وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصـــــــــــــرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مفهوم التربية الحركية وعلاقتها بالعلوم الأخرى

محاضرة معدة من قبل
أ.م.د الهام علي حسون

مادة التربية الحركية للدراسات العليا الماجستير
للعام الدراسي (2026 – 2027)

مفهوم التربية الحركية وعلاقتها بالعلوم الأخرى

تعريف التربية الحركية

التربية الحركية[1]: هي نظام تربوي يقوم على توظيف الحركة والنشاط البدني بوصفهما وسيلة أساسية في عملية التعلم والنمو، ويستند إلى الإمكانات النفسية والحركية الطبيعية للفرد، بهدف تنمية قدراته الحركية والإدراكية والعقلية والانفعالية والاجتماعية، ومساعدته على اكتساب الخبرات والمعارف والمهارات اللازمة للتكيف مع نفسه وبيئته. وهي لا تقتصر على **تعلم الحركة** وإتقان المهارات الحركية، وإنما تشمل أيضًا **التعلم من خلال الحركة**، بحيث تصبح الحركة وسيلة لاكتساب الخبرات وحل المشكلات وتنمية جوانب الشخصية المختلفة.

ويُعرّفها عبد الحميد شرف2 بأنها من مظاهر التربية الرياضية في المراحل الأولى من عمر الطفل، وتهدف إلى تعليم الحركة وتنميتها والتعلم من خلال الحركة.

س\ كيف اميز بين التربية الحركية، التعلم الحركي، التطور الحركي؟

التربية الحركية، والتعلم الحركي، والتطور الحركي مفاهيم متقاربة لكنها ليست متطابقة، والتمييز بينها مهم جدًا في التربية الرياضية وعلوم الحركة.

أولًا: ما المقصود بالتربية الحركية؟

التربية الحركية3 هي عملية تربوية تهدف إلى تنمية الفرد من خلال الحركة، وخاصة في المراحل المبكرة من العمر. ولا تركز فقط على تعليم مهارة رياضية محددة، وإنما تهتم بتطوير قدرات الطفل الحركية والإدراكية، والجسمية، والنفسية والاجتماعية.

1- ناهدة عبد زيد الدليمي: مفاهيم **التربية الحركية**, دار الكتب العلمية, 2011، ص224

2- شرف، عبد الحميد. **التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وذوي الإعاقة.** مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص40

3 Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences, 36*(7), 781–796

ثانيًا: ما هو التعلم الحركي؟

التعلم الحركي 1هو عملية اكتساب أو تحسين مهارة حركية نتيجة الممارسة والخبرة والتدريب

مثال: طفل لا يعرف ركوب الدراجة، ثم يتدرب عليها عدة مرات، ومع الممارسة يصبح قادرًا على ركوبها بصورة أفضل. هذا يسمى تعلمًا حركيًا

إذن التعلم الحركي يهتم أكثر بـ كيف يكتسب الفرد المهارة ويتقنها

ثالثًا: ما هو التطور الحركي؟

التطور الحركي2 هو التغير التدريجي الذي يحدث في القدرة الحركية للفرد عبر مراحل العمر نتيجة التفاعل بين النمو والنضج والخبرة والبيئة

فمثلًا ينتقل الطفل بصورة طبيعية تقريبًا من
الجلوس ← الوقوف ← المشي ← الجري ← القفز

وهذه التغيرات ترتبط بمراحل النمو والنضج، وليس بالتدريب وحده

الفرق بينما بصورة مختصرة

المفهوم	ماذا يعني؟	التركيز الأساسي
التربية الحركية	تربية الفرد وتنميته من خلال الحركة	**تنمية شاملة باستخدام الحركة**
التعلم الحركي	اكتساب وتحسين مهارة من خلال الممارسة والخبرة	**إتقان المهارة**
التطور الحركي	التغير التدريجي في القدرات والحركات عبر مراحل العمر	**التغير والنضج الحركي**

التربية الحركية = ماذا نُنمّي من خلال الحركة؟
التعلم الحركي = كيف يتعلم الفرد المهارة ويتقنها؟
التطور الحركي = كيف تتغير قدراته الحركية مع مرور العمر؟

---

[1] Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetic

[2] **Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.**

التطور الحركي يوفر الأساس، والتربية الحركية توفر البيئة والأنشطة المناسبة لتنميته، والعلاقة بينها قوية: والتعلم الحركي يساعد الفرد على اكتساب المهارات وإتقانها

أمثلة رياضية توضح الفرق التطبيقي بين هذه العلوم المترابطة

أمثلة رياضية توضح الفرق

المهارة الرياضية	التطور الحركي	التعلم الحركي	التربية الحركية
الركض	انتقال الطفل تدريجيًا من المشي إلى الركض ثم تحسين كفاءة الجري مع العمر	يتدرب الطفل على تحسين طريقة الركض والسرعة والتوازن	أنشطة متنوعة: الركض للأمام والخلف، تغيير الاتجاه، الركض بين الأقماع
القفز	ظهور القفز وتطوره من شكل بسيط إلى قفز أكثر توافقًا وسيطرة	التدريب على ثني الركبتين، الدفع بالقدمين، الهبوط الصحيح	ألعاب القفز فوق الحواجز أو داخل الحلقات وبأشكال مختلفة
رمي الكرة	تطور الرمي من حركة بسيطة بالذراع إلى رمية أكثر تنسيقًا وقوة ودقة	تعلم طريقة مسك الكرة، وضع الجسم، حركة الذراع وتوقيت الرمي	ألعاب الرمي نحو أهداف مختلفة وبمسافات متنوعة
لقف الكرة	تحسن قدرة الطفل على تتبع الكرة والتنبؤ بمسارها والسيطرة عليها مع النمو	تعلم توقيت مد اليدين وامتصاص الكرة والسيطرة عليها	ألعاب جماعية وفردية باستخدام كرات بأحجام مختلفة
ركل الكرة	انتقال الطفل من ركلة غير متزنة إلى ركلة أكثر دقة وتوافقًا	تعلم وضع القدم الداعمة، تأرجح الرجل، وتوقيت الركل	أنشطة ركل الكرة نحو أهداف أو تمريرها بين الزملاء
السباحة	تطور القدرة على التحكم بالجسم والتوافق الحركي في الماء مع العمر والخبرة	تعلم التنفس، الطفو، ضربات الرجلين وحركات الذراعين	أنشطة للتعرف على الماء والتوازن والحركة في الماء

مثال واحد يوضح الثلاثة بشكل واضح

لنأخذ رمي الكرة نحو هدف:

1- **التربية الحركية:**

المعلم يعطي الطفل مجموعة من الأنشطة: رمي كرات كبيرة وصغيرة، الرمي باليد اليمنى واليسرى، الرمي من مسافات مختلفة، والرمي نحو أهداف متنوعة.

الهدف هنا **تنمية قدرات الطفل من خلال الحركة بصورة شاملة**.

2- **التعلم الحركي:**

بعد ذلك يتدرب الطفل على مهارة الرمي نفسها، ويصحح المعلم وضع القدمين وحركة الذراع وتوقيت إطلاق الكرة. ومع التكرار يصبح أداؤه أدق.

الهدف هنا **اكتساب المهارة وتحسينها وإتقانها**.

3- **التطور الحركي:**

نلاحظ أن الطفل مع تقدمه في العمر والنضج والخبرة ينتقل من رمي بسيط وغير منظم إلى رمي أكثر توافقًا وقوة ودقة.

التركيز هنا على **التغير في القدرة الحركية عبر مراحل النمو**.

مثال رياضي آخر: كرة القدم ⚽

إذا كان الطفل يتعلم **ركل الكرة**:

- **التربية الحركية :**نستخدم ألعابًا متنوعة بالجري والركل والتوازن وتغيير الاتجاه .
- **التعلم الحركي :**يتدرب الطفل على ركل الكرة بطريقة صحيحة ودقيقة، ثم يكرر الأداء حتى يتحسن .
- **التطور الحركي :**مع نمو الطفل ونضجه وخبرته تصبح حركاته أكثر تناسقًا، ويزداد التحكم بالقوة والدقة والتوازن .

الخلاصة السريعة:

- **التربية الحركية :**مجموعة أنشطة تربوية تستخدم الحركة لتنمية الطفل.
- **التعلم الحركي :**اكتساب مهارة حركية وتحسينها بالممارسة.
- **التطور الحركي :**التغير التدريجي في القدرة والأداء الحركي مع النمو والنضج والخبرة.

والنقطة المهمة :**التعلم الحركي والتطور الحركي ليسا الشيء نفسه؛** فقد يتعلم الطفل مهارة معينة بالتدريب، بينما التطور الحركي يشير إلى التغيرات الأوسع في قدراته الحركية عبر مراحل العمر.

علاقة التربية الحركية بالعلوم الأخرى

تُعدّ التربية الحركية مجالًا **متعدد التخصصات؛** لأنها تتعامل مع الحركة الإنسانية باعتبارها ظاهرة بيولوجية ونفسية واجتماعية وتربوية في الوقت نفسه. ولذلك لا يمكن فهم الحركة أو تعليمها أو تطويرها اعتمادًا على علم واحد، وإنما تتكامل معها مجموعة من العلوم التي تفسر مكونات الحركة وشروط تعلمها وآثارها في الفرد. وتظهر هذه العلاقة بوضوح في عدد من العلوم الأساسية.

أولًا: علاقتها بعلم التشريح[1]

ترتبط التربية الحركية بعلم التشريح ارتباطًا أساسيًا، لأن تنفيذ أي حركة يعتمد على معرفة البنية التشريحية للجسم، وخاصة العظام، والمفاصل، والعضلات. فعلم التشريح يحدد مواقع الأجزاء المسؤولة عن الحركة وطبيعة المفاصل واتجاهاتها، بينما تستفيد التربية الحركية من هذه المعرفة في اختيار الحركات والتمارين المناسبة، وتحديد الوضعيات الصحيحة للجسم، وتجنب الحركات التي قد تؤدي إلى الإصابة. وتوضح مراجع التشريح والوظائف أن حركة الجسم تتم من خلال تفاعل العضلات الهيكلية مع العظام والمفاصل، وأن انقباض العضلات يولد القوة التي تحرك أجزاء الجسم.

ثانيًا: علاقتها بعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجيا)[2]

إذا كان التشريح يجيب عن سؤال «ما بنية الجسم؟»، فإن علم وظائف الأعضاء يفسر «كيف يعمل الجسم؟» ومن هنا تستفيد التربية الحركية من الفسيولوجيا في فهم استجابات أجهزة الجسم للنشاط الحركي، مثل الجهاز العضلي والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والجهاز العصبي، وكذلك كيفية تكيف الجسم مع الجهد البدني.

1-OpenStax, *Anatomy and Physiology 2e*, Chapter 11: *The Muscular System*.
2-World Health Organization (WHO), *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva, 2020.

وهذا مهم عند تحديد شدة النشاط ومدته وتكراره بما يتناسب مع قدرات الفرد. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن النشاط البدني ينبغي النظر إليه وفق متغيرات مثل **التكرار والشدة والمدة**، وأن تأثيره يرتبط بالصحة لدى مختلف الفئات العمرية

ثالثا: علاقتها بعلم النفس

لا تقتصر الحركة على الجانب البدني، بل ترتبط بالعمليات النفسية والمعرفية، ولذلك تستفيد التربية الحركية من علم النفس في تفسير الدافعية والانتباه والإدراك والثقة بالنفس والانفعالات المرتبطة بالأداء الحركي. فتعلم مهارة حركية لا يعتمد على القدرات البدنية فقط، وإنما يتأثر أيضًا بمدى استعداد الفرد النفسي ورغبته في التعلم وقدرته على التركيز واستقبال المعلومات وتصحيح أخطائه. ولهذا تمثل الجوانب النفسية عنصرًا أساسيًا في نجاح عملية التعلم الحركي.

رابعًا: علاقتها بعلم النمو والتطور[1]

ترتبط التربية الحركية بعلم النمو لأن القدرة على أداء الحركات تختلف باختلاف العمر ودرجة النضج، والنمو البدني، والعصبي، والمعرفي. ولذلك ينبغي أن تتناسب الأنشطة الحركية مع خصائص المرحلة النمائية للفرد، فلا يمكن تقديم نفس المهام الحركية بالطريقة نفسها لطفل صغير ولشاب أو لشخص بالغ. وتظهر هذه العلاقة في الأدبيات الأكاديمية الخاصة بالنمو الحركي، التي تربط التطور الحركي بالنضج العصبي والفروق الفردية وتوقيت اكتساب المهارات.

خامسًا: علاقتها بعلم التعلم الحركي[2]

تعد هذه العلاقة من أكثر العلاقات مباشرة، لأن التربية الحركية تهدف إلى إكساب الفرد أنماطًا من الحركة والمهارات وتطويرها. ويهتم علم التعلم الحركي بتفسير كيفية اكتساب المهارة وتثبيتها وتحسينها من خلال الممارسة، والتكرار، والتغذية الراجعة، والخبرة. ولذلك توفر التربية الحركية المواقف والأنشطة التي يتم من خلالها التعلم، بينما يقدم علم التعلم الحركي المبادئ العلمية التي تساعد المدرس أو المدرب على تنظيم هذه المواقف بصورة أكثر فاعلية. وتوضح المراجع الجامعية أن دراسة الحركة الرياضية ترتبط بالتشريح والفسلجة والتحليل الحركي والنمو والتطور الحركي، بما يعكس الطبيعة التكاملية لهذه العلوم.

سادسًا: علاقتها بالبايو ميكانيك (الميكانيكا الحيوية)[3]

تستفيد التربية الحركية من بالبايو ميكانيك في تحليل الحركة من الناحية الميكانيكية، من خلال دراسة القوة والعزم والتوازن، ومركز الثقل، ومسار الحركة، وسرعتها. وتسمح هذه المعرفة بفهم أسباب نجاح الحركة أو

1- محمد حسن علاوي، *علم النمو الحركي*، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثانية، 2002.

[2] -Wulf, G., Shea, C. H., & Lewthwaite, R. (2010). *Motor skill learning and performance: A review of influential factors*. Medical Education, 44(1), 75–84.

[1] **Hossner, E.-J., Schiebl, F., & Göhner, U. (2015). *A functional approach to movement analysis and error identification in sports and physical education*. Frontiers in Psychology, 6, 1339.**

فشلها، وتصحيح الأداء وتحسين الاقتصاد في الحركة وتقليل احتمالات الإصابة. وبالتالي فإن بالبايو ميكانيك يقدم تفسيرًا علميًا لـ **كيفية حدوث الحركة من الناحية الميكانيكية**، في حين توظف التربية الحركية هذا الفهم في التعليم والتدريب والتصحيح الحركي.

سابعًا: علاقتها بعلم الأعصاب[1]

الحركة الإنسانية لا تنتج عن العضلات وحدها، وإنما يتحكم فيها الجهاز العصبي من خلال استقبال المعلومات الحسية ومعالجتها وإصدار الأوامر الحركية. لذلك ترتبط التربية الحركية بعلم الأعصاب في موضوعات مثل التوازن والتوافق العصبي العضلي والإدراك الحسي والتنسيق والتحكم في الحركة. وتصبح هذه العلاقة أكثر أهمية عند دراسة التعلم الحركي؛ لأن اكتساب المهارة يتضمن تغيرًا في قدرة الجهاز العصبي على تنظيم الاستجابات الحركية والتحكم فيها.

ثامنًا: علاقتها بعلوم التربية والتعليم والتدريس[2]

التربية الحركية في جوهرها ممارسة تربوية، ولذلك ترتبط ارتباطًا مباشرًا بعلوم التربية من حيث تحديد الأهداف التعليمية، وتنظيم المحتوى، واختيار طرائق التدريس، وإدارة المواقف التعليمية، والتقويم. فالمعرفة الحركية وحدها لا تكفي؛ إذ يجب تحويلها إلى مواقف تعليمية مناسبة لمستوى المتعلم، مع استخدام أساليب التدريس والتقويم التي تحقق الأهداف المحددة. وتوضح بعض الأدبيات أن التربية الحركية تُفهم ضمن المجال التربوي بوصفها استعمالًا للأنشطة الحركية بهدف تطوير التناسق الحركي والصورة الجسمية، خاصة في المراحل التعليمية الأولى.

