

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

BADJI Mokhtar-Annaba University
Université BADJI Mokhtar-Annaba



جامعة باجي مختار- عنابة

كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية والرياضية

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

المستوى: سنة أولى ماستر

رقم المحاضرة: 05

عنوان المحاضرة:

العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي

إعداد وتقديم :

الدكتور سيف الدين بليلة

السنة الجامعية 2020/2019

مقدمة:

تعتمد عملية تعليم المهارات الحركية وتدريبها على مدى فهم المعلم لعملية التعلم والأسس التي تقوم عليها، من اجل بناء محتوى جيد وقابل للتنفيذ خاص بالحصص التعليمية، حيث تعتبر المهارات الحركية على اختلاف مستوياتها وخصوصياتها سواء كانت قاعدية أو أساسية فإنها تتأثر بمجموعة من العوامل كما أنها تتشارك في مسار اكتسابها لدى المتعلم.

ومن خلال محتوى المحاضرة نحاول تسليط الضوء على مراحل التعلم وتقديم خطوات سيره، كما بعض العوامل ذات الصلة بالتعلم الحركي كالدافعية باعتبارها مكون نفسي هام يتصل بصورة مباشرة بالمتعلم، وعرض مختصر لمبادئ التعلم الحركي على أن يأتي تفصيل في مستقبل الدروس.

1- مراحل التعلم:

يحدث التعلم في سلسلة من الخطوات المتتابعة حتى يؤدي بالتالي إلى ترتيب الأفكار وتنظيمها وتسهيل عملية تخزينها في الذاكرة وسبل استرجاعها ويشير البعض إلى وجود أربع (04) خطوات هي :

3-1: الخطوة الأولى:

ويكون السلوك التعليمي غير منظم بالنسبة للموضوع المقصود تعلمه فالإنسان قد يعرف بعض المعلومات المتناثرة عن الموضوع في الحالة، ولكنها غير متلاحمة مع بعضها البعض لإيجاد نسيج يكون له الأثر القوي الذي يؤدي إلى التعلم المنظم وفي خلال هذه المرحلة يبدأ الشعور بوجود المشكلة سواء كانت متمثلة في مشكلة تعليمية أو في مادة دراسية يراد تعلمها، وترتبط هذه المرحلة بالشعور بالحيرة لعدم وضوح الطريق أو التمكن من الإلمام بالسبل المؤدية إلى تحقيق الهدف.¹

3-2: الخطوة الثانية:

يشعر الفرد خلال هذه الخطوة عن طريق البحث ومحاولة إرضاء حب الاستطلاع وبمعرفته لبعض أجزاء الموضوع، مما يساعد على تحديد الهدف ويقلل من الشعور بالضيق والحيرة ويتمكن المتعلم خلال هذه العمليات من تكوين فكرة عن الموضوع.

3-3: الخطوة الثالثة:

ويتم في هذه المرحلة فهم الموضوع مع الشعور ببعض الصعوبات، كما قد تبدو بعض أجزاء الموضوع غير متماسكة أو متصلة، ولهذا يقوم المتعلم بتقسيم الموضوع والنظر إليه بطريقة جزئية أو على شكل وحدات صغيرة.

3-4- الخطوة الرابعة:

ويتم فيها الموضوع كوحدة متماسكة، ويتم الفهم خلال هذه المرحلة بطابع الاتقان والقدرة على أداء التمارين وحل المشاكل المتشابهة أو التي يكون لها صلة بالموضوع الرئيسي.

2- الدافعية في التعلم:

يتم التعلم عن طرق قيام الفرد بنشاط، ولا يقوم الفرد بوجه معين من النشاط من غير دافع، فالدافع شيء أساسي لبدا العمل والاستمرار فيه ومحاولة التغلب على ما يتعرض الفرد من مصاعب وعقبات، ويمنح الفرد المؤيد من الحماس والميل والمثابرة وبذل الجهد، ويحول دون ظهور بوادر التعب وعلامات الملل.

وعلى المدرس مراعاة هذا المبدأ الهام في عمله وإن يحاول جاهدا إثارة اهتمام التلاميذ لممارسة مختلف ألوان الأنشطة الحركية بمختلف الطرق والوسائل، ومن الأساليب التي يمكن المدرس استخدامها لزيادة الدافعية نحو ممارسة النشاط الحركي وإتقانه ما يلي:

- الاهتمام باختبار الأنشطة الرياضية التي تعمل على زيادة الدافعية نحو الممارسة.
- على المدرب الرياضي مراعاة أن النشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية تحدد بصفة سائدة من خلال الدوافع أو الحاجات الاجتماعية ولا يتعلق بالمرتبة الأولى بالدوافع الأولية، وعلى ذلك يجب إشباع الدافع الاجتماعي.
- ضرورة وضوح الهدف أو الغرض في ذهن المتعلم، فالتلميذ يجب أن يعرف جيدا الهدف الذي يسعى إليه وإن يقتنع بقدرته على تحقيقه.
- معرفة المتعلم لمدى تقدمه ودرجة تحصيله.²

3- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

3-1- التصميم على الهدف:

لقد أطلق "بافلوف" pawlow على دافع الحركة التصميم على تحقيق الهدف ، فالحياة تعمل على تحقيق هدف ما وهو المحافظة على الحياة ذاتها لذا فالإنسان يعمل بكلل ويسعى إلى تحقيق هذا الهدف ، ويسمى هذا الهدف بغريزة الحياة إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع ويشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الايجابية التي تتم في ظل عوامل ويشترط أن تتناسب ومتطلبات الحياة وبالتالي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

إن الطاقة الأساسية للحياة تتبع من دافع المستقبل الذي له تأثير كبير على الحياة نفسها، فعندما يسعى الإنسان لتحقيق هدف ما يشعر بالسعادة عندما يحقق هذا الهدف لينتقل منها إلى هدف ثان.

وهكذا فالطاقة الأساسية للحياة هي العامل الهام لتحسين وتطوير وتقديم حركات الحياة ذاتها، أي أنها كل شيء بالنسبة للتعلم الحركي، ومع مرور الوقت يضاف التفكير والنشاط في التعلم مع الإرادة والقدرة على العمل للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، بالإضافة إلى الإنتاج العالي في الحياة العامة.³

3-2- المخزن الحركي والتجارب الحركية:

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه بحيث تستطيعان تحمل وزن الجسم، ولكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان ويستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة كلما كثرت عنده التجارب الحركية أو الخبرة الحركية، إن التجارب الحركية أو الخبرة الحركية، إن التجارب الحركية التي يمر بها الإنسان أو الفرد الرياضي.

يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ وذلك أن الجهاز العصبي ينمو وينضج من خلال العمل الدائم، وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال أثر التدريب من مهارة معينة ولقد تناول علماء النفس هذا الموضوع بالدراسة لمعرفة هل ما تعلمه الفرد الرياضي وما تكتسبه من ناحية السلوك الرياضي ومن خلال ممارسة النشاط الحركي، سواء إن كان ذلك في عمليات التدريب أو المنافسة ويمكن أن ينتقل أثره في تعامله مع الناس، وهل تؤثر عملية اكتساب وتعلم بعض المهارات الحركية الأخرى.⁴

من المعروف أن الفرد الرياضي لابد أن يتعلم المهارات الحركية والسلوك الرياضي من درجة الصفر، فلقد ذكرنا أن الفرد منذ الولادة يبدأ تعلم المهارات الحركية إذن ففي المجال الرياضي، نجد الفرد قد مر بتجارب كثيرة حركية وسلوكية تؤثر بالطبع في الخبرات التي يحاول تعلمها واكتشافها، وقد يكون تأثير هذه الخبرات إيجابيا أو سلبيا، وهذا يتوقف بالطبع على الخبرات السابقة التي يحتفظ بها في المخزن الحركي أو السلوكي.

لذلك فهناك انتقال ايجابي لأثر التدريب والتمرين، وهو عبارة عن إسهام مهارة معينة سبق تعلمها واكتسابها في تكوين أو تطوير مهارة أو مهارات جديدة، مما يساهم في سرعة تعلم وإتقان تلك المهارة الجديدة، والتي تركز بالطبع على خبرة حركية سابقة للفرد الرياضي، هذه الخبرة الحركية السابقة تتميز بالإتقان والتثبيت الصحيح للمهارة الحركية السابقة، والتي تشابه في مكوناتها مع تلك المهارة الجديدة.

كما أن الفرد الرياضي عندما يعرف مدى التشابه بين مكونات الحركة الأساسية بين المهارة الجديدة والمهارة أو الخبرة الحركية لديه، لإمكانية التعميم بينهما ففي كثير من المواقف يمكن تعميم ما تعلمه الفرد الرياضي في المواقف المتشابهة، فالخدع مثلا في الألعاب الصغيرة يمكن استخدامها في الألعاب الكبيرة وهكذا.

وعندما يحدث تعارض بين مهارة معينة سبق تعلمها مع مهارات أخرى، مما تعمل على الإقلال من تعلم وإتقان تلك المهارات فيسمى ذلك انتقال أثر التدريب أو التمرين السلبي، والذي يعمل على تداخل أو تعارض المهارات الحركية.⁵

3-3- غرض الحركة وهدفها:

لكل حركة واجب يحدد الهدف وغرض الحركة وكل حركة رياضية جديدة يتعلمها الفرد، تخدم بالطبع أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا وواضحا حتى تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل.

ونستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب وتفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك الحركة. وكلما وضع هدف واجب الحركة فإن ذلك يبعث في نفس الرياضي الحماس والإقدام على أداء تلك الحركة، ويصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة، أو وجود شيء يمكن الفرد الرياضي من التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فعالية، وهذا يوضح لنا أن الملائمة الخيالية أو المباراة الخيالية لا فائدة منها ذلك أن الواجب الحركي هنا ليس له غرض محدد، ذلك أن الحركات الرياضية هي عبارة عن نشاط إنساني مع الأدوات والعوارض، ومع الواجبات التي تفرضها البيئة الخارجية والتي تتم برغبة الإنسان واختياره ليجد فيها ما يحقق رغباته.⁶

ننصح دائما في التعلم الحركي بإعطاء الأولوية لعنصر الشجاعة في أداء الحركات مع ملاحظة بسيطة عن طريقها يتم التحسن من ناحية النوع والكمية، وفي السنوات عندما تصبح إدارة واضحة وثابتة نجد أن تكون وقعا للتدريب والتمرين وهكذا بالطبع يرتبط بقوة الهدف والفوز والهزيمة أمران لا بد منهما، فتاريخ الرياضة حافل بأمثال عديدة وكلما قوى ووضع الهدف يصل الفرد الرياضي خلال مراحل الإعداد الطويلة إلى الفوز.⁷

4- أهمية الفوز في التعلم الحركي :

خلال التعلم الحركي يستقبل الفرد الرياضي الإحساسات المختلفة عن طريق الحواس وتعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس أساسا لردود الأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي ولقد اثبت "بافلوف" pavlov وجود خاصية داخلية

هامية وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء، والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المعلمة، وقد أطلقا على هذه الحاسة الجديدة بالحاسة الحركية.⁸

4-1- حاسة البصر :

إن لهذه الحاسة أهمية فائقة في تعلم الحركات وفي إتقانها، وفي التعلم بصفة عامة، فإن رؤية الحركات المختلفة حين تؤدي كنموذج أمام الفرد الرياضي (التلميذ) كنموذج حي، أي يقوم لاعب أو مدرب يعمل نموذج للحركة أمام الفرد الرياضي أن عن طريق الأفلام والصور.

إن رؤية المتعلم للحركة المراد تعلمها من العوام التي يستطيع المتعلم من خلالها إدراك تصور أولي لمظهر الحركة الجديدة، وإذا قمنا النموذج مرة أخرى وبطريقة بطيئة فإن المتعلم يستطيع أن يكون صورة أخرى أكثر إيضاحاً من الصورة الأولى للحركة ويحاول إذا الوصول إليها عن طريق التدريب والتمرين.

4-2- حاسة السمع:

لا تقل حاسة السمع في الأهمية عن حاسة أخرى، لأن المدرب أو المدرس خلال الحركة يعطي الفرد الرياضي التعليمات اللازمة خلال عرض النموذج الحركي أما الفرد الرياضي (التلميذ) فيوضح لهم خلال الشرح الفني أهم النواحي الحركة أو المهارة، وما يجب التركيز عليه، فتتلقى الأذن الموجات الصوتية التي تنقلها إلى جهاز الحركة بالمخ، والذي يقوم بدوره بترجمة هذه الذبذبات الصوتية لربطها مع بعضها البعض لتظهر عملية التصور الحركي.⁹

فعلى سبيل المثال عند قيام اللاعب بأداء الشقبة الخلفية على اليدين لدورة هوائية خلفية مكورة فيحتاج اللاعب لسماع كلمة "هوب" "HOP" وذلك بعد انتهائه من المرحلة الأولى للحركة ولكي يستطيع أن ينتبه لعمل وضع التكرار لأداء العملية الثانية المرتبطة بالحركة الأولى وفي مختلف الألعاب الرياضية، نجد أن هنالك بعض الإثارة السمعية للقيام بالتصويب أو التمرير، وفي المنازل الفردية تظهر

أهمية الإثارة السمعية، فلاعب السلاح عندما يقوم بحركة الطعن يحدث صوتا عاليا، وفي ألعاب القوى نجد المدرب في بداية تعليم حركات جديدة في الجري أو العدو نسمع الإثارة السمعية.¹⁰

5- مبادئ التعلم الحركي:

- الاستيعاب، سرعته تؤثر على التعلم الحركي، والوضوح، فهو يسهل عملية الاستيعاب، والسهولة ، وهي كون التحركات في البداية سهلة ومقبولة.
- التدرج من السهل إلى الصعب ثم زيادة عدد الحركات، والتسويق والإثارة.
- الإتقان والثبات والتجارب السابقة.
- الممارسة.
- دافع الحركة والتمرين.
- تأثير المجتمع والبيئة.
- النضج وهو السن المناسب لاختيار اللعبة(الملاكمة، الجمباز...الخ).
- النمط الجسمي، لكل نمط جسمي رياضة خاصة به، الطول (كرة السلة)...الخ. المزاج نفس الأهمية للنضج والنمو الجسمي أي لكل مزاج رياضته الخاصة.¹¹

• قائمة المراجع:

¹ Habil, Dornhoff. Martin (1

993) **L'éducation physique et sportive-un élément de base pour le développement de la culture physique.** De la pédagogie du sport et de la science du sport. Ben Aknoun. Alger : office des publication universitaires. P.99.

² زايد، نبيل. محمد. (2003). **الدافعية والتعلم.** القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص. 69

³ وجيه، محبوب. إبراهيم. (1995). **التعلم نظرياته وتطبيقاته.** مصر: دار المعارف الجامعية. ص 168

⁴ إبراهيم، مروان. عبد المجيد (2002). **النمو البدني والتعلم الحركي.** عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع. ص 91

⁵ إبراهيم، مروان. عبد المجيد (2002). مرجع سابق. ص 92

⁶ طلحة، حسام الدين. (1998). **علم الحركة التطبيقي.** جزء 1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر. ص 56

⁷ إبراهيم، مروان. عبد المجيد (2002). مرجع سابق. ص 93-94

⁸ صالح، احمد. زكي. (1971). **نظريات التعلم.** القاهرة: مكتبة النهضة العربية. ص. 320

⁹ طلحة، حسام الدين. مرجع سابق، ص 86.

¹⁰ إبراهيم، مروان. عبد المجيد (2002). مرجع سابق. ص 95.

¹¹ كورت، ماثيل. ترجمة. نصيف، عبد العالي. (1987). **التعلم الحركي.** ط2. بغداد. ص 226.