

## الدرس 08 : التطور الحركي والتعلم الحركي في المجال الرياضي

### المفاهيم الأساسية للتطور الحركي :

التطور الحركي هو سلسلة متصلة ومستمرة من التغيرات الإنمائية نحو اكتمال تحول أو تغيير نمائي ونضج شامل ، وانتقال من طور إلى طور آخر في المجالات المختلفة ، البدنية والحركية والانفعالية والنفسية والجنسية والاجتماعية والفسولوجية والعضلية واللغوية،... الخ والتي يمثل فيها كل من النمو والنضج والتعلم أهمية كبيرة.

وإشار خيرى سعد إلى مفهوم التطور على أنه " التغيير النوعي و التتابع المستمر المرتب من التغيرات والتحويلات التي تؤدي في نهايتها إلى هدف النضج ، وهذا يعني الاستمرار في التتابع في اتجاه واحد نحو الأمام لا الخلف " .

**المعنى العلمي الحقيقي للتطور الحركي :** فهو يعني النمو والنضج والتعلم وتحسن الأجهزة الداخلية للمتعلم بالاعتماد على مناهج علمية توضع من قبل مختصين ، لذا فإن هذا العلم منبثق من علم التعلم الحركي يهتم بدراسة المسارات الحركية للمتعلمين والعمل على تطويرها عبر مراحل مختلفة من ثلاث نواحي (الجسمية ، العقلية ، النفسية).

**علاقة التطور الحركي بالنمو والنضج :** فالتطور الحركي مهم لأنه يتأثر ويؤثر في النمو بشكل كبير ، وهذا عندما ينظر إلى التطور بمعناه الشامل والذي يتضمن النمو كأساس للتطور ، وتأتي تلك الأهمية لارتباط مستوى التطور الحركي بمقدار النمو والنضج ، وذلك من مرحلة لأخرى ، هذا يعني أن عملية النمو تحدث فطريا في جميع الظروف عن طريق الوراثة ، ولكن لا يصبح هذا النمو مؤثرا دون النضج حتى يحدث التطور ، فهناك علاقة بين التطور الحركي والنضج حيث يعتبر النضج شرط أساسي لحدوث النمو ، وبذلك يصبح النضج والنمو هامين لظاهرة التطور ، وبذلك فإن أي نماء في نشاط أو سلوك حركي أو بدني أو عضلي يحتاج إلى درجة مناسبة من النضج ، والتي تعمل على تحقيق الهدف من ذلك السلوك أو النشاط ، بذلك يتحقق النمو والتطور في مساره الطبيعي .

**مثال لمهارة رياضية يوضح علاقة التعلم الحركي بالتطور الحركي :** فالتصويب على السلة مثلا : لا يمكن تحقيقه وتطويره إلا إذا نما الإحساس والتوافق بين العين والذراع ونضج القدرات البدنية الخاصة لذلك ، فعلاقة التعلم والتطور الحركي تأخذ أهمية خاصة في الأنشطة الرياضية والبدنية ، كذلك رياضي الوثب العالي لا يستطيع اجتياز العارضة وتطوير تلك العملية على مستوى معين ، إلا إذا نضجت وتمت قدراته البدنية الخاصة من قوة وسرعة ورشاقة ، إضافة إلى تكتيك وتكتيك الوثب العالي.

ونسنتج أن التطور الحركي ذا أهمية بالنسبة لعملية النمو الشامل للفرد ، إذ أن السلوك الحركي يعبر عن نفسه من خلال مجموعة من الحركات أو المهارات الحركية ، والنمو الحركي يكون أكثر تخصصا كلما تقدم الفرد بالعمر ، إذ يتمكن من السيطرة على أجزاء جسمه وتتقدم مهارته الحركية.

### المهارات الحركية والتطور الحركي :

اهتم المفكرون المسلمون كثيرا بوصف الأداء وصفا دقيقا ورتبوا مراحل الأداء الفني للمهارة الرياضية ، وأطلقوا على الطريقة الفنية للأداء اسم الصنعة ، على اعتبار أن المهارة فن ومعرفة ، وتعني البراعة والنباهة وسرعة الفهم ، ويقال أن المهارة القدرة على انجاز عمل ما .

والتعلم المهارى يتأثر بالعمليات والأحداث والخبرات المكتسبة خلال مراحل العمر المختلفة ، فهناك بعض الأنشطة يمكن ممارستها مدة زمنية طويلة وأخرى على النقيض من ذلك ، وبالرغم من أن عمليات التعلم تتأثر بدرجة بسيطة بالسن حيث يختلف الأداء ويلعب دورا مهما في النتائج ، فالفرد الأكبر سنا يحتاج

لوقت أطول لكي يدرك ويستجيب ، وقد يرجع ذلك لنقص في مستوى بعض القدرات البدنية التي يتطلبها الواجب الحركي.

يؤكد علاوي ونصر رضوان " أن إتقان المهارات الحركية يتأسس عليه الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية ، فهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد ومهما اتصف بسمات خلقية وإرادية ، فإنه لم يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان للمهارات الحركية في النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه " .

ويشير جابر عبد الحميد " إلى انه في المراحل الأولى لتعلم المهارة تكون استجابات الفرد مشتتة وغير منتظمة تحتاج إلى التناسق والانتظام وعن طريق التدريب الصحيح تتناقص الاستجابات الغير ضرورية حتى تتلاشى ويقوم الفرد بالمهارة في سهولة ويسر" .

### **هناك أربع خطوات رئيسة لتعلم المهارات الحركية الرياضية :**

**1- تقديم المهارة الحركية :** إن تقديمها يسهم في زيادة كفاءة التعلم وتعظيمها ويجب أن تقدم المهارة بأفضل صورة ممكنة وباستخدام مهارات اللغة والمحادثة .

**2- تقديم نموذج وشرح المهارة :** يعد النموذج والشرح من أهم المساعدات في تكوين الخطة العقلية لتعلم اللاعب للمهارة ومن المهم أداء نموذج للمهارة سواء من المدرب أو من فرد يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز على أن يكون هذا الفرد يتمتع باحترام اللاعبين .

**3- تطبيق المهارة :** من الأهمية أن يؤدي اللاعب المهارة بعد الانتهاء من مشاهدة النموذج والاستماع إلى الشرح وبأسرع وقت ممكن .

**4- إصلاح الأخطاء والتغذية الراجعة من خلال:** - الملاحظة الناقدة للأداء. - أنواع أخطاء الأداء.

- تصحيح الأخطاء. - تقديم التغذية الراجعة.