

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرة بعنوان

## اهم الطرق العامة في تعليم المهارات الحركية

ضمن محاضرات طرائق التدريس

للمرحلة الثالثة

أ.د. نهاد محمد علوان

أ.د. هدى عبد السميع      أ.م.د. ميساء نديم أحمد

٢٠٢٣-٢٠٢٤

## بسم الله الرحمن الرحيم

اهم الطرق العامة في تعليم المهارات الحركية لما كان تعلم المهارات الحركية المختلفة جزءا من مهام مدرس التربية الرياضية لذا كان من الأهمية بمكان تحليل ودراسة الطرق التي تمكن المدرس من مساعدة التلاميذ على اكتساب هذه المهارات وعليه فإن طرق التحليل والدراسة تشير الى ان الطرق العامة التالية في تناول كل مدرس في محاولته مساعدة المتعلم المبتدئ ليكتسب الطريقة الصحيحة لأداء المهارات الحركية ومن اهمها

١-يستطيع المدرس ان يعرض الحركة بنفسه

٢ - ان يتولى شخص آخر العرض ...

٣-الاعتماد على الصور المختلفة الأفلام البطيئة التي تبين الاداء الصحيح بمساعدة شرح المدرس).

٤-الشرح الوافي للحركة من قبل المدرس او من له المام واسع.

٥- يمكن توجيه التلاميذ الى بعض المنشورات / الصور التي تتناول تلك العبارات.

٦-توجيه او ارشاد التلاميذ اثناء قيامهم بالأداء بصورة عملية لتلك الحركة وتصحيح وضع الجسم.

٧-استخدام النماذج / التماثيل الصغيرة لشخص يقوم بالحركة المراد تعليمها كالوقوف على الرأس لتفهم دقائق هذا الموضوع.

٨-جلب اجهزة التحديد مجال حركة، مثال حبل يوضع بعد لوحة النهوض لقافز العريض لضمان ارتفاع أعلى أو فوق المانع لحد راکض المواقع من الطيران

٩- تحليل المهارات الحركية بواسطة المدرس وتلامذته.

١٠ - ان يجرب التلميذ الفعالية فيكتسب الاحساس الصحيح للحركات التي تتضمنها

هذه الفعالية.

١١-اعادة المتعلم شرح طريقة الاداء للفعالية لكي يستوعب تفاصيلها خطوة خطوة

في تعلم المهارات الحركية.

خطوات وآليات تدريس المهارات الحركية في التربية البدنية والتدرج فيها إن عملية تدريس المهارات الحركية في التربية الرياضية يتم من خلال اختيار الأنسب من بين الطرائق التدريسية التي أسلفنا في ذكرها سابقاً. حيث وبعد ان يختار المدرس الطريقة المناسبة وجب عليه أن يقوم بمجموعة من الخطوات والآليات في تدريس المهارات الحركية وهي كما يأتي:

#### ١ - الشرح :-

يتوقف شرح المدرس للحركة أو المهارة أو التمرين على مستوى إدراك ووعي الطلبة. فعندما تكون أعمار الطلبة صغيرة يقل الشرح لأن هذه الفئة العمرية تميل إلى الحركة والنشاط ولا يتحملون الوقوف لفترات معينة لاستماع ما يشرحه المدرس كما أن حصتهم اللغوية من المصطلحات الرياضية قليلة. أما عندما تكون أعمار الطلبة أكبر سنأ أي بدءاً من التعليم المتوسط يبدأ المدرس بزيادة مستوى الشرح عما هو عليه، الطلبة أو مع تلاميذ المرحلة الابتدائية حيث يكون الشرح في مرحلة المتوسطة مقتصرأ على بعض الأجزاء الأساسية من الحركة المراد تدريسها وكلما تقدمنا أكثر مع طلبة أكبر سنأ زاد المدرس في اعطاءه للتفاصيل عن الحركة.

#### ٢ - عرض المهارة أو التمرين من قبل المدرس

يجب على المدرس خلال عملية التدريس للمهارات الحركية أن يقوم بعرض المهارة او التمرين أمام الطلبة سواء كانوا صغار السن أو كبار وعلى وجه الخصوص الطلبة من صغار السن. ذلك حتى يتمكنوا من أخذ فكرة واضحة عن المراد بالشرح خلال عرض الحركة من قبل الطالب وإصلاح الأخطاء وذلك عندما يتعذر على المدرس من القيام بعرض الحركة بنفسه لأسباب كالمرض أو تقدم السن مثلاً.

