

الفصل الأول

مدخل للدراسة

- المقدمة
- أهمية الدراسة
- هدف الدراسة
- مشكلة الدراسة
- فروض الدراسة
- المصطلحات المستخدمة في الدراسة
- حدود الدراسة

- المقدمة :

يعيش العالم الآن حياة يزداد فيها فراغ الإنسان يوماً بعد يوم حتى يكاد أن يصل لأكثر من ربع اليوم. ومع التقدم التقني في مجتمعنا المعاصر ظهرت العديد من المشكلات الناجمة عن سوء استغلال وقت الفراغ ، مما استثار انتباه المفكرين والتربويين لما قد يترتب عليه من أضرار تلحق بالفرد والمجتمع. (٦٥ : ٧)

ويتفق كلاً من جويل Jewell ١٩٩٧ وهارويل ، بروك أوفر Brockover & Harwell ١٩٩٨ على أهمية استثمار أوقات الفراغ في أنشطة هادفة وبناءة تساهم في عمليات النمو والتطوير والصقل للفرد والمجتمع الذي يعيش فيه. (٩١) (٩٢)

ويعد الترويح بأنشطته المتعددة والمتنوعة أفضل الوسائل على الإطلاق لشغل أوقات الفراغ المتزايدة والنامية في مجتمعنا المعاصر. لذلك دخل الترويح ضمن نسيج النظم الاجتماعية التي يتألف منها المجتمع وبدأ الاهتمام به كأحد مظاهر السلوك الحضاري للفرد لما له من دور هام في تحقيق التوازن بين العمل والراحة من عنائه ولما له من إسهامات في تحقيق السعادة للإنسان .

والترويح نشاط ديناميكي يتطور ويتغير بتغير الظروف والبيئة والمجتمعات وما تفرضه ظروف الحياة واتجاهاتها بكل مجتمع من المجتمعات ، وبما يتواءم مع المعتقدات والقيم والمبادئ والمثل ، وهو ما يجعل لأنشطة الترويح مذاقاً خاصاً متطوراً ومتغيراً وفقاً لاهتمامات وميول ورغبات الأفراد والمجتمعات. (٤٥ : ٢)

وتعتبر ممارسة الأنشطة الترويحية مدخلاً ملائماً لحل الكثير من المشكلات التي قد تواجه الفرد في الحياة المعاصرة ، وعاملاً مساهماً في عمليات النمو المتكامل والمتوازن للشخصية واستقرار المجتمع وإثراء الحياة المتوافقة والمتوائمة مع متغيرات العصر الحديث. إلى جانب ذلك فقد أضاف الترويح بأنشطته المختلفة الكثير من الجوانب الإيجابية المفيدة لحياة الأفراد والمجتمعات وأضافت قدراً كبيراً من البهجة والسعادة لممارسيها وقد ساعد ذلك الأفراد والمجتمعات على الاستمتاع بحياتهم في غير أوقات العمل. مما جعلهم قادرين على أداء عملهم بشكل أفضل و أدق دون الشعور بالإجهاد البدني أو الذهني . وإن كان القول المأثور لعلي بن أبي طالب كرم الله وجهه في هذا الصدد قد سبق كل هذا حيث قال: (روحوا القلوب ساعة بعد ساعة فإن القلب إذا أكره عمى) . (٨٠ : ٢٥٤)

ويشير كمال درويش ومحمد الحماحي ١٩٩٧ نقلاً عن بتلر Pettler إلى أن الترويح يسهم في تحقيق السعادة للإنسان ويعمل على تطوير صحته البدنية وصحته العقلية، وكذلك ترقية انفعالاته وأخلاقه ، كما يسهم الترويح في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان . (٦٠ : ٥٧)

فالترويح هو ذلك النشاط الاختياري الهادف والبناء الذي يمارس في أوقات الفراغ وينتج عنه شعور و إحساس ذاتي بالسرور والسعادة أو الراحة أو الرضا النفسي أياً كان نوع وطبيعة هذا النشاط. (٤٤ : ١٢)

ويؤكد كل من راغب. م Ragheb.M ١٩٩٦، وأرمينث Armenth ١٩٩٦ ، وشيفر Shafer ١٩٩٥، ولايمان Layman ١٩٩٤ على أهمية أنشطة الترويح و أوقات الفراغ في إعادة التوازن لحياة الفرد. وفي دراسة أجراها سينثالر Siegenthaler ١٩٩٦ أظهرت النتائج وجود إرتباط إيجابي بين مشاركة الأفراد بصفة مستمرة وبناتظام في أنشطة الترويح وأوقات الفراغ وبين الرضا عن الحياة والمضى فيها بنجاح. (٩٨) (٨٣) (١٠١) (٩٦) (١٠٢)

فالنشاط الترويحي هو صمام الأمان والمصل الواقي من الملل والضيق ، ففيه يعبر الفرد عن مشاعره و أحاسيسه وتتطلق طاقاته وتظهر مواهبه وتنمو معلوماته وتتأثر اتجاهاته ويتغير سلوكه في اتجاه طيب. كما أن النشاط الترويحي من الأنشطة البناءة التي تسعى إلى تخفيف حدة التوتر العصبي الناتج عن تعقد الحياة الحديثة بما فيها من مشكلات تتعلق بمستقبل الفرد ودوره في الحياة. (٣٤ : ١٢)

ويمكن القول أن هناك شبه إجماع على حاجة الإنسان للترويح مهما اختلف عمر الفرد أو جنسه ، ولاغنى لأى مجتمع عن البرامج الترويحية المتوازنة والشاملة التي تؤدي إلى تحقيق مايرمى إليه الترويح (٧١ : ١٥). فالبرامج الترويحية هي الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويح تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة. (٣٨ : ٥٤)

ولعله لا يوجد لون من ألوان النشاط الترويحي يحوز الاهتمام التلقائي للأفراد ويستولى على انتباههم أكثر من الأنشطة الرياضية (١٨ : ١٧٣) ، فالرياضة منذ نشأتها ولأن لها ارتباطها الوثيق بشغل أوقات الفراغ والترويح على الرغم من استقلالها الشكلي عن الترويح في العصر الحديث كنظام إجتماعى وثقافى مستقل إلا أنها من الناحية الموضوعية لازالت وستظل

مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالفراغ والترويح ل أن جوهرها يتأسس في المقام الأول على أهداف ترويحية وأن هناك إلتقاء في القيم بين النظامين (الرياضي والترويحي) من حيث أهميتها مثل (المتعة - التسلية - البهجة - السرور - إزالة التوتر - الاسترخاء - الصحة - اللياقة - المنافسة الشريفة - التعبير عن النفس - تحقيق الذات). (١٠٢،٣٠١ : ٥٩)

ويعد الترويح الرياضي من أكثر أنواع الأنشطة الترويحية تأثيراً وإفادة للأفراد ، وهو عبارة عن ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ، ويشتمل على الألعاب والرياضات (٦٥ : ٨٤) . كما يلعب الترويح الرياضي دوراً هاماً بما يحويه من فاعليه وتأثير على الصحة والبدن واجتذاب عدد كبير من الممارسين بالنسبة لمراحل السن المختلفة. (٥ : ٥٠)

ويشير محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز ١٩٩٨ إلى أن الرياضات والألعاب تمثل الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضي (٦٥ : ٨٤). وهناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه ومميزاته التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات هذا النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية التي يشتمل عليها أو بالنسبة لما يرتبط بهذا النشاط من عمليات عقلية عليا. (٢٢ : ٧٠)

ولقد حظيت العمليات العقلية باهتمام كبير في الآونة الأخيرة وذلك لما لها من أهمية في فهم وإدراك الأداء الرياضي مما يساعد على الارتقاء بمستوى الأداء وكذا عمليات التعلم ، وهذا بدوره يساعد الفرد للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في نوع النشاط الرياضي الممارس. (٦ : ٤)

ويذكر أحمد أمين فوزي ١٩٩٢ أن العمليات العقلية المرتبطة بالسلوك الحركي الرياضي والمؤثرة فيه هي (الإدراك، التفكير، التذكر) . فالإدراك هو العملية العقلية التي يمكن بها التعرف على العالم الخارجي ، فهو وسيلة الفرد للتعرف على كل ما يحيط به . والتفكير هو العملية التي توجه السلوك وتحده ، فمن خلالها يتم إدراك العلاقات بين عناصر الموقف . أما التذكر فهو استرجاع خبرة ما سبق تعلمها ، أي أن هذه العملية العقلية - السابقة للتفكير واللاحقة للإدراك- هي وسيلة الفرد لاستعادة الخبرة السابقة . فالتذكر هو العملية التي تتطلب من الفرد أن يقرر شيئاً ما حدث في الماضي وهذا التقرير قد يكون عن طريق استجابات لفظية أو حركية (٤ : ٩٧ ، ١١٤ ، ١٢٥) . هذه الاستجابات الحركية تعكس القدرة على التذكر الحركي للفرد ، فقد عرف محمد المسيدى ١٩٩٠ التذكر الحركي بأنه محاولة استرجاع ما تم حفظه وتخزينه في الذاكرة من مهارات حركية أو حركات سبق تعلمها أو اكتسابها . (٦٦ : ١١)

ويشير جمال القاسم ٢٠٠٠ إلى أن الذاكرة الحركية هي الذاكرة المسئولة عن تخزين النماذج الحركية وتسلسلها والإحتفاظ بها و إعادتها . ويعرفها جارى دين Gary Dean ١٩٩٤ بأنها القدرة على تذكر سلسلة متتالية من الحركات والأفعال . ويذكر جوديث بلوستون Judith Bluestone ١٩٩٢ أن مصطلح الذاكرة الحركية يشير إلى ذاكرة العضلات للحركات التي قامت بها وهي التي نعتمد عليها لكي نكون قادرين على أداء المهام الحركية التي تم تعلمها من قبل كالمشى والكتابة.... إلخ . كما أن اعتمادنا على هذه الذاكرة يتيح لنا فرصة أكبر لتركيز طاقتنا العقلية فى أشياء أخرى مثل عمليات التفكير عالية المستوى أو تعلم حركى جديد .

(٢٢ : ٧٥) (٨٧) (٩٥)

ويؤكد محمد المسيدى ١٩٩٠ على أهمية الذاكرة الحركية فى رياضة الكاراتيه ، حيث ذكر أن القدرة على التذكر الحركى تهم لاعبي الكاراتيه وأن على ممارسي الكاراتيه حفظ وتخزين عدد كبير من المهارات الحركية الدفاعية والهجومية ، يزداد كلما تقدم اللاعب من مستوى لآخر ، وأن يقوموا بعملية الاستدعاء السريع لأى منها و أدائها بإتقان وبحسب تسلسلها وذلك عند الحاجة إليها. (٦٦ : ٤)

وتعتبر رياضة الكاراتيه من الرياضات التى تحظى بإقبال شديد على ممارستها ، وهي رياضة بلا إصابات إذا ما أديت بمثالية ، فعلى سبيل المثال فى المباريات إذا تعمد اللاعب إصابة منافسة فى منطقة الوجه مثلاً يعرض نفسه للإنداز من الحكم ، وفى حالة تكرار هذا الخطأ مرة أخرى يطرد من المباراة .

هذا وتنقسم مسابقات الكاراتيه إلى نوعين هما :

أولاً: مسابقة الإشتباك (الكوميتيه) وهي منازلة فى زمن محدد بين لاعبين متساويين فى الدرجة.
ثانياً: مسابقة القتال الوهمى (الكاتا) وهي عبارة عن سلسلة من الحركات الدفاعية والهجومية فى إتجاهات مختلفة ضد خصم وهمى وتتضمن حركات عديدة ومتتابعة. (٤٧ : ٢٩-٣٠)

ومن أكثر الفئات العمرية التى تميل إلى ممارسة رياضة الكاراتيه فى أوقات الفراغ هم الأطفال وخاصة أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة الذين يمثلون الجزء الأكبر من جملة الممارسين لرياضة الكاراتيه فى معظم الأندية ومراكز الشباب على مستوى الجمهورية .

وتعد هذه الفترة العمرية من الفترات الهامة للغاية فى حياة الطفل ، فهي بمثابة الأساس لبنيان الفرد كله لا على المستوى الحركى فقط وإنما على مستوى سلوكه وشخصيته بكل أبعادها ، ويشير كمال درويش ومحمد الحماحمى ١٩٩٧ نقلاً عن (سولينجر) إلى أن مرحلة الطفولة المتأخرة من أهم مراحل العمر التى يمر بها الفرد ، وأن الأطفال فى هذه المرحلة تأخذ

مناشطهم أشكالاً أخرى غير التي كانوا يمارسونها قبل ذلك مثل ممارسة النشاط الرياضي وأنشطة أخرى ، وهذه الفترة هي سن النشاط والحيوية ، فأطفال هذه المرحلة يرغبون بشدة للاندماج في أى نشاط حركي وبخاصة تلك التي تتطلب حركة العضلات الكبيرة ، ويميل الأولاد إلى الأنشطة العنيفة. (٩ : ١) (٦٠ : ٦٤) (١٤ : ١٠٣)

بناء على ما سبق تتضح أهمية الترويح بصفة عامة والترويح الرياضي بصفة خاصة ، كما تتضح فائدة الترويح الرياضي سواء بالنسبة للناحية الجسمية أو العقلية للفرد ، كما تبيّن أهمية الكاراتيه كرياضة تروحية تناسب الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة .

- أهمية الدراسة :

يرى أشرف الخولى ١٩٨٧ أن القدرة على تذكر المهارات الحركية - الذاكرة الحركية - لم تأخذ حظها من العناية الكاملة وأن المربين والتربويين قد صرفوا اهتمامهم إلى القدرات العقلية للأطفال من حيث تذكرهم للمواد الدراسية فقط . (١٠ : ٣)

ومن خلال إطلاع الباحث وفي حدود قراءاته وجد أنه قد تم إجراء العديد من الأبحاث والدراسات عن أهداف ودور النشاط الترويحي و أثره على الجوانب البدنية وال نفسية والاجتماعية . ولكن لاحظ الباحث ندرة الأبحاث - على حد علمه - التي تناولت تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على الجوانب العقلية وخاصة العمليات العقلية المرتبطة بالسلوك الحركي الرياضي (الإدراك ، التذكر ، التفكير) . من هنا تأتي أهمية هذا البحث في دراسة تأثير ممارسة النشاط الترويحي الرياضي على إحدى العمليات أو القدرات العقلية (الذاكرة) وخاصة الذاكرة الحركية التي تعتبر من القدرات الهامة للإجادة في ألعاب ورياضات متعددة والتي منها رياضة الكاراتيه .

بالإضافة إلى ما سبق فإن الدراسة الحالية و في حدود علم الباحث تحقق الاستفادة النظرية من حيث أنها تعد من الدراسات التي تتناول مجالاً جديداً لم يتطرق إليه كثير من الباحثين في مصر ، فهي من أولى الدراسات التي أجرت تطبيقاً عملياً لمعينات الذاكرة في المجال الحركي وذلك من خلال بحث مدى فعالية استخدامها لتحسين الذاكرة الحركية .

- هدف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية إلى التعرف على مدى فعالية برنامج ترويحى رياضى مقترح على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه .

- مشكلة الدراسة :

يرى طلعت منصور وآخرون ١٩٨٤ أن الذاكرة الحركية ذات أهمية خاصة في الألعاب الرياضية وفي بعض الأعمال التي تستلزم مهارات حركية أو إبداع حركي (٣٧ : ٢٢٠) ، ومن هذه الرياضات رياضة الكاراتيه والتي تتطلب تسلسلاً حركياً لإتقان أداء مهاراتها ، قد يرتبط هذا التسلسل الحركي وإتقان الأداء بقدرة اللاعبين على تذكر الحركات التي سبق اكتسابها أو تعلمها من قبل .

ومن خلال خبرة الباحث في مجال رياضة الكاراتيه كلاعب ثم مدرب فقد لمس مدى أهمية الذاكرة الحركية للاعب الكاراتيه ومدى تأثيرها على مستوى الإجابة والتفوق في الأداء. وقد أجرى الباحث مقابلات مع العديد من المتخصصين في رياضة الكاراتيه من مدربين وخبراء وأساتذة في كليات التربية الرياضية حول أهمية الذاكرة الحركية كقدرة عقلية للاعب الكاراتيه ، وقد أكدوا جميعاً على أهمية هذه القدرة للاعب الكاراتيه . كما اتفق العديد من مدربي الناشئين على وجود بعض المشكلات التي تواجههم نتيجة لعدم تذكر اللاعبين للمهارات أو الحركات التي تم تعلمها من قبل ، مما يصيب المدربين بالضيق والإحباط واللاعبين بالتعب و الملل نتيجة لاستخدام أساليب التدريب التي غالباً ما تعتمد على التكرار ، مع الحاجة إلى عوامل مساعدة للتغلب على هذه المشكلة .

بالإضافة إلى ما سبق - وفي حدود علم الباحث - فقد لاحظ ندرة الأبحاث التي تناولت برامج للتأثير على هذه القدرة العقلية (الذاكرة الحركية) وخاصة البرامج الترويحية . مما سبق تبرز الحاجة إلى تصميم برنامج تروحي رياضي للناشئين في رياضة الكاراتيه والتعرف على مدى فعاليته على الذاكرة الحركية لديهم . وقد تحددت مشكلة البحث في السؤال التالي :

ما مدى فعالية برنامج تروحي رياضي مقترح على الذاكرة الحركية للناشئين في رياضة الكاراتيه ؟

- فرض الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى اختبار الفرض التالي :

* يوجد فرق دال إحصائياً في القياس البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة في الذاكرة الحركية لصالح المجموعة التجريبية ، وذلك بعد استبعاد أثر القياس القبلي .

- المصطلحات المستخدمة في الدراسة :

* الترويح : هو النشاط الاختياري الهادف والبناء الذي يمارس في أوقات الفراغ وينتج عنه شعور أو إحساس ذاتي بالسرور أو الراحة أو الرضا النفسي أياً كان نوع وطبيعة هذا النشاط . (٤٤ : ١٢)

* الترويح الرياضي : هو ذلك النوع من الترويح الذي تتضمن برامجه العديد من المناشط البدنية والرياضية ويشمل على الألعاب (Games) والرياضات (Sports) ، أو هو أى نشاط رياضي يمارس في أوقات الفراغ بهدف الترويح . (٦٥ : ٨٤)

* البرنامج الترويحي : هو مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة التي تمارس تحت إشراف رائد ترويح من أجل تعديل سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل و ذلك عن طريق تنمية مهارات ومعلومات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ . (١٨ : ٣٢٣)

* التذكر : هو استرجاع حدث أو خبرة مر بها الفرد أو تجربة حركية أو معرفية ، وهو أيضاً استرجاع الأحداث أو الخبرات التي تمت في الماضي واستطاع الفرد أن ينقلها إلى خبرته الحاضرة . (٤ : ١١٥)

* الذاكرة الحركية : هي ذاكرة اكتساب الأنماط والجمل الحركية وتسلسلها والاحتفاظ بها واسترجاعها . (الباحث)

* التذكر الحركي : هو محاولة استرجاع ما تم حفظه وتخزينه في الذاكرة من مهارات حركية سبق تعلمها من قبل . (٦٦ : ١١)

* معينات الذاكرة : هي الأساليب أو الحيل التي تساعد على تقوية أو تعزيز عملية اختزان واستدعاء المعلومات الموجودة في الذاكرة .. واستخدامها يشمل جانبين هامين من جوانب الذاكرة هما : التخزين والاسترجاع بما يتضمنه من تعرف واستدعاء للمعلومات المختزنة . (٢٩ : ٣٧١)

* التصور العقلي : إحدى معينات الذاكرة ويعني بناء صورة عقلية متفاعلة تربط حركات الجملة المراد تذكرها معاً وإيجاد تمثيل لهذه الحركات . (الباحث)

* الممارسة العقلية : إحدى معينات الذاكرة وهي تكرار تصور الحركات واسترجاعها ذهنياً لتأكيد المعالجة أو التجهيز عند مستوى أعمق . (الباحث)

- حدود الدراسة :

حدود تعميم نتائج الدراسة الحالية تحدد بالآتي :-

- ١- عينة هذه الدراسة من لاعبي الكاراتيه الناشئين الذين تتراوح أعمارهم بين (١٠ - ١٢) سنة ، و لا تقل درجتهم عن الحزام البنى .
- ٢- الدراسة الحالية تتعامل مع الذاكرة طويلة المدى ، وتم قياسها من خلال الاستدعاء .
- ٣- استخدام معينات (التصور العقلي ، الممارسة) فقط دون غيرهما من معينات الذاكرة .