

المحاضرة الثانية

مراحل تعلم السباحة:

بعد أن بحثنا في طبيعية وتطبيقات وأسس تعلم السباحة وذكرنا العوامل المؤثرة عليها وعرضنا طرق ومبادئ تعلمها لذا لا بد لنا من معرفة المراحل التي تمر بها وسوف نستعرض ما ذكره العلماء المختصون في هذا المجال حسب رؤيتهم ومن وجهة نظر كل منهم ندرج نماذج من ذلك:

*قسم شممت 1991 Schmidt مراحل التعلم الحركي إلى ثلاث وهي:

- 1- **المرحلة المعرفية واللفظية:** إن الإدراك ومشكلة المتعلم هي لفظية معرفية يكون الواجب جديد على المتعلم.
- 2- **المرحلة الحركية:** يجري فيها التركيز على التنظيم الذي يكون ركناً مؤثراً في إنتاج الحركة وتطوير المهارة أفضل من الأولى.
- 3- **المرحلة الأوتوماتيكية الآلية:** حيث يتطور الأداء الحركي في السباحة بصورة تلقائية ويمكن السيطرة والاحتفاظ بشكل الأداء.

أما كورت ماينل فذكر بأن المراحل هي كما يلي:

- 1- **مرحلة تطور التوافق الخام:** تكون الحركات غير انسيابية بسبب الأخطاء وعدم السيطرة على الحركة مما يؤدي إلى تغير في شكل الحركة، لذا تكون المعلومات البصرية مع اللفظية مهمة جداً في مراحل التعلم الأولى، وان التوافق الخام هو أداء الحركات الرياضية بشكل أولي.
- 2- **مرحلة تطور التوافق الدقيق:** سميت كذلك بأسماء مختلفة منها مرحلة الاكتساب الجيد للحركة (التوافق)، ومنهم من يذكر بأنها مرحلة تلي مرحلة التوافق الخام يستطيع الفرد المتعلم أداء الحركة دون أخطاء تقريباً.
- 3- **مرحلة تثبيت الحركة:** تثبت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعيات المختلفة وسميت بالآلية حيث تكون المهارة بفعالية وبمعدل ثابت وان التحسن الذي يطرأ على الأداء يعود إلى اكتساب وتطوير أساليب استجابة جديدة وهي أكثر فاعلية في تنفيذ المهام الحركية.

*ويشير أرنوف ويتج بأن مراحل التعلم الثلاث هي:

- 1- **مرحلة الاكتساب:** وهي المرحلة التي يدخل أو يمثل الكائن الحي من خلالها المادة التي سيتعلمها والتي تمثل الفرد للسلوك الجديد ليصبح جزءاً من حصيلته السلوكية.
- 2- **مرحلة الاختزان:** وهي إحدى مراحل التعلم التي يتم خلالها ضغط المعلومات وبمجرد حدوث عملية الاكتساب تنتقل المادة المتعلمة إلى الذاكرة.
- 3- **مرحلة الاستعادة:** وتتضمن قدرة الكائن الحي على استخراج المعلومات المخزنة لديه في صورة استجابة بشكل أو بآخر.

وقسم هورتن وتيرنج

التعلم إلى ثلاث مراحل أيضا وهي:

1-مرحلة ما قبل السلوكية Per-Behavioristic بدأت هذه المرحلة بفكرة فلسفية بأن العقل البشري يولد صفحة بيضاء تخط الخبرة عليه فيما بعد.

2-المرحلة السلوكية Behavioristic Stage:جاءت هذه المرحلة نتيجة تأثير النظريات السلوكية في الاشتراط

الكلاسيكي لبافلوف ونظرية التعلم بالمحاولة والخطأ لثورنداك ونظرية الاشتراط الإجرائي لسكنر.

3-المرحلة المعاصرة Contemporary Stage:وهي مرحلة بذل المزيد من الجهد نحو وضع تخطيط للقدرات المعرفية والوجدانية للكائن الحي والاهتمام بالدافعية والاقتران.

*أما فتس Fitts:فذكر تسميات لمراحل التعلم وكما يلي:

1-مرحلة التفكير: وهي المرحلة التي يحاول فيها الفرد أن يعي ويفهم الواجب المطلوب تنفيذه.

2-مرحلة المتوسطة أو المشتركة: حيث يحدث التجريب ومحاولات للعادات القديمة التي سبق وان تعلمها كوحيدات فردية خلال المرحلة المبكرة من التعلم المهاري.

3-المرحلة الاستقلالية: حيث يتم فيها تطور الأداء الحركي بصورة تلقائية على وفق مجموعة من المتغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام متكامل من خلال حياة الإنسان إن هذه المراحل التي يمر بها التعلم هي متداخلة مع بعضها وقد لا تتداخل في بعض الأحيان أي أنها ليست ظواهر متميز ومنفصلة بل هي عبارة عن جوانب لظاهرة واحدة وهي التعلم.

إذن هي مراحل بناء التكنيك الرياضي في تعليم كل حركة من السباحة. بعد هذا العرض لأنواع المراحل التي تمر بها عملية التعلم وفي ضوء ذلك لا يمكننا أن نرجح قسماً على آخر لأن كل واحد تناول الحالة من جانب يختلف عن الآخر.

لذا سوف نتطرق لبعض مفاصل هذه المراحل وبإيجاز حتى نستطيع تكوين هيكل مرحلي لكل منها كون الطبيعة التعليمية للسباحة لها أهمية كبيرة وحظيت باهتمام واسع في الدراسات والبحوث الحديثة والغاية من ذلك هو تحقيق الاستجابات السريعة وإحراز نتائج متقدمة في محو أمية السباحة إذ تعتبر مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية من أصعب المراحل بالنسبة للمبتدئ وللمدرب على حد سواء كونها الحلقة الأولى من مراحل التعلم.

لذا فان أهمية هذه المرحلة تكون بمثابة النواة الأولى لتعلم المهارة الحركية للسباحة وإتقانها وإكساب المتعلم من خلال عرض مختلف التصورات السمعية والبصرية والحركية حتى تمكنه من إثارة دافعيته والتدريب عليها وهذه الوسائل تساعد بالمرتبة الأولى من حيث الأهمية التعليمية كتجربة يتذوقها الإنسان ويحس بنشوتها عند التطبيق الصحيح. إن ظهور التوافق الأولي للحركة الجديدة بالوضع المتقلب أي مرة يتمكن المبتدئ من أداء الحركة وتارة أخرى لا تسنح له الفرصة بذلك، وإذا حاولنا أن نوصف مرحلة التوافق الأولي سنشعر بان الحركات غير منسقة ولا تخضع أطرافه للتوجيه والسيطرة ونلاحظ ان الحركة تنقسم لعدة حركات غير متناسقة في كثير من الأحيان. لوجدنا أن هذه المرحلة تتصف بالزيادة الحادة في بذل الجهد مع الارتباط بقلّة جودة النوع وهذا يعني أن

أداء هذه الحركة يتميز بعدم الاقتصاد في الجهد والطاقة والزمن مما ينتج إلى سرعة حصول التعب والإجهاد. وقد يفتقر هذا الأداء للدقة المطلوبة حيث تكون الحركات كبيرة الحجم بما يزيد عن القدر المطلوب ولا ينطبق مع الهدف المحدد. لذا ينبغي على المدرب إن يحسن الوصف ذو الطابع الإيضاحي المحب للمبتدئين من خلال المصطلحات اللفظية الواضحة حتى يتمكن الجميع من استيعاب التصور السمعي كما هو التقديم المرئي باستخدام اللوحات والرسومات والصور والأشكال المختلفة وعرض الأفلام السينمائية والفيديوهات ذات السرعة الاعتيادية أو البطيئة لتكوين وسائل إيضاح مساعدة ومجسمة للشكل المهاري المطلوب أدائه.

بعد ذلك يصبح المتعلم قد استوعب الصورة الخام ولديه القدرة على تنفيذ الحركات الواجب تطبيقها ومراعاتها في هذه المرحلة بعد أن توضحت الإثارة العصبية واستجابات الأعصاب الحسية والأعصاب الحركية على مبدأ الانسجام والتوافق مع العضلات وهذا يعني حصول المتعلم على القدرة بأداء المهارة الحركية في مرحلة التوافق الأولي، وقد قطع أصعب خطوة في مرحلة التعلم لأن هذه تشكل حجر الأساس في تعلم رياضة السباحة. أما المرحلة الثانية وهي اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية والانتقال من التوافق الخام إلى مرحلة جديدة تمكنه من أداء حركات بدون أخطاء تقريباً، أي تتوسط بين المستوى الخام والمهارة المتقنة. باستخدام الوسائل المساعدة المستخدمة سابقاً مع إجراء عملية إصلاح الأخطاء من خلال عرض نموذج صحيح للمهارة المطلوبة كما يمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية أنفة الذكر أو قيام أحد أفراد المجموعة المتميزين بالأداء الجيد أو المدرب بعرض نموذج للحركة الصحيحة حتى لا ندع الخطأ أن يتراكم أو يستمر لنجعل من هذه المرحلة ديمومة التنظيم وزيادة الانسياب الحركي بشكل أفضل وتجاوز الحركات الغير مطلوبة فضلاً عن القدرة على تحسين المهارة والانتقال بسهولة من حركة إلى أخرى دون توقفات. إن المرحلة الثالثة هي إتقان التوافق وتثبيت المهارة الحركية، وتعتبر هذه مرحلة تثبيت الأداء. ويكون المتعلم قد وصل إلى مستوى قادر على أداء المهارة الحركية للسباحة كوحدة واحدة متكاملة ومترابطة الأجزاء مع إمكانية تطويرها ويصبح النضج الطبيعي لحدوث الرغبة والاستعداد للدافعية واضحاً في التمرين والمساعدة في الإتقان وتثبيت الحركات التوافقية بتوقيت المهارة مع استخدام القوة التي

تناسب الأداء الحقيقي في تعلم السباحة. وهذه المرحلة التي نطلق عليها مرحلة المتقدمين الذين أكملوا المرحلة الثانية واجتازوا عقباتها بنجاح مع الاحتفاظ بالأداء المهاري السليم وبهذا استطاعوا إكمال الوحدات التعليمية والوصول إلى إتمام جميع المراحل المحددة لهم تحت الظروف الاعتيادية.

وأخيراً نود أن نشير بأن علينا مراعاة هذه الحقيقة وهي كلما زادت درجة الإتقان للمهارة الحركية يقابلها في الطرف المقابل قلة المجهود المبذول في المحاولة القادمة للأداء وحيثما ركز واستخدم كل قواه العقلية والعضلية وشد انتباهه في تنفيذ الواجبات المناط بها اقتصر الوقت والجهد للهدف المراد تحقيقه بأقل الإمكانيات المتاحة.