



محاضرات مادة التعلم الحركي

اعداد

أ.د مازن هادي كزار

م.م حيدر نزار جاووش

٢٠٢٢ - ٢٠٢٣

الفروق الفردية:-

كان اليونان القدماء أول من ادراك وجود الفوارق وأهميتها في بناء المجتمع وانتظام مسيرة الحياة .

فقد أدرك ارسطو وقبله وجود حقائق نفسية أساسية وفوارق بين الناس لا بد من مراعاتها عند التربية (د.عطوف محمود ياسين- ١٩٨١).ولو استعرضنا جميع الكائنات الحية من أدنى مرتبة حتى نصل إلى الإنسان فلن نجد فردين متشابهين في استجابة كل منها لموقف موضوعي واحد.

فالفروق الفردية تعرف على أنها الاختلاف في درجة وجود الصفة الجسمية والنفسية لدى الأفراد وحيث عرفت بين الأجناس البشرية من وقت طويل وان المجتمعات أدركت الحقيقة بان الأفراد يختلفون بعضهم عن البعض الآخر.(فاهم حسين الطريحي ، د. حسن ربيع حمادى : ، ٢٠٠٠)

أن الفروق الفردية دالة من لفظها على معناها وهي التباين والاختلاف في القدرات البدنية والحركية والعقلية . تظهر الفروق الفردية بشكل واضح ودال بالجنس والعمر والطول والوزن واللون والجمال وغير ذلك أذن الفروق الفردية هي انحرافات عن متوسط الجماعة في الصفات المختلفة أما من خلال المرحل العمرية أو التدريب أو التعلم أو الغذاء لكن الشيء الأساس الذي يتفق عليه اكثر العلماء هي الوراثة وقد تدخل البيئة كعامل آخر في التأثير لحظة تكوين الجنين إلى الميلاد لهذا تعتبر الوراثة والبيئة شيئا متلازمان لأن البيئة التي يعيشها الفرد يمكن أن تحفز الفروق الفردية وتظهر المورثات بشكل واضح . وان التعلم والتدريب والغذاء هي مكملات للوراثة. (وجيه محبوب ، ، ١٩٩٩) .

ويرى طلحة حسام الدين وآخرون . (طلحة حسين حسام الدين وآخرون ، ، ٢٠٠٦، ص٨٠) نلاحظ عند بداية تعلم مهارة رياضية جديدة لمجموعة من المبتدئين وجود درجات مختلفة من النجاح والفشل بين المتعلمين خلال الايام القليلة الاولى ، فمثل عند تعليم مهارة الوثب الثلاثي نلاحظ ان هنالك من يستغرق وقت طويل جدا في الربط بين اجزاء المهارة لادائها في صورتها الاولى ، وهنالك من يتمكن من ذلك بصورة سريعة ، وهنالك من يتأرجح بين النوعين السابقين ويرجع السبب في ذلك الى ان

هنالك اختلاف بين المتعلمين في العوامل المؤثرة في عملية التعلم وهذا الاختلاف هو ما يطلق عليه (الفروق الفردية) فالسلوك الانساني هو نتاج تفاعل العديد من العوامل الداخلية والخارجية والتي من الصعب ان يتأثر فردين بها من بنفس الدرجة ، مما يؤدي الى ظهور استجابات مختلفة من الافراد في المواقف المتشابهة .

فكل انسان يمثل جهاز منفرد نادر التكرار ، حيث ان لكل شخص قدراته وصفاته الوراثية . والقدرات والصفات الوراثية ثابتة نسبيا . وهي قليلة في عددها وتمثل الركائز الاساسية لأداء العديد من المهارات المختلفة

الفروق الفردية المؤثرة :-

١- القدرات العقلية :-

ومنها على سبيل المثال الذكاء ، فهناك من لديه قدره على التغلب على المشاكل التي نواجهه بسهولة ، وهناك من يقف امامها عاجزا .

٢- القدرات الحركية :-

وهي كثيره ومختلفه ، والتي تظهر بصوره واضحه في اثناء مواقف التعلم ومنا التوافق والتوازن وغيرها

٣- الظروف الاقتصادية والمستوى الاجتماعي :-

حيث ان المستوى الاقتصادي و الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد يؤثر بدرجة كبيره في نوع الخبره السابقه ذاتي يستدعيها خلال مواقف التعلم

٤- النضج العضوي :-

فقد ثبت ان اطفال السن الواحد يختلفون فيما بينهم في معدل وسرعة النمو العضوي او التكويني الفسيولوجي كطول الفرد او وزنه، وقد لوحظه انه الاطفال يميلون الى الاعمال التي تتوافق مع نضجهم العضوي بدرجة كبيره عن تلك التي تتوافق مع عمرهم العقلي .

٥- السمات الشخصية :-

فهناك انسان نجده شغوف يتعلم اي جديد في حين نجد اخر لا يبالي بفكره تعلم جديد ، كما نلاحظ هنالك فرد خجول واخر منفتح يسعى باستمرار لتكوين علاقة مع الاخرين .

مما سبق يتضح انه في مواقف التعلم يواجه المعلم بمدى من الفروق الفردية بين المتعلمين والتي قد تمثل اعاقا لتحقيق هدف الوحدة ان لم يكن قادرا على التغلب عليه ولذلك كان لزاما على المربي الرياضي ان يراعي الارشادات التالية:-

١. الاعتراف بشخصية كل فرد بصورة فردية ومحاولة تنمية قدراته لاقصى درجة ممكنة

٢. ان التصميم الدقيق للمواقف التعليمية لمجابهة الفروق الفردية ليست مهمة سهلة نظرا لتنوع القدرات ، الا انها ليست مستحيلة ومن هنا نجد على المعلم ان يبذل قصارى جهده لمساعدة كل فرد للوصول لافضل مستوى .

فبالنسبة للافراد ذوي المستوى المنخفض قد يجد المدرس نفسه مضطرا لتقديم المساعدة بصورة فردية لكل منهم لمساعدتهم في الوصول لمستوى متوسط في المهارة المراد تعلمها .

اما بالنسبة للافراد ذوي المستوى المرتفع من الاستعداد والموهبة فعلى المدرس ان يعمل على مساعدتهم في الوصول الى القمة في الاداء من خلال تصميم مواقف خاصة بهم .

١- استخدام الاساليب التدريسية المتنوعة التي تتناسب غالبية الافراد الى حدا ما

٢- مساعدة الافراد في التعرف على قدراتهم المختلفة ونقاط القوة والضعف فيها ، مما يساعدهم على اختيار الانشطة التي تتناسب مع قدراتهم المختلفة

العوامل المؤثرة على الفروق الفردية :-

١-العوامل الوراثية :

أن العامل الوراثي يلعب دورا مهما وحيويا في اكتساب الإنسان سمات شخصية وحتى صفات ثابتة نسبيا أي لا تستطيع عوامل البيئة العادية أن تغيرها. وان

الدراسات التجريبية التي أجريت لمعرفة اثر الوراثة في تحديد النسب المختلفة في القدرات العقلية أو البدنية .

والعوامل الوراثية تتضمن :-

- النمط الجسمي .
- النضج .
- نسبة الهرمون الأنثوي والذكرى .
- أعمار الوالدين.

٢-العوامل البيئية:

وهى تلك العوامل التي تبدأ من اللحظة الأولى في تكوين الجنين إلى اليوم الأول للولادة وعلى طول المراحل العمرية اللاحقة . فتؤثر البيئة في تحديد معالم نمو الإنسان في الطابع والعادات وتأثير المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وتكمن هذه العوامل في:-

- الجغرافية.
- الاجتماعية .
- الثقافية .
- التعلم والتدريب.

صنف التعلم والتدريب لابرز الفروق الفردية ولهذا يعتبر التعليم والتدريب من

العوامل المؤثرة فى هذه الفروق منها :-

- الأعداد العقلي .
- الأعداد البدني .
- العمر الزمني للتدريب .
- النضج والاستعداد .
- نضج المستوى .
- العمر .

فالعمر التدريبي هو عدد سنوات التدريب التي تدرّبها اللاعب والجدول يوضح أهمية الاعتبارات البيولوجية والعمر التدريبي بالإضافة إلى العمر الزمني

العمر التدريبي	العمر البيولوجي	العمر الزمني	العينة
١	٩	١١	أ- لاعبون في عمر زمني واحد ، ولكنهم يخلفون في قدراتهم على التدريب .
٣	١٣	١١	
٢	١٣	١٢	ب- لاعبون مختلفون في العمر الزمني ولكنهم متماثلون في قدراتهم في التدريب
٢	١٣	١٥	

٤- التغذية :

إذ يتأثر الجسم بكمية الغذاء الذي يدخل إلى الجسم وخاصة في مرحلة تكوين الأنسجة والخلايا الضرورية للطفل في مرحلة النمو لما لها أهمية في صحة الجسم وبناء الطاقة والبروتين ، ويمكن إرجاع التغذية آل العوامل البيئية أيضا ، والمجتمع الذي يكون تغذيته جيدة يكون سليماً وخاصة إذا ما توفرت المواد الغذائية الآتية :-

- ١-الكربوهيدرات .
- ٢- النشويات .
- ٣-الدهون .
- ٤- البروتينيات .
- ٥-الفيتامينات .
- ٦- الماء والأملاح .

أقسام الفروق الفردية :-

١- الفروق بين الفرد ونفسه :

كما يختلف الأفراد بعضهم عن بعض من حيث قدراتهم وسماتهم الشخصية كذلك تختلف قدرات الفرد الواحد وسماته من حيث القوة والضعف فقد يكون الفرد رفيع الذكاء لكنه ضعيف الإرادة أو مصابا بمرض نفسي ,وقد يكون متفوقا في القدرة الموسيقية ودون المتوسط في القدرة اللغوية أو يكون ماهرا في إدارة الآلات وغير ماهر في التعامل مع الناس .

وهذه حقيقة يجب أن تؤخذ بنظر الاعتبار في عمليات التوجيه التعليمي والمهني والتدريب وفي توزيع الطلاب على الكليات الجامعية المختلفة. (احمد عزت راجح - أصول علم النفس - ط٨ - ١٩٧٠ ص ٣٧١ - ٣٧٢) .

١ - بين فرد وآخر:-

حيث يختلف الإنسان عن الآخر دون النظر إلى النوع والجنس ويعنى هذا الفروق من حيث الفروق الجسمية من طول وقصر وسمنة وبخاصة فروق تردد أسرع أو المرونة أو فروق عقلية من نسب ذكاء وكذلك فروق بين فرد آخر في العمر.

٣- الفروق الجنسية:-

هناك فروق بين الذكور والإناث في تركيب الجسم وأعضائه وهذه الفروق واضحة من خلال ماياتى:-

١- الفروق الانثروبومترية(القياسات الجسمية) .

٢- الفروق الوظيفية .

٣- الفروق النفسية .

٤- فروق في النضج والنمو .

٥- فروق في إفرازات الهرمونات .

أنواع الفروق الفردية في النشاط الرياضي:-

١- فروق فردية بدنية .

٢- فروق فردية تكتيكية.

٤- فروق فردية تكتيكية (خطط) .

٤- فروق بين اللاعبين للفعالية نفسها.

٥- فروق في الإنجاز.

٦- فروق في العمر.

٧- فروق في الجنس .

أن هذه الفروق تحدد المستوى الرياضي

جدول يبين الفروق الفردية بين الرجل والمرأة بشكل عام

المرأة	الرجل	العلامات
اقل تحمل ، اكثر مطاطية ، اكثر تناسق ، ٣ كغم	اكثر تحملاً وخشونة ، اقل تناسق ، وزن ٤ كغم	الهيكل العظمي
٣٥,٧% من وزن الجسم	٤١,٨% من وزن الجسم	العضلات
إبطاً واقل قابلية	أسرع واكثر قابلية للرجل	قابلية النمو للعضلات
٦٠% من قوة الرجل	١٠٠%	قوة العضلات
٢٨,٢% من وزن الجسم	١٨,٢% من وزن الجسم	نسبة الشحوم في الجسم
اقل حجماً ووزناً	اكبر واكثر حجماً	وزن وحجم القلب
٣٥٠٠-٤٠٠٠ سم (اقل)	٤٥٠٠ - ٥٠٠٠ سم (اكثر)	سعة الرئتين
اكثر احتياج	اقل احتياج	الاحتياج الى الاوكسجين
تتزايد بسرعة ٤	تتزايد ببطا	كمية حامض البنيك في العظلة
اقصر بعشرة ١٠- ١٢سم	أطول	طول الجسم
أخف	اثقل	وزن الجسم
أطول	اقصر	الجزع
اقصر	أطول	الأطراف
اضعف ٣٧سم تقريباً	أقوى واكبر ٣٦ سم	حزام الأكتاف العضلية

الرياضة والفروق الفردية (وحيه محبوب -التعلم وجدولة التدريب -٢٠٠٠):-

الفروق الفردية كما ذكرناها هي التباين والاختلاف فى القدرات العقلية والبدنية والحركية والجسمية , ومن اهم اسباب تطور المستويات العالية هي وجود هذه الفروق , لهذا نرى الإنجازات العالية والترتيب الفرقي والفردى , ولولا هذا التباين لما كان هناك إنجازات.

تعتمد كل فعالية رياضية مسيطر عليها على بعض المكونات او على نظام تدريبي أذ تعطى هذه المكونات او هذا التدريب للفروق الفردية حسابا ,ان الرياضي الذى يتحكم بأجزاء جسمه يتطلب منه تصورات عالية كالانتباه والتركيز والتفكير وكذلك الى جهد عضلي إرادي ولفترة زمنية معينة ففي الجمناستك مثلا الرياضى الذى يتفوق على زميله والذي يخضع للوحدات ونظام التدريب نفسه , هو القادر على توليد كمية من القدرة يفوق زميله وهذه الطاقة نعبر عنها بالمستوى.

العوامل التي تؤخذ بنظر الاعتبار عند دراسة الفروق الفردية:-

١-الأعداد البدني :

ان الأعداد البدني غير متساوي عند الافراد لا بالوحدة التدريبية ولا بزمنها وظهر ذلك عند اداء الفرد خلال التمرين وان اى خلل فيها (الاعداد البدني) يظهر الفروق الفردية .

٢-الأعداد المهاري:

ان الاستعداد والميول مهم جدا فى اعداد نشاط رياضى بمستوى عالى وان سنوات التدريب مهمة فى هذا الاعداد .

٣-العمر الزمني للتدريب:

ان اى اختلاف فى العمر الزمني للتدريب يؤدي الى احتمال خلل يظهر بالفروق الفردية فالذى لديه اربع سنوات تدريب يختلف عن الذى لديه ثلاث سنوات

تدريب او اى فرق فى مواسم التدريب ,حتى ان كان هؤلاء الافراد فى العمر نفسه والنشاط نفسه .

٤ . نضج المستوى (الاستعداد) :

ان الاستعداد والنضج لتقبل هذه اللعبة او تلك يختلف فى الافراد فى العمر الواحد لان نضجهم مختلف ,كذلك يختلف الاستعداد فى تعلم لعبة ما مثل الجمناستك او السباحة تبدأ من اربع سنوات الى خمس , فهناك من الافراد من يتقبل هذه الرياضة فى اربع سنوات وهناك من يتقبلها فى خمس سنوات .

اكتشاف الفروق الفردية والاختيار الأفضل:-

١-الأسلوب التفاضلي:

تختلف الطرق التفاضلية بدرجة كبيرة حيث تعتمد بصورة جوهرية على تقنية الارتباط وتقوم بدراسة العلاقة بين المتغيرات ، ولهذا فان الجوانب التى يركز عليها الأسلوب التفاضلي هو دراسة متغيرات الاختلافات الفردية فى الاداء ويمكن الكشف عن هذه الفروق الفردية عن طريق الملاحظة .

حيث ان العلاقة بين الطول والنجاح فى لعبة كرة السلة بطريقة التفاضلية تقول ان الطول كلما يزداد يؤدي الى نجاح متزايد فى كرة السلة ن هذا الاسلوب كان سابقا متبعا باختيار اللاعبين حيث كان المدربين يعتمدون على الشكل الظاهري دون التجريبي وكما نعرف هنالك فروق فردية باتعلم فمن الافراد يتعلم بسرعة ومنهم من يتعلم ببط ولهذا لايمكن ان يكون هذا الاسلوب الامثل باختيار الرياضيين .

٢- الأسلوب التجريبي :

يهدف هذا الاسلوب الى ادراك تاثيرات متغيرات مستقلة معينة على بعض المتغيرات الغير مستقلة مثلا (اثر الحركة فى محيط مضاء على دقة الحركة) . الحركة فى محيط مضاء هى متغيرات مستقلة . ودقة الحركة هى متغيرات غير مستقلة يتركز الاهتمام في هذا المثال على كيفية قيام العمليات البصرية لدى جميع الاشخاص بالمساعدة بالحصول على حركة دقيقة من هذا نستنتج ان ازالة الرؤيا سوف تؤدي الى تقليل الدقة فى الحركات ان طريقة انتقاء الافراد بالاسلوب التجريبي

هي الافضل لاننا سوف نثبت المتغير المستقل ونستخرج المتغير التابع من خلال
التجرب وهو النتيجة .