

أهمية التعلم و التدريب في الظروف البيئية المختلفة :

أكدت اغلب النظريات في التعلم الحركي بضرورة تعلم احتمالات الأداء كافة و في ظروف مشابهة لظروف المنافسة ، حيث اتفق اغلب المختصين في التعلم والتدريب بضرورة تعلم وتدريب اللاعبين بظروف مشابهة لحالات اللعب الحقيقي ،حتى يتمكنوا من توفير استجابات حقيقية لكل المتغيرات المتوقعة والغير متوقعة والتي من الممكن أن تواجههم خلال المنافسة .

فعملية التعلم والتدريب تمثل إحدى الطرق المهمة للتعود على مواقف المنافسات ، لذا يجب توطيد وتحسين العادات الحركية في ظروف ومواقف أقرب ما يمكن لظروف ومواقف المباراة (بيئة المنافسة) ويمكن ذلك عن طريق استخدام وسائل تزيد من صعوبة التعلم و التدريب عندما يكون التكيف مع هذه الظروف أمراً ضرورياً مما يساعد اللاعب على تقبل أيه ظروف بيئية محتملة قد تصادفه أثناء الأداء .

بعض ظروف بيئي التعلم والتدريب :

١- التواجد الجماهيري :

تتسم ظروف المنافسة بعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الأجناس والأعمار وخاصة في الألعاب الجماهيرية ، ومن ثم تحفل هذه الظروف بالعديد من المثيرات السمعية والبصرية فصياح الجماهير وهتافاتهما وصفيرها وتحركاتها وألوان ملابسها ووميض وبريق وانعكاسات الأضواء وفلاشات المصورين والعديد من تلك المثيرات التي تقع على عاتق سمع اللاعب وبصره الناجمة عن هذا التواجد الجماهيري إنما تعد من العوامل البيئية الموقفية المؤثرة على استجابات وسلوكيات اللاعبين ومن ثم على الأداء الرياضي المطلوب انجازه في هذه المواقف البيئية المتعددة .

إن حركات وتحركات اللاعبين بالملعب كالتمرير أو التصويب أو المحاورة أو الدفاع أو الهجوم أو حتى تطبيق خطط اللعب تعد في واقع الأمر استجابات لمواقف معينة لمثيرات تكتيكية أو فنية لتحقيق الهدف منها في كل موقف ، وان تزايد المثيرات الأخرى المتداخلة على تلك المثيرات الأصلية نتيجة لظروف تلك البيئة التنافسية إنما يقلل من دقة الاستجابة للمثير الأصلي وبذلك يصبح الأداء أقل دقة وجودة وفعالية .

إن تأثير الجماهير على المتعلم أو اللاعب يختلف اختلافاً متبايناً فتارة يساعد على رفع مستواه وأخرى يكون سبباً رئيسياً في عدم إجادته مما يجعل العديد من اللاعبين والمدربين يضعون إقبال الجماهير وازدحامها في الاعتبار ، خاصة إذا كان هذا الجمهور للفريق المنافس وهذا ما نشاهده لدى اغلب الفرق الرياضية إذ تحاول دائماً اللعب على أرضها (ملاعبيها) وذلك لدور الجمهور في زيادة فرص الفوز في المنافسة.

تلعب المثيرات الخارجية للظروف البيئية دوراً هاماً ومؤثراً على أعضاء الاستقبال الحسي ، فهي تزيد من استثارة المراكز العصبية ، وعليه يتم إفراغ هذه الشحنة على شكل سلوك حركي يقوم به اللاعب .

٢- الضوضاء والضجيج :

يعرف الضوضاء بأنه كل صوت يعامل على أنه مزعج وليس من الضروري أن تتناسب درجة الإزعاج مع شدة الصوت ، ووحدة قياس ارتفاع الصوت أو حجمه هي (الديسيبل Decibel ب D.B) ، وتحدد عتبة السمع على أساس أنها (صفر د . ب) ومن المعروف أن معدل الضوضاء الذي يزيد عن (١٤٠ ديسيبل) يعد مرتفعاً بدرجة مؤلمة، أما عند (١٥٠ ديسيبل) فيمكن أن يمزق طبلة الأذن.

يُعد ضوضاء الملاعب وضجيجها وهتافات الجماهير وأصوات ما يستخدمونه من طبول ودفوف وفرقعات من أهم المثيرات السمعية التي يلتقطها جهاز اللاعب السمعي أثناء قيامه بتنفيذ واجباته بالملعب هذا جنباً إلى جنب مع صيحات ونداءات مكبرات الصوت والزملاء والمدربين وصافرات الحكام ، و تصل هذه المثيرات إلى أقصى شدة لها عندما تكون المباراة متكافئة أو هامة أو مع اقتراب نهاية المباراة ذاتها وتحديد الفائز بها .

لقد أثبتت نتائج دراسات (برجر Burger) إن هناك تأثيراً للضوضاء على دقة تصويب الرميات الحرة للاعب كرة السلة في حين اثبت (جريمالدي Grimaldi) ، إن الصخب والضوضاء بمستوياتها المختلفة لها تأثيراتها في إضعاف مقدرة اللاعب على أداء الحركات السريعة الدقيقة ، وللضوضاء تأثيرات على المتعلم ومنها :

• التأثيرات الفسيولوجية :

أن أولى الآثار الفسيولوجية للضوضاء هي ارتفاع ضغط الدم ، حيث أن الضغط الانبساطي يكون الأكثر تأثيراً بالضوضاء إذ يرتفع في الشخص العادي عندما يبدأ الضوضاء فضلاً عن إسرار معدل ضربات القلب لديه ، كما أن الضوضاء يؤدي إلى نقص في إمداد الدم ويسبب انقباضاً في الأوعية الدموية المحيطة في الأصابع واليدين والقدمين والبطن والجلد.

أن الأوعية الدموية شبكية العين تتمدد وتتسع بسبب الضوضاء وتؤثر على القلب عن طريق تنبيه الجهاز العصبي ، كما أن الإثارة الزائدة لمستقبلات الأذن الباطنة تحدث دوارا أو غثيانا لدى اللاعب مما يفقده التوازن بشكل كبير مما يؤثر في أدائه .

• التأثيرات النفسية :

إن الضوضاء يعرقل التركيز العام ويشتت الذهن ، أن الأعمال العقلية تتأثر بالضوضاء أكثر من الأعمال الميكانيكية ومن ثم فهي تقلل من الكفاءة الإنتاجية للأعمال الدقيقة الصعبة . أن الجهد الذي يبذله الفرد للتغلب على اثر الضوضاء يمكن أن يكون على حساب أعصابه وان لكل فرد حد للاحتمال ومن ثم فإنه يؤدي إلى سرعة الإجهاد وكثرة الأخطاء وبالتالي يقل انتباهه وتركيزه في العمل .

إن تشويش الإشارات الحسية أو اختلالها بسبب الضوضاء يؤدي إلى عدم تنفيذ الحركات الإرادية بصوره مثاليه ، فعند أثاره الجهاز السمعي تقل القدرة على الاحتفاظ بالتوازن وتلعب الضوضاء دورا أساسيا في ذلك .

٣- الإضاءة والإبصار :

يذكر عدد من المختصين بضرورة تثبيت النظر وتركيزه على نقطة واحدة أثناء القيام بالحركات المختلفة ، حيث إن المعلومات التي تصل للمخ عن طريق البصر هي نوع من الإحساسات غير المباشرة ، كما وان الطاقة الضوئية تتحول إلى إشارات عصبية تصنع في المخ إحساسا بالرؤية .

إن بعض الأعمال تحتاج إلى إضاءة مستمرة اشد من الأعمال الأخرى ، ولكن من البديهي إلا يزيد الضوء عن الحد اللازم ، لان ذلك سوف يؤدي إلى زغلة العين (Glare) وبالتالي يجب أن يكون الضوء ثابتا ومتساويا في توزيعه ويركز على مكان العمل.

كما تؤثر الإضاءة على سلوك المتعلم حيث إن تلك الأضواء التي لا تحتوى على الأشعة فوق البنفسجية تتسبب في التأثير على الجهاز العصبي للمتعلم ، ومن ثم تزداد لديهم حالات الإفراط في الحركة ، بالإضافة إلى بعض الأمراض النفسية والعصبية الأخرى .

إن إجهاد العين يؤدي إلى الشعور بالتعب حتى مع الألوان الخاطئة فهناك بعض الألوان تثير الأعصاب والبعض الآخر يبعث على الارتياح .

إن إشارات وحركات المشاهدين وألوان ملابسهم وراياتهم وشعارات فرقهم بالإضافة إلى الوحدات الأضائية وأبعادها وزوايا تركيبها وخصائصها وفلاشات الكاميرات تعد من أهم

محاضرات نوعيه للدكتور وسام صلاح عبد الحسين كلية التربية الرياضية – جامعه كربلاء

المثيرات البصرية التي تلتقطها عيني المتعلم و اللاعب وتقع في محيط بصره قبل وأثناء وبعد الشروع في الأداء الحركي الخاص به سواء كان فنياً أم بدنياً أو تكتيكياً .

• التأثيرات الفسيولوجية :

١- اقتحام المجال البصري والتشويش على الهدف الخاص بالمتعلم أو اللاعب مما يؤثر على اتساع حدقة العين .

٢- التأثير على الإبصار المزدوج ومن ثم عدم وضوح البعد الثالث البصري وحجم الهدف المنظور .

٣- تضال التوازن بسبب ضعف المجال البصري للاعب .

٤- زغله العين وإجهادها نتيجة للأجسام البراقة والعاكسة للضوء .

٥- تؤثر الأضواء التي لا تحتوى على الأشعة فوق البنفسجية مباشرة على الجهاز العصبي ومن ثم تزيد من حالات الإفراط في الحركة وتتسبب في بعض الأمراض النفسية والعصبية الأخرى .

٦- أن الألوان الخاطئة تؤدي إلى إجهاد العين مما يؤدي إلى الشعور بالتعب ، وبعضها يعمل على اجتذاب العين مدة أطول .

٧- التأثير في القدرة على الأداء العام والتعب العصبي .

• التأثيرات النفسية :

١- تشتت الانتباه وعرقلة القدرة على التركيز واستظهار الأهداف الخاصة باللاعبين في منافساتهم المختلفة.

٢- عرقلة العمليات المرتبطة بتحديد نقطة التنشيط الخاصة بكل لاعب على حده. والتي سبق له التدريب عليها واستظهارها منفردة .

٣- اختلال القدرة على العزل البصري لدى اللاعبين حيال ما يقع بمناطق التركيز البصرية أثناء الأداء .

٤- التأثير على الإنجاز الأمثل نتيجة لتداخل المثيرات والتشويش على الإشارات الحسية لدى اللاعب .

٥- التأثير على حالة ما قبل البداية للاعب وفقاً لنمط جهازه العصبي وارتباط ذلك بكل ما يقع عليه عينيه من مثيرات مختلفة .

٦- عرقلة تنفيذ الحركات الإرادية بالسرعة والدقة المطلوبتين .

٧- التأثير على عملية المدخلات الواقعة في مجال بصر اللاعب مما يؤثر بالتالي على نوعية العمليات الداخلية لديه ومن ثم كفاءة المخرجات المتمثلة في الأداء الجيد المبتغى .

٨- زعزعة الثقة بالنفس وعرقلة مستوى الطموح نتيجة للبدائيات الفاشلة أو غير الدقيقة نتيجة لشدة وتنوع الاستنارات البصرية التي تلتقطها عينية .

٤- طبيعة أسطح المنافسة :

تتعدد أسطح أرضيات الملاعب وأماكن المنافسة ما بين (تارتان وإسفلت وثيل طبيعي ورمل احمر) سواء لملاعب كرة السلة أو القدم أو اليد أو الطائرة أو التنس أو العاب القوى ، ومن ثم تختلف درجات صلابة تلك الأسطح فيما بينها من حيث الخشونة والنعومة وما يترتب عليها من اختلاف قوى رد الفعل والاحتكاك والارتداد والتي تؤثر بلا شك في سرعة الانطلاق أو تغيير الاتجاه أو التوقف المفاجئ أو الوثب أو القفز أو حتى استخدام أدوات وكرات اللعب ذاتها ، مما يؤثر بلا شك في مستوى الإنجاز المهاري والتكتيكي من ملعب لآخر ، فضلا عن اختلاف معاملات الاتزان والتحكم في الجسم من جهة واختلاف مستوى الانفعال والتوتر وباقي العمليات النفسية الأخرى المرتبطة بالأداء من جهة أخرى .

فقد اتفق جميع المهتمين بعلم الرياضة التنافسية إن نجاح أى لاعب أو فريق يتوقف على مدى إجادته للمبادئ الأساسية للعبة ، فضلا عن حسن استخدام المهارات والخطط المتعددة في الوقت والمكان المناسب . وان أرضية الملاعب يجب أن تساعد اللاعبين على إتمام مهاراتهم وخططهم بنجاح تام دون تأثير ، إلا انه قد وجد إن كافة المهارات المرتبطة بحركات القدمين بالذات Work Foot والتي تعتمد على الاحتكاك مع سطح الملعب والارتداد والاتزان وردود الفعل لإتمامها تختلف من سطح لآخر وفقا لطبيعته الإنشائية ، ومن ثم تتأثر أداء المهارات المختلفة تبعا لنوعية الملعب وهنا يرتبك الأداء الفني والتكتيكي لدى اللاعبين .

• التأثيرات الفسيولوجية :

أن أهم التأثيرات الفسيولوجية التي يمكن ملاحظة أعراضها تتمثل في الخوف الحاد والتوتر الشديد والرعدة وعشوائية الحركات فضلا عن صعوبة التنفس وارتجاف الأطراف وجفاف الحلق وشحوب الجلد ، كما يمكن ملاحظة تشويش الوعي والأرق المستمر وزيادة ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم وزيادة إفراز العرق مع الرغبة في التبول .

إن جميع هذه الأعراض ترتبط مباشرة بعوامل القلق التي يشعر بها اللاعب نتيجة لاختلاف سطح الملعب ، كما تختلف لديه أيضا درجة التوقع الجيد للأداء مما يزيد من توتره العضلي والعصبي ويزيد من عدد الاستجابات الحركية غير المجدية ، وعدم الدقة في توجيهه أو استخدام أدوات اللاعب ذاتها ، وتختلف لديه القدرة على أداء المهارات العضلية العصبية كالدقة والاتزان والتوافق وسرعة رد الفعل وسرعة الأداء.

• التأثيرات النفسية

يزداد توتر اللاعب نتيجة لعدم إتمامهم لمتطلبات الحركة بدقة وتوازن ، فتأرجح الأداء المهاري يُبين قدرة المتعلم أو اللاعب على إمكانية الأداء وبين عدم قدرته على ذلك ، حيث تؤثر فيه وإلى مدى بعيد وتفقدته الثقة في نفسه من جهة ، وتتسارع لديه عوامل الفشل حتى يفقد الرغبة في الأداء ذاته .

إن أرضيه الملاعب الجيدة والمناسبة للفعالية المطلوب تعلمها توفر قدرا كبيرا من عناصر الاتزان المرتبطة بالاحتكاك وردود الفعل ، وهذا يساعد المتعلم أو اللاعب على أداء مهارته بكفاءته عاليه دون أن تشغل جزء من تفكيرهم أو انتباههم تجاه الأداء المهاري ، بالإضافة إلى إن أرضيه الملاعب توفر قدراً مناسباً للارتداد وهذا بدوره يؤثر مقدار الوثبة التي يؤديها اللاعب أو تنطيط الكرة والمحاورة أو التمريرات المرتدة ، حيث يعتمد لاعبو كرة السلة واليد على دفع الكرة بالقدر الذي يسمح لهم بالسيطرة عليها مرة أخرى وكذلك يعتمد لاعبو التنس ولاسكواش وتنس الطاولة والكره الطائرة على زوايا الارتداد فكلما كان السطح صلبا كلما كان الارتداد اكبر منه عن السطح الأملس ، لان الكرة تفقد جزءا من كمية حركتها نتيجة لاختلاف درجة صلابة السطح المضروب ، وهنا تبرز مشكلة الملعب مع الارتداد حيث قد اعتاد اللاعبون على دفع كراتهم بقوى معينه لتتردد إليهم أو لزملائهم لإتمام مهاراتهم ، فإذا ما اختلف تركيب هذا السطح في الملاعب الأخرى فان ذلك سوف يؤدي إلى اختلاف الأداء الفني كله ، حيث يقل أو يزيد الارتداد عن المستوى المطلوب ، مما يؤثر في آلية الأداء الفني ذاته ويؤثر بالتالي على الأداء الخططي المرتبط به مما يؤثر على انجاز اللاعب في المباراة .

وهذا ما أكده العديد من المختصين بان اختلاف مكان المنافسة يعتبر من الجوانب المهمة التي تشغل تفكير اللاعب والمدرّب ، كما أن مكان اللعب والأدوات المستخدمة تسهم بقدر كبير في التأثير على حالة ما قبل بداية المنافسة .