

مراحل التعلم الحركي



مقدمة



عندما يحاول الفرد اكتساب مهارة حركية جديدة فإنه يمر بمراحل مختلفة للوصول للهدف المنشود، ويسعى الباحثون في التعلم الحركي الى محاولة التعرف على المسار الذي يتخذه المتعلم عند اكتساب مهارة حركية وذلك من خلال اقتراح المراحل أو الخطوات التي يتم من خلالها تعلم الفرد المهارات الرياضية، ويذكرنا العلماء بان هذه المراحل متداخلة بدرجة يصعب معها تحديد بداية ونهاية كل مرحلة

ولقد اختلف العلماء في عدد هذه المراحل نظراً لاختلاف تصوراتهم حول كيفية حدوث التعلم، وسوف نستعرض الآن تطور الآراء المتعددة لمراحل التعلم الحركي:

1- فيتس وبوزنر (Fitts & Posner) (1967)

يرون أن لتعلم الحركي ثلاث مراحل:

المرحلة المعرفية

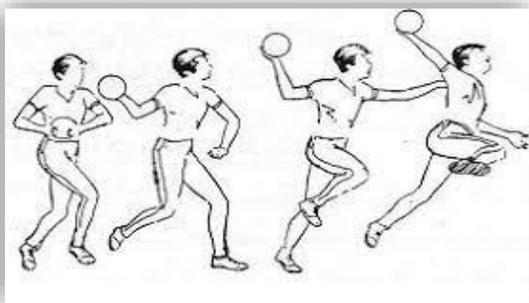
وفيها يكتسب المتعلم معلومات عن كيفية أداء المهارة، من خلال تركيز انتباهه لمحاولة تكوين الفكرة عن متطلبات المهارة ككل ولتحديد ترتيب الحركات.

المرحلة الارتباطية

وفيها يستطيع المتعلم أن يبدأ في التركيز على الإيقاع الزمني للمهارة والارتقاء بميكانيكيات الحركة، وبالنسبة للمهارات المركبة فإن المتعلم يستمر في هذه المرحلة لفترة طويلة.

المرحلة الأوتوماتيكية

وفيها سنجد أن المتعلم لا يركز انتباهه على المهارة، حيث أن عملية تنفيذ المهارة قد انتقلت لمركز المخ السفلي مما يسمح للمتعلم بالانتباه إلى أشياء أخرى (الواجب الخططي)، مع ملاحظة ثبات الأداء بالإضافة إلى القدرة على التكيف المتطلبات البيئية المختلفة.



2- آدامز Adams (1971)

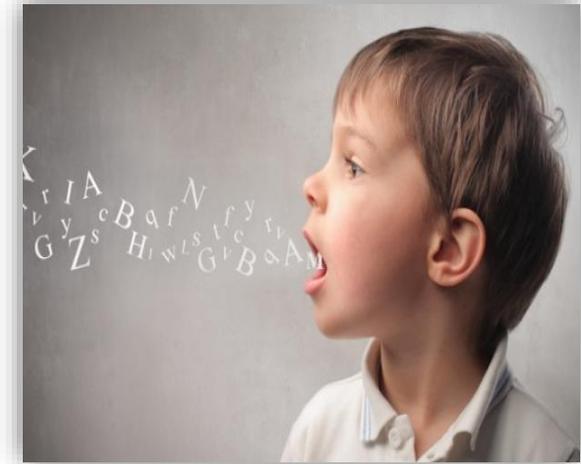
يرى ان للتعلم الحركي مرحلتين

المرحلة الحركية

خلالها تصبح الحركة
أوتوماتيكية, ويتجه
تركيز الانتباه الى
الجوانب الخارجية للبيئة.

المرحلة اللفظية الحركية

فيها يحاول المتعلم فهم
طبيعة النشاط وتحليل
التكتيك الخاص به مع
التركيز على الحركة
ومقارنتها مع الذي
شاهده.



