

المستوى: السنة الثانية ماستر
المدة: ساعتان
التاريخ: 14 - 01 - 2026

جامعة بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
البدنية الرياضية

امتحان السداسي الاول في مادة اكتساب المهارات الحركية

تمهيد:

تُعد المهارات الحركية أساس الأداء الإنساني والرياضي، ويُعتبر اكتسابها عملية معقدة تتداخل فيها العديد من العوامل، كما يخضع هذا الاكتساب لمعايير علمية دقيقة في التصنيف والقياس.

المطلوب:

اكتب مقالاً تحليلياً تتناول فيه مفهوم المهارات الحركية، والعوامل المؤثرة في اكتسابها، وتصنيفها، مع التركيز في الأخير على الطرق العلمية المعتمدة في قياس اكتساب المهارات الحركية. (20 نقطة)

تعليمية للطالب:

أجب عن السؤال في شكل مقال علمي متكامل.

يُراعى في تصحيح الإجابة تقييم المقال من حيث الشكل ومن حيث المضمون:

- الشكل: سلامة اللغة، تنظيم المقال، وضوح وتسلسل الأفكار، استخدام المصطلحات العلمية الدقيقة. (4ن)
- المضمون: دقة المفاهيم العلمية، شمولية معالجة محاور السؤال، عمق التحليل، وربط المفاهيم ببعضها.

(16ن)

يرجى الالتزام بالترتيب المنطقي: مقدمة - عرض (المحاور) - خاتمة.

الاجابة النموذجية لامتحان مادة اكتساب المهارات الحركية

مقدمة

تُعَدُّ المهارات الحركية من الركائز الأساسية للأداء الإنساني بصفة عامة، وللأداء الرياضي بصفة خاصة، إذ تمكّن الفرد من التفاعل الفعال مع محيطه وإنجاز مختلف الأنشطة الحركية بكفاءة ودقة. ويُعد اكتساب المهارات الحركية عملية معقدة ومستمرة، تتداخل فيها عوامل متعددة عصبية، فسيولوجية، نفسية وبيداغوجية، كما تخضع هذه العملية لمعايير علمية دقيقة من حيث التصنيف والقياس. وانطلاقاً من ذلك، يهدف هذا المقال إلى تناول مفهوم المهارات الحركية، والعوامل المؤثرة في اكتسابها، وتصنيفها، مع التركيز في الأخير على الطرق العلمية المعتمدة في قياس اكتساب المهارات الحركية.

أولاً: مفهوم المهارات الحركية واكتسابها

تُعرَّف المهارات الحركية بأنها القدرة على أداء حركة أو مجموعة من الحركات بدرجة عالية من الكفاءة والفعالية، مع الاقتصاد في الجهد والزمن وتحقيق الهدف الحركي بدقة، ويُنظر إليها أيضاً على أنها قدرة الفرد على تنفيذ أنشطة حركية تتطلب تنسيقاً منسجماً بين الجهازين العصبي والعضلي، من خلال التحكم في القوة، التوقيت، التوازن، والتوجيه المكاني للحركة.

وفي هذا السياق، يُشير اكتساب المهارات الحركية إلى العملية التي يتم من خلالها تحسين الأداء الحركي نتيجة الممارسة والخبرة، حيث ينتقل الفرد تدريجياً من الأداء غير المتقن إلى الأداء الآلي المنظم، وفق مراحل التعلم الحركي المعروفة (المعرفية، الترابطية، الآلية).

ثانياً: العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحركية

حسب ماجي (Magill, 2011)، تتأثر عملية اكتساب المهارات الحركية بعدة عوامل متداخلة يمكن تصنيفها كما يلي:

1. عوامل مرتبطة بالمتعلم

تشمل الخصائص الداخلية للفرد، ومن أهمها:

الاستعداد الجسدي: كاللياقة البدنية، النضج العصبي والعضلي، والحالة الصحية العامة.

العوامل المعرفية: مثل الفهم، التصور العقلي، الذكاء، والانتباه.

العوامل النفسية والانفعالية: كالدافعية، الثقة بالنفس، القلق، والخوف من الفشل.

2. عوامل مرتبطة بطبيعة المهارة

درجة تعقيد المهارة: عدد مكوناتها ومتطلبات التنسيق فيها.

طبيعة البيئة: مهارات مفتوحة تتطلب التكيف مع متغيرات خارجية، وأخرى مغلقة تُنفذ في بيئة ثابتة.

3. عوامل متصلة بطرق التدريب والتعلم

الممارسة: من حيث الكمية، النوع (موزعة/مجمعة)، والتنوع.

التغذية الراجعة: من حيث المصدر، التوقيت، والنوعية.

طريقة التدريس: كالتعلم الجزئي والكلّي، التعليمات اللفظية، والنمذجة العملية.

4. عوامل البيئة المحيطة

البيئة المادية: الأدوات، المعدات، والظروف المناخية.

البيئة الاجتماعية: دور المدرب، المنافسة، الدعم الجماعي، وتأثير الجمهور.

ثالثاً: تصنيف المهارات الحركية

تُصنّف المهارات الحركية وفق عدة معايير علمية، من أهمها:

1. حسب البيئة المحيطة

مهارات مغلقة: تُنفذ في بيئة ثابتة (مثل الرمية الحرة، رفع الأثقال).

مهارات مفتوحة: تُنفذ في بيئة متغيرة (مثل التمرير في كرة القدم).

2. حسب طبيعة الحركة

مهارات دقيقة: تعتمد على العضلات الصغيرة (كالكتابة، الرمي الدقيق).

مهارات خشنة: تعتمد على العضلات الكبيرة (الجري، القفز).

3. حسب درجة التعقيد

مهارات بسيطة: قليلة المكونات.

مهارات مركبة: تتطلب تنسيقًا عاليًا بين عدة حركات.

4. حسب الاستمرارية

منقطعة، مستمرة، ومتسلسلة.

5. حسب درجة التحكم

مهارات إرادية.

مهارات تلقائية تؤدي بسلاسة بعد الإتقان.

رابعًا: قياس اكتساب المهارات الحركية

1. الأدوات التقليدية

تعتمد على الملاحظة والاختبارات البسيطة، مثل:

الملاحظة المباشرة وفق معايير محددة.

الاختبارات الحركية البسيطة (الجري، القفز، الرمي).

بطاريات الاختبارات لقياس عدة عناصر حركية في آن واحد.

2. الأدوات الحديثة

أسهم التقدم التكنولوجي في تطوير وسائل دقيقة لقياس الأداء الحركي، من أهمها:

كاميرات تحليل الحركة ثلاثية الأبعاد.

منصات قياس القوة (Force Plates)

مستشعرات IMUs

أنظمة OptoGait

أجهزة التخطيط العضلي الكهربائي (EMG)

أنظمة الواقع الافتراضي.

أجهزة قياس زمن رد الفعل.

خاتمة

وخلاصة القول، تمثل المهارات الحركية جوهر الأداء الإنساني والرياضي، ويُعد اكتسابها عملية معقدة تتأثر بعوامل متعددة ومتداخلة. كما أن تصنيف المهارات الحركية وقياس اكتسابها يشكلان أساسًا علميًا لفهم آليات التعلم الحركي وتحسين الممارسة التطبيقية في مجالات التربية البدنية، التدريب الرياضي، والتأهيل الحركي. ومن ثم، فإن الإلمام بهذه الجوانب يُعد ضرورة علمية لكل مختص في علوم الحركة والنشاط البدني.

توزيع العلامة (20 نقطة)

أولاً: الشكل والمنهجية (04 نقاط)

1. مقدمة منهجية واضحة (تمهيد + هدف المقال) (1ن)
2. تنظيم المقال (عناوين، تسلسل منطقي) (1ن)
3. سلامة اللغة والترابط بين الأفكار والتحليل (1ن)
4. خاتمة مركبة ومفتوحة (1ن)

ثانياً: المضمون العلمي (16 نقطة)

1. مفهوم المهارات الحركية (2 نقاط)
 - تعريف علمي دقيق للمهارات الحركية (1ن)
 - توضيح مفاهيم مثل الكفاءة، الدقة، الاقتصاد في الجهد (1ن)
2. العوامل المؤثرة في اكتساب المهارات الحركية (5 نقاط)
 - عوامل مرتبطة بالمتعلم (جسمية، نفسية، معرفية) (2ن)
 - عوامل مرتبطة بطبيعة المهارة (التعقيد، البيئة) (1ن)
 - عوامل التدريب والتعلم (الممارسة، التغذية الراجعة، الطريقة) (1ن)
 - عوامل البيئة المحيطة (مادية واجتماعية) (1ن)
3. تصنيف المهارات الحركية (5 نقاط)
 - تصنيف حسب البيئة (مفتوحة/مغلقة) مع مثال (1ن)
 - تصنيف حسب طبيعة الحركة (دقيقة/خشنة) (1ن)
 - تصنيف حسب درجة التعقيد (1ن)
 - تصنيف حسب الاستمرارية (1ن)
 - تصنيف حسب درجة التحكم (إرادية/تلقائية) (1ن)
4. قياس اكتساب المهارات الحركية (4 نقاط)
 - أدوات تقليدية (ملاحظة، اختبارات، بطاريات) (2ن)
 - أدوات حديثة (تحليل الحركة، EMG) (Force Plates...) (2ن)