

مقياس: اكتساب المهارات الحركية

المستوي: السنة الثانية ماستر

الأستاذة: عباس

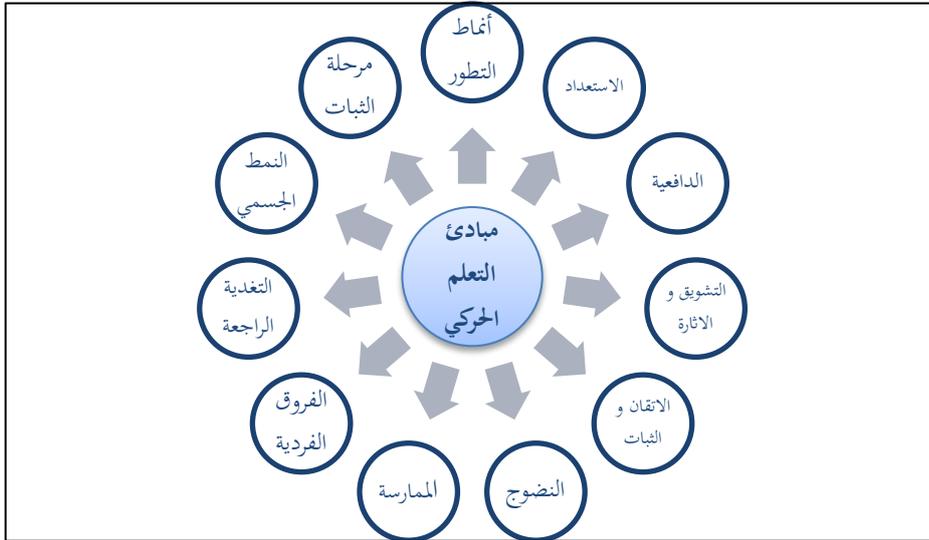
المحاضرة الثانية:

مبادئ التعلم الحركي"

صاغ الخبراء و التربويون في مجال التربية الرياضية عدة مبادئ للتعلم الحركي و من خلال هذه المحاضرة سنعرض البعض منها

كما هو موضح في الشكل الموالي:

الشكل رقم (07) : يوضح مبادئ التعلم الحركي



1.1 – أنماط التطور: Developmental patterns

إن تطور الحركات الأساسية هو عملية فردية، فهناك تفاوت كبير بين أطفال المرحلة العمرية الواحدة في اكتساب الحركات الأساسية، بمعنى أنه ليس بالضروري أن يكون طفل في سن 24 شهرا مثلا قادرين على الوثب، إلا أنه لوحظ وجود تسلسل متشابه لحد كبير للاكتساب الحركي و اتجاهه و الذي يبدو و كأنه يتطور بشكل منظم، و لهذا فلقد قام الخبراء بتحديد ثلاثة أنماط للتطور:

*من الرأس إلى القدم: حيث نجد أن التحكم و التوافق في أجزاء الجسم تتم في الجزء العلوي من الجسم قبل الجزء السفلي، و عليه فإن الطفل يستطيع الرمي قبل الركل.

*من الداخل إلى الخارج: بمعنى أن التطور يحدث في أجزاء الجسم القريبة من المحور الطولي قبل الأجزاء البعيدة عنه، فالطفل يستطيع أن يتحكم في ذراعه قبل أن يتحكم في يده ، و لهذا فهو قادر على الوصول إلى الأهداف قبل أن يتمكن من القبض و السيطرة عليها.

*من العام إلى الخاص: فإكتساب الحركات الكبيرة (Gross) يتم قبل التوافق الحركية الدقيقة (fine)، فالطفل يستطيع الجري و الرمي قبل التصويب تجاه هدف. (حلمي، 2006، صفحة 76 و77)

2.1- الاستعداد: Readiness

من المعروف أنه كلما كان المتعلم أكثر استيعابا و سرعة في الفهم من غيره كلما كان تعلمه أسرع من الآخرين و يحدد تنظيم المهارات في وحدات تعليمية (الشاويش، 2013، صفحة 85)
هذا ما يؤكد م روان عبد المجيد إبراهيم (2002): "أن سرعة الفهم و الاستيعاب تؤثر على التعلم، فسرعي الفهم و الاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع و يستوعبون أكثر من غيرهم الذين لا يستطيعون الاستيعاب، فهم قادرون على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع و الاستيعاب و يكون على الشكل الأتي :

*الوضوح: الوضوح في عملية التعلم تسهل على الفرد استيعاب و إدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية الحركية و العملية، إن الإيضاح الحركة يتطلب أداء حركيا جيدا و عرضا جيدا أو مشاهدة أفلام، فالوضوح الحركي سوف يسهل عملية إدراك الحركة و أن وسائل الإيضاح الجيدة تسهل عملية الوضوح و إدراك الأشياء من بعد ذلك، كذلك الطريقة التعليمية التي يسلكها المعلم (إبراهيم، 2002، صفحة 113 و 114)، هذا ما يؤكد (الشاويش، 2013) أن تحقيق الأهداف المرسومة: "يتطلب حسن اختيار الوسائل التعليمية ، التي تسهل على المتعلم إدراك النواحي الجوهرية و الأساسية المتعلقة بتنفيذ الحركة الرياضية عن طريق إيضاح الأداء الحركي الجيد و عمل النموذج الحركي، و مشاهدة الأفلام و الصور الثابتة و المتحركة ، و التي تسهل عملية إدراك الأشياء من خلال توضيحها بالشكل المطلوب. (الشاويش، 2013، صفحة 82)

*السهولة: و هي أن تكون الحركات في بادئ الأمر سهلة مقبولة لدى الكائن الحي حتى يستطيع استيعابها، و خاصة عند المبتدئ فصعوبة الحركات في بادئ الأمر سوف تعطي للمبتدئ الصعوبة في الفهم و الإدراك (إبراهيم، 2002، صفحة 114)، و هنا يظهر دور القائم بالتعليم أو التدريب في جعل مفردات المهارات الحركية سهلة التطبيق، من خلال البدء بالحركات السهلة ثم التدرج في الصعوبة من أجل تزويده بالمعلومات اللازمة لانجاز المهمة الحركية، و في تنظيم استجاباته الحركية و التي تعتبر خاصية أساسية لنجاح عملية التعلم الحركي (الشاويش، 2013، صفحة 82)

*التدرج: و هي زيادة في عدد المهارات و الحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها و التدرج بصعوبة الحركة نفسها حين إعادتها، و زيادة صعوبتها عن طريق الحمل حتى يستطيع تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة. (إبراهيم، 2002، صفحة 114)

يشير محمد عبد العزيز سلامة (2013) إلى أن هناك عوامل تؤثر على الاستعداد لتعلم المهارات الحركية وحيث يقول: "أن الاستعداد يرتبط بالمقدرة على تعلم و فهم أنماط الحركة المطلوبة و من ثم فإن مستوى النمو و النضج و الحالة البدنية للاعب و لياقته العامة و الخاصة و خبراته السابقة بالإضافة إلى العوامل الشخصية تعد من أهم العوامل المؤثرة في الاستعداد لتعلم المهارة الحركية". (سلامة، 2013، صفحة 60)

هذا ما يؤكد طلحة حسام الدين و آخرون (2006): "أن الدور الأول للمدرس عند تعليم المهارة الرياضية هو الانتباه إلى الوقت الذي يكون عنده الطفل قادراً أو مستعداً للتعلم، و هناك العديد من العوامل التي تؤثر في الاستعداد و منها : مستوى النضج الخبرة السابقة ، الحركات الأساسية و اللياقة البدنية. (حلمي، 2006، صفحة 77)

3.1- الدافعية: Motivation

يشير الاستعداد إلى أن الطفل قادراً على أن يتعلم إذا كان لديه الدافع إلى أن يتعلم، فالاستعداد هو أساس عصبي و بدني في حين أن الدافعية هي أساس نفسي، و التي في غيابها يصبح مقدار التعلم ضئيل. (حلمي، 2006، صفحة 79)

هذا ما يؤكد أمين الخولي و أسامة راتب: "على أنه إذا كان الاستعداد يعني أن المتعلم يستطيع القيام بما يتعلمه فإن الدافعية هنا تعني رغبة في التعلم ذاته". (سلامة، 2013، صفحة 62)

و للمدرس دور ملحوظ في مستوى دافعية المتعلم لدى النشاط، فهو القادر على استثارة الطفل للتعلم من خلال توضيح مدى حاجته لتعلمها مما يترتب عليه الميل إلى اكتساب هذه المهارة، كما أن معرفة الهدف من ممارسة نشاط ما يعد دافع قوي للمتعم، حيث تزداد درجة ميل الفرد للعمل عندما يتفهم الهدف من انجازه. و لذلك فيجب على المدرس أن يشارك المتعلمين في التخطيط للنشاط مما يؤدي إلى زيادة دافعيتهم لانجاز ما قاموا بوضعه من أهداف يراعي الأستاذ أن تكون في مستوى قدراتهم. (حلمي، 2006، صفحة 79).

4.1- التشويق و الإثارة:

أحد الأسباب المهمة لزيادة الدافعية لدى المتعلم نحو العملية التعليمية هو التشويق و الإثارة، وتزداد الحاجة إليها عند القيام بتعليم الحركات و المهارات الرياضية ، و من الأهمية أن نهيء للمتعم الجو المملوء بالتشويق و الإثارة لممارسة اللعب من أجل التخفيف من حدة العبء البدني و النفسي الواقع على كاهل المتعلم نتيجة لقيامه بعملية التعلم، و حتى تزداد لديه الرغبة في التعلم ، أن الأساس المهم هو أن المتعلم سوف يتعلم بشكل أفضل و يتفوق في أداء المهارات إذا استثارت دوافعه من خلال التشويق و الإثارة ، الأمر الذي يجعل المتعلم ينظر إلى العملية التعليمية بوصفها شيئاً ممتعاً و تبعث لديه النشاط و الحيوية، فالتعلم المبني على الفهم و الاستيعاب يتيح فرصة جيدة لتعميمها و تطبيقها على المواقف الأخرى الجديدة التي يتعرض لها المتعلم خلال التعلم، و زيادة قدراته على التكيف بصورة سريعة للمواقف التي تتطلب التفكير السريع و اتخاذ القرارات السريعة (الشاويش، 2013، صفحة 83)

5.1- الإتقان و الثبات و التجارب السابقة:

الإتقان صفة من صفات الثبات لدى الرياضي و المدرب و المعلم الذي يعرف صفة الحركات و المهارات و درجاتها، و هل أن الرياضي وصل إلى درجة الإتقان.

إن صفة الإتقان من الصفات المهمة التي ينتبه إليها المدربون في تعليم المهارات، إن استيعابه أو إتقان المهارة سوف يؤدي إلى تعلم مهارة جديدة. إن إتقان المهارة و تثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب و التعلم الجيد و كلما اتقنت المهارات سوف تؤدي الحركات بشكل أفضل من السابق و سببه يعود إلى الاقتصاد بالجهد.

اكتساب المهارات و خاصة التجارب السابقة سوف تؤدي بالفرد إلى تأدية الحركات بصورة أفضل. فالفرد الذي لديه ممارسة سابقة له قدرة على الأداء أفضل من غيره لتأدية الحركات و تعلمها. (إبراهيم، 2002، صفحة 114 و 115)

6.1- النضوج:

و النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة، فمثلا سن النضج للجمباز هو 4-5، و سن النضج للسباحة من 3-4، و سن النضج للملاكمة من 14-16، فالنضج هي الوسيلة التي يراها مناسبة له. (إبراهيم، 2002، صفحة 114)

7.1- الممارسة:

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة إلا من خلال ممارستها و خاصة الحركات الثنائية فلا يمكن أن تتعلم ركوب الدرجات أو السباحة إلا من خلال ممارستها و التدريب عليها و لفترة غير قليلة. (محبوب، علم الحركة التعلم الحركي، 1989، صفحة 21)

8.1- الفروق الفردية: يدل لفظها على معناها دلالة صادقة و هي تلك الصفات التي يتميز بها كل إنسان عن غيره من الأفراد، سواء كانت تلك الصفة جسمية أم عقلية أم مزاجية أم سلوكه النفسي أو الاجتماعي. (سعدالله، 2015، صفحة 329)

نلاحظ عند بداية تعلم مهارة رياضية جديدة من المبتدئين وجود درجات مختلفة من النجاح و الفشل بين المتعلمين خلال الأيام القليلة الأولى، فمثلا عند تعليم مهارة الوثب نلاحظ أن هناك من يستغرق وقت طويل جدا في الربط بين أجزاء المهارة لأدائها في صورتها الأولية، و هناك من يتمكن من ذلك بصورة سريعة، و هناك من يستغرق وقت يتأرجح بين النوعين السابقين و يرجع السبب في ذلك إلى أن هناك اختلاف بين المتعلمين في العوامل المؤثرة في عملية التعلم هذا الاختلاف هو ما يطلق عليه الفروق الفردية. (حلمي، 2006، صفحة 80)

*أنواع الفروق الفردية:

يتميز العلماء بين بعض المظاهر الرئيسية للفروق الفردية و هي :

أ) الفروق في ذات الفرد: و يقاس هذا النوع لمقارنة السمات و الخصائص في الفرد نفسه و ذلك لمعرفة نواحي القوة و الضعف عن طريق مقارنة نتائجه في فترات زمنية نفترض حدوث تغيير فيها ، إذ أن الفرد الواحد لا تتساوى فيه جميع القدرات.

ب) الفروق بين الأفراد: وهي تلك الاختلافات التي نلاحظها بين الأفراد في مختلف السمات و يهدف هذا النوع من الفروق إلى مقارنة للعمر الزمني نفسه أو في البيئة الواحدة أو أكثر من النواحي الجسمية أو الحركية أو العقلية و غيرها لغرض تحديد مركزه النسبي حتى يمكن تصنيف الأفراد إلى مستويات أو مجموعات متجانسة. (سعدالله، 2015، صفحة 331)

*الفروق الفردية بين الأفراد:

و الفروق الفردية بين الأفراد و المؤثرة في عملية التعلم الحركي قد تكون في:

الشكل رقم (08): يوضح الفروق الفردية بين الأفراد



1. القدرات العقلية: و منها على سبيل المثال الذكاء، فهناك من لديه القدرة على التغلب على المشاكل التي تواجهه بسهولة و هناك من يقف أمامها عاجزا.
2. القدرات الحركية: و هي كثيرة و مختلفة ، و التي تظهر بصورة واضحة في أثناء مواقف التعلم و منها التوافق و التوازن و غيرها.
3. الظروف الاقتصادية و المستوى الاجتماعي: حيث أن المستوى الاقتصادي و الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد يؤثر بدرجة عالية في نوع الخبرة السابقة التي يستدعيها الفرد خلال موقف التعلم و مستواها.
4. النضج العضوي: فقد ثبت أن أطفال السن الواحد يختلفون فيما بينهم في معدل و سرعة النمو العضوي أو التكوين الفسيولوجي كطول الفرد أو وزنه ، و قد لوحظ أن الأطفال يميلون إلى الأعمال التي تتوافق مع نضجهم العضوي بدرجة أكبر من تلك التي تتوافق مع عمرهم العقلي.
5. السمات الشخصية: فهناك إنسان شغوف بتعلم أي جديد في حين نجد آخر لا يبالي بفكرة تعلم جديد، كما نلاحظ أن هناك فرد خجول أو انطوائي و آخر منفتح يسعى باستمرار لتكوين علاقات مع الآخرين. (حلمي، 2006، صفحة 81)

9.1- التغذية الراجعة:

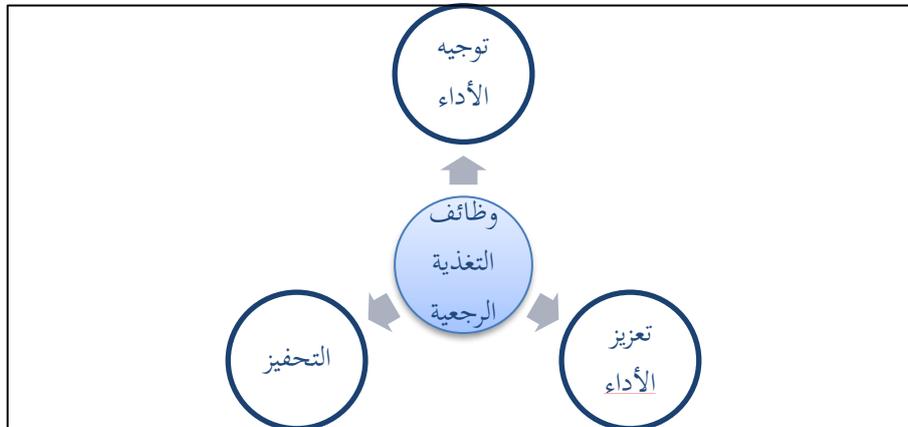
من أهم المتغيرات التي تؤثر في التعلم الحركي هي المعلومات الحسية المختلفة التي يتم تزويد المتعلم بها ، فنوع هذه المعلومات و كميتها و توقيت عرضها تؤثر بدرجة كبيرة على الأداء و التعلم. و هذه المعلومات نوعان، النوع الأول يمثل المعلومات التي تسبق الأداء كبعد الزميل الذي ستمرر له الكرة، كارتفاع الكرة التي سوف تقوم بضربها... لا بد من تحديد الهدف بدقة ، و مقدار القوة المطلوبة للوصول إليه و موقعه لحظة إصابته... و يطلق على الإمداد بهذا النوع من المعلومات بالتغذية المسبقة Feed Forward ، أما النوع الثاني فيمثل المعلومات التي يتم الإمداد بها خلال و بعد الأداء و هي ما تعرف بالتغذية المرتدة Feed Back .فالتغذية المرتدة هي عبارة عن إمداد الفرد بمعلومات مختلفة عن مدى كفاءة الأداء، بمعنى تساعد في إدراك مدى صحة الأداء (التكنيك) و مدى تحقيق الهدف النهائي للمهارة من عدمه. (حلمي، 2006، صفحة 83)

و باختصار يمكن القول أن التغذية الراجعة هي أعلام الطالب نتيجة تعلمه من خلال تزويده بالمعلومات عن سير أدائه بشكل مستمر لمساعدته في تثبيت ذلك الأداء، إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح أو تعديله إذا كان بحاجة إلى تعديل. و هذا يشير إلى ارتباط مفهوم التغذية الراجعة بالمفهوم الشامل لعملية التقويم باعتبارها إحدى الوسائل التي تستخدم من أجل ضمان تحقيق أقصى ما يمكن تحقيقه من الغايات و الأهداف التي تسعى العملية التعليمية التعلّمية إلى بلوغها. (سعدالله، 2015، صفحة 276)

*وظائف التغذية الراجعة:

للتغذية الراجعة ثلاثة وظائف رئيسية في مساعدة التلاميذ على تحسين أدائهم:

الشكل رقم (09): يوضح وظائف التغذية الراجعة.



1. توجيه الأداء:

الوظيفة الأولى للتغذية الراجعة عبارة عن المعلومات التي تقدمها التغذية الراجعة من أجل تصحيح الأخطاء الحركية و تخطيط الاستجابة الحركية التالية في عملية ممارسة و تعلم الحركة.

إن التغذية الراجعة التي تحتوي على رسالة (لا تفعل) لا توجه المؤدي بصورة مباشرة إلى ما يجب عليه فعله، كما أنها تنقل رسالة سلبية غير مشجعة، التغذية الراجعة الأكثر فعالية التي تساعد المؤدي على إدراك فكرة ما يفعله.

2. تعزيز الأداء:

الوظيفة الثانية للتغذية الرجعية هي التعزيز و الذي يمكن أن يكون ايجابيا للمساعدة في التشجيع على الأسلوب الصحيح أو السلبي لإنقاص تكرار الأفعال غير المرغوبة. و هنا نتذكر تطبيق قانون الأثر لثروندايك على تعلم المهارات الحركية الذي يقول بأن: الأفراد يميلون إلى تكرار الاستجابات التي يتم مكافأتها و تجنب الاستجابات التي يعاقبون عليها.

3. التحفيز (دافعية الأداء):

إن الوظيفة الثالثة للتغذية الرجعية تشبه التعزيز، و لكنها تركز على تقديم التحفيز أو الدافعية للممارسة. و بالفعل يقول العديد من علماء النفس بأن هذا النوع من التحفيز (الدافعية) له أهمية أولية و أساسية. و يجب على المعلمين أن يقدموا تغذية رجعية ايجابية تكافئ الجهد المتسق المرتبط و تميل إلى خلق اتجاه و مناخ ايجابيين. (عبد الكريم، 2006، الصفحات 356-358)

*أنواع التغذية الراجعة:

1. تغذية راجعة حسب المصدر (داخلية - خارجية).
2. التغذية الرجعية حسب زمن تقديمها (فورية-مؤجلة).
3. التغذية الراجعة حسب شكل معلوماتها (لفظية-مكتوبة).
4. التغذية الراجعة حسب التزامن مع الاستجابة متلازمة -نهاية).
5. التغذية الراجعة الايجابية أو السلبية.
6. التغذية الراجعة المتعددة على المحاولات المتعددة (صريحة-غير صريحة) (سعدالله، 2015، الصفحات 280-282)

10.1- النمط الجسمي و القوام:

هناك أنماط عديدة يتصف بها الكائن الحي، و إن هذه الأنماط يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية، فقصير القامة يصلح للجمباز و طويل القامة يصلح لكرة السلة، و أهم ما يميز الحركات الرياضية و نجاح هذه الحركات ، هو اختيار النمط الذي يصلح لهذه اللعبة أو تلك. (إبراهيم، 2002، صفحة 116)