



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المحاضرة السابعة عشر العمليات الذهنية (العقلية) في النشاط الرياضي

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



علم النفس الرياضى

* الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة
بالممارسة الرياضية



○ تعتبر العمليات العقلية أو العمليات المعرفية مثل :

○ الإحساس

○ الإنتباه

○ الإدراك

○ التصور

○ التذكر

○ التفكير

○ حالات الشعور

التي يتميز بها الإنسان من أهم العوامل التي تشكل المحددات الأساسية للسلوك والخبرة



الإحساس

- البوابة الرئيسية والعتبة الأولى لكل العمليات العقلية
- أول مستقبل للمثير
- نقل المعلومات عن طريق أعضاء الحس (السمع والبصر واللمس والتذوق والشم)



تقسيم الإحساس

وينقسم الاحساس بشكل عام الى ثلاثة اقسام هي:

1. احساس خارجي المصدر كالسمع والبصر
2. احساس داخلي المصدر (حشوي) كالإحساس بالجوع والعطش
3. احساس داخلي المصدر (عضلي او حركي) كالإحساس الذي ينشأ من العضلات والاورتار والمفاصل بخصوص سرعة الحركة واتجاه الحركة وكمية الجهد المبذول.



الإدراك

- هو عملية التفسير واعطاء المعنى للإحساسات المنبثقة من المؤثرات الحسية.
- يعتبر الإدراك هو معالجة الدماغ للمعلومات التي تأتي من الحواس
- وهو عملية عقلية نفسية، تساعد الإنسان على معرفة عالمه الخارجي، والوصول إلى معاني ودلالات الأشياء، وذلك عن طريق تنظيم المثيرات الحسية، لتفسيرها وصياغتها من أجل أن إعطاء معنى لما يدور داخل بيئتهم.

التفكير

■ عبارة عن مجهود يبذله العقل من أجل حل مشكلة معينة أو إيجاد إجابة لسؤالٍ ما.

■ أن استثارة وتنمية التفكير الناقد جانب هام وقدرة عقلية مهمة للتغيير المعرفي والانفعالي والسلوكي الذي نريده للاعبين أن يحققوا فيه مستوى رفيعاً ، حيث تزداد قدرتهم على القيام بكثير من العمليات العقلية العليا، كالتذكر والتخيل والتعلم و التفكير بأنواعه و خاصة التفكير الناقد الذي تعد تنمية مهاراته من الأهداف التربوية التي تعتمد الأنظمة التربوية إلى تطويرها لدى الرياضيين ويرجع الاهتمام به كونه يساعدهم على التكيف مع الأوضاع المتغيرة ، وكذلك تنمية واستجلاء العلاقة بين القدرات العقلية و النشاط البدني الرياضي التربوي.

العلاقة بين الاحساس والادراك

❖ إن الإحساس والإدراك متصلين ولا يمكن الفصل بينهما لأن وظيفتهما و هدفهما واحد و هي تحقيق التكيف مع العالم الخارجي ان عملية الادراك الحركة هي عملية معقدة نظرا لاستثارة العديد من الاعضاء الحسية المختلفة في أن واحد .



شُكْرًا لِحَسَنِ إِسْتِمَاعِكُمْ

وَفَقْتِي اللَّهَ وَإِيَّاكُمْ

نَسْأَلُكُمْ صَالِحَ الدَّعَاءِ

د/محمد إبراهيم