

مفاهيم التعلم الحركي ومصطلحاته

أ . د . أميره عبدالواحد منير

التعلم Learning

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 او 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 تكيف الاستجابات لتتناسب المواقف التي تعبر عن خبرته وتلائمه مع المحيط" . 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 الخطا 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 Mentor Learning :

أن التعلم الحركي هو جزء من التعلم العام وعليه فقد عرف (شمت ١٩٩٩) التعلم الحركي " بانه مجموعة من العمليات المشاركة في التمارين او الخبرة وتقودنا الى تغيرات دائمية نسبية في القدرة على الحركة" وأن التعلم الحركي ينتج اكتساب القدرة على الحركة وأداءها بمهارة عالية.

وهذا يعني اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية وقد عرفه (وجيه محجوب) " بانه تعليم الحركات والمهارات الرياضية مقرونا بالقدرة والاستيعاب للفرد ومعتدا على التجارب السابقة " .

أما من وجه نظر علم النفس فقد اجمع علماء النفس مثل (كراتي، رايدر وغيرهم) بانه 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 .

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 نفرص بين التدريب والتعلم إذا أن كلاهما يخضعان الى مبداء التكرار ، فالتدريب هو تكرار الغرض منه تطوير وتحسين الصفات البدنية او 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 الى مرحلتين مثل (جاننيل ١٩٧٢) ومنهم من قسمها الى (٣) مراحل مثل (ميخائيل ، شنابل ، شمت) ومن قسمها الى (٤) مراحل مثل (جيرهارد) ومنهم من قسمها الى (٥) مراحل مثل (هار) الذي قسم مراحل التعلم الى :

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

المرحلة الثانية : وهي مرحلة القدرات الاولية 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 وبيصفها (كروسر ١٩٨١) بناها " مرحلة التوافق الدقيق ومرحلة التصحيح والعزل للحركات والانقباضات العضلية الزائدة عن الواجب الحركي "

المرحلة الرابعة : مرحلة التثبيت والالية في الأداء . وهي مرحلة وصول المتعلم الى الأداء الجيد واختفاء الاخطاء وتسمى بمرحلة الاتقان أيضاً .

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

المراحل الخمسة مرتبطة مع بعضها البعض ارتباطا وثيقا وكل مرحلة مرتبطة مع التي

قبلها او بعدها بالعامل الزمني اي الوقت الذي تتطلبه كل مرحلة .

شروط التعلم الحركي (عوامل) :

١ - الاستيعاب .

٢ - الوضوح / الوضوح في المادة النظرية وتطبيقاتها العملية من حيث الشرح والعرض .

٣ - السهولة والتدرج .

٤ - التشويق والاثارة .

٥ - الحوافز والتعزيز .

٦ - الدافع .

٧ - النضج .

٨ - الممارسة والتدريب (الخبرة) .

٩ - الاستعداد .

وهناك عوامل ثانوية وهي :

١ - الوراثة .

٢ - المرض .

٣ - العوق وهو نوع يتالف من اشكال متعددة وهي :

- العوق البدني (ضرر بدني وقتي وضرر بدني مزمن) .

- العوق الادراكي العقلي .

وهناك عوامل النفس حركية يتاثر بها المتعلم والتعلم الحركي وهي تدخل ضمن الاعتبارات

الشخصية :

١ - الخبرات .

٢ - الشخصية .

٣ - الجنس .

٤ - الموقف .

٥ - الدافع .

٦ - الذكاء .

- ٧ - الانفعالات .
- ٨ - الادراك الحسي .
- ٩ - القياسات البدنية .
- ١٠ - الفطنة (نوع من انواع الادراك) .
- ١١ - التركيب الجسمي .
- ١٢ - المهارات .
- ١٣ - القدرات الحركية .
- ١٤ - الخوف .

السلوك الحركي : Mentol Behavior

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 او 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 والحركية :

لقد اهتم العلماء في المجال الحركي سابقا بحركة الانسان الارداية والارادية 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 : وهو الشكل الظاهري من التعلم الحركي .

أن التعلم الحركي عملية داخلية وغير ملموسة اما الأداء الحركي فهو نتيجة ظاهرية لذلك التغيير وقد اكد 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 بانه "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 وللتفكير . أي من خلال الأداء نستطيع أن نعرف مقدار أو كمية التعلم لدى الفرد ومن اسس عملية التعلم هي ملاحظة التغير في الأداء قبلا وبعدا .

إذن الأداء هو الغير المؤقت نسبيا (الزائل) في الأداء والسلوك نتيجة التدريب الوقتي بفعل متغيرات مستقلة ظرفية او شخصية تدعى بمتغيرات الأداء مثل التحفيز والاثارة والتعب . لايمكن الاعتماد على الأداء الحركي لقياس التعلم بشكل دائمي 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 أحيانا يصعب الفصل بينهما ذلك لأن بعض العوامل التي تؤثر على الأداء تؤثر أيضاً في التعلم .
التعلم ثابت نتيجة التكرار والتدريب المستمر 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 مثلا يعد من العوامل الاساسية لتطوير مستوى الأداء أي هناك ارتباط وثيق بين قابليات وقدرات اللاعبين أو

اللاعبات البدنية والوظيفية والذهنية والحركية والنفسية وأداء المهارات إذ ان القابليات الحركية تتطور كلما ازدادت معرفة المتعلم باقسام 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 واثقانها بشكل افضل واسرع وهذا يعني أن الحواس قادرة على فهم المعلومات المترتبة على المهارة الأمر الذي يجعل المتعلم يكون مسيطرا على أجزاء المهارة فينتج توجيه الحركة ذاتيا من قبل اللاعب فاللاعب على مستوى الأداء الجيد للمهارات الحركية نتيجة لعمليات التعلم لاكتساب واثقان 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 .

التعلم الحركي والتدريب الرياضي:

- الإجراءات والأساليب المتبعة في التعلم الحركي:

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام اساليب واجراءات تضمن الوصول الى 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 وخصوصا في تعلم المهارات الحركية المركبة .

وبلخص (جروسينج ١٩٨١ Grossing) الإجراءات والأساليب المستخدمة في العملية

التعليمية في النقاط التالية:

١. اساليب تعتمد على استخدام حاسة البصر (من خلال اعطاء النموذج العلمي)، اما من المدرس او من خلال استخدام الوسائل التعليمية (البصرية) . "Optische Massnahmen der Demonstration"

٢. اساليب تعتمد على الشرح الشفوي والارشاد والتوجيه والتوضيح. "Verbale Massnahmen der Anweisung and Erklarung"

٣. اساليب واجراءات عملية تعتمد على تامين الحركة والمساعدة في ادائها . "Praktischen Massnahmen der Bewegungshilfe"

ويرى هانيوت ١٩٦٤ (Hanebuth) ان هناك نوعين من الوسائل والاجراءات ، احدهما اجراءات ووسائل تعليم تقليدية واخرى حرة . ويخلص (جروسينج ١٩٨١ Groosing) هذين النوعين فيما يلي

اجراءات ووسائل تعليم حرة		اجراءات ووسائل تعليم تقليدية	
المتعلم	المعلم	المتعلم	المعلم
-العثور على الحلول	-اعطاء الواجبات	-تقليد الأداء	عمل نموذج
-ثم التطوير	-الاختيار	-محاولة الأداء	وصف الحركة
-الابتكار	-الاستثارة	-الأداء المصاحب بمصاحبة المتعلم	اداء الحركة
-ايجاد هذه الحلول	-البحث عن الحلول	-التكييف	التحميل
-اعطاء الواجبات الحركية والعثور على الحلول		-عمل النموذج من المدرس ومحاولة المتعلم تقليد الأداء	
-اختيار الواجب الحركي والعمل على تطوير الحركة		-الوصول المتكامل للحركة ومحاولة التنفيذ العملي	
-استتار الدوافع للعمل والبحث للوصول الى الجديد في الأداء الحركي		-التعلم عن طريق المصاحبة في الأداء استخدام الحمل البدني والتكييف مع الحمل - التعلم	
-البحث عن حلول للمشاكل الحركية ثم الوصل الى هذه الحلول			

اما (فتس ١٩٧٩ Fetz) فيقسم هذه الاساليب والاجراءات كالتالي:

الاشكال الاساسية للتعليم	الاشكال الاساسية للتعلم
المعلم	المتعلم
- العرض (عمل نموذج- عرض المثل - وصف الأداء عن طريق المدرس - عن طريق استخدام الوسائل التعليمية)	- التقليد (الاستقبال - التنفيذ) التجريب (التدريب - الاستخدام)
- اثارة دوافع التعلم (الواجبات الحركية - اصلاح الاخطاء - تقييم المستوى - الارشاد والرعاية)	- التحميل (رفع المستوى)

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 .

فيمايلي نوضح تفاصيل استخدام هذه الاساليب والاجراءات في العملية التعليمية :

١ - الاساليب والاجراءات التي تعتمد على حاسة البصر:

أ - النموذج العملي "

في حالة استخدام هذه الاساليب نجد ان المعلومات تنتقل من خلال شخص هو في العادة المدرس او المعلم ، الذي يعطي نموذج عن الحركة المراد تعليمها ، وفي حالات اخرى 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 تقريبا .

وتوضح لنا التجارب العملية أن من أهم سلبيات استخدام النموذج العملي من المدرس أو التلميذ المثل هي اكتساب المميزات والمواصفات الخاصة بالأداء المقدم من المعلم كما هي حتى في 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 أيضاً 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 دائماً 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 .

ويتوقف الأسلوب المستخدم بصفة عامة على عدة عوامل هي :

١. عمر الفرد المتعلم .

٢. الحالة الحركية (المستوى الحركي)

٣. نوع محتويات مادة التعلم .

٤. 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.

ب - وسائل العرض والوسائل التعليمية البصرية:

تعتبر وسائل العرض التعليمية البصرية من اهم الوسائل المستخدمة في درس التربية الرياضية وعملية التعلم الحركي بصفة عامة، بل أن تتعدى هذه الحدود لكي تتخذ مكانة وموقعا غاية في الاهمية في بناء وتطوير الأداء الحركي في العملية التدريبية .

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 او 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 علنالسبورة - او السبورة المتحركة - أو السبورة المغناطيسية... الخ .

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

وعلى العكس من الصور التوضيحية المفردة نجد أن استخدام الصور المسلسلة "Bildreihen" أكثر فعالية، فمن خلال هذا الاستخدام يمكن للفرد المتعلم تتبع خطة سير حركة أو مهارة معينة من صورة إلى أخرى، كاستخدام الصور المسلسلة والاستعانة بالمعلومات الشفوية المكملة "Verbale Zusatzinformation"، كما يتيح استخدام الصور المسلسلة توضيح الأساس المكاني والأساس الزمني للحركة أو المهارة تعلمها. ويمكن استخدام هذه الصور المسلسلة بوضعها وشدها على سبورة، أو رؤيتها معروضة في كتاب من الكتب، أو تصويرها وتوزيعها على التلاميذ.

كذلك يمكن للمعلم أو المدرس استخدام "الصفائح الشفافة" -Folien- والتي يتم عرضها من خلال الاستعانة (بالبروجكتور "Over head Projektor") الذي يعتبر أفضل من غيره من الأجهزة، فهو سهل الحمل، اقتصادي السعر، ثبتت فعاليته في كل من العملية التعليمية والتدريبية.

وتستخدم المدرسة الحديثة اليوم ما يسمى بالفيلم التعليمي "Arbeitsstreifen" في مجال التربية البدنية والرياضية نجد أن معظم هذه الأفلام تحتوي على عرض لمهارة حركية لمدة ثلاثة دقائق. والنوع الشائع من هذه الأفلام هو (Super 8)، ويمكن للمدرس أو المدرب عرض الفيلم، وإيقاف الصورة، وتكرار العرض، واستخدام التوقيت البطيء لتوضيح بعض النقاط الفنية.

وتوجد بعض أجهزة العرض التي يمكن من خلالها عرض هذه الأفلام التعليمية في ضوء النهار، كذلك توجد أفلام تعليمية مجهزة بالشرح الشفوي المكمل أثناء العرض، كما يمكن تسيير الفيلم للامام مع الاتجاه العادي لسير الحركة، وللخلف عكس خط سير الحركة أما الفيلم الدائري فيعتبر أيضاً من الوسائل والأساليب التي يتم استخدامها بفعالية كبيرة في تطوير الأداء المهاري في الرياضات المختلفة، وخصوصاً تلك التي تحتوي تركيبها على الحركات والمهارات المركبة، والتي يتم التقويم فيها من خلال تحليل مواصفات الأداء

نفسه ، كالجمناستك - الغطس - التزلق على الجليد ... الخ. والفيلم الدائري هو عبارة عن فيلم يعرض مهارة معينة، ويتم الصاق نهايته ببدايته ، ليصبح عبارة عن فيلم يعيد نفسه ، أي أن الحركة المعروضة تعيد نفسها بعد انتهائها في كل مرة .

ولقد أجرى العديد من المتخصصين عدة دراسات استهدفت الوقوف على فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة في عملية التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، وجاءت النتائج مشيرة الى فعالية استخدام الفيلم التعليمي والفيلم الدائري ، فمن خلال استخدامها يمكن عرض المهارة بتوقيب بطيء دون ان تتأثر ديناميكية الحركة على عكس استخدام النموذج العملي ، وبذلك يمكن للمعلم توضيح حدود الحركة بطريقة ايجابية، كما يسمح استخدام كل من الفيلم التعليمي والدائري بعملية تكرار العرض التي لن تتأثر بزيادة هذا التكرار على عكس النموذج العملي الذي لا بد ان تتأثر في مواصفات الحركة من خلال عملية التكرار، كما يمكن في حالة استخدامها الاستعانة بالمعلومات الشفوية المكلمة "Verbale Zusatzinformation" .

الاساليب والاجراءات الشفوية :

أ - الوصف الحركي - توضيح الحركة:"

من الصعب دائما الفصل بين الوصف الحركي او وصف الحركة "Bewegungsbeschreibung" وبين توضيح الحركة "Bewegungserklärung" ولو ان كل أسلوب واجراء من هذين الأسلوبين الناقلين للمعلومات له شكله وتركيبه الخاص ، كذلك واجباته الخاصة في العملية التعليمية .

أن الوصف الحركي "Die Bewegungsbeschreibung" 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 ، كما يجب وان يتفق الوصف الحركي مع عمر الفرد المتعلم ، كذلك مع الخبرة الحركية التي يحملها (لايريش ١٩٧٣) .

ويرى (لايريش ١٩٧٣) انه في حالة استخدام الوصف الحركي يجب التركيز على الأسس المكانية اكثر من الاساس الديناميكي ، حيث ثبت اهمية توضيح الاساس المكاني في المراحل التعليمية الاولى - كما أنه علمية الوصف الحركي تهتم بابرار المراحل الهامة في الحركة اكثر من اهتمامها بعرض الحركة ككل.

أما عملية توضيح المهارة أو الحركة أو الأيضاح الحركي كما يسميها البعض "Bewegungserklärung" 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 والفسيولوجية التي تحكم حركة الانسان .

كما يحتوي التوضيح أيضاً على شرح الاسباب التي تؤدي الى نجاح او فشل الأداء . وتتفق علمية توضيح الحركة مع وصف الحركة في ان استخدامهما في العملية التعليمية يتوقف على المراحل التعليمية التي يمر بها الفرد المتعلم .

ب - الواجبات الحركية والتوجيه الحركي:

يعرف (كوخ و ميلكا ١٩٧٢) التوجيه الحركي بانه 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 .

أما الواجبات الحركية فهي وسيلة من الوسائل التي تستغرق وقتاً طويلاً 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 وتقومه 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 محددًا .

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) ويرى البعض الاخر 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 للاساس الزمني والاساس المكاني والديناميكي .
المساعدة في أداء الحركة:	المساعدة البدنية الهادفة لتأمين الأداء السليم .

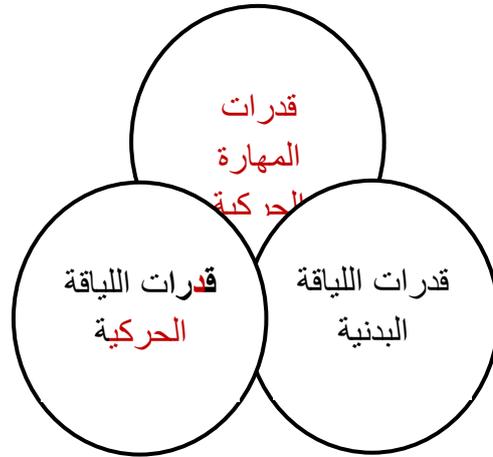
استخدام الوسائل البصرية والسمعية:	تج ثبت بالتجربة العملية فعالية هذه الأسلوب في العمل .
استخدام بعض الادوات والاجهزة:	بهدف توفير دقة اكبر في الأداء ، كذلك توفير الامان اثناء الأداء .
التكرار المنتظم:	يتعلم الفرد دائما من خلال تكرار المحاولات .
استخدام المعلومات النظرية:	ويقصد بها المراجع النظرية التي 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 التنفس والقدرة العضلية والمطالولة .



الخطوات المتعبة في تعليم المهارات الحركية :

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

القدرات البدنية والحركية :

لقد ميز العلماء والباحثين بين القدرات البدنية والحركية من حيث طبيعتها ومكوناتها

القدرات الحركية	القدرات البدنية
التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، المرونة، المهارة والتكنيك . تستخدم القدرات الحركية للدلالة مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الاساسية والمهارات المرتبطة بنشاط معين كما في التوازن في الايقاعي . صفات مكتسبة من المحيط ويعتمد تطورها على التدريب والممارسة المستمرة وحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والادراكية	القوة ، المطاولة (التحمل)، السرعة . حيث تستخدم القدرات البدنية للدلالة على الحالة الصحية والسعة الوظيفية في أداء عمل معين . أي (الحالة الفسلجية). صفات موروثه من ولادة الفرد وهي صفات تتعلق بالناحية الجسمية للانسان حيث تعبر عن قابلية الفرد على التمتع باعلى درجة من القوة منسجمة مع الأداء ولاطول فترة .