

## أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي- دراسة نظرية

### *Importance of Learning sports motor skills to improve sports performance-Theoretical study.*

زموري بلقاسم

جامعة محمد خيضر - بسكرة (الجزائر). Zemmouri.2010@hotmail.fr

تاريخ النشر: 10/10/2020

تاريخ القبول: 24/09/2020

تاريخ الاستلام: 07/08/2020

#### ملخص:

هدفت هذه الدراسة الى معرفة تعلم المهارات الحركية الرياضية و انواعها و خصائص كل مرحلة والعوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري و وصوله للألية واستخدامها بفعالية اثناء المنافسات الرياضية. حيث توصلت الى ان المهارات الحركية الرياضية تحتل مكانة هامة في مجال التدريب الرياضي لدى الناشئين، كما انه لا يمكن تحقيق النتائج المرجوة دون الاتقان التام للمهارات في نوع التخصص الرياضي، و تعتبر من العوامل الهامة لتنفيذ خطط اللعب المختلفة، وان التعلم الحركي للمهارات يبدأ بمرحلة اكتساب التوافق الاولي ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد، وفي المرحلة الثالثة اتقان وتثبيت المهارة الحركية .

الكلمات المفتاحية: التعلم ؛ المهارة ؛ الحركة ؛ الناشئين ؛ الأداء الرياضي.

\*\*\*

#### Abstract:

*This study aims to know the learning of motor sports skills, their types, the characteristics of each stage and the factors affecting the development of the performance of the skills, its access to the mechanism and its effective use during sports competitions. When motor skills occupy an important place in the field of sports training for young people, because it is not possible to achieve the desired results without a perfect mastery of skills in the type of sports specialization, because it is considered as an important factor for the implementation of various game plans, and that dynamic skill learning begins with the initial skills acquisition phase, then the step of acquiring good compatibility and, in the third step, to master and repair motor skills.*

**Keywords :** Learning ; Skill ; Movement ; Juniors ; Athletic Performance.

## 1. مقدمة

إن التعلم مبدأ أساسي في حياة الإنسان وفي تطوير شخصيته الاجتماعية ، فهو اكتساب جديد، ويعد التعلم الحركي جزءاً أساسياً ومهماً من أجزاء التعلم ، وقد اهتم به الكثير من الباحثين سواء في مجال علم النفس ، أو في مجال علم الحركة خاصة في المجال الرياضي للوصول بالرياضي الى أعلى المستويات الرياضية في مختلف التخصصات الرياضية. و ان موضوع تعلم المهارات الحركية الرياضية في التدريب الرياضي له أهمية بالغة، حيث أصبح من الجوانب الأساسية والمحور الأساسي الذي يدور حوله التدريب والتعليم، لذا ينبغي معرفة الجوانب العلمية للحركة لإنجاح عملية التعلم وإيجاد انسب الطرق التعليمية.

كما يعتبر الإعداد المهارى من العمليات التي تهدف إلى تعلم الرياضيين أسس تعلم المهارات الحركية ووصولهم فيها للأداء الذى يتميز بالآلية ويؤدي الى الاقتصاد في الجهد خلال المنافسة الرياضية وهذا من اجل تحقيق افضل النتائج المرجوة في المنافسة، و هي من المكونات الأساسية في النشاط الرياضي وتشكل عناصرها المنافسة، كما أنها الخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية.

فالمهارات الحركية الرياضية يستخدمها الرياضي خلال المنافسات الرياضية ويحاول إتقانها للوصول الى أعلى درجة حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات الرياضية، ومن هنا نرى ان الاعداد المهارى جانب مهم وهو العمود الفقري لتحضير الرياضي لمختلف التخصصات الرياضية وهو القاعدة الأساسية لتنفيذ خطط اللعب خاصة من الجانب التكتيكي للوصول الى أعلى مستوى من اجل تحقيق نتائج إيجابية، ومن هذا جاءت دراستنا لتبين مدى أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي.

