

## المحور الرابع: سيكولوجية التعلّم الحركي.

### 1. مفهوم التعلّم الحركي:

حسب "محمد جاسم محمد" 2004: فالتعلم هو "عملية تحصيل وكسب، تؤدي إلى تعديل السلوك أو تغييره"، وتظهر آثارها في المجالات التالية:

- 1 - المجال الذهني: تحصيل معلومات وأفكار ومفاهيم.
- 2 - المجال النفس حركي: تعلم الحركات والمهارات اللفظية والغير لفظية
- 3 - المجال الوجداني: تكوين عواطف واتجاهات.
- 4 - المجال النزوعي: كسب عادات وأساليب ومهارات في العمل.

### 2. مفهوم التعلّم في المجال الرياضي:

"التعلم هو كلّ ما يكسبه الفرد الرياضي من معارف وأفكار واتجاهات وقدرات وعادات ومهارات حركية وغير حركية، سواء تمّ هذا الاكتساب بطريقة مقصودة أو غير مقصودة".

ويرى "هوفلاند" أن التعلم "هو التغيير في الأداء يرتبط بالممارسة ولا يمكن تغييره، وهو عملية معقّدة تُسائر حياة الفرد بكاملها".

كما يرى "هيلجارد" أنّ "الاستدلال على التعلّم يحدث من ملاحظة التغيير في الأداء، هذا التغيير الذي يُعتبر نتيجة للتدريب والخبرة".

أمّا "جيتس" فيرى أنّ التعلم "هو عملية اكتساب الوسائل المساعدة على إشباع الحاجات والدوافع وتحقيق الأهداف الرياضية، وهو كثيراً ما يتخذ صورة حل المشكلات".

### 3. تعريف التعلّم الحركي:

التعلّم الحركي بمفهومه العامّ هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الإيجابية، أي قيام الفرد الرياضي بنشاط، فالتعلم الحركي "هو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارة ما، أو اكتساب قدرة على أداء مهارات جديدة، فتعلم الحركات والمهارات الجديدة لا تنتهي بالمعرفة التي اكتسبها الفرد الرياضي، بل بالمقدرة التي جاءت نتيجة الممارسة".

أمّا في مجال التربية البدنية والرياضية التعلّم الحركي هو عملية انتقال المعلومات الخاصة بالمهارات الرياضية من المدرس إلى التلاميذ وتطبيقها ميدانياً.

## وقد تعددت تعريفات التعلم الحركي نذكر من بينها ما يلي:

عرّف "ماكندلس" "التعلم الحركي على أنه " اكتساب المهارات الجديدة والتعرّف عليها عن طريق الممارسة".

وعرّفه "ماجوش" بأنه " تغيير في الأداء عن طريق الممارسة، وتطوير في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية".

وحسب "سميت" فالتعلم الحركي هو "مجموع العمليات التي لها علاقة بالتمرين المكرر والتجربة، تؤدي إلى تغييرات دائمة للسلوك الماهر أو الجيد".

## 4. العوامل المؤثرة في التعلّم الحركي:

### 1.4. العوامل الداخلية:

**1. التصميم على الهدف:** إنّ تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أنّ ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدّد وهو دافع الحركة.

**2. القدرات والتجارب الحركية:** يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون شكّ على نموّ الأجهزة الداخلية المختلفة وخاصة الجهاز العصبي وما يحويه من قدرات إدراكية معرفية.

**3. عرض الحركة وأهدافها:** لكل حركة واجب يُحدّد هدف وغرض الحركة، وكل حركة رياضية يتعلّمها الفرد تخدم أو تحقق واجباً حركياً سبق أن تعلمه أو معرفته، وعليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطاً وواضحاً، حتى تكون هناك قاعدة تعلم أفضل.

**4. درجة الاستعداد (النضج الجسدي والعقلي):** فالطفل الذي لم يكتمل نموّه الجسدي والعقلي لا يستطيع أن يكتسب المهارات الحركية وخاصة إذا كانت تتطلب الكثير من الجهد والصبر وكذا التحمل، ولهذا يجب مراعاة الجوانب من اكتمال النضج واكمال القوي العقلية والجسدية التي يستطيع من خلالها أداء المهارات الحركية والتي تعطيه مستوى مقبول من الاستعداد لتعلّم المهارة المطلوبة.

**5. تعارض المهارة أو الحركة مع حاجيات المتعلم:** كثيراً ما يميل الفرد المتعلّم للحركة إلى الحركات أو المهارات التي تميل نفسه إليها بينما يبتعد عن المهارات التي لا تخدمه ولا تتناسب مع قدراته المعرفية والبدنية والحركية.

**6. الحالة النفسية التي يكون عليها المتعلم:** ونقصد بذلك الحالات المزاجية التي يكون عليها المتعلم مثل القلق أو الخوف أو الملل .... الخ، قد تحرم الفرد المتعلم من اكتساب الحركة أو المهارة التي يريد تعلمها لأنه بذلك لا يستطيع التركيز بصفة جيدة في حين يكون انتباهه مُشتتاً وشارد الذهن.

بالإضافة إلى العديد من العوامل الأخرى التي يمكن أن تؤثر بدورها على العملية التعليمية، ونشير مثلاً إلى درجة الذكاء للمتعلم، الدافعية، السلامة الصحية النفسية والجسدية، القدرة على التخزين في الذاكرة، تراكم وتشابه المهارات، وكذا المرحلة العمرية للمتعلم.

#### 2.4. العوامل الخارجية:

**1. البيئة المحيطة:** كثيراً ما تكون البيئة المحيطة بالمتعلم سبباً أو عائقاً في الحول دون تعلم المهارة الحركية بالنسبة لبعض الأفراد المتعلمين، حيث قد تكون البيئة غير صالحة للممارسة، كما يمكن أن تكون غير مؤمنة وتحتوي على العديد من المخاطر التي تُجبر المتعلم على البقاء في الخوف المستمر وبالتالي عدم ارتيابه.

**2. الوسائل التعليمية:** إنّ وجود الوسائل التعليمية مهمّة في التعلم حيث أنّها تكون نعمة على المتعلمين، في حين أنّ غياب الأجهزة والوسائل المناسبة يؤدي إلى الحول دون التعلم المطلوب للمهارة أو الحركة، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد أنّ الاستعمال غير الصحيح لهذه الأجهزة والوسائل يكون سبب في عدم القدرة على تعلم المهارة الحركية بطريقة جيدة.

**3. الظروف المناخية السيئة:** قد نجد في بعض الأحيان أنّ الظروف المناخية مثل البرد القارس أو الحرارة الشديدة تكون عائقاً في تعلم المهارات الحركية لبعض الأفراد فالرياح القوية والأمطار الغزيرة تجبر المتعلمين على التوقف عن العمل خاصة إذا لم يكن هناك قاعات للتدريب.

**4. الطرق الخاطئة وغياب التغذية الرجعية:** كثيراً ما يسلك بعض المعلمين أو المدربين طرق وسبل للتعليم تكون خاطئة بالإضافة كذلك إلى غياب التغذية الرجعية التي تلعب دوراً هاماً في توجيه المتعلمين نحو المهارات والحركات الصحيحة.

#### 5. مبادئ التعليم الحركي:

إنّ الفرق الموجود بين مبادئ التعليم الحركي والتعلم الحركي هو أنّ الأولى هي خاصة بالمربي ويلتزم به عند التعليم وهذه المبادئ هي:

1. **مبدأ المعرفة الواعية والفعالية:** وهنا يجب غرس في نفوس التلاميذ كل النواحي والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة ومدى اشتراكهم في عملية التعليم مع تقويمهم الذاتي لنشاطهم، كما يبرز مدى تأثير المعرفة الواعية والفعالية والجِدِّ والاعتماد على النفس.
2. **مبدأ الوضوح:** هو توصيل المعلومة النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح باستعمال الوسائل كالشرح والأفلام حيث يغيّر هذا المبدأ من الواجبات الأساسية للتعرف على عملية التعليم.
3. **مبدأ الانتظام:** هو التخطيط العقلاني في عملية التّعليم مع مراعاة التدرّج في هذه العملية.
4. **مبدأ السّهولة:** هو استعمال كل الوسائل التي تسهّل الوعي الجيد لتعلم الحركة، مع مراعاة الفروقات الفردية الجنس والسنّ، واحترام التدرّج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المجهول إلى المعلوم.
5. **مبدأ الثّبات:** هو مقدار التحكم في المهارة الحركية عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء مع مراعاة الحفاظ على الخبرات السابقة.
6. **مبادئ التّعلّم الحركي:** وهي خاصّة بالشّخص المتعلّم أو المتدرّب وهي:
  1. **الإستعداد:** هي عوامل النّضج البدنية والعقلية المساعدة للطفل على التهيؤ والاستعداد المرتبط بالمهارة الحركيّة الواجب تعلمها.
  2. **الدافعيّة:** هي نزعة الطفل أو الرغبة الموجهة للتعلّم، فالدافعية يمكن تصورها حافزا للمتعلمين خاصة إذا كانت لديهم قابلية فلتلك الحركية.
  3. **الأهداف:** إنّ أي عمل يكون لأغراض وأهداف وكلما كان مجموع هذه الأهداف ملائما مع حاجات وقدرات الطفل فانه يحاول جاهدا تحقيقه، و هنا تكون العملية التعليمية سهلة.
  4. **الإدراك:** هو مجموع المعارف التي تجعل الطفل متفطنا للقيام بالمهارة الحركية المناسبة وبذلك تجعل خياله واسعا.
7. **خطوات تعليم المهارات الحركيّة:**

. **أولاً:** الشّرح:

إنّ الغرض من هذه الخطوة هو إعطاء التلميذ فكرة عامة عن الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة والتي تؤثر على الأداء، ولكنّ هذه الخطوة يقل استخدامها كلما قل العمر الزمني للتلميذ حديث السنّ، فهو لا يدرك أهمية الشرح اللفظي ولكنه يفضّل الاعتماد على الحواس في إدراك الأشياء.

**ثانياً:** تقديم النموذج: وفي هذه الخطوة يقوم المدرّس بتقديم نموذج للحركة التي يقوم بتدريسها ويمكن تقديم النموذج بالطرق التالي:

1. أن يقوم المدرس أو المدرب نفسه على أن يكون صحيحاً خالياً من الأخطاء.
2. أن يلجأ المدرس إلى أحد التلاميذ أو اللاعبين لأداء المهارة.
3. استخدام الوسائل الإيضاحية من صور وأفلام سمعية وبصرية.

**ثالثاً:** مرحلة تطوّر التوافق الخام:

وتُعتبر هذه المرحلة هي الأساس لتعلم المهارات، حيث أنّ المتعلم بعد تعرّفه على المعلومات الأولية لسير الحركة، يتمكّن من أدائها بصورة غير متكاملة، وتحتوي على الكثير من الأخطاء والنقائص، كما أنّ المتعلم بعد سماعه للشرح من قبل المعلم وعرض النموذج في البداية قبل التطبيق، فإنّه يستوعب الحركة بشكلها الظاهري، ويحصل على تصور أولي بشكله الخام، أما بعد أداءه للحركة في المحاولة الأولى، ويبدأ التعلم الحقيقي، حيث تبدأ المؤثرات الداخلية والخارجية بإخبار المتعلم عن وضعية الجسم خلال الأداء، ومن خلال التدريب والممارسة وطريقة التعلم، يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق الخام.

**رابعاً:** مرحلة التوافق الدقيق:

وتحصل هذه المرحلة نتيجة الانتقال من المرحلة السابقة إلى مرحلة يستطيع فيها المتعلم تكرار الحركة بوجود أخطاء قليلة، حيث تخفي الكثير من الحركات العشوائية الزائدة، ويصبح السير الحركي إنسيابياً، لذلك فإنّ المتعلم في هذه المرحلة تزداد لديه الرغبة في تكرارات الأداء.

وفي هذه المرحلة يلعب المعلم دوراً كبيراً في عملية الانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى هذه المرحلة، حيث يجب عليه توجيه المتعلم إلى النواحي المهمة في المهارة وتصحيح الأخطاء عن طريق الشرح والعرض واستخدام الوسائل التعليمية.

**خامساً:** مرحلة تثبيت التوافق الدقيق:

وهي الغاية التي يسعى المتعلم للوصول إليها، وتُعتبر آخر مرحلة من مراحل التعلم الحركي، حيث يصبح المتعلم فيها قادراً على الأداء في ظروف صعبة لم يتعود عليها سابقاً، وإمكانية أدائها بشكل (أوتوماتيكي)، والغاية تكون هي الحصول على إنجاز رياضي عالٍ من خلال التدريب.

حيث أنّ صفات الحركة في هذه المرحلة تتحول إلى حالة من الثبات، وتكون تحت السيطرة حيث تُؤدّى بسهولة وفي أيّ وقت وبأقلّ جهد أي تُؤدّى بمهارة.