

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية خميس مليانة

محاضرات في علم الحركة

المستوى السنة الثالثة ليسانس

المحاضرة رقم 01

1-نظريات التعلم الحركي :

أولاً: نظرية الدائرة المغلقة : فحوى هذه النظرية بان الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة من أعضاء الجسم وبين المرجع التصحيحي الذي تعلمه الفرد سابقا والذي يسمى هذا المرجع التصحيحي او المعلومات الراجعة التي تحدد نسبة الخطأ بشكل ذاتي (بالأثر الحسي) . ومثال على ذلك التهديف في لعبة كرة السلة او الارسال بالكرة الطائرة

ثانيا : نظرية الدائرة المفتوحة (البرامج الحركية) من رواد هذه النظرية هو العالم شمث اذ تؤكد هذه النظرية على ان الفرد يحدد تسلسل تحركه قبل البدء بالتنفيذ وخصوصا بالحركات السريعة فان السلوك الحركي يعتمد على برنامج حركي مخزون في الذاكرة الحركية عن طريق قابلية الجهاز العصبي المركزي ببناء اقسام كبيرة من الحركات ووضعها بشكل متعاقب وحفظها في الذاكرة الحركية والتي تعد هذه الذاكرة موقع لخزن برامج حركية عديدة .

ثالثا : نظرية ماينل للمسار الحركي: وتم التطرق لهذه النظرية في موضوعة التعلم الحركي عندما قسم العالم ماينل مراحل التعلم الى ثلاث مراحل لضبط محتوى الحركة وهي :

1- مرحلة التوافق الخام (الشكل الاولي للحركة)

2- مرحلة التوافق الدقيق (الجيد)

3- مرحلة تثبيت المهارة (الالية)

رابعاً: نظرية العلاقة المتبادلة بين البيئة والمتعلم : يفترض العالم نول في هذه النظرية

مرتكزا على مبدأ يطلق عليه استراتيجيات البحث والبحث عن الاستراتيجيات النموذجية والذي لا يتوقف فقط عند التوصل الى الاستجابات الحركية المناسبة لحل المشكلة الحركية وانما ايضا مع ايجاد افضل الاشارات الادراكية المناسبة .. ومن اهم اساسيات هذه النظرية انه ليس من الممكن فهم السلوك البشري بدون فهم للبيئة التي يتفاعل معها الفرد في نفس الوقت ولهذا يفترض نول (ان التعلم الحركي هو عملية من شأنها زيادة التوافق ما بين الادراك والاستجابة بصورة تتلائم مع محددات كلا من البيئة والواجب الحركي والمتعلم) .

خامساً : نظرية السيبرنتك : هذه النظرية تعني التحكم الذاتي وتتمحور حول ثلاث نماذج اساسية هي 1- نموذج الاتصال : والذي يعني بان الطفل عندما يولد تكون المراكز الدماغية ضعيفة الاتصال الا من بعض الاتصالات الانعكاسية ، وكلما تعرف الوليد على حافز جديد ووضع استجابة لذلك الحافز فهذا يعني انه اوجد اتصال بين خليتين او مركزين عصبين وكلما تعرف على حوافز اكثر وكون استجابات لتلك الحوافز كلما زادت خطوط الاتصال بين المراكز الدماغية وبذلك تتكون شبكة اتصالات داخل الدماغ وعندما يكبر الطفل تزداد الشبكة تشعبا وهذا يعني سعة التفكير

2- نموذج التحكم : والذي يعني وضع خطة للعمل فعندما تريد ان تقوم بعمل ما او حركة فانت تضع خطة للتحرك وهذا يعني انك تقرر عمل المجاميع العضلية بشكل متوالي ومنسق لتحصل على حركة رشيقة ومتى ما تم تهيئة ذلك اصبح بالامكان تنفيذ ذلك بقرار من الجهاز العصبي مع وجود التكرار والتغذية الراجعة ... وهذا النموذج يعتمد كذلك على نظام الملاحظة اثناء تنفيذ المهارة لغرض التحكم بالخطة التي توافق نوع التنفيذ وكلما كانت هنالك خبرة اكثر كان التحكم اسرع وادق

3- نموذج بناء المعلومات : ان البناء التكويني للمعلومات في الدماغ يكون على شكل هرم وان المعلومات الجديدة تدخل من خلال قمة الهرم في حين

ان المهارات المتعارف عليها تهبط الى مستوى ادنى ، اما المعلومات او المهارات التي وصلت حد الالية في الاداء فانها تنحدر الى قاعدة البناء التكويني للمعلومات.

سادسا : نظرية التعلم السلوكية (الارتباطية) : تعني هذه النظرية بان التعلم تغيير في سلوك المتعلم نتيجة تكرار الارتباط بين الاستجابات والمثيرات في البيئة الخارجية باستخدام التعزيز سواء كانت الاستجابات شرطية كلاسيكية (مثير - استجابة) او اجرائية (اي حدوث الاستجابة دون مثير في البيئة (...)) مثير ---- استجابة ----- تكوين عادة سلوكية (تعلم ()) ومن رواد هذه النظرية هم (بافلوف ، ثورندايك ، سكر ، واطسن ، هل ، جاثري).

سابعا : النظرية الجشطولية (نظرية التفكير وحل المشكلات) تعتمد هذه النظرية على العمليات المعرفية مثل الادراك والتعلم والاستبصار يساهم في حل المشكلات والتفكير وهي تهتم في المقام الاول بانصاف الطبيعة المنتظمة المنظمة والمحددة للحقيقة ، بما في ذلك العمليات السيكلوجية . فالمنظرون الجشطوليون ضد ما هو تحكيمي او اعمى او ما لامعنى له ويتطلعون دوما الى ماهو طبيعي وقائم على الاستبصار وله معنى.

ثامنا : نظرية التعلم المعرفية (المجالية) : تؤكد هذه النظرية على ان التعلم عملية استكشاف ذاتي تعتمد على الادراك والتنظيم والتبصر وفهم العلاقات نتيجة تفاعل القوى العقلية للانسان مع المثيرات التعليمية في البيئة . اذ ان اصحاب هذه النظرية يؤكدون على ان السلوك البشري كتلة من الطبيعة ويحدث نتيجة سلوك الفرد في مجال معين يؤدي الى اثاره الدوافع وهذه الدوافع تجعل الفرد يسلك سلوكا في مجال معين وبطريقة معينة لغرض اشباع ذلك الدافع او يفتزل التوتر . واهم ما يميز هذه النظرية كما اشار (كورت ماينل 1987) بان الكل اشمل من مجموع الاجزاء وان الجزء ليس له معنى الا بوجود الكل الذي يحتويه وان ادراك الكل سابق الى ادراك الجزء اي انه لايمكن تجزئة التعلم الى وحدات بسيطة .

المحاضرة رقم 02

2-الفرق بين النظرية الجشطلطية والنظرية المجالية الارتباطية(:

- 1- الجشطلطيون يعتبرون الانسان كائن ديناميكي يؤثر في البيئة ويتأثر فيها بينما الارتباطيون ينظرون للإنسان كونه الي يأتي باستجابات حسب نوعية المثيرات التي يتعرض لها .
- 2- الجشطلطي ون يهتمون بالكلية عكس الارتباطيون يهتمون بالجزئية
- 3- يؤكد الجشطلطيون على اهمية التفاعل الديناميكي المتبادل بين الفرد والبيئة بينما الارتباطيون يعطون اهمية لأثر البيئة في التعلم .
- 4- يهتم الارتباطيون بالخبرات السابقة للمتعلم في حل المشكلات الحاضرة والانية بينما لا يركز الجشطلطيون على تلك الخبرات السابقة للفرد ومع ذلك لاينكرونها بل يقرون بوجودها .
- 5- الارتباطيون يؤكدون على ان المحاولة والخطأ هي الطريقة التي يستخدمها الفرد لتجاوزه مشاكله التعليمية بينما الجشطلطيون يؤكدون على ان المتعلم لا يلجا الا اذا كانت المشكلة اكبر عندها تستجيب قدراته العقلية .

6- ان القوانين الادراكية هي نفسها التي تحكم عملية التعلم ذلك لان التعلم من وجهة نظر الجشطالت هو عملية ادراكية لعناصر الموقف من جديد بينما الارتباطيون لا يهتمون بهذه القوانين الادراكية وتأثيرها على التعلم.

تاسعا : نظرية كولب : يعد ديفد كولب صاحب النظرية التعليمية التجريبية والذي ذكر في كتابه المنشور عام 1984 التعلم التجريبي : مفادها بان التجربة هي مصدر التعلم والتطور ، كما عرض نموذجا تطبيقيا لهذه النظرية والذي يركز على فكرة (جون دوي) التي تؤكد بضرورة بناء التعلم على اساس التجربة ، وكذلك اعتمد على نظرية (كرت لوين) التي تؤكد على اهمية نشاط الشخص اثناء عملية التعلم وكذلك على نظرية (جين بياجيت) التي اكدت على ان الذكاء هو نتيجة التفاعل بين البيئة والشخص . وقد اكد كولب على ان اساليب التعلم هي سلسلة متصلة من :

1- التجريب العملي : استخدام النظريات في حل المشاكل واتخاذ القرارات .

2- الملاحظة : وهي مراقبة التجربة الجديدة.

3- التجربة المادية : وهي الانغماس في تجربة جديدة.

4- تحديد المفاهيم المجردة : وهي الوصول لنظريات تشرح الملاحظات .

عاشرا : نظرية بلوم:تمر عملية التعلم وفق هذه النظرية بعدة مراحل، تعتمد كل واحدة على الأخرى وبطريقة تصاعدية بحيث لا يمكن الوصول الى مرحلة دون اتمام المرحلة التي تسبقها واهم مراحل التعلم وفق هذه النظرية هي:

1. المعرفة : المعلومة يتم تعلمها بتذكر المحتوى العام لها إما عن طريق التذكر أو الإدراك.

2. الاستيعاب : المعلومة يتم تعلمها عبر التفسير أو الترجمة إذا احتاج الأمر.

3. التطبيق : المعلومة يتم تعلمها من خلال تطبيقها في سياق جديد مختلف عن السياق الذي تعلموها فيه

4. التحليل : المعلومة يتم تعلمها من خلال تجزئة وتحليل المعلومات الجديدة.

5. التركيب اوالجمع : المعلومة يتم تعلمها بربط المعلومات الجديدة بمعلومات قديمة ويركبوها ويدمجوها بطرق جديدة ومختلفة حتى يستطيعوا أن يخرجوا بمفاهيم جديدة

6. التقييم : المعلومة يتم تعلمها بربطها بخلفياتهم السابقة عن نفس المعلومة والتقييم النهائي للمعلومة الجديدة تعود لما يراه الشخص مناسباً.

حادي عشر : نظرية جاردنر حول تفضيلات التعلم: تطرح هذه النظرية بأن الناس يتعلمون بعدة طرق ويحدد هذه الطرق نوع الشخصية التي تحدد تفضيلات التعلم للشخص، وفهم الية التعلم المفضلة للشخص المتعلم هو المفتاح لتحديد طريقة التعلم المفضلة، فلكل متعلم نمط تعلم مفضل (من الممكن ان يكون له اكثر من نمط مفضل) وانماط التعلم المختلفة حسب هذه النظرية هي : 1. لفظي / لغوي (فكرة عقلية لفظية) . 2. منطقي / رياض ي . 3. مرئي / مكاني . 4. موسيقي / إيقاعي . 5. جسدي / حركي . 6. شخص ي ذاتي (من خلال افكار ذاتية) 7. بين الأشخاص (من خلال تبادل الافكار مع أشخاص آخرين)

المحاضرة رقم 03

3-مراحل التعلم الحركي:

المرحلة الأولى

وهي عندما يغدو الطفل أو البالغ شخص عاقل مدرك النشاطات الحركية والحسية أو المتعلقة بالبيئة سواء كانت اجتماعية وتواصلية، وبالمرحلة الأولى يوجد أمران من اللازم توافرها مثل الوعي والاهتمام للحركات يؤديها أي فرد سواء كان شخص بالغ أو طفل وهي حركات عرضية وعندما تصبح الحركات العرضية هادفة يحدث في ذلك الحين الوعي، و لكن كيف يحدث التعلم إذا لم يكن الفرد واعيا مدركا بما يجول حوله أو لديه ميول واهتمام تجاه الش يء.

فمثلا من التعلم الغير متناسق الحادث بهذه المرحلة الطفل ذات الإعاقة سواء كانت بصرية وشلل دماغي تشنجي فعند وضع ش يء على صينية الكرسي المتحرك الخاص به يصبح مثال على التعلم غير المتناسق.

وقد يكون الطفل ليس له معرفة بجسده لأنه لا يمكنه مشاهدة الجسد. وعند الحل يجب تحريك الجسم لكي يحدث تلامس سوف يدرك ولا تحاول أخذ اليد وتضعها على ما يود استكشافه لأن هذا يسبب المشاركة السلبية. لكن لكي تحدث المشاركة النشطة قم بمسك الجسم بثبات حتى يلامس جسم الطفل برفق وانتظر تحركات الطفل، قد تستمر فترة إدراكه إلى دقائق وأسابيع وأيام وسنوات.

المرحلة الثانية يصبح لدى الطفل فضول

يقوده إلى تكرار النشاط وحدث تجارب الاستكشاف والمحاولة والمقارنة وتقليد الآخرين والاستجابات للأمور اللفظية وغير اللفظية، ويبدل في مشاركة ما مر به مع الآخرين ومن اللازم أن يصبح الطفل أو البالغ نشيط و مستقل ويستكشف البيئة عن طريق التفاعل.

يمكن استخدام الدفع أو الرمي أو الإمساك أو الضرب لان كل هذه طرق تسمح للمتعلم أن يكتشف بالإضافة إلى استخدام اليد أو الفم أو القدم أو الرأس والذراع أو ساقه أو صدره أو أي جزء آخر من الجسم.

يمكن للطفل أو البالغ تجربة النشاط بأوضاع مختلفة بما في ذلك الانبطاح (على البطن)، والاستلقاء

(على الظهر)، والاستلقاء على الجانب، والجلوس، والوقوف بشكل مستقيم. يتم تسهيل التعلم النشط عن طريق استخدام معدات التعلم مثال على التعلم الغير متناسق بهذه المرحلة، والطفل الذي يعاني من ضعف إدراكي نعطيه لعبة يلعب بها وقت جلوسه على كرسيه المتحرك.

بعد أن يمسك اللعبة لثوان قليلة يرمي الطفل اللعبة على الأرض فأحد الأشخاص البالغة يعيد له اللعبة ثم يتكرر رمي الطفل لها ثم يعيدها الشخص البالغ وتظل هذه الإجراءات المتكررة إلى المرة الرابعة فيأخذ الشخص البالغ اللعبة بعيدا.

وبالتالي يحدث التعلم غير المتناسق لأن الطفل في المرحلة الاستكشافية للرمي وغير قادر على

استعادة اللعبة بشكل مستقل تكرر أفعاله، والحل هو إنشاء لوحة موقف تتيح اللوحة للطفل أو البالغ رمي الأشياء.

لكن لأنها مطاطية ستقوم بإرجاع الشيء، و هناك حل إضافي نقوم بوضع أوعية، حيث انه عند إلقاء الشيء في الوعاء يتم الاحتفاظ به حتى يتمكن الطفل من رمي المزيد من الأشياء كتجربة ومقارنة لرمي الأشياء في أوعية مختلفة من حيث الحجم والشكل والمواد.

المرحلة الثالثة

يكمل الطفل أو البالغ التعلم بأخذ النشاطات يتم تكرار هذا النشاط حتى يصير جزء من أفعال وأنماط الطفل أو الكبار بالحياة اليومية، يحتاج الطفل إلى ألعاب جديدة أو مفاتيح معقدة بشكل أكثر لكي يتفاعل معها أو ألعاب أفضل وأكثر تعقيدا حتى يفهم الطفل بالفعل الممارس مفه وم السبب والنتيجة.

مثال قم بإعطاء الطفل لعبة تبديل واضغط على الزر حتى يتم تشغيل الموسيقى، يمكن للطفل أن يضغط على المفتاح بشكل فردي مستقل معتمد علي ذاته لكن الطفل يأخذ نفس اللعبة يوميا.

تم ملاحظة أن الطفل يبدأ في مضغ السلك الخاص بالمفتاح، ثم يقوم بدفع اللعبة بعيدًا عن الطاولة وقد ينشط المفتاح أو لا ينشطه نهائيًا.

قد يلعب الطفل بهذه اللعبة الواحدة لساعات متتالية في كل مرة ولا يريد مطلقا اللعب بأي شيء آخر لقد تعلم هذا الطفل كل ما في وسعه من لعبة تبديل السبب والنتيجة البسيطة.

المرحلة الرابعة

تهدف إلى أن الطفل أو البالغ يصبح في وضع الاستعداد لمواجهة تحديات جديدة ويتعلم من خلال التجربة، والتحديات المقدمة للطفل أو البالغ تصنف طبقا لمستواه النمائي.

- اهتم بعض الأشخاص بالأنشطة السابقة الطفل أو البالغ وقسمهم إلى الحاجة إلى تجارب جديدة وتحديات جديدة وأنشطة جديدة وتفاعلات جديدة، سيتعلم الطفل من خلال التكرار أن الأشياء يمكن أن تدخل في ش يء قد يتحول في النهاية إلى فهم الطفل واكتمال إدراكه.

المحاضرة رقم 05

4-خصائص التعلم الحركي:

هناك العديد من الخصائص التي تميز التعلم الحركي ومنها

الاتصال الإدراكي الحركي: يتم النظر إليه على انه الهيئة النهائية للمهام الإدراكية

الحركية، حيث انه يتم التزويد بالمعلومات عن طريق المثيرات المستقبلية بتسلسل وترابط من الحركات المتعلقة بالنجدة، وهذا ما يطلق عليه الاتصال الإدراكي الحركي.

• تسلسل الاستجابة: وتنتج من الأنماط السلوكية الحركية بالإضافة إلى تتابع للحركات

• التي يتم الاعتماد فيها علي كل استجابة بصورة جزئية علي الأقل الاستجابات التي تظهر قبل تلك التي لم تصدر بالنهاية وسلاسل الاستجابات تستطيع أن ترتبط بتسلسل عمومي اكثر للسلوك الحركي المستمر.

تنظيم الاستجابات: وهي تصنف بكونها الخاصة الثالثة للتعلم الحركي إذ توضح أن تسلسل الاستجابات من اللازم وجود نمط لها يتضمن مجمل التنظيم لكي تصبح ناجحة.

التغذية الراجعة: من خلال التغذية الراجعة يمكننا أن نحدد النتيجة الخاصة بتتابع

الحركات ثم نقوم بعمل التقويم بناء علي هذه النتيجة وعلى تعديلات مناسبة التي يتم إدخالها أو تغييرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة الملحة.

شروط التعلم الحركي

شروط التعلم الحركي تنقسم إلى كلا من

1. **النضج والاستعداد:** وهي عوامل النضج من الناحية البدنية والعقلية التي تهيئ الطفل وتجعله مستعد لتعلم مهارة حركية.

2. **الدافعية:** وهي النزعة الداخلية للطفل تجاه تعلم مهارة حركية محددة.

3. **ملاءمة الأهداف:** يجب أن يخضع إلى عمل لأهداف ويجب أن تكون تلك الأهداف ملائمة لقدرات الطفل حتي يكون العملية التعليمية سهلة.

الإدراك: وهو كل المعارف التي تمكن الطفل من أداء المهارة وتزيد من خياله.

المحاضرة رقم 06

5- مبادئ التعليم الحرّي:

إن الفرق الموجود بين مبادئ التعليم الحرّي و التعلم الحرّي هو ان الاولى هي خاصة بالمربي و يلتزم به عند التعليم و هذه المبادئ هي:

1- مبدأ المعرفة الواعية و الفعالية:

و هنا يجب غرس في نفوس التلاميذ كل النواحي و الاتجاهات الايجابية نحو ممارسة و مدى اشتراكهم في عملية التعليم مع تقويمهم الذاتي لنشاطهم، كما يبرز مدى تأثير المعرفة الواعية و الفعالية و الجد و الاعتماد على النفس.

2- مبدأ الوضوح:

هو توصيل المعلومة النظرية و طريقة تطبيقها بشكل صحيح باستعمال الوسائل كالشرح و الأفلام حيث يغير هذا المبدأ من الواجبات الأساسية للتعرف على عملية التعليم.

3- مبدأ الانتظام: هو التخطيط العقلاني في عملية التعليم مع مراعاة التدرج في هذه العملية .

4 - مبدأ السهولة:

هو استعمال كل استعمال كل الوسائل التي تسهل الوعي الجيد لتعلم الحركة، مع مراعاة الفروقات الفردية الجنس و السن و احترام التدرج من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المركب و من المجهول إلى المعلوم.

5- مبدأ الثبات:

هو مقدار التحكم في المهارة الحركية عن طريق التكرار و تصحيح الاخطاء مع
مراعاة الحفاظ على الخبرات السابقة
مبادئ التعلم الحركي
وهي خاصة بالشخص المتعلم و هي:

1-الاستعداد:

هي كل العوامل المساعدة للطفل على التهيؤ و الاستعداد المرتبط بالمهارة
الحركية الواجب تعلمها.

2-الدافعية:

هي نزعة الطفل أو الرغبة الموجهة للتعلم، فالدافعية يمكن تصورها حافزا
للمتعلمين خاصة إذا كانت لديهم قابلية فلتلك الحركية.

3-الأهداف:

إن أي عمل يكون لأغراض و أهداف كلما كان مجموع هذه الأهداف ملائما مع
قبول الطفل فانه يحاول جاهدا تحقيقه، و هنا تكون العملية التعليمية سهلة.

4-الإدراك:

هو مجموع المعارف التي تجعل الطفل متفطنا للقيام بالمهارة الحركية
المناسبة و بذلك تجعل خياله واسعا مراحل التعليم الحركي يمكن تلخيصه
فيما يلي:

1-مرحلة التوافق الخام:

إن مرحلة التعلم الأولي تشمل سير التعلم من التصرف على المعلومات الأولية و
تعليم سير الحركة إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم أداء الحركة تحت ظروف و
متطلبات ملائمة و يحصل المتعلم على التصور الأولي لسير الحركة في هذه المرحلة
هذا التصور الذي يكون في شكله الخام و غير متكامل و يحتوي على خطأ.

2-مرحلة تطور التوافق الجيد:

في هذه المرحلة يكون سير التعليم من المرحلة الأولى إلى مرحلة يتمكن فيها
المتعلم من أداء الحركات دون أخطاء تقريبا، حيث يصبح السير الحركي متناسق لكن
في هذه المرحلة عندما تأتي متطلبات جديدة و غير مناسبة و تأثيرات سلبية ناتجة عن

المحيط الخارجي عندها لا يؤدي الواجب بشكل كامل مما يؤدي إلى ظهور أخطاء لينتج في الأخير ضعف الانجاز و عم الثبات.

3-مرحلة تثبيت التوافق الجيد و تنوعه:

إن مرحلة التعلم الثالثة تشمل سير التعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة بنجاح تحت جميع الظروف و حتى المتطلبات الصعبة و غير المتعود عليها

-انتقال اثر التعلم الحركي:

من المعروف أن تعلم واكتساب الفرد لنواحي السلوك المختلفة يتأسس في الكثير من الأحيان على ما سبق و ما اكتسبه في الماض ي أو الفرد لا يبدأ في تعلمه في ناحية معينة من درجة الصفر. ففي النشاط الرياضي نجد أن الفرد قدم في المرجع السابق في الكثير من الخبرات الحركية التي تؤثر بصورة معينة في الخبرات الجديدة التي يسعى إلى تعلمها و اكتسابها وهناك نوعان لانتقال اثر التدريب.

1-الانتقال الايجابي: و هو إسهام مهارة معينة سبق تعلمها و اكتسابها في تكوين مهارات اخرى و العمل على سرعة تعلمها و إتقانها.

2-الانتقال السلبي: و هو عبارة عن مهارة معينة سبق تعلمها مع مهارة أخرى مما نعمل على الإقلال من تقدمها و إعاقه تقدمها و تؤدي إلى بقاء و صعوبة تعلمها و يطلق عليه تداخل و تعارض المهارات

المحاضرة رقم 07

6- العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:

1-التصميم على الهدف:

إن تعلم حركة جديدة عمل إيجابي من جانب الفرد الرياضي، يرتبط بإدراك الفرد للحركة أو المهارة الجديدة مع

إيمان اللاعب بهدف الحركة أو المهارة، وطالما أن ذلك عمل إيجابي فهناك نشاط يقوم به الفرد في مختلف الظروف والعوامل بتصميم معين وهدف محدد وهو دافع الحركة، هذا الدافع الحركي الذي يظهر بوضوح عندما نلاحظ أن الأطفال الأصحاء يكونون في حركة دائمة خلال مراحل نموهم المختلفة، وتناسب ذلك مع مستوى التطور الحادث في الجهاز العصبي لهؤلاء الأطفال الأصحاء، ويقوى هذا الدافع كلما كان الطفل مازال صغيرا وبعد ذلك يظهر واقع الحركة عند الطفل في مراحل.

2-المخزن الحركي والتجارب الحركية :

يرتبط تعلم الحركات الجديدة دون 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 (الخبرة الحركية).

3-عرض الحركة وأهدافها:

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

4- درجة الاستعداد:

ان درجة الاستعداد التي يكون عليها المتعلم او الرياض ي تلعب دورا هاما في اكتساب هذا الاخير للمهارة وبالتالي فان عدم استعداد المتعلم يحول دون تعلمه لهذه المهارة او تعلمها بشكل غير صحيح وبالتالي لن يحقق الاهداف المرسومة والنتائج المرجوة.

5- اكمال النضج الجسدي والعقلي :

فالطفل الذي لم يكتمل نموه الجسدي والعقلي لا يستطيع ان يكتسب المهارات الحركية وخاصة اذا كانت تتطلب الكثير من الجهد والصبر وكذا التحمل ، ولهذا يجب مراعاة الجوانب من اكمال النضج واكمال القوي العقلية والجسدية التي يستطيع من خلالها اداء المهارات الحركية.

6- تعارض المهارة او الحركة مع حاجيات المتعلم:

كثيرا ما يميل الفرد المتعلم للحركة الي الحركات او المهارات التي تميل نفسه اليها بينما يبتعد عن المهارات التي تشمئز نفسه منها ، او بمعنى اخر المهارات الصعبة الكثيرة او التي تتنافي مع قواعد المجتمع.

7- الحالة النفسية التي يكون عليها المتعلم:

ونقصد بذلك الحالات الميزاجية التي يكون عليها المتعلم مثل القلق او الخوف او الملل الخ ، قد تحرم الفرد المتعلم من اكتساب الحركة او المهارة التي يريد تعلمها لانه بذلك لا يستطيع التركيز بصفة جيدة في حين يكون انتباهه مشتتا وشارد الدهن وبالتالي لا يكون مستعد وعقله غير قابل تماما لهذه المهارة اة الحركة الجديدة.

بالاضافة الي العديد العوامل الاخري التي يمكن ان تؤثر بدورها علي العملية التعليمية ونشير مثلا الي درج الدكاء للمتعلم ، الدافعية ، السلامة الصحية النفسية والجسدية ، القدرة علي التخزين في الذاكرة، تراكم وتشابه المهارات ، وكذا المرحلة العمرية للمتعلم الخ.

2:الخارجية:

وتشمل العوامل الخارجية المؤثرة في التعلم الحركي كل من البيئة المحيطة بالمتعلم وطبيعة الظروف المناخية وكذا المجتمع وغيره من العوامل التي يمكن

ان تؤثر علي عنلية التعلم الحركي وسوف نلخص مجمل هذه العوامل الخارجية
في الاتي:

1:البيئة المحيطة:

كثيرا ما تكون البيئة المحيطة بالمتعلم سببا او عائقا في الحول دون تعلم المهارة
الحركية بالنسبة لبعض الافراد المتعلمين ، حيث قد تكون البيئة غير صالحة
للممارسة ، كما يمكن ان تكون غير مؤمنة وتحت وي علي العديد من المخاطر التي
تجبر المتعلم علي البقاء في الخوف المستمر وبالتالي عدم ارتياحه.

2:الوسائل التعليمية:

ان وجود الوسائل التعليمية مهمة في التعلم حيث انها تكون نعمة علي المتعلمين ، في
ان غياب الاجهزة والوسائل المناسبة يؤدي الي الحول دون تعلم المهارة او الحركة
،هذا من جهة ، ومن جهة اخر نجد ان الاستعمال الغير الصحيح لهذه الاجهزة
والوسائل يكون سبب في عدم القدرة علي تعلم المهارة الحركية.

3:الظرف المناخية السيئة:

قد نجد في بعض الاحيان ان الظروف المناخية مثل البرد القارص او الحرارة الشديدة
تكون عائقا في تعلم المهارات الحركية لبعض الافراد فالرياح القوية والامطار الغزيرة
تجبر المتعلمين علي التوقف عن العمل خاصة اذا لم يكن هناك قاعات.

4:الطرق الخاطئة وغياب التغذية الرجعية:

كثيرا ما يسلك بعض المعلمين او المدربين طرق وسبل للتعليم نكون خاطئة بالاضافة
كذلك الي غياب التغذية الرجعية التي تلعب دورا هاما في توجيه المتعلمين نحو
المهارات والحركات الصحيحة.