

جامعة محمد خيضر بسكرة.
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

محاضرات في مقياس نظرية ومنهجية التدريب الرياضي

السنة الثانية ماستر : التدريب الرياضي

من إعداد الدكتور : زموري بلقاسم

-محاضرة رقم .02-

-طرق تعلم المهارة الحركية

هناك طرق لتعلم المهارة الحركية نذكر منها :

1- الطريقة الكلية:

وهي طريقة لتعلم المهارة الحركية المطلوبة والعمل على إتقانها من خلال ادائها كوحدة واحدة دون تجزئتها.

من مميزات هذه الطريقة انها تساعد اللاعبين/اللاعبات على ادراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يسهم في سرعة تعلمها واتقانها .

هذه الطريقة تسهم في تكوين اسس التذكر الحركي للمهارة نظرا لان الفرد يقوم باستدعائها واسترجاعها كوحدة واحدة .

هذه الطريقة تناسب بشكل عام المهارات الحركية السهلة غير المركبة والتي يصعب تجزئتها. غير مناسبة في تعلم المهارات الحركية الصعبة .

2- الطريقة الجزئية :

في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها الى عدة اجزاء حيث يتم تعلم الجزء

الأول وبعد إتقانه ينتقل الى الجزء الثانى وهكذا حتى يتم تعلم كافة اجزاء المهارة .

هذه الطريقة تنتاسب المهارات الحركية المعقدة ، والتي يمكن تقسيمها الى اجزاء

3- الطريقة الكلية والطريقة الجزئية :

الطريقة الكلية تعتبر طريقة عملية اكثر من الجزئية .

على المدرب ان يجرب اداء المهارة بشكل كلى (طريقة كلية) ثم تؤدى مجزأة (بطريقة جزئية)

ثم بعد ذلك تربط الاجزاء مرة اخرى (طريقة كلية) وسيجد ان ذلك اكثر عمليا اذا كان مترددا

فى تقسيم المهارات الى اجزاء عند تعلمها .

الطريقة الكلية هي الطريقة الاكثر عمليا لتلافى ضياع الوقت فى عملية ربط الاجزاء مرة

أخرى لنصل الى الكلية فى الاداء .

اذا كانت المهارة معقدة لدرجة ان الرياضيين لا يستطيعون وضع خطة عقلية فى المراحل

الاولى من التعلم فمن الافضل فى هذه الحالة تقسيم المهارة الى اجزاء .

4- الطريقة الكلية الجزئية :

للطريقة الكلية مميزاتها وعيوبها فمن مميزاتها أنها تساعد على إدراك ال علاقات بين

عناصر المهارة الحركية المعلمة ومن عيوبها عدم مناسبة استخدامها فى المهارات الصعبة .

للطريقة الجزئية مميزاتها وعيوبها فمن مميزاتها تسهيل العملية التعليمية على اللاعبين /

اللاعبات ومن عيوبها فقد الرابطة بين أجزاء المهارة مما يؤدي إلى تأخير الوصول إلى

التوافق المنشود .

هناك بعض المهارات يفضل استخدام مزيج من الطريقتين معا خلال تعلمها ، حتى يمكن

الاستفادة من مزايا كل منها ، وتلقى عيوب كليهما فى نفس الوقت .

عند استخدام الطريقة الكلية الجزئية يجب مراعاة ما يلى:

-تعليم المهارة الحركية ككل بصورة مبسطة فى أول الأمر .

-تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلى للمهارة الحركية

مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها

كأجزاء .

5-المواضع المثلى لتقسيم المهارة :

عدم الإدراك الجيد من جانب المدرب للمواضع المثلى لتقسيم المهارة يؤدي إلى إرباك العملية التعليمية .

كى يقرر المدرب إذا ما كان عليه تقسيم المهارة إلى أجزاء عند تعلمها فأن عليه أن يدرسها من جانبين أساسين هما درجة تعقيدها ودرجة الترابط بين أجزائها .
على المدرب أن يسأل نفسه سؤالين مهمين سوف يساعده في تحديد درجة تعقيد المهارة أو درجة الصعوبة التى يمكن أن تواجه اللاعب / اللاعبة فى بناء الخطة العقلية لتعلم المهارة ،
وهذان السؤالان هما :

- ما هو عدد الأجزاء التى يمكن أن تقسم إليها المهارة ؟

- ما هى المتطلبات العقلية لكل جزء من الأجزاء ؟

ثم على المدرب أن يحدد درجة الترابط بين أجزاء المهارة ، وهو ما يعنى مدى ارتباط كل جزء من أجزائها بالجزء السابق و التالي له ، فعلى سبيل المثال فى إرسال الكرة الطائرة يكون من السهولة فصل رمى الكرة لأعلى عن مرجحة الذراع للخلف فى حين يكون من الصعوبة فصل مرجحة الذراع للأمام وضرب الكرة عن المتابعة .
إن المثال السابق يوضح لنا أين يمكن الفصل بين أجزاء المهارة وأين لا يمكن الفصل بينها .

المثال السابق يوضح بجلاء نتيجة مهمة وهى أنه إذا ما كانت المهارة الحركية منخفضة فى التعقيد ومرتفعة فى درجة الترابط بين أجزائها وجب استخدام الطريقة الكلية فى تعلمها ،
والعكس إذا ما كانت المهارة معقدة بدرجة كبيرة ومنخفضة فى درجة ترابطها وجب استخدام الطريقة الكلية الجزئية أو الطريقة الجزئية .

6- مبادئ تطبيق المهارة :

أ- التمرينات كوسيلة لتطبيق المهارة

بعد أن ينتهى المدرب من تحديد الطريقة التى سوف تستخدم فى التعليمات عليه أن يقرر بعد ذلك طريقة التطبيق أو التدريب عليها .

التمرينات هي الوسيلة المثلى لتطبيق المهارة المعلمة والتدريب عليها سواء كان ذلك بشكل

كلى أو كلى جزئي أو جزئي .

ب - المبادئ السبعة في تطبيق المهارة

فيما يلي سبعة مبادئ يجب أن يضعها المدرب في اعتباره ويسترشدها عند تطبيقه والتدريب

على المهارات المعلمة .

-الاختيار الصحيح للتمرينات .

-تكرار التطبيق وتقصير زمنه .

-استخدام زمن التطبيق بفاعلية .

-التأكد من تحقيق اللاعبين / اللاعبات خبرات نجاح .

-استخدام الإمكانيات والأدوات لأقصى درجة ممكنة .

-إكساب التطبيقات جوا مريحا .

-الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة. (02).