

محاضرة رقم 08 :

الطريقة الكلية والجزئية في اكتساب المهارات الحركية

الطريقتان الكلية والجزئية هما أسلوبان أساسيان في تعلم المهارات الحركية، ويستخدمان وفقاً لنوع المهارة وتعقيدها. سنستعرض هنا تفاصيل كل طريقة ومتى تكون كل منهما مناسبة، وكيف يمكن تطبيقها، مع التركيز على النقاط المهمة.

أولاً / الطريقة الكلية

في هذه الطريقة، تُعلّم المهارة الحركية ككل في مرة واحدة، دون تقسيمها إلى أجزاء. تعتمد هذه الطريقة على رؤية المهارة كوحدة متكاملة من الحركات، بحيث يتم تنفيذها بالكامل من البداية إلى النهاية.

1. النقاط الرئيسية للطريقة الكلية:

- التركيز على الوحدة الكلية للحركة: يعتبر أداء المهارة ككل مفيداً للمهارات البسيطة التي يمكن فهمها وتنفيذها بشكل متكامل، مثل القفز أو الجري.
- تحفيز التعلم الطبيعي والانسياي: يمكن المتعلم من فهم السياق الكامل للحركة ويعزز الشعور بالإيقاع والتناسق، مما يساعده في الوصول إلى حركة سلسلة ومنسجمة.
- تطوير الإحساس الزمني والحركي: يعطي التدريب الكلي المتعلم الإحساس بالتوقيت والسرعة المناسبة لأداء المهارة كوحدة واحدة.
- تجنب التوقيفات أو الانقطاعات: حيث لا تتطلب الطريقة الكلية التوقف بين الأجزاء، ما يجعل الأداء مستمراً، ويقلل من الأخطاء المتعلقة بالتحويلات بين الأجزاء.

2. متى تكون الطريقة الكلية مناسبة؟

- المهارات البسيطة أو غير المعقدة: كالركض أو الرمي.
- المهارات الحركية التي تعتمد على التناسق: مثل الحركات الإيقاعية.
- عند المتعلمين المتقدمين: الذين لديهم خبرة كافية تمكنهم من تنفيذ المهارة ككل.

ثانياً / الطريقة الجزئية

تقوم هذه الطريقة على تقسيم المهارة إلى أجزاء صغيرة، بحيث يتم تعلم كل جزء على حدة، وبعد إتقان الأجزاء يتم دمجها لأداء المهارة بالكامل.

1. النقاط الرئيسية للطريقة الجزئية:

- التقسيم إلى أجزاء واضحة: المهارات المعقدة تتطلب تقسيمها إلى أجزاء أبسط لتسهيل التعلم والتركيز على كل جزء بمفرده، مثل تعليم مهارات الجمباز حيث تتجزأ الحركات إلى عدة أقسام.

- التدرب على كل جزء بشكل منفصل: يساعد المتعلم على إتقان كل جزء من المهارة على حدة، مما يسهل السيطرة على الحركة في النهاية.

- التغلب على التحديات الحركية: هذه الطريقة تساعد المتعلم على تحديد أي جزء من الحركة يتسبب في الصعوبة، والتركيز عليه لتحسينه.

- تطوير التناسق بين الأجزاء تدريجيًا: بعد إتقان الأجزاء يتم الربط بينها تدريجيًا حتى يتمكن المتعلم من أداء المهارة كوحدة متكاملة.

2. متى تكون الطريقة الجزئية مناسبة؟

- المهارات المعقدة أو الطويلة: مثل مهارات الرقص أو الجمباز التي تحتوي على مراحل متعددة.

- للمتعلمين المبتدئين: الذين قد يجدون صعوبة في تعلم المهارة ككل.

- المهارات التي تتطلب دقة حركية عالية: حيث يمكن التركيز على كل جزء لتحسين الدقة، مثل المهارات التي تتطلب توازنًا وتحكمًا.

ثالثا/ الجمع بين الطريقتين (الطريقة المركبة)

في بعض الحالات، يمكن الجمع بين الطريقتين الكلية والجزئية لتحقيق أفضل نتائج، خاصة مع المهارات التي تحتوي على أجزاء صعبة وأخرى بسيطة.

1. كيفية الدمج بين الطريقتين:

- تعليم الأجزاء الصعبة بشكل جزئي: يُبدأ بتقسيم الأجزاء المعقدة إلى مراحل، ثم تدريسها.

- إجراء المحاولات الكلية بعد إتقان الأجزاء: بعد التدرب على الأجزاء يتم دمجها والانتقال للتدريب الكلي.

- التدريب على التسلسل والتحويلات: من خلال ممارسة الأجزاء المختلفة ثم الانتقال إلى التدريب الكلي، يتمكن المتعلم من تعلم التحويلات بين الأجزاء بسهولة.

الخلاصة

الطريقة الكلية تناسب المهارات البسيطة وتساهم في انسيابية الحركة، بينما تعتبر الطريقة الجزئية مفيدة للمهارات المعقدة التي تحتاج إلى دقة وتحكم.