

# محااضرة

عناصر الحركة ومفهوم التعلّم

د. علي محمد هادي عبود

علم الحركة: هو العلم الذي يدرس الشكل الخارجي لسير الحركة.

# عناصر الحركة



زمن الحركة

ما فيه الحركة

ما إليه الحركة

ما منه الحركة

المحرّك

المتحرّك



(الوقت المستغرق)



(مسافة الحركة)



(نهاية الحركة)



(القوة المسبّبة للحركة) (نقطة الإنطلاق)



## أبعاد الحركة

هناك أربعة جوانب لأبعاد الحركة هي:

**1- الوعي بالفراغ (اتجاه الحركة وبعدها):** ويشمل هذا البعد:

**الإتجاه:** إنَّ وعي الفرد لحركة الجسم في الفراغ يساعده على التحرك في مختلف الإتجاهات، وقد تكون للأمام أو الخلف أو الأعلى أو الأسفل أو الجانب.

**المستوى:** جسم الإنسان يتحرّك في مستويات ومحاور مختلفة منها المحاور الجانبية والأمامية.

**المسار:** هو خط حركة مركز ثقل الجسم كلّه، أو مركز ثقل أعضائه، خلال انتقاله في الفراغ من نقطة إلى أخرى.

**2- الوعي بالجسم:** قدرة الفرد على معرفة حركة جسمه وتحديدتها كليًا أو جزئيًا، والوعي بحركات الجسم يتطلب التدريب منذ الطفولة.

**3- نوع الحركة وزمنها:** هي الخصائص والصفات المحددة لنوعية الحركة، واختلافها يتحدد من خلال الزمن والقوة والإنسيابية، فهي كل المظاهر الحركية التي تعكس جودة الأداء من عدمه.

**4- العلاقات الحركية:** حركة الجسم وعلاقته بالأجسام الأخرى المتحركة والثابتة تعد ذات أهمية للإحساس ببعدها الحركة.

# مفهوم التعلّم

❖ هو تعديل في السلوك أو تغيير في الأداء نتيجة الخبرة والتدريب.

❖ هو العملية العقلية الداخلية التي يتغير أو يتعدّل بمقتضاها سلوك الفرد نتيجةً لخبرته ونشاطه الذاتي الإيجابي الهادف.

❖ هو التغيير الدائم في السلوك الناتج عن بعض الإجراءات مثل التعليم والدرس والمنهج والخبرة السابقة أو خليط من هذه العناصر.

❖ هو أيّ تغيير نسبي في الحصيلة السلوكية للكائن الحي ناتج عن الخبرة، فهو تغيير مطّرد في السلوك المرتبط بالموقف.

لهذا يتضمّن مفهوم التعلّم كلّ ما يكتسبه الفرد من معاني وأفكار  
وعواطف واتجاهات وميول وقدرات وعادات ومهارات حركية  
سواء كان الإكتساب بصورة مقصودة أم غير مقصودة.

## علاقة التعلّم بالسلوك والأداء

التعلّم هو تغيير في سلوك الفرد وتعديل فيه فهو مفهوم عام وواسع ويكاد يشمل كلّ نوع من أنواع السلوك الإنساني.

❖ ومن هنا يبرز السؤال الآتي : هل أيّ تغيير في سلوك الفرد يعدُّ تعلّمًا؟

❖ يمكن تفسير أنواع معينة من السلوك كدليل على حدوث التعلّم.



ولكن ليس كلُّ أنواع السلوك تُعدُّ تعلُّمًا وكذلك لا يمكن اعتبار كلِّ تغيير أو تعديل في سلوك الفرد تعلُّمًا وبذلك ليس كلُّ تغيّر وخصوصًا **التغيّر المؤقت** في السلوك لا يعدُّ دليلًا على حدوث التعلّم، فالتعلّم الحقيقي ليس مجرد إضافة خبرة جديدة، بل هو إعادة بناء الخبرات لتتلاءم مع حاجات الإنسان وأغراضه، والسلوك هو استجابات لمثيرات مختلفة أو هو النشاط العقلي أو الإنفعالي أو البدني للفرد نتيجة لعلاقة بينه وبين المحيط الذي يعيش فيه.

أما الأداء فيُعدُّ صورة واضحة من صور السلوك فأَيُّ تغيّر في السلوك يُعتبر أداءً ويمكن ملاحظته وقياسه قياسًا مباشرًا وعلى ذلك يمكن تعريف **الأداء** على أنه تغيّر وقتي في السلوك يمكن قياسه مباشرةً ويمكن حدوثه عن طريق **التعلّم أو بدونه**، وبذلك أيّ تغيّر في السلوك يعدُّ أداءً وليس كلّ تغيّر في السلوك يعدُّ تعلّمًا، فعملية التعلّم تُسهل وتُيسّر للفرد أداءه الجيد للمهارة فكلّما كانت طريقة التعلّم جيدة ظهر ذلك بوضوح على شكل **الأداء**.

## أين يحدث التعلّم وكيف؟

يحدث التعلّم في الدماغ سيّد جسم الإنسان ومصدر سلوكه أيّما يكن نوع هذا السلوك أو مجاله أو طبيعته، فالدماغ مصنع التعلّم، كما أنّ الكليتين مصنع لتقنية الدم من الشوائب الغريبة، والرئتين مصنع للأوكسجين الضروري للدم.

أما كيف يحدث التعلّم فتوضيحه كالآتي: إنّ الفرد في الأحوال العادية يتعرّض لخبرات حسّية من البيئة المحيطة حيث تنتقل المثيرات أو الرسائل السمعية أو المرئية أو الحركية وغيرها عبر الجهاز العصبي الثانوي لهذه الحواس والموصل إلى الدماغ كجهاز عصبي رئيسي، فتستقبله خلية أو مجموعة خلايا مختصة بمنبهات البيئة فتكون إثارتها العصبية فيتمّ الإدراك ومن ثمّ التعلّم المطلوب، إذاً يحدث التعلّم لمشاركة ثلاثة أنظمة نفس فسيولوجية هي: أنظمة الحواس والدماغ والجسم الحركي.

## شروط التعلّم

إنّ عملية التعلّم تخضع لعوامل وشروط معينة لا يحدث إلاّ معها، وهي:  
وجودُ دافعٍ عند المتعلّم، ووصولُ المتعلّم إلى مرحلة النضج، وممارسةُ  
المتعلّم نشاطًا خاصًّا حتى يحقق هذا الغرض، ويمكن إيضاح هذه  
العوامل كما يأتي:

## الدافع

الدافع حالة داخلية (جسمية أو نفسية) تثير السلوك في ظروف معينة للوصول إلى غايته وهدفه.

تُعد الدوافع محرِّكًا رئيسًا وراء أوجه النشاط المختلفة التي يكتسبها المتعلِّم، وهي التي تستحثُّه نحو التعلُّم وتحركه، والدوافع ترتبط بحاجة المتعلِّم نفسه وبواعثه للتعلُّم، ومثيرات التعلُّم، وحوافزه.

## النضج

تتأثر عملية التعلّم بالنضج، إذ كلّما تقدّم الفرد في السنّ ازدادت خبراته ومكتسباته المعرفية، غير أنّ النضجَ غيرُ كافٍ بمفرده لتحقيق عملية التعلم لتحقيق عملية التعلّم وإن كان عاملاً مهمّاً فيها.

## الممارسة

هي الوسيلة التي يمكن بوساطتها الحكم على ما حدث من تغيير في أساليب الفرد ولا غنى لعملية التعلم عنها، بل لا تحدث عملية التعلم إلا بها، إذ ليست الممارسة مجرد تكرار روتيني للمادة المتعلمة من غير هدف وإنما هي التكرار الموجه لغرض معين يؤدي إلى تحسين الأداء، وإنَّ التكرار وحده مع ارتكاب الأخطاء ذاتها في كلِّ مرّة ليس ممارسةً صحيحةً للتعلم، بل هو معيقٌ للتعلم.