3- جنتيل (gentile) (1927)

قسم مراحل التعلم الحركي لمرحلتان

مرحلة التثبيت

ويجب على المتعلم في هذه المرحلة أن ينمي قدرته على الأداء تحت مختلف الظروف، بالإضافة إلى زيادة ثبات تحقيق الهدف من الحركة، مع مراعاة الاقتصاد في بذل الجهد.

المرحلة الاستكشافية

ويهدف المتعلم في هذه المرحلة إلى تكوين فكرة عن الحركة، أو بمعنى آخر معرفة ما يجب أن يؤديه المتعلم لتحقيق الهدف من الحركة وكلمة فكرة هنا يقصد بها التعرف على الحركات المناسبة والمطلوبة لتحقيق هذه الحركة.



4- مينيل minel (1980)

قسم التعلم الحركي كما يلي:

فيها يتم اكتساب المسار الأساسي للحركة بشكل عام، و تهدف تلك المرحلة الي اكتساب المتعلم وإدراكه التوافق الحركي الأولى للمهارة والذي يسمى بالشكل الخام.

مرحلة التوافق الأولى

تتميز بإصلاح العديد من الأخطاء و تنقية الحركة من الشوائب، وتحسين نوعية الأداء ، و تهدف تلك المرحلة إلى التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة التعليمية السابقة ، حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الزوايا الحادة والحركات الغربية في مسار الحركة.

مرحلة التوافق الجيد للحركة

يصل فيها الفرد الى ما يسمى بالأوتوماتيكية في الأداء، حيث تصل إلى درجة الكمال والثبات الحركي، و تهدف إلى الوصول بالحركة إلى أقصى وأبغ توافق حركي ممكن حتى تثبت وتستقر لحركة و تظهر بشكلها الأوتوماتيكي.

مرحلة ثبات الحركة

5- نيويل newell(1985)

وقد افترض أن للتعلم مرحلتين متفقتاً في ذلك مع Adams إلا أنه قد ركز على تطور التوافق الحركي:

هنا يركز المتعلم على اكتساب التوافق الأساسي للنمط الحركي المطلوب لتحقيق الهدف من الحركة.

بعد اكتساب المتعلم التوافق المناسب بين الأطراف يجب تعلم كيفية التعامل مع متغيرات متنوعه وذلك حتى يتمكن من الأداء تحت الظروف المختلفة.

مرحلة التوافق

مرحلة التحكم

- مما سبق يتضح لنا أن هناك من الأراء ما يفضل تقسيم مراحل التعلم الحركي إلى مرحلتين (لفظية حركية - حركية) وهناك من يفضل تقسيمها إلى ثلاثة، كما نلاحظ أن هناك من يتجه إلى تقسيم مراحل التعلم الحركي وفقا للمسار الخارجي الملاحظ للحركة (توافق أولى- توافق جيد - ثبات الحركة)، وهناك من يقسمها وفقا لخطوات الاكتساب التي يمر بها المتعلم (معرفية - ارتباطية - أوتوماتيكية).
 - و يقترح المؤلف انه لتحديد مراحل التعلم الحركي فلا بد اولا من تحديد بداية ونهاية عملية تعلم مهارة رياضية.
- والسؤال الذي يواجهنا الآن هو: هل تعلم مهارة رياضية معينة ينتهي عند وقت معين؟ وبمعنى آخر متى يمكن أن نقول أن الفرد قد تعلم المهارة؟



إن التعلم هو ديمومة السلوك المتعلم بعد توقف جميع أشكال التدخل الرسمية، وللتأكد من استمرار هذا التعلم يمكن ملاحظة المتعلم، ولعل من أكثر المؤشرات دليلاً على أن هذا التغيير قد أثر فعلاً في المتعلم و مستمر معه هو امتداد هذا السلوك (التغيير) إلى حد التعميم والتعميم هو القدرة على استخدام المهارة المتعلمة في أماكن أخرى غير بيئة التعلم ، ويمكن قياس مدى نجاح التعلم بالمدى الذي يمكن من خلاله استخدام السلوك المتعلم في بيئات عملية مختلفة وهناك مؤشر آخر هام وهو الأوتوماتيكية في الأداء ، فمع استمرار التمرين على المهارة تزداد قدرة الفرد على الاحتفاظ بها ، مما يؤدي إلى القدرة على الأداء بصورة أوتوماتيكية أي باقل قدر من الانتباه المطلوب فمن الملاحظ أن بداية تعلم الإنسان لقيادة السيارة مثلاً يتطلب تركيز كل الانتباه لهذه العملية ، ومع استمرار التمرين على القيادة نجد أن الإنسان يصل إلى مرحلة يصبح فيها قادراً على القيادة مع إجراء محادثة مع إنسان آخر في نفس الوقت، ومعنى هذا أن مهارة القيادة أصبحت تؤدي بصورة أوتوماتيكية دون الاحتياج لتركيز الانتباه، على الأقل في ظروف القيادة الطبيعية، وهناك خاصيتين رئيسيتين للمهارة عندما تصل إلى الأوتوماتيكية في الأداء وهما:

- أداء المهارة دون الحاجة إلى اشتراك النظام المعرفي ، مما يعطي اللاعب القدرة على متابعة مثير آخر.

- أن تصبح المهارة أقل عرضة للتقطع (تؤدي بصورة سلسلة).

ويمكن ان استخلص مما يلي:

- أن التعلم الحركي يعني حدوث تغيير في السلوك الحركي، وعلى ذلك فإنه في حالة عدم حدوث تغيير في الأداء فليس هناك تعلم، بمعنى أن التعلم ينتهي بمجرد حدوث ثبات نسبي في الأداء

- ان التعلم الحركي لا يحدث الا في حالة تركيز الانتباه اثناء الأداء والتكرار.

ولذلك يرى المؤلف أن التعلم الحركي ينتهي بمجرد وصول اللاعب الى الأوتوماتيكية في الأداء أي القدرة على الأداء بدون الانتباه إلى التفاصيل الدقيقة للأداء المهاري، بمعنى أن التعلم قد انتهى، وكل تكرار يحدث بعد ذلك يؤدي الى زيادة خبرة المتعلم وزيادة في تقوية العلاقة ما بين المثير والاستجابة تحت مختلف الظروف ولهذا يقترح المؤلف أن لا ينظر في الأوتوماتيكية في الأداء المهاري الحركي على أنها ضمن مراحل التعلم الحركي، ولكنها تعتر نهاية عملية التعلم، وبمعنى آخر أنه بمجرد قدرة اللاعب على الأداء بصورة أوتوماتيكية فإن التعلم لهذه المهارة قد إنتهى.

ولكن ليس تكرار أداء المهارة بعد الوصول إلى الأوتوماتيكية وما يترتب عليه من تحسن في الأداء قم استكمال للتعلم؟

ان وصول المتعلم إلى الأوتوماتيكية في الأداء هو دليل على أن استدعاء وتنفيذ الفرد لهذه المهارة لم يعد يتطلب أكثر من اتخاذه قرار (إصدار إشارة عصبية) ببدء التنفيذ، وهذا يعني أن المكونات الداخلية للمهارة والترابط والتسلسل فيما بينها أصبح ثابتاً، وبالتالي فإن تكرار الأداء بعد ذلك سواء في التمرين أو المنافسة يزيد من خبرة اللاعب بأداء هذه المهارة تحت ظروف مختلفة. فالخبرة هي العملية المكتملة للتعلم، ففي مثل قيادة السيارة، لاحظ إنك عند التعلم تحاول الربط بين حركة الضغط على البنزين وتحرير الدبرياج وتركز انتباهك في ذلك بالإضافة إلى التعامل مع عصا تغيير السرعات، وكل ذلك بهدف تحريك السيارة، ولكن بعد تعلمك تحريك السيارة (بدون تركيز الانتباه في حركة الأرجل أو عصا تغيير السرعة) فإنك تبدأ في اكتساب خبرة بالقيادة في طرق مختلفة وبسرعات متغيرة.



إذا فما هو تفسير التحسن الذي يطرأ على أداء المهارة مع زيادة الممارسة لها؟
مع تكرار أداء اللاعب للمهارة الرياضية المتعلمة لفترات طويلة تزداد الانسيابية في ترابط المكونات الداخلية (الحركات الأساسية) للمهارة حتى تظهر وكأنها حركة واحدة، كما نلاحظ أنه في رياضات المهارات المغلقة أن كثرة تكرار المهارة غالباً مما يؤدي إلى حدوث تغير في التركيب التشريحي لجسم اللاعب بما يساعد على تحسن الأداء المهاري ، فانت أحياناً تستطيع أن تتعرف على الرياضة التي يمارسها لاعب من خلال ملاحظة جسمه و طبيعة حركته أثناء المشي.



وهناك جانب آخر هام يؤثر في تحسن الأداء المهاري الا وهو تنمية الصفات البدنية وبخاصة تلك التي يتطلبها النجاح في هذه المهارة، فكلما زاد نمو الصفات البدنية كلما أدى ذلك إلى القدرة على الأداء المهارات الرياضية بصورة أفضل.
ومن هنا بري المؤلف أنه يجب أن نفرق بين مراحل التعلم المهاري ومراحل تطور الأداء المهاري، حيث يمكن النظر إلى المراحل التي اقترحها Minel على إنها مراحل تطور الأداء المهاري وليست مراحل التعلم الحركي، وهي:

مرحلة ثبات المهارة

مرحلة التوافق الجيد
للمهارة

مرحلة التوافق الأولى
للمهارة

فالتطور المهاري هو المظهر الخارجي للأداء المهاري وهو عملية مستمرة طالما أن اللاعب مستمر في ممارسة النشاط الرياضي، في حين أن التعلم الحركي هو عملية داخلية تنتهي بتكوين برنامج حركي خاص بالمهارة والقدرة على أدائه بصورة أوتوماتيكية، فالتطور هو مؤشر أو دليل على حدوث التعلم ولكنه ليس التعلم.

مما سبق يتضح لنا أن تعلم الفرد لمهارة رياضية (مفردة واحدة معينة) ينتهي بوصوله إلى الأوتوماتيكية في أداء هذه المهارة، فقدرة اللاعب على أداء المهارة مع تركيز انتباهه على الواجب الخططي هي دليل على انتهاءه من تعلم هذه المهارة والبدء في اكتساب الخبرة على الأداء في ظروف مختلفة.

أما بالنسبة لتحديد بداية التعلم الحركي فيجب توضيح أن هناك فرق ما بين التعلم المعرفي والتعلم الحركي، فالتعلم المعرفي يقتصر على اكتساب المتعلم لمعلومات نظرية يحتفظ بها في ذاكرته (كمعلومة أن الرياض عاصمة السعودية) وأنه لقيادة السيارة لابد ضغط على البنزين مع التحرير التدريجي للدبرياج، في حين أن التعلم الحركي يمتد إلى حد التغيير في السلوك الحركي للمتعلم من خلال الممارسة العملية المستمرة، ولهذا فهو يتطلب وقت وجهد كبير من المتعلم للوصول إلى حدوث تغير ثابت نسبياً في الأداء.

إلا أن التعلم الحركي يعتمد بصورة أساسية على التعلم المعرفي والذي يمثل المدخل الرئيسي لفهم واستيعاب الواجب الحركي المطلوب تعلمه ولذلك فإن التعلم المعرفي ضرورة حتمية لحدوث التعلم الحركي.

التقسيم المقترح لمراحل التعلم الحركي:

بناء على ما سبق يقترح المؤلف أن التعلم الحركي لمهارة رياضية يمر بخطوتين أساسيتين هما:

الاكتساب الحركي

الاكتساب المعرفي

الاكتساب المعرفي

وهو اكتساب معلومات مختلفة عن المهارة المراد تعلمها حتى تيسر للمتعلم التعرف على المكونات الداخلية والتسلسل الحركي لأداء هذه المهارة، هذا الاكتساب يتم بطرق مختلفة، فقد يتم من خلال إعطاء المدرس للمتعلم هذه المعلومات (شرح المراحل الفنية مع نموذج مرئي للمهارة) أو من خلال اكتشاف المتعلم بنفسه لهذه المعلومة، فمثلاً إذا ما طلب من فرد ما التعامل مع آلة معينة لم يرها من قبل أو سمع عنها أي شيء، فلا بد لهذا الفرد أولاً من أن يشاهد هذه الآلة للتعرف على مكوناتها وعلى طبيعة حركتها والنتائج عنها إضافة إلى الاستماع من المهندس المتخصص إلى الوظيفة الفنية لكل جزء من أجزاء الآلة ومدى أهميته في تحقيق النتائج النهائي، كما يمكن للفرد التعرف على الوظائف الفنية لكل جزء من خلال الاكتشاف الشخصي للآلة ولكن هذا يتطلب وقت أطول ويحتاج إلى أن يكون لدى الفرد خبرة سابقة يمثل هذه النوعية من الآلات.

ومن هنا يتضح لنا أهمية الدور الذي تقوم به هذه الخطوة في التعلم الحركي من اكتساب المتعلم للمعلومات التي قد تكون:

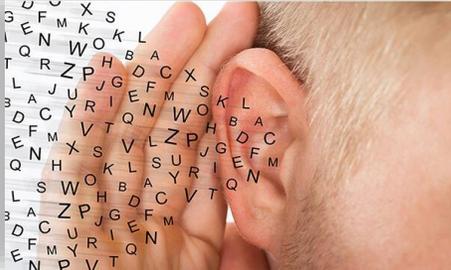


الاكتساب المعرفي



وهي المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خلال مشاهدة النموذج المرئي للمهارة الجديدة بهدف:
1- التعرف على الحركات الأساسية المكونة للمهارة وتسلسلها وكيفية الربط فيما بينها
2- وضع محك مرجعي صحيح عن المهارة في الذاكرة البصرية

بصرية



وهي المعلومات التي يكتسبها المتعلم من خلال الشرح اللفظي للمهارة الذي يهدف إلى تركيز
انتباه المتعلم إلى النقاط الأساسية في المهارة المراد تعلمها.

سمعية



وهي المعلومات التي يكتسبها المتعلم عند التعامل مع أداة لأول مرة (مضرب تنس - سلاح
مبارزة) بهدف اكتساب معلومات عن هذه الأداة (ابعاد المضرب - وزن سلاح المبارزة -...).

حسركية

الاكتساب المعرفي

▶ بداية و نهاية الاكتساب المعرفي:

يبدأ الاكتساب المعرفي للتعلم مع بداية عرض المعلومات عليه سواء من خلال عرض نموذج مرئي للمهارة أو من خلال الشرح اللفظي من قبل المدرس، ويستمر تلقى المتعلم المعلومات لتحقيق هدف هذي الخطوة من التعلم الحركي والمتمثل في تفهم المتعلم لطبيعة الواجب الحركي (المهارة الرياضية) ومكوناته الحركية والهدف من أدائها، وتتطلب هذه المرحلة فترة زمنية تختلف وفقاً لقدرات المتعلم وخبراته السابقة ومستوى الأداء الفني المطلوب الوصول اليه وليس بانتهاء الزمن الذي يضعه المعلم لهذه الخطوة ويمكن الحكم على نهاية الاكتساب المعرفي عن طريق التأكد من تحقيق هدف هذه الخطوة، وذلك أما من خلال إجراء اختبار معرفي للتعلم (ورقة وقلم) أو من خلال اختبار قدرة المتعلم على تقييم مدى صحة الأداء الفني النماذج مرئية مختلفة للمهارة المراد تعلمها.

▶ خصائص الاكتساب المعرفي:

التركيز على أهمية النموذج المرئي الصحيح والجيد نظراً للدور الحيوي الذي يقوم به والمتمثل في معرفة الحركات الأساسية المكونة للمهارة الجديدة ووضع تصور مبدئي عن كيفية ربطها معاً، كذلك في تكوين محك معرفي عن المهارة المراد تعلمها في ذاكرة المتعلم والذي يساعده في تقييم الأداء الفني لهذه المهارة سواء لنفسه أو لغيره.



الاكتساب المعرفي

► دور المعلم في خطوة الاكتساب المعرفي:

- 1- انتقاء وعرض نموذج مرئي للمهارة على درجة عالية من الجودة الفنية.
- 2- الشرح الجيد لمراحل الأداء الفني بصورة مناسبة لقدرات المتعلم ولدرجة صعوبة المهارة.
- 3- توجيه انتباه المتعلم إلى أهم النقاط الفنية في أداء المهارة والتي يتوقف عليها وبدرجة كبيرة النجاح في الأداء.

► دور المتعلم في خطوة الاكتساب المعرفي:

يجب على المتعلم في هذه الخطوة أن يكون على درجة عالية من تركيز الانتباه في كل تفاصيل المهارة بهدف تكوين تصور ونموذج مثالي عنها في ذاكرته، والذي يستخدم فيما بعد كمحك مرجعي لتقييم أداء المهارة ذاتياً أو لتقييم أداء الآخرين.

الاكتساب الحركي

وهي الخطوة الثانية من خطوات التعلم الحركي والتي يتم فيها تطبيق ما تم استيعابه في الخطوة السابقة، بمعنى أنها تعتبر خطوة بدأ التنفيذ فبعد أن يتفهم المتعلم لطبيعة المهارة المراد تعلمها والتعرف على مكوناتها (الحركات الأساسية) فإنه يبدأ في محاولة الربط بين هذه المكونات في البداية بصورة كلية وبشكل أولى، حيث يحاول الانتقال من الإدراك المعرفي إلى الإحساس الحركي ، وتنقسم هذه الخطوة رحلتين:

مرحلة التثبيت

مرحلة البناء

مرحلة البناء

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين المهارة الرياضية المراد تعلم وذلك من خلال الربط بين البرامج الفرعية (الحركات الأساسية) المكونة والتي سبق للمتعم وأن أدركها من خلال الاكتساب المعرفي، فمثلاً سنجد أنه عند تعلم مهارة التصويبة السلمية في كرة السلة يقوم المتعلم بالربط ما بين الجري ثلاث خطوات وبين الارتقاء، بعد ذلك ستجده يربط ما بين الجري والارتقاء وما بين التصويب، كل ذلك يتم بصورة تدريجية بهدف تكوين ما يطلق عليه البرنامج الحركي لمهارة التصويبة السلمية فالمتعلم في هذه المرحلة يبدأ في ادراك وتطبيق العلاقة بين المكونات المتنوعة للمهارة.

بداية ونهاية المرحلة:

تبدأ هذه المرحلة مع أول أداء حركي يحاول فيه المتعلم أداء المهارة (سواء كان ذلك بصورة كلية أم جزئية أم...) وفقاً لما تكون لديه من محك مرجعي في ذاكرته، وتنتهي بمجرد قدرته على أدائها بصورة صحيحة فنياً وفي بيئة مغلقة وبشدة حمل منخفضة ولأكثر من مرة، فالمدرّب/المعلم الجيد يراقب أداء اللاعب ككل مع التركيز على نقاط فنية هامة والتي عندما يتمكن اللاعب من أدائها بصورة فنية صحيحة لأكثر من مرة يكون بذلك قد أسس الركيزة الأساسية لهذه المهارة ، فالمعلم ومدى خبرته هو معيار الحكم على نهاية هذه المرحلة، فمثلاً المدرّب الجيد لا يسمح للاعب بالبداة في تكرار وتثبيت الأداء إلا بعد الوصول لمستوى فني عالي والذي قد يتطلب المزيد من الوقت وفقاً لقدرات اللاعب.



مرحلة البناء

► خصائص المرحلة:

- 1- يتم في هذه المرحلة ومن خلال الممارسة المستمرة ربط المكونات الأساسية المهارة المراد تعلمها، وبصورة تدريجية.
- 2- تتطلب تركيز انتباه المتعلم بدرجة كبيرة في شكل الأداء ونواتجه و المكتبة طوال استمرار هذه المرحلة.
- 3- من خصائص الأداء في هذه المرحلة ما يلي:- كثرة الأخطاء الفنية في البداية مع انعدامها في نهايتها - أداء متصلب يفتقد إلى الانسيابية - بذل كثير من الجهد والنتائج عن إشراك مجموعات كبيرة من العضلات والغير مطلوبة في الأداء.

• دور المعلم في مرحلة البناء:

- 1- تحديد الخطوات التعليمية اللازمة لاكتساب المهارة و المناسبة القدرات المتعلمين واختيار أسلوب التدريس الملائم.
- 2- تزويد المتعلم بالتغذية المرتدة الخارجية اللازمة لتعديل الأداء الفني
- 3- تشجيع المتعلم على الاستمرار في بذل الجهد من خلال الأساليب المختلفة للتعزيز.

• دور المتعلم في مرحلة البناء

- 1- الممارسة المستمرة للأداء المهاري.
- 2- تركيز الانتباه في مدى صحة الأداء وفقاً لتوجه المعلم.
- 3- الاعتماد على التغذية المرتدة لتعديل الأداء أولاً بأول.

مرحلة التثبيت

والهدف من هذه المرحلة هو تثبيت ما قد تم بناؤه في المرحلة السابقة بمعنى أن هذه المرحلة تهدف إلى اكتساب المتعلم القدرة على أداء المهارة المتعلمة بصورة صحيحة وبطريقة أوتوماتيكية، فبعد أن يتمكن المتعلم في مرحلة البناء من تكوين البرنامج الحركي الخاص بالمهارة الجديدة ومعرفة ترتيب وتسلسل الحركات الأساسية المكونة له، فإنه يبدأ في هذه المرحلة بتكرار أداء المهارة في صورة مجموعات ووحدات تدريبية منظمة وبيئات تدريبية مختلفة، وكل ذلك بهدف تثبيت هذا الأداء للوصول إلى القدرة على أدائه بصورة أوتوماتيكية وتحت مختلف الظروف.

▶ بداية ونهاية المرحلة:

تبدأ هذه المرحلة عندما يستطيع المتعلم أداء المهارة بصورة صحيحة فنياً لأكثر من مرة وفي وجود تعزيز خارجي (من المدرب) وذاتي (الرضا الشخصي عن الأداء)، وتنتهي بوصول المتعلم إلى الأوتوماتيكية في الأداء، أي عندما يصبح المتعلم قادراً على أداء المهارة بالصورة الصحيحة بدون تركيز انتباهه في التفاصيل الداخلية الدقيقة لأداء المهارة، ويمكن الحكم على نهاية هذه المرحلة من خلال مراقبة مدى قدرة المتعلم على الأداء الصحيح للمهارة الجديدة مع تركيز انتباهه في نفس الوقت على أداء مهمة أخرى كتتنفيذ واجب خطي معين أو مراقبة حركات يودها المعلم بيده.



مرحلة التثبيت

خصائص المرحلة

- 1- هي عبارة عن تكرار للأداء المهاري في ظروف بيئية مغلقة وبشدة حمل منخفضة وتتجه تدريجياً للبيئة المفتوحة ولشدة الحمل المرتفعة، وذلك بهدف تثبيت العلاقة النسبية ما بين المجموعات العضلية المشاركة في الأداء.
- 2- تستمر لفترