدة الفرد على التعرف على استعداداته وقدراته ليعرف إمكانياته وحدوده.

- توجيه الفرد إلى الميادين الأكثر ولأتمّة مع إمكانياته لينمّن لكبر نجاح فرها.

- تحسين القدرة على التنبؤ بردود الفعل لدى الفرد أثناء تعليمه أو عمله و معرفة حدود نمو هذه القدرات والاستعدادات خلال كل المراحل السنية للفرد قصد مراعاتها خلال العملية التعليمية والتكوينية.

- العمل على تكوين مجتمع متوازن وذلك بوضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحسين الفعالية الاجتماعية للفرد.

- تحليل قدرات الفرد العقلية إلى عدة عوامل لمعرفة الأكثر تطور لديه لتكمية العوامل الأخرى.

القدرات العقلية في المجال الرياضي:

في ميدان التربية البدنية والرياضية والنشاط الرياضي بصفة عامة يقترح الأستاذ أو المدرب على الممارسين حركات تقنية وتؤدي غالبا هذه الحركات بشكل متوالي ومتتابع وذلك حسب طبيعة كل اختصاص رياضي، وتكون هذه الحركات بشكل منسجم مع الزملاء والخصوم خاصة في الرياضات الجماعية والأنشطة الفردية المعقدة مثل الجمباز، ومن مستلزمات الممارسة في النشاط الرياضي هو تحقيق الفعالية المناسبة وتحقيق أفضل النتائج، لهذا يقوم الأستاذ

بالوصف العام للتقنية والشرح والتحليل ويلجأ في غالب الأحيان إلى العرض النموذجي .

ومع كل هذا نجد أن بعض الممارسين لا ينجحون في التادية التقنية السليمة بالرغم من البساطة في بعض الحركات التقنية المقترحة وعدم تطلبها لمجهود بدني كبير، مع نجاح البعض الآخر في التكرارات الأولى

لهذا يطرح علينا التساؤل التالي ما هي الأسباب التي أدت إلى نجاح البعض وفشل البعض الآخر ؟ ولأنك أن معظم هذه الأسباب تعود إلى الاختلاف في الاستعدادات والقدرات العقلية لهؤلاء الممارسين سواء من حيث سرعة الفهم والإدراك والاستيعاب أو التذكر واستحضار الحركة أو التصور الذهني للحركة المراد تنفيذها والتميز وكذلك الانتباه والتركيز أثناء الأداء، ونلاحظ أيضا في الميدان الرياضي أن زمن التعلم التقني بالنسبة للمهارات الجديدة خاصة تختلف من فرد إلى آخر ، فمن الممارسين من يتعلم وينفذ المهارة بإتقان في أسرع وقت ممكن بالرغم من عدم امتلاكه لخبرات سابقة في هذه الحركة بالذات لكننا نجد بتكيف بسرعة فائقة ونجد عنده الإبداع في التنويع والتعديل حسب الظروف لهذه الحركات مع إمكانية اكتشاف ومنعيات ومهارات جديدة خاصة أثناء المنافسة، وعلى العكس نجد مجموعة أخرى من الأطفال والأفراد تعلمهم للحركات الجديدة يكون بعد مدة زمنية متوسطة أو بعد عدد معين من التكرارات للحركة، هذه التكرارات تسمح له بترسيخ نماذج حركية في الجهاز العصبي المركزي لينفذها عند توفر ظروف مناسبة، بينما نجد الفئة الأخيرة عملية تعلم التقنيات الجديدة بطيئة جدا وتستغرق زمنا طويلا وبدون الوصول إلى إتقان الحركة.

وتختلف الفعاليات الرياضية من حيث التعقيد في الجانب الذي يمس الأداء الحركي، فنجد أن هناك بعض الاختصاصات الرياضية تتميز بالحركات التي تتطلبها الكثير من التركيز لكونها تتألف من مجموعة من الحركات

المتابعة والمنسقة فيما بينها في وقت قصير مثل الجباز والرياضات القتالية المختلفة، كما يلعب الذكاء دور كبير في الرياضات الجماعية نظرا لكونها تعتمد على مختلف العلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق التي تتميز بكونها متناسقة ومنسجمة، وتتطلب انتباه مستمر خلال طول فترة اللعب كما تتطلب بعض المهارات تصور عقلي جيد لتنفيذ هذه المهارات ...

التدريب العقلي : ((هو تدريب يهدف إلى تمكين الفرد من التحكم في أفكاره، الوضعيات التي يكون فيها وحركاته لتنفيذها عند الحاجة إليها)) (Unesthal, 1986).

نجد أن هذا التعريف للتدريب العقلي يركز على مفهوم التحكم الذي يعني السيطرة وتنمية القدرة على التوجيه للأفكار والأفعال التابعة لها حسب ما تقتضيه الحالات والمواقف للوصول إلى نتائج مرضية وإيجابية تساعد الفرد على التكيف الجيد مع وسطه.

أما في تعريف للتدريب العقلي حسب ما جاء في كتاب "التحضير العقلي في الرياضات الجماعية" للكاتب "تيكولاس ريمبولت" والذي أخذ بدوره هذا التعريف من الكاتبين "Heuzé, Lévesque 1998" ((التدريب العقلي هو الذي يسمح بنقل إيجابي للقدرة للفرد التي يتكرب عليها إلى تكرارها أثناء المنافسة)) (Raimbault et Pion, 2007).

وما يلاحظ في هذا التعريف، أنه مخصص في ميدان التدريب الرياضي، بحيث أن التدريب العقلي هو الذي يوصل المتكرب إلى استغلال مكتسباته والقدرة على تكرارها في ظروف صعبة ومغايرة لتلك التي تكرب فيها .

التحضير العقلي :

هو تدريب عقلي هدفه الأساسي وصول إلى لشخص التحكم في أفكاره، ومظهره، وحركاته والقدرة على تكييفها وتغييرها وتوجد ثلاثة تقنيات حسب

تقييم القدرات العقلية للطفل ودورها في توجيهه للاختصاص الرياضي المناسب

عبد الحميد بن شرنين

"توماس" ((وهي : التقنيات التي تسمح بالتقرب وإيجاد الإحساسات المثالية للوصول إلى نتيجة عالية وهي: مقاومة الألم، الاسترخاء، التغذية الرجعية الحيوية ...

- الطرق الهادفة إلى تحسين الحركات التقنية أو التكتيكية لتصور الذهني.

- الطرق المحسنة للعلاقة التدريبية بين المدرب والرياضي التغذية الرجعية ((.

أما "scanf" فقد اقترح تصنيف لمختلف الملققات الناجمة المستعملة في التحضير العقلي (Raimbault et Pion, 2007).

((نقطة البداية يكون التدخل في الجانب الفيزيولوجي وذلك بـ : الاسترخاء البدني، الاسترخاء التدريجي لجاكوبسن، التدريب التلقائي الذاتي لـ "scanf"، التحكم في التنفس، مقاومة الألم، التأمل، التغذية الرجعية الحيوية .

المهارات العقلية الأساسية للرياضي:



شكل رقم 2- هرم المهارات العقلية اللازمة للرياضي

تقدير الذات :

هذا المصطلح أول من وظفه بمعناه الحديث هو "وليام جيمس" في سنة 1889 وهي تعتبر من المهارات العقلية الأساسية لدى الفرد إذ من خلالها يمكن التصرف والتدخل حسب ما يطيقه وما تسمح به قدراته الشخصية ويعني تقدير الذات حسب هارنر ((القيمة العامة التي يعطيها الشخص لنفسه، وتقييم أفعاله الفردية من خلال سمائره الشخصية، بمعنى آخر درجة رضا الشخص عن نفسه)) (Harter, 1993).

وما نلاحظه في هذا التعريف أن مهارة تقدير الذات تكون شخصية واتجاهها يكون من الداخل إلى الخارج إذ أنه من خلال القيمة التي يمنها لنفسه في الوسط الذي يعيش فيه، يقوم بتأدية الأدوار التي بإمكانه القيام بها في حياته وكلما كان هذا التقييم مقارب الواقع كلما كان تكيف الفرد أحسن، وهذا ما يسمح للفرد بعدم بذل جهود في أشياء دون أن يقدر على تحقيقها وبذلك يجتنب الإحباط المتولد عن هذا الإخفاق.

وفي المجال الرياضي بصفة عامة نجد أن تقدير الذات من المهارات المطلوبة للممارس لتأدية دوره بصفة ايجابية سواء من حيث تقديره لذاته في الجوانب الاجتماعية أو القيادية أو في الجوانب البدنية والمهارية ومن الواجب تنميتها عند الرياضي منذ السن المبكرة تدريجيا، وهذا خاصة لتمكينه من الرضى بتأدية الأدوار التي تسمح بها إمكانياته، ومن الأمثلة الممكن إعطائها في هذا الميدان لتوضيح ما قلناه في السابق نجد اهتمام أغلبية المراهقين الممارسين للرياضات الجماعية بدور قائد الفريق وحمل الشارة، بالرغم من أن في الفريق يكون قائد واحد ممن تتوفر لديه بعض الصفات في القيادة وحسن التصرف وإتباع القواعد المرسومة وأن يكون من المقبولين من طرف عامة أفراد الفريق، وغالبا متكون هناك ردود الفعل السلبية خاصة في بداية الموسم على تعيين أحد اللاعبين من طرف زملاءه، وهذه الردود الفعل

السلبية غالباً ما تؤثر على المستقبل الرياضي للممارس إذا لم يتحكم القائم على تدريب الفريق فيها وذلك بتوعية الساخطين بمبررات هذا التعيين ومتطلبات قائد الفريق، وكل هذه المشاكل تكون نتيجة لعدم تقدير الذات بصورة موضوعية.

وأمثلة أخرى تمس الجانب البدني خاصة في حالة المنافسة بين لاعبين على مركز معين الذي يتطلب بعض الصفات البدنية الخاصة، إذ غالباً عندما يحصل الواحد منهم على امتياز اللعب كأساسي نتيجة تفوقه على زميله، نجد ظهور علامات عدم الرضا وهذا نتيجة لعدم تقدير الذات الصحيح والموضوعي، والأمثلة في الميدان الرياضي كثيرة لا يمكن حصرها في هذا المقام وغالباً ما يكون سببها المنافسة بين اللاعبين .

التحفز:

وهي مهارة عقلية أخرى مطلوبة في المجال الرياضي ويعرف ((التحفز هو كل حالة تؤثر عاطفي، وإحساس سريع الإثارة من أجل مساعدة تنفيذ حركة معينة في اتجاه تحقيق الهدف)) (Nuttin, 1985).

((وهذه الحالة من الهيجان تتطلب قوة داخلية أو خارجية ينتج عنها الاندفاع بشدة، والمثابرة في سلوك الرياضي)) (Vallerand et Thill, 1993).

ومن خلال هذا التعريف نكتشف أن مهارة التحفز أساسية للحصول على رياضي قادر على بذل أقصى ما لديه من استمدادات وقدرات للوصول إلى النتيجة اللازمة.

ويعتبر تقدير الذات كمطية أساسية للتحفز .

وهذه بعض القواعد للحفاظ على مهارة التحفز في الرياضات الجماعية :

- القاعدة الأولى والأساسية هي الإيجابية التي يجب أن يتميز بها الرياضي

- إيجاد المتعة أثناء اللعب
- اكتشاف حوافز كل أفراد الفريق
- تحديد الأهداف من اللعب
- تحديد هدف كل لاعب في الأداء
- تنمية الإحساس لدى الرياضي أنه واحد من أفراد الفريق وكذلك المدرب
- ترك قنوات التواصل مفتوحة بين أعضاء كل لفريق
- احترام آراء اللاعبين لانتزاع الاحترام منهم وذلك خدمة للفريق
- معرفة حدود كل واحد

الثقة بالنفس:

الثقة تأتي من الاعتقاد والإيمان بالإمكانات الفردية، واليقين بها، وذلك عند الإقدام على تنفيذ مهمة معينة للوصول إلى أهداف معينة، وتعتبر الثقة بالنفس من مكونات تقدير الذات مع حب النفس وتمييز مدى حدود قدراتها، مع ثبات هذا الحكم لدى الشخص عن نفسه، وخاصة عندما نتحدث في الميدان الرياضي فمند فشل المهاجم في كرة القدم في التهديد بعد التصويب، من بعيد في المحاولة الأولى أو الثانية، فإن ثقته بنفسه إذا كانت نامية عنده تجعله يحاول لمرات متكررة إيماناً بقدراته التي تمكنه من الوصول إلى الهدف .

النشاط والنفعل :

((النشاط هو مصطلح مفروض على أي شخص في حياته، ويمثل درجة اليقظة الفزيولوجية التي يبديها اللاعب قبل وأثناء المقابلة، ويمكن أن يعتبر هذا النشاط ايجابي أو سلبي حسب الحالات، والأعراض التي يظهر فيها هذا النشاط هي إيقاع النبضات القلبية، التنفس،العرق ودرجة الشد العصبي)) (Raimbault et Pion, 2007).

ومن خلال هذا التعريف يمكن القول أن النشاط هو البقطة أو الإثارة اللازمة قبل وأثناء تنفيذ الحركة ومؤشرات هذا النشاط تتمثل في إيقاع النبض القلبي وكذا الجهاز التنفسي، ودرجة الشد العضلي وتحمل هذه الصفة معنى قريب لشدة الاندفاع في الحركة .

الانتباه والتركيز :

تعتبر من المهارات المهمة جدا لدى اللاعب ليؤدي دوره في الملعب كما يجب، والانتباه يضم كل المهارات التي تسبق وتشرح علاقة اللاعب مع كل جوانب اللعب، وتجعل اللاعب يتنقل من مظهر حركة عشوائية إلى الحركة الموجهة والهادفة، ويمكن للاعب من مقاومة مختلف المشوشات الداخلية والخارجية أثناء المقابلة، والانتباه يمكن أن يتأثر في حالة اللعب بعدة عوامل مشوشة مثل :

- العوامل الخارجية مثل (الميدان، الحكم، اللاعبين...)
- العوامل الداخلية مثل (الصراع بين الفريقين، أهمية المقابلة، شدة اللعب...)
- العوامل المتداخلة مثل (التعب، الألم، الإفراط في الانفعال، فقدان الثقة بالنفس...)

ويرى " نيدفر" (Nideffer, 1986) أن الانتباه يتميز بالانتقائية والقابلية للتكيف وأعطى أربعة أنواع من الانتباه:

- 1- خارجي واسع: استيعاب المعلومات في الرياضات الجماعية.
- 2- خارجي ضيق: تحديد نقطة معينة أو جانب معين
- 3- داخلي واسع: العودة إلى الذات البحث عن الحاحل للتكتيكية
- 4- داخلي ضيق: الإحساسات الحسية الحركية، والعودة للذات

أما التركيز فيعرف أنه عملية توجيه انشغال الفرد وتحديد في المهمة الحالية المراد إنجازها، بدون التأثير بمنبهات داخلية أو خارجية تبعثر تفكير الشخص.

تسيير العواطف :

كل إنسان يعيش خلال حياته بعواطف، وهي مجموع الإحساسات وردود الأفعال التي يشعر بها، والمعلومات التي يمسك عليها على الوضعية التي يعيشها حاليا (الحسنة والميئة)، بمساعدة الخبرات التي اكتسبها.

التركيز: توجيه الانتباه لجانب معين، أو توجيه الانتباه إلى المهمة الحالية المكلف بها.

الانتباه : في الميدان الرياضي هو مدى العلاقة التي تربط اللاعب مع مختلف المؤثرات وجوانب اللعبة بدون التأثير بها.

- مؤثرات داخلية مثل : التنافس بين الفريقين، شدة المقابلة، درجة أهمية المنافسة ...

- مؤثرات خارجية مثل: الملعب، الجمهور، الحكم ...

- مؤثرات مختلطة : مثل: الألم، التعب، فقدان الثقة بالنفس...

الذاكرة :

هي استنكار واحتفاظ وإعادة تذكر واسترجاع الخبرات السابقة، والاحتفاظ وتخزين المعلومات لمدة معينة قد تتميز بالطول والتصر، حيث يستلج الفرد استحضار وتذكر كل ماخزنه من صور ومعلومات وأفكار وتجارب وخبرات التي مر بها في الماضي في اللحظة المناسبة .

والمعلومات المستنكرة تتفاعل مع المعلومات المدركة والمستوعبة حديثا، حيث ترتبط ببعضها ويتم التدقيق في هذه المعلومات وغربلتها وتعميمها وإعادة تشفيرها .

فالذاكرة قوة عقلية معرفية مركبة، والمعلومات المخزنة تتراكم في الذهن تنتج وتعطي تكيفا الفضل بين المرء وبينته التي يتفاعل معها.

والقدرة على حفظ المعلومات والخبرات وإعادة استنكارها في اللحظة المناسبة أي في أقصر وقت ممكن لاتخاذ القرارات اللازمة في الوقت المناسب لتحقيق الفاعلية في النشاط المباشر، وتتميز عند الأطفال في أنها تدوم لفترة أطول وتستمر الذاكرة في الحفظ لمدة أطول، ويمكن اكتشاف هذه القدرة في السن المبكرة، لذلك يمكن الاعتماد على درجة نمو هذه القدرة لمعرفة النشاط الأنسب للفرد .

التصور العقلي : يعرف التصور كل من العالم " CADOPi " ((التصور العقلي هو عبارة عن مدار رمزي يسمح باستحضار صور حقيقية أو حركة قبل أدائها وقبل حدوثها، نتيجة خبرة ماضية، وذات هدف وظيفي)) (Raimbault et Pion, 2007).

ويستعمل التصور العقلي كأداة في بعض المهارات مثل الاسترخاء والمعالجة السلوكية والتأمل، حيث يساعد الفرد على تعلم المهارات الجديدة والتدرب عليها لزيادة الفاعلية وتقبل ايجابي للأحداث المستقبلية .

التنصر: هو استعمال التصور العقلي من أجل تكوين خبرة .

وما يلاحظ في سمرنا لأهم الاستعدادات العقلية التي تميز الفرد أنها تظهر منذ الصغر، وتتميزها خصوصيات فريدة بالنسبة للاستعدادات الأخرى، إذا أن درجة نموها عند الطفل تكون معتبرة وأكبر دليل على ذلك سهولة تمييزنا للطفل العادي من المتأخر ذهنيا من خلال مراحل التعلم و التعامل في الحياة اليومية، وهذا عكس بعض القدرات الأخرى التي يتأخر ظهورها إلى سن المراهقة المبكرة أو المتوسطة أو المتأخرة .

ويمكن من خلال هذه الاستعدادات تطوير القدرات العقلية للفرد في سن الطفولة ليستفيد منها في التعلم والتعامل مع محيطه والتكيف الايجابي معه.

مميزات تطور الجانب العقلي للطفل (الطفولة المتأخرة):

من المعروف عامياً أن كل إنسان يتمتع بمجموع من الاستعدادات وبإستطاعته الوصول إلى اكتساب قدرات لها حدود معينة، ويختلف الأفراد في نسبة نمو كل جانب من الاستعداد والقدرة لديهم (الفروق الفردية)، وعندما نتحدث عن الاستعداد لدى الإنسان فهذا يعني ما هو وراثي أي ما حملته الكروموزومات من مورثات تنتقل من جيل إلى جيل آخر، بينما عندما نتحدث عن القدرات فهذا يعني كل ما هو مكتسب من خلال حياة الفرد بفعل تأثير البيئة أو التربية التي تلقاها في جوانبها المختلفة (البدنية كالتغذية والنظافة والنشاط البدني أو العقلية وهو يشمل كل ما هو معرفي وإدراكي أو الجانب الديني والخلقي والثقافي).

وملاحظ الفرد بسفسة عامة التي يمسير إليها في كبره إذا حللناها نجد أن من بينها ما هو ظاهر منذ السن المبكرة وخير دليل على ذلك إن الأطفال الممتازين في الدراسة في الطور الأول غالباً ما يواصلون في إثبات مستواهم في بقية الأطوار التعليمية، والأبطال الرياضيين المعروفين في العالم غالبيتهم قد احتل الكثير ممن كانوا في محيطهم ببلوغ المستويات العالية نظراً لتمييزهم عن أقرانهم من الأطفال منذ السن المبكرة وهذه المؤشرات لا تفس كل الصفات التي تكون الفرد التي نستطيع بها تمييز مستقبل الفرد لأن بعض الجوانب لا تكون نامية في مرحلة الطفولة، وكما سلفنا الذكر في الأمثلة السابقة نجد أن الجانب العقلي للطفل في الكثير من الصفات تظهر بوادره في السن المبكرة مثل الذكاء والانتباه والتركيز والتصور وتتدخل في الاستعدادات الفردية.

ومن مميزات النمو العقلي في هذه المرحلة :

1 - ينمو الذكاء العام بسرعة، وتبدأ القدرات العقلية في التمايز، ويصل ذكاء الطالب إلى أقصى حد يمكن أن يصل إليه في نهاية هذه المرحلة .

- 1 — تظهر سرعة التحصيل، والميل إلى بعض المواد الدراسية دون الأخرى .
- 3 — تنمو القدرة على تعلم المهارات وكسب المعلومات .
- 4 — يتطور الإدراك من المستوى الحسي إلى المستوى المجرد.
- 5 — يزداد مدى الانتباه وتطول مدته .
- 6 — يزداد الاعتماد على الفهم والاستدلال بدلاً من المحاولة والخطأ أو الحفظ المجرد .
- 7 — ينمو التفكير والقدرة على حل المشكلات واستخدام الاستدلال والاستنتاج، وإصدار الأحكام على الأشياء، وتظهر القدرة على التحليل والتركيب، وتتكون القدرة على التخطيط والتصميم .
- 8 — تزداد القدرة على التعميم والتجريد .
- 9 — تتكون المفاهيم المعنوية عن الخير والشر والصواب والخطأ والعدل والظلم .
- 10 — تظهر القدرة على الابتكار بشكل أكبر.
- 11 — تتضح طرق وعادات الاستذكار، والتحصيل الذاتي والتعبير عن النفس .
- 12 — غالباً ما يميل الذكور إلى متابعة الموضوعات الميكانيكية والرياضية والعددية .

النمو الذهني في الطفولة المتأخرة والمراهقة المبكرة حسب "بياجي".
ونذكر أن "بياجي" من العلماء البارزين في ميدان النمو العقلي، و تمارق العديد من علماء النفس في نظرياتهم التي تنبؤوا في جوانب النمو العقلي عند الطفل منهم "سبيرمان" و"جلفور"، وأكثرهم شهرة في ذلك العالم السويسري جان "بياجي"، وهو عالم بيولوجيا في الأصل، اختبر جل الفرضيات والتجارب التي أجراها لدعم نظريته على طفلتيه، إذ أنه كان يراقب سلوكهما ويسألهم ويحاورهما لمعرفة كيف ينمو ويتطور العقل لدى الأطفال. ومن

خلال الكم الكبير من التجارب والبحوث التي أجراها هو وزملائه المؤيدين لنظريته ومن بعده تلامذته، يرى "بياجي" أن النمو العقلي عند الطفل يمر بأربع وبهمناء في هذا المقام مرحلتين وهي المرحلة الثالثة والرابعة التي تسمى الفئة السنية التي ندرسها وهي المرحلة المادية والمرحلة المجردة .

المرحلة المادية:

وفيها يتمكن الطفل من تطبيق الأشياء المحسوسة ومقارنتها، فمثلا يستطيع أن يربط ما بين العناصر المتشابهة في مجموعتين مستقلتين من حيث الشكل واللون. تظهر هذه المرحلة عند الطفل من عمر 7-12 سنة.

المرحلة المجردة:

وفيها يتمكن الطفل من إدراك المفاهيم المجردة، فمثلا عندما يتمكن الطفل من معرفة مفهوم العدالة والصدق والأمانة، ويربط هذه المفاهيم بمواقف محسوسة يكون قد دخل في هذه المرحلة، والتي عادة ما تظهر من عمر 12 سنة فما فوق.

ومن خلال هذه الآراء والنظريات الخاصة بنمو القدرات العقلية لدى الفرد نلاحظ أنها الأكثر قابلية للاكتشاف في السن المبكرة، وبالضبط في المرحلة السنية التي من الممكن توجيه الفرد نحو اختصاص رياضي معين مناسب لبعض القدرات التي يمتلكها والقدرات التي باستطاعته الوصول إليها بعد إتباع التدريب المناسب، وهذا باكتشاف بعض الملامح التي تميزه في السن (10-14 سنة) والتي تعبر عن الاستعدادات التي يمتلكها الرياضي .

ومن هذه القدرات نجد التصور الذهني، والتركيز والانتباه و الذكاء والذاكرة... وكلها قدرات عقلية مطلوبة في النشاط الرياضي للوصول إلى المستويات العالية من الأداء الجيد واستغلال معظم استعدادات الفرد في ذلك، مع وجود اختلال في درجة أهمية كل قدرة حسب الأنشطة المختلفة.

الجانب المعرفي :التصور،الحوار الداخلي الايجابي، التكوين البنائي
المعرفية للإرجاع.

توجيه وتمييز النشاطات الرياضية المناسبة والمفيدة للفرد :

توجيه الطفل أو المراهق إلى النشاط الرياضي أو لمجموعة نشاطات
رياضية التي توافق استعداداته وقدراته وميوله والتي يستطيع الوصول
بواسطتها إلى تحقيق التوازن النفسي والبدني وإذا سمحت له الظروف
الوصول إلى المستويات العليا من الاتجاز الرياضي .

ويمكن أن يعرف التوجيه على أنه مجموع الخدمات التي تقدم للأفراد
قصد مساعدتهم على اختيار نشاط رياضي أو مجموعة من الأنشطة
الرياضية الملائمة لقدراته واستعداداته وميوله.

وقد جاء تعريف في معجم مصطلحات علم النفس على أن التوجيه هو
((انه العملية الفنية المنظمة التي تهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار الحل
الملائم للمشكلة التي يعاني منها، ووضع الخطط التي تؤدي إلى تحقيق هذا
الحل، والتكيف وفقا للوضع الجديد الذي يؤدي به الحل فالتوجيه يهدف إذن
إلى مساعدة الفرد في الكشف عن مواهبه ومقارنتها بفرص الحياة المتاحة له
ومعاونته على إيجاد مكان مناسب له في المجتمع حيث يستطيع أن يحيا حياة
نفسية متزنة وأن يبذل أقصى ماتمكته قدراته وإن يشغل مواهبه في الناحية
التي تعود عليه بالمنفعة وبالتالي تعود على المجتمع بالمنفعة العامة))
(زبدان،).

نلاحظ أن الكاتب ركز في تعريفه للتوجيه أنه عملية منظمة تخضع إلى
قواعد ومبادئ محددة ومدرسة ولا يمكن أن يأتي عتيا، وهذا يعني أن بناء
الفرد يجب أن يخلط له بملق علمية وهادفة وبناء المجتمعات يكون من
تكوين أفراد صالحين وفاعلين وفق خطوط موضوع مسبقا.

ومن التعاريف الواردة في مفهوم التوجيه نجد تعريف الدكتور سعد الجلال : ((التوجيه هو مجموعة من الخدمات تهدف إلى مساعدة الفرد على فهم نفسه وفهم بيئته، واختيار الأهداف والسبل الموصلة إليها بناء على هذا الفهم)) (جلال، 1992).

ومن القراءة الأولية لهذا التعريف نفهم أن التوجيه يركز على مساعدة الفرد على الوصول إلى تحديد حدود إمكانات وقدراته وتكوين فكرة صحيحة وواقعية عن نفسه، لمحاول بعد هذا التشخيص الموضوعي القيام بمهام وأدوار موائمة لها مع محاولة تنمية ذاته بصفة مستمرة.

بينما عرفه الدكتور فؤاد أبو الخطيب ((هو عملية وضع الفرد في نوع الدراسة أو نوع المهنة التي تلائمته حتى يتوفر على قدر كاف من التوافق الشخصي والاجتماعي ويؤدي به إلى زيادة الرضى من العمل الدراسي أو المهني من ناحية، وإلى رفع مستوى الكفاية من ناحية أخرى)) (أبو الخطيب،).

ونلاحظ من خلال هذا التعريف انه يركز على مفهوم التوجيه في الميدان الدراسي والمهني والذي يسس فئتين عمريتين مختلفتين ولكن متكاملتين كون أن التوجيه التربوي يأتي كتقديم للتوجيه المهني، وهذا ما يؤكد عل أن لتوجيه عبارة عن عملية مستمرة ولازمة في مختلف المراحل السنية، وحددت الأهداف العامة لعملية التوجيه والمتمثلة في تحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، والرفع من مستوى الكفاية لدى الأفراد بتنمية الجوانب التي يملك فيها الفرد إمكانيات اكبر في سن مبكرة، لتمكنه من الوصول إلى الكفاية العالية في المستقبل ايضمن خدمة أحسن ولأكبر مدة ممكنة.

وفي ميدان ممارسة النشاطات البدنية والرياضية التي عرفت تطورا كبيرا في العصر الحديث، من حيث عدد النشاطات الموجودة، وتقنيات

ووسائل الممارسة، ومختلف المتطلبات التي تتطلبها الممارسة الرياضية في مختلف الفئات العمرية للفرد، ومن حيث انتشار مختلف الألعاب الرياضية بمختلف أصنافها ومستويات ممارستها في مختلف أرجاء المعمورة، وكل هذا استوجب اعتماد عملية التوجيه الرياضي لمحاولة وضع الفرد في وضعية تساعد على التكيف والتأقلم والاستمتاع من النشاطات الممارسة بغية تطوير والمحافظة على صحته، والتمتع بكل قدراته واستغلال كل استعداداته البدنية والعقلية والذهنية والنفسية والاجتماعية، ليكون فرد مفيدا لنفسه ولمجتمعه، ويستطيع تقديم خدمات معتبرة خلال حياته .

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الموضوع خاصة فيما يخص دراسة الاستعدادات والقدرات العقلية للفرد، وما يميزها في مرحلة الطفولة من حيث درجة نموها وتعددتها وتنوعها، نستطيع الاعتماد على الاستعدادات والقدرات العقلية بالإضافة الاستعدادات والقدرات الأخرى مثل بعض القدرات البدنية من أجل محاولة التعرف على النشاطات الرياضية التي تلائم كل فرد سواء في مرحلة الطفولة المتأخرة أو في مرحلة المراهقة المبكرة بحيث تكون خصوصيات هذا الفرد العقلية تلائم متطلبات هذه الأنشطة الرياضية، حيث أنه من المعلوم أن مختلف النشاطات الرياضية الممارسة تتطلب التركيز على مختلف جوانب النشاط والذكاء في الأداء والانتباه المستمر والتصور العقلي والبرمجة الحركية السليمة والتشيط وغيرها من الاستعدادات والقدرات المختلفة للوصول إلى الفعالية في الممارسة والأداء الرفيع وبلوغ المستويات العالية في المستقبل إن توفرت الظروف والشروط اللازمة.

الخلاصة :

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الموضوع خاصة فيما يخص دراسة الاستعدادات والقدرات العقلية للفرد وما يميزها في مرحلة الطفولة من حيث درجة نموها وتعددتها وتنوعها، نستطيع الاعتماد على الاستعدادات والقدرات العقلية بالإضافة للاستعدادات، والقدرات الأخرى مثل بعض القدرات البدنية من أجل محاولة التعرف على النشاطات الرياضية التي تلائم كل فرد سواء في مرحلة لطفولة المتأخرة أو في مرحلة المراهقة المبكرة بحيث تكون خصوصيات هذا الفرد العقلية تلائم متطلبات هذه الأنشطة الرياضية، حيث أنه من المعلوم أن مختلف النشاطات الرياضية الممارسة تتطلب التركيز على مختلف جوانب النشاط والذكاء في الأداء والانتباه المستمر والتصور العقلي والبرمجة الحركية السليمة والتنشيط وغيرها من الاستعدادات والقدرات المختلفة للوصول إلى الفعالية في الممارسة والأداء الرفيع وبلوغ المستويات العالية في المستقبل إن توفرت الظروف والشروط اللازمة.

المراجع

المراجع باللغة العربية:

- د فؤاد أبو الخطيب، القدرات العقلية، الطبعة الأولى، 1975.
- محمد مصطفى زيدان معجم مصطلحات علم النفس (بدون سنة).
- سعد الجلال التوجيه النفسي والتربوي والمهني دار الفكر العربي الكويت 1992.
- فؤاد أبو الخطيب، القدرات العقلية، الطبعة الأولى، 1975.

المراجع باللغة الأجنبية :

- Nicolas raimbault ,Johan pion , la préparation mentale en sports collectifs ,éditeur Chiron 2007
- nideffer r m concentration and attention contrôle training ? J M Williams ed ? Mayfield CA 1986
- Nuttin ,théorie de la motivation humaine , puf , paris , 2^e ed, 1985
- vallerand et Thill , introduction à la psychologie de la motivation ,éditions études vivants , Laval Québec , 1993
- Harter ,cause and consequences of low self-esteem in children and adolescents , i.f baumeister ed , new York, 1993
- Nuttin ,théorie de la motivation humaine , puf .paris , 2^e cd,1985
- Unesthal L.E sport psychology in theory and practice , veje publications, 1986
- copyright ©2004 science arobhs. com