

الدكتور وجيه محبوب

# نظريات التعلم والتطور الحركي



1  
8

## المحتويات

الصفحة	الموضوع
١	مقدمة
٣	الباب الأول
٣	الفصل الأول: مفاهيم عامة
٣	علم الحركة
٣	الحركة والتعلم
٤	التعلم
٥	عوامل التعلم الحركي
٥	١- عملية التعلم
٦	٢- العوامل الشخصية للمتعلم
٧	٣- عوامل مكان التعلم والتي تحدث في مكان التدريب
٩	الفصل الثاني: التوافق الحركي
٩	معنى التوافق
١٠	مسارات التعلم الحركي
١٠	التوافق الحركي والمراحل
١٠	النظرية المعرفية
١٢	نظرية المراحل للمسارات
١٥	الفصل الثالث: منحني التعلم
١٦	كيف يرسم المنحني
١٧	أنواع منحنيات التعلم الحركي
١٨	هضبة التعلم الحركي
٢٠	ظاهرة الهضاب وهضبة الحد الفسيولوجي
٢١	أهمية منحنيات التعلم الحركي للمدرب الرياضي

الصفحة	الموضوع
٢٣	الفصل الرابع: نظام المعلومات
٢٣	مراحل التعامل مع المعلومات
٢٤	المرحلة الأولى: مرحلة التعرف على المحفز
٢٤	المرحلة الثانية: مرحلة اختيار رد الفعل والاجابة
٢٤	المرحلة الثالثة: مرحلة برمجة الاستجابة
٢٥	اولا: نظام التوافق الحركي البسيط
٢٦	أهمية العرض للحركة الجديدة
٢٧	ثانيا: نظام التوافق يأخذ المقارنة بين الواجب الحركي وبين الاداء الالي وما تم وما يجب ان يتم
٢٧	ثالثا: نظام تحليل المعلومات جزء من التوافق
٢٧	رابعا: التصرف الحركي كدائرة توجيه
٢٩	الفصل الخامس: التغذية الراجعة
٢٩	التغذية الراجعة في التعلم المهاري جزء من نظام المعلومات
٣٠	التغذية الراجعة الخارجية
٣٠	١- المباشرة
٣٠	٢- متأخرة
٣١	التغذية الراجعة الداخلية
٣١	معلومات عن ناتج الحركة كجزء من التغذية الراجعة
٣٢	معلومات عن الأداء
٣٢	وظائف التغذية الراجعة
٣٢	كيف تقدم التغذية الراجعة
٣٢	كمية المعلومات للتغذية الراجعة
٣٣	الفصل السادس: العمليات العقلية
٣٣	الجهاز العصبي ووظيفة الاعصاب

الصفحة	الموضوع
٣٥	الافعال الحركية والحواس
٣٦	١- حاسة البصر
٣٧	٢- حاسة السمع
٣٧	٣- حاسة اللمس
٣٨	الحس الحركي (الاحساس الحركي)
٣٨	الانتباه
٣٩	تقسيم الانتباه
٤١	الادراك الحسي
٤١	مفهوم الادراك
٤٢	العوامل المؤثرة في الادراك
٤٢	آلية (ميكانيكية) الادراك الحسي
٤٣	الذاكرة والتذكر
٤٤	أنواع الذاكرة
٤٤	أ- الذاكرة الحسية (الاختزال الحسي Sensory Storage)
٤٤	ب- الذاكرة الحركية القصيرة الامد (التذكر القريب Short term Memory)
٤٥	ج- الذاكرة الحركية الطويلة الامد Long term Memory
٤٦	الذكاء
٤٦	مفهوم الذكاء
٤٦	المفهوم الفسيولوجي العصبي للذكاء
٤٧	علاقة الذكاء بعدد الخلايا العصبية
٤٧	الادراك والذكاء الحركي
٤٨	التوكيز (توكيز الانتباه)
٤٩	التصوير

الصفحة	الموضوع
٤٩	١- تصور الحركات الجديدة في التعلم الاولي
٥٠	٢- التصور الذهني المتطور
٥٠	رد الفعل
٥٢	الخيال الحركي (الابتكار)
٥٢	الباب الثاني
٥٣	الفصل الأول: القدرة التوافقية
٥٣	قابلية الترابط الحركي
٥٥	الاستنتاجات
٥٧	الفصل الثاني: الصفات الحركية
٥٨	المهارة Skill
٥٨	مفهوم المهارة
٥٩	تحليل المهارة الحركية
٦١	تصنيف المهارات
٦١	المهارات المغلقة والمفتوحة
٦٢	المهارات المنفصلة؛ المستمرة؛ المتسلسلة
٦٣	المهارات الحركية والحسية
٦٥	مبادئ المهارة الحركية
٦٦	المبادئ الميكانيكية المشمولة في الإنجاز المهاري
٦٨	الامكانيات والمهارة
٦٨	الامكانية، القابلية عامل محدد للاداء
٦٨	عوامل الارتباط بين المهارات / والقابليات
٦٩	المرونة
٧٠	ماهية المرونة
٧١	أهمية المرونة

الصفحة	الموضوع
٧٢	اقسام المرونة
٧٣	الرشاقة
٧٣	مفهوم الرشاقة
٧٤	العوامل المؤثرة على الرشاقة
٧٥	تنمية الرشاقة
٧٥	التوازن
٧٧	الفصل الثالث: الصفات البدنية
٧٨	قوة الحركة
٧٨	القوة
٧٩	بعض انواع القوة
٨٠	السرعة
٨١	المطاولة
٨١	المطاولة العضلية
٨٣	الفصل الرابع: الاجهزة الوظيفية
٨٤	الجهاز التنفسي وجهاز الدوران
٨٥	العلاقات المتبادلة بين الصفات الحركية والبدنية واجهزة الجسم
٨٦	القبول الجمالي
٨٩	الباب الثالث: المظاهر الحركية
٨٩	المقدمة
٩١	الفصل الأول: النقل الحركي (ظاهرة الانتقال الحركي)
٩٢	أ- ظاهرة انتقال الحركة من الجذع إلى الاطراف
٩٢	ب- ظاهرة انتقال الحركة من الاطراف إلى الجذع
٩٣	ج- واجب الرأس التوجيهي في قيادة الجسم
٩٥	الفصل الثاني: البناء الحركي للانسان والشكل الظاهري

الصفحة	الموضوع
٩٥	الحركة المكونة من ثلاثة اقسام (الوحيدة)
٩٥	القسم التحضيري
٩٧	القسم الرئيسي
٩٧	القسم النهائي
٩٨	الحركة المتكررة (المستمرة)
٩٨	الحركات المركبة
٩٨	البناء الحركي الداخلي (الميكانيكي)
٩٩	البناء الحركي من ناحية الزمان
٩٩	البناء الحركي من ناحية المسار
١٠٠	البناء الحركي المتكامل
١٠١	الفصل الثالث: الانسيابية
١٠١	١- مجال الحركة
١٠١	٢- زمان الحركة
١٠٢	٣- ديناميكية الحركة
١٠٣	الإيقاع الحركي (الوزن الحركي)
١٠٣	التوقع الحركي
١٠٥	الباب الرابع
١٠٥	الفصل الأول: التطور الحركي
١٠٥	مفاهيم ومؤشرات مراحل التطور الحركي والنمو الحركي
١٠٧	الفصل الثاني: العوامل التي تؤثر على النمو والتطور
١٠٨	قوانين النمو
١٠٩	مظاهر النمو
١٠٩	مراحل التطور الحركي والبدني
١١١	تقسيم مراحل التطور

الصفحة	الموضوع
١١٧	الفصل الثالث: الولادة
١١٨	النمو الحركي
١٢١	الفصل الرابع: السنة الأولى
١٢١	القسم الأول: من الولادة إلى الشهر الثالث
١٢٤	المسك الهادف
١٢٥	القسم الثاني: من الشهر الثالث إلى عمر سنة
١٢٦	الزحف
١٢٦	كيفية تعديل القامة
١٢٧	الحيـو
١٢٧	الوزن والطول اثناء العام الأول
١٣١	الفصل الخامس: من سنة إلى ثلاث سنوات
١٣١	الفترة الأولى: تعلم الحركة الانتقالية
١٣٣	الرمـي
١٣٣	التـوازن
١٣٣	الدفع والسحب
١٣٧	الفصل السادس: مرحلة ما قبل المدرسة
١٣٩	الصفات البدنية
١٣٩	تطوير الصفات البدنية
١٤٠	الصفات الحركية
١٤٠	المهـارة
١٤١	الحركات المركبة
١٤١	حركة الدورات والدحرجة
١٤١	اللعب
١٤٣	الفصل السابع: مرحلة الدراسة الابتدائية ٧-١٢ سنة

الصفحة	الموضوع
١٤٣	القسم الأول: الصف الأول والثاني والثالث
١٤٤	التطور الفسيولوجي والجسمي
١٤٥	القسم الثاني: الطفولة الثانية: الصف الرابع والخامس والسادس
١٤٥	اهمية مرحلة الطفولة المتأخرة (القسم الثاني)
١٤٦	الصفات البدنية
١٤٦	الصفات الحركية
١٤٧	تطابق الدراسات النظرية مع نتائج البحث
١٥٣	الفصل الثامن: المراهقة من ١٣-١٨ سنة
١٥٤	النمو البيولوجي وتأثيره على الحركة
١٥٤	النمو الفسيولوجي
١٥٥	النمو الجسمي وتأثيره على الحركة
١٥٦	التأثيرات على التطور وقابلية التعلم الحركي
١٦٥	الفصل التاسع: مرحلة الرجولة
١٦٥	مرحلة الرجولة الأولى (الشباب)
١٦٩	الرجولة المتوسطة
١٧٠	المستوى الرياضي العالي
١٧٠	حركات العمل
١٧١	قابلية التعلم والترابط الحركي
١٧٢	التطور البدني (الطول والوزن)
١٧٢	التطور الحركي
١٧٦	الرجولة المتأخرة
١٧٧	الفصل العاشر: مرحلة الكهولة أو الشيخوخة