

## مسارات التعلم الحركي:

### ١- التوافق الحركي الخام:

هو المرحلة التي يتم فيها أداء الحركة أو المهارة بشكلها الأولي، وتسمى مرحلة اكتساب المسار الأساسي والأولي للحركة، وتعني أداء المهارة بشكلها الأولي، وفيها يتعلم المتعلم أو اللاعب المسار الأساسي للحركة بشكل خام، إذ يشمل سير التعلم من بداية الحصول على المعلومات الأولية وحتى أداء المهارة ضمن ظروف ومتطلبات مناسبة.

وتشكل هذه المرحلة الأساس الأول لتعلم المهارة الحركية واتقانها، وتسمى أيضاً بمرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية، وهذا المصطلح يشير إلى أن المهارة الحركية الجديدة اكتسبت في صورتها البدائية أي من دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة الأداء أو مستواه ويتحدد نشاط المدرب أو المدرس في تقديم (المهارة الحركية الجديدة) ويتحدد نشاط اللاعب أو المتعلم المبتدئ في استيعاب هذه المهارة.

إن التوافق الحركي الخام للمهارة يعني ابتداء الحركة ولو أنها تحتوي على أخطاء كثيرة، ولم تستجب أعضاء المتعلم أو اللاعب للمركز العصبي وإذا استجابت فتكون صعبة وستكون الحركة مجتمعه مؤداة من دون وضع متطلبات للنوعية.

ففي بداية تعلم أي حركة أو مهارة جديدة فإن المدرب أو المدرس يقوم بتقديم انموذج حي مع الشرح التوضيحي لها أمام اللاعب أو المتعلم أو باستخدام الرسوم والصور الفوتوغرافية أو الأفلام السينمائية التي توضح سير الحركة فيستوعب المتعلم أو اللاعب الشكل الظاهري للحركة ويحصل على التصور الأولي عن سير الحركة المراد تعلمها بحيث لا يزال هذا التصور بشكله الخام، ويبدأ التعلم الحقيقي عندما يحاول المتعلم أداء الحركة في التجربة الأولى، إذ يشعر من خلال ذلك بالمؤثرات الداخلية الخارجية التي تخبره عن حالة وشكل جسمه خلال أدائه الحركي، لذا يجب على المدرب أو المدرس أن يتبع بعض الخطوات الأساسية التي تساعد اللاعب أو المتعلم على استيعاب للمهارة وذلك من خلال الشرح التوضيحي والقيام بعرض الحركة ( الأنموذج الحركي ).

إن الصفات الظاهرة للأداء الحركي في مرحلة التوافق الحركي الخام هي استعمال القوة بشكل كبير وأكثر من المطلوب، وأحياناً يكون استعمالها خاطئ وهذا يعني بأن القوة الحركية تحتوي على أخطاء، فضلاً عن إن مجمل المسار الحركي يبدأ متصلاً دائماً والذي سببه الدرجة العالية للتقلص العضلي، ومن جهة أخرى يحدث استعمال قوة أقل من المطلوب أو ليس في الوقت والمكان المناسب، ويبدأ الأداء الحركي متصلاً من ناحية وضعياً من ناحية أخرى، ولا يوجد تبادل مجدي بين عمليتي الشد والارتخاء النسبي للعضلات.

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الخام هو:-

- ١-عدم توازن الجهد المبذول مع متطلبات المهارة .
- ٢-انعدام الانسيابية .
- ٣-تأخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة للحركة.
- ٤-عدم النجاح بالأداء في كل مرة .
- ٥-التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية .
- ٦-مقدار الاستجابة كبير بالنسبة للحركة المؤداة وينتج ذلك عن كثرة الايعازات العصبية .
- ٧-الإحساس بالتعب المبكر نتيجة العمل العضلي الكبير التي تشترك فيه عضلات ليس لها دور بالمهارة .
- ٨-التعامل مع أجهزة غير مناسبة .
- ٩-التصور والتصرف الخاطئ.
- ١٠-عدم الاستعداد الدائم للحركة .
- ١٠-التوقيت ورد الفعل ضعيف .
- ١١-انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية .
- ١٢-لا يحدث تطابق بين الأهداف المطلوبة والمرسومة بالدماع.

## ٢-مرحلة التوافق الحركي الدقيق:

المقصود بمرحلة التوافق الحركي الدقيق هي تنظيم عمل القوى الداخلية لتتسجم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق والتنظيم منسجم وحاجة الحركة أو المهارة أي إن القوة المستعملة بالأداء مجدية.

وهي المرحلة الثانية التي تلي مرحلة التوافق الحركي الخام ، وتبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع اللاعب أو المتعلم من تكرار أداء المهارة أو الحركة بشكل بدائي أولي .

ويتمكن في هذه المرحلة اللاعب أو المتعلم من أداء المهارة بأخطاء قليلة وبسيطة، وفيها يتم تنظيم وتبويب وترتيب العضلات العاملة والمسؤولة عن الواجب الحركي، إذ يتطور التوافق الحركي الدقيق كلما ازدادت معرفة اللاعب أو المتعلم بأجزاء المهارة التفصيلية واستيعابه للمعلومات المتعلقة بها بشكل جيد، هذا يؤدي إلى إمكانية الملاحظة الذاتية والتصحيح الذاتي ومقارنتها بشرح وعرض وإرشادات المدرب أو المدرس.

وفي هذه المرحلة يؤدي المدرب أو المدرس دوراً كبيراً في عملية التطور والانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخام إلى هذه المرحلة، إذ يستخدم الأساليب التربوية المختلفة والتدريب والتعلم، ويقوم بتوجيه اللاعب أو المتعلم للجوانب المهمة في المهارة ويساعد على معرفة النقاط الصعبة

فيها ووتصحيح لأخطاء التي تحدث أثناء أدائها عن طريق الكلام والعرض الصحيح لها ، فضلاً عن استخدام الوسائل التعليمية كالأفلام والرسوم والصور التي توضح سير المهارة الحركية مع التوضيح الوافي لها الذي يوضح للاعب أو المتعلم القوانين البيوميكانيكية والتشريحية والفلسجية بما ينسجم والمرحلة التي توصل إليها اللاعب أو المتعلم ومدى استيعابه لها .

ويمكن رؤية التوافق الحركي الدقيق بالنسبة للمفهوم الخارجي والوظيفي للجسم فهو تصحيح وتحسين وعزل الحركة وفيها تقسم الحركة أو المهارة وتصنف ويكون مجالها مناسباً لغرضها ولا يمكن أن تقسم الحركة إلى مراحل لأنه لا يوجد حد فاصل بين مرحلة وأخرى وإنما تتطور الحركة وفق المنهج المرسوم لها.

وتسمى نتائج المرحلة الثانية بالتوافق أي الوصول إلى مرحلة عالية من التنظيم وعمل القوى وأقسام الحركة ،فضلاً" عن ذلك فان المسار الحركي يصبح متناسق وانسيابي وتختفي الحركات الزائدة والمصاحبة له.

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الدقيق هو:-

- ١-الحركةتؤدي بشكل انسيابي .
- ٢-عدم وجود فواصل واضحة بين أقسام الحركة .
- ٣-يبدأ التوازن بين عمليتي الشد والارتخاء عند الحركة .
- ٤-التوقع والنقل الحركي منسجم مع الهدف .
- ٥-تنظم المهارة وفق الوضعيات المختلفة .
- ٦-تتطابق الحركة مع الهدف المطلوب والمرسوم بالدماغ
- ٧-ينسجم الأداء الفني مع بداية تعلم الخطط.
- ٨-تصحيح كافة الأخطاء عن طريق التحليل الحركي في المستويات العالية .
- ٩-المهارة أو الحركة تتطور وتهذب وترتب نتيجة الشعور بالتقشير، فيتولد انسجام الحركة مع الأداء .
- ١٠-تستوعب المهارة بشكل عام ثم يبدأ المتعلم أو اللاعب بعزل الأخطاء والتدرج وفق المهارة .

### ٣-مرحلة التوافق الحركي الثابت(ثبات المهارة واليتها):

يقصد الثبات هو تنظيم وترتيب العلاقة وهو الحل الدقيق والثابت للمهارة مع متغيرات وإمكانية التنوع الحركي أو تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عالي وتتحول المراقبة والملاحظة إلى حالة شعورية داخلية مما يحول الحركة إلى إلية .

أما ما يخص مرحلة التوافق الحركي الثابت فهي المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم الحركي،

وتشمل هذه المرحلة سير التعلم الحركي من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها اللاعب أو المتعلم من أداء الحركة بنجاح تحت جميع الظروف او المتطلبات الصعبة الغير متعود عليها، وفي هذه المرحلة يمكن إتقان وتثبيت أداء المهارة الحركية من خلال تكرار التدريب أو التعلم وتصحيح الأخطاء تحت ظروف متعددة ومتنوعة .

وتهدف هذه المرحلة الوصول بحركة اللاعب أو المتعلم إلى أعلى وأدق توافق حركي ممكن ، إذ تثبت الحركة وتستقر حتى تظهر بشكلها الآلي (أوتوماتيكية الحركة)، وبذلك يتمكن للاعب أو المتعلم من التغلب على كل المتغيرات الداخلية والخارجية التي تحيط به دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد.

ويتمكن اللاعب أو المتعلم في هذه المرحلة من أداء المهارة بشكل صحيح تحت جميع الظروف والأحوال وفي مختلف المتطلبات الصعبة والمواقف غير المتعود عليها، ويصل اللاعب أو المتعلم في هذه المرحلة إلى ثبات عالي في أداء المهارة ويصل أحيانا إلى درجة الكمال، إذ يصبح الأداء الفني في هذه المرحلة من التوافق أليا عندما يستطيع اللاعب أو المتعلم أن يقوم بالحركة أو المهارة عدة مرات بنفس الدقة وبتكرير ودون تشتت .

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي هو:-

- ١-تتصف الحركة أو المهارة بالانسيابية والجمال .
- ٢-الواجب الحركي يكون تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة .
- ٣-انسجام البناء الحركي وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب .
- ٤-ثبات الحركة عند إعادتها، فضلا عن أنها تكون متساوية المجال تقريبا .
- ٥-الثبات في الوزن الحركي وفي القوة المستعملة.
- ٦-الثقة العالية بالنفس عند أداء المهارة تحت متطلبات مختلفة .
- ٧-المعرفة الكاملة بالحركة والشعور العضلي بالمهارة .
- ٨-الوصول بالمهارة إلى متطلبات الأداء الفني التي يتمكن فيها اللاعب أو المتعلم من دخول المنافسة.

٩-يتصرف اللاعب أو المتعلم بالمهارة وفق قانون اللعبة .

١٠-معرفة اللاعب أو المتعلم بهدف المهارة مسبقاً .

١١- مرحلة تصور وخيال إبداعي عالي .