

مراحل التوافق الحركي (1) المحاضرة - 6 - . (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص125، 135).

يهدف التعلم الحركي إلى اكتساب المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها؛ بحيث يمكن للفرد الرياضي أو التلميذ من استخدامها في أثناء المنافسات الرياضية الداخلية والخارجية بدرجة كبيرة من الفاعلية والانتقان، كما أن الإلتقان التام للمهارات الحركية والتي يتأسس عليها وصول الفرد الرياضي لأعلى المستويات الرياضية يعتبر الهدف النهائي لعملية التعلم الحركي.

ودراسة مراحل التعلم الحركي توضح لنا التسلسل والتطور غير المتباين، ولا تقف عملية وصف مراحل التعلم الحركي على الناحية الشكلية الظاهرة، ولكن هناك عوامل كثيرة متداخلة منها النواحي الفسيولوجية والبيولوجية والسيكولوجية والميكانيكية.

ويتأسس تقسيم عملية التعلم إلى مراحل عند الشخص على طبيعة العمليات العصبية، أي تأثير الجهاز العصبي على تعلم المهارات الحركية؛ حيث أن قوانين هذا التعلم إرادية جاءت عن طريق بناء جهاز ديناميكي مرتبط بالدماغ. ولذلك من المهم جدا معرفة ما يحدث من الناحية الفسيولوجية في التعلم الحركي، وخاصة بمراكز الحركة بالمخ وذلك عند تعلم حركة جديدة، وينبغي أن نعرف أن إعادة حركة جديدة يؤدي إلى تثبيت الحركة الإرادية أو رد الفعل الإرادي لتصل إلى تكوين الحركة الأوتوماتيكية والتي تتوافق بشكل منسجم مع البيئة الخارجية، وتكرار أو إعادة الحركة يجعلها تسير بسهولة آلية، وبذلك يقل العمل العصبي الذي يصرف من أجل أداء هذه الحركة. (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص125).

ولقد ذكر بوني Puni أن الذاكرة الحركية تظل تعمل في أثناء أداء الحركات الآلية، وهذا في حديثه عن البطل ياسوف لاعب الوثب العالي، والذي كان يستطيع تذكر أكثر الحالات دقة أثناء سير الحركة بعد الفراغ من أدائها. ومع ذلك فدرجة ودقة التذكر الحركي ليست دائمة الحدوث، فهناك تجارب كثيرة في المجال الرياضي، لإو في الحياة العملية تؤكد أن بعض الحركات الآلية تؤدي بوعي في حالات، وفي حالات أخرى لا تؤدي بمراقبة ووعي، وهو الأمر

الذي يجعل أن كل الحركات التي تعلمناها بوعي وشعور تؤدي بدون وعي أحياناً، وفي حالات أخرى مع مراقبة وشعور كاملين، وذلك حسب المواقف التي تؤدي فيها تلك الحركات؛ فلو حدث وأخطأ لاعب في أداء حركة أصبحت لديه آلية فإنه يقوم بإعادتها بطريقة شعورية فوراً لمعالجة هذا لخطأ. وهذا ما يدعم ما قاله بيرنشتاين Bernstein من أن الحركات الآلية أو الأوتوماتيكية تؤدي تحت مراقبة دائمة، ومن الممكن إعادتها في أي وقت لتؤدي بالوعي الكامل.

وبعد أن أوضحنا مشكلة الوعي والآلية في التعلم الحركي سوف نستطرد في سرد مراحل التعلم الحركي، فمن المعروف أن تطور أي مهارة حركية جديدة يمر بثلاث مراحل، أو ما يطلق عليها بمراحل التوافق الحركي، وتتوقف كل مرحلة على عناصر أو مكونات الحركة ذاتها.

- تعلم سيرورة الأساسية للحركة بشكلها الخام أو البدائي، وهو ما يطلق عليه بالتوافق الخام للحركة.

- تصحيح واكتساب التوافق الدقيق للحركة والتقدم بها، وهو ما يطلق عليه بالتوافق الدقيق للحركة.

- تثبيت وانسجام الأوضاع الحركية المتغيرة مع المطابقة للشروط وهي ما يطلق عليه ثبات الحركة.

مرحلة التوافق الخام للحركة: (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص130، 132).

الأداء المستمر للمهارة الحركية مع التوجيه والمساعدة لمحاولة العمل على نجاح الفرد الرياضي في أداء المهارة الجديدة لأول مرة، تعد من اللحظات الحاسمة والهامة، ونقصد بنجاح الفرد في أداء المهارة الجديدة لأول مرة على أننا لا نضع في هذه الخلة الاعتبار لمستوى أداء هذه الحركة أو جودتها، وذلك لأن هذه المرحلة ترتبط بالتوافق البدائي للمهارة الحركية الجديدة. فمن يحاول أداء حركة جديدة لأول مرة فسوف يشعر بأن حركاته غير منتظمة وغير منسقة، كما لا يستطيع السيطرة على أطرافه، وأن أداء الحركة الواحدة يظهر وكأنها مركبة من عدة حركات، ولا تتناسق بين أجزاء الحركة الواحدة.

إن من يحاول ممارسة أو أداء حركة لأول مرة سوف يعلم حسب الخبرة أن الحركة لم تتلاءم بعد ، فعند تركيز انتباهه على جزء من الجسم فسوف يجد أن الجزء الآخر من الجسم قد خرج عن السيطرة، وغاب عن تركيزه. ولا يمكن اعتبار الممارسة العملية للحركة الجديدة بصورتها البدائية أو الأولية مانعا للوصول لأداء المهارة الحركية الصحيحة؛ حيث أن ممارسة المهارة الحركية بصورتها البدائية يعد من القواعد والأسس الهامة لأداء الحركة المنسقة فيما بعد. كما أنه من المهم أن نعرف أن هذه الحركة تكسب الفرد الرياضي صورة داخلية للحركة، والتي تؤدي بالتالي إلى اكتساب الاحساس الحركي للمهارة المتعلمة، ومع ذلك فإن الحركة الجديدة تتطلب بذل جهد أكبر وخاصة في المرحلة الأولى للممارسة العملية، ويفسر ذلك بعدم وجود توازن بين عمليات الكف والاثارة في المخ، حيث يغلب محدد عمليات الإثارة في البداية والتي تظهر في أقسام كبيرة مما يترتب عليه إثارة كثيرة في العضلات وانتظامها، مما يجعل مقادير القوى المبذولة في الحركة تسبب سرعة حدوث التعب. كما ويتسم الأداء بعدم الدقة وعدم الاقتصاد في الجهد والطاقة، ويكون مدى الحركة كبيرا بالإضافة إلى الأداء السريع مع انعدام فترة الارتخاء أثناء الأداء...

وينبغي مراعاة النقاط الآتية عند استخدام الوسائل المساعدة أثناء مرحلة اكتساب التوافق

الخام للحركة:

- الشرح الواضح الذي يتناسب مع مستوى فهم وإدراك التلاميذ حتى يضمن قدرتهم التصور السمعي الصحيح للمهارة الحركية الجديدة.
- طريقة وقوف المدرس أو المدرب ينبغي أن تراعي امكانية سماعهم جميعا للشرح المرتبط بالحركة أو المهارة الحركية المتعلمة.
- استخدام ألفاظ معينة ونبرة الصوت من العوامل التي تعمل على إثارة وميل التلميذ للتقليد، وتعمل كذلك على زيادة الثقة بالنفس.
- ينبغي أن يتسم الموقف التعليمي أثناء تعلم مهارة حركية بالروح الانفعالية الايجابية السارة.

- استخدام المفاهيم والمصطلحات الصحيحة أثناء الشرح يساعد على الفهم والتصور الدقيق للمهارة الحركية الجديدة.

- يتعلم الفرد عن طريق الممارسة والأداء، أي بتكرار المحاولات مرات عدة.

- التعلم بالطريقة الكلية هام جدا في هذه المرحلة، ذلك أنه يتضمن الاستيعاب المباشر للتركيب الكلي للحركة الجديدة وإن كانت في شكلها الخام.

أهمية النموذج الحركي في هذه المرحلة: (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، 132، 133) عن طريق النموذج الحركي يمكن للتلميذ معرفة شكل الحركة وطريقة تكوينها، وكذا من خلال العرض للمهارة الحركية يتعرف التلميذ على كيفية تحقيق غرض الحركة ومدى امكان تحقيقها.

إن إدراك الفرد الرياضي للحركة الجديدة يرجع إلى الخبرة الحركية لديه، ذلك أن تحكم اللاعب في حركات مماثلة سوف يمكنه من انجازها بطريقة صحيحة نسبيا، ولكما كانت خبرته الحركية غنية قائمة، كلما كان الإدراك الزمني والمكاني للحركة الجديدة صحيحا.

كما يعمل النموذج الحركي على إكساب الفرد الرياضي الحماس اللازم لنجاح أداء المهارة الجديدة، ومع مرور الوقت واستمرار التدريب على المهارة الحركية يصبح للنموذج قيمة أفضل بالنسبة للإدراك العميق، واستمرار العمل في محاولة الوصول إلى درجة الكمال والجمال الحركي بالمهارة الحركية، كما يساهم النموذج الحركي في الاحساس السليم بسير الحركات المختلفة.

أهم مميزات مرحلة التوافق الحركي الخام: (مازن عبد الهادي أحمد الشمري، 2016)

- عدم توازن الجهد المبذول مع متطلبات الحركة.

- انعدام الانسيابية.

- تأخر الانتقال بين أجزاء الحركة.

- عدم النجاح بالأداء في كل مرة.

- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.

- مقدار الاستجابة كبير بالنسبة للحركة المؤداة وينتج ذلك عن كثرة الايعازات العصبية.
- الإحساس بسرعة التعب نتيجة العمل اشتراك عضلات ليس لها دور بالحركة.
- التعامل مع أجهزة غير مناسبة.
- التصور والتصرف الخاطئ.
- عدم الاستعداد الدائم للحركة.
- يكون التوقيت ورد الفعل أثناء أداء الحركة ضعيفا.
- انعدام الرشاقة التي تنظم الصفات الحركية كافة.
- لا يحدث تطابق بين الأهداف المطلوبة والمرسومة بالدماغ.