

اسم المادة : التعلم و التطور الحركى

اسم المحاضر : د/ عاطف على عبد المتجلى

الأكاديمية العربية الدولية – منصة أعد

مخطط المادة العلمية

- ١- التعلم
- ٢- التعلم الحركي
- ٣- شروط التعلم الحركي (العوامل الأساسية)
- ٤- السلوك الحركي
- ٥- التحكم بالحركة والسيطرة الحركية
- ٦- الأداء الحركي
- ٧- التعلم الحركي وأداء المهارة
- ٨- الإجراءات والأساليب المتبعة في التعلم الحركي
- ٩- الأساليب والإجراءات التي تعتمد على حاسة البصر
- ١٠- العوامل التي يتوقف عليها الأسلوب المستخدم بصفة عامة
- ١١- وسائل العرض والوسائل التعليمية البصرية
- ١٢- الأساليب والإجراءات الشفوية
- ١٣- أساليب وإجراءات تعتمد على تأمين الحركة والمساعدة في أدائها
- ١٤- العلاقة بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية
- ١٥- الخطوات المتبعة في تعليم المهارات الحركية
- ١٦- القدرات البدنية والحركية
- ١٧- النهاية

التعلم

هو مجموعة عمليات يتم بواسطتها انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم . وعليه يعد التعلم او التعلم الحركي من اهم الاسس التي تبنى عليه العملية التعليمية كونها لا يقتصر على عمر معين أو مرحلة معينة بل هو عملية مستمرة ما دامت الحياة موجودة.

وقد عرفها وجيه محجوب بانه " سلسلة من المتغيرات التي تحدث خلال خبرة معينة لتعديل سلوك الانسان وكذلك هو عملية تكييف الاستجابات لتناسب المواقف التي تعبر عن خبرته وتلائمه مع المحيط".



التعلم

اي ان التعلم عملية عقلية داخلية يقوم بها الفرد ويمكن التعرف على ذلك من خلال التعديل الذي يطرا على سلوك الفرد كان تحسن في أداء المهارات الحركية او تحسن في الناحية المعرفية المعلوماتية او اكتساب ميول واتجاهات جديدة توجه سلوكه من الناحية الانفعالية وهذا يتم من خلال التدريب والممارسة المستمرة مع الملاحظة الخطأ والصواب اثناء التعلم.

أن العلم عنصر مهم لوجود الانسان واستمراره في الحياة . كون الانسان قادرا على اكتساب الخبرات والمعلومات والتفاعل مع الممارسات والتصرف هو ما نسميه بالتعلم.



التعلم الحركي :

أن التعلم الحركي هو جزء من التعلم العام وعليه فقد عرف (سمت ١٩٩٩) التعلم الحركي بأنه مجموعة من العمليات المشاركة في التمارين أو الخبرة وتقودنا إلى تغيرات دائمية نسبية في القدرة على الحركة وأن التعلم الحركي ينتج اكتساب القدرة على الحركة وأدامها بمهارة عالية. وهذا يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وقد عرفه (وجيه محجوب) بأنه تعليم الحركات والمهارات الرياضية مقرونا بالمقدرة والاستيعاب للقرن ومعتدا على التجارب السابقة أما من وجه نظر علم النفس فقد اجمع علماء النفس مثل (كراتي، رايدر وغيرهم) بأنه عملية اكتساب وتطوير وتثبيت للمهارات الحركية، وكذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها حيث يرتبط التعلم ببناء وتطوير الشخصية الانسانية ، وكذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات البدنية والتوافقية.

التعلم الحركي :

أن التعلم هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتدريب المستمر والتصحيح الدائم، وأن التغير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وإنما بصورة غير مباشرة عن طريق السلوك الحركي للفرد علما بأنه يجب أن تفصل بين التدريب والتعلم إذا أن كلاهما يخضعان إلى ميدا التكرار ، فالتدريب هو تكرار الغرض منه تطوير وتحسين الصفات البدنية أو الحالة الفسيولوجية للفرد بينما التعلم هو تكرار الحركة معينة يؤدي الجسم تغيير في التصرف الحركي أو السلوك الحركي .

أما مراحل التعلم الحركي فقد اختلف العلماء والباحثين فمنهم من قسمها إلى مرحلتين مثل (جانتيل (١٩٧٢) ومنهم من قسمها الى (٣) مراحل مثل (ميخاتول ، شنابل ، شمت) ومن قسمها الى (٤) مراحل مثل (جبر هارد) ومنهم من قسمها الى (٥) مراحل مثل (هار) الذي قسم مراحل التعلم الى :

التعلم الحركي :

المرحلة الأولى : وهي مرحلة البناء الأولي للتصور الحركي عند الفرد المتعلم وهو تصور غير متكامل عن الحركة قد تتمثل في تذكر بداية ونهاية الحركة دون تذكر التفاصيل الأخرى للحركة .

المرحلة الثانية : وهي مرحلة القدرات الأولية والتي تتميز بكثرة الحركات المصاحبة الغير ضرورية في تركيب الحركة اضافة الى انقباضات عضلية غير ضرورية للأداء وهذا يعني ان الشكل الاساسي للحركة يكون عاما ولا يحتوي على التفاصيل المطلوبة عن الأداء .

المرحلة الثالثة : وهو تحسن في الأداء الحركي والقدرة على التمييز بين أجزاء ومراحل الحركة المختلفة ويصفها كروس (١٩٨١) بناها " مرحلة التوافق الدقيق ومرحلة التصحيح والعزل للحركات والانقباضات العضلية الزائدة عن الواجب الحركي "

التعلم الحركي :

المرحلة الرابعة : مرحلة التثبيت والآلية في الأداء، وهي مرحلة وصول المتعلم إلى الأداء الجيد واختفاء الأخطاء وتسمى بمرحلة الاتقان أيضاً .

المرحلة الخامسة : مرحلة البطولة . فيها يتوصل اللاعب إلى عملية الاحساس بالحركة والشعور الداخلي الكامل بكامل تفاصيلها وتصبح اليه ثابتة خالية من الشوائب الاوتوماتيكية مع القدرة على تلافي في الأخطاء قبل وقوعها .

المراحل الخمسة مرتبطة مع بعضها البعض ارتباطاً وثيقاً وكل مرحلة مرتبطة مع التي قبلها أو بعدها بالعامل الزمني أي الوقت الذي تتطلبه كل مرحلة .

شروط التعلم الحركي (العوامل الأساسية) :

- * الاستيعاب .
- * الاستعداد .
- * الوضوح / الوضوح في المادة النظرية وتطبيقاتها العملية من حيث الشرح والعرض .
- * السهولة والتدرج .
- * الحوافز والتعزيز .
- * الدافع .
- * النضج .
- * الممارسة والتدريب (الخبرة) .
- وهناك عوامل ثانوية وهي :
- * الوراثة .
- * المرض .
- * الإعاقة وهو نوع يتألف من أشكال متعددة وهي :
- * الإعاقة البدنية (ضرر بدني وقتي وضرر بدني مزمن) . * الإعاقة الإدراكية العقلية .

السلوك الحركي :

ويعني تصرف الفرد للوصول الى هدف معين ، وعادة يقاس السلوك الحركي بالمسارات الحركية لأجزاء الجسم ومقارنتها بالمسارات النموذجية ، كما في البايوميكانيك حيث يؤدي لاعب عالمي لمهارة حركية معينة في الجمناستك ويعد (نموذج) ويقوم لاعبي منتخب جمناستك بأداء نفس المهارة ويتم قياس السلوك الحركي لمجموعة لاعبي منتخب جمناستك بأداء نفس المهارة ويتم قياس السلوك الحركي لمجموعة لاعبي المنتخب من خلال نقاط معينة كسرعة الزاوية أو سرعة الانطلاق الخ ومقارنة مع تلك القياسات الموجودة في النموذج . او تحديد نقاط معلمة على أجزاء جسمه يبدأ من الراس حتى قدميه لتحديد مسارات الحركة .

التحكم بالحركة والسيطرة الحركية :

لقد اهتم العلماء في المجال الحركي سابقا بحركة الانسان الارداية والالارادية وخصوصا لدى اللاعبين في المجال الرياضي . وقد ركزوا على العمليات العصبية والعضلية التي تولد وتنظم الحركة ، حيث ان ميكانيكية السيطرة في السلوك المهاري او الحركي قد سحب بالتحكم الحركي (داخلي).



