



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا "محمد بوضياف"

معهد التربية البدنية والرياضية



مطبوعة في اكتساب المهارات الحركية



المقياس: اكتساب المهارات الحركية .

الميدان: علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية.

التخصص: النشاط البدني الرياضي المدرسي.

الوحدة: وحدة التعليم الأساسية

المستوي: السنة الثانية ماستر.

السداسي: الثالث

من إعداد الدكتورة:

* عباس أميرة أستاذة محاضرة قسم "أ" جامعة وهران

السنة الجامعية: 2025/2026

المؤسسة: جامعة وهران للعلوم و التكنولوجيا-محمد بوضياف-

تخصص:النشاط البدني الرياضي المدرسي

السنة الجامعية:2016/2017

السداسي الثالث:

نوع التقييم		الأرصدة	المعامل	الحجم الساعي الأسبوعي				الحجم الساعي السداسي	وحدة التعليم
				أعمال أخرى	أعمال تطبيقية	أعمال موجهة	محاضرة		
إمتحان	متواصل							16-14 أسبوع	
		21	12		12	4.30	4.30	294	وحدات التعليم الأساسية
+	+	06	03			1.30	1.30		تعليمية الأنشطة البدنية والرياضية
+	+	06	03			1.30	1.30		اكتساب المهارات الحركية
+	+	09	06		1.30				التدخل في الوسط المهني
		09	04		05	00	00	70	وحدات التعليم المنهجية
	+	09	04		05				حلقة بحث
		30	16		17	4.30	4.30	364	مجموع السداسي 3

Intitulé du Master : Activité Physique et Sportive Scolaire

Semestre : 03

Intitulé de l'UE : Fondamentale

Intitulé de la matière : اكتساب المهارات الحركية

Crédits : 06

Coefficients : 03

Objectifs de l'enseignement (*Décrire ce que l'étudiant est censé avoir acquis comme compétences après le succès à cette matière – maximum 3 lignes*).

- *Acquérir les Approches théoriques de l'apprentissage moteur*
- *Identifier les étapes de l'acquisition des habiletés motrices*
- *Optimiser les connaissances théoriques et pratiques en apprentissage des habiletés motrices*

Connaissances préalables recommandées (*descriptif succinct des connaissances requises pour pouvoir suivre cet enseignement – Maximum 2 lignes*).

- *Connaissances de base en apprentissage moteur*
- *Connaissances de quelques théories de l'apprentissage moteur*

Contenu de la matière (*indiquer obligatoirement le contenu détaillé du programme en*

- *Définir les concepts clés de l'acquisition des habiletés motrices*
- *Approcher les différentes théories de l'apprentissage des habiletés motrices*
- *Etablir un lien entre théorie et pratique en apprentissage des APS*
- *Réflexion sur la taxonomie des habiletés motrices*

Mode d'évaluation : Contrôle continu, examen, etc...(*La pondération est laissée à l'appréciation de l'équipe de formation*)

Contrôles + Examen final

Références (*Livres et photocopiés, sites internet, etc*).

1-Delignières, D. (1998). Apprentissage moteur: Quelques idées neuves. *Revue EPS.*, 274, 61-66.

2-Delignières, D., & Garsault, C. (1993). Objectifs et contenus de l'EPS: Transversalité, utilité sociale et compétence. *EPS*, 242, 9-13.

3-Durand, M. (1987). Motivation, traitement de l'information et acquisition des habiletés motrices. In A. Vom Hofe et R. Simonnet (Eds.), *Recherches en Psychologie du Sport* (pp. 175-184). Paris: EAP.

4-Le Boulch, J. (1966). *L'éducation par le mouvement*. Paris : ESF.

قائمة المحتويات

الرقم	عنوان المحاضرات	الصفحة
01	المحاضرة الأولى: "التعلم و التعلم الحركي"	13- 02
02	المحاضرة الثانية: "مبادئ التعلم الحركي"	26-15
03	المحاضرة الثالثة: "المهارة الحركية"	40-18
04	المحاضرة الرابعة: "تصنيف المهارات الحركية"	53-42
05	المحاضرة الخامسة: "البناء الهرمي للمهارات الحركية"	63-55
06	المحاضرة السادسة: "خطوات تعليم و تطوير المهارات الحركية و طرق تقييمها"	73-65
07	المحاضرة السابعة: "طرق و وسائل تعليم المهارات الحركي"	82-75
08	المحاضرة الثامنة: "مراحل التعلم الحركي"	93-84
09	المحاضرة التاسعة: "العمليات العقلية في التعلم الحركي"	105-95
10	المحاضرة العاشرة: "نظريات التعلم الحركي"	116-107

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
01	يوضح أهداف التعلم	4
02	يوضح قوانين التعلم	5
03	يوضح شروط التعلم الحركي	8
04	يوضح العمليات العقلية المركزية لعملية التعلم	11
05	يوضح العوامل الشخصية	11
06	يوضح الظروف المكانية للتعلم	12
07	يوضح مبادئ التعلم الحركي	15
08	يوضح الفروق الفردية بين الأفراد	21
09	يوضح وظائف التغذية الراجعة.	23
10	يوضح خصائص المهارة الحركية.	30
11	يوضح شروط تعلم مهارة حركية	31
12	يوضح العوامل الأساسية لتطوير المهارة الحركية	33
13	يوضح العوامل المؤثرة على المهارة الحركية	34
14	يوضح المكونات الرئيسية لتحليل المهارة الحركية	37
15	يوضح تصنيف المهارات الحركية وفق "فرحات جبار سعد الله"	42
16	يوضح تصنيف المهارات الحركية	43
17	يوضح البناء الهرمي للمهارات الحركية	56
18	يوضح العناصر الأساسية الواجب مراعاتها أثناء تعليم المهارات الأساسية	58
19	يوضح نماذج للحركات المدمجة	59
20	يوضح خطوات تعليم المهارات الحركية	65
21	يوضح طرق تعليم المهارة الحركية	75
22	يوضح تصنيف الوسائل التعليمية.	80

قائمة الأشكال

الرقم	عنوان الشكل	الصفحة
23	يوضح مختلف التقسيمات لمراحل التعلم الحركي	84
24	يوضح تقسيم آدمس لمراحل التعلم الحركي	85
25	يوضح تقسيم جينتيل لمراحل التعلم الحركي	85
26	يوضح تقسيم شنابل لمراحل التعلم الحركي	87
27	يوضح تقسيم فيتس لمراحل التعلم الحركي	87
28	يوضح تقسيم ماينل لمراحل التعلم الحركي	89
29	يوضح مراحل الإدراك	98
30	يوضح أسس عملية التذكر	102
31	يوضح المتغيرات المؤثرة في التذكر	103

الملخص .:

تستهدف مطبوعة اكتساب المهارات الحركية طلبة السنة الثانية ماستر، تخصص النشاط البدني الرياضي المدرسي ، ميدان علوم و تقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية.و يصنف مقياس اكتساب المهارات الحركية ضمن المقاييس الوحدة الأساسية لما له أهمية بالغة في تكوين الطلبة بإعطائهم قاعدة من المعطيات و المعارف تمكنهم من تحقيق تعليم الفعال للمهارات الحركية.

يُعنى المقياس بتزويد الطلبة بالمقاربة النظرية للتعلم الحركي من خلال تشخيص مراحل اكتساب المهارات الحركية و معرفة مراحل و طرق تعليمها لتحسين المعرفة النظرية و التطبيقية في مجال تعليم المهارات الحركية.

و قد شملت المطبوعة العلمية على عشرة محاضرات تم تنظيمها وفق ما يلي:تناولت المحاضرة الأولى مفهوم " التعلم و التعلم الحركي " ، و جاءت المحاضرة الثانية حول "مبادئ التعلم الحركي " ،أما المحاضرتين الثالثة و الرابعة تطرقتا إلى "المهارة الحركية و تصنيفاتها"و خصصت المحاضرة الخامسة لشرح "البناء الهرمي للمهارات الحركية".

بينما ناقشنا في المحاضرة السادسة "خطوات تعليم و تطوير المهارات الحركية و طرق تقييمها" و ركزت المحاضرة السابعة على "طرق و وسائل تعليم المهارات الحركية"، أما المحاضرة الثامنة تناولت "مراحل التعلم الحركي"، و جاءت المحاضرة التاسعة تحت عنوان "العمليات العقلية في التعلم الحركي"و أخيرا اختتمت المحاضرة العاشرة بعنوان "نظريات التعلم الحركي".

التعلم و التعلم الحركي

1. التعلم

1.1-تعريف التعلم

2.1-طبيعة و خصائص التعلم

3.2-مراحل التعلم

4.1-أهداف التعلم

5.1-قوانين التعلم

2. التعلم الحركي

1.2-تعريف التعلم الحركي

2.2-أهداف التعلم الحركي

3.2-شروط التعلم الحركي

4.2-خصائص التعلم الحركي

5.2-ميكانيزمات التعلم الحركي

6.2-اعتبارات عملية التعلم الحركي



"التعلم و التعلم الحركي"

التعلم هو العلم الذي يبحث في اكتشاف القوانين العلمية التي تحكم ظاهرة تغير سلوك الإنسان و من أولى مظاهره التغير في السلوك الحركي، و ذلك راجع إلى التغيرات التي تطرأ على مجموعة الظواهر الحركية لدى المتعلم و هذا يؤدي إلى تعلم المهارة الحركية، فالطبيعة المتكاملة للتعلم الحركي تعين توافق جميع الأجهزة لخدمة المهارة و لاستيضاح الفكرة أكثر سنتطرق فيما يلي إلى التعلم و التعلم الحركي.

1. التعلم

1.1-تعريف التعلم:

يتفق كل من "احمد شعبان" و "سامي عبد القوي" و "دافيدوف": "على أن التعلم هو تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة للخبرة". (سلامة، 2013، صفحة 24)

و يعرف ماكاندس (M. candless): التعلم على انه اكتساب المهارات الجديدة و إدراك الأشياء و التعرف عليها عن طريق الممارسة بما في ذلك تجنب بعض أنماط السلوك التي يتضح للكائن الحي عدم فعاليتها او ضررها". (ابراهيم، 2014، صفحة 21)

أما سيد خير الله و ممدوح الكنانى (1983) فيعرفانه: " بأنه عملية عقلية تحدث داخل الكائن الحي و تظهر في صورة تغير تقديمي دائم نسبيا في سلوك الكائن و ذلك نتيجة الممارسة". (الشاويش، 2013، صفحة 35)

و بمعناه الشامل "يعد التعلم مفهوما افتراضيا نستند عليه بطريقة غير مباشرة، فنحن لا نستطيع ان نشاهد التعلم و لكننا نستدل عليه و على حصوله من آثاره و نتائجها التي نلتمسها من خلال ملاحظة سلوك الفرد او أدائه، و عليه فالتعلم ما هو إلا مفهوم افتراضي ، بمعنى انه نفترض وجوده بناء على ما نلاحظه من تغيير في

سلوك الفرد، و في الحقيقة فإننا لا نلاحظ إلا سلوك الفرد، أما العمليات التي تجري داخله فإننا لا نلاحظها و إنما تستنتج وجودها من سلوكه و أدائه." (سعدالله، 2015، صفحة 31،32)

2.1- طبيعة و خصائص التعلم:

- 1/ أن التعلم هو تكوين افتراضي، حيث لا يستدل على التعلم مباشرة بل عن طريق النتائج و الآثار المترتبة.
- 2/ أن التعلم يدل على تغير في السلوك. إذ نلاحظ أنه في بداية عملية التعلم تكون استجابات المتعلم غير منتظمة. و بعد فترة من التعليم و التدريب يتوصل إلى التوافق الجيد، أي يؤدي المهارة بسهولة و بشكل متقن.
- 3/ يؤدي التعلم إلى اكتساب خبرات جديدة. فمن خلال تعامله مع البيئة و المجتمع المحيط به. يكتسب خبرات كثيرة، من اكتساب مهارات حركية أو اكتساب المعلومات و المعارف متنوعة.
- 4/ أن التعلم يجب أن يكون ثابت نسبياً، و يتصف بالاستمرارية.
- 5/ أن التغير الذي يحدث في سلوك الفرد من جراء التعلم ينجم تحت شرط التجربة و الممارسة المعززة.
- 6/ وجود فرق بين مفهوم التعلم و مفهوم التعليم، إذ أن التعلم هو تغير نسبي ثابت في السلوك نتيجة التجربة و الخبرة. إما التعليم فهو عملية تزويد الفرد بالخبرات و الاتجاهات حتى يستطيع مواجهة المشكلات و المتغيرات المستمرة في متطلبات الحياة التي تساعد على النجاح.
- 7/ أن التغيرات التي تحدث نتيجة عوامل أخرى مثل النضج أو التعب أو المنشطات لا تعتبر تعلمًا. (خيط، 2013، صفحة 19)

3.2- مراحل التعلم:

لقد حدد (Gagne) مراحل التعلم بثمانية عمليات داخلية

1/ مرحلة الدافعية (التوقعات)

2/ مرحلة الفهم (الانتباه-الادراك اختياري)

3/الاكتساب(ترميز الخبرة و تخزينها)

4/الاحتفاظ(التخزين في الذاكرة)

5/الاسترجاع(الاستدعاء)

6/التعميم(الانتقال)

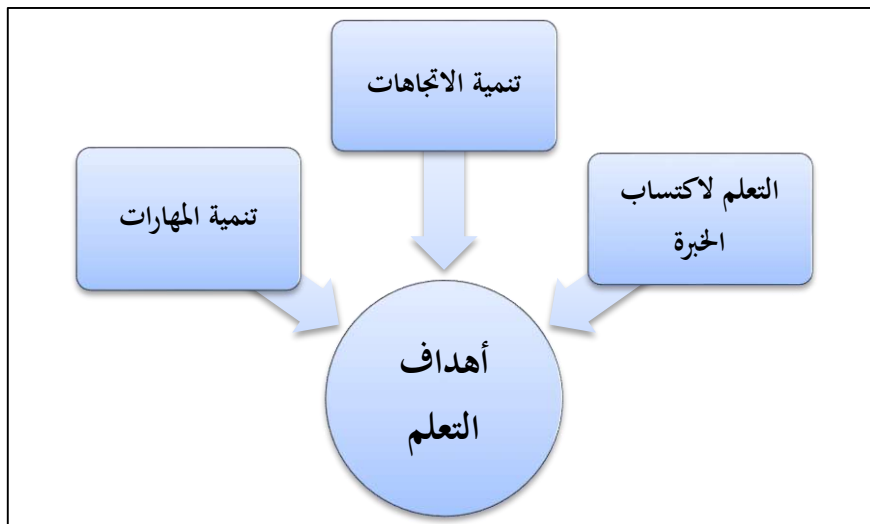
7/الأداء (الاستجابة)

8/التغذية الراجعة (التعزيز) (الربيعي، 2012، صفحة 28)

4.1-أهداف التعلم:

يرى الكثير من العلماء و الخبراء بأن للتعلم أهداف معينة تؤدي إلى تنمية و توسيع مدارك الفرد و زيادة معلوماته و خبراته من أجل أن يقوم بالتصرف الصحيح في الظروف و المواقف التي يتعرض لها وهي ثلاثة أهداف كما هو موضح في الشكل الموالي:

الشكل رقم(01):يوضح أهداف التعلم .



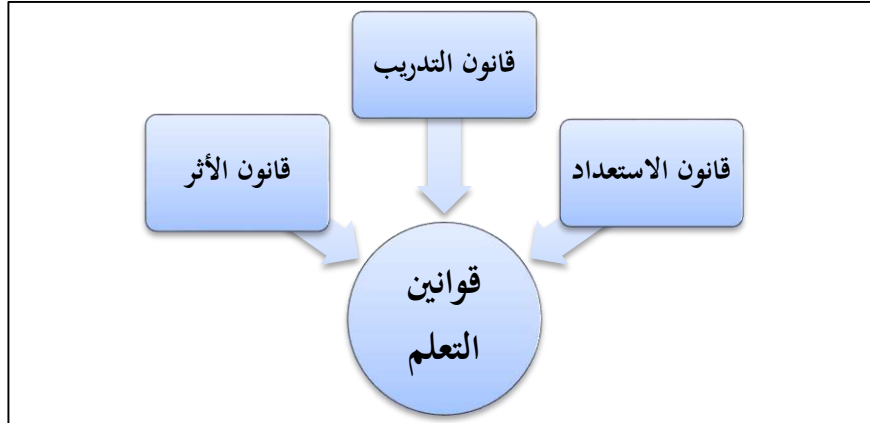
(خيط، 2013، صفحة 14)

5.1-قوانين التعلم:

يتفق كل من (أحمد، 1996) و (الشاويش، 2013) أن التعلم تحكمه ثلاث قوانين كما هو

موضح في الشكل الموالي:

الشكل رقم(02):يوضح قوانين التعلم



*قانون الاستعداد: Law of readiness

إن استعداد الفرد للتعلم يختلف من فرد لآخر، فقد يكون الفرد عنده القابلية لتعلم حرفة معينة وليس عنده القابلية لتعلم حرفة أخرى، و قد يكون الرياضي عنده قابلية لتعلم مهارة رياضية دون الأخرى (أحمد، 1996، صفحة 56)

إذ قانون الاستعداد يؤكد على أنه إذا كان هناك استعداد لدى الفرد الرياضي للقيام بسلوك معين، فإن هذا السلوك يؤدي إلى الارتياح، أما إذا كان هناك عائق معين يحول دون القيام بالسلوك المذكور فإن ذلك يؤدي إلى شعور الفرد بالضيق...فضلاً عن أن هذا القانون يشمل وجود الدافع و الرغبة و الميل لدى الفرد الرياضي من أجل بذل المجهود، و هذا ما يدل على وجود علاقة ارتباط عالية بين الاستعداد و سرعة التعلم (الشاويش،

2013، الصفحات 56-57)

***قانون التدريب(التمرين) : Law of exercise**

إن عملية التدريب لا تخرج عن كونها ((عملية تربوية بنائية و صقل للتقدم بالمهارة و الحرف و المهن المختلفة إلى مستوى أفضل... فأفضل)) (أحمد، 1996، صفحة 58)، إلا أن التعلم لا يصل بمجرد تكرار الحركات و المهارة الرياضية من قبل اللاعبين، بل يجب أن يكون التدريب مبنيا على أسس علمية مقننة للتقدم بمستوى قابلياتهم و مهاراتهم نحو الأحسن...و عليه فان عملية التدريب عملية مكملة لعملية التعلم، و لهذا القانون عاملان رئيسان هما:

-قانون الاستعمال(التكرار):و يظهر بأن التمرين يكون فعالاً إذا كنا نمارس بصورة مستمرة و متواصلة دون انقطاع.

-قانون الإهمال:و يظهر أن الانقطاع عن الممارسة يؤدي إلى إضعاف الارتباطات بين المثير و الاستجابة. (الشاويش، 2013، الصفحات 57-58)

***قانون الأثر (النتيجة): Law of effect**

و يشير هذا القانون إلى أنه حينما يحدث ارتباطا بين مثير و استجابة و يصاحب ذلك الارتباط النجاح أو الارتياح، فإن قوة ذلك الارتباط تزداد، أما إذا صاحبت ذلك الارتباط حالة فشل أو عدم ارتياح، فإن قوة الارتباط تضعف.و هو ما يؤكد على ضرورة ربط سلوك الفرد الرياضي أثناء عملية التدريب بمواقف سارة من خلال التشجيع المستمر و الإطراء، و التأكيد على طبيعة النتائج الايجابية التي يتوصل إليها ، إذ أن النتائج السارة و الآثار الايجابية لها تؤدي إلى التعزيز الايجابي للأداء. الأمر الذي يعمل على تقوية الصلات الارتباطية...بينما يؤدي الفشل إلى اختزال الميل لتكرار السلوك الذي يؤدي إلى الفشل أو العقاب. (الشاويش، 2013، صفحة 58)

2. التعلم الحركي

1.2-تعريف التعلم الحركي:

يعرفه جلفورد Guilford: "أن التعلم الحركي في المجال الرياضي هو: "تغيير أو تعديل في الأداء الحركي الرياضي نتيجة الاستثارة". (فوزي، 2003، صفحة 8)

و هذا ما يؤكد (فرات جبار سعد الله): ان التعلم الحركي هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار و التصحيح ... " (سعدالله، 2015، صفحة 41)

و يعرفه شنابل Cchnabel: "بأنه الاكتساب و التطوير و التثبيت و الاحتفاظ بالمهارات الحركية و الذي يرتبط بالتطور العام للشخصية الإنسانية، و يحدث بصفة خاصة بارتباطه مع اكتساب المعارف و تطوير القدرات التوافقية و البدنية و اكتساب الخصائص الحركية". (الشاويش، 2013، صفحة 78)

2.2-أهداف التعلم الحركي:

1/فهم أبعاد السلوك الحركي.

2/توقع السلوك المستقبلي بالاعتماد على فهم و تحليل السلوك الآتي

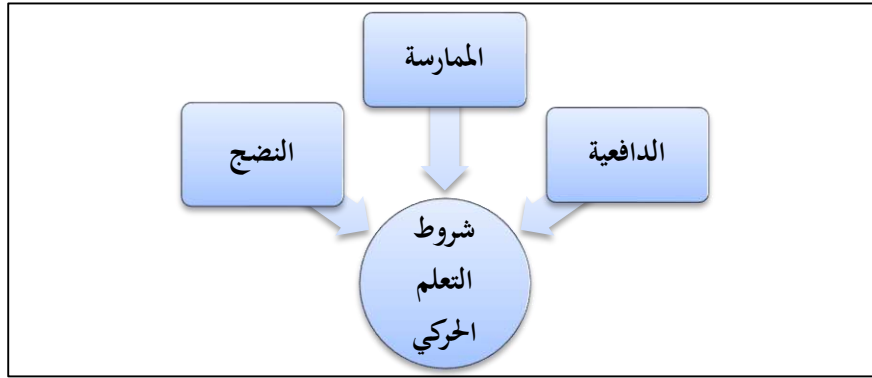
3/تفسير السلوك الحركي نتيجة الخبرات السابقة (سعدالله ف.، 2015، صفحة 47)

3.2-شروط التعلم الحركي:

يتطلب التعلم الحركي شروطا أساسية لحدوث التعلم و لا يتم ذلك إلا بتوفر تلك الشروط كما هو موضح

في الشكل التالي:

الشكل رقم (03): يوضح شروط التعلم الحركي



*الدافعية: نعرف الدافعية بأنها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه و تعمل على استمرار هذا السلوك و توجيهه

نحو تحقيق هدف معين (سعدالله ف.، 2015، صفحة 34)

فهي تعد من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من العملية التعليمية، إذ نجد أن السلوك الحركي للمتعلم أو اللاعب يتميز بالنشاط و الرغبة في بعض المواقف دون الأخرى، و يرجع ذلك إلى مستوى الدافعية لديه نحو ممارسة السلوك الحركي في هذه المواقف دون غيرها. (الدلمي، 2016، صفحة 46)

*الممارسة (التدريب):

إن عملية تعلم مهارة ما لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط، و لكن يجب ممارستها و تكرار أدائها لكي يسيطر المتعلم على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح و سليم (سعدالله ف.، 2015، صفحة 44).

و هذا ما يؤكد (أحمد أمين فوزي 2013): "أن التدريب هو أحد الشروط الرئيسية لتعلم المهارات الحركية، فلنكي يتعلم الفرد المهارة لابد و أن يتدرب عليها و يبدل من الجهد ما يساعده على السيطرة على حركاته، حتى تتميز هذه الحركات بالسهولة و الدقة و السرعة، و كذلك إمكانية إصدارها في جميع المواقف المتغيرة أثناء المباراة.

فالتدريب يساعد الفرد على التفاعل مع المهارة و السيطرة على حركاته و تحقيق التناسق بين هذه الحركات مما يجعل أداء المهارة في تتابع صحيح و زمن مناسب، باستمرار التدريب يستطيع الفرد أن يؤدي المهارة

بدرجة عالية من الإتقان و في أقل زمن ممكن، ويسهل عليه أدائها في أي وقت و في أي موقف من مواقف المباراة". (فوزي أ.، 2013، الصفحات 23-24)

*النضج:

هو "درجة نمو معينة في بعض الأجهزة الداخلية في الكائن الحي، هذه الأجهزة تعتبر مسئولة عن نمط إستجابي معين يحقق وظيفة معينة لدى الكائن الحي لا يستطيع أداء هذه الوظيفة إلا إذا وصل الجهاز الخاص بها إلى مستوى معين من النمو هذا المستوى يطلق عليه النضج" (فوزي أ.، 2013، صفحة 39)

4.2-خصائص التعلم الحركي:

هناك عدة خصائص يتميز بها التعلم الحركي هي:

1-الاتصال الإدراكي-الحركي:

ينظر للتعلم الحركي بأنه خطوة نهائية في المهمة الإدراكية-الحركية، إذ يتم التزويد بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة و سمي هذا الاتصال الإدراكي-الحركي.

2-تسلسل الاستجابة:

يتكون من الأنماط السلوكية- الحركية و من تتابع الحركات التي تعتمد فيها كل استجابة بصورة جزئية في الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل ذلك و التي لم تصدر بعد، و سلاسل الاستجابات هذه يمكن بدورها ان ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر.

3- تنظيم الاستجابة:

و هي الخاصية الثالثة للتعلم الحركي إذ يتبين أن تسلسل الاستجابات لا بد لها من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة.

4- التغذية الرجعة:

يستطيع الفرد عن طريق التغذية الرجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته و يقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة و على آيه تعديلات مناسبة أو تغيرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة. (سعدالله ف.، 2015، الصفحات 46-47)

2.5- ميكانيزمات التعلم الحركي:

تتمثل ميكانيزمات التعلم الحركي فيما يلي:

الميكانيزمات النفسية : تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، ويؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تدرج ضمن الفعل الارادي أو الحركة اللاإرادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية أو برامج حركية عامة.

ب الميكانيزمات الفيزيولوجية : بعد عدة محاولات من التعلم تصبح مراقبة الحركة بطريقة لا ارادية تؤدي بمستوى منخفض من الوعي، يتحكم في سيرها المخيخ والنخاع الشوكي وبالتالي تصبح العمليات الذهنية ومنها الانتباه والتركيز موجه إلى مشيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرين والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الألياف العضلية التي تعمل أكثر أثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية (بلقاسم، 2020، صفحة 81)

2.6- اعتبارات عملية التعلم الحركي:

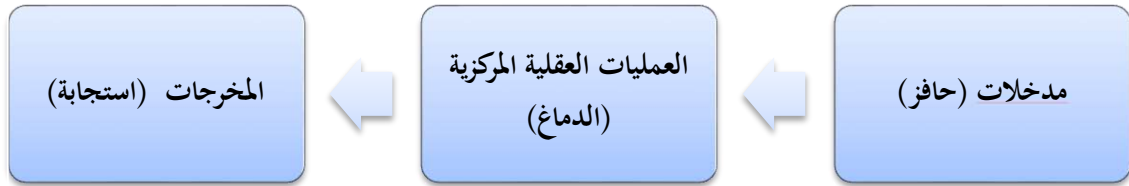
توجد اعتبارات عدة لعملية التعلم و هي:

1/ عملية التعلم: إن عملية التعلم متشابهة بين الأفراد لكن الذي يختلف هو وجود الفروق الفردية بالانجاز فمهما كان التشابه تبقى التجارب السابقة هي الأساس في تطوير الفرد لأن لها الأثر الأكبر في عملية التعلم و تطويرها

خاصة الأثر في نظام المقارنة بين ما تم و ما يجب أن يتم . و إن التشابه بين الأفراد في عملية التعلم يكون في العمليات العقلية (العمليات المركزية ، السيطرة و اتخاذ القرار) و التي تتمثل في الدماغ كما هو موضح في

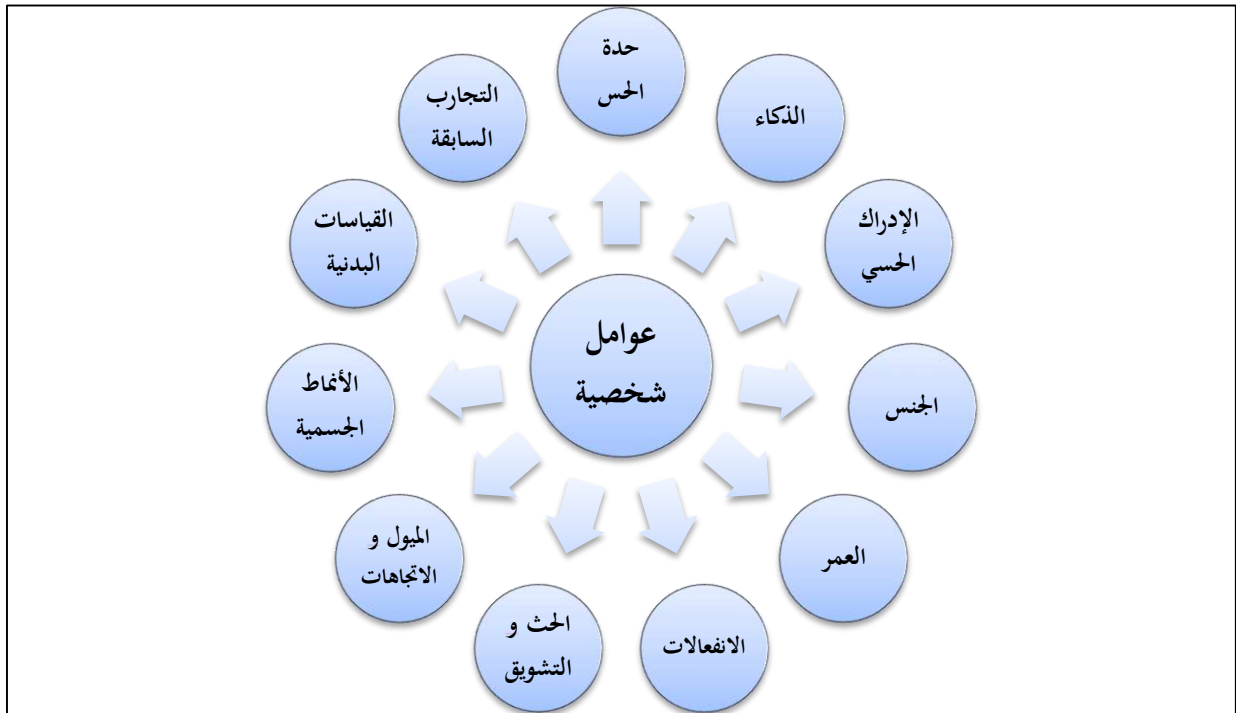
الشكل الموالي:

الشكل رقم(04): يوضح العمليات العقلية المركزية لعملية التعلم



2/عوامل شخصية: يختلف الأفراد فيما بينهم من حيث العوامل الشخصية و التي تأثر في طبيعة الحال في إمكانية في الإدراك و الانجاز و يختلف الأفراد في الكثير من العوامل و التي من أهمها (لاحظ الشكل رقم(05))

الشكل رقم (05) : يوضح العوامل الشخصية



3/ الظروف المكانية للتعلم: تشمل الظروف المكانية للتعلم العوامل الآتية:

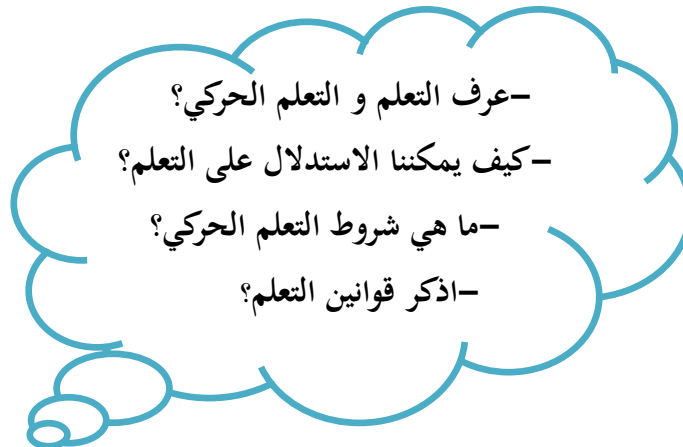
الشكل رقم (06): يوضح الظروف المكانية للتعلم



(الدلمي، 2016، الصفحات 36-37)

أجب عن الأسئلة التالية:

على ضوء الدرس السابق للتعلم و التعلم الحركي اجب عن الأسئلة التالية؟



المراجع:

- *أحمد أمين فوزي. (2003). سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي. الاسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي و شركاه.
- *أحمد أمين فوزي. (2013). سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية. الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- *بسطوسي أحمد. (1996). أسس و نظريات الحركة. الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربي.
- *رموز بلقاسم. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي -دراسة نظرية. مجلة الرسالة للدراسات و البحوث الانسانية ، المجلد (05) (العدد 03)، 76-87.
- *فرات جبار سعدالله. (2015). اساسيات التعلم الحركي. عمان: الطلعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع.
- *محمد عبد العزيز سلامة. (2013). مقدمة سيكولوجية التعلم الحركي. الاسكندرية : ما هي للنشر و التوزيع.
- *محمود داود الربيعي. (2012). التعلم و التعليم في التربية البدنية و الرياضية. بيروت: دار الكتب العلمية.
- *مروان عبد المجيد ابراهيم. (2014). التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية. عمان: الطبعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع .
- *ناهدة عبد زيد الدلمي. (2016). أساسيات في التعلم الحركي. الطبعة الأولى ، عمان: دار البهجة للنشر و التوزيع.
- *ناهدة عبد زيد الدلمي. (2016). الأسس العلمية في التعلم الحركي. الطعة الأولى، عمان: الدار المنهجية للنشر و التوزيع.
- *يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط. (2013). أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم. الطبعة الأولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.
- *يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). التعلم الحركي و النمو الانساني. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

•مبادئ التعلم الحركي•

1.1- أنماط التطور

2.1- الاستعداد

3.1- الدافعية

4.1- التشويق و الإثارة

5.1- الإتقان و الثبات و التجارب السابقة

6.1- النضوج

7.1- الممارسة

8.1- الفروق الفردية

9.1- التغذية الراجعة

10.1- النمط الجسمي و القوام

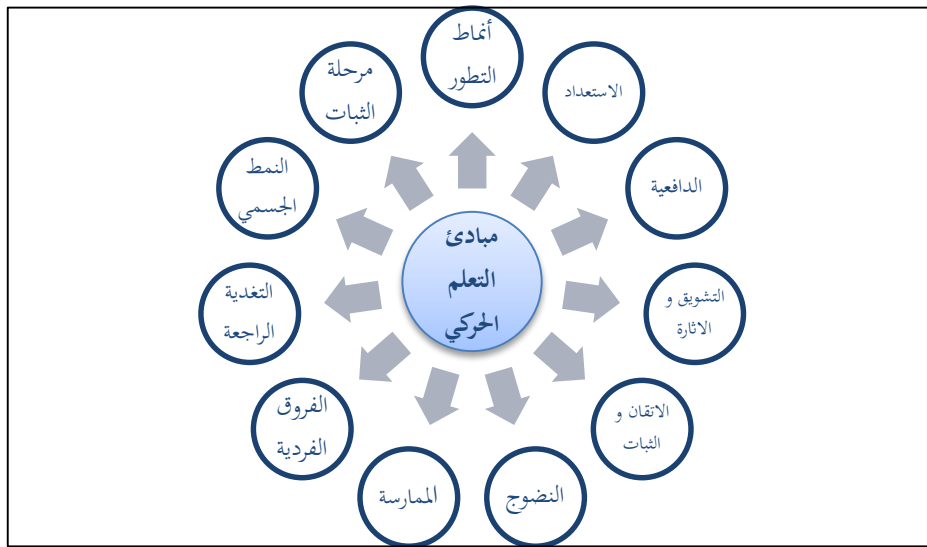


"مبادئ التعلم الحركي"

صاغ الخبراء و التربويون في مجال التربية الرياضية عدة مبادئ للتعلم الحركي و من خلال هذه المحاضرة

سنعرض البعض منها كما هو موضح في الشكل الموالي:

الشكل رقم (07) : يوضح مبادئ التعلم الحركي



1.1 - أنماط التطور: Developmental patterns

إن تطور الحركات الأساسية هو عملية فردية، فهناك تفاوت كبير بين أطفال المرحلة العمرية الواحدة في اكتساب الحركات الأساسية، بمعنى أنه ليس بالضروري أن يكون طفل في سن 24 شهرا مثلاً قادرين على الوثب، إلا أنه لوحظ وجود تسلسل متشابه لحد كبير للاكتساب الحركي و اتجاهه و الذي يبدو و كأنه يتطور بشكل منظم، و لهذا فلقد قام الخبراء بتحديد ثلاثة أنماط للتطور:

*من الرأس إلى القدم: حيث نجد أن التحكم و التوافق في أجزاء الجسم تتم في الجزء العلوي من الجسم قبل

الجزء السفلي، و عليه فإن الطفل يستطيع الرمي قبل الركل.

*من الداخل إلى الخارج: بمعنى أن التطور يحدث في أجزاء الجسم القريبة من المحور الطولي قبل الأجزاء البعيدة عنه، فالطفل يستطيع أن يتحكم في ذراعه قبل أن يتحكم في يده ، و لهذا فهو قادر على الوصول إلى الأهداف قبل أن يتمكن من القبض و السيطرة عليها.

*من العام إلى الخاص: فإكتساب الحركات الكبيرة (**Gross**) يتم قبل التوافقات الحركية الدقيقة (**fine**)، فالطفل يستطيع الجري و الرمي قبل التصويب تجاه هدف. (حلمي، 2006، صفحة 76 و 77)

2.1- الاستعداد: Readiness

من المعروف أنه كلما كان المتعلم أكثر استيعابا و سرعة في الفهم من غيره كلما كان تعلمه أسرع من الآخرين و يحدد تنظيم المهارات في وحدات تعليمية (الشاويش، 2013، صفحة 85)

هذا ما يؤكد مـروان عبد المجيد إبراهيم (2002): "أن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم، فسرعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع و يستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب، فهم قادرون على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع و الاستيعاب و يكون على الشكل الآتي :

*الوضوح: الوضوح في عملية التعلم تسهل على الفرد استيعاب و إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية الحركية و العملية، إن الإيضاح الحركة يتطلب أداء حركيا جيدا و عرضا جيدا أو مشاهدة أفلام، فالوضوح الحركي سوف يسهل عملية إدراك الحركة و أن وسائل الإيضاح الجيدة تسهل عملية الوضوح و إدراك الأشياء من بعد ذلك، كذلك الطريقة التعليمية التي يسلكها المعلم (إبراهيم، 2002، صفحة 113 و 114)

، هذا ما يؤكد (الشاويش، 2013) أن تحقيق الأهداف المرسومة : "يتطلب حسن اختيار الوسائل التعليمية ، التي تسهل على المتعلم إدراك النواحي الجوهرية و الأساسية المتعلقة بتنفيذ الحركة الرياضية عن طريق إيضاح

الأداء الحركي الجيد و عمل النموذج الحركي، و مشاهدة الأفلام والصور الثابتة و المتحركة ، و التي تسهل عملية إدراك الأشياء من خلال توضيحها بالشكل المطلوب. (الشاويش، 2013، صفحة 82)

*السهولة: و هي أن تكون الحركات في بادئ الأمر سهلة مقبولة لدى الكائن الحي حتى يستطيع استيعابها، و خاصة عند المبتدئ فصعوبة الحركات في بادئ الأمر سوف تعطي للمبتدئ الصعوبة في الفهم و الإدراك (إبراهيم، 2002، صفحة 114) ، و هنا يظهر دور القائم بالتعليم أو التدريب في جعل مفردات المهارات الحركية سهلة التطبيق، من خلال البدء بالحركات السهلة ثم التدرج في الصعوبة من أجل تزويده بالمعلومات اللازمة لانجاز المهمة الحركية، و في تنظيم استجاباته الحركية و التي تعتبر خاصية أساسية لنجاح عملية التعلم الحركي (الشاويش، 2013، صفحة 82)

*التدرج: و هي زيادة في عدد المهارات و الحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها و التدرج بصعوبة الحركة نفسها حين إعادتها، و زيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة. (إبراهيم، 2002، صفحة 114)

يشير محمد عبد العزيز سلامة (2013) إلى أن هناك عوامل تؤثر على الاستعداد لتعلم المهارات الحركية وحيث يقول: "أن الاستعداد يرتبط بالمقدرة على تعلم و فهم أنماط الحركة المطلوبة و من ثم فان مستوى النمو و النضج و الحالة البدنية للاعب و لياقته العامة و الخاصة و خبراته السابقة بالإضافة إلى العوامل الشخصية تعد من أهم العوامل المؤثرة في الاستعداد لتعلم المهارة الحركية". (سلامة، 2013، صفحة 60)

هذا ما يؤكده طلحة حسام الدين و آخرون (2006): "أن الدور الأول للمدرس عند تعليم المهارة الرياضية هو الانتباه إلى الوقت الذي يكون عنده الطفل قادرا أو مستعدا للتعلم، و هناك العديد من العوامل التي تؤثر في

الاستعداد و منها : مستوى النضج الخبرة السابقة ، الحركات الأساسية و اللياقة البدنية. (حلمي، 2006،
صفحة 77)

3.1- الدافعية: Motivation

يشير الاستعداد إلى أن الطفل قادراً على أن يتعلم إذا كان لديه الدافع إلى أن يتعلم، فالاستعداد هو أساس
عصبي و بدني في حين أن الدافعية هي أساس نفسي، و التي في غيابها يصبح مقدار التعلم ضئيل. (حلمي،
2006، صفحة 79)

هذا ما يؤكد أمين الخولي و أسامة راتب : "على أنه إذا كان الاستعداد يعني أن المتعلم يستطيع القيام بما
يتعلمه فإن الدافعية هنا تعني رغبة في التعلم ذاته". (سلامة، 2013، صفحة 62)

و للمدرس دور ملحوظ في مستوى دافعية المتعلم لدى النشاط، فهو القادر على استثارة الطفل للتعلم من
خلال توضيح مدى حاجته لتعلمها مما يترتب عليه الميل إلى اكتساب هذه المهارة، كما أن معرفة الهدف من
ممارسة نشاط ما يعد دافع قوي للمتعلم، حيث تزداد درجة ميل الفرد للعمل عندما يتفهم الهدف من انجازه .و
لذلك فيجب على المدرس أن يشارك المتعلمين في التخطيط للنشاط مما يؤدي إلى زيادة دافعتهم لانجاز ما
قاموا بوضعه من أهداف يراعي الأستاذ أن تكون في مستوى قدراتهم. (حلمي، 2006، صفحة 79).

4.1- التشويق و الإثارة:

أحد الأسباب المهمة لزيادة الدافعية لدى المتعلم نحو العملية التعليمية هو التشويق و الإثارة، وتزداد
الحاجة إليها عند القيام بتعليم الحركات و المهارات الرياضية ، و من الأهمية أن نهىء للمتعلم الجو المملوء
بالتشويق و الإثارة لممارسة اللعب من أجل التخفيف من حدة العبء البدني و النفسي الواقع على كاهل
المتعلم نتيجة لقيامه بعملية التعلم، و حتى تزداد لديه الرغبة في التعلم ، أن الأساس المهم هو أن المتعلم سوف

يتعلم بشكل أفضل و يتفوق في أداء المهارات إذا استثيرت دوافعه من خلال التشويق و الإثارة ، الأمر الذي يجعل المتعلم ينظر إلى العملية التعليمية بوصفها شيئاً ممتعاً و تبعث لديه النشاط و الحيوية، فالتعلم المبني على الفهم و الاستيعاب يتيح فرصة جيدة لتعميمها و تطبيقها على المواقف الأخرى الجديدة التي يتعرض لها المتعلم خلال التعلم، و زيادة قدراته على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع و اتخاذ القرارات السريعة (الشاويش، 2013، صفحة 83)

5.1- الإتقان و الثبات و التجارب السابقة:

الإتقان صفة من صفات الثبات لدى الرياضي و المدرب و المعلم الذي يعرف صفة الحركات و المهارات و درجاتها، و هل أن الرياضي وصل إلى درجة الإتقان.

إن صفة الإتقان من الصفات المهمة التي ينتبه إليها المدربون في تعليم المهارات، إن استيعابه أو إتقان المهارة سوف يؤدي إلى تعلم مهارة جديدة. إن إتقان المهارة و تثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب و التعلم الجيد و كلما اتقنت المهارات سوف تؤدي الحركات بشكل أفضل من السابق و سببه يعود إلى الاقتصاد بالجهد.

اكتساب المهارات و خاصة التجارب السابقة سوف تؤدي بالفرد إلى تأدية الحركات بصورة أفضل. فالفرد الذي لديه ممارسة سابقة له قدرة على الأداء أفضل من غيره لتأدية الحركات و تعلمها. (إبراهيم، 2002، صفحة 114 و 115)

6.1- النضج:

و النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة، فمثلاً سن النضج للجماز هو 4-5، و سن النضج للسباحة من 3-4، و سن النضج للملاكمة من 14-16، فالنضج هي الوسيلة التي يراها مناسبة له.

(إبراهيم، 2002، صفحة 114)

7.1- الممارسة:

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها و خاصة الحركات الثنائية فلا يمكن أن تتعلم ركوب الدرجات أو السباحة إلا من خلال ممارستها و التدريب عليها و لفترة غير قليلة. (محجوب، علم الحركة التعلّم الحركي، 1989، صفحة 21)

8.1- الفروق الفردية: يدل لفظها على معناها دلالة صادقة و هي تلك الصفات التي يتميز بها كل إنسان عن غيره من الأفراد، سواء كانت تلك الصفة جسمية أم عقلية أم مزاجية أم سلوكه النفسي أو الاجتماعي. (سعدالله، 2015، صفحة 329)

نلاحظ عند بداية تعلم مهارة رياضية جديدة من المبتدئين وجود درجات مختلفة من النجاح و الفشل بين المتعلمين خلال الأيام القليلة الأولى، فمثلا عند تعليم مهارة الوثب نلاحظ أن هناك من يستغرق وقت طويل جدا في الربط بين أجزاء المهارة لأدائها في صورتها الأولى، و هناك من يتمكن من ذلك بصورة سريعة، و هناك من يستغرق وقت يتأرجح بين النوعين السابقين و يرجع السبب في ذلك إلى أن هناك اختلاف بين المتعلمين في العوامل المؤثرة في عملية التعلم هذا الاختلاف هو ما يطلق عليه الفروق الفردية. (حلمي، 2006، صفحة 80)

*أنواع الفروق الفردية:

يميز العلماء بين بعض المظاهر الرئيسية للفروق الفردية و هي :

أ) الفروق في ذات الفرد: و يقاس هذا النوع لمقارنة السمات و الخصائص في الفرد نفسه و ذلك لمعرفة نواحي القوة و الضعف عن طريق مقارنة نتائجه في فترات زمنية نفترض حدوث تغيير فيها ، إذ أن الفرد الواحد لا تتساوى فيه جميع القدرات.

ب) الفروق بين الأفراد: و هي تلك الاختلافات التي نلاحظها بين الأفراد في مختلف السمات و يهدف هذا النوع من الفروق إلى مقارنة للعمر الزمني نفسه أو في البيئة الواحدة أو أكثر من النواحي الجسمية أو الحركية أو العقلية و غيرها لغرض تحديد مركزه النسبي حتى يمكن تصنيف الأفراد إلى مستويات أو مجموعات متجانسة. (سعدالله، 2015، صفحة 331)

*الفروق الفردية بين الأفراد:

و الفروق الفردية بين الأفراد و المؤثرة في عملية التعلم الحركي قد تكون في:

الشكل رقم (08): يوضح الفروق الفردية بين الأفراد



1. القدرات العقلية: و منها على سبيل المثال الذكاء، فهناك من لديه القدرة على التغلب على المشاكل التي تواجهه بسهولة و هناك من يقف أمامها عاجزا.
2. القدرات الحركية: و هي كثيرة و مختلفة ، و التي تظهر بصورة واضحة في أثناء مواقف التعلم و منها التوافق و التوازن و غيرها.
3. الظروف الاقتصادية و المستوى الاجتماعي: حيث أن المستوى الاقتصادي و الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد يؤثر بدرجة عالية في نوع الخبرة السابقة التي يستدعيها الفرد خلال موقف التعلم و مستواها.
4. النضج العضوي: فقد ثبت أن أطفال السن الواحد يختلفون فيما بينهم في معدل و سرعة النمو العضوي أو التكوين الفسيولوجي كطول الفرد أو وزنه ، و قد لوحظ أن الأطفال يميلون إلى الأعمال التي تتوافق مع نضجهم العضوي بدرجة أكبر من تلك التي تتوافق مع عمرهم العقلي.
5. السمات الشخصية: فهناك إنسان شغوف بتعلم أي جديد في حين نجد آخر لا يبالي بفكرة تعلم جديد، كما نلاحظ أن هناك فرد خجول أو انطوائي و آخر منفتح يسعى باستمرار لتكوين علاقات مع الآخرين. (حلمي، 2006، صفحة 81)

9.1- التغذية الراجعة:

من أهم المتغيرات التي تؤثر في التعلم الحركي هي المعلومات الحسية المختلفة التي يتم تزويد المتعلم بها ، فنوع هذه المعلومات و كميتها و توقيت عرضها تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء و التعلم. و هذه المعلومات نوعان، النوع الأول يمثل المعلومات التي تسبق الأداء كبعد الزميل الذي ستمرر له الكرة، كارتفاع الكرة التي سوف تقوم بضربها... لا بد من تحديد الهدف بدقة ، و مقدار القوة المطلوبة للوصول إليه و موقعه لحظة إصابته... و يطلق على الإمداد بهذا النوع من المعلومات بالتغذية المسبقة Feed Forward ، أما النوع الثاني فيمثل المعلومات التي يتم الإمداد بها خلال و بعد الأداء و هي ما تعرف بالتغذية المرتدة Feed

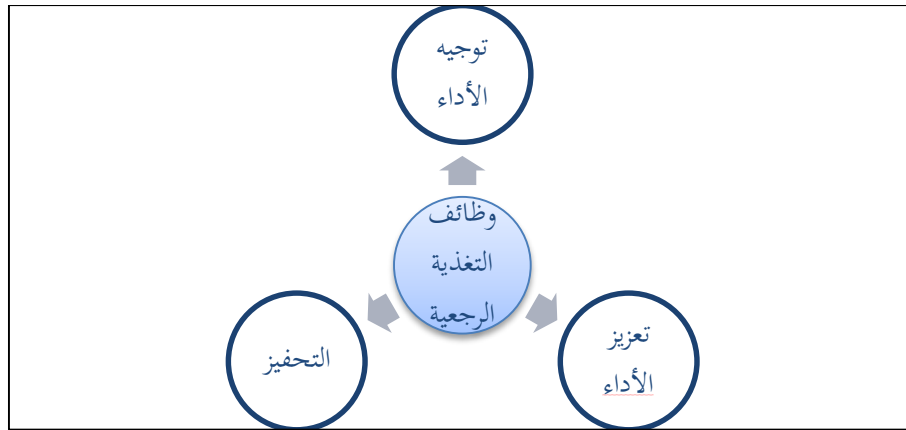
Back. فالتغذية المرتدة هي عبارة عن إمداد الفرد بمعلومات مختلفة عن مدى كفاءة الأداء، بمعنى تساعد في إدراك مدى صحة الأداء (التكنيك) و مدى تحقيق الهدف النهائي للمهارة من عدمه. (حلمي، 2006، صفحة 83)

و باختصار يمكن القول أن التغذية الراجعة هي أعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بالمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل. وهذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات و الأهداف التي تسعى العملية التعليمية التعلمية إلى بلوغها. (سعدالله، 2015، صفحة 276)

*وظائف التغذية الراجعة:

للتغذية الرجعية ثلاثة وظائف رئيسية في مساعدة التلاميذ على تحسين أدائهم::

الشكل رقم (09): يوضح وظائف التغذية الراجعة.



1. توجيه الأداء:

الوظيفة الأولى للتغذية الرجعية عبارة عن المعلومات التي تقدمها التغذية الرجعية من أجل تصحيح الأخطاء الحركية و تخطيط الاستجابة الحركية التالية في عملية ممارسة و تعلم الحركة.

إن التغذية الرجعية التي تحتوي على رسالة (لا تفعل) لا توجه المؤدي بصورة مباشرة إلى ما يجب عليه فعله، كما أنها تنقل رسالة سلبية غير مشجعة، التغذية الرجعية الأكثر فعالية التي تساعد المؤدي على إدراك فكرة ما يفعله.

2. تعزيز الأداء:

الوظيفة الثانية للتغذية الرجعية هي التعزيز و الذي يمكن أن يكون ايجابيا للمساعدة في التشجيع على الأسلوب الصحيح أو السلبي لإنقاص تكرار الأفعال غير المرغوبة. و هنا نتذكر تطبيق قانون الأثر لثرندايك على تعلم المهارات الحركية الذي يقول بأن: الأفراد يميلون إلى تكرار الاستجابات التي يتم مكافأتها و تجنب الاستجابات التي يعاقبون عليها.

3. التحفيز (دافعية الأداء):

إن الوظيفة الثالثة للتغذية الرجعية تشبه التعزيز، و لكنها تركز على تقديم التحفيز أو الدافعية للممارسة. و بالفعل يقول العديد من علماء النفس بأن هذا النوع من التحفيز (الدافعية) له أهمية أولية و أساسية. و يجب على المعلمين أن يقدموا تغذية رجعية ايجابية تكافئ الجهد المتسق المرتبط و تميل إلى خلق اتجاه و مناخ

ايجابيين. (عبد الكريم، 2006، الصفحات 356-358)

*أنواع التغذية الراجعة:

1. تغذية راجعة حسب المصدر (داخلية - خارجية).
2. التغذية الرجعية حسب زمن تقديمها (فورية - مؤجلة).
3. التغذية الراجعة حسب شكل معلوماتها (لفظية - مكتوبة).

4. التغذية الراجعة حسب التزامن مع الاستجابة متلازمة -نهائية).

5. التغذية الراجعة الايجابية أو السلبية.

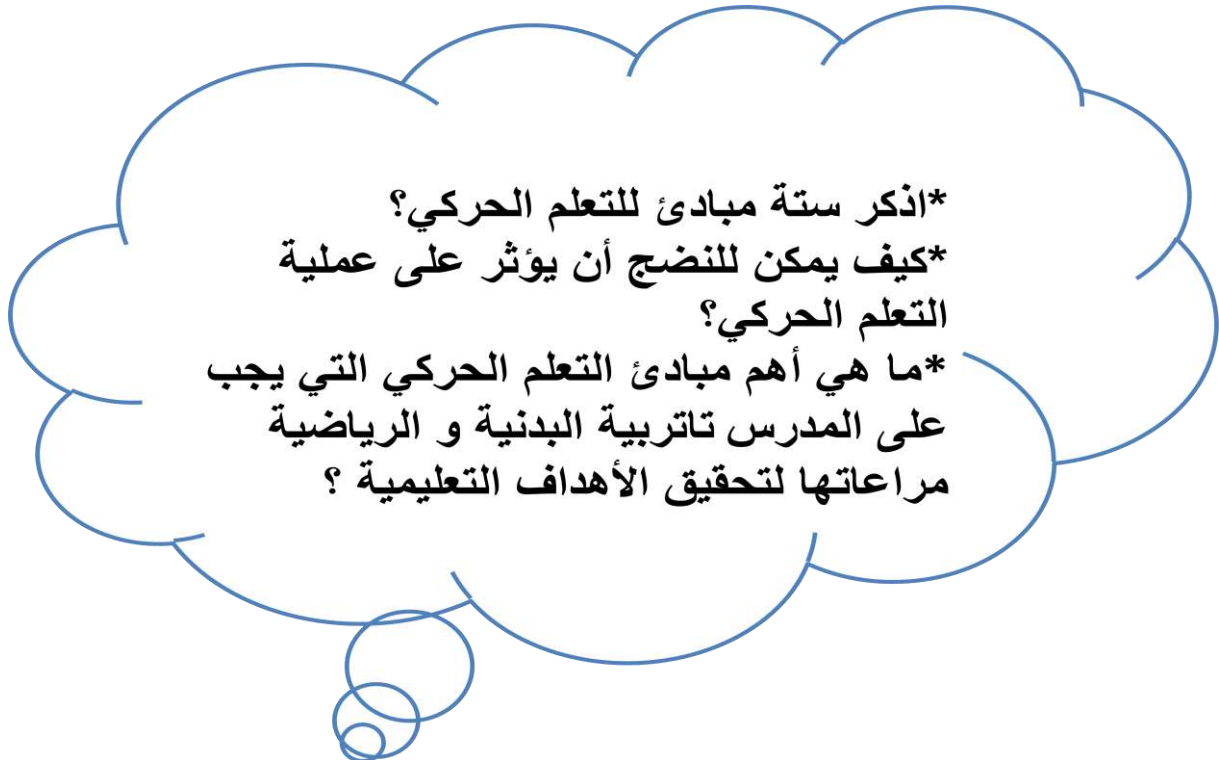
6. التغذية الراجعة المتعددة على المحاولات المتعددة (صريحة-غير صريحة) (سعدالله، 2015، الصفحات

(282-280)

10.1- النمط الجسمي و القوام:

هناك أنماط عديدة يتصف بها الكائن الحي، و إن هذه الأنماط يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية، فقصور القامة يصلح للجمباز و طويل القامة يصلح لكرة السلة، و أهم ما يميز الحركات الرياضية و نجاح هذه الحركات ، هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك. (إبراهيم، 2002، صفحة 116)

اجب عن الأسئلة التالية:



المراجع:

- *ابراهيم م . ع . (2014). *التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية* . عمان :الطبعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع
- *إبراهيم م . ع . (2002). *النمو البدني و التعلم الحركي* . الطبعة الأولى ، عمان :الدار العلمية للنشر و التوزيع.
- *أحمد امين فوزي. (2003). *سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي* . الاسكندرية: منشأة المعارف جلال حزي و شركاه.
- *الدلمي ن . ع . (2016). *الأسس العلمية في التعلم الحركي* . الطعة الأولى، عمان :الدار المنهجية للنشر و التوزيع.
- *الربيعي م . د . (2012). *التعلم و التعليم في التربية البدنية و الرياضية* . بيروت :دار الكتب العلمية.
- *الشوايش ي . ل . (2013). *التعلم الحركي و النمو الانساني* . الاردن :دار زهران للنشر و التوزيع.
- *بسطوسي أحمد. (1996). *أسس و نظريات الحركة* . الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربي.
- *سلامة م . ع . (2013). *مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي* . الاسكندرية :ماهي للنشر و التوزيع.
- *طلحة حسين حسام الدين ،محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). *التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات-تطبيقات)* . الطبعة الاولى ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- *عبد الكريم م . ع . (2006). *ديناميكية تدريس التربية الرياضية* . الطبعة الاولى ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر.
- *فرحات جبار سعدالله. (2015). *أساسيات في التعلم الحركي* . الطبعة الاولى، عمان: دار رضوان للنشر و التوزيع.
- *فوزي ،أ . أ . (2013). *سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية* . الاسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- *وجيه محبوب. (1989). *علم الحركة التعلم الحركي* . كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية.
- *يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط. (2013). *أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم* . الطبعة الأولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

• الممارسة الحركية •

1.1-المهارة Skill

2.1-مفهوم المهارة الحركية

3.1-خصائص المهارة الحركية

4.1-شروط تعلم المهارة الحركية

5.1-أهمية اكتساب المهارة الحركية

6.1-العوامل الأساسية لتطور المهارة الحركية

7.1-العوامل المؤثرة في المهارة الحركية

8.1-العوامل التي تحدد المهارة في المجال الرياضي

9.1-مبادئ المهارة الحركية

10.1-تحليل المهارة الحركية



"المهارة الحركية"

1.1- المهارة Skill

يستخدم مصطلح المهارة ((Skill)) عامة في كثير من المجالات الحياة تربوية أو حرفية أو طبية أو فنية أو رياضية.... إلخ. من تلك المجالات المختلفة فيوصف كل من هو مميز في عمله أنه ماهر، و للمهارة درجات و مستويات حيث ارتباطها بالقدرات و السمات سواء كانت قدرات بدنية أو سمات نفسية و على ذلك فمستوى المهارة غير ثابت، و هي في تقدم مستمر حيث ارتباطها بالتقدم التكنولوجي و الذي أصبح سمة هذا العصر فما يوصف اليوم بأنه ماهر قد لا يوصف في الغد بذلك، بل يتطلب المزيد. (أحمد، 1996، صفحة 38)

إن للمهارة مفاهيم عديدة و تستخدم بطرق متعددة في أدبيات التعلم الحركي. إن المهارة عبارة عن مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء. (سعدالله، 2015، صفحة 51)

يعرفها كل من (جثري Guthri) و (ناب Knapp):

"بأنها القدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا إلى أقصى درجة ممكنة من الثقة و الإتقان و بحد أدنى من الطاقة. (الشاويش، 2013، صفحة 253)

أما في المجال الرياضي و حسب ما ورد في القاموس الرياضي المتخصص فان المهارة يمكن أن تعرف على أنها:

-الأداء الحركي للمتعلم.

-مؤشرات نوعية للانجاز الحركي تدل على إتقان تنفيذه.

-الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة و تناسقها و بما يحقق إتقان و فعالية انجازها. (محجوب،

2001، صفحة 58)

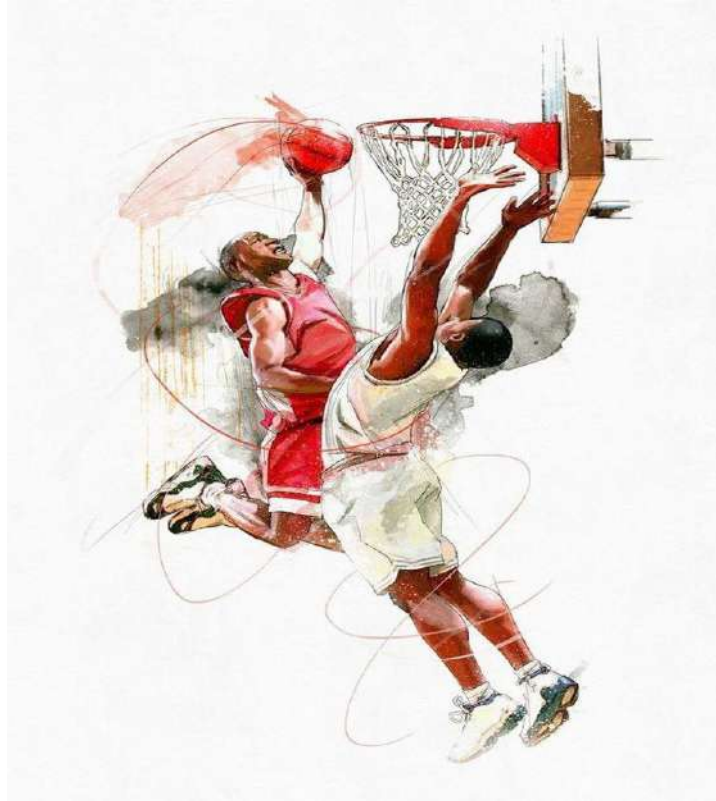
2.1- مفهوم المهارة الحركية:

تظهر المهارة في الرياضة في قابلية الانجاز العالي في الحركات الدقيقة، و المقصود بالحركات الدقيقة هي الحركات التي يكون فيها المجال صغير جدا، و تؤدي بالأصابع و اليدين أو بالقدمين و المهارة تستلزم القوة و السرعة خلال فترة زمنية و معينة. (الشاويش، 2013، صفحة 251)

تطرق إليها (وجيه محجوب) فعرّفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها: "ثبات الحركة و آليتها و استعمالها في وضعيات مختلفة و بشكل ناجح". و ذكر أيضا بأنها: "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء دون انتباه كامل إلى مجريات الأمور".

أما (شميت) فعرّفها بأنها: "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة و بأقل جهد بدني ممكن و بأقل وقت ممكن" (سعدالله، 2015، الصفحات 53-54)

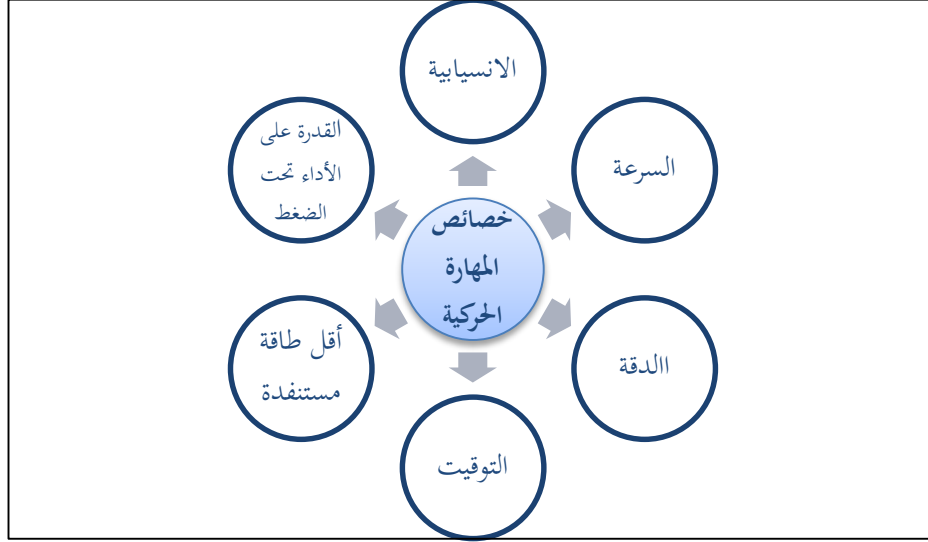
فالمهارة الحركية إذا هي: " ترتيب و تنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم و هدف الحركة و الاقتصاد بالجهد و السهولة وفق القانون". (محجوب، 2001، صفحة 59)



3.1- خصائص المهارة الحركية:

هناك خصائص لا بد من توفرها في الأداء حتى نطلق عليه أنه مهارة و هي :

الشكل رقم (10): يوضح خصائص المهارة الحركية.



*الانسائية: و نقصد بها الإيقاع الحركي السليم و التناسق ما بين أجزاء الحركات المشاركة في أداء.

*السرعة: و نقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل.

*الدقة: و تعني الدقة في الأداء و ناتجة مع توافر السرعة.

*التوقيت : حيث أن الدقة في التوقيت بدأ الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حالة

وجود منافس.

*أقل طاقة مستنفدة : حيث أن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة

على الإبداع المهاري

*القدرة على الأداء تحت الضغط.

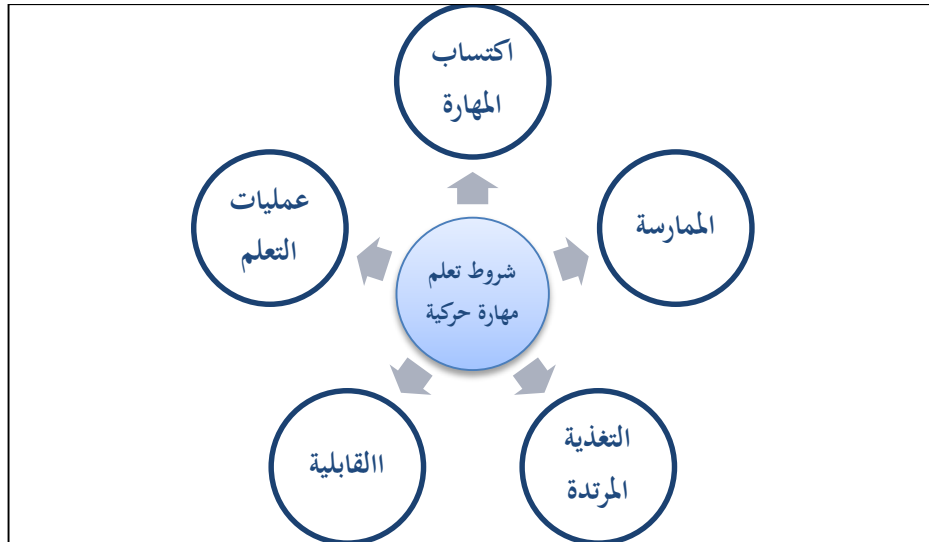
و هذه الخصائص أوضحها جونسون سنة (1961) في المعادلة التالية:

$$\text{المهارة} = \text{السرعة} \times \text{الدقة} \times \text{الشكل} \times \text{القدرة على التكيف}$$

و يقصد بالشكل هو الاقتصاد في بذل الجهد، أما القدرة على التكيف فيقصد به القدرة على أداء المهارة في الظروف المختلفة. (حلمي، 2006، الصفحات 43-44)

4.1- شروط تعلم المهارة الحركية: من شروط تعلم مهارة حركية " اكتساب المهارة، الممارسة و التغذية المرتدة" (سلامة، 2013، صفحة 73) في حين يرى كل من يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش أن شروط تعلم المهارة "قابلية الكائن الحي، عمليات التعلم، الممارسة" (الشاويش، 2013، صفحة 254)، و باعتبار كل النقاط مهمة و تساهم بفعالية في تعلم المهارة الحركية خرجنا بالشكل التالي:

الشكل رقم (11): يوضح شروط تعلم مهارة حركية



5.1- أهمية اكتساب المهارة الحركية:

إن اكتساب المهارات الحركية له منافع وفوائد ذات أبعاد كبيرة منها على سبيل المثال:

- المهارات الرياضية تتيح فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح.
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس.
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية.
- المهارة الحركية أصبح كمطلب للعمالة الماهرة في الصناعة وفي زيادة الإنتاج.
- المهارة الحركية تساعد على خلق الجو الاجتماعي والوضع الاجتماعي المتميز.
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع عن النفس وزيادة فرص الأمان . (بلقاسم، 2020، صفحة 79)

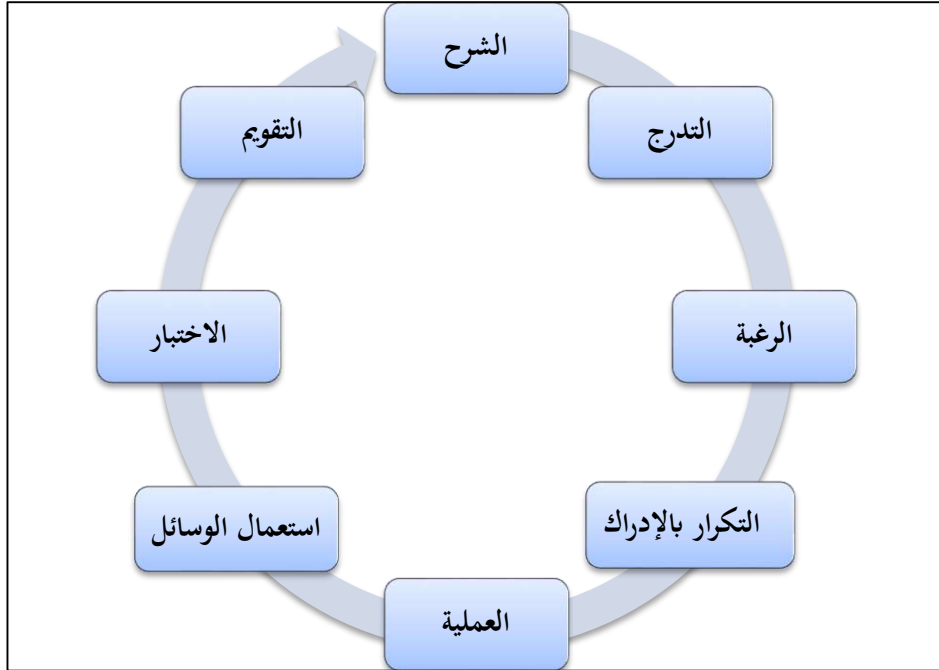


6.1-العوامل الأساسية لتطور المهارة الحركية:

أشار وجيه محجوب إلى أن المهارة الحركية تتطور "تتطور بالشرح و التوضيح و استعمال الوسائل العلمية". (محجوب، نظريات التعلم و التطور الحركي، 2001، صفحة 59)

و أضاف فرحات جبار سعد الله (2015) ان المهارة الحركية تتطور الشرح- التدرج- الرغبة - التكرار - العملية- استعمال الوسائل اللازمة للتطور (الأجهزة - الأدوات - الخ)-الاختبار و التقييم. (سعدالله، 2015)

الشكل رقم (12): يوضح العوامل الأساسية لتطوير المهارة الحركية



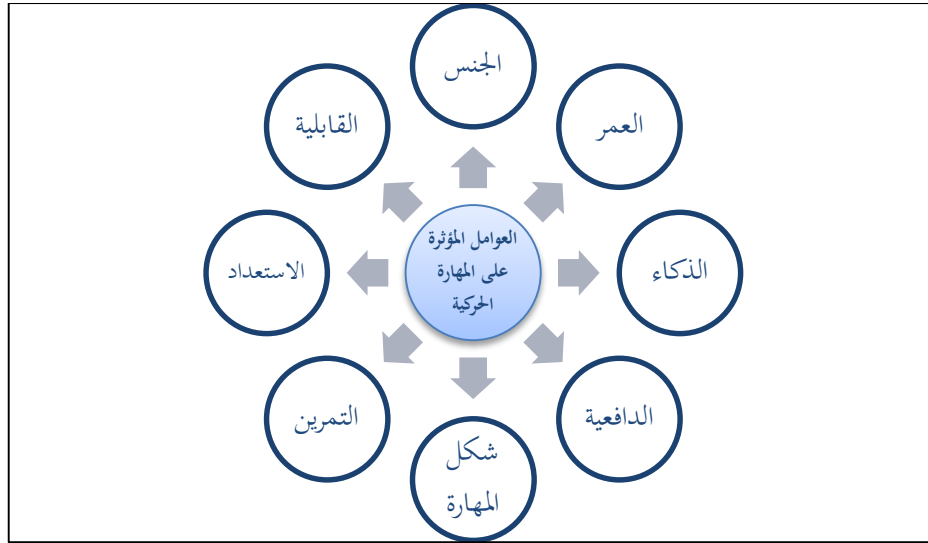
7.1-العوامل المؤثرة في المهارة الحركية :

يرى فرحات جابر سعد الله (2015) أن المهارة الحركية تتأثر بـ: "الجنس -العمر-الذكاء-الدافعية-شكل المهارة". (سعد الله، 2015، صفحة 57)

في حين يضيف وجيه محجوب (2001): "أن المهارة تتأثر بالجنس و العمر و التمرين و الاستعداد و القابلية ". (محجوب، 2001، صفحة 59)

و على ضوء ما سبق نلخص العوامل المؤثرة على المهارة الحركية في الشكل الموالي:

الشكل رقم(13):يوضح العوامل المؤثرة على المهارة الحركية



8.1-العوامل التي تحدد المهارة في المجال الرياضي

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على تحديد المهارة الحركية ومن ابرز هذه العوامل ما يأتي:

*وزن الجسم : إن زيادة وزن الجسم عامل سلبي معوق للأداء المهاري السليم ويجعل الفرد يحتاج إلى جهود إضافية للأداء الحركية.

*طول الجسم: إن ارتفاع مركز ثقل الجسم يكون عاليا عند الشخص الطويل وليس الحال كذلك عند الشخص القصير وعادة يكون مركز ثقل الجسم للشخص الطويل بعيدا عن قاعدة الارتكاز وعندما يتطلب مهارة إزاحة

مركز الثقل في أي اتجاه باستثناء المستوى الأفقي، فإن الشخص طويل القامة سوف يتطلب إزاحة حركي ونشاط عضلي كبير لتحقيق الاتزان أثناء الحركات ويحافظ على قوامها أثناء التمرين.

*التوقيت : تتطلب ممارسة المهارة توافقاً جيداً في توقيت الانقباضات العضلية فعند متابعة الحركات عند التمرين ينبغي على كل عضلة مشاركة في خدمة الواجب الحركي أنتقبض أو تنبسط في اللحظة المناسبة.

*دقة الحركة: إن دقة الحركة ضرورية ولازمة في جميع التمارين المهارية وتشتمل على التوافق العضلي والإحساس بالحركة والتوازن وزمن الاستجابة وسرعة الحركة والإتقان والتحكم

*التوتر العضلي: له تأثير في الطاقة المصروفة على الأداء الحركي ومعدل حركة الجسم وأعضائه وبداية ظهور التعب (بلقاسم، 2020، صفحة 81)

9.1- مبادئ المهارة الحركية:

- لقد قادت الدراسات و البحوث التي تناولت حركة الإنسان و مهارته إلى مجموعة من المبادئ الميدانية المهمة لمدرس التربية الرياضية لفهم طبيعة المهارة و أسس تطويرها و تتمثل تلك المبادئ في النقاط التالية:
- 1/ قدرة الفرد على تعلم المهارة الحركية تتطلب مستوى معين من النمو و النضج البنائي و الوظيفي.
 - 2/ انجاز المهارة المطلوبة بأفضل طريقة ممكنة محكومة بالمبادئ الميكانيكية و الفسيولوجية للحركة.
 - 3/ المهارة الجديدة تُعلم (يتم تعليمها) بالتعزيز و التكرار.
 - 4/ الممارسة الشخصية لتعلم مهارة لا تقود إلى التعلم المطلوب مما يبرز دور المعلم في إصلاح الأخطاء.
 - 5/ إن ما يبيده الطفل من التدرج و التطور في تعلم المهارة الحركية هو انعكاس لقابليته الفردية في هذا المجال (و هذا إشارة إلى مبدأ الفروق الفردية في التعلم).
 - 6/ تأثير العواطف على تعلم المهارات الحركية لارتباط ذلك بالجهاز العصبي المركزي و أثره في ضبط السيطرة على الجسم خلال برمجة الذاكرة الحركية في التعلم.
 - 7/ الخصوصية في تعلم المهارة الحركية تبعاً لمواصفات كل مهارة حيث أن المفيد في التعلم المهارة في مرحلة ما قد لا يكون مفيداً في تعلم مهارة أخرى من طبيعة مختلفة.
 - 8/ تزداد قابلية التعلم المهاري للمتعلم عندما يمارس خبرات النجاح في الأداء المهاري الممارس.

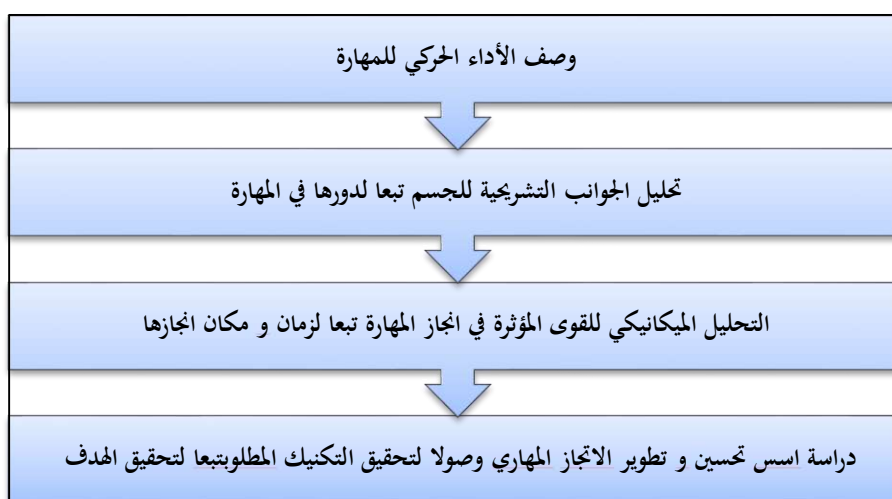
- 9/ فترات الراحة مهمة خلال التعلم المهاري و نقصها يعيق التعلم.
- 10/ وصول المهارة إلى مستوى الآلية من الأداء يجعل إمكانية الاحتفاظ بها أطول من المهارات التي لم تصل إلى ذلك المستوى.
- 11/ ان المهارة الحركية و المستمرة و الكبيرة تحفظ في الذاكرة الحركية للمتعلم بشكل أكثر فعالية و أطول زمنا من حفظ الأمور المادية أو المعرفية الأخرى.
- 12/ الحركات المرتبطة بظروف حياة المتعلم تحفظ في الذاكرة الحركية لفترة أطول من غيرها من الحركات.
- 13/ يتعلم الأفراد الخواص من ذوي العجز مختلف أنواع المهارات الحركية بنفس الأسس و المبادئ الخاصة بالإحصاء و لكن مع الحاجة لفترة زمنية أطول لهذا الغرض.
- 14/ عند التواصل و عدم الانقطاع في تعلم المهارة في نشاط رياضي معين فان حدود مراحل المتعلم تكون معروفة و محددة بشكل واضح. (محجوب، 2001، الصفحات 65-66)
- في حين يرى (حماد 2001) أن هناك سبع مبادئ يجب أن يضعها المدرب في اعتباره و يسترشد بها عند تطبيقه و التدريب على المهارات المعلمة و هذه المبادئ هي:
 - 1/ الاختيار الصحيح للتمرين.
 - 2/ تكرار التطبيق و تقتصر زمنه.
 - 3/ استخدام زمن التطبيق بفاعلية.
 - 4/ التأكيد من تحقيق اللاعبين و اللاعبين خبرات النجاح.
 - 5/ استخدام الإمكانيات و الأدوات لأقصى درجة ممكنة.
 - 6/ اكتساب التطبيقات جوا و مرحا.
 - 7/ الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة. (سعدالله، 2015، صفحة 56)

10.1- تحليل المهارة الحركية: Analysis of the Motor Skill

إن الفهم الوافي و الدقيق لطبيعة المهارة الحركية يستوجب على الباحث تحليل تلك المهارة الى مكوناتها

الرئيسية حسب الشكل الموالي:

الشكل رقم(14): يوضح المكونات الرئيسية لتحليل المهارة الحركية



1/ وصف الأداء الحركي للمهارة: و يتضمن ذلك تحديد النقاط الآتية

أ. ذكر الغرض المبدئي و الرئيسي للمهارة المنجزة.

ب. تصنيف المهارة وفقاً للهدف منها.

ج. الوصف الموجز لطريقة إنجاز المهارة.

2/ تحليل الجوانب التشريحية للجسم تبعاً لدورها في المهارة: و يتضمن ذلك تحديد النقاط الآتية:

أ/ الأجزاء الرئيسية في الجسم و التي تقوم بانجاز المهارة (تحديد المفاصل المتحركة و طبيعة حركة كل منها).

ب/ تحديد المجاميع العضلية العاملة على المفاصل المتحركة في المهارة مع تحديد نوع الانقباض العضلي

المنتج للقوة المطلوبة لانجاز المهارة.

ج/تحديد طبيعة آلية التحكم العصبي-العضلي لانجاز المهارة.

د/تحديد المبادئ التشريحية الوظيفية المرتبطة بالانجاز الحركي الفعال و الأمن (المدى الحركي للمفاصل...الخ).

3/التحليل الميكانيكي للقوى المؤثرة في انجاز المهارة تبعا لزمان و مكان انجازها:

أ/تحديد الجوانب الميكانيكية المرتبطة بالمهارة تبعا للغرض منها.

ب/تحديد دور كل من هذه الجوانب في انجاز المهارة.

ج/تحديد طبيعة و فعالية القوى المؤثرة على الجسم خلال انجاز المهارة تبعا لتسلسل مراحل الأداء، و تشمل هذه القوى على :

-القوى الداخلية (قوة العضلات)

-القوى الخارجية (قوة الجاذبية، قوة الاحتكاك، قوة السوائل و الطفو...الخ)

د/تحديد المبادئ الميكانيكية المطبقة (المستفاد منها) في انجاز المهارة (قوة الطفو، قوة الجذب....الخ)

هـ/تحديد النقاط و الأماكن التي حصل فيها اختلال في تطبيق المبادئ الميكانيكية السابقة و هذا بدوره يشتمل على تحديد كل من:

-تحديد أي من الأسس الميكانيكية قد تم خرقها خلال الأداء.

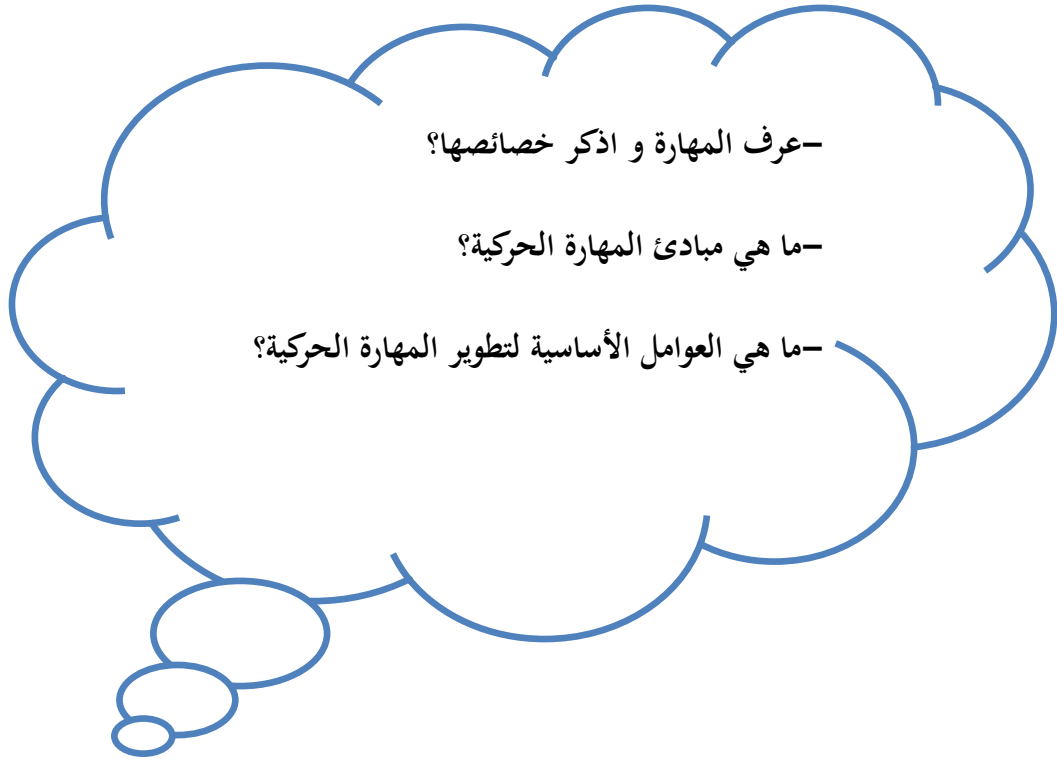
-ما هي طبيعة الخرق لتلك الأسس

-ما هو مصدر الخطأ في الخرق لتلك الأسس.

4/دراسة أسس تحسين و تطوير الانجاز المهاري وصولا لتحقيق التكنيك المطلوب تبعا لتحقيق الهدف الرئيسي من المهارة المنجزة في النشاط الممارس.

مما سبق يتضح لنا أن المصدر العلمي الذي أورد مفردات المهارة الرئيسية لتحليل تلك المفردات أو المكونات لم يتطرق لعنصر مهم في انجاز المهارة و هو أثر الجانب النفسي أو المكون النفسي و مكانه من مكونات المهارة الأخرى. حيث ان هذا العامل يعد مهما في تحديد فعالية أو دافعية الفرد في الانجاز المهاري الممارس. (محجوب، 2001، الصفحات 59-60)

اجب عن الأسئلة التالية:



المراجع:

- * بسطوسي أحمد. (1996). *أسس و نظريات الحركة*. الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربي.
- * زمور بلقاسم. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي -دراسة نظرية. *مجلة الرسالة للدراسات و البحوث الانسانية ، المجلد (05) (العدد (03))*، 76-87.
- * طلحة حسين حسام الدين، محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). *التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات-تطبيقات)*. الطبعة الاولى ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- * فرحات جبار سعدالله. (2015). *أساسيات في التعلم الحركي*. الطبعة الاولى، عمان: دار رضوان للنشر و التوزيع.
- * محمد عبد العزيز سلامة. (2013). *مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي*. الاسكندرية : ماهي للنشر و التوزيع.
- * وجيه محجوب. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
- * يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). *التعلم الحركي و النمو الانساني*. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

* تصنيف المهارات الحركية *

1.1- التصنيف على أساس متطلبات الأداء

1.1- التصنيف على أساس التوافق البدني

1.1- تصنيف المهارات الوحيدة المتسلسلة و المستمر

1.1- المهارات المعقدة و البسيطة

1.1- مهارات التحكم الداخلي و الخارجي



"تصنيف المهارات الحركية"

Classifying motor skills

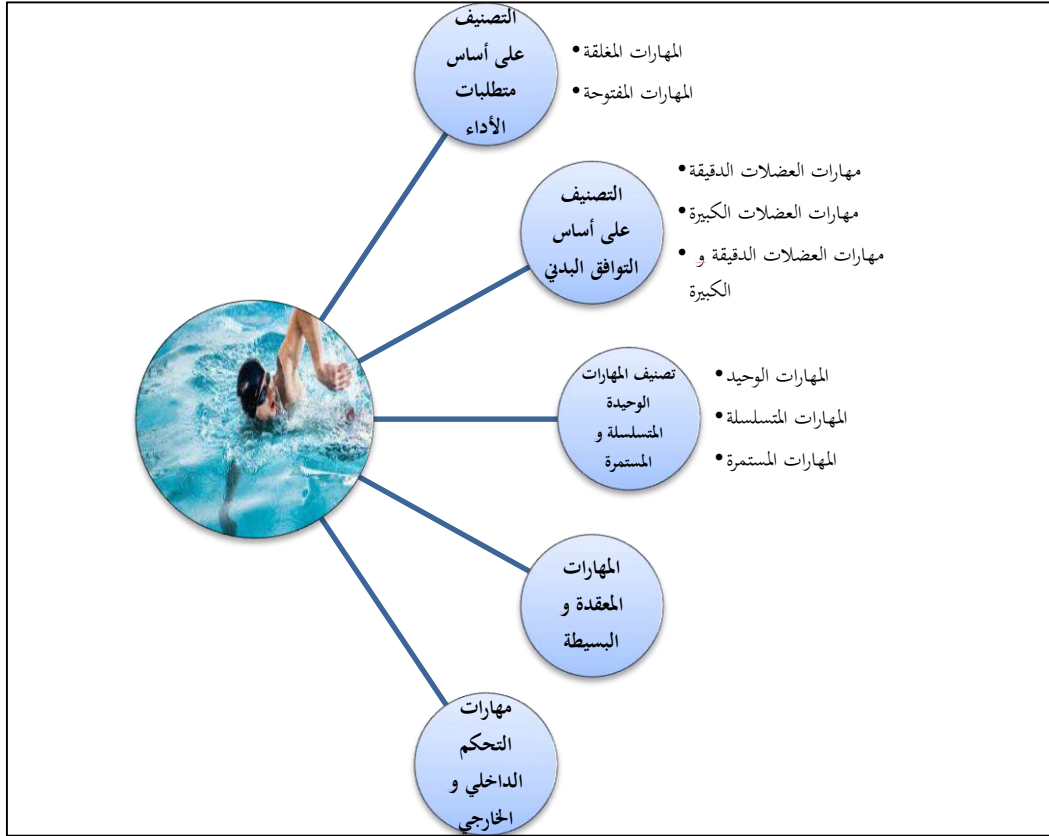
يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنف من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة، و في هذه المحاضرة سنتطرق الى تصنيف "فرحات جبار سعد الله" بحيث صنف المهارات الحركية وفق الشكل التالي:

الشكل رقم (15): يوضح تصنيف المهارات الحركية وفق "فرحات جبار سعد الله"



و على ضوء ما سبق سنتطرق في موضوعنا إلى خمسة تصنيفات كما يلي:

الشكل رقم (16): يوضح تصنيف المهارات الحركية



1.1- التصنيف على أساس متطلبات الأداء:

لقد قام (بولتون) بتطبيق هذا التصنيف في مجال المهارات الرياضية و يشمل هذا التصنيف على:

*المهارات المغلقة : Closed Skills

و هي تلك المهارات التي تؤدي تحت ظروف و اشتراطات بيئية ثابتة نسبيا و البيئة الثابتة تعني أن الظروف المحيطة باللاعب أثناء الأداء لا تتغير و فيها يمكن للاعب أن يتحكم في انجاز المهارة حسب سرعته الخاصة (الشاويش، 2013، صفحة 257).

هذا ما يؤكد "فرحات جبار سعد الله": "أن هذا التصنيف يضم المهارات الحركية التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا، إذ تتطلب هذه البيئة لأنماط حركية على درجة عالية من الاتساق و تتميز المهارة الحركية التي يضمها هذا التصنيف بأن اللاعب يكون حراً في انجاز المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات لأن بيئة الأداء تخلو من أي تغيرات غير متوقعة الحدوث و من أمثلة المهارات المغلقة: الإرسال في التنس، الرماية بالسهم، الرمية الحرة في كرة السلة، رمي الرمح ، الوثب العالي، الغطس و رفع الأثقال... الخ. (سعدالله، 2015، صفحة 63)



* المهارات المفتوحة: Open Skills

و هي المهارات التي تؤدي في بيئة تتغير أثناء الأداء، أي أن لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة و غير متوقعة، اذ

تتحكم الظروف الخارجية في توقيتها. (الشوايش، 2013، صفحة 258)

و يعرفها عبد الكريم على أنها "المهارات التي تؤدي في بيئة تتغير في أثناء الأداء". و يمتاز هذا النوع من

التصنيف في التغذية الراجعة و أنها تأتي من مصدرين داخلي و خارجي و أن الأنشطة تتطلب الإبداع الحركي و

حسن التصرف و أن المنافسة و الأداء في حالة حركة، و من الأمثلة هذه المهارة المفتوحة الضربات الأمامية و

الخلفية بالتنس، المناولة بكرة السلة المناولة في كرة القدم... الخ. (سعدالله، 2015، صفحة 63)

جدول رقم (01): يبين أبعاد المهارة المغلقة و المفتوحة

المهارة المغلقة	المهارة المحايدة	المهارة المفتوحة
بيئة قابلة للتنبؤ	بيئة نصف قابلة للتنبؤ	بيئة غير قابلة للتنبؤ
جمناستك	المشي على الحبل	لعبة كرة القدم
الرمية	(البهلوان)	المصارعة
طباعة	قيادة السيارة	ملاحقة الأرنب
	لعبة الشطرنج	

(محجوب، 2001، صفحة 62)



2.1-التصنيف على أساس التوافق البدني:

تقسم المهارات في هذا التصنيف على أساس حجم العضلات المشتركة لانجاز المهارة و هي كما يلي:

*مهارات العضلات الدقيقة: Fine motor skills

تتطلب تلك المهارة براعة و دقة كبيرين في الأداء حيث لا تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا بل تتطلب مستوى عالي من الدقة، حيث تشمل تلك المهارات على حركات متخصصة و خصوصا للأطراف كاليدين و الأصابع...الخ. (أحمد، 1996، صفحة 41)

هذا ما أشار إليه (فرحات جبار سعد الله): "ان في هذا النوع من التصنيف نجد أن أجزاء الجسم تتحرك في مجال محدد لتنفيذ استجابة دقيقة و في مدى حركي ضيق جداً و غالباً ما تعتمد تلك المهارات على التوافق العضلي العصبي بين اليدين و العينين و من الأمثلة على ذلك:الإرسال في التنس، الرمي بالسهم و المهارات التي تتطلب الدقة الشديدة في الأداء. (سعدالله، 2015، الصفحات 63-64)



*مهارات العضلات الكبيرة: Gross motor skills

و هي المهارات التي تستخدم في تنفيذها مجموعات عضلية كبيرة، مثال ذلك عضلات الجذع، عضلات
فخذ الرجل، و قد يستخدم في تنفيذها عضلات الجسم كله أحيانا كما في مهارات رفع الأثقال، مهارة
المصارعة (الشاويش، 2013، صفحة 255)



*مهارات العضلات الدقيقة و الكبيرة:

و قد يقع الكثير من المهارات بين قطبي المهارات التي تستخدم بها العضلات الدقيقة و الكبيرة مثل الاعداد في الكرة الطائرة، الإرسال في التنس الأرضي و الريشة الطائرة. (سعدالله، 2015، صفحة 64)



3.1-تصنيف المهارات الوحيدة المتسلسلة و المستمر: Discrete ; serial and continuous

skills

*المهارات الوحيدة(المتقطعة أو المنفصلة): Discrete skills

و هي المهارات التي تتصف بأنها تلك الحركة التي لها بداية و نهاية واضحة (الشاويش، 2013، صفحة

(256

و عادة تتكون من ثلاثة أقسام و هذه الأقسام هي:

-القسم التحضيري:و هو القسم الذي ينظم القوة المناسبة و شكل الجسم المناسب لتنفيذ القسم الآخر.

-القسم الرئيسي: و هو هدف الحركة الأساسي.

-القسم النهائي: هو القسم الذي يقع عليه واجب إرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.

مثل: الرمية الحرة في كرة السلة و ضربة الجزاء في كرة القدم. (سعدالله، 2015، صفحة 65)



*المهارات المتسلسلة (المتماسكة): Serial skills

هي تعاقب الحركات الوحيدة و لكن يكون الجزء النهائي من الحركة الأولى هو الجزء التحضيري للحركة

الثانية . (سعدالله، 2015، صفحة 56)، و هي مهارات تتصف بالانسيابية و الترابط الحركي و عدم إمكانية

التجزئة... مثل الحركات الأرضية في الجمناستك، المراوغة في كرة القدم، رمي المطرقة. (الشاويش، 2013،

صفحة 256)

ملاحظة: بين قطبي المهارات المنفصلة (الوحيدة) و المستمرة تكون المهارة المتسلسلة و التي يعبر عنها فكريا بمجموعة من المهارات المنفصلة (الوحيدة) و التي تنظم بشكل متسلسل معا لتكون مهارة جديدة و معقدة. (محجوب، 2001، صفحة 63)



*المهارات المستمرة: Continous skills

و هي المهارات التي تؤدي بشكل متكرر و متشابه و مستمر في تماثل دون توقف، (الشاويش، 2013، صفحة 256) أي هي المهارة التي لا توجد لها بداية و لا نهاية عملية و الذي يستمر في السلوك لعدة دقائق مثل السباحة الركض أو ركوب الدراجة ، المشي التجديف... الخ (محجوب، 2001، صفحة 62)



جدول رقم (02): يبين أبعاد المهارات الوحيدة، المتسلسلة و المستمرة.

المهارات المستمرة	المهارات المتسلسلة	المهارات الوحيدة
بداية و نهاية غير واضحة	أعمال منفصلة مرتبطة فيما بينها	بداية و نهاية واضحة
قيادة سيارة	دق مسمار	رمي
سباحة	مهمة نظام مجتمع	امسك كرة
سباق المضمار و الركض	جمناستك	رمي اطلاق

(محجوب، 2001، صفحة 63)

4.1- المهارات المعقدة و البسيطة:

يمكن تصنيف المهارات على أساس عدد أعضاء الجسم و الأطراف المستخدمة في الأداء و ما يتطلب ذلك الأمر من قدرات توافقية أو فيما بينها، فالمهارة المهارة المعقدة هي تلك التي تتطلب مشاركة كبيرة لأعضاء الجسم و تتطلب توافق عالي، أما المهارات البسيطة فهي لا تتطلب مشاركة كبيرة لأعضاء الجسم و تتطلب درجة عالية من التوافق.

5.1-مهارات التحكم الداخلي و الخارجي:

عند تنفيذ بعض المهارات الحركية يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ و تسمى مثل هذه المهارات التحكم الداخلي (self-paced) ، ان السباحة ورمي الرمح و المطرقة هي أمثلة لهذا التصنيف.

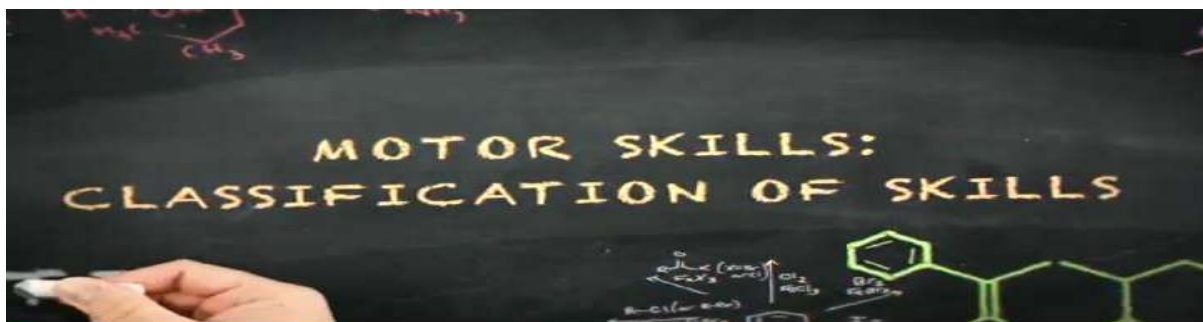


و هناك مهارات تتطلب من المنفذ أن يستجيب للظروف الخارجية مثل الإخماد في كرة القدم و استلام الإرسال في التنس و يسمى مثل هذا التنفيذ بالتحكم الخارجي (externally.paced) (سعدالله، 2015، صفحة 67)

ملاحظة:

على ضوء ما سبق يمكنكم الاطلاع فيديو توضيحي لتصنيف المهارات الحركية السابق التطرق إليها:

<https://youtu.be/gKr0Yu1hbVE?si=bCgL9tMImjWuZgs8>



Classification of Motor Skills Skill Acquisition Fine Gross Serial

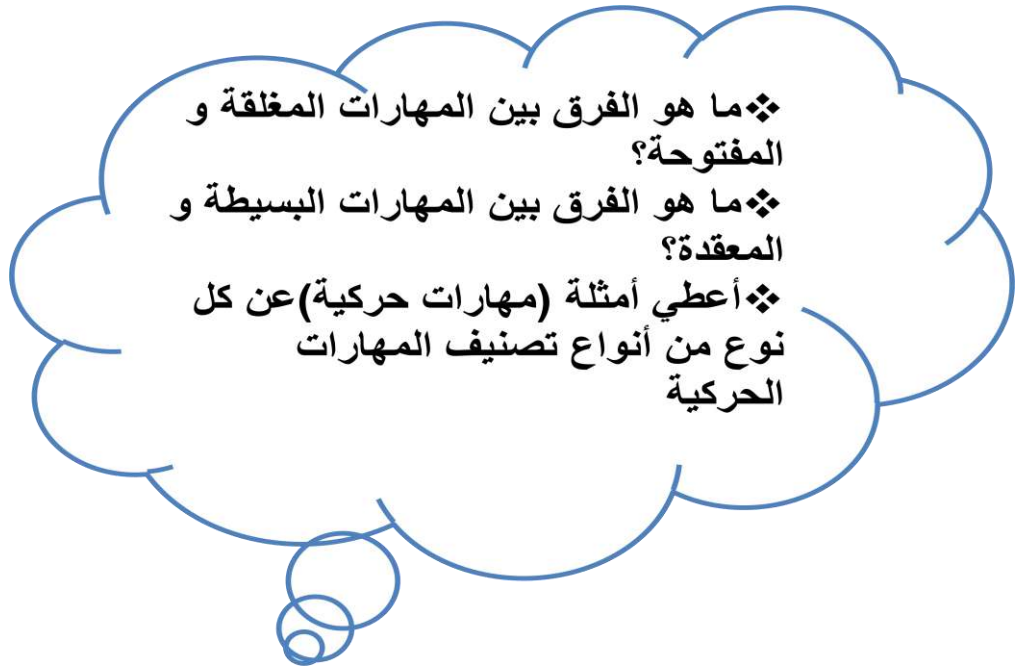
309 vues il y a 7 m. ...plus



الدكتورة عباس 12



اجب عن الأسئلة التالية:



المراجع:

*فرات جبار سعد الله : أساسيات في التعلم الحركي، الطبعة الأولى، دار الرضوان للنشر و التوزيع، عمان، 2015

*مروان عبد المجيد ابراهيم: التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية، الطبعة الاولى، دار الرضوان للنشر و التوزيع ،

عمان

2014

*يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش، التعلم الحركي و النمو الانساني، الطبعة الأولى، المملكة الأردنية

الهاشمية، 2013

*احمد امين فوزي: سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية، دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر الاسكندرية، 2013

*طلحة حسين حسان الدين، محمد السيد حلمي و محمد فوزي عبد الشكور: التعلم و التحكم الحركي مبادئ نظريات

تطبيقات، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، 2006

• الهدف المرمي للمهارات الحركية •

1.1-الحركات الأساسية

2.1-الحركات المدمجة

3.1- الأنماط الحركية

4.1-المهارات الرياضية الخاصة



"البناء الهرمي للمهارات الحركية"

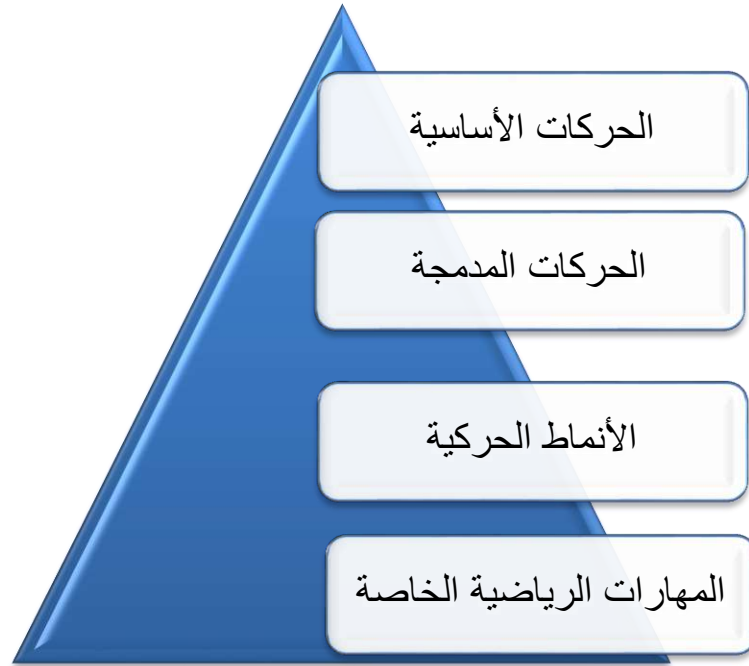
يرجع الفضل في نشأة مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية إلى كلا من Betty G.Hartman & Annie Clament سنة 1971 فقد لاحظوا أن عدد الحركات الأساسية لكل الأنشطة الرياضية محدود و متقارب إلى حد ما . فكل المهارات الرياضية ما هي في الأساس إلا حركة أساسية أو أكثر تم الربط فيما بينهما وفقاً لتنظيم زمني و مكاني معين . و بناءاً على ذلك نشأ مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية كنتيجة لاقتناعهم بأن تعليم المهارة الرياضية هو عملية متعاقبة و متسلسلة... بمعنى أن اكتساب المهارة الرياضية لا بد من أن يسبقه القدرة على أداء الحركات الأساسية المكونة لها بالصرف النظر عن السن.

و مع ظهور نظرية المخططات للعالم Schmidit سنة 1975 بدأ البناء الهرمي في تشكيل أهمية أكبر للمختصين في المجال الرياضي، فلقد افترض Schmidit أن البرامج الحركية المخزنة ليست تسجيلات خاصة لحركات معينة و إنما هي مجموعة من القواعد العامة و التي تؤدي إلى إمكانية استخدام هذه البرامج في أداء العديد من الحركات، و هذا ما يتفق مع رأي Betty G.Hartman & Annie Clament و الذي يؤكدان فيه على أن الحركات الأساسية تشكل أساس عام لتعلم المهارات الرياضية.

و ترجع أوجه الاستفادة من البناء الهرمي للمهارة الرياضية في أنه يساعد المتخصص في مجال التربية الرياضية في التعرف على الحركات الأساسية و الأنماط الحركية التي تتكون منها المهارة و بالتالي القدرة على تحليل هذه المهارة لتحديد و إصلاح الأخطاء الفنية، هذا بالإضافة إلى مساعدة مدرس التربية الرياضية في انتقال الحركات الأساسية التي يبدأ بتدريسها مبكراً و التي تكون بمثابة الركيزة الأساسية لتعلم عدد كبير من المهارات الرياضية. (حلمي، 2006، الصفحات 28-30)

و فيما يلي شكل يوضح لنا البناء الهرمي للمهارات الحركية:

الشكل رقم(17): يوضح البناء الهرمي للمهارات الحركية



و يتضح من خلال الشكل أن الحركات الأساسية تأتي في قمة الهرم، و ذلك نظرا لإمكانية حصر عدد الحركات الأساسية التي يمكن إكسابها للطفل مبكرا ، و مع الانتقال من اتجاه قاعدة الهرم نلاحظ زيادة عدد الحركات التي يستطيع أن يؤديها الطفل، و ذلك حتى نصل إلى عدد لا حصر له من المهارات التي يمكن أن يؤديها الفرد عند قاعدة البناء الهرمي. (حلمي، 2006، صفحة 30)

1.1- الحركات الأساسية: Fundamental Movements

مصطلح المهارات الأساسية "يطلق على الأنشطة الحركية التي تبدو عامة عند الأطفال مثل المشي، الجري، رمي الكرات و التقاطه، القفز و الوثب و الحجل و التوازن و تعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال" (عثمان، 2013، صفحة 112)

عرفها (السمارائي و أحمد 1983): "بأنها تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد و يؤديها بدون

أن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل المشي، الجري، القفز و التعلق". (الصاوي، 2013، صفحة 83)

و تنقسم الحركات الأساسية وفقاً لـ Fishburne & Kirchner إلى ما يلي:

أ- الحركات الانتقالية: وهي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملاً من نقطة إلى أخرى (المشي، الجري، القفز، الحجل..)

ب- الحركات غير الانتقالية: وهي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم (الأطراف-الجزء-الرأس) دون تغيير لمكان الجسم (التوازن-المرجحة-اللف-الاصالة...)

ج- حركات المعالجة و التناول: وهي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى (كالكرة-المظرب-...) لتحقيق هدف معين و منها (الرمي، الركل، الضرب...). (حلمي، 2006، صفحة 31)

2.1- أهمية المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية:

تعد المهارات الحركية الأساسية مطلوبة رئيسياً و قبلها لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، و إن الفشل في الوصول إلى التطور و الإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطوير المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية. إذ تؤكد ذلك (فريدة عثمان 1984) أنه "من الصعب أن يصبح الفرد ناجحاً في الأداء الحركي في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الرمي و اللقف و المحاورة و الجري إلى مستوى النضوج". كما يؤكد ذلك (شفيق حسان 1989) بأن "الطفل إذ لم يتمكن من تطوير المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية في مرحلة الطفولة و المراهقة و هذا ما يسمى بـ "حاجز الكفاءة". (الصاوي، 2013، صفحة 83)

3.1-تعليم المهارات الأساسية :

تعليم المهارات الأساسية يحتاج إلى تركيز خاص على العناصر الأساسية اللازمة لهذا التعليم كما هو موضح في الشكل الموالي :

الشكل رقم(18): يوضح العناصر الأساسية الواجب مراعاتها أثناء تعليم المهارات الأساسية.

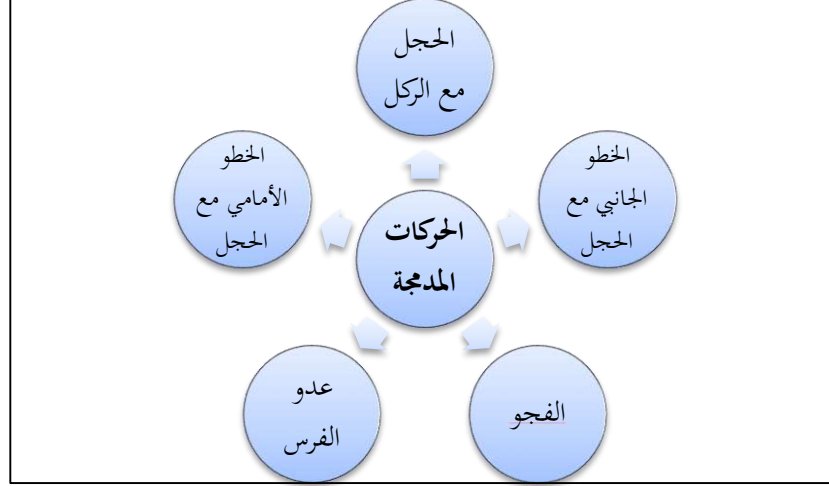


(فهيم، 2004، صفحة 221)

2.1-الحركات المدمجة: Combination Of Movements

و هي عبارة عن الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر و الغير موظف لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت، و فيه يكون التركيز على الشكل أو الفعل نفسه دون الاهتمام بنتائج الأداء (حلمي، 2006، صفحة 33)، و فيما يلي شكل يوضح لنا بعض نماذج الحركات المدمجة:

الشكل رقم (19): يوضح نماذج للحركات المدمجة



*الحجل مع الركل: Hop/Kick

*الخطو الجانبي مع الحجل: Flea/Hop

*الفجوة: Leap

*عدو الفرس: Gallop

*الخطو الأمامي مع الحجل: Skip

3.1- الأنماط الحركية: Patterns

إن النمط الحركي يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية ، فمثلا أنماط

الحركة التالية (الرمي من جانب الذراع أو فوق الذراع أو...) لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة و لكن كل

واحدة تشكل نمط حركي لنوع معين من الرمي و ليس لكل أنواع الرمي .

مثال:

فتعلم الحركات الأساسية هو اكتساب فكرة عامة عن الحركة، فمثلا عند تعلم القذف فإن المؤدي يتعلم كيفية استخدام القوة لقذف هدف من يده، أما في نمط الرمي (الشكل المتقدم للقذف) فإن كل جزء من أجزاء الجسم يساهم في أداء الرمي يأخذ قدر خاص من تركيز الانتباه لاكتساب طرق الأداء و توقيت للمشاركة في الحركة ككل كمعرفة تسلسل مشاركة مفاصل الذراع في الرمي.

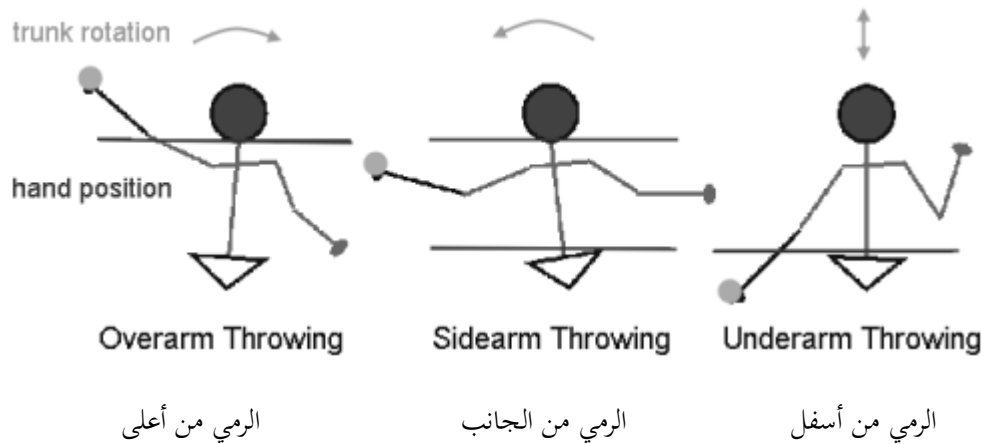
ملاحظة:

تعتبر الأنماط الحركية هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح. و فيما يلي نماذج لأنماط الحركة:

*الرمي: Throw

مع الوقت تتطور حركة القذف كحركة أساسية إلى المرحلة التي تستطيع فيها التمييز بين ثلاث أنماط للرمي و هي:

الصورة رقم (18): تمثل أنماط الرمي



*الجري: Run

نلاحظ أن الجري كنمط أصبح له هدف هو أما الجري السريع أو البطيء و لم يعد لمجرد الجري نفسه

كما هو في الحركات الأساسية، و عليه بعض التمييز بين نمطين من الجري:

Distance -الجري لمسافات متوسطة أو طويلة

Sprint -العدو

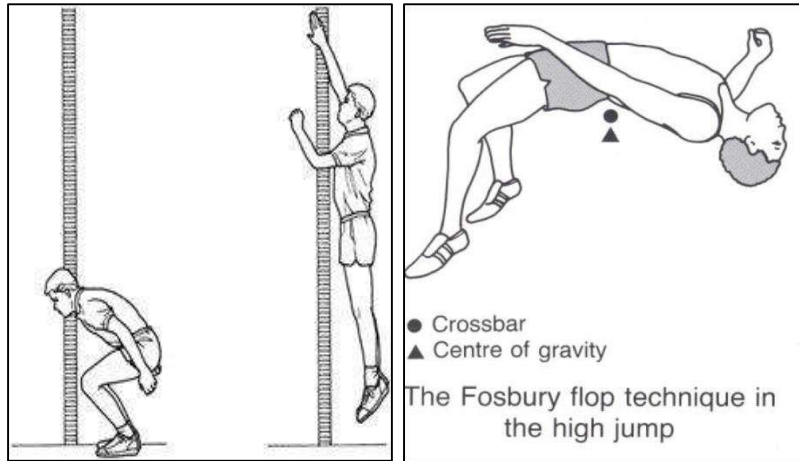
*الوثب: Jump

حيث هناك وثب لأعلى و الذي يشكل الأسس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة أو في الدفاع

في كرة اليد أو كرة السلة أو كرة الماء، و هناك وثب أفقي و الذي يشكل أساس الارتقاء في العديد من

الأنشطة، و أنماط الوثب هي:

الصورتان (19) و (20) تمثلان أنماط الوثب



الوثب العمودي

الوثب الطويل.

Vertical jump

High jump

4.1-المهارات الرياضية الخاصة: Specialized skills or sport skills

و هي عبارة عن اندماج لحركات أساسية بشكل معين في وجود الدقة و التحكم في الأداء، فلفت الجذع و الضرب كحركة أساسية يمكن تطويرها لأعلى درجة من الإتقان لاستخدامها بصورة أفقية لضرب الكرة في رياضة البيسبول (نمط الرمي من الجانب) أو لاستخدام بصورة رأسية في ضرب الكرة في الإرسال في التنس (نمط الرمي من فوق الذراع)

الصورة رقم(21):تمثل الإرسال في التنس

الصورة (22)تمثل ضرب الكرة في البيسبول

(نمط الرمي من فوق الذراع)

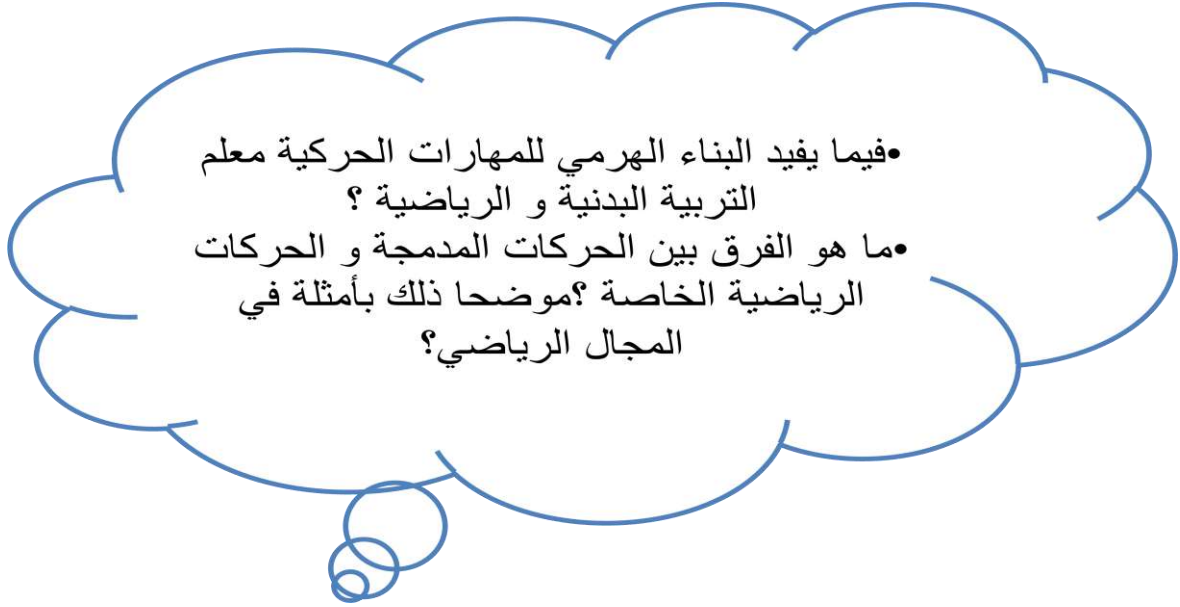
(نمط الرمي من الجانب)



فالمهارة الرياضية يتم تنفيذها لتحقيق هدف معين، و هي تتشابه في ذلك مع النمط الحركي، إلا أنه في النمط الحركي يكون التركيز على حركة الجسم بينما في المهارة الرياضية يكون التركيز على دقة ناتج الأداء بصورة أكبر من الحركة نفسها.

و هذا يعني أنه حينما تتحد الحركات الأساسية مع بعضها في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم و التعاقب و تستخدم العوامل الرئيسية للحركة (السرعة ، القوة،...)تحدث المهارة الرياضية. (حلمي، 2006، صفحة 36)

أجب عن الأسئلة التالية:



المراجع:

* طلحة حسين حسام الدين ، محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي . (2006). *التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات - تطبيقات)*. الطبعة الاولى ، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

* عفان عثمان عفان . (2013). *المهارات الحركية للأطفال* . الطبعة الأولى ، الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

* ناهد محمود سعد و نبلي رمزي فهم . (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية* . الطبعة الثانية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

* هالة إيهام الجرواني و هشام محمد الصاوي . (2013). *تربية القوام لطفل ما قبل المدرسة* . القاهرة: المكتب الجامعي الحديث.

* خطوات تعليم و تطوير المهارات الحركية و طرق تقييمها *

1. خطوات تعليم المهارة الحركية

2-العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية

3-طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية

4-تقييم تعلم المهارة الحركية

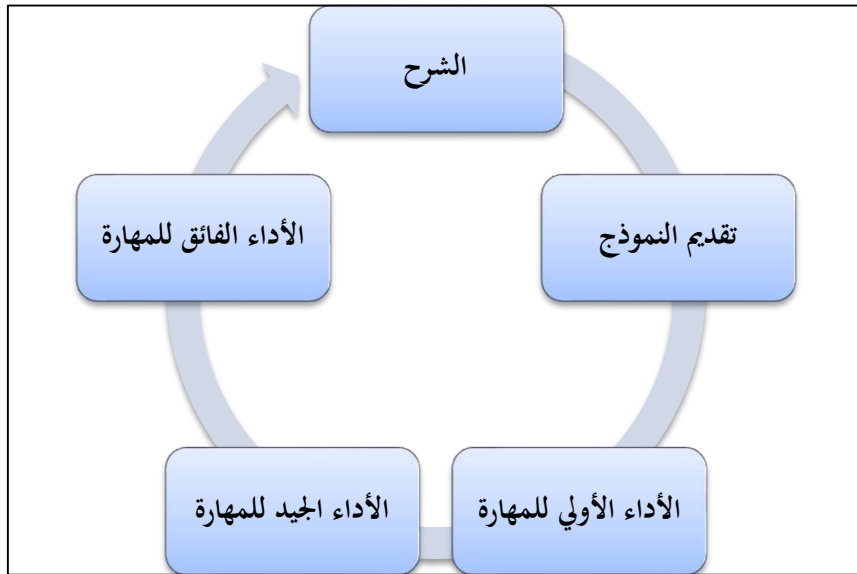


"خطوات تعليم و تطوير المهارات الحركية و طرق تقييمها"

1. خطوات تعليم المهارة الحركية

تعليم المهارات الحركية هو أحد أشكال التعلم الحسي الحركي. و التعليم الحركي يبدأ بالتعرف على المهارة و ينتهي بالقدرة على الأداء. و فيما يلي سوف نتناول خطوات تعليم مهارات حركية ،مسترشدين بوجهة نظر (كوريت مايتيل) كما هو موضح في الشكل الموالي:

الشكل رقم (20): يوضح خطوات تعليم المهارات الحركية



1.1-الشرح:

و هي الخطوة التي يلجأ إليها المدرس عند تعليم التلاميذ إحدى المهارات الحركية. و الغرض من هذه الخطوة هو إعطاء التلميذ فكرة عامة عن الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة و التي تؤثر على الأداء ، و يقل إتباع هذه الخطوة كلما قل عمر التلميذ حيث لا يدركون أهمية الشرح بل يعتمدون على حواسهم و ليس على عقولهم في إدراك الأشياء.

2.1- تقديم النموذج:

و هو أن يقدم المدرس نموذجاً للحركة التي يقوم بتدريسها . فكلما قل سن التلميذ كلما احتاجوا إلى مشاهدة النموذج.

و النموذج يمكن تقديمه بإحدى الطرق الآتية:

* أن يقوم المدرس بأداء الحركة على أن يكون الأداء صحيحاً خالياً من الأخطاء و أن يقف بطريقة تظهر بوضوح خط سير الحركة و خط سير كل جزء من أجزاء الجسم.

* أن يلجأ المدرس إلى إحدى التلاميذ المهرة في هذه المهارة ليقدمها أمام زملائه.

* استخدام النماذج و الصور المتحركة في تقديم النموذج.

* استخدام الفيلم السينمائي في عرض المهارة لأحد الأبطال.

* استخدام الصور الثابتة و التي تشمل تطور أوضاع الجسم أثناء الأداء.

3.1- الأداء الأول للمهارة:

بعد أن تفهم التلميذ للمهارة يبدأ في محاولة أدائها و على المدرس أن يكون مدركاً بأن التلميذ سوف يتعرض للمحاولة و الخطأ أثناء المحاولة و كذلك يجب على المدرس أن يكون يقظاً. و أن يقدم للتلميذ النصائح و تصحيح الأخطاء باستمرار و عقب كل محاولة يقوم بها التلميذ حتى لا تثبت المهارة بصورة خاطئة يصعب تصحيحها.

و في هذه المرحلة تظهر الفروق الفردية بين التلاميذ بوضوح . ولذا يستحسن تقسيم التلاميذ حسب

قدراتهم الحركية.

4.1-الأداء الجيد للمهارة:

و في هذه المرحلة يكون التلميذ قد تخلص من الحركات الزائدة و تميز أدائه بالتوافق العضلي و أصبحت الحركة انسيابية و الأداء بأقل جهد ممكن.

5.1-الأداء الفائق للمهارة:

و في هذه المرحلة يثبت الأداء و يشعر التلميذ بأن أدائه أكثر تكاملاً من حيث الشكل و العمل العضلي كما يتوافر أداء التلميذ للحركة على الإيقاع الصحيح و الانسيابية و النقل الحركي السليم. (الشحات، 2007، الصفحات 186-187)

2-العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية:

تتمثل العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري فيما يلي:

أ.العوامل الوظيفية والتشريحية:

إذا ما كان اللاعب يندرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فانه يمكن أن يتعلم المهارات الحركية، لكن لن يستطيع الوصول الى المستويات العالية من كفاءة الأداء المهاري ما لم تكن كافة الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية له تتناسب مع المعدلات النموذجية للأداء المهاري في الرياضة التخصصية ، تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية بالجسم لأقصى درجة كي تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري خطوة أساسية لتحقيق اهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

ب. عوامل الصفات البدنية:

بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية يكون من الصعب تحقيق اهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

من الضروري تحقيق توازن امثل بين مستويات الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية يسمحخروج افضل وادق مستوى للأداء المهاري. درجة الاستجابة الإيجابية لتطوير الصفات البدنية تسهم إيجابا في تطوير مستوى الأداء المهاري. من المطلوب الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء.

ت. العوامل النفسية:

من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والادراك والتذكر وتكامل ادوارهما معا لتحقيق افضل كفاءة مهارية. يجب الوصول الى افضل استشارة انفعالية خلال الأداء. يجب الوصول لأفضل درجة ممكنة من الدافعية.

ث. الفروق الفردية في الإمكانيات الحركية : على سبيل المثال يؤدي توافر قدرات ميكانيكية حيوية للاعب خلال المد والثني لمفصل الحوض والعمود الفقري الى تطوير الأداء المهاري في الوثب العالي وعدو الحواجز والوثب الطويل والجمباز والتمرينات الفنية والغطس

ج. مدى توافر خبرات حركية متنوعة : يتطور الأداء المهاري بدرجة اسرع اذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء. الطائفة (بلقاسم، 2020، الصفحات 85-

(84

3. طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية:

لتحقيق اهداف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري السابق الإشارة إليها تتبع الطرق التالية مع مراعاة ضرورة التنفيذ بصورة صحيحة.

1.4 الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة:

يخطط للأداء بصورة آلية لعدد مناسب متتال من المرات بحيث لا يرهق اللاعب. التخطيط للتركيز على تقليل زمن الأداء الصحيح.

2.4 الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة:

في هذه الطريقة يتم التخطيط لدرجة صعوبة الأداء المهاري تختلف من رياضة إلى أخرى عن الظروف المعتادة يتم التركيز على الأداء الآلي الذي يتم خلاله التغلب على الصعوبات الذي تميزه. يلاحظ عدم وصول اللاعب إلى درجة الاجتهاد.

3.4 تبادل الأداء الآلي السريع مع الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة:

ويتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأداءين على أن يتم تنفيذهما كوحدة واحدة يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من 3 إلى 4 مرات. يراعى ان يكون زمن الأداء السريع أطول نسبيا من الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.

4.4 الأداء الآلي في ظل ظروف و اشتراطات غير متوقعة:

مثال ذلك التخطيط لظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز أو تغير درجة حرارة الوسط التنافسي او وجود مشتقات للأداء

5.4 الأداء الآلي بالارتباط مع عناصر اللياقة البدنية:

مثال ربط الأداء الآلي بالرشاقة أو القدرة العضلية أو التحمل.

6.4 الأداء الآلي بالارتباط مع مهارات أخرى:

مثال ربط الأداء الآلي للمهارة المعنية بمهارة أخرى أو أكثر. تستخدم هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة.

يراعى أن يتم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها . (حماد، 2002، صفحة 137)

4-تقييم تعلم المهارة الحركية:

يحتاج المربي الرياضي إلى أساليب موضوعية لتقييم تعلم المهارات الحركية و التي تساعده في الإجابة على

العديد من التساؤلات:

*مدى ملائمة أسلوب التعليم المستخدم في تحقيق التعلم ؟

*درجة تأثير أسلوب الممارسة المستخدم في عملية التعلم ؟

1.4. خصائص الأداء:

وبداية يجب الإشارة إلى أن هناك أربع خصائص عامة للأداء تشير إلى حدوث التعلم

وهي :

(1) التطور : Improvement

أن ملاحظة الأداء المهارى يظهر لنا مدى التطور الحادث في الأداء خلال فترة زمنية و هذا يعنى أنه مع استمرار الممارسة يلاحظ ارتفاع مستوى المتعلم عما سبق.

(2) الثبات : Consistency

في بداية التعلم نلاحظ مستويات متغيرة في الأداء من محاولة لأخرى، ومع استمرار الممارسة نجد أن مستوى الأداء يصبح أكثر تشابهاً أي أكثر ثباتاً.

(3) الاستمرارية Persistence

وتعنى زيادة القدرة على الأداء المتطور لفترة زمنية أطول ، بمعنى استمرار القدرة على الأداء بعد فترة من التعلم ، وهذا يتفق مع تعريف التعلم بأنه تغير ثابت نسبياً في الأداء

4) القابلية للتكيف Adaptability

مع تطور الأداء تزداد قدرة الفرد على التكيف مع مختلف الخصائص البيئية التي قد يتعرض لها خلال الأداء في المواقف المختلفة (حلمي، 2006، الصفحات 154-155)

2.4. طرق تقييم التعلم الحركي:

أولاً : تقييم التعلم الحركي من خلال ملاحظة محاولات الممارسة

و في هذه الطريقة يقوم الأخصائي الرياضي بملاحظة عدة محاولات من أداء المهارة المتعلمة وليس محاولة واحدة ، بحيث يقوم بتمثيل كل محاولة بنقطة واحدة توضع في شكل بياني يمثل فيه المحور (Y) مستوى الأداء ، بينما يمثل فيه المحور (X) الزمن الذي تم فيه قياس الأداء (رقم المحاولة) ، وبالتوصيل بين هذه النقاط يظهر لنا رسم بياني توضيحي يطلق عليه منحنى الأداء . ويمكن الحصول على القيم التي تمثل مستوى الأداء والتي يعتمد عليها في رسم المنحنيات إما من خلال مقاييس ناتج الأداء أو من خلال المقاييس الكينماتيكية.

ثانياً: الطرق البديلة لتقييم التعلم الحركي:

فقياس الأداء المهارى في هذه الحالة غالباً لا يمدنا بالكثير عن مستوى تعلم الفرد ، فمن المتوقع أن الممارسة الإضافية للمهارة تؤدي إلى حدوث تطور في الأداء المهاري حتى مع المستويات العالية أو المتقدمة في الأداء ، ولكن الباحث أو المربي قد لا يكون لديه القدرة على ملاحظة هذا التأثير للممارسة الإضافية نظراً للتقارب الكبير في مستوى أداء الأفراد ومن هنا ظهرت الحاجة لاستخدام طرق بديلة لتقييم التعلم والتي قد تساعد في التعرف على التأثير أو التغير الذي يحدث كنتيجة للممارسة الإضافية للمهارة من خلال ثلاثة أنواع من الاختبار و هي:

1/تقييم التعلم من خلال إختبارات الاسترجاع

2/تقييم التعلم من خلال اختبارات انتقال اثر التعلم

3/الايوتوماتيكية و دورها في تقييم التعلم

اجب عن الأسئلة التالية:

-ما هي خطوات تعليم مهارة حركية ؟ أعطي مثال في المجال الرياضي.

-ما هي طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية؟

-ما هي طرق تقييم التعلم الحركي ؟

المراجع:

- *رافد مهدي قدوري. (2013). *جوهر التعلم الحركي*. العراق : مطبعة ديالي المركزية.
- *زمر بلقاسم. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي -دراسة نظرية. *مجلة الرسالة للدراسات و البحوث الانسانية ، المجلد (05) (العدد (03))، 76-87.*
- *طلحة حسين حسام الدين ،محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). *التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات-تطبيقات)*. الطبعة الاولى ،القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- *فاضل حسن عزيز. (2015). *التربية الرياضية الحديثة*. الطبعة الاولى، عمان: الجنادرية للنشر و التوزيع.
- *فرات جبار سعدالله. (2015). *اساسيات التعلم الحركي*. عمان: الطلعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع.
- *محمد عبد العزيز سلامة. (2013). *مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي*. الاسكندرية : ماهي للنشر و التوزيع.
- *محمد محمد الشحات. (2007). *تدريس التربية الرياضية*. جامعة المنصورة: العلوم و الايمان للنشر و التوزيع.
- *محمود داود الربيعي. (2012). *التعلم و التعليم في التربية البدنية و الرياضية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- *مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). *التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية*. الطبعة الأولى، عمان: دار الرضوان للنشر و التوزيع.
- *مفتي إبراهيم حماد. (2002). *المهارات الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- *ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. الطبعة الثانية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- *ناهدة عبد زيد الدلمي. (2016). *أساسيات في التعلم الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار البهجة للنشر و التوزيع.
- *ناهدة عبد زيد الدلمي. (بدون سنة). *أساليب في التعلم الحركي*. دار الكاتب العلمية.
- *وجيه محبوب. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
- *يعرب خيون. (2010). *التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق*. الطبعة الثانية، بغداد: دار الكتب و الوثائق.
- *يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط. (2013). *أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم*. الطبعة الأولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.
- *يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). *التعلم الحركي و النمو الانساني*. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

"طرق و وسائل تعليم المهارات الحركية"

1. طرق تعليم المهارة الحركية

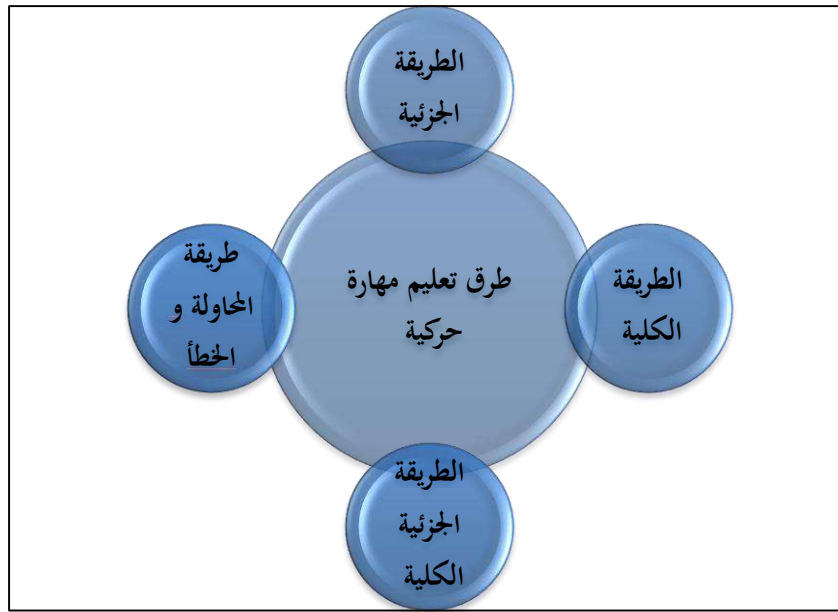
2. الوسائل التعليمية و التعلم الحركي



"طرق و وسائل تعليم المهارات الحركية"

1. طرق تعليم المهارة الحركية:

الشكل رقم (21): يوضح طرق تعليم المهارة الحركية



1.1- الطريقة الجزئية:

و هي الطريقة التي تعتمد على تقسيم عناصر الحركة أو المهارة إلى أجزاء، و هي تعد ذات أهمية بالغة في التعلم، حيث يتم تعليم كل جزء من عناصر الحركة أو المهارة لوحده، و هي واسعة الاستخدام في التعليم لما تمتاز من سهولة ببساطة التنفيذ، إذ يمكن للمتعلم أن يتفهم و يستوعب الأجزاء الرئيسية للحركة أو المهارة، و تعد هذه الطريقة فعالة جدا عند تعليم المهارات الحركية الصعبة و المركبة كما أنها تستدعي أن تكون متناسبة مع قابليات و قدرات المتعلمين في المراحل الأولى من التعليم...و من مميزاتها الأساسية هي اكتشاف المتعلم

لمواطن القوة و الضعف في الحركة أو المهارة من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء، الأمر الذي عن طريقه يمكن التغلب على بعض الصعوبات في العملية التعليمية (الشاويش، 2013، صفحة 272)

و بالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة و التعقيد إلا أنها لا تتناسب مع المهارات الحركية السهلة البسيطة أو المهارات الحركية و التي لا يمكن تجزئتها و يرى البعض أن من أهم عيوب هذه الطريقة أنه في كثير من الأحيان تفقد بعض أجزاء المهارة الحركية الارتباط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأجيل إتقان التوافق المنشود للمهارة الحركية و ظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة بعضها ببعض الآخر. (إبراهيم، 2014، صفحة 166)

2.1- الطريقة الكلية:

و هي الطريقة التي يحاول فيها الفرد الرياضي تأدية الحركة أو المهارة الحركية كاملة دون تجزئتها، أي أن الواجب الحركي يؤدي بصورة كلية، فالمهارة المنخفضة في تعقيدها... كالتهديف على المرمى، تمارس ككل، فعندما تعرض المهارة على المتعلم ككل، فإن المتعلم يكتسب المعلومات و المعارف الخاصة بالمهارة، و يكون فكرة عن كيفية الأداء و مع الاستمرار في التدريب يبدأ مستوى الأداء بالتحسن حتى تحقيق الهدف. إن تعلم و ممارسة المهارة بطريقة كلية يساعد المتعلمين على تنمية إحساس أفضل مع إيقاع و توقع حركي أحسن (الشاويش، 2013، الصفحات 271-272)

كما أن من مزايا هذه الطريقة هو أنها تسهم بدرجة كبيرة في العمل على خلق أسس التذكر الحركي للمهارة، و ذلك لأن الفرد يقوم باستدعاء و استرجاع المهارة الحركية كوحدة واحدة أي ارتباطها بأجزائها المختلفة دون تجزئة إلا أن هذه الطريقة من الصعوبة استخدامها عند تعلم المهارات الحركية التي تتميز بالصعوبة. (إبراهيم، 2014، صفحة 165)

ملاحظة:

-هل من الأفضل تعلم المهارة الحركية بالطريقة الكلية أم بالطريقة الجزئية؟

أثبت "دلجر Dilger" تفوق المجموعة التجريبية و التي استخدمت (الطريقة الكلية) في التعلم عن المجموعة الضابطة التي استخدمت (الطريقة الجزئية) لتعلم نفس المادة الحركية، و قد أسفرت نتائجه عن تفضيل التدريب الكلي باستخدام (الطريقة الكلية) عن التدريب الجزئي باستخدام (الطريقة الجزئية) (سلامة، 2013، صفحة 81)

3.1- الطريقة الجزئية الكلية:

في الكثير من الأحيان يفضل استخدام الطريقتين معاً لكي تتحقق الاستفادة من مزايا كل منهما و في نفس الوقت تلافي عيوب

كل طريقة و قد دلت التجارب و الخبرات على أن التعلم بالطريقة الكلية -الجزئية تحقق أحسن النتائج بالنسبة لمعظم المهارات الحركية.

و يجب على المدرب أن يقوم بتعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة و أن يكون تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلي للمهارة الحركية مع مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مرتبطة عند التدريب عليها كأجزاء، هنالك عدد كبير من المدربين يحبذون هذه الطريقة.

(إبراهيم، 2014، صفحة 166)

4.1- طريقة المحاولة و الخطأ:

يحاول التلميذ في هذه المرحلة أداء المهارة حسب قدراته الحركية و على المدرس القيام بدور الموجه و المرشد في إعطاء النقاط التعليمية التصحيحية و تساعد هذه الطريقة التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه و بالتالي يحاول سريعاً أن يصححها.

و بتحليل هذه الطريقة في التعليم نجد أن المدرس لابد و أن يختار الطريقة المناسبة التي تتفق مع أهدافه و قدرات تلاميذه كذلك مع الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة. الهام إذن الوصول إلى الهدف بأقل جهد و أقصر وقت. (فهيم، 2004، صفحة 80)

2. الوسائل التعليمية و التعلم الحركي:

إن الوسائل التعليمية و أهمية استخدامها في عملية التعلم الحركي لم تعد موضوعا هامشيا في العملية التعليمية أو التدريبية. بل أصبحت جزءا لا يتجزأ من مقوماتها الأساسية. بدليل الزيادة المطردة في استخدامها من قبل المعلمين و المدرسين في أنحاء العالم كافة. إذا أن استخدام الوسائل التعليمية المختلفة يجعل عملية التعلم الحركي أكثر فعالية و ايجابية، و ذلك لأن استخدام الوسائل التعليمية في العملية التعليمية يؤدي إلى بناء و تطور التصور الحركي لدى المتعلم، و يعمل على تحقيق أكبر قدر ممكن من الكفاية التعليمية التدريبية. فالوسائل التعليمية هي كل ما يساعد على اكتساب المهارة من خلال الحواس المختلفة و بالتالي تعمل على التأثير الايجابي في سرعة تعلم المهارات الحركية و تحسين مواصفات الأداء و التكنيك. (خيط، 2013، صفحة 87)

1.2. مفهوم الوسائل التعليمية:

تعتبر الوسيلة التعليمية عن اتجاه حديث في مجالات التعلم الحركي و التدريب الرياضي في التربية الرياضية... و قد وردت تعاريف عدة للوسائل التعليمية ندرج منها ما يلي:

-هي أجهزة و أدوات و مواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعلم و التعليم.

-هي الأدوات و الطرق المختلفة التي تستخدم في المواقف التعليمية و التي لا تعتمد بصورة كلية على فهم الكلمات و الرموز و الأرقام.

-هي ما يندرج تحت مختلف الوسائط التي يستخدمها المعلم في الموقف التعليمي بغرض إيصال المعارف و الحقائق و الأفكار و المعاني للدارسين.

و هي بمعناها الشامل تضم جميع الطرائق و الأدوات و الأجهزة و التنظيمات المستخدمة في نظام تعليمي أو تدريبي بغرض تحقيق أهداف تعليمية أو تدريبية محددة. (الدلمي، 2016، صفحة 178)

2.2-أسس اختيار الوسائل التعليمية:

توجد نقاط عدة يجب مراعاتها لاختيار الوسيلة المساعدة حيث يأتي دور المعلم أو المدرب في اختيار الوسيلة المساعدة التي يجب أن تتناسب و إمكانيات و قدرات المتعلمين البدنية و الذهنية و المهارات و هذه النقاط هي:

*أن تكون غير معقدة و واضحة للمتعلمين في طريق استخدامها.

*أن تكون ذات تكلفة اقتصادية قليلة في صناعتها.

*أن تحقق الهدف الذي صممت من أجله.

*أن تكون مشوقة و تجذب انتباه اللاعبين لها. (الريعي، 2012، صفحة 291)

4.2-أهمية الوسائل التعليمية:

*توفير الجهد و الوقت المبذول من قبل المتعلمين و المعلمين.

*تساعد على توصيل المعلومات و المعارف المهارية و الخططية و تمكن اللاعبين من تصورها.

*تساعد على توسيع مجال الخبرات التي يمر بها المتعلم و تجعلها أكثر فاعلية .

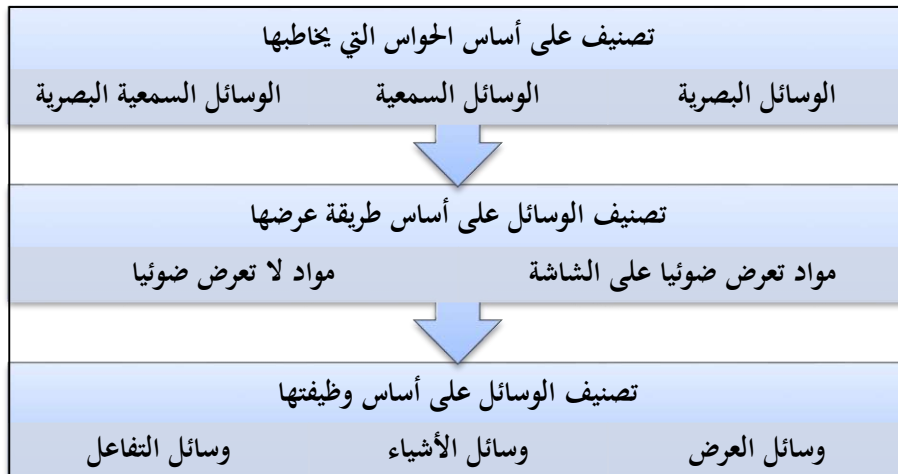
*تساعد على إثارة الدافعية لدى المتعلمين و تخلق عندهم الحوافز الشديدة نحو التعلم.

*تبسيط الأفكار و المعلومات و توضيحها، و تساعد المتعلمين على القيام بأداء المهارات كما هو مطلوب.

*تساعد على رفع مستوى المتعلمين و استعداداتهم و تشويقهم إلى التعلم.

5.2-تصنيف الوسائل التعليمية:

الشكل رقم (22): يوضح تصنيف الوسائل التعليمية.



اجب عن الأسئلة التالية:

- ما هي النقاط الأساسية و التي على مدرس التربية البدنية

مراعاتها في اختيار الطريقة المناسبة لتعليم مهارة حركية؟

- أي الطريقتين أفضل لتعليم مهارة حركية الطريقة الكلية أو

الجزئية؟

- ما هي النقاط الأساسية الواجب مراعاتها في اختيار وسائل تعليم

المراجع:

- * رافد مهدي قدوري. (2013). *جوهر التعلم الحركي*. العراق : مطبعة ديالي المركزية.
- * زمور بلقاسم. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي -دراسة نظرية. *مجلة الرسالة للدراسات والبحوث الانسانية* ، المجلد (05) (العدد (03))، 76-87.
- * طلحة حسين حسام الدين ،محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). *التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات-تطبيقات)*. الطبعة الاولى ،القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- * فاضل حسن عزيز. (2015). *التربية الرياضية الحديثة*. الطبعة الاولى ، عمان: الجنادرية للنشر و التوزيع.
- * فرات جبار سعدالله. (2015). *اساسيات التعلم الحركي*. عمان: الطلعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع.
- * محمد عبد العزيز سلامة. (2013). *مقدمة في سيكولوجية التعلم الحركي*. الاسكندرية : ماهي للنشر و التوزيع.
- * محمد محمد الشحات. (2007). *تدريس التربية الرياضية*. جامعة المنصورة: العلوم و الايمان للنشر و التوزيع.
- * محمود داود الربيعي. (2012). *التعلم و التعليم في التربية البدنية و الرياضية*. بيروت: دار الكتب العلمية.
- * مروان عبد المجيد إبراهيم. (2014). *التعلم الحركي و النمو البدني في التربية الرياضية*. الطبعة الأولى، عمان: دار الرضوان للنشر و التوزيع.
- * مفتي إبراهيم حماد. (2002). *المهارات الرياضية*. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- * ناهد محمود سعد و نيللي رمزي فهم. (2004). *طرق التدريس في التربية الرياضية*. الطبعة الثانية، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- * ناهدة عبد زيد الدلمي. (2016). *أساسيات في التعلم الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار البهجة للنشر و التوزيع.
- * ناهدة عبد زيد الدليمي. (بدون سنة). *أساليب في التعلم الحركي*. دار الكاتب العلمية.
- * وجيه محبوب. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
- * يعرب خيون. (2010). *التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق*. الطبعة الثانية، بغداد: دار الكتب و الوثائق.
- * يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط. (2013). *أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم*. الطبعة الأولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.
- * يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). *التعلم الحركي و النمو الانساني*. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

مراحل التعلم الحركي

1/تقسيم أدمس: Adams (سنة 1971)

2/تقسيم جينتيل Gentel (سنة 19972)

3/تقسيم شنابل Schnabel (سنة 1978)

4/تقسيم فيتس Fitts &Posner (سنة 1967)

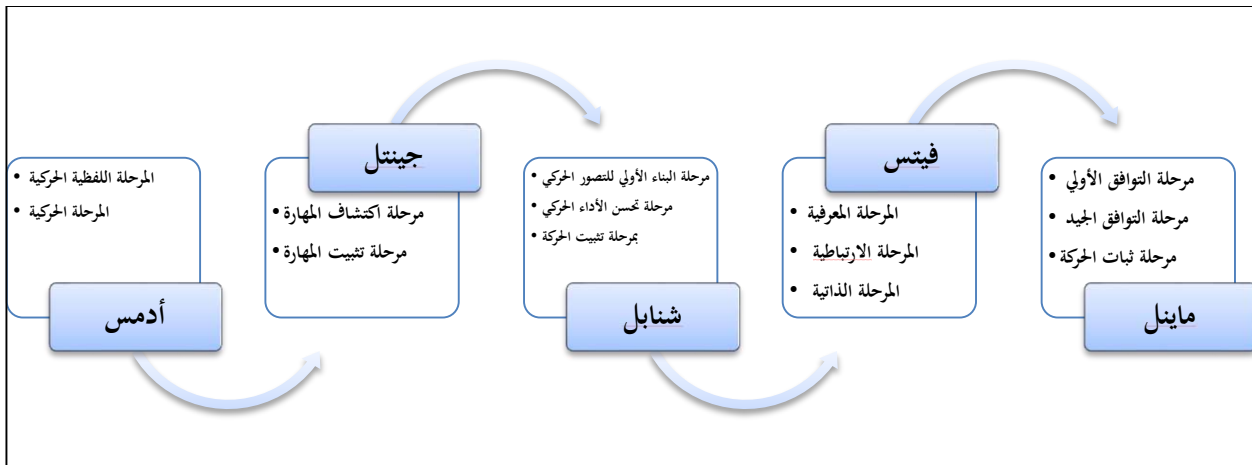
5/تقسيم ماينل Minel (سنة 1980)



"مراحل التعلم الحركي"

قد أجمع العلماء على أن هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل و المضمون يمر بها التعلم الحركي و هذه المراحل متداخلة و متصلة و ليس بينها حدود تفصلها ، و يختلف العلماء اختلاف غير جوهري في عدد تلك المراحل من ناحية و تسميتها من ناحية أخرى، فالبعض قسمها إلى مرحلتين و البعض الآخر إلى ثلاثة مراحل، و فيما يلي ملخص لمرحل التعلم الحركي حسب آراء العلماء و تقسيماتهم:

الشكل رقم(23): يوضح مختلف التقسيمات لمرحل التعلم الحركي



1/تقسيم أدمس: Adams(سنة 1971)

يقسم " أدمس " مراحل التعلم الحركي إلى مرحلتين:

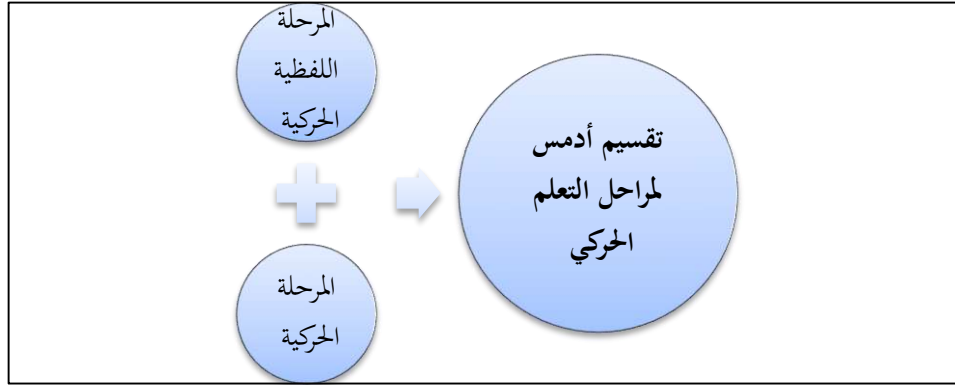
*المرحلة اللفظية الحركية (Verbal motor phase):و فيها يحاول المتعلم فهم طبيعة النشاط و تحليل

التكنيك الخاص به مع التركيز على الحركة و مقارنتها بالنموذج الذي شاهده، كما يستطيع فيها المتعلم لأن

يكتشف الأخطاء و يصلحها.

*المرحلة الحركية (Motor phase): و خلالها تصبح الحركة أوتوماتيكية، و يتجه تركيز الانتباه إلى الجوانب الخارجية للبيئة. (حلمي، 2006، صفحة 114)

الشكل رقم(24): يوضح تقسيم أدمس لمراحل التعلم الحركي



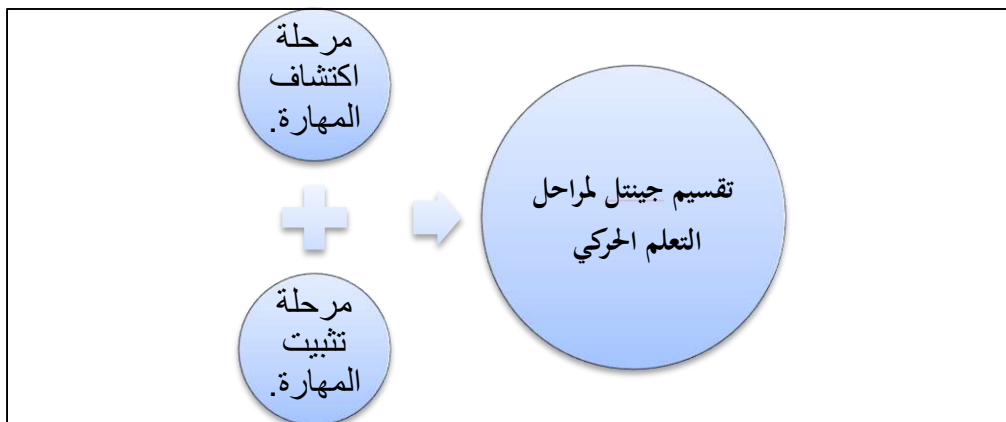
2/تقسيم جينتل Gentel (سنة 1992)

يرى جنتل أن اكتساب المهارة الحركية يمكن أن يمر بمرحلتين:

*المرحلة الأولى: مرحلة اكتشاف المهارة.

*المرحلة الثانية: مرحلة تثبيت المهارة.

الشكل رقم(25): يوضح تقسيم جينتل لمراحل التعلم الحركي



***مرحلة اكتشاف المهارة:**

لا يتعدى الغرض من تلك المرحلة... التعرف على المهارة و اكتشافها و معرفة أبعادها و ممارستها في شكلها الأولي (أحمد، 1996، صفحة 73) ، و يضيف طه حسين حسام الدين و آخرون(2006): "أنه يهدف المتعلم في هذه المرحلة إلى تكوين فكرة عن الحركة أو بمعنى آخر معرفة ما يجب أن يؤديه المتعلم لتحقيق الهدف من الحركة... يقصد بها التعرف على الحركات المناسبة و المطلوبة لتحقيق هذه الحركة". (حلمي، 2006، صفحة 114)

***مرحلة تثبيت المهارة:**

و يجب على المتعلم في هذه المرحلة أن ينمي قدرته على الأداء تحت مختلف الظروف، بالإضافة إلى زيادة ثبات تحقيق الهدف من الحركة، مع مراعاة الاقتصاد في بذل الجهد. (حلمي، 2006، صفحة 114) ، هذا ما يؤكد بسطويسي أحمد (1996): "ان هذه المرحلة غير منتهية حيث التقدم بمستوى المهارة بلا حدود". (أحمد، 1996، صفحة 74)

3/تقسيم شنابل Schnabel (سنة 1978)

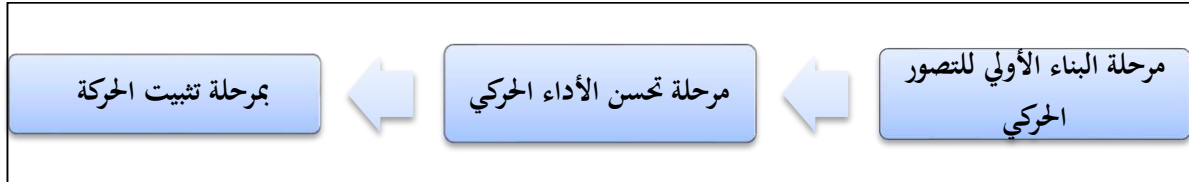
يقسم " شنابل" مراحل التعلم الحركي إلى ثلاثة مراحل أساسية هي:

***المرحلة الأولى:** و تسمى 'مرحلة البناء الأولي للتصور الحركي' أو كما يسميها (فولرك) الصورة العامة للحركة، و في هذه المرحلة يكتسب الفرد المتعلم التصور الحركي الأولي، أي التصور الحركي غير المكتمل.

***المرحلة الثانية:** تتميز هذه المرحلة بظهور تحسن و تطور واضح في مواصفات الأداء الحركي يصيح تحسن واضح في محتوى التصور الحركي.

*المرحلة الثالثة: تسمى 'بمرحلة تثبيت الحركة' و التي تتصف أيضاً بارتقاء مستوى التصور الحركي و الوصول لمرحلة التصنيف، و بذلك يمكن لنا تسميتها 'بمرحلة التثبيت و التصنيف'. (سعدالله، 2015، صفحة 83)

الشكل رقم(26): يوضح تقسيم شنابل لمراحل التعلم الحركي



4/تقسيم فيتس Fitts &Posner (سنة 1967)

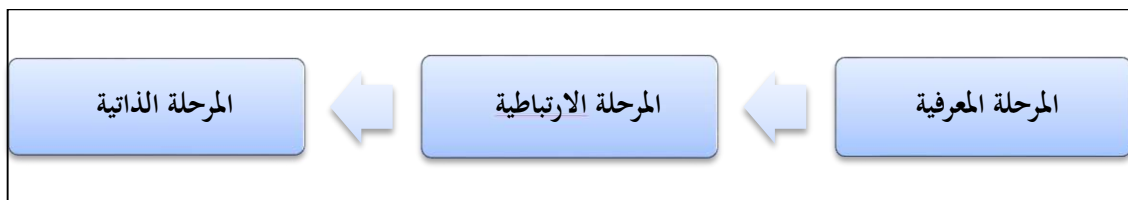
يذكر (ويتيج) بأن (بول فيتس Poul Fitts) قد حدد ثلاث مراحل للتعلم الحركي و كما يأتي:

المرحلة الأولى: المرحلة المعرفية The Cognitive Phase

المرحلة الثانية: المرحلة الارتباطية The Associative Phase

المرحلة الثالثة: المرحلة الذاتية The Automatic Phase

الشكل رقم(27): يوضح تقسيم فيتس لمراحل التعلم الحركي



*المرحلة المعرفية:

يشير فيتس إلى أن المرحلة الأولية في التعلم الحركي تتكون من تطور استخدام الفهم المعرفي لما هو مطلوب (الشاويش، 2013، صفحة 191)، هذا ما يؤكد بسطويسي أحمد (سنة 1996) و يقول: "يرى فيتس أن هدف المرحلة الأولى من مراحل التعلم هو مدى استخدام و تطوير الفهم المعرفي لخدمة السلوك

الحركي للمتعلم ... و التي تمكنه من أداء سلسلة من الاستجابات الحركية بشكلها الأول البسيط". (أحمد، 1996، صفحة 74) و هذا ما يؤكد وجيه محجوب فيما يخص هذه المرحلة: "أن المدرس الناجح هو الذي يجذب انتباهه إلى اللمحات الإدراكية الهامة و خواص الاستجابات المميزة و يعطي معلومات تشخيصية عن نتائج الأداء". (محجوب، علم الحركة التعلم الحركي، 1989، صفحة 133)، أي أن المدرس يعمل على توسيع مدارك المتعلم و التي تعمل بدورها على سرعة التعلم.

ملاحظات حول المرحلة:

- توضيح الهدف التعليمي للمرحلة.
- توضيح دور الجانب المعرفي على عملية التعلم.
- التعرض إلى النقاط الرئيسية و الأجزاء الهامة و الاستجابات الحركية.
- توضيح دور الوسائل التعليمية على عملية التعلم في تلك المرحلة. (أحمد، 1996، الصفحات 74-75)
- * المرحلة الإرتباطية:

تعتبر المرحلة الإرتباطية المرحلة الثانية من مراحل التعلم لفيتس حيث تهدف إلى المقدرة على ربط الجانب الإدراكي بالسلوك الحركي للمتعلم و التي تمكنه من أداء المهارات على مستوى جيد. (أحمد، 1996، صفحة 75)

ملاحظات حول المرحلة:

- توضيح الهدف التعليمي للمرحلة.
- تعلم السلوك الحركي و التعود على أدائه.
- ربط الجانب الإدراكي للمتعلم بالسلوك الحركي.
- الوصول بالأداء الحركي للمهارة إلى المستوى الجيد.

*المرحلة الذاتية:

إن الخبرات المتراكمة التي يحصل عليها المتعلم عن طريق التدريب المستمر تؤدي إلى المرحلة النهائية للتعلم الحركي، حيث تتابع أنماط الاستجابة بطريقة تلقائية بعد إدراك شكل المثير، فتؤدي الاستجابات على مستوى لا إرادي نسبياً، وبصورة ناجحة و متتابعة أي بمعنى أنه عن طريق الممارسة المتواصلة الهادفة، يحصل المتعلم على التسلسل الحركي المطلوب، فإعداد المتعلم يكون قد اكتمل و وصل إلى مرحلة الثبات في التعلم، بحيث تظهر الدقة بالأداء، و يظهر شكل الحركة خالياً من الأخطاء أو يكون وجود الأخطاء بشكل قليل نسبياً، فيما يكون تركيز المتعلم على عملية استخدام المهارة. (الشاويش، 2013، صفحة 193)

5/تقسيم ماينل Minel(سنة 1980)

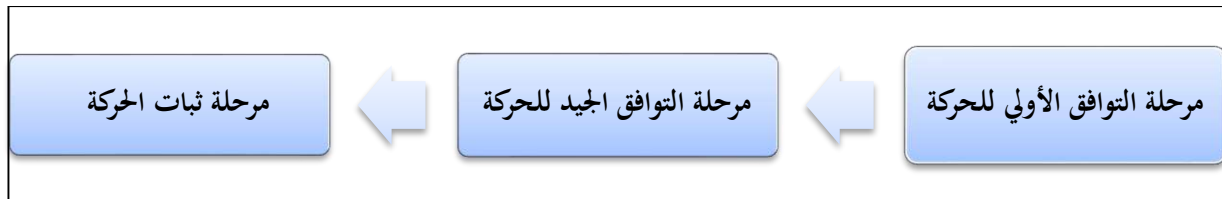
قسم ماينل عملية التعلم الحركي إلى ثلاثة مراحل و هي:

المرحلة الأولى: مرحلة التوافق الأولي للحركة.

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

المرحلة الثالثة: مرحلة ثبات الحركة(المرحلة الآلية للحركة)

الشكل رقم (28): يوضح تقسيم ماينل لمراحل التعلم الحركي.



*مرحلة التوافق الأولي للحركة:

و فيها يتم إكساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام، وتهدف تلك المرحلة إلى إكساب المتعلم و إدراكه التوافق الحركي الأولي للمهارة و الذي يسمى بالشكل الخام. (حلمي، 2006، صفحة 115) ، و هو يعني أن المتعلم قد استوعب الشكل الخام و أحس به ، حيث يتم في بداية توصيل المعلومات عن طريق الشرح

الشفوي أو عن طريق البصر، من خلال مشاهدة النموذج العملي من قبل المدرب أو المعلم . (الشاويش، 2013، صفحة 194)

*خصائص الحركة في المرحلة الأولى:

- وجود زوايا حادة في مسار الحركة بسبب الأخطاء الفنية الكثيرة.
- ظهور الحركات المصاحبة و الغريبة في الأداء (الحركات الشاذة)
- عدم انسياب حركي و الناتج عن تماسك ضعيف بين أجزاء الحركة .
- إيقاع حركي غير موزون نشاز حركي و الذي يترتب عنه عدم ثبات و استقرار الحركة.
- توقع حركي خاطئ مما يتسبب عنه تغيير كبير في أداء شكل الحركة .
- عدم سيطرة كاملة على الحركة، و الذي يترتب عليه بذل جهد زائد.
- عدم ترتيب الحركة ترتيباً صحيحاً من حيث مجالاتها المكانية و الزمانية و الديناميكية .
- التركيز على بعض أجزاء الحركة دون الأخرى ...أو التركيز على عمل بعض أجزاء الجسم دون الأخرى...حيث يعمل ذلك على عدم جمال الحركة. (أحمد، 1996، صفحة 83)

*مرحلة التوافق الجيد للحركة:

و التي تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء و تنقية الحركات من الشوائب، و تحسين نوعية الأداء، و تهدف تلك المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة و التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركات نظيفة خالية من الزوايا الحادة و الحركات الغريبة في مسار الحركة (حلمي، 2006، صفحة

(115)

*خصائص الحركة في المرحلة الثانية:

-انفراج الزوايا الحادة في مسار الحركة حتى تصبح على شكل أقواس.

-تماسك و توافق جيدين بين أجزاء الحركة (ترابط حركي)

-إيقاع و توقع حركي جيدين (توزيع القوة مقنن على أجزاء الحركة)

-الحركة خالية من الحركات المصاحبة الغريبة و الشاذة.

-انسياب حركي جيد (عدم توقف حركي بين أجزاء الحركة)

-عزل و اقتصاد حركي (تركيز اللاعب على الأداء فقط)

-بدء تنمية الإحساس الحركي (شعور اللاعب بالإحساس الحركي)

-تخيل حركي صحيح. (أحمد، 1996، صفحة 89)

*مرحلة ثبات للحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة. حيث تصل إلى درجة الكمال و الثبات الحركي فيما نشده اليوم من كمال و ثبات حركي، سرعان ما لا يكون في الغد... الكمال و الثبات بعينه. فالمستويات الرياضية متطورة و تتقدم باضطراد... و التعلم لا حدود له... و قياسه بصورة مباشرة صعب، و مع ذلك يمكن تقويم المستوى بمستوى أداء الأبطال الدوليين و الأولمبيين... حيث يتميز شكل حركاتهم و أدائهم بالإتقان الموزون و الانسيابية و الدقة و التي تعطيها صفة الثبات و الاستقرار و الآلية الحركية، و بذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية و يكون ذلك هو الكمال الحركي.... بحيث تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالحركة إلى أقصى و أدق توافق حركي ممكن حتى تثبت و تستقر الحركة و حتى تظهر بشكلها الآلي (أوتوماتيكية الحركة) و بذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية و الداخلية دون الشعور بالتعب.. و دون بذل جهد زائد. (أحمد، 1996، الصفحات 89-90)

*خصائص الحركة في المرحلة الثالثة:

- الأداء للتكنيك يكون بصورة سريعة و مضبوطة.
- تتصف الحركات بالانسيابية و الجمال.
- ثبات الحركة عند إعادتها.
- تكون الحركات متساوية المجال تقريبا.
- يتساوى زمن الأداء إلى درجة كبيرة.
- الثبات في الوزن الحركي و في القوة المستعملة. (سعدالله، 2015، صفحة 90)

أجب عن الأسئلة التالية:

- ما هي أوجه الاختلاف بين تقسيمات العلماء لمراحل التعلم الحركي ؟
- ما هو دور المعلم في المرحلة الأولى لتقسيم ماينل؟
- ما هي الخصائص الحركية لكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي لماينل؟

المراجع:

- * بسطوسي أحمد. (1996). أسس و نظريات الحركة. الطبعة الأولى، القاهرة: دار الفكر العربي.
- * طلحة حسين حسام الدين، محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات-تطبيقات). الطبعة الاولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- * فرحات جبار سعدالله. (2015). أساسيات في التعلم الحركي. الطبعة الاولى، عمان: دار رضوان للنشر و التوزيع.
- * وجيه محبوب. (1989). علم الحركة التعلم الحركي. كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية.
- * يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). التعلم الحركي و النمو الانساني. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

العمليات العقلية في التعلم الحركي

1. الانتباه

2. الإدراك

3. الذاكرة و التذكر



"العمليات العقلية في التعلم الحركي"

إن الإنسان عندما يتعامل مع المحيط يجب أن يعرف هذا المحيط حتى يستطيع حماية نفسه من الأخطار "و الأول لهذه المعرفة هو أن ينتبه إلى ما يهمله من هذه البيئة و أن يدركها بحواسه كي يستطيع أن يؤثر فيها و أن يسيطر عليها بعقله و عضلاته" ...إن الانتباه و الإدراك من العمليات العقلية الملازمة و هما في التعلم الحركي فهم الفعل الحركي المبكر و الانتباه يقودنا إلى الفعل الحركي أو العمل الحركي (محبوب، علم الحركة التعلم الحركي، 1989، صفحة 23) و فيما يلي سنتطرق إلى بعض العمليات العقلية الانتباه الإدراك و الذاكرة.

1. الانتباه:

1.1-تعريف الانتباه:

الانتباه في المجال الحركي هو عندما يجتذب الفرد لشيء ما كتغيير عن حالته و يكون الانتباه مربوط بحاستين الأولى و التي تسمى بحاسة النظر و الثانية حاسة السمع إن هاتين الحاستين مهمتان جدا في جميع الحركات (محبوب، 1989، صفحة 25)

يعرفه لاندرز Landers: "بأنه العملية التي يقوم الفرد من خلالها بإدراك البيئة المحيطة به عن طريق استخدام أعضاء الحس المختلفة و عندما يركز اللاعب انتباهه على شيء محدد فان ذلك يعني أنه أصبح مدركا للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى". (الشاويش، 2013، صفحة 134)

و يعرفه وايريج Weinberg: "في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بهذا التركيز طول فترة المنافسة". (سعدالله، 2015، صفحة 118)

2.1-تقسيم الانتباه:

يقسم وجيه محجوب (2001) الانتباه إلى طبقتين هما:

1/العوامل الموضوعية

2/العوامل الذاتية

1/العوامل الموضوعية:

صفات الأشياء و الحوادث التي تجلب الانتباه بصرف النظر عن الإرادة و التعلم.

أ-المنبهات المتغيرة ترع (تؤدي) إلى جلب انتباه الفرد و الاحتفاظ به.

ب-يتطلب المنبه الشديد انتباهاً.

ج-التكرار الثابت لنفس المنبه يجلب الانتباه.

د-الشئ الغير عادي أو الجديد هو صفة قوة لجلب الانتباه.

هـ-الأشياء المحدودة الشكل و الهيئة تجلب انتباهها.

و-الأشياء التي تتعلق بالحاجة الأساسية كالشهوات و الجوع و الظمأ.

2/العوامل الذاتية:

تلك الصفات التي تعتمد على حالة الفرد النفسية.

أ-ما يكون الفرد قائماً به من عمل يقرر ما سينتبه اليه.

ب-تتحكم الرغبة الحاضرة في توجيه الانتباه.

ج-الولع متحكم قوي بالنسبة للانتباه.

د-الانفعالات أو الحالة المزاجية القائمة توجه الانتباه.

هـ-المودة موجه قوي للانتباه.

و-توجيه الأوضاع المتصورة الانتباه.

ز-تستطيع أن تكون عادات الانتباه لأشياء معينة أو لعدم الانتباه لأشياء أخرى.

1.3-العوامل المؤثرة في الانتباه:

فالانتباه استعداد لأن تدرك شيء و هو تهيئ ذهني ، و يمكن للانتباه أن يتراجع لعوامل عدة و

تسمى في علم النفس "عجز الانتباه" و هي:

-العوامل الجسمية: مثل الاضطرابات في الأجهزة الجسمية الإفرازات.

-العوامل النفسية: مثل القلق و الاضطهاد.

-العوامل الاجتماعية: مثل المشكلات العائلية

- العوامل الفيزيائية: مثل الحرارة، التهوية و الضوء. (محجوب، 1989، صفحة 26)

2. الإدراك:

1.2-تعريف الإدراك:

الإدراك هو استجابة عقلية لمثيرات حسية معينة. و يعرف أيضا أنه العملية العقلية التي تسبق السلوك...و الإدراك هو تفسير المعلومات التي يتم اكتشافها بواسطة حواس الإنسان. (سعدالله، 2015، صفحة 110)

و الإدراك هو إدراك الموقف الصحيح للحركة ،كذلك التفسير الحقيقي الدقيق للموقف و إن هذه العملية تأتي عن طريق الحواس و لهذا اقترن الإدراك بموضوع الإحساس أو الإحساسات التي هي بالأساس ظاهرة أولية بسيطة لظاهرة الإدراك أي أن الإحساس يسبق الإدراك فالإدراك يستمد فعاليته و مقاومته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الأعصاب إلى الحواس و هنا تتم عملية الإدراك. (محجوب، 1989، صفحة 32)

إن الإدراك لا يأتي فجأة و إنما بالتجربة و الممارسة السابقة و التكرار يتطور الإدراك و لهذا يكون هناك إدراك أولي للحركة و يأتي هذا دائما في المهارات الحركية عن طريق الشرح و التوضيح و عرض الحركة ثم إذا ما أعيدت هذه الحركة فإن الإدراك يأخذ شكلا آخر و هو الإدراك التفصيلي. (سعدالله، 2015، صفحة 111)

2.2-العوامل المؤثرة في الإدراك:

لقد قسم اغلب المختصين الإدراك إلى قسمين بالرغم من اختلافهم في محتويات هذين القسمين فقد أشاروا إلى :

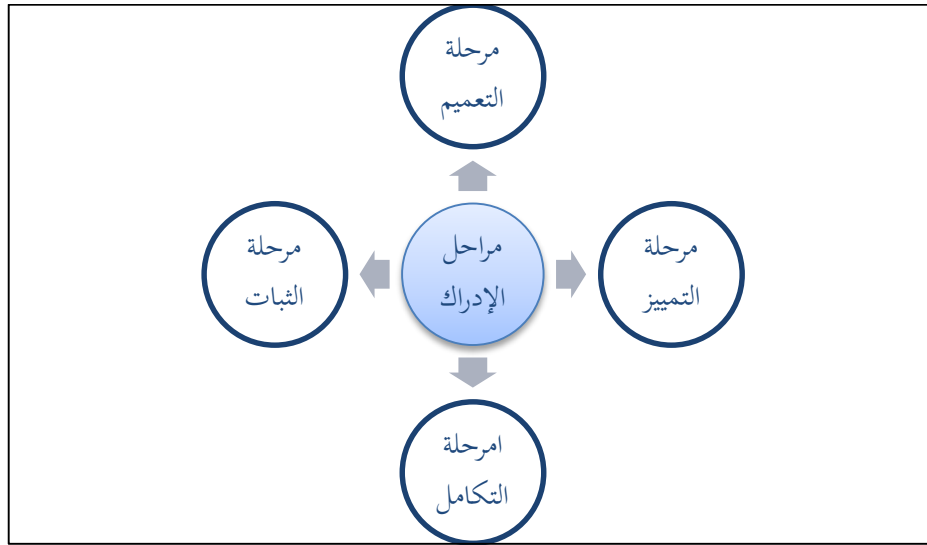
1/العوامل التي تتعلق بالذات (الداخلية)

2/العوامل التي تتعلق بالموضوعية (الخارجية) (محجوب، 2001، صفحة 42)

3.2-مراحل الإدراك:

يمر الإدراك بأربعة مراحل كما هو موضح في الشكل رقم (29):

الشكل رقم (29): يوضح مراحل الإدراك



*مرحلة التعميم: و فيه تكون نظرة الفرد نظرة كلية غير متميزة، دون أن يتبين أجزائه و مفرداته أذ تكون درجة

التشابه فيها أكثر من درجة الاختلاف فالطفل الوليد يرى أن أي رجل أمامه هو أبوه.

*مرحلة التمييز: و فيه يعمل الفرد على تحليل الشكل بدراسة أجزائه و علاقة بعضها البعض، من خلال عملية

التفاعل معه و محاولة الخطأ و الصواب، و يتوقف ذلك على المعلومات و الخبرات السابقة.

*مرحلة التكامل: و فيه يعمل الفرد على إعادة تكوين الأجزاء في صورة جديدة، أو صبغة جديدة ذات معنى إذ

تستمر عملية النمو الإدراكي لدى الفرد، و تنتظم المدركات في أنماط كلية ذات معنى في حياته العقلية و

تتداخل في المدركات الجديدة التي يكتسبها ، فتتولد وحدة جديدة.

*مرحلة الثبات الإدراكي: وفيه يعمل الفرد على تكوين صيغة و تكوينات عقلية ثابتة ، تعمل على مساعدته في إدراك الأشياء المحيطة به بنفس الصورة مهما تغيرت الظروف المحيطة بها. (الشاويش، 2013، صفحة

(148)

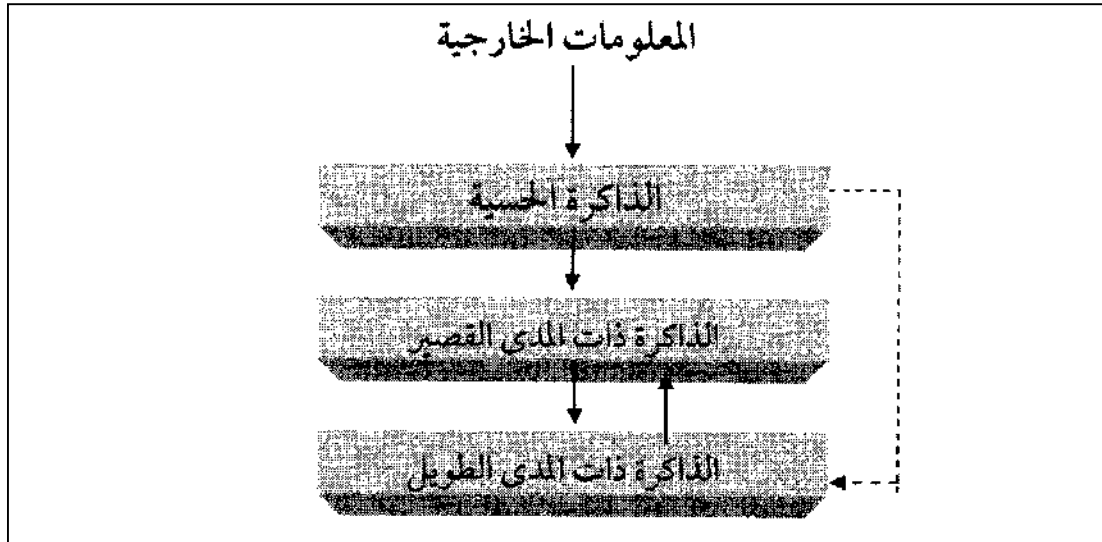
3. الذاكرة و التذكر:

يعتبر التذكر إحدى العمليات النفسية التي تعبر عن استرجاع و استعادة الفرد لانطباعاته و خبراته السابقة (محبوب، علم الحركة التعلم الحركي، 1989، صفحة 37) ، و يعد من العوامل الأساسية المساعدة على التعلم الحركي (الشاويش، 2013، صفحة 160)، أما الذاكرة فهي تشير إلى "خزن و استرجاع شيئاً كان قد تم تعلمه من قبل" مثل معلومات حول رياضة معينة أو برنامج حركي لمهارة. (حماد، 2002، صفحة 153)، فالذاكرة هي عملية أساسية في التعلم و لا يمكن للإنسان أن يتعلم دون استرجاع ما يرتبط بالموقف التعليمي الذي تعرض له في الماضي، فالتذكر مهم جداً في تعلم الحركات الرياضية، و هو قدرة الفرد الرياضي على تذكر الحركات التي يمكن استخدامها و الاستفادة منها في الأداء الحركي، فالتعلم الحركي لا يكتسب معناه إذا لم يكن المتعلم قادراً على تذكر ما تعلمه ليستخدمه في المواقف التي ينبغي تطبيقها. (الشاويش، 2013، صفحة 160)

1.3-أنواع الذاكرة:

تنقسم الذاكرة إلى ثلاثة أنواع كما هو موضح في الشكل رقم (35):

الشكل رقم (35): يوضح النموذج البنائي للذاكرة حسب أتكسون وشيقرين سنة (1968)



(الزاهي، 1012، صفحة 28)

*الذاكرة الحسية: (الاختزان الحسي Sensory Storage)

الذاكرة الحسية تمسك المعلومات الحسية لفترة قصيرة جداً قبل أن يتم معالجتها بقليل في الذاكرة قصيرة المدى (الحافظ، بدون سنة، صفحة 227)، و يضيف وجيه محجوب (2001): "أن هي عملية تذكر بالغة القصر تتم في المستقبلات الحسية و الجهاز العصبي الحسي عن طريق الحواس (البصر ، السمع، التذکر الآلي) وتكون بشكل مستمر (2-3) ثانية للمعلومات البصرية و لغاية 15 ثانية للحواس الأخرى. (محجوب، 2001، صفحة 44)

فعلى سبيل المثال يحدث ذلك حينما يشاهد اللاعب/اللاعبة نموذج لأداء مهارة معينة. و كي نمنع فقدان المعلومات و لتأكيد توصيلها يجب أن يفكر اللاعب فيها و يوليها عنايته. (حماد، 2002، صفحة 154)

*الذاكرة الحركية القصيرة الأمد: (التذكر القريب Short-term Memory)

نظام يفقد المعلومات بسرعة في غياب الانتباه، حيث يعتقد بأنه يستغرق فترة قصيرة من الزمن و له سعة محدودة و يتطلب معالجة نشيطة للموارد التي يتم حفظها و إلا تفقد. (محجوب، 2001، صفحة 44)

تستطيع الذاكرة قصيرة المدى حفظ ما بين 5:9 مليون نموذج لفترة زمنية قدرها 30 ثانية، و هذه النماذج سوف تضيع و تهرب من الذاكرة قصيرة المدى إذا لم تكرر في غضون عدة دقائق.

و في المثال السابق حينما يشاهد اللاعب /اللاعب نموذج أداء مهارة حركية من المهم أن يفكر و يعتني بصورة النموذج و أن يعمل /تعمل على تطبيقها سريعا حتى يتم تعلم البرنامج الحركي الخاص بتلك المهارة، و حتى يمكنها بعد ذلك الذهاب إلى الذاكرة طويلة المدى (حماد، 2002، صفحة 154)

*الذاكرة الحركية الطويلة الأمد: Long-term Memory

سعتها غير محدودة لاستيعاب المعلومات و لفترات طويلة من الزمن و كلما كانت عمليات التسجيل أكثر ثباتا و أشد مقاومة للتداخل كانت مدة الذاكرة أيسر في استيعابها. (محجوب، 2001، صفحة 45)

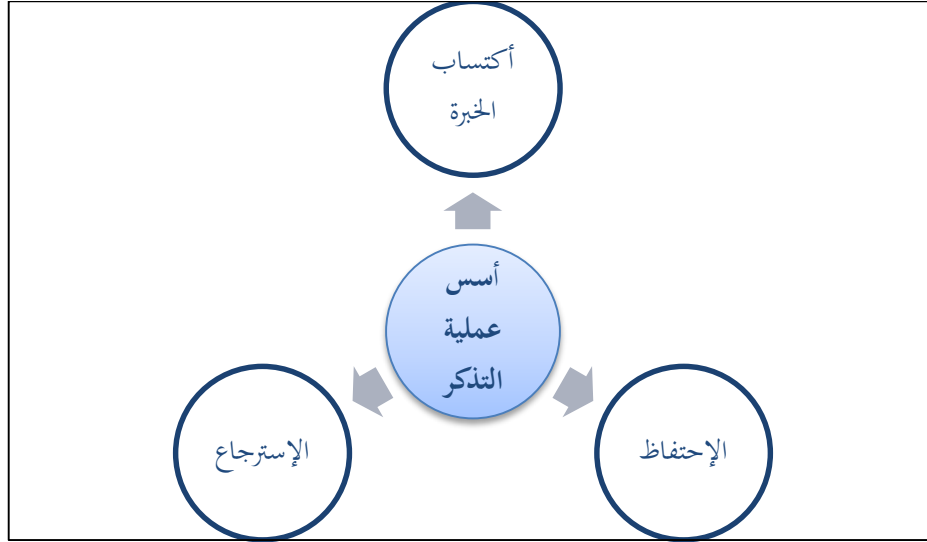
و هذا ما يؤكد مفتي إبراهيم حماد (2002): "أن في هذه الذاكرة يمكن الاحتفاظ بعدد غير محدود من المعلومات مثل المعلومات الرياضية و البرامج الحركية.

و استكمالا للمثال السابق كلما تم التدريب على المهارة الحركية و تطبيقها كلما تم تثبيت البرامج الحركية لها في الذاكرة طويلة المدى، و كلما أصبحت المهارة أكثر صلابة في مقاومة النسيان. (حماد، 2002، صفحة 154)

2.3-أسس عملية التذكر:

تعتمد عملية التذكر على ثلاثة عمليات عقلية أساسية كما هو موضح في الشكل رقم (36):

الشكل رقم (30): يوضح أسس عملية التذكر



***اكتساب الخبرة**: فبالرغم من أن الفرد لكي يكتسب خبرة جديدة لا بد و أن يتذكر خبراته السابقة المرتبطة

بها ، إلا أنه في نفس الوقت لكي يتذكر لا بد و أن يكون قد اكتسب هذه الخبرات حيث تتوقف عملية التذكر

على ما اكتسبه الفرد و الطريقة التي تم بها ذلك (فوزي، 2013، صفحة 78)

فالاكتساب يعني إدخال معلومات جديدة إلى الذاكرة و تكوين انطباعات عنها في صورة تصورات ذهنية،

و نتيجة ذلك تتكون روابط عصبية في المخ لما يدركه في وضع يتمكن فيه من اكتساب المعلومات أثناء

النشاط الرياضي سواء في التدريب أو المنافسة على قواعد كاملة لظهور المعلومات و هذا يعني التنظيم المفيد

في ذاكرته. (الشاويش، 2013، صفحة 161)

***الاحتفاظ(الخزن)**: يقصد بالاحتفاظ مدى إستمرار و بقاء التعلم بعد الانتهاء من التدريب، و يقاس الاحتفاظ

عن طريق التعرف على مقدار الفرق بين ما يستطيع اللاعب أدائه لمهارة أو مجموعة من المهارات في نهاية

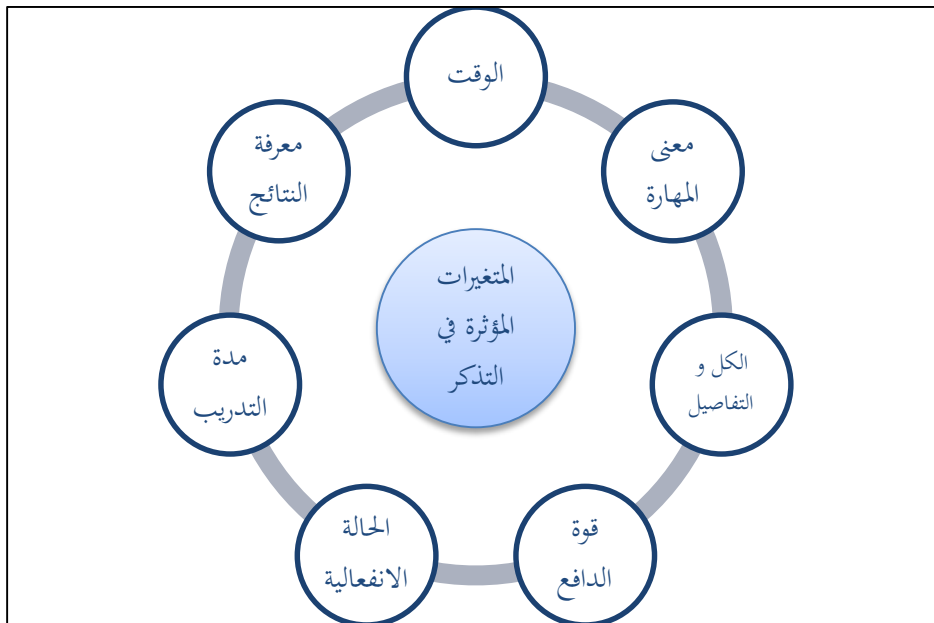
التدريب، و بين ما يمكن أن يؤديه بعد انقضاء فترة من الزمن دون ممارسة هذه المهارات أو التدريب عليها، و كلما زاد احتفاظ المتعلم بما تعلمه كلما زادت قدرته على تذكره. (فوزي، 2013، صفحة 78)

*الاسترجاع: يعرف الاسترجاع بأنه استعادة الخبرة التي سبق أن تعلمها الفرد و تفاعل معها بعد مضي فترة من الزمن. (فوزي، 2013، صفحة 78)، و يضيف كل من يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش (2013): " أن الاسترجاع هو العملية العقلية التي يقوم فيها الفرد بمجهود مقصود لاستعادة خبرات سبق أن تعلمها، بمعنى استعادة ما استبقاه الفرد من ذاكرته، فالمعلومات التي تم الاحتفاظ بها لفترة طويلة من قبل الرياضي تمثل معارف و معلومات و خبرات مخزونه ينبغي استدعائها و تنفيذها في اللحظة المناسبة و المواقف الصحيحة و في هذه العملية يحدث إحياء الروابط العصبية المتكونة من عمليتي الاكتساب و الاحتفاظ للمواقف السابقة. (الشاويش، 2013، صفحة 162)

4.3- المتغيرات المؤثرة في التذكر: يتأثر احتفاظ اللاعب بما تعلمه من خبرات حركية أو معرفية بعدة

متغيرات كما هو موضح في الشكل رقم (37) :

الشكل رقم (31): يوضح المتغيرات المؤثرة في التذكر



أجب عن الأسئلة التالية:

-ما هي العوامل التي ممكن أن تؤثر في الانتباه؟

-لتحقيق الإدراك يجب المرور بمراحل ما هي؟

-كيف يمكن تحسين عمليات تذكر للمهارات الحركية
لدى الرياضي ؟

-ما هي وظيفة المستقبلات الحسية ، و كيف يمكن أن
تؤثر على تعلم المهارة الحركية؟

المراجع:

- *"لورن بوتني" ترجمة عز الدين الخطابي و مراجعة فريد الزاهي. (1012). *الذاكرة أسرارها وآلياتها*. الطبعة الأولى، أبوظبي: هيئة أبوظبي للسياحة و الثقافة ، كلمة.
- *عبد الباسط مبارك عبد الحافظ. (بدون سنة). *السلوك الحركي من التعلم إلى الأداء*. الأردن : جبهة للنشر و التوزيع.
- *فرحات جبار سعدالله. (2015). *أساسيات في التعلم الحركي*. الطبعة الاولى، عمان: دار رضوان للنشر و التوزيع.
- *فوزي، أ. أ. (2013). *سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية*. الاسكندرية : دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.
- *محجوب، و. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الاولى ، عمان : دار وائل.
- *مفتي ابراهيم حماد. (2002). *المهارات الرياضية اسس التعلم و التدريب و الدليل المصور*. الطبعة الاولى، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- *وجيه محجوب. (1989). *علم الحركة التعلم الحركي*. كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية.
- *وجيه محجوب. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار وائل للطباعة و النشر.
- *يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). *التعلم الحركي و النمو الانساني*. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

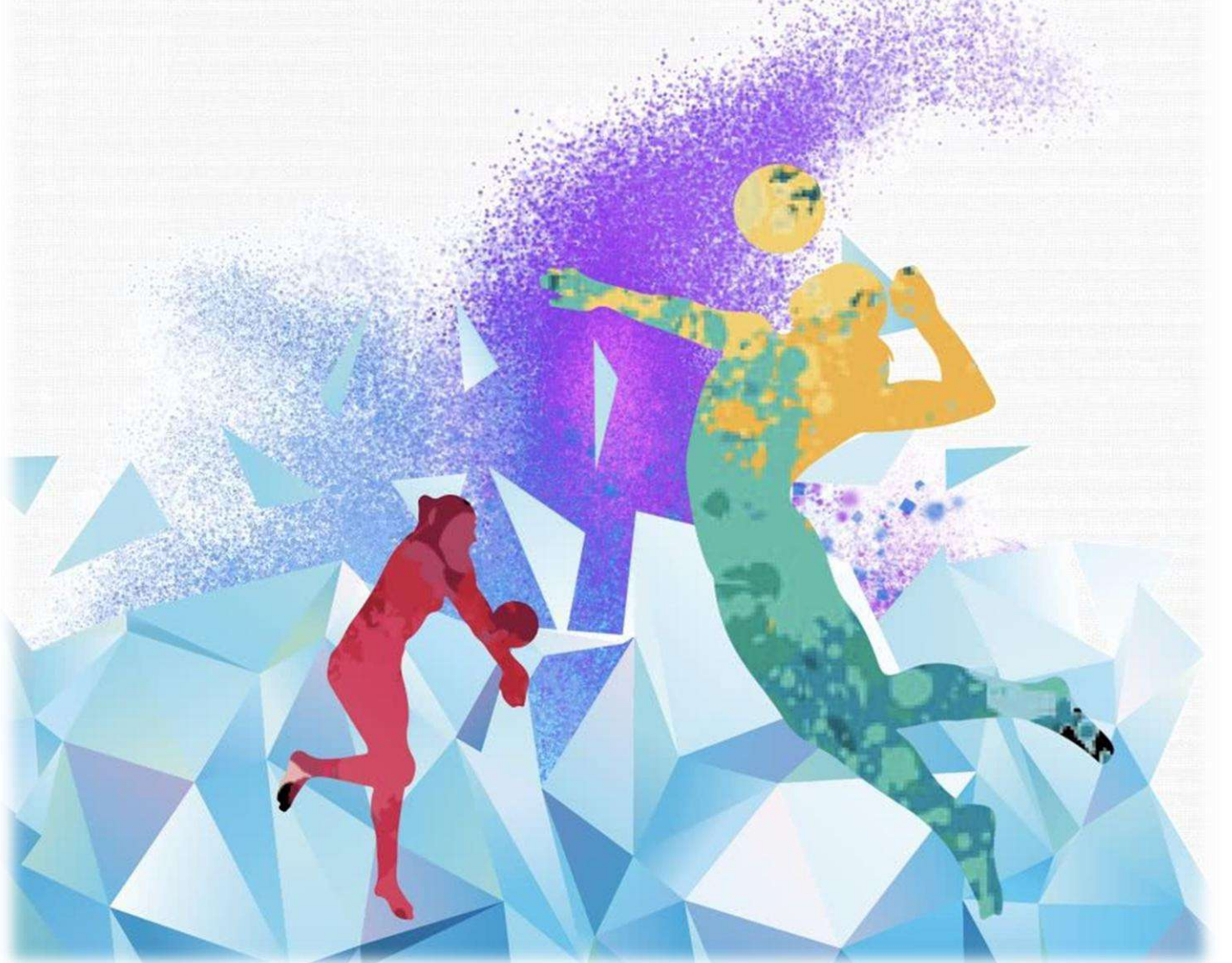
"نظريات التعلم الحركي"

1-نظرية العادة

2-نظرية الدائرة المغلقة

3-نظرية الدائرة المفتوحة

4-نظرية مخطط الاستدعاء:



"نظريات التعلم الحركي"

1-نظرية العادة:

تعد نظرية العادة أبسط وأقدم نظرية في التعلم الحركي ، وهي نظرية تركز أساسا على التغيرات الداخلية وربما الفيسيولوجية للمتعلم نتيجة الأداء المعزز، والذاكرة الحركية هي أساس العادة، لأن المتعلم ما لم يؤدي الحركة بالرجوع للذاكرة الحركية عدة مرات لا تصبح تلك الحركة أو المهارة عنده عادة، لأن العادة عبارة عن نوع من السلوك المكتسب يصبح ثابتا لا يتغير مع التكرار والخبرة، كما أن الاستجابة الحركية التي يعقبها تعزيز وتشجيع تميل إلى التكرار، أما الاستجابة الحركية التي لا يعقبها أي تشجيع أو يعقبها عقاب فلا تميل للتكرار، وان هذا القانون أصبح حجر الزاوية في كافة الدراسات السيكلوجية في هذا القرن والقرن الماضي. (بلقاسم، 2020، صفحة 79)

2-نظرية الدائرة المغلقة: Closed-Loop Theory

قدم هذه النظرية العالم Adams سنة 1971، و هو أول باحث حاول إيجاد نظرية شاملة للتعلم الحركي، فهذه النظرية جديدة بأن تكون أول نظرية دون سابقاتها من المحاولات و ذلك لأنها استوفت الشروط... ولقد كان الدافع وراء قيام Adams بوضع نظرية في التعلم الحركي هو الافتقاد لنموذج معروف يتم على أساسه بناء و متابعة دراسة التعلم الحركي. (حلمي، 2006، صفحة 179)

تتمحور هذه النظرية حول فكرة بسيطة مفادها أن التعلم الحركي ينجم عن مقارنة التغذية الراجعة أو المعلومات المرتدة Feed Back بقيمة مرجعية. و كل عدم تطابق للأداء مع القيمة المرجعية يجب إقصاؤه بنظام صحيح. كما أعتمد Adams على فكرة وجود أثرين في الذاكرة أولهما ذاكري Trace mnésique و ثانيهما إدراكي Trace perceptive.

1- الأثر الذاكري أو الأثر المخزن: و هو المسئول عن انتقاء و انطلاق الاستجابة الحركية ،إنه يشكل برنامجا

حركيا ضيقا أو محدودا يخص فقط توجيه الحركة . و قد يكون هذا الأثر تدريجيا انطلاقا من معرفة نتائج

المحاولات السابقة.

قام Adams بافتراض وجود ما أسماه بالأثر المخزن (Memory Trace) و هو ميكانيزم يفترض

Adams وجوده في النظام العصبي المركزي و يرى أنه المسئول عن انتقاء و بداية الاستجابة الحركية، و

يصف Adams الأثر المخزن ببرنامج حركي بسيط يحتوي على توقيت بدء الحركة و اتجاهها و يتم تكوينه

في نهاية مراحل التعلم الحركي حيث يخزن في الذاكرة لحين استدعائه، و يؤكد Adams على أن هذا الأثر

يتطور أيضا بالممارسة و التكرار. (حلمي، 2006، صفحة 182)

2- الأثر الإدراكي: خلال المحاولات المتتالية للحركة (التكرار) يتكون أثر مخزون في الذاكرة يتسم بالدقة و

الثبات و يتقوى تحت تأثير ثلاثة مصادر من المعلومات:

أ-المعلومات الواردة من الجسم (الأحاسيس الداخلية).

ب-المعلومات الواردة من المحيط (معلومات بصرية و سمعية لفظية)

ت-معرفة النتائج (عزيز، 2015، صفحة 93)

أي أن الأثر الإدراكي هو استخدام المعلومات لمقارنة الأداء الحالي للحركة بما يجب أن تكون عليه، و

في حلة اكتشاف خطأ يتم إرسال الأوامر لتعديل الحركة، و باستمرار الممارسة يحاول المتعلم أن يصل إلى أقل

فرق بين معلومات التغذية المرتدة و بين الأثر الإدراكي، و بالتالي فإن الأثر الإدراكي يزداد و يتطور كلما

ازدادت ممارسة الحركة .

فالتعلم وفقاً لAdams ليس مجرد مستقبل سلبي، بل إنه يحاول فهم الواجب المراد تعلمه، تزوده بمعرفة

النتائج بالمعلومات اللازمة في المحاولة التالية.

و يشير Adams إلى أنه مع تطور الأثر الإدراكي يصبح الفرد قادراً على اكتشاف و تصحيح الخطأ في الأداء مما يدل على انتقال الفرد من مرحلة التعلم الأولي إلى مرحلة الأوتوماتيكية في الأداء مع تملك الفرد القدرة على اكتشاف أخطائه فهذا يعني وجود نوعين من الذاكرة إحدهما لإنتاج الحركة و الأخرى لتقييم المخرجات.

و مما سبق يتضح أن Adams يقترح وجود الأثر المخزن و الذي يقوم بانتقاء و بدء الاستجابة ثم يتولى الأثر الإدراكي سلطة التحكم في تنفيذ الاستجابة و إصلاح الحركة خلال الأداء (حلمي، 2006، الصفحات 181-182)

2.2- المكونات الأربعة للدائرة المغلقة:

- 1- تحديد القرار حول الحركة المطلوبة أو إجراء التصحيحات عليها.
- 2- تنفيذ القرار.
- 3- توفير المعلومات حول الأداء الآتي (تغذية راجعة)
- 4- مقارنة المعلومات الراجعة مع الأداء الحقيقي و ايجاد الفرق و الخطأ لغرض التصحيح. (خيون، 2010، صفحة 89)

3.2- محددات الدائرة المغلقة :

- 1- المحدد الأساسي هو الزمن. إذا كان الإحساس بالخطأ ومحاولة التصحيح ابطأ من زمن تنفيذ الحركة فأن التصحيح لا يحدث
(هل يمكن تصحيح ضربة جزاء ركلت الى خارج الهدف؟).
- 2- لا يمكن أداء أكثر من ثلاث تصحيحات في الثانية الواحدة لان كل عملية تصحيح تستغرق بضعة أجزاء من الثانية (تحديد الخطأ - اقتراح التحسينات - برمجة الاستجابة الجديدة). مثال على ذلك كيف تتمكن من

مسك كرة قدم امريكية بيضوية الشكل تقع على الأرض حيث أن سرعة تغير اتجاهها أسرع من قوارك لمسكها.
(خيون، 2010، الصفحات 89-90)

4.2- مميزات نظرية الدائرة المغلقة:

إن الشيء الجوهرى و الذي يميز هذه النظرية عن غيرها هو اعتقاد Adams بأن جميع الحركات التي تظهر هي مجرد مقارنات للتغذية الراجعة المتسلسلة مبتدئة من الأطراف خلال الحركة لغاية منافذ تصليح وتزويد المعلومات والتي تظهر خلال التدريب غير إن التصحيح يظهر من خلال الإدراك وان المتعلم يغير أي جزء من جسمه خلال المعلومات الإدراكية في داخل الجسم وليس من خارجه ولهذا يستطيع هنا أن يفرق بين التغذية الراجعة ومصادر تصليح الخطأ . وأوضح Adams بأن الإدراك استحضار مرتين الأولى رسم طريقة العمل باتجاه الهدف ورسم طريق العمل إلى نقطة النهاية وأن عملية التغذية الراجعة ما هي إلا لتعداد الحركة وهناك نقطة واضحة في هذه النظرية ، إن رسم الإدراك للأداء هي أهم نقطة وعامل على الإطلاق وان استجابة عامل الدقة يعتمد على القوة أو على حجم القوة لهذا الرسم. (قدوري، 2013، صفحة 76)

5.2- وجه القصور في نظرية الدوائر المغلقة:

١ - لقد قسم العلماء الفترة من ظهور المثير وحتى بداية تنفيذ الاستجابة إلى:

الإحساس : بمعنى الانتقال العصبي من المستقبلات الحسية إلى المخ.

الإدراك الحسي : وهو تفسير أو إعطاء معنى للبيانات التي يتم استقبالها...

انتقاء الاستجابة : حيث يتم الاستفادة من المعلومات المدركة ومن الخبرة

2- لقد أثبتت التجارب التي قام بها Taub سنة 1986 على الحيوانات و Lashley سنة 1917 على البشر القدرة على أداء الحركات بدون تغذية مرتدة حسية ، حيث تم استئصال كل مستقبلات التغذية المرتدة في المخ لما يصل من الأطراف ، ومع ذلك كانت هناك القدرة على أداء الحركات بل وعلى تعلم مهارات

جديدة ، فإذا كان الميكانيزم الوحيد للتحكم في الحركات المهارية هو المشتغل على التغذية المرتدة المرتبطة بالأثر المدرك لما كان لهؤلاء المفحوصين القدرة على أداء تلك الحركات

ولقد عارض Adams هذا النقاش بقوله أن الحيوانات ربما غيرت مصادر التغذية المرتدة - كالرؤية - كبديل للإحساس المفقود من الأطراف وهذا قد ينطبق على بعض الدراسات ولكن ليس على الكل.

3-وفقاً لنظرية الدوائر المغلقة فإنه نظراً لكون الأثر الإدراكي هو تمثيل للحركة الصحيحة فإن أداء حركات تختلف عن الحركة الصحيحة (كما يحدث عند التنوع في الممارسة) لن يؤدي الى زيادة في قوة أو تطوير الأثر الإدراكي ، ولهذا فإن النظرية تتنبأ بأن التنوع في ممارسة عند تعلم المهارة سوف يكون اقل فائدة عن ممارسة المهارة في أوضاع محددة أو المسافات ثابتة

ولقد أثبتت التجارب التي قام بها Shaphiro سنة 1982 و Schmidt سنة 1975 أن التنوع في

الممارسة وبخاصة عند تعليم الأطفال له تأثير كبير في انتقال اثر التعلم للمهارة المتعلمة

3-نظرية الدائرة المفتوحة (البرامج الحركية): Open Loop Theory (Schema Theory)

و قد ظهرت هذه النظرية في 1975 على يد شميدت Shmidt حيث أكملت تفسير السيطرة الحركية للنظرية الأولى في عام 1971 . و تؤكد هذه النظرية على أن الفرد يحدد تسلسل تحركه قبل البدء بالتنفيذ و خصوصاً في الحركات السريعة، و لا يتمكن من عملية التصحيح الآني إلا بعد أن تنتهي الحركة. و إذا كانت هناك عملية تصحيح فلا تحدث خلال الأداء و إنما في المحاولات التالية.

مثال على ذلك ضربة الجوزاء في كرة القدم فمتى ما حصل التنفيذ سوف لن يكون هناك عملية تصحيح و على هذا الأساس فإن الفصل بين هاتين النظريتين هو باستخدام التغذية الراجعة في أثناء التنفيذ.

إن نظرية الدائرة المفتوحة أصبحت أكثر قبولا خلال الفترة الأخيرة كونها أشارت إلى مفهوم جديد في التعلم الحركي و هو البرنامج الحركي Motor program (خيون، 2010، صفحة 90)، و يعد Karl Lashely (1917) أول من قام باستخدام مصطلح البرنامج الحركي، و الذي كان ينظر في البداية للبرامج الحركية على أنها النية لأداء حركة، و لكن فيما بعد قام بوصف البرنامج الحركي بأنه التشفير العصبي لمعلومات تنفيذ حركة معينة.

و لقد عرفه سنة 1968 بأنه "مجموعة من الأوامر الحركية التي تم تنظيمها وفق تسلسل حركي معين و الذي يسمح بدوره بتنفيذ الحركة كاملة بدون تأثير التغذية المرتدة الخارجية، فهو يرى أن التعلم الجيد للمهارة يعني تكوين حركي لها يعمل على التحكم في اتجاه و مدى و سرعة الحركة. (حلمي، 2006، الصفحات 174-175)

و من أكثر الأبحاث العلمية تدعيما لوجود البرنامج الحركي الدراسات التي قم بها Berman & Taub سنة 1968 ، حيث قاموا بإجراء عملية جراحية لعدد من القروء تم فيها استئصال كل مستقبلات التغذية المرتدة في المخ لما يصل من الأطراف، و بعد قضاء فترة استعادة الشفاء من العملية، كانت هذه القروء قادرة على استخدام الأطراف الأمامية (العليا) في العديد من المهمات و التي تتطلب حركات ذات سرعة متوسطة و تتضمن توافق من الأطراف الخلفية (السفلى)، كما استطاعت أيضا أداء تلك المهمات بالرغم من وجود قروء معصوبة الأعين(و هذا يقتضي على احتمالية اعتمادهم على الرؤية للتحكم في الحركة). و قد أقر Berman & Taub أن هذا دليل قوي على وجود البرنامج الحركي في الأداء المهاري، كما أن هناك استنتاج آخر و هو أنه بمجرد تكوين البرنامج الحركي في النظام العصبي المركزي (CNS) يمكن أدائه بعد ذلك بدون الحاجة لوجود محك أو مرشد خارجي . (حلمي، 2006، صفحة 275)

كما تفسر هذه النظرية بان هناك شكلين من الذاكرة الحركية و هما ذاكرة الاسترجاع و هي مسئولة عن إيجاد الحركة و ذاكرة التميز و هي المسئولة عن تقويم الحركة، ففي الحركات السريعة تقوم ذاكرة الاسترجاع في تهيئة برنامج حركي (من ناحية السرعة و القوة و الاتجاه)، و لا يعتمد على التغذية الراجعة الخارجية، أما ذاكرة التميز فإن الجهاز الحسي له قابلية على تقويم كيفية تنفيذ الحركة بعد انتهائها...

و عليه فإن نظام الدائرة المفتوحة هو النظام الذي لا تحدث فيه المقارنة إذ يصدر القرار بشكل آني و سريع من الدماغ ، و في هذا النظام تكون الظروف غير معروفة لذا فان المتعلم يتكهن بالمعلومات لتلك الدائرة، و إن هذه الدائرة تكون فيها سرعة متعاقبة في القرارات و المتعلم لا يستطيع التصحيح إلا بعد الانتهاء من الأداء الحركي. و بذلك فإن هذا النظام لا يحتاج إلى التغذية الراجعة . (الدليمي، بدون سنة، صفحة 18)

1.3- كيفية تكوين البرامج الحركية:

إن التغذية الراجعة هي محور أساسي في تكوين البرامج الحركية، و إن تكوين البرامج الحركية يكون عن طريق تعلم و حيازة الأداء المهاري و على النحو التالي:

أولاً: في بداية التعلم تتكون صورة مطبوعة عن المهارة المطلوب تنفيذها و هي الصورة الأولية الآتية من عرض و شرح المهارة الجديدة.

ثانياً: عند توافر الصورة الأولية يحاول المتعلم اختبار إحدى البرامج الحركية المخزونة و التي يكمن أن يستخدمها للتوصل إلى الهدف المطلوب. غالباً يكون انتقاء البرنامج الحركي معتمداً على متطلبات تشابه متطلبات المهارة الجديدة المطلوبة.

ثالثاً: يقوم المتعلم بأداء المهمة باستخدام إحدى البرامج الحركية المخزونة و يصل إلى نتيجة ثم يقارن النتيجة مع الهدف عن طريق استخدام التغذية الراجعة. ثم يقارن النتيجة بالصورة المطبوعة عن المهارة. إن أي اختلاف

و عدم تطابق التنفيذ مع الصورة المطبوعة عن المهارة الجديدة سيجعل المتعلم يحاول تغيير برنامجه الحركي بما يلائم الصورة المطبوعة عن المهارة الجديدة

رابعا: يبقى المتعلم مستمرا على استخدام التغذية الراجعة و المقارنة بين ما تم و ما يجب أن يتم إلى ان يصل هناك تطابق بين البرنامج المنفذ و بين الصورة المطبوعة، و بذلك يتكون برنامج حركي مناسب لتلك المهارة و هنا يكون تأثير التغذية الرجعية عاملا محسنا للبرنامج الحركي.

ومتى ما بني البرنامج الحركي فإن الفرد المتعلم يحتاج إلى تعميم هذا البرنامج، و هذا يعني أن البرنامج يكون يشكل عام بحيث يمكن أن يوفر استجابات مشابهة. و لذلك و عند محاولة تعميم البرنامج الحركي لمهارة معينة يقوم المدرب أو المعلم بتنويع أداء المهارة و بتغيير ظروف أدائها، و كلما تدرب المتعلم على أنواع مختلفة لتنفيذ المهارة نفسها سيتكون عنده البرنامج الحركي العام. (خيون، 2010، الصفحات 92-93)

2.3-العوامل المؤثرة في البرنامج الحركي:

يتأثر البرنامج الحركي أو الخطة الحركية بعوامل عديدة و هي:

1)استقبال و استيعاب المعلومات:

تعتمد عملية استقبال المعلومات على الحواس و بشكل رئيسي النظر عن طريق العين و السمع عن طريق الأذن لذلك فان صحتها تؤثر في عملية الاستقبال هذه كذلك بالنسبة إلى حاسة اللمس.

إن هذه المستقبلات أو الحواس مهمة جدا لعملية الإدراك و هي عملية عقلية عليا تشتمل على عمليات عدة و تعتمد على الانتباه و التركيز لتعزيز تفسير هذه المعلومات و توضيحها لاختيار البرنامج الحركي المناسب.

2)الخبرة:

تأتي الخبرة أو تراكم المعلومات عن طريق الأداء المتكرر للحركات المتعلمة أو الحركات الأخرى و خاصة الحركات القريبة في شكلها إلى الجديدة المتعلمة لذا فإن الخبرة السابقة تسهم في استرجاع الصورة الحركية المناسبة للاستجابة و هي التي تأتي في الذاكرة الطويلة الأمد نتيجة التكرار المستمر.

3) الذاكرة الحركية:

و هي الأساس في التغذية الراجعة لأنها تخزن المعلومات التي يتم استدعائها عند وضع البرنامج الحركي لذا فغن الرياضي الجيد لديه القدرة على خزن المعلومات و هي أما أن تكون في الذاكرة قصيرة أو طويلة الأمد و كلما تحولت المعلومات إلى الذاكرة الطويلة كلما كان استدعائها سهلاً. (سعدالله ف.، 2015، صفحة 168)

4- نظرية مخطط الاستدعاء:

تشير هذه النظرية إلى أن فرداً ما يتعلم مفهوماً عاماً عن استجابة حركية، وهذه يمكن استعمالها في العديد من المواقف التعليمية النوعية المختلفة، وان مثل هذه النظرية تساعد في تفسير التصنيفات الهائلة لنماذج الحركة التي تظهر في الأداء الفعلي، ومثال ذلك هو أن يتعلم المتعلم الارسالا لمواجه من الأعلى في التنس و في الكرة الطائرة، ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه الضرب الساحق بالكرة الطائرة (بلقاسم، 2020، صفحة

(80)

أجب عن الأسئلة التالية:

- اشرح نظرية العادة و أعطي أمثلة في المجال الرياضي؟

- ما هو الفرق بين نظرية الدائرة المغلقة و الدائرة المفتوحة؟ استدل بأمثلة في المجال الرياضي

المراجع:

- *رافد مهدي قدوري. (2013). جوهر التعلم الحركي. العراق : مطبعة ديالي المركزية.
- *زمر بلقاسم. (2020). أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي -دراسة نظرية. مجلة الرسالة للدراسات و البحوث الانسانية ، المجلد (05) (العدد (03))، 76-87.
- *طلحة حسين حسام الدين ،محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). التعلم و التحكم الحركي (مبادئ - نظريات-تطبيقات). الطبعة الاولى ،القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- *فاضل حسن عزيز. (2015). التربية الرياضية الحديثة. الطبعة الاولى، عمان: الجنادرية للنشر و التوزيع.
- *فرات جبار سعدالله. (2015). اساسيات التعلم الحركي. عمان: الطلعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع.
- *ناهدة عبد زيد الدليمي. (بدون سنة). أساليب في التعلم الحركي. دار الكاتب العلمية.
- *يعرب خيون. (2010). التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق. الطبعة الثانية، بغداد: دار الكتب و الوثائق.