



الفصل الحادى عشر

الذاكرة وأداء المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم التذكر.

ثانياً : علاقة أداء المهارات الحركية الرياضية

بالذاكرة.

الفصل الحادى عشر

الذاكرة وأداء المهارة

- اللاعب/ اللاعبه الذين اكتسبوا خبرة طويلة يأخذون وقتاً طويلاً حتى يبدأوا فى نسيان المهارات التى اكتسبوها، ويرجع السبب فى ذلك إلى حسن تعلمهم هذه المهارات، أما أولئك الذين لم يتعلموا المهارات جيداً فإنهم سيصابوا بالإحباط إذا ما حاولوا أداء تلك المهارات بعد فترة طويلة.
- إن فقد اللياقة البدنية الخاصة بالرياضة التخصصية سوف يكون لها دخل كبير أيضاً فى عدم إمكانية أداء المهارات بالصورة التى كان عليها اللاعب/ اللاعبه وهو يمتلك تلك اللياقة.

أولاً: مفهوم التذكر:

- التذكر هو «العملية العقلية التى تتطلب من الفرد أن يقرر شيئاً ما حدث فى الماضى، وهذا التقرير قد يكون عن طريق استجابات لفظية، أو حركية».
- التذكر عملية عقلية تالية للإدراك وسابقة للتفكير، ولذا وجب التنويه عنهما فيما يلى:

- الإدراك يعنى «الاستجابة العقلية للمثيرات الحسية المعنية»، كما يعنى أيضاً «التعرف على أو تفسير المعلومات المكتشفة بواسطة الحواس» ويتضمن الإدراك تفاعل المعلومات التى يتم التعرف عليها بواسطة الحواس مع المعلومات الموجودة أصلاً فى الذاكرة.

- التفكير يعنى «معالجة المعلومات المدركة بواسطة الحواس».

ثانياً: علاقة أداء المهارات الحركية الرياضية بالذاكرة:

1 - مفهوم الذاكرة:

- تشير الذاكرة إلى «خزن واسترجاع شيئاً كان قد تم تعلمه من قبل» مثل معلومات حول رياضة معينة، أو برنامج حركى لمهارة.

٢ - أنواع الذاكرة :

كى تتضح لنا العلاقة بين الأخطاء وبين الذاكرة لا بد لنا من أن نشرح أنواع الذاكرة وعلاقة تعلم المهارات الرياضية بها. راجع الشكل فى الصفحة التالية كما يلى :

أ - الذاكرة الحسية قصيرة المدى : A Short Term Sensory Memory

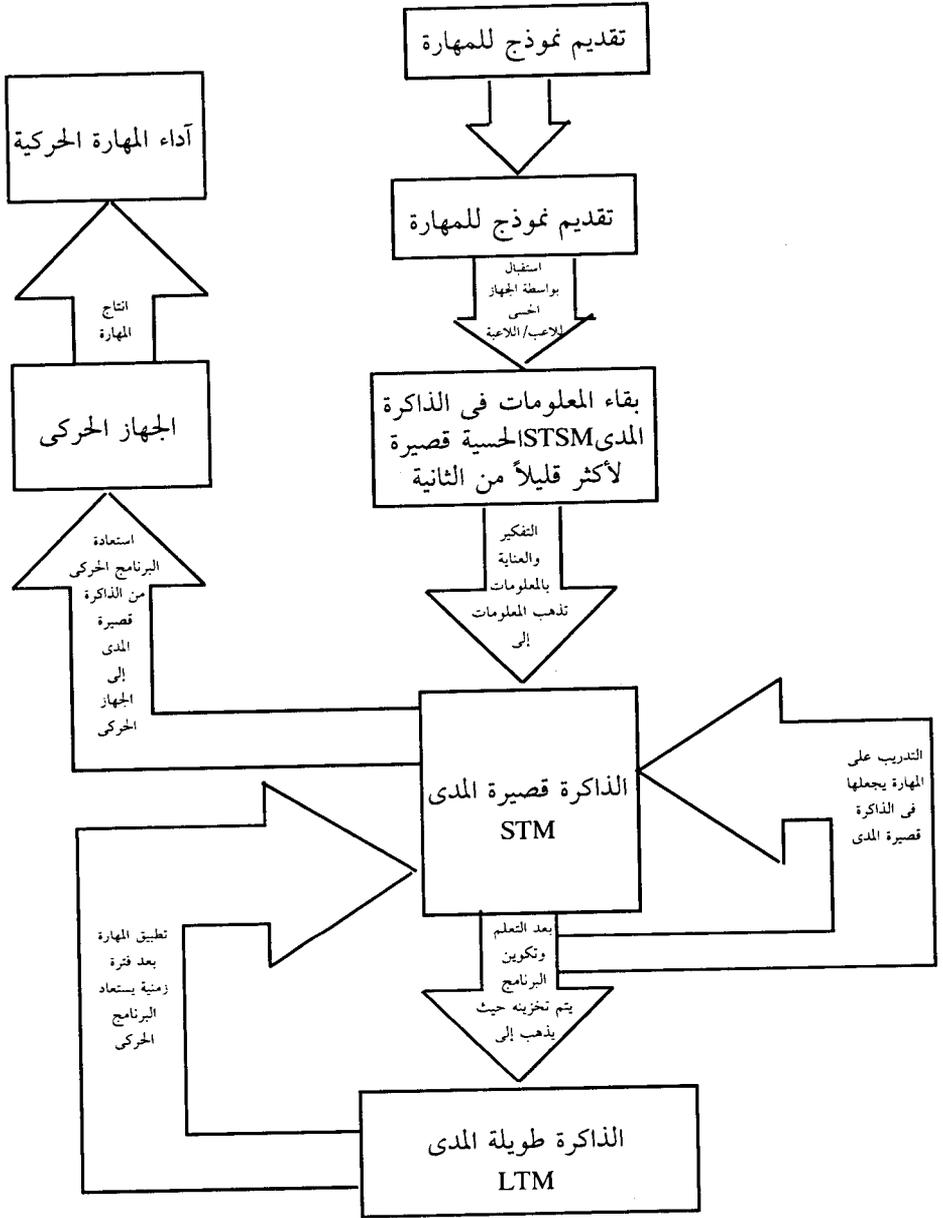
- إن كافة المعلومات التى يتلقاها الفرد من خلال الجهاز الحسى يمكن أن تختزن لأكثر من الثانية الواحدة فى الذاكرة الحسية قصيرة المدى «STSM»، ثم يمر جزء بسيط منها إلى الذاكرة قصيرة المدى «STM» فعلى سبيل المثال يحدث ذلك حينما يشاهد اللاعب/ اللاعبة نموذج لأداء مهارة معينة.
- كى نمنع فقدان المعلومات ولتأكيد توصيلها يجب أن يفكر اللاعب فيها ويوليها عنيته.

ب- الذاكرة قصيرة المدى : A Short Term Memory (STM)

- تستطيع الذاكرة قصيرة المدى «STM» حفظ ما بين ٥ : ٩ مليون نموذج لفترة زمنية قدرها ٣٠ ثانية، وهذه النماذج سوف تضمحل وتهرب من الذاكرة قصيرة المدى إذا لم تكرر فى غضون عدة دقائق.
- وفى المثال السابق حينما يشاهد اللاعب/ اللاعبة نموذج أداء مهارة حركية من المهم أن يفكر ويعتنى بصورة النموذج وأن يعمل/ تعمل على تطبيقها سريعاً حتى يتم تعلم البرنامج الحركى الخاص بتلك المهارة، وحتى يمكنها بعد ذلك الذهاب إلى الذاكرة طويلة المدى «LTM».

ج- الذاكرة طويلة المدى : A Long Term Memory (LTM)

- وفى هذه الذاكرة يمكن الاحتفاظ بعدد غير محدود من المعلومات مثل المعلومات الرياضية والبرامج الحركية.
- واستكمالاً للمثال السابق كلما تم التدريب على المهارة الحركية وتطبيقها كلما تم تثبيت البرنامج الحركى لها فى الذاكرة طويلة المدى، وكلما أصبحت المهارة أكثر صلابة فى مقاومة النسيان.



مراحل خزن واسترجاع وأداء المهارات الرياضية
من خلال أنواع الذاكرة المختلفة

٢ - الذاكرة قصيرة المدى وتعظيم عملية تعلم المهارات :

- في حالة ما إذا قدم المدرب/ المدربة معلومات كثيرة للاعبين/ اللاعبات فإن كثيراً منهم سوف لا يكونوا قادرين على تذكر كافة تفاصيلها، وهو خطأ شائع بين كثير من المدربين/ المدربات حيث يسترسل كثيراً منهم في الحديث طويلاً عن كيفية أداء المهارة قبل أن يعطوا الفرصة للاعبين/ اللاعبات كي يقوموا بتجربة أداء المهارة بأنفسهم.
- إن المدربين/ المدربات الذين يقعون في خطأ الشرح الكثير الزائد عن الحد لا يستطيعون استيعاب أن إعطاء تعليمات كثيرة تشبه المحاضرة إنما هو أمر غير فعال في العملية التعليمية، وإنما الأمر الفعال هو أن نجعل اللاعبين/ اللاعبات يقومون بعمل جهد واع متعمد للاحتفاظ بالمعلومات في ذاكرتهم، وهذا الأمر في غاية الأهمية خاصة مع الصغار حتى يمكنهم استعادة المعلومات بسهولة.
- من الأهمية أن يكون اللاعبون/ اللاعبات منبهين متيقظين للشرح والنموذج، والانتباه واليقظة هنا تعني «الملاحظة المتعمدة أو الاستماع للمتحدث أو الشارح أو مؤدى النموذج دون أى مقاطعة».
- إن الانتباه واليقظة سوف يمكن اللاعبين/ اللاعبات من استرجاع المعلومات، واسترجاع المعلومات تعنى هنا «استعادة المعلومات ذاتياً».
- على المدرب/ المدربة مراعاة ما يلي أيضاً لتعظيم عملية التعلم من خلال الذاكرة قصيرة المدى.
 - استخدام نظام نقاط التعلم خلال الشرح والنموذج.
 - السماح بوقت كاف ووفير لتطبيق المهارات المعلمة.
 - بدء الشرح وختامه بمفاتيح نقاط التعلم للمهارة المعلمة.
 - الاهتمام بأساليب الاتصال الجيدة المفيدة، خاصة مع الصغار.

- استخدام نظام التعرف على مهارة بدلالة أداء مهارة أخرى تم تعلمها قبل ومخزنة في الذاكرة طويلة المدى وهل كانت فى رياضة أخرى مثل الضربة الساحقة فى التنس، والضربة الساحقة فى الكرة الطائرة.

- استخدام نظام تميز المهارات وظروف استخدام كل منها.

- استخدام نظام تلخيص المعلومات خلال الشرح وبعده.

٣ - علاقة تكرار واستعادة المعلومات حول المهارات بتحسين كفاءة الذاكرة :

• إن تكرار واستعادة المعلومات حول المهارات سوف يؤدي إلى تحسين كفاءة «الذاكرة» ويمكن للمدرب/ المدربة تحقيق ذلك من خلال الطلب من أحد اللاعبين/ اللاعبات ذكر معلومة بعد أداء الشرح أو النموذج.

٤ - الذاكرة طويلة المدى وسوء أداء المهارة :

• تنتقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى لدى اللاعبين كلما تحولوا من مرحلة التعلم إلى مرحلة التطبيقات المتقدمة، لكن فى بعض الأحيان قد يؤدي لاعب/ لاعبة مهارة أداءً رديئاً، إن ذلك يكون مرجعه الأساسى إما إلى الابتعاد عند أداء المهارة ذاتها لفترة «قد تكون بسبب الإصابة مثلاً»، أو قد يكون السبب هو حدوث تداخل للبرنامج الحركى للمهارة مع أنشطة أخرى مخزونة فى الذاكرة طويلة المدى كما يلى :

أ - تأثير تباعد الفترات الزمنية بين تطبيقات المهارات :

- إن أحد أسباب نسيان أداء المهارة هو طول الفترات الزمنية بين تطبيقاتها على الأخص إذ ما كان اللاعب/ اللاعبه لم يطبقها بعدد كاف ولفترة زمنية كافية.

- إن نسيان المهارة سوف يكون أقوى إذا ما كان أداؤها يتصل بجوانب معرفية.

ب- تداخل البرنامج الحركى للمهارة مع أنشطة أخرى :

- إن السبب الآخر لنسيان أداء مهارة هو تداخل البرنامج الحركى لهذه المهارة مع برنامج حركى لنشاط آخر فى داخل الذاكرة طويلة المدى ، ويمكن تفسير ذلك وإرجاعه إلى ضعف خزن البرنامج الخاص بهذه المهارة فى الذاكرة .