## إشكالية الدراسة :

أظهرت العديد من الدراسات العلمية ان نقص الجانب المهارى لدى اللاعبين قد يؤثر على نتائج المنافسات، بسبب عدم اكتسابهم للمهارات الحركية الرياضية في مرحلة التعلم، حيث لاحظنا في العديد من التخصصات الرياضية في صنف الاكابر ضعف الجانب المهارى الذي لا يرقى الى مستوى الرياضة التنافسية، لذلك لا يمكنهم تحسين أدائهم في المنافسات الرياضية، و من ذلك يمكن طرح الإشكالية في التساؤل الرئيسى التالي:- ما أهمية تعلم المهارات الحركية الرياضية لدى الناشئين لتحسين الأداء الرياضي ؟

والتي سنجيب عليها من خلال التساؤلات التالية :

- ما هي اهم النظريات المتعلقة بالتعلم الحركي؟
- ما هي خصائص التعلم الحركي و العوامل التي تحدد المهارة في المجال الرياضي؟
- ما هي تقسيمات و مراحل تعلم المهارات الحركية الرياضية وطرق التعلم؟
- فيما تتمثل الوسائل المستخدمة في مراحل التعلم و العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهارى؟

## أهمية الدراسة :

يمكن الاستفادة من الجانب العلمي لهذه الدراسة في تعليم المهارات الحركية الرياضية نحو تدريب الناشئين و الاطلاع على الوسائل والمناهج الحديثة في هذا المجال مع إعطاء صورة واضحة حول خصائص و مراحل تعلم المهارات الحركية للناشئين للوصول الى الآلية و تحسين أدائهم في المنافسة.

## اهداف الدراسة :

تتمثل اهداف الدراسة في :

- التعرف على المهارات الحركية و نظريات تعلمها و أنواعها .
- تسليط الضوء على مراحل التعلم و الوسائل المستخدمة في تعلم المهارات الحركية لتكوين الناشئين.

– ابراز اهم العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية واستخدامها بفعالية اثناء المنافسات الرياضية.  
منهج الدراسة :

لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يقوم على جمع المعلومات وتحليلها من خلال الاعتماد على المراجع المتعلقة بموضوع الدراسة.  
تقسيمات الدراسة :

تم تقسيم الدراسة الى اربعة محاور وهي كما يلي :

- تعلم المهارات الحركية و أهميتها ونظريات التعلم الحركي: مفاهيم أساسية.
- خصائص التعلم الحركي و العوامل التي تحدد المهارة في المجال الرياضي.
- تقسيمات و مراحل تعلم المهارات الحركية الرياضية وطرق التعلم.
- الوسائل المستخدمة في مراحل التعلم و العوامل المؤثرة و طرق تطوير الأداء المهاري للوصول الى الآلية.

### أولاً : تعلم المهارات الحركية وأهميتها ونظريات التعلم الحركي :

1. مفاهيم أساسية :

#### 1.1 التعلم الحركي :

يعد التعلم الحركي احد فروع العملية التعليمية العامة التي تغير الفرد المتعلم منذ الولادة وحتى وفاته إذ لا يخلو أي نشاط بشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي، وتتفق عملية التعلم الحركي مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المعلم أو المدرب إلى المتعلم أو اللاعب كما يعد التعلم الحركي هو "التغيير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والممارسة وهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال التدريب أو التمرين أو التكرار" (ناهد عبد زيد الدليبي، 2008 ، 30).

-التعريف الاجرائي: التعلم الحركي هو التغيير في سلوك الفرد نتيجة الخبرة والممارسة التي تحدث خلال المواقف التدريبية.

#### 1-2 المهارة الحركية:

عرفت على أنها" مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن". (مفتي إبراهيم حماد، 2002 ، 15). كما عرفها طلحة حسام الدين بأنها " قدرة عالية من الإنجاز سواء كانت بشكل فردي أو داخل فريق أو ضد خصم أو بأداة أو بدونها". (طلحة حسام الدين، 1993 ، 11).

إن المهارات الحركية تعتبر جوهر الأداء في أي نشاط رياضي إذ أن تعليم المهارات الحركية الأساسية لا يأتي عن طريق القراءة أو النظر والمشاهدة فقط وإنما عن طريق الممارسة الفعلية للأداء مقرونة بالتعلم والإرشاد، كذلك الزمن المستغرق لتعليم المهارات الحركية يختلف باختلاف المرحلة والجنس واختلاف نوع المهارة وخبرة الفرد المتعلم ومستواه. وتشير المهارات الحركية إلى القدرات التي تمكن الفرد من أداء أفعال حركية بدقة وإتقان، وأدنى حد من الأفعال الزائدة بأقل قدر من الطاقة (خيرية إبراهيم السكري وآخرون، 2005 ، 31).

وعرفت المهارة الحركية بأنها" عبارة عن حركات أولية ممهدة للرياضات في المراحل اللاحقة وقد وضعت بطريقة تلاءم خصائص النمو للمرحلة الأساسية". (محمد سلمان الخزاولة، 2008 ، 341).

كما تعرف أيضا انها المقدرة على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي لأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن (مفتي إبراهيم حماد، 1996 ، 130).

التعريف الاجرائي: قدرة الفرد على أداء واجب حركي بدقة باقل جهد من اجل استخدامها في المنافسات الرياضية.

## 2. أهمية 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.
- لمهارة 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. (أحمد عمر سليمان روبي، 2004، 214).

## 3. نظريات التعلم الحركي:

توجد عدة نظريات لتفسير كيفية حدوث التعلم الحركي، ومن هذه النظريات هي:

### 1.3 نظرية العادة:

تعد أبسط وأقدم نظرية في التعلم الحركي وتسمى بنظرية العادة، وهي نظرية تركز أساساً على التغيرات الداخلية وربما الفسيولوجية 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 ثابتاً لا يتغير مع التكرار والخبرة، كما أن الاستجابة الحركية التي يعقها تعزيز وتشجيع تميل إلى التكرار، أما الاستجابة الحركية التي لا يعقها أي تشجيع أو يعقها عقاب فلا تميل للتكرار، وان هذا القانون أصبح حجر الزاوية في كافة الدراسات السيكلولوجية في هذا القرن والقرن الماضي.

### 2.3 نظرية الدائرة المغلقة:

أكدت نظرية ادم في الدائرة المغلقة إن أهم جانب في هذه النظرية التغذية الراجعة في التعلم الحركي هو أن المتعلم يقوم بعمل مقارنات بين ما تم عمله بين ما هو متوقع، ويقوم مستوى النجاح في الاستجابة الحركية، فإذا تمت ملاحظة الأخطاء فيمكن عمل التصحيح والتعديل للأداء الحركي، كما أكدت هذه النظرية بأن الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة من أعضاء الجسم وبين المرجع التصحيحي الذي تعلمه المتعلم سابقاً، وأن المرجع التصحيحي الذي يعتمد عليه المتعلم يسمى الأثر الحسي، وان الأثر الحسي هو عبارة عن مجال حسي، أو أثر يشبهه خط الدبوس في الجهاز العصبي المركزي، وكلما تكررت الحركة تكرر خط هذا الدبوس بحيث يترك أثراً أعمق لذلك فإن التدريب أو التكرار يعني إيجاد آثار عميقة في الجهاز العصبي المركزي، بحيث يكون مرجعاً سهلاً مرور الاستجابة الحركية عند تكرارها، وتحديد مدى دقتها بالاعتماد على هذا الأثر الحسي، إن هذا الأثر يتكون نتيجة المعلومات المرتجعة، والتي تحدد نسبة الخطأ أو البعد عن المرجع الصحيح، وتسمى نوعية التغذية الراجعة بمعلومات حول النتيجة وان نظام الدائرة المغلقة هو نظام تتم فيه عملية المقارنة، وأن عدم وجود المقارنة تصبح دائرة مفتوحة.

### 3.3 نظرية الدائرة المفتوحة:

إن هذه النظرية مشابهة في بعض الجوانب لنظرية الدائرة المغلقة أو الحلقة المكتملة للتغذية الراجعة، إلا أن نظرية البرنامج الحركي تفترض أن التتابعات الرئيسية لسلوك الحركة تتوالى بمجرد أن تبدأ الاستجابة للمثير، ويعتقد حدوث تقدم في التتابع كلما كان لها تخطيط في المخ، وتتطلب القليل من التغذية الراجعة، أو قد

لا تتطلب تغذية راجعة على الإطلاق، ومع ذلك فإنه يعتقد أن التغذية الراجعة قد تحدث تغيرات في البرنامج وقت آخر.

وتفسر هذه النظرية بأن هناك شكلين من الذاكرة الحركية وهما ذاكرة الاسترجاع وهي مسؤولة عن إيجاد الحركة وذاكرة التمييز وهي مسؤولة عن تقويم الحركة، ففي الحركات السريعة تقوم ذاكرة الاسترجاع في تهيئة برنامج حركي من ناحية السرعة والقوة والاتجاه، ولا يعتمد على التغذية المرتجعة الخارجية، أما الذاكرة التمييزية فإن الجهاز الحسي الذي له القابلية على تقويم كيفية تنفيذ الحركة بعد انتهائها، أما في الحركات البطيئة، فإن لذاكرة الاسترجاع دورا فعالا لأن اهتمامها منصب على المقارنة بين الحركة وبين المعلومات الجوابية، إذن فإن نظام الدائرة المفتوحة، هو ذلك النظام الذي لا تحدث فيه مقارنة، إذ يصدر القرار بشكل آني وسريع من الدماغ، وفي هذا النظام تكون الظروف البيئية غير معروفة، لذا فإن المتعلم يتكهن بالمعلومات لتلك الدائرة، وأن هذه الدائرة تكون فيها سرعة متعاقبة في القرارات، والمتعلم لا يستطيع التصحيح إلا بعد الانتهاء من الأداء الحركي، وبذلك فإن هذا النظام لا يحتاج إلى التغذية الراجعة، وبهذا فإن فكرة هذا النظام، هو أن التغذية الراجعة ليست ضرورية للتحكم الحركي، وان المهارة تتحكم فيها المراكز العليا للجهاز العصبي المركزي.

**3.4 نظرية مخطط الاستدعاء :**

تشير هذه النظرية إلى أن فردا ما يتعلم مفهوما عاما 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 لمواجهة من الأعلى في التنس و في الكرة الطائرة، ومن ثم يستعمل هذا المخطط عند تعلمه الضرب الساحق بالكرة الطائرة. (ناهدة عبد زيد الدليبي، 2008، ص 16-19)

من خلال استعراض هذه النظريات المتعلقة بالتعلم الحركي، نستنتج ان كل نظرية لها خصائصها في اكتساب الفرد للحركة فالمدرّب او المدرس عليه ان يدرك هذه النظريات وان يستخدم ما هو مناسب لعملية التعلم حسب مستوى الرياضي وحسب خصائص النشاط الرياضي الممارس.

## ثانيا : خصائص وميكانيزمات التعلم الحركي والعوامل التي تحدد المهارة في المجال الرياضي :

### 1. خصائص التعلم الحركي :

للتعلم الحركي اربع خصائص يمكن عرضها فيما يلي :

- الاتصال الادراكي- الحركي.
- تسلسل الاستجابات.
- تنظيم الاستجابات.
- التغذية الراجعة.

1.1. الاتصال الادراكي - الحركي : يعتبر الخطوة النهائية من مهام التعلم الحركي، يعني ضرورة وجود علاقة بين المثيرات القادمة(المستقبلية) كمصدر للتزود بالمعلومات وبين تتابع حدوث الحركة لإنجاز المهمة الحركية.

2.1 تسلسل الاستجابات : هناك تتابع متسلسل للحركات والتي يعتمد فيها على كل استجابة بصورة جزئية على الأقل على الاستجابات التي تظهر قبل التي لم تصدر بعد.

3.1 تنظيم الاستجابات : يعتبر خاصية مهمة لنجاح عملية التعلم الحركي، فيمكن ان يحدث السلوك الحركي لأي مهارة اذا لم ينظم تسلسل الاستجابات المختلفة المكونة للمهارة، وبذلك فتنظيم الاستجابات يعمل على نجاح عملية التعلم الحركي.

4.1 التغذية الراجعة : تعرف بانها معرفة النتائج وتقويمها والاستفادة منها طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوك حركي جديد، وقد تكون تلك النتائج من مصادر خارجية او تستثار من مصادر داخلية. (بسطوسي احمد، 1996، 69-71)

## 2. ميكانيزمات التعلم الحركي :

تتمثل ميكانيزمات التعلم الحركي فيما يلي :

– الميكانيزمات النفسية.

– الميكانيزمات الفيزيولوجية.

أ- الميكانيزمات النفسية : تساهم الحركات الفطرية الانعكاسية في المجال الحركي لتكوين أنماط سلوكية بسيطة تخزن على مستوى الذاكرة، و يؤثر عامل النضج لتشكيل حركات أولية تندرج ضمن الفعل الارادي او الحركة اللارادية، من خلال هذه الحركات الأولية البسيطة المخزنة في الذاكرة يبدأ تكوين مخططات حركية او 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 الى مثيرات أخرى ويتفرغ المخ الكبير لتسيير عمليات أخرى.

بفضل التمرين والتكرار تتكون عدة وحدات حركية على مستوى الالياف العضلية التي تعمل اكثر اثناء التعلم وذلك هام جدا خاصة تميزت الحركات بنوع من الدقة في الأداء، تتكون هذه الوحدات من خلال ازدياد تفرعات الخلية العصبية.(جابر عبد الحميد جابر، 1982، 11).

## 4. 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 حركية ونشاط عضلي كبير لتحقيق الاتزان اثناء الحركات ويحافظ على قوامها اثناء التمرين.

التوقيت: تتطلب ممارسة المهارة توافقا جيدا في توقيت الانقباضات العضلية فعند متابعة الحركات عند التمرين ينبغي على كل عضلة مشاركة في خدمة الواجب الحركي أتنقبض 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.(مفتي إبراهيم حماد، 1998، 207).

## ثالثا: تقسيم المهارات الحركية و مراحل تعلم المهارات الحركية والطرق العملية في المجال الرياضي :

### 1. تقسيم المهارات الحركية :

إن كثير من الباحثين قد اتفقوا على تقسيم المهارات الحركية في المجال الرياضي على:

### أ. المهارات الأساسية :

وهي تلك الحركات الفطرية الطبيعية التي يمكن ان يؤديها الفرد تلقائيا بدون معلم كالجري، الوثب، الرمي، التوازن، المرجحة، التزحلق والتعلق.

### ب. المهارات الرياضية :

هي تلك الحركات الرياضية التي تؤدي بوجود الأداء الرياضي الذي يعلم من متعلم وتخضع للقوانين واللوائح المنظمة للفعاليات الرياضية ويمكن تسميتها بالفعالية الرياضية وتشمل الألعاب المنظمة وألعاب الساحة والميدان و المنازلات الرياضية والألعاب الفردية والجماعية التي تخضع للقوانين واللوائح الرياضية (نجاح مهدي شلش، 1994، 92).

كما صنفت المهارات الرياضية الى عدة أنواع :

المهارات الوحيدة : مثل ضربة الجوزاء في كرة القدم، الرمية الحرة في كرة السلة، الارسال في العاب المضرب.

المهارات المتسلسلة : مثل الجمباز، الغطس، المحاورة في كرة القدم والسلة.

المهارات المستمرة : مثل الركض، السباحة، الدراجات.(عصام عبد الخالق ، 1999 ، 65).

### 2. مراحل مسارتعلم المهارات الحركية :

#### 1.2 مرحلة التوافق الاولي للمهارة الحركية:

يعني اكتساب القدرة على أداء المهارة الحركية في مرحلتها التوافقية الأولى ان الفرد قد قطع الخطوة الأولى نظرا لان هذه المرحلة تشكل حجر الأساس لمرحلة الأساس لمرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية. ويحتوي التوافق الاولي على كل الإمكانيات اللازمة للتحسين والاتقان والتميز بالنسبة للمهارات الحركية الجديدة، وكذلك على إمكانيات تركيزها وتثبيتها.

#### 2.2 مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية :

تحتل الوسائل العملية مكانة هامة في هذه المرحلة والتي يمكن بواسطتها ممارسة وأداء المهارة الحركية والتدريب عليها ككل وكأجزاء كما تحتل عملية اصلاح الأخطاء دورا هاما في عملية التدريب على المهارة الحركية.

#### 3.2 مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية :

في هذه المرحلة يمكن اتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال متابعة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة. ويمكن استخدام المراحل التالية في غضون عملية التدريب من اجل اتقان الفرد الرياضي للمهارة وتثبيتها:

- اتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة.
- تثبيت المهارة الحركية بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الحركة واستخدام القوة.
- تثبيت المهارة الحركية مع التغيير في الاشتراطات والعوامل الخارجية.
- تثبيت المهارة الحركية في ظروف تتميز بالصعوبة.
- اختبار المهارة الحركية في المنافسات التدريبية.(يعرب خيون ، 2002 ، 198).

### 3. الطرق العملية لتعلم المهارات الحركية الرياضية :

#### 1.3 الطريقة الكلية :

وهي الطريقة التي يحاول فيها الفرد الرياضي تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئتها، أي أن الواجب الحركي يؤدي بصورة كلية فالمهارات المتحفظة في تعقيدها، والعالية في تنظيمها تمارس ككل، كما في التهديف على

المرمى. فعندما تعرض المهارة على المتعلم ككل فإن المتعلم يكتسب المعارف والمعلومات الخاصة بالمهارة، ويكون فكرة عن كيفية الأداء. ومع الاستمرار في التدريب يبدأ مستوى الأداء في التحسن. وأن تعلم وممارسة المهارة بالطريقة الكلية يساعد المتعلمين على تنمية إحساس أفضل وإيقاع وتوقع حركي، ومن مميزات الأساسية وضوح الهدف، واحتوائها على العديد من الرغبات والحوافز الضرورية للعملية التعليمية.

### 2.3 الطريقة الجزئية :

وهي الطريقة التي تعتمد على تقسيم عناصر الحركة أو المهارة إلى أجزاء وهي تعد ذات أهمية بالغة في التعلم، حيث يتم تعليم كل جزء من عناصر الحركة أو المهارة الواحدة، وتعتبر هذه الطريقة كثيرة الاستخدام في التعليم لما تمتاز به من سهولة وبساطة في التنفيذ، إذ يمكن للمتعمّل فيها أن يتفهم ويستوعب الأجزاء الرئيسية للحركة أو المهارة المراد تعلمها. وتعد هذه الطريقة فعالة جدا عند تعليم المهارات الحركية المركبة والصعبة ومن مميزات التأكيد على أن تتناسب مع قابليات وقدرات المتعلمين في المراحل الأولى من التعلم. كما أنها تساعد المتعلم على اكتشاف مواطن القوة والضعف في المهارة الحركية من خلال تقسيمها إلى عدة أجزاء، الأمر الذي يمكن من طريقة التغلب على بعض الصعوبات في العملية التعليمية.

### 3.3 الطريقة الكلية الجزئية :

قد يحتاج المعلم أو المدرب عند قيامه بتعليم أو تدريب الحركات والمهارات الرياضية إلى تركيبة من الممارسة الكلية الجزئية، أي أنها تعتبر مزيجا من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية ويكون العمل بهذه الطريقة من خلال تطبيق المهارة بصورة كلية ويتبع ذلك تعليم كل جزء من أجزاء المهارة على حدى حتى يتم إتقانها وبكل دقة عن طريق تحسين الأجزاء التي تسبب بعض الصعوبات، ثم ينتهي إلى تعليم المهارة ككل مثل المراوغة بالكرة ثم التهديد نحو المرمى. (قاسم لزام صبر وآخرون، 2005، ص53-54).

من خلال عرض طرق تعلم المهارات الحركية، فكل طريقة لها مميزاتا، والمدرّب او المدرس يستخدم الطريقة المناسبة حسب صعوبة المهارة وحسب التخصص الرياضي، في بعض الأحيان يستعمل الطريقة الجزئية اذا كانت المهارة صعبة التنفيذ ويستخدم الطريقة الكلية اذا كانت المهارة سهلة الإنجاز وبإمكانه استخدام الطريقة المختلطة الكلية والجزئية.

## رابعا : الوسائل المستخدمة في مراحل التعلم والعوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري و طرق تنمية كفاءة الأداء المهاري للوصول الى الآلية :

### 1. الوسائل المستخدمة في مراحل التعلم :

من بين اهم الوسائل في عملية تعلم المهارات الحركية ما يلي :

1.1 الوسائل السمعية :وتكون عن طريق التقديم اللفظي للمهارة الحركية بواسطة الشرح والوصف اللفظي للمهارة الحركية، عن طريق المدرب او خبير في ناحية معينة من النواحي المرتبطة بالمهارة الحركية او بواسطة الفرد الرياضي نفسه. وكذلك استخدام الأجهزة السمعية المختلفة كالمذياع او المسجل.

2.1 الوسائل البصرية:تعتمد بصورة مباشرة على اكساب الفرد التصور البصري للمهارة الحركية مثل : اجراء نموذج للمهارة الحركية سواء بواسطة المدرب او الفرد الرياضي.

3.1 التقديم المرئي: مثل استخدام اللوحات او الرسومات او الصور المختلفة.

- استخدام الكلمة المكتوبة كالكتب او المقالات التي تتناول شرح المهارة الحركية.

- استخدام العلامات المرئية مثل العلامات المرسومة على الأرض.

- عرض الأفلام السينمائية بواسطة جهاز العرض السينمائي.

4.1 الوسائل السمعية-البصرية : مثل استخدام الفيديو.  
5.1 الوسائل العملية: مثل الممارسة العملية للمهارة الحركية كتجربة أولية باستخدام أجهزة مساعدة كما هو الحال في السباحة او الغطس او الجمباز.

- ممارسة المهارة الحركية بطرق متعددة كالطريقة الجزئية او الكلية.
- ممارسة المهارة في صورة اختبارات او منافسات.(وجيه محبوب وآخرون، 2000، 120).

## 2. طرق النقل في التعلم الحركي:

ا. النقل من أحد أطراف الجسم إلى الطرف الآخر: لقد أثبتت العديد من البحوث أن المهارة التي نتعلمها بالرجل اليمنى يمكن نقلها بسهولة إلى الرجل اليسرى بعد شيء من التدريب.  
ب. النقل من مهارة إلى أخرى: يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين عدد من الألعاب.  
ج. النقل من السهل إلى الصعب : إن التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال إلى الأصعب مستمد من ملاحظتنا، لأن عملية النقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة.  
د. النقل بالاستناد إلى فهم الأسس العامة للحركة: إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير الحركة للكرة، وارتدادها يساعد في تعلم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة، وكذلك فإن من المهم فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على الحركة، وكذلك إذا استطاع اللاعب فهم المبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها لصالح تعلم مهارة جيدة (محمد عوض بسيوني، 1987، 62).

## 3. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله للألية:

تتمثل العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري فيما يلي:

- أ- العوامل الوظيفية والتشريحية.
- ب- عوامل الصفات البدنية.
- ت- العوامل النفسية.
- ث- الفروق الفردية.
- ج- مدى توافر خبرات حركية متنوعة.

### أ. العوامل الوظيفية والتشريحية :

إذا ما كان اللاعب يندرج تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية فإنه يمكن ان 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 يسمح بخروج 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 استثارة 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.

4. طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول الى الآلية:

لتحقيق اهداف عملية تطوير كفاءة الأداء المهاري السابق الإشارة اليها 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 الى أخرى) عن الظروف المعتادة.

- يتم التركيز على الأداء الآلي الذي يتم خلاله التغلب على الصعوبات الذي تميزه.

- يلاحظ عدم وصول اللاعب الى درجة الاجهاد.

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

- ويتم خلال هذه الطريقة تحديد زمن محدد لكلا الأداءين على ان يتم تنفيذهما كوحدة واحدة.

- يشكل الحمل بحيث يتم التبادل من 3 الى 4 مرات.

- يراعى ان يكون زمن الأداء السريع أطول نسبيا من الأداء الآلي الذي يتميز بالصعوبة.

## 4.4 الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة :

مثال ذلك التخطيط لظهور معوقات أداء غير متوقعة مثل تغير ملمس الجهاز او تغيير درجة حرارة

الوسط التنافسي او وجود مشتتات للأداء.

## 5.4 الأداء الآلي بالارتباط مع عناصر اللياقة البدنية :

مثال ربط الأداء الآلي بالرشاقة او القدرة العضلية او التحمل.

## 6.4 الأداء الآلي بالارتباط مع مهارات أخرى :

- مثال ربط الأداء الآلي للمهارة المعنية بمهارة أخرى او اكثر.

- تستخدم هذه الطريقة بعد استخدام الطرق السابقة.

- يراعى ان ينم التركيز على آلية المهارة المطلوب تطوير كفاءتها.(مفتي إبراهيم حمادة ، 2008 ، 134-137).

## الاستنتاجات :

- نستنتج ان عملية تعلم المهارات الحركية الرياضية تركز على :
- ادراك العوامل التي تحدد المهارة في المجال الرياضي مثل : وزن الجسم، الطول، التوقيت، دقة الحركة، التوتر العضلي.
- تقسيم المهارات الى قسمين : أساسية ورياضية.
- عملية التعلم تتم على مراحل وهي كالآتي : مرحلة التوافق الاولي، مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة، مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية.
- استخدام الطرق العملية والتي تتمثل في الطريقة الكلية والطريقة الجزئية.
- ضرورة استخدام وسائل التعلم المتمثلة في الوسائل السمعية والبصرية والوسائل العملية.
- ادراك العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري ووصوله الى الآلية وهي : العوامل الوظيفية والتشريحية، عوامل الصفات البدنية، العوامل النفسية، الفروق الفردية، مدى توافر خبرات حركية متنوعة.
- و في الأخير نقدم بعض الاقتراحات التي نراها مناسبة من اجل اكتساب واتقان مختلف المهارات الحركية الرياضية:
- وضع برنامج خاص بالمهارات الحركية الرياضية في مرحلة الناشئ.
- مراعاة قواعد التدرج في التعلم الحركي من البسيط إلى المركب ومن السهل إلى الصعب .
- تكييف تعلم المهارات الحركية الرياضية حسب قدرات الناشئين.
- توعية اللاعبين بأهمية الممارسة التدريبية المستمرة لما لها من فوائد حركية وبدنية للناشئين .
- توفير و استخدام الوسائل السمعية والبصرية والعملية لتعليم اللاعبين مختلف المهارات الحركية.
- يجب توجيه انتباه المدربين الى مفهوم التدريب الحديث على المهارات والحركات الأساسية من حيث المنهجية العلمية.
- التدرج في تعليم المهارات الحركية وتصحيح الأخطاء في بداية المرحلة التعليمية .
- اجراء بحوث ميدانية على مستوى الأندية الرياضية.
- تنظيم ندوات علمية على مستوى الجامعات والكليات المتخصصة في هذا المجال.
- العمل مع مجموعة من الناشئين مناسبة من حيث العدد حتى يتمكن المدرب من تحقيق الهدف المبرمج.
- اختيار الوقت، المكان، الوسائل من اجل تسهيل عملية اكتساب المهارات الحركية الرياضية المبرمجة.
- جراء تقويم مستمر لإنجاح العملية التدريبية للمهارات الرياضية و تصحيحها وتكرارها لتحسين الأداء الرياضي في المنافسات.

## خاتمة :

ان الاهتمام بالتعلم الحركي للمهارات الرياضية في ميدان النشاط البدني الرياضي، يسمح بتطوير مهارات اللاعبين لكونها عامل أساسي ومكمل لنجاح العملية التعليمية التدريبية، حيث تساهم في الاقتصاد في الجهد وتفادي الإصابات، كما ان التعلم الحركي للمهارات يمر بعدة مراحل، يبدأ بمرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهارة الحركية وتكوين الأفكار عن المهارة المتعلمة، ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية، وفي المرحلة الثالثة اتقان وتثبيت المهارة الحركية من خلال متابعة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة، وهذا بفضل استخدام المدرب في عملية التعلم الحركي العديد من الوسائل التعليمية منها السمعية والبصرية والعملية لتحقيق الأهداف المرجوة والوصول الى الآلية، من اجل الأداء الجيد في المنافسات الرياضية وهذا لا

يتحقق الا بوضع برامج تدريبية خاصة بالناشئين، والعمل باستمرار و اتباع المنهجية العلمية لاكتساب المهارات الأساسية لكل تخصص رياضي بغية تكوين رياضيين المستوى العالي بإمكانهم تشريف الألوان الوطنية في المحافل الدولية .

فموضوع تعلم المهارات الحركية الرياضية من حيث هو اكتساب دائم لسلوكيات وخبرات جديدة يبدأ بتحديد مفاهيمه الأساسية والفروق الجوهرية بين مفاهيم التعلم، الأداء، المهارة، ثم تحديد العوامل التي تؤثر على التعلم المحصورة في النضج، الدافعية، والطريقة المستعملة، كلها عوامل مؤثرة في عملية التعلم حيث كلما يتحكم فيها المدرب كلما تسهل عملية الاكتساب السريع ويصبح الأداء فعال.

### قائمة المراجع :

1. أحمد عمر سليمان روبي (2004)، القدرات الادراكية الحركية للطفل، ط2 ، القاهرة، دارالفكر العربي.
2. خيرية إبراهيم السكري وآخرون (2005)، المهارات الحركية، الإسكندرية، دارالوفاء للطباعة والنشر.
3. طلحة حسام الدين (1993)، الميكانيكية الحيوية، القاهرة، دار الفكر العربي.
4. محمد سلمان الخزاولة و وصفي محمد الخزاولة (2008) : التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع.
5. 5-مفتي إبراهيم حماد (1996)، التدريب الرياضي للجنسين، ط1 ، القاهرة، دارالفكر العربي.
6. مفتي إبراهيم حماد (2002)، المهارات الرياضية، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
7. نجاح مهدي شلش، أكرم محمد صبيحي (1994)، التعلم الحركي، البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر.
8. بسطويسي احمد (1996) ، أسس ونظريات الحركة، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي.
9. جابر عبد الحميد جابر (1982)، سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم، الكويت، دار الكتاب الحديث.
10. عصام عبد الخالق (1999)، التدريب الرياضي، نظريات، تطبيقات، ط9، الإسكندرية.
11. محمد عوض بسيوني، فيصل ياسين الشاطئ (1987)، نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية، الجزائر ديوان المطبوعات الجامعية.
12. مفتي إبراهيم حمادة (2008) ، التدريب الرياضي الحديث –تخطيط، تطبيق وقيادة، ط2، مصر، دار الفكر العربي.
13. ناهدة عبد زيد الدليبي (2008)، أساسيات في التعلم الحركي. ط2 ، العراق، دار الضياء للطباعة والتصميم .
14. قاسم لزام صبر ، يوسف لزام كماش، صالح بشير سعد أبو خيط، (2005). ، أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة، الإسكندرية،
15. وجيه محجوب وآخرون (2000)، نظريات التعلم والتطور الحركي، بغداد، مطبعة وزارة التربية.
16. يعرب خيون (2002)، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتبة الصخرة للطباعة.