

أسئلة امتحان مادة التعلم الحركي (الماجستير الامتحان الأول)

2026/ 2025

س1/ أ : ما الفرق بين الأداء الحركي والتعلم الحركي من حيث طبيعة كل منهما ووسائل الحكم عليهما؟

جـ | إن التعلم الحركي والأداء كأنها شيء واحد ويحملان نفس المفهوم ويشيران الى الظاهرة نفسها إلا إن المنطق والأساس العلمي يشير الى وجود فرق كبير بين التعلم الحركي والأداء ويمكن الاستدلال على هذا الفرق والتمييز بينهما من خلال ما يأتي :

- إن العملية التدريبية تحمل اثرين مختلفين الأول مؤقت وزائل ينعكس من خلال الأداء والثاني ثابت ودائم ينعكس من خلال التعلم .

- كما يظهر الفرق بين التعلم والأداء واضحاً من خلال المنحنيات التي تشير الى التعلم والأداء حيث إن منحنيات التعلم هي غير منحنيات الأداء .

كيف نميز بين الأداء الحركي والتعلم الحركي :

يمكن التمييز بين الأداء الحركي والتعلم الحركي بان التعلم هو (تغير في السلوك الحركي) أما الأداء فهو (إنجاز أو رقم) ويهدف إلى (قياس السلوك الحركي للفرد) .

ب: اشرح اليات اللدونة العصبية مع إعطاء مثال رياضي لكل منها؟

1. تقوية المشابك العصبية
 - زيادة كفاءة الاتصال بين الخلايا العصبية مع التكرار.
 - مثال: لاعب كرة السلة الذي يكرر التسديد يومياً، فتزداد سرعة ودقة الإشارات العصبية المرتبطة بهذه المهارة.
2. نمو روابط عصبية جديدة
 - تكوين وصلات جديدة بين الخلايا العصبية لدعم تعلم حركات جديدة.
 - مثال: لاعب جمباز يتعلم حركة جديدة (قفزة خلفية) فينشأ مسار عصبي جديد لدعمها.
3. تهديب المشابك
 - التخلص من الروابط العصبية غير الفعالة للحفاظ على المسارات الأكثر كفاءة.
 - مثال: المتعلم المبتدئ يستخدم عضلات زائدة أثناء المهارة، لكن مع التكرار تُلغى الإشارات غير الضرورية ويصبح الأداء أكثر دقة واقتصاداً.

س2: اختر الإجابة الصحيحة؟

1. يُعرّف التعلم بأنه.
 - A. نشاط بدني مؤقت يزول بانتهاء التدريب
 - B. تغيير نسبي دائم في السلوك نتيجة الخبرة أو التدريب
 - C. عملية تعليمية يقوم بها المعلم لتوجيه المتعلم
 - D. نشاط عشوائي لا يخضع للتخطيط
2. من مزايا التغذية الراجعة الموجلة أنها
 - A. تقلل الاعتماد على المدرب
 - B. تقلل دقة الأداء
 - C. تضعف الذاكرة الحركية
 - D. تشتت الانتباه
3. أي من الآتي يمثل مثالاً على تقوية المشابك العصبية (Synaptic Strengthening)؟
 - A. تكرار لاعب كرة السلة للتسديد مما يزيد سرعة الإشارات العصبية
 - B. تكوين وصلات جديدة في الدماغ بعد تعلم قفزة جديدة
 - C. التخلص من الوصلات العصبية غير الضرورية
 - D. انخفاض النشاط العصبي أثناء الراحة
4. يتركز النشاط في القشرة الدماغية حيث يحاول المتعلم فهم طبيعة الحركة من ضمن مراحل؟
 - A. المرحلة الترابطية.
 - B. المرحلة الالية
 - C. المرحلة المعرفية
 - D. جميع ما ذكره
5. المرحلة الرابعة من العمليات العقلية هي
 - A. التفاعل بين المخزون والمثير.
 - B. دخول المثير
 - C. تحديد المثير
 - D. اتخاذ القرار

س3 اجب عن احد الفرعين.

أ/: قارن بين النظريات القديمة والحديثة من حيث أساس النظرية ودور التغذية الراجعة مع ذكر مثال رياضي؟

النظرية	الاساس	دور التغذية الراجعة	التطبيق الرياضي
الدائرة المغلقة	مقارنة النموذج المخزن بالأداء	أساسي	التهديف في كرة السلة
الدائرة المفتوحة	برامج حركية مخزونة	محدود	ضربات التنس السريعة
السلوكية	مثير - استجابة	عبر التعزيز	التعلم بالتكرار والتعزيز
المعرفية	الادراك الكلي	ثانوي	تعلم الحركات المركبة
السيبرنتك	الاتصال والتحكم	جوهري	التكرار الذهني
الايكولوجية	التفاعل مع البيئة	دينامي	تعديل الأداء حسب الظروف
النظام الديناميكي	التنظيم الذاتي	غير مباشر	التكيف مع المهام الجديدة

ب: ماهو الفرق بين التغذية الراجعة الداخلية والخارجية مع ذكر مثال تطبيقي في المجال الرياضي لكل نوع؟

▪ التغذية الراجعة الداخلية (Intrinsic Feedback).

هي المعلومات الحسية الذاتية التي يستقبلها اللاعب بنفسه أثناء أو بعد الأداء مباشرة من خلال أعضاء الحس العميق (العضلات، المفاصل، الجهاز الدهليزي) وهي تنشأ من خلال الإحساس الحركي الناتج عن حركة الجسم نفسه، حيث يشعر اللاعب بسلاسة الحركة أو عدمها، توازنه أو اختلاله، والحواس الأخرى (البصر، السمع) ومصدرها داخل جسم اللاعب نفسه (الإحساس الحركي)⁽¹⁾ ((امثلة حول ذلك))

✚ الجمناستك: تشعر لاعبة الجمناستك بمدى استقامة جسدها ومدى تمدد ركبتيها أثناء أداء قلبة هوائية على جهاز عارضة التوازن.

✚ رفع الأثقال: يشعر الرباع بثقل الوزن واتزان جسمه فوق قدميه أثناء أداء رفعة الخطف، فيعرف إذا كان مركز الثقل في المكان الصحيح.

✚ ألعاب القوى: يشعر العداء بسلاسة حركة ذراعيه وساقيه وتناسقها مع تنفسه أثناء الجري.

2. التغذية الراجعة الخارجية (Extrinsic Feedback)

هي المعلومات التي يتلقاها اللاعب من مصدر خارجي، وعادة ما يكون المدرب، ولكن قد تشمل أيضاً زملاء، التسجيلات المصورة، أو الجمهور. وتعد الأكثر تأثيراً في المراحل الأولى للتعلم، وهي تقدم من قبل مصدر خارجي كالمدرب، وتكون ضرورية للمبتدئين الذين لم يطوروا بعد الإحساس الحركي الدقيق لأداء المهارة، ومصدرها خارجي (المدرب، الأدوات التكنولوجية، الجمهور)⁽¹⁾ ((امثلة حول ذلك)).

✚ كرة القدم: أن يقول المدرب للاعب: "اضرب الكرة بباطن قدمك في التمريرة، وليس بأصابع قدمك.
✚ السباحة: أن يصفر المدرب ليجذب انتباه السباح ويقول له اضرب رجلك من مفصل الورك وليس من الركبة.

✚ كرة السلة: أن يظهر المدرب تسجيل فيديو للاعب ليشرح له كيف أن طريقة قفزه في الاستحواذ على الكرة كانت خاطئة.

س4 املا الفراغات التالية.

- 1- التصور العقلي هو استحضار الصورة الذهنية لاداء العمليات او احداث معينة سبق اكتسبها او شاهدها او تعلمها.
- 2- من أنواع الأخطاء الحركية اخطاء في الفهم والتعليمات و اخطاء في التوقيت والتنسيق العضلي و ضعف في القدرات البدنية والنفسية
- 3- تصنف المهارة على أساس تعقيدها البسيطة والمعقدة.
- 4- العوامل التي تؤدي الى ضعف الانتباه الجسمية والنفسية.
- 5- العمليات العقلية هي الاحداث التي تدور في الماغ منذ لحظة دخول المثير الى اتخاذ القرار

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي؛ علم النفس في مجال التدريب والمنافسات الرياضية، (عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2014) ص

س5 اجب بصح او خطأ وصحح الخطأ ان وجد لخمس مما يلي .

1. تعمل التغذية الراجعة الداخلية على تقوية الاستجابات الحركية وهي عامل مساعد وقوي في التعلم. خطأ
الداخلية والخارجية
2. التوقيت هو مدى قدرة اللاعب على إصابة الهدف المقصود بأقل خطأ ممكن. خطأ الدقة
3. المرحلة المعرفية هي التي يبدأ بها المتعلم بالتركيز على الإيقاع الزمني وتحسين ميكانيكيات الحركة خطأ
المرحلة الترابطية
4. المخيخ هو الجزء المسؤول عن بدأ الحركة وتحديد الاستجابة الحركية الصحيحة وتساعد على تحول
الحركات المتعلمة الى عادات اليه. خطأ العقد القاعدية
5. نظرية ما ينل تعني العلاقة بين الفرد والبيئة والواجب الحركي خطأ النظرية الايكولوجية
6. من قوانين ثورندايك للتعلم قانون التمرين والممارسة ويعني الاستعداد الجسمي والعقلي وهو من ضروريات
التعلم خطأ قانون الاستعداد
7. مرحلة تحديد المثير هي مرحلة ترشيح المعلومات الداخلة للدماغ بحيث تدخل المعلومات المطلوبة فقط خطأ
مثيرات المحيط (المدخلات)

تمنياتنا لكم بالتوفيق

مدرسو المادة