



جامعة محمد خيذر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



قسم التربية الحركية

محاضرات: اكتساب المهارات الحركية

من إعداد: أ. د/ بن عمروش سليمان

السنة الثانية ماستر : نشاط بدني رياضي مدرسي

## محاور مقياس : اكتساب المهارات الحركية

- ماهية المهارة الحركية
- البناء الهرمي للمهارات الحركية
- تصنيف المهارات الحركية
- مدخل للتعلم الحركي للمهارات الرياضية (المفهوم، الخصائص، الشروط...)
- مراحل التعلم الحركي
- انتقال أثر التعلم الحركي
- المبادئ المنهجية الخاصة بتعلم المهارات الحركية
- قياس التعلم الحركي (منحنيات التعلم)
- الوسائل التعليمية و اكتساب المهارات الحركية
- بعض أساليب التعلم الحركي للمهارات الحركية
- أسلوب التعلم بالمنافسة
- أسلوب التعلم باللعب المباشر

## أهداف المقياس:

- معرفة ماهية المهارات الحركية و مختلف تصنيفاتها.
- معرفة مراحل اكتساب المهارات الحركية.
- اكتساب معارف نظرية و تطبيقية لتعليم المهارات الحركية.

## المحاضرة الأولى

### تمهيد:

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التعلم الحركي و التدريب الرياضي - إذ يهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

### 1. مفهوم المهارة:

لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، بحيث عرفها (محمد حسن علاوي، 1994، ص.110) " لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة."

أما (أحمد خاطر وآخرون، 1987) فيرون أنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح، 1993) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء".

أما (وجيه محبوب، 1989) فعرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وأليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". أما (Schmidt, 1993) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن

وبأقل وقت ممكن". وعرفها (طلحة حسام الدين، 1992) بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 1994) بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءاً سليماً". وقد عرفها (جونسون، 1961) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة. (طلحة حسين حسام الدين، 2006، ص. 44) و يقصد بالشكل الاقتصاد في بذل الجهد.

## 2. أنواع المهارات:

و هناك ثالث أنواع من المهارات - :

- مهارات معرفية cognitive skills مثل: الحساب، الجبر، الهندسة
- مهارات إدراكية perceptual skills مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skills مثل: المهارات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1994)

و الرياضي يحتاج إلى كل هذه المهارات الثلاثة قصد بلوغ مستويات عليا للأداء الرياضي.

## 3. طبيعة المهارة:

حسب كير (keer) حدد طبيعة المهارة الحركية بثلاث عوامل رئيسية هي كالاتي:

- 1- شكل و طبيعة الأداء : سواء كان بسيطاً في شكله يتطلب التكرار البسيط فتسمى المهارة البسيطة أو العكس أي يتطلب تكرار مستمراً فتكون المهارة معقدة أو مركبة إن صح التعبير
- 2- نمطية الأداء : و تحدد عن طريق عنصرين أساسيين هما:
  - توقيت الأداء: أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن - TIMING .
  - التعاقب و التسلسل SEQUENCING
- 3- النتائج المفترضة مسبقاً تقاس بالسرعة و الدقة و الكفاءة التي يتم بها انجاز المهارة و كيفية الأداء و درجة صعوبته.

## 4. خصائص المهارة الحركية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص كالاتي:

- **تعلم المهارة أو المهارة قابلة للتعلم:** تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم ، و تصل إلى حالة الإتقان و النجاح عن طريق التدريب و الممارسة.
- **المهارة لها نتيجة نهائية:** نعني بالنتيجة النهائية أداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سافاً للأداء.
- **المهارة تحقق النتائج بثبات:** نعني بذلك أن كل مهارة لا يتغير أدائها و يبقى بصورة ثابتة من أداء إلى آخر.
- **المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:** وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقاً لمتطلبات الأداء الحركي ، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح ، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية.
- **مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:** اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة و يستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضاً المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب و في مواقف اللعب المختلفة. ( مفتي إبراهيم حماد، 2002).

## 5. خصائص الأداء الحركي الماهر

فيما يلي أهم خصائص الأداء الحركي الماهر التي تساعد المعلم على الحكم على مدى اكتساب المتعلم للمهارات الحركية:

**1\_ التآزر أو التناسق:** ومعناه وجود وضوح في الإيقاع الحركي و التفاعل، و التناسق بين المثيرات والاستجابات. ويمكن القول عموماً أن التآزر هو استخدام لعضلات الجسم معاً أو في تتابع.

- 2\_ **السرعة:** وهو أن تؤدي المهارة النفس حركية ( الحس حركية ) بسرعة. فالكاتب الماهر على الآلة الكاتبة يكتب عدداً كبيراً من الكلمات في الدقيقة إذا قورن بغيره.
- 3\_ **الدقة :** مع السرعة في الأداء يجب أن تكون المهارة دقيقة أي أن دقة ما يكتبه الكاتب على الآلة الكاتبة دليل على مهارته.
- 4\_ **القدرة على الأداء تحت الضغوط:** فالرياضي الكفاء والحرفي الماهر قادران على الأداء تحت ضغط الزمن أو التعب أو اللحظات الحرجة أو مع وجود ملاحظين لهما.
- 5\_ **التوقيت:** يتطلب كثير من المهارات دقة في التوقيت.
- 6\_ **الإستراتيجية :** ففي المباريات الرياضية مثلاً يتضمن الأداء الماهر جانباً معرفياً هاماً, فالفريق الماهر هو الذي يستطيع أن يستخلص أسلوب خصمه, ويستطيع أن يصدر النمط السلوكي المناسب المنافس, وأن يتفوق عليه.

[http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show\\_article.thtml?id=386](http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show_article.thtml?id=386)

## المحاضرة الثانية

### 6. البناء الهرمي للمهارات الرياضية:

يرجع الفضل في نشأة مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية إلى كل من Betty G. Hartman & Annie Clement سنة 1971 ، فقد لاحظا 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 بينها وفقا لتنظيم زمني و مكاني معين، و بناء على ذلك نشأ مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية. فلقد تم وضع هذا البناء الهرمي على أساس افتراض أن القدرة على أداء الحركات الأساسية و الأنماط الحركية بصورة صحيحة هو مطلب ضروري للنجاح في تعلم و أداء المهارات الرياضية الخاصة، و هناك العديد من المدربين مقتنعين بهذا الافتراض حيث أنهم حريصون على التأكد من صحة أداء الحركات الأساسية المكونة للمهارات الرياضية الخاصة بنشاط رياضي معين و ذلك قبل البدء في تعليم هذه المهارات الخاصة.



الشكل رقم 01 : البناء الهرمي للمهارات الرياضية

و يتكون البناء الهرمي للمهارات الحركية من:

- 1- الحركات الأساسية: و هي عبارة عن التغيرات التي تحدث في وضع الجسم بصورة واضحة، تسمح بتصنيفها و نادرا ما يكون لتنفيذها هدفا مباشرا أو التركيز على غرض معين. و تنقسم الحركات الأساسية و فقال (Fishburne & Kirchner)

- أ- الحركات الانتقالية و هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملا من نقطة إلى أخرى مثل: المشي، الجري، القفز ، الحبل،.....
- ب- الحركات غير الانتقالية و هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم دون تغير لمكان الجسم مثل: التوازن، المرجحة، الإطالة،.....
- ج- حركات المعالجة و التناول و هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى كالكرة ، المضرب لتحقيق هدف معين مثل: الرمي، تاضرب،....
- و الحركات الأساسية هي: المشي، الجري، القفز ، الضرب، القذف، الركل، الدفع ، الرفع، الانثناء، التعلق،....

## 2- الحركات المدمجة:

و هي الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر و غير الموظف لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت

## 3- الأنماط الحركية:

و هو يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية، فمثلا أنماط الحركة التالية الرمي من جانب الكتف أو من فوق الكتف لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة و لكن كل واحدة تشكل نمطا حركيا لنوع معين من الرمي و ليس لكل أنواع الرمي .و تعتبر الأنماط الحركية هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح.

مثل : الرمي من أسفل، الرمي من أعلى، الرمي من الجانب. الجري و هو إما الجري السريع أو البطيء و يمكن التمييز بين نمطين من الجري: الجري السريع، الجري لمسافات طويلة. الوثب و هناك الوثب لأعلى و الذي يشكل الأساس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة مثلا، و هناك وثب أفقي مثل الوثب الطويل و الوثب العالي.

4- المهارات الرياضية الخاصة:

و هي كل الحركات و المهارات الخاصة بنشاط رياضي معين، بحيث تتميز بوجود هدف يسعى الرياضي الوصول إليه مع التركيز على الأداء و الدقة و الاتقان. و في الأساس هذه المهارات الخاصة ماهي إلا حركات أساسية و أنماط حركية تم تحسينها وتطويرها لتصل لمستوى المهارة الحركية. (طلحة حسام الدين و آخرون، 2014)

## المحاضرة الثالثة

### 7. تصنيف المهارات الحركية:

يرى العلماء أنه على الرغم من كثرة المهارات وتنوعها و اختلافها، يمكن تنظيمها وتوحيدها في فئات و أصناف، حسب المعايير والحركات التالية:

أ\_ درجة تعقيد المعلومات, أو القرارات المتخذة .

ب\_ عدد الحركات الموجودة في المهارة وتكاملها.

ج\_ عدد الأعمال العضلية المستخدمة سواء بالعضلات الكبيرة أو الدقيقة.

د\_ الإشارات التي تتطلب القيام بحركات نوعية خاصة.

