

١٠/٦ الإعداد المهاري.

١/٦ مفهوم الإعداد المهاري.

٢/٦ مراحل الإعداد المهاري.

٣/٦ قانون الأثر.

٤/٦ قانون الاستعداد.

٥/٦ قانون التدريب.

obeikandi.com

٠/٦ الإعداد المهارى

١/٦ مفهوم الإعداد المهارى :

يستهدف الإعداد المهارى للاعبين تعليم وتطوير وصقل واتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التى يمكن استخدامها فى المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الإنجازات الرياضية .

ومما لاشك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية لا يأتى إلا عن طريق اتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية .

فمهما بلغ مستوى اللياقة البدنية للفرد الرياضى ، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان التام للمهارات الحركية الرياضية فى نوع النشاط التخصصى الذى يمارسه .

٢/٦ مراحل الإعداد المهارى :

تمر عملية الإعداد المهارى للحركات الرياضية بمراحل تعلم أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها فى الأخرى وتتأثر بها نوجزها فيما يلى :

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية الرياضية .

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية الرياضية .

٣ - مرحلة اتقان وتثبيت المهارة الحركية الرياضية .

ويتوقف تقسيم مراحل تعليم المهارة الحركية بالكيفية السابقة على طبيعة العمليات العصبية، كما يراها بافلوف أى على تأثير الجهاز العصبى على تعلم الحركة حيث يؤثر الجهاز العصبى على عملية التعلم طبقاً للمراحل الثلاثة التالية :

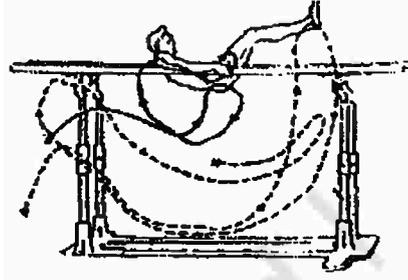
أ - مرحلة انتشار (اشعاع) العمليات العصبية .

ب- مرحلة تركيز العمليات العصبية من خلال عمليات (الكف) .

ج- مرحلة الثبات والأولية (الأتوماتيكية) .

١ - مرحلة انتشار العمليات العصبية :

عند تبعنا مراحل تعليم أى مهارة حركية رياضية فى أى نوع من أنواع الأنشطة الرياضية ولتكن المرجحة من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين (جمباز) شكل (٩٨).



شكل (٩٨)

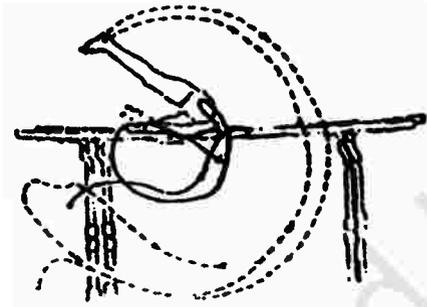
التوافق الأولى عند تعلم مهارة المرجحة
من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازيين (جمباز)

لوجدنا أن اللاعب عندما يؤدي الحركة لأول وهلة أنه بالرغم من محاولته تنفيذ إرشادات المدرب الخاصة بالناحية الفنية لأداء الحركة إلا أنه لا يستطيع أن يؤدي الحركة بطريقة سليمة حيث يمتزج أداء الحركة بالأخطاء العديدة نتيجة لاشتراك بعض المجموعات العضلية فى أداء الحركة والتي لا تدخل لها فى الأداء ويعزى ذلك إلى أن عمليات الإثارة العصبية تتفوق فى بادئ الأمر مما يؤدي إلى انتشارها فى مراكز عصبية متعددة وينتج عن ذلك إثارة عدد كبير من العضلات التي لا تدخل لها بالعمل بجانب العضلات المنوطة بالعمل لأداء الحركة ولذا تعطى التنبهات بالنشاط والاستجابة الحركية لكل منهما حيث يؤدي هذا إلى أداء الحركة مشوبة بحركات كثيرة زائدة وتكون سبباً فى عدم تمكن اللاعب من

السيطرة على أجزاء جسمه اثناء الأداء فيبدو أداء الحركة لأول وهلة ركيكاً بعيداً عن السلاسة والاتقان .

ب- مرحلة التوافق الجيد (الكف) :

فى شكل (٩٩) بمواصلة تتبعنا لتعليم المرجحة من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازنين .



_____ مسار المقعدة
_____ مسار القلمين

شكل (٩٩)

مرحلة الكف خلال تعلم مهارة المرجحة

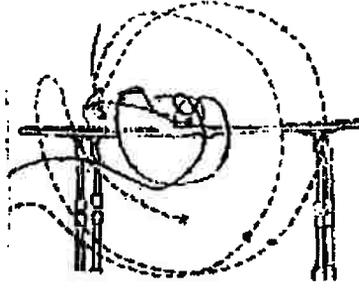
من الارتكاز الإبطى على جهاز المتوازنين

نجد نتيجة التكرار المستمر لأداء اللاعب للحركة أنه بدأ السيطرة على أعضاء جسمه لإحساسه بمتطلبات الحركة والتركيز على اشتراك العضلات الخاصة بأداء الحركة وإبطال مفعول التنبهات العصبية التى لا صلة لها بأداء الحركة حيث يؤدي ذلك إلى أداء التوافق الجيد للأداء، ويلاحظ أن عملية إبطال مفعول الإثارات العصبية التى لا صلة لها بالأداء تسمى بعملية (الكف).

ج- مرحلة الثبات والآلية :

نتيجة للمرحلتين السابقتين من مراحل تعلم المهارة قيد الدراسة يصل اللاعب لمرحلة التوازن التام بين عمليات النشاط العصبى بمعنى التوازن بين

عمليتى (الإثارة) و(الكف) حيث تصبح الحركة طوع أمر اللاعب والذي يترتب عليه تثبيت واثقان أداء المهارة الجيد وتميزه بالآلية . كما فى شكل (١٠٠) .



شكل (١٠٠)

مرحلة الثبات والآلية خلال تعلم مهارة المرجحة من الارتكاز الإبطى على المتوازيين

ومن أهم الوسائل المعينة للمدرب على تعليم المهارات الحركية الرياضية ما يلى :

أ - الوسائل السمعية .

ب- الوسائل البصرية .

ج- الوسائل العملية .

١ - مرحلة اكتساب التوافق الأولى للحركة :

وتتضح أهمية هذه المرحلة فى النقاط التالية :

أ - تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة واثقانها .

ب- تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعانى والتصورات كالتصور المعنى

والبصرى والحركى للحركة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على

الأداء والممارسة .

ج- استشارة دوافع اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لاثقانها .

د - يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة السابقة ذكرها ويتحتم على

المدرب مراعاة لاعتبارات الهامة التالية التى ترتبط باستخدام الوسائل

المعينة فى اثناء مرحلة اكتساب التوافق الأولى للحركة .

- بالنسبة للوسائل السمعية :

- ١ - يجب أن يتسم التقديم اللفظي والشرح بالوضوح وأن يتناسب مع مستوى فهم اللاعبين حتى يستطيعوا استيعابه الأمر الذى يضمن قدرتهم على التصور السمعى الصحيح للحركة .
- ٢ - يجب استخدام المصطلحات الصحيحة المتداولة فإن ذلك يساعد على سرعة الفهم والتصوير والتمييز .
- ٣ - يحسن ارتباط الشرح والوصف بالطابع الانفعالى المحبب إلى النفس .
- ٤ - يجب التأكد من أنه فى استطاعة جميع اللاعبين الاستماع للشرح .
- ٥ - يجب أن تبدأ عملية التعليم بالتقدم اللفظى الذى يتناول هدف الحركة والوصف الجمالى لها بصورة مختصرة .
- ٦ - عند استيعاب اللاعب للحركة يمكن زيادة التعمق فى الشرح وتوجيه الانتباه لبعض النقاط الهامة .

بالنسبة للوسائل البصرية (المرئية):

يعتبر تقديم نموذج فى هذه المرحلة من أهم الوسائل المستخدمة خاصة فى الرياضات التكنيكية التى تتصف مهارتها بالتركيب والتعقيد ويجب معرفة أن النموذج الخاطئ سوف ينطبع فى مخيلة اللاعبين عند التعلم على أداء الحركة كما أن النموذج الخاطئ يهبط من حماس وميل اللاعب للتقليد كما يجب على المدرب عند أداء النموذج أن يكون فى وضع يتيح الفرصة لجميع اللاعبين بالرؤية الواضحة للنموذج .

أهمية إجراء النموذج للحركة :

إن عملية إعطاء نموذج للحركة تنطبق مع الحاجة الطبيعية للاعب الذى يتشوق لمعرفة ما إذا كان فى مقدوره أداء الحركة التى يشاهدها وكيف يتيسر له ذلك؟ فاللاعب دائم التشوق لرؤية كل جديد من الحركات التى يعرضها المدرب عليه بغرض تعلمها ، فهما بلغت دقة الوصف أو الشرح لا يمكن بأى حال من

الأحوال أن يغنى اللاعب عن رؤية النموذج الخاص بالحركة حيث أن عملية التعلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية لأن التعلم كما يقال يمر عن طريق العين فنحن نتعلم من الأشخاص الذين يمثلون أمام أعيننا بأنهم نماذج ونسعى ونسابق لمحاولة تقليدهم وخاصة في مراحل الطفولة أو المراهقة أو الشباب فعن طريق النموذج الصحيح للحركة يستطيع اللاعب أن يأخذ فكرة عامة للشكل العام للحركة وعن سلاسة الأداء وحن التنسيق بين مراحل الحركة في تسلسل إيقاعى يدفع اللاعب لتعبئة قواه الداخلية كى يقوم بأداء الحركة ومحاولة تقليدهم بالإضافة إلى اكتساب اللاعب الحماس المطلوب لإنجاح عملية التعلم وعلى ذلك فإن استعداد اللاعب للتعلم يزكيه النموذج الجيد للحركة وتظهر أهمية النموذج الحركى بصورته المجسمة فى خلال عملية تكرار أداء الحركة والتدريب عليها حيث يؤدي ذلك إلى زيادة تعمق واستيعاب اللاعب لمراحل الحركة ويسهم فى العمل على صقل أداء الحركة ككل .

بالنسبة للوسائل العملية :

من أهم الوسائل التى تمكن اللاعب من اكتساب تعلم الحركة هو التطبيق العملى التجريبي لأداء الحركة فعن طريق محاولة اللاعب لأداء الحركة حتى ولو كان هذا لأول وهلة وإن اتصف الأداء بالركاكة أو امتزاج الأخطاء فإن اللاعب بالرغم من كل هذا يستطيع وحن لأول مرة بالإحساس بالحركة ومتطلباتها بالرغم من عدم توفيقه فى بادئ الأمر بالتنسيق بين هذه المتطلبات حتى تؤدي الحركة باتقان ودقة، ومن ثم نجد أن الاشتراك الفعلى للاعب فى محاولة أداء الحركة يكبه بعض الخبرة للعمل الحركى الحقيقى بمعنى الإحساس بالحمل العضلى والإحساس بالسيطرة على الجسم فى أوضاعه المختلفة اثناء الأداء .

الخصائص المميزة للتوافق الأولى للحركة :

تميز هذه المرحلة من مراحل تعلم الحركة بالخصائص التالية :

أ - عدم السيطرة على أجزاء الجسم وعدم تناسق الأداء .

ب- يشعر اللاعب بالأحاساس الحركى لأداء الحركة لأول مرة بغض النظر عن حالة مستوى الأداء والأخطاء .

ج- يتميز أداء الحركة بالطابع المتقلب بمعنى أن اللاعب قد ينجح فى أداء الحركة بأى صورة أو أى كيفية وما يلبث أن يفشل فى محاولة أخرى لأدائها .

د - الزيادة المفرطة فى بذل الجهد مما يترتب عليه سرعة حدوث التعب .

هـ- زيادة السرعة وفجائية الحركة التى لا تنطبق على هدف الحركة .

٢ - مرحلة اكتساب التوافق الجيد (الكف):

وتمكن أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة فيما يلى :

أ - يمكن استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعليم السابق ذكرها على أن تتناسب مع درجة المستوى الذى وصل إليه اللاعب .

ب- تحتل الوسائل العلمية المكانة الهامة فى هذه المرحلة والتى بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وكأجزاء .

ج- تحتل عملية إصلاح الأخطاء دوراً هاماً فى خلال عملية التدريب على الحركة .

تعلم الحركات ككل :

يرى أنصار مدرسة (التعلم بالاستبصار) أن الطريق الصحيح للتعلم هو تعليم الحركة ككل والتدريب عليها ككل أيضاً حيث يرون ضرورة تنظيم المادة المرغوب تعلمها (الحركة المطلوب تعلمها) كوحدة واحدة ويعزون ذلك إلى أن تعلم الحركة ككل يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر الحركة مما يسهم فى سرعة تعلمها واتقانها .

ومن أهم مزايا هذه الطريقة التى يستند عليها أنصارها هو أنها تساعد بدرجة كبيرة فى العمل على خلق أسس التذكر الحركى للحركة نظراً لأن اللاعب يقوم باستعداد واسترجاع الحركة كوحدة واحدة بمعنى ارتباطها بأجزائها المختلفة دون

تجزئته، وفي حقيقة الأمر أنه في بعض الأنشطة الرياضية كالجمباز والغطس، يمكن تعلم المهارات بهذه الطريقة وفي بعض الأحيان يصعب ذلك لأن معظم حركات هذه الأنشطة من النوع المركب الذى يتميز بالصعوبة والخطورة بالإضافة لشموله على حركات مركبة من بعض الأجزاء المعقدة وبعض الأجزاء السهلة نظراً لأن أداء الحركة ككل يتطلب بذل جهد زائد لتكرار الأجزاء السهلة من الحركة التى اكتسبها اللاعب، ومن ناحية أخرى نرى أن اللاعب لا يمكنه غالباً التركيز بصفة دائمة على كل أجزاء الحركة المركبة حيث يقوم بالتركيز على جزء معين منها، ويجب أن يكون حاضراً فى ذهن المدرب أن نوع الحركة هو الذى يحدد الطريقة التى يمكن استخدامها، وبصفة عامة يفضل استخدام الطريقة الكلية فى تعليم الحركات التى تمثل وحدة متكاملة.

وعندئذ يقوم المدرب بشرح الحركة مع إعطاء نموذج صحيح لها ككل ثم يقوم اللاعب بأدائها ككل أيضاً ويمكن استخدام التوقيت البطئ الذى يساعد على الاحساس الحركى أحياناً مع مراعاة ألا يؤدي ذلك لفقدان الحركة لوحدها وتوافقها.

* تعلم المهارة الحركية كأجزاء :

وتتلخص هذه الطريقة فى تجزئة الحركة إلى وحدات تعليمية صغيرة يقوم اللاعب بأداء كل منها على حدة ثم ينتقل إلى الأجزاء التالية بعد اتقان الجزء الأول وهكذا حتى ينتهى من تعلم جميع أجزاء المهارة، ثم يقوم بأدائها كلها كوحدة واحدة نتيجة لتعلم مختلف الأجزاء المكونة لها والتدريب عليها. وبالرغم من مناسبة هذه الطريقة لبعض المهارات فى بعض الأنشطة كالجمباز والغطس التى تتميز بالصعوبة والتعقيد إلا أنها لا تتناسب مع الحركة السهلة البسيطة أو التى لا يمكن تجزئتها.

وتكمن عيوب هذه الطريقة فى أن الحركة فى كثير من الأحيان تفقد أجزاء الترابط الصحيح بالأجزاء الأخرى مما يعمل على تأخير اتقان التوافق المنشود للحركة وظهور بعض العادات الحركية الخاطئة كنتيجة لربط الأجزاء المنفصلة

بعضها عن بعض ويجب اتباع ما يلي عند استخدام هذه الطريقة فى عملية تعلم الحركة والتدريب عليها:

١ - ضرورة قيام اللاعب بالتدريب على تلك الأجزاء التى تكون فى مجموعها وحدة واحدة.

٢ - أن يستغرق تعلم كل جزء من أجزاء الحركة والتدريب عليها وقتاً قصيراً.

* تعلم المهارة الحركية الرياضية بالطريقة الكلية الجزئية :

نظراً لأن لكل من الطريقة الكلية والطريقة الجزئية فوائد وعيوب . فقد روعى العمل على الجمع بين فوائد كل من الطريقتين وتجنب عيوبهما والخروج بطريقة أخرى تعرف بالطريقة: (الكلية - الجزئية) وقد دلت الشواهد العملية على أن استخدام هذه الطريقة فى معظم الأنشطة الرياضية تحقق نتائج أفضل .

ويجب على المدرب ملاحظة ما يأتى عند استخدام هذه الطريقة:

أ- تعليم الحركة ككل بصورة مبسطة فى أول الأمر .

ب- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ارتباط ذلك بالأداء الكلى للحركة .

* إصلاح الأخطاء :

ترتبط مرحلة التوافق الأولى كما ذكرنا بظهور بعض الأخطاء ولكى يصل المدرب باللاعبين إلى مرحلة التوافق الجيد يجب أن يكون ملماً بالمعلومات الكافية لإصلاح هذه الأخطاء من أهمها التعرف على مسببات حدوث الأخطاء ثم طرق إصلاحها .

* أسباب حدوث الأخطاء :

١ - صعوبة الحركة بالنسبة للمرحلة التى يمر بها اللاعب بمعنى أنها لا تتناسب مع سن اللاعب .

٢ - سوء الفهم أو التصور الخاطئ للحركة .

٣ - افتقار اللاعب لبعض الصفات البدنية كالمرونة أو القوة العضلية أو السرعة التي تساعد على أداء الحركة بنجاح.

٤ - الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.

٥ - الانتقال السلبي لأثر التعلم بمعنى التأثير السلبي لحركة سبق تعلمها واتفانها على الحركة الجديدة المراد تعلمها لاختلافهما في طريقة الأداء مثلاً.

٦ - عدم ملاءمة الأجهزة والأدوات المستخدمة في تعليم الحركة.

* طرق إصلاح الأخطاء :

يجب على المدرب أن يلم إماماً كافياً بكل أجزاء الحركة التي يقوم بتعليمها للاعب في جميع مراحلها وخاصة النواحي الفنية للأداء حتى يتمكن من الإسهام في إصلاح الأخطاء بطريقة فعالة. ويجب أن يكون المدرب على مقدرة عالية لملاحظة اللاعب أثناء أداء الحركة فنظرة المدرب الخبير الفاحصة النافذة تستطيع العثور على مكمّن الخطأ في الأداء حتى يمكن إصلاحه كما يجب على المدرب أن يختار المكان المناسب من اللاعب والذي يستطيع منه حن ملاحظة الأداء.

وتنحصر أهم القواعد التي تتأسس عليها عملية إصلاح الأخطاء فيما يلي :

١ - الإسراع في إصلاح الأخطاء عقب الأداء مباشرة حتى لا تثبت الأخطاء وتصبح عادة.

٢ - التدرج بإصلاح الأخطاء حسب أهميتها بحيث يحسن البدء بإصلاح الأخطاء الأساسية الشائعة المتعلقة بفنية أداء الحركة ثم يعقب ذلك تصحيح الأخطاء البيطة الفرعية (شكل الأداء).

٣ - مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك بإعادة عرض النموذج الصحيح للحركة ويمكن الاستعانة ببعض الوسائل البصرية المعينة على التعليم كاستخدام اللوحات أو النماذج الخشبية أو الأفلام السينمائية أو الفيديو . . . الخ.

٤ - محاول تشكيل الحركة بطريقة معينة بحيث لا تدع مجالاً لتسرب الخطأ كالجرى طبقاً لخط متقيم مرسوم على الأرض في حالة الاقتراب على حصان القفز مثلاً (في الجمباز).

٥ - تكرار التدريب على الجزء من الحركة الذى يؤدي بصورة خاطئة مع ضرورة ارتباطه بعد فترة قصيرة بالتدريب على الحركة ككل .

٦ - يحسن أن تبدأ عملية إصلاح الأخطاء بمحاولة تحمين وضع الجسم بغض النظر عما إذا كان التمرين يؤدي من وضع الوقوف أو التعلق أو الرقود... الخ .

٧ - فى بعض الأحيان يصبح من المتحسن استخدام بعض التمرينات التمهيديّة للحركة لإمكان تصحيح الخطأ المعين .

٨ - توجيه النظر إلى مكمّن الخطأ باستخدام كلمات التوجيه المناسبة اثناء أداء اللاعب للحركة .

٩ - يجب ملاحظة عدم إصلاح الأخطاء اثناء اتخاذ الأوضاع الصعبة ويجب على المدرب اختيار الألفاظ المناسبة وكلمات التشجيع التى تحفز اللاعب على بذل الجهد نحو سرعة إصلاح الخطأ كما ينبغي تجنب النقد والتشهير بالمخطئ لارتباط ذلك بالتأثيرات النفسية السلبية على اللاعب . كما يجب عدم المطالبة بتكرار أداء الحركة بصورة مستمرة إلا بعد التأكد من إصلاح الأخطاء الأساسية حتى لا تصبح عادة عند اللاعب .

٣ - مرحلة الثبات والآلية (الأوتوماتيكية) :

تأتى هذه المرحلة بعد المراحل السابقة وخلالها يمكن تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المتعددة والمتنوعة ويجب استخدام المراحل الآتية خلال عملية التدريب لمحاولة اتقان اللاعب للحركة وتثبيتها .

أ - اتقان الحركة تحت الظروف البسيطة الثابتة :

يستطيع اللاعب أن يحرز النجاح السريع فى بداية أداء الحركة عندما يقوم

باستمرار التدريب تحت ظروف ثابتة بقدر الإمكان مع ملاحظة استمرار تكرار الحركة ككل وكأجزاء ويراعى استخدام حمل متوسط يتناسب مع المستوى المهارى للاعب نظراً لأن الزيادة المبالغ فيها فى حمل التدريب وبذل الجهد والتكرار السريع فى أداء الحركة ينطوى عليه خطورة تثبيت الأخطاء الحركية. بالإضافة إلى ذلك فإن عامل التعب يسهم فى عدم مقدرة اللاعب على ضبط توقيت الحركة ويعمل على اشتراك مجموعات عضلية زائدة عن الحاجة اثناء الأداء.

ب- تثبيت الحركة بواسطة الزيادة التدريجية لتوقيت الأداء واستخدام القوة:

يجب مراعاة ألا يمتد التدريب تحت الظروف المبسطة الثابتة لفترة طويلة وأن يكون ذلك بالقدر الذى يسمح للاعب باتقان الحركة تحت نطاق الظروف السالف التحدث عنها وضرورة التدرج فى الإسراع بتوقيت الحركة مع استخدام القوة التى تتناسب أو تكاد تقترب من الأداء الحقيقى الذى تؤدى فيه الحركات اثناء المسابقات.

ج- تثبيت الحركة مع التغيير فى الاشتراكات والعوامل الخارجية :

أن التغييرات التى تتناول البيئة الخارجية كثيراً ما تؤثر على أداء الحركة ففى بعض الأحيان يؤدى التغيير فى نوع الجهاز وما يتعلق به من ذبذبة خاصة والتى لم يتعود عليها اللاعب إلى حدوث بعض التأثير السلبى على أداء الحركة وعلى ذلك يجب على اللاعب محاولة اتقان الحركة تحت نطاق مثل هذه الظروف أو تمييزها من الاشتراكات أو العوامل الخارجية التى تحتمل مجابقتها.

د - تثبيت الحركة فى ظروف تتميز بالصعوبة :

من الضرورى لضمان اتقان الحركة والعمل على تثبيتها فى خلال المسابقة أن يقوم اللاعب من وقت لآخر بأداء الحركة تحت مختلف الظروف التى تتميز بزيادة عامل الصعوبة عما يصادفه اللاعب خلال المسابقات وعن طريق ذلك يستطيع اللاعب اكتساب القدرة على الأداء المهارى الجيد فى حالة الزيادة القصوى للإعياء البدنية أو النفسية اثناء المنافسات المختلفة التى تتميز بقوتها.

هـ- اختيار الحركة في المنافسات التدريبية :

من المعروف أن ارتفاع درجة اتقان اللاعب للحركة لا يتوقف فقط على استمرار التدريب عليها وإنما يعزى ذلك إلى مقدرة اللاعب على التركيز والانتباه والقدرة على الإسهام الواعى للاعب فى التحكم فى الحركة كلما تكرر حدوث بعض الأخطاء فى خلال المسابقات كما يتطلب ذلك العمل على الإسهام الواعى للاعب فى محاولة تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها وبالطبع لا يمكن للاعب أن يعمل على تجنب هذه الأخطاء وإصلاحها فى خلال المسابقات الرسمية نظراً لأن كل اهتمام اللاعب يكون مركزاً فى المسابقة ومحاولة الفوز. لذا يجب على المدرب توجيه الاهتمام لأن تكون النقطة الهامة بالحركة فى ذهن اللاعب تماماً أثناء المسابقات التدريبية وأن يبذل اللاعب أقصى جهد فى محاولة التحكم فيها وإصلاحها، وعلى ذلك يجب الاهتمام فى العمل على ألا يتسم أداء الحركة بأقل خطأ يذكر. وما دمنا تحدثنا عن كيفية تعلم المهارات الحركية فى الأنشطة الرياضية لا بد وأن نتعرض بإعطاء فكرة ولو مبسطة عن قوانين التعلم التى يمكن للمدرب الاستفادة منها.

٣/٦ - قانون الأثر:

ويعنى أن الثواب الناتج عن نجاح استجابة معينة يعمل على تأكيد تلك الاستجابة وتكرارها بتكرار الموقف أو المثير. فاللاعب يقبل على تعلم الحركة إذا ما ارتبط هذا التعلم بالخبرات السارة المحيية إلى نفسه كالنجاح فى الأداء أو اكتساب تقدير المدرب أو تشجيعه أما العقاب فيختلف أثره فقد يؤدي إلى إضعاف الرابطة بين المثير والاستجابة ويقلل من احتمالات تكرار الاستجابة أو يؤدي إلى ذلك.

ومن هذا يستطيع المدرب الاستفادة من هذا القانون أثناء تعلم المهارات الحركية للاعبين وذلك عن طريق ربط الأداء بالخبرات السارة المحيية للاعب كالتشجيع واستخدام ألفاظ المدح مع عدم المغالاة فيها، وعلى سبيل المثال عند تعلم حركة من الحركات يستطيع المدرب بما له من لباقة وكياسة أن يشعر اللاعب بعظمة الجهد الذى يبذله لأداء الحركة ويشعره أنه على وشك الوصول لتحقيق هدف الحركة فيشعر اللاعب بالفرح والزهو بالانتصار لنجاحه فى أداء الحركة مما يقوى الرابطة بين المثير

والاستجابة ، ويصبح تكرار الحركة (الاستجابة) محبباً لنفسية اللاعب . كما يمكن للمدرب الاستفادة من أثر العقاب فى ضعف الرابطة بين المثير والاستجابة عندما يخطئ اللاعب ويكرر الخطأ . ويجب أن نضع فى الاعتبار أن أثر الثواب أقوى وأعظم من العقاب وأثره مباشر بينما أثر العقاب غير عادى .

٤/٦ - قانون الاستعداد :

وهو يضعف الأساس الفسيولوجى لقانون الأثر ويقصد بالاستعداد حالة التهيؤ العامة للاعب إذ أن استعداد اللاعب كنتيجة لاستعداد الارتباطات العصبية المناسبة للقيام بعمل ما وقيامه به فعلاً مما يبعث على الرضا والارتياح كما يؤدي ذلك إلى الضيق فى حالة إعاقة اللاعب عن العمل أى أن اتمام اللاعب للحركة التى استعد وتهيأ لأدائها يشبعه ويرضيه وعدم اتمامها يضايقه ويدخل تحت ذلك أيضاً درجة استعداد ونضج اللاعب الفطرى لتعليم بعض النواحي المعنية إذ يتوقف سرعة تعلم الحركة على درجة النضج العضوى والفعلى للاعب فعلى سبيل المثال لا يمكن لطفل السابعة أن يؤدي حركة الارتكاز التصالبي على الحلق من المرجحة الخلفية فى رياضة الجمباز ونظراً لعدم نضجه الفعلى بدرجة عالية من جهة وعدم استعداده البدنى الذى يؤهله لأداء هذه الحركة من جهة أخرى .

وبالطبع أن هذا القانون يؤكد ما سبق الحديث عنه من أنه لا بد من التأكد من مناسبة الحركات المراد تعلمها لمستوى اللاعبين المهارى والبدنى .

٥/٦ - قانون التدريب :

ويتلخص فى أن التدريب يؤدي إلى تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة مع ارتباط ذلك بالإثارة والنتائج الإيجابية بمعنى أن مجرد التدريب على المهارة الحركية لا يؤدي إلى تعلم المهارات بل يجب أن يرتبط ذلك بالشعور بالارتياح والإشباع الذى ينتج عن حذف الأخطاء المرتبطة بالأداء والاحساس بتقدم المستوى ، وبذلك تعطى الفرصة للاستجابات المتعلمة دون غيرها من الاستجابات فى الظهور على أن يتبعها الثواب الذى يسهم فى زيادة قوتها ، وعلى العكس من ذلك فإن توقف الممارسة أو الامتناع عن التدريب يؤدي إلى أضعاف الرابطة بين المثير والاستجاب وبالتى يتوقف التعلم وعدم التقدم .