مراحل مسار التعلم الحركي

إن سير التعلم الحركي لأية مهارة جديدة والوصول بها إلى المستوى العالي يمر بمراحل أساسية ترتبط مع بعضها البعض وتؤثر الواحدة بالأخرى وتتأثر بها ، وتظهر بصورة منظمة ومرتبة لا يمكن مخالفتها أو السير فيه عكساً ، فكل مرحلة تعد تكملة للمرحلة السابقة ولا يمكن أن تتعداها في الترتيب ، كما أن الزمن الذي تستغرقه كل مرحلة من هذه المراحل يختلف باختلاف المرحلة نفسها ، وكذلك حسب المستوى المهاري والخبرة الحركية للمتعلم والعمر فضلاً عن نوع اللعبة أو الفعالية.

وفي حالة تحليلنا للتقسيم الذي جاء عن البروفسور (كورت ماينل)(Minel , ١٩٨٠) بوصفه أحد أبرز المراجع التي نعتمد عليها في مجال التعلم الحركي ، نجد انه قام بتقسيم مراحل التعلم الحركي عن طريق ملاحظة المظهر الخارجي لتدرج وتطور البناء التكنيكي للمهارة الحركية إلى ثلاث مراحل رئيسة هي :

١- مرحلة التوافق الخام.
٢- مرحلة التوافق الدقيق.
٣- مرحلة تثبيت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعيات المختلفة.

وطبقاً لرأي العالم الروسي الفسلجي (بافلوف) فأن المراحل الثلاث السابقة تستند على طبيعة العمليات العصبية ، حيث يؤثر الجهاز العصبي على عملية التعلم المهارات الحركية ، وعلى النحو التالي :

أ_ مرحلة إشعاع (انتشار) العمليات العصبية :

وفي هذه المرحلة يتميز نشاط المخ بزيادة الاستثارات غير المطلوبة ، وهذا يعني تفوق عمليات (الإثارة العصبية) في أول الأمر فيؤدي إلى انتشار أو إشعاع الاثارات العصبية في مراكز عصبية عديدة ، وينتج عنه إثارة عضلات كثيرة وإعطائها الأوامر بالنشاط والاستجابة الحركية ، فيؤدي ذلك إلى أن المهارة الحركية تؤدى بارتباطها بالكثير من الحركات الزائدة.

ب_ مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف) أو (المنع) :

وفي خلال هذه المرحلة يتم تثبيط المراكز العصبية مع تقليل الاثارات العصبية الزائدة ، وهذا يعني ظهور ما يسمى بعملية (الكف) أو (المنع) والتي تعني إيقاف مفعول التنبيهات أو الاثارات العصبية التي لا تهم الرياضي، مما يؤدي إلى التوافق الجيد (الدقيق)للمهارة الحركية.

جـ_ مرحلة الثبات والآلية:

وفي هذه المرحلة يتم حدوث التوازن بين عمليات النشاط العصبي ، أي بين عمليتي (الإثارة) و (الكف أو المنع) وفيها يثبت إتقان الأداء الجيد (الدقيق) للمهارة الحركية ويتميز أداء الرياضي بالآلية.

وبعد أن تكلمنا عن تأثير الجهاز العصبي على تعلم المهارات الحركية لا بد من شرح كل مرحلة من مراحل التعلم الحركي السالفة الذكر (وفقاً لرأي كورت ماينل) :

المرحلة الأولى : الشكل الخام (تطور التوافق الخام) للحركة :

إن مرحلة التعلم الأولى تشمل سير التعلم من التعرف على المعلومات الأولية وتعلم سير الحركة إلى مرحلة يتمكن فيها المتعلم من أداء الحركة تحت ظروف ومتطلبات مناسبة ، إن المقدرة على الأداء في المرحلة الأولى غير متكاملة في كثير من أمورها ، فمن جهة يكون الأداء مرتبطاً بالمتطلبات التي جرى تعلم الحركة فيها وخاصة ما يشمل الملاعب أو الأجهزة وكذلك استيعاب وتركيز المتعلم ، ومن جهة أخرى فان الواجب الحركي المراد حله يتم بأداء حركي يحوي على نواقص كثيرة ، كما أن البناء الحركي ينسجم مع واجب التكنيك المطلوب أي المستوى فهو لا زال قليلاً نسبياً ونحن نسمي هذه النتيجة للمرحلة الأولى بالتوافق الخام.

إن مراحل التعلم تبدأ باستيعاب الواجب المراد تعلمه من قبل المتعلم ، وبهذا يرتبط الاستيعاب الأولى بالحركات المراد تعلمها. وإذا أريد الحصول على مراحل تعلم فعالة ، فعلى المتعلم أن يتوقع الهدف الذي يريد الحصول عليه بواسطة التعلم بشكل مضبوط ، وهذا له أهمية على الدوافع ، **وفي الغالب فأن الواجب الحركي يعرض من قبل المدرس أو المدرب** ، حيث يتم ذلك **عن طريق شرح وعرض الحركات** ، كما يمكن تعلم الحركة عن طريق المتعلم نفسه ، وذلك عند ملاحظته لأي حركة رياضية (واجب حركي) تؤدى من قبل لاعب آخر أو مشاهدته لفلم رياضي ، ويريد هو أداء تلك الحركة . وقد يقوم المدرس باستخدام الرسوم والصور الفوتوغرافية أو الأفلام الفيديوية التي توضح سير الحركة .

إن قابلية الاستيعاب الواضح والسريع للواجب الحركي من قبل المتعلم تتعلق بمستوى التعلم الحركي لديه ، كذلك يؤثر موقفه من التعلم والرياضة وبشكل خاص تأثير المعلم.

وفي هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الأولي عن سير الحركة . إن هذا التصور لا زال بشكله الخام وغير متكامل ويحوي على الأخطاء ، وان استيعاب واجب التعلم والذي يعني الواجب الحركي يعتبر المحاولة الأولى لأداء الحركة بشكل مباشر.