الأداء الحركي

هو الشكل الظاهري من التعلم الحركي .
أن التعلم الحركي عملية داخلية وغير ملموسة اما الأداء الحركي فهو نتيجة ظاهرية لذلك التغيير وقد
أكد على ذلك شمت بان التعلم هو مجموعة من العمليات الداخلية التي تقودنا في الحصول على نسب
دائمة في القابلية على الأداء ".
أما الأداء فقد عرفه بأنه التغير المؤقت في الأداء أو في السلوك الانساني نتيجة التدريب ".
أما روب فتقول " ان بعض الخبراء يعتقدون انه ومن خلال الأداء الحركي يمكن قياس مدى التعلم
وذلك من خلال مجموعتين باختبارين قبلي وبعدي . والبعض يعتقد بان التعلم يحدث عندما يصبح
الأداء عادة يقوم بها المتعلم بشكل الي ولا يحتاج الى العودة والتفكير أي من خلال الأداء نستطيع أن
نعرف مقدار أو كمية التعلم لدى الفرد ومن اسس عملية التعلم هي ملاحظة التغير في الأداء قبلا وبعدا.



الأداء الحركي

إذن الأداء هو الغير المؤقت نسبياً (الزائل) في الأداء والسلوك نتيجة التدريب الوقتي بفعل متغيرات مستقلة ظرفية أو شخصية تدعى بمتغيرات الأداء مثل التحفيز والاثارة والتعب.

لا يمكن الاعتماد على الأداء الحركي لقياس التعلم بشكل دائمى ذلك لأن الأداء مؤقت وزائل بينما التعلم ثابت ودائم ومثلما ذكرنا ان الأداء وفي كثير من الاحوال يتاثر ببعض المتغيرات لذلك فعند ما نريد قياس التعلم بواسطة الأداء يجب علينا ضمان الظروف الملائمة والسيطرة على المتغيرات بحيث يعكس الأداء علمية التعلم .

وهذا يوضح لنا بان هناك فروق واضحة بين مصطلحي الأداء والتعلم إلا أنه أحياناً يصعب الفصل بينهما ذلك لأن بعض العوامل التي تؤثر على الأداء تؤثر أيضاً في التعلم .
التعلم ثابت نتيجة التكرار والتدريب المتسمر وخبرات سابقة .



التعلم الحركي وأداء المهارة:

يبدأ التعلم باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم ، لذلك يرتبط الاستيعاب بالحركات المراد تعلمها ، فعلى المتعلم ان يتوقع الهدف المطلوب الحصول عليه بواسطة التعلم وعليه فإن إتقان المهارات الخاصة في لعبة معينة كالجمناستك مثلاً يعد من العوامل الأساسية لتطوير مستوى الأداء أي هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين أو اللاعبين البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات إذ ان القابليات الحركية تتطور كلما ازدادت معرفة المتعلم بأقسام أو أجزاء الحركة وهذا يعتمد على الملاحظة الذاتية للمتعلم والتصحيح الذاتي له فالشرح والتوضيح وفهم الحركات وربطها مع العرض يؤدي الى تقدم المهارة الحركية ، فالتعلم الحركي يعمل على الارتقاء بهذه القدرات الحركية لأداء المهارات وإتقانها بشكل أفضل وأسرع وهذا يعني أن الحواس قادرة على فهم المعلومات المترتبة على المهارة الأمر الذي يجعل المتعلم يكون مسيطراً على أجزاء المهارة

التعلم الحركي وأداء المهارة:

فينتج توجيه الحركة ذاتيا من قبل اللاعب فاللاعب على مستوى الأداء الجيد للمهارات الحركية نتيجة لعمليات التعلم لاكتساب واتقان المهارات بشكل يتسم بالدقة والانسيابية وبدرجة عالية من الدافعية للوصول الى اعلى مستوى من أداء المهارات الحركية .

شروط التعلم المهاري :

أن معرفة مراحل طرق سير الحركة يساهم على تعلم المهارات الحركية.

