

مفاهيم التعلم الحركي

التعلم الحركي :- يعرف بأنه التغيير الثابت نسبيا في السلوك الحركي للفرد نتيجة اكتساب وتطوير المهارات الحركية عن طريق الممارسة.

وهناك ثلاث أهداف في مجال التعلم الحركي :

١- فهم أبعاد السلوك الحركي للإنسان.

٢- تفسير السلوك الحركي نتيجة للخبرات السابقة.

٣- توقع السلوك المستقبلي بالاعتماد على فهم وتحليل السلوك الآني.

مراحل التعلم الحركي

أولا / مرحلة التوافق الخام (اكتساب التوافق الأولي) :أهم مواصفات هذه المرحلة:

١- عدم توازن مصروف القوة والجهد مع متطلبات القوة.

٢- انعدام الانسيابية.

٣- تأخر الانتقال بين أقسام الحركة (التحضيرية ،الرئيسية ،الختامية).

٤- ضعف التوقع الحركي لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.

٥- يكون مقدار الاستجابة كبيرا بسبب كثرة السيالات العصبية.

٦- التعب المبكر نتيجة للحركات المصاحبة للأداء.

٧- يتطور التصور الحركي نتيجة الممارسة والتكرار.

٨- عدم تكامل عمليات التوجيه الحركي.

ثانيا / مرحلة التوافق الدقيق (اكتساب التوافق الجيد للمهارة) :أهم مواصفات هذه المرحلة:

١- تتطور المهارة وتهذب الأخطاء.

٢- استثمار القوى الخارجية لصالح الأداء.

٣- يتطور التوقع الحركي ويكون المرحلة التي تثبت فيها الحركات.

٤- تتألف المهارة من خلال تعلم أقسام الحركة.

٥- تكامل التكنيك.

٦- يتميز سير الحركة بالانسيابية في مراحل الانتقال بين أقسام الحركة.

٧- مسايرة حجم المجال الحركي ،ظهور المرجحة الواسعة.

ثالثا / مرحلة تثبيت التوافق الجيد (إتقان المهارة الحركية) :

هناك خمس خطوات رئيسية تستخدم في التدريس بهدف إتقان المهارة الحركية وتثبيتها وهي :

١- إتقان المهارة الحركية تحت الظروف المبسطة الثابتة.

٢- تثبيت المهارة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء و استخدام القوة.

٣- تثبيت المهارة من خلال التغيير في العوامل المحيطة في الأداء (أرضية الملعب ،درجة الحرارة ،الإضاءة).

٤- تثبيت المهارة في ظروف صعبة.

٥- أداء المهارة الحركية في المنافسات التجريبية.

ومن أهم مواصفات هذه المرحلة هي :-

أ- الوصول بالمهارة لمتطلبات التكنيك.

ب- وصل المهارة الى صفة الآلية في الأداء.

ت- تكوين التصور الحركي الغير واقعي (تصور إبداعي).

ث- القدرة على ربط الحركات مع بعضها وقيادة توجيه الحركة.

ج- تقدم عمليات الإحساس الشعوري بالحركة والقدرة على أداء الحركة بنجاح تحت ظروف مختلفة (تغيير الجو ،أرضية الملعب ،الأدوات المستخدمة).

الأسس التي يبنى عليها التعلم الحركي

١- اللغة :-

٢- المجتمع :-

٣- المشاركة الفعلية والدوافع :-

٤- استيعاب الواجبات الحركية :-

٥- المستوى الحركي :-

٦- التغذية الراجعة :-

• تغذية راجعة خاصة بنتيجة النشاط الحركي : ويقصد بها المستوى الذي تم الوصول اليه في فترة زمنية معينة.

• تغذية راجعة خاصة بمعرفة النتائج : كمعرفة مسافة الوثب في الوثب الطويل أو هل أصاب الهدف أم لا.

• تغذية راجعة خاصة بمواصفات الحركة : والتي تم تأديتها من قبل الفرد المتعلم نفسه لمعرفة مستوى الأداء والأخطاء التي تم إصلاحها.

طرق التعلم الحركي

١- الطريقة الجزئية :-

٢- الطريقة الكلية :-

٣- الطريقة الجزئية الكلية :-

٤- المفاضلة بين الطريقتين الجزئية والكلية :-

*درجة صعوبة المهارة الحركية : * درجة ترابط أجزاء المهارة الحركية :

جدولة التمرين

أولا / التمرين العشوائي والمتسلسل :-

ثانيا / التدريب المتغير والثابت :

ثالثا / التدريب المكثف والتدريب الموزع :-

رابعا / التدريب الذهني :-

خامسا / التعليم الاتقاني :-

التعلم الفائق :

ويدعى التعلم الزائد وهو التعلم الذي يفوق التعلم الاعتيادي بالانجاز ويعمل على ثبات الاداء المهاري ويكون أقل عرضة للنسيان.

يعرّف المتعلم بصورة فائقة بأنه الشخص الذي يتعرض الى مثير في مواقف مختلفة بهدف تثبيت المهارة في الذاكرة قصيرة الأمد لغرض تحويلها فيما بعد الى الذاكرة بعيدة أو طويلة الأمد .

و عندما نكون أكثر تحديدا لواجبات الدماغ فان أحد أجزائه الثلاثة المتمثل بالمخ المسؤول عن وظائف مهمة مرتبطة بالأمر التالية :

١- الاحساس الشعوري ٢- الحركات الارادية ٣- التعلم و الذاكرة و التفكير

و في ضوء هذه الحقيقة فان المتعلم المتخلف عقليا ينبغي أن يكون هذا الجزء من دماغه سليماً لكي يمكننا ان نتحدث عن تثبيت المهارة الحركية و حفظها في الذاكرة الحركية.

الانجاز الماهر:

و يعني وصول اللاعب الى أعلى مستوى في الأداء و هو يعكس أرقى ما يمكن أن تقوم به الأجهزة الحركية للإنسان .

ويعني أيضاً: وصول اللاعب الى أعلى مستوى من الأداء من حيث التحكم بالمهارة وفق جميع المتغيرات

و هناك عدة عوامل تسهم في الانجاز المهاري للفرد منها:

١- الخبرة و المران في مرحلة الطفولة

٢- العوامل الوراثية

٣- التأثيرات البيئية

٤- الأهداف الشخصية

الأشكال الحركية:

و تتمثل بحركات (الرمي و المسك و الضرب و بالعصا و الركل بالقدم)، و هي حركات يستخدمها الطفل في حياته اليومية و في لعبه الحر التي توفره له بيئته التي يعيش فيها).

الوزن الحركي:

و يقصد به (حركة الأجزاء المترابطة لحركة ما ، أي انه الفترات المتبادلة بين الشد و الارتخاء في العضلات و الذين يكونان الحركة كما في الحركات الثنائية و الثلاثية (القفز ، الرمي).

و يعرف (بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة و التداخل بين اجزائها و كذلك العلاقة بين شد و ارتخاء العضلات).

الانسياب الحركي:

يعد الانسياب الحركي شرطاً للحركة الجيدة و يعرف (بأنه توافق ايعازات القوة العضلية مع القوى الخارجية و تكامل أداء التكنيك و استمرارية السير الحركي) و يعرفه محجوب: (بأنه التكامل في الأداء الحركي و أعلى مستوى يصل إليه الفرد الرياضي).

وتظهر أهمية الانسياب الحركي في الحركات الرياضية عند الانتقال بين أقسام الحركة (التحضيرية و الرئيسية) إذ أن التعجيل الذي يحصل عليه الجسم أو الجسم والأداة سيوفر السرعة و الاقتصاد في الجهد المبذول في انجاز الواجب الحركي.

المجال الحركي :

و يقصد به (المجال المكاني لسير الجسم او أجزائه خلال تنفيذ الواجب الحركي) وهو (الفرق في سعة الحركة الذي يظهر بين الفعاليات والألعاب الرياضية)، ويمثل المجال الحركي شكل واتجاه الحركة والطريق الذي تسير به المهارة ويرسم مسار حركي على شكل أقواس أو دوران.

يمر النمو الحركي الإدراكي للإنسان بأربعة مراحل:-

١- مرحلة الحركات المنعكسة (٤ أشهر جنين – ٤ أشهر ولادة).

٢- مرحلة الحركات الأولية (٤ أشهر – ٢ سنة).

٣- مرحلة الحركات الأساسية (٢ - ٧ سنة).

٤- مرحلة الحركات الرياضية.

الصفات الإدراكية:-

- ١- الوعي الجسمي : قدرة الطفل المتزايدة في تمييز أجزاء جسمه بدقة.
- ٢- الوعي المكاني : معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم.
- ٣- الوعي الاتجاهي : قدرة الطفل على تحديد موقع واتجاه حركة الأشياء (يمين-يسار) ويدخل عامل النضج والخبرة في تطور الوعي الاتجاهي.
- ٤- الوعي الزمني : يرتبط بالتوافق العضلي العصبي كالتوافق بين العين واليد والقدم بمعنى أن يفهم الطفل ان البعدين الزماني والمكاني متممان ويرتبطان ببعضهما.

المصادر

- نبيل محمود شاكر ؛ علوم الحركة ، العراق المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٥ .
- نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة التطور والتعلم الحركي ، حقائق ومفاهيم ، ط ١ ، العراق المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، ٢٠٠٧ .