

الفصل الثانى

الإطار النظرى للدراسة

- أولاً : المفاهيم الأساسية

أ- الترويح:

- تعريف الترويح
- أغراض الترويح
- مميزات الترويح
- مستويات المشاركة فى أنشطة الترويح
- أنواع الترويح
- * الترويح الرياضى
- البرنامج الترويحي

ب- الذاكرة

- مفهوم الذاكرة
- مراحل تجهيز المعلومات فى الذاكرة
- طرق قياس الذاكرة
- أنواع الذاكرة
- * الذاكرة الحركية
- معينات الذاكرة

ج- الكاراتيه

- نشأة الكاراتيه
- مسابقات الكاراتيه

- ثانيا : الدراسات السابقة

أ- عرض الدراسات

ب- التعليق على الدراسات السابقة

- أوجه اتفاق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة
- أوجه اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة
- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة

أولاً : المفاهيم الأساسية

أ - الترويح

- تعريف الترويح :

إن مصطلح الترويح مشتق من الأصل اللاتيني (Recreatio) ولقد تم استخدامه في بادئ الأمر لتعريف النشاط الإنساني الذي يتم اختياره بدافع شخصي والذي يؤدي إلى تجديد حيوية الفرد ليكون قادراً على أداء مهامه . (٦٠ : ٥٤)

ويشير كل من تهاني عبد السلام ١٩٩٣ ومحمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز ١٩٩٩ إلى أن مصطلح الترويح بالإنجليزية (Recreation) يعني التجديد ، الخلق والابتكار .

(١٨ : ١٥٧) ، (٦٥ : ٤٩)

وهناك العديد من التعريفات المختلفة للترويح فقد عرفته تهاني عبد السلام ١٩٩٣ بأنه " رد فعل عاطفي أو حالة نفسية أو شعور يحس به الإنسان قبل وأثناء وبعد ممارسته لنشاط ما سلبياً أو إيجابياً أو ابتكارياً ، كما أنه يكون هادفاً وبناءً ويمارس في وقت الفراغ ، ويكون الاشتراك فيه تلقائياً ويتسم بحرية الاختيار ، وهدفه في ذاته . (١٨ : ١٣)

ويعرفه كراوس Kraus ١٩٨٥ بأنه " تلك الأنشطة أو الخبرات التي تتم خلال وقت الفراغ والتي تتم وفقاً للاختيار الحر بهدف الحصول على الإشباع والسعادة وكذلك من أجل اكتساب مجموعة من القيم الشخصية والاجتماعية المستمدة من تلك الأنشطة " . (٩٩ : ٦)

بينما تعرفه عطيات خطاب ١٩٩٠ نقلاً عن برايت Brait بأنه " مزاوله أى نشاط في وقت الفراغ بهدف إدخال السرور على النفس دون انتظار أي مكافأة " . (٤٣ : ٢٦)

ويرى محمد فضالي ١٩٨٦ أن الترويح هو " نشاط بناء ذو فائدة يمارسه الفرد باختياره الحر وفقاً لقدراته وميوله في وقت فراغه خارج مسؤولياته وعمله بدافع داخلي يحقق له الرضا المباشر ويجعله يحس بتجديد النشاط والخلاص من آثار جهود وأعباء الحياة . (٧٣ : ٤٦)

ومما سبق يلاحظ الباحث أن معظم التعريفات تكاد تجمع على أن الترويح يمارس في وقت الفراغ ويحقق السعادة للإنسان . وقد نظرت بعض التعريفات إلى الترويح على أنه حالة الإشباع والسعادة التي يصل إليها الفرد ، بينما ركزت تعريفات أخرى على أنه هو النشاط الذي يمارس في وقت الفراغ والذي يحقق الراحة والطمأنينة أو الرضا النفسي والسعادة .

هذا ويأخذ الباحث بتعريف عفت مختار لملاءمته لطبيعة البحث حيث عرفه بأنه " نشاط اختياري هادف وبناء يمارس في وقت الفراغ وينتج عنه شعور أو إحساس ذاتي بالسرور والسعادة أو الراحة والرضا لدى الفرد أياً كان نوع وطبيعة هذا النشاط " . (٤٥ : ٤)

- أغراض الترويح :

تذكر تهاني عبد السلام ١٩٩٣ أن الترويح حق إنساني لجميع الأفراد في كل مكان بغض النظر عن اللون والجنس والعقيدة ، ويأسر الترويح العالم بما له من آثار على البشر . وتتخلص أغراض الترويح تبعاً للاهتمامات والرغبات التي يمكن اعتبارها دوافع لممارسة الأنشطة الترويحية وتتمثل فيما يلي :

١- غرض حركي :

حيث أن الدافع للحركة يعتبر دافع أساسي لجميع الأفراد ويزداد في الأهمية لدى الصغار والشباب والغرض الحركي أساس النشاط البدني في البرنامج الترويحي .

٢- غرض تعليمي :

عادة ما تدفع الرغبة في المعرفة إلى التعرف على كل ما هو جديد في دائرة اهتمام الفرد وعادة ما يبحث الفرد عن اهتمامات جديدة تمهد لمعرفة ما يجهله. فعلى سبيل المثال هوايات المراسلة و جمع الطوابع و جمع العملات ، ما هي إلا قنوات لتعلم الجديد .

٣- غرض إبتكاري فني :

تتعكس الرغبة في الابتكار والإبداع الفني على الأحاسيس والعواطف والانفعالات. كذلك تتوقف الرغبة لابتكار الجمال على ما يتذوقه الفرد وما يعتبره الفرد خبرة جمالية من حيث الشكل واللون وكذلك الصوت أو الحركة. وتهيئ الأنشطة الترويحية فرص عديدة لإشباع اهتمامات الفرد الفنية كالتمثيل والموسيقى والرقص الحديث والنحت والرسم إلى آخر هذه الأنشطة .

٤- غرض اجتماعي :

إن الرغبة في أن يكون الفرد مع الآخرين من أقوى الرغبات الإنسانية ، فالإنسان اجتماعي بطبعه. وهناك جزء ليس بقليل في الترويح المنظم أو الغير منظم يعتمد أساساً على تحقيق الحاجة إلى الانتماء .

و تعتبر سمة الاتصال بالآخرين من خلال استخدام الكلمة المكتوبة أو الملفوظة هي سمة يتميز بها كل البشر. فمثلاً قص القصص أو المناقشات الجماعية والمحادثات وقراءة الشعر والقصة القصيرة كل هذه الأنشطة تشبع الرغبة في الاتصال بالآخرين وتبادل الآراء والأفكار .
(١٨ : ١٦٣، ١٦٤)

ويضيف محمد الحماحمي ، وعائدة عبد العزيز ١٩٩٩ أن هناك غرضاً آخر وهو غرض تحسين الصحة. وذلك عن طريق تطوير الحالة الصحية للفرد وتنمية العادات الصحية المرغوبة ، والوقاية من التعرض لفرص الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية ، وزيادة المناعة الطبيعية ومقاومة الأمراض ، والحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والعصبى .
(٦٥ : ٩٠، ٩١)

- مميزات الترويح :

ترى تهانى عبد السلام ١٩٩٣ أن قياس المميزات الخاصة بالأنشطة الترويحية بمقاييس موضوعية يعد أمراً صعباً للغاية فمثلاً هناك قيم كالصداقة ، والإخاء ، والاحترام ، والسعادة والغبطة وقيم الجمال تعد من أهم مميزات الأنشطة الترويحية التي يمكن قياسها بطريقة موضوعية من خلال الملاحظة. بينما توجد بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية يصعب تعديل قيمتها أو قياسها موضوعياً فالنظرة التفاضلية والرغبة في الحياة والحيوية والتجديد والابتكار والتعاون وتقبل الأفراد بعضهم لبعض والقدرة على التكيف والحياة في تناسق وتناغم مع النفس والجماعة تلك هي بعض القيم والمميزات للأنشطة الترويحية التي يصعب تعديل قيمتها .

- المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية :

نتلخص بعض المميزات الفسيولوجية للأنشطة الترويحية في الآتى :

١- يعمل النشاط الترويحي على تنمية قوة وتناسق ومرونة عضلات الجسم والتوافق العصبى العضلى .

٢- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الحيوية والجلد ومقاومة التعب .

٣- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الضغط العصبي وبالتالي يعمل على الوصول لأفضل الوسائل للراحة والاسترخاء .

٤- يعمل النشاط الترويحي على رفع كفاءة أجهزة الجسم المختلفة كالجهاز الدورى والتنفسى .

٥- يعمل النشاط الترويحي على التخلص من الطاقة الزائدة .

- المميزات النفسية للأنشطة الترويحية :

١- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتجربة خبرات جديدة والشعور بالاطمئنان والأهمية الذاتية.

٢- يوفر النشاط الترويحي الفرص لإشباع حب الاستطلاع والاجتماعية وتأكيد الذات والتقليد والمحاكاة والتعبير عن النفس .

٣- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية الثقة بالنفس ، ويقضى على الخجل ويبعث على السعادة للوصول لتحقيق النجاح .

٤- يعمل النشاط الترويحي على تنمية صفات مثل الأمانة والإخاء والتحكم فى المشاعر والريادة والتبعية والتلقائية والشجاعة .

٥- يوفر النشاط الترويحي أعظم الفرص للتخلص من الميول العدوانية في ظروف اجتماعية مقبولة .

٦- يعمل النشاط الترويحي على رفع مستوى الصحة العقلية .

٧- يهين النشاط الترويحي الفرص لعدم التماذى فى أحلام اليقظة .

٨- يوفر النشاط الترويحي التوازن بين الاستقلالية والتبعية للممارس .

٩- يعمل النشاط الترويحي على تنمية النضج العاطفى لدى الممارس من خلال مواقف عديدة ومتنوعة تنشأ أثناء ممارسة الأنشطة الترويحية .

١٠- يوفر النشاط الترويحي الفرص لتنمية روح التعاون والمنافسة .

- المميزات الاجتماعية للأنشطة الترويحية :

١- يعمل النشاط الترويحي على تنمية الفرد من الناحية الاجتماعية ، وهناك اتجاهات كالتعاون والصدق والعدل يمكن تميمتها من خلال ممارسة الأنشطة الترويحية .

٢- الروح الرياضية قد تكون ناتج عن ممارسة الأنشطة الترويحية .

٣- تتوفر فرص عديدة لتبادل الآراء واكتشاف رغبات جديدة من خلال ممارسة أنشطة ترويحية

٤- تهين الأنشطة الترويحية الفرص للممارس لأن يشعر بالاطمئنان والثقة فى الغير .

٥- تهين الأنشطة الترويحية الفرص للتدريب على إصدار القرارات . (١٨ : ١٦٧-١٦٩)

ولقد كان الترويح وسيظل جزءاً من حياة الناس في كل الشعوب والأجناس والأديان ، كما يعد الترويح حاجة أساسية تسهم في إسعاد الإنسان وإكسابه صحة عقلية وبدنية . (٧٧ : ١) ويشير أوستين Austin ١٩٨٢ إلى أن الاشتراك في الأنشطة الترويحية خاصة المنظم منها يسهم في استعادة التوازن النفسي والاجتماعي والفسولوجي للفرد الأمر الذي ينعكس بدوره على نوعية حياة الفرد وقيمه وعلاقاته الاجتماعية بالآخرين . (٨٤ : ٤٥)

كما يشير كمال درويش ومحمد الحماحي ١٩٩٧ نقلاً عن بتلر Pettler إلى أن للترويح مميزات عديدة و أنها لا تقتصر فقط على تحقيق السعادة للإنسان وتطوير صحته البدنية والعقلية بل أن الترويح يعمل على ترقية الانفعالات والأخلاق ويسهم في رفع الروح المعنوية والشعور بالأمان لدى الفرد الممارس لأنشطته ومن جانب آخر فإن الترويح يعمل على دعم الحياة الديمقراطية وإنعاش الحالة الاقتصادية للفرد وللمجتمع ويسهم أيضاً في التقليل من ارتكاب الانحرافات والجرائم . (٦٠ : ٥٧)

ويضيف محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز ١٩٩٩ أن للترويح دوراً هاماً في إشباع حاجات الفرد وبخاصة تلك التي لا يمكن إشباعها من خلال العمل أو في أثناء أوقات الارتباط أو الالتزام بالواجبات ومن هذه الحاجات مايلي :

١- الحاجات الفسيولوجية Physiological Needs :

كالصحة والراحة والاسترخاء .

٢- حاجات الأمان Safety Needs :

كالاستقرار و الأمان والتحرر من الخوف والوقاية من الأخطار .

٣- الحاجات الاجتماعية Social Needs :

كالرغبة في إقامة علاقات صداقة مع الآخرين والانتماء إلى الجماعات المختلفة والقبول الاجتماعي .

٤- حاجات تقدير الذات Self - Esteem Needs :

وهي الحاجات الذاتية أو النفسية كالحاجة إلى الثقة بالنفس والقدرة على الإنجاز واحترام الذات والتقدير من الآخرين .

٥- حاجات تحقيق الذات Self - Actualization Needs :

وتتمثل في الحاجة للنجاح والتعبير عن الذات والقدرة على الإبداع والابتكار وتطوير الشخصية وإنجاز العمل أو النشاط . (٦٥ : ٣٥ ، ٣٦) مما سبق يخلص الباحث إلى

أن مميزات الترويح لا تقتصر فقط على الجوانب الجسمية والفسولوجية بل تشمل الجوانب الاجتماعية والنفسية في حياة الأفراد . وقد راعى الباحث في تصميمه للبرنامج الترويحى قيد الدراسة أن يشمل أنشطة تحقق الفائدة المرجوة في مختلف الجوانب سواء في محتواها أو طريقة تنفيذها .

- مستويات المشاركة في أنشطة الترويح :

لقد قام العديد من المربين والمهتمين بالترويح بتصنيف أوجه نشاطه في عدة مستويات وذلك وفقاً لفلسفة واتجاه كل منهم ، أو وفقاً لفلسفة مجتمعاتهم نحو الترويح ومناشطه. ويرى **حلمى إبراهيم** أنه يمكن تحديد المستويات الأربعة التالية للمشاركة في أنشطة الترويح وهي :

١ - المشاركة الابتكارية :

وهي تلك المشاركة التي تتميز بالإبداع والابتكار وتتيح للفرد الممارس لمناشط الترويح الاندماج الكامل في النشاط والابتكار والإبداع في أدائه .

٢ - المشاركة الإيجابية :

وهي تلك المشاركة التي تتيح للفرد المشارك الممارسة الفعلية للأنشطة الترويحية ، وتحقق التنمية الذاتية للفرد .

٣ - المشاركة العاطفية :

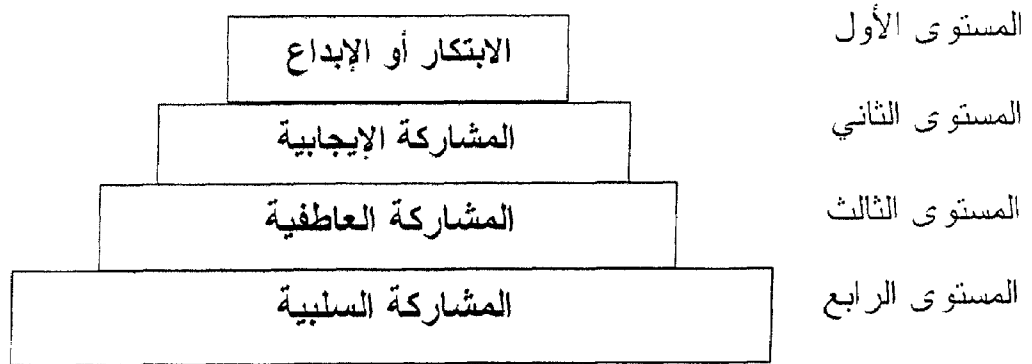
وهي تمثل المستوى الذي يسمح للفرد بالمشاركة الوجدانية ، وذلك من خلال الاستمتاع بمشاهدة المناشط الترويحية .

٤ - المشاركة السلبية :

وتتمثل في المستوى الذى لا يتيح للفرد الممارس فرص للاندماج أو الاستمتاع بالأنشطة الترويحية ، ومن ثم فإن هذا المستوى من المشاركة لا يرقى إلى درجة التأثير الانفعالي أو الوجداني في الفرد . (٦٠ : ٦٠) ، (٦٥ : ٣٠ ، ٣١)

ويوضح شكل (١) مستويات المشاركة في أوجه مناشط الترويج وتدرج فاعلياتها .

وقد راعى الباحث عند تصميم البرنامج أن تكون المشاركة في أنشطته من نوع (المشاركة الإيجابية) حيث يتيح هذا المستوى من المشاركة تفاعلاً أفضل للأفراد مع نوع النشاط الممارس ، بالإضافة إلى تحقيق التنمية الذاتية للفرد من خلال الاندماج في الأنشطة .



شكل (١)

مستويات المشاركة في الأنشطة الترويجية

كمال درويش ومحمد الحماحي ١٩٩٧ (٦٠)

- أنواع الترويج :

هناك العديد من الطرق المختلفة لتقسيم الأنشطة الترويجية فيمكن تقسيمها مثلاً حسب نوعيتها إلى (رياضات والالعاب وفنون يدوية و أنشطة خلاء ... الخ) ، أو يكون تقسيمها حسب الممارسين من (أطفال وشباب أو شيوخ) ، أو تبعاً للمكان الذي تمارس فيه هذه الأنشطة (أنشطة داخل المباني أو أنشطة في الخلاء) ، كما يمكن تقسيمها حسب فصول السنة أو المهارات المطلوبة أو تبعاً لنوعية التنظيم . (١٨ : ٣٣٦)

وترى عطيات خطاب ١٩٩٠ نقلاً عن تروجش Torogsch أنه يمكن تقسيم الأنشطة الترويجية إلى ثلاث مجموعات :

١- الأنشطة الترويجية التي تهدف للراحة العصبية والتي لا تتضمن نشاطاً عقلياً كسماع الأغاني الموسيقية .

٢- الأنشطة الترويحية التي يغلب عليها الطابع العضلي أو الأداء الحركي مثل ممارسة النشاط الرياضي ومختلف الهوايات الرياضية .

٣- الترويح الذي يتميز بالطابع السلبي مثل الاسترخاء والنوم . (٤٣ : ٧٠ ، ٧١)

بينما تقسم تهاني عبد السلام ١٩٩٣ الأنشطة الترويحية تبعاً لنوع النشاط إلى (فنون يدوية ، تعبير حركي ، دراما ، أنشطة عقلية وألعاب فردية ، الموسيقى ، الترويح في الخلاء ، الترويح الاجتماعي ، رياضات وألعاب ، أنشطة في صورة خدمات للمجتمع ، هوايات ، أحداث خاصة) . (١٨ : ٣٣٦ ، ٣٣٧)

ويتفق الباحث مع تقسيم محمد الحماحمي وعائدة عبد العزيز ١٩٩٩ حيث قسما الأنشطة الترويحية إلى سبعة أنواع وهي :

- ١- الترويح الرياضي : يهتم بالمناشط الرياضية .
- ٢- الترويح الخلوي : يهتم بممارسة المناشط الترويحية في الخلاء .
- ٣- الترويح الاجتماعي : يعتمد على المشاركة الاجتماعية في المناشط الترويحية .
- ٤- الترويح الثقافي : يهتم بالمناشط الترويحية الأدبية والعقلية واللغوية .
- ٥- الترويح الفني : يشمل الهوايات الفنية لوقت الفراغ .
- ٦- الترويح العلاجي : يهتم بالمناشط الترويحية للمرضى والمعاقين والمصابين .
- ٧- الترويح التجاري : يشمل المناشط الترويحية التي يستمتع بها الفرد مقابل مبلغ من المال يدفعه نظير ذلك . (٦٥ : ٨٣)

وفيما يلي يعرض الباحث لأحد هذه الأنشطة الترويحية وهو الترويح الرياضي نظراً لطبيعة الدراسة حيث تتناول برنامجاً للترويح الرياضي .

- الترويح الرياضي :

يعد الترويح الرياضي من أحب الأنشطة الترويحية إلى المشتركين سواء كانوا صغاراً أو كباراً ، ذكوراً أو إناثاً وذلك لما يسهم به هذا النشاط من تنمية عضوية ووظيفية ولما يحققه من متعة شاملة ، بالإضافة إلى ما يستنفذه النشاط من طاقة فائضة بصورة بناءة . (١ : ١٦ ، ١٧)

ويشير عمر شكري وآخرين ١٩٩٤ إلى أن الترويح الرياضي يحقق لممارسيه اكتساب القوام المقبول واللياقة البدنية ورفع كفاءة الأجهزة الحيوية وزيادة القدرة على تركيز الانتباه والإبداع وإشباع الميل إلى الهواية ، بالإضافة إلى تحقيق التكيف الاجتماعي (٤٨ : ١)

- أهداف الترويح الرياضى :

يذكر كمال درويش ١٩٩٩ أن رياضة وقت الفراغ " الترويح الرياضى " تهدف إلى بناء الشخصية المتكاملة والمتزنة للأفراد . (٦٢ : ١٤٩)
وقد حدد هشام حسين عام ١٩٩٨ أهم الأهداف التي يصبوا إليها الترويح الرياضى فيما يلي :

- ١- إكساب القوام المعتدل .
- ٢- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية كالجهاز الدورى والتنفسى .
- ٣- زيادة قدرة الفرد على تركيز الانتباه والإدراك والملاحظة والتصور والابتكار والتحليل .
- ٤- إكساب القيم الاجتماعية والاتجاهات المرغوب بها .
- ٥- إكساب الصحة العامة للجسم والتمتع بها .
- ٦- إكساب اللياقة البدنية .
- ٧- تحقيق التكيف النفسى . (٧٨ : ٢٤ ، ٢٥)

ويضيف محمد الحماحمى وعائدة عبد العزيز ١٩٩٩ أن للترويح الرياضى أهدافاً تنقيفية تتمثل فى تزويد الفرد بالثقافة الرياضية والعديد من أنواع المعرفة والاتجاهات والعادات المرتبطة بالمجال الرياضى . (٦٥ : ٩٤)

- مميزات الترويح الرياضى

يذكر كمال درويش وأمين الخولى ١٩٩٠ أن مميزات النشاط الترويحي الرياضى تكمن فى المتعة والتسلية ، والبهجة ، وإزالة التوتر ، والاسترخاء ، والصحة واللياقة ، والخبرة الجمالية ، والإثارة ، والتنافس الشريف ، والإنجاز الشخصى ، والتعبير عن النفس وتحقيق الذات وغيرها ، وهى كلها تعبر عن قيم وحاجات أساسية للإنسان وبخاصة فى مجتمعنا المعاصر . (٥٩ : ٣٠١)

- وقد حددت تهانى عبد السلام ١٩٩٣ مميزات النشاط الترويحي الرياضى فيما يلى :-
- * المتعة بغرض المتعة وليس بغرض الوصول إلى مستوى عالى أو إتقان فى الأداء .
 - * المنافسة والرغبة فى المنافسة تزيد من الحماس للاشتراك فى الأنشطة الترويحية .
 - * التخلص من الضغط العصبى الداخلى الموجود لدى الفرد وذلك من خلال ممارسة الرياضة .
 - * المحافظة على اللياقة البدنية . (١٨ : ٣٥٠)

- مناشط الترويح الرياضى :

تذكر فانت النمر ١٩٨٧ أن الترويح الرياضى فى وقت الفراغ يعد مجالاً زاخراً بالأنشطة المتنوعة التى تقابل ميول وحاجات الأفراد وتتناسب مع مراحل السن المختلفة. (٤٩ : ٨) وتمثل الرياضات والألعاب الجانب الأعظم من برامج الترويح الرياضى. ووفقاً لأراء كل من رينولد كارلسون Reynold Carlson ، وجانيت ماكليان Janet Maclean ، وتيودور ديب Theodor Deppe ، وجيمس بيترسون James petrson ، فإن الترويح الرياضى يحوى المناشط التالية :

١- الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط :

وهى التى تستثير ميول واهتمامات الأطفال وصغار السن وهى بسيطة التنظيم ولا تحتاج لمستوى عال من المهارة أو الأداء ، ويمكن لمختلف الأعمار الاشتراك فيها بما يتفق مع قدراتهم واهتماماتهم وميولهم . ومن أمثلتها (ألعاب الكرة ، التتابعات ، ألعاب الماء، ألعاب الرشاقة ، ألعاب الرقص والغناء ، ألعاب اقتفاء الأثر الخ) .

٢- الألعاب أو الرياضات الفردية :

حيث يفضل بعض الأفراد ممارسة أوجه النشاط بمفردهم وذلك لاستمتاعهم بالأداء الفردى ، أو لصعوبة الاتفاق مع الآخرين فى ممارسة نوع معين من النشاط أو فى وقت ممارسة النشاط . ومن أمثلتها (القنص ، صيد الأسماك ، المشى ، الجرى، الفروسية، الجولف، الرمى بالسهم ... الخ) .

٣- الألعاب أو الرياضات الزوجية :

وتتطلب اشتراك فردين على الأقل للعب معاً لنجاح المشاركة فى النشاط ومن أمثلتها (التنس الأرضى ، الريشة الطائرة، تنس الطاولة،المبارزة ، كرة المضرب الخشبي (الراكيت) ، الاسكواش ... الخ) .

٤- ألعاب أو رياضات الفرق :

وتعد هذه الألعاب التى تعتمد على تكوين الفرق ذات أهمية خاصة للشباب فهى تتوافق مع ميولهم واهتماماتهم ، كما أن الاشتراك فى هذه المناشط يكون على مستوى عال من التنظيم بالمقارنة بالمشاركة فى الألعاب والرياضات الأخرى وذلك لوجود بعض القواعد والتنظيمات التى يجب اتباعها لتنظيم رياضات الفرق . ومن أمثلتها (كرة القدم ، كرة اليد ، الكرة الطائرة ، كرة السلة ، الهوكى ، الرجبي... إلخ) . (٦٥ : ٨٤-٨٥)

وقد تضمن البرنامج الترويحي المقترح النوعين الأولين حيث احتوى على مهارات الكاراتيه وهى لعبة فردية ، بالإضافة إلى العديد من الألعاب والمسابقات ذات التنظيم البسيط والتي تستهوى أطفال هذه المرحلة والتي استخدمت فى الجزء التمهيدي والختامى .

- البرنامج الترويحي :

تعتبر البرامج الترويحية هي الوسيلة التي من خلالها يستطيع الترويج تحقيق الأهداف والأغراض المرجوة منه (٣٨ : ٥٤) . ولا غنى لأى مجتمع عن البرامج الترويحية المتوازنة الشاملة التي تسير تحت قيادة واعية تبذل كل جهد وعناية في الإعداد لها وتخطيطها وهي القاعدة التي تؤدي إلى تحقيق ما يرمى إليه الترويج من حيث خلق روح التآلف وتوحيد الاتجاه بما يرفع مستوى الفرد في كافة النواحي باعتبار أن الفرد هو العنصر الهام والأساسي بالنسبة للبرنامج الترويحي . (٧١ : ١٥)

وتشير تهانى عبد السلام ١٩٩٣ إلى أن البرنامج الترويحي عادة ما يعرف على أنه "مجموعة الأنشطة الترويحية المنظمة تحت إشراف رائد ترويج من أجل تحقيق هدف التربية الترويحية ألا وهو تغيير سلوك الأعضاء أثناء وقت الفراغ إلى سلوك أفضل ، وذلك عن طريق تنمية معلومات ومهارات وتكوين اتجاهات إيجابية نحو شغل وقت الفراغ" ، وهناك رأى آخر يضيف أن البرنامج يشمل مجموعة الخبرات المنظمة وغير المنظمة التي يمارسها العضو المشترك ويحتّم تفاعل العضو والرائد والخبرة الترويحية .

والغرض الرئيسى من تخطيط البرنامج الترويحي هو مساعدة الأعضاء المشتركين لأن يحصلوا على أقصى درجة من السعادة والرضا الشخصى والمرح وأن يستفيدوا من أوقات فراغهم وهناك طرق مختلفة ومتعددة لتحقيق ذلك ، كما أن للبرنامج الترويحي أغراضاً أولية توضع في المرتبة الأولى وتتمثل في سعادة العضو المشترك أو الممارس للنشاط . وهناك أيضاً أغراضاً ثانوية وهى الفوائد التي تعود على الأفراد والمجتمع والتي قد يكون منها نشر الوعي الترويحي ومحاولة تفهم مدى أهمية النشاط الترويحي للأفراد والمجتمعات . (١٨ : ٣٢٣-٣٢٤)

ويذكر كمال درويش و آخرون ١٩٨٢م أن لكل برنامج ترويحي أهدافاً محددة نحاول بلوغها من خلال تنفيذه وإدارته وذلك حتى تتحقق الفائدة المرجوة من إعداده . ولذلك ينبغي تحديد هذه الأهداف والأغراض لأن تحديدها وبوضوح يساعد على بناء الجوانب المختلفة للبرنامج . (٥٨ : ١٤٥)

ويعرض كمال درويش وآخرون ١٩٨٢ الخطوات العلمية والمبنية على أسس تربوية

لبناء البرنامج الترويحي وهى :

١- دراسة المجتمع : من حيث انتشار التعليم والثقافة ومقدار التقدم التكنولوجى ومشاكل واحتياجات المجتمع ومقدار أوقات الفراغ واتجاهات المجتمع نحو الترويح .

٢- دراسة الأفراد المنتفعين من البرنامج : من حيث مراحل النمو واستطلاع ميول واتجاهات ودافع الأفراد المنتفعين من البرنامج ومعرفة احتياجاتهم ومشاكلهم .

٣- دراسة الإمكانيات : من حيث نوعيه الأدوات والأجهزة والمنشآت وحالة هذه الأدوات والميزانية التي يمكن تقريرها .

٤- الوقت المخصص للبرنامج : من حيث مواعيد تنفيذ البرنامج والوقت المخصص لكل نشاط وعدد نوعية الرواد .

٥- تحديد الأهداف والأغراض المراد تحقيقها : حيث أن لكل برنامج تروحي أهداف محددة يحاول تحقيقها بحيث تكون نابعة من الفلسفة التربوية المعاصرة ومن حاجات واتجاهات المجتمع وأن تتناسب مع المرحلة السنية وطبيعة العمل والبيئة الجغرافية وأن تكون الأهداف واقعية يمكن تحقيقها فى ضوء الإمكانيات المتاحة .

٦- اختيار أوجه النشاط المناسبة : حيث يتم اختيارها فى ضوء تحديد أهداف البرنامج بحيث تتناسب مع طبيعة الأفراد من حيث استعداداتهم وقدراتهم و مستوى مهاراتهم ، ويراعى تنويع الأنشطة المختارة وأن تتناسب مع الإمكانيات المتاحة . (٥٨ : ١٤١ - ١٤٧)

وقد راعى الباحث هذه الأسس عند تصميمه للبرنامج الترويحي قيد البحث فقد تعرف على مجتمع الدراسة والأفراد المنتفعين من البرنامج وأهم خصائصهم من خلال الاتصال المباشر باللاعبين وأولياء أمورهم ومدربيهم وأيضاً معرفة خصائص المرحلة السنية . وقد راعى الباحث أن تتلاءم أنشطة البرنامج مع متطلبات المرحلة السنية لهؤلاء اللاعبين ، واختيار أنسب الأوقات لتنفيذ البرنامج الترويحي بما لا يتعارض مع مواعيد الدراسة والتزامات اللاعبين.

وقد راعى الباحث أيضاً الإمكانيات المتاحة من ملاعب وصالات والاستخدام الأمثل لها لتحقيق أقصى استفادة ممكنة ، واختيار الأنشطة التى تحقق الأهداف الموضوعه للبرنامج .

ب- الذاكرة :

يعد البحث والدراسة في مجال الذاكرة أمراً بالغ الأهمية ، فالذاكرة خاصية إنسانية ترتبط بالنشاط العقلي لدى الإنسان . وسلوك الإنسان يدل على أنه يستعيد ماضيه بكل ما فيه من خبرات ليواجه به حاضره فيتعامل معه بخبرة أكبر ومهارة أعظم . (٥٦ : ٣٦١)

والذاكرة أهمية كبيرة في حياتنا فإذا تخيلنا لو للحظة كيف سيكون حال الإنسان إذا لم يكن لديه ذاكرة ، فهو يعرف نفسه في كل لحظة وكأنه يعرفها لأول مرة ، يتعامل مع الآخرين وفي كل مرة يتعرف عليهم وكأنه يعرفهم لأول مرة ، يعالج الأفكار ويتناول المشكلات دون أن يعرف شيئاً عن محاولاته السابقة في حلها أو التعامل معها ، ولا محاولات الآخرين وطريقة تناولهم لتلك المشكلة .

فلو أنك فقدت ذاكرتك عقب قراءتك للجملة التالية ، فلن يمكنك الاستمرار في القراءة لأنه لن يصبح في مقدورك التعرف على الحروف أو فهم معاني الكلمات أو الجمل ، بل لا يمكنك أن تتذكر لماذا تقرأ في هذا النص المائل أمامك ، ولن تتذكر اسمك أو عمرك ولا والديك أو إخوانك أو أصدقائك المقربين ولا عنوان بيتك ولا يمكنك تذكر أية معلومة حتى ولو كانت منذ دقيقة واحدة .

والواقع أن الذاكرة تحتفظ بالمعلومات عبر الزمن وفي هذا الإطار يمكنك الاحتفاظ بهذه المعلومة أقل من ثانية أو أطول مدة ممكنة قد تصل إلى مدى الحياة ، فنحن نعتمد على الذاكرة في الاحتفاظ ببداية أية كلمة وحتى نسمع نهايتها، كما أنك تستخدم الذاكرة في استرجاع اسمك الذي ربما تكون قد تعلمته عندما كان عمرك سنة واحدة . (٥٢ : ٢٦٧)

فالذاكرة إذاً هي المسئولة عن اختزان خبرات الشخص الماضية، وهي أيضاً التي تسمح بإعادة أو تكرار أنماط السلوك السابقة .

- مفهوم الذاكرة :

تعد الذاكرة ركيزة أساسية مميزة للنشاط النفسي للإنسان ، وهي تثرى الحياة العقلية بتصورات متعددة عما أدركه الفرد من أشياء أو ظاهرات في مواقف سابقة . (٣٧ : ٢١٦)

ويعرف جيمس دريفر J.Drever ١٩٦٦ الذاكرة بأنها " الصفة المميزة للكائن الحي وهي تدل على الخبرات المخزونة التي تعدل من الخبرات القادمة والسلوك عامة " .

(٨٨ : ١٦٥)

ويرى فؤاد البهى السيد ١٩٦٩ أن الذاكرة "هى العملية العقلية التي تمكن الفرد من استرجاع الصورة الذهنية والسمعية أو غيرها من الصور الأخرى التي مرت به في ماضيه إلى حاضره الراهن". (٥٦ : ٤٠٨)

كما يرى أحمد زكى صالح ١٩٧٢ أن الذاكرة "هى استرجاع لأحداث ماضية أو مواقف سبق أن مرت بخبرة الفرد". (٦ : ٤٦٩)

بينما ترى رمزية الغريب ١٩٧٧ أن الذاكرة "هى القدرة على الاحتفاظ بما مر به الفرد من خبرات". (٢٨ : ٥١٥)

ويعرفها فتحى الزيات ١٩٩٩ بأنها "نشاط عقلي معرفي يعكس القدرة على ترميز وتخزين وتجهيز أو معالجة المعلومات المستخدمة أو المشتقة واسترجاعها". (٥٣ : ٣٦٩)

مما سبق يلاحظ الباحث أن أغلب التعريفات تكاد تجمع على أن الذاكرة عملية عقلية معقدة . وقد نظرت بعض التعريفات إلى الذاكرة على أنها قدرة عقلية ، ونظرت تعريفات أخرى إلى الذاكرة من خلال وظيفتها ، فى حين ركزت تعريفات أخرى على العمليات التى تحدث بالذاكرة .

ويأخذ الباحث بتعريف فؤاد أبو حطب ١٩٩٦ للذاكرة حيث عرفها بأنها " عملية تخزين المعلومات واسترجاعها، ولا يتم هذا إلا بعد إتمام التعلم الأساسي أو الاكتساب". (٥٥ : ٢٢٨)

حيث يرى الباحث أن هذا التعريف يعتبر أكثر التعريفات إجرائية ويمكن التحقق منه ، بالإضافة إلى ملائمته لطبيعة البحث .

- مراحل تجهيز المعلومات فى الذاكرة :

يشير محمد قاسم عبد الله ٢٠٠٣ إلى أن الذاكرة البشرية كنظام لمعالجة أو تجهيز

المعلومات تتضمن ثلاث مراحل هي :

١- التشفير Encoding

٢- التخزين Storage

٣- الاسترجاع Retrieval (٧٤ : ٩)

١- التشفير Encoding

تعتبر عملية التشفير أو الترميز أو التحويل الشفري أولى العمليات التي يمارسها الفرد بعد عملية إدراك عناصر المعلومات التي تعرض عليه أو يتعرض لها في المواقف المختلفة ، حيث يتم في هذه المرحلة تحول أو تغيير لشكل المعلومات من حالتها الطبيعية التي تكون عليها حينما تعرض على الفرد إلى مجموعة صور أو رموز لها مدلول خاص يتصل بهذه المعلومات . (٢٣ : ٣٤)

ويشير أنور الشرفاوى ١٩٨٤ إلى وجود نماذج عديدة لشفرة الذاكرة منها الشفرة البصرية والشفرة اللمسية وشفرة دلالة الألفاظ ، حيث يمثل عنصر المعلومات في الذاكرة بواسطة المظهر الدال عليها . (١٦ : ٦١)

٢- التخزين Storage

وفى هذه المرحلة يتم استبقاء المعلومات عن طريق دمج (تثبيت) آثار الذاكرة حيث يتم الاحتفاظ بآثار الخبرة السابقة ، وبالتالي يمكنها مقاومة ميكانيزمات النسيان ، كما تتضمن هذه المرحلة عملية تكوين آثار الذاكرة ، وتحدد عملية التخزين بادراك المعلومات وتشفيرها اعتماداً على الاستراتيجية التي يستخدمها الفرد فى وقت معين . (٢٣ : ٣٥)

ويشير حافظ عبد الستار ١٩٨٨ إلى أنه حسب محك الفترة الزمنية يوجد ثلاثة أنواع من التخزين هي :

أ- التخزين الفورى فى الذاكرة الحسية :

حيث يتم تجهيز المعلومات والاحتفاظ بها فى وسع غير محدود لفترة قصيرة جداً ، ويحدث التضاؤل بعد ثانية واحدة على الأكثر .

ب- التخزين فى الذاكرة قصيرة المدى :

ويتم تمثيل المعلومات المشفرة وتصنيفها بميكانيزم التعرف على النمط ، فى وسع محدود لفترة احتفاظ قصيرة نسبياً (دقائق قليلة) ، ويكون الاحتفاظ بصورة جيدة أو أكثر نشاطاً فى الفترة من (١٠ - ٣٠) ثانية .

ج- التخزين فى الذاكرة طويلة المدى :

حيث تتم التسجيلات الدائمة للمعلومات طبقاً لخصائص المعنى فى وسع غير محدود .

(٢٦ : ٥٥)

٣- الاسترجاع Retrieval

وهو عملية البحث عن المعلومات المرغوب فيها في مخزن الذاكرة وتعيين موقعها في هذا المخزن بالإضافة إلى تجميع هذه المعلومات وتنظيمها وأدائها في شكل استجابات .

(٤١ : ٣٩٣)

ويذكر عبد الله عبد الحى ١٩٨٣ أن الاسترجاع هو استدعاء ما حفظه الإنسان ووعاه في الماضي إلى الحاضر ، أو هو القدرة على استحضار المعلومات المخزونة في الذهن وإبرازها عند الحاجة إليها ، ولكي يتم الاسترجاع لابد من وجود منبه لكي يثير المعلومات القديمة . (٤٠ : ٣٩٧)

ويضيف أنور الشرقاوى ١٩٨٤ أن الاسترجاع هو إمكانية استعادة الفرد للمعلومات التي سبق أن اختزنت في الذاكرة ويتوقف هذا على قوة الآثار الموجودة في الذاكرة . (١٦ : ٤٢) وتتضمن عمليات الاسترجاع توليد مكونات أكثر تعقيداً من الصور البسيطة ، كما أن عمليات الاسترجاع تتماثل مع عمليات التحويل الشفري في استخدام نفس العمليات العقلية . (٢٦ : ٥٨)

- طرق قياس الذاكرة :

هناك العديد من الأساليب التي تستخدم لقياس الذاكرة يحاول كل منها استعادة وقياس المعلومات التي تم الاحتفاظ بها ومن هذه الأساليب ما يلي :

أولاً : الاستدعاء Recall :

يرى أحمد زكى صالح ١٩٧٢ أن الاستدعاء هو "استرجاع الذكريات مع ما يصاحبها من ظروف الزمان والمكان". (٦ : ٥٠)

ويعرفه طلعت منصور وآخرون ١٩٨٤ بأنه "عملية استرجاع ما استبقاه الفرد في ذاكرته من انطباعات وصور وآثار . (٣٧ : ٢١٧)

ويشير جابر عبد الحميد ١٩٨٩ إلى أن الاستدعاء يكون للأشياء غير الماثلة أمامنا، وأنه يتطلب تذكرًا كاملاً للمعلومات . (٢٠ : ١٢٦)

كما يؤكد على منصور ١٩٩٣ على أن الاستدعاء يتطلب من الفرد القيام بعمليات البحث والتجميع والتنظيم والمقارنة والتقييم للمعلومات المطلوب استدعائها . (٤٦ : ١٩٢)

ويحدد جودة السيد ٢٠٠٠ نقلاً عن نورمان Norman الأنواع التالية للاستدعاء :

١- **الاستدعاء الحر Free Recall** : وفيه يطلب من المفحوص أن يتذكر ما يستطيعه من

المفردات التي عرضت عليه ، وبأي ترتيب يستطيع .

٢- **الاستدعاء التسلسلي Serial Recall** : وفيه يطلب من المفحوص أن يتذكر المفردات

بنفس الترتيب أو التسلسل التي عرضت به المفردات أثناء دراستها .

٣- **الاستدعاء المنظم Order Recall** : وفيه يطلب من المفحوص أن يستدعي المفردات

بالترتيب الذي يطلب منه، وعليه أن يحدد الترتيب أو موقع المفردات التي يتذكرها .

(٢٥ : ٤١)

ثانياً : التعرف Recognition

يعرفه آدمز Adams ١٩٦٧ بأنه " فصل المثيرات التي مرت بخبراتنا من وسط

مثيرات أخرى عديدة " . (٨٢ : ٣٢١)

ويرى سيد عثمان وفؤاد أبو حطب ١٩٧٨ أنه في التعرف بعد أن يتعلم المفحوص عملاً

ما يعرض عليه عدد من الوحدات ويطلب منه أن ينتقى الوحدة أو الوحدات التي تعلمها ،

ويعطى المفحوص درجة تمثل عدد الوحدات التي يمكن التعرف عليها تعرفاً صحيحاً .

(٣٣ : ١٥٣ - ١٥٤)

ويعرفه فؤاد أبو حطب ١٩٨٣ بأنه " انتقاء المعلومات السابقة ودراستها من بين

معلومات أخرى جديدة " . (٥٥ : ٢٩٦)

أما أنور الشرفاوى ١٩٨٩ فيرى أن التعرف هو " شعور الفرد أن ما يدركه في الحالة

الراهنة إنما هو جزء من خبرات سابقة ، وأنه معروف ومألوف لديه، وليس شيئاً غريباً عنه أو

جديداً عليه " . (١٧ : ١٦ - ١٧)

ثالثاً : إعادة التعلم Relearning

هو مقياس للاحتفاظ لا يستخدم عادة في المواقف المدرسية ، ولاختبار مدى تأثير إعادة

التعلم يطلب من الفرد أولاً أن يحفظ شيئاً جديداً ، وليكن مثلاً قائمة من المقاطع الصماء ، وبعد

فترة راحة يطلب منه أن يعيد حفظ هذه المادة، ويعتبر النقص في الوقت المطلوب لحفظ القائمة

مرة ثانية أو النقص في عدد المحاولات اللازمة للحفظ علامة على استمرار الاحتفاظ . وإعادة

التعلم مقياس حساس وقد يظهر في بعض الأحيان أثراً للذاكرة حتى في الأحوال التي لا يبين

فيها المقياسان الآخرين أثراً على الإطلاق . (٤٢ : ١٧٨)

ويشير سعيد عبد الغنى سرور ١٩٨٧ أن أسلوب إعادة التعلم يعتمد أساساً على مقارنة كمية الوقت أو عدد المحاولات اللازمة لإعادة التعلم بكمية الوقت أو عدد المحاولات اللازمة للتعلم الأصلي في بعض المواقف التي تتطلب إعادة التعلم ، ويمكن قياس التذكر بناءً على درجة التوفير التي تتضح في إعادة التعلم عن طريق :

$$\text{التعلم الأصلي} - \text{إعادة التعلم} \\ \text{درجة التوفير} = \frac{\text{التعلم الأصلي}}{100 \times}$$

(٣٢ : ٢٢)

أما عن نوع القياس المستخدم في الدراسة الحالية فهو الاستدعاء بنوعه التسلسلي وذلك لأنه يتلاءم مع طبيعة النشاط الحركي .

- أنواع الذاكرة :

هناك أنواع مختلفة من الذاكرة تتنوع وتتعدد وفقاً لطبيعة التقسيمات إلا أن هذه الأنواع تتكامل فيما بينها .

أولاً : أنواع الذاكرة وفقاً لطبيعة النشاط النفسي :

حيث يقسم طلعت منصور وآخرون ١٩٨٤ الذاكرة إلى ثلاثة أنواع هي :

أ- الذاكرة العيانية : Concrete Memory

وهي الذاكرة التي تتعلق بالانطباعات المتجمعة عن الطبيعة والحياة من خلال أعضاء الحس ويتضمن هذا الشكل أشكالاً فرعية أخرى هي (الذاكرة البصرية ، الذاكرة السمعية ، الذاكرة اللمسية ، الذاكرة الشمية ، الذاكرة الذوقية) .

ب- الذاكرة اللفظية : Verbal - Logical Memory

ويطلق عليها أحياناً ذاكرة المعاني ، وهذا النوع من الذاكرة غني بالمفاهيم التي تجرد علاقات منطقية بين الظواهر أو الأشياء ، وهي تثري باستيعاب الفرد للمعلومات في عملية التعلم .

ج- الذاكرة الحركية : Motor Memory

وهي ذاكرة اكتساب نماذج الحركة وحفظها واستدعائها والتصورات العقلية - الحركية لشكل الحركة وسرعتها ومقدارها وسعتها وتتابعها .

ويعرفها الباحث الحالي بأنها ذاكرة اكتساب الأنماط والجمل الحركية وتسلسلها والاحتفاظ بها واسترجاعها .

د- الذاكرة الانفعالية : Emotional Memory

ويتمثل مضمونها في الحالات الانفعالية التي اقترنت بمواقف سابقة ، وفي هذا النوع من الذاكرة يسترجع الفرد الماضي مصحوبا بانفعالات معينة إيجابية أو سلبية . (٣٧ : ٥١)

ثانياً : أنواع الذاكرة وفقاً لأهداف النشاط:

يمكن تقسيم الذاكرة وفقاً لأهداف النشاط إلى نوعين هما :

أ- الذاكرة الإرادية Voluntary Memory :

ويقوم هذا النوع من الذاكرة على وجود أهداف محددة توجه العمليات العقلية المتضمنة في الذاكرة فعلى سبيل المثال ، عندما يقوم الطالب قبل الامتحان باستيعاب وحفظ المعلومات عن قصد لكي يتذكرها جيداً في مواقف أخرى ، فهو يتذكر موضوعات محددة مرتبطة بأهداف السؤال .

ب- الذاكرة اللاإرادية Involuntary Memory :

وفي هذا النوع من الذاكرة لا توجد أهداف محددة توجه العمليات العقلية المتضمنة في الذاكرة في اتجاه معين ، وإنما يقفز إلى الوعي نماذج لأحداث أو وقائع أو أشخاص بدون أن يكون هناك مناسبات صريحة لظهورها . (٢٤ : ٣٣)

ثالثاً : أنواع الذاكرة وفقاً لمدة الاحتفاظ بمادة التذكر :

يمكن التمييز بين أنواع الذاكرة وفقاً لمدة الاحتفاظ بمادة التذكر إلى :

أ- الذاكرة وجيزة الأمد (الحسية) : Brief-Term Memory :

يفترض في الذاكرة الحسية أن كل المثيرات تسجل فيها أولاً قبل أن تعالج وترسل إلى أى نظام آخر ، ويفترض أن هناك أنواعاً عديدة للتسجيل الحسى ، فهناك التسجيل المرئي والتسجيل الصوتي إلخ . (٢٣ : ١٨)

ويشير فواد أبو حطب ١٩٩٦ إلى أن سعة الذاكرة الحسية غير محدودة ولكنها قصيرة البقاء بمعنى أن التسجيل الحسى المرئي - على سبيل المثال - يحتفظ بكل المثيرات المرئية التي يتعرض لها الفرد . ومن أهم خصائص الذاكرة الحسية أن مدتها الزمنية لا تتعدى الثانية الواحدة ، ويرجع عامل النسيان فيها إلى التضاؤل والتداخل . (٥٥ : ٢٩٧)

ويذكر عبد المجيد نشواتي ١٩٨٧ أن الذاكرة الحسية لها أهميتها في التجهيز الإدراكي حيث تسمح بالاحتفاظ بالمعلومات بصورة دقيقة وكاملة إلى حد ما عن العالم الذي يدركه الجهاز الحسي ومدتها الزمنية ما بين ثانية واحدة ونصف ثانية . وعلى الرغم من الفترة الزمنية الصغيرة جداً للمخزن الحسي فإنه يسع كل المعلومات المخزنة . ويتم فيها انتقاء المعلومات التي يتم تجهيزها في ضوء خصائص المنبهات مثل المنبه الأكثر شدة أو الأكثر شبهاً بخبراتنا السابقة . (٤١ : ١١٨)

ب- الذاكرة قصيرة المدى (الأولية) Short - Term Memory :

تعتبر الذاكرة قصيرة المدى مركز الوعي لدى الإنسان والمعتقد أنها تحتوي على الأفكار والمعلومات والخبرات التي مرت بالإنسان في أي وقت من الأوقات وتتميز بالتخزين المؤقت للمعلومات ونقلها إلى الذاكرة طويلة المدى لتسجيلها لوقت أطول . (٦٤ : ٤٦)

ويشير جمال الهواري ٢٠٠١ نقلاً عن نورمان إلى أن جميع المفردات تدخل الذاكرة الأولية حتى تتعرض إما للتسميع الذهني أو النسيان ، والمفردات التي لم يتم تسميعها ذهنياً قد تفقد بدخول المفردات اللاحقة . والتسميع الذهني ينعش المفردات الجديدة بالإضافة إلى أن المفردات التي يتم تسميعها ذهنياً قد تدخل الذاكرة الثانوية أو بعيدة المدى . (٢٣ : ٢٠)

ويكاد يجمع العلماء على أن الذاكرة قصيرة المدى ذات وسع محدود ويقدر حجم المعلومات التي يمكن الاحتفاظ بها في الذاكرة قصيرة المدى بالرقم (7 ± 2) وحدة معلومات ، سواء كانت وحدة صغيرة bit أو وحدات كبيرة chunk . وزمن بقاء المعلومات بالذاكرة قصيرة المدى يتراوح ما بين (١٥) ثانية إلى عدد قليل من الدقائق نتيجة لعملية التسميع . (٣٧ : ٣٣٣)

ويقسم حسين الدريني ١٩٨٣ الذاكرة قصيرة المدى إلى قسمين هما :

* الذاكرة المباشرة : وهي التي تتضمن المعلومات التي يمكن تذكرها مباشرة .

* الذاكرة العاملة : وهي التي تقوم بعملية ترديد المعلومات وتحديد نوع الوحدات المعرفية وعلاقتها بغيرها ، ووضع الاستراتيجيات التي يمكن استخدامها لاستعادة المعلومات من الذاكرة طويلة المدى . (٢٧ : ٢٨٩)

ج- الذاكرة طويلة المدى (الثانوية) Long-Term Memory :

تخزن الذاكرة طويلة المدى المعلومات عن العالم الخارجي ، وتساعد هذه المعلومات في استرجاع الأحداث وحل المشكلات وتذكر النماذج والأشكال والتفكير ، وعلى هذا فكل المعلومات الأساسية والمهارات الفرعية مخزنة في الذاكرة طويلة المدى .

والمعلومات فى الذاكرة طويلة المدى ليست متوافرة على نحو مباشر كما هو الحال بالنسبة لمعلومات المخزن الحسى والمخزن القصير المدى ، كما أنها ليست محددة بوحداث أو فقرات أو عبارات قليلة لذلك تتطوى عملية البحث عن المعلومات فى الذاكرة طويلة المدى على مستويات متعددة تبدأ عادة بفحص واسع المدى للمعلومات العامة ذات العلاقة بالمعلومات المرغوب فى استرجاعها . (٤١ : ٣٨٢)

ويذكر طلعت منصور وآخرون ١٩٨٤ أن الذاكرة طويلة المدى تنصف بالاحتفاظ والاستبقاء طويل الأجل للمعلومات بعد تكرارها لمرات عديدة ، ولا تكون آثار الذاكرة طويلة المدى فعالة إلا إذا تدعمت وفقاً لقوانين التعلم ، وفى هذه الحالة تبقى هذه الآثار فى الذاكرة لأطول فترة ممكنة ، وتميل إلى مقاومة الانطفاء . (٣٧ : ٢٢١)

ويضيف فؤاد أبو حطب ١٩٩٦ أن حجم المعلومات التى يمكن الاحتفاظ بها فى الذاكرة طويلة المدى غير محدود ، وأن زمن بقاء المعلومات بها يمتد لفترات طويلة ، وأن زمن استرجاع المعلومات الموجودة بها يتوقف على صعوبات عملية الاسترجاع ، كما أن التمييز بينها وبين الذاكرة قصيرة المدى لا يتوقف فقط على الفرق فى كمية المعلومات التى يمكن الاحتفاظ بها فى الذاكرة ، ولا على طول الفترات الزمنية لهذا الاحتفاظ ، بل هناك مظاهر أخرى هامة تتسم بها الذاكرة طويلة المدى وتميزها عن الذاكرة قصيرة المدى ، فالمعلومات داخل الذاكرة طويلة المدى أقل عرضة للتأثر بالمعلومات أو المدخلات الجديدة ، كما يذكر أبو حطب أن الذاكرة طويلة المدى لها سعة غير محدودة ، وهى أكبر العمليات وأكثرها تعقيداً . (٥٥ : ٢٩٧)

والدراسة الحالية تتناول الذاكرة طويلة المدى حيث أن المدى الزمنى لها يمتد لفترات طويلة وسعتها غير محدودة ، بالإضافة إلى أن لاعبى الكاراتيه يحتاجون لهذا النوع من الذاكرة. وفيما يلى عرضاً لبعض أوجه المقارنة التى تم استخلاصها بين أنواع الذاكرة الثلاثة وفقاً لمدة الاحتفاظ بمادة التذكر .

جدول (١)

المقارنة بين أنواع الذاكرة وفقاً لمدة الاحتفاظ بمادة التذكر

وجه المقارنة	الذاكرة الحسية	الذاكرة قصيرة المدى	الذاكرة طويلة المدى
الوظيفة	تتركز في القدرة على استقبال المعلومات	التخزين المؤقت للمعلومات	تخزين المعلومات لفترات طويلة
المادة المخزنة	حسية	ذات معنى محدد	ذات معنى محدد وواضح
السعة	غير محدودة وتستقبل كل المعلومات	حوالي 7 ± 2 من الوحدات	غير محدودة
بقاء المعلومات	فترة زمنية حوالى (٠,٢٥) من الثانية	حوالى ١٥ ثانية	ساعات ، أيام ، أسابيع ، فترات طويلة جداً
طرق استقبال المعلومات	الحواس	المواد الشفوية عن طرق الصور أو الشكل أو المعنى	المواد الشفوية بحسب معناها وشكلها
أسباب النسيان	الانطفاء	التضاؤل	الفشل في الاستقبال أو التخزين أو الاسترجاع
الانتباه اللازم	لا شئ	كمية ضئيلة	كمية متوسطة

(٧٥ : ٢٢)

وفيما يلي يعرض الباحث لأحد هذه الأنواع بالتفصيل ألا وهى الذاكرة الحركية نظراً لطبيعة هذه الدراسة التى تتناول برنامجاً لمحاولة التأثير على الذاكرة الحركية .

- الذاكرة الحركية :

يذكر جمال القاسم ٢٠٠٠ أن الذاكرة الحركية هى الذاكرة المسئولة عن تخزين النماذج الحركية وتسلسلها والاحتفاظ بها وإعادةتها ، ويعرفها جارى دين Gary Dean ١٩٩٤ بأنها القدرة على تذكر سلسلة متتالية من الحركات والأفعال . (٢٢ : ٧٥) ، (٨٧)

وبوضح جوديث بلوستون Judith Bluestone ١٩٩٢ أن مصطلح الذاكرة الحركية يشير إلى ذاكرة العضلات للحركات التى قامت بها ، وهى التى نعتمد عليها لكون قادرين على أداء المهام الحركية التى تم تعلمها من قبل كالمشى والكتابة مثلاً ، كما أن اعتمادنا على

هذه الذاكرة يتيح لنا فرصة أكبر لتركيز طاقتنا العقلية في أشياء أخرى مثل عمليات التفكير عالية المستوى أو لتعلم حركى جديد . (٩٥)

ويشير جون كروفورد Joan Crawford ٢٠٠٠ إلى أن الذاكرة الحركية تعنى القدرة على استرجاع الحركة ، وهى تلعب دوراً هاماً فى استطاعتنا الدائمة على تذكر المهارات الحركية التى تعلمناها من قبل مثل الكتابة وركوب الدراجات ، ويضيف كروفورد أنه فى الكتابة - على سبيل المثال - فإن معظمنا لا يضطر للتفكير بشأن تكوين أو تشكيل الحروف التى نكتبها ، وذلك لان هذا التشكيل بالإضافة إلى كيفية مسك القلم وحركات الأصابع فى الكتابة كل هذا مشفر فى الذاكرة الحركية . (٩٣)

ويرى طلعت منصور وآخرون ١٩٨٤ أن الذاكرة الحركية ذات أهمية خاصة فى الألعاب الرياضية وفى بعض الأعمال التى تستلزم مهارات حركية أو إبداع حركى ، ويعرفها بأنها هى " ذاكرة اكتساب نماذج الحركة وحفظها واستدعائها ، والتصورات العقلية- الحركية لشكل الحركة وسرعتها ومقدارها وسعتها وتتابعها . (٣٧ : ٢٢٠)

والذاكرة الحركية تتضمن تخزين النماذج الحركية وتسلسلها والاحتفاظ بها وإعادةتها ، وقد يتدخل التصور البصرى فى المساعدة على تذكر تسلسل النماذج الحركية ككل ، فالذاكرة الحركية تجعل من الممكن تنظيم الجسم لأداء سلسلة من الحركات بسهولة ويسر وبشكل سريع ، كما أن حاسة اللمس والإحساس العميق بالحركة تعتبران دائماً جزئين مهمين من الخلفية الحسية لكل شكل من أشكال الحركة ، فإذا كان لدى الطفل مشكلات فى الذاكرة الحركية فقد تكون لديه مشكلة فى تعلم مهارات مثل ارتداء الملابس وخلعها ، وربط الحذاء ، والحركات الإيقاعية ، والكتابة ، ورمى الكرة ، واستخدام الأدوات . (٦٧)

ويأخذ الباحث بتعريف الذاكرة الحركية على أنها " ذاكرة اكتساب الأنماط والجمال الحركية وتسلسلها والاحتفاظ بها واسترجاعها " .

- معينات الذاكرة :

يقصد بمفهوم معينات الذاكرة Mnemonics الأساليب أو الحيل التى تساعد على تقوية أو تعزيز عملية اختزان واستدعاء المعلومات الموجودة فى الذاكرة . (٢٩ : ٣٧١)

ويمثل استخدام الفرد لمعينات التذكر بؤرة اهتمام معظم الباحثين لتطوير الذاكرة ورغم الاختلاف الطفيف فى تعريف المعينات إلا أنهم جميعاً أشاروا إلى أهمية دراسة الخطط أو

الاستراتيجيات التي يستخدمها الأفراد للوصول إلى جودة الأداء ، وأنها تعد من أفضل الطرق المعرفية لتحسين الذاكرة ، وأنها تؤدي إلى استرجاع أكثر كفاءة . (٦٣ : ٥٣)

- أهمية معينات الذاكرة :

يتفق العلماء على أن القدرة على التذكر أساسية للفاعلية الفكرية والعقلية ولا ينبغي النظر إلى التذكر باعتباره عملية سلبية ، فهو عملية نشطة . والقدرة على تلقي المعلومات وتحقيق تكامل بينها على نحو له معنى واستدعائها فيما بعد عن قصد ما هي إلا نتائج لتعلم ناجح يقوم على الحفظ والتذكر . ومن النقاط بالغة الأهمية أن الأفراد يستطيعون أن يحسنوا قدرتهم على تذكر المادة وحفظها بحيث يستطيعون التعرف عليها أو استدعائها فيما بعد وهذا لن يحدث إلا باستخدام معينات الذاكرة . (٢٣ : ٤٨)

ويرى جابر عبد الحميد ١٩٩٤ أن لمعينات الذاكرة أثراً على الحفظ والتذكر من حيث أنها :

- توفر سياقاً يمكن على أساسه تنظيم المفردات التي لا ربط بينها .
- تحسن معنى ما يتعلمه الفرد عن طريق ربطه بمعلومات أكثر ألفة ومعنى .
- تزويد الأفراد بأمارات استرجاع مميزة ينبغي ترميزها مع المادة التي تكتسب .
- تجبر المتعلم على أن يكون مشاركاً نشطاً في عملية التعلم وأن يفكر في طبيعة المادة ومعناها
- تزيد من أداء الذاكرة عن طريق ربط ما نتذكره بشيء ما . (٢١ : ٢١٦)

ويضيف فتحي الزيات ١٩٩٨ أن استخدام المعينات يساعد على تنشيط الذاكرة وزيادة فاعليتها ورفع كفاءتها في الحفظ والتذكر للمعلومات من خلال تركيز الانتباه واستخدام مستويات أعمق للتجهيز والمعالجة ، مما يؤدي إلى تعلم أيسر وحفظ أديم وتذكر أسرع للمعلومات . (٥٢ : ٤٠٥)

- أهم معينات الذاكرة :

معينات الذاكرة هي أساليب أو حيل يستخدمها الأفراد لكي تسهل عليهم التذكر . وحتى يسهل على الأفراد استخدام هذه المعينات ينبغي أن تتحول إلى مجموعة من الإجراءات المحددة التي يستخدمها الأفراد ويتم تدريبهم عليها وبهذا تتحول المعينات إلى إستراتيجيات يتم التدريب على استخدامها . (٢٣ : ٤٩)

وفيما يلي يقدم الباحث عرضاً لأهم معينات أو (استراتيجيات) الذاكرة مبتدئاً بالاستراتيجيتين المستخدمتين في الدراسة الحالية :

١ - استراتيجية التصور العقلي Imaginary Strategy :

هي إحدى استراتيجيات الذاكرة التي يستخدمها الأفراد عند استرجاع المعلومات المخزونة بالذاكرة . (١٥ : ١١١)

ويتضمن التصور العقلي بناء صورة عقلية متفاعلة Interactive تربط بين المفردات المطلوب تذكرها معاً وإيجاد تمثيل لهذه المفردات وهي من استراتيجيات الذاكرة التي تعنى إضافة الصور الحسية للمفردات المجردة . (٦٣ : ٥٨)

وترجع أهمية استراتيجية التصور العقلي إلى أن معظم الناس يستطيعون تذكر المعلومات بشكل أفضل إذا أمكنهم ربطها مع صور ذهنية حتى ولو كانت هذه الصور ليس لها علاقة بالمعلومات . فمثلاً تذكر متى اكتشف كولومبوس أمريكا يكن أسهل إذا تصورت كولومبوس واقفاً على الشاطئ بجانبه سفينته الواقفة في الميناء خلفه . ويمكن أن تتخيل أشياء أخرى فيها معان أكثر فالتصور الغريب يمكن تذكره بسهولة أكثر من التصور الحقيقي لأن جانب الغرابة فيه يجعله أكثر وضوحاً . (٣٩ : ٢٩٥)

ويتبنى الباحث تعريف إستراتيجية التصور العقلي على أنها بناء صورة عقلية متفاعلة تربط حركات الجملة المراد تذكرها معاً وإيجاد تمثيل لهذه الحركات أو المفردات .

٢ - استراتيجية الممارسة Practice Strategy :

معظم الأشخاص لا يستطيعون السيطرة على المادة المتعلمة من المرة الأولى و إنما يتعين فهمها وتكرارها لمرتين أو ثلاث مرات أو أكثر مع ممارسة تذكر واسترجاع المعلومات . ومن هذا المنطلق تعتبر استراتيجية الممارسة إحدى الاستراتيجيات البالغة الأثر في تحسين الذاكرة لأنه كلما مارست أكثر كلما تذكرت أكثر . (٢٣ : ٦٣)

وفي هذا الصدد يشير فتحي الزيات ١٩٩٨ إلى أن الممارسة تمثل إحدى الاستراتيجيات العامة البالغة الأثر في كفاءة وفاعلية وتحسين الذاكرة فكلما مارست أكثر كلما تذكرت أكثر (The More You Practice The More You Remember) ، كما يشير إلى أن أى ساعة تقضيها في تعلم مادة تعلمها فعلاً ونشطاً مستخدماً مستويات أعمق للتجهيز والمعالجة هي أكثر قيمة وفائدة من ساعتين تقضيها بمرور سطحي ومتعجل على المعلومات وعند مستوى سطحي للتجهيز والمعالجة ، كما يؤكد على مبدأ توزيع الممارسة لكي تكون ممارستك لتعلم المادة فعالة ومنتجة . (٥٢ : ٤١٦ - ٤١٧)

ويتبنى الباحث تعريف إستراتيجية الممارسة العقلية على أنها تكرار تصور الحركات واسترجاعها ذهنياً لتأكيد المعالجة أو التجهيز عند مستوى أعمق .

٣- استراتيجية التنظيم Organization Strategy :

يقصد باستراتيجية التنظيم محاولة إيجاد أو اشتقاق تنظيم أو ترتيب للمادة المتعلمة ك أن توجد أسس مشتركة للوحدات الصغيرة في المادة تحت مظلة وحدات أكبر. (٥٢ : ٤١١)
وقد يتم التنظيم بناءا على التشابه similarity أو التقارب proximity في فئات متفاعلة تعمل على تكوين مجموعات يسهل تعلمها ، ويشير التنظيم إلى البناء الموجود أو المفترض وجوده بين مجموعة المفردات. (٢٣ : ٤٩)

ويشير ويسلس Wessells ١٩٩٢ إلى أن استخدام استراتيجية تنظيم المعلومات يزيد من كفاءة وفاعلية الذاكرة للأفراد الذين يستخدمونها . وذلك لأن تشفير المفردات في وحدة متماسكة يخفف العبء على سعة التخزين المحددة ، كما أن الوصول للوحدة المختزنة يسمح باستدعاء المفردات التي تكون هذه الوحدة ، بالإضافة إلى وجود مسارات استرجاع متعددة ، مما يعزز القدرة على استرجاع المعلومات. (١٠٣ : ١٤٢)

٤- استراتيجية القصة Story Strategy :

تعتمد القصة على ربط المفردات العيانية غير المرتبطة في سلسلة أو حكاية . وفيها يطلب من المفحوص توليف قصص تربط بين مجموعة المفردات (كلمات مثلا) المراد حفظها وتذكرها بحيث تؤلف هذه الكلمات مع بعضها البعض قصة ذات معنى .
ويمكن تحديد استراتيجية القصة في أنها " مجموعة من الإجراءات تستخدم لتدريب الأفراد على نسج قصة (حدوتة أو حكاية) ذات معنى حول عدة مفردات ، كي تسهل عليهم تذكرها ". (٢٣ : ٥٣، ٥٤)

٥- استراتيجية المواضيع المكانية loci strategy :

تعتبر هذه الاستراتيجية احدى المعينات القديمة التي استخدمها الخطباء والشعراء ، لتساعدهم على تذكر المواضيع الرئيسية في الأحاديث الطويلة . وتقوم هذه الاستراتيجية على محاولة ربط الفقرات المراد تعلمها بسلسلة من المواقع والأماكن الطبيعية. (٥٢ : ٤٠٩)

ويتم الاسترجاع في استراتيجية المواضيع المكانية عن طريق التحرك عقليا خلال مواضيع الصورة المكانية ، وبالتالي تكتشف المفردات التي تم تخزينها في تلك المواضيع .
(٢٣ : ٥٥)

٦- استراتيجية التسميع Rehearsal strategy :

تتمثل استراتيجية التسميع فى محاولة الفرد ترديد أو تسميع المادة موضوع التعلم عدة مرات إلى أن يتم حفظها ، وتعد هذه الاستراتيجية أقل أنماط الاستراتيجيات فاعلية فى الحفظ والتذكر . (٥١ : ٣٦٩)

وهذه الاستراتيجية شائعة الاستخدام عند تذكر المعلومات بطريقة الاستظهار ، وهى لا تتضمن البحث عن الروابط والعلاقات بين هذه المعلومات وبين المعرفة السابقة ، ولذلك يكون استرجاع هذه المعلومات بعد فترة من الزمن عملية غاية فى الصعوبة . (٦٣ : ٥٤)

٧- استراتيجية الكلمة المفتاح The key -Word Strategy :

وهى عبارة عن كلمة دلالية تشبه فى نطقها كلمة أخرى يراد تعلمها أو تذكرها ، وبعد أن يربط الأفراد الكلمة الجديدة (غير المألوفة المراد تعلمها) بالكلمة الدلالية فإنهم يكونوا صورة عقلية للكلمة الدلالية متفاعلة مع الكلمة الأخرى .

وتعتبر استراتيجية الكلمة المفتاح تكتيكاً فعالاً فى اكتساب مفردات لغة ثانية وفى تعلم الأسماء والوجوه ، حيث تحول الاسم إلى كلمات مألوفة تكون صورة بصرية متفاعلة للسمات البارزة للوجه مع الكلمات التى نشأت من الاسم . (٢٩ : ٣٦٩)

٨- استراتيجية الكلمة الوند The Peg - Word Strategy :

يشير المنظرون فى علم النفس إلى أن استراتيجية الكلمة الوند تستخدم كنظام تذكر تخيلى يتطلب تكوين أغنية ذات قافية تحوى كلمات تعمل كأوتاد The pegs ، تتربط مع المفردات المطلوب تذكرها كي يرددها الفرد بلحن مميز يساعد على تشفير واستدعاء ما يريد تذكره . وعند الاستدعاء تسترجع الأغنية ذات القافية ، ويستثير اللحن الصور التى تسهل من استرجاع الفرد للمفردة . (٣٦ : ٥١)

٩- استراتيجية الأحرف الأولى (الأكرونيم) First Letters Acronym Strategy :

تقوم هذه الاستراتيجية على استخدام جملة ما مألوفة لدى الفرد بغرض تذكر قائمة الكلمات ، بشرط تماثل الحروف لكلمات الجملة مع الحروف الأولى لكلمات القائمة . ويشير ممدوح غانم ١٩٩٤ إلى أن استراتيجية الأحرف الأولى تعد تكتيكاً يمكن فيه أخذ الحرف الأول من بضعة كلمات ، ثم تحويل هذه الحروف إلى كلمة أو عدة كلمات يسهل تذكرها . (٢٩ : ٧٦)

وتعتبر استراتيجية الأحرف الأولى مفيدة إذا كان الترتيب في الوحدة المعرفية المسترجعة يمثل أمراً هاماً ، أو بمعنى آخر تكون فائدتها أقل إذا استخدمت في تذكر وحدات معرفية غير مرتبطة . (٥٢ : ٤١٤)

١٠ - استراتيجية تدوين الملاحظات :Note Taking Strategy

تندرج هذه الاستراتيجية تحت نمط المعينات الخارجية للذاكرة ، والتي تؤثر تأثيراً إيجابياً في تحسين كفاءة الذاكرة وزيادة فاعليتها . وهي نوع من المراجعة التي تأخذ شكلاً كتابياً ، وتقوم على أساس تسجيل بعض الملاحظات الحرفية . أى يطلب من الأفراد أن ينسخوا فقرات قصيرة كل منها تتكون من جملة أو جملتين من النوع الذي يحتوى على الفكرة الأساسية . وتتأكد فعالية أخذ الملاحظات في التذكر من خلال أمرين أحدهما اختيار الأفكار الهامة . والآخر أن تجد الأفكار الهامة طريقها إلى الذاكرة الفاعلة ، بحيث يمكن معالجتها ودراستها واسترجاعها بشكل أفضل . (٣٩ : ٣٠١)

١١ - استراتيجية المدخل المتعدد : The multi modal Approach strategy

انتقد العديد من الباحثين الأساليب الآلية لتحسين الذاكرة لما تنطوي عليه من تبسيط لا يتفق ودرجة تعقيد العوامل المؤثرة والمرتبطة بالذاكرة الإنسانية ، بالإضافة إلى أنها تقدم حلاً منفردة خاصة بالأفراد الذين يعانون من صعوبات في الذاكرة .

وقد أدى هذا الانتقاد إلى ظهور مداخل جديدة لتحسين الذاكرة منها " المدخل المتعدد " الذي يقوم على أساس أنه ليس هناك أسلوباً واحداً لتحسين الذاكرة أو حلاً واحداً لمشكلاتها ، ولكن ينبغي على الأفراد أن يستخدموا أساليب متعددة لتحقيق هذا الغرض . (٢٣ : ٦٣)

وقد استخدم الباحث في هذه الدراسة اثنان من معينات الذاكرة وهما (التصور العقلي - الممارسة العقلية) نظراً لملاءمتهما لطبيعة العمل الحركي . وقد تم اختيار هاتين الاستراتيجيتين بناء على رأى الخبراء المتخصصين في علم النفس (ملحق ٣) .

ج- الكاراتيه :

الكاراتيه كلمة يابانية يوضحها نيشايااما Nishayama ١٩٨٢ في جزئين (كارا) وتعنى الفراغ وتدل عند اليابانيين على صفاء الذهن ، (تيه) تعنى أساليب القتال بدون سلاح . ويعرف الكاراتيه بأنه فن ضرب الخصم سواء كان فرداً أو أكثر بأطراف الجسم كالرجلين والذراعين في المناطق الضعيفة من جسم الإنسان .

وتعتبر رياضة الكاراتيه بلا إصابات إذا ما أديت بمثالية . فعلى سبيل المثال في المباريات إذا تعدد اللاعب إصابة خصمه في منطقة الوجه مثلاً يعرض نفسه للإنذار من الحكم وفي حالة تكرار هذا الخطأ مرة ثانية يطرد من المباراة . (٤٧ : ٢٩)

هذا ويعتبر الكاراتيه رياضة نموذجية ومسالمة ويتضح هذا من خلال قدرة اللاعب على السيطرة والتحكم في إيقاف مهاراته قبل الخصم ببراعة فائقة يكتسبها من خلال التدريب المنظم والمكثف . ويرى العديد من الخبراء أن هذه الرياضة أقوى وسيلة للدفاع عن النفس بدون سلاح ، ولذلك يضعها القائمون على جميع المعاهد العسكرية والشرطة في العالم كمادة إجبارية لتدريب طلابها على الدفاع عن أنفسهم . ومن الملاحظ أن رياضة الكاراتيه تتميز بالنشاط الفعال من خلال الضربات السريعة القوية . (٩٧ : ٩)

- نشأة الكاراتيه :

يرجع تاريخ الكاراتيه إلى مئات السنين فقد بدأ التعرف عليه في القرن السادس الميلادي في أرض الهند وعرف باسم (فجرموتشي Vajramutshi) وتعنى قبضة اليد . (١٥ : ٥)

وقد نشأ الكاراتيه في أوكليناوا محاطاً بالسرية في بداية الأمر، وفي عام ١٩٠٥ بدأت السرية المحاطة بهذا العلم تتلاشى عندما أوصى المشرفون التربويون بإدراج الكاراتيه كأحد المناهج ببعض المدارس . (٢٢ : ٢)

اكتمل انتشار الكاراتيه في باقي الجزر اليابانية عام ١٩٢٢ ، حيث وصل المعلم البارز "فوناكوشي" إلى طوكيو العاصمة اليابانية ليشترك في المعرض الرياضي الوطني الأول المقام تحت إشراف وزارة التربية ، وقام فوناكوشي بالشرح لمداخل هذا الفن . وخلال العشرينات وأوائل الثلاثينات من القرن الماضي تزايدت شعبية الكاراتيه بين كافة الطوائف ومارسه طلاب ومحامون وفنانون ورجال أعمال ولاعبي الجودو والكونغفو وآخرون غيرهم ، وتلبي ذلك تأسيس النوادي بصورة متتالية لتعليم وممارسة الكاراتيه . (٢٤ : ٢)

- مسابقات الكاراتيه :

وتتضمن رياضة الكاراتيه نوعين من المسابقات ولكل مسابقة خصائصها:

أولاً: مسابقة القتال الوهمي (الكاتا Kata)

يعرف القتال الوهمي (الكاتا) بأنه عبارة عن أداء سلسلة متتالية وفقاً لنسق متعارف عليه دولياً من الأساليب الدفاعية والهجومية المتمثلة في الصد واللكم والضرب والركل في اتجاهات مختلفة وسرعات ، متباعدة توجه للمستويات الثلاث من جسم المهاجم أو مجموعة المهاجمين الوهميين ، من خلال اتخاذ أوضاع إتران مختلفة ومتعددة.

وتشتمل مسابقات القتال الوهمي -الكاتا- على نوعين من البطولات وفقاً لعدد

المشاركين:

١- بطولة الفردي:

متسابق (أو متسابقة واحدة) ضد متسابق آخر ، وهنا يمكن أن يمثل هذا المتسابق باسم النادي أو باسم منطقة أو باسم دولة. وتسمى البطولة الفردية بذلك المسمى ، مثال بطولة الجمهورية فردى - كاتا- تحدد البطولة وفقاً للجنس فيذكر رجال (أو إناث) .

٢- بطولة الفرق:

ويشارك فريق مكون من ثلاث متسابقين يمثلون ناديهما أو المنطقة التابعين لها أو الدولة ... إلخ. ويؤدون معاً - وفقاً لشروط معينة - أحد الجمل الحركية سواء الإلبارية أو المتقدمة .

ثانياً : مسابقات القتال الفعلي (الكوميتيه Kumite) :

ويعرف القتال الفعلي (الكوميتيه) بأنه منازلة في زمن محدد بين لاعبين متكافئين في الدرجة (مستوى الحزام) والوزن والمرحلة السنية ومن نفس النوع . يحاول كل منهما إحباط محاولات الآخر مع الهجوم لتسجيل النقاط وذلك باستخدام الأطراف (الدراعين والرجلين) في المناطق المصرح خلالها بالهجوم والتسديد ، داخل إطار مواد القانون الدولي لرياضة الكاراتيه.

وتشتمل مسابقات الكوميتيه على نوعين من البطولات وفقاً لعدد المشاركين :

١- بطولة الفردي :

ويشارك المتسابق في وزن واحد فقط من الأوزان المصنفة دولياً وهي ٧ أوزان رجال (حتى ٦٠ ، ٦٥ ، ٧٠ ، ٧٥ ، ٨٠ ، فوق ٨٠ كيلو جرام ، الوزن المفتوح) ، وفي بعض البطولات يمكن أن تقرر اللجنة المنظمة اشتراك اللاعب في وزنه وأيضاً في الوزن المفتوح.

أما فى بطولة الفردي - قتال فعلى- إناث فهناك ثلاث أوزان فقط (حتى ٥٣ ، حتى ٦٠ ، فوق ٦٠ كيلو جرام) .

٢- بطولة الفرق :

يشترك الفريق الخاص بالهيئة (النادى مثلا) من عدد لاعبين فردي - ٥ لاعبين - يمكن أن يقل إلى ٣ لاعبين أو يزيد إلى ٧ لاعبين وذلك وفقاً لشروط اللجان المنظمة للبطولة ، ويشترك بها الرجال فقط . (٢ : ٢٧-٢٩)

ويفيد البرنامج الترويحي لاعبي الكاراتيه سواء لاعبي الكاتا أو الكومتيه ، حيث أن للذاكرة الحركية علاقة وطيدة بكلا المسابقتين . فلاعبى الكاتا يحتاجون لحفظ جمل حركية بتسلسل وإيقاع محدد ، كما أن لاعبي الكومتيه يحتاجون أيضاً لحفظ جمل حركية هجومية ودفاعية لأدائها أثناء المباراة .

ثانياً :الدراسات السابقة

وفى هذا الجزء يقدم الباحث عرضاً لأهم الدراسات السابقة ، يليه تعليقا على هذه ت متضمناً أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين الدراسة الحالية ، وأيضاً مدى الاستفادة : الدراسات .

رض الدراسات :

أجرى فوست أدمس (١٩٧٥) دراسة بعنوان " أثر التغذية الراجعة البصرية على الحركة قصيرة المدى " (٨٩) . كان هدفها التعرف على أثر التغذية الراجعة البصرية الذاكرة الحركية قصيرة المدى . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (طالباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين كل منها (١٥) طالباً ، واستخدم الفيديو لتقديم التغذية الراجعة البصرية للمجموعة التجريبية . وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن اعادة البصرية أثناء الحركة لا تضيف شيئاً جديداً للعرض ، وأن تأثير التغذية الراجعة ية على الذاكرة لا يقتصر فقط على أداء الحركة ولكن لها دور عند البدء و أثناء الحركة هاية الأوضاع .

كما أجرى يحيى محمد صالح (١٩٧٨) دراسة بعنوان " المصاحبة الموسيقية وعلاقتها ر الحركي في التمرينات " (٨٠) . كان هدفها التعرف على أثر المصاحبة الموسيقية أثناء في التمرينات على التذكر الحركي ، واستخدم الباحث فى هذه الدراسة المنهج التجريبي . تكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالباً من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنين رة تراوحت أعمارهم ما بين (١٧) و (٢٥) عام ، ومثلت العينة ٣٢% من المجتمع لي . وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن تعلم التمرينات بالمصاحبة الموسيقية يؤدي لنتائج من تعلمها بالطريقة التقليدية من حيث التذكر الحركي ، وأيضاً فإن استمرار الاستماع إلى يقى المصاحبة لتعلم التمرينات دون ممارسة عملية يساعد على تثبيت تعلمها وبالتالي يسهل رجاعها إذا احتاج الأمر ، وأيضاً فإن المصاحبة الموسيقية للتمرينات باستخدام الموسيقى روفة أى التي سبق الاستماع إليها قبل الأداء بفترة كافية أفضل لمصاحبة التمرينات من ييقى غير المعروفة أى التي استمع إليها الطلاب للمرة الأولى أثناء الأداء وذلك من حيث ر الحركي .

وأجرى اشرف عبد اللطيف الخولى (١٩٨٧) دراسة بعنوان " أثر الذاكرة الحركية القصيرة على تذكر سلسلة من الأوضاع فى مادة التمرينات للناشئين " (١٠) . كان هدفها التعرف على الاختلاف فى التذكر الحركي القصير المدى بين تلاميذ الصفيين الدراسيين السادس والثامن من مرحلة التعليم الأساسى ، وأيضا دراسة الفروق فى الذاكرة الحركية القصيرة المدى وفى سعة تذكر الصور بين مرتفعي سعة التذكر ومنخفضي سعة التذكر والتذكر الحركي . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (١٦٠) تلميذا من مدارس مرحلة التعليم الأساسى بمنطقة الزقازيق التعليمية بمحافظة الشرقية .

وكان من أهم نتائج هذه الدراسة أن الذاكرة الحركية القصيرة باستخدام أسلوب المشاهدة المجمعة فى تعليم التمرينات البدنية أفضل من أسلوب المشاهدة المتتالية، وأن تلميذ الصف السادس (١١-١٢ سنة) يصل إلى مرحلة النضج بالنسبة للتذكر الحركي تعادل تلميذ الصف الثامن من (١٣-١٤ سنة) .

وقام بلومنتال ، ومودين (١٩٨٨) بإجراء دراسة عنوانها " أثر التدريبات الهوائية واللياقة البدنية على مستوى الذاكرة " (٨٥) . كان هدفها التعرف على أثر التدريبات الهوائية والتدريبات اللاهوائية على مستوى الذاكرة . وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٢٨) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى (١٣) لاعبا لأداء التدريبات اللاهوائية ، والأخرى (١٥) لاعباً لأداء التدريبات الهوائية لبحث اثر التدريب على الذاكرة . وبعد استمرار التدريب لمدة (١٢) أسبوعاً بواقع (٣) مرات اسبوعياً أسفرت النتائج عن أن الذاكرة ترتبط بالعمر الزمني وليس بمستوى اللياقة المرتبطة بالتدريبات الهوائية .

وأجرى محمد سامى عبد المنعم المسيدى (١٩٩٠) دراسة بعنوان " أثر طرق مختلفة لتعلم جمل حركية على التذكر والتنظيم الإدراكي الحركي فى رياضة الكاراتيه " (٦٦) . كان هدفها مقارنة ثلاث طرق تجريبية لتعليم جملة مركبة من المهارات الحركية للكاتا وهي : (أ) طريقة المشاهدة (ب) طريقة التزامن (جـ) طريقة المشاهدة /التزامن ، وذلك للتعرف على أفضل هذه الطرق من حيث سرعة التعلم ، وأيضا التعرف على أسبقية تنظيم المهارات الحركية فى الذاكرة ، والتعرف على أسلوب التنظيم الإدراكي الحركي فى اختزان المهارات الحركية ، والتعرف على تأثير كل من هذه الطرق فى التذكر الحركي لهذه الجملة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) مفحوص تراوح العمر الزمني لهم بين (٨-١٠) سنوات تم تقسيمهم إلى ٣ مجموعات بطريقة عشوائية حيث (ن = ٢٠) . وكان من أهم نتائج

هذه الدراسة أن الطرق التجريبية الثلاث المستخدمة أدت إلى حدوث عملية التعلم الحركي دون أن تتعدى الحد الأقصى لعدد المحاولات (١٦) محاولة وحققت طريقة المشاهدة / التزامن تفوقاً دالاً من حيث سرعة التعلم وأيضاً سلكت كل طريقة من الطرق الثلاث أسلوباً خاصاً في تنظيم المهارات الحركية لهذه السلسلة أو الجملة ، وأدى الوصول لمرحلة ثبات التنظيم الإدراكي للسلسلة الحركية إلى حفظ وتخزين جيد لمهارات هذه السلسلة الحركية الطويلة .

وقامت صفاء جابر محمد شاهين (١٩٩٢) بدراسة عنوانها " أثر التغذية الراجعة البصرية على الذاكرة الحركية ومستوى الأداء في التمرينات " (٣٥) . كان هدفها محاولة تحسين العملية التعليمية ومساعدة الطالبات للوصول إلى أعلى مستوى في مادة التمرينات . من خلال تصميم اختبارات لقياس الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة في التمرينات عن طريق الحركة ، وأيضاً دراسة التغذية الراجعة البصرية على مستوى الأداء في مادة التمرينات. وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة تكونت من (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية للبنات بالقاهرة للعام الجامعي ٩٠ - ١٩٩١ م . تم تقسيمهن إلى مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة (ن = ٣٠) . وقد أسفرت نتائج هذه الدراسة عن أن التغذية الراجعة البصرية باستخدام الفيديو أدت إلى تحسين مستوى الحفظ لدى أفراد المجموعة التجريبية . كما أسفرت النتائج عن أن التغذية الراجعة باستخدام الفيديو ذات علاقة ارتباطية بالذاكرة الحركية ، فالذاكرة الحركية تساهم في إتمام مراحل التغذية الراجعة والتغذية الراجعة تؤثر تأثيراً دالاً إحصائياً على الذاكرة الحركية . كما تساعد التغذية الراجعة البصرية باستخدام الفيديو على تحسين مستوى الأداء في التمرينات .

وأجرت سعاد محمد جبر (١٩٩٢) دراسة بعنوان " أثر استخدام استراتيجيات التدريس بأساليب مختلفة على التذكر الحركي في كرة اليد " (٣١) . كان هدفها التعرف على أثر استخدام استراتيجيات التدريس بأساليب مختلفة على التذكر الحركي ومستوى الأداء المهاري للفني ودقة التصويب من السقوط الأمامي (رمية الجزاء ٧ م) في كرة اليد لطالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات جامعة الإسكندرية . وقد استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على عينة قوامها (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية للبنات بالإسكندرية للعام الجامعي (١٩٩٠ - ١٩٩١ م) تم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية قوام كل منها (٢٠) طالبة تستخدم الأولى (أ) أسلوب التطبيق بتوجيه الأقران ، والثانية (ب) تستخدم أسلوب التطبيق بالتوجيه الذاتي ، والثالثة (ج) تستخدم أسلوب التطبيق

بالعروض التوضيحية . وكان من نتائج هذه الدراسة أن الأساليب التدريسية الثلاثة المستخدمة كان لها أثراً على التذكر الحركي في تعلم مهارة التصويب من السقوط الأمامي في كرة اليد (رمية الجزء ٧ م) ولكن بدرجات متفاوتة ، كما أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج التعليمي للمجموعة (ب) المستخدمة لأسلوب التطبيق بالتوجيه الذاتي وإيجابيته خلال الفترات الزمنية المختلفة ودقة التصويب من السقوط الأمامي (رمية الجزء ٧ م) .

كما أجرت هناء عبد الوهاب و نجوى محمود والى (١٩٩٤) دراسة بعنوان " دراسة مقارنة لاستخدام أنواع متباينة من التقنيات التربوية و أثرها على التذكر الحركي في مسابقة دفع الكرة " (٧٩) . هدفها التعرف على أنسب أنواع التقنيات التربوية (أ - الفيلم التعليمي باستخدام المسجل المرئي ب - الشرح والعرض ج - الشرائح الشفافة) على التذكر الحركي لمسابقة دفع الكرة . وقد استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي على عينة قوامها (٩٠) طالبة من طالبات الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالإسكندرية ، تم اختيارها عشوائياً وتقسيمها إلى ثلاث مجموعات تجريبية متساوية العدد كل منها (٣٠) . طالبة المجموعة التجريبية الأولى (أ) وتستخدم الفيلم التعليمي باستخدام المسجل المرئي . والمجموعة الثانية (ب) تستخدم الشرح والعرض . والمجموعة التجريبية الثالثة (ج) وتستخدم الشرائح الشفافة . وقد أظهرت هذه الدراسة النتائج التالية :

- استخدام الفيلم التعليمي كان أفضل أنواع التقنيات التربوية على التذكر الحركي لمسابقة دفع الكرة .
- التعلم باستخدام طريقة الشرح والعرض يتميز عن التعلم باستخدام الشرائح الشفافة في التذكر الحركي لمسابقة دفع الكرة .
- الشرائح الشفافة أقل التقنيات التربوية تأثيراً على التذكر الحركي لمسابقة دفع الكرة .

ب- التعليق على الدراسات السابقة :

تعتبر الدراسات السابقة الأساس في التوصل إلى مشكلة البحث . ومن خلال العرض السابق للدراسات التي أجريت من قبل حول موضوع الذاكرة الحركية أو القدرة على التذكر الحركي يتضح أن الذاكرة الحركية هي قدرة عقلية هامة جداً في كثير من الأعمال وخاصة هذه الأعمال التي تستلزم تسلسلاً حركياً ، وأنها لم تتل حظها من البحث الدقيق وهذا ما أشارت إليه دراسات أشرف الخولى (١٩٨٧) محمد المسيدى (١٩٩٠) ، صفاء جابر (١٩٩٤) .

دارت معظم الدراسات التي أجريت في هذا المجال في فلك واحد حيث ذهب بعضها للبحث عن أفضل الطرق أو الأساليب أو التقنيات التربوية لاكتساب المهارات الحركية التي تحقق قدرة أفضل على التذكر لهذه المهارات أو الحركات وهذا ما حملة مضمون دراسات كل من سعاد جبر (١٩٩٢) ، هناء عبد الوهاب ونجوى والي (١٩٩٤) ، محمد المسيدى (١٩٩٠) . بينما ذهب كل من فوست أدمس (١٩٩٢) ، صفاء جابر شاهين (١٩٩٢) إلى بحث اثر التغذية الراجعة البصرية على الذاكرة الحركية . ولعل أكثر هذه الدراسات أهمية من وجهة نظر الباحث دراسة يحى صالح (١٩٧٨) التي أكدت على أن تعلم التمرينات بالمصاحبة الموسيقية يحقق نتائج أفضل من تعلمها بدون مصاحبة موسيقية من حيث التذكر الحركي ، وأيضا دراسة بلومنتال ومودين (١٩٨٨) وهى الدراسة الوحيدة التي بحثت في تأثير نوع الممارسات البدنية على الذاكرة كقدرة عقلية أو على مستوى أدائها وإن كانت هذه الدراسة قد أتت بنتائج سلبية إلا أنها - من جهة نظر الباحث - تعد أهم الدراسات السابقة على الإطلاق .

وقد استخدمت جميع الدراسات السابقة المنهج التجريبي وتتوعدت العينات ما بين لاعبين (كبار وناشئين) وطلاب وطالبات بالجامعة وطلاب بالتعليم الأساسي . واتفقت معظم النتائج على إمكانية التأثير في الذاكرة الحركية سواء بأسلوب تدريس المهارة المتعلمة أو بالتغذية الراجعة أو مصاحبة التعليم ببعض الإيقاعات الموسيقية . وقد لاحظ الباحث عدم وجود أي دراسات تناولت برامج مقننة لمحاولة التأثير في الذاكرة الحركية وخاصة البرامج الترويحية التي تمارس أنشطتها في وقت الفراغ وفي إطار من المرح و البهجة .

- أوجه اتفاق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة :

تتفق الدراسة التي قام بها الباحث مع الدراسات السابقة في الآتى :

- ١- استخدمت جميع الدراسات السابقة (مقاييس حركية) في قياس الذاكرة الحركية أو القدرة على التذكر الحركي .
- ٢- أثبتت معظم الدراسات السابقة أن الذاكرة الحركية أو القدرة على التذكر الحركي قابلة للتأثر والتحسين .
- ٣- استخدمت معظم الدراسات السابقة المنهج التجريبي للكشف عن مدى تأثير الذاكرة الحركية .
- ٤- أجريت بعض الدراسات على نفس المرحلة السنية .

- أوجه اختلاف الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة :

تختلف الدراسة التي قام بها الباحث مع الدراسات السابقة فيما يلي :

- ١- استخدمت الدراسة الحالية برنامجاً مقنناً من تصميم الباحث للتأثير على الذاكرة الحركية ، بينما تركزت معظم الدراسات السابقة على بحث أنسب التقنيات التربوية وأساليب التدريس للمهارات أو الجمل الحركية المتعلمة .
- ٢- أجريت معظم الدراسات السابقة على عينات متباينة من طلبة وطالبات المدارس والجامعات وليس على عينة من اللاعبين فيما عدا الدراسة الرابعة والخامسة .
- ٣- الدراسة الحالية هي أولى الدراسات التي استخدمت معينات الذاكرة أو استراتيجيات تحسين الذاكرة للتأثير على الذاكرة الحركية .

- مدى الاستفادة من الدراسات السابقة :

وفيما يلي بعض النقاط التي تحدد أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

- ١- أفادت الدراسات السابقة الباحث في تفهم مشكلة بحثه بعمق .
- ٢- طريقة اختيار عينة البحث وتحديد الحجم المناسب لها في ضوء الإعداد المستخدمة في الدراسات والبحوث السابقة .
- ٣- معرفة كيفية قياس الذاكرة الحركية ، حيث اتفقت جميع الدراسات على استخدام مقاييس حركية لقياس الذاكرة الحركية .
- ٤- صياغة فروض الدراسة بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة .
- ٥- إعداد التصميم التجريبي المناسب للدراسة الحالية .
- ٦- التعرف على بعض المتغيرات التي يجب تثبيتها أو عزل أثارها لضبط التجربة مثل العمر الزمني ومعامل الذكاء والقدرات البدنية .
- ٧- ضرورة تمشي البرنامج المقترح مع خصائص العينة .
- ٨- التعرف على أنسب الأساليب الإحصائية استخداماً وصولاً لتحقيق الهدف من الدراسة الحالية .
- ٩- التعليق على نتائج هذه الدراسة في ضوء نتائج الدراسات السابقة .