

جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

جامعة العربي بن مهدي – أم البواقي –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الأستاذ: كواسح نذير أستاذ محاضراً

المستوى: ثانية ماستر

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

التخصص: نشاط بدني رياضي مدرسي

محاضرات مقياس اكتساب المهارات الحركية

الموسم الجامعي 2023 / 2024

أهداف مقياس اكتساب المهارات الحركية

- التعرف على مفهوم التعلم واكتساب المهارات الحركية وأهميتها.
- فهم مراحل تعلم المهارة الحركية وكيفية الانتقال بينها.

- التعرف على العوامل التي تؤثر في تعلم وتطوير الأداء الحركي.
- التمييز بين أنواع وتصنيفات المهارات الحركية.
- الاطلاع على أهم نظريات التعلم الحركي وتطبيقاتها.
- اكتساب القدرة على تخطيط الأنشطة التعليمية والبرامج التدريبية.
- تعلم كيفية تقييم الأداء الحركي باستخدام الاختبارات الميدانية.
- تنمية مهارات الملاحظة والتحليل للأداء الحركي.

محتوى المقياس

المحاضرة الاولى: المهارات الحركية الأساسية

المحاضرة الثانية: مستويات الحركة:

المحاضرة الثالثة: المهارة الحركية

المحاضرة الرابعة: المهارات الحركية الأساسية:

المحاضرة الخامسة: أنواع المهارات الحركية Skills Taxonomy of Sport:

المحاضرة السادسة: الصفات الحركية

المحاضرة السابعة: الخصائص المؤثرة علي حركة الإنسان

المحاضرة الثامنة: كيفية اكتساب المهارات الحركية

المحاضرة الاولى: المهارات الحركية الأساسية

تمهيد:

تبدأ الحركة عند الإنسان منذ الولادة إلى آخر مرحلة من مراحل حياته، فمنذ الولادة تظهر عند الرضيع حركات فطرية، وتتطور هذه الحركات مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو، ويلاحظ أن المهارات التي يستعملها الطفل في هذه المرحلة تتوقف على القيادة التربوية والعوامل البيئية وفرص التعلم المتاحة، كما أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والقفز والرمي. ويرى العديد من علماء التربية وعلم النفس وعلوم الحركة ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن، لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية، مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي، كما تعتبر الأصل في جميع المهارات الحركية البسيطة والمركبة كما تعد مدخلا لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعليم والابتكار.

1- الحركة

سنتطرق في هذا الفصل إلى معرفة مفهوم الحركة وأنواعها في جسم الإنسان وجوانبها وأبعادها، وكذلك التعرف على كيفية حدوث الحركة فسيولوجيا وفعاليتها ومستوياتها،

بالإضافة إلى معرفة محاور الحركة ومظاهرها وإسهاماتها في تنمية مختلف الجوانب، وأخيرا التطرق إلى الأدوات المستخدمة في التربية الحركية والخبرات والقدرات الإدراكية الحركية.

1.1- مفهوم الحركة:

إن مصطلح الحركة يشير إلى حدوث تغيير حقيقي واضح لوضع طرف معين أو مجموعة من الأطراف أو للجسم ككل، فهي تمثل الناتج الظاهر للعمليات الداخلية والغير ملاحظة. إن الحركة هي إنتقال أو دوران الجسم في زمن معين سواء كان لها غرض أو لم يكن لها غرض، بينما نعني بالتمرين أنه حركة.

هي إنتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لأخر في إتجاه معين وبسرعة معينة.

ويذكر "فانير" و"فوستير" و"جولاهيو" أن الحركة جوهر الحياة فكونك تتحرك فهذا يعني أنك حي، لأن جميع سلوكياتنا المعلنة أو المضمرة تنعكس في شكل ما من أشكال الحركة.

ويعرفها الباحث: بأنها إنتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في الأرض أو في الماء أو في الهواء من نقطة الى أخرى بالمقارنة مع شيء ثابت أو متحرك خلال زمن ما، وهي استجابات عقلية لأوامر أو مثيرات من الدماغ، ومن أمثلة الحركة في الحياة هي الحركات التعبيرية وحركات العمل والحركات الرياضية والتي تعرف على أنها حركات إنتقالية أو دورانية التي تحدث في زمن معين من أجل تحقيق هدف ما.

2.1- أنواع الحركة جسم الإنسان: هناك عديد التقسيمات لأنواع الحركة حسب كل

باحث نذكر منها ثلاثة تقسيمات من باب الحصر وترتيب الموضوع:

1.2.1-التقسيم الأول:

- حركة فسيولوجية (إرادية، لا إرادية).
- حركة أساسية (انتقالية، غير انتقالية، معالجة وتناول).
- حركة مكتسبة (المهارة).

2.2.1- التقسيم الثاني:

- الحركة الإرادية.
- الحركة اللاإرادية.

3.2.1- التقسيم الثالث:

- حركة لاإرادية وإرادية.
- حركة أساسية.
- حركة رياضية.
- حركة إيجابية أو سلبية.

3.1- جوانب الحركة وأبعادها:

إن تعرفنا على المفاهيم المرتبطة بالحركة يساعدنا بلا شك على مزيد من الفهم والتحصيل لمعنى الحركة والتربية الحركية، ولقد قدم "لابان" مفهوماً لأبعاد وجوانب الحركة ويحتوي على أربعة عناصر تعبر عن جوانب الحركة:

1.3.1- الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم؟)

وهو تصنيف يحتوي على نمط الفراغ لحركة الجسم كما يحتوي على الإتجاه والمستوى والمسار الذي يأخذه الجسم في حركته، كما يقصد بالوعي بالفراغ قدرة الفرد على الوعي بوضع جسمه في الفراغ، والقدرة على الوعي بالعلاقات المكانية بينه وبين الأشياء المحيطة به.

2.3.1- الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله؟)

الجوانب المتصلة بالحركة وإمكانياتها إنما ترجع بالطبع إلى إمكانيات جسم الإنسان، وزيادة وعي الطفل بجسمه وتعني ثراء مفاهيمه عن جسمه وإمكانياته، فعلى الطفل أن يستطيع تحديد أجزاء جسمه، وأن يكون على علم باستطاعات وقدرات أجزاء جسمه، وأن يفهم العلاقة بين أجزاء جسمه ببعضها البعض وجسمه كله.

3.3.1- نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم؟)

لكل حركة من الحركات خصائص وصفات معينة تتضمن: الزمن - الإنسيابية - الجهد - الفراغ - بالإضافة الى عوامل أخرى تؤثر في حركة الجسم مثل: شكل الجسم، وعلاقته بالأجزاء، وعلاقة الجسم بأجسام الأفراد والأشياء المحيطة به.

4.3.1- العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم؟)

يتم تحرك الطفل في الفراغ إما بمفرده بدون أدوات، أو يتحرك بمفرده بأدوات أو يتحرك مع غيره من الأطفال، ولقد سبق توضيح ذلك، أما العلاقات الحركية بصدد توضيحها فهي نوعان هما:

- علاقة الطفل مع الأشياء.

- علاقة الطفل مع الزميل.

4.1- كيف تحدث الحركة فسيولوجيا:

تحدث الحركة من خلال استقبال المعلومات الخارجية عن طريق الحواس ويعمل الدماغ على تفسير تلك المعلومات إذ يأمر الدماغ الجهاز العضلي بالعمل بواسطة الأعصاب الحركية أي أن كل حركة تأتي عن طريق إشارات كهربائية قد تكون صغيرة أو كبيرة حسب قوة الإشارات و السياتل العصبية التي تمر عبر الأعصاب فتتحرك العضلات وتقوم بتنفيذ الواجب الحركي

أما "كماش" و"الشاويش" يرى أن الحركة فسيولوجيا تحدث من خلال الاتصال بين الأعضاء الحسية والأعضاء الحركية، فالوحدة الأساسية العاملة التي تنتج الحركة تتألف من عصب يمتد من النخاع الشوكي، ويتصل بعدد من الألياف العضلية في الأطراف أو جذع الجسم، ويشكل العصب والألياف العضلية ما يسمى بالوحدة الحركية، ويسبب التيار العصبي ذي الطبيعة الكهربائية يتنقل من خلية عصبية إلى أخرى، وتسبب النبضات الكهربائية التي تمر عبر العصب التقلص في العضلات، فتأمرها للقيام بالعملية المطلوبة، بالإضافة إلى وجود مجسات داخل الألياف العضلية تقوم بإرجاع المعلومات إلى النخاع الشوكي وتزوده بسيل دائم المعلومات عن الموقف.

5.1- الفعاليات الحركية:

فعاليات الإسناد: وتشمل.

- إسناد الجسم (سطح صلب، سطح لين).

- إسناد جسم خارجي (حمل الزميل، حمل الكرة).

فعاليات التعلق: وتشمل.

-التعلق من جسم ثابت.

- التعلق من جسم متحرك.

فعاليات إمتصاص القوة: وتشمل.

-إمتصاص قوة جسم الإنسان.

-إمتصاص الأجسام الأخرى.

المحاضرة الثانية: مستويات الحركة:

من الأمور المفيدة عند وصف حركة الإنسان وكذلك حركات الاجزاء المختلفة منه.

والمستوى من الناحية الهندسية (هو المستوى الفراغي المنتظم ، وقد اصطلح على أن

تنسب حركة الجسم إلى ثلاث مستويات فراغية متعامدة تلتقي عند نقطة مركز الثقل وهي

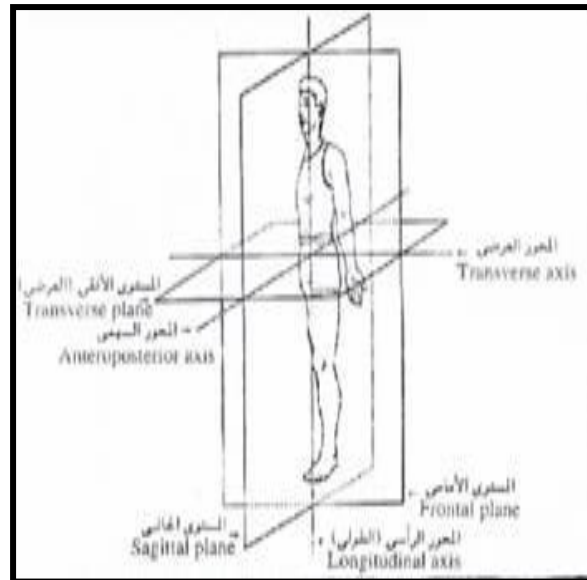
1- المستوى السهمي: يمر بالجسم من الأمام للخلف و يقسم الجسم إلى نصفين

متساويين أحدهما جهة اليمين والأخر جهة اليسار.

2- المستوى الأمامي : يمر بالجسم من اليمين الى اليسار و يقسم الجسم إلى قسمين

أحدهما أمامي والأخر خلفي.

3- المستوى الأفقي (العرض) : يقسم الجسم إلى قسمين علوي وسفلي.



المستويات والمحاور

وهي مستويات أصلية (لأنها تمر بمركز ثقل الجسم) وتقسم الجسم إلى أنصاف متساوية ومن المهم أن يكون مفهوم لدينا أن أي حركة من الحركات الجسم أو أجزائه تقاس بالنسبة لهذه المستويات الفراغية.

ومن هنا يتضح لنا أن هناك ثلاث محاور أصلية للحركة هي :

1. المحور الطولي (الراسي)

يخترق الجسم من الأعلى إلى الأسفل فيدور حوله الجسم كما في الدوران حول الجسم في التزحلق على الجليد.

وهو خط وهمي يمر من الرأس للقدمين عمودي على المستوى الأفقي.

2. المحور الجانبي (العرض)

هو خط وهمي يخترق من الجانب إلى الجانب الآخر عمودي على المستوى الجانبي وهو موازي لسطح الأرض كما في الركض ، المشي في عبور العارضة في الوثب العالي ويدور أماما وخلفا.

3. المحور السهمي (العميق)

يخترق الجسم خط وهمي من الأمام إلى الخلف ، عمودي على المستوى الأمامي وموازي للأرض ، كما في العجلة البشرية حيث يدور الجسم يمينا ويساراً وتتعامد هذه المستويات على بعضها البعض ، وتتلاقى في نقاط هذه المستويات عند نقطة مركز ثقل الجسم فيحدث الاتزان.

-المستوى الأفقي: وهو مسطح هندسي وهي موازي للأرض يعمل على تقسيم الجسم

إلى جزئان متساويين في الوزن أحدهما علوي والآخر سفلي.

-المستوى الأمامي: هو مسطح هندسي وهي عموديا على الأرض يعمل على تقسيم

الجسم إلى نصفين متساويين إحداهما أمامي والآخر خلفي.

-المستوى الجانبي: هو مسطح هندسي وهي عموديا على الأرض يعمل على تقسيم

الجسم إلى جانبين أحدهما أيمن والآخر أيسر.

7.1- محاور الحركة:

- المحور العمودي: دوران الجسم حول نفسه.

- المحور المستعرض: الدرجة الأمامية.

-المحور السهمي: العجلة البشرية.

8.1- المظاهر الحركية:

- الجمال الحركي.

- النقل الحركي.

- الإمتصاص الحركي.

- الإنسيابية الحركية.

- الدقة الحركية.

- التوقع الحركي.

- الإيقاع الحركي.

- الوزن الحركي.

9.1- إسهامات الحركة في تنمية مختلف الجوانب:

1.9.1- إسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية:

- إكتساب المهارات الحركية الأساسية.

- تنمية اللياقة البدنية.

-تنمية العلاقات الحركية.

2.9.1- إسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية:

- التعبير عن الذات.

-تشكيل الشخصية.

- التعبير عن الإنفعالات والضغوطات.

- الإلتناء الفكري والصفاء الذهني.

3.9.1- إسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية:

-تدعيم العلاقات الإجتماعية.

-فهم الآخرين.

-الإتصال الإجتماعي.

10.1- الخبرات الحركية:

- في مجال قدرات التنقل (الجري ، المشي ، الوثب...).

- في مجال قدرات التحكم والسيطرة (دحرجة الكرة، الرمي واللقف الركلو وإيقاف الكرة).

- في مجال قدرات التوازن (الإثناء، الإمتداد).

11.1- صفات وخصائص القدرات الحركية الإدراكية:

- الوعي بالجسم: نهتم بصورة الفرد عن الجسم أو خريطة الجسم، ويدل على القدرة المتزايدة للطفل في تمييز أجزاء جسمه وزيادة فهم طبيعته.

- الوعي المكاني: معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم، وتكوين صورة سليمة لهذا الجسم في الفراغ.

- الوعي الإتجاهي: هو قدرة الطفل على أن يعطي أبعاد ذاتية (موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليه في مكان ما)، وأن يعطي أبعاد موضوعية (مكان الأشياء أو الأشخاص بعضهم لبعض أو اتجاه حركة شيء أو شخص ما).

المحاضرة الثالثة: المهارة الحركية

- المهارة:

سنتطرق في هذا الفصل إلى تعريف المهارة والعوامل المؤثرة فيها والمراحل الفسيولوجية لها، كذلك التعرف على مكونات المهارة ومبادئها والأسس التي تعتمد عليها، بالإضافة التطرق إلى كيفية تعلم المهارة بشكل ألي وماذا يتحقق لنا من تعلمها وشروط اكتسابها، وفي الأخير التعرف على خصائص المهارة الحركية.

1.2- تعريف المهارة:

وردت عدة تعريفات للمهارة أهمها:

- المهارة معناها ثبات الحركة وأليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح.
- المهارة هي جوهره الأداء وثقة الحركة لها بداية ونهاية.
- المهارة هي صفة الحركة، والحركة هي مظهر عام وتحدد المهارة بما يلي:
 - الأداء.

● طبيعة الإنقباضات العضلية.

● القوة الميكانيكية المؤثرة

2.2- العوامل المؤثرة في المهارة:

أهم العوامل التي تتأثر بها المهارة:

- الجنس.

- العمر.

- الوراثة.
- الذكاء.
- الإستعداد.
- التمرين والممارسة.
- الشرح والتوضيح.
- إستخدام الوسائل والأدوات التعليمية.
- السهولة والتدرج.
- الإتقان للحركات والمهارات السابقة (التجارب السابقة).
- الإستيعاب.

3.2- المراحل الفسيولوجية للمهارة:

المراحل الفسيولوجية التي تمر بها المهارة هي:

- تكوين صورة في الدماغ.
- تجميع الخبرات السابقة.
- تجنب الإيعاز للعضلات التي ليس لها علاقة بالفعل أو الواجب الحركي.
- الإيعاز للعضلات المسؤولة فقط عن الواجب الحركي.
- تنبيه العضلات على التقلص من أجل تكوين تفاعلات كيميائية بحجم ذلك العمل والواجب الحركي المطلوب.

4.2- مكونات المهارة:

للمهارة مكونات هي:

- مكونات بدنية (جسمية).

- مكونات عقلية.

5.2- مبادئ المهارة:

- البناء الوظيفي والنضج.

- المبادئ فسيولوجية وميكانيكية التي تحكم المهارة.

- التعزيز من أجل نمو المهارة.

- الرغبة.

- خبرة النجاح تزيد القدرة على التعلم.

- آلية الوصول إلى المهارة.

- المهارة تحتفظ بالذاكرة الحركية.

6.2- الأسس التي تعتمد عليها المهارة:

1.6.2- قوة الحركة:

إن الإنجاز الحركي العالي يعتمد على قوة الحركات القصوى، فتتنظيم قوة الحركة عن طريق الزمن مع الوزن والنقل الحركي يضمن لنا مهارات متعددة، وقوة الحركة هي الأساس في قوة الإنسان ولولا القوة لفقد الإنسان الحركة، فالقوة تولد من النشاط الرياضي نتيجة التغيير العضلي والتقلص العضلي، فالقوة هي الفعل الحركي والتي تغير حالة السكون والتغلب على مقاومة الجاذبية، فإذا زادت القوة الداخلية على القوة الخارجية

سيحدث انجاز حركي وهذا ما نراه في الأنشطة الرياضية وإذا زادت القوة الخارجية على القوة الداخلية فانه سيحدث ابطاء وتراجع في الحركة وهذا مانراه في رفع الأثقال عندما يكون الوزن المرفوع أكبر من القوة الداخلية.

2.6.2-سرعة الحركة:

هي عبارة عن سرعة التغييرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وهذا ناتج جراء تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والتوجيهي الأقصى ولإثارة العضلات على الإنقباض والإنبساط وهي ظاهرة حركية تبين فيها سرعة التصرف الحركي وسرعة إعادة الحركة وكذلك سرعة الأجزاء الحركية في العمل الحركي على أساس خدمة الواجب الحركي.

7.2-كيفية تعلم المهارة بشكل ألي:

يتم تعلم المهارة بشكل أليبتابع الخطوات التالية:

- عدم التشجيع على الإنتباه لأنه يبعد عن آلية الحركة أو المهارة.
- تشجيع اللاعب على أن تأخذ الحركة أو المهارة مداها.
- إستخدام برامج حركية متعددة.
- تكرار البرنامج الحركي.
- تطوير نظام المقارنة.

8.2-ماذا يتحقق لنا بتعلم المهارة:

- زيادة الحد الأعلى للإنجاز.

- الإقتصاد في الوقت.

- الإقتصاد في الجهد البدني والعقلي.

- تحقيق الطاقة العقلية والبدنية الأداء المطلوب.

9.2-شروط إكتساب المهارة:

يرى "أحمد فوزي" أنه لكي يكتسب الطفل المهارة يجب توفر شروط محددة للتأكد من أن

التدريب سيؤدي إلى اكتسابها وهي:

- النضج الجسمي والعصبي المناسب.

- الإستعداد والرغبة التامة لتعلم المهارة.

- التدريب اللازم والتشجيع والتوجيه والإرشاد المناسب على تعلم المهارة.

- عمل النموذج الصحيح.

ويضيف عليه "محمد الشحات" الشروط التالية:

- أن يكون لدى التلميذ خبرات حركية يبني على ضوءها الحركة الجديدة.

- سلامة الحواس المستقبلية.

- أن تناسب المهارة مستوى التلاميذ.

- أن يفي الجسم بمتطلبات الحركة.

بالإضافة إلى الشروط التالية الواجب توفرها للتأكد من أن التدريس سيؤدي إلى

اكتساب المهارة المنشودة

- التشجيع الدائم على الإكتساب والأداء السليم.

- التدريس اللازم.
- التحكيم أو النقل الصحيح من النموذج.
- التوجيه والإرشاد المناسب في إكتساب المهارة.
- التركيز والإنتباه خلال التدريب.
- الإشراف على الطفل خلال أداء المهارة.

10.2- خصائص المهارة :

- المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب وتحسن بالخبرة.
- المهارة لها نتيجة نهائية: المطلوب تحقيقه من الأداء والذي يعرفه الفرد المؤدي المهارة قبل الشروع في تنفيذها.
- المهارة تحقق النتائج بثبات: نعي بذلك أن تنفذ المهارة ويتحقق من خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر للمحاولات المتعددة المتتالية.
- المهارة تؤدي بإقتصادية في الجهد وبفاعلية: وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة أو ببطء حسب مستوى المدارس لها.

المحاضرة الرابعة- المهارات الحركية الأساسية:

سنتطرق إلى التعرف على مفهوم المهارات الحركية الأساسية وأقسامها وأهم المهارات الحركية الأساسية التي تم من خلالها بناء بطارية الاختبارات في دراستنا، كذلك معرفة التصنيفات الأكثر شيوعاً للمهارات الحركية الأساسية والعوامل المؤثرة عليها، بالإضافة إلى التطرق طرق دراسة المهارات الحركية الأساسية ومراحل تعلمها.

وتؤكد "ناهدة عبد زيد الدليهي" أن المهارات الحركية الأساسية تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة، حيث تعمل على تنميتها وتطويرها من خلال تنمية القدرات البدنية بالإضافة إلى أنها تكسب الفرد القوام المعتدل، وتؤثر بصورة جيدة على الأجهزة العضوية بالجسم، هذا يعني أن هذه المهارات الأساسية لا تقتصر على الهدف التعليمي الحركي فحسب، بل يمتد أثرها إلى الأعضاء الداخلية بالجسم.

1.3- مفهوم المهارات الحركية الأساسية:

حسب "مسعد محمود" إن المهارات الحركية الأساسية تعتبر المفردات الأولية الفطرية للحركات الإنسانية، وهي مهارات تؤدي كطريقة للتعبير والإستكشاف، ولتفسير ذاتية الفرد وتنمية قدراته وذلك عن طريق تشكيل وتضمين المواقف التي تكون حافزا للطفل لمواجهة التحديات.

ويطلق أيضاً على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال، والتي تدل على بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة.

ويرى الأمريكي "جالاهيو" أن مرحلة الحركات الأساسية هي المرحلة المحصورة من السنة الثانية إلى السنة السابعة من العمر وفيها ينشغل الطفل باكتشاف القدرات الجسمية الحركية وإختبارها.

هي تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون أن يقوم أحد بتعليمه اياها مثل المشي، والجري، والقفز، والتعلق.

إن المهارات الحركية الأساسية تعد بمثابة القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل إذ تعد الأساس المتين الذي تبنى عليه غالبية الألعاب الرياضية

ويوضح "أحمد بسطويسي 1996" الفرق بين المهارات الحركية الأساسية والمهارات الحركية

الرياضية: أن الأولى هي تلك الحركات التي يؤديها الفرد في حياته اليومية الطبيعية وتشمل المشي، الوثب، الحجل، التسلق، الجري، الرمي.....، أما الثانية فهي التي تحتاج إلى

طريقة أداء خاصة -تكنيك- ويحدها قانون كالألعاب الجماعية والفردية وعليه فالمهارات

الأساسية قاعدة لجميع المهارات الرياضية

2.3- مفهوم القدرات الإدراكية: إن القدرات الحركية مطلب أساسي للعديد من أشكال

الأداء الحركي المتنوع، تتميز بقدرتها على كشف الفروق الفردية في مستوى كل من

السيطرة الحركية الناتجة عن قدرة الجهاز العصبي وكذلك العمليات الوظيفية التابعة

له، والتي لا تقتصر أهميتها على الحركات الرياضية فقط، بل تتعدى الحركات بشكل

عام.

3.3- أقسام المهارات الحركية الأساسية:

وفيما يأتي عرض لتصنيفات المهارات الحركية الأساسية حسب وجهات النظر السابقة:

1.3.3-المهارات الإنتقالية:

هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملا من نقطة إلى نقطة أخرى (المشي، الجري، القفز، الحجل،).

2.3.3-المهارات غير الإنتقالية:

هي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي، وتتضمن هذه المهارات:

الإتزان الثابت: يقصد به القدرة التي تسمح للطفل بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة.

الإتزان الحركي: هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم (الأطراف، الجذع، الرأس) دون تغير لمكان الجسم (التوازن، المرجحة، اللف، الإطالة،.....).

3.3.3-مهارات المعالجة والتناول:

هي تلك المهارات التي تحدث في أطراف الجسم والذراعين والرجلين لمعالجة الأشياء وتناولها بالأطراف أو باستخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس، التنطيط، المحاورة.....

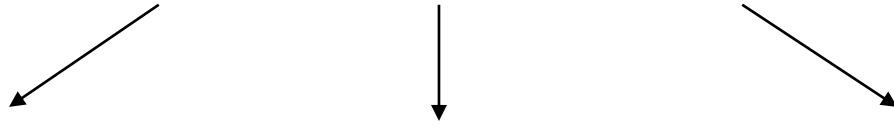
هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى (كالكرة، مضرب،...) لتحقيق هدف معين ومنها (الرمي، الركل، الضرب،.....).

هي الحركات التي تحدث في أطراف الجسم والذراعين والرجلين لمعالجة الأشياء وتناولها

بالأطراف أو باستخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس.

وفيما يلي أهم هذه المهارات الحركية الأساسية:

المهارات الحركية الأساسية



المهارات غير الإنتقالية

المهارات المعالجة والتناول

المهارات الإنتقالية

التوازن

الرمي

الزحف

الدحرجة

المسك

الحبو

التسلق

الركل

المشي

اللف

الضرب

الجري

الإثناء

التنطيط

الوثب

التمدد

الإستلام

الحجل

التكور

القفز

الإنزلاق

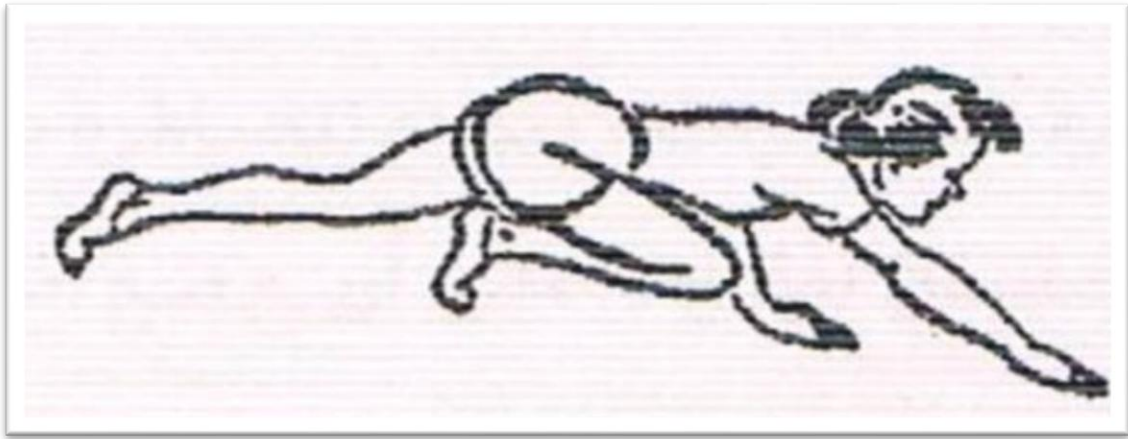
الوثب والهبوط على قدم واحدة

شكل رقم (03) يوضح مكونات المهارات الحركية الأساسية

المهارات الحركية الإنتقالية:

الزحف

تتم الحركة بحيث يكون الجسم متصلا بالأرض في وضع الإنبطاح، ورأسه وكتفاه مرفوعان للأعلى، ويستعمل في ذلك ذراعيه ورجليه.



الشكل رقم (04): يمثل صورة توضيحية لمهارة الزحف.

المشي

يبدأ ظهور المشي في بداية العام الثاني للطفل إلا أنه تتويع لحركات أخرى مسبقة كالزحف والحبو والإستناد، في حركة المشي تتحرك القدم بطريقة تبادل خلال الأداء- الخطوة، وعادات المشي غير الصحيحة التي تتشكل في الطفولة تأثر على الطفل ويستمر تأثيرها حتى المراهقة، وفي مراحل الطفولة المبكرة يجب تخصيص أوقات لتعليم المشي،

حيث يفهم الطفل طريقة المشي السليمة والنواحي الديناميكية المؤثرة في القوام، وذلك

باتباع النواحي الفنية والنقاط التعليمية الآتية:

- يجب أن تشير أصابع القدم للأمام.
- الإلتزام بالتتابع السليم في المشي.
- يجب وضع الكعب على الأرض أولاً.
- القدمان يجب أن ترتفعا عن الأرض مع كل خطوة.
- يجب مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.
- مرجحة الذراعين تكون بسهولة وإسترخاء.
- يجب رفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب.
- عدم المبالغة في سرعة أو بطء المشي،
- يجب تعويد الفتيات على رفع الركبة فقد لوحظ في الأطفال الإناث عدم رفع الركبة، ودوران الفخذين للداخل ودفع القدمين للجانب.

يعتبر فعلا إنعكاسيا لإراديا، أي أن الفعل يحدث دون الحاجة إلى السيطرة الشعورية

والإدراكية للدماغ، وعلى العكس من ذلك فإن التفكير أو الشعور إذا ما ركز على أي

قسم من أقسام حركة المشي من قبل الفرد فإن ذلك سيعوق الإيقاع الطبيعي والتناسق

الإيقاعي الحركي.

والمشي هو مرحلة تالية لمهارات سابقة كالزحف، والحيو، والإستناد، وفيها يتحرك الطفل بالقدمين معا بطريقة تبادلية خلال أداء الخطوة، ويتم المشي برفع الرجل ونقلها أماما ثم سحب الرجل الأخرى ممتدة، ويكون دور الذراعين المحافظة على التوازن.

بتحليل مهارة المشي نجد أنها عملية مستمرة متكررة لفقدان وإعادة الإتزان أثناء التحرك أو الإنتقال في الوضع العمودي للجسم، وتشير الدراسات في مجال الحركة والتعلم الحركي إلى وجود أنماط متعددة من المشي بالنسبة لمراحل النمو المختلفة للطفل (الطفولة المبكرة-الطفولة المتأخرة- ومرحلة النضوج)، كذلك تشير نتائج هذه الدراسات أي أن الأداء الحركي للمشي ومواصفاته تتأثر بالعوامل البيئية المحيطة بالطفل، وتشير نتائج هذه الدراسات أيضا إلى أن الطفل يستطيع الإعتماد على نفسه في المشي بعد 12.5 شهر من الميلاد أو بالتقريب 17.9 شهرا، ويمكن من خلال إستخدامنا لأجهزة التحليل الحركي والملاحظة مراقبة التغيرات التي تظهر بالنسبة لنمط المشي.

