

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

علم النفس الرياضي

الباب الثاني

باشراف الدكتورة :

ساهرة رزاق

الباب الثاني

الفصل الاول

التعلم الحركي

التعلم وماذا نقصد بالتعلم ؟

ان عملية التعلم هي عملية تزداد خلالها معلومات الإنسان

فان التعلم هي العملية التي من خلالها يستطيع الفرد تكوين قابليات او مهارات جديدة او تعديل قابلياته او مهاراته عن طريق الممارسة والتجربة

فالتعلم الحركي هي عملية من خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة او تبدیل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة

ضروريات التعلم :

من اهم المتطلبات الأساسية للتعلم هي :-

١.كائن حي : حيث ان لكل كائن حي له القابلية على التعلم وسوف يتعلم اذا توافرت لديه الشروط الضرورية ورغم ذلك أن هذه القابلية تختلف من فرد لاخر نتيجة تأثر الأفراد بالعوامل الوراثية والبيئية

٢. هدف : يجب ان يكون الهدف الذي يضعه الطالب لنفسه يتناسب مع مستواه وقابلياته

٣. حاجز(حافز) : ان لوجود الحاجز بين الكائن الحي والهدف ضرورة من ضروريات التعلم لان عدم وجود الحاجز يعني ان الكالب او اللاعب كان قد تعلم المهارات سابقاً ولم تحدث عملية تعلم جديدة

4. فعالية للوصول الى الهدف : ا ذا توفرت لدينا المتطلبات الاربعة ( الطالب والهدف والحافز والفعالية ) سوف يتم التعلم

خطوات التعلم :

١. وجود حافز او دافع : ان الحافز يمثل الخطوة الأولى لشروع عملية التعلم فعند عدم وجود التعلم سيكون المتعلم خاملاً شارد الذهن ويتصف بعدم المبالاة

٢. وجود هدف يتعلق بالدافع : ان عدم وضوح الهدف سوف يقلل من الدافع للعمل

٣. وجود توتر نفسي : ان وجود الحافز ووجود الهدف سوف يؤدي الى خلق توتر نفسي عند المتعلم

٤. البحث عن طريق الصواب للوصول الى الهدف : ان حالة التوتر سوف تدفع المتعلم الى البحث عن طريق الصواب للوصول الى الهدف

 ٥. تثبيت الطريق الصواب للوصول الى الهدف: ان وصول المتعلم الى الهدف بأي طريقة كانت سيؤدي الى تثبيت الطريق الذي سلكه في الوصول الى الهدف

 ٦. حذف الفعاليات او الحركات غير المناسبة : بعد الوصول الى الهدف سوف تثبت الاستجابات الصحيحة وهذا سيؤدي الى تقليل امكانية حدوث الاستجابات غير المناسبة وبالتالي حذفها

نظريات التعلم :

ان نظريات التعلم هي محاولات لتفهم عملية التعلم وبالتالي تحسينها نظرية ثورندايك :

 تسمى بنظرية ( الترابط ) لأنها تؤكد على الترابط بين الحافز والاستجابة وتسمى ايضاً بنظرية ( التجربة والخطا )

تتلخص عملية التعلم حسب نظرية لورندايك بعده نقاط :

 ١ . في المراحل الأولى للتعلم يقوم الفرد بفعاليات كثيرة وبنجاح قليل

٢. ان الحركات الصحيحة تحدث عن طريق الصدفة وبدون تعمد

٣. تدريجياً يحذف المتعلم الحركات الخاطئة وغير الضرورية

٤. يشعر المتعلم بالترابط بين الحوافز والاستجابات

٥. في التمرين والممارسة تقوى الاستجابات الصحيحة والحركات تكون أكثر اتقاناً

قوانين التعلم حسب نظرية ثورندايك :

 ١. قانون الاستعداد : تعني أن الطالب لا يتعلم الا اذا كان مستعداً للتعلم فقط ولكن الطالب لا يتعلم الحركات المعقدة الا اذا كان قد تعلم الحركات السهلة اولاً ثم التدرج الى الأصعب منها

۲. قانون التمرين والممارسة : ان ممارسة حركة معينة تحت ظروف حسنة سيساعد على تعلم الحركة حيث ان تكرار الاداء يؤدي الى تقوية الروابط بين الحوافز واستجابات معينة

٣. قانون الوقع والأثر النفسي : ان الرابط بين الحافز والاستجابة سيقوى اذا كانت التجربة سارة او مفرحة بالنسبة للمتعلم اي اذا كان لها وقع طيب في نفسه

.