

جامعة بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية الرياضية

المستوى: السنة الثانية ماستر

المدة: ساعة ونصف

التاريخ: 13-01-2025

امتحان نهاية السداسي الاول في مادة اكتساب المهارات الحركية

تلعب المهارات الحركية دوراً محورياً في الأنشطة البدنية والرياضية، حيث تعكس قدرة الفرد على التحكم في حركاته بشكل متناسق وفعال. عملية اكتساب هذه المهارات تعتمد على العديد من العوامل أبرزها التغذية الراجعة التي تُسهم في تحسين الأداء وتوجيه المتعلمين نحو تحقيق الأهداف المرجوة. ومن جهة أخرى، يُعتبر قياس المهارات الحركية ضرورة أساسية لفهم مستوى الأداء وتحديد نقاط القوة والضعف لتطوير العملية التعليمية بشكل مستمر.

في ضوء ذلك، اكتب مقالاً تُجيب فيه عن الأسئلة التالية بشكل مترابط:

1. عرّف المهارة الحركية بشكل دقيق.
2. اذكر الأنواع الرئيسية للتغذية الراجعة وفق المعايير المختلفة، مع تقديم شرح موجز لكل نوع.
3. بين الأهداف الرئيسية لعملية قياس المهارات الحركية.

إرشادات للطلاب:

- يجب أن تكون الإجابة مترابطة ومنظمة كوحدة متكاملة، مع تقسيم المقال إلى مقدمة، عرض، وخاتمة.
- احرص على توظيف الأمثلة العملية عند الحاجة لدعم الأفكار المطروحة.
- استخدم عناوين فرعية عند الضرورة لتوضيح النقاط الرئيسية.
- التنظيم والهيكلة: 4 نقاط. المحتوى العلمي: 12 نقطة. اللغة والأسلوب: 2 نقاط. الالتزام بالتعليمات: 2 نقطة. المجموع الكلي: 20 نقطة.

جامعة بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية الرياضية

قسم التربية الحركية

المستوى: السنة الثانية ماستر

السنة الدراسية 2024 / 2025

الاجابة النموذجية لامتحان مادة اكتساب المهارات الحركية

تعد المهارات الحركية من العناصر الأساسية التي تسهم في تطوير الأداء البدني والرياضي، حيث تعكس قدرة الفرد على تنفيذ الحركات بدقة وفعالية. يعتمد اكتساب هذه المهارات على العديد من العوامل، أبرزها التغذية الراجعة التي تساعد في تحسين الأداء وتوجيه المتعلمين نحو الأهداف المرجوة. من جانب آخر، يعد قياس المهارات الحركية أداة مهمة لفهم مستوى الأداء وتحديد نقاط القوة والضعف، مما يسهم في تحسين العملية التعليمية والتدريبية. في هذا المقال، سنستعرض تعريف المهارات الحركية، أنواع التغذية الراجعة، وأهداف قياس المهارات الحركية.

تعريف المهارة الحركية

تُعرف المهارة الحركية بأنها: "القدرة على تنفيذ حركة أو سلسلة من الحركات بطريقة دقيقة ومنسقة مع تحقيق التوازن المطلوب، التحكم في القوة، التوقيت المناسب، والتوجيه المكاني الملائم لتحقيق الغاية المرجوة."

أنواع التغذية الراجعة

التغذية الراجعة هي المعلومات التي يتلقاها المتعلم حول أدائه خلال أو بعد تنفيذ الحركة، وهي عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية. تنقسم التغذية الراجعة إلى الأنواع التالية:

1. من حيث التوقيت:

- الفورية: تُعطى مباشرة بعد الأداء، مثل توجيه المدرب للمتعلم على الفور لتصحيح الحركة.

- المؤجلة: تُعطى بعد فترة زمنية، مما يتيح للمتعلم تقييم أدائه أولاً ثم تلقي الملاحظات، مثل مراجعة فيديو التدريب لاحقاً.

2. من حيث المصدر:

- الداخلية: تأتي من داخل الفرد مثل شعوره بالحركة أو الألم، كما في الجري حيث يمكن للعداء أن يشعر بتعب ساقيه.
- الخارجية: تأتي من مصادر خارجية مثل المدرب أو الأجهزة التقنية، مثل استخدام كاميرات الفيديو أو أجهزة قياس الزمن لتقديم ملاحظات.

3. من حيث المحتوى:

- الإيجابية: تُعطى عندما يؤدي المهمة بنجاح، مثل الإشادة بتقنية الإرسال في التنس.
- السلبية: تُعطى عند وجود أخطاء تحتاج للتحسين، مثل تصحيح تسديدة كرة السلة.
- التصحيحية: تُوجه لتصحيح الأخطاء وتحسين الأداء، مثل تصحيح تقنيات التنفس في السباحة.

4. من حيث الهدف:

- التوجيهية: تهدف إلى توجيه المتعلم للطريقة الصحيحة، مثل تحسين تقنيات القفز في الجمباز.
- التحفيزية: تهدف إلى تحفيز المتعلم للاستمرار، مثل تشجيع الجري السريع.

5. من حيث التركيز:

- التركيز على النتيجة: تركز على النتيجة النهائية للأداء، مثل تقييم نجاح الهبوط في تمارين الشقلبة.
- التركيز على العملية: تركز على كيفية تنفيذ المهمة بشكل صحيح، مثل تحسين حركة اليدين في التمرين.

6. من حيث المستوى:

- الشاملة: تُعطى بشكل عام دون تفاصيل دقيقة، مثل ملاحظات عامة بعد مباراة كرة يد.

• المحددة: تركز على تفاصيل دقيقة لتحسين جزء من الأداء، مثل تصحيح حركة التسديد في كرة اليد.

7. من حيث الجمهور المستهدف:

• الفردية: موجهة إلى الفرد بناءً على أدائه، مثل تقديم نصائح خاصة للاعب كرة يد لتحسين دقة التصويب.

• الجماعية: تُعطى لمجموعة أو فريق بناءً على أدائهم الجماعي، مثل تحسين تمريرات الفريق في كرة السلة.

8. من حيث شكل المعلومات:

• اللفظية: تُعطى بالكلمات أو العبارات، مثل توجيه نصائح شفوية لتحسين حركة التمرير.

• غير اللفظية: تُعطى بالإشارات أو الإيماءات، مثل إشارة المدرب بالإبهام للإشادة بالأداء.

• المختلطة: مزيج من اللفظية وغير اللفظية، مثل استخدام الفيديو والإرشادات الشفهية معًا.

أهداف قياس المهارات الحركية

عملية قياس المهارات الحركية تعد من الأدوات الأساسية لفهم مستوى الأداء الحركي لدى الأفراد، وتساعد في تحديد مجالات القوة والضعف، الأهداف الرئيسية لهذه العملية تشمل:

• التقييم والتشخيص:

○ تحديد مستوى الأداء الحركي للفرد.

○ الكشف عن نقاط القوة والضعف في المهارات الحركية.

○ تشخيص المشكلات الحركية أو العوائق التي قد تؤثر على اكتساب المهارات.

• التطوير والتحسين:

○ وضع خطط تدريبية أو تعليمية لتحسين الأداء الحركي.

○ قياس مدى التقدم الذي يحققه الفرد بمرور الوقت

• التوجيه والإرشاد:

- توجيه الأفراد إلى الأنشطة المناسبة لقدراتهم ومهاراتهم.
- اختيار الاستراتيجيات والأنشطة المناسبة لتطوير المهارات الحركية.

• التقييم الأكاديمي والتربوي:

- قياس كفاءة البرامج التعليمية الخاصة بالمهارات الحركية.
- تقييم مدى تحقيق الأهداف التعليمية المتعلقة بالمجال الحركي.

• البحث العلمي:

- جمع البيانات اللازمة لإجراء الدراسات حول تطور المهارات الحركية.
- دراسة العوامل المؤثرة على اكتساب وتطوير المهارات الحركية.

• التأهيل والعلاج:

- تقييم احتياجات الأفراد الذين يعانون من صعوبات حركية.
- تصميم برامج علاجية أو تأهيلية لتحسين أدائهم.

• التقييم المستمر:

- متابعة أداء الأفراد بشكل دوري لمعرفة مدى تحقيقهم للأهداف المحددة.
- تقييم أثر التدخلات أو البرامج التدريبية على تطوير المهارات.

المهارات الحركية هي أساس العديد من الأنشطة الرياضية والبدنية، ويعتمد اكتسابها على العوامل المختلفة مثل التغذية الراجعة وقياس الأداء. من خلال الفهم العميق لهذه العوامل، يمكن تحسين فعالية التدريبات والبرامج التعليمية، مما يساهم في تعزيز القدرات الحركية لدى الأفراد. في النهاية، يعد قياس المهارات الحركية خطوة أساسية نحو تطوير وتحقيق الأهداف المرجوة في المجال الرياضي والتعلم الحركي.

التقييم

1. **التنظيم والهيكل:** تقسيم المقال إلى مقدمة وعرض وخاتمة، مع إضافة عناوين فرعية واضحة لكل قسم. (4 نقاط)
2. **المحتوى العلمي:** تقديم تعريف شامل للمهارة الحركية مع شرح للأنواع المختلفة للتغذية الراجعة وتوضيح الأهداف الرئيسية لقياس المهارات الحركية. (12 نقطة)
3. **اللغة والأسلوب:** كتابة المقال بلغة واضحة، مع استخدام مصطلحات علمية دقيقة. (2 نقاط)
4. **الالتزام بالتعليمات:** الالتزام بالإرشادات إلى جانب الإشارة إلى الأمثلة العملية في المواضيع المناسبة. (2 نقاط)