

الباب السابع

- طريقة اختيار المهارة.
- طرق تعليم المهارة.
- طرق التقدم بالمهارة.
- الأخطاء وطرق إصلاحها.

طريقة اختيار المهارة

يجب على كل مدرس عند إعداد الدرس أن يراعى اختيار المهارات المناسبة لمستوى ونضج التلاميذ. وبذلك يتجنب فقدان رغبة التلاميذ فى الأداء إذا ما قدم المدرس للتلاميذ ألعابا ذات مهارات أعلى وأصعب تفوق قدراتهم وكذلك الحال إذا ما قدم اليهم ألعابا ذات مهارات سهلة أقل من مستواهم الأدائى. يتحتم على المدرس انتقاء واختيار الصالح والهادف والمناسب للتلاميذ وعليه ملاحظة عدم ازدحام الدرس بالمهارات الجديدة بحيث لا يمكن استيعابها فى درس واحد واتقانها التام لذلك كان من الأفضل التركيز على بعض المهارات وأدائها فى صورة محببة وعلى المدرس مراعاة الآتى:

- المهارات التى يختارها المدرس يجب أن تناسب السن والجنس والمقدرة.
- اختيار المهارات على أن يكون لها تأثير فى جميع أجزاء الجسم. وتنمية القدرة الحركية والتوافق العضى العصبى.
- التدرج بالمهارة نفسها.
- تعليم المهارات السهلة أولا ثم الانتقال إلى المهارات الأصعب.
- يتعلم الأداء الحر بدون أدوات ثم بالأدوات والأجهزة.
- التغيير والتنوع مع التمرينات الفردية إلى تمرينات مع زميل أو أكثر.
- التغيير بين الألعاب الصغيرة والمسابقات والتتابعات المختلفة.
- التغيير بين التمرينات الهادئة وتمرينات سرعة التلبية ورد الفعل التى تؤدى إلى النشاط والحيوية.
- التنوع بين العمل اللاإرادى والعمل القسرى للعضلات.
- التغيير بين التمرينات التى تؤدى من الثبات التى تؤدى من الحركة.
- الموازنة بين تمرينات القوة العنيفة وتمرينات الارتخاء والإطالة وذلك لتنظيم الدورة الدموية وتنظيم عملية التنفس.
- مراعاة التنوع بين الجهد والراحة حتى يقبل التلاميذ على الدرس بشغف وسرور.

طرق تعليم المهارة

- للوصول إلى تعليم حركة أو مهارة يجب أن :
- ١ - يقدم التمرين للتلاميذ مع ذكر غرضه وفائدته بصورة:
 - (أ) النموذج.
 - (ب) شرح الحركة.
 - (ج) النموذج مع الشرح.
 - ٢ - تعليم الحركة أو الحركات التي تتركب منها جملة التمرين والتدريب عليها.
 - ٣ - التأكيد والتركيز على الأداء والاتقان التام : (التثبيت)
 - (أ) النموذج : إن أداء النموذج الجيد يسهل للتلاميذ استيعاب وتفهم دقائق كل حركة بجانب إثارة حماس التلاميذ.
 - (ب) الشرح : يمكن استخدام الشرح المبسط في بعض كلمات مختصرة تفي بالغرض المطلوب ويمكن تدعيم الشرح بالصور والنماذج.
 - (ج) النموذج مع الشرح : ومن أفضل الطرق ربط النموذج مع الشرح عند تعليم أو بيان مهارة جديدة.
- ليست هناك طريقة معينة يمكن القول بأنها أحسن الطرق وأفضلها والطريقة تتغير وتتطور حسب ظروف وثقافة المتعلم بالإضافة إلى صعوبة المادة المقامة وإمكانيات المدرسة من ناحية عدد التلاميذ في الفصل واللعب والأدوات. وعلى المدرس ملاحظة الآتي بالنسبة للطرق المستخدمة في خطوات التعليم :
- عدم اتباع طريقة معينة والاقتصار عليها مع إهمال النتائج وخاصة في حالة عدم تقدم التلاميذ.
 - كلما زاد شعور التلاميذ بالسرور والرضا عن طريقة التعليم كان التعليم سريعا مجديا نافعا.
 - الطرق تصبح ذات قيمة بقياسها والوقوف على مدى نتائجها.
 - إذا استطاع المدرس تنظيم نواحي النشاط بحيث يتمتع التلاميذ بالبرنامج بدون إضافة الوقت يكون قد ساعد في انجاح الطريقة المتبعة في التعليم.
 - يجب أن يكون الغرض واضحا أمام المدرس وعليه أن يوضح هذه الأغراض.

- أن يستخدم المدرس نشاط اللاعبين وحيويتهم فى إدارة الدرس.
- أن يستخدم المدرس دوافع التلميذ النفسية.
- أن يتبع المدرس الخطوات التعليمية الصحيحة.
- أن يضع المدرس فى الاعتبار المستوى الاجتماعى.
- أن يضع فى الاعتبار أعمار التلاميذ ومستوى ثقافتهم.
- أن يراعى المدرس النواحي النفسية.
- يجب أن تكون الطريقة مرنة حتى تتلاءم مع الاختلافات الموجودة بين الأفراد والجماعات.

وتتوقف الطريقة المتبعة فى التعليم على عوامل كثيرة أهمها :

- ١ - الغرض من الدرس.
- ٢ - عدد الأفراد المشتركين فى الدرس.
- ٣ - المساحة المستعملة (الملعب أو الجمينيزيم).
- ٤ - الزمن المحدد لتعليم الحركات.
- ٥ - مقدرة التلاميذ الجسمية والعقلية.
- ٦ - الأدوات والإمكانات.
- ٧ - مقدرة المعلم نفسه على اتباع طريقة ما فى التعليم.

بعض الطرق المتبعة :

- ١ - الطريقة الجزئية.
- ٢ - الطريقة الجزئية الكلية.
- ٣ - الطريقة الكلية.
- ٤ - طريقة المحاولة والخطأ.

١- الطريقة الجزئية :

وهذه الطريقة هى أكثر الطرق شيوعا فى تعلم الحركات وفيها تجزأ الحركة إلى أجزاء صغيرة كل جزء على حدة وتسمى هذه الأجزاء بالمبادئ الأساسية للحركة. وتعلم كل حركة أو جزء منفصلا عن الآخر. وبعد إتقان هذا الجزء ينتقل المدرس إلى الجزء الثانى وهكذا حتى ينتهى من تعليم جميع الأجزاء الصغيرة وبعدئذ يربط الأجزاء بعضها ببعض.

مميزات الطريقة :

- فهم الأجزاء الصغيرة.
- إتقان كل جزء على حدة.
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم ومهاراتهم.
- تقلل من حدوث الإصابات.
- تجزئة الحركة إلى أجزاء بطريقة تساعد المدربين واللاعبين.
- بعض الحركات لا يمكن أداؤها إلا عن طريق التجزئة كالحركات الصعبة التي يحجم التلاميذ عن أداؤها إلا إذا جزئت وأصبحت سهلة.

عيوب الطريقة :

- تحتاج الطريقة إلى وقت طويل في التعليم.
- طريقة مملة وخالية من عوامل التشويق.
- عدم وضوح الغرض العام من التعليم.
- يحتاج تقسيم النشاط إلى أجزاء كثيرة إلى طاقة عصبية.
- لن تشبع هذه الطريقة رغبة الأولاد في المخاطرة.

٢ - الطريقة الكلية :

وهذه الطريقة لا تجزئ الحركة بل تعرض الحركة كوحدة غير مجزأة ثم يتعلمها التلاميذ فالتلميذ عندما يرى الشيء ويفهمه ككل. ويعدئذ يمكن تقسيمه إلى أجزائه المختلفة والطريقة الكلية دائما تفوق الطريقة الجزئية ولا شك أن إعطاء نموذج اللعبة واستخدام الأفلام والشرح تساعد التلميذ على تنمية فكرة تصوره عن الكل.

مميزات الطريقة الكلية :

- وضوح الغرض العام أمام التلاميذ مما يجعلهم ايجابيين في عملية التعليم فيحاولون الوصول إلى تحقيق هذا الغرض في أقصر الطرق بخلاف عدم وضوح الغرض الذي يجعل التلاميذ سلبيين.
- الطريقة الكلية مشوقة للتلاميذ وتساعد على إشباع رغبة التلاميذ في المخاطرة والمجازفة فهي مثيرة لما فيها من إثارة.

- تتمشى هذه بطريقة مع دروس الألعاب.
- لا تحتاج إلى ارتباطات عصبية كثيرة ولا تأخذ وقتاً.
- تتميز الطريقة بعدم الشكلية.
- البدء في تعليم أكبر جزء يعطى معنى.

عيوب الطريقة :

- قد لا تتمشى مع قدرات التلاميذ واختلافاتهم في المهارات الحركية.
- يصعب على التلاميذ معرفة دقائق وتفاصيل اللعبة أو الحركات وخاصة إذا كانت مقدمة في صورها المعقدة.
- تحتاج إلى حرص كبير من قبل المدرس حتى لا يصاب التلاميذ بفشل في الأداء نتيجة لعدم التدرج.
- هناك كثير من الحركات يصعب تعلمها كوحدة دون أن تجزأ.
- قد يصعب التخلص من الحركات الخاطئة التي تكونت أثناء ممارسة الحركة كوحدة.

٣- الطريقة الجزئية الكلية :

وهذه الطريقة يمكن أن نعتبرها كوسط بين الطريقتين السابقتين حيث إن الحركة تقسم إلى وحدات وتعلم هذه الوحدة وينتقل المدرس إلى الوحدة التالية وهكذا.

مميزات الطريقة :

- تعطى فرصة للتلاميذ للتعلم حسب قدراتهم الحركية.
- تقل فيها احتمالات الإصابة عن الطريقة السابقة.
- تقلل كثيراً من الوقت المستنفذ في التعليم وكذلك تقلل من الارتباطات العصبية.
- تحدد أهدافاً أمام التلاميذ وهذه الأهداف تساعد التلاميذ على الإيجابية وتبعدهم عن السلبية.

عيوب الطريقة :

- عدم وضوح الغرض العام ووضوحاً كاملاً.
- تحتاج إلى امكانيات وأدوات كثيرة.
- تستلزم هذه الطريقة دقة متناهية في تقسيم الحركة إلى وحدات سليمة.

٤- طريقة المحاولة والخطأ :

وفيها يحاول التلميذ أداء المهارة على حدة حسب توقيته الخاص وعلى المدرس إلقاء الإرشادات والنقط التعليمية وهذه الطريقة تساعد التلميذ على اكتشاف أخطائه بنفسه مما يساعده على تصحيحها بسرعة. والنقد الذاتي يعتبر أحد دلائل التعليم السليم وهذه الطرق لتعليم الحركات المختلفة نجد أن كل طريقة لها مميزاتها ولها بعض العيوب، ومهما كانت الطريقة لا بد وأن يكون لها بعض العيوب، ولكن على المدرس أن يختار أقل الطرق عيوباً وأن يحاول المدرس التوفيق بين هذه الطرق ويستفيد من مميزات كل طريقة تعليمية حتى تصل بسرعة للأهداف بأقل جهد وفي أقصر وقت، فلكل طريقة استخداماتها وعلى المدرس أن يتبع طريقة المزج بين الطرق السابقة، وفي كل الطرق يجب التأكيد على إصلاح الأخطاء أولاً بأول حتى لا يتعود الطالب على أدائها بصورتها الخاطئة ويصعب على المدرس إصلاحها وإصلاح الخطأ.

طرق التقدم بالمهارة

١- التدرج من المعلوم إلى المجهول :

يجب أن تبنى التمرينات والمهارات الجديدة على أساس المهارات القديمة التي أتقنها التلاميذ في الدروس السابقة أو التي استخدموها في حياتهم العادية وتكون معروفة لديهم.

٢- التدرج من السهل إلى الصعب :

ويتم ذلك بالتدرج في تصعيب أداء المهارة وتستخدم طرق مختلفة لزيادة الصعوبة، مثلاً:

(أ) زيادة العمل العضلي.

(ب) اتخاذ أوضاع ابتدائية متغيرة.

(ج) التغيير في سرعة الحركة أي زيادة سرعة التوقيت أو بطئه.

٣- التدرج من البسيط إلى المركب :

تعلم المهارة عن طريق التدرج في أداء المهارات الكثيرة ويكون طابعها السهولة حتى

تصل إلى المطلوب الذى بفضل التدرج يصبح أداء المهارة سهلا ميسورا ونجد أن المهارات البسيطة تمهد إلى الاعداد للقوة والمرونة والتحمل والاطالة.

وهناك نوعان من الأخطاء :

(أ) الأخطاء البسيطة. (ب) الأخطاء الكبيرة.

(أ) الأخطاء البسيطة :

ويمكن تركها إلى أن يتعلم التلاميذ أداء المهارة كعدم شد الدشطين أو فتح الأصابع... إلخ ويلاحظ أن هذه الأخطاء لا تؤثر فى أداء المهارة.

(ب) الأخطاء الكبيرة :

وهى التى تعوق الأداء السليم وقد تؤثر فى القوام مثل الوثب على باطن القدم كلها، أداء الأوضاع والحركات بطريقة رديئة وهذه الأخطاء يمكن تلافيها بالتركيز على تعليم المهارات بالتدرج والانتقال إلى الجزء التالى للمهارة بعد التأكد من إتقان الجزء الأول.

والأخطاء قد تكون :

أخطاء حديثة :

قد تكون بسيطة أو كبيرة وتحدث نتيجة لعدم فهم التلاميذ لأداء المطلوب منهم صحيحا فقد يستعملون القوة أو تشنج العضلات أو إعاقة التنفس أى إشراك عضلات لا دخل لها فى العمل، وهذه الأخطاء من الممكن إصلاحها باللفظ أو بتبسيط المهارة.

أخطاء ثابتة :

وهى أصعب أنواع الأخطاء، تنتج عن تكرار الأداء بطريقة خاطئة، والتعود عليها وقد تكون هذه الأخطاء من النوع الكبير أو البسيط وهذا النوع من الأخطاء يحتاج إلى مجهود كبير ووقت وصبر وتركيز من المدرس والتلميذ لإصلاحه.

وتصحیح هذه الأخطاء يتم كالتالى :

أولا : شرح وتعليم الحركة الخاطئة بالطريقة السليمة ثم تكرار ادائها.

ثانيا : إضافة حركات بسيطة سهلة قبل الحركة أو بعدها للتأكيد عليها ثم وضعها فى مكانها من المهارة.

على المدرس عدم طلب أداء المهارة باستمرار إلا بعد التأكد من سلامة الأداء لكل حركة في كل مرة.

الأخطاء وطرق اصلاحها

١- الخطأ العام :

- وهو الخطأ الذى يقع فيه معظم التلاميذ فى الفصل الواحد.
- (أ) يصلح المدرس الأخطاء الكبيرة التى تؤثر فى التمرين أولا ثم يصلح الأخطاء البسيطة.
- (ب) إيقاف التمرين الأصلي والانتقال لأداء حركات جديدة يكون الغرض منها إصلاح أوضاع أو حركات أساسية فى التمرين الأصلي.
- (ج) يعطى المدرس النقط التعليمية أثناء الأداء باختصار مثل "ارفع الرأس" "أفرد مشط الرجل" ... إلخ.

٢- الخطأ الخارجى :

وهو الخطأ الذى يقع فيه عدد قليل من التلاميذ، ويفضل لمس التلميذ المخطئ بخفة فى جزء من جسمه يكون خطأ الوضع ظاهرا فيه ومؤثرا فى جميع الحركات الناتجة.

٣- استخدام الأدوات :

يمكن إصلاح بعض الأخطاء عن طريق استخدام الأدوات، فمثلا تستخدم الأثقال الخفيفة لتصحيح الأخطاء عند تعليم المرجحات.

٤- استخدام وسائل الإيضاح :

مثل الأفلام - النماذج - الصور... إلخ.

٥- تكرار الحركة :

تكرار الحركة بالطريقة الصحيحة عدة مرات ثم تكرر بربطها مع حركات أخرى.

٦- يجب أن يلم مدرس التربية الرياضية إماما كاملا بالآتى :

صفات القوام الصحيح وأخطائه وكيفية تجنبها وإصلاحها ويجب أن يعرف الطريقة الصحيحة لأداء المهارات.

وعند اصلاح الخطأ على المدرس مراعاة الآتى :

- يجب ملاحظة التأثير النفسى للطريقة المتبعة فى إصلاح الخطأ.
- مراعاة اختيار الألفاظ المناسبة والطريقة الملائمة لمعالجة كل حالة.
- يجب على المدرس أن يكون لديه مقدرة خاصة على معرفة نوع الخطأ وكيفية إصلاحه.
- لا داعى لايقاف العمل لاصلاح خطأ ثانوى بالنسبة للغرض المطلوب.
- ملاحظة عدم إصلاح أخطاء لم تحدث ولا لزوم لشرح ما قد يقع فيه التلاميذ من أخطاء.
- يجب أن يتجنب المدرس إصلاح الخطأ والتلاميذ فى وضع صعب كالجثو أو الطعن... الخ.
- لا يضيع المدرس الوقت فى إعادة الشرح أو التفسير والإصلاح.
- يجب ألا يتذمر المدرس ولا يظهر الملل عند وقوع الخطأ لما له من أثر سىء فى الدرس.

□□□