

جامعة العربي بن مهيدي – ام البواقي-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التصحيح النموذجي لامتحان مادة اكتساب المهارات الحركية سنة ثاني ماستر نشاط بدني رياضي مدرسي 2024 / 2025

السؤال الاول: ما هي الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأداء حتى نقول عليه مهارة ؟

- 1- الانسيابية: يقصد بها الإيقاع الحركي السليم و التناسق ما بين أجزاء الحركات المشاركة في الأداء.
- 2- السرعة: السرعة في أداء الحركة ككل.
- 3- الدقة: وتعني الدقة في الأداء وهو نتاج توافر السرعة.
- 4- التوقيت: حيث أن الدقة في توقيت بدء الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حالة وجود منافس.
- 5- القدرة على الأداء: وخاصة في حالة وجود منافس.
- 6- توفير الطاقة: حيث أن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.

السؤال الثاني: يعد التعلم الحركي من اساسيات اكتساب المهارات الحركية للفرد . اشرح ذلك؟

ان التعلم الحركي هو أحد فروع العملية التعليمية العامة و التي تتميز حياة الكائن الحي منذ ولادته و حتى وفاته، حتى لا يخلو النشاط البشري بمختلف أنواعه من التعلم و التعليم الحركي و تتفق عملية التعلم مع التدريب الرياضي في عملية انتقال المعلومات من المدرب أو المدرس إلى اللاعب أو التلميذ، كذلك في التغيرات التي تحدث في السلوك الحركي الناتج من العملية التعليمية و التي تهدف إلى اكتساب المهارات الحركية و القدرات البدنية و تحسين عملية اختيار السلوك المناسب للمواقف المختلفة و قد اجمع المختصون بمختلف مشاريعهم أن التعلم الحركي هو تغير نسبي ثابت في الحصيلة السلوكية الحركية للفرد فيزيولوجيا نفسيا ديناميكيا إستاتيكية و المبني على الخبرة و المران. ولديه عدة تعريفات نذكر منها، تعريف جلفورد "إن التعلم الحركي في إهمال الرياضي هو" تغيير أو تعديل في الأداء الحركي الرياضي نتيجة الاستثارة". وكذلك تعريف فرحات جبار "إن التعلم الحركي هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار و التصحيح يعرفه شنابل " 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 وتطوير القدرات التوافقية و البدنية و اكتساب الخصائص الحركية.

ويرتكز التعلم الحركي على هدفين اساسيين وهي فهم البعد السلوكي الحركي للفرد ثم التوقع المستقبلي لهذا السلوك وهذا بالاعتماد على فهم وتحليل السلوك الاتي

اما اذا تطرقنا الى خصائصه فهناك عدة خصائص يتميز بها التعلم الحركي وهي:

الاتصال الإدراكي-الحركي: وينظر للتعلم الحركي بانه خطوة نهائية في المهمة الادراكية-الحركية، إذ يتم التزويد بالمعلومات من المثيرات المستقبلية بتسلسل من الحركات المعينة وسمي هذا الاتصال الإدراكي -الحركي.

تسلسل الاستجابة: ويتكون 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 أن ترتبط بتسلسل أكثر عمومية للسلوك الحركي المستمر.

تنظيم الاستجابة: وهي الخاصية الثالثة للتعلم الحركي إذ يتبين أن تسلسل الاستجابات لا بد لها من نمط إجمالي للتنظيم حتى تكون ناجحة.

التغذية الرجعة: ويستطيع الفرد عن طريق التغذية الرجعة أن يحدد نتيجة تتابع حركته و يقوم بعمل التقويم لهذه النتيجة و على أي تعديلات مناسبة أو تغيرات لتتابع الاستجابة عند الضرورة، ويتطلب

التعلم الحركي شروطا أساسية لحدوث التعلم و لا يتم ذلك إلا بتوفر تلك النقاط الأساسية التالية

***الدافعية:** وهي تعرف الدافعية بأنها حالة داخلية في الفرد تستثير سلوكه و تعمل على استمرار هذا السلوك و توجيهه نحو تحقيق معين، فهي تعد من الشروط الأساسية التي يتوقف عليها تحقيق الهدف من العملية التعليمية، إذ نجاح أي سلوك حركي 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.

***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.

و يعد التدريب هو أحد الشروط الرئيسية لتعلم المهارات الحركية، فلكي يتعلم الفرد المهارة لا بد و أن يتدرب عليها و يبذل 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، و يسهل عليه أدائها في أي وقت و في أي موقف من مواقف المباراة".

*النضج: ايضاً هو درجة نمو معينة في بعض الأجهزة الداخلية في الانسان ،هذه الأجهزة تعتبر مسؤولة 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 المنضج".

السؤال الثالث: وضح ما مدى اهمية الانتباه في عملية التعلم الحركي ؟

ان 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 جداً في جميع الحركات كما يعرف لاندروز: " 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 فإن ذلك يعني أنه أصبح مدركاً للشيء ذاته فقط دون الأشياء الأخرى". و يعرفه ايضاً وايريج: " في المجال الرياضي بأنه القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة بالبيئة و الاحتفاظ بهذا التركيز طول فترة المنافسة".

كما ينقسم الانتباه:

أ/ العوامل الموضوعية: والتي هي صفات الأشياء و الحوادث التي تجلب الانتباه بصرف النظر عن الارادة و التعلم.

المنبهات المتغيرة تؤدي إلى جلب انتباه الفرد و الاحتفاظ به.

يتطلب المنبه الشديد انتباهاً.

التكرار الثابت لنفس المنبه يجلب الانتباه.

الشيء الغير عادي أو الجديد هو صفة قوة لجلب الانتباه.

الأشياء المحدودة الشكل و الهيئة تجلب انتباهاً.

الأشياء التي تتعلق بالحاجة الأساسية كالشهوات و الجوع و الظمأ.

العوامل الذاتية: تلك الصفات التي تعتمد على حالة الفرد النفسية.

1. ما يكون الفرد قائماً به من عمل يقرر ما سينتبه إليه.

2. تتحكم الرغبة الحاضرة في توجيه الانتباه.
 3. الولع متحكم قوي بالنسبة للإنتباه.
 4. الانفعالات أو الحالة المزاجية القائمة توجه الانتباه.
 5. المودة موجه قوي للانتباه.
 6. توجيه الأوضاع المتصورة الانتباه.
 7. تستطيع أن تكون عادات الانتباه لأشياء معينة أو لعدم الانتباه لأشياء أخرى.
- ويتأثر الانتباه بعدة عوامل فهو استعداد لأن تدرك شيء وتهبؤ ذهني، ويمكن للانتباه أن يتراجع لعوامل عدة وتسمى في علم النفس "عجز الانتباه" وهي:
- العوامل الجسمية: مثل الاضطرابات في الأجهزة الجسمية الإفرازات.
 - العوامل النفسية: مثل القلق والاضطهاد.
 - العوامل الاجتماعية: مثل المشكلات العائلية.
 - العوامل الفيزيائية: مثل الحرارة، التهوية والضوء.