

الأسئلة

-السؤال الاول : (04 نقاط)

يشير (الكرداني) و (الطار وحلمي) و (العميرة) أن اكتساب المهارة الحركية يصل إلى أحسن درجاته في ظل عوامل وظروف معينة أذكرها ؟

-السؤال الثاني : (06 نقاط)

- لقد اختلف العلماء والباحثين على تقسيم المراحل التي يمر بها اكتساب المهارة الحركية فمنهم من قال بأن اكتساب المهارة الحركية يمر بمرحلتين . وقد مثلهم في ذلك (جانتيل : 1972) وهناك من قال انها ثلاث مراحل رئيسية
- حددها واذكر مميزات كل مرحلة ؟

-السؤال الثالث : (06 نقاط)

- في بعض منحنيات اكتساب المهارة الحركية يمكن ملاحظة بعض الفترات التي يتوقف فيها صعود منحني التعلم الحركي عند نقطة معينة ويبدو كخط أفقي بما تفسر هذه الظاهرة وما هي أسبابها وكيفية معالجتها ؟

-السؤال الرابع : (04 نقاط)

- تُعد منحنيات تعلم المهارة الحركية أداة حيوية للمدرب الرياضي من خلال دراستك وضح مدى استفادة المدرب من هذه المنحنيات ؟

الإجابة النموذجية

جامعة المسيلة الفصل الدراسي (الأول)

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية العام الجامعي (2025 / 2026 م)

امتحان مقرر (اكتساب المهارة الحركية)

السنة ثانية ماستر

-السؤال الاول : (04 نقاط)

- يشير (الكرداني) و (الطار وحلمي) و (العميرة) أن تعلم الحركي يصل إلى أحسن درجاته في ظل عوامل وظروف معينة أذكرها من أهمها :
- أ- أن تتناسب مادة التعليم مع مستوى نضج المتعلم .
- ب- توفر الدوافع للتعلم .
- ج- قدرة المتعلم على تحليل حركاته واستنتاج الأخطاء التي يقع فيها .
- د- وجود الفرد أمام موقف جديد
- وتتوقف عملية التعلم الحركي كما في التعلم العام على الأمور الآتية :
- أ. المعلم ودرجة ثقافته وخبرته ووعيه .
- ب. المتعلم ومستوى قابليته واستعداده .
- ج. الطريقة المتبعة في التعلم وحسن اختيارها

السؤال الثاني : (06 نقاط)

إن المراحل اكتساب المهارة الحركية هي :-:

- مرحلة التوافق الأولى - التوافق الخام :
- وجود الحركات الزائدة والاضافيه وبالتالي يزداد مقدار القوه المبذولة في بداية التعلم، ومن مميزات هذه المرحلة:
- لا تتوازن مصروف القوى والجهد مع متطلبات المهارة .
- انعدام الانسيابية (زمان ، مكان) .
- تأخر الانتقال بين الأجزاء الثلاثة للحركة .
- التعامل مع الاجهزه غير مناسب .
- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية .
- الإحساس بالتعب مبكر نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي تشترك فيه عضلات ليس لها دور بالمهارة .

تطور التوافق الجيد (التوافق الدقيق للحركة) :

- الأداء أكثر اقتصاديه في الجهد المبذول .
- الوقت المستنفذ اقل من المرحلة الأولى .
- التركيز على تصحيح الأخطاء .
- نقل العمليات العضلية والتركيز على تصحيح التوقيت وتوافق كل جزء من المهارة.
- تركيز المدرب على التغذية الراجعة من جانبه أضافه إلى التغذية الراجعة التي يحصل عليها المتعلم من خلال مراكز الإحساس

تثبيت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعيات المختلفة (الاليه) :

- إمكانية الأداء تحت ظروف مضادة خارجية وداخلية وبمستوى مميز
- اختفاء الزوايا الحادة نهائياً في مسار الحركة حيث يصبح مسار الحركة على شكل أقواس نموذجيه
- ثبات واستقرار حركي مع توافق كبير مع أجزاء الحركة وتوافق عضلي عصبي مميز
- الإيقاع والتوقع والانسحاب الحركي في كل صوره لهم
- إحساس حركي كبير مع سيطرة كاملة على الحركة

نقاط) 06السؤال الثالث : (.

(وتتمثل في وجود بعض الفترات في غضون عملية التعلم الحركي لا يحقق Plateau، وهذه الظاهرة يطلق عليها مصطلح الهضبة) فيها الفرد نجاحاً ملحوظاً في الأداء بالرغم من مواصلة الممارسة والتدريب

، ويفسر بعض العلماء ظاهرة الهضاب في التعلم الحركي بأن الفرد قد وصل إلى الحد الأقصى لقدرة مستواه وهو ما يعرف (بالحد الفسيولوجي) للفرد إذ لا يستطيع اللاعب تخطي هذا الحد الفسيولوجي مهما أستمروا على التدريب ، ويدللون على ذلك بوجود حدود مطلقة موروثة لقدرة الفرد الحركية أو العقلية.

ويجب على المدرب ان يخلق الدافعية لدى الفرد نحو المثابرة على التدريب وبذل الجهد نحو وتقوية ارادته فهذا يعتبر من العوامل المساعدة والهامة على نجاح المدرب في عمله كما يجب على المدرب ان لا يخلط بين الهضبة والذبذبة في منحنيات التعلم التي يمكن ملاحظتها في الهبوط والارتفاع البسيط المتتالي الذي يحدث لمدة وجيزة بين فترة تدريبية واخرى.

اذ ان ظاهرة (الذبذبات القصيره) تكاد تكون ظاهرة عامه في معظم منحنيات التعلم ومن الاسباب التي يعزى اليها ظهور الذبذبات في منحنيات التعلم وجود بعض التغيرات الوقتيه في النواحي الجسميه الفسيولوجيه وتنوع او الميول او الحوافز او الى بعض المثيرات المعينه المشتتة للانتباه

وقد يتعلم الفرد أحياناً بطريقة خاطئة ، أو قد يكتسب بعض العادات السلبية مما يعوق تقدمه ، وعندئذ ينبغي على المدرب الرياضي تعديل طريقته ومحاولة حذف العادات السلبية التي اكتسبها الفرد.

الزيادة السريعة غير المناسبة في عملية التدرج بالنسبة للتعلم.

حدوث بعض التغيرات في الحياة الانفعالية للفرد ، بسبب عامل الفشل أو عامل التعب مثلاً

عدم مناسبة الطرق المستخدمة للتعليم والتدريب في المرحلة التي يمر فيها الفرد ، إذ قد يستخدم المدرب الرياضي – أحياناً بعض طرق التعليم والتدريب المعينة التي لا يمكن أن توصل إلا إلى درجة معينة من المستوى وببطبيعة الحال يتطلب الأمر من المدرب الرياضي البحث عن طرق وسائل أخرى مناسبة.

قد يعزى سبب (الهضبة) إلى افتقار الفرد الصفات البدنية أو السمات النفسية التي يتأسس عليها التقدم في المستوى ، فهناك بعض الأفراد الذين لا يمكنهم تخطي مستوى معين بسبب افتقارهم لبعض الصفات البدنية كالقوة العضلية أو المرونة مثلاً ، كما أن هناك بعض المهارات المعينة التي تستلزم ضرورة تمييز الفرد ببعض السمات الإرادية المعينة كقوة الإدارة أو الشجاعة مثلاً

-السؤال الرابع : (04 نقاط)

تُعد منحنيات التعلم الحركي أداة حيوية للمدرب الرياضي من خلال دراستك وضح مدى استفادة المدرب من هذه المنحنيات ؟

- تُعد منحنيات التعلم الحركي أداة بيانية تعكس العلاقة بين عدد محاولات التدريب ومستوى الإنجاز المحقق، وتكمن أهميتها للمدرب الرياضي في الآتي:
- تقييم التقدم الرياضي: تساعد المدرب في معرفة مدى استجابة اللاعب للبرنامج التدريبي وتحديد سرعة تعلم المهارات الجديدة.
- كشف "هضبة التعلم": تمكن المدرب من التعرف على فترات توقف التقدم (الثبات المؤقت)، مما يستدعي تغيير أساليب التدريب أو زيادة الدافعية لتجاوز هذه المرحلة.

- تفريد التدريب: تساعد في مراعاة الفروق الفردية، حيث تظهر المنحنيات اختلاف القدرات بين اللاعبين، مما يتيح للمدرب وضع خطط تدريبية تتناسب مع وتيرة تعلم كل فرد.
- التنبؤ بالمستوى المستقبلي: تعطي مؤشراً تقريبياً للحد الأقصى الذي يمكن أن يصل إليه اللاعب في مهارة معينة بناءً على شكل المنحنى.
- تعديل المنهج التدريبي: توفر تغذية راجعة للمدرب حول فعالية الوسائل التعليمية المستخدمة؛ فإذا كان المنحنى يتجه للأسفل أو يثبت لفترة طويلة، فهذا يعني ضرورة مراجعة الحجم أو الشدة التدريبية.
- زيادة الثقة لدى اللاعب: عند عرض هذه المنحنيات على اللاعبين، يدركون أن التراجع البسيط أو الثبات هو جزء طبيعي من عملية التعلم، مما يقلل من إحباطهم.

مع أطيب التمنيات بالتوفيق والنجاح