

محاور مقياس التربية نفس حركية السنة الثانية ماستر

المحور الاول : مفاهيم ومصطلحات.

- تعريف التربية النفسية الحركية.
- مفهوم التربية النفسية.
- تعريف التربية الحركية

المحور الثاني : التربية نفس حركية

- العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة.
- أهمية الحركة في التربية النفسية الحركية.
- أهداف التربية النفسية الحركية.
- آليات التربية النفسية الحركية.
- أهداف برامج التربية النفسية الحركية.
- إعادة التربية النفسية الحركية.
- مجالات إعادة التربية النفسية الحركية.
- العلاج النفسي الحركي:

المحور الثالث : التربية والتعلم الحركي.

- أصول التربية الحركية .
- تعريف التربية الحركية.
- أهداف التربية الحركية .
- .التربية الحركية وعلاقتها بالتربية الرياضية .
- المراحل النفسية للتعلم الحركي.
- اتجاهات تفسير التعلم.
- المحاور الأساسية الممثلة للاتجاه المعرفي

المحور الرابع : التعلم المهاري والأداء الحركي

- مفهوم المهارة.
- تصنيف المهارات.
- خصائص الأداء الحركي الماهر.
- تحليل المهارات الحسية الحركية.
- أسس تعلم المهارات الحسية الحركية.
- العمليات العقلية العليا لممارسة أي نشاط حركي.
- المبادئ الخاصة بتعلم المهارات الحسية الحركية

المحاضرة الاولى (01)

المحور الاول : مفاهيم ومصطلحات

1-تعريف التربية النفسية الحركية

- **تعريف نبلي توماس:** يعرف نبلي توماس يعرف التربية النفس حركية على أنها تفاعلات معقدة تحدث ما بين الحركة والروح، أين يعيش الطفل الحركة بشمولية بواسطة الجسد والروح، فيما يقوم الراشد بتوجيهه أخذ في الحسبان تعبيرات الطفل المميزة والعامية، قصد ممارسة فعالة والفضاء والزمن مع تحسين وتطوير إمكانيات الإنجاز والتبادل مع المحيط.
- **تعريف فرنسواز:** يرى أنه باستطاعتنا القول إن المجال النفسي الحركي يشمل المفاهيم الأساسية التالية: الجسم - الروح - الفضاء الزمن - الذاكرة (نفاذ، 2014، ص 75)
- **تعريف كاليزا (1993):** هو تعليم الحركة لتكون في خدمة الفكر، بطريقة تربوية ونفسية، تستخدم الحركة بهدف تحسين سلوكيات الفرد، وهي تعتمد على الجسم كوسيط يساعد على التوازن بين الوظائف الحركية والوجدانية المختلفة والاحتفاظ بهذا التوازن.
- **تعريف أوفقيير أحلام (2015):** عرفت أنها طريقة علاج أو منهج تناول تام للشخصية حيث يأخذ في اعتباره كل النواحي القصور النمائي (المعرفي، الحركي، الحسي، الاجتماعي، النفسي، والوجداني)
- **تعريف عصام زيدان (2014):** بان التربية النفسية الحركية هي من التخصصات الحديثة، التي لها أسس علمية، والتي لها وسائلها الخاصة في الملاحظة، والتدخل في مجالات التربية والعلاج، وهي منهج شامل لتحسين الشخصية، وتهتم بدراسة حركة الإنسان في ضوء النواحي النفسية حيث تركز على كل النواحي الحركية والمعرفية والوجدانية، وذلك من خلال تنظيم الحركة واللعب عبر طرق تربوية ونفسية.

1- مفهوم التربية النفسية:

أما التربية النفسية المنشودة فينبغي أن تستهدف صقل سمات الطفل وتنميتها وتحرير نفسه من الشوائب والعوالق ومن العلل والأمراض ومن العقد والأزمات ومن مشاعر النقص والدونية أو من لهيب الحقد والغيرة والحسد والغل والانتقام والثأر والبغض والكراهية والطمع والشجع والاستحواذ. وعلى التربية أن تظهر نفس الطفل مما قد يتأجج بداخلها من مشاعر الانتقام والعدوان أو من رغبة في التحطيم والتدمير أو في الدس والكيد للناس أو من عادات الغش والخداع والسلبية واللامبالاة. ومن هنا يتعين على التربية أن تجعل نفس

الطفل سوية صافية ناصعة البياض بعيدة عن الحقد والغل ومتمتعة بالشعور والرضا والسعادة والثقة بالذات واحترام الذات والقناعة والورع وغير ذلك من الصفات النفسية الحميدة كالتعاون والإيثار وحب السلم والمسالمة لان تربية النفس لا تقل أهمية و شرقا عن تنمية البدن بل إنها تفوق تربية البدن قيمة وقدرًا، وذلك لان النفس هي التي تحرك البدن وهي التي توجهه الوجهة الصالحة وهي التي تكبح شهواته وتضبط سلوكه.

والنفس في حاجة إلى التقويم والإصلاح إلى عناية ورعاية والعلاج والتربية والتغذية والتنمية شأنها في ذلك شأن البدن فالتربية النفسية المنشودة تستوجب توجيه الاهتمام إلى نفس المتعلم فتهدبها وتنميتها وتحررها من الدنس والاعلال، وتغرس فيه القيم الإيمان والإخاء والمساواة والتعاون، وتحمل المسؤولية والإيثار والتواضع والتعاطف والتراحم والعفو والصفح والشكر مع الاتسام بالجدية. (عبد القادر، 2005، ص 86-87)

2- تعريف التربية الحركية:**• تعريف بوتشر:**

أوضح بوتشر أن هناك مترادفات استخدمت لوصف التربية الحركية مثل : الحركة الأساسية، والاستكشاف الحركي إلا أن المجال كان واسعاً في تفسير مفهوم التربية الحركية

ابتداء من أولئك الذين اعتبروها مجرد وحدة من الوحدات التعليمية لمنهج التربية البدنية في التعليم الابتدائي وصولاً إلى أولئك الذين فسروها على أنها تعبر عن المجال الإجمالي لحركة الإنسان.

• تعريف دوتري وودز:

أن مفهوم التربية الحركية هو التتويج الناتج من جهود تحديث التربية البدنية وربطها بأهداف التربية الأساسية على اعتبار أنها تتعامل مع تكييف الطفل حركياً مع جسمه.

• تعريف بيكا:

يرى أن التربية الحركية تسمح للطفل بممارسة خبرة النجاح في الأداء دائماً حيث أنها تتعلق بجميع جوانب حياته كما تعتمد على الانتشار الحركي، ويقل استخدام التعليمات لا المباشرة.

• تعرف موران وكاكيان:

حيث وصفوها كحركة أساسية تتبع منها جميع الحركات المعقدة في كافة فروع أنشطة التربية البدنية، بغرض مساعدة الطفل على زيادة إدراكه وإحساسه بتحركاته من حيث الكفاية الحركية ويقوم الطفل من خلال التربية الحركية بتنمية وتطوير السعة الحركية العامة، كما يتعلم الأساسيات الضرورية لاكتساب المهارات المختلفة.

(حسام الدين، 2014، ص 70-71).

2-1- الحركة :

هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وحتى نتجنب الخوض في عمارا لتعريفات فان الحركة التي نقصدها هي الحركة الهادفة التي تؤدي إلي النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية أي الحركة الإرادية , ودوما كانت الحركة هي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بوجه عام فهي

استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا ام خارجيا واهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في أشكالها وأساليب أدائها

كما أن الحركة من طرق التعليم قديما وحديثا فهي تساعد علي اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات فمن خلال الحركة تمكن الإنسان من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية مما ساعده في نفس الوقت علي اقتصاد جهده وحركاته وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك ولذلك فان الخبرة الحركية خبرة غرضية لأنها تساعد الطفل علي مواجهة العالم من حوله لذا فمن واجبنا ان نساعد الأطفال من الجنسين علي ان يكتشفوا إمكانيتهم الحركية ليعلموا ما في استطاعة أبدانهم من قدرات .

والحركة هي " النمو فكل أشكال النشاط الإنساني تتضمن الحركة وتحتاج اليها , والنظرة الشمولية علي مدى تاريخ الوجود الإنساني توضح أهمية الفترة التي نطلق عليها فترة التربية الحركية لطفولة الإنسان والتي تبدأ عقب ميلاد الطفل وحتى سن البلوغ تقريبا

1- مفهوم التربية الحركية Movement Education

التربية الحركية او التربية من خلال الحركة (تعمل علي تكيف الطفل مع جسمه) وهو نظرية جديدة او اتجاه جديد في التربية مثل التعلم عن طريق الخبرة او النشاط , وقد ظهرت منذ ظهور العقود الأخيرة بقصد إخراج التعليم المدرسي من صيغته التقليدية العقيمة في مناهج طرق التعليم الي صيغ اكثر فاعلية وايجابية في تكوين الفرد وتنميته الي اقصي ما تؤهله له امكانياته وقدراته ومواهبه .

وقد اشتق مفهوم التربية الحركية

من مفهوم قديم تحت اسم التربية النفس حركية للأطفال وهو مفهوم استخدم في أوروبا الغربية قديما كرد فعل لإخطار (فروبل , وبستالوتزى ,وجان جاك روسو) وغيرهم من المفكرين التربويين ممن اهتموا بتربية الطفل وتطبيعته اجتماعيا وثقافيا وسرعان ما تم توجيه المفهوم من خلال آراء أفكار لأبان وزملاءه لإكساب الأطفال الخبرات الحركية او نمو العمليات الادراكية الحركية والتعلم الحس حركي وقد بدأت كمجرد أفكار وتوجهات إلي ان

أصبحت نظام تربوي شامل متكامل يخاطب الأطفال في مراحل ما قبل المدرسة ورياض الأطفال والتعليم الابتدائي .

ويذكر قاموس علوم الرياضة عام 1992م أن التربية الحركية، أخذت تنتشر تدريجيا في إنجلترا وبعض دول أوربا علي انها تربية الفعل والأداء الرامية لأقصى تكيف إنساني ممكن للطفل مع البيئة والتغيرات السيئة .

ولقد اتخذ مفهوم التربية الحركية عدة مسميات أطلقت عليه , منها التربية النفس حركية والتربية الإدراكية الحركية وكما أوضح بوتشر Bucher ان هناك مترادفات استخدمت كوصف للتربية الحركية مثل الحركات الأساسية والاستكشاف الحركي إلا أن المجال كان واسع المدى في تفسير مفهوم التربية الحركية ابتداء من أولئك الذين اعتبروها مجرد وحدة من الوحدات التعليمية لمنهج التربية البدنية في التعليم الابتدائي وصولا الي أولئك الذين فسروها علي انها تعبير عن المجال الإجمالي لحركة الإنسان .

ويمثل مفهوم التربية الحركية

اتجاه جديدا لاعلي المستويات في التربية البدنية وانما علي المستوى التربوي العام فهي نظام يستهدف طفل التعليم الأساسي .

المحاضرة الثانية (02)

المحور الثاني : التربية نفس حركية

2- **العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة :** يمكن ان يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد وهي :

* **التربية عن الحركة** Education Abut Movement:

ويقصد به الشكل العقلي للبحث والاهتمام الذي يناقش أسئلة مثل التأثير الذي تحدثه الحركة في حياة الإنسان وكيف يرتبط النمو بالتحكم الحركي .

* **التربية من خلال الحركة** Education Through Movement:

وهي تربية تتم عن طريق الحركة البدنية , فهي تعرف الفرد ما يتصل بجسمه ومن خلاله ينمي الفرد لياقته ومفاهيمه وقيمه , لا علي المستوى الحركي فحسب بل علي المستوى الانفعالي والاجتماعي وهو مفهوم اقرب ما يكون للتربية الحركية .

***التربية في الحركة Education In Movement:**

وهي تربية تتم بهدف الحركة وجوهرها وفي حد ذاتها وهي تتشكل من القيم الداخلية او الحوائل التي تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي وإدراك الذات والوعي بالمفاهيم الحركية وهو اتجاه يرى أن الأنشطة الحركية ينبغي ان تؤدي كهدف في حد ذاتها. (156:4)

ويرى جالهيو (Gallhue,1996) وعثمان (1998) أن التربية الحركية أو التربية من خلال الحركة تندرج تحت مفهومين فرعيين متصلين متداخلين هما:

تعلم الحركة, والتعلم من خلال الحركة. ومن الصعب الفصل بين المفهومين حيث يحتاج الطفل من خلال الحركة وإتقانها, إلى زيادة معارفه وخبراته المعرفية, بالإضافة إلى اكتساب اللياقة البدنية والصحية.

ويقصد بالمفهوم الأول التعلم الحركي أو تعلم الحركة, أن تكون الحركة موضوع التعلم وأن تكون المهارة الحركية واللياقة البدنية هدفان أساسيان من التعلم, بعبارة آخر بأن تعلم الحركة أو المهارة هو الهدف الأساسي من التعلم.

وهذا بالطبع يتطلب الاستعانة بالعديد من العلوم الحركية الأخرى كالتعلم والتطور الحركي وعلم الفسيولوجيا وعلم النفس والاجتماع الرياضي وغيرهم من العلوم.

أما المفهوم الثاني للتربية الحركية وهو التعلم عن طريق الحركة, وفيه تتسع دائرة التعلم فتشمل جميع جوانب نمو الطفل وتكون الحركة أداة لتحقيق الأهداف المرجوة المتمثلة في النمو الجسمي والنمو الاجتماعي والنمو الانفعالي .

3- أهمية الحركة في التربية النفسية الحركية:

تعتبر الحركة عنصرا أساسيا في البرامج النفسحركية، وهي إحدى الطرق الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم، وبالتالي عن الذات بشكل عام، فهي بذلك استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما، إذ تعد من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، كما أنها وسيلة للمرح والتسلية لكونها تخفف من التوتر والقلق والتعصب. كما يمثل السوك الحركي للإنسان مظهرا أساسيا من مظاهر الحياة الإنسانية ووسيلة أساسية للعمل أو انجاز في مختلف مجالات النشاط الإنساني، ويعد السلوك الحركي في جوهره استجابات بدنية

لمثير ما سواء كان هذا المثير ناتجا عن عوامل نفسية و فيزيولوجية داخل الفرد، أو كان نتيجة لمثيرات خارجية في البيئة المحيطة بالفرد.

فهي (أي الحركة) تشكل الدلالة الأولى على وجود الحياة. وتعتبر الحركة عند الإنسان المادة الأساسية التي تسمح له بالتفاعل مع الآخر والتأقلم مع العالم الخارجي وفي حالة وجود أي خلل في انسيابية الحركة، يعاني حينها الإنسان من صعوبة في الحفاظ على استقلاليتة، ما قد ينعكس سلبا على حالته النفسية. فان فترة التعليم الحركي الأولية، تلاءم فترة النمو الجسمي والإدراكي للطفل حيث يسير مع نمو الطفل الحركي والإدراكي بشكل متدرج ومتوازي، حيث يبدأ الطفل من انتقال الإدراك الكلي للأشياء، الى البدء في التحديد والتحليل والتحكم في العضلات والتنفس، كما تبرز لديه في هذه الفترة الجوانب المفضلة لاستعمالات الجسم.

وتبعا لذلك فالتربية النفس حركية نشاط يقوم على أساس نمو الطفل، وفي تجانس بين ما هو جسدي ونفسي، مع الاعتماد على ما هو حركي، بحيث يشعر بحركاته ويفهمها ويوجهها. ومن ناحية أخرى، تؤثر الحالة النفسية في حركة الإنسان، فعندما يكون متأثرا وفي حالة نفسية معينة، تظهر هذه الملامح على جسده وعلى حالة توتره العضلي. حيث يبدأ هذا التآزر بين النفس والحركة مع بداية الحياة حيث تبلور وأصبح مفهوما علميا مع إدخال العلاج النفس حركي.

يرافق هذا الترابط بين الحركة الجسدية والبنية النفسية للإنسان على مدار حياته مما يؤثر في اكتسابه للمهارات المختلفة حيث قد يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على تحصيله العلمي المستقبلي. ولذلك من الصعب علينا فصل الحركة عن الذكاء والمعرفة، فالحركة هي مفتاح بناء الذكاء إذ تسمح للطفل أن يختبر المفاهيم قبل أن يحولها إلى رموز أو صور. (p82 Andre , 1993).

المحاضرة الثالثة (03)

المحور الثاني التربية النفس حركية

4- أهداف التربية النفسية الحركية:

تعد التربية النفسية الحركية ذلك الجزء من التربية الذي يتم عن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهات الحركية لجسم الطفل وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية، وللتربية النفسية الحركية أهداف متنوعة تشمل كل جوانب شخصيته يمكن حصرها في ثمانية أهداف هي:

- تمكن الطفل من بناء جسمه في شموليته مع تفادي التشوهات الجسمية، وإكسابه عناصر اللياقة البدنية الصحية.
- تساعد على تكوين صور ذهنية لهيكله جسمه وما يستطيع القيام به من أشخاص وأشياء وربط علاقات ودية بينه وبين الآخرين، من خلال تنمية وتطوير الإدراك الحسي والحركي.

1- الوعي المكاني من خلال معرفة الطفل لأجزاء جسمه وعلاقته بالحركات المختلفة.

2- الوعي المكاني معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.

- توجيه ما يقوم به الطفل من إشارة وحركة خلال بعض التمارين كالمشي على شيء ما...، رمي كرة أو استقبالها....
- توجيه انتباهه إلى ما يجري داخل جسده، عندما التركيز والاسترخاء والتقلص (الشهيق، الزفير، دقات القلب...)

الجانبية: إن بناء وتركيب الجانبية يطرحان حتمية المرور بمرحلتين أساسيتين هما :

1. **الغلبة** : إن هذا الوجه من التربية الحسية الحركية يتطلب إشارة الطفل بالجانب المفضل والقوي لديه، أي الجانب الذي يساعده على تنفيذ حركات بسهولة ومهارة،

انطلاقا من الاختيار الذي يهتدي إليه نفسه دون أن يفرض عليه استخدام اليد أو الرجل غير المفضلة.

2. تركيب الزمن والإيقاع:

إن الدورة التي تجدد الأشياء والأحداث جديرة باستغلالها في إثارة اهتمام الطفل وتطلعه إلى معرفة الضوابط المتعلقة بالتنظيم الزمني والإيقاعي، أما بالنسبة للتحكم في الإيقاع فيمكن تحقيقه عن طريق تهذيب حاسة السمع تهذيبا موسيقيا يراعي حرية الاختيار والتنقل ثم التشدد فيهما تدريجيا لتمثيل الإيقاعات الحركية الموجهة كاستعمال مختلف أعضاء الجسم في مسايرة الإيقاع الموسيقي، أو تقليد الإشارات والحركات لتحقيق الصوت الذي ينسجم معها.

3. التعبير الحر:

تساهم التربية النفسية الحركية في تمكين الطفل من ممارسة التعبير التلقائي حول مواقف مثيرة مقترحة من طرف الفوج أو المرية وهو يهدف لخلق روح الإبداع عن طريق التعبير بالحركة، واللعب والتمثيل ونظرا لأهمية المناهج والبرامج في مجال التربية النفسية الحركية وندرة التأليف العربي فيها أراد الباحث إلى أن يجرّد مجموعة من القواعد ليقابل احتياجات العاملين في هذا المجال والإشارة أيضا إلى أهم الاعتبارات التي يجب مراعاتها في هذا المجال والإشارة أيضا إلى أهم الاعتبارات التي يجب مراعاتها في وضع برنامج لنشاط التربية النفسية الحركية، وذلك اعتمادا على القراءات المتنوعة والمواضيع والبحوث التي أجريت في ميدان بناء البرامج. (عبد القادر، ص 95 ، 96).

4. معرفة اليمين واليسار :

الأغلب، فإن هذه المرحلة تستوجب تمكين الطفل من الجانبين عند إدراكه وتحديدده لليمين واليسار: (العين اليميني مثلا، الرجل اليسرى...).

5. التنظيم الفضائي:

للوصول بالطفل إلى معرفة كيفية التنظيم الفضائي ينبغي أن يتعرف على:

- تحديد وضعه في الفضاء .
- تحديد وضع الأشياء في الفضاء.
- تحديد العلاقة التي تربط بين الأشياء .
- تحديد علاقة الطفل بالأشياء .

6. التنسيق الجمالي:

إن تنسق حركة ما يعني ربط مجموعة من الإشارات في تسلسل محكم موجهة نحو هدف معين وتكمن الغاية من ذلك بالنسبة إلى الطفل في:

- استثمار كل الإمكانيات الإشارية في التعبير اثناء ممارسة ألعاب تلقائية ومنظمة.
- تنمية قدراته العصبية، كالتوازن والخفة والتحرك بطرق متنوعة.
- تنمية إمكاناته في الاتصال بالأشياء الأخرى كتخطي الحواجز، ورمي شيء ما، والمشي والجري شيء ما.
- تنمية قدراته الجسدية لتمكينه من القيام ببعض الحركات التلقائية والهادفة التي تتطلب التنسيق الشامل للأعضاء .

المحاضرة الرابعة (04)

المحور الثاني التربية النفس حركية

6- آليات التربية النفسية الحركية:

إن كل عملية تربية نفسية حركية تمر بمراحل أساسية لبلوغ هدفها. تتمثل هذه المراحل في الأمان وعبره الإحساس مروراً إلى الفعل وصولاً إلى الاكتساب.

(1) **الأمان:** قبل البدء في محاولة تربية نفسية حركية وكقاعدة أساسية في علم النفس الحركي هي الوصول إلى كسب ثقة الطفل من خلال إحساسه بالأمان والرغبة في العمل، وهذا يتم من خلال ربط علاقة متبادلة واضحة المعالم يكون الطفل فيها شريك فاعل ومركز لهذه العلاقة.

(2) **الإحساس:** إن الجسم يستقبل ويرسل كم هائل من المعلومات وفق التراكيب الحسية المختلفة من رؤية وسمع ولمس وذوق... وعبر التربية النفسية تقوم بضبط هذا الكم الهائل من المعلومات وفق مسارات تتجه إلى خدمة المهارة المراد اكتسابها بمعنى آخر نقوم بتوجيه الحواس في الاتجاه المناسب من أجل إيصال المعنى الحقيقي مما يسهل تخزينه وبالتالي إدراكه.

(3) **الفعل أو الأداء الحركي:** وهو العنصر الذي على أساسه تكونت علم النفس الحركي باعتبار أن الإنسان في حال حركة دائمة سواء الحركة بجسمه في المكان بواسطة التنقل أو الحركة داخل جسمه بواسطة التفكير والتخيل، وهنا فإن التربية النفسية الحركية بعد ضبطها للحواس كما سبق وأن ذكرنا تتجه إلى توظيف الأداء الحركي وفق أفعال سواء داخل المكان وفق ألعاب أو تمارين حركية أو نشاطات رياضية وتوجيه الحواس نحو أداء حركي مناسب لاحتياجات الطفل فانه ينتج لنا موقف جديد لم يعيشه الطفل من قبل هذا الموقف الممتع بالنسبة لطفل يحدث عملية استدخال لمهارات جديدة تكمل المهارات القديمة. (النماس، 1994، ص 15).

7- أهداف برامج التربية النفسية الحركية:

لا تقتصر تطبيق منهجية البرامج النفسية الحركية التربوية على فئة عمرية محددة، بل إنها منهج تربوي مناسب لكافة الاعمار والمنتفعين المتلقين لهته التقنية صغارا كانوا أم كبار أو من ذوي الإعاقة، أو الأطفال ذوو النمو الطبيعي، أو من المسنين، أو ممن تعرضوا لحوادث أثرت على لياقتهم وحيويتهم الجسدية أيضا ولكن يمكن تحديد تخصيص برامج موجهة للفئات المختلفة مثل الأطفال ذوي التوحد، أو لأي فئة أخرى من الإعاقات الحسية (السمعية والبصرية) بصورة خاصة.

يمكن تلخيص أهداف برامج التربية النفسية الحركية في العناصر الآتية:

- التأهيل المبكر والتحفيز النفس وحركي.
- التربية النفودركية مهمة للاكتساب المدرسي، وتتوجه لجميع الأطفال، وهدفها الإحساس بالذات واكتشاف وتوظيف الفرات الجسدية، والتعبير عن النفس والتواصل مع الآخرين عبر الجسد.
- إعادة تعميل اضطرابات النمو النفسوحركي أو الاضطرابات الحركية المختلفة ومنها :
- التأخر في نمو المهارات النفسوحركية.
- اضطرابات في النضج وفي تنظيم عملية التوتر.
- اضطرابات في الوعي بالجسم أو التصور الجسدي.
- اضطرابات في مفهوم الجانبية.
- اضطرابات في تنظيم الوعي بالزمان.
- اضطرابات في تنظيم الوعي بالمكان والوعي بالفراغ والادراك البصري.
- اضطرابات في التنسيق الحركي.
- اضطرابات فرط الحركة.
- اضطرابات في المهارات الحركية.

- صعوبات الكتابة.
- صعوبات القراءة.

المحاضرة الخامسة (05)

المحور الثاني : التربية النفس حركية

8- إعادة التربية النفسية الحركية:

يعتبر مجال مهم في مجال علم النفس الحركي يهتم بإعطاء للجسم فرصة جديدة لإعادة محاولة النمو باعتبار أنها موجهة في الأساس إلى الفرد في وضعية صعوبة أدائية وتتنوع هذه الصعوبة بحسب الزمن المرافق وكذا المجال المتعلق بها وإعادة التربية النفسية الحركية في أغلب الحالات هي عبارة عن خلق أداء مكيف يعوض الأداء الحقيقي الذي تعرض لاضطراب أو خلل.

9-مجالات إعادة التربية النفسية الحركية:

أينما وجد اضطراب له علاقة بالتربية النفسية الحركية فإن إعادة التربية النفسية الحركية توجد كمساعدة للفرد على إعادة تكييف قدراته للخروج من حالة عدم القدرة وأهم مجالات التواجد هي:

- مجال النمو النفسي الحركية: خلال عملية النمو يتعرض الفرد لعوائق تعيق عملية النمو مما تعرضه الاضطرابات تجعله بحاجة إلى مساعدة من أجل تصحيح هذه الاضطرابات ومرافقته خلال النمو وهذا يبرز دور إعادة التربية النفسية الحركية لأنها لا تكتفي بتصحيح الخلل وإنما تتوسع إلى إعادة انسجام الجسم ككل، مع عملية إعادة التصحيح، وأهم المجالات في هذا الخصوص.

1. اضطرابات المقوية العضلية:

خلل في توزيع المقوية مثل: التأتأة- الارتخاء العضلي الحركات الكفيلة.

2. اضطرابات الوضعيات الجسمية: والتنسيق الحركي العام والدقيق.

3. اضطرابات التنظيم: المكاني والزمني والحسي.

الاضطرابات الجانبية.

10-العلاج النفسي الحركي:

إن اهتمام علم النفس الحركي بالفرد لا يقتصر على مرافق النمو النفسي الحركي ومساعدته على تخطي عوارض النمو وإنما يتعدى ذلك إلى وجود الفرد داخل عوالم مختلفة تتداخل فيم بينها مكونة نظام تفاعل يصعب تجاهله، هذا ما يجعل علم النفس الحركي يتجه إلى العلاج وفق احترام التناغم الجسدي الداخلي وكذا التناغم الخارجي من خلال البحث عن التوازن النفسي الحركي والمعبر عنه بثلاثية الجسم والمكان والزمان داخل مناخ تفاعلي.

تبرز أهمية العلاج النفسي الحركي في حالات الاضطرابات النفسية العاطفية وكذا النفسية الجسدية، وفق الوساطة الجسدية ويعتمد على:

- الإحساس بالراحة الجسمية للوصول إلى الراحة النفسية وبالتالي الراحة في العلاقة مع الآخر.
- استثمار الطاقة الذاتية في إعادة بناء جسم منسجم.
- استثمار قنوات التواصل اللفظية وغير
- اللفظية والرمزية في العلاقات مع الجسم ومع الآخر

(عيسوي، 1994، ص. 90 ، 91).

1- أصول التربية الحركية :

يعتبر رودلف لأبان Laban رائد التربية الحركية من خلال دراسته عن الحركة أثناء أقامته في انجلترا من عام 1938م وحتى توفي عام 1958م والذي أعلن أن جسم الإنسان عبارة عن أداة تتم الحركة من خلالها , وان الإنسان يتمتع بنوعية خاصة من الحركة لها ما يميزها من حيث التنوع والمدى والاختلاف في أنماطها وأساليب أدائها واقتنع لابان بالفائدة الكبرى للحركة الاستكشافية وبالتقائية الكامنة في الحركة وكان معارضا بشدة للجداول الموضوعية للتمرينات البدنية بدون تصنيف حركي والتي تتميز بالجمود والبعد عن الابتكار .

- تعريف التربية الحركية :

* تعرف لوجدون وآخرون Logedon at al 1997 التربية الحركية بأنها :

"عملية تغير مستمرة مدى الحياة فهي عملية للتعلم والتنمية الحركية تبدأ من الميلاد وتستمر خلال سلسلة لا تنتهي من التغيرات مدى الحياة".

* ويعرف جودفري وكيفارت التربية الحركية بأنها: " ذلك الجانب من التربية الأساسية الذي يتعامل مع تنمية وتدريب أنماط الحركة الطبيعية الأساسية للطفل " .

* تعرفها فاطمة عوض صابر 2006م بأنها :

(أ) " هي شكل من أشكال التربية البدنية للأطفال لتعليم الحركات الأساسية واكتساب اللياقة البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية باستثارة قدراتهم المعرفية والحركية واستخدام أسلوب الاستكشاف الفردي في حدود إمكانياتهم وقدراتهم " .

(ب) " هي التعلم بالحركة والتحرك للتعلم "

(ج) هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي علي الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل .

* بينما يعرف جالهيو (1996) التربية الحركية على أنها: " تربية تتم عن طريق الحركة البدنية, فهي تعرف الطفل ما يتصل بنفسه وبجسمه, ومن خلالها ينمي لياقته ومفاهيمه وقيمه, على جميع المستويات العقلية والبدنية والانفعالية والحركية, وهو مفهوم أقرب ما يكون للتربية البدنية".

إما فريدة عثمان (1985) فتعرف التربية الحركية على أنها "تربية الأطفال عن طريق ممارسة النشاط الحركي الذي يتناسب وقدراتهم الحركية والبدنية والعقلية, وما ينتج عنه من اكتسابهم لبعض الاتجاهات السلوكية".

*بينما يعرف الديري (1999) التربية الحركية على "أنها ذلك الجزء من التربية الذي يتمعن طريق النشاط البدني الذي يستخدم الجهاز الحركي لجسم الطفل, وما ينتج عنه من اكتساب الفرد لبعض الاتجاهات السلوكية".

*ويعرف الخولي وراتب (1998) التربية الحركية على "أنها نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفس حركية الطبيعية المتاحة لدى الطفل".

- اهداف التربية الحركية :

اولا : اهداف خاصة بالمتعلم (الطفل)

- تشجيع المبادرة والايجابية في الأطفال بحكم تعرضهم في التربية الحركية لمواقف تبدأ من واقعهم وقدراتهم وحفزهم علي التعلم .

- تقبل الطفل لذاته ورضاه عن نفسه وثقتها فيها ومادام هو ينمو ويقوم نموه وفق قدراته وإمكانياته بصرف النظر عما يبلغه الآخرون .

- التقليل من احتمال وقوع الحوادث والإصابات نتيجة ممارستهم لأنشطة التربية البدنية والرياضة من خلال التربية الحركية .

- تنمية قدرة الطفل كعضو في مجموعة والتفكير السليم وحل المشكلات والحكم علي نفسه وتقويم نشاطه .

ويرى الدكتور عبد العزيز عبد الكريم المصطفي ان

أهداف التربية الحركية : تنقسم الي هدفين اهداف رئيسة , اهداف اجتماعية وصحية

وانفعالية

اولا الاهداف الرئيسية وهي :

- إكساب الطفل عناصر اللياقة البدنية واللياقة الصحية التي تؤهله للقيام بمتطلبات العمل

اليومي, وذلك من خلال الاشتراك في النشاط الحركي من أجل الترويح.

- تنمية وتطوير الإدراك الحسي-الحركي لدى الأطفال التي تتلخص في:

• الوعي بالجسم Body Awareness ، معرفة الطفل بأجزاء جسمه وعلاقتها بالحركات

المختلفة

- الوعي المكاني Spatial Awareness ، معرفة الطفل بحجم الفراغ وعلاقته بالأشياء الخارجية.
- الوعي الاتجاهي Directional Awareness ، معرفة الطفل بالاتجاهات المختلفة (يمين ويسار وأمام وخلف).
- الوعي الزمني Temporal Awareness ، معرفة الطفل بالوقت
- تنمية المهارات الحركية التي تؤهل الطفل للاشتراك في الأنشطة والألعاب الرياضية الجماعية والفردية
- تنمية الصفات البدنية، وتقوية أجهزة الجسم الحيوية بما يتناسب والخصائص العمرية للطفل.

ثانياً: الأهداف الاجتماعية والنفسية والصحية والانفعالية وهي:

اهداف خاصة بالطفل:

- إكساب الطفل المهارات الاجتماعية عن طريق الاشتراك في الأنشطة والألعاب الحركية والرياضية.
- إكساب الطفل مفاهيم السلامة العامة والخاصة المرتبطة بالممارسة البدنية.
- أن يدرك الطفل المفاهيم الثقافية المرتبطة بالنشاط البدني.
- أهمية ممارسة النشاط البدني من أجل الصحة والوقاية من الأمراض.
- أهمية المحافظة على البيئة كالملاعب وكل ما يتعلق بالخدمات العامة.
- تعريف الطفل بأهمية الغذاء الجيد من أجل الصحة
- إكساب الطفل التحكم في الانفعالات في حالات التنافس مع أقرانه.
- ويمكن أن تضيف ما شأت من الأهداف التي تتناسب وعمر الطفل.

ثانياً اهداف خاصة بالمعلم :

- يتعلم دوراً جيداً أساسه القيام بالحفز والإرشاد والتوجيه والأخذ والعطاء مع التلاميذ بدلاً من الفرض والإملاء والتسلط
- يجعل ما يجري حوله علي الواقع موضوع بحث ودراسة ومصدراً للمعارف والمعلومات المتعلقة بالتربية البنوية والرياضة بدلاً من مجرد الاعتماد علي ما ورد في كتب مترجمة او غير مترجمة من الخارج .

- يتعلم كيف يتعامل فرديا مع الأطفال وينمي طرائق تدريسية فردية جديدة بدلا من التعليم الجماعي وذلك بحكم ما يتاح له من فرص في هذا الاتجاه في التربية الحركية.

المحور الثالث : التربية والتعلم الحركي

المحاضرة السابعة (07)

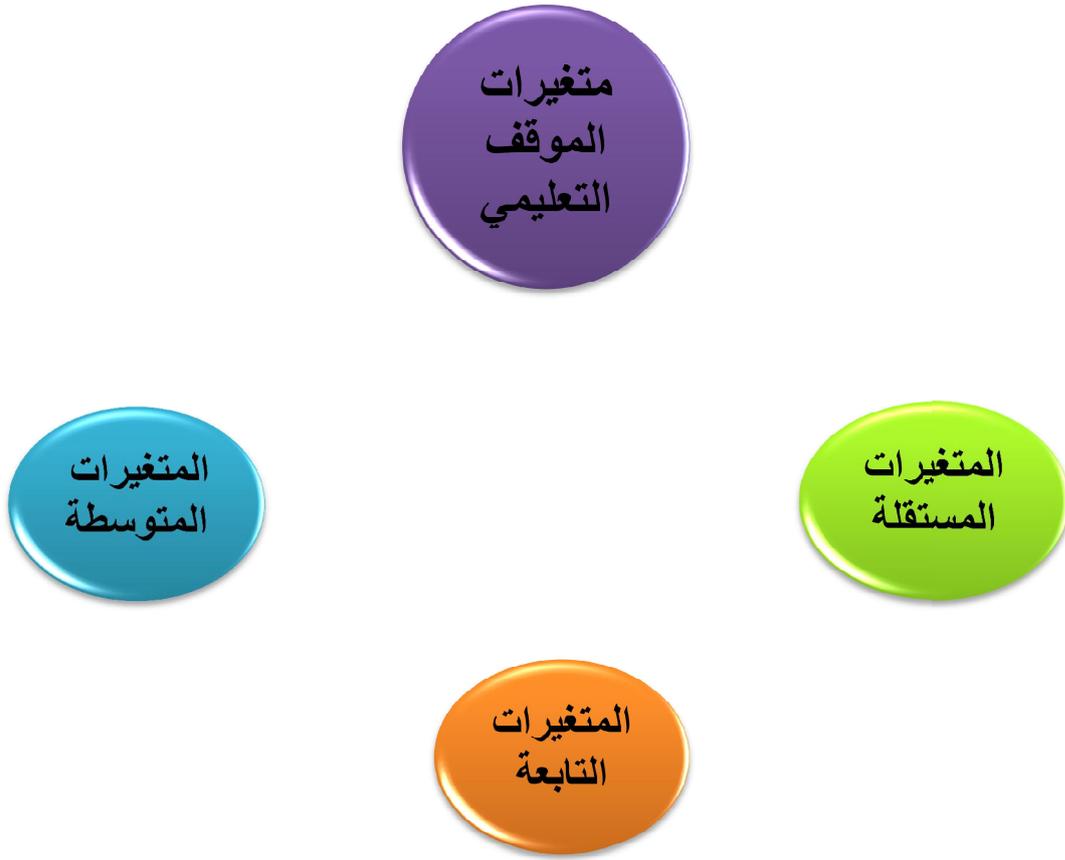
1- التربية الحركية وعلاقتها بالتربية الرياضية :

وتعتبر التربية الحركية أهدافا وبرنامجا تمهيدا ملائما للتربية الرياضية باعتبار أن التربية الحركية تبدأ مبكرا من الميلاد وحتى البلوغ تقريبا , ولقد كان الفضل في بزوغ شمس التربية الحركية يرجع إلي حركة التجريب والبحث العلمي ومراجعة المناهج في سبيل إصلاح المحتوى المنهجي التربوي في التربية الرياضية , وتلك النهضة الرائعة التي فاقت كل التوقعات في مجالات علم النفس الرياضي وعلم الحركة والتعلم الحركي , وكل ذلك توج المفهوم التقدمي الجديد للتربية الحركية ليعبر عن اتجاه تخصصي حديث في التربية الرياضية له أصوله وفلسفته ومبرراته من منطلق إطار مرجعي واضح ومحدد . وعلي الرغم من أن التربية الرياضية تعتمد بشكل أساسي علي أنماط الحركة الأساسية أكثر من اعتمادها علي المهارات الحركية الخاصة وخاصة في المدرسة الابتدائية , إلا أن مفكري التربية الحركية أوضحوا أن الحركات الأساسية وأنماطها إنما تعتبر متطلبا قبليا ورئيسيا وتمهيدا لأغلب المهارات الحركية بأنواعها, كما أن التربية الحركية هي أكثر برامج التربية الرياضية تحقيقا لأهداف التربية العامة بمفهومها الشامل .

2- المراحل النفسية للتعلم الحركي :

1-2- مفهوم المراحل النفسية للتعلم الحركي :

يعرف التعلم الحركي بأنه تلك العملية العقلية أو ذلك النشاط النفسي الذي يقوم به المتعلم، كما يمكننا تحليل متغيرات الموقف التعليمي للمهارة الحركية الرياضية إلى:



المتغيرات المستقلة : وهي تلك المجموعة من المتغيرات التي تباشر تأثيرها على المتعلم و تتمثل هذه المتغيرات في المدرب أو المدرس و طريقة تدريبه أو تعليمه و الأدوات و الحوافز التي يستخدمها و غيرها من العوامل المثيرة لنشاط المتعلم و الموقف .

المتغيرات التابعة : وهي كل ما يصدر عن المتعلم من استجابات حركية جديدة، أو ما يطرأ على أدائه الحركي الرياضي من تعديل، و هذه المتغيرات هي نتيجة لعملية قام بها المتعلم لم نراها و لكننا رأينا و لاحظنا نتائجها في صورة هذه المجموعة من المتغيرات التابعة .

المتغيرات المتوسطة : و هي مجموعة العمليات العقلية التي قام بها المتعلم و التي لم نراها و لم نسمعها و لكننا لاحظنا نتائجها في صورة مجموعة المتغيرات التابعة، و هذه العمليات الوسيطة التي افترضنا حدوثها هي في الواقع مجموعة العمليات التي أطلق عليها علماء النفس التعليمي " عملية التعلم".

المراحل النفسية للتعلم الحركي : قد أدى فحص نتائج التعلم إلى أن هذه العملية تتم على مراحل و كل مرحلة تتضمن عملية عقلية قائمة بذاتها و لها من النتائج ما يعبر عن مضمونها. و هذه المرحلة حسب ترتيبها في النشاط النفسي للمتعم خلال المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية هي:

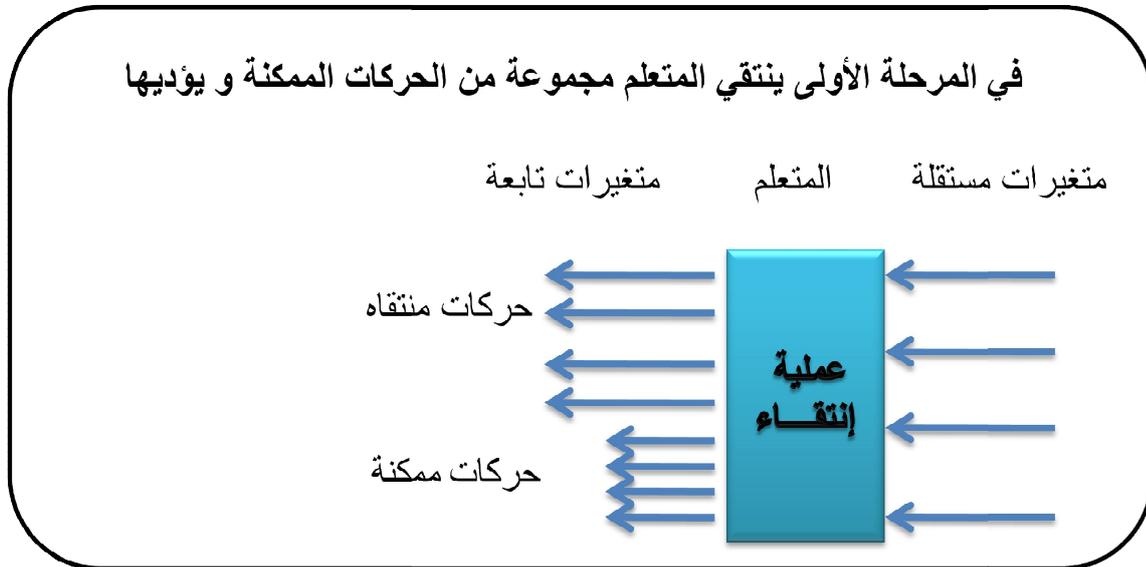
✓ مرحلة الانتقاء الحركي .

✓ مرحلة تعزيز الاداء الحركي .

✓ مرحلة التعميم الحركي

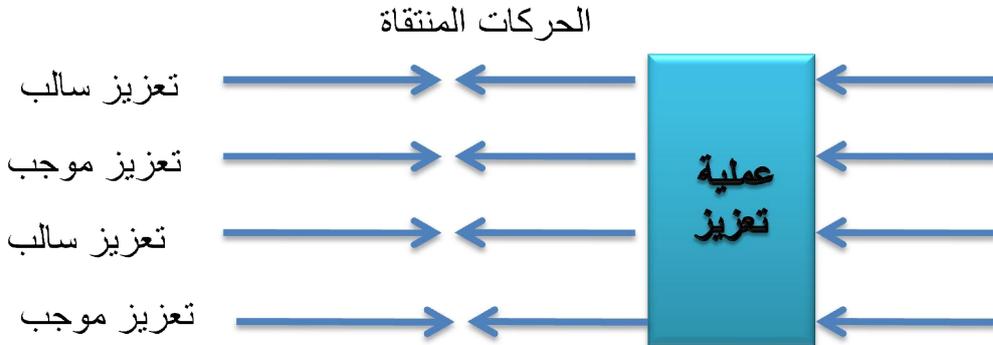
✓ التمييز الحركي .

1- **مرحلة الانتقاء الحركي** : و فيها ينصب النشاط العقلي على إختيار الحركات الصحيحة من بين مجموعة الحركات الممكنة للمتعم حسب استعداداته و قدراته الحركية و النفسية.



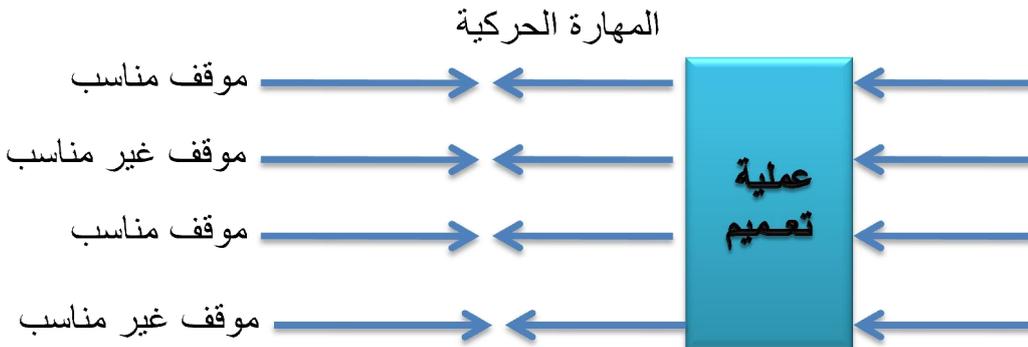
2- **مرحلة تعزيز الأداء الحركي** : و فيها تحدث العملية العقلية المسئولة عن ثبات بعض الحركات المنتقاة و زيادة احتمال ظهورها في المواقف التالية المشابهة، و هي تلك الحركات التي لاقت القبول و الموافقة من المعلم أو المتعلم أو كلاهما

في المرحلة الثانية تقوى الحركات المنتقاة التي تلاقي موافقة
و تضعف الحركات التي لا تلاقي موافقة



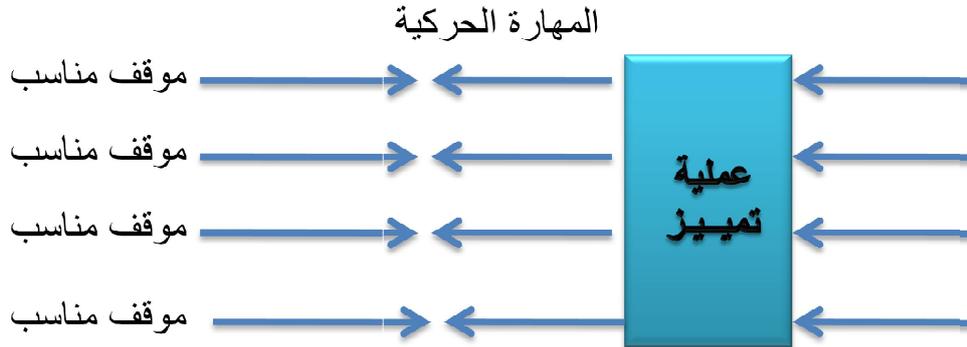
3- **مرحلة التعميم الحركي** : و فيها تحدث العملية العقلية المسؤولة عن ظهور
الاستجابات الحركية المعززة إزاء مثيرات أخرى مشابهة غير تلك التي ارتبطت بها
أصلا.

في المرحلة الثالثة تؤدي المهارة الحركية ككل في المواقف
المناسبة و غير المناسبة



4- **مرحلة التمييز الحركي** : و فيها تحدث أرقى عملية عقلية من عمليات التعلم الحركي حيث تعمل على إصدار الاستجابات الحركية المكتسبة من خلال المراحل السابقة إزاء مثيرات معينة دون غيرها و هذه المرحلة من الأداء يطلق عليها مرحلة الأداء الاستراتيجي للمهارة الحركية الرياضية .

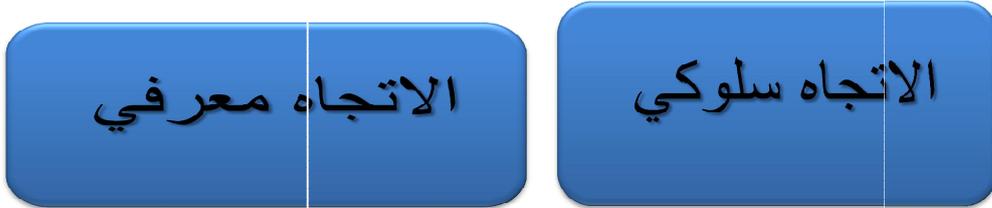
في المرحلة الأخيرة تؤدي المهارة في المواقف المناسبة فقط و يعبر ذلك عن استراتيجية الأداء الحركي الرياضي



المحاضرة الثامنة (08)

المحور الثالث : التربية والتعلم الحركي

اتجاهات تفسير التعلم : هناك اتجاهين في تفسير التعلم وهما :



الاول / الاتجاه السلوكي : مثير ← استجابة

يرى أصحاب هذه النظرية بأن السلوك الإنساني عبارة عن مجموعة من العادات التي يتعلمها الفرد ويكتسبها أثناء مراحل نموه المختلفة، ويتحكم في تكوينها قوانين الدماغ وهي قوى الكف وقوى الاستثارة اللتان تسييران مجموعة الاستجابات الشرطية ويرجعون ذلك إلى العوامل البيئية التي يتعرض لها الفرد . (الليل، 2002، صفحة 45)

تدور هذه النظرية حول محور عملية التعلم في اكتساب التعلم الجديد أو في إطفائه أو إعادته، ولذا فإن السلوك الإنساني مكتسب عن طريق التعلم، وأن سلوك الفرد قابل للتعديل أو التغيير بإيجاد ظروف وأجواء تعليمية معينة .

الثاني: الاتجاه المعرفي: المثير ← عمليات وسيطة ← الاستجابة

وتقوم التجارب الأولى لنظريات التعلم المعرفي على استخدام صيغ للتعلم أكثر تعقيداً تعتمد على دور العمليات العقلية المعرفية في التعلم. ويقوم هذا الاتجاه على الاهتمام بالعمليات المعرفية الداخلية، مثل: الانتباه والفهم والذاكرة والاستقبال ومعالجة وتجهيز المعلومات، كما أنه يهتم أيضاً بالعمليات العقلية المعرفية و البنية المعرفية وخصائصها من حيث التمايز والتنظيم والترابط والتكامل والكم والكيف والثبات النسبي ، كما أنه يهتم بالاستراتيجيات المعرفية باعتبارها ترتبط إلى حد كبير بالبنية المعرفية من ناحية أخرى ..

• ومن رواد الاتجاه المعرفي علماء النفس الألمان (ماكس فرتهمير و كيرت كوفكا) اللذان انصب اهتمامهما على سيكولوجية الإدراك والتعلم والتفكير . و(كيرت ليفين) الذي اهتم بمكونات أخرى في الموقف التعليمي مثل المجال النفسي والدافعية والسلوك الاجتماعي إلى جانب ما اهتم به علماء النفس الجشتالتيون ، كما أسهم في تدعيم هذا الاتجاه كثير من علماء علم النفس المعرفي مثل: ميلر و بوشفيد و تولفنج .

• المحاور الأساسية الممثلة للاتجاه المعرفي :

• 1- إن تفسير ظاهرة التعلم في ضوء العلاقة بين المثير والاستجابة ينطوي على تبسيط مخل وتناقض حاد لما تنطوي عليه النفس الإنسانية من إمكانات وقوى وطاقات عقلية معرفية وانفعالية ووجدانية، وهذا التبسيط يعد قاصراً عن تقديم تفسيرات مقنعة لكثير من القضايا والعمليات المرتبطة بظاهرة التعلم وبصفة خاصة التعلم الإنساني.

2- يعتقد علماء علم النفس المعرفي أن سلوك الشخص هو دائماً محكوم أو على الأقل قائم على ما لدى الفرد من معرفة وأنه نتاج لما يعرفه الفرد ويفكر فيه.

المحور الرابع : التعلم المهاري والأداء الحركي المحاضرة الثامنة (08)

1- مفهوم المهارة: تُعرف المهارة حسب رأي "بور جردسيون" بأنها نشاط معقد يتطلب فترة من الممارسة المقصودة المنظمة بحيث يؤدي بطريقة ملائمة وعادة ما يكون له وظيفة مفيدة.

وتعرف المهارة أيضاً بأنها الأداء الدقيق المتقن، السهل، المختزل إلى أقصى حد، والذي يؤدي بطريقة شبه آلية ويحد أدنى من الجهد.

وتعرف المهارات الحركية " بأنها تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة أو الصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء".

ومن تعريفات المهارة الحسية الحركية أيضاً "أنها سلسلة من الحركات العضلية المتناسقة التي تنجح في أداء مهمة معينة". وتلعب الحواس دورها في عملية تعلم المهارات الحركية، حيث تنتقل الإحساسات إلى الدماغ لتتحول إلى إدراك، أي تنظيم المعلومات التي يتم استقبالها من مختلف الحواس وتأويلها. ويتم التنسيق بين العضلات عن طريق الجهاز العصبي.

ويُعرف الإحساس بأنه " أبسط عملية نفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية، كذلك للحالات الداخلية للفرد، والتي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية في أعضاء الحواس المطابقة". وتعد هذه الإحساسات راجعة لأنها توضح للدماغ مدى نجاح العضلات في تحقيق المهمة، أو النجاح في اكتساب المهارة. أي أن الإحساس الراجع كما ذكره "أنوخين" في مخطط المنعكس الدائري التكيفي هو نوع من الإشارات والمعلومات التي توضح للدماغ مدى النجاح بالعمل. وليس المقصود بالحركة تنمية مهارات حركية منفصل بعضها عن بعض، بل كما سبق القول إنَّ التعاون والتنظيم الدقيق هو الذي يحكم عمل العضلات وأعضاء الجسم التي تترايط وتتضافر لتأدية الحركة المطلوب أدائها بأقل مجهود ممكن وببسر وسهولة.

2- تصنيف المهارات :

- يرى العلماء أنه على الرغم من كثرة المهارات وتنوعها واختلافها، يمكن تنظيمها وتوحيدها في فئات وأصناف، حسب المعايير والحركات التالية:
- أ_ درجة تعقيد المعلومات, أو القرارات المتخذة .
 - ب_ عدد الحركات الموجودة في المهارة وتكاملها.
 - ج_ عدد الأعمال العضلية المستخدمة سواء بالعضلات الكبيرة أو الدقيقة.
 - د_ الإشارات التي تتطلب القيام بحركات نوعية خاصة.

3- خصائص الأداء الحركي الماهر

فيما يلي أهم خصائص الأداء الحركي الماهر التي تساعد المعلم على الحكم على مدى اكتساب المتعلم للمهارات الحركية:

- 1_ التأزر:** ومعناه وجود وضوح في الإيقاع الحركي والتفاعل, والتناسق بين المثيرات والاستجابات. ويمكن القول عموماً أن التأزر هو استخدام لعضلات الجسم معاً أو في تتابع.
- 2_ السرعة:** وهو أن تؤدي المهارة النفس حركية (الحس حركية) بسرعة. فالكاتب الماهر على الآلة الكاتبة يكتب عدداً كبيراً من الكلمات في الدقيقة إذا قورن بغيره.
- 3_ الدقة:** مع السرعة في الأداء يجب أن تكون المهارة دقيقة أي أن دقة ما يكتبه الكاتب على الآلة الكاتبة دليل على مهارته.
- 4_ القدرة على الأداء تحت الضغوط:** فالرياضي الكفاء والحرفي الماهر قادران على الأداء تحت ضغط الزمن أو التعب أو اللحظات الحرجة أو مع وجود ملاحظين لهما.
- 5_ التوقيت:** يتطلب كثير من المهارات دقة في التوقيت.
- 6_ الإستراتيجية:** ففي المباريات الرياضية مثلاً يتضمن الأداء الماهر جانباً معرفياً هاماً, فالفريق الماهر هو الذي يستطيع أن يستخلص أسلوب خصمه, ويستطيع أن يصدر النمط السلوكي المناسب المنافس, وأن يتفوق عليه.

المحور الرابع : التعلم المهاري والأداء الحركي

المحاضرة التاسعة (09)

4-تحليل المهارات الحسية الحركية :

عند القيام بتعلم المهارات الحسية الحركية لا بد من تحليل هذه المهارات, فبذلك يسهل تعلمها عندما تتحول إلى مهارات جزئية تبين المكونات الرئيسة فيها. هذا وقد يؤثر التعب أو الملل في سير التقدم في بعض الأحيان, ويمكن الاستفادة من منحنيات التعلم التي تتناول دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على أداء الكائن الحي أثناء اكتسابه لمهارة معينة, حيث يعبر عن التحسن في الأداء نتيجة لعملية التعلم بوحدة من ثلاث طرائق هي:

- 1_ يظهر التحسن في الأداء بالنقص في الزمن الذي يستغرقه الفرد في القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (حسب منحنى الزمن).
- 2_ يظهر التحسن في الأداء بالنقص في عدد الأخطاء التي يرتكبها الفرد أثناء القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (حسب منحنى الخطأ).
- 3_ وقد يظهر التحسن في الأداء بزيادة ما يحصله الفرد في كل محاولة حسب منحنى التحصيل (المنحنى الفردي).

5-أسس تعلم المهارات الحسية الحركية :

عند تعلم المهارات وبخاصة الرياضية منها لا بد من مراعاة الأسس التالية:

- 1_ الأساس الفيزيولوجي.
- 2_ الأساس التربوي النفسي.
- 3_ الأساس العضلي التشريحي.
- 4_ الأساس الصحي.

6-العمليات العقلية العليا لممارسة أي نشاط حركي :

- 1_ الإحساس بالحركة.
- 2_ الإحساس بالتوازن.
- 3_ الإحساسات اللمسية.

4_ الإدراك: وهو عملية معرفية تتجلى في التأثير في الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة, وبإعطاء تفسير لهذه المؤثرات, وتحديدها, وإضفاء معنى عليها.

5_ التصور: وهو عملية من العمليات العقلية العليا وله دور كبير في تعلم الممارات الحركية. وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والظواهر التي سبق للفرد أن أدركها من قبل، والتي لا تؤثر عليه لحظة حدوث التصور. وعملية التصور هامة جداً. وهي على أنواع تتعلق بالحاسة أو العضو الحاس.

7-المبادئ الخاصة بتعلم المهارات الحسية الحركية:

- 1_ أن يعرف المتعلم طبيعة الأداء المهاري الحركي الجيد.
- 2_ ملاحظة نموذج للأداء الحركي الماهر.
- 3_ القيام بالممارسات الفعلية للمهارة: وفيما يلي بعض النتائج لبعض الدراسات التي أجريت على اكتساب المهارات الحركية لبيان أفضل الطرائق في الممارسة لاكتساب المهارات:
 - أ_ ينبغي أن تمارس المهارة ككل بدلاً من الطريقة الجزئية.
 - ب_ ينبغي أن تتوزع فترات الممارسة بدلاً من أن تتجمع.
 - ج_ ينبغي أن تكون الممارسة في الصورة المرغوب فيها فعلاً وواقعاً .
 - د_ إذا كانت السرعة والدقة مطلوبين في المهارة ينبغي التركيز على السرعة أولاً .
- 4_ التوجيه (الذاتي والخارجي) أثناء اكتساب المهارة : على المعلم أن يستفيد من المبادئ التالية في عملية التوجيه والإرشاد:
 - 1_ أن يستخدم التعزيز كأسلوب للتوجيه.
 - 2_ أن تكون التغذية الراجعة مباشرة ومتتابعة في بداية اكتساب المهارة.
 - 3_ أن تكون التغذية الراجعة مرجأة عندما يقطع المتعلم شوطاً في اكتساب المهارة.
 - 4_ أن يستخدم التوجيه اللفظي إلى جانب التوجيه العملي .

