



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسات الاولى

الطرائق العامة في تعليم المهارات الحركية

طرائق التدريس / المرحلة الثانية



اعداد

أ.د. زياد سالم عبد

2025م

1447 هـ

الطرائق العامة في تعليم المهارات الحركية

مقدمة

تُعد المهارات الحركية (Motor Skills) - أي القدرة على تنسيق العضلات مع الجهاز العصبي لأداء حركات دقيقة أو كبيرة - من الأساسيات التي تُمكن الإنسان من التفاعل مع البيئة، وممارسة الأنشطة اليومية، والرياضة، والحركات المعقدة.

وعند الرغبة في نقل هذه المهارات إلى المتعلمين أو المتدربين، تظهر الحاجة إلى طرائق تعليمية منهجية تساعد على اكتساب المهارة بكفاءة، وسرعة، وثبات الأداء في مواقف متنوعة.

إليك أهم الطرائق المستخدمة في تعليم المهارات الحركية، مع شرح وفوائد وقيود:

1. طريقة المحاولة والخطأ (Trial and Error)

في هذه الطريقة يُترك للمتعلم أن يجرب تنفيذ المهارة بنفسه، يخطئ ويصحّح، مع توجيه بسيط من المعلم.

• الفوائد: تعزز قدرة المتعلم على اكتشاف الحلول بنفسه، تنمي التفكير والحس الحركي، وتُثَمّي الاستقلالية.

• القيود: قد يستغرق المتعلم وقتاً أطول، ويرتكب أخطاء كثيرة قد تضر ببعض العادات الحركية السيئة إذا لم يُصحّح في الوقت المناسب.

• الملاحظة: يجب أن يكون المعلم متدخلًا في التوجيه عندما يلاحظ أخطاء كبيرة، ويعطي ملاحظات توجيهية لتجنب تثبيت الأخطاء.

2. طريقة التقسيم أو التحليل (Part Practice or Segmentation)

يقوم المعلم بتقسيم المهارة إلى أجزاء مكونة، يعلّم كل جزء على حدة ثم يربط الأجزاء تدريجيًا حتى الأداء الكلي للمهارة.

• الفوائد: تسهّل تعلم المهارات المعقدة أو الطويلة، تقلل الحمل المعرفي على المتعلم، وتتيح معالجة الأخطاء في كل جزء.

• القيود: في بعض المهارات التي تعتمد على التتابع الزمني أو الترابط العضلي بين الأجزاء، قد يكون الربط صعباً إذا تم التعلّم الجزئي فقط.

• يُفضل استخدام هذه الطريقة مع المهارات التي تحتوي على مراحل واضحة أو حركات متسلسلة.

3. طريقة التدريب الجزئي / التدريجي (Progressive Part Training / Fractionization / Progressive Segmentation)

هي تعديل لطريقة التقسيم بحيث تُعلّم الأجزاء تدريجياً على التتابع: يبدأ المتعلم بالجزء الأول، ثم يضيف الثاني، وهكذا، حتى يُكوّن الأداء الكامل.

• هذه الطريقة تجمع بين فوائد التعلّم الجزئي مع الربط التدريجي لتقليل الصعوبة في الدمج الكامل.

• تُستخدم كثيراً في المهارات التي تتطلب تسلسلاً طويلاً، مثل رمي الكرة، أو ضرب الكرة في الرياضات.

4. طريقة النموذج أو العرض (Demonstration / Modeling)

يعرض المعلم أو نموذج خبير المهارة أمام المتعلم بصورتها الصحيحة، ويسمح للمتعلم بمشاهدتها ثم تقليدها.

• الفوائد: تساعد المتعلم على تكوين صورة ذهنية صحيحة للحركة، توضح التتابع والزمنية والعناصر الحركية الدقيقة.

• يمكن دمجها مع التعلّم بالملاحظة، حيث يشاهد المتعلم الأداء الصحيح وتحليله.

• كما يمكن استخدام الفيديو كأداة للنمذجة (Video Modeling) حيث يشاهد المتعلم مقطع الأداء الجيد ثم يحاول تقليده.

• القيد: إذا كان النموذج بعيداً في القدرات أو السرعة عن مستوى المتعلم، قد يصعب المتابعة.

5. طريقة التمرين الموجّه أو التدريس المباشر (Guided Practice / Direct Instruction)

فيها يمنح المعلم توجيهات دقيقة، ويوجه حركة المتعلم، ويصوب الخطأ مباشرة، مع ممارسة موجهة.

• الفوائد: مناسبة للمبتدئين جداً، تقلل الأخطاء الخطيرة، وتضمن التعلّم تحت إشراف وتأثير مباشر.

- القيد: قد تحد من استقلالية المتعلم إذا اعتمد كثيرًا على التوجيه.
- يُنصح بالانتقال من التدريب الموجّه إلى التدريب الحر تدريجيًا.

6. طريقة الممارسة المتنوعة (Variable Practice)

- بدل التمرين على نفس الحالة أو الوضع الثابت، يُغيّر السياق، أو المواقف، أو الشروط (مثل تغيير الموقع، السرعة، الاتجاه).
- هذا النوع من الممارسة يساهم في ترسيخ المهارة وجعلها قابلة للنقل إلى مواقف متنوعة مختلفة (Transfer).

- الأبحاث تُبرز أن الممارسة المتغيرة وعشوائية تحقق نتائج أفضل في المحافظة على المهارات الحركية.

- القيد: في المراحل الأولى قد يسبب تغيير السياق صعوبة زائدة على المتعلم، فالأفضل البدء بممارسة متماثلة ثم التدرج إلى المتغير.

7. طريقة الممارسة العشوائية (Random Practice)

- فيها تُقدّم المهارات أو التمارين بترتيب عشوائي بدل ترتيب ثابت متسلسل، بحيث يواجه المتعلم تنوعًا ضمن الجلسة الواحدة.
- تُشجّع العشوائية على التأقلم السريع، والتفكير في الاستراتيجية أثناء الانتقال بين المهارات، مما يحسّن النقل إلى مواقف غير مألوفة.

- القيد: قد تزيد الأخطاء في البداية، وقد تُجهد المتعلم، لذا يُفضل الدمج بين التكرار المتسلسل والعشوائي بصورة تدريجية.

- الأبحاث في التعلم الحركي تدعم أن الممارسة العشوائية تساعد في التثبيت على المدى الطويل.

8. طريقة التعليم بالاكشاف الموجّه (Guided Discovery / Constraint-based Approach)

في هذه الطريقة يُعطى المتعلم بعض المعطيات أو القيود (constraints) في المهمة أو البيئة، ويُشجّع على استكشاف الحلول الحركية المناسبة، مع تدخل المعلم عبر تغيير القيود أو توجيه الأسئلة.

- الفوائد: يعزز الإبداع الحركي، يجعله أكثر مرونة، ويشرك المتعلم في التفكير الحركي.
- القيد: قد يحتاج المتعلم إلى وقت أطول، ويحتاج المعلم إلى خبرة في ضبط القيود والتوجيه الذكي.

9. طريقة التغذية الراجعة (Feedback)

التغذية الراجعة تُعد طريقة أساسية في أي نمط تعليمي، وتشمل:

- التغذية الراجعة الخارجية (من المعلم أو المدرب)
 - التغذية الراجعة الداخلية (من الإحساس الذاتي للمتعم)
 - التغذية الراجعة الفورية أو المتأخرة
 - التغذية الراجعة الكمية (مثل القياسات) والنوعية (ملاحظات لفظية)
- التغذية الراجعة تساعد المتعلم على معرفة الأخطاء وتصحيحها، لكن يجب أن تُستخدم بشكل معتدل حتى لا يعتاد المتعلم الاعتماد عليها.
- خاتمة

واخيرا يمكن القول إن تعليم المهارات الحركية يتطلب مجموعة من الطرائق المتكاملة التي تراعي مستوى المتعلم، طبيعة المهارة، والبيئة التدريبية. لا توجد طريقة واحدة تناسب الجميع، بل الأفضل هو الدمج الذكي بين العرض، التقسيم، الممارسة الموجهة، والممارسة المتغيرة والعشوائية، مع التغذية الراجعة المناسبة.