

المحاضرة رقم 05: خطوات التعلم (اكتساب) المهارات الحركية:

اختلف المختصون في تقسيم هذه المراحل نظراً لاختلاف تصوراتهم حول كيفية حدوث التعلم، وسوف نستعرض تطور الآراء المتعددة لمراحل التعلم الحركي.

1- Minel سنة (1983): يشير **Magil** إلى تقسيم **Minel** لمراحل التعلم الحركي كما يلي :
* **مرحلة التوافق الخام:** يعني أداء الحركات الرياضية بشكل اولي والذي يتعلم فيه الفرد سير الحركة الأساسية بشكل خام مع تزويد المتعلم بالقواعد والقوانين الأساسية النظرية لتشكيل خلفية معرفية واضحة عن الواجب الحركي المطلوب .

* **مرحلة التوافق الدقيق:** ويطلق عليها في بعض الأحيان (المرحلة التطبيقية) والتوافق الدقيق معناه تنظيم القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية، وتتميز بإصلاح العديد من الأخطاء وتنقية الحركات من الشوائب، وتحسين نوعية الأداء وتهدف المرحلة للتخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الشد الحاد والحركات الغريبة في مسارات الحركة.

* **مرحلة ثبات المهارة:** ويعني أن الحركة او المهارة تؤدي أوتوماتيكيا مهما كانت الظروف الخارجية غدا ان الحركة أصبحت برنامجا محسوبا على الذاكرة الحركية ومنسجما مع الأداء الحركي ، حيث تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي، وتهدف إلى الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الأوتوماتيكي.

2- يقسم حامد عبد الخالق مراحل التعلم الحركي إلى خمسة مراحل متتالية ومتداخلة هي:

* **المرحلة الاولى:** مرحلة التعرف (اكتشاف المهارة).

* **المرحلة الثانية:** مرحلة الأداء الأولي للمهارة.

* **المرحلة الثالثة:** مرحلة إدراك واكتساب متطلبات أداء المهارة.

* **المرحلة الرابعة:** مرحلة الأداء الجيد للمهارة.

* **المرحلة الخامسة:** مرحلة الأداء الفائق للمهارة.

3- كما يقترح طلحة حسين حسام الدين ومحمد فوزي عبد الشكور ومحمد السيد حلمي (2006) أن التعلم الحركي لمهارة رياضية يمر بخطوتين أساسيتين هما:

* **الاكتساب المعرفي:** والمتمثل في إدراك المتعلم لطبيعة الواجب الحركي (المهارة الرياضية) ومكوناته الحركية والهدف من أدائها.

* **الاكتساب الحركي:** وهي الخطوة الثانية من خطوات التعلم الحركي والتي يتم فيها تطبيق ما تم استيعابه في الخطوة السابقة.

أ/ **الاكتساب المعرفي:** تنقسم بدورها الى قسمين:

أولاً / الشرح: أن الغرض من هذه الخطوة هو إعطاء المتعلم فكرة عامة عن الحركة بصورة إجمالية مع لفت نظره إلى الأجزاء الرئيسية في الحركة والتي تؤثر على الأداء، ولكن يقل استخدام الشرح اللفظي كلما قل العمر الزمني للتلميذ حديث السن الذي لا يدرك أهمية الشرح اللفظي ولكنه يفضل الاعتماد على الحواس والتمثيل في إدراك الأشياء.

ثانياً / تقديم نموذج: النموذج والشرح من أهم العوامل المساعدة في تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعب/ اللاعبة المهارة وتقدم على أشكال:

- **معلومات بصرية:** من خلال مشاهدة النموذج المرئي للمهارة الجديدة بهدف:
* التعرف على الحركات الأساسية المكونة للمهارة وتسلسلها وكيفية الربط فيما بينهما (كإدراك أن مهارة السحق السلمية في الكرة الطائرة تتكون من الجري ثلاث خطوات ثم الارتقاء ثم السحق)

* وضع محك مرجعي صحيح عن المهارة في الذاكرة البصرية.
- **معلومات سمعية:** وهي المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خلال الشرح اللفظي للمهارة الذي يهدف إلى تركيز انتباه المتعلم إلى النقاط الأساسية في جوانب المهارة المراد تعلمها.

- **معلومات بحاسة اللمس:** وهي المعلومات التي يكتسبها المتعلم عند التعامل مع أداة لأول مرة بهدف اكتساب معلومات حسية عن طريق اللمس عن هذه الأداة (أبعاد المضرب – وزن الكرة وأبعادها.....).

❖ **دور المعلم في خطوة الاكتساب المعرفي:** يقع الدور الأكبر في تحقيق هدف هذه الخطوة على عاتق المعلم فمن مهامه:

1- انتقاء وعرض النموذج الأكثر فهما بالنسبة للمتعلم المبتدئ والخبير كالنموذج المرئي للمهارة وان يكون على درجة عالية من الجودة الفنية.

2- الشرح الجيد لمراحل الأداء الفني بصورة مناسبة لقدرات المتعلمين ودرجة صعوبة المهارة، باستخدام وسائل الإيضاح المختلفة.

3- توجيه انتباه المتعلمين إلى أهم النقاط الفنية الأساسية في بداية أداء المهارة والتي يتوقف عليها وبدرجة كبيرة النجاح في الأداء.

4 - أن يلجأ المدرس أو المدرب إلى أحد التلاميذ المميزين أو اللاعبين الخبراء لعرض المهارة له بعد تحفيزي للمتعلمين.

❖ **دور المتعلم في خطوة الاكتساب المعرفي:**

يجب على المتعلم في هذه الخطوة أن يكون على درجة عالية من تركيز الانتباه في كل تفاصيل المهارة بهدف تكوين تصور ونموذج صحيح ومثالي عنها في ذاكرته والذي يستخدم فيما بعد كمحك مرجعي لتقييم أداء المهارة ذاتياً لتقييم أداء الآخرين.

ب/ الاكتساب الحركي:

أولاً: بداية الاكتساب: التوافق الخام (البناء):

وتعتبر هذه المرحلة هي الأساس لتعلم المهارات، حيث أن المتعلم بعد تعرفه على المعلومات الأولية لسير الحركة، يتمكن من أدائها بصورة غير متكاملة، وتحتوي على الكثير من الأخطاء والنقائص، كما أن المتعلم بعد أن استوعب الحركة بشكلها الظاهري، وحصل على تصور أولي بشكله الخام، لأول أداء للحركة، يبدأ التعلم الحقيقي، حيث تبدأ المؤثرات الداخلية والخارجية بأخبار المتعلم عن وضعية الجسم خلال الأداء، ومن خلال التدريب والممارسة وطريق التعلم المعتمدة، يصل المتعلم إلى مرحلة التوافق الخام.

❖ **ويتميز الأداء الحركي في هذه المرحلة بما يلي:**

- ظهور الأداء المتصلب أو الضعيف، نتيجة استعمال قوة أكثر من المطلوب أو اقل من المطلوب.
 - نتيجة لعدم وجود علاقة بين الشد والارتخاء للعضلات، فإن الوزن الحركي يكون غير واضح.
 - عدم الظهور الواضح لأقسام الحركة.
 - قلة في انسيابية الحركة للتقطع في سير زمن الحركة.
 - عدم كفاية النقل الحركي أو حدوث أخطاء فيه.
- من خلال ذلك نستطيع القول ان هذه المرحلة هي المرحلة التي يحصل فيها المتعلم على التوافق الاولي للحركة، وتتميز باحتوائها على الكثير من الأخطاء، وبذل جهد كبير وظهور التعب بسرعة نتيجة إشراك مجاميع عضلية لا علاقة لها بهدف الحركة، وكذلك عدم وجود انسيابية في الأداء.

❖ **دور المعلم في مرحلة التوافق الخام (البناء):**

- تحديد ترتيب الخطوات التعليمية لأجزاء المهارة والطريقة اللازمة لاكتساب هذه الاجزاء المناسبة لقدرات المتعلمين ومستواهم.
- تزويد المتعلم بالتغذية المرتدة الخارجية والاكثر منها العلاجية منها والارشادية لتعديل الأداء الفني.
- تشجيع المتعلم على الاستمرار في بذل الجهد من خلال الأساليب المختلفة للتعزيز.

❖ دور المتعلم في مرحلة التوافق الخام:

- الممارسة المستمرة للأداء المهاري.
 - تركيز الانتباه في مدى صحة الأداء وفقاً لتوجيه المعلم.
 - الاعتماد على التغذية المرتدة المقدمة لتعديل الأداء أولاً بأول .
- ثانياً/ نهاية الاكتساب: مرحلة التوافق الدقيق :** وتحصل هذه المرحلة نتيجة الانتقال من المرحلة السابقة إلى مرحلة يستطيع فيها المتعلم من تكرار الحركة بوجود أخطاء قليلة، حيث تختفي الكثير من الحركات العشوائية الزائدة، ويصبح السير الحركي انسيابياً، لذلك فإن المتعلم في هذه المرحلة تزداد لديه الرغبة في تكرارات الأداء.
- وفي هذه المرحلة يلعب المعلم دوراً كبيراً في عملية الانتقال من مرحلة التوافق الخام إلى هذه المرحلة، حيث يجب عليه توجيه المتعلم إلى النواحي المهمة في المهارة وبعض الدقائق، وتصحيح الأخطاء عن طريق الشرح والعرض بتقسيم المهارة إلى أجزائها واستخدام الوسائل التعليمية . التوضيحية وطبقاً لهذا فإن صفات الحركة لهذه المرحلة تتميز بما يلي:
- استخدام القوة بشكل مجد، وفي اللحظة المناسبة .
 - اختفاء الحركات الزائدة والعشوائية
 - ظهور واضح للوزن الحركي .. انسيابية الأداء
 - تطور التوقع الحركي
 - السير الحركي للمهارة، ملائم للواجب الحركي من خلال التركيز والانتباه.
 - يكون النقل الحركي متناسباً مع هدف الحركة.
- نتيجة لما تقدم نستطيع القول بأن هذه المرحلة، هي المرحلة التي يستطيع فيها المتعلم أداء المهارة وتكرارها بشكل جيد، بحيث تكون انسيابية، وذات وزن حركي، وتنسجم مع الهدف المرسوم، واختفاء الحركات الزائدة نتيجة لاستخدام العضلات بشكل جيد .
- ثالثاً: مرحلة تثبيت التوافق الدقيق:** وهي الغاية التي يسعى المتعلم للوصول إليها، وتعتبر آخر مرحلة من مراحل التعلم الحركي، حيث يصبح المتعلم فيها قادراً على الأداء في ظروف صعبة لم يتعود عليها سابقاً، وإمكانية أدائها بشكل (أتوماتيكي).
- إن صفات الحركة في هذه المرحلة:** تتحول الحركات الى حالة من الثبات، وتكون تحت السيطرة حيث تؤدي بسهولة وفي أي وقت وفي كل الظروف الفيزيائية او الاجتماعية، مع توفر عنصر دقة الإنجاز.

❖ دور المعلم في مرحلة التوافق الجيد والتثبيت:

- 1- مراقبة الأداء الفني بكل جزئياته ومدى صحته بدراسة ظروف الإنجاز المختلفة الممكن مواجهتها اثناء توظيف الأداء في التنافس الحقيقي.
- 2- الاكثار من التعزيز الخارجي للأداء الجيد.

❖ دور المتعلم في مرحلة التوافق الجيد والتثبيت:

الممارسة المستمرة للأداء بصورة صحيحة فنياً، مع تركيز الانتباه في الأداء ونتجه وملاحظات المعلم.