يكون التعلم افضل لأداء المهارات كلما كانت مقدرة اللاعب جيدة اي يمتلك القدرات البدنية والحركية وامكانية استخدام الوسائل الخاصة بأداء المهارات عن طريق التدريب المستمر .

ان التجارب والخبرات تساعد في تحسين قدرة اللاعب في أداء المهارات الحركية .

الأجراءات والأساليب المتبعة في التعلم الحركي:

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب وإجراءات تضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية ، وكذلك تستدعي اتباع الأسلوب العلمي السليم في عملية التعليم والتعلم الخاصة بتعلم المهارات الحركية المختلفة ، وفي نفس الوقت التقيد باتباع الخطوات الصحيحة في بناء التصور الحركي وخصوصاً في تعلم المهارات الحركية المركبة .

ويلخص جروسينج ١٩٨١ الإجراءات والأساليب المستخدمة في العملية التعليمية في النقاط التالية:

- ١ . أساليب تعتمد على استخدام حاسة البصر من خلال إعطاء النموذج العلمي، أما من المدرس أو من خلال استخدام الوسائل التعليمية (البصرية)

الأجراءات والأساليب المتبعة في التعلم الحركي:

٢- أساليب تعتمد على الشرح الشفوي والارشاد والتوجيه والتوضيح.

٣- أساليب واجراءات عملية تعتمد على تأمين الحركة والمساعدة في ادائها .

ويرى هانيبوت ١٩٦٤ ان هناك نوعين من الوسائل والاجراءات احدهما اجراءات ووسائل تعليم تقليدية واخرى حرة

وهناك علاقة بين هذه الاساليب والاجراءات وبين اهداف ومحتويات العملية التعليمية ، كذلك بينها وبين الشكل التنظيمي لمراحل العملية التعليمية ، والمرحلة السنوية للفرد المتعلم ومراحل التطور المختلفة .



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الاساليب والاجراءات التي تعتمد على حاسة البصر:

* النموذج العملي

في حالة استخدام هذه الاساليب نجد ان المعلومات تنتقل من خلال شخص هو في العادة المدرس أو المعلم ، الذي يعطي نموذج عن الحركة المراد تعليمها ، وفي حالات أخرى يقوم تلميذ من التلاميذ الممتازين بهذا الدور اعطاء) النموذج العملي). ان عملية تقديم النموذج العملي تثير في الفرد المتعلم غريزة التقليد ، وتعرض للفرد المتعلم حركة او مهارة من

المهارات التي تدخل في نطاق قدراته وامكانياته، كما أن من مميزات استخدام هذا الأسلوب أن المستوى الحركي المقدم من المعلم لا ينحرف بدرجة كبيرة عن المستوى المقدم من الفرد المتعلم ، كما هو الحال في استخدام الافلام التعليمية ، والتي تقدم نموذجا لمستوى عال خال من الاخطاء تقريباً. وتوضح لنا التجارب العملية أن من أهم سلبيات استخدام النموذج العملي من المدرس أو التلميذ المثل



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الاساليب والاجراءات التي تعتمد على حاسة البصر:

هي اكتساب المميزات والمواصفات الخاصة بالأداء المقدم من المعلم كما هي حالة وجود بعض الاخطاء الفنية او الطابع المميز الغير مطلوب.

كذلك يضاف الى سلبيات استخدام النموذج العملي ان عملية اعادة عرض النموذج على الفرد المتعلم تكون محدودة ، وكذلك لا تتوفر امكانية لعرض الأداء بالتوقيت البطيء بهدف أيضا مراحل الحركة ، كما هو الحال في استخدام الوسائل التعليمية (الفيلم التعليمي - الفيلم الدائري)، كذلك تصعب عملية مصاحبة الأداء بالشرح الشفوي من المعلم، كما ان درس التربية الرياضية يصبح ذا وتير واحدة في حالة اذا ما بدأ دائما باستخدام النموذج العملي .

أما النواحي الايجابية التي يقدمها النموذج العملي فهي تقديم الحوافز، كذلك عدم التقيد باستخدام الوسائل التي قد تكون مكلفة من الناحية المادية .

