

## جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

### معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

#### محاضرات تعليمية النشاط البدني الرياضي

مستوى ثانية ماستر

نشاط رياضي تربوي

الأستاذ: كواسح نذير

#### محاضرة (3)

التعلم الحركي: تعريفه ومبادئه

التعلم الحركي هو عملية مستمرة يتم من خلالها اكتساب مهارات حركية جديدة أو تحسين المهارات الموجودة من خلال التفاعل بين الفرد وبيئته. يتطلب التعلم الحركي تكراراً، ممارسةً، وتغذيةً راجعةً من أجل تحقيق أداء مُتقن ومستدام.

#### 1-تعريف التعلم الحركي:

هو عملية دائمة نسبياً تشمل التغيير في الأداء الحركي نتيجة التدريب أو الخبرة، وليس نتيجة النمو الطبيعي أو التغيرات المؤقتة

#### 2-مراحل التعلم الحركي:

##### 1. المرحلة الإدراكية: (Cognitive Stage)

○ يتم تعلم المهارة من خلال الفهم النظري.

- يحتاج المتعلم إلى شرح وتوضيح للحركات.
- الأخطاء شائعة في هذه المرحلة.

## 2. المرحلة التكوينية: (Associative Stage)

- تحسين الأداء من خلال الممارسة والتكرار.
- تصبح الأخطاء أقل شيوعاً، ويتمكن المتعلم من التركيز على التفاصيل.

## 3. المرحلة الذاتية: (Autonomous Stage)

- تصبح المهارة تلقائية ولا تحتاج إلى تركيز واعٍ.
- الأداء يتسم بالدقة والثبات.

### 3- عوامل تؤثر على التعلم الحركي:

#### 1. عمر المتعلم:

- الأطفال يتعلمون بسرعة المهارات الأساسية.
- البالغون يحتاجون وقتاً أطول لاكتساب مهارات جديدة.

#### 2. الخبرة السابقة:

- التعلم السابق يساعد في تسهيل تعلم مهارات مشابهة.

#### 3. التغذية الراجعة:

- معلومات حول الأداء تساعد في تحسين المهارة.

#### 4. البيئة:

- بيئة مشجعة ومجهزة تساعد على التعلم السريع.

#### 5. التحفيز:

- الدافع الداخلي والخارجي يؤثر بشكل كبير على عملية التعلم.

#### 6. التكرار والممارسة:

- الممارسة المنتظمة تعزز الثبات والدقة.

### 4- أهمية التعلم الحركي:

#### 1. تنمية المهارات الحركية:

- تحسين الأداء في الأنشطة اليومية والرياضية.

#### 2. تعزيز النمو العقلي والجسدي:

- التعلم الحركي يربط بين الجسد والعقل.

### 3. تعزيز الصحة العامة:

○ يساعد على تقوية العضلات وتحسين اللياقة البدنية.

### 4. تنمية الثقة بالنفس:

○ إتقان المهارات يمنح شعورًا بالإنجاز والثقة.

### 5. تعزيز التفاعل الاجتماعي:

○ الأنشطة الحركية الجماعية تعزز العمل الجماعي والتواصل.

## 5-أساليب تعليم المهارات الحركية:

### 1. التعليم المباشر:

○ يقوم المعلم بشرح المهارة وعرضها أمام المتعلمين.

### 2. التعليم بالممارسة:

○ السماح للمتعلمين بأداء المهارة عمليًا.

### 3. التعليم التدريجي:

○ تقسيم المهارة إلى أجزاء وتعلم كل جزء على حدة.

### 4. التعليم عن طريق المشاهدة:

○ مشاهدة الآخرين أثناء أدائهم المهارة.

### 5. التعليم التعاوني:

○ العمل ضمن فرق صغيرة لتعلم المهارات معًا.

## أمثلة على التعلم الحركي:

### 1. في الرياضة:

○ تعلم مهارة التصويب في كرة السلة.

○ تحسين تقنية الجري في ألعاب القوى.

### 2. في الحياة اليومية:

○ تعلم الكتابة أو استخدام الأدوات.

### 3. في إعادة التأهيل:

○ استعادة المهارات الحركية بعد الإصابة أو المرض .