

التمرين وأهميته في عملية التعلم الحركي :

يعتبر التمرين ذو أهمية كبيرة في إعداد المتعلمين في مختلف الألعاب الرياضية ، وقد تعددت الآراء حول مفهومه بسبب تعدد أغراضه فهو أصغر وحدة تدريبية في البرنامج الحركي ومجموع التمارين هو الوحدة التعليمية أو التدريبية ومجموعها يكون البرنامج التعليمي أو التدريبي ، كما ان التمرين هو أداء معلوم في الزمن والتكرار ولا يمكن التعلم الا عن طريقه فهو السبيل الى تعلم وتطوير المهارة والتعلم وبدون التمرين لا يوجد تعلم ومن الضروري المحافظة على المادة المتعلمة ويتم ذلك من خلال التمرين ، والتمرين المتزايد يؤدي الى التميز ويساعد على تدعيم الروابط بين المثير والاستجابة ومن أهم فوائد التمرين هو جعل المعلومات الخاصة بعملية التخزين تظل نشطة وبذلك يتبين ان تعلم وتطوير المهارات الاساسية يتم عن طريق التمرين .

طرق أعداد وبناء التمارين وأساليب تنفيذها(جدولة التمرين) في عملية التعلم الحركي :

١- طرق تعلم المهارات في الالعب الرياضية

تعد كل من الطريقتين الجزئية والكلية من الطرق الاساسية المستخدمة في عملية تعلم المهارات الحركية وتستخدمان حسب نوع ومواصفات المادة التعليمية ويمكن للمدرس أو المدرب اختيار الطريقة المناسبة .

١- الطريقة الجزئية :

إذا كانت المهارة المراد تعليمها تتكون من عدة وحدات مهارية مركبة تصعب تعليم المهارة ككل فنستخدم الطريقة الجزئية وتعتمد هذه الطريقة على تقسيم العناصر الرئيسية للحركة أو المهارة المراد تعلمها ويجب ان يراعى في هذا التقسيم التدرج من البسيط الى المركب حيث يتم تعليم كل جزء من عناصر المهارة على حدة ويتم تكرار الاداء وتصحيح الاخطاء حتى يتم اتقان الجزء المستهدف ثم يتم الانتقال الى الجزء الثاني الذي يليه وهكذا يتم استكمال تعلم جميع عناصر وأجزاء المهارة ، ويمكن الاشارة الى انه لا يمكن تجزئة كافة المهارات لغرض تسهيل عملية التعليم ففي كثير من الاحيان يكون تقسيم الحركة على أجزاء يؤدي الى ايجاد عقبات جديدة ومصاعب تؤدي الى تعقيد عملية التعلم فمثلا من الصعب تعليم حركة الضرب الساحق بالكرة الطائرة بطريقة التجزئة لأن أجزاء هذه الحركة متداخلة من حيث نقل القوة من الاطراف السفلى الى الجذع وعمل القوس ثم الى الكتف فالذراعين ثم الى الكف حيث ان أي قطع أو تجزئة في هذه الحركة سوف يؤدي الى قطع عملية النقل الحركي مما يتطلب من اللاعب أداء فترة تحضيرية مغايرة لما هو موجود لغرض ايجاد القوة الكافية للأداء للتعويض عن عملية نقل القوة من الجذع الى الذراع ومن جانب آخر كما هو في السباحة يمكن تعليم السباحة وذلك بتحديد حركة الذراعين عن طريق مسك الطوافة ثم أداء حركة الرجلين والانتقال بعد ذلك بوضع الطوافة بين الرجلين ثم أداء

حركة الذراعين ، ان عمل الذراعين والرجلين يكون بشكل توافقي يمكن أن يصل اليه المتعلم عند تعلم كل حركة على حده لذلك يجب ان ينتبه المدرب الى مدى التداخل بين أجزاء المهارة وهل ان تقسيمها يؤدي الى تقسيم المهمة أو تعقيدها

مميزات الطريقة الجزئية :

١-يمكن المتعلم من تفهم أجزاء الحركة

٢-يتم اتقان كل جزء على حده

٣-سهولة الاخراج والتنفيذ للمعلم والمتعلم

٤-تناسب مع قدرات الفرد المتعلم في المراحل الاولى من عملية التعلم

٥-يمكن تفادي حدوث الاحباط النفسي لدى المتعلم وكذلك الاصابات في حالة تعلم الحركات المركبة

٦-تكون مناسبة لتعلم الحركات والمهارات المعقدة وفيها يتم اكتشاف الفرد لمواطن الصعوبة في الحركة والتغلب عليها

عيوب الطريقة الجزئية:

١-يعتبر تقسيم الحركة الى أجزاء لا يساعد على اتساع رغبة المتعلم في تحدي قدراته

٢-تعتبر هذه الطريقة مملة بالنسبة للمتعلم

٣-يستغرق استخدامها وقتاً طويلاً

٢- الطريقة الكلية :

إذا كانت الحركات تتكون من وحدة مهارية واحدة فيمكن استخدام الطريقة الكلية في تعليمها وتتميز هذه الطريقة في كون المتعلم يحاول تأدية الحركة أو المهارة كاملة دون تجزئتها ، ونعرض المهارة أو الحركة على الفرد للتعلم ككل ويتلقى المعلومات عن الحركة لعدة مرات فيكون التصور الاولي عن الحركة وبذلك يصبح لديه فكرة عن خطوات الاداء ثم يبدأ بمحاولات الاداء الاولي والتي تتميز بعدم الدقة وكثرة الاخطاء ومع استمرار المحاولات وتكرار الأداء تبدأ مواصفات الاداء في التحسن ويعاد التدريب والتكرار حتى يصل الى مرحلة الاتقان

مميزات الطريقة الكلية : ١-وضوح الهدف

-تشبع رغبة الفرد وتعتبر من الطرق المشوقة التي تحوي العديد من حوافز التعلم

عيوب الطريقة الكلية

- ١- قد لا تكون مناسبة لبعض القدرات حيث تظهر صعوبات في الاداء بالمراحل الاولى
- ٢- يصعب على المتعلم معرفة تفاصيل الحركة
- ٣- تتطلب زيادة في الانتباه وتركيزه من جانب المتعلم
- ٤- اثبتت التجارب ان العادات الخاطئة التي تكون بالمراحل الاولى يصعب التخلص منها في المستقبل

٣- الطريقة المختلطة (الكلية الجزئية الكلية) :

وتعتبر هذه الطريقة مزيجاً بين الطريقتين الكلية والجزئية معاً وهي تستهدف الاستفادة من مزايا الطريقتين معاً وتكون هذه الطريقة من خلال اوصول المعلومات الى المتعلم ثم محاولة الاداء بالطريقة الكلية وبتبع ذلك تعليم الاجزاء التي تحتاج الى اتقان أكثر كل على حده حتى يتم اتقانها ثم اعادة الاداء بالطريقة الكلية وقد اثبتت التجارب ان استخدام هذه الطريقة يؤدي الى نتائج أفضل من الطريقتين السابقتين .