هـ- و يمكن أيضا أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة، و الأكثر انتشارا بين الباحثين كما ذكر(طلحة حسين حسام الدين،2006) نجد تصنيف أحادي البعد:

مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة

Fine and Gross Motor Skills

مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة

Continuos, Coherent and Discrete Skills

مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية

Self Paced and Externally Paced Skills

مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة

Closed and Open Skills

1.7 . مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة:

غالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة. فالمهارات

الدقيقة هي تلك المهارات التي تشترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة. وكثيرا ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية و البليارد أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات. أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها، مثل مهارات كرة القدم وألعاب القوى والمنازلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الآخر مهارات العضلات الكبيرة:

<b>مهارات العضلات الكبيرة</b>	كرة القدم الملاكمة العاب القوى	الإرسال في تنس الطاولة بعض تمريرات كرة اليد	الإعداد في الكرة الطائرة الرمية الحرة في كرة السلة	الرماية البليارد	<b>مهارات العضلات الدقيقة</b>
-----------------------------------	--------------------------------------	--	---	---------------------	-----------------------------------

أما المهارات الرياضية الأخرى فتقع على هذه السلسلة تبعا لحجم العضلات المشتركة في الأداء ففي الرمية الحرة بكرة السلة أو الإعداد في الكرة الطائرة تستخدم أحيانا مجموعات العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم. وفي بعض أنواع الإرسال في تنس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساو من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة، وهكذا يمكن وضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

## 2.7. مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه و فترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.

**مهارات  
متقطعة**

الإرسال في ألعاب  
المضرب  
الإرسال في الكرة  
الطائرة  
ضربة الجزاء

**مهارات متماسكة**

الغطس إلى الماء  
الحركات الأرضية في الجمباز  
المحاورة بكرة القدم أو السلة  
رمي المطرقة، رمي القرص

**مهارات مستمرة**

الركض، السباحة  
الدراجات، التجديف

إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة، كما هو الحال في السباحة والركض والمشي والتجديف. أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد أن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائماً، لذا فإن الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلاً عن أن هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها.

وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لأن تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

أما المهارات المتماسكة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمباز، إذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، وأغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة. ويصعب أحياناً فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من أجل المحافظة على وحدتها وتربطها فعلى سبيل المثال نلاحظ أن مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسيايية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيايية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح أدائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

### 3.7. مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية:

يمكن تقسيم المهارات الحركية إلى أربعة أنواع على وفق طبيعة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة ايضا. بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي الطرف الأخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة. وبين هذين الطرفين نوعان اخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك اما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

<b>الفرد والهدف في حالة حركة</b>	<b>الفرد ثابت والهدف متحرك</b>	<b>الفرد متحرك والهدف ثابت</b>	<b>الفرد والهدف في حالة ثبات</b>
تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الركض	ضرب الكرة بالمضرب	التهديف السلمي في كرة السلة	الرمية على الهدف

إن الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا ان ننظر إلى المهارة التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف التي تؤدي فيها المهارة. فعلى سبيل المثال في مهارة ضرب الكرة بالمضرب يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضربة ولكنه سيتحرك أثناء قيامه بالمهارة ويمكن ان نلاحظ ان المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج ان أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الإدراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة الاستجابات الملائمة التي يقوم بها، وذلك لان ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. اما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما اذ ان المثيرات هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.

#### 4.7. مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة:

يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية. ان المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا. اما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن ان تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص وركض 100 م وغيرها. اما المهارات المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات والعب المضرب. ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة تقع في أحد طرفيها المهارات المغلقة وفي الطرف الآخر المهارات المفتوحة، وتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

- رمي	- ركض 100 م	- الركلات المباشرة	- سباقات	- كرة القدم
- المطرقة	- سباحة 100 م	- الإرسال في العاب المضرب الصاحية	- سباقات	- كرة السلة
- الونب		- والكرة الطائرة	- والماراثون	
- الطويل				
- المهارات المغلقة	- ضربة الجزاء	- ركض	- المسافات- سباحة	- العاب المضرب
	- الغطس- رمية 7 م	- بكرة الطويلة والمتوسطة المسافات	- المسافات	- رياضات المنازلات
	- إلى الماء اليد	- الطويلة		
	- الرمية			
	- الحرة			
	- بكرة			
	- السلة			

إن المهارة المغلقة تشبه إلى حد كبير العادة الحركية فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، إذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة. فلو أخذنا مهارة رمي القرص على سبيل المثال نجد أن أفضل الرياضيين في هذه الفعالية هم الأشخاص الذين يمتلكون قدرات بدنية معينة بالإضافة إلى أسلوب أداء (تكنيك) مناسب وسليم من الناحية الميكانيكية يتقنونه لدرجة انه باستطاعتهم تنفيذه تحت مختلف الظروف. وأكثر الرياضيين نجاحا في مثل هذه المسابقات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات القادمة إليهم من البيئة الخارجية (المنافسون، والجمهور، والحكام)، إذ ان أساس التفوق في المهارات المغلقة يتجلى بعاملين أساسيين هما التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي

والتي نعني بها المواصفات البدنية مثل الطول والوزن والقوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة وغيرها.

اما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الادراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا ان اللاعب قد يمتلك تكتيكيا جيدا لاداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في المنافسة و في الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا اللاعب ماهرا. ففي لعبة مثل كرة القدم يلعب الإدراك (تفسير الانطباعات الحسية) دورا مهما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب ان يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة اليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

#### 8. أهمية تحديد نوع المهارة بالنسبة للمربي / للمدرب:

إن معرفة المربي أو المدرب لمختلف تصنيفات المهارات الحركية ذات أهمية بالغة قصد التعليم و الإكساب الجيد لمختلف المهارات الحركية للمتعلمين، و تتمثل هذه الأهمية في:

- بالنسبة للمهارات الكبيرة و الصغيرة يمكن أن تفيد في مجال التأهيل الحركي ، البدأ يكون في إعادة التأهيل الحركي بالمهارات الصغيرة ثم الكبيرة.

- أما بالنسبة للتصنيف على أساس ترابط الحركات فتساعد المربي أو المدرب في اختيار طريقة التعلم المناسبة سواء الكلية بالنسبة للمهارات المنفصلة و الطريقة الجزئية للمهارات المتسلسلة مع تحديد المؤشرات الأساسية لتقويم و تقييم هذه المهارات.

- و بالنسبة للمهارات المفتوحة و المغلقة فيستطيع المدرب مثل تدريب الرياضي أو المتعلم على المهارات في بيئة مغلقة مثلا التمرير و الاستقبال في بيئة مغلقة مع زميل أو جدار ثم الانتقال إلى تعلم المهارة في بيئة مفتوحة ( بيئة المنافسة) مثلا التمرير و الاستقبال أمام مدافعين و في منطقة 6 أمتار.

## المحاضرة الرابعة

### مدخل في التعلم الحركي:

التعلم الحركي فهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان، وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات الحركية كذلك القدرة على استخدامها والاحتفاظ بها، بحيث ترتبط العملية التعليمية ببناء وتطوير الشخصية، كذلك اكتساب المعارف المختلفة عن الحركة وتحسين القدرات التوافقية والبدنية. ومن خلالها يستطيع المتعلم تكوين قابليات حركية جديدة أو تبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة. ويمكن أن نورد بعض التعاريف في مجال التعلم الحركي ومنها:

و يعرفه (أحمد أمين فوزي، 2013، ص.9) على أنه: "التغير الدائم نسبيا في إمكانية أداء حركي رياضي، و هذا التغير يحدث نتيجة التدريب المعزز."

و يعرفه أيضا (Schmidt) 1988 على أنه : " مجموعة من العمليات المرتبطة بالممارسة والخبرة والذي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبيا في القدرة على أداء مهارة حركية. أما (Newell) 1991 فيرى أن عملية التعلم الحركي يمكن وصفها على أنها البحث عن حل المشكلة الحركية المنبثقة من تفاعل الفرد مع الواجب الحركي و البيئة المحيطة. (طلحة حسام الدين، 2014، ص.150).

و تصنيف (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2013، ص.10) مجموعة تعاريف حيث ترى على أن التعلم الحركي هو:

- مجموعة عمليات مترابطة بالممارسة أو الخبرة و تؤدي إلى تغيير دائم نسبيا في التصرفات الحركية.
- عملية تغيير في السلوك و الأداء نتيجة الممارسة .
- هو تغيير ثابت نسبيا و دائم في السلوك الحركي و هو تكيف للظروف نتيجة الخبرة و الممارسة في هدف أو واجب أو مهارة معينة.

إذن من خلال هذه التعاريف يمكن أن نقول أن التعلم الحركي يعني مجموعة من العمليات التي تحدث داخل جسم المتعلم أو الرياضي تؤدي إلى إحداث تغيير في السلوك الحركي (مهارة حركية) نتيجة للممارسة أو التدريب و الخبرة السابقة، بحيث هذا التغيير يبقى ثابت نسياً، أي يصعب نسيان مهارة مكتسبة حتى و إن توقف المتعلم عن ممارستها لفترات طويلة.

### خصائص التعلم:

حيث حددها (طلحة حسين حسام الدين وآخرون، 2006) في أربعة خصائص و هي:

- التعلم الحركي مجموعة من العمليات الإدراكية -المعرفية- الحركية المركبة التي تؤدي إلى اكتساب القدرة على الاستجابة بصورة مناسبة و صحيحة.
- التعلم الحركي يحدث نتيجة مباشرة للممارسة و الخبرة.
- التعلم الحركي لا يلاحظ بصورة مباشرة لانه يحدث داخل النظام العصبي المركزي و ما يمكن ملاحظته هو ناتج الأداء.
- التعلم الحركي ثابت نسبياً أي لا يمكن نسيان تعلم مهارة مكتسبة بإتقان و ثبات.

### شروط التعلم الحركي:

- الدافعية أي هناك رغبة من قبل المتعلم لتعلم المهارة الجديدة.
- النضج أي لا بد من وجود درجة مناسبة من النضج البدني و العقلي والانفعالي عند المتعلم.
- الممارسة أي على المتعلم ممارسة و تكرار المهارة المراد تعلمها. (فرات جبار سعد الله، 2015). و يضيف (طلحة حسين حسام الدين وآخرون، 2006) على أن الممارسة يجب أن تتميز بالشروط التالية:

- تنوع الممارسة.
- كمية الممارسة.
- توزيع الممارسة أي جدولة فترات الممارسة و الراحة.

- أشكال الممارسة من حيث اختيار طريقة التعلم المناسبة الجزئية أو الكلية.
- و هناك من يضيف عامل التعزيز أو التغذية الرجعية كشرط أساسي لتصحيح الأداء الخاطئ و تشجيع الأداء الصحيح.

#### مبادئ التعلم الحركي - . :

- -الاستيعاب ، سرعته تؤثر على التعلم الحركي.
- -الوضوح ، فهو يسهل عملية الاستيعاب.
- -السهولة .
- -التدرج من السهل إلى الصعب ثم زيادة عدد الحركات.
- -التشويق و الإثارة.
- -الإيقان و الثبات و التجارب السابقة.
- -الممارسة.
- -دافع الحركة و التمرين. (الدافعية)
- -تأثير المجتمع و البيئة.
- -النضج ، و هو السن المناسب لاختيار اللعبة ( الملائمة، الجمباز... الخ).
- -النمط الجسمي ، لكل نمط جسمي رياضة خاصة به ، الطول ( كرة السلة...).(كورت ماينل، 1987، ص.22)

#### العوامل المؤثرة في عملية التعلم الحركي:

توجد العديد من العوامل و التي تؤثر في المواقف التعليمية، و تستوجب هذه العوامل من المدرس الإدراك حتى يتمكن من ضبط هذه العوامل و التحكم بتأثيراتها، و هي:

#### أ. عوامل خاصة بالمتعلم:

- العمر و الجنس
- الخبرات السابقة
- الذكاء

- النضج الانفعالي
- القدرات الحركية العامة
- سلامة الجسم
- المستوى الاجتماعي

**ب. عوامل خارجية خاصة بحالة التعلم:**

- المدرس و البيئة الاجتماعية
- المنهج التعليمي
- الأدوات التعليمية
- مكان عملية التعلم الحركي و وقتها

**ج. العوامل و المتغيرات المتوسطة و التي نستدل عليها من نتائجها في المواقف التعليمية:**

- الانتقاء

- التعزيز

- التصميم و التمييز

**د. العوامل التي يجب توافرها لحدوث عملية التعلم الحكي:**

- تكوين روابط بين الموقف التعليمي و رد الفعل لإتمام عملية التعلم الحركي

- التكرار يساعد على تكوين هذه الروابط

- وجود الرغبة

- القيام باستجابات متعددة قبل الوصول إلى الاستجابة الصحيحة التي تحقق الهدف التعليمي

- ضرورة وجود الإثارة التي تحقق الاستجابة الحركية . (ناهدة عبد زيد

الدليمي، 2013، ص.12، 11).

## مميزات التعلم الحركي:

يمكن حصرها كما يلي:

1. التعلم نمو عقلي و جسمي و تغيير في السلوك الحركي
2. التعلم تكيف مع المواقف الجديدة
3. التعلم تنظيم للخبرة من خلال توظيفها في مواقف جديدة مشابهة
4. التعلم هدي و ليس عملية عشوائية
5. التعلم ذكي يستدعي مهارات عقلية و تطبيقها في تحليل المواقف المختلفة
6. التعلم يؤثر على سلوك الفرد من خلال إحداث تغييرات إيجابية في سلوك المتعلم. (فرات جبار سعد الله، 2015)

## مراحل التعلم الحركي:

أما حسب Fitts & Posner (1967) فقد قسمها إلى مايلي:

### المرحلة المعرفية:

و فيها يكتسب المتعلم معلومت عن كيفية أداء المهارة (عملية الشرح)

### المرحلة الارتباطية:

و فيها يستطيع المتعلم أن يبدأ في تطبيق المهارة، و تستمر لفترة زمنية طويلة.

### المرحلة الأوتوماتيكية:

و نجد فيها أن المتعلم قد وصل إلى الآلية في الأداء مع ثباته و القدرة على الأداء تحت مختلف الظروف و المواقف

و كما قسمها Adams (1971) إلى مرحلتين و هما:

### المرحلة اللفظية الحركية:

و فيها يحاول المتعلم فهم طبيعة المهارة مع التركيز على الحركة و مقارنتها بالنموذج الذي شاهده.

### المرحلة الحركية:

و من خلالها تصبح المهارة أو الحركة أوتوماتيكية، و يتجه تركيز انتباه المتعلم إلى الجوانب الخارجية للبيئة. (طلحة حسين حسام الدين وآخرون، 2006، ص114، 113) كما حددها (Gagne) مراحل التعلم بثماني عمليات داخلية و هي:

1. مرحلة الدافعية
2. مرحلة الفهم (الانتباه-إدراك اختياري)
3. الاكتساب (ترميز الخبرة و تخزينها)
4. الاحتفاظ (التخزين في الذاكرة)
5. الاسترجاع
6. التعميم (انتقال أثر التعلم)
7. الأداء
8. التغذية الراجعة (التعزيز). (محمود داود الربيعي، 2012، ص.42)

أما (طلحة حسين حسام الدين وآخرون، 2006، ص120-128) يقترحون التقسيم التالي لمراحل التعلم الحركي:

### الاكتساب المعرفي:

وهو اكتساب معلومات مختلفة عن المهارة المراد تعلمها من خلال شرح لفظي للمهارة و مختلف مراحلها مع إعطاء نموذج مرئي.

### خصائصها:

التركيز على أهمية النموذج المرئي الصحيح و الجيد لتكوين محك معرفي عن المهارة المراد تعلمها في ذاكرة المتعلم.

➤ دور المعلم في مرحلة الاكتساب المعرفي:

- الشرح الجيد للمهارة مع مراعاة خصائص استيعاب المتعلمين (شرح مختصر و بسيط)
- إعطاء نموذج مرئي للمهارة و يكون على درجة عالية من الجودة و الاتقان
- توجيه انتباه المتعلم إلى أهم النقاط الفنية في أداء المهارة و التي يتوقف عليها نجاح الأداء.

➤ دور المتعلم في مرحلة الاكتساب المعرفي:

- أن يكون على درجة عالية من التركيز و الانتباه
- العمل على بناء صورة حركية مطابقة للنموذج في ذاكرته.

الاكتساب الحركي:

و هي الخطوة الثانية التي يتم فيها تطبيق المتعلم للمهارة، بمعنى تعتبر خطوة بدأ التنفيذ. و تنقسم إلى مرحلتين و هما:

أ. مرحلة البناء:

فالمتعلم في هذه المرحلة يبدأ في تطبيق و إدراك العلاقة بين المكونات المتنوعة للمهارة.

خصائص المرحلة:

- كثرة الأخطاء
- أداء متصلب يفتقد إلى الانسيابية
- بذل كثير من الجهد و الوقت

➤ دور المعلم في مرحلة البناء:

- اختيار أسلوب التدريس المناسب
- تزويد المتعلم بالتغذية الرجعية اللازمة
- تشجيع المتعلم على بذل الجهد

#### ➤ دور المتعلم في مرحلة البناء:

- الممارسة المستمرة
- التركيز و الانتباه
- الاعتماد أو الإصغاء للتغذية الرجعية المقدمة لتعديل الأداء.

#### ب. مرحلة التثبيت:

و الهدف منها هو أداء المهارة المتعلمة بصورة صحيحة و أوتوماتيكية و القدرة على الأداء تحت مختلف الظروف.

#### خصائص المرحلة:

- تستمر لفترة زمنية طويلة نسبيا حتى تحقق هدفها
- تتميز بالإنسيابية في الأداء
- الاقتصاد في الجهد و الوقت
- لا يوجد أخطاء إلا نادرا

#### ➤ دور المعلم في مرحلة التثبيت:

- مراقبة الأداء
- التعزيز.

#### ➤ دور المتعلم في مرحلة التثبيت:

- الممارسة المستمرة
- تركيز الانتباه.

## العلاقة بين مراحل التعلم الحركي

لا توجد فواصل بين مراحل التعلم الثلاث وهناك عوامل ربط بينها ، ولا توجد خطوط بين مرحلة و أخرى و إنما هناك انسيابية بين المراحل ، ولا توجد نسب محددة لزمن تعلم كل مرحلة من المراحل .

إن حجم كل مرحلة (زمن كل مرحلة) يختلف عن المرحلة الأخرى لعدة أسباب هي :

- 1- مدى صعوبة الحركة أو المهارة .
- 2- طريقة أو أسلوب اخراج الدرس (الوحدة التعليمية) ، (إصلاح الاخطاء ، توفر عنصر الامان والمساعدة ، توفر الأجهزة و الأدوات ، التوجيه و الارشاد ، التدرج في صعوبة المهارة ، التقويم ، وغيرها) .
- 3- أساليب التغذية الراجعة المستخدمة (تغذية معلوماتية) ، (هل نموذج ، أم شرح ووصف ، أم نموذج وشرح) .
- 4- كفاءة المدرس .
- 5- كفاءة الفرد المتعلم .
- 6- الدوافع والميول والحوافز .
- 7- القابلية البدنية والحركية والذهنية للفرد المتعلم .
- 8- انتقال أثر التعلم أو التدريب .
- 9- نوع التعليم :

- أ. فردي (غير اقتصادي ولكن يحقق نتيجة أفضل ، يراعي الفروق الفردية) .
- ب. جماعي (اقتصادي ، لا يراعي الفروق الفردية). (التكريتي ، 1995) .

## المحاضرة الخامسة

### انتقال أثر التعلم:

يعد انتقال أثر التعلم (le transfert d'apprentissage) أو ما يطلق بانتقال أثر التدريب من الموضوعات التي تدرج ضمن مجال سيكولوجيا التعلم و علم النفس التربوي، و هي ظاهرة تحدث في جميع مجالات الحياة عامة، و في مجال التعلم الحركي و الرياضي خاصة. و يندرج هذا المصطلح ضمن مبدأ التعميم الذي توصل إليه بافلوف في تجاربه المخبرية على الحيوانات (تجربة الكلب و إفراز اللعاب). و التعميم هنا يتمثل في عملية تعميم للمثير أو تعميم للإستجابة. أما التعميم أو انتقال أثر التعلم في مجال التعلم الحركي نعني به عملية نقل أو استعمال استجابة مكتسبة نحو اكتساب استجابة حركية جديدة مشابهة، أو استعمال استجابات مكتسبة مسبقا و تحويلها نحو اكتساب سلوكيات (أو كفاءات) اجتماعية مرغوبة، مثلا استعمال المكتسبات الحركية لنشاط القفز الطويل في حل مشكلة تواجه الفرد في حياته اليومية مثل كيفية تجاوز خندق بعرض معين، و هذا ما يسمى تحويل الكفاءة. (le transfert de compétence).

### مفهوم انتقال أثر التعلم:

بحيث أشار ( عامر محمد سعودي و آخرون، 2018، ص.215) إلى نتائج العديد من الدراسات و البحوث و المراجع العلمية المتوفرة و التي أجريت في هذا المجال و منها (كراجة، 1997) و (Taylor, 1997) و (Sage, 1984) إلى أن تعلم مهارة أو اتجاه أو فعل ما يؤثر في تعلم أمر أو مهارة أو اتجاه فعل آخر.

كما يعرفه أيضا ( طلحة حسين حسام الدين و آخرون، 2006، ص.96) إلى أنه : " هو مدى تأثير تعلم و ممارسة مهارة في القدرة على تعلم مهارة أخرى."

أما (محمد داود الربيعي، 2012، ص.136) عن Drowatsky Sage بأن انتقال أثر التعلم هو: " استثمار سابق لمهارة معينة في تعلم مهارة جديدة تكون مشابهة للسابقة."

و يضيف (فرات جبار سعدالله، 2015، ص.304) أن: "يشير مفهوم انتقال أثر التعلم إلى تأثير تعلم سابق في أداء مستقبلي في تعلم وضع جديد."

و يشير أيضا ( طلحة حسين حسام الدين و آخرون، 2006، ص.96) أن انتقال أثر التعلم: " هو مدى تأثير بيئة التدريب على الأداء في بيئة المنافسة." و لهذا تعتبر التدريبات المختلفة التي يقوم بها الرياضي مهمة للغاية قصد إحداث هذا الانتقال بكل سلاسة.

إذن من خلال هذه التعاريف يمكن أن نقول أن انتقال أثر التعلم هو قدرة المتعلم على توظيف خبرات أو مكتسبات سابقة لمهارة معينة لتعلم مهارة جديدة مشابهة. مثلا التنطيط في كرة اليد كمهارة سابقة مكتسبة و توظيفها من طرف المتعلم لاكتساب مهارة التنطيط في كرة السلة(مهارة مشابهة).

#### أنواع انتقال أثر التعلم:

و يحددها (محمد داود الربيعي، 2012، ص. 137، 136) حسب التقسيم التالي:

#### أولا/ الانتقال حسب اتجاه التعلم، و يتم من خلال:

أ- الانتقال العرضي (الأفقي): و هذا الانتقال يعزز سيطرة المتعلم على ما تعلم نتيجة زيادة فرص التعلم و التدريب على تطبيق القدرات التي تعلمها في مواقف متشابهة جديدة لكونها تؤدي إلى اتساع قاعدة التعلم أفقيا. فمثلا تعلم مهارة الإرسال بالكرة الطائرة و من ثم تعلم الإرسال بالتنس أو الريشة.

ب- الانتقال الطولي (العمودي): و يقصد به نقل أثر التعلم في المهارة ضمن الفعالية الواحدة، أي حدوث الانتقال من تعلم بسيط إلى تعلم أكثر صعوبة نتيجة لتسهيل التعلم السابق تعلما جديدا أعلى مستوى منه في نفس الفعالية. مثلا التمرير و الاستقبال في كرة اليد مع جدار ثم مع زميل ثم مع زميل و أمام مدافع.

#### ثانيا/ النقل حسب الزمن:

أ- النقل القريب: و هو نقل التعلم من عمل لآخر مشابه له أو موقف يتعلق بالعمومية، و ذلك لتغير المهارات أو المواقف لأجل زيادة الدافع أو تعلم أجزاء صغيرة من المهارة لنقلها إلى مهارات أصعب كما في الجمباز.

ب- النقل البعيد: و هو النقل بين مراحل التطور الحركي خلال حياة الإنسان، فكتساب الطفل للمهارات الحركية الأساسية (قفز، رمي، جري،...) سيظهر في المستقبل لاكتساب أشياء جديدة.

### ثالثا/ النقل وفق نتيجة التعلم:

أ- النقل الإيجابي: و هو مساهمة الخبرات السابقة على تسهيل تعلم حركي جديد لاحق. و ذلك نتيجة للتشابه في المهارتين من حيث الاداء و الخصائص و المراحل.

ب- النقل السلبي: و هو مساهمة الخبرات السابقة للمتعلم في إعاقة تعلم حركي جديد، فمثلا قيادة سيارة تختلف عن سيارتك التي اعتدت عليها فلا بد أن تصادفك صعوبات ووقت طويل للقدرة على التأقلم مع السيارة الجديدة. و هناك مثال آخر مثلا الإرسال في التنس يختلف عن الإرسال في تنس الطاولة. مثال آخر لوحة المفاتيح باللغة الفرنسية و الإنجليزية.

و الانتقال في هذا النوع ممكن و لكن سوف يستغرق وقت طويل و يحتاج للممارسة و التكرار للتغلب على الصعوبات.

ج- النقل الصفري: لا تؤثر الخبرات السابقة في المساعدة على تعلم مهارة جديدة. مثلا لا يوجد انتقال بين مهارة السباحة و القفز الطويل.

و يضيف ( طلحة حسين حسام الدين و آخرون، 2006، ص.101) إلى ثلاثة أنواع أخرى و هي:

1- انتقال التعلم المتبادل: و بقصد به تأثير مهارة متعلمة مسبقا على تعلم مهارة جديدة. مثلا التسديد من الخطوة أو الارتكاز في كرة اليد لتعلم مهارة رمي الرمح أو التنطيط في كرة اليد و كرة السلة.

- 2- انتقال أثر التعلم الداخلي: و هو انتقال أثر التعلم بين أداء المهارة في ظروف بيئة التدريب و بين أدائها في ظروف بيئة المنافسة.
- 3- انتقال العلم الثنائي: و يشير إلى التأثير الذي يمكن أن تحدثه الممارسة لواجب حركي بإحدى الأطراف على الطرف الآخر المقابل. مثلا تعلم التنطيط في كرة اليد بكتا اليدين أو التمرير .

### العوامل المؤثرة في انتقال أثر التعلم:

حدد ( عامر محمد سعودي و آخرون، 2018، ص.230) أهم العوامل المؤثرة في انتقال أثر التعلم هي:

- 1- العوامل المشتركة: و يقصد بها درجة التشابه الموجود بين المهارة المكتسبة و المهارة المراد تعلمها.
- 2- عامل التعميم: فمثلا الحركات الأساسية التي يتعلمها الأطفال في بداية حياتهم مثل المشي و القفز و الجري يمكن تعميمها للأطفال لتعليم مختلف الأنشطة الرياضية و المهارات الحركية.
- 3- عامل الإتقان: بمعنى إزداد درجة إتقان تعلم مهارة ما تزداد معه إمكانية نقلها لتعلم مهارة جديدة.
- 4- عامل الفروق الفردية: تلعب الفروق الفردية دورا مؤثرا في انتقال أثر التعلم، و هي تختلف من فرد لآخر. فهناك فرد يتميز بسرعة التعلم و فرد مثلا بطيء التعلم .
- 5- عامل طريقة أو أسلوب التعلم: فقد أثبتت العديد من الدراسات أن استخدام أساليب و طرائق مختلفة في التعلم تعطي ثمارا تعليمية مختلفة باختلاف الأسلوب و الطريقة.
- 6- عامل الوقت: و هو من العوامل المؤثرة في عملية انتقال أثر التعلم و الذي يقصد به المدة الزمنية الفاصلة بين التدريب السابق و التدريب اللاحق، فكلما زاد الفارق الزمني قلت احتمالية عملية النقل.

الأهمية التطبيقية لانتقال أثر التعلم:

لانتقال أثر التعلم أهمية تطبيقية بالغة، حيث حددها ( طلحة حسين حسام الدين و آخرون،2006،ص.111،110) كما يلي:

1- توضيح التسلسل المهاري لتعلم المهارات: و يقصد به ما يجب على مصممي برامج تعليم المهارات معرفته أي المهارات التي يجب تعلمها في البداية و التي تساعد في تعلم المهارات التالية. مثلا تعلم أبجديات الجري في البداية ثم توظيفها لتعلم تقنية الجري الصحيحة.

2- المساعدة في انتقاء أساليب و طرق التدريس : و هو اختيار اسلوب أو طريقة التدريس المناسبة من طرف المربي أو المدرب قصد تحسين و تطوير أداء المهارات الحركية لدى المتعلم أو الرياضي. مثلا الطريقة الجزئية و الكلية.

3- تحديد ظروف الممارسة الأكثر فاعلية: كلما كانت مواقف التدريب مشابهة لمواقف المنافسة الحقيقية كلما ساعد ذلك في انتقال أثر التعلم الإيجابي بصورة أكبر.

4- المساهمة في ترتيب خطوات التعلم: و ذلك خاصة في الرياضات التي تتطلب القدرة على الأداء المهاري بكلا الطرفين:

- البدء في الممارسة بالطرف المفضل
- لا ننتقل للطرف الآخر إلا بعد الاتقان بالطرف المفضل
- تبديل الممارسة بالطرفين في شكل مجموعات من المحاولات أو فترات زمنية متساوية
- التشجيع اللفظي لزيادة الدافعية في الاستمرار على الممارسة بالطرف المفضل.

## المحاضرة السادسة

### منحنيات التعلم الحركي

يحتاج الإنسان عند التعلم بصورة عامة والتعلم الحركي بصورة خاصة إلى دراسة علمية دقيقة تتطلب معرفة ودراية وخبرة واسعة بأغلب نواحي التعلم والتعلم الحركي ، وبما إننا نعرف بأن عملية التعلم هي عملية فسلجية وغير مرئية تكون داخل الجسم والعقل ، إذ يشترك فيها الجهاز العصبي وعلى وجه التحديد (المخ) ، وبما أن عملية التعلم غير مرئية ولكن يمكن الإحساس بها ، لذا يجب أن يكون هناك مقياس يمكن من خلاله قياس عملية التعلم لمعرفة هل أن عملية التعلم تتجه نحو التحسن أم الاستقرار أم الهبوط في المستوى ، إذ أن التعامل مع الأشياء التي يتطلب التعرف عليها يجب أن يكون من خلال مقياس موضوعي يمكن الاستدلال عنها من خلال رسم بياني يسمى منحنى التعلم. إذ أن المنحنيات تعد من الوسائل المهمة والضرورية لمعرفة مستوى المتعلمين أو اللاعبين أثناء التعلم أو التدريب ، لذلك نلاحظ الاهتمام الكبير من قبل الكثير من العلماء والمختصين والباحثين الذين تناولوا هذا الموضوع من كافة جوانبه.

### مفهوم المنحنيات:

و يرى (وجيه محجوب، 2001، ص36) بأن: " المنحنى هو تصوير شكلي للمحاولات والإنجاز و هو مؤشر للتقدم الحاصل بين محاولة و أخرى للفرد." و يضيف أيضا أنها هي دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على الإنسان فالتغيرات الكمية هي مقدار التحسن لأداء المهارة وهي تعبير عن التحسن في الأداء نتيجة العملية التعليمية. وتعرف كمية التحسن من خلال المنحنى فعندما يقوم اللاعب أو المتعلم بمحاولات عديدة سوف يرسم خطأً بيانياً في كمية التحسن أو مقدار التحسن أي مقدار الممارسة التي تمثل عدد المحاولات فيمكن أن يرسم بمنحنى منحدر أو منحنى متصاعد المنحنى المنحدر يظهر الزمن

والمنحنى المتصاعد يظهر عدد المحاولات لنوعية الإنجاز المحقق بالنسبة للتعلم وتقاس هذه المتغيرات بالعدد أو الكم خلال التكرار و خلال التمرين.

أما ( مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، ص.116) فيرى أنه: " التغيرات الكمية التي تحدث في التعلم و يمكن رؤيتها عن طريق الملاحظة بمنحنى التعلم و الذي نعبر عنه بالإحصاء الخطي البياني الذي يمثل كمية التحسن و حدوده."

### كيفية رسم المنحنى:

يرسم المنحنى من خلال المحور السيني(الأفقي) والمحور الصادي (العمودي) على التوالي ويرسم الأفقي عدد التكرارات والعمودي كمية الإنجاز وجميع المنحنيات تبدأ برقم وتتطور بأرقام وتنتهي برقم ولا يمكن أن تبدأ من الصفر والمهم أن يكون في المنحنى ثلاثة عوامل:

أ- بداية المنحنى .

ب- وسط المنحنى .

ج- نهاية المنحنى .

وقد لا تكون دائماً نهاية المنحنى حسب قيمة الإنجاز

### أنواع المنحنيات :

للمنحنيات أنواع عدة هي :

#### 1 \_ منحنيات التعلم :

هي كمية أو مقدار التحسن في التعلم التي تطراً على الفرد المتعلم وهي أيضاً عبارة عن رسوم بيانية لتسجيل عملية التعلم .

#### 2 \_ منحنيات القوة والزمن :

هي مؤشر بياني لقياس مقدار أو كمية القوة المبذولة والزمن المستغرق بواسطة منصة خاصة لهذا الغرض تسمى منصة (فورس بلات فروم) .

#### 3 \_ منحنيات التطور :

هي مؤشر بياني يقيس حالة تطور قوة أو سرعة أو زمن أو طول ... الخ , لمجموعة من الأفراد أو لفرد واحد خلال مرحلة من المراحل أو خلال سنة أو خلال ساعة وهذا المؤشر

يرسم نقطة إذا كانت تزيد أو تقل عن المستوى المطلوب (الحقيقة) وهذه المنحنيات تحدد الخط المرسوم لتطور ما .

- أنواع منحنيات التعلم : لمنحنيات التعلم أنواع عدة هي:

### 1- منحني النجاح :

هو المنحني الذي يبين مقدار أو كمية التحسن في كل أداء، كما أنه يحدد قيمة الإنجاز الحركي من خلال التكرار في عملية التعلم بشكل ناجح أي بوجود قيمة إنجاز واضحة بين محاولة و محاولة أخرى وبنظرة سريعة من المدرب أو المدرس يعرف نتيجة النجاح من خلال بعد المنحني الذي قد حصل عليه اللاعب أو المتعلم . ( الشكل يمثل منحني النجاح)

### 2 \_ منحني الزمن :

هو المنحني الذي يقيس مقدار الزمن المستغرق للأداء الذي يسجله اللاعب أو المتعلم في محاولاته كما هو الحال في بعض فعاليات ألعاب القوى (فعاليات الاركاض) والسباحة فيظهر مقدار أو كمية التحسن من خلال قلة الزمن .

### 3\_ منحني الخطأ :

هو المنحني الذي يقيس حالات الفشل أو عدد الأخطاء التي وقع فيها اللاعب أو المتعلم في كل وحدة تدريبية أو تعليمية وهو منحني عكس منحني النجاح.

### عدد المحاولات

### \* \_ أشكال المنحنيات:

توجد أشكال عدة لمنحنيات التعلم وهي :

### 1- منحني التعلم السلبي (البداية السريعة):

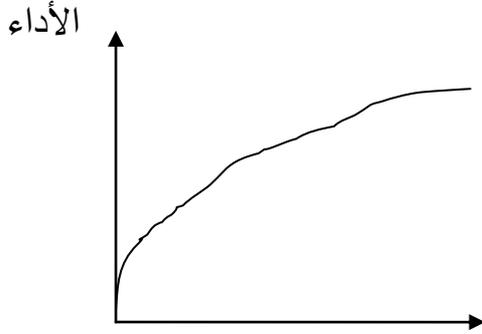
هو المنحني الذي يكون فيه مقدار أو كمية التحسن سريعاً ويظهر في المراحل الأولى من عملية التعلم ويعزى هذا التحسن أو التطور السريع إلى أسباب عدة ومنها ما يأتي :-

أ- عندما يكون عند اللاعب أو المتعلم خبرة سابقة .

ب- عندما لا يعرف اللاعب أو المتعلم تفاصيل الحركة .

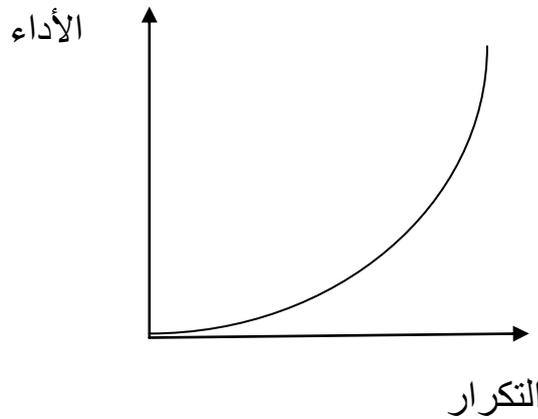
ج- الاستعداد العالي والتحسن للأداء .

د- عندما يقوم اللاعب أو المتعلم بالموقف التعليمي الذي يكون موقفاً سهلاً ويدرك أجزاء هذا الموقف والعلاقة بسهولة



## 2- منحنى التعلم الايجابي (البداية البطيئة):

هو المنحنى الذي يكون مقدار أو كمية التحسن في البداية بطيئاً، حيث نلاحظ في هذه المنحنيات تعلماً متحسناً بطيئاً في المراحل الأولى للتعلم ثم يزداد معدل التحسن تدريجياً مع التقدم في محاولات التعلم ويسمى هذا النوع من المنحنيات البدايات البطيئة.



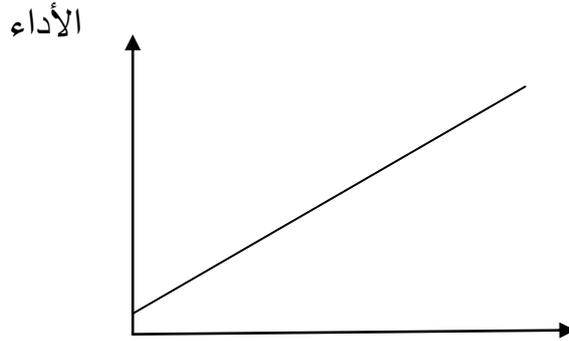
ويعزى ذلك إلى أسباب عدة منها ما يأتي:

- أن يكون الموقف التعليمي الذي يمر به المتعلم صعباً ومعقداً.
- حين يتدخل التعلم السابق للمفحوص تدخلاً سلبياً في الموقف التعليمي.
- أن يجد المفحوص صعوبة في تكوين صورة عامة عن الأداء في البداية.
- أن لا يكون المتعلم ذو خبرة سابقة بموضوع التعلم.

هـ- نقص الحماس والإقبال على التعلم في بداية الأمر. أن تقدم الفرد الرياضي أثناء عملية التعلم يتوقف على عوامل متعددة منها الفروق الفردية بين الأفراد واثـر خبرات النجاح والفشل المصاحبة لعملية التعليم وطبيعة النشاط الرياضي الذي يتعلمه الفرد.

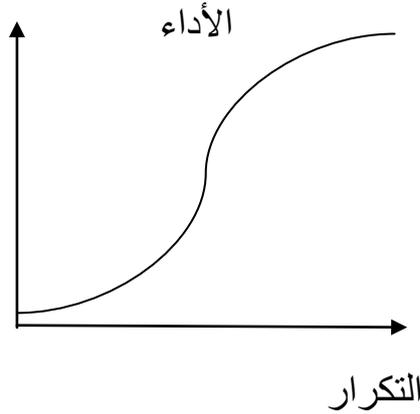
### 3\_ المنحنى المستقيم :

هو المنحنى الذي يكون على شكل خط مستقيم وهذا يدل على وجود مقدار أو كمية تحسن متدرجة في التعلم أو الأداء



### 4- المنحنى النموذجي للتعلم :

هو المنحنى الذي يأخذ شكل الحرف (S) اللاتيني وهو يأخذ بداية بطيئة بسبب عدم وجود الخبرة السابقة لدى اللاعب أو المتعلم ويلاحظ أن التقدم في النصف الأول بطيء بينما التقدم في النصف الثاني سريع وهذا المنحنى افتراضي وقليلاً ما يحدث في الواقع حيث يأخذ زمناً طويلاً حتى يتم التعلم ومعنى هذا أن الشخص يبدأ في التعلم دون سابق خبرة تماماً في العملية التي يتعلمها فتكون الزيادة في البداية قليلة ثم تزداد درجتها بالتدرج ثم يبدأ بالنقصان هذه الزيادة في النصف الأول من المنحنى زيادة إيجابية بينما تكون هذه الزيادة سلبية في النصف الثاني والسبب أن معظم منحنيات التعلم التي نحصل عليها تكون من نوع منحنيات الزيادة السلبية لأن الفرد يبدأ بالتعلم تكون لديه في العادة خبرات سابقة عن العملية التي نبدأ في تعلمها.



### 5- المنحنى الفردي والجمعي :-

المنحنى الفردي: يقيس مقدار أو كمية التحسن للاعب أو متعلم واحد خلال مجموع الوحدات التدريبية أو التعليمية، أو هو المنحنى الذي يعبر عن التغيير في الأداء للفرد الواحد في موقف تعليمي معين . ونلاحظ أنه في منحنى تعلم الناشئين ظهور بعض الذبذبات في المنحنى وهذا يعود إلى عوامل الصدفة التي لم يستطع المتعلم السيطرة عليها ومن تلك العوامل التشتت وتذبذب الدافعية مما يؤثر على نشاط الفرد المتعلم أثناء التجربة . ولذلك يفضل أن نحصل على المنحنيات لأفراد مختلفين تحت نفس الشروط التجريبية ونضيفها إلى بعضها حتى نبعد تأثير الذبذبات ، وأن المنحنى الفردي للتعلم لا يعبر عن حالة فردية معينة يمكن أن نناقشها داخل إطار الشروط العامة للفرد المتعلم.

المنحنى الجمعي (الجماعي): فهو المنحنى الذي يأخذ المعدل (الوسط الحسابي) للاعبين أو المتعلمين ، ويرسم بمنحنى إن كان سلبياً أو إيجابياً، بمعنى آخر يقيس المنحنى الجمعي معدل إنجاز الفريق، وكذلك تعتبر من أبسط الطرق التي تستعمل في تكوين المنحنى الجمعي طريقة متوسط المحاولات المتماثلة بالنسبة لإفراد مختلفين وهذه الطريقة تستعمل في حالة تساوي العدد الكلي بالنسبة لجميع الأفراد. (وجيه محجوب، 2001، ص.59)

### أهمية المنحنيات :

- للمنحنيات أهمية كبيرة وهي على ما يأتي :
- طريقة موضوعية للحكم على الشيء.
- تظهر مستوى اللاعب أو المتعلم و مقارنته بالآخرين.

- تظهر مستوى عملية التدريب أو عملية التعلم .
- تظهر مستوى الوسائل التعليمية.
- الكشف عن الخطأ.
- التنبؤ .
- تجبر المدرب أو المدرس على فتح سجلات للاعب أو المتعلم من خلالها يعرف الأسباب التي أدت إلى هبوط المستوى .
- تمد المدرب أو المدرس بالمعلومات الضرورية لاختيار الطرائق أو الأساليب والوسائل المستخدمة في عملية التدريب أو عملية التعلم لتطوير الإنجاز أو الأداء.

### **العوامل المؤثرة في منحنيات التعلم :**

توجد بعض العوامل التي تؤثر في منحنيات التعلم وهي على الوجه الآتي :

- استيعاب اللاعب أو المتعلم .
- مقدار التدريب.
- طريقة أو أسلوب التدريب أو التعليم .
- قدرات اللاعب أو المتعلم .
- مبدأ الاستعداد .
- التجارب السابقة للاعب أو المتعلم . (يعرب خيون، 2002، ص43)

### **هضبة التعلم :**

قد يحدث في منحنيات التعلم ظهور فترة لا يطرأ فيها حالة تحسن ظاهرة على أداء اللاعب أو المتعلم ، بالرغم من استمرار الممارسة ويظل مقياس التعلم ثابتاً من دون تغيير واضح في قيمه في عدة محاولات متتابة ويطلق على هذه الفترة مصطلح الهضبة أي سقف أو نقطة التعلم التي يصل إليها اللاعب أو المتعلم إذ يحدث ثبات في الأداء ويكون التطور أو التحسن صفراً وإن الأفراد يختلفون في هضبة التعلم ويعود ذلك إلى القابليات والفروق الفردية وتكون عادةً مسبقة بتعديل في الأداء كما يتبعها تعديل في الأداء ويلاحظ أن هضاب التعلم ليس من الظواهر الحتمية في منحنيات التعلم .

### أسباب حدوث هضبة التعلم:

- يعود حدوث هضبة التعلم إلى أسباب عدة من أهمها :-
- ظهور حالة التعب لدى اللاعب أو المتعلم
- نقص في الدافعية لدى اللاعب أو المتعلم نتيجة الفشل المتكرر
- عدم الاتقان و الثبات في المستوى.
- التركيز على بعض المؤشرات الخاطئة التي يكتسبها بشكل غير مقصود أثناء التعلم
- عدم الاتقان و الثبات في المستوى
- ضعف طريقة الانتقال من مرحلة تعليمية إلى أخرى ومن مستوى بسيط إلى أصعب
- قد تمثل الهضبة النهائية التي يستطيع الفرد الوصول إليها ، أي أقصى مستوى يصل إليه المتعلم وهذا ما يسمى بالحد الفسيولوجي.
- ضعف في البرنامج التعليمي.

### كيف يمكن اختراق هضبة التعلم:

ومن أجل اجتياز هضبة التعلم يفضل إيجاد طرائق أو أساليب جديدة للتمرين من أجل تطوير البرنامج الحركي للمهارة، إذ إن تطوير البرنامج الحركي يكون من خلال إخضاعه إلى متطلبات جديدة وصعبة حتى يتم التكيف مع الوضع الجديد وإن إحدى هذه الطرائق أو الأساليب لتطوير البرنامج الحركي لمهارة معينة هي أداؤها في ظروف وأوضاع جديدة غير معتادة للاعب أو المتعلم، مثلاً أداء المهارة بالطرف العكسي.

### تحليل المهارات الحركية :

عند القيام بتعلم المهارات الحسية الحركية لا بد من تحليل هذه المهارات، فبذلك يسهل تعلمها عندما تتحول إلى مهارات جزئية تبين المكونات الرئيسية فيها. هذا وقد يؤثر التعب أو الملل في سير التقدم في بعض الأحيان، و يمكن الاستفادة من منحيات التعلم التي تتناول دراسة التغيرات الكمية التي تطرأ على أداء الكائن الحي أثناء اكتسابه لمهارة معينة، حيث يعبر عن التحسن في الأداء نتيجة لعملية التعلم بوحدة من ثلاث طرائق هي:

- 1\_ يظهر التحسن في الأداء بالنقص في الزمن الذي يستغرقه الفرد في القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (حسب منحنى الزمن).
- 2\_ يظهر التحسن في الأداء بالنقص في عدد الأخطاء التي يرتكبها الفرد أثناء القيام بعملية من العمليات مرة بعد أخرى (حسب منحنى الخطأ).
- 3\_ وقد يظهر التحسن في الأداء بزيادة ما يحصله الفرد في كل محاولة حسب منحنى التحصيل (المنحنى الفردي).

## المحاضرة السابعة

### المبادئ المنهجية الخاصة بتعلم المهارات الحركية:

- 1\_ أن يعرف المتعلم طبيعة الأداء المهاري الحركي الجيد.
- 2\_ ملاحظة نموذج للأداء الحركي الماهر.
- 3\_ القيام بالممارسات الفعلية للمهارة: وفيما يلي بعض النتائج لبعض الدراسات التي أجريت على اكتساب المهارات الحركية لبيان أفضل الطرائق في الممارسة لاكتساب المهارات:

- أ\_ ينبغي أن تمارس المهارة ككل بدلاً من الطريقة الجزئية.
- ب\_ ينبغي أن تتوزع فترات الممارسة بدلاً من أن تتجمع.
- ج\_ ينبغي أن تكون الممارسة في الصورة المرغوب فيها فعلاً وواقعياً .
- 4\_ التوجيه ( الذاتي والخارجي ) أثناء اكتساب المهارة : على المعلم أن يستفيد من المبادئ التالية في عملية التوجيه والإرشاد:

- 1\_ أن يستخدم التعزيز كأسلوب للتوجيه.
- 2\_ أن تكون التغذية الراجعة مباشرة ومتابعة في بداية اكتساب المهارة.
- 3\_ أن تكون التغذية الراجعة مرجأة عندما يقطع المتعلم شوطاً في اكتساب المهارة.
- 4\_ أن يستخدم التوجيه اللفظي إلى جانب التوجيه العملي .

[http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show\\_article.thtml?id=386](http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show_article.thtml?id=386)

و من بين المبادئ المنهجية الأساسية التي يجب على المربي اتباعها لتعليم المهارات الحركية في الميدان حسب (Manfred Muller,1994)، و التي تتلخص في المراحل التالية :

- 1- تطوير فكرة حول المهارة المراد تعلمها من طرف المتعلم أي بمعنى شرح المهارة على أن يتميز هذا الشرح بالدقة و الاختصار و الوضوح.
- 2- إعطاء نموذج مرئي من طرف المعلم يتميز بالمثالية و الاتقان مع إمكانية الاستعانة بصور، أشرطة فيديو... حتى يستطيع المتعلم بناء صورة حركية صحيحة في ذهنه.

3- بدء المتعلم في الممارسة و التطبيق الفعلي للمهارة من خلال اقتراح المعلم لمواقف تتميز بالبساطة و السهولة(مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب) مثلا تنفيذ المهارة:

- في المكان
- من الحركة
- من الجري
- من الارتقاء
- مفردا ثم مع زميل على أن تكون التشكيلات بسيطة أي بين متعلمين على شكل خط مستقيم مثلا التمرير و الاستقبال في كرة اليد بين زميلين على مسافة 4 أمتار.
- ثم اقتراح مواقف تتميز بالصعوبة أي الزيادة التدريجية في صعوبة تنفيذ المهارة(مبدأ التدرج من الصعب إلى الأصعب) لتحسين و تطوير أداء المهارة من خلال ما يلي:

- الزيادة في سرعة أو إيقاع التنفيذ
- الزيادة في المسافة بين المتعلمين
- تغيير الاتجاه عند تنفيذ المهارة
- أداء المهارة بالطرفين المفضل و العكسي
- تنفيذ المهارة مع قيام المتعلم بحركات سواء قبل أو بعد.
- إدخال مدافع أو أكثر
- تنفيذ المهارة مع حمل بدني
- تنفيذ المهارة بإشراك أكثر من زميل(ثلاثي، رباعي،...إخ) بالاعتماد على تشكيلات على شكل مثلث، مربع، دائري.
- اقتراح مواقف تعليمية قريبة من بيئة المنافسة.

## المحاضرة الثامنة

### مفهوم الوسيلة التعليمية:

يعرفها (عبد الحفيظ سلامة، 2000) على أنها: مجموعة أجهزة و أدوات و مواد يستخدمها المعلم لتحسين عملية التعلم و التعليم بهدف توضيح المعاني و شرح الأفكار في نفوس التلاميذ.

أما مصطفى عبد السميع ، وآخرون ، 2001 م فقد عرفوها بأنها عبارة عن تركيبة تضم كلا من المادة التعليمية أو المحتوى والإدارة والمتعلم والجهاز الذي يتم من خلاله عرض هذا المحتوى ، وطريقة التعامل التي يمكن من خلالها ربط المحتوى بالجهاز أو الإطار بحيث تعمل على توفير تصميم وإنتاج و استخدام فعال للوسيلة التعليمية يحقق الاتصال الكفء.

وقد أطلق على الوسائل التعليمية المستخدمة في التعليم تسميات متعددة ويعود هذا إلى تطور الوسائل نفسها ، و إلى إختلاف المربين في إلحاحهم على وظيفة دون أخرى ، ومن التسميات الشائعة:

أ - وسائل الإيضاح ، ووسائل الإيضاح السمعية والبصرية.

ب - الوسائل المعينة على التدريس ، معينات التدريس ، المعينات الوسيطة.

ج - الوسائل السمعية البصرية.

د - الوسائل التعليمية.

هـ - الوسائل الحسية المتعددة.

و - وسائل الاتصال التعليمية.

ز -وسائط التعليم.( <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=108223>.)

### الوسائل المعينة المستخدمة في مراحل التعلم:

في مراحل تعلم المهارات الحركية يمكن استخدام العديد من الوسائل المعينة التي تسهم بدرجة كبيرة في مساعدة الفرد على تعلم واكتساب المهارة الحركية وإتقانها وتثبيتها. ومن بين أهم الوسائل المعينة في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي:

- الوسائل السمعية.
- الوسائل البصرية (المرئية).
- الوسائل السمعية – البصرية.
- الوسائل العملية.

#### - الوسائل السمعية :

وهي الوسائل التي تؤثر على الفرد باستخدام الكلمة المنطوقة، مثل:

- التقديم اللفظي للمهارة الحركية.
- الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية، سواء بواسطة المدرب الرياضي، أو بواسطة خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية، أو بواسطة الفرد الرياضي نفسه.
- الملاحظات والمناقشات المختلفة.
- استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمندياع أو المسجل (الراديو أو الريكوردر مثلاً).

#### - الوسائل البصرية (المرئية):

وهي الوسائل التي تعتمد بصورة مباشرة على إكساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل:

• إجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب أو بواسطة فرد آخر كالمدرب المساعد مثلاً أو الفرد الرياضي.

• التقديم المرئي، مثل:

- استخدام اللوحات أو الرسومات أو الصور المختلفة (كاللوحات المصورة التي توضح مراحل المهارة الحركية مثلاً).

- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتيبات أو المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية أو تحليلها مثلاً.

- عرض الأفلام السينمائية (ذات سرعة عادية أو سرعة بطيئة) بواسطة جهاز العرض السينمائي مثلاً.

• التقديم التجريبي، مثل:

- عرض نماذج مصغرة لأشكال المهارة الحركية وأوضاعها والعضلات العاملة أثناء الأداء.

- استخدام نماذج طبيعية.

• استخدام العلامات المرئية، مثل:

- العلامات المرسومة على الأرض ، كالعلاقات الضابطة عند تعلم الوثب العالي أو الوثب الطويل أو القفز بالزانة.

- الوسائل السمعية – البصرية:

مثل استخدام الفيديو (صوت وصورة).

- الوسائل العملية:

وهي الوسائل التي تتأسس على الممارسة الإيجابية للمهارة الحركية بواسطة الفرد

نفسه مثل:

- الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية.

- الممارسة العملية للمهارة الحركية باستخدام أجهزة مساعدة (أجهزة معينة) كما هو الحال في السباحة أو الغطس أو الجمباز مثلاً.
  - ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية أو الكلية مثلاً.
  - ممارسة المهارة في صورة اختبارات أو منافسات.
- ويجب علينا مراعاة أنه في غضون مراحل التعلم المختلفة تحتل بعض هذه الوسائل المعنية المكانة الأولى في عملية التعلم وتصبح الوسائل المعنية الأخرى وسائل مساعدة تأتي في المرتبة الثانية، ويرتبط اختبار واستخدام ذلك طبقاً للهدف الرئيسي لكل مرحلة، وطبقاً للخصائص المميزة للمهارة الحركية والفرد الرياضي.

### أهمية الوسائل التعليمية:

يمكن أن نوضح أهمية الوسائل التعليمية في المجالات الرئيسية الآتية:

1- من الشروط التي تساعد على التعلم الحاجة للتعلم ، فالوسائل التعليمية المختلفة كالرحلات والنماذج والأفلام التعليمية والمصورات تقدم خبرات يأخذ منها كل طالب ما يحقق أهدافه ويثير إهتمامه.

2- أفضل التعلم ما يتم عندما يصل الطالب إلى مرحلة الإستعداد للتعلم والوسائل التعليمية تساعد على زيادة خبرة الطالب فتجعله أكثر إستعداد للتعلم وإقبالاً عليه.

3- جعل التعليم باقي الأثر.

4- إثارة النشاط الذاتي ، فالوسيلة الجيدة تثير إهتمام التلاميذ وتسترعي إهتمامهم وإنتباههم ، ويؤدي ذلك إلى إنطلاق نشاطهم بقوة في سبيل تحصيل المعلومات وكسب المهارات في جو من الإقبال والمثابرة .

5- تحاشي اللفظية، مما يساعد على زيادة التطابق والتقارب بين معنى الألفاظ في ذهن المدرس مثلاً، ومعناها في ذهن الطالب حتى يتم التوافق بينها.

6- يؤدي تنويع الوسائل التعليمية إلى تكوين وبناء المفاهيم السليمة.

7- إذا أحسن المعلم استخدام الوسائل التعليمية وتحديد وتوضيح الهدف منها يؤدي ذلك إلى تحسين نوعية التعليم ورفع مستوى الأداء عند الطلبة.

8- يمكن عن طريق الوسائل التعليمية تنويع أساليب التعزيز التي تؤدي إلى تثبيت الإستجابات الصحيحة وتأكيد التعلم.

9- تؤدي الوسائل التعليمية إلى تنويع أساليب التعليم لمواجهة الفروق الفردية بين الطلبة مما يحقق التعلم الأفضل حسب الميول والإستعدادات.

10- تؤدي الوسائل التعليمية إلى ترتيب وإستمرار الأفكار التي يكونها الطالب ، فإنتاج الكثير من المواد التعليمية كالأفلام المتحركة والثابتة يسير في خطوات منطقية متسلسلة عند عرض المادة التعليمية ، ويساعد هذا الترتيب الطالب على فهم المادة وتتبع خطوات العروض وترتيب الأفكار التي يكونها.

11- تساعد الوسائل التعليمية على تعديل السلوك وتكوين الإتجاهات الجديدة حيث تستخدم بعض الوسائل كالمصقات وبرامج التلفاز والأفلام بكثرة في محاولة تعديل سلوك الأفراد وإتجاهاتهم وإكسابهم أنماط جديدة من السلوك، وتأكيد الإتجاهات التي تتماشى مع التغيرات التي يمر بها المجتمع.

12- تساعد المعلم على رفع درجة كفايته المهنية واستعداده للتعليم ، وحسن عرضه للمادة التعليمية ، وتقويمها والتحكم بها.

13- تساعد المعلم على التغلب على حدود الزمان والمكان في غرفة الصف وذلك من خلال استخدام بعض الوسائل التعليمية عن ظواهر بعيدة حدثت ، أو حيوانات منقرضة ، أو أحداث وقعت في الماضي ، أو ستقع في المستقبل ، وهذا يساعد على إبقاء المعلومات حية وذات صورة واضحة في ذهن المتعلم.

14- تقوي العلاقة بين المعلم والمتعلم ، وبين المتعلمين أنفسهم.

15-الوسيلة التعليمية إذا أعدت بشكل متقن وفاعل تثري المادة التعليمية وتجعلها أكثر محسوسية ، مما يساعد المتعلم على نقل أثر ما تعلمه بواسطتها إلى الحياة :العملية، وتبقى المعلومات حية في ذهنه. (<http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=108223>)

### أسس استخدام الوسائل التعليمية:

ينبغي على القائم بعملية التعلم انتقاء الوسائل التعليمية المناسبة وعلها جزءاً متمماً من عمله وان يكون اهتمامه منصباً على انتقائها وحسن استخدامها، اذ يجب عليه مراعاة الاسس الآتية:

1. أن تكون مناسبة للمرحلة الدراسية ومستوى نضج الطلاب ومرتبطة بالمنهج.
2. أن يكون المستخدم لها معتقداً بجوداها.
3. انتقاء النافع والمفيد منها وعدم المبالغة في كثرتها.
4. أن يكون الهدف واضحاً من استخدامها.
5. اتقان استخدامها قبل البدء في عملية التعلم.
6. أن لا يطغى الاهتمام بها على مادة الدرس لأنها جزء منه.
7. العمل على اشراك الطلبة في عملها واستخدامها.
8. أن تكون خالية من التعقيد والتفصيلات لكي تؤدي دورها ويجب ان تمتاز بالدقة والوضوح.
9. أن تكون مستمدة من بيئة المتعلم وحسب حاجته إليها. (شاكر محمود عبد المنعم، ، 1999، ص.98)

## المحاضرة التاسعة

### أسلوب التعلم بالمنافسة

#### مفهومه:

يعد أسلوب التعلم بالمنافسة أحد أساليب التعلم الحركي التي جاءت بها الحركة التعليمية و التربوية، فهو تنافس المتعلمون فيما بينهم لتحقيق هدف تعليمي محدد بفوز بتحقيقه متعلم واحد أو مجموعة أو فريق.

و هو موقف سواء أكان فرديا أو جماعيا يسير على وفق قواعد معينة و هذا الموقف يتعامل فيه المتعلم أو اللاعب بكل ما لديه من قدرات بدنية و عقلية وانفعالية بصورة تميزه عن الآخرين الذين يشاركون العمل نفسه.

و هو من المؤشرات المهمة الأساسية التي لا يمكن لأي لعبة أو فعالية رياضية أن تنجح بدونها، إذ يتميز بالشدة و الصراع و بذل الجهد هذه الميزة التي تجبر المتعلم أو اللاعب بدورها على أن يستعمل أقصى قدراته البدنية و المهارية و الخطئية.

#### أهميته:

- يحث المتعلم أو اللاعب على الاستعمال الأقصى لقواه و قدراته البدنية و النفسية و العقلية
- يساعد المدرب أو المدرس من تحقيق المستوى المطلوب من الممارسين
- يساعد المتعلم و اللاعب في اكتشاف مختلف قدراته و تقييم أداءه
- يساعد المتعلم و اللاعب في التكيف مع مختلف المواقف و الوضعيات.

#### فوائده:

- يزيد من دافعية المتعلم
- اشترك إيجابي للمتعلم في عملية التعلم الحركي أكثر من أي وسيلة أخرى
- يزود المتعلم بخبرات أقرب إلى الواقع العملي
- يساعد المدرس أو المدرب على الحكم على مدى قدرة المتعلم أو اللاعب على تطبيق المهارات المختلفة.

## المحاضرة العاشرة

### أسلوب التعلم باللعب المباشر

#### مفهومه:

هو نشاط موجه أو غير موجه يكون على شكل حركة أو عمل يمارس فرديا أو جماعيا و يستثمر طاقة الجسم الحركية و الذهنية، و يمتاز بالسرعة و الخفة لارتباطه بالدوافع الداخلية.

و هو أيضا المهارات الحركية للعبة و استيعابها و إدراك كيفية استعمالها، أي تعلم المهارات و إتقانها من خلال اللعب.

هو أحد أساليب التعلم الحركي الذي يتمثل في استعمال الألعاب على أنواعها كمصادر تعليمية يستفاد منها في جميع المراحل الدراسية.

#### أهميته:

- يعطي المتعلم إثارة و شوقا من خلال التعلم بأسلوب اللعب المباشر و له وظيفة دافعية
- يعطي دافعا قويا لحل مشاكل اللعب المختلفة بصورة سهلة و بمهارة عالية
- تمكين المتعلم من التمتع بالمشاركة في اللعب بكفاية و قدرة.

#### فوائده:

- تأكيد ذات المتعلم من خلال التفوق على الآخرين
- يتعلم المتعلم كيفية الالتزام بالقوانين و القواعد و احترامها
- يساعد على تطوير المجال المعرفي و العقلي
- يعزز لدى المتعلم روح الجماعة و التعاون
- اللعب نشاط تعويضي يخلص الطفل من انفعالاته السلبية و التخلص من الضغوط
- تعزيز ثقة المتعلم بنفسه. (ناهدة عبد زيد الدليمي، 2013)

### قائمة المراجع

1. طلحة حسام الدين، أبجديات علوم الحركة - التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2014
2. وجيه محجوب. التعلم وجدولة التدريب، ط1، عمان: دار وائل للنشر، 2001.
3. أحمد خاطر وآخرون. دراسات في التعلم الحركي، القاهرة: دار المعارف، 1987.
4. طلحة حسام الدين. الميكانيكية الحيوية، القاهرة: دار الفكر العربي، 1992.
5. عامر رشيد سبع. عن شمدت. التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع و المتوزع"، رسالة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1998.
6. محمد خير الله ممدوح. سايكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت: دار النهضة، 1993.
7. نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبحي. التعلم الحركي، ط1، البصرة: دار الكتب، جامعة البصرة، 1994.
8. وجيه محجوب. التحليل الحركي والفيزياوي والفسلجي للحركات الرياضية، بغداد: المكتبة الوطنية، 1990.
9. وجيه محجوب. التحليل الحركي، بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1987.
10. وجيه محجوب. علم الحركة (التعلم الحركي)، ج1، الموصل: مطبعة جامعة الموصل، 1989.
11. وجيه محجوب، اسيا كاظم. الجيمناستك الحديث، بغداد: ط1، مطبعة التعليم العالي، 1987.
12. يحيى كاظم النقيب. علم النفس الرياضي، معهد اعداد القادة، المملكة العربية السعودية، 1990.
13. يعرب خيون. التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد: مكتب الصخرة للطباعة، 2002.

14. محمد حسن علاوي علم التدريب الرياضي ، بدون طبعة،المطبعة الثالثة عشر،القاهرة،1331،ص111.
15. مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضيَّة أسس التعلم والتدرُّب والدليل المصور، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2002،ص14،13.
16. طلحة حسام الدين ،أبجديات علوم الحركة - التعلم والتحكم الحركي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،2014.
17. طلحة حسين حسام الدين و آخرون،التعلم و التحكم الحركي،مبادئ-نظريات-تطبيقات،ط1،مركز الكتاب للنشر،القاهرة،2006.
18. عامر محمد سعودي و آخرون،التحكم الحركي و التعلم،ط1،دار الرضوان،عمان،2018.
19. محمد داود الربيعي ،التعلم و التعليم في التربية البدنية و الرياضية،ط1،دار الكتب العلمية،لبنان،2012.
20. فرات جبار سعدالله،أساسيات في التعلم الحركي،ط1،دار الرضوان،عمان،2015.
21. كورت ماينل ، ترجمة عبد العالي نصيف، التعلم الحركي ، ط2 ،بغداد،1987
22. ناهدة عبد زيد الدليمي،أساليب في التعلم الحركي،ط1،دارالكتب العلمية،لبنان،2013.
23. مروان عبد المجيد إبراهيم،النمو البدني و التعلم الحركي،ط1،الدار العلمية الدولية و دار الثقافة، عمان،2002.
24. عبد الحافظ سلامة : الوسائل التعليمية والمنهج، دار الفكر، ط 1 ،عمان،الأردن،2000
25. شاكر محمود عبد المنعم، الوسائل التعليمية في تدريس المواد الاجتماعية. مجلة الفتح، العدد الرابع، مايس، 1999، ص98.
26. Manfred Muller, Manuel de la spécialisation en hand ball,Ed. OPU, Alger,1994.
27. R. Schmidt, Apprentissage moteur et performance, Ed. Vigot,1993.
28. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=108223>. 02/02/2021