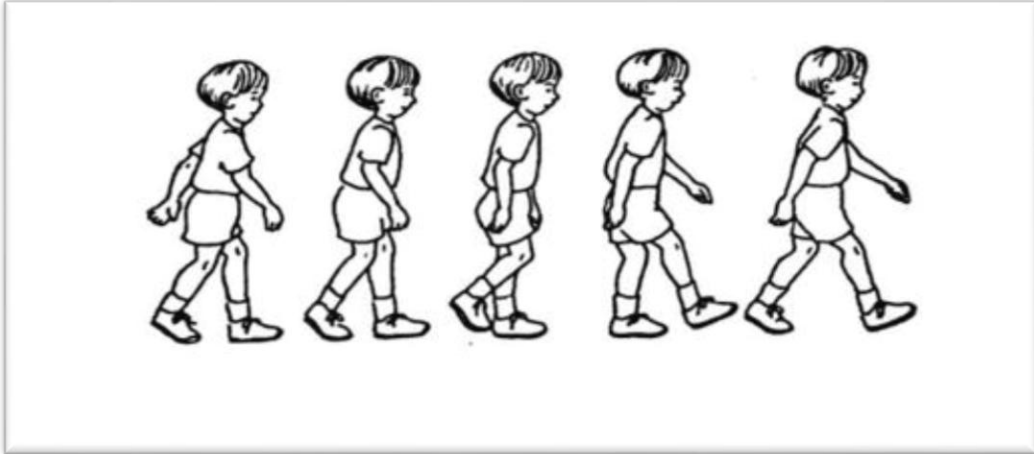
وتبدأ المرحلة من سن الثانية حتى سن السابعة، حيث يحدث تغيير في نمط المشي فيستطيع الطفل هنا المشي بسهولة أكبر، كما تزداد المساحة الأفقية للخطوة (طول الخطوة)، وتقابل الرجل الأرض بالكعب ثم المشط، وتكون حركة الذراعين محددة، وتختفي ظاهرة دوران مشط القدم للخارج، ويلاحظ أن قاعدة الإرتكاز تكون باتساع خطوط الجسم الجانبية، وفي هذه المرحلة يلاحظ إرتفاع القامة الى أعلى، ولكن الوضع العمودي السليم يظل غائبا.

ويلاحظ أن هناك تغييرا كبير قد حدث في مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي حيث تضيق قاعدة الإرتكاز وتطول الخطوة وتصبح أكثر سلامة وتوافقا وارتخاء في سن السابعة حتى نهاية العمر.

ويشير "أسامة كامل راتب" بأنه من الممكن أداء أنماط حركية مختلفة لتعلم المشي للأطفال:

- المشي في اتجاهات مختلفة....تغير الإتجاه وفقا للإشارة.
- المشي مع عدم ثني الركبتين وزيادة مرجحة اليدين.
- المشي على العقبين أو الإصبع الأكبر للقدم أو على الجانب الخارجي للقدم.
- المشي مع خفض الجسم تدريجيا بثني الجذع أماما أسفل والعودة تدريجيا.(أسامة

كامل راتب، 1994)



الشكل رقم (05): يمثل صورة توضيحية لمهارة المشي.

الجري

إن المشي يختلف عن الجري بأن المشي يتم فيه إتصال دائم بالأرض، إما بقدم أو قدمين معا، أما الجري فإن الإتصال يفقد لبعض الوقت، وتسمى بمرحلة عدم الإرتكاز أو مرحلة الطيران.

تحدث أول محاولة فجة للجري عندما يبلغ عمره حوالي السنين والنصف، حيث تحدث مرحلة طيران قصيرة، وأثناء حركة الجري لا تلمس القدمان الأرض معا في وقت واحد، كما أن الجري يتميز عن المشي بأنه في الجري فترة قصيرة تكون القدمان مرتفعتين عن الأرض.

ويجب أن يؤدي الجري بحيث يكون هناك ضغط خفيف على النتوء المستدير عند قاعدة الإبهام، كما يجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجري بطريقة سليمة، ويجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجري بطريقة سليمة، ويجب أن يؤدي الجري مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام، والركبتان تنثنيان وترتفعان لأعلى، والذراعان يتمرجحان للخلف بقوة من الكتفين مع ثني المرفقين، ويمكن للمدرس أن يتبع النقاط التعليمية الآتية:

- دفع القدمين خلفا يعطي مزيدا من الإندفاع للأمام.
- زاوية ميل الجسم من 10° - 20° وكلما زادت سرعة الجري وجب زيادة الميل.
- كلما زادت سرعة الجري زاد تحميل وزن الجسم على النتوء الداخلي إبهام القدم.
- يجب تحريك الذراعين والرجلين في خط مباشر للأمام وليس للجانب.
- الجزء العلوي من الجسم مسترخ والتنفس طبيعي.

الجري هو نقل ثقل الجسم في الفراغ بسرعة، وهو نشاط تنافسي يستعمله المعلم في الألعاب الصغيرة والحركية، والجري يشبه المشي إلا أن الفرق بينهما هو أنه في المشي تبقى أحد القدمين ملامسة للأرض بينما في الجري يكون جسم الإنسان في حالة طيران في لحظة من اللحظات، أي أن كلتا القدمين في لحظة ما تكونان في الهواء وهناك أيضا زيادة في إنثناء مفصل الركبة، والذراعان تتأرجحان أماما وخلفا مع ثني قليل في المرفقين وفي الجري السريع يهبط مشط القدم أولا على الأرض، والسبب هو نقل مركز الجسم فوق الجزء الأمامي لقاعدة الإرتكاز.

ومن الأنماط الحركية المقترحة للجري:

- الجري الخفيف في منطقة معينة مع تغيير الإتجاهات وتجنب الإصطدام بالأطفال الآخرين.
- الجري والوقوف تبعا للإشارة وكذلك تغيير الإتجاهات.
- تحديد مسافة معينة في نهايتها هدف محدد يصل إليه الطفل ويعود.
- الجري البطيء ثم تزداد السرعة بالتدرج ثم العكس.
- الجري بين عوائق (رماح-كرات طبية-صولجانا)
- الجري مع رفع الركبتين عاليا.



الشكل رقم (06): يمثل صورة توضيحية لمهارة الجري.

الحجل

يعتمد على المزاوجة بين الرجلين والذراعين، ويتطلب الحجل إستعمال نفس القدم لدفع الجسم في الهواء والهبوط على نفس القدم، وتعد أكثر صعوبة من مهارة الوثب، وتتطلب إمتلاك الطفل قدرا مناسباً من القوة العضلية والإتزان.

هو تحريك الجسم في الفراغ، بالإرتقاء بالقدم والهبوط على نفس القدم، ويعد أكثر صعوبة من مهارة الوثب التي يكون فيها الإرتقاء والهبوط بالقدمين، وتتطلب مهارة الحجل إمتلاك الطفل قدراً مناسباً من القوة العضلية والإتزان اللذان يؤهلانه لأداء المهارة لمسافة معينة وسرعة معقولة.

من أهم واجبات المدرس في فترة تعلم المهارات الحركية الأساسية أن يلاحظ-وبشكل مقنن) ما أمكن-تقدم الطفل في أداء الحركة الأساسية والتغيرات الرئيسية التي أوضحها وحددها البحث العلمي، وبالنسبة للحجل يجب على المدرس أن يلاحظ محاولات الطفل الصغير للحجل في المكان وذلك بإتاحة الفرص الملائمة لذلك في المدارس، وهذه المحاولات البدائية إنما هي محاولة من الصغير لحفظ جسمه، الملائم

بالنسبة للمكان، ومحاولة الطفل الصغير أن يدفع بجسمه ضد الجاذبية من الأمور الصعبة عليه، خاصة إذا إعتد على قدم واحدة ولذلك نلاحظ الإنسحاب الخاطف عند الحجل في المكان، وإذا ما إعترضته بعض الصعوبات فإن الأداء يكون أفضل إذا ما حاول الحجل أماما وذلك بتسهيل مهمة الرجلين عن طريق نقل وزن جسمه خارج قاعدة الإتيان وبذلك يستعين بالجاذبية في مساعدته على الدفع، والأمر يتطلب التشجيع والتعزيز من المدرس خلال المراحل الحاسمة للواجبات الحركية.

ومن الواجبات الحركية المقترحة للحجل:

- تبادل الحجل بين القدمين بتنوع الأداة.
- للحجل للأمام وللخلف وللجانب.
- الحجل مع مسك الرجل الحرة بأشكال متنوعة.
- الحجل مع لمس الأرض (تنوع لمس الأرض).
- الحجل مع الدوران في نفس المكان. (أسامة كامل راتب، 1994)



الشكل رقم (07): يمثل صورة توضيحية لمهارة الحجل.

الوثب:

يؤدي الوثب بعد الجري...، وفيه يترك الطفل الأرض بقدم واحدة ويحرك الذراعين

للأمام ثم يهبط بعد فترة الطيران على القدمين معا.

الوثب حركة إنفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء، لذا يتطلب قدرا

كافيا من القوة العضلية لتحقيق ذلك، كما يتطلب أداء متوافقا لكل أجزاء الجسم

معا، ويأخذ أنماط مختلفة وفقا لإتجاه الحركة، منها الوثب الأفقي والوثب العمودي

والوثب من ارتفاع، وتختلف فيما بينها في أسلوب الإرتقاء والهبوط.

تعني مهارة الوثب إندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع القدمين معا ثم الهبوط على

القدمين معا، أي أن هناك حركة طيران للأمام والذراعين تساعدان في المرجحة للأعلى

وتستخدم هذه المهارات الحركية الأساسية بكثرة في الألعاب الرياضية، ويمكن أن تؤدي

مهارة الوثب في إتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة، مثل الوثب لأعلى أو لأسفل أو

للأمام أو للخلف أو للجانب، ومن الأهمية أن ينظر إلى مهارة الوثب كإحدى المهارات

الأساسية المستقلة والهامة، فضلا عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة يزيد عن

مهارة الركض

ومن الأهمية التي ينظر إلى مهارة الوثب كإحدى المهارات الحركية الأساسية المستقلة والهامة

فضلا عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة تزيد عن مهارة الركض ويعود سبب ذلك

إلى أن مهارة الوثب تتطلب من الطفل أن يمتلك قدر ملائم من القوة يسمح بدفع

الجسم في الهواء، وأن يمتلك قدرا كافيا من التوافق العصبي العضلي الذي يسمح بإحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران والهبوط.

يقسم الوثب من النواحي الفنية والميكانيكية إلى ثلاثة أشكال رئيسة هي:

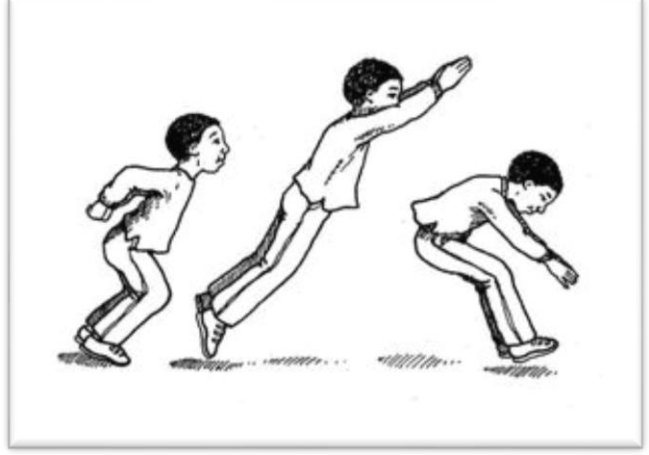
- الوثب للأمام (الوثب الأفقي): ويعني الوثب لأكبر مسافة للأمام أفقيا.
 - الوثب لأعلى (الوثب العمودي): الوثب لأعلى إرتفاع ممكن.
 - الوثب من إرتفاع إلى أسفل (الوثب العميق).
- وتتضمن هذه الأشكال إستخدام قدم واحدة أو قدمين للإرتقاء ويكون الهبوط على القدمين معا، ويمكن لنا أيضا تقسيم مهارات الوثب المختلفة في عمر الطفولة حسب المرحلة السنية التي يتواجد فيها الطفل كالآتي:

- 18 شهرا يستطيع الطفل أخذ خطوة لأسفل (وثب) من إرتفاع منخفض.
- 2 سنة يستطيع الطفل الوثب لأسفل بالقدمين معا.
- 28 شهرا يستطيع الطفل الوثب من على الأرض بالقدمين معا.
- 5 سنوات يتمكن الطفل من الوثب لمسافة 3 أقدام تقريبا.
- 5 سنوات يستطيع الطفل أيضا الوثب من إرتفاع يصل إلى (قدم واحدة تقريبا).

والنقاط التعليمية الآتية هامة بالنسبة للأداء:

- يجب الجري بسرعة مناسبة قبل الإرتقاء خاصة إذا أردنا تحقيق مسافة.
- يجب أن يثب الطفل عاليا ما أمكنه مستعينا بمرجحة الذراعين.
- يجب أن يكون هناك ميل للخلف عند أخذ الإرتقاء.

- يجب أن يكون هناك ميل للأمام عند الهبوط.



الشكل رقم (08): يمثل صورة توضيحية لمهارة الوثب.

القفز:

القفز كحركة أساسية يعني الطيران والبعد عن الأرض بالقدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا ... والذراعان تساعدان في القفز بالمرجحة لأعلى وحركة الجسم لأعلى تحدث نتيجة قوة دفع القدمين للأرض، والطفل الذي يؤدي القفزة يهبط بخفة على الوجه الداخلي أسفل إبهام القدم مع حدوث ثني بسيط في الركبتين، والنقاط التعليمية التالية مهمة في الأداء:

- يجب ثني الركبتين والكعبين قبل عملية الدفع والإرتفاع، وذلك لتحقيق أكبر قوة ممكنة من إمتداد العضلات.

- يجب أن يتم الهبوط على أصابع القدمين مع ثني الركبتين لإمتصاص صدمة الهبوط.

- مرجحة الذراعين أماما وعاليا بإيقاع مناسب مع الإرتقاء لإضافة تزايد سرعة المؤدي للوثب مما يزيد من مسافة الوثب.
- يجب ميل الجسم للأمام.
- يغادر الطفل الأرض بالقدمين معا دون تحريك الرجلين في الإتجاه العكسي (للخلف) القفز يعني الطيران ثم الهبوط على القدمين معا، وذلك بمساعدة حركة الذراعين ومرجحتهما لحفظ التوازن، وينتج بسبب دفع القدمين للأرض ومن ثم يكون الهبوط على الجزء الداخلي أسفل الإبهام مع ثني بسيط للركبتين.

أنماط حركية مقترحة للقفز:

- القفز لأعلى مسافة - القفز مسافة متوسطة - الوثب أماما.
- القفز في مسافة محدودة على الأرض (أماما، خلفا، جانبا).
- القفز والذراعان في أوضاع متنوعة (عاليا، جانبا، تشبيك خلف الرقبة، وسط ثابت).
- أداء أقصى عدد متتالي من القفزات.
- القفز متتبعاً خطاً مرسوماً على شكل مربع أو دائرة.
- القفز أماما مرتين وخلفا مرتين (مع التنوع).
- القفز عاليا في المكان مع تغيير الإتجاه خلال مرحلة الطيران.
- القفز عاليا وتنوع التصفيق باليدين (أماما، عاليا).

- القفز عاليا مع الهبوط في وضع الإرتقاء.



- القفز باستخدام عصا.

الشكل رقم (09): يمثل صورة توضيحية لمهارة القفز.

الإنزلاق:

يؤدي بالزحف للجانب....، وهو يؤدي بحركة واحدة حيث تنقل القدم (القريبة في إتجاه

الحركة) جانبا وللخارج وتتبعها فورا القدم الأخرى على وجه السرعة.

ونفس القدم هي التي تقود سلسلة الحركة في إتجاهها دائما، إلا أنه يجب أن تمارس في

الإتجاهين معا، والحركة يجب أن تؤدي على الجزء السفلي لقاعدة إبهام القدم، كما

أن ثقل الجسم ينتقل من القدم المتحركة إلى القدم المرتكزة ويجب تقليل ميل الجسم

ناحية إتجاه الأداء.

نقاط تعليمية مهمة:

- يجب التركيز في هذه المهارة الحركية على التحرك للجانب.

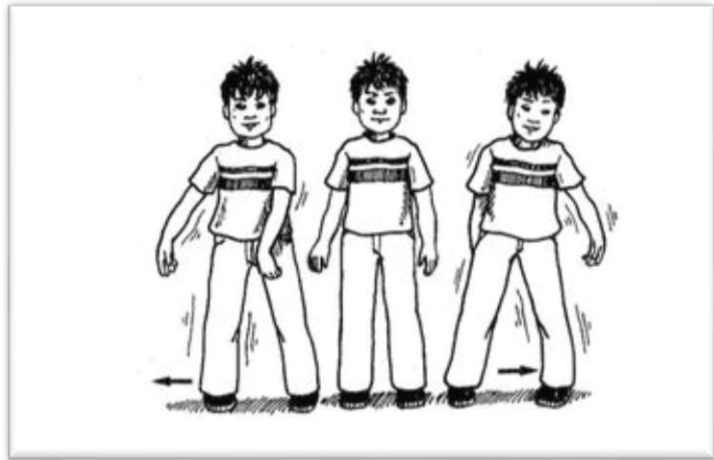
- يجب أن تأخذ كلتا القدمين الفرصة في الممارسة.

