

ISSN: 2392-5442, EISSN : 2602-540X	مجلة: المنظومة الرياضية
المجلد: 05 العدد: 14 السنة: 2018	مخبر المنظومة الرياضية - جامعة الجلفة. الجزائر
تاريخ النشر: 2018-09-05	تاريخ الإرسال: 18-04-10 تاريخ القبول: 18-04-23

أهمية تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية
في الرياضات القتالية

الباحثة: قطاف شفيقة

دكتوراه LMD جامعة زيان عاشور- الجلفة

د/ حناط عبد القادر

جامعة زيان عاشور - الجلفة

الملخص:

تعتبر الرياضات القتالية من أبرز الأنشطة البدنية التي تروض الجهاز العصبي و العضلي على الحيوية و الحركة السليمة حيث أن اللاعب في هذه الرياضات منذ صغره يسعى إلى تنمية قدرات الإدراك الحسي الحركي . فهذه الرياضات القتالية تعتمد على استعمال مختلف المهارات و التي بدورها تكتسب من تنمية التوافق العصبي - العضلي ، حيث تظهر أهمية الإدراك الحس حركي في جميع حركات التوافق و ذلك من خلال الإحساس الذي يعطينا القدرة على الإدراك إلى ما يحدث إلى أعضاء الجسم أثناء الأداء والإحساس بالحركة وهذا يتضح عند الأداء الجيد للمهارة الرياضية المعقدة . حيث أن الإدراك الحس - حركي في أي نشاط رياضي هو عملية مهمة في تأدية الواجب الحركي ، إذ يتم من خلالها تبادل الإشارات العصبية الحسية والحركية بين الجهاز العصبي والجهاز الحركي وبما يحقق الأداء الجيد للمهارة الرياضية المطلوبة في أي رياضة قتالية .
الكلمات المفتاحية: القدرات الادراكية - الحس حركي - الفنون القتالية .

Summary:

Combat sport is one of the most important physical activities that nourish the nervous and muscular system on the vitality and movement of sound as the player in these sports since his age seeks to develop the abilities of sensory perception of motor. These combat sports rely on the use of different skills, which in turn acquire the development of neuro-muscular compatibility, where the importance of sensory perception of movement in all movements of compatibility and that through the sense that gives us the ability to recognize what happens to the members of the body during the performance and the sense of movement It is clear when the good performance of complex mathematical skill, as the sense of consciousness - a dynamic in any sport activity is an important process in the performance of motor duty, through which the exchange of nerve signals sensory and motor between the nervous system and motor system and achieve the good performance of mathematical skill Play in any combat sport.

مقدمة:

تعتبر تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية غاية في الأهمية للإنسان في مرحلة الطفولة المبكرة بوجه خاص، وفي المراحل العمرية اللاحقة بوجه عام. والتطور الحركي ذو تأثير كبير على النواحي النفسية والاجتماعية ، من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية ونوعية الوظيفة الحركية. كما أن ممارسة مختلف الرياضات القتالية يتطلب أداء مهارات ذات مواصفات خاصة وأداء فني دقيق، إذ أنها تحتوي على مهارات متعددة دفاعية وهجومية ينبغي على اللاعب تعلمها وإتقانها بشكل جيد في التدريب ،فضلا عن تمتع اللاعبين بقدرات عالية المستوى منها القدرات العقلية كالإدراك الحس حركي والقدرات البدنية كالتوافق العضلي العصبي.

وتظهر أهمية الإدراك الحس حركي والتوافق العضلي العصبي في الرياضات القتالية من خلال إحساس اللاعب بحركة أجزاء جسمه ورؤية خصمه ثم تنفيذ الحركة ومدى السيطرة على تغيير وضع الجسم وفقا لما يتطلبه الواجب الحركي.

مشكلة الدراسة وأهدافها:

تعتبر تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية أمراً هاماً ومكماً لتحسين مستوى المهارات الحركية المتعلقة بالرياضات القتالية كلها وعلى وجه التحديد فقد سعت الدراسة إلى الإجابة عن السؤال التالي:

- ما مدى مساهمة القدرات الإدراكية الحس حركية في الوصول إلى الأداء الحركي الجيد في الرياضات القتالية؟.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في أن كل الرياضات القتالية تتطلب الكثير من القدرات الإدراكية الحس الحركية والتي تؤثر في إكتساب مختلف المهارات الأساسية اللازمة والتكيف معها ، وهذا يأتي من خلال توفير متطلبات تعلم المهارة والقدرة على أداءها من أجل التوصل إلى أعلى درجات الدقة في الحركات المكتسبة وتنفيذها وتطوير مستوى الأداء.

- تحديد المصطلحات:

01-القدرة:

وتعني إمكانية الفرد العقلية والجسدية والنفسية والاجتماعية للتكيف مع البيئة

بشكل متكامل ومتناسق.وهي تخضع للخبرات والتدريب والممارسة (عبد الهادي،

نبيل. (1999م): النمو المعرفي عند الطفل. الطبعة الأولى،الأردن، داروائل للنشر).

02-القدرة الإدراكية:

وهي تتمثل في السرعة والدقة في إدراك تفاصيل الرسوم والأشكال أو بعبارة أخرى الدقة في إدراك أوجه الشبه والاختلاف بين موضوعات العالم الخارجي (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، (1995م)، العدد22، آلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، ،جامعة حلوان).

03-القدرة الحركية:

قدرة الفرد على أداء الحركات التي تكون المهارات المختلفة

04-الإدراك:

الإدراك هو عملية إعطاء معنى أو دلالة للإحساسات التي تنشأ عن استقبال الإنسان لمثيرات معينة فإعطاء المعنى للإحساسات هو عملية الإدراك.(عبد الغفار، عبد السلام. (بدون تاريخ):مقدمة في علم النفس العام طبعة2، بيروت، دار النهضة العربية،ص238).

1-4 أنواع الإدراك:

1-4-1 الإدراك الحسي : عملية عقلية تمكن الفرد من التوافق مع بيئته وتبدأ بالتأثير في الأعضاء الحسية، إن شعور الفرد بنوع الإحساسات وبدرجتها وبعلاقتها بالأشياء الأخرى يسمى إدراكا حسيا (إدراك عن طريق الحواس).(السيد ، فؤاد البهي (1975) الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، طبعة4 ،دار الفكر العربي ، القاهرة ص 119).

1-4-2 الإدراك الحركي : هو إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس وعملية المعلومات ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري وهذه العملية تتم بمراحل :

- 1 - التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنواتها .
- 2 - تمييز المعلومات الواردة.
- 3 - ارسال هذه المعلومات الى المنطقة المعينة وتخزن في المخ بناء على خبرات الفرد السابقة(الخولي ، أمين أنور ، وراتب ، أسامة كامل (1994) : التربية الحركية للطفل ، طبعة3، دار الفكر العربي ، القاهرة.ص 199) .

فالإدراك الحركي هو القدرة على استخدام الأسس البصرية والحركية، والمهارات السمعية في سلوك فعال.(المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، 1995، ص130).

1-4-3 الادراك الحسي - الحركي:

يحدث الإدراك الحسي عندما يقوم مؤثر ما بالتأثير في الأعضاء الحسية بنقل المعلومات الى المخ وبواسطة النخاع الشوكي، ويقوم المخ بإدارة المعلومات وتنظيمها وإرسالها على شكل إشارات

بوساطة النخاع الشوكي والخلايا العصبية إلى أعضاء الحس التي تترجم إلى استجابة (الحس - حركية) . ولكن يبقى في المخ (الذاكرة) الخبرة المكتسبة من الاستجابة الحس حركية، وهذا ما يطلق عليه اسم الإدراك (الحسي - الحركي) (سرى، فضيلة حسن (1969): جمباز البنات ، ط1، دار الفكر ، الاسكندرية ص 96).

وهناك أشكال عديدة للإدراك الحسي حركي وهي كما يأتي:

- 1 - الإدراك البصري.
- 2 - الإدراك السمعي.
- 3 - الإدراك اللمسي.
- 4 - الإدراك الأساسي.
- 5 - الإدراك الشهي.

الدراسة النظرية:

أولاً: تنمية القدرات الإدراكية الحس حركية

1- مفهوم قدرات الإدراك الحس- حركي:

إن جميع المعلومات تصل إلينا عن طريق حواسنا المختلفة من خلال منطقة إستقبال الرسائل من الحواس وعن طريق مناطق في المخ تحلل تلك الرسائل وتعطي لها التفسير المعني الذي يتطلب من المخ إرسال إشارات إلى الجسم لتحقيق عدد أكبر من الحركات.

و يمر الإدراك الحس حركي بأطوار مختلفة " إذ يبدأ بالنظرة الكلية الإجمالية بعد ذلك يبدأ المرء بتحليل المواقف وإدراك العناصر المكونة له و العلاقات القائمة بين أجزائه المختلفة، أما الطور الثالث و الأخير فيقوم بإعادة تأليف الأجزاء بصورة موحدة و العودة إلى النظرة الكلية مرة ثانية" (الصمد، عبد الستار جبار. (2000). فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة (تحليل، تدريب، قياس) طبعة 1، عمان، دار الفكر للطباعة، ص 16).

النظرة الإجمالية تسبق النظرة التفصيلية التحليلية، كذلك لا يمكن أن تدرك دقائق الأمور و تفصيلاتها قبل أن يدرك الشيء بأكمله.

ويمكن تعريف الإدراك الحس- حركي بأنه " عبارة عن إثارة الأعضاء الحسية الموجودة في العضلات و الأعصاب و المفاصل، فهي تزود العقل بالمعلومات مما يجب أن تفعله أجزاء الجسم عند القيام بتنفيذ أي مهارة" (حسين، قاسم حسن: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، عمان، دار الطباعة و النشر، ص 841).

و عرفه فورست بأنه" إنقباض أو إدراك موقف الجسم وحركة أجزائه الناشئة من إحساس العضلات والأوتار و المفاصل" (Forest,Rouben B(1977),Physical Concepts Applied to (physical Education and Couching,Waster publishing co caledonia).

و يعتمد تعريف الإدراك الحس- حركي على كل من النظام الحسي والمخ " فالنظام الحسي يكتشف المعلومات ويحولها إلى نبضات عصبية ويجهز بعضها ويرسل معظمها إلى المخ عن طريق الأنسجة العصبية إذ يؤدي المخ الدور الرئيسي في تجهيز المعلومات الحسية(حسني ، محمد صبيحي وحمدي ،عبد المنعم (1998): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، طبعة1 القاهرة. مركز الكتاب للنشرص 158).

و تتم عملية الإدراك الحس -حركي من خلال تتابع مراحل معينة يمكن تلخيصها كالتالي:
 . التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنوات (السمع والرؤية) و تتم عملية تمييز و إنتقاء لها ثم ترسل إلى مناطق معينة، إذ تتكامل و تخزن خلال خلايا المخ على أساس خبرات الفرد السابقة ، كل هذه المعلومات تتكامل مع الخبرات السابقة و الحالية (دافيدوف ،لندال. (1998):مدخل علم النفس،ترجمة سيد الطوب وآخرون، طبعة 3،مصر،الدار الدولية للنشرص251) ، و ذلك للإنتقاء ما يلائم الواجب الحركي لتمريضه للمولد الحركي لإتخاذ القرار بأداء الفعالية أو النشاط من خلال الإيعاز إلى الجهاز العضلي للقيام بالأداء. (الخولي، 1994،ص 205) .

كما أن الإدراك الحس - حركي يحدث عندما يتصل الكائن الحي بموضوعات العالم الخارجي، فإن الحواس تتأثر بما يقع عليها من مؤثرات و يحدث الإحساس عن طريق إستخدام تموجات خاصة تصدر من الأجسام الخارجية بأطراف الأصابع ثم تنتقل الإشارة عن طريق الأعصاب الموردة إلى المخ فتترجم هذه الإشارات العصبية إلى معنى.(خاطر ،أحمد و آخرون(1987):دراسات في التعلم الحركي،الإسكندرية،دار المعارف،ص128).

2- أنواع الإدراك في الفعاليات الرياضية: يرتبط الأداء الحركي بمختلف المهارات الرياضية بأنواع عديدة من الادراكات

التي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال الاهتمام المناسب للمدرب في أثناء عمليات التعلم والتدريب، وهناك أربعة أنواع للإدراك في النشاط الرياضي هي:

أ- إدراك الإحساس بالزمن: يعتمد التنظيم الزمني على عملية الإحساس بالعلاقات الزمنية المتعاقبة والمستمرة وهي مهمة في المجال الرياضي، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون لديه الإحساس التام بالزمن الذي تستغرقه الحركة المتكررة والمتعاقبة حتى

يمكن من تحديد سرعة الأداء الحركي وتحديد الأساليب الخطئية المناسبة لكل مدة زمنية بحسب ظروف نشاطها.

ب- إدراك الإحساس بالمسافة: عند ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الحركي يتواجد اللاعب في أماكن معينة تحددها مسافات معينة تتطلب أداء حركياً يتناسب مع المكان الموجود فيه اللاعب والإدراك الصحيح من اللاعب للمكان الموجود في أثناء ممارسته للمهارات الحركية وعلاقة هذا المكان بالمسافات المختلفة، تمكن اللاعب من تحديد دقيق للمهارات الحركية والأساليب والطرق المناسبة للمسافات المختلفة للأشياء المحيطة به.

ج- إدراك الإحساس بالحركة: يتميز بانتقال وتحريك أجزاء الجسم المشتركة في الأداء بشكل مترابط ومتناسق،

والإدراك الحركي له أهمية في اللعبة الرياضية من ناحية إدراك الحركات التي يقوم بها اللاعب نفسه، أو إدراك الحركات التي يقوم بها المنافس.

د- إدراك الإحساس بالقوة: هو عبارة عن مثيرات عصبية عضلية في أعضاء الحواس ناتجة عن مثيرات خارجية

تتجه إلى أجزاء المخ المختلفة لتحدث ارتباطات عصبية وثيقة تجعل اللاعب يتحسس مقدار القوة المبذولة في أداء

المهارة الحركية (الراوي، عمر عادل (1998): أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير، الجامعة الأردنية، كلية الدراسات العليا، ص14).

3- النظريات الإدراكية الحركية :

قام بعض العلماء المهتمين بالقدرات الإدراكية الحركية بوضع نظريات استهدفت بوجه عام تفسير وعلاج مشكلات التعلم المرتبطة بالقصور في نمو القدرات الإدراكية الحركية، وترتكز معظم هذه النظريات على الفرض القائل بأن جميع أنواع التعلم تبدأ من الحركة، وأن الأنشطة الحركية تمثل القاعدة الأساسية للنمو المعرفي والأكاديمي اللاحق، وهو الفرض الذي أيده كل من "بياجيه وبرونر، وجيمان، بارش، ديلاكاتو، وكيفارت، وفروستيج".

ومن أهم النظريات التي قدمت في هذا المجال تلك النظريات التي قام بصياغتها كل من "كفارت وبارش، وجيمان، وفروستيج، وديلاكاتو ودومان".

حيث أن "بارش"، قد صاغ نظرية تعرف باسم (Movigenic Theory)، وهي نظرية تربط ما بين التعلم وكفاءة الأنماط الحركية، وأن الكفاءة الحركية ضرورة أولية في البناء الكلي للكائن البشري، وأن نوعية الإدراك تتأسس على كفاءة الحركة، كما تفترض هذه النظرية أن استخدام الطفل للرموز في عملية التعلم يحل تدريجيا محل الطرق الحركية، لكن الطلاقة الرمزية تعتمد أولا على كفاءة الأنماط الحركية.

أيضا صاغ "جيثمان" نظرية محورها أن نمو الطفل، وتطوره العقلي، وسلوكه يرتبط بخبراته الحركية ونموه البصري، كما وضع "جيثمان" برنامجا لتنمية القدرات الحركية والبصرية يتضمن ست مراحل هي: - تنمية الأنماط الحركية العامة - تنمية الأنماط الحركية الخاصة - تنمية أنماط حركة العين - تنمية أنماط اللغة البصرية - تنمية مهارات الذاكرة البصرية - تنمية الإدراك البصري.

أما "فروستيج" فقد قدم نظرية اعتبرت فيها عملية الإدراك واحدة من أهم الوظائف النفسية وأن الطفل بدون عملية الإدراك لا يستطيع استقبال أية رسالة أو معلومات من البيئة المحيطة به كما لا يستطيع الاستجابة لهذه البيئة.

تلك هي أهم النظريات التي تناولت القدرات الإدراكية الحركية، بالإضافة إلى نظرية "كيفارت" هذه الأخيرة التي يوضح فيها صاحبها أن صعوبة التعلم قد تبدأ في المرحلة المبكرة من سن الطفل باعتبار أن الاستجابات الحركية للطفل لا تؤدي إلى أنماط حركية. هذه الأخيرة حسب "كيفارت" تتكون نتيجة ثلاث عمليات أساسية هي: التكامل الحركي، والتمييز الحركي، والتمييز الحسي. وعند تكون الأنماط الحركية، فإن عملية تعلم الطفل تنتقل لإنشاء عمليات أكثر تعقيدا لمعالجة المعلومات الصادرة من البيئة وتمثل هذه العمليات فيما يلي: المزاجية الإدراكية الحركية، علاقة الشكل-الأرضية الحركية، التحكم الحركي، الاستكشاف المنظم، التكامل الإدراكي، تكوين المفهوم، ومن الجدير بالذكر أن النظريات التي سبق الإشارة إليها قد صممت في إطارها برامج تطبيقية علاجية لتنمية القدرات الإدراكية الحركية، والمعرفية، وهذه البرامج ركزت بوجه عام على مايلي:

— تنمية المهارات الحسية الأساسية (بصرية، سمعية، لمسية).

- استخدام الأنشطة الحركية العامة، والدقيقة لتنمية المهارات الحركية الأساسية وتسهيل عملية التكامل الإدراكي الحركي.

تأكيد تحويل القدرات الإدراكية الحركية إلى وظائف معرفية (بومسجد، عبد القادر (2005): تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية باستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية بحث مسعي تجريبي على أطفال التعليم التحضيري (4-6 سنوات) أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر (50).

4- قياس القدرات الإدراكية الحركية:

لقد تم تصميم بعض الأدوات في إطار بعض النظريات الإدراكية الحركية التي سبق الإشارة إليها ومن الأدوات المعروفة في هذا المجال بطارية الاختبارات التي وضعها "جينأيرس" والمعروفة باسم (Southern California Perceptual-Motor Tests) ومن الاختبارات المهمة أيضا اختبار "فروستج" المعروف باسم: (Marian Frostig Developmental of visual Perception) كما قام "نلسون" بتصميم المقياس المعروف باسم: (Perceptual-Motor Obstacle Course Test) وإلى جانب الاختبارات والمقاييس توجد طرق أخرى لقياس وتقييم القدرات الإدراكية الحركية، وهذه الطرق تتضمن غالبا القيام بأداء مهام تتطلب متابعة حركة دائرية أو الرسم في المرآة أو فرز بطاقات أو تتبع متاهة أو تجميع لأجزاء.

ومن الاختبارات المرتفعة في معاملاتها العلمية اختبار "كيفارت"، اختبار "دايتون" المعروف باسم (مقياس الإدراك الحسي الحركي)، اختبار "هتشسن" المعروف باسم اختبار تقدير تنمية الإدراك الحركي للمدارس العامة (بومسجد، 2005، ص51)

وإليك فيما يلي عرض موجز لبعض الاختبارات والمجالات التي تقيسها:

1-3- مقياس "دايتون":

وهو اختبار للوعي الحسي الحركي موجه لأطفال أربع-خمس سنوات، أما عن المجالات التي يقيسها فهي: تصور الجسم - الفراغ والاتجاهات - التوازن - الضبط الإيقاعي والتحكم العصبي العضلي- إدراك الشكل- التمييز السمعي-توافق عين قدم، عين يد- الضبط العضلي الدقيق (فاطمة، ناصر حسين، المفتي، بيريفان عبد الله 2002 م). دراسة مقارنة في نمو القدرات الإدراكية (الحس -حركية) باستخدام مقياسي هايود ودايتون لأطفال الرياض بعمر (4-5) سنوات، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد مجلة التربية الرياضية - العدد الثالث، ص241.

2-3- مقياس "هيتشنسن":

وهو اختبار تقدير تنمية الإدراك الحركي (للمدارس العامة، أجري بولاية تكساس)، وفيما يخص المجالات التي يتناولها بالقياس:- الاتزان والقوام (ويتضمن هذا المجال اختبارات المشي، الوثب بالقدمين، الحجل، الزحلقة)- تميز صورة الجسم (و تعني التعرف على أجزاء الجسم)- تقليد الحركات- المنزج الإدراكي الحركي (رسم دائرة، رسم دوائر متشابهة، رسم خط أفقي)- السيطرة البصرية- إدراك الأشكال.

3-3- مقياس "نر" للرضى الحركي:

وضع هذا المقياس في الأصل "نيلسون، ألين" وقام "نر" بتنقيحه ليلائم أطفالا لمرحلة الابتدائية. وعدله "أمين أنور الخولي وأسامة راتب" ليلائم البيئة العربية.

وهذا المقياس يقيس درجة اتجاهات الأطفال نحو رضائهم عن النشاط الحركي، ويتكون من 30 عبارة تقرأ على الأطفال ويقوم الطفل بتحديد مشاعره أمام كل عبارة متدرجة من خمس درجات:- أشعر بسعادة شديدة - أشعر بسعادة - لا أشعر بسعادة أو ضيق - أشعر بضيق - أشعر بضيق شديد.

4-3- اختبار "هبلنك، بورمز": وهو اختبار لقياس الأداء الحركي للأطفال من 6 إلى 13 سنة. مكونات الاختبار:

- اختبار قوة قبضة اليد، اختبار دفع الكرة الطبية، اختبار الوثب العريض من الثبات، اختبار كرة الهوكي، العدو 25 متر، اختبار الجلوس من الرقود (30 ثانية)، اختبار استعادة الشفاء (الخولي 1994، ص 380).

5-3- مقياس "بور دو المسحي" للقدرات الإدراكية الحركية:

قام بإعداد المقياس كل من "نيويل كيفارت، وأبوجين روتش" في ضوء المفاهيم التي طرحها "كيفارت" في نظريته عن القدرات الإدراكية الحركية. وقد تم بناء المقياس للكشف عن أخطاء النمو الإدراكي الحركي، وتحديد مجالات المشكلات الإدراكية الحركية لدى الأطفال المتأخرين دراسيا، وبتيح الفرصة لملاحظة السلوك الإدراكي الحركي في سلسلة من الأداءات، وبالتالي تحديد المعلومات التي تحتاج إلى علاج. ويتكون المقياس من 31 بند. تمثل 10 اختبارا فرعيا موزعة في 5 مجالات رئيسية هي: - التوازن والقوام - صورة الجسم وتميزه - المواجهة الإدراكية الحركية - التحكم البصري- إدراك الشكل.

5-مراحل نمو القدرات الإدراكية الحركية :

يرى "كيفارت" أن الطفل يصل في نموه الإدراكي الحركي إلى مرحلة "بنية الفراغ" في حوالي سن السادسة أو السابعة. كما يرى "كراتي" أن بعض الدلائل العلمية و التجريبية تشير إلى أكبر قدر من النمو الإدراكي الحركي يحدث قبل أن يبلغ الطفل سن السابعة، وإن كانت جوانب النمو الأكثر تعقيدا تكتمل في مرحلة عمرية متأخرة نسبيا، وفي دراسة قام بها "كراتي" على عينة من الأطفال العاديين في المرحلة العمرية من 4- 11 سنة لمعرفة تطور إدراك الطفل لأجزاء الجسم، وجد أن الأطفال فيما بين سن الرابعة، والخامسة يمكنهم تمييز مقدمة ومؤخرة وجانبي الجسم، وفي سن السادسة يمكنهم تمييز الأرجل والذراعين اليمى واليسرى ولكن يصعب عليهم تمييز الذراع والرجل المخالفة في الاتجاه في وقت واحد.

أيضا تبين من الدراسات التي قام بها "الج" و "إيمز" أن 80% من الأطفال عند سن الخامسة يمكنهم تحديد مكان العينين، وأن 50% يمكنهم تحديد مكان الحاجبين، وترتفع هذه النسبة إلى 70% عند سن السابعة، وأن 70% من الأطفال فيما بين سن الخامسة والسادسة يمكنهم أن

يحددوا بدقة الأجزاء الرئيسية من أجسامهم مثل العينين، والأذنين، واليدين، والركبتين، وبقدر أقل من الدقة يمكنهم تحديد الأجزاء الثانوية مثل الكوعين، والرسغين، والكعبين. وفيما يتعلق بنمو الجانبية كشفت الدراسات التي قام بها "بلمونت" و"بيرش" أن 95% من الأطفال دون السابعة لم يتمكنوا من أداء الاختبارات الخاصة بالجانبية بشكل صحيح (بومسجد، 2005، ص53).

أما "روبرت سميث" فقد وضع تصورا نظريا للنمو الإدراكي الحركي في شكل هرم يتضمن خمسة مستويات: والمستوى الأول تنمو فيه الميكانيزمات الحسية الخارجية الخاصة بالرؤية والسمع والكلام واللمس.

أما المستوى الثاني فيشمل نمو الأنماط الحركية الأساسية التالية: التوازن والقوام، الانتقال الحركي، الاتصال، الاستقبال والدفع، كما يمثل هذا المستوى أيضا نمو الأنماط الحركية الإضافية الآتية: الحركات الكبيرة، الحركات الدقيقة. والمستوى الثالث تنمو فيه القدرة على استخدام الجسم كنقطة مرجعية في التعامل مع البيئة. في المستوى الرابع تنمو القدرة على المواجهة بين الخبرات الحسية والخبرات الحركية. أما فيما يتعلق بالمستوى الخامس ففيه يصل الفرد إلى مرحلة من الثبات الإدراكي (بومسجد، 2005، ص54).

ثانيا: أهم الرياضات القتالية و التركيز التدريبي فيها:

يمارس الناس عدداً من الألعاب الرياضية في العالم، ويتم ابتكار رياضات وأنشطة مختلفة باستمرار تتواكب مع متغيرات الحياة واهتمام الشباب. تقدم الرياضات في شكل عام قيماً تربوية واجتماعية وثقافية وصحية، بل يمكن أن تعزز كذلك مهارات وإمكانات فنية وذهنية، وتحتوي الرياضات، ولاسيما رياضات الدفاع عن النفس، طابعها التنافسي وجاذبيتها للممارسين وأيضاً للمشاهدين، وما تنطوي عليه من إنجازات وتطور باتجاه الأفضل.

ويتمتع ممارسو فنون القتال المختلط بدرجة عالية من المهارة، ويعتبرون من الرياضيين الملتزمين، نظراً إلى أن رياضتهم تتطلب ساعات طويلة من التدريب على أساليب عدة من الفنون، وهم في حاجة إلى العمل بقوة واستراتيجية تكتيك القتال، ويتطلب هذا الفن توفر مجموعة من المزايا في ممارسيه، أبرزها القوة الجسدية والقدرة على التحمل وسرعة رد الفعل، إضافة إلى السرعة والرشاقة.

وكل رياضة لها أسلوبها الخاص في تنفيذها والعامل المشترك بينها هو الوصول إلى مختلف الحركات والمهارات التي تتميز بها كل رياضة.

1- الكاراتيه:

الكاراتيه هو أكثر الرياضات القتالية شعبية وقد تطوّر من الفنون الحربية اليابانية القديمة، وخاصة على جزيرة أوكيناوا. الجيوش اليابانية استعملت الكاراتيه لفترة طويلة ثم عمّمت تدريباته

المنهجية أوائل القرن الماضي حين كانت اليابان في أوج توسعها العسكري، لذلك الكاراتيه هو من أكثر الفنون القتالية فعالية ولكنه أيضاً من أكثرها التزاماً بالتقاليد والطقوس كونه خرج من ثقافة محافظة وعسكرية. الكاراتيه تفرع منذ أواسط القرن الماضي إلى العديد من المدارس التي تختلف قليلاً في أسلوب التدريب والقتال، لكنها تشترك بخصائص كثيرة :

التركيز التدريبي: الكاراتيه هي من رياضات القتال وقوفاً وتركز بشكل أساسي على تسديد الضربات القوية (اللكمات وضربات اليد المفتوحة والركلات) والدفاع ضد هذه الضربات. هنالك بعض حركات الرمي والمصارعة الأرضية لكنها تشكل عادة نسبة ضئيلة جداً من التدريب ("مدونة المحارب" الدليل الشامل للفنون القتالية 2013 الجزء الأول).

الكاراتيه يركز أيضاً على النقاط الضعيفة في الجسم وعلى الإصابة الدقيقة لها خلال القتال. التدريب في معظم المدارس يركز أيضاً على تنمية الجانب الثقافي والروحي للمقاتل، وخاصة من ناحية الاحترام المتبادل بينه وبين الآخرين. هذا الفن يركز أيضاً على الأشكال القتالية (Kata) التي هي سلسلة من الحركات القتالية يؤدّيها المقاتل بمفرده. الأجزاء الأخرى من التدريب هي تعلم الأساسيات (Kihon) والتدريب مع خصم (Kumite).

2- الكونغ فو:

الكونغ فو – أو بحسب الاسم الأصحّ "الووشو" Wushu – هو أساليب الفنون القتالية الصينية التي تعتمد بشكل أساسي على استيعاب ضربات الخصم والتنصل منها بدل الدفاع المباشر، وعلى القتال السريع والمتلاحق (بدل الضربات المحدودة، والقوية والموجهة كما في الكاراتيه).

الفنون القتالية الصينية – الووشو – فيها الكثير من المدارس المتنوعة والغنية، وتستلهم كثيراً من الأساليب القتالية للحيوانات كالأفعى والدبّ والبجعة والقرد. الووشو يتميز بتركيزه على تنمية الطاقة الروحية "الشي" Chi التي تعتبرها الفلسفة الطاوية الطاقة التي تحرك كل الوجود والتي تندفق بمستويات مختلفة في كل كائن حي. لذلك هنالك الكثير من ممارسات التأمل والتركيز والتحدّي الذهني، بالإضافة إلى التحديات الجسدية في التدريب التقليدي للكونغ فو، والهدف هو تحسين مستويات تدفق الطاقة في المقاتل لتحسين قدراته القتالية ومهاراته الذهنية على السواء.

التركيز التدريبي: الكونغ فو يركز على الكثير من الأمور في الوقت نفسه، فبالإضافة إلى التنمية الذهنية وتنمية قدرات الجسد (هنالك تركيز كبير على ليونة الجسد والساقين والظهر في الكونغ فو)، يتعلم متدرب الكونغ فو تسديد الضربات المتنوعة لكماً ويداً مفتوحة وركلاً، بالإضافة إلى الدفاع عنها، كما يتعلم بعض تقنيات الرمي، الاستفادة من القفز خلال القتال، واستخدام الأسلحة الصينية التقليدية (السيوف والفؤوس والرماح والعصي). في معظم مدارس الكونغ فو لا يوجد قتال أرضي (معظم القتال هو وقوفاً). تقنيات الدفاع تركز على التحرك بعيداً عن ضربات الخصم واستيعابها ثم الرد السريع، باختلاف الكاراتيه الذي يركز على مواجهة الخصم مباشرة.

الكونغ فو يركز أكثر من الكاراتيه على التدرّب مع الخصم في مستويات مختلفة. ("مدوّنة المحارب" الدليل الشامل للفنون القتالية 2013 الجزء الأول).

3- الملاكمة والكيك بوكسينغ:

الملاكمة هي من أشهر الفنون القتالية وأحد أقدم أشكالها في العالم حيث هنالك رسومات ومنحوتات لرجال يمارسون هذه الرياضة يبلغ عمرها 6 آلاف سنة، وقد عرفها المصريون والأشوريون والبابليون واليونان منذ القدم. الملاكمة اكتسبت شهرتها بشكل خاص ابتداءً من القرن الثامن عشر حين كانت إحدى الرياضات غير القانونية التي يتنافس بها رجال الطبقة الوسطى والفقيرة في أوروبا والولايات المتحدة. الملاكمة بشكلها الحديث ظهرت ابتداءً من القرن التاسع عشر حيث تم تحديد الحلبة وتقسيم فئات الأوزان ووضع القوانين الرياضية لها. أما الكيك بوكسينغ (الملاكمة والركل) فهي قد تطوّرت في الفترة نفسها وخاصة أن معظم الفنون القتالية تمتلك شكلاً من أشكال الكيك بوكسينغ للتنافس. الفرق بين الملاكمة العادية والكيك بوكسينغ هو أن الملاكمة تقتصر على استخدام اللكمات حصراً من دون ركلات، فيما يسمح الكيك بوكسينغ باستخدام الركلات مع اللكم.

التركيز التدريبي: الملاكمة والكيك بوكسينغ هما من أكثر الرياضات تطلباً للياقة البدنية في العالم ومقاتلوهما على الحلبة هم عادة من أكثر المقاتلين لياقة وقدرة على التحمل في العالم. التركيز التدريبي هو بالإضافة إلى بناء اللياقة والقوة البدنية العالية وتقوية اللكمات والركلات، يقوم على تحسين تقنية اللكم والركل، فضلاً عن العمل على استراتيجيّة القتال في الحلبة التي تتراوح بين الحفاظ على مسافة من الخصم لإنهاكه ومن ثمّ الانقضاض عليه (التي تتطلب لياقة عالية وأرجل سريعة)، وصولاً إلى الانقضاض الدائم على الخصم مروراً بالاستراتيجيات الوسيطة كالاستراتيجية الدفاعية (انتظار الخصم لارتكاب خطأ أو كشف دفاعاته لقنصه باللكمات).

4- الجودو:

هو رياضة قتالية يابانية طوّرها أحد المعلّمين اليابانيين من الجوجيتسو ابتداءً من العام 1880. الفارق الرئيسي بين الجودو والجوجيتسو أن الجودو هو فن قتالي معدّ للتنافس الرياضي الودّي لا لتعطيل الخصم في قتال حتى الموت كما الجوجيتسو العسكري. الشكل التقليدي للجودو المعروف باسم الجودو كوندو كان يركّز على تقنيّات رمي الخصم والقتال الأرضي والتثبيت على الأرض، لكن فيما تقدّمت الرياضة أولمبياً تمّ منع العديد من التقنيّات في المباريات لتخفيض احتمال الإصابة، وتركّز اهتمام الجودو منذ ذلك الوقت على تقنيّات الرمي مع تقنيّات محدودة للتثبيت ومن دون الاشتباك مع الخصم في قتال أرضي.

التركيز التدريبي: يركّز تدريب الجودو اليوم على تقنيّات الرمي بشكل أساسي عبر تعطيل توازن الخصم ثم الانتقال إلى وضع رمي، ومحاولة اكتساب موقع متقدّم فوق الخصم لتثبيته بعد الرمي

مباشرة. معظم تقنيات الجوجيتسو الياباني التي تؤدي إلى تعطيل الخصم بالإضافة إلى تقنيات الخلع والكسر والخنق هي ممنوعة في الجودو. بعض مدارس الجودو قد تعطي دروس مقتضبة جداً في اللكم والركل لكن من دون تطبيقها كونها لا تستعمل في المباريات الرياضية. إلى ذلك، تقنيات الرمي في الجودو مختلفة عن الجوجيتسو؛ إذ لتخفيف احتمال الإصابة، يتعلم تلميذ الجودو إمساك ملابس الخصم فقط لا أطراف جسده كما في الجوجيتسو (إمساك اليد أو الرجل أو جسم الخصم بشكل مباشر ممنوعة في تقنيات الرمي للجودو). هنالك أيضاً العديد من تمارين اللياقة والليونة في الجودو، لكنه كرياضة لا يستلزم نفس مستوى اللياقة في الفنون القتالية التي سبق وذكرناها.

4- الجوجيتسو:

الجوجيتسو الياباني هو أسلوب قتالي طوره محاربو الساموراي لكي يستطيعوا قتال خصم مدرع ومسليح وهزيمته من دون سلاح. بما أن تسديد الضربات على خصم يرتدي الدروع هو غير فعال، يقوم الجوجيتسو الياباني على تقنيات الرمي، التثبيت، الكسر، والخنق ولا يوجد فيه تقنيات تسديد ضربات مباشرة. مبدأ الجوجيتسو يقوم على استخدام اندفاع الخصم وقوته ضده لرميه أرضاً ومن ثم تعطيل قدرته على القتال عبر تثبيته، لوي مفاصله، كسر عظامه، أو خنقه.

التركيز التدريبي: المقاتل في الجوجيتسو يتعلم العديد من التقنيات القاتلة مثل رمي الخصم من وراء ومن الأمام ومن الجانب، وكيفية النزول على الخصم على الأرض لتعطيله أو كسر عظامه فوراً، ومن ثم كيفية القتال إذا ما كنا إلى جانب الخصم ممددين على الأرض. الجوجيتسو يتطلب لياقة عضلية عالية لأنه يستوجب الكثير من الجهد وخاصة في حالة القتال الأرضي. التدريب يحصل غالباً مع شريك قتالي لتنفيذ الحركات، لكن هنالك ضوابط أمان وتقنيات يتعلمها الطلاب لكي يكون بإمكانهم تعلم الحركات وتنفيذها من دون أذية بعضهم البعض. ("مدونة المحارب" الدليل الشامل للفنون القتالية 2013 الجزء الأول).

5- التايكواندو:

التايكواندو مشتق من الفنون القتالية في كوريا وتم تطويره فيما بعد ليصبح رياضة أولمبية. من المفيد هنا أن نذكر أن التايكواندو هو أولاً رياضة وليس فناً قتالياً بحتاً كما في الحالات التي ذكرناها سابقاً مثل الكاراتيه والكونغ فو والجوجيتسو الياباني، لذلك فإن تركيزه الأساسي هو على بناء اللياقة وريح المباريات الرياضية، وليس على الفعالية القتالية في الحالات الواقعية. التايكواندو لديه إحدى أكثر الركلات تعقيداً وتشتهر التايكواندو بالرفسات وضربات القدم، فهي تدمج القوة البدنية و الذهنية معاً، لتجد متدربيها متميزون في القوة والقدرة على التحمل والسرعة والتوازن وأيضاً المرونة.

التركيز التدريبي: التايكواندو هو من رياضات القتال وقوفاً ويركز بشكل أساسي على الركلات، بالإضافة لبعض اللكمات والدفاعات. يوجد في التايكواندو بعض تقنيات الرمي لكن لا يوجد تقنيات قتال أرضي. تدريب التايكواندو يركز أيضاً على بناء لياقة بدنية عالية ومن ضمنها ليونة عالية للساقين والظهر. هنالك أيضاً تعلّم تنفيذ أشكال متتابعة من الحركات بشكل انفرادي كما في الكاراتيه.

6- الأيكيدو :

الأيكيدو هو فنّ قتالي وفلسفة في الوقت نفسه طوّرها المعلّم الياباني موريهي يوشيبا في أوائل القرن الماضي. كلمة إيكيديو تعني التّوحد مع الروح وتقوم الفلسفة الأخلاقية لهذا الفنّ على التنمية الذاتية للمقاتل لتحقيق التناغم مع طاقة الوجود، أما الفلسفة القتالية فتقوم على استخدام اندفاع الخصم وهجومه وإعادة توجيهه لإبعاده عنّا أو إيقاعه أرضاً من دون إيذائه.

التركيز التدريبي: هنالك الكثير من تقنيّات الرمي والتثبيت في الإيكيدو التي تعتمد على الضغط على مفاصل الخصم وأطرافه بطريقة معيّنة لتحقيق الهدف المنشود. نادراً مع يتعلّم التلميذ في الأيكيدو تقنيات تسديد الضربات، لكنّه يتعلّم الدفاع ضد الأسلحة البيضاء، والدفاع ضد أكثر من خصم، كما يتعلّم فنون القتال بالسيف والعصا. التدريب البدني لهذا الفنّ يركّز على الليونة واللياقة مع تركيز أقلّ على القوّة مقارنة مع الفنون الأخرى. لا يوجد في الأيكيدو أحزمة ملوّنة كما في الفنون الأخرى، كما لا يوجد مباريات تنافسيّة (باستثناء أسلوب الأيكيدو شودوكان)، وتلامذة الأيكيدو ممنوعين إجمالاً من افتعال المشاكل أو المشاركة في القتال في الشارع إلا في الحالات القصوى للدفاع عن أنفسهم.(مدوّنة المحارب" الدليل الشامل للفنون القتالية 2013 الجزء الثاني).

خاتمة:

يحتل موضوع القدرات الإدراكية الحس حركية مكانة مهمة في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة، و الرياضات القتالية الممارسة بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر في خصوصية كل رياضة، ويؤدي الإدراك الحس حركي دورا مهما وأساسيا في عملية التوافق الحركي عند الأداء من خلال الإحساس بالجهد العضلي أو الإحساس بالمقاومة أو بسرعة الحركة ، فضلاً عن أن جميع حركات التوازن تتطلب من اللاعب أن يمتلك قدرة عالية للإدراك

الحس حركي من حيث العديد من المتغيرات، كالإدراك الحسي للمسافة والزمن والقوة والاتجاه، وان تطوير الإدراك لدى اللاعب يساعده على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع الموقف ، وكذلك اتخاذ القرار للأداء في الوقت المناسب مما يؤدي إلى نجاح ناتج الأداء الحركي، فالإدراك الحسي هو عملية تؤدي إلى أن يصبح اللاعب واعياً لشيء ما في محيطه ، وتحدث هذه العملية بشكل فوري ومفاجئ، لذلك يجب الاهتمام بتنمية إحساس اللاعب وقدرته على تحكمه في أجزاء جسمه وخاصة الذراعين والرجلين، إذ أن اللاعب كي يتحكم في أدائه لمهارات أي رياضة قتالية فإنه يحتاج إلى درجة عالية من الإحساس الحركي والعضلي وإدراك المسافة والزمن ووضع الجسم عند أداء هذه المهارات ، فضلاً عن حاجته للتوافق العضلي العصبي وخاصة التوافق بين الرجلين والذراعين والعين.

المصادر العربية:

- الخولي ، أمين أنور ، وراتب ، أسامة كامل (1994) : التربية الحركية للطفل ، طبعة3، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- السيد ، فؤاد البهي (1975) الأسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة، طبعة4 ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- الصمد، عبد الستار جبار.(2000).فسيولوجيا العمليات العضلية في الرياضة (تحليل، تدريب، قياس) طبعة1، عمان، دار الفكر للطباعة.
- دافيدوف ، لندال. (1998):مدخل علم النفس،ترجمة سيد الطوب وآخرون، طبعة3. مصر، الدار الدولية للنشر.
- خاطر ، أحمد وآخرون(1987):دراسات في التعلم الحركي،الإسكندرية، دار المعارف.
- حسنين ، محمد صبيح وحمدى ، عبد المنعم (1998): الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، طبعة1 القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- عبد الغفار، عبد السلام. (بدون تاريخ):مقدمة في علم النفس العام طبعة2، بيروت، دار النهضة العربية..
- حسين، قاسم حسن :الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، عمان، دار الطباعة و النشر.
- عبد الهادي، نبيل. (1999م): النمو المعرفي عند الطفل، الطبعة الأولى، الأردن، دار وائل للنشر.
- سرى، فضيلة حسن (1969) : جميز البنات ، طبعة1، دار الفكر ، الإسكندرية.
- بومسجد، عبد القادر(2005): تعزيز نمو القدرات الإدراكية الحركية بإستخدام برنامج مقترح لنشاط التربية النفسية الحركية بحث مسحي تجريبي على أطفال التعليم التحضيري(4-6 سنوات)أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر.
- الراوي، عمر عادل(1998): أثر تنمية بعض متغيرات الإدراك الحس - حركي على تعلم سباحة الصدر، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، كلية الدراسات العليا .
- المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، (1995م)، العدد22، آلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ، جامعة حلوان.
- فاطمة، ناصر حسين. المفتي، بيريفان عبد الله (2002 م). دراسة مقارنة في نمو القدرات الادراكية (الحس - حركية) باستخدام مقياسي هايود ودايتون لاطفال الرياض بعمر(4-5) سنوات.كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد مجلة التربية الرياضية - العدد الثالث.

- مواقع الأنترنت: "مدونة المحارب" الدليل الشامل للفنون القتالية 2013 الجزء الأول و الجزء الثاني.

المصادر الأجنبية:

Forest ,Rouben B(1977),Physical Concepts Applied to physical Education and Couching,Waster publishing co caledonia,.