المحاضرة السادسة: جدولة التمرين ((طرائق التعلم الحركي)).

المحاضرة السادسة/ جدولة التمرين ((طرائق التعلم الحركي)).

تتكون المناهج التعليمية أو التدريبية من مجموعة من الوحدات التعليمية أو التدريبية، كما وتكون الوحدات من مجموعة من الأقسام كالتحضيري والرئيسي والختامي، وكل قسم يتكون من مجموعة من التمرينات التي تكونها وبهذا يكون التمرين هو أصغر وحدة في المنهج سواء كان ذلك المنهج تعليميًا أو تدريبيًا.

أهمية التمرين:

١- تحديد مواطن الخطأ والعمل على تصحيحها، وكذلك معرفة الصواب في الأداء والعمل على تثبيتها.

٢- تطوير الأداء المهاري وصولاً إلى الأداء الثابت وبأخطاء قليلة جداً.

٣- رفع وزيادة مستوى القدرات البدنية والحركية وبما يخدم تعلم وتطوير الأداء المهاري.

٤- يعد أحد وسائل الراحة الايجابية كما في تمرينات التهدئة والاسترخاء.

٥- توسيع قاعدة الإدراك الحسي من خلال زيادة فهم زيادة فهم وإدراك المثيرات القادمة من البيئة مما يسهل عمليات التعلم الصحيح.

طرائق التعلم الحركي ((جدولة التمرين)).

أولاً: التمرين الثابت والتمرين المتغير.

- **التمرين الثابت:** وهو تنفيذ التمرين بأداء وتسلسل ثابت في متغير واحد في الوحدة التعليمية، ويكون هذا النوع من التمرين الأكثر ملائمة مع تعلم المهارات المغلقة التي تحتاج إلى أداء واحد ببرنامج حركي واحد يصل بالمتعلم إلى الأنموذج من خلال زيادة تكرارات ذلك التمرين، كما أن مقدار الاكتساب في التعلم يكون سريعًا إلا أن الاحتفاظ أقل مما يستوجب الاستمرار في التمرين كما في الرمية الحرة بكرة السلة و الجمناستك.

- **التمرين المتغير:** وهو تنفيذ التمرين بأداءات متعاقبة ومتغيرة بظروف مختلفة ومتغيرة في الوحدة التعليمية الواحدة، ويلائم هذا النوع من التمرين المهارات المفتوحة التي تتطلب التفاعل مع ظروف متغيرة وبرنامج حركية تناسب كل مثير وفق قوته وسرعته أو اتجاهاته، فالوصول إلى الأداء بظروف مختلفة تعني التكيف ،هذا هو الهدف، كما أن اكتساب التعلم يكون بطيئاً إلا أن الاحتفاظ أكبر كما هو الحال في تعلم السباحة وكرة القدم.

ومن الناحية العلمية والتطبيقية لا يمكن البدء في تعلم المهارات المفتوحة بالتمرين المتغير. بل تكون البداية بالتمرين الثابت حتى يكتسب المتعلم الأداء ويكون البرنامج الحركي ثم ينتقل إلى ظروف اللعب المختلفة

(التمرين المتغير) لتحقيق التكيف في الأداء.

ثانياً: التمرين المتسلسل والتمرين العشوائي:

- **التمرين المتسلسل:** وفيه يتم التمرين على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمة الواحدة ولا يتم الانتقال إلى المهارة الثانية حتى يتعلم المتعلم المهارة الأولى وهكذا مع ربط المهارات وفق تسلسل تعليمها كما في السلاسل الحركية في الجمناستك. لذا فإن اكتساب تعليمها سريع والاحتفاظ بالتعلم قليل الأمر الذي يتطلب تكرارات أكثر ومدة أكبر عند التعلم والاستمرار بالأداء. وهذا ما يلائم المهارات المغلقة ذات البرنامج الحركي الواحد والثابت.

- **التمرين العشوائي:** وفيه يتم التمرين على أكثر من مهارة وبشكل عشوائي في الوحدة التعليمة الواحدة كما في تعلم مهارات كرة القدم ومن دون تسلسل ومن ثم ربط هذه المهارات مع بعضها بشكل عشوائي أيضًا فمرة مثلاً، الدحرجة مع المناولة، وأخرى الدحرجة مع التهديف، وهكذا بقية المهارات اكتساب التعلم في هذا النوع من التمرين يكون بطيئًا والاحتفاظ أكبر مما يتطلب تكرارات وبمواقف لعب مختلفة ومتغيره. وهذا ما يلائم المهارات المفتوحة.

ثالثاً: التمرين المكثف والتمرين الموزع:

- **التمرين المكثف:** ويعني أداء التمرين أو المهارة بوقت محدد مع زيادة في عدد التكرارات وقلة في أوقات الراحة بين التكرارات أو انعدامها.

- **التمرين الموزع:** ويعني أداء تكرارات أقل بأوقات راحة بين هذه التكرارات تساوي مدة الأداء أو تزيد عليه.

فكلما قلت فترات الراحة بين التكرارات وزادت التكرارات كان التدريب مكثفًا، وإذا زادت أوقات الراحة بين التكرارات وقلت التكرارات كان التمرين موزعًا. ويعتمد تحديد نوع التمرين مكثفًا ام موزعًا على:

١- **حجم الأداء:** عندما يكون المجال الحركي كبيرًا وكذلك الزمان الحركي والقوة المحركة كذلك، يعني ذلك مشاركة مجموعات عضلية كثير في الأداء الحركي، مما يتطلب فترات راحة أكبر وبتكرارات قليلة وبذا يكون التدريب موزعًا والعكس صحيح.

٢- **الحاجة إلى التوافق:** المهارات المعقدة التي يشترك في أدائها مجموعات عضلية كثيرة وبتوقيتات معينة تحتاج إلى توافق عالٍ، الأمر الذي يجعلها تحتاج إلى فترات راحة كبيرة وتكرارات قليلة وهذا هو التمرين الموزع، أما الحاجة إلى التوافق البسيط فتكون الحاجة إلى الراحة أقل وإلى التكرارات أكثر هو التمرين المكثف.

٣- **سهولة المهارة:** المهارات السهلة في الأداء والمتطلبات تذهب باتجاه المكثف، أما المهارات الأكثر صعوبة أو تعقيدًا فإنها تتجه إلى التمرين الموزع يحدد ذلك فترات الراحة وعدد التكرارات.

٤- **التعب:** إذا ظهر التعب على المتعلم على المعلم أن يزيد من فترات الراحة ويقلل من التكرارات وهذا يعني التمرين الموزع، لأن التعلم تحت التعب يكون قاصرًا وغير مكتمل واستجاباته خاطئة، وإذا لم يبدو التعب عليه

زيادة التكرارات وتقليل الراحة" المكثف".

رابعاً التمرين الجزئي والتمرين الكلي:

- **التمرين الجزئي**: وفيه يتم تقسيم المهارة إلى أجزاء رئيسة، ثم البدء بتعلم كل جزء واتقانه قبل الانتقال إلى الجزء الذي يليه مع ربط الجزئيين معًا، وهكذا كلما تعلم جزءًا واتقنه ربطه مع الجزء الذي سبقه مع مراعاة عدم الإكثار من الأجزاء عند تقسيم المهارة، وذلك لصعوبة الربط وهشاشته. ويتناسب هذا النوع من التمرين مع المهارات الصعبة والخطرة، كالقفز على طاولة القفز في الجمناستك والسباحة، وفي النهاية سيصل المتعلم إلى الاداء الكلي للمهارة.

- **التمرين الكلي**: وفيه يتم التمرين على المهارة بشكلها الكلي ومن دون تجزئة أو تقسيم ويستخدم هذا النوع من التمرين مع المهارات التي تعتمد على النقل الحركي بين أجزاء الجسم مع تداخل عمل أجزاء الجسم المشاركة في الأداء، كما هو الحال في الضرب الساحق بالكرة الطائرة، أو رمي المطرقة أو القرص في الساحة والميدان.

خامساً: التمرين الذهني: ويعني الأداء الكامل للمهارة مع عدم ظهور الحركة رغم وصول الإشارات الحسية للعضلات المنفذة لتلك المهارة، وقد يكون التمرين الذهني داخليًا وفيه يتم تصور الأداء للمتعلم أو خارجيًا من خلال مراقبة أنموذج يقوم بأداء المهارة مع التفكير فيها. ويستخدم هذا التمرين في الاداءات لإعطاء المتعلم فرصة التفكير بما تعلم وتصوره، ويكون هذا التمرين فعالاً في المهارات المغلقة، كما ينصح استخدامه عند الإصابات الرياضية التي تبعد الرياضي مؤقتًا عند التمرين أو المنافسة.

سادساً: التعلم للتمكن (التعلم الاتقاني):

وهو عمليات تعليمية متسلسلة لتعليم المهارات تهدف بالوصول بأكبر عدد من المتعلمين إلى درجة تمكن في المهارة قبل الانتقال إلى المهارة التالية. ودرجة التمكن تعني أن يحقق ٩٠٪ من المتعلمين ٩٠٪ من المهارات وبدرجة تعلم ٩٠٪. وهذا ما يكلف جهداً كبيراً وزمنًا أكبر وإمكانات أكثر. ولكي تحقق قدراً من التمكن في التعلم فإن ذلك يتطلب:

١- تشكيل مجموعات صغيرة (٣-٥) متعلمين لكل مجموعة على وفق مستوياتهم (جيد – مقبول- ضعيف) ثم البدء بالتناسب العكسي بين التكرارات ومدة التعلم مع مستوى المتعلم.

٢- استثمار الجيدين في الإسهام في مساعدة المتعلمين مما يرفع الحاجز بن المتعلم والمعلم ويحقق المشاركة والتعلم.

٣- الانتقال من مجموعة إلى أخرى وفق مستوى التعلم والاستمرار في زيادة التكرارات واستخدام المساعدين إلى أن يتحقق التمكن (٩٠٪، ٩٠٪، ٩٠٪) إلاّ أن هذا النوع من التمرين يتطلب وقتًا طويلًا، لاسيما إذا كان الهدف الوصول بأكبر عدد ممكن من المتعلمين درجة التمكن والاتقان.