العوامل التي يتوقف عليها الأسلوب المستخدم بصفة عامة

* عمر الفرد المتعلم

* الحالة الحركية (المستوى الحركي)

* نوع محتويات مادة التعلم .

* المرحلة التعليمية التي يوجد فيها الفرد المتعلم

كل هذه العوامل تحدد لنا عملية اختيار الأسلوب . ويمكن أيضاً ان يستخدم النموذج العملي ويكون مفيداً جداً اذا ما كان الفرد المتعلم يعتبر المدرس الذي يقوم بأداء النموذج مثلاً اعلى يحتذى به.



وسائل العرض والوسائل التعليمية البصرية:

تعتبر من اهم الوسائل المستخدمة في دروس التربية الرياضية وعملية التعلم الحركي بصفة عامة، بل أن تتعدى هذه الحدود لكي تتخذ مكانة وموقعا غاية في الاهمية في بناء وتطوير الأداء الحركي .
وتحتوي وسائل العرض والوسائل التعليمية البصرية على عدة وسائل ضمنها استخدام المدرس أو المدرب للرسوم التوضيحية السهلة البسيطة (كروكي) وتتطلب هذه الوسيلة بطبيعة الحال امتلاك المعلم أو المدرب لقدرة متواضعة على التوضيح بالرسم والتي يمكن أيضاً اكتسابها عن طريق التدريب، ويمكن للمعلم هنا ببعض الخطوط التوضيحية البسيطة اظهار مراحل الحركة المختلفة .
وتؤكد التجربة العملية على أنه يمكن من خلال التخدام هذه الأسلوب أيضاً الكثير من مراحل ومركبات الحركات والمهارات المركبة بالاستعانة ببعض الخطوط البسيطة والسهلة . وفي حالة استخدام هذه الأسلوب تؤدي الرسوم على السبورة – أو المتحركة – أو السبورة المغناطيسية... الخ .



وسائل العرض والوسائل التعليمية البصرية:

أما في حالة استخدام الصور التوضيحية المفردة، فهي لا تعتبر افضل من الرسوم التوضيحية في كمية المعلومات التي تحتوي عليها ، كذلك تعتبر عملية استخدام الشرائح في درس التربية الرياضية غير عملية ، حيث الحاجة الى حجات خاصة مظلمة... الخ.

وعلى العكس من الصور التوضيحية المفردة نجد أن استخدام الصور المسلسلة اكثر فعالية ، فمن خلال هذا الاستخدام يمكن للفرد المتعلم تتبع خطة حركة أو مهارة معينة من صورة الى اخرى كاستخدام الصور المسلسلة والاستعانة بالمعلومات الشفوية المكملة، كما يتيح استخدام الصور المسلسلة توضيح الاساس المكاني والاساس الزمني للحركة او المهارة تعلمها. ويمكن استخدام هذه الصور المسلسلة بوضعها وشدها على سبورة، أو رؤيتها معروضة في كتاب من الكتب، او تصويرها وتوزيعها على التلاميذ.

وسائل العرض والوسائل التعليمية البصرية:

كذلك يمكن للمعلم أو المدرس استخدام الصفائح الشفافة والتي يتم عرضها من خلال الاستعانة بالبروجكتور الذي يعتبر افضل من غيره من الاجهزة، فهو سهل الحمل، اقتصادي السعر ثبتت فعاليته في كل من العملية التعليمية والتدريبية .

وتستخدم المدرسة الحديثة اليوم مايسمى بالفيلم التعليمي في مجال التربية البدنية والرياضية نجد ان معظم هذه الافلام تحتوي على عرض لمهارة حركية لمدة ثلاثة دقائق . والنوع الشائع من هذه الافلام هو Super، ويمكن للمدرس او المدرب عرض الفيلم ، وايقاف الصورة ، وتكرار العرض ، واستخدام التوقيت البطيء لتوضيح بعض النقاط الفنية .

وتوجد بعض اجهزة العرض التي يمكن من خلالها عرض هذه الافلام التعليمية في ضوء النهار ، كذلك توجد افلام تعليمية مجهزة بالشرح الشفوي المكمل اثناء العرض .

