

التطور والتعلم الحركي . المحاضرة - 2 -

التطور الحركي والنمو والتعلم ظواهر تؤثر وتتأثر بعضها ببعض، ولهذا أخذ مصطلح التطور الحركي حيزا مميزا في ما يتعلق بالجانب الحركي الانساني. والنمو عملية وراثية تحدث طبيعيا إلا أنها لا تتطور إلا بعد النضج، فالنضج هنا أساس لكل من النمو والتطور، هذا بالإضافة إلى التعلم. ومن ثم فتطور المهارات الرياضية المختلفة مرتبط بنمو ونضج وتعلم معرفي جديد بالأسس الحركية والميكانيكية والتشريحية والوظيفية، والذي يعمل فيما بعد على تطوير التكنيك والتكتيك الرياضي التخصصي (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، 15، 16).

التطور الحركي:

إن التطور الحركي مهم جدا لأنه يؤثر ويتأثر بالنمو بشكل كبير؛ حيث تأتي هذه الأهمية لارتباط مستوى التطور الحركي بمقدار النمو والنضج، وذلك من مرحلة إلى أخرى. وإن كان النمو يحدث فطريا عبر الوراثة فإنه غير مؤثر من دون النضج ليحدث التطور. وفي نفس السياق تنمو القدرات البدنية عند الطفل فطريا أي بالوراثة منذ ولادته مع النمو الطبيعي في جميع الجوانب الأخرى. ويساعد في معدل ذلك النمو درجة نشاطه الحركي سواء كان النشاط الحركي مقصودا أو غير مقصود. وبذلك لا يحدث التطور المطلوب في قدراته دون نضج لتلك القدرات. فمثلا تطور تطور حركات الطفل من الحبو إلى المشي لا يتوقف فقط على نمو قدراته ممثلة في قوة العضلات الخاصة بذلك، بل وصول النمو إلى درجة النضج كأساس لحدوث التطور. وبذلك يصبح النمو والنضج جانبيين هامين لظاهرة التطور. فالتصويب على السلة مثلا لا يمكن تحقيقه وتطويره إلا إذا نما عندهم الاحساس والتوافق بين العين والذراع وتصبح القدرات البدنية الخاصة. أما علاقة التعلم والتطور الحركي فيأخذ أهمية خاصة في الأنشطة الرياضية والبدنية، فلاعب الوثب العالي مثلا لا يستطيع اجتياز العارضة وتطوير تلك العملية على مستوى معين، إلا إذا نضجت وتمت قدراته البدنية الخاصة من سرعة وقوة

ومرونة ورشاقة، إضافة إلى تكتيك تكتيك الوثب العالي (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، 16، 17).

وفي السياق ذاته، يكون موضوع التعلم الحركي أحد أهم هذه المواضيع التي برزت في الساحة الرياضية لما له من تأثير كبير في احراز الانجازات الرياضية العالية، ومن خلال تحقيق مجموعة الحركات أو المهارات الحركية، والتي تضفي نمطا معيناً على السلوك الحركي؛ فهو عمل تتداخل فيه كافة العلوم المختلفة، إضافة إلى ارتباط أغلب الفعاليات والأنشطة الرياضية بالنمو البدني، ومنه تنمية الكفاءة البدنية والحركية حيث ازداد في الآونة الأخيرة الاهتمام بالحركة الرياضية حتى أصبح تقدم الرياضة في أي بلد معياراً لتقدم هذه البلاد. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، 7).

كما أن الأساس في التعلم هو السلوك، فالمدرّب أو المدرس عندما يعلم مهارة حركية، فإنه يشرحها لفظياً أولاً ثم يعرضها على اللاعبين أو التلاميذ، ثم بعد ذلك يطلب منهم أداءها، ومن خلال المحاولات المستمرة من قبل المتعلم فقد يخطئ ويفشل، وفي الحالتين فإن المدرس أو المدرّب يستمر في إعطاء إرشاداته خلال أداء المتعلم للمهارة إلى أن يصل في النهاية بعد العديد من المحاولات إلى الأداء الصحيح. والفعل الذي قام به المدرّب هو بمثابة مثيرات حركية للاعب، حفزت احساسه ورغبت في دفعه للتعلم والسيطرة على الأداء الحركي؛ حيث أن هذه الأحاسيس أحدثت توتراً نفسياً عند المتعلم جعلته يأتي بسلوك الحركي مشابه للسلوك الذي يريده المدرّب خلال الشرح اللفظي أو أثناء عرض المهارة. وينتهي هذا التوتر والتأثير بانتهاء تحقيق الهدف من المهارة الحركية من خلال الأداء الصحيح بطريقة سليمة.

فالتعلم يمكن أن يكون تغييراً في السلوك الناتج عن استثارة، وعندما يحدث تغيير في سلوك اللاعب بسبب تأثير التعب أو الإصابة، فإن هذا التغيير لا يعتبر تعلماً، لأن هذه المواقف تختلف في التغيير الذي يحدث نتيجة تعرض اللاعب لوقف يتضمن نوعاً مختلفاً من المثيرات كالشرح والعرض للحركة، والتي تستوجب نوعاً جديداً من السلوك يؤدي إلى تكيف الموقف ليساعد على اكتساب خبرات جديدة، تؤهل اللاعب لمواجهة المواقف الشبيهة مستقبلاً.

التعلم الحركي: (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص78، 79)

التعلم الحركي بمفهومه العام هو تغيير في الأداء يرتبط بالممارسة الايجابية، فالتعلم الحركي هو اكتساب معرفة عن طريق أداء مهارة ما، أو اكتساب معرفة على أداء مهارات جديدة.

وكذلك، فالتعلم الحركي هو الأداء العملي، أي التجربة العملية المحسوسة والذي يحدث نتيجة تطبيق المعلومات المكتسبة والمعارف.

وفي المجال الرياضي، التعلم هو انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب، وهي عملية ضرورية تتأسس عليها عملية التدريب الرياضي، من أجل اكتساب المهارة التي تسهم في ارتقاء مستوى اللاعب إلى أقصى درجة. فمثلا عدم قدرة الفرد الرياضي على أداء مهارة حركية معينة بصورة صحيحة، فإن ذلك يدعو للشعور بضرورة تعلمها.

إن عملية التعلم في النشاط الرياضي لا تقتصر على تعلم المهارات الحركية فقط، بل تشمل أيضا تعلم خطط اللعب أو القدرات الخطئية واتقانها. بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف والمتغيرة أثناء المنافسات، حيث أن تعلم الخطط يستند على التعلم الحركي.

إن عملية التعلم في النشاط الرياضي لا تقتصر على تعلم المهارات الحركية فقط، بل تشمل أيضا تعلم خطط اللعب أو القدرات الخطئية واتقانها. بالقدر الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف والمتغيرة أثناء المنافسات، حيث أن تعلم الخطط يستند على التعلم الحركي.

وينكر (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، 116). في هذا السياق، أن مراقبة تكوين الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها، وفي ذات الاطار، يعتبر التوافق الحركي جزء حوهرى من الانجاز الحركي للمهارة.

مبادئ التعلم الحركي:

الاستيعاب:

إن سرعة الفهم والاستيعاب تؤثر على التعلم، حيث أن سريعي الفهم يتعلمون بسرعة أكبر من غيرهم. ويكون الاستيعاب على الشكل التالي: حسب (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص113، 116).

- **الوضوح:** يسهل الوضوح في عملية التعلم الاستيعاب وإدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعلمية عند التلميذ.
- **السهولة:** أن تكون الحركات في بادئ الأمر سهلة مقبولة لدى التلميذ حتى يستطيع استيعابها، وبالأخص عند التلميذ المبتدئ.
- **التدرج:** وهي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها، وكذا التدرج بصعوبة الحركة ذاتها.

التشويق والإثارة:

أي عمل يقوم به الانسان لا يمكن أن يتقن إذا لم تكن هناك إثارة أو رغبة في العمل، فمثلا استعمال ألعاب صغيرة مسلية، أو التشجيع والاطراء وإشعار التلاميذ بالاهتمام، أو استعمال السفريات الجماعية للتشويق، وإعطاء بعض المسؤوليات للأفراد.....

الاتقان والثبات والتجارب السابقة:

الاتقان صفة من صفات الثبات لدى الفرد الرياضي أو التلميذ، ويبغي على المدرب أو المدرس أن ينتبه جيدا لها عند تعلم المهارات الحركية، كما أن استيعاب ثم اتقان المهارات سوف يؤدي إلى تعلم مهارات جديدة.

الممارسة:

لا يمكن أن يتعلم الفرد المهارة ما لم يمارسها فركوب الدراجة والسباحة لا يمكن تعلمهما مثلا إلا بعد الممارسة والتدريب.

دافع الحركة والمران:

فمعرفة الدافع الذي يدفع الرياضي للتعلم الحركي مهم جدا من أجل تعليمه وتقدمه، فالدافع والطموح يحفز الفرد الرياضي أو التلميذ على التعلم.

تأثير المجتمع والبيئة:

يلعب المستوى الاجتماعي والثقافي، وكذا توفير الأجهزة والأدوات اللازمة للتعلم ، وكذا توفير البيئة المناسبة والمناخ على التعلم وعلى نوع النشاط الرياضي.

النضوج:

والنضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة الرياضية، وكذا لتحقيق الاستيعاب للتعلم.

النمط الجسمي والقوام:

هناك أنماط عديدة يتصف بها الفرد، والتي يمكن أن توزع عليها الأنشطة الرياضية المناسبة لكل نمط جسمي، حيث أن اختيار اللعبة المناسبة للنمط يسهل عملية التعلم عند الفرد.