

المحاضرة السادسة

- مراحل التعلم الخركي في كرة السلة

إن تعلم الناشئ لأي مهارة أساسية لا يتم بين يوم وليلة ، بل يستمر ذلك سنياً طويلاً حتى يصل اللاعب إلى الدقة والإتقان في أدائها في المباريات الصورة المتكاملة المطلوبة ، ليس هذا فقط بل أن اللاعب يستمر طول عمره الرياضي في التدريب على كل مهارة تتعلق بالعبة ، ومثال ذلك نراه في نشاط رياضي كألعاب القوى نجد فيه أن اللاعب خلال تدريبه يحاول الوصول إلى تثبيت دقة الأداء المهاري ، وبالمثل في الجمباز والغطس والتمرينات الفنية والألعاب الجماعية ... الخ ، وابتعاد اللاعب عن التدريب على المهارات يضعف من درجة إتقانه لها ، حقيقة أن المهارات الأساسية لا تنسى ولكن درجة إتقانها هي التي تختلف ، واللاعب الذي يترب على إتقان المهارة في كل وحدة تدريب يختلف أدائه عن اللاعب المقصر في ذلك .

ولا يوجد هناك مدرباً لا يعمل حالياً على مراجعة المهارات الأساسية المختلفة في كل وحدة تدريب ، بل أن ذلك أصبح مسلمة في التدريب الحديث ، والإعداد المهاري كما ذكرنا هو الواجب الأول للمدرب ، وتتوقف قدرة المدرب على تخطيطه لوحدة التدريب خاصة في اللاعب في أن يعطي تمارين تشمل أداء وربط المهارات الأساسية المختلفة مع بعضها بالصورة التي تؤدي بها في المباريات تماماً .
ويمر تعلم المبتدئ للمهارة من اللحظة الأولى لمعرفته بها حتى وصوله لدرجة إتقان وتكامل أدائها في المباريات بثلاث مراحل متداخلة في بعضها هي:

- مرحلة التوافق الأولى للمهارة

وتبدأ هذه المرحلة مع محاولة المدرب تقديم المهارة للاعب بواسطة إحدى الطرق المعروفة

- عمل نموذج للمبتدئ بواسطة المدرب نفسه أو بواسطة لاعب آخر ، وإن أمكن أيضاً استخدام الصور أو الأفلام التعليمية والفيديو (تقديم بصري).
 - الشرح باللفظ للمهارة بطريقة سهلة وألفاظ صحيحة مبسطة شاملة بحيث يستوعب المبتدئ شرح المدرب خلال الأداء (تقديم سمعي).
 - ضم الأسلوبين معاً أي مصاحبة النموذج بالشرح (تقديم سمعي بصري).
- ويجب أن يدرك المدرب أن النموذج الصحيح والشرح الجيد هامين جداً إذ أن مشاهدة الحركة تمر بالجهاز العصبي

للمبتدئ كأنه يؤدي الحركة شخصياً بنفسه ، كما يحدث له تصور حركي للمهارة تساعده دائماً على محاولة الأداء

السليم أثناء التدريب – كما يمكن أن يستخدم في تعليم المهارة الطريقة الكلية أو الطريقة الجزئية أو الطريقة الكلية الجزئية وإن كانت الأخيرة هي الأفضل دائماً إلا أن بعض المهارات لا تعلم إلا بالطريقة الكلية ومهارات أخرى لا تصلح لها إلا الطريقة الجزئية..

- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة

مع تكرار الأداء وإصلاح الأخطاء اللاعب يبدأ في تحسين مستوى أدائه للمهارة والارتقاء به ، ومع استخدام طرق التدريب المختلفة يصل اللاعب إلى إتقان المهارة جيداً ، كما يفضل دائماً استخدام الأجهزة إن أمكن لتحسين ودقة مستوى أداء اللاعب للمهارة وفي هذه المرحلة يمكن استخدام الطريقة الكلية للمهارة في المهارات التي علمت بالطريقة الجزئية وكذلك يمكن العناية بأجزاء الحركة في المهارات التي علمت بالطريقة الكلية ، وكما ذكرنا فإن ذلك يتوقف على نوعية المهارة والطريقة المناسبة لتعليمها.

وتستغرق مرحلة التوافق الجيد فترة طويلة من حياة اللاعب الرياضية ومع التدريب السليم ومحاولة إصلاح أخطاء الأداء بصورة مبسطة ومحاولة ربط أجزاء الحركة ، وإعطاء المبتدئ الإيقاع السليم سواء بالصوت أو بالتصفيق

باليدين، يبدأ تكوين المسارات العصبية الصحيحة للعضلات العاملة في المهارة وفي نفس الوقت يبدأ الجهاز العصبي تدريجياً الكف عن إعطاء إشارات عصبية للعضلات غير العاملة ، وفي بعض الأنشطة الرياضية الفنية ، لا يأتي التعلم المهاري بسهولة ، ومع التكرار يتعلم الناشئ أداء الحركة بالتدرج وقد يحدث أحياناً أن يكون التعلم مفاجئاً مع تحديد المسار العصبي للحركة ، والمهم في هذه المرحلة هو قدرة المدرب على تقديم المهارة للاعب بالطريقة البصرية والسمعية بأسلوب سهل مبسط يخلق عند اللاعب تصور جيد للحركة بحيث يمكنه أن يتخيل المهارة أثناء أدائه مما يساعده على تحريك الأجزاء العاملة في المهارة فقط. فمعرفة اللاعب النظرية للطريقة الصحيحة لأداء المهارة وتكراره الواعي لهذا الأداء ، يجعل المسار العصبي يعمق تدريجياً ويبدأ اللاعب في التخلص من الحركات الزائدة للحركة والتي لا لزوم لها ، ومع الإصلاح المستمر لأخطاء الأداء بواسطة المدرب يبدأ اللاعب في الدخول في مرحلة التوافق الجيد بطريقة سهلة بدون وجود فاصل محدد بين مرحلة التوافق الأولى والتوافق الجيد.

واللاعب يستمر في هذه الفترة سنوات طويلة – حقيقة أن أدائه سيتغير ولكن وصوله لمرحلة إتقان وتكامل وآلية الأداء يستغرق منه سنوات.

- مرحلة إتقان وتثبيت المهارة

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة أثناء المباريات ، لذلك لا بد أن يصل اللاعب إلى مرحلة يكون الأداء الدقيق المتقن للمهارة ثابتاً دائماً عند

أدائها تحت أي ظرف خصوصاً أثناء المباريات، ويهدف الإعداد المهاري في هذه المرحلة إلى وصول اللاعب إلى أن يؤدي المهارة آلياً وبدون تفكير أثناء المباراة، وترتبط هذه الآلية بالدقة والإتقان التام للمهارة كما يكون هناك تكامل في الأداء المهاري الآلي ، بمعنى أن تؤدي المهارة مرتبطة بالمهارات الأخرى بصورة متقنة تماماً خصوصاً تحت ضغط المنافس في الألعاب الجماعية مثل كرة السلة.

محاضرات الدكتور كرميش عبدالملك فريد