

## المحاضرة رقم (9) الذاكرة الحركية

### 1- تعريف الذاكرة:

تكون الشخصية الرياضية للمستويات العليا والذاكرة تعطي الأمثل والتخيل الواسع، والمستويات العليا يتمتعون بذاكرة قوية بحيث يستطيعون استدعاء المهارات المطلوبة أو دمجها واختيار الوقت المناسب لها والذاكرة تتم عن طريق اكتساب الحزن البصري والسمعي والاحتفاظ بها بناءاً " على التعلم والتدريب ويمكن استرجاع هذه المعلومات من يشاء المتعلم<sup>1</sup>.

### 2- تعريف الذاكرة الحركية:

ان الذاكرة الحركية هي تقدير شيء حدث في الماضي يصله بالحاضر حيث أن الادراك الحاضر المقرر الذي يحدث الان الذاكرة: المعلومات الحركية التي تعبر عن استرجاع التجارب السابقة من عواطف وانطباعات وهي استحضار الصور الذهنية للفعل الحركي أن التذكر قدرة الفرد على الاستجابة لشيء سبق وان اكتسبه وهو عملية عقلية تتطلب من الفرد أن يقرر شيء حصل في الماضي وهي وظيفة من وظائف العقل للاسترجاع عند الحاجة<sup>2</sup>.

### 3- أسس الذاكرة:

- اكتساب المعلومات.
- الاحتفاظ بالمعلومات.
- الاستدعاء وهو الشكل المتقدم للاحتفظ بالمعلومات<sup>3</sup>.

1 وجيه محجوب، مرجع سابق، ص 43

2 نفس المرجع، ص 43.

3 ناهدة عبد زيد الدليمي ، مرجع سابق، ص 200.

#### 4- أنواع الذاكرة:

##### - الذاكرة الحسية ( الاختزان الحسي Sensory Storage ):

هي عملية تذكر بالغة القصر تتم في المستقبلات الحسية أو الجهاز العصبي الحسي عن طريق الحواس (البصر، السمع، التذكر الآلي) وتكون بشكل مستمر ( ٣-٢ ) ثانية للمعلومات البصرية ولغاية 15 ثانية للحواس الأخرى). والمادة التي تمر بمرحلة الاختزان الحسي لا بد من معالجتها بسرعة كي تنتقل إلى مرحلة الاختزان القصير الأمد أو مرحلة الاختزان طويل المدى.

##### - الذاكرة الحركية القصيرة الأمد ( التذكر القريب ) Short - term Memory

نظام يفقد المعلومات بسرعة في غياب الانتباه. حيث يعتقد بأنه به يستغرق فترة قصيرة من الزمن وله سعة محدودة ويتطلب معالجة نشيطة للموارد التي يتم حفظها والا تفقد، أو تصنيع وقد أطلق على السعة المحدودة لعملية الاختزان قصير المدى اسم ( حاجز التمرين ) حيث يكون التمرين ضروري للمحافظة على المادة المستعملة أو ترسيخها وفضلا عن ذلك عادة ما ينتج عن زيادة تحميل ( حاجز التمرين ) فقدان بعض المواد ويتميز هذا النظام " وتتراوح ١-٣٠ ثانية وتبقى لفترة قصيرة تتلاشى.

##### - الذاكرة الحركية الطويلة الأمد Long - term Memory :

سعتها غير محدودة لاستيعاب المعلومات ولفترات طويلة من الزمن وكلما كانت عمليات التسجيل أكثر ثباتا "واشد مقاومة للتداخل كانت مادة الذاكرة أيسر في استيعابها وتتميز:

- معدل فقدان المعلومات اقل بكثير من د.ق.م وبمجرد وصول المعلومات الى ذ.ق.م فأما تصبح غير معرضة للفقدان بسبب التدريب او تكرارها لذلك فهي لا تعتمد في الاحتفاظ بها على انتباه الشخص المستمر.

- كلما قلت المعلومات المعرض لها الشخص كلما زاد احتمال وصولها إلى هذا النظام وكلما كان الشخص حرا " في تكرار المعلومات كلما زاد احتمال احتفاظه بما بصفة دائمية.

- الإبقاء لفترة طويلة للحركات الثنائية.
- كمية المعلومات كبيرة.
- المعالجة مرتبطة بالعمليات الكلية .
- تسمح للحركة الجديدة استدعاء حركات قديمة.<sup>4</sup>
- 5- العوامل المؤثرة في الذاكرة:
  - طول وقت الاكتساب.
  - الدوافع.
  - فترة التدريب.
  - الاتقان.
  - المعرفة بالنتائج.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> وجيه محجوب، مرجع سابق، ص 44-45.  
<sup>5</sup> ناهدة عبد الزيد ديلمي، مرجع سابق، ص 200