#### ٣-قيام الطلبة بأداء الحركة

في هذه المرحلة يقوم الطلبة بالأداء وهنا من الممكن أن يتعرضوا خلال تجربتهم للأداء للوقوع بالأخطاء في الأداء وقد تكون الأخطاء هنا في هذه المرحلة قليلة لأن المتعلم يكون قد استمع إلى الشرح وأيضاً شاهد الحركة التي قام المدرس بعرضها أمامه وبالتالي يكون المتعلم قد كون تصوراً معيناً عن الحركة من خلال كل سمعه وشاهده ويختلف مقدار هذا التصور من طالب إلى آخر وفقاً لمقدار الاستيعاب عند كل طالب فكما نعلم ليس جميع الطلبة هم بمستوى واحد من القدرة والاستيعاب وذلك بسبب الفروق الفردية لذا فلا بد أن يكون هناك نسبة من الخطأ في الأداء ولهذا وجب على المدرس ان يهتم بإصلاح الأخطاء من أول خطوة وفي كل مرحله حتى لا يستمر الخطأ ولا تعرقل عملية التعلم عن مسارها الصحيح.

#### ٤ - التدريب على الحركة

ويقصد بهذه المرحلة التدريب المستمر على اداء الحركة من قبل الطلبة بعد ادراكهم للمهارة وتقبلهم لها ولأدائها. وبعد ممارستها لمرات عديدة وتحت إشراف وإرشاد المدرس إلا أن عملية الإتقان للأداء المهاري تتطلب تدريساً مستمراً وكما من التكرارات الصحيحة حتى يستطيع الطالب من إتقان الحركة والوصول بإدائه إلى مرحلة الانسيابية والأتوماتيكية أي دقة الأداء بدون أخطاء وعلى ذلك فإن التدريب على الحركة وبشكل مستمر مهم جداً لتثبيت طريقة الأداء واكتساب المهارة في الحركة.

## ٥- التقدم بأداء المهارة أو الحركة

ويقصد بهذه المرحلة هو استمرار المتعلمين بممارسة بعض المهارات الحركية والتمرينات بأداء انسيابي جيد من خلال عملية التدرج السابقة الذكر إذ قد تكون هناك وحدة حركية كاملة أو تمريناً من عدة أجزاء فعن طريق التدريب المستمر على الحركة أو المهارة الأصلية وربطها بالوحدات المكتملة لها يستطيع الطلبة تطبيق كل متطلبات الموقف التعليمي بالشكل الصحيح. وفي هذه المرحلة أيضاً دور المدرس في الإشراف المستمر على الاداء مهم جدا وإمام المدرس الواسع بالجوانب العملية والتدريبية لقطعة في غاية الأهمية لأن دور المدرس وإشرافه هنا سيكون واحد من أهم الأسباب لتقي الطلبة في أدائهم الصحيح فهو مسؤول عن دعم وتشجيع الطلبة في هذه المرحلة بالإضافة إلى اعطائه لكل أنواع التغذية الراجعة اللازمة في هذه المرحلة للوصول بالطلبة إلى الأداء المهارى المتكامل.

### مفهوم التمارين البدنية

إن للتمارين البدنية فوائد كثيرة إذ إنها تدخل في تكوين الفرد من النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية والعاطفية والخلقية. لذلك أصبحت التمارين البدنية لها أهمية كبيرة في مجال التربية البدنية والرياضية بحيث باتت جزءاً أساسياً من برامج التربية العامة ونتيجة لذلك اهتم المفكرين في توظيف واستخدام التمارين البدنية باعتبارها الأساس والأصل لجميع الحركات الرياضية. حيث تعمل التمارين البدنية بأشكالها ومهاراتها وأدواتها المختلفة على شكل تنمية الجسم للوصول إلى أحسن قدرة تمكنه من الأداء في ميدان الحياة بصورة عامة والميدان الرياضي بصورة خاصة، كما تمتاز التمرينات بقدرتها على تشكيل الجسم وإصلاحه من العيوب والتشوّهات التي قد تطرأ عليه خلال فترة النمو كما تمتاز بتكوين الجسم وتقوية عضلاته.

### تعريف التمرينات البدنية

تعددت التعاريف لمفهوم التمرينات البدنية فقد عرفت على أنها تلك الحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية وفق قواعد خاصة. تراعي فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى أكبر قدر ممكن من الأداء والعمل في مجالات الحياة المختلفة

كذلك عرفت على أساس أنها تمرينات منظمة وضعت ليكون لها تأثيرات

خاصة على الجسم وبعض أسس تدريب الرقص الحديث والتدريب الحركي كما عرفها البعض على أنها مجموعة الأوضاع والحركات البدنية التي تؤدي لغرض تكميلي لرفع الكفاءة البدنية للجسم ومساعدته على النمو المتزن وتنمية التوافق العضلي العصبي وهناك تعريف ساند تلك الحركات المختارة لتربية الجسم تربية متزنة والتعريف الأكثر شمولاً هو اعتبار التمارين البدنية (جميع الأوضاع والحركات البدنية المختارة طبقاً للمبادئ والأسس التربوية العلمية والتي تهدف لتنشئة وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية لتحقيق الأهداف التي وضعت من أجلها ومن الجدير بالذكر إن اصطلاح حركي في الوقت الحاضر يطلق على كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي ولهذا السبب فإن هناك مجموعة كبيرة من الأوضاع والحركات المختلفة وجميعها تؤدي لتحقيق ما يحتاجه الجسم في بناء وتنمية قدراته الحركية تحت ضوابط تربوية وعلمية تحقق الغرض الذي وضعت من أجله تلك التمارين كأن تكون لتحقيق مستوى عال أو أداء رياضي وظيفي مهني أو قد يكون لإدامة المجاميع العضلية أو لتحسين مهارة أو قد تكون لإصلاح عيب أو تشوه جسماني وغيرها من الاحتياجات

## أنواع التمارين البدنية من حيث الهدف

قسمت التمارين البدنية بشكل عام إلى ثلاث مجاميع حيث الهدف المراد تحقيقه منها

وهي كالتالي:

### ١ - التمارين النظامية

سميت بالنظامية لكونها تعمل على تنظيم عمل الفرد مع المجموعة وكذلك تنظيم المجاميع وكل ما يتعلق بآليات تنظيم الدرس فالهدف الأساسي منها هو تعويد الطلبة على الانضباط وجعلهم معتادين على العمل بنظام بصورة تلقائية من خلال جعل الطالب يقف في المكان الأكثر ملائمة لأداء التمارين بعد اعطاء المدرس توجيهاته السابقة الذكر والخاصة بآليات تنظيم إخراج الدرس. ومن هذه التمارين الخطوات - التراصف - المسافات - تجمع الفرق - الرتل - النسق - وضع العرض وأنواعه - الدائرة - الدورات - الانصراف وغيرها).

### ٢ - التمارين الإصلاحية (التشكيلية)

وقد سميت بهذه التسمية نسبة لهدفها وهو العمل على تشكيل أقسام الجسم تشغيلاً متناسقاً للمحافظة على أدامه صحته وتنمية التوافق العصبي مع المجاميع العضلية كما أنها تكسب الجسم كل الصفات البدنية الأساسية كالمرونة والرشاقة والقوة والسرعة هذا بالإضافة إلى كونها تعمل على اصلاح عيوب الجسم والنشوهات المكتسبة من العادات اليومية الغير صحيحة والناجمة عن ممارسات الفرد لعادات معينة مثلاً ممارسة الفرد لمهنة معينة يركز خلالها على استخدام مجموعة خاصة من العضلات تقصر او تطول وتقسّم هذه التمارين إلى:

أ- تمارين الرجلين

ب - تمارين الذراعين.

ت - تمارين العنق والجذع وتضم هذه التمارين

١ - تمارين الظهر

٢ - تمارين البطن

٣- تمارين جانبية.