- الزحف يكون بإنسياب ورشاقة وسيطرة على الأداء.

أنماط حركية مقترحة:

- أداء الزحلقة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.
- أداء الزحلقة على خط دائري مرسوم على الأرض.
- أداء الزحلقة مع عمل نصف لفة في الهواء.
- أداؤها مع عمل نصف لفة في الهواء، والإستمرار في الإتجاه الأصلي لحركة.
- تنوع مستويات الأداء (ثني الركبتين-ثني الفخذين).
- تنوع الأداء بتوسيع الخطوة أو تضيقها.
- خبط الكعبين عند الإرتفاع عن الأرض

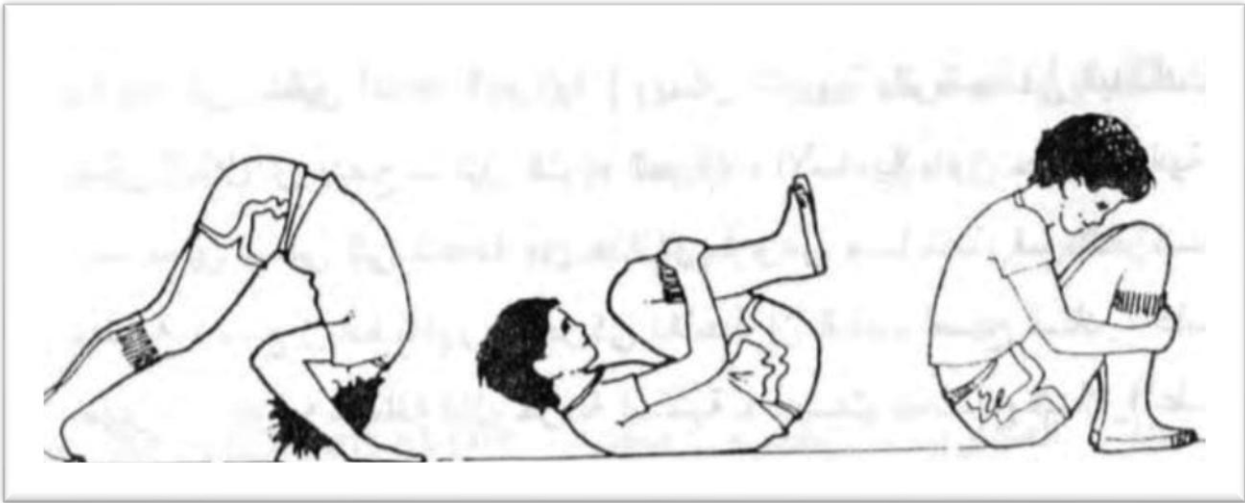
هذه الحركة تربط بين الخطوة والوثبة القصيرة، ويمكن تأديتها أمامية أو جانبية أو للإتجاه الخلفي، ويطلق عليها جري الفرس عندنا يكون إلى الجانب، ويتم تأدية الحركة بقوة من القدم الأولى ثم الإنزلاق بالقدم الأخرى، وينتقل الثقل من القدم المتقدمة إلى القدم الخلفية، وعندما تبدأ الحركة تكون القدم المتقدمة هي نفس القدم دائما.



الشكل رقم (10): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإنزلاق.

الدحرجة

من أكثر الحركات شيوعاً لدى الأطفال، فهي تستخدم بشكل متكرر مع بقية الأنشطة الحركية التي تستخدم إنتقال القدم، كما أن مقدرة الطفل على نقل وزنه بسلاسة من الجري أو الوثب إلى الدحرجة، يمثل إنجازاً عن الرضا، والطفل قد يتدحرج للجانب أو للخلف وللأمام، أو في شكل قطري في وضع مستقيم أو لولبي وقد تقود الحركة أجزاء مختلفة من الجسم، كالكتف والفخذ واليدين وللركبتين. وهو عبارة عن تدوير الجسم حول المحور الطولي أو المستعرض، وقد يحدث من وضع التكور أو الإمتداد وللأمام أو للخلف أو للجانب



الشكل رقم (11): يمثل صورة توضيحية لمهارة الدحرجة.

التوقف

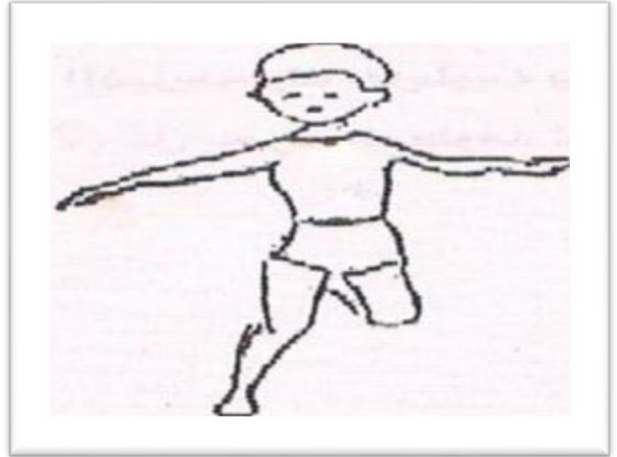
تستخدم هذه المهارة في الكثير من الأنشطة و الألعاب اليومية، وعند التوقف من الجري فإنه يجب إنثناء الركبتين والميل للخلف مع توقف حركة الذراعين.



الشكل رقم (12): يمثل صورة توضيحية لمهارة التوقف.

المراوغة

هي عبارة عن تغيير سريع لجزء أو جميع أجزاء بعيدا عن شيء ثابت أو متحرك، وتتم المراوغة بعد توقف لحظي، بواسطة إنثناء الركبتين ثم دفع الجسم بقوة إتجاه الجانب.



الشكل رقم (13): يمثل صورة توضيحية لمهارة المراوغة.

-المهارات الحركية غير الإنتقالية (حركات السيطرة والتحكم):

التوازن

هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة، أو عند أداء حركات المشي، على عارضة مرتفعة.

وينقسم إلى قسمين هما:

الإتزان الثابت: قدرة الطفل الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع مختلفة.

ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة مثل الإتزان على قدم واحدة. (مازن عبد الهادي وآخرون،

2022، 156)



الشكل رقم (14): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإتزان الثابت.

الإتزان الحركي: قدرة الطفل على التوازن أثناء أداء حركة معينة مثل الثني، المد، المرحة

ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات وإتزان الجسم مهارات معينة: (كالثني والمد، والمرحة، واللف، والدوران، والدحرجة، والإتزان المقلوب، والمشي على عارضة التوازن).



الشكل رقم (15): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإتزان الحركي.

المرجحة

هي حركة بندولية أو دائرية يؤديها الجسم أو أية أجزاء منه حول مركز ثابت.

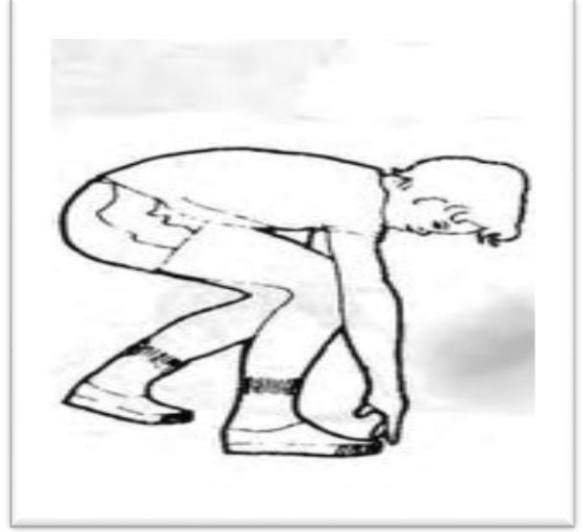


الشكل رقم (16): يمثل صورة توضيحية لمهارة المرجحة.

الإثناء

نعني بالاثناء انقباض جزء واحد أو أجزاء من الجسم، حيث يتطلب الإثناء تقريب

جزء من أجزاء الجسم إلى جزء آخر بحركات تكويرية تنتج عن أجزاء الجسم المختلفة.



الشكل رقم (17): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإنثناء والإمتداد

والإمتداد يكون بفرد الجسم أو أجزاء منه في المستوى الراسي أو الأفقي، ويتطلب

الإمتداد حركة فرد المفاصل لفرد أعضاء الجسم المختلفة.

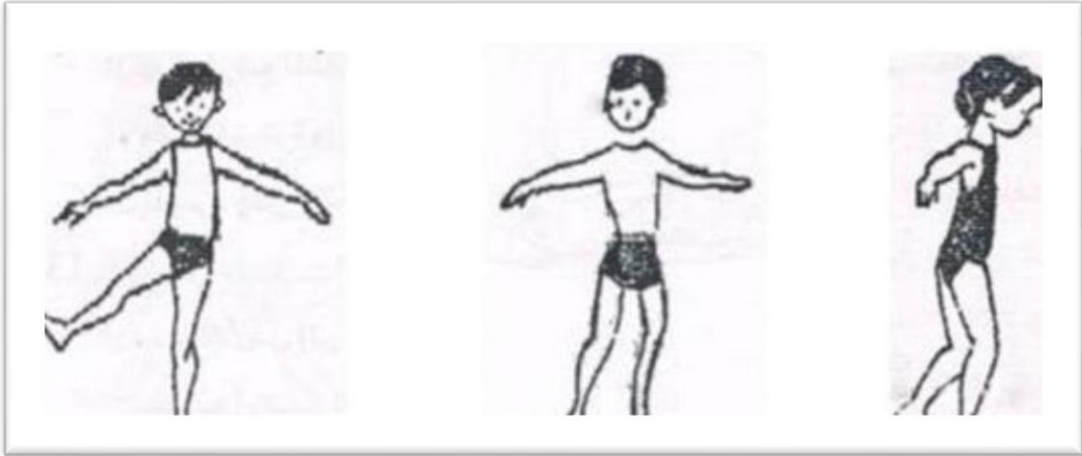
وحركتا الإمتداد والإنثناء تكونا معا مثل فتح وإغلاق أصابع اليد.



الشكل رقم (18): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإمتداد.

اللف والدوران والإلتواء

إن اللف هو حركة الجسم حول المحور الطولي له يستمد الجسم القوة اللازمة للحركة من الذراع وإحدى القدمين، والدوران هو حركة الجسم حول المحور الطولي للجسم أيضا، ولكنه يتم من خلال سلسلة من الخطوات القصيرة، ويستمد الجسم القوة الدافعة للحركة من كلا القدمين، أما في الإلتواء فإن كلا القدمين يظل ثابتا على الأرض مع إستخدام إحدى القدمين كمصدر للقوة الدافعة والأخرى لحفظ التوازن.(طلحة حسام الدين وآخرون، 2006، 33)



الشكل رقم (19): يمثل صورة توضيحية لمهارة اللف والدوران والإلتواء.
الدفع والجذب(الشد)

يقوم الطفل هنا بدفع أشياء مختلفة الحجم والأثقال للأمام، أما الشد فيقوم الطفل بجذب أشياء بغية تحريكها بإتجاهه.

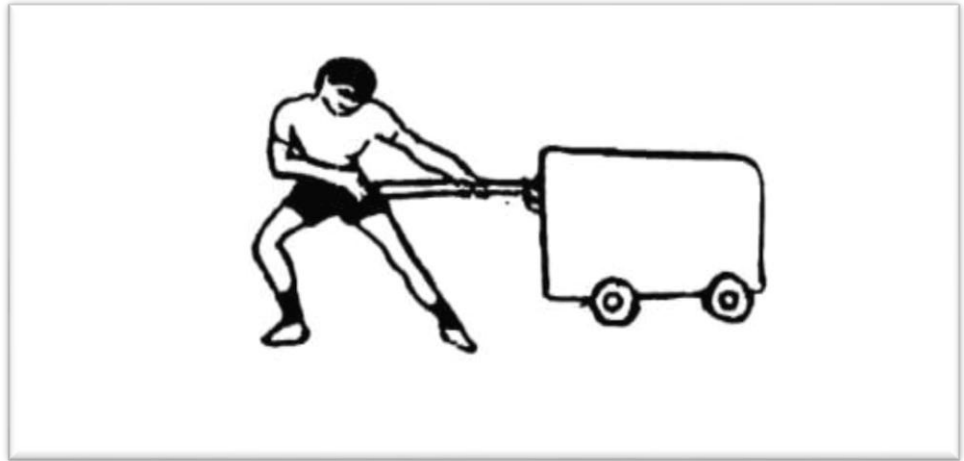
عند دفع جسم ثقيل كالمضدة أو الصندوق يجب مراعاة النواحي التالية:

- يفضل أن تزحف الأشياء على الأرض بدلا من رفعها وخاصة إذا كانت ثقيلة.
- الدفع يكون في إتجاه الحركة المطلوبة بحيث يكون الجسم خلف الشيء المراد دفعه.

- الدفع في مستوى مركز الثقل ما أمكن.
- الدفع والذراعان مفرودتان مع الخطو العميق ويمكن التدريب على ذلك بدفع صندوق الوثب، نبدأ بوحدة منه فقط ثم نضيف إليها وحدات أخرى فوقها



الشكل رقم (20): يمثل صورة توضيحية لمهارة الدفع.



الشكل رقم (21): يمثل صورة توضيحية لمهارة الجذب (الشد). التعلق (التسلق) والنزول

هي قدرة الطفل على التعلق بواسطة الذراعين والرجلين ويتم بأدوات مختلفة مثل الحبل والسلالم والعقلة..

ويقبل الأطفال بشغف على ممارسة التسلق والنزول لأنها تعطيهم الثقة في النفس والجرأة، وعليه يجب أن تكون أجهزة التسلق والنزول متوفرة، وتحت تصرف الأطفال وضمن أنشطتهم الحركية الرياضية في الروضة والمدرسة.



الشكل رقم (22): يمثل صورة توضيحية لمهارة الجذب التعلق (التسلق) والنزول.

الرفع

هو حمل أو رفع الأشياء المختلفة، ولا بد هنا من أن يكون الظهر مستقيماً مع ثني الركبتين عند الحاجة.



الشكل رقم (23): يمثل صورة توضيحية لمهارة الرفع.

- حركات المعالجة والتناول:

هي الحركات التي تحدث في أطراف الجسم والذراعين والرجلين لمعالجة الأشياء وتناولها بالأطراف أو باستخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس.

وتتكون من المهارات التالية:

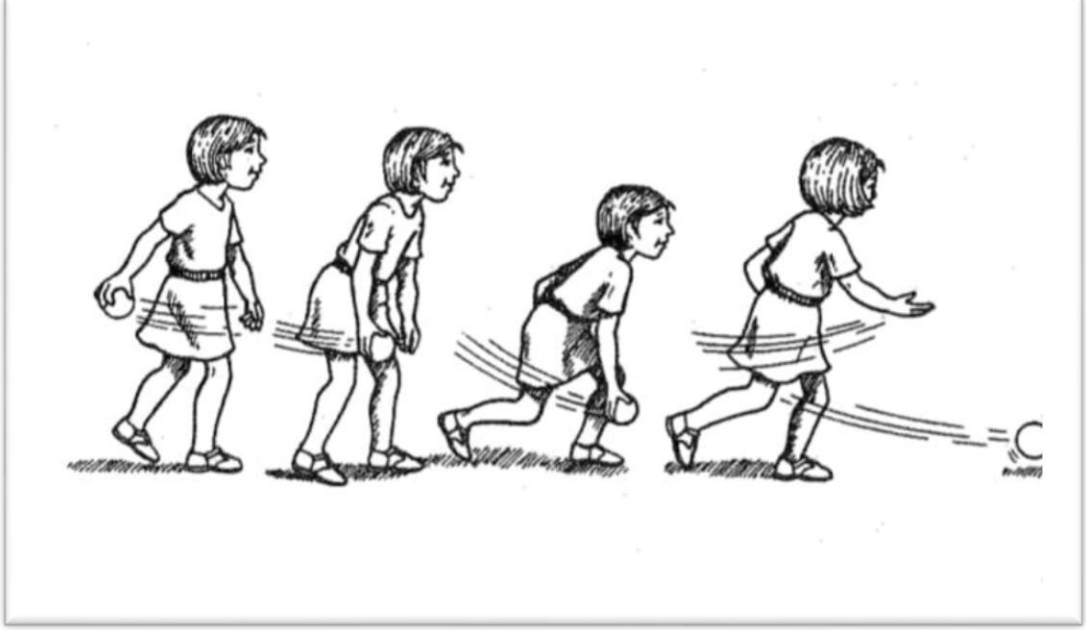
دحرجة الكرة باليد من الأسفل

يستخدم الأطفال هذه المهارة بكثرة في دحرجة الأشياء على الأرض مثل البلى، الكرات، وغير ذلك ومن وضع الإستعداد يواجه الطفل الهدف ويرجع الذراع المدحرجة للكرة للخلف، ثم يأخذ خطوة للأمام بالقدم العكسية، ويثني الجذع مع مرجحة الذراع المدحرجة للكرة للأمام، ويطلق الكرة على الأرض لتدحرج مع متابعتها بمرجحة اليد للأمام.

ريثما يتم تعلم الطفل مهارة اللفف والمسك علينا تعليمه مهارة الدحرجة، حيث نقوم بوضع كرة واحدة كبيرة لكل طفلين متواجهين، مع تكبير المسافة في كل مرة، ونطلب من الطفل دفعها بكلتا اليدين، ثم بيد واحدة.

أنماط حركية مقترحة:

- كل طفل يواجه زميله بينهما مسافة مناسبة يدحرجان الكرة لبعضهما، ويقترح أن نبدأ بمسافة 10-15 قدم بين الطفلين.
- يمكن البدء بدحرجة الكرة بكلتا اليدين من خلف الكرة بحيث يكون مكان الكرة عند الدفع بين الرجلين.
- يمكن بعد ذلك الدفع بيد واحدة بكف مفتوح ويستحسن ممارسة هذه الدحرجة بين مجموعة من الزملاء في مساحة محدودة وتجنب الإصطدام.
- يمكن أداء الدفع باليدين خلف الكرة مع المشي أماما وفي جميع الإتجاهات.
- دحرجة الكرة بنفس الطريقة ولكن للخلف.

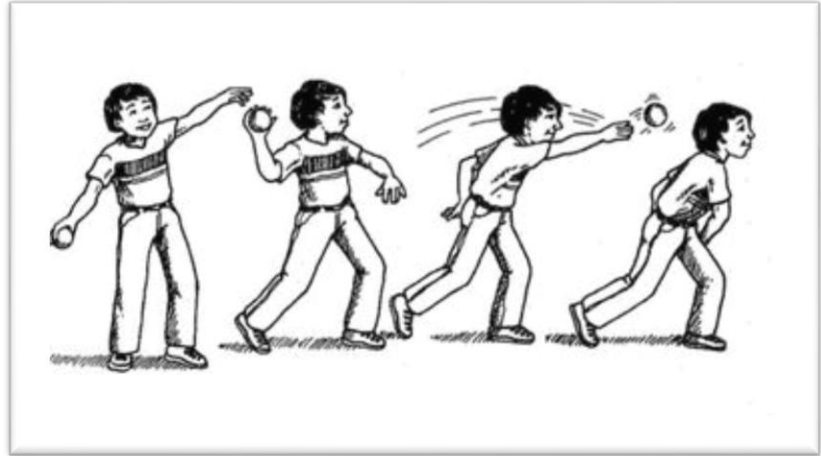


الشكل رقم (24): يمثل صورة توضيحية لمهارة دحرجة الكرة من الأسفل.

يعرف الرمي أنه فعل وشكل من أشكال التعامل مع الأشياء والأدوات، والتي يتم من خلالها نقل القوة إلى الشيء أو الأداة.

هو عبارة عن دفع شيء ما في الهواء باستخدام اليدين أو اليد، وهي من المهارات المهمة في العديد من الألعاب الرياضية، والهدف من الرمي هو الدقة لإصابة الأشياء وهو مرتبط بالسرعة والمسافة حيث أن السرعة تعني (هي السرعة التي تحكمها كمية الحركة المكتسبة من الجسم وكمية هذه الحركة تتأثر كثيرا من الوقفة الصحيحة وإتساع قاعدة الإرتكاز ودوران الجسم وإندفاعه إلى الأمام والمتابعة وأن هذه العوامل تزيد من السرعة)، بينما المسافة تعني (المسافة التي يقطعها الشيء المقذوف سواء كان رمحا أو كرة أو أية أداة، وأن المسافة التي يقطعها المقذوف تعتمد على مدى سرعة الحركة، ويجب أن يعرف المعلم أن الرياح والدوران يؤثران على المسافة التي يقطعها المقذوف في الهواء).

وتتطور النمو يستطيع الطفل تحديد إتجاه الرمي، ولكن ليس في مقدوره أداء مهارة الرمي بدرجة توافقية جيدة إذ لا يستطيع التحكم في توقيت الرمي حيث تكون هناك برهة إنتظار بين المرحلة الإبتدائية للرمي والمرحلة الرئيسية وفي لحظة إطلاق الكرة من اليد، ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (2) متر على أن يكون الهدف بموازاة إرتفاع رأس الطفل ويتم ذلك من عمر (4-5) سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح في مقدوره أن يتقن دقة الرمي على هدف يبعد حوالي (5) متر.



الشكل رقم (25): يمثل صورة توضيحية لمهارة الرمي. اللقف (المسك، الإستلام، الإلتقاط، القبض)

اللقف هو إستلام أو مسك الشيء المقذوف أو الكرة باليدين، ويتم بفرد الذراعين في إتجاه الكرة القادمة بإتساع اليدين أكثر قليلا من حجم الكرة، كما تكون الأصابع متباعدة نسبيا، وعندما تلمس المرة إحدى اليدين يتم القبض عليها والتحكم بمساعدة اليد الأخرى.

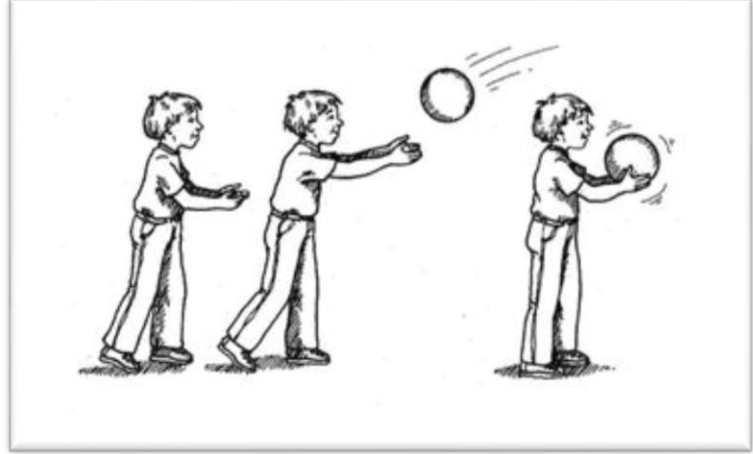
إن مسك الكرة يعد أكثر المهارات تعقيدا وصعوبة للأطفال المدارس الإبتدائية، ولا بد أن يتعلم الطفل كيف يركز على الشيء القادم إليه لكي يتحرك إليه ومع ذلك يظهر الأطفال الكثير من عدم الثبات والتعارض مع هذه المهارات، ومما يساعد الطفل على تعلم هذه المهارة، إستخدام الكرات الكبيرة مثل البالونات، وكلما زادت مهارة الطفل يمكننا تغير حجم الكرات وزيادة المسافة بين الرمي والإمساك.

هي حركة مسك الكرة أو مسك أداة ما، أي أن حركة اللقف هي مقدرة الطفل على أن يتلقى قوة دفع أداة متحركة من شخص أو إرتداد كرة من الحائط، وتعد هذه المهارة من المهارات الأساسية للعديد من الألعاب، ويجب أن تكون الكفان في إتجاه الكرة وحسب مستوى الكرة ويركز النظر على الكرة طوال الوقت، وعند وصول الكرة إلى اليدين تسحب الذراعان نحو الجسم لإمتصاص قوة الكرة، وإذا كانت الكرة قادمة بسرعة فيجب توسيع قاعدة الارتكاز للحفاظ على الإلتزان، وعادة فان الطفل الذي ليست لديه خبرة في اللقف بالأيدي يميل إلى إيقاف الكرة بجسمه.

وتعد مهارة اللقف من أكثر المهارات الحركية الأساسية تميزا لمهارة المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في الجسم وإن المحك العلمي لنجاح هذه مهارة اللقف لدى الطفل هو إستلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين.

وتتطور مهارة اللقف مع تقدم العمر ففي عمر (6-7) سنوات يستطيع الطفل إستلام الكرة إذا كان هناك إنحراف في إتجاهها نحو اليمين أو اليسار أو الأعلى وتتطور تلك المهارة بالنسبة للأطفال المتدربين إذ يمتلكون مستوى من التوقع الحركي والذي يمكنهم

من متابعة سير الكرة ثم النجاح في إستلامها وهي في الهواء، فضلا عن أن قابلية السرعة الإنسيابية التي تتحسن مع تقدم العمر وإن (10%) من الأطفال بعمر (6-7) سنوات قادرون على أداء مهارة الإستلام بقدر من السرعة والانسائية.



الشكل رقم (26): يمثل صورة توضيحية لمهارة اللقف.

التنطيط

يتشابه الضرب باليد مع الرمي في أساسه التي تتم الحركة بمقتضاها من حيث الدوران وزاوية الإنطلاق والوقفة والسرعة والمسافة ويدخل الضرب في كثير من الألعاب، وقد يكون الضرب إما باليد مباشرة أو بواسطة إستخدام أدوات الضرب كالعصا أو المضرب.

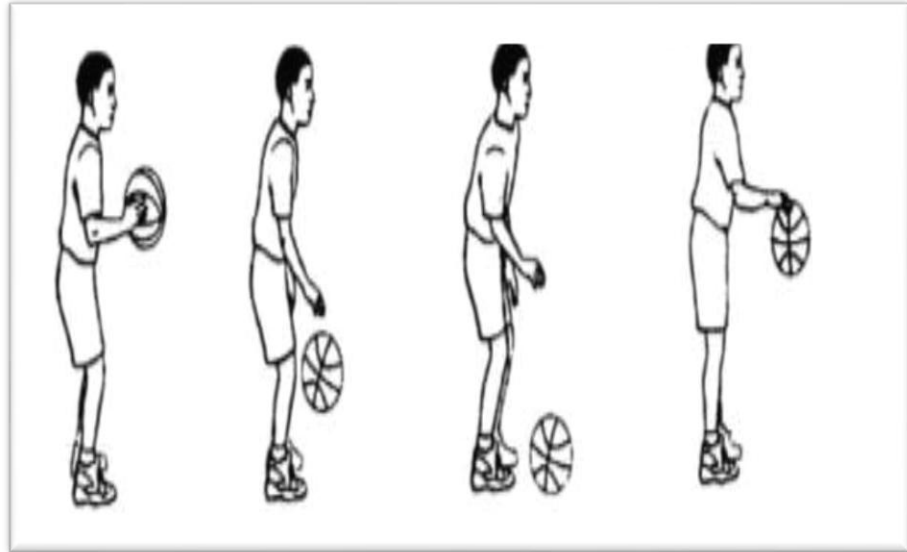
تتطلب كرة كبيرة الحجم من المطاط منفوخة جيدا.

- إسقاط الكرة وضربها لأسفل بالكف من أعلى الكرة بعد كل إرتداد.
- يلعب الرسغ دورا مهما في إستقبال ودفع الكرة عن طريق ثني الرسغ لحظة إستقبال الكرة وفرده لحظة الدفع.

- يجب الإحتفاظ بالنظر على الكرة في المراحل التعليمية الأولى فإذا تقدم الطفل يمكن أن يوزع نظره.

أنماط حركية مقترحة:

- تنطيط الكرة مع الجري بسرعات مختلفة.
- تبادل تنطيط الكرة باليدين.
- تنطيط الكرة مع الدوران حول المحور الرأسي.
- التنوع بين التوقف المفاجئ والجري خلال التنطيط بالجري.(أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، 2007، 233-234)



الشكل رقم (27): يمثل صورة توضيحية لمهارة التنطيط.

الركل:

تمثل مهارة ركل الكرة شكلا من أشكال ضرب الكرة، وفيها تستخدم القدم لإعطاء قوة للكرة لتوجيهها نحو هدف معين، وفي الأداء الناضج لمهارة ركل الكرة يتم الإقتراب من

المشي أو الجري وتبدأ حركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ وتمرجح الذراعين في

إتجاهين متعاكسين، وتنثني الرجل المرتكزة قليلا عند ملامسة الرجل الراكلة للكرة.

هو حركة ضرب الكرة، وفيه يتم مرجحة الذراعين بالتبادل أثناء الركل وإنثناء الركبة

وإنثناء الجذع من الوسط أثناء حركة المتابعة، ويعد الركل من المهارات الأساسية

المهمة لطفل المرحلة الأساسية ويتشابه الركل مع الضرب في الأسس الميكانيكية وتتحدد

نوعية الركل عادة بالمسار المطلوب، وإرتفاع الكرة عند ملامسة الرجل، وهي تتطلب

أيضا الدقة في الأداء عند مهارة التصويب

يتطلب التعليم كرات مطاطية متوسطة الحجم:

- توضع الكرة على الأرض أمام القدم الضاربة بمسافة مناسبة حيث يقوم الطفل

بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة بحيث تجاور الكرة وخلفها، ثم عمل مرجحة من

الرجل الضاربة للأمام مع ثني القدم للخارج.

- ركل الكرة بالجزء الداخلي العلوي للقدم ثم الجزء السفلي الداخلي.

- الإحتفاظ بالنظر على الكرة والمتابعة.

- (يجب أن يرتدي الطفل حذاء أثناء الأداء).



الشكل رقم (28): يمثل صورة توضيحية لمهارة الركل.

محاضرة 5 تصنيف المهارات الحركية الأساسية (تصنيف الأكثر شيوعاً):

يمكن تصنيف المهارات الحركية الأساسية إلى عدة تصنيفات تبعاً لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة في الأداء، وهذا التصنيف يتحدد كما يلي:

على أساس حجم العضلات:

- المهارات الحركية الصغيرة: تتضمن حركات محدودة لأجزاء الجسم مثل القبض على الأشياء والتحكم فيها وتشمل مهارات الدفع والرمي والضرب والركل واللقف والمسك.
- المهارات الحركية الكبيرة: وتتضمن حركات عضلات الجسم الكبيرة مثل عضلات الجذع والرجلين وتشمل مهارات مثل المشي والجري والوثب للأمام أو الأعلى، واللف والدوران والشقلبة والدحرجة.

على أساس ترابط الحركات أو الزمن المستغرق:

- الوحيدة: وهي المهارة التي لها بداية ونهاية واضحة مثل ضربة الجزاء في كرة القدم.

- المتسلسلة أو المتماسكة: وهي المهارات التي تتصف بالإنسيابية والترابط الحركي وعدم إمكانية التجزئة مثل حركات الجمباز.

- المستمرة: وهي المهارات التي تؤدي بشكل مكرر ومتشابهة ومستمر فيتمثل دون توقف، مثل المشي، الجري، التجديف.

على أساس ثبات الظروف البيئية أو التحكم الحركي بواسطة الجهاز العصبي إلى:

- مهارات مغلقة: تؤدي هذه المهارة بنفس الطريقة في كل مرة، أي تكرار الأداء بنفس الأسلوب يكون فيها الأداء في محيط ثابت مثل الضربة الأمامية على الحائط في لعبة التنس

- مهارات مفتوحة: يكون فيها الأداء في محيط متغير، أي أن لها متطلبات بيئية عديدة وغير متوقعة، إذ تتحكم الظروف الخارجية في توقيتها مثل أداء الضربة الأمامية أو الخلفية أثناء اللعب مع الخصم في لعبة التنس.

على أساس طبيعة التحكم:

-مهارات حركية التي فيها تحكم داخلي: يكون تنفيذ المهارات الحركية تحت سيطرة المنفذ مثل رمي الرمح.

-مهارات حركية ذات تحكم خارجي: يكون تنفيذ المهارات الحركية تبعاً للظروف المحيطة والمتغير للأداء مثل استقبال الكرة في وجود الرياح.

5.3-تصنيف المهارات الحركية الأساسية حسب ناهدة عبد زيد الدليمي في كتاب أساسيات

في التعلم الحركي:

-مهارات العضلات الدقيقة.

-مهارات العضلات الكبيرة.

-المهارة المغلقة.

-المهارة المفتوحة.

- المهارة المنفصلة.

-المهارة المتصلة.

-المهارة المتماسكة.

-المهارة الحسية.

-المهارة الحركية.

المحاضرة الخامسة: أنواع المهارات الحركية:

يمكن ان تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل اخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن اغلبها تتفق على ما يأتي:

● مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة

● Fine and Gross Motor Skills

● مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة

● Skills Continuos, Coherent and Discrete

● مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية

● Skills Self Paced and Externally Paced

● مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة

● Closed and Open Skills

(يحدد الطالب مهارة في كل نوع مما سبق)

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 تسترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض اجزاء 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 والبياردو 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 والعباب القوى والمنازلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الأخر مهارات العضلات الكبيرة:

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.

مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين اجزاء الحركة بعضها بالبعض 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.

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 الجمناسك إذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، واغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة. ويصعب أحياناً

فصل هذه المهارات إلى اجزاء عند تعلمها وذلك من اجل المحافظة على وحدتها وتربطها فعلى سبيل المثال نلاحظ ان مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسيابية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيابية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح أدائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

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 أيضا ثابت. 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 آخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك أما الأخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

الفرد والهدف في حالة ثبات	الفرد ثابت والهدف متحرك	الفرد متحرك والهدف ثابت	الفرد والهدف في حالة ثبات
الرماية على الهدف	ضرب الكرة بالمضرب	التهديف السلبي في	تمرير الكرة بين

إن الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا أن 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 أن نلاحظ أن المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج إن 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 لأن ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. أما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما إذ أن المثيرات هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.

مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة:

يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية. إن المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا. أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن أن 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. أما المهارات المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازل والعب المضرب. ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة تقع في أحد طرفيها المهارات المغلقة وفي الطرف الآخر المهارات المفتوحة، وتتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

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 أنه 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 إن 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.

أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الإدراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا أن اللاعب قد يمتلك تكتيكيا جيدا لأداء

الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب 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 أن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة إليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

إن متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة وطرائق التدريب المستخدمة في كل منهما تختلف على وفق طبيعة هذه المهارات فمن أجل ان يصبح اللاعب بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه أن يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية. فضلا عن اكتسابه لأسلوب أداء فني صحيح ميكانيكيا (التكنيك) لتلك المهارة ينسجم ومواصفاته البدنية والتمرين عليه حتى يتقنه بشكل جيد ويصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توافر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه أو نتيجة لنقص في أحد عناصر اللياقة البدنية لديه. أما التفوق في المهارات المفتوحة مثل كرة السلة أو التنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيس على مقدرة اللاعب في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة فتعلم لعبة ككرة اليد مثلا لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الرميات أو المناولات فقط، بل لابد للاعب أن يتعلم أيضا كيف ومتى يمكنه استخدام تلك المناولات والرميات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المختلفة.

وفي أداء المهارات المفتوحة يمكن للفرد أن يعوض بعض النقص في أسلوب أدائه أو قدراته البدنية عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وحسن التصرف في المواقف المختلفة، إذ لا يتطلب التفوق في المهارات المفتوحة توافر بعض الخصائص البدنية المحددة لدى الرياضي.

إن السروراء تمكن بعض اللاعبين من الاستمرار في ممارسة بعض المهارات المفتوحة والتفوق فيها سنوات متقدمة من عمرهم قد يكمن في مقدرتهم على حسن التصرف في الملعب واستخدام خبرتهم في تفسير المثيرات من حولهم بشكل يقلل من الحاجة إلى بذل مجهود بدني ضائع لا لزوم له.

ان اللاعب البارع في المهارات المفتوحة يستجيب بسرعة افضل من اللاعب الاعتيادي نتيجة لمقدرته على الاستفادة من التلميحات الأولى التي تصله من البيئة عن الحركة دون الحاجة إلى الانتظار لتلميحات أخرى كي يتخذ قراره وينفذ استجابته.

6.3- العوامل المؤثرة على إكتساب المهارات الحركية الأساسية في مرحلة المدرسة (6-12

سنة)

- تعتبر هذه المرحلة فترة ركود نسبي مقارنة بالمرحلة التي قبلها.
- معظم الأطفال هنا يتقنون مهارات جسمية كالرقص، تسلق الأشجار.
- وصول الفروق بين الجنسين إلى حدها الأدنى في هذه المرحلة من ناحية التطور الجسدي طبقا ما بين (6-8) سنوات يكون عند الإناث بشكل عام قليل من الذكور

- وأقل منهم وزناً، أما ما بين (8-10) سنوات فيزداد الطول ليهيمن بشكل مناسب مع
الزيادة بالوزن بسبب تجميع الدهون التي تبدأ من 8 سنوات.
- نلاحظ إتقان وقدرة الطفل على التوازن والأداء الحركي بسلاسة.
- تزداد في هذه المرحلة الرغبة في الجري والتسلق والقذف وإلتقاط الكرات وتترك لديه
هذه الممارسات مشاعر الرضا والفرح والقدرة على انجاز.
- يميل الجذع إلى أن يصبح أكثر نحافة وإستطالة، ويزداد إتساع الصدر وإستقامة
البطن، مع زيادة طول الذراعين والساقين، زيادة على زيادة حجم اليدين والقدمين.
- يصبح حجم الرأس تدريجياً مثل حجم الرأس للراشد.
- تحسن الحواس.

7.3- طرق دراسة تطور المهارات الحركية الأساسية:

- هناك عدة طرق إستخدمها الباحثون لدراسة تطور المهارات الحركية الأساسية ربما من
المناسب أن نشير إليها على النحو التالي:
- الطريقة 1:** تعتمد هذه الطريقة على تحديد واجبات حركية معينة ترتبط بتطور نمو
العمر الزمني للطفل على ضوء كمية الواجبات الحركية مع زيادة العمر ومعرفة هل
يستطيع الطفل أن يؤديها، أما المحك المستخدم لتقييم الإنجاز فهو نجاح أو فشل
الطفل في أداء المهارة.

الطريقة 2: تتضمن إقتراح محاكات لتقدير مدى إنجاز الطفل للحركات الأساسية وفقا لفئات متدرجة وقد إقترحت محاكات أربعة تعكس مدى تطور الحركات الأساسية للطفل على النحو التالي:

-عدم محاولة الطفل أداء المهارة.

- محاولة الطفل أداء المهارة ولكن لم يستطع بعد أن يؤديها.

-إنجاز المتطلبات الضرورية للمهارة.

- إنجاز المهارة في شكل تنوعات مختلفة.

الطريقة 3: تعتمد هذه الطريقة على القياس الكمي لتحديد الإنجاز الحركي لأداء الطفل للحركات الأساسية وهي تعتبر أكثر شيوعا وإستخداما.

8.3- مراحل تعلم المهارات الحركية:

يشير "روز عمران" أن المراحل التي تمر بها عملية تعلم المهارات الحركية هي ثلاث مراحل أساسية، ترتبط فيما بينها، وتؤثر كل واحدة في الآخرة وتتأثر بها، وهي:

المرحلة الأولى: إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية: أن من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أن حركاته غير متسقة، ولا تخضع أطرافه للتوجيه والسيطرة، وينبغي مراعاة أن عملية إجراء نموذج المهارة الحركية من الأهمية الكبيرة للمتعلم، الذي يتشوق لمعرفة عما إذا كان في إستطاعته القيام بأداء المهارة الحركية التي يشاهدها، فالتعلم الحركي يرتبط إرتباطا وثيقا بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية.

المرحلة الثانية:مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية (الكف) التي يتم فيها

التخلص من التوترات العضلية الزائدة والحركات الجانبية، ويبدأ فيها الأداء الحركي في

التحسن تدريجيا وتصحيح الأخطاء من خلال التكرارات والممارسة المنظمة.

المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الإستثارة، والكف) يتم في هذه

المرحلة التوازن بين عمليتي الإستثارة والكف، عن طريق تكرار أداء المهارة الحركية

والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة، ويمكن إتقان الأداء المهارى أو الحركي مع

الإقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم ونشاط الأعضاء الداخلية مما يعمل

على تقليل إحساس اللاعب بالتعب بسرعة.

9.3- بعض الظروف البيئية أثناء الممارسة أو المنافسة:

- التواجد الجماهيري.

- الضوضاء والضجيج.

- الإضاءة والأبصار.

- طبيعة اسطح المنافسة.

10.3- طرق تعليم المهارات الحركية الاساسية:

الطريقة الجزئية:وفي هذه الطريقة لا يتم تعليم المهارة ككل بل يتم تجزئتها إلى وحدات

صغيرة، ويتم تعلم كل جزء على حدا وعندما يتم تعلمه وإتقانه ينتقل إلى جزء آخر

وهكذا حتى يتم تعلم كل أجزاء المهارة ثم يقوم بها كوحدة واحدة.

الطريقة الكلية: يفضل الكثير من المختصين والعاملين في مجال التعليم وخاصة أنصار مدرسة الإستبصار إستخدام الطريقة الكلية والتي تتميز بتعليم الطفل المهارة الحركية والتدريب عليها ككل، فهم يرون ضرورة تعلم المهارات الحركية كوحدة واحدة ذات وظيفة متكاملة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، فذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها وإتقانها، وهذه الطريقة تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة وكذلك التي يصعب تجزئتها، كما أنها لا تحتاج لوقت كبير عند تقديم الحركة وهي مشوقة، ولكن ما يؤخذ عنها أنها لا تعطي الفرصة للمتعلمين الضعفاء للتقدم بالتعلم وعدم معرفة تفاصيل الحركات والألعاب بشكل دقيق.

إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تحبذ إستخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان يوسع للاعب إستيعاب المهارة أجمعها.

الطريقة الجزئية الكلية (المركبة): قد يحتاج المعلم عند تعليم الحركة أو المهارة إلى تركيب الطريقة الجزئية والكلية، وذلك بتطبيق المهارة بصورة كلية، ثم يتبع ذلك تعليم كل جزء على حدى، ثم ينتهي إلى تعليم المهارة ككل.

طريقة المحاولة والخطأ: يحاول التلميذ في هذه الطريقة أداء المهارة حسب قدراته الحركية وعلى المدرس القيام بدوره الموجه والمرشد في إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية، وتساعد هذه الطريقة التلميذ على إكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول سريعا أن يصححها.

11.3- قوانين تعلم المهارات الحركية:

للتعلم الحركي قوانين عدة منها:

قانون الإستعداد: الإستعداد هو الحالة التي يكون عليها المتعلم من حيث القابلية للتعلم والتدريب، ويتوقف مدى الإستعداد على الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والإنفعالية، كما تؤدي البيئة دورا مهما في تحديد إستعدادات المتعلم، وقدرته على تعلم خبرات جديدة.

قانون الأثر: يعتمد هذا القانون على إختيار الإستجابات وإسقاطها وتعلم الإستجابة المصحوبة بالحالة الصحية، وترك الإستجابات الخاطئة، فتعزز النجاح بطريقة إيجابية في التعلم الحركي والتدريب الرياضي مهم جدا من أجل تطوير الأداء.

قانون التدريب (الممارسة): الممارسة هي محاولات عديدة يؤديها المتعلم في تسلسل منتظم من أجل إكتساب المهارة أو تثبيتها بصورة تامة.

أخيرا، ينبغي عليه أن يكون قادرا على إتباع الإرشادات، والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة.(منى الأزهرى، 2020، 37)

المحاضرة السادسة: الصفات الحركية

أ - تعريف الصفات الحركية

1- اصطلاحا:

هي أداء يتضمن الحركات التي يتم نقلها وتسم بالانسيابية والتآزر والتوافق معناها مجموعة من الصفات يكتسبها المتعلم من محيطه الخارجى وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية والإدراكية من خلال التدريب والممارسة

2- إجرائيا

القدرات الحركية هي مجموعة من الصفات يكتسبها الفرد الرياضي أو غير الرياضي، وتطور مقارنة بمدى العمل على تحسينها وتنميتها ويكون ذلك عن طريق الممارسة الرياضية المنتظمة.

3- تعاريف أخرى

هي القدرات التي لا تعتمد على الكفاية الفزيولوجية وإنما تعتمد على التحكم والسيطرة على الحركة وكفاءة الجهاز العصبي العضلي وتتطور بالتدريب والممارسة وحسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية.

هي قدرات يكتسبها طفل السنة الخامسة إبتدائي عن طريق ممارسة أنشطة حركية متنوعة تعتمد على عامل السيطرة الحركية وبالتالي كفاءة الجهاز العصبي الحركي. 227

ثانيا أنواع الصفات الحركية

ا- التوازن

1- تعريف التوازن :

ا - لغة : توازن يتوازن ، توازنا مصدر تَوَازَنَ توازن الشَّيْئَانِ : اتزنا ، تعادلا ، تساويا في

الوزن

ب- إصطلاحا: هناك العديد من التعاريف حول التوازن نذكر منها:

يعرف التوازن بأنه : قدرة الفرد في السيطرة على أجزاء جسمه في حالة السكون والحركة".

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم في الثبات أو

الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية والعضلية،

كما يتطلب ارتباط وثيق بالتوافق العصبي العضلي، كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضا

بالرشاقة.

ج- تعريفات التوازن من وجهة نظر العلماء "

- يعرفه بعض العلماء بكونه قابلية الفرد في التحكم في الجهاز العصبي المركزي مع الجهاز

العضلي ويعرفه "روث" "RUTH" و بكونه القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء

الثبات او الحركة

و يعرفه سنجر "SINGER" : بكونه القدرة التي تحفظ وضع الجسم

و يعرفه " لارسون " و " كيم " : هو قدرة الفرد في السيطرة على الاجهزة العضوية من

الناحية العضلية والعصبية ويعرفه كيورتن " بكونه إمكانية الفرد على التحكم في القدرات

الفيزيولوجية و التشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان

سواء باستخدام البصر أو بدونه

2 انواع التوازن الحركي

1-2 توازن منظم Regularbalance: وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعاً لوضع

الجذع مع

رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي، أمامي، جانبي، خلفي، وهذا النوع ذو صلة مباشرة

باتصال

الجسم بالأرض.

2-2 التوازن المركب Combinat ion Balance : وفيه يتغير شكل التوازن لوضع الجذع أو

الرجل الحرة أو الاثنتين معاً، وفي كلتا الحالتين لا تستطيع رجل الارتكاز تغيير وضعها لكن

تستطيع القيام بحركة خفيفة بالتغير ما بين رفع الكعبين أو ثني ومد ركبة رجل الارتكاز وهذا

النوع ذو صلة يفقد اللاعب اتصاله بالأرض.

كما قسم التوازن المركب إلى قسمين:

3-2 التوازن الثابت : وهو التوازن الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون ونيلسون "

بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الاحتفاظ بوضع ساكن للجسم.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على

الاحتفاظ

بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة، أو اتخاذ وضع الميزان أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية.

4-2 **التوازن الحركي** : وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه جونسون و "نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء أداء حركي معين كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة.

3- مناطق التوازن في الجسم.

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي:

3-1 **القدمان** وهما يمثلان قاعدة اتزان الجسم، وحدثت أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يخفف من توازن الفرد. 2- **حاسة النظر**: أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.

3-3 **النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات.**

4-3 الأذن الداخلية: يشير إحسان وميرة (1995) أن القدرة على التوازن الثابت أو الحركي يعتمد على مستوى كفاءة الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية، وكذلك مراكز الحس الحركي في العضلات والأوتار والمفاصل وخصائص الإدراك العصبي، لذا يعتمد الإحساس بالتوازن على الجهاز الدهليزي والموجود بالأذن الداخلية التي تتكون من الشوكة والكيس والقنوات النصف دائرية، بحث يتم المحافظة على توازن الجسم في الفراغ عن طريق حركة السائل للمفاوي الداخلي الموجود في الشوكة والقنوات النصف دائرية للجهاز الدهليزي، فإذا تحرك الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها تغير في حركة هذا السائل، مما يترتب عليه تنبيه المستقبلات العصبية الحسية الموجودة بالشوكة والقنوات النصف دائرية في طريق المركز الحسي الخاص بقشرة المخ والمخيخ ثم إلى الأعصاب الحركية وبذلك يدرك الفرد الوضع الذي أصبح عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ التوازن في الوضع الجديد في الفراغ.

وعند إصابة الجهاز الدهليزي باضطراب يلاحظ على اللاعب حالة من اللاتوازي. لا إرادية وغالبا ما تكون ناتجة عن حركات غير معتادة وتجعل اللاعب يفقد السيطرة والتحكم في حركات جسمه مما يترتب عليه انخفاض الكفاءة المهارية ووفق الشكل الجمالي للمهارة وعليه يفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة.

4 - العوامل التي تؤثر في التوازن

هناك عدة عوامل تتحكم في التوازن حسب صبغي حسانين (1995). وتتمثل في:

1-4 العوامل الفسيولوجية. وتتمثل في:

. الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.

مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.

. نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل.

سلامة حاستي البصر واللمس

الأفعال المنعكسة

التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.

. القدمان وسلامتهما.

2-4 العوامل الميكانيكية. وتتمثل في:

مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.

. كبر وصغر قاعدة الارتكاز.

. زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من أداء الحركة الرياضية.

3-4 العوامل النفسية. وتتمثل في: القدرة على العزل وتركيز الانتباه.

الإدراك المكاني والزمني للحركة.

التعب النفسي.

2 التوافق الحركي

1- مفهوم التوافق الحركي

تتطلب حركات الإنسان في بعض الأحيان استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم الواحد الأمر الذي يحتاج إلى تعاون كامل بين الجهازين العضلي والعصبي لغرض أداء الحركات على أفضل وجه ، وعندما يستخدم أكثر من عضو في أكثر من إتجاه في نفس الوقت فهذا يعني قدرة الفرد على إدماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسيايية وحسن الأداء وهو ما نطلق عليه التوافق الحركي وقد عرفه لارسون Larson ويوكم Yocom على إنه " قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة داخل إطار واحد

2 - تعريف التوافق الحركي

1-2 لغة:

توافق / توافق على / توافق في يتوافق توافقًا، فهو مُتَوَافِقٌ، والمفعول متوافق عليه ، مصدر تَوَافَقَ، تَوَافُقٌ بين شيئين: إِنْسِجَامٌ ، إِتِّفَاقٌ ، تَفَاهُمٌ

2-2 إصطلاحا

يعرف أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1997) التوافق الحركي بأنه : " قدرة الرياضي على سرعة الأداء

الحركي مع دقة في الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد

ويعرف أيضا التوافق الحركي: " بأنه قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في نفس الوقت أو مع فارق زمني قليل جدا" .

إن التوافق الجيد " يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي والمرونة ودقة الأداء الحركي وسرعته ، وله ارتباط كبير بالتحصيل الدراسي والذكاء وفق دراسات عديدة أجريت في هذا المجال لذا فإن التوافق يعد جوهر التعلم الحركي ، فإذا كان التعلم الحركي مفهوماً عاماً فإن التوافق يعد هو المفهوم الخاص

2-3 بعض تعاريف التوافق الحركي لبعض العلماء

يعرفه فيلشمان fleishman : هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد و يعرف التوافق الكلي للجسم بكونه هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم حركات شاملة.

وكذا يرى بارو أن التوافق عامل أساسي في الأداء الحركي ولاسيما تلك الحركات الأكثر تعقيداً ، وأن التوافق في الأداء الحركي يؤدي دورا مهما في الأنشطة اليومية مثل حركات المرجحات والقفز والرمي.

3- أنواع التوافق : حسب عبد الفتاح 2012 ينقسم التوافق الى

1-3 التوافق العام: هو قدرة الرياضي على اداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر على اللعبة والفعالية الرياضية الممارسة فالاعداد المتعدد الجوانب يؤدي الى ان يتمتع الرياضي بقدرة توافق مناسب ، وهذا ما يعد القاعدة الاساسية لتحسين التوافق الخاص

2-3 التوافق الخاص: هو انعكاس لقابلية الرياضي على اداء حركات محتملة من اللعبة او الفعالية الرياضية بصورة سريعة جدا وسهلة ودقيقة ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة اداء تكرارات كثيرة لمهارة خاصة كما ان التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين

3-3 - التوافق بين أعضاء الجسم:

هذا التوافق يحدد أساسا طبقا لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أجزاء الجسم ككل، بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

4-3 - التوافق بين القدمين والعينين والذراعين:

ويحدد التوافق هنا بنوعين ويعتبران إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما:
توافق القدمين مع العينين.

توافق الذراعين مع العينين.

4- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي :

قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم.

قصر ذراع القوة العضلات الجسم .

قاعدة الارتكاز.

العوامل الخارجية كالرياح

السيطرة على عمل الأربطة والعضلات

5- أهداف التوافق الحركي

يعتبر التوافق الحركي احد الأهداف الرئيسية للتربية البدنية و الرياضية كما ان اهميته لا تتوقف في الجانب الرياضي فقط ، بل تتعدى الى الحياة العامة للفرد فالمشي وقيادة السيارة وركوب الدراجة وكذا بعض الحركات الفنية الى جانب الكتابة على الآلة الراقنة و كذلك العزف على آلة البيانو وكلها تتطلب عملية التوافق بين أطراف الجسم او العينين او اليدين ويتطلب التوافق الحركي الجيد ، الرشاقة و التوازن و السرعة و الإحساس الحركي و المرونة ودقة الاداء الحركي و سرعته الى جانب انه لا يتطلب القوة العظلية او التحمل العالي الا في بعض الحالات التي يكون فيها التوافق الحركي يستمر لفترة طويلة نسبيا

6- التمارين التوافقية

هي الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العصبي والعظلي فاذا كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين تصبح الحركة منسجمة وهذا هو التوافق

العصبي العظلي

يتطلب استخدام التمارين التوافقية ادوات خاصة الغرض منها هو التنمية الجسدية والمهارية بشكل صحيح ومتزن ولكل جزء من اجزاء الجسم تمارين خاصة ويشير تركي الى انه كلما ارتفعت درجة الاداء المهاري ارتفع مستوى التوافق بين العظلات وتحسن التوزيع الزمني والدينامي

7- الجهاز العصبي والتوافق

يقوم الجهاز العصبي بالدور الأكبر في نجاح عملية التوافق حيث انه المسئول عن تلقي المعلومات المختلفة عن جميع أوضاع وحركات الجسم من خلال الخلايا الحسية العصبية وأعضاء الحس المختلفة. ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل إليه المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء الجسم وتقوم بهذه المهمة المستقبلات الحسية والحواس المختلفة ويجب أن تتم عملية التحليل الحركي واتخاذ القرار في الجهاز العصبي بشكل صحيح وسليم بحيث تصدر أوامر الجهاز العصبي للعضلات العاملة لكي تعمل في الوقت المناسب دون زيادة أو نقص، كما يقوم الجهاز العصبي بتحديد العضلات الأساسية المسئولة عن الأداء الحركي فقط دون غيرها، كما يعمل الجهاز العصبي على التنسيق بين عمل المجموعات العضلية المختلفة والمشاركة في الأداء الحركي سواء كانت عضلات مساعدة تقوم بالعمل الأساسي أو العظلات الأساسية ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق بين عمل المجموعات العظلية وحدها ولكن ايضا يمتد ليشمل التوافق

ما بين الالياف العظلية داخل العظلة الواحدة بقدرة الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة الالياف المطلوبة لاداء حركة معينة بسرعة معينة

8- مظاهر التوافق :

تختلف أشكال التوافق تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعاً

معيناً من التوافق ولذلك فإن التوافق، يتميز بنوع من الخصوصية.

أوبالرغم من ذلك يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقاً لما يلي:

أ المقدره على تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراغية للحركات

ب المقدره على الاحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختلفة.

ج المقدره على ارتخاء العضلات إرادياً.

ولا تظهر هذه المظاهر المختلفة للتوافق في التدريب أو المنافسة في شكل منفصل، ولكنها تظهر في شكل مركب بحيث يكون في بعض المواقف احد هذه المظاهر هو المكون الرئيس، بينما تعمل المظاهر الأخرى للتوافق كعوامل مساعدة، وفي بعض المواقف الأخرى تتغير الأهمية النسبية لهذه المظاهر، ويظهر ذلك بشكل واضح في أنشطة الجمباز والأكروبات والعباب الكرة حيث ترتبط النتائج إلى حد كبير بمستوى التوافق، وعلى سبيل المثال يتطلب الأداء في رفع الأثقال وإطاحة المطرقة الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والإحساس

والإيقاع، وفي السباحة والتجديف والدراجات يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى بتقويم وتنظيم مؤشرات الحركة الزمنية والفراغية والحركية والإحساس بالإيقاع، وفي مختلف أنواع المصارعة يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والأداء الحركي خلال الفراغ المحيط أو الإحساس المكاني.

المحاضرة السابعة: الخصائص المؤثرة علي حركة الإنسان

أولاً: الخصائص التشريحية .

ثانياً : الخصائص الميكانيكية .

ثالثاً : الخصائص الفسيولوجية

لقد حبا الله الإنسان بتكوين بدني مميز يجعله قادرا علي إنجاز العديد من المهام الحركية التي لا يقدر عليها غيره من الكائنات ولذا وجب علينا عند دراسة حركة جسم الإنسان عن نعرف ما هي الخصائص التي يتميز بها جهازه الحركي والتي تميزه عن غيره من الكائنات .

أولاً : الخصائص التشريحية .

ثانياً : الخصائص الميكانيكية .

ثالثاً : الخصائص الفسيولوجية .

أولاً : الخصائص التشريحية :

في تناولنا موضوع الخصائص التشريحية التي يتميز بها الجهاز الحركي لجسم الإنسان مكون من مجموعة من العظام المتباينة الطول الشكل والمتصلة مع بعضها بمفاصل تختلف في شكلها وتكوينها ومداهما الحركي. كما تربط هذه العظام وتكسوها الأوتار والعضلات التي تكون الشكل الخارجي لجسم الإنسان .

العظام :

تتكون العظام من عناصر عضوية تكسب العظام خاصية المرونة وأخري غير عضوية وهي المسئولة عن صلابة عظام الجسم حسب متطلبات العمل والعمل الواقع علي كل عظمة .

فمثلا عظمة الفخذ وعظام الفقرات التي يقع عليها قدرا كبيرا من التحميل نجد أن نسب الجير بها عالية.

يتناسب شكل عظام الجسم مع وظائفها الميكانيكية فعظام الأطراف تكون طويلة حيث أنها تعمل كروافع ، كما أننا نلاحظ وجود انحناء من أحد جوانبها وشكلها الأنبوبي ، وذلك لزيادة صلابتها وتحملها .

كما أن وزنها يعتبر قليلا نسبيا وهذا يفيد في تقليل القصور الذاتي عند أداء الحركات السريعة .

المفاصل:

تتمفصل العظام مع بعضها بمفاصل يختلف كل مفصل عن آخر بما يتناسب مع المتطلب الحركية المطلوبة من هذا المفصل .

ويكسورؤوس المفصل مع بعضها غضاريف ملساء لتسهيل الحركة كما يوجد داخل المفصل سائل زلاي يعمل علي تسهيل الحركة وتقليل الاحتكاك إلي أقصى درجة ممكنة ، وتحديد الأربطة الموجودة حول كل مفصل، و طبيعة ومدى حركة المفصل كما يعمل علي تماسكه ويمكن تصنيف المفاصل الموجودة في جسم الإنسان علي النحو التالي: .

1- مفاصل عديمة الحركة :

ويتمثل هذا النوع من المفاصل في تمفصل عظام الجمجمة .

2- مفاصل محدودة الحركة :

مثل تمفصل الفقرات مع بعضها .

3- مفاصل ذات مدى حركي كبير:

وهي المفاصل التي تسمح بمدى واسع للحركة مثل مفاصل الأطراف في اتجاهات مختلفة وهي :

أ- مفصل الكرة والحق : وهو المفصل الذي يسمح بالحركة في جميع الاتجاهات كما

يسمح بالدوران ومن أمثلة هذا المفصل في جسم الإنسان مفصل الكتف ومفصل الفخذ .

ب- المفصل الرزي : وهو يسمح بحركة ذات مدى كبيرة ولكن في اتجاه واحد ومن أمثلته

التمفصل بين الفقرتين العنقيتين الأولى والثانية . والتمفصل الموجود بين عظمة الكعبرة

وعظمة العضد في الساعد .

ت- المفصل الإنزلاقي : وتتم فيه الحركة نتيجة لانزلاق العظام علي بعضها في حركة

محدودة وتوجد هذه الحركة بين عظام رسغ اليد ومشط القدم .

ث- المفصل اللقي : وهو يسمح بالحركة في اتجاهين كما في المفصل بين الزند والكعبرة في

مفصل المرفق .

العضلات:

تغطي العظام العضلات وهي التي تكون الشكل العام للجسم وعادة ما تصل العضلة بين عظمتين يكون في احدهما ما يسمى بمنشأة العضلة وقد يكون أكثر من منشأ واحد وتندمج العضلة في عظمة أخرى .

وتعتبر العضلات مصدر القوة المحركة لعظام الهيكل العظمي ، فعند وصول العصب المركزي وعن طريق عصب العضلة تتحول هذه الإشارة الكهربائية إلى تفاعلات كيميائية يتسبب عنها انقباض العضلة ويتوقف مقدار الانقباض وقوته على مقدار الإشارة العصبية الآتية من الجهاز العصبي المركزي .

ومن المعروف أن انقباض العضلات يتسبب عنه حركة العظام في الاتجاهات المختلفة . و تنقسم عضلات الجسم إلى ثلاثة أنواع حيث نوع العمل أو الوظيفة التي تقدمها العضلة وهي

1- عضلات إرادية.

2- عضلات لا إرادية.

3- عضلات القلب.

العضلات الإرادية:

هي مجموعة العضلات التي تغطي الهيكل العظمي وتصل بين أجزائه وتحدد مدى حركته ، وسميت بالعضلات الإرادية نظرا لتحكم الجهاز العصبي المركزي في حركتها .

والحركة الإرادية هي المحور الذي يسعى علم الحركة إلى دراسته . والعضلات الإرادية

تختلف في شكلها وحجمها مما يجعلها قادرة علي إنجاز المهام الحركية المكلفة بها .

ويمكننا تقسيم العضلات الإدارية من حيث شكلها إلى .:

1- العضلة الطولية:

وهي عضلة طويلة تكون أليافها متوازية جنبا والعضلة الخياطية التي توجد بطول

الفخذ من الأمام خير مثل لهذا النوع .

2- العضلة المربعة :

وهي عضلة ذات أربعة جوانب أو ضلوع وغالبا ما تكون عضلة مسطحة والعضلة

المبينة التي توجد بين الشوكة واللوح هو مثل لهذا النوع .

3- العضلة المثلثة :

وهي عضلة من النوع المسطح تبدأ من أحد طرفيها وهي طريف ضيق ثم تمتد

الألياف إلى الطرف الآخر في شكل مروحة والعضلة الصدرية العظمي خير مثل لهذا النوع.

4- العضلة المغزلية:

وهي عبارة عن عضلة مستديرة عادة تتجمع أليافها العضلية وتمتد جنبا إلي جنب

في كل طرفيا .

5- العضلة الريشية :

وهي عبارة عن عضلة أليافها قصيرة ومتوازية وتمتد بميل من أحد جانبي وتر طويل مما يعطي في مجموعة شكل الريشة التي توجد في جناح الطائر وأطلق عليها العضلة نص الريشية للترفة بينهما وبين الريشة والعضلة القصيرة الخلفية خير مثل لهذا النوع .

6- العضلة الريشية :

وهي عبارة عن عضلة تتميز بوتر طويل في الوسط تمتد منه الألياف العضلية بميل من جانبي الوتر وهذا يعطي العضلة في مجموعها شكل الريشة التي توجد في ذل الطائر ، والعضلة المستقيمة الفخذية هي خير مثال لهذا النوع .

7- العضلة الريشية المتعددة :

وهي عبارة عن عضلة تتميز بعدة أوتار وأليافها العضلية تمتد بميل بين هذه الأوتار والجزء الأوسط من العضلة الطويلة خير مثل لهذا النوع .

العضلات الغير إرادية :

وهي العضلات التي تعمل لا إراديا أي تتم الحركة فيها دون تدخل الجهاز العصبي المركزي بل تتم الحركة تحت تأثير جهاز عصبي موضعي ذاتي.

والعضلات التي تعمل لا إراديا عادة ما تكون عضلات رقيقة ملساء مغزلية الشكل لا يوجد بها أنسجة مستعرضة كما أنها هيكلية ومن أمثلة العضلات اللاإرادية.

• عضلات الجهاز التنفسي

• عضلات جدار القناة الهضمية

• عضلات الرحم

• عضلات المثانة

عضلة القلب :

وهي عضلة وحيدة في نوع تكوينها الليفي والعصبي فهي تشبه في تكوينها الليفي العضلات اللاإرادية ولكنها تختلف عنها .

في أنها تعمل تحت تأثي جهاز عصبي ذاتي يتحكم فيه الجهاز العصبي المركزي .

ثانيا : الخصائص الميكانيكية :

أشرنا فيما سبق إلي أن تركيب جسم الإنسان قد ساعد الجهاز الحركي علي أداء حركاته بكفاءة تامة . وسوف نتناول الخصائص الميكانيكية لهذا التركيب الأمثل للوقوف علي مدى تلاؤم هذا التكوين للوظائف الحركية . تجعلها قادرة علي الاستطالة وهذا ما يساعد علي زيادة المدى الحركي للمفاصل .

كما أن ألياف العضلات تعمل كأوتار مطاطة . ويمكن أن تؤدي عملها بصورتين :

1- العمل المتتابع .:

أ- في حالة الحرة :

وهو أن تبدأ مجموعة من الألياف عملها حتي مستوي معين ثم مجموعة أخرى من الألياف وهكذا .

ب- في حالة العمل العضلي الثابت :

وفيه تبدأ مجموعة من الألياف في الانقباض ثم تتناوب باقي الألياف في تسلسل وترتيب ، ويتم ذلك بهدف عدم إرهاق العضلة أو استنفاد طاقتها في وقت قصير .

2- العمل المتلازم :

وهو أن عمل جميع ألياف العضلة في وقت واحد ويحدث هذا عندما يكون الواجب الحركي يحتاج إلى قوة كبيرة في وقت قصير .

مما سبق نرى أن العضلات يمكنها أن تؤدي عملها بطريقتين حسب متطلبات الأداء فتتابع انقباض ألياف العضلة ينتج عنه قوة محدودة ولمدة زمنية طويلة . أما العمل المتلازم ينتج عنه قوة كبيرة ولزمن محدود ، ولتوضيح ذلك تقدم هذا المثال .

إذا كانت ألياف العضلة تعمل على خمسة مجموعات في وحدة زمن مقدارها ثانية فإن الانقباض المتتابع ينتج عنه قوة مقدارها $5/1$ من قوة العضلة في كل ثانية ولمدة خمس ثوان ثم تبدأ المجموعة الأولى مرة أخرى وهكذا . أما الانقباض المتلازم فإن القوة الناتجة من انقباض الخمس مجموعات مع بعضها في مدة ثانية واحد يساوي $5/5$ أي القوة القصوي للعضلة .

ثالثا : الخصائص الفسيولوجية :

تتلخص الخصائص الفسيولوجية فيما يلي .:

1. جميع عضلات الجسم تتسم بقابليتها على استقبال المثيرات الحركية والقدرة على الاستجابة لها من طريق الانقباض العضلي الذي يتمثل في قصر طول العضلة فتقرب المسافة بين منشئها والمدغم وينتج عن ذلك حركة اجزاء الجسم .
2. تتميز العضلات بالمطاطية والمرونة حيث يمكن للعضلة أن تزيد عن طولها عن طريق الشد ثم تعود لمعداتها طولها الطبيعي .

3. للعضلة القدرة علي أن تحافظ علي شكلها وتقاوم أي تغيير فيه .

العوامل التي تحدد نوع الحركة (الداخلية .الخارجية) :

تحدثنا فيما سبق عن الحركة وأنواعها المختلفة والآن يجب أن نبحث في العامل الذي حدد نوع الحركة عندما يضطر جسم إلي التحرك ولكي نتفهم تحليل كلا منها للتعرف علي ما تم للحصول علي نوع هذه الأنواع .

ولكي نجعل جسما يتحرك بميل مثلا لابد وأن نوجه قوة إلي أحد جانبيه أو نقوم بتوجيهها مباشرة بحيث يكون في خط مع مركز الجاذبية في الجسم فالحركة التي بتحركها جسم من الأجسام تتوقف على

1 علي نوع الحركة التي يمكن أن يقوم بها هذا النوع الخاص من الأجسام فلو أن الجسم عبارة عن رافعة مثلا نجد أن الحركة التي تسمح بها الرافعة هي الحركة الدائرية فقط .

ولو أن الجسم عبارة عن بندول فإن الحركة المتكررة المذبذبة وهكذا ولو أن الجسم حر الحركة فإن حركته تكون منتقلة أو دائرية متوقفا ذلك علي الظروف التي تشمل علي النقطة التي تستخدم عندها القوة بالنسبة إلي مركز الجاذبية للجسم المتحرك كما تشتمل علي الطريق الممكن للجسم أن يتبعها في حركته وتشتمل علي الطرق الممكن للجسم أن يتبعها في حركته وتشتمل كذلك علي وجود أو عدم وجود عوامل خارجية قد تغير من الحركة أو قد تؤثر علي الجسم في حركته .

وهذه العوامل تعتبر عوامل خارجية أي خارجية عن الجسم مثل خشونة السطح التي تتطلب احتكاك الجسم بالسطح والمقاومة التي تنشأ عن ذلك وتؤثر في حركة الجسم ومن العوامل كذلك مقاومة الهواء ومقاومة الماء وهكذا وقد تكون هذه العوامل كذلك مساعدة للحركة وإما معطلة لها ويتوقف هذا على الظروف وطبيعة الحركة حتى أن العامل الواحد قد يساعد نوعا خاضعا من الحركة ويعطل نوعا آخر فمثلا احتكاك الشيء بالسطح الخشن قد يساعد حركته وقد يعطلها فهذا السطح يساعد العداء في حرية علي استعمال أقصى مجهود دون خطوة الانزلاق وفقد التوازن ومع ذلك فإن خشونة هذا السطح وما ينشأ عنها من احتكاك قد تعوق وتعطل حركة الكرة في درجتها كما في الهوكي أو الجولف .

هذا وقد تكون المقاومة لازمة وضرورية كما في حالة مقاومة الريح أو الهواء فهي لازمة وضرورية لحركة المركب الشراعي والأمر لا يختلف كثيرا بالنسبة لمقاومة الماء في ضرورة لمروق الجسم بواسطة ضربات اليدين والرجلين كما في السباحة وهي ضرورة كذلك للمركب الصغير في تحركه فوق الماء بواسطة استعمال المجاديف هذا ويمكن أن تكون هذه المقاومة عاملا معطلا وسببا في الحد من سرعة السباح خصوصا إذا تعرف جزء كبير من جسمه للماء الأمر الذي يدفع السباحين للاحتفاظ بأجسامهم أفقية ومستقيمة أثناء العوم ويمكن تطبيق نفس النظرية في حالة المركب .

هذا ومن المشاكل الأساسية في ميدان التربية الرياضية هو معرفة كيفية الاستفادة من هذه العوامل بحيث تصبح مساعدة للحرية واستغلالها لما فيه مصلحة الحركة والعمل علي

التقليل من أثرها إلي أقصى حد إذا ما عاقت الحركة وإلي جانب هذه العوامل الخارجية هناك عوامل تشريحية داخلية تؤثر في حركة الإنسان وتغير منها وتتمثل هذه العوامل في إصابة بعض المفاصل وعدم توافر التعاون التام بين العضلات الرئيسية والعضلات القابلة بارتخاء الأخيرة

المحاضرة الثامنة: كيفية اكتساب المهارات الحركية

1- مفهوم اكتساب المهارات الحركية

1.1 تعريف المهارة الحركية

هي القدرة على أداء حركة معينة بدقة وانسيابية وبأقل جهد ممكن.

2.1 تعريف اكتساب المهارات الحركية

هو عملية تعلم وتطوير الحركات من خلال التدريب والممارسة المنظمة، مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي مع مرور الوقت.

3.1 أهمية اكتساب المهارات الحركية

تكمن أهمية اكتساب المهارات الحركية في:

- تطوير القدرات البدنية والحركية.
- تحسين الأداء الرياضي.
- رفع مستوى التوافق العصبي العضلي.
- زيادة الثقة بالنفس لدى المتعلم.
- المساهمة في التكيف مع متطلبات الحياة اليومية.
- تحسين الصحة البدنية والنفسية.

2. خصائص التعلم الحركي

يتميز التعلم الحركي بعدة خصائص أهمها:

1. هو عملية مستمرة تعتمد على التكرار.
2. يؤدي إلى تغير دائم نسبياً في الأداء.
3. يعتمد على الخبرة والممارسة.
4. يرتبط بالعمليات العقلية والجسمية.
5. يختلف من شخص لآخر.

3. مراحل اكتساب المهارة الحركية

تمر عملية تعلم المهارة الحركية بثلاث مراحل أساسية:

المرحلة الأولى: المرحلة المعرفية

في هذه المرحلة يحاول المتعلم فهم طبيعة المهارة.

خصائصها:

- كثرة الأخطاء.
- ضعف التناسق الحركي.
- الحاجة إلى التوجيه المستمر.

- بطء الأداء.

دور المدرب:

- شرح المهارة بشكل واضح.
- تقديم نموذج صحيح للأداء.
- استخدام الوسائل التعليمية.

المرحلة الثانية: المرحلة الترابطية

يبدأ المتعلم في تحسين الأداء وتقليل الأخطاء.

خصائصها:

- تحسن التوافق الحركي.
- زيادة سرعة الأداء.
- تقليل الأخطاء تدريجياً.

دور المدرب:

- تقديم التغذية الراجعة.
- تصحيح الأخطاء.
- زيادة عدد التمارين التطبيقية.

المرحلة الثالثة: المرحلة الآلية

يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان.

خصائصها:

- أداء تلقائي وسريع.
- دقة عالية في الحركة.
- القدرة على التركيز في مواقف اللعب.

4.العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحركية

1.4 العوامل الفردية

تشمل:

- العمر
- القدرات البدنية
- مستوى الذكاء
- الدافعية
- الخبرات السابقة

2.4العوامل البيئية

تشمل:

- توفر الوسائل التعليمية.
- نوعية التدريب.
- المناخ والبيئة المحيطة.

3.4 التغذية الراجعة

تعتبر من أهم عوامل التعلم الحركي حيث تساعد المتعلم على معرفة أخطائه وتصحيحها.

5. طرق اكتساب المهارات الحركية

1.5 التعلم بالملاحظة

يعتمد على مشاهدة نموذج الأداء الصحيح.

أهميته:

- يساعد على تكوين تصور ذهني للحركة.
- يسهل فهم المهارة.

2.5 التعلم بالممارسة والتكرار

يعد التكرار أساس اكتساب المهارة الحركية حيث يساعد على تثبيت الأداء وتحسينه.

3.5 التعلم بالتجريب والخطأ

يقوم المتعلم بمحاولة أداء المهارة عدة مرات حتى يصل إلى الأداء الصحيح.

4.5 التعلم بالتغذية الراجعة

يتلقى المتعلم معلومات حول أدائه مما يساعده على تصحيح الأخطاء.

5. أنواع المهارات الحركية

المهارات المفتوحة

تؤدي في بيئة متغيرة مثل كرة القدم.

المهارات المغلقة

تؤدي في بيئة ثابتة مثل الجمباز.

المهارات الدقيقة

تتطلب دقة عالية مثل الرماية.

المهارات الكبيرة

تعتمد على عضلات الجسم الكبرى مثل الجري.

6 أساليب تعليم المهارات الحركية

-الأسلوب الكلي

يتم تعليم المهارة كاملة مرة واحدة.

-الأسلوب الجزئي

تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة.

-الأسلوب المختلط

الجمع بين التعليم الكلي والجزئي.

7. دور التمرين في اكتساب المهارات الحركية

يؤدي التمرين المنتظم إلى:

- تحسين الأداء.
- تقليل الأخطاء.
- زيادة الثبات الحركي.
- رفع مستوى التوافق العضلي العصبي.

8. دور الدافعية في التعلم الحركي

تساعد الدافعية على:

- زيادة رغبة المتعلم في التعلم.
- تحسين مستوى الأداء.
- الاستمرار في التدريب.

أخطاء شائعة أثناء اكتساب المهارات الحركية

- نقص التركيز.
- ضعف التوجيه.
- قلة التكرار.
- استخدام طرق تعليم غير مناسبة.

تقييم اكتساب المهارات الحركية

يتم التقييم من خلال:

- الاختبارات الميدانية.
- الملاحظة المباشرة.
- تحليل الأداء الحركي.
- استخدام الوسائل التكنولوجية.

تطبيقات تربوية لاكتساب المهارات الحركية

- استخدام الألعاب التعليمية.
- التنوع في أساليب التدريس.
- مراعاة الفروق الفردية.

- استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة.

دور المدرب أو المعلم في اكتساب المهارات الحركية

- توجيه المتعلمين.
- تقديم التغذية الراجعة.
- اختيار التمارين المناسبة.
- تحفيز المتعلمين.

صعوبات تعلم المهارات الحركية

- ضعف القدرات البدنية.
- نقص الخبرة السابقة.
- الخوف أو التوتر.
- نقص الإمكانيات التدريبية.

وسائل تحسين اكتساب المهارات الحركية

- التدريب المنتظم.
- استخدام التكنولوجيا.
- زيادة عدد التكرارات.

• تقديم التغذية الراجعة المستمرة.

المراجع

1. حمزة أبو النصر. (2007). الشامل في دنيا الأمومة والطفولة. المنصورة: جمعية جزيرة الورد الأدبية.
2. خاطر، أحمد محمد، والبيك علي فهمي. (1996). القياس في المجال الرياضي . القاهرة : دار الكتاب الحديثة.
3. خليل إبراهيم شبر وآخرون. (2005). أساسيات التدريس. عمان، الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
4. أنور أمين الخولي. (2007). نظريات وبرامج التربية الحركية للأطفال. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. أئين وديع فرج. (2007). خبرات في الألعاب للصغار والكبار. الإسكندرية : منشآت المعارف.
6. عفاف عثمان عثمان مصطفى. (2011). الحركة هي مفتاح التعلم . الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
7. عفاف عثمان عثمان مصطفى. (2013). المهارات الحركية للأطفال. الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

8. علي فاتح الهنداوي. (2002). علم النفس النمو الطفولة والمراهقة . الإمارات

العربية المتحدة : دارالكتب الجامعية.

9. فتيحة كركوش. (2008). سيكولوجية طفل ما قبل المدرسة. الجزائر: ديوان

المطبوعات مفتي إبراهيم حمادة. (2000). طرق تدريس العاب الكرات (وتطبيقاتها

بالمرحلتين الإبتدائية والاعدادية . القاهرة: دارالفكر العربي.

10. ناهدة عبد زيد الدليمي. (2008). تصميم وتقنين بطاريتي اختبار لقياس النواحي

البدنية الخاصة والمهارات الهجومية للكرة الطائرة لأندية الشباب (بغداد والمنطقة

الشمالية) وبناء معايير لهما، عمان: الدار المنهجية للنشر والتوزيع.

11. ناهدة عبد زيد الدليمي. (2016). أساسيات في التعلم الحركي. عمان: الدار المنهجية

للنشر والتوزيع.

12. ناهدة عبد زيد الدليمي. (2016). مختارات في التعلم الحركي . عمان : الدار المنهجية

للنشر والتوزيع .

13. ناهدة عبد زيد الدليمي. (2011). مفاهيم في التربية الحركية. عمان: دار أسامة.

.14

.15