**المحاضرة 05: مراحل التعلم الحركي**

**مقدمة:**

قد أجمع العلماء على أن هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل و المضمون يمر بها التعلم الحركي و هذه المراحل متداخلة و متصلة و ليس بينها حدود تفصلها، و يختلف العلماء باختلاف غير جوهري في عدد تلك المراحل من ناحية و تسميتها من ناحية أخرى، فالبعض قسمها إلى مرحلتين و البعض الأخر إلى ثلاث مراحل، و فيما يلي ملخص لمراحل التعلم الحركي حسب آراء العلماء و تقسيماتهم:

**الشكل: يوضح مختلف التقسيمات لمراحل التعلم الحركي**

1**/ تقسيم أدمس: Adams(سنة 1971)**

يقسم " أدمس" مراحل التعلم الحركي إلى مرحلتين:

\*المرحلة اللفظية الحركية: و فيها يحاول المتعلم فهم طبيعة النشاط و تحليل التكنيك الخاص به مع التركيز على الحركة و مقارنتها بالنموذج الذي شاهده، كما يستطيع فيها المتعلم لأن يكتشف الأخطاء و يصلحها.

\*المرحلة الحركية: و خلالها تصبح الحركة أوتوماتيكية، و يتجه تركيز الانتباه إلى الجوانب الخارجية للبيئة.

**2/ تقسيم جينتل Gentel (سنة (1972)**

يرى جنتل أن اكتساب المهارة الحركية يمكن أن يمر بمرحلتين:

\*المرحلة الأولى:مرحلة اكتشاف المهارة.

\*المرحلة الثانية: مرحلة تثبيت المهارة.

\***مرحلة اكتشاف المهارة:**

لا يتعدى الغرض من تلك المرحلة... التعرف على المهارة و اكتشافها و معرفة أبعادها و ممارستها في شكلها الأولي، و يضيف طه حسين حسام الدين و آخرون (2006): " أنه يهدف المتعلم في هذه المرحلة إلى تكوين فكرة عن الحركة أو بمعنى أخر معرفة ما يجب أن يؤديه المتعلم لتحقيق الهدف من الحركة... يقصد بها التعرف على الحركات المناسبة و المطلوبة لتحقيق هذه الحركة".

\***مرحلة تثبيت المهارة:**

و يجب على المتعلم في هذه المرحلة أن ينمي قدرته على الأداء تحت مختلف الظروف، بالإضافة إلى زيادة ثبات تحقيق الهدف من الحركة، مع مراعاة الاقتصاد في بذل الجهد، هذا ما يؤكده بسطويسي احمد (1996):" أن هذه المرحلة غير منتهية حيث التقدم بمستوى المهارة بلا حدود".

**3/ تقسيم شنابل Schnabel (سنة 1978)**

يقسم " شنابل" مراحل التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل أساسية هي:

\*المرحلة الأولى: و تسمى مرحلة البناء الأولي للتصور الحركي او كما يسميها (فولرك) الصورة العامة للحركة، و في هذه المرحلة يكتسب الفرد المتعلم التصور الحركي الأولي، أي التصور الحركي غير المكتمل.

\*المرحلة الثانية: تتميز هذه المرحلة بظهور تحسن و تطور واضح في مواصفات الأداء الحركي يصبح تحسن واضح في محتوى التصور الحركي.

\* المرحلة الثالثة: تسمى بمرحلة تثبيت الحركة و التي تتصف أيضا بارتقاء مستور التصور الحركي و الوصول لمرحلة التصنيف، و بذلك يمكن لنا تسميتها بمرحلة التثبيت و التصنيف.

**الشكل: يوضح تقسم شنابل لمراحل التعلم الحركي**

**\*المرحلة المعرفية:**

يشير فيتس إلى أن المرحلة الأولية في التعلم الحركي تتكن من تطور استخدام الفهم المعرفي لما هو مطلوب، و هذا ما يؤكده بسطويسي أحمد (سنة 1996) و يقول : " يرى فيتس أن هدف المرحلة الأولى من مراحل التعلم هو مدى استخدام و تطوير الفهم المعرفي لخدمة السلوك الحركي للمتعلم... و التي تمكنه من أداء سلسلة من الاستجابات الحركية بشكلها الأول البسيط" و هذا ما يؤكده وجيه محجوب فيما يخص هذه المرحلة :" أن المدرس الناجح هو الذي يجذب انتباهه إلى اللمحات الإدراكية الهامة و خواص الاستجابات المميزة و يعطي معلومات تشخيصية عن نتائج الأداء"، أي أن المدرس يعمل على توسيع مدارك المتعلم و التل تعمل بدورها على سرعة التعلم.

ملاحظات حول المرحلة:

* توضيح الهدف التعليمي للمرحلة.
* توضيح دور الجانب المعرفي على عملية التعلم.
* التعرض إلى النقاط الرئيسية و الأجزاء الهامة و الاستجابات الحركية.
* توضيح مرحلة دور الوسائل التعليمية على عملية التعلم في تلك المرحلة.

\***المرحلة الارتباطية:**

تعتبر المرحلة الارتباطية المرحلة الثانية من مراحل التعلم لفيتس حيث تهدف إلى المقدرة على ربط الجانب الإدراكي بالسلوك الحركي للمتعلم و التي تمكنه من أداء المهارات على مستوى جيد.

ملاحظات حول المرحلة:

* توضيح الهدف التعليمي للمرحلة.
* تعلم السلوك الحركي و التعود على أدائه.
* ربط الجانب الإدراكي للمتعلم بالسلوك الحركي.
* الوصول بالأداء الحركي للمهارة إلى المستوى الجيد.

**\*المرحلة الذاتية:**

إن الخبرات المتراكمة التي يحصل عليها المتعلم عن طريق التدريب المستمر تؤدي إلى المرحلة النهائية للتعلم الحركي، حيث تتابع أنماط الاستجابة بطريقة تلقائية بعد إدراك شكل المثير، فتؤدي الاستجابات على مستوى لا إداري نسبيا، و بصورة ناجحة و متتابعة أي بمعنى أنه عن طريق الممارسة المتواصلة الهادفة، يحصل المتعلم على التسلسل الحركي المطلوب، فإعداد المتعلم يكون قد اكتمل و وصل إلى مرحلة الثبات في التعلم، بحيث تظهر الدقة بالأداء، و يظهر شكل الحركة خاليا من الأخطاء أو يكون وجود الأخطاء بشكل قليل نسبيا، فيما يكون تركيز المتعلم على عملية استخدام المهارة.

5**/ تقسيم ماينل Minel (سنة 1980)**

قسم ماينل عملية التعلم الحركي إلى ثلاث مراحل و هي:

المرحلة الأولى: مرحلة التوافق الأولي للحركة.

المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة.

المرحلة الثالثة:مرحلة ثبات الحركة (المرحلة الآلية للحركة)

**الشكل: يوضح تقسيم ماينل لمراحل التعلم الحركي**

**\*مرحلة التوافق الأولي للحركة:**

و فيها يتم إكساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام، و تهدف تلك المرحلة إلى إكساب المتعلم و إدراكه التوافق الحركي الأولي للمهارة و الذي يسمى بالشكل الخام، و هو يعني أن المتعلم قد استوعب الشكل الخام و أحس به، حيث يتم في بداية توصيل المعلومات عن طريق الشرح الشفوي أو عن طريق البصر، من خلال مشاهدة النموذج العملي من قبل المدرب أو المعلم.

**\***خصائص الحركة في المرحلة الأولى:

- وجود زوايا حادة في مسار الحركة بسب الخطاء الفنية الكثيرة.

- ظهور الحركات المصاحبة و الغريبة في الأداء (الحركات الشاذة)

- عدم انسياب حركي و الناتج عن تماسك ضعيف بين أجزاء الحركة.

- إيقاع حركي غير موزون نشاز حركي و الذي يترتب عنه عدم ثبات و استقرار الحركة.

-توقع حركي خاطئ مما يتسبب عنه تغيير كبير في أداء شكل الحركة.

- عدم سيطرة كاملة على الحركة، و الذي يترتب عليه بذل جهد زائد.

-عدم ترتيب الحركة ترتيبا صحيحا من مجالاتها المكانية و الزمانية و الديناميكية.

-التركيز على بعض أجزاء الحركة دون الأخرى...أو التركيز على عمل بعض أجزاء الجسم دون الأخرى..حيث يعمل ذلك على عدم جمال الحركة.

**\*مرحلة التوافق الجيد للحركة:**

و التي تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء و تنقية الحركات من الشوائب، و تحسين نوعية الأداء، و تهدف تلك المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة و التي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة، حتى تبدو الحركات نظيفة خالية من الزوايا الحادة و الحركات الغريبة في مسار الحركة

**\*خصائص الحركة في المرحلة الثانية:**

- انفراج الزوايا الحادة في مسار الحركة حتى تصبح على شكل أقواس.

-تماسك و توافق جيدين بين أجزاء الحركة(ترابط حركي)

-إيقاع و توقع حركي جيدين (توزيع القوة مقنن على أجزاء الحركة)

-الحركة خالية من الحركات المصاحبة الغريبة و الشاذة.

-انسياب حركي جيد(عدم توقف حركي بين أجزاء الحركة)

-عزل و اقتصاد حركي (تركيز اللاعب على الأداء فقط)

-بدء تنمية الإحساس الحركي(شعور اللاعب بالإحساس الحركي.

-تخيل حركي صحيح.

\***مرحلة التوافق الجيد للحركة:**

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، حيث تصل إلى درجة الكمال و الثبات الحركي فيما ننشده اليوم من كمال و ثبات حركي،سرعان ما لا يكون في الغد..الكمال و الثبات بعينه.فالمستويات الرياضية متطورة و تتقدم باضطراد...و التعلم لا حدود له... و قياسه بصورة مباشرة صعب، و مع ذلم يمكن تقويم المستوى بمستوى أداء الأبطال الدوليين و الأولمبيين...حيث يتميز شكل حركاتهم و أدائهم بالإتقان الموزون و الإنسيابية و الدقة و التي تعطيها صفة الثبات و الاستقرار و الآلية الحركية، و بذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية و يكون ذلك هو الكمال حركي...بحيث تهدف هذه المرحلة إلى الوصول بالحركة إلى أقصى و أدق توافق حركي ممكن حتى تثبت و تستقر الحركة و حتى تظهر بشكلها الآلي (أوتوماتيكية الحركة) و بذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخراجية و الداخلية دون شعور بالتعب..و دون بذل جهد زائد.

\*خصائص الحركة في المرحلة الثالثة:

-الأداء للتكنيك يكون بصورة سريعة و مضبوطة.

-تتصف الحركات بالانسيابية و الجمال.

-ثبات الحركة عند إعادتها.

-تكون الحركات متساوية المجال تقريبا.

-يتساوى زمن الأداء إلى درجة كبيرة.

-الثبات في الوزن الحركي و في القوة المستعملة.

6**/ العوامل المؤثرة في التعلم الحركي:**

1. **التصميم على الهدف:**

لقد أطلق "بافلوف""Pavlov " على دافع الحركة التصميم على تحيقي الهد، فالحياة تعمل على تحقيق الهدف، فالحياة تعمل على تحقيق هدف ما و هو المحافظة على الحياة ذاتها، لذا فلإنسان يعمل بكل يسعى إلى تحقيق هذا الهدف، و يسمى هذا الهدف بغريزة الحياة، إن هذا الدافع يتكون من عدة دوافع و يشكل القسم الأكبر منها الدوافع الحركية الإيجابية التي تتم في ظل عوامل و يشترط تتناسب و الحياة، و بالتالي يمكن ملاحظتها من خلال حركات الذراعين.

إن الطاقة الأساسية للحياة تنبع من دافع المستقبل الذي له تأثير كبير على الحياة نفسها، فعندما يسعى الإنسان لتحقيق هدف ما يشعر بالسعادة عندما يحقق هذا الهدف لينتقل منها إلى هدف ثان.

و هكذا فالطاقة الأساسية للحياة هي العامل الهام لتحسين و تطوير و تقدم حركات الحياة ذاتها، أي أنها كل شيء بالنسبة للتعلم الحركي، و مع مرور الوقت يضاف التفكير و النشاط في التعلم مع الإدارة و القدرة على العمل للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، بالإضافة إلى الإنتاج العالي في الحياة العامة.

1. **المخزن الحركي و التجارب الحركية:**

يرتبط تعلم الحركات الجديدة بدون شك على نمو الأجهزة الداخلية المختلفة و خاصة الجهاز العصبي، فلا يستطيع الطفل المشي دون أن تنمو ساقاه بحيث تستطيعان تحمل وزن الجسم،و لكن يتمكن الطفل من الشعور بالاتزان و يستطيع الفرد الرياضي تعلم حركات جديدة .كثرت عنده التجارب الحركية او الخبرة الحركية, ان التجارب الحركية التي يمر بها الانسان او الفرد الرياضي يحتفظ بها في المخزن الحركي بالمخ وذالك ان الجهاز العصبي ينمو وينضج من خلال العمل الدائم وهذا يفسر لنا كيف يتم انتقال اثر لبتدريب من مهارة معينة.

1. **غرض الحركة و هدفها:**

لكل حركة واجب يحدد الهدف و غرض الحركة و كل حركة رياضية جديدة يتعلما الفرد، تخدم بالطبع أو تحقق واجبا حركيا سبق أن تعلمه أو سبق معرفته له و عليه كان من الأهمية استطاعة الفرد الرياضي استيعاب الواجب الحركي مضبوطا و واضحا حتى تكون هناك قاعدة للتعلم أفضل.

و نستطيع أن نقول أن التعلم الحركي المقصود يرتبط باستيعاب و تفهم واجب الحركة الجديدة مع معرفة غرض تلك الحركة.و كلما وضح هدف و واجب الحركة فإن ذلك يبعث في نفس الرياضي الحماس و الإقدام على أداء تلك الحركة، و يصبح التعلم الحركي ذا فعالية عندما يتعامل الفرد الرياضي مع أداة، أو يحاول التغلب على شيء عارض مثلا، و يرى العالم "John" أن وجود أداة لكل تمرين أو تدريب أو وجود شيء يمكن الفرد الرياضي من التغلب عليه يجعل الموقف التعليمي أكثر فعالية،و هذا يوضح لنا أن الملاكمة الخيالية أو المبارزة الخيالية لا فائدة منها ذلك أن الواجب الحركي هنا ليس له غرض محدد، و ذلك أن الحركات الرياضية هي عبارة عن نشاط انساني مع الأدوات و العوارض، و مع الواجبات التي تفرضها البيئة الخارجية و التي تتم برغبة الإنسان و اختياره ليجد فيها ما يحقق رغباته.

ننصح دائما في التعلم الحركي بإعطاء الأولوية لعنصر الشجاعة في أداء الحركات مع ملاحظة بسيطة عن طريقتها يتم التحسن من ناحية النوع و الكمية، و في السنوات عندما تصبح إرادة واضحة و ثابتة نجد أن تكون وقعا للتدريب و التمرين و هكذا بالطبع يرتبط بقوة الهدف و الفوز و الهزيمة أمران لا بد منهما، فتاريخ الرياضة حافل بأمثال عديدة و كلما قوى و وضح الهدف يصل الفرد الرياضي خلال مراحل الإعداد الطويلة إلى الفوز.

7**/ أهمية الحواس في التعلم الحركي:**

خلال التعلم الحركي يستقبل الفرد الرياضي الإحساسات المختلفة عن طريق الحواس و تعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس أساسا لردود الأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي و لقد أثبت "بافلوف" "Pavlov" و وجود حاسة داخلية هامة و هي التي تقوم بتحليل الأفعال.

8**/ مبادئ التعلم الحركي:**

* الاستيعاب، سرعته تؤثر على التعلم الحركي.
* الوضوح، فهو يسهل عملية الاستيعاب.
* السهولة، و هي كون التحركات في البداية سهلة و مقبولة.
* التدرج من السهل غلى الصعب ثم زيادة عدد الحركات.
* التسويق و الإثارة.
* الإتقان و الثبات و التجارب السابقة.
* الممارسة.
* دافع الحركة و التمرين.
* تأثير المجتمع و البيئة.
* النضج و هو السن المناسب لاختيار اللعبة(الملاكمة،الجمباز...إلخ).
* النمط الجسمي، لكل نمط جسمي رياضة خاصة به، الطول (كرة السلة...إلخ.
* المزاج نفس الأهمية للنضج و النمو الجسمي أي لكل مزاج رياضته الخاصة.