### ٣-التمارين التوافقية

وتهدف هذه التمارين إلى التوافق العضلي العصبي وهي مؤثرة جداً في عمل جهاززي الدوران والتنفس كذلك تنمي القوة الجسمية وتعود الفرد على التحمل والمطاولة وتشمل تمارين (التوازن، الرفع، الرشاقة، القفز، السير والهرولة، الوقوف القفز على البقعة).

التمارين الأساسية العامة: وهذه التمارين لها غرضان

أ- غرض بنائي: وتخدم هذا الغرض التمارين الإصلاحية او التشكيلية حيث أن الغرض البنائي يتحقق من تطوير الصفات الجسمية والتي يجب استخدامها عند التدريبات الأساسية لأن تطور جميع أجزاء الجسم عند التدريب يمكن أن يؤدي إلى رفع حالة التدريبات ومن أمثلة هذه التمارين تمارين القوة والتمايل والمرونة

وتمارين تحسين القوام) والتي تعمل على النمو الطبيعي المتزن للجسم. بغرض تعليمي حركي: - وتخدمه التمارين النظامية والتوافقية وتحقق ترقية المهارات الحركية عند الفرد وتعوده على مراعاة القواعد السليمة للحركة والقدرة على التحكم وحركات الجسم. واختيار العضلة الخاصة التي تتطلبها الحركة ومن أمثلة هذه التمارين. المشي، الجري، الحجل، الوثب، القفز باتجاهات مختلفة. التمارين الغرضية الخاصة (ذات الهدف الخاص).

وتهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف أنواع الأنشطة الرياضية مثل (الألعاب المنظمة والالعاب الساحة والميدان، والمهارات الفرعية والفردية) كذلك تعد عاملاً مساعداً لإعداد اللاعب وتنمية مستواه في نوع الفعالية الرياضية الخاصة به.

## ٢ - تمارين القدرة ( تمارين السباقات المستويات

وغرضها هو الوصول بمستوى اللاعب إلى أعلى المستويات من حيث القدرة على الأداء الحركي والتركيب الحركي والتشكيلات الأخرى التي تتطلبها الفعالية التي يتدرب عليها تستخدم هذه التمارين في العروض الرياضية وبالأخص في القاعات المغلقة التي يؤديها مجموعة صغيرة كما تقسم هذه التمارين من حيث الطريقة التي تؤدي بها الى ما يلي:

المبادئ الأساسية النظرية والتطبيقية في طرائق تدريس التربية البدنية

١-الأوضاع في التمارين البدنية التي تؤدي فيها من دون استعمال أي أداة مساندة.

٢- التمارين بالأدوات التي تؤدي فيها التمارين البدنية باستخدام الكرات الطبية أو الأطواق أو حبال الوثب

٣- التمارين بمساعدة الأجهزة. التي تؤدي فيها التمارين البدنية بواسطة المقاعد السويدية وعقل الحائط والسلام وقد تؤدي بصورة فردية أو بمساعدة الزميل



### الفرق بين التمرينات البدنية والحركية اليومية العادية

تختلف التمرينات البدنية من حيث الأداء وضوابطه عن الحركات اليومية الاعتيادية وكذلك تختلف في المردود والأهداف وسنوضح من خلال هذه المقارنة بعض الفروق بين التمرينات البدنية والحركات الاعتيادية اليومية وبالشكل التالي: -

التمرينات البدنية	الحركات اليومية الاعتيادية
١ - هي عبارة عن أوضاع خاصة وحركات بدنية.	١ - عبارة عن حركات بدنية عشوائية بدون أوضاع
٢ - تعمل على تشكيل الجسم وتنمي مقدرته الحركية	٢ - قد يكون لها تأثير على الجسم في بعض الحركات
٣ - لها أغراض تربوية.	٣ - ليس لها أغراض تربوية وقد تكون لها
٤ - هدفها الوصول لأحسن قدرة ممكنة على الأداء في المجال الرياضي والمهني ومجالات الحياة المختلفة.	٤ - قد تؤثر أحياناً وبشكل نسبي على مدى قدرة الفرد في الأداء
٥ - مستندة إلى قواعد علمية وتربوية	٥ - ليس لها قواعد
٦ - لها قواعد خاصة في كتابتها وتطبيقها والنداء عليها.	ليس لها قواعد خاصة لكتابتها أو أدائها أو والنداء عليها