الفصل الثالث الباب الثاتي

ظروف التعلم

ماهي العوامل التي تؤثر على مدى تعلم الطالب لأي مادة :-

1. تقسيم اوقات التمرين
2. التمرين الفكري في التعلم الحركي
3. الخصوصية في التعلم الحركي

تقسيم اوقات التمرين :-

ان نجاح التعليم يعتمد على درجة كبيرة على التنظيم الصحيح لاوقات التمرين والراحة ولهذا فان تنظيم منهاج الدراسة او التدريب يأخذ الكثير من وقت المدرسين والمدربين

ماهي انواع التمارين ؟

1. التمارين المتجمعة : وهي التمارين المركزة التي يتخللها قليل من الراحة او تنعدم فيها الراحة

2. التمارين المتباعدة : وهي التمارين المقسمة التي تتخللها فترات راحة او فترات يمارس فيها المتعلم فعاليات غير متعلقة بالفعالية التي يحاول تعلمها

نلخص تعلم البحوث في حقل التعلم الى :-

1.التعلم الفكري

2.التعلم الحركي البسيط

3.تعلم الفعاليات الرياضية

التعليم الفكري / نشر اول بحث عن اهمية توزيع اوقات التمرين والراحة عام 1885 نزار مجيد الطالب أشار هذا البحث الى ان تعلم مادة فكرية معينة سياخذ وقتا قليلا وسيتذكره المتعلم وقتا طويلا اذا تخللته فترات راحه مناسبه وان التمارين المتباعد نسيبا تفضل على تمارين المتجمعة.

التعلم الحركي البسيط / من اجراء بحوث عديدة رأى سنودي منذ عام 1935 انالتمارين المتباعدة تفوق التمارين المتجمعة في مراحل التعلم الأولية وبعدها فانللتمارين المتجمعة فائدة كبيرة في تعلم المهارات في مراحل المتقدمة.

تعلم الفعاليات الرياضية/ فقد اجريت عدة تجارب استخدام الباحثون فيها فعاليات الرياضية مختلفة وقد وجد هؤلاء الباحثون بعض التناقض في نتائج بحوثهم ولكن على العموم تشير هذه البحوث الى تفوق التمارين المتباعدة على التمارين المتجمعة في التعلم على الرغم من ان الطريقة المثالية في التعليم تعتمد على الطالب المتعلم وعلى صعوبة المهارة وعلى مرحلة التعلم.

من أهم الاستنتاجات المعروفة لنتائج دراسات توزيع اوقات التمرين والراحة :-

1\_ تفضل التمارين المتباعدة بشكل عام على التمارين المتجمعة في تعلم المهارات المختلفة.

2\_ اوقات التمرين القصيرة نسبيا تفضل على التمارين الطويلة في التعلم.

3\_ ان المهارات التي نتعلمها بفترة طويلة سنتذكرها لفترة طويلة اي ان نسبة التذكر تزداد بعد التمارين المتباعدة.

4\_ ان درجة عالية من التحفيز ستساعد الطالب او اللاعب على استمرار بالتمرين الفترة الطول

5\_ ان الطلاب الجيدين في فعالية معينة لهم القابلية على الاستمرار بالتمرين والاستفادة من التمرين على تلك الفعالية لفترة اطول أكثر من غيرهم.

6\_ يجب ان لا نركز على وقت التمرين فقط بل على مدى اشتراك الطالب بالفعاليات خلال ذلك الوقت.

7\_ يمكن للطالب او الرياضي مزاولة كثير من الالعاب الفرقية والاستفادة منها الفترات أطول من فترات مزاولته للألعاب الفردية.

تفوق التمارين المتباعدة على التمارين المتجمعة بشكل عام وترجع اسباب هذا التفوق الى ما يأتي :

1\_ عامل التعب.

2 \_ عامل المراجعة الفكرية.

3 \_ عامل النضج.

4\_ عامل الملل.

هناك نقاط ضعف تقترن بالتمارين المتباعدة أهمها ما يأتي :

1\_ عدم صلاحية التمارين المتباعدة في تعليم المهارات البسيطة والتي يمكن تعليمها في فترة تدريبية واحدة.

2\_ عدم صلاحية التمارين المتباعدة في تعليم الفعاليات التي تتطلب القيام بكثير من محاولات التجربة والخطأ قبل التوصيل الى الاستجابة الصحيحة.

التمرين الفكري :- يطلق التمرين الفكري على أي نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي .

انواع التمرين الفكري :

هناك ثلاث طرق يستطيع فيها الرياضي الاستفادة من التمرين الفكري :

1- النوع الاول : ينظم في ذهنه تسلسل الحركات التي سيقوم بها قبل القيام بالحركة مباشرة .

2- النوع الثاني : من التمرين الفكري يقوم به الرياضي بين اوقات التمرين الحركي.

3- النوع الثالث : من التمرين الفكري يحاول الرياضي تنظيم خطط او طرق عديده لاستخدام مهاراته المختلفة في مختلف الفعاليات الرياضية .

فوائد التمرين الفكري في تعلم المهارات الحركية :

 هناك فوائد عديدة للتمرين الفكري في التعلم الحركي ومن هذه الفوائد التعجيل في التعلم واتقان الحركة وتذكر الحركة لفترات طويلة، أن ذكاء الرياضي يجيب ان يؤخذ ينظر الاعتبار عند تعلم اية مهارة حركية .

اهمية التمرين الفكري في التعلم الحركي :-

1- ان للتمرين الفكري فوائد ملموسة في التعلم الحركي .

2- يجب ان لا يحل التمرين الفكري محل التمرين الحركي بل يجب ان يكمله .

3- اذا اراد الرياضي أن يستفيد أكثر من التمرين الفكري في التعلم الحركي عليه ان يسبقه بالتمرين الحركي لأخذ فكرة عن الحركة المراد تعلمها .

4- ان التمرين الفكري يستقرن في معظم الحالات بتقلص عضلي قد يساعد على اتقان المهارة المعينة .

5- يجب ان لا يقود المدرب التمرين الفكري بل عليه ان يعطي الرياضي الحرية الكافية في التفكير بالفعالية بطريقته الخاصة .

6- يمكن لمعظم طلاب المدارس الاستفادة من التمرين الفكري في التعلم الحركي بالرغم من اختلافهم في مستوى الذكاء .

◇ هناك طرق عديدة يستطيع الرياضي فيها الاستفادة من التمرين الفكري في تحسين قابليته ، فالرياضي يستطيع ان يراجع ذهنياً فعاليته قبل القيام بها مباشرة ، وهذه المراجعة يكون لها فائدة كبيرة في الفعاليات الفردية كالجمباز والقفز العالي والقفز بالعصا وركض الموائع ورفع الاثقال وغيرها، والغرض من هذا التفكير هو الابتعاد عن الحركات الخاطئة واعادة الحركة الصحيحة.

الخصوصية في التعلم الحركي :

التعلم الحركي : هو ظاهرة خصوصية للفعاليات المختلفة اي ان مهارة الفرد في فعالية معينة لا يمكن ان تستخدم قياساً لمهاراته في فعالية اخرى .

عملية النقل : هي عملية معقدة تحدث كلما اثرت قابليات او معلومات الشخص على عملية الحصول على قابليات جديدة أو تغيير قابليات الشخص ومعلوماته.

* ان عملية النقل لا يمكن ان تكون ايجابية أو سلبية فإذا ساعدتنا قابليتنا على تعلم قابليات جديدة فأن عملية النقل ايجابية واذا عرقلت قابلياتنا في لعبة معينة او تعلم لعبة جديدة فأن عملية النقل سلبية .

يمكن تفسير عملية النقل بشكل مبسط في النظريتين الاتيتين :-

1. نظرية العناصر المتماثلة : ان هذه النظرية للعالم الأمريكي تورندايك تشير الى ان عملية النقل تحدث للعناصر المتماثلة فقط اي ان النقل يحدث اذا كانت الاستجابات متماثلة في حالتين مختلفتين.

2. نظرية المبادئ العامة : ان هذه النظرية تشير الى ان هنالك اسس ومبادئ حركية عامة يمكن نقلها من فعالية الى فعالية اخرى .

يمكن ان يحدث النقل بعدة طرق كنقل مهارة من احد اطراف الجسم الى الطرف الآخر او نقل المهارات من الحركات السهلة الى الحركات الأصعب