## مقدمة ومفاهيم في التعلم والتعليم والتعلم الحركي

**التعلم والتعليم:**

مفهومان لعملة واحدة هدفهما تكملة العملية التعليمية وتطويرها ولا يمكن الفصل بينهما لارتباطهما المتماسك.

**فالتعلم (Learning)** عملية معقدة ومركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من أنواع النشاط البشري من التعلم ، ولا يكاد يخلو أي نمط من أنماط السلوك البشري من نوع ما من التعلم ، والتعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية.

*ويكاد يتفق العديد من علماء النفس* على أن **التعلم هو عملية تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة لقيامه بنشاط** على شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك أو الأداء.

إن الهدف الرئيس للتعلم هو تهيئة المتعلم لمواجهة المواقف المستقبلية بنجاح ومن خلال التطبيقات العملية للتعلم التي يستخدمها المدرسون من خلال منهجهم التعليمي المؤثر وهو بدوره سيساعد المتعلم ويطورهُ نوعاً ماً ، لذا يجب أن تكون الواجبات المطلوب تعليمها ملائمة لمقدرة المتعلم ودافعيتهُ ومستواه.

أما **التعليم** فهو عملية إنسانية اجتماعية تتم بين طرفين المعلمين والمتعلمين ، وتهدف إلى مساعدة المتعلمين على اكتساب نتاجات تعليمية مبتغاة ، مما يجعلها توظف محتوىً معرفياً معيناً ، وتستخدم أنشطة مختلفة لا بد من متابعتها لضمان توجهها نحو تحقيق هذا الهدف ، وفي ضوء هذا الوصف للتعليم يُمكن عد المعلم مديراً للنظام وعد المتعلم وقد تحققت لديه الأهداف ، أهم مخرجات النظام ، *فالتعليم هو نظاماً له بيئته الخاصة تضيق تارة وتتسع تارةً أخرى ، تؤثر فيه وتتأثر به.*

**وهناك خلط شائع بين التعليم ( Teaching ) و( التعلم Learning ) :**

**فالتعلم** علم يبحث في ظاهرة تعديل أو تغيير سلوك الكائن الحي نتيجة للنشاط أو تلك العملية التي قام بها التلميذ ، وكان من نتيجتها ذلك التغير الذي طرأ على شخصية التلميذ وأمكننا قياسه عن طريق ملاحظته وقياس أداؤه.

**والتعليم** إجراء مقصود ونشاط يقوم به مدرس التربية الرياضية من إعداد الملعب والأدوات وشرح المهارة وعمل نموذج لها أمام التلاميذ وأيضاً الإرشادات لإكسابهم ما يراه مناسباً لهم وضرورياً لمجتمعهم.

**أنواع التعلم:**

يمكن تصنيف أنواع الأنشطة التي يتعلمها الفرد إلى العديد من التصنيفات، ولعل أهمها ما يلي:

**١- تعلم المهارات الحركية :**

تتضمن عملية التعلم على أنواع عديدة من المهارات مثل المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والوثب والقفز والتسلق وما إلى ذلك، وكذلك المهارات الحركية الرياضية كتمرير الكرة والتصويب والسباحة ورمي القرص ... وغيرها ، وهناك أيضاً تعلم واكتساب المهارات العملية كمهارة استخدام بعض الآلات والأدوات اللازمة للعمل والإنتاج كمهارة استخدام المطرقة بالنسبة للعامل ومهارة استخدام الآلة الكاتبة مثلاً، وكذلك مختلف المهارات المرتبطة بالحياة اليومية كالمهارة في ارتداء الملابس ويكتسب الفرد هذه المهارات المختلفة نتيجة لعملية التعلم .

ونعني بـ( المهارة ) القدرة على أداء عمل من الأعمال أو نشاط من الأنشطة بصورة تتميز بالسهولة والدقة والاقتصاد في بذل الجهد.

**٢- تعلم المعارف والمعلومات والمعاني :**

يتعلم الفرد ويكتسب منذ ولادته الكثير من المعارف والمعلومات والمعاني التي تهيئ له التفاعل الدائم مع الآخرين. فنحن نتعلم اللغة والمعلومات العامة والقوانين العلمية والحوادث التاريخية وأسماء الأشياء والأماكن والأفراد، ومعاني الرموز والإشارات والمصطلحات والنداءات وغير ذلك مما يدخل في نطاق حصيلة الفرد التي تيسر له حل ما يصادفه وما يعترضه من عقبات أو صعاب ومشاكل، ويستطيع بذلك أن يستفيد من الماضي لتفهم وإدراك الحاضر ولإمكان توقع المستقبل. وفي النشاط الرياضي يسعى الفرد إلى تعلم الكثير من المعارف والمعلومات عن قوانين الألعاب المختلفة وخطط اللعب ونظريات وطرق التدريب ونواحي التغذية والإسعافات. وغيرها مما يدخل في مجال المعارف والمعلومات والمعاني المرتبطة بالنشاط الحركي وبطرق ممارسته وبنواحيه التنظيمية المختلفة.

**٣- تعلم السلوك الاجتماعي (العادات والتقاليد الاجتماعية):**

لا يعيش الإنسان بمفرده بمعزل عن الجماعة. فالإنسان دائم التفاعل مع الآخرين إذ يتعلم الفرد في غضون ذلك كيف يؤثر في الناس وكيف يتأثر بهم ، ويكتسب التعبير عن انفعالاته ويتعلم اتجاهاته ومعتقداته وقيمه وميوله ، ويتعلم الآداب التي تعارفت عليها الجماعة وما تُبيحه وما تُحرمه وغير ذلك من مختلف أساليب وأنماط السلوك الاجتماعي التي تُهيئ له أسباب التكيف الشخصي مع الجماعة وهذه كلها نواحي لا تدخل في عداد المهارات والعادات ولا المعارف والمعلومات.

والنشاط الرياضي من حيث هو ظاهرة اجتماعية يسعى لمحاولة إكساب الفرد لنواحي السلوك الاجتماعية المقبولة كالتعاون والخلق الرياضي وغيرها من أساليب السلوك الاجتماعي الحميد.

**٤- تعلم السلوك المميز للفرد :**

لكل فرد منا سلوك خاص وأسلوب في الحياة يميزه عن غيره من الأفراد كطريقة الكلام والضحك وأسلوب التفكير وطريقة عرض الموضوعات وما إلى ذلك . كما ينطبق ذلك أيضاً على النشاط الحركي فكل فرد رياضي يتميز بأسلوب خاص في طريقته لأداء مختلف المهارات الحركية. ويتعلم الفرد هذه الأمور في غضون حياته ومن خلال اكتسابه للمهارات والمعارف والمعلومات والنواحي الاجتماعية السالفة الذكر.

كما يدخل تحت نطاق ذلك أيضاً بعض المميزات (التعبيرات) التي تميز الفرد بشكل واضح كحركات الغمز أللإرادية بالعين أو تحريك الفم حركات معينة أو تقطيب الجبهة أو حركات الجسم أو اليدين عند التحدث مع الآخرين.

ويجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار أننا لا نستطيع في كثير من الأحيان الفصل بين تعلم المهارات الحركية ، وتعلم المعارف والمعاني والمعلومات، وتعلم السلوك الاجتماعي وكذلك السلوك المميز للفرد . فاستعمال **اللغة** مثلاً يمكن اعتباره مهارة من المهارات وذلك بالرغم من أن الكلمات التي تحتويها اللغة تدخل في عداد المعاني والمعلومات وفي نفس الوقت فإن اللغة هي بمثابة أداة اجتماعية ، كما أن الفرد يستخدم أيضاً طريقة معينة في التعبير أو قد يستخدم أحياناً بعض (التعبيرات) الكلامية التي تميزه عن غيره . كذلك الحال بالنسبة لتعلم مختلف الأنشطة الرياضية إذ أنها تتكون من الكثير من المهارات والعادات الحركية التي تتطلب بطبيعة الحال قدر معين من المعارف والمعلومات التي تضمن للفرد حسن الممارسة ، كما ترتبط أيضاً بعملية اكتساب السلوك الاجتماعي المقبول كما سبق ذكره ، وفي غضون ذلك كله يكتسب الفرد أسلوباً خاصاً في الممارسة يميزه عن غيره .