الاساليب والاجراءات الشفوية:

* الوصف الحركي – توضيح الحركة:

من الصعب دائما الفصل بين الوصف الحركي او وصف الحركة وبين توضيح الحركة ولو ان كل أسلوب واجراء من هذين الأسلوبين الناقلين للمعلومات له شكله وتركيبه الخاص ، كذلك واجباته الخاصة في العملية التعليمية أن الوصف الحركي ينقل الى الفرد المتعلم معلومات مكتوبة او شفوية عن المهارة الحركية المراد تعلمها ، بحيث تحمل معها تسمية مراحل المهارة الحركية وتحدد حدود هذه المراحل ، كما توضح وظائف كل مرحلة ، وكذلك تشرح شفويا الاسس العامة للمهارات الحركية (الاساس الزمني - الاساس المكاني - الاساس الديناميكي) ، ويجب ان يكون الوصف الحركي مفهوم ، مبسط ، يؤدي الى تخيل الفرد المتعلم للحركة.



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الاساليب والاجراءات الشفوية:

أما عملية توضيح المهارة أو الحركة أو الأيضاح الحركي كما يسميها البعض فيقصد بها عملية اكمال أو تكملة للوصف الحركي ، أو معلومات شفوية مكملة للنموذج العملي، أو مكملة لعرض المعلومات الذي يتم عن طريق استخدام الوسائل التعليمية ، ويتم في هذا المجال أيضاً توضيح القواعد الميكانيكية والفسولوجية التي تحكم حركة الانسان كما يحتوي التوضيح أيضاً على شرح الاسباب التي تؤدي الى نجاح أو فشل الأداء .

وتتفق علمية توضيح الحركة مع وصف الحركة في ان استخدامهما في العملية التعليمية يتوقف على المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد المتعلم .



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

الاساليب والاجراءات الشفوية:

* الواجبات الحركية والتوجيه الحركي

يعرف (كوخ و ميلكا ١٩٧٢) التوجيه الحركي بأنه عبارة عن التعليمات الصادرة عن الحركة والتي تسمح للفرد المتعلم بعد ذلك بتنفيذ الأداء بنفسه دون مساعدة خارجية وبحرية تامة . وتعتبر هذه الوسيلة هي العكس تماما لمعنى الواجبات الحركية، فالتوجيه الحركي يعتمد على تعليمات المدرس او المعلم الشفوية عن خطوات التعلم المؤدية للهدف . ويجب على المدرس أو المعلم ان يحمل معلومات اساسية صحيحة عن بناء الحركات والمهارات الحركية المراد تعلمها كما يجب أن تتصف هذه المعلومات بالسهولة حتى يمكن للفرد المتعلم فهمها بسرعة ، كذلك يجب أن تتناسب هذه المعلومات مع عمر المتعلم .



الاساليب والاجراءات الشفوية:

أما الواجبات الحركية فهي وسيلة من الوسائل التي تستغرق وقتا طويلا في العملية التعليمية ، ومن خلال استخدام هذا الأسلوب يتم اعطاء الفرصة للفرد المتعلم لحل مشكلة حركية من خلال استخدام عقله وتفكيره . وفي درس التربية الرياضية يتم إعطاء الواجب الحركي كهدف للتعلم ، ثم تترك حرية اختيار الحل للتلميذ نفسه .

ويرى (جروسينج (١٩٨١) أن الواجبات الحركية عبارة عن أسلوب تجريبي يتم استخدامه وتقويمه في حقل الحركة ، ويؤدي الى مساعدة التلميذ على الابتكار ، حيث يتم وضع عدة حلول لكل واجب من الواجبات الحركية وحيث يكون الوقت المسموح به لحل المشاكل الحركية محددا

وكما هو الحال في الاساليب والاجراءات الاخرى المتبعة في عملية التعلم الحركي تتوقف علمية استخدام الواجبات الحركية في العملية التعليمية على المرحلة السنية والمرحلة التعليمية للفرد المتعلم

أساليب وأجراءات تعتمد على تأمين الحركة والمساعدة في ادائها:

- استخدام الوسائل السمعية لمساندة الأداء الحركي :
الى جانب استخدام المدرس والمعلم للغة والكتابة ، يمكن له أيضاً استخدام الوسائل السمعية في العملية التعليمية ، وكذلك في تصحيح الاخطاء .
- اثبتت نتائج التجارب العملية في مجال التعلم الحركي في السنوات الاخيرة أن استخدام الموسيقى والعزف لى الادوات الموسيقية المختلفة ، كذلك سماع الصوت والمعلم (النداءات المصاحبة للأداء والتغيير في درجات) الصوت يؤدي الزيادة فعالية العملية التعليمية.
- ويرى (فتس) أيضاً أن الوسائل السمعية تحتوي على العد المصاحب للأداء والتصفيق ، يمكن استخدام هذه الوسائل في الحركات السهلة البسيطة كالجري والمشي والوثب والالعب الصغيرة ، وكذلك في المهارات الاخرى المركبة ومثل الوثب العالي (مصاحبة الاقتراب بالوسيلة السمعية)



الأكاديمية العربية الدولية
Arab International Academy

أساليب وأجراءات تعتمد على تأمين الحركة والمساعدة في ادائها:

ويرى البعض الآخر من المتخصصين في مجال التعلم الحركي ان الاساليب والاجراءات المتبعة في العملية التعليمية يمكن تلخيصها فيما يلي:

النموذج العملي : ويقوم به المدرس أو المعلم أو المدرب أو احد التلاميذ الممتازين .

الشرح الشفوي : ويختص بخط سير الحركة كما يتعرض للأساس الزمني والأساس المكاني والديناميكي .

المساعدة في أداء الحركة : المساعدة البدنية الهادفة لتأمين الأداء السليم .

استخدام الوسائل البصرية والسمعية : قج ثبت بالتجربة العملية فعالية هذه الأسلوب في العمل .

استخدام بعض الأدوات والجهزة : بهدف توفير دقة اكبر في الأداء ، كذلك توفير الأمان اثناء الأداء .

التكرار المنتظم : يتعلم الفرد دائما من خلال تكرار المحاولات .

استخدام المعلومات النظرية : ويقصد بها المراجع النظرية التي تختص بالأداء الحركي .

العلاقة بين اللياقة البدنية واللياقة الحركية:

اللياقة البدنية : وهي قدرة الفرد على احتمال المجهود الفردي العضلي العنيف.

اللياقة الحركية : وهي قدرة الفرد الحالية والمكتسبة والطبيعية لأداء المهارات الحركية ذات الطبيعة

العامة والاساسية وهذه لا تشمل الرياضة في المستويات العالية أو الأداء الفني في المهارات .

وتعد اللياقة الحركية جانب محدد من جوانب المقدرة الحركية تخص العمل الضيق في الانشطة

الرياضية ويكون التركيز فيه على عناصر التحمل الدوري والتنفس والقدرة العضلية والمطالولة .

الخطوات المتبعة في تعليم المهارات الحركية :

- * الشرح الشفوي (المتعلم يسمع ويفكر).
- * النموذج العملي (المتعلم يشاهد ويفكر) .
- * الأداء العملي تحت إرشاد المدرس أو المعلم المتمرس يمارس ويكتشف).
- * التدريب والتكرار وتلافي الأخطاء.
- * التقدم بالحركة او المهارة .
- * الوصول الى مرحلة التثبيت .

القدرات البدنية والحركية:

لقد ميز العلماء والباحثين بين القدرات البدنية والحركية من حيث طبيعتها ومكوناتها
القدرات البدنية : القوة ، المطاولة (التحمل)، السرعة .

حيث تستخدم القدرات البدنية للدالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية في أداء عمل معين . أي
(الحالة الفسلجية)، صفات موروثة من ولادة الفرد وهي صفات تتعلق بالناحية الجسمية للإنسان حيث
تعبّر عن قابلية الفرد على التمتع بأعلى درجة من القوة منسجمة مع الأداء ولاطول فترة .

القدرات الحركية : التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة، المهارة والتكنيك .

تستخدم القدرات الحركية للدلالة مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة
بنشاط معين كما في التوازن في الإيقاعي ، صفات مكتسبة من المحيط ويعتمد تطورها على التدريب
والممارسة المستمرة وحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية

شكراً على حسن استماعكم