

جامعة العربي بن مهدي أم البواقي

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

محاضرات تعليمية النشاط البدني الرياضي

مستوى ثانية ماستر

نشاط رياضي تربوي

الأستاذ: كواسح نذير

محاضرة (5)

الطريقة الكلية والجزئية والمختلطة في التعلم الحركي

في عملية تعلم المهارات الحركية، يمكن استخدام طرق مختلفة لتعليم المهارات بناءً على طبيعتها ومستوى تعقيدها، ومنها الطريقة الكلية، الطريقة الجزئية، والطريقة المختلطة. فيما يلي شرح مفصل لكل طريقة مع أمثلة:

1. الطريقة الكلية: (Whole Method)

الوصف:

- تعتمد على تعليم المهارة الحركية ككل من البداية إلى النهاية.
- يتم أداء المهارة بالكامل دون تقسيمها إلى أجزاء.

متى تُستخدم:

- عندما تكون المهارة بسيطة وغير معقدة.
- إذا كانت الأجزاء المكونة للمهارة مترابطة بشكل كبير ولا يمكن فصلها.

المميزات:

1. تتيح فهماً شاملاً للمهارة.
2. تقلل من احتمال فقدان السياق عند التعلم.
3. تعزز الشعور بالإنجاز عند المتعلم.

العيوب:

1. قد تكون صعبة على المبتدئين إذا كانت المهارة معقدة.
2. تزيد من احتمالية الأخطاء إذا لم يكن لدى المتعلم الخبرة الكافية.

الأمثلة:

- تعلم الركض.
- أداء القفزة الطويلة كحركة واحدة.
- التصويب في كرة السلة.

2. الطريقة الجزئية: (Part Method)

الوصف:

- تعتمد على تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة يتم تعليم كل جزء على حدة، ثم يتم دمج الأجزاء لاحقاً لتشكيل المهارة الكاملة.

متى تُستخدم:

- عند تعلم مهارات معقدة تتكون من عدة أجزاء.
- عندما يكون أداء المهارة بالكامل صعباً على المتعلم في البداية.

المميزات:

1. تساعد في تقليل التوتر عند تعلم مهارة معقدة.
2. تقلل من الأخطاء في البداية لأن التركيز ينصب على جزء واحد.
3. تعزز التعلم التدريجي.

العيوب:

1. قد تؤدي إلى فقدان التناسق بين الأجزاء عند دمجها.
2. تحتاج إلى وقت أطول لتعلم المهارة بشكل كامل.

الأمثلة:

- تعلم السباحة: البدء بحركات الذراعين، ثم الأرجل، ثم التنفس.
- تعليم الجمباز: تعلم الحركات الأولية قبل دمجها في أداء متكامل.
- ركلة القدم في كرة القدم: تعلم وضعية القدم أولاً، ثم توقيت الركلة.

3. الطريقة المختلطة: (Mixed Method)

الوصف:

- تجمع بين الطريقة الكلية والطريقة الجزئية. يبدأ المتعلم بتعلم المهارة ككل لفهم السياق العام، ثم يتم التركيز على الأجزاء الصعبة، وبعد ذلك العودة للمهارة ككل.

متى تُستخدم:

- عندما تكون المهارة معقدة وتحتوي على أجزاء يمكن فصلها دون التأثير على الأداء.
- إذا كان المتعلم لديه معرفة جزئية بالمهارة ولكنه يواجه صعوبة في بعض الأجزاء.

المميزات:

1. تتيح فهم المهارة ككل مع التركيز على تحسين الأجزاء الصعبة.
2. تزيد من فاعلية التعلم حيث يتم الجمع بين السياق والتفصيل.

العيوب:

1. تحتاج إلى تخطيط دقيق لضمان توازن بين الكل والأجزاء.
2. قد تكون مربكة للمبتدئين إذا لم يتم تطبيقها بشكل صحيح.

الأمثلة:

- تعلم قيادة السيارة: البدء بفهم القيادة ككل، ثم التدريب على التبديل بين السرعات أو الركن.
- أداء حركات الجمباز: تعليم الحركات الفردية المعقدة كجزء من أداء كامل.
- تعليم ضرب الكرة في التنس: أداء الحركة الكاملة، ثم التركيز على التوقيت أو التوازن.

كيفية اختيار الطريقة المناسبة:

العوامل المؤثرة:

1. تعقيد المهارة:

- المهارات البسيطة: الطريقة الكلية.
- المهارات المعقدة: الطريقة الجزئية أو المختلطة.

2. مستوى المتعلم:

- المبتدئون: الطريقة الجزئية.

○ المتوسطون: الطريقة المختلطة.

○ المحترفون: الطريقة الكلية.

3. طبيعة المهارة:

○ المهارات التي تحتاج إلى إيقاع أو تدفق مستمر (مثل الجري): الطريقة الكلية.

○ المهارات المكونة من أجزاء متميزة (مثل السباحة): الطريقة الجزئية أو

المختلطة.

4. التوقيت والموارد:

○ إذا كان الوقت محدودًا: الطريقة الكلية.

○ إذا كان هناك موارد كافية ومعدات: الطريقة الجزئية أو المختلطة.

الاختلاف بين الطرق الثلاثة في التعلم الحركي:

العنصر	الطريقة الكلية	الطريقة الجزئية	الطريقة المختلطة
التركيز	مزيج بين الكل والأجزاء على الأجزاء بشكل فردي على المهارة ككل		
تناسب جميع المستويات	مفيدة للمهارات المعقدة	بسيطة للمهارات السهلة السهولة	
التوقيت	متوسط	أبطأ	أسرع
المتطلبات	تخطيط جيد	وقت وممارسة لكل جزء	فهم كامل

الخلاصة:

- الطريقة الكلية: مناسبة للمهارات البسيطة.
- الطريقة الجزئية: مثالية للمهارات المعقدة.
- الطريقة المختلطة: توازن بين الفهم والتفصيل، وهي الأكثر استخدامًا في التعليم الرياضي!.

أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية

تعتمد أساليب تدريس التربية البدنية على اختيار الطرق المناسبة لتحقيق الأهداف التعليمية وتنمية المهارات الحركية، مع مراعاة احتياجات المتعلمين وظروف البيئة التعليمية. وفيما يلي أهم أساليب تدريس التربية البدنية والرياضية: