

- التذكر والنسيان

- التذكر: هو قدر الفرد على استرجاع المعلومات او المهارة المطلوبة عند الحاجة واليها او عندما يطلب منه ذلك.

- النسيان: هو فشل الفرد في استرجاع المعلومات او المهارة المطلوبة عند الحاجة واليها او عندما يطلب منه ذلك.

التذكر خطوات اساسية منها:

-الاكتساب (المعلومات)

- الاحتفاظ(المعلومات)

- الاستدعاء او الاسترجاع المعلومات

- التعرف على المعلومات

• عوامل المؤثرة على عملية التذكر

• ١-المستوى العمري

- يعتبر العمر الزمني مؤشرا اساسيا في تحقيق تعلم فعال و هذا بدوره يحفظ مخزون الذاكرة القصيرة ، وهو مخزون بكلمات ومعلومات لم يستطع متعلم السنين الاولى وقد لاحظت الدراسات التي اجريت بهذا الصدد ان النمو السريع لقدرة التذكر بين سن عشرة الي عشرين سنة وان قيمة هذه القدرة تكون في العشرين من عمر الانسان ، ثم يأخذ بالتدهور ببطيء حتى سن الخامسة والاربعين رغم ان هذا يتعلق بنوع المهمة او العمل الذي يمارسه الفرد.

• ٢- مستوى التعلم الاصيلي

- اذا كان النسيان يبدأ حالما ينتهي التعلم وانه يكون سريعا في البداية فانه ينتج عن ذلك انه من اجل الاستذكار ، بعد فترة من الزمن . فان التعلم يجب ان يتعدى المستوى الادنى المطلوب لحصول عملية التذكر (التعلم الزائد) . وان الزائد مرتبط مع مبدأ التعلم المكثف والموزع.

• ٣- التدريب الموزع مقابل التدريب المكثف

- ان توزيع مرات القراءة يؤثر على مستوى الاحتفاظ اكثر من تأثيره على مستوى التعلم الاولى ، وقد اظهرت الدراسات ان التدريب الموزع افضل من التدريب او القراءة المكثفة في حالة الاسترجاع المباشر . فقد اظهرت الدراسات ، قراءة المادة مرة واحدة في اليوم على خمسة ايام قد اعطى احتفاظا يساوي (٣) اضعاف ما اعطاه قراءتها (٥) مرات متتالية ، وذلك بعد (٤) اسابيع من الانتهاء من عملية التعلم.

• ٤- درجة المعنى في المادة:

• هناك دليل واضح يظهر من دراسة جلفورد ١٩٧١ على ان المعلومات ذات المعنى هي التي يتم تخزينها في الذاكرة البعيدة المدى وهي اسهل استعادة واسترجاع من خزن الذاكرة القصيرة المدى، فالشعر اسهل تذكره من النثر ، والنثر اسهل من قوائم كلمات غير مترابطة والقوائم تلك اسهل من مادة عديمة المعنى.

• ٥- تأثير العزم عند المتعلم على الاحتفاظ

• ان مستوى العزم عند المتعلم يؤثر على مستوى الاحتفاظ وكذلك على معدل التعلم الاصلي ، فعندما اعاد الطلاب قائمة من الكلمات بحيث كان عند بعضهم عزيمة للتعلم ولم يكن مثل هذا الامر موجودا عند البعض الاخر فقد وجد ان الفرق في مستوى الاحتفاظ كان في صالح الذين لديهم مثل هذه العزيمة.

• ٦- اختبار الفرد لنفسه

• تعد قراءة المادة التعليمية ومحاولة المتعلم تسميعها في اعقاب ذلك اكثر جدوى من تكرار قراءتها بعد مرة اخرى وقد يعود السبب الى:-

• أ- وجود العزم عند المتعلمين

• ب- التدريب على الشيء الذي يراد به عندما ينتهي التعلم

• فعندما يقرأ المتعلم مادة ويعرف ان عليه ان يستذكر في اعقاب القراءة مباشرة فان ذلك يجعله يقرأها بنشاط ويقظة وبالتالي يؤدي الى احتفاظ افضل مما لو انه اكتفى بإعادة قراءتها عددا من المرات.

• ٧-الجنس (ذكر - انثى)

• تضاربت نتائج البحوث والدراسات بشأن اثر ودور الجنس في فعالية التخزين وتذكر الحقائق ، لكن من المعروف ان البنات يتفوقن في عملية خزن المعلومات اللغوية واستعادتها ، ويتفوق البنون في خزن المعلومات الرياضية والميكانيكية الدقيقة على البنات .

العوامل التي تعمل على زيادة او نقصا في معدل النسيان ، هي:

- **نوع المادة :** المادة ذات المعنى والمترابطة منطقيا ابطأ في النسيان من المادة التي لا معنى لها . ومن الملاحظ ان نسيان الشعر ابطأ من النثر.
- **التعلم الزائد :** اتقان التعلم بمستوى رفيع يقوي الانطباع في المخ ، وعادة يمكن استرجاع ما تعلمناه في الحال دون بذل مجهود يذكر مثال ذلك تذكر الشخص لأسمه او رقم هاتف اهله او استخدام جدول الضرب.
- **سمة فقدان الذاكرة :** يعتمد الوعي على سلامة المخ الوظيفية والعضوية وبالتالي فان اي شيء يحدث للمخ قد يؤثر في وظائفه ومن ذلك التذكر ، وخاصة للانطباعات حديثة التكوين . كما في اصابات الرأس في حوادث السيارات او العمل او الرياضة حيث ينسى الفرد الذكريات المتعلقة بيوم الحادثة فيما تبدو انطباعات الذكريات القديمة غير متأثرة بالحادثة .ويطلق على هذه الظاهرة (صدمة فقدان الذاكرة).
- **المخدرات :** الافراط في تناول الكحول او المواد المخدرة تؤدي الى تلف انطباعات الذاكرة خاصة الحديثة منها.
- **الكف الرجعي :** اي نشاط عقلي جديد يعقب نشاط سابق من شأنه ان يتداخل في الانطباعات المكتسبة سابقا مما قد يحدث بعض النسيان.
- **النوم :** تعد فترة الاسترخاء التام او النوم المباشر عقب التعلم امر ممتاز للوعي الجيد وللاحتفاظ بالانطباعات .

منحنى التذكر

- ان منحنيات التذكر تبين كمية المادة او المهارة المتذكرة في اوقات مختلفة بعد التوقف عن التمرين . وان هذه المنحنيات تؤكد :
- ١-ان الفرد سوف لا ينسى المعلومات التي يتعلمها بشكل كامل وانما سيتذكر ولو قسما قليلا منها الى فترة بعيدة.
- ٢-ان مقدار المادة المتذكرة سينخفض بحددة بعد التعلم بوقت قصير ثم يتدرج بفقدان المادة المتعلمة اذا لم يمارسها او يستخدمها في حياته العملية .
- **العوامل التي تؤثر في منحنى التذكر:**
- نوعية المادة او المهارة المستخدمة.
- مدى اهمية المادة او المهارة بالنسبة للمتعلم.
- كيفية تعلم المادة او المهارة
- نوعية تجارب الشخص السابقة

• تفسير ظاهرة النسيان

- هناك اربع نظريات تفسر لنا اسباب النسيان
- ١- **نظرية الترك والضمور:** هذه النظرية ترى ان الذكريات والخبرات السابقة تضعف آثارها لعدم استعمالها وهذه النظرية ربما تفسر بعض حالات النسيان فيما يعقب بعض الأمراض في الشيخوخة ولكن هذه النظرية تعرضت الى كثير من النقد.
- ٢- **نظرية التداخل والتعطيل:** هذه النظرية ترى ان كثرة الاعمال والسلوكيات والافعال التي يقوم بها الفرد من شأنها ان يتداخل بعضها ببعض فبالتالي ينسى الكثير من الاحداث التي مرت به نتيجة هذا التداخل.
- ٣- **التعطيل الرجعي:** وهي تداخل التعليم اللاحق في التعليم السابق بما يؤدي الى نسيان بعض ما تعلمانه سابقا.
- ٤- **نظرية الكبت:** ويرى(فرويد) اننا ننسى عن طريق الكبت ما لا نهتم به وما لا نريد ان نتذكره. وهو ان نسيان المواعيد والتواريخ والمعلومات نابع عن رغبات مكبوتة.

الدوافع والحاجات في النشاط الرياضي

- يمثل (الدافع ا) لرغبة في التغلب على النقص واعدادة التوازن. فالحاجة اذا تؤدي الى استثارة الدافع عند الانسان. ان استثارة الحاجة والدافع تؤدي الى البحث عن شبع (يكون في البيئة عادة) وهذا المشبع هو ما يسمى ب(الحافز) فعملية التحفيز هي الظاهرة التي تخلق حاجات عند الشخص تؤدي الى قيامة بفعاليات لسد تلك الحاجات. فعمل الحوافز اذا هو تنشيط الطالب وتيبيه للتعلم.
- ان الدوافع هي المحركات للسلوك في المواقف المختلفة ، لذا فان فهم هذه الدوافع وكيفية استخدامها يساعدنا في ضبط السلوك والتحكم فيه.
- اما (الحاجة) تنتج الحاجة من جراء نقص في بعض العناصر الاساسية عند الانسان. وهذا النقص قد يكون جسميا او نفسيا او اجتماعيا.

• تصنيف الدوافع:

• اولاً: تصنيف ما سلو (هرم ما سلو) للدوافع

• الحاجة الى تحقيق الذات

• الحاجة الى تقدير الذات

• الحاجة الى الحب

• الحاجة الى الانتماء

• الحاجة للأمن والاستقرار

• الحاجات الفسيولوجية

• ثانياً:

• الدوافع الاولية (الفطرية- الموروثة - الجسمية - الفسيولوجية)

• - الدوافع الثانوية (المكتسبة - النفسية - الاجتماعية)

• ثالثاً:

• دوافع خارجية (بمعنى ان وجود الانسان في بيئة خارجية هو الذي يخلقها)

• دوافع داخلية (بمعنى انها موجودة في داخل الشخص)

• رابعاً:

• دوافع فردية وتشمل:

• -دافع الحركة

• - دافع حب الاستطلاع وحب المغامرة

• - دافع المتعة والسرور

- - دافع تحقيق الذات
- - دافع الثقة بالنفس ورفع القيمة الذاتية
- -دافع الشهرة وابرار الالهية
- - دافع الانجاز
- - دافع الصلة الاجتماعية
- **دوافع اجتماعية تشمل:**
- الدافع الاخلاقي الاجتماعي – ارضاء الاخرين
- الدافع التربوي – ابداء سلوك يقتدى به
- دافع الشعور بالمواطنة
- دافع التكامل النفسي والبدني
- **خامسا:**
- -دوافع مسيطرة
- - دوافع ثانوية
- **سادسا:**
- دوافع دائمية
- دوافع مؤقتة
-

- اعراض التحفيز عند الرياضيين
- تحسين الانجاز (الاداء الرياضي)
- الثبات على الفعالية اثناء التدريب
- زيادة الجهد اثناء التدريب والسباقات
- اختيار وتفضيل فعالية دون اخرى
- العلاقة بين الدافع ومستوى الانجاز
- هناك نظريات تشرح العلاقة بين الدافع ومستوى الانجاز اهمها:
- - نظرية الدافع **drive theory**
- ان مستوى الانجاز يتناسب تناسباً طردياً مع التحفيز كما في الشكل الاتي:
- -نظرية حرف **u**المقلوب **Inverted u theory**
- ان الانجاز يتحسن مع شدة الدافع او الحافز الى حد معين ،وبعدها يتوقف التحسن في الانجاز عند زيادة الحافز عن ذلك الحد، ثم يبدأ الانجاز بالهبوط مع اية زيادة اضافية في شدة الحافز كما في الشكل الاتي

مصادر التحفيز

- اولاً: المتغيرات الشخصية:
 - ١-فوق الانجاز – دون الانجاز
 - ٢-الشعور بالنجاح والعلاقة بمستوى الطموح تكون (مستوى الطموح الايجابي - مستوى الطموح السلبي)
 - ٣-هنالك حاجات معروفة يملك استغلالها كحوافز لتحسين الانجاز منها(الحاجة للتفوق – والحاجة الى تجنب الفشل – والحاجة الى القبول الاجتماعي)
 - ٤-العزو السببي يشمل (العزو الخارجي – والعزو الداخلي)
- ثانياً: المتغيرات الاجتماعية
 - ١-تركيز المجتمعات المختلفة على فعاليات رياضية دون غيرها
 - ٢-تأثير البنى المصغرة داخل المجتمع الواحد على اختيار فعالية دون غيرها – العائلة – المدرسة – المنطقة الجغرافية داخل المجتمع .
- ثالثاً: متغيرات تتعلق بالفعالية:
 - ١-الفعالية البسيطة والفعالية والمعقدة
 - ٢-المتطلبات البدنية للفعالية
 - ٣-جاذبية الفعالية
 - ٤-لفعالية التي لها معنى والتي يستوعب اللاعب فائدتها بالنسبة له

- خامسا: المتغيرات الظرفية:
- هناك متغيرات ظرفية كثيرة تحفز الرياضي وتحسن مستواه ومنها على سبيل المثال :
- ١-مساعدة الرياضي على تثبيت هدف معين عال لكنه ممكن التحقيق
- ٢-تعزيز الاستجابات المطلوبة واطفاء الاستجابات غير المرغوب فيها عن طريق التغذية الراجعة الصحيحة
- ٣-يجب ان تكون ظروف التدريب مشابهة لظروف المسابقة الى حد كبير
- ٤-يجب فهم الرياضي بشكل شخصي ومعاملته على هذا الاساس واحترام الفروق الفردية
- ٥-يجب مساعدة الرياضي على تحقيق درجة عالية من الثقة بالنفس
- ٦-يجب مراعاة التأثير النفسي لبعض العادات او الممارسات كتناول نوع معين من الطعام او لبس قميص معينالخ
- ٧-تأكيد الشخصية القيادية للمدرب وثقة اللاعبين به
- ٨-يجب ان تكون البرامج التدريبية ذات معنى وفائدة بالنسبة للمدرب
- ٩-يجب تأكيد المحفزات الذاتية كونها اكثر فاعلية وديمويه من المحفزات الخارجية في تحسين مستوى الانجاز
- ١٠-يجب مراعاة تأثير المتفرجين على الانجاز والاعداد لهذا الغرض.

• طرق استخدام الحاجات في تحفيز الرياضي

• مكافأة الاستجابات المرغوب فيها

• الكلمات المشجعة من قبل المدرب

• الموسيقى والمسابقة

• معرفة الشخص لقابلية ومستوى نجاحه – التغذية الراجعة

• الحصول على تجارب النجاح

• العمل نحو هدف معين ممكن التحقيق

• تطوير الدوافع والرغبات

• ان الدوافع والرغبات الرياضية لا تنشأ بصورة تلقائية وانما تتكون بالتعامل مع البيئة، ولأنجذب نحو نشاط قد يتم عفويا احيانا لكنه يوجه من قبل المربي في احيان اخرى. ومن الامور التي يجب ملاحظتها في هذا المجال هي :

• ١- ان المرء لا يمكن ان يهتم بشيء ولا يعرفه – فتعريف الفرد بالفعاليات المختلفة ضروري لتطوير الرغبة نحو تلك الفعاليات.

• ٢- حضور المهرجانات الرياضية ومشاهدة المباريات المحلية والخارجية تولد خبرة مباشرة لتطوير دوافع الاهتمامات الرياضية.

• ٣- ان الرغبات الرياضية تنشأ وتتوطد في النشاط، فعلى ان نمح الاطفال والشباب فرصة لممارسة النشاطات الرياضية لتكوين الرغبات الرياضية.

• ٤- يمكن تطوير الرغبات الرياضية عن طريق ربط هذه الرغبات برغبات اخرى موجودة اصلا كالرغبة في مشاهدة الافلام او الرغبة بالموسيقى او الرغبة بالشعر..... الخ.

• ٥- مشاهدة القدوة. فاذا كان القدوة رياضيا او متحمسا للرياضية فعندئذ يبدي التلميذ نفسة اهتماما بالرياضة والنشاط الرياضي

- ٦- هنالك علاقة ارتباط موجبة في الرغبة الرياضية الوالدين و ابنائهم.
- ٧- يمكن ان يكون للمدربين والاقارب والاصدقاء وزملاء الصف والمدرسة تأثير ايجابي ايضا على تطوير الاهتمام بالرياضة لدى الاطفال.
- ٨- ان كثيرا من الرغبات الرياضية تتطور في درس التربية الرياضية عندما يفهم المربي كيفية توجيه الدرس بشكل مثير
- ٩- يمكن ان تنشأ عند الطالب اهتمامات بالنشاط الرياضي عن طريق توفر خبرات نجاح له في بعض الفعاليات.
- ١٠- ان الحديث الموضوعي واستخدام لغة الاقناع هو اسلوب اخر من اساليب تكوين الدوافع والرغبات الرياضية.
- ١١- ان الموقف الايجابي من الرياضة يشكل عاملا مفيدا في طريق تكوين الدوافع والرغبات الرياضية.

•

***الاتجاه النفسي مفهوم الاتجاه النفسي

- يعرف الاتجاه النفسي للفرد بأنه مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين ، او هو استعداد وجداني ثابت نسبيا يحدد سلوك الفرد وشعور نحو المثير.
- **مكونات الاتجاه النفسي :**
- عندما نقول ان الاتجاه النفسي هو مجموع ميول ومشاعر الفرد وقناعاته تجاه مثير معين نقصد ان للاتجاه النفسي عدة مكونات متداخلة فيما بينها وهذه المكونات هي :
- **١- المكون المعرفي :** يمثل هذا الجانب المعتقدات والقناعات حول بعض الاحكام المتعلقة بالمثير وهي معتقدات الفرد حول المثير
- **٢- المكون العاطفي:** يمثل هذا الجانب الاستجابة الانفعالية او العاطفية تجاه مثير معين وهذه الاستجابة قد تكون ايجابية او سلبية او محايدة
- **٣- المكون النزوعي او السلوكي:** يمثل هذا الجانب اساليب او نزعات الفرد السلوكية تجاه المثير .
- فالمكون المعرفي يمثل الاطر الفكرية للفرد عندما تكون لديه معرفة كاملة او غير كاملة بموضوع المثير (مكون معرفي) . ويرتبط هذا الاطار الفكري الذي يكونه الفرد حول المثير بشعور ما تجاه المثير (مكون عاطفي) وسيصبح ذلك الفرد اكثر ميلا الى ان يسلك سلوكا محددًا تجاه المثير (مكون نزوعي او سلوكي).

نمو الاتجاهات :

- هناك عوامل كثيرة تؤثر في تكوين الاتجاهات ونموها وندرج فيما يأتي اهم هذه العوامل:
- ١- تأثير الوالدين والعائلة
- ٢- تأثير الاقران
- ٣- تأثير التعليم
- ٤- تأثير وسائل الاعلام
- ٥- تأثير المعايير الاجتماعية
- ٦- تأثير الخبرات الشخصية
- ٧- تأثير ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه

تغير الاتجاهات:

• تغير الاتجاهات:

• يمكن تغير الاتجاه النفسي اما:

• ١- بتغير الاتجاه في نفس مسار الاتجاه الحالي سواء كان الاتجاه الحالي ايجابيا او سلبيا.

• ٢- بتغير الاتجاه بعكس مسار الاتجاه الحالي، أي بتغير الاتجاه السلبي الى اتجاه ايجابي او تغير الاتجاه الايجابي الى اتجاه سلبي

• ومن العوامل الاكثر شيوعا في تغير الاتجاهات ما يلي:

• ١- ان تغيير الاتجاهات يتأثر بكل العوامل التي تؤثر في تكوين الاتجاهات والتي سبق ذكرها (الوالدين - الاقران- التعليم - وسائل الاعلام - المعايير الاجتماعية- الخبرات الشخصية ارتباط الفرد بموضوع الاتجاه).

• ٣- تلعب الدافعية دورا هاما في تكوين الاتجاهات وفي تغييرها.

• ٤- تتطور اتجاهات الفرد بسبب ظهور حاجات جديدة.

• ٥- تتكون الاتجاهات وتتغير من خلال عملية التعلم.

• ٦- ان تغيير الاتجاهات يتوقف على وجود تغيير في حاجات الافراد.

• ٧- ان التغيرات التي تتم في اتجاهات الافراد تحدث من خلال الموقف او الدور الذي يلعبه الفرد.

نظريات تكوين وتغير الاتجاهات :

- **نظرية التعرض للمثير :** تقترح هذه النظرية ان تعرض الفرد لمثير معين بشكل متكرر ، واقتران ذلك التعرض بمشاعر سارة يجعله يكون استجابة ايجابية ازاء ذلك المثير ويكون اتجاهها موجبا نحوه والعكس صحيح للاتجاه السالب.
- **نظرية التنافر المعرفي:** تشير هذه النظرية الى ان الفرد الذي يدفع لاتخاذ موقف نحو مثير معين يختلف عن الاتجاه النفسي لذلك الفرد نحو ذلك المثير ، وكذلك الشخص الذي يسلك سلوكا في مجال معين يتعارض مع الاتجاه النفسي له في نفس المجال فانه سيعيش حالة صراع وعدم توازن تدفعه الى تغير السلوك او تغير الاتجاه النفسي لخلق تطابق بين السلوك والاتجاه والتخلص من (التنافر).
- **قياس الاتجاهات:**
- هناك طرق عديدة لقياس الاتجاهات النفسية ومن اكثر الطرق شيوعا هما طريقتي (لايكرت likert وطريقة ثرستون thurstone) .
- **طريقة لأكرت :**
- ان المقاس المعد على طريقة (لايكرت) يحتوي عددا من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يستجيبوا لكل جملة ببيان درجة موافقتهم عليها. فالفرد يؤشر احد الاختبارات الآتية امام كل جملة مثلا(وافق بقوة - اوافق - ليس لي رأي - لا اوافق - اعارض بقوة). وبعد ان تعطى قيمة لكل استجابة من هذه الاستجابات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي بالنسبة للعبارات الايجابية، و(٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي بالنسبة للعبارات السلبية. وتحسب درجة كل فرد بجمع درجات استجاباته على كل جملة. وكلما كانت الدرجة عالية كلما اشر ذلك اتجاهها ايجابيا ، والعكس صحيح بالنسبة للاتجاه السلبي.

• طريقة ثرستون:

• يحتوي المقياس المعد علي طريقة (ثرستون) علي عدد من الجمل ويطلب من الافراد الذين يطبق عليهم المقياس ان يضعوا (/) اما العبارات التي يوافقون عليها فقط، وترك العبارات التي لا يوافقون عليها بدون تأثير. ان كل عبارة من العبارات المقياس لها قيمة تتراوح بين (١) الي (١١) بحيث يمثل الرقم (١) اقصى اتجاه سلبي نحو المثير موضوع البحث، والرقم (١١) يمثل اقصى اتجاه ايجابي ، اما الرقم (٦) فيمثل نقطة الحياد بين الايجاب والسلب. تحدد هذه القيم عن طريق محكمين يتم استخدامهم لهذا الغرض . وفي اختبار من هذا النوع تكون درجة الاتجاه النفسي هي قيمة (الوسيط) لقيم العبارات التي يؤشرها بعلامة (/).

• الاستعداد والميل الطبيعي للرياضة والقابلية والموهبة:

• ان الاستعداد لتعلم المهارات الحركية يعتمد على مزيج من العوامل المتخلفة كالنضوج الجسمي والعقلي وتعلم المهارات الاولية ودوافع الشخص للتعلم وشعورة فيما يخص تعلم المهارة المعنية وغيرها من العوامل الكثيرة. ان استعداد الشخص للقيام بمهارات معينة يعتمد على عاملين اساسيين متداخلين بعضهما مع البعض الاخر وهما:

• ١- **النضج:** وهو زيادة قابلية الانسان للقيام بمهارة معينة بغض النظر عن التمرين او الممارسة.

• ٢- **التعلم:** هو زيادة قابلية الانسان على القيام بمهارة معينة نتيجة التمرين او الممارسة.

• وفي مجال التربية الرياضية والتعلم الحركي تقسم عناصر الاستعداد الجسمي الى ثلاث اقسام:

• ١- **النضج:** النمو الفسلجي الذي يزيد قابلية الفرد على التعلم المهارات الحركية. اذ ان عامل النضج تقل اهمية كلما زاد عمر الطفل ولكنه عامل مهم في السنوات الاولى من حياة الفرد.

• ٢- **النمو الحركي العام:** أي تحسين قابلية الفرد الحركية من جراء الممارسة والتمرين كتحسين (القوة والسرعة والتوافق العضلي -العصبي والمرونة والمطاولة والتوازن) وغيرها من العوامل التي تؤثر على قابلية الفرد الحركية والتي يمكن تحسينها بالتمرين.

• ٣- **تعلم المهارات الاولية:** ان تعلم المهارات الصعبة يعتمد على مدى تعلم اللاعب للمهارات الاولية.

• اما الميل الطبيعي للرياضة هو صفة تعكس خصائص فردية ثابتة نسبيا وموروثة تتعلق بالجهاز الحركي للفرد كالأطول والوزن ونوعية الطعام وموقع مركز ثقل الجسم... الخ وخصائص وظيفية كزمن رد الفعل ونشاط الاعصاب وغيرها. في حين ان القابلية الرياضية هي صفة إنجازيه من صفات الشخصية، وهي من العوامل الضرورية للفعاليات الانسانية والقابلية ليست وراثية وانما تتطور بنشاط الانسان. اما الموهبة فهي مجموع قابليات الانسان في ترابطها النوعي، والموهبة الرياضية هي مجموع قابليات الفرد البدنية والحركية والعقلية في فعالية او نشاط رياضي معين بهذا الترابط النوعي والدقيق.

• من المفاهيم السابقة يتضح ان الانجاز في المجال الحركي لا يعزى الى الميل الطبيعي بشكل حتمي، لكنه يتعلق بأمور بيئية متعددة فالطالب الضعيف يمكن ان يحقق انجازات جيدة اذا توفرت لديه الظروف الملائمة والتشجيع الكافي.

• فالميل الطبيعي للنشاط الرياضي هو احد العوامل التي تؤثر على القابلية، اما العامل الاخر فهو النشاط الانساني. فالقابلية اذا هي عامل للنشاط الانساني وفي نفس الوقت نتيجة له فهي تتأثر به وتؤثر فيه. فحقيقة أن القابليات تتطور عن طريق النشاط هي حقيقة مهمة بالنسبة لمدرس التربية الرياضية الذي يستطيع ان ينمي قابليات تلاميذه عن طريق النشاط الرياضي المنظم، في الوقت الذي تعكس برامج الأنشطة الرياضية المتدنية قابليات رياضية ضعيفة عند التلاميذ.

• اما مفهوم الموهوب فيستخدم عادة لوصف الشخص الذي يتصف بالتميز عن اقرانه في ميدان او اكثر من ميادين الحياة

• شُكْرًا عَلَى حَسَنِ الْأَصْغَاءِ