

تابع المحاضرة (06)

ويقول "شنابل" في هذه المرحلة، إن من أهم أهدافها التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة والتي تسبب النشوز الحركي وحتى لا يكون جهد مبدول زائد ولا لزوم له، حيث يحل التعب ويصعب الأداء، وبذلك يتمكن اللاعب من أداء حركة خالية نسبيا من الأخطاء الفنية الكثيرة، وحتى يتمكن من توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية ويظهر إيقاع الحركة ويظهر إيقاع الحركة جميلا وموزونا.

3-4- مرحلة ثبات الحركة:

تعتبر المرحلة الثالثة من مراحل التعلم الحركي المرحلة الحاسمة للحركة، يمكن تقويم المستوى الحركي بمستوى أداء الأبطال الدوليين والأولمبيين حيث يتميز شكل حركاتهم وأدائها بالإيقاع الموزون والانسياب والدقة التي تعطيها صفة الثبات والاستقرار والآلية الحركية وبذلك يمكن أن تصل الحركة إلى درجة المهارة حيث تسمى بالمهارة الحركية، ويكون ذلك هو الاكتمال الحركي.

فهدف هذه المرحلة هو الوصول بالحركة إلى أقصى وأدق توافق حركي ممكن، حتى تثبت وتستقر الحركة وتظهر بشكلها الآلي وبذلك يمكن للاعب التغلب على كل المؤثرات الخارجية والداخلية دون الشعور بالتعب ودون بذل جهد زائد.

محاضرة (07): طرق التعلم الحركي**1- طرق التعلم الحركي****1-1- طريقة التعلم الكلاسيكية:**

بعدما عرفنا التعلم ونظرياته ومسار التعلم الحركي، سنحاول دراسة الطرق التعليمية للوصول إلى التحكم الدقيق في المهارة الحركية.

1-1-1- طريقة التجزئة:

تعتبر من أكثر الطرق شيوعا في التربية الرياضية ومن خلال اسمها يتضح أنها تجزئة تتم عن طريق الحركة إلى أجزاء وتقريب التلاميذ على كل جزء على حدى ثم يبدأ المدرب بربط هذه الأجزاء ببعضها.

ميزاتها:

- سهولة فهم كل جزء من الحركة
- إتقان كل جزء على حدى.
- تقلل الأخطاء والإصابات.
- سهولة الإخراج بالنسبة للمدرب والمتعلم.
- تساعد التلاميذ على التقدم حسب قدراتهم.

- تساعد المدرب على إكتشاف الأخطاء.

- تساعد في تقسيم العمل إلى مجموعات مختلفة القدرات وبهذا يصبح المدرب يتقدم بالمبتدئين والارتقاء بالمتمازين.

عيوبها:

- تحتاج إلى وقت طويل في التعلم.

- ليس فيها عامل التشويق.

- عدم وضوح الهدف في التعلم

- لا تتناسب مع ميول بعض التلاميذ في سن معينة.

- كثرة الشرح مما يجعلها أقرب إلى المحاضرة.

- ليست فيها ميزة الترويج.

1-1-2- طريقة الإدراك الكلي:

هذه الطريقة تتماشى مع الطرق الحديثة للتعليم حيث يتم تعلم الحركة كوحدة واحدة غير مجزئة، هذه الطريقة تعتمد على مبدأ وهو أن الإنسان باستطاعته أن يتصور الشيء وأن يدركه إدراكا كلياً ثم يستطيع تقسيم ما يدركه إلى تفاصيل وأجزاء مختلفة.

ميزاتها:

- مشوقة وتساعد التلميذ في إشباع ميوله .

- واضحة الغرض.

- لا تأخذ وقت طويل في الشرح.

- تتماشى هذه الطريقة مع روح الألعاب الجماعية .

عيوبها:

- لا تتماشى مع قدرات اللاعبين جميعهم لاختلافهم في القدرات الحركية .

- يصعب على التلاميذ الصغار استيعاب تفاصيل الحركة.

- يصعب التعليم في الحركات الصعبة .

- يصعب فيها تصحيح الأخطاء .

- تحتاج إلى رعاية كبيرة حيث تحدث أخطاء كثيرة تسبب إصابات نتيجة تهور، الحماس واندفاع التلميذ في الأداء .

1-1-3- طريقة الوحدات التعليمية :

هذه الطريقة تجمع بين الطريقتين الجزئية والكلية حيث تقسم الحركة إلى وحدات كبيرة وكل وحدة تشتمل على جزء هام من الحركة ولإتباع هذه الطريقة ينتقل المدرب إلى تعليم الحركة ككل في النهاية .

ميزاتها:

- تعطي الفرصة للتلميذ ولو لفترة قصيرة للتعلم حسب قدرته .

- الأهداف والأغراض فيها محددة .

- لا تستغرق وقت طويل في تعلمها .

عيوبها :

- عدم وضوح الغرض العام وضوحا تاما .

- تستلزم من المدرس دقة فائقة في تقسيم اللعبة أو الحركة لوحدات صغيرة وسليمة

- تحتاج إلى أدوات وإمكانيات كثيرة .

ومن الطرق الثلاثة السابقة للتعلم نلاحظ أن لكل منها مميزات وعيوب لذلك فالمدرّب الناجح هو الذي يختار أنسب الطرق لتعلم الحركة، وذلك حسب قدرات التلميذ والإمكانيات المتوفرة في المدرسة وبذلك يقلل من الخطورة على التلميذ وعدم الوقوع في الأخطاء مستعينا بالمميزات كل طريقة.

قائمة المراجع:

- 1- جابر عبد الحميد جابر: سيكولوجية التعلم ونظريات التعليم ، دار الكتاب الحديث، الكويت، 1982م.
- 2- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة ، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، مصر، 1996،
- 3- علي بشير فاندي- إبراهيم رحومة زايد – فؤاد عبد الوهاب : المرشد الرياضي التربوي، المنشآت العامة للنشر والتوزيع والإعلام ، ط1 ، طرابلس، ليبيا ، 1983،
- 4- محمد عوض بسيوني- فيصل ياسين الشاطيء: نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1987م.
- 5- مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني والتعلم الحركي، الدار العلمية الدولية ودار الثقافة، ط1 ، عمان، الأردن، 2002م.

1- Simonet .P: apprentissage moteur et processus et procédé d'acquisition, édition vigot ,paris, France, 1990

2- Dornhoff. HM :l'éducation physique, un élément de base pour le développement de la culture physique, édition OPU , Alger , 1993

3- Chazzaud.P: scionces humaines, édition vigot ,paris,France,1994