تاسعًا: علاقتها بعلم الاجتماع[3]

ترتبط التربية الحركية بعلم الاجتماع لأن النشاط الحركي يحدث داخل بيئة اجتماعية وثقافية، وليس بمعزل عن الآخرين. فالأنشطة الجماعية والألعاب الرياضية تسهم في تطوير التعاون والتفاعل والانضباط والاتصال، كما أن ممارسة النشاط البدني تتأثر بالأسرة والمدرسة والجماعة والثقافة السائدة. ومن ثم يهتم هذا الجانب بفهم تأثير البيئة الاجتماعية في المشاركة الحركية، وكذلك قدرة النشاط الحركي على تحقيق أهداف اجتماعية وتربوية.

---

[1] **Wolpert, D. M., Diedrichsen, J., & Flanagan, J. R. (2011). *Principles of sensorimotor learning*. Nature Reviews Neuroscience, 12, 739–751.**

[2] **Woods, C. T., et al. (2015). *Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE*. Journal of Sport and Health Science, 4(2), 150–155.**

[3] **Gao, Z., Chee, C. S., Omar Dev, R. D., Liu, J., Gao, Y., Li, J., Li, S., Liu, Y., & Wang, X. (2025). *Social capital and physical activity: A literature review up to March 2024*. Frontiers in Public Health, 13, 1467571.**

عاشرًا: علاقتها بعلوم الصحة والطب الرياضي[1]

ترتبط التربية الحركية بالصحة من خلال دور النشاط البدني في المحافظة على الوظائف البدنية والنفسية والوقاية من العديد من عوامل الخطر الصحية. وتؤكد منظمة الصحة العالمية أن النشاط البدني المنتظم يرتبط بفوائد صحية وبدنية ونفسية مهمة، وأن توصيات النشاط البدني تشمل الأطفال والمراهقين والبالغين وكبار السن والأشخاص ذوي الإعاقة

ولذلك تستفيد التربية الحركية من علوم الصحة والطب الرياضي في الوقاية من الإصابات، ومراعاة الحالة الصحية، وتكييف النشاط مع قدرات الفرد.

المصادر

1- ناهدة عبد زيد الدليمي: مفاهيم التربية الحركية، دار الكتب العلمية, 2011، ص224

[2]- شرف، عبد الحميد. التربية الرياضية والحركية للأطفال الأسوياء وذوي الإعاقة. مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2001، ص40

محمد حسن علاوي، *علم النمو الحركي*، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الثانية، 2002.

Logan, S. W., Ross, S. M., Chee, K., Stodden, D. F., & Robinson, L. E. (2018). Fundamental motor skills: A systematic review of terminology. *Journal of Sports Sciences, 36*(7), 781–796

Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2018). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis* (6th ed.). Human Kinetic

-Goodway, J. D., Ozmun, J. C., & Gallahue, D. L. (2019). Understanding *Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning

-OpenStax, *Anatomy and Physiology 2e*, Chapter 11: *The Muscular System*.

[1] **World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. ISBN: 978-92-4-001512-8.**

-World Health Organization (WHO), *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*, Geneva, 2020.

-Wulf, G., Shea, C. H., & Lewthwaite, R. (2010). *Motor skill learning and performance: A review of influential factors*. Medical Education, 44(1), 75–84.

Hossner, E.-J., Schiebl, F., & Göhner, U. (2015). *A functional approach to movement analysis and error identification in sports and physical education*. Frontiers in Psychology, 6, 1339.

-Wolpert, D. M., Diedrichsen, J., & Flanagan, J. R. (2011). *Principles of sensorimotor learning*. Nature Reviews Neuroscience, 12, 739–751.

Woods, C. T., et al. (2015). *Teaching for physical literacy: Implications to instructional design and PETE*. Journal of Sport and Health Science, 4(2), 150–155.

Gao, Z., Chee, C. S., Omar Dev, R. D., Liu, J., Gao, Y., Li, J., Li, S., Liu, Y., & Wang, X. (2025). *Social capital and physical activity: A literature review up to March 2024*. Frontiers in Public Health, 13, 1467571

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization. ISBN: 978-92-4-001512-8.