

التدريبات المتناظرة ونصفي الدماغ في المجال الرياضية

ا.م.د. وسام صلاح عبد الحسين

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

wesam.salah@uokerbala.edu.iq

أخذ موضوع التعلم بين نصفي الدماغ اهتمام واسع وكبير من قبل المختصين لما له من دور فاعل ومهم في عملية التعلم ، وأن نصفي الدماغ من أهم الأجزاء المرتبطة بالتدريبات المتناظرة ، إذ أشارت مجموعة من البحوث إلى أهمية العمل على تطوير مهارات نصفي الدماغ لتحقيق التكامل ، وفي الوقت نفسه أوضح الاختلاف الواضح بين كل نصف على حدة ، كما أن التعرف على نصفي الدماغ يمد اللاعب والمدرّب بالمعلومات النافعة عن الطرق المختلفة التي يؤثر بها الدماغ على الأداء الرياضي ، أن تدريب أي جزء من الجسم وتعليمه لأداء حركي معين سوف يزيد من قابلية الأداء في الجزء الآخر من الجسم ، مثلاً تعلم الكتابة باليد اليمنى سوف يزيد قابلية الأداء على الكتابة باليد اليسرى حتى وإن لم يكن هناك أي تدريب مسبق ، و تسمى هذه الظاهرة (التربية المتقاطعة) ، كما أنّ التدريب على أداء حركة معينة يحسن أداء الحركة بكل أجزاء الجسم ، حيث يستعمل المتعلم النمط الحركي نفسه أو الشكل الحركي ، وفي محاولة لتعليم بعض الأفراد الكتابة باليد غير المفضلة فقد أوضح (ثورندايك) بأن البالغ عندما يكتب باليد غير المفضلة فإنه يتكيف بالكفاءة نفسها التي يكتب بها طفل عمره ثمان سنوات وقد أمضى سنتان بالتدريب على الكتابة ، وقد أكدت أغلب المصادر على إنّ التمرين المحصور بمجموعة عضلية واحدة يحسن أداء المجاميع العضلية في الجهة المقابلة للجسم ، وهذا يقترب لما أشار إليه (ستاروستا) في أن حركات الإنسان مكيّفة مع اليد المفضلة وإنّ الفاعلية في الأداء تنتقل أو تتحول من طرف إلى طرف ، إن أغلب الدراسات التي أكدت على دور نصفي الدماغ في عملية التعلم استندت على الحقيقة الآتية:

- ستروبلر : لاعب كرة اليد الأعسر في الدوري السويدي (15 سنة) الذي بدأ استخدام اليد اليمنى ليتماشى مع زملائه ، لكنه تقدم وتحسّن إذ كان أدائه على الجانبين متساوياً بالكفاءة ، إن هذه الحالة أعطته فرصة في حرية الحركة والرمي على الجانبين ، حتى أصبح أخطر لاعب .

ونحن نرى بان موضوع التدريبات المتناظرة من الموضوعات الحديثة والتي أصبحت متداولة بين عدد من الباحثين والمدرّبين لما لها من أهميه كبيرة ومؤثرة في الجانب العملي ، حيث تساعد المتعلم و اللاعب على خزن اكبر عدد من البرامج الحركية ولمواقف متنوعة من حالات اللعب الحقيقية ، كما إنها تساعد في الضغط على البرنامج الحركي من خلال استخدام الطرف غير المفضل للمحاولة في تغيير ظروف الأداء من خلال استخدام مقاييس مختلفة (تنوع في المسافة والسرعة والقوة وطريقه الأداء) ، وهذا يخدم البرنامج الحركي العام للمهارة . كما إن استخدام التدريبات المتناظرة مع المستويات العليا يكون ذا فائدة كبيرة لأنهم استطاعوا بناء برنامج حركي وهنا نحاول باستخدام التدريبات المتناظرة الضغط على هذا البرنامج لزيادة الخبرة وتوفير قاعدة عريضة من الاستجابات التي من الممكن أن يحتاجها اللاعب أثناء المنافسة.