

محاضرة رقم 03 :

الهضاب في منحنيات التعلم الحركي

1. المفهوم :

قد يحدث في منحنيات التعلم ظهور فترة لا يطرأ فيها حالة تحسن على أداء اللاعب او المتعلم ، بالرغم من استمرارا الممارسة و يظل مقياس التعلم ثابتا دون تغير واضح في قيمته في عدت محاولات متتالية وهذا سواء كان في منحنيات منتظمة او إيجابية او سلبية و يطلق على هذه الفترة مصطلح الهضبة ، أي سقف او نقطة تعلم يصل اليها المتعلم يحدث فيها ثبات في الأداء (قد يكون تقدم ضعيف جدا او ثابت تماما) حيث قد تطول او تقصر هذه المدة، وهذه الظاهرة قد تتكرر أكثر من مرة خلال المنحنى . حيث ان الافراد يختلفون في هضبت التعلم و يعود ذلك الى عدة عوامل مثل القابلية للتعلم و الفروق الفردية

و تنقسم هضاب التعلم الى نوعين رئيسيين :

2. أنواع هضاب التعلم الحركي :

1.2 الهضاب المتوسطة : وتحدث الهضبة هنا عندما يثبت مقدار زيادة تعلم المهارة لفترة فصيرة او طويلة وبعدها يتحرك المنحنى باتجاه الزيادة مرة أخرى وان هذا الثبات في معدل زيادة التعلم يمثل ثبات كاذب او مؤقت .

و تحدث هذه الحالة نتيجة لعدت أسباب او عوامل :

1.1.2 أسباب وعوامل حدوث الهضبة المتوسطة :

- حدوث أخطاء اثناء التعلم.
- حدوث حالات التعب
- انخفاض الدافعية نحو التعلم.
- تظهر الهضبة المتوسطة حينما يغير المدرب من طريقة تدريبه او عندما يستمر في طريقة واحدة دون تنوع
- قد تظهر نتيجة للتركيز على دقة الأداء بعد ان كان يركز على سرعته.
- التغير في أسلوب الأداء الفني للمهارة المطلوب تعلمها او التدريب عليها.
- الانتقال من مستوى بسيط الى مستوى معقد
- قد تظهر الهضبة المتوسطة عندما تصبح أدوات التدريب في حالة سيئة .
- عدم توزيع الحمل توزيعا مناسباً .

2.1.2 اجتياز هضبة التعلم المتوسطة : من اجل اجتياز هضبت التعلم يفضل إيجاد طرائق او أساليب جديدة للتمرين من اجل تطوير البرنامج الحركي للمهارة ، اذ ان تطوير البرنامج الحركي يكون من خلال اخضاعه الى متطلبات جديدة مناسبة لمستوى المتعلم حتى يتم التكيف مع الوضع الجديد ، و ان احدى هذه الطرق او الأساليب لتطوير البرنامج الحركي لمهارة معينة هي اداؤها في ظروف او أوضاع جديدة غير معتادة للاعب او المتعلم.

كما يجب ان يحاول القائم على عملية التعلم الحركي من البحث على الأسباب الحقيقية لحدوثها من بين العوامل المذكورة سابقا لان معرفة العامل هو امر مفصلي للتجاوز حات الثبات فلا يمكن ان نحكم مباشرة على الثبات بانه عامل تدريبي مثلا او عامل خاص بالوسائل او نفسي... الخ حتى لا نخطئ في عملية اجتياز الهضبة وهذا لان كل عامل من العوامل المذكورة سابقا لها طرق و أساليب اجتيازها و منه الاستمرار في التحسن بطريقة مثالية .

2.2 الهضاب النهائية : ان منحني التعلم لأي مهارة حركية لا يمكن ان يستمر في الزيادة الى ما لا نهاية باستمرار التدريب ، وذلك لان هناك حدودا لعملية التعلم ، هذه الحدود تجعل المتعلم اما ان يثبت عند مستوى معين او يقل قليلا ، فتبدو

الهضبة النهائية في منحى التعلم كخط افقي او مائل الى الانحدار قليلا ، و كثيرا ما يخطئ القائمون على عملية تعليم المهارات الحركية في التمييز بين الهضبة المتوسطة و النهائية ، فبمجرد ملاحظة ثبات في منحى التعلم يعتبرون ذلك هضبة نهائية ، و لكن سرعان ما تتغير النظرة الى هذه الهضبة و تعتبر متوسطة وليست نهائية اذا عولجت أسباب حدوثها ، و لذا من الضروري التعرف على عوامل وأسباب حدوث الهضاب بانواعها قبل الحكم عليها.

1.2.2 ومن أسباب حدوث الهضاب النهائية ما يأتي :

- أسباب مادية : قد تحدث الهضبة النهائية نتيجة للادوات المستخدمة في التدريب ، و يحدث هذا غالبا في الدول ذات الاقتصاد الضعيف و خاصة التي لال تستخدم التكنولوجيا الحديثة في التعلم الحركي.
- و هذا الامر غير محصور بالدول و كذلك الفوارق المادية التي تكون بين النوادي حيث تتوفر اندية و فرق على إمكانات قد لا تتوفر في فرق و اندية أخرى.
- أسباب نفسية : بحيث يحدث فقدان للحماس والدافعية عند الكثير من اللاعبين عندما يصلون الى قمة الاداء بسبب غياب السباقات والحوافز المادية والمعنوية المثيرة لشعور اللاعب.
- أسباب فسيولوجية : و هنا قد تمثل الهضبة الحدود الفسيولوجية النهائية للفرد و هذه الحدود موروثية و لذلك فهي تختلف من فرد الى اخر بسبب تحكم عنصر الوراثة ، و بالرغم من ان الحدود الوراثة مازالت غامضة الا انها معلومة في بعض الأنشطة الحركية.