



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر – بسكرة –

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



السنة الثانية ماستر السداسي الأول

محاضرات مقياس: التوافق الحركي

المحاضرة الأولى : مدخل للتعلّم الحركي

مقدمة

يتأسس المجال المعرفي على عملية تلقي المعارف والمعلومات من خلال الاتصال الجيد ما بين المعلم والمتعلم أيا كان مستواه أو مرحلته السنية وكذلك من خلال إنشاء موقف مناسب. وإذا كان التعلم يبدو في المقام الأول قائما على التلقين إلا أن التعلم بنحو نحو الذاتية والنشاط الذي يقوم به المتعلم نفسه،

التعليم والتعلم عمليتان ضروريتان لإحداث التغير والتعديل في السلوك وإذا أمكن القول أن التعلم يشير إلى حدوث تعديل أو تغير أو تطوير في سلوك الفرد أو اللاعب نتيجة قيامه بنشاط ما فان وجود الحاجة إلى التعلم وكذلك إلى الدوافع الإيجابية للتعلم يعد أمرا مهما لإحداث هذا التعديل في السلوك، وللخوض في موضوع التعلم والتعلم الحركي لابد لنا أن نحدد بعض المصطلحات التي تصب في هذا الموضوع ومن هذه المصطلحات :

1 - علم الحركة

هو العلم الذي يبحث ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمفيدة ويسخر لنا المفيدة منها للحفاظ على الصحة البدنية والدفاع عن النفس ولأغراض ترويحية. ويرتبط علم الحركة مع العلوم الأخرى مثل (الكيمياء الفيزياء، التاريخ، علم الاجتماع...الخ) من خلال اعتماده على القوانين والنظريات التي تتضمنها، ويبحث علم الحركة في الاتجاهات الآتية :

أ-التطور الحركي منذ الطفولة وحتى سن الشيخوخة .

ب- التحليل الحركي

ج التعلم الحركي

د- التطور الحركي التاريخي للإنسان: (وهو يوضح لنا دراسة حركات الإنسان وتطورها تاريخيا منذ القدم ولحد الآن).

ويبحث علم الحركة أيضا في الحركات الرياضية والأساسية والنواحي الاجتماعية والتاريخية لتطور الحركات الرياضية وغيرها، كذلك من الناحية التكنولوجية وصفاتها وعلاقتها بعلمي التشريح والفلسفة وغيرها ، ويتفرع من هذا العلم علوم البايوميكانيك والتحليل الحركي والنمو والتطور الحركي يجمع هذه العلوم بعضها ببعض.

2- الحركة:

هي تعبير عن القوة البدنية وهي انعكاس للنواحي العقلية والنفسية وتعبير عن شخصية الفرد ، وهي أيضا " إحدى الوسائل المهمة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة. والحركة هي أيضا الفعل في التغيير المكاني، أي التحرك من مكان إلى مكان آخر بواسطة قوة خارجية. فالحركة تحدث أما بتأثير جسم في جسم آخر أي قوة خارجية أو تكون داخل الجسم (ذاتية) بتأثير قوة العضلات، وتكون الحركة بأشكال متعددة (دورانية ، انتقالية ، منتظمة وغير منتظمة ذات مرجحات أو بدون توقفات). أنواع حركة جسم الإنسان الحركة جسم الإنسان أنواع عدة هي:

- 1- حركة فسلجية (إرادية ، لا إرادية).
- 2- حركة أساسية (مشي، رمي ، ركض.....الخ).
- 3- حركة مكتسبة (مهارة).

3- التعلم الحركي

يعد التعلم الحركي أحد فروع العملية التعليمية العامة والتي تميز الفرد المتعلم منذ ولادته وحتى وفاته، إذ لا يخلو أي نشاط بشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي، وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي نـمـة عملية انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى المتعلم أو اللاعب ، كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي والناجمة من العملية التعليمية أو التدريبية ، ويؤدي التعلم دورا مهما " لل غاية في تحديد السلوك البشري المختلف فهو يساعده على اكتساب بعض المظاهر السلوكية كالجري والقفز والتفكير وحل المشكلات بطرائق وأساليب مختلفة، كما يساعده في تعديل أساليبه السلوكية بما يحقق البقاء له والاستمرار في الحياة ، ويعد التعلم الحركي أحد أوجه التعلم الذي تلعب الحركة فيه جزا " رئيسا"، وهو عملية تنظيم الاستجابات الحركية بالنسبة للبيئة.

والتعلم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها، وتعد هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية، وهو أيضا مجموعة من العمليات المرتبطة بالتدريب التي تقود إلى تغيرات ثابتة نسبيا في الأداء.

كما انه يمكن توضيح مفهوم التعلم الحركي بأن الفرد قد اكتسب المهارة وأتقنها وبالتالي زادت لديه القدرة الحركية لأداء هذه المهارة التي تدرّب عليها. ويقصد به أيضا تعلم حركة أو مركب من الحركات ويتوقف نجاح التعلم الحركي على شروط معينة منها الاستعداد الخاص بالمتعلم لعملية التعلم وغيرها ترتبط بالعمليات العقلية ودرجة التعلم وتأثير الانفعالات وكمية الانتقال ، فضلا عن انه يرتبط بالشروط التي تتعلق بالنمو والتطور في التعلم والأداء كما يتطلب التعلم الحركي حتمية الممارسة والتمرين إلى جانب معرفة ومراحل الأداء الفني للمهارة الحركية وفهم جوانبها. لذا يمكن الحكم على التعلم الحركي من خلال ملاحظة موضوعية للأداء.

ويمكن من خلاله استنتاج التغيرات التي حدثت نتيجة الممارسة والتكرار فالأثر الذي تتركه الممارسة في الأداء قد يؤدي إلى تغيير الأداء أو تقدمه أو ثباته. كما يعني التعلم الحركي اكتساب المهارات الحركية وتحسينها وإنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف.

4-المبادئ الأساسية للتعلم الحركي:

توجد مبادئ أساسية للتعلم الحركي ومن أهمها:

- 1- النضج.
- 2- الاستيعاب
- 3- النمط الجسمي
- 4- لممارسة
- 5- التجارب السابقة .
- 6- المزاج
- 7- التشويق والإثارة.
- 8- دافع الحركة والمران

5-دراسة التعلم الحركي

إن دراسة التعلم الحركي تهتم بما يأتي:

- 1- تعلم المهارات الحركية.
- 2- التحكم بالمهارات الحركية (التحكم الحركي).
- 3- الأداء الحركي.

6- خصائص التعلم الحركي:

يتميز التعلم الحركي بعدة خصائص وهي:

- 1- الاتصال الإدراكي الحركي:
- 2- ينظر للتعلم الحركي على أنه خطوة نهائية في المهمة الإدراكية -الحركية إذ يتم التزود بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة وهذا ما سمي بالاتصال الإدراكي الحركي.
- 3- تسلسل الاستجابة: يتكون من الأنماط السلوكية الحركية ومن تتابع للحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية في الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بعد. وسلاسل الاستجابات هذه يمكن بدورها أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر.
- 4- تنظيم الاستجابات: وهي الخاصية الثالثة للتعلم الحركي إذ تبين أن تسلسل الاستجابات لا بد لها من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة.
- 5- التغذية الراجعة: يستطيع الفرد عن طريق التغذية الراجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته ويقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة وعلى أية تعديلات مناسبة، أو تغييرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة.

المصادر والمراجع

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح .التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 2- احمد خاطر واخرون،دراسات في التعلم الحركي،القاهرة،دار المعارف،1987.
- انور محمد الشرقاوي،التعلم والشخصية،مجلة عالم الفكر،1982.
- ابراهيم وجيه محمود،التعلم،القاهرة،دار المعارف،1979.
- 3- علي مصطفى طه. نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي .ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي.1999
- 4- محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ط4 ص 209.
- 5- محمد نصر الدين رضوان ، دراسة عاملية للقدرات الحركية رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، 1977 .
- 6- مسيرجي، بوليقسكي، التدريبات البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر،(2010).
- 7- مفتي ابراهيم . جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث القاهرة 2012 ط1
- 8- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي.الدار المنهجية.. 2016عمان. ط1.
- 9- نجاح مهدي شلش، ومازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والنشر والنحيف الأشرف 2010.
- 10- وجيه محبوب .علم الحركة . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989.
- وجيه محبوب(واخرون) .نظريات التعلم والتطور الحركي . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 2000.
- وجيه محبوب.نظريات التعلم والتعليم والبرامج الحركية .ط1 عمان ، دار الفكر ، 2002.