**التعلم الحركي والمبادئ الأساسية للتعلم الحركي**

مفهوم التعلم الحركي:

التعلم الحركي فهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط. وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها،

يعرف التعلم الحركي بأنه تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات النضجية أو الوظائف الفسلجية.

أو هو اكتساب وتحسين وتثبيت استعمال المهارات الحركية.

كما يقصد بالتعلم الحركي مجموعة العمليات التي تحدث من خلال التمرينات أو الخبرات والتي تؤدي إلى تغير ثابت في قدرة أو مهارة الأداء.

هو العملية التي من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته عن طريق الممارسة والتجربة.

كما يعرف التعلم الحركي بأنه التغير في الأداء أو السلوك الحركي كنتيجة للتدريب الرياضي، وليس نتيجة للنضج أو تأثير بعض العقاقير وغير ذلك من العوامل التي قد تؤثر على الأداء أو السلوك الحركي تأثيرا وقتيا معينا.

إن التعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية، وأنها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير قابليات التوافق واللياقة البدنية وباكتساب صفات التصرف.

- بيتر. وتومبسون (1996): عرف التعلم الحركي بأنه عملية غير مرئية ويمكن رؤية نتائج التعلم المهاري في تحسن الاداء ولكن عملية التعلم تكون داخل الجسم والعقل ويشترك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة، والذاكرة العقلية لتكنيك معين تسمى (البرنامج الحركي) والذي يبدأ تكوينه في المراحل الاولى للتعلم المهاري.

**مصطلحات في التعلم الحركي:**

اولا: التمييز بين علم الحركة Kinesiology ومفهوم التعلم الحركي Motor learning في الوقت الذي كان فيه علم الحركة Kinesiology موجود منذ حوالي القرن الثالث قبل الميلاد حيث كان رائده الأول الفيلسوف (ارسطو)، وقد يتبعه في هذا المجال بعض العلماء والفلاسفة العرب ومن ثم علماء آخرون منهم غاليلو ونيوتن. وقد أشار بعض الباحثين والمعنيين بالحركة على انه (ميدان دراسة الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية والمبادئ الفسيولوجية المتعلقة بحركة الإنسان للوصول به الى أعلى مستوى في الكفاءة الحركية). وفي مجال آخر أشير إليه على انه علم يوضح ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمقيدة ويسخر المقيد منها لإنعاشه ويستخدم للحفاظ على الصحة العامة والإنتاج اليدوي والدفاع عن النفس والتفاهم الاجتماعي وتغيير الحركات العشوائية الى حركات مقيدة اذ ومن خلال ما تقدم نرى بأن، علم الحركة هو علم جامع للعديد من العلوم الرياضية كالبيوميكانيك والتحليل الحركي والتعلم والتطور الحركي وغيرها.

اما مصطلح التعلم الحركي Motor learning الذي يستخدم وفي كثير من الأحيان مرادفا وبديلا عن علم الحركة Kinesiology فقد عرفه الكثير من الباحثين بتعاريف ذات اتجاهات ومجالات عديدة اذ أشير اليه في بعض منها على انه العملية التي من خلالها يستطيع التعلم لتكوين قابليات حركية جديدة او تبديل قابليات عن طريق الممارسة والتجريب. وفي مجال آخر حدد مفهوم التعلم الحركي بانه يرتبط بالعوامل العضوية والظرفية التي تؤثر في اكتساب واداء السلوك الذي ينعكس بشكل عام من خلال الحركة.

وقد ذهب البعض الى اكثر من ذلك في تفسيرهم للتعلم الحركي …ومدى اختلافه وتمييزه عن علم الحركة من جهة والسيطرة الحركية من جهة أخرى اذ أشار Schmidt الى ان التعلم الحركي هو حقل دراسي يركز على اكتساب الحركات من المشاهدة الناتجة عن التدريب لذلك ميزه عن علم الحركة وعن السيطرة الحركية التي تستخدم بوصفها مفهوما علميا بديلا عن التعلم الحركي في بعض الاحيان، اذ عرف شمت السيطرة الحركية Motor control بانها حقل دراسي يركز على فهم الجوانب العصبية والبدنية والسلوكية للحركة.

ثانيا: التعلم الحركي والأداء الحركي: هناك خلط واستخدام غير دقيق لمفهومي التعلم والأداء حيث يستخدم في بعض الاحيان الأداء بديلا للتعلم الحركي وبالعكس… ويبدو ان التعلم الحركي والأداء كأنهما شيء واحد ويحملان نفس المفهوم ويشيران الى الظاهرة نفسها الا ان المنطق والأساس العلمي يشير الى وجود فرق كبير بين التعلم الحركي والأداء ويمكن الاستدلال على هذا الفرق والتمييز بينهما من خلال ما يأتي:

- المعنى والتعريف: عرف التعلم الحركي على انه التغيير الثابت نسبيا في الأداء نتيجة الخبرة والممارسة والذي يتم بفعل متغيرات مستقلة ذات تأثيرات دائمة نسبيا وقد تسمى تلك المتغيرات بمتغيرات التعلم learning variable بينما عرف الأداء على انه حركة او نشاط مؤثر، وقد لا يكون دائميا او ثابتا فيما تتضمنه حركة الفرد، ويحدث بفعل متغيرات مستقلة قد تكون ظرفية او شخصية ذات تأثيرات قد تزول بزوال المتغير او بانعدامه او انعدام تأثيره وتسمى تلك المتغيرات بمتغيرات الأداء (Performance variable) .

- تأثيرات العملية التدريبية في كل من التعلم والأداء.ان العملية التدريبية تحمل اثرين مختلفين الأول مؤقت وزائل ينعكس من خلال الأداء والثاني ثابت ودائم ينعكس من خلال التعلم. و استنادا الى ذلك فأن الفرق بين التعلم والأداء يتأتى من كون الأداء هو المقياس الموضوعي الوحيد الذي يمكن ان يستند عليه في أداء الكائن الحي للمواقف، أما التعلم فأنه على العكس من ذلك فهو يشير الى العملية التي تقوم على الأداء.

- كما يظهر الفرق بين التعلم والأداء واضحا من خلال المنحنيات التي تشير الى التعلم والأداء حيث ان منحنيات التعلم هي غير منحنيات الأداء.

- ان اكثر الأشياء التي تظهر الفرق وتميز بين الأداء والتعلم هو التعزيز والذي يعرف على انه الحالات والأحداث والأشياء التي تزيد من احتمالات ظهور التصرف والسلوك الحركي المطلوب اذ ان كمية التعزيز تؤثر بشكل اكبر في الأداء منه في التعلم .بالرغم من هذا الاختلاف الواضح بين التعلم والأداء تبقى العلاقة بينهما قوية ومتماسكة اذ ان التعلم عملية داخلية لايمكن ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر إلا من خلال الأداء، ومن هنا فإننا لن نجد غير الأداء مقياسا لمستوى التعلم

**العوامل المؤثرة على التعلم الحركي :-**

وتقسم هذه العوامل إلى ثلاثة أقسام وهي :-

**أولاً :- عملية التعلم :-**

بالرغم من أن كل فرد يختلف عن الفرد الأخر وأن هناك بعض التشابه بين تعلم الأفراد فأن عملية التعلم جميعها تدخل فيما يأتي :

1- التشابه بالتعلم بين الأفراد .

2- فروق فردية بالإنجاز .

3- استقبال وتحليل المعلومات متشابه في الأفراد .

4- استقبال المعلومات من العضو الحسن .

5- الاعتماد على التجارب السابقة .

6- يتم نظام المقارنة دائماً بعد التطور .

**ثانياً :- العوامل الشخصية للمتعلم :- وتشمل**

1- حدة الحس ، قابلية الحواس على تسجيل الدقات المنبهة .

2- إلادراك الحسي ، القابلية على صنع معنى للحالة .

3- الذكاء ، القابلية على تحليل وحل المشكلات وصياغة القرار بالاعتماد على أنجاز الحركة.

4- القياسات البدنية .

5- القياسات الأنثروبومترية .

6- التجارب السابقة ، امتداد ونوعية التجارب السابقة تعود أو ترتبط بحالة التعلم الحالية

7- التمرين ، وهي التمرين العملية للمهارة وبدون ممارسة لايمكن تعلمها .

8- الانفعالات ، القابلية على توجيه وسيطرة المشاعر بطريقة ملائمة قبل وخلال الإنجاز .

9- الحث ، استحضار مستوى يثمر من الحافز وتوقع الإنجاز في النشاط الخاص .

10- المواقف ، استحضار التشوق للفعالية وإعطاء قيمة لها .

11- الجنس ، التأثير على مكونات الجسم ، التجارب والعوامل الثقافية على إنجازات النشاط ، الرغبة في التحقيق .

12- العمر ، تأثير الترتيب الزمني والنضج على الاستعداد والقابلية على التعلم وإنجاز مهمات خاصة.

13- عوامل شخصية أخرى مثل المزاج والأنماط .

**ثالثاً :- عوامل مكان التعلم والتي تحدث في مكان التدريب :-**

1- العرض يودي دوراً مهماً في التعلم وكذلك ينبه على المواقف الحقيقية .

2- المتغيرات الطرفية : وهي التعلم تحت شروط مختلفة إذ أثبتت التجارب أن تغيير الشروط الظرفية تؤدي إلى تطور التعلم .

3 توجيه الانتباه : حيث أن التعلم يتعرض إلى أكثر من موقف أو مظهر خارجي يؤدي ذلك إلى عرقلة التعلم ، وعلى المدرب أن يركز وينتبه إلى القضايا المهمة فقط .

4- التعلم من البسيط إلى الأصعب إذ يجعل المتعلم يتقن المهارة بشكل آلي .

5- ترتيب المواقف بحيث أن ينظم المعلم التغذية الراجعة بما يفيد المتعلم حيث أن الإعادة الدقيقة مهمة لاكتسابها .

6- بجب أن يحتوي برنامج التعلم على وسائل مرئية مثل الفيديو .

7- ملاحظة طريقة التدريب أي كمية الحجوم وطريقة الإعادة مع ملاحظة الأجهزة المستخدمة للتعلم أن كانت مساعدة أو الأجهزة الخاصة بالمهارة .

8- أن يؤخذ بنظر الاعتبار المهارات التي يمكن من خلالها أن يتم نقل التعلم .

**مبادئ التعلم الحركي**

هناك اتفاق للعديد من الخبراء في مجال التعلم الحركي على مجموعة من المبادئ الاساسية للتعلم الحركي اهمها ما يلي :

1- الوضوح ويعني وضوح المهارة المراد تعلمها من قبل المتعلمين.

2- السهولة ويعني سهولة المهارة المراد تعلمها من قبل المتعلمين.

3- التدرج ويعني التدرج بالمهارة المراد تعلمها من السهل إلى الصعب.

4- الإتقان ويعني إتقان المهارة المراد تعلمها بشكل جيد قبل مغادرتها.

5- التشويق والإثارة ويعني إدخال المتعة للمتعلمين أثناء تعلمهم المهارة.

6- الاستيعاب وسرعة الفهم يجب أن تراعى الفروق الفردية بين المتعلمين بما يضمن استيعابهم جميعا وسرعة فهمهم للمهارة الجديدة.

7- التجربة والمعرفة والاستعداد يجب أن يخضع جميع المتعلمين إلى تجربة أداء المهارة الجديدة ومعرفتها والاستعداد النفسي والبدني لتطبيقها.

8- النضج : السن المناسب لاختيار نوع اللعبة.

9- المزاج : المزاج السائد لدى الفرد يؤثر على سير الحركة.

10- النمط الجسمي : يمكن على اساسه توزيع الانشطة الرياضية.

11- المجتمع والبيئة : المستوى الاجتماعي له دور كبير في تعلم المهارات الحركية ، يجب مراعاة ظروف البيئة التعليمية الزمنية والمكانية عند تعلم المهارة الجديدة.

12- دافع الحركة والمران : الدافع والطموح يدفع الفرد الى التعلم.