

علم النفس الرياضي

المرحلة الرابعة

مدرس المادة أ . م . د أسيل

ناجي

• مبادئ التعلم الحركي

- و هي 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 تصور ها 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 الأولى 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 الماضي 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 و هناك 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 يعمل على الإقلال من تقدمها و إعاقة تقدمها و تؤدي إلى بطء و صعوبة تعلمها و يطلق عليه تداخل و تعارض المهارات .

• نظريات التعلم الحركي :

- **اولا: نظرية الدائرة المغلقة :** فحوى هذه النظرية بان الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة من اعضاء الجسم وبين المرجع التصحيحي الذي تعلمه الفرد سابقا والذي يسمى هذا المرجع التصحيحي او المعلومات الراجعة التي تحدد نسبة الخطأ بشكل ذاتي (بالاثر 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 شمت 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 لخرن 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 :
- ١- مرحلة التوافق الخام (الشكل الاولي للحركة)

- - مرحلة التوافق الدقيق (الجيد)
- ٣- مرحلة تثبيت المهارة (الالية)
- رابعا: **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 مابين الادراك والاستجابة بصورة تتلائم مع محددات كلا من البيئة والواجب الحركي والمتعلم) .
- **خامسا : نظرية السيبرنتك** : هذه النظرية تعني التحكم الذاتي وتتمحور حول ثلاث نماذج اساسية هي
١- 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

• ٢- 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

• ٣- 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 اكانت 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 (بافولف ، ثورندايك ، سكنر ، 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 والمنظمة والمحددة للحقيقة ، بما في ذلك العمليات السيكلوجية . فالمنظرون الجشطولتيون ضد ما هو تحكمي او اعمى او ما لامعنى له ويتطلعون دوما الى ما هو 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 مايميز هذه النظرية كما اشار (كورت ماينل ١٩٨٧) 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 .

• الفرق بين النظرية الجشتالطية والنظرية المجالية (الارتباطية):

- ١- الجشطالطيون يعتبرون الانسان كائن ديناميكي يؤثر في البيئة ويتأثر فيها بينما الارتباطيون ينظرون للإنسان كونه الي يأتي باستجابات حسب نوعية المثيرات التي يتعرض لها .
- ٢- الجشطالطيون يهتمون بالكلية عكس الارتباطيون يهتمون بالجزئية
- ٣- يؤكد الجشطالطيون على اهمية التفاعل الديناميكي المتبادل بين الفرد والبيئة بينما الارتباطيون يعطون اهمية لأثر البيئة في التعلم .
- ٤- يهتم الارتباطيون بالخبرات السابقة للمتعلم في حل المشكلات الحاضرة والانية بينما لا يركز الجشتالطيون على تلك الخبرات السابقة للفرد ومع ذلك لا ينكرونها بل يقرون بوجودها .
- ٥- الارتباطيون يؤكدون على ان المحاولة والخطأ هي الطريقة التي يستخدمها الفرد لتجاوزه مشاكله التعليمية بينما الجشطالطيون يؤكدون على ان المتعلم لا يلجا الا اذا كانت المشكلة اكبر عندها تستجيب قدراته العقلية .
- ٦- ان القوانين الادراكية هي نفسها التي تحكم عملية التعلم ذلك لان التعلم من وجهة نظر الجشطالط هو عملية ادراكية لعناصر الموقف من جديد بينما الارتباطيون لايهتمون بهذه القوانين الادراكية وتأثيرها على التعلم .

• **تاسعا : نظرية كولب :** يعد ديفد كولب صاحب النظرية التعليمية التجريبية والذي ذكر في كتابه المنشور عام ١٩٨٤ 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 (كورت 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 :

- ١- التجريب العملي : استخدام النظريات في حل المشاكل واتخاذ القرارات .
- ٢- الملاحظة : وهي مراقبة التجربة الجديدة .
- ٣- التجربة المادية : وهي الانغماس في تجربة جديدة .
- ٤- 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:
- ١ . المعرفة : المعلومة يتم تعلمها بتذكر المحتوى العام لها إما عن طريق التذكر أو الإدراك.
- ٢ . الاستيعاب : المعلومة يتم تعلمها عبر التفسير أو الترجمة إذا احتاج الأمر.
- ٣ . التطبيق : المعلومة يتم تعلمها من خلال تطبيقها في سياق جديد مختلف عن السياق الذي تعلموها فيه
- ٤ . التحليل : المعلومة يتم تعلمها من خلال تجزئة وتحليل المعلومات الجديدة.
- ٥ . التركيب او الجمع : المعلومة يتم تعلمها بربط المعلومات الجديدة بمعلومات قديمة ويركبوها ويدمجوها بطرق جديدة ومختلفة حتى يستطيعوا أن يخرجوا بمفاهيم جديدة
- ٦ . التقييم : المعلومة يتم تعلمها بربطها بخلفياتهم السابقة عن نفس المعلومة والتقييم النهائي للمعلومة الجديدة تعود لما يراه الشخص مناسباً.

• **حادي عشر : نظرية جاردينر 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، فكل متعلم نمط تعلم مفضل (من الممكن ان يكون له اكثر من نمط مفضل) وانماط التعلم المختلفة حسب هذه النظرية هي : ١. لفظي / لغوي (فكرة عقلية لفظية) . ٢. منطقي / رياضي . ٣. مرئي / مكاني . ٤. موسيقي / إيقاعي . ٥. جسدي / حركي . ٦. شخصي ذاتي (من خلال افكار ذاتية) ٧. بين الأشخاص (من خلال تبادل الافكار مع أشخاص آخرين)

• تَشْكُرُ أَحْسَنَ الْأَصْغَاءِ