**مفهوم التعلم والتعلم الحركي :**

**معنى التعلم :**

- وهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الإنسان.
- التعلم سلوك يتغير بفضل الخبرة والتجربة.
- وهو كل ما يكتسبه الفرد من علوم وميول وقدرات واتجاهات وعواطف سواءً متعمدة وغير متعمدة

**وقد مر التعلم بمراحل تاريخية ثلاث وهي :**

**١- مرحلة ما قبل السلوكية :**

بدأت هذه المرحلة بفكرة فلسفية مفادها إن الإنسان يولد صفحة بيضاء يتعلم وفق ما يصله من معلومات .

**٢- المرحلة السلوكية :**

وهي المرحلة التي يلاحظ فيها الفرد عملياته العقلية وهي من أهم المراحل التي مر بها السلوك الإنساني على أساس التجربة .

**٣- مرحلة ما بعد السلوكية ( المرحلة المعاصرة ) :**

وهي المرحلة التي تم فيها تطبيق أو تنفيذ المنهج التجريبي على الإنسان(أي تخطيط لقدراته المعرفية والوجدانية) .

**التعلم الحركي:**

النشاط الرياضي نشاط حركي بالدرجة الأولى وعملية التعلم في الرياضة يطلق عليها مصطلح **(التعلم الحركي Motor Learning)** وتتضمن أساساً تعلم المهارات الحركية أو المهارات الرياضية أو حركات المهنة أو العمل.

- أن **التعلم الحركي** هو تغيير يحدث في الأعصاب نتيجة لتراكم الخبرة.

_ هو تكرار لحركة معينة يؤدي إلى تغيير في السلوك والتصرف الحركي.

_ هو التغير الثابت نسبياً في الأداء والسلوك الإنساني نتيجة الممارسة والخبرة السابقة.

_ هو تعديل أو تغيير في السلوك نتيجة الممارسة على إن يكون هذا التعديل أو التغيير ثابتاً نسبياً ولا يكون مؤقتاً ومرهوناً بظروف أو حالات طارئة.

_ إن **التعلم الحركي** هو التغيير في الأداء والسلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو تأثير بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل التي تؤثر على الأداء والسلوك الحركي تأثيراً وقتياً معيناً.

- هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة ، فالتعلم هو صفة الإدراك للحركات الجسمية وهو استيعاب للمعلومات والقدرة على الإدراك *( فتعلم حركة جديدة وتنقيتها وتثبيتها مع تطبيقها هو بالأساس التعلم الحركي ) .*

**ما هو الفرق بين التعلم والتعلم الحركي؟**

الاستجابة في التعلم الحركي تكون على شكل سلوك حركي (حركة) ناتجة عن عمل عضلات كثيرة وأجهزة وظيفية باتجاه واحد بغية الوصول إلى هدف معين.

**ما هي طبيعة العلاقة بين الجانب النفسي والجانب الفسيولوجي في تعلم المهارات الحركية؟**

التعلم الحركي جاء من مفهوم التعلم الذي هو أحد فروع علم النفس والحركات الرياضية لها علاقة كبيرة بحركة أجزاء الجسم المعتمدة على الجانب الوظيفي الفسلجي وعمل العضلات والمفاصل والأوتار للأداء المطلوب .

**الفرق بين التدريب الرياضي والتعلم الحركي:**

- كلاهما يخضع إلى **مبدأ التكرار**.
- **التـدريب الرياضـي** هو تكرار لواجب أو حركة معينة يكون الغرض منه هو تطوير وتحسين الصفات البدنية أو الحالة الفسيولوجية للفرد.
- **التعلم الحركي** هو تكرار لحركة معينة يؤدي إلى تغيير في السلوك والتصرف الحركي.

**الكنسيولوجي { Kinesiology }( علم الحركة ):** هو دراسة الحركة من الناحية الفسيولوجية.

**التعلم الحركي [ Motor learning ]** : هو دراسة الحركة من الناحية السلوكية.

**الأداء الحركي:**

هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي، فإذا كان التعلم الحركي عملية داخلية وغير ملموسة فأن الأداء الحركي هو النتيجة الظاهرية لذلك التغير.

ولا يمكن الاعتماد على الأداء الحركي لقياس التعلم الحركي وذلك لان الأداء هو عملية وقتية في حين أن التعلم هو عملية دائمية.

ففي كثير من الأحيان يتأثر الأداء ببعض المتغيرات مثل التحفيز والإثارة والتعب ولذلك فعندما نريد أن نقيس التعلم بوساطة الأداء يتحتم ضمان الظروف الملائمة والسيطرة على المتغيرات بحيث يعكس الأداء عملية التعلم.

**السلوك الحركي:**

ويعني تصرف الفرد للوصول إلى هدف معين ، وعادةً يقاس السلوك الحركي بالمسارات الحركية لأجزاء الجسم ومقارنتها بالمسارات النموذجية.

## أهمية دراسة التعلم الحركي:

**إن لدراسة التعلم الحركي للحركات الرياضية أهمية كبيرة ، إذ يساعد على تحقيق ما يلي:**

١- الاقتصاد في الجهد المبذول والوصول للكفاية والجودة في الأداء الحركي.

٢- الوصول للأسلوب الجمالي في الأداء الحركي عن طريق تحليل الأداء للحركة ومقارنتها مع الأداء الحركي المثالي (الموديل) لها.

٣- تجنب الإصابات عند أداء الحركات الرياضية.

٤- اكتشاف أسباب ونقاط الضعف في الأداء مع إعطاء وتحديد ابرز نقاط القوة في التعلم.

## أهداف دراسة التعلم الحركي:

١- فهم أبعاد السلوك الحركي.

٢- تفسير السلوك الحركي نتيجة للخبرات السابقة.

٣- توقع السلوك المستقبلي بالاعتماد على فهم وتحليل السلوك الآني.

## قوانين التعلم الحركي:

**١-** قانون الاستعداد: أي استعداد المتعلم للقيام بسلوك أو أداء معين مطلوب تعلمهُ.

**٢-** قانون التدريب: أي الممارسة المنتظمة التي تُبنى على أسس علمية.

**٣-** قانون الأثر: ربط سلوك الرياضي في أثناء التعلم بمواقف سارة ، التشجيع والاطراء.

## شروط التعلم الحركي:

**هناك ثلاثة شروط أساسية لا بُد من توافرها حتى تتم عملية التعلم وهي:**

**أولاً : الدافعية :**

تعرف الدافعية بأنها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين . وتحدث عملية التعلم أثناء نشاط معين يقوم به المتعلم ، وهذا النشاط يتم في موقف نفسي معين نتيجة لوجود حالة توترية داخلية ( طاقة نفسية مشتعلة ) عند

المتعلم ، ويهدف هذا النشاط إلى إزالة هذا التوتر الناتج عن حاجة معينة ، تدفعه إلى أن يسلك سلوكاً معيناً ، حتى يستطيع أن يشبع هذه الحاجة ومن ثم يعود إلى حالته الطبيعية ، وتعمل الدافعية على تحرير الطاقة الانفعالية في الفرد والتي تثير نشاطاً معيناً لديه ، كما تجعل المتعلم يستجيب لموقف معين ويُهمل المواقف الأخرى ، وتجعل المتعلم يوجه نشاطه نحو وجهة معينة حتى يشبع الحاجة الناشئة عنده ويزيل التوتر الكامل لديه أي حتى يصل لأهدافه .

**ثانياً : الممارسة :**

إن عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط ، ولكن يجب ممارستها وتكرار أدائها لكي يسيطر المتعلم على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم ، فلاعب كرة السلة لا يتعلم كيف يصوب على الهدف من القفز بمجرد أن يشاهد النموذج وإنما يتعلم اللاعب كل مهارات اللعبة بعد الشرح اللفظي والنموذج أولاً ثم يمارس المهارة عدة مرات تحت إشراف وتوجيه المدرب الذي يوضح دائماً الفرق بين الأداء الخاطئ والأداء الصحيح .

**ثالثاً : النضج :**

لا بُدَ من وجود درجة مناسبة من النضج البدني والعقلي والانفعالي عند المتعلم ، فالطفل مثلاً لن يستطيع تعلم السباحة إلا إذا كانت عضلاته قد وصلت إلى حد معين من النضج يسمح له بأداء الحركات المناسبة لتعلم هذه المهارة وإلى درجة من السيطرة على حركات الرجلين والذراعين بحيث يعملان بدرجة من التوافق يتطلبها هذا الموقف مهما كان الطفل مدفوعاً نحو التعلم ، ومهما بذل من محاولات لتعلمها ، فأنه سيفشل حتماً إذا لم يكن قد وصل إلى مستوى من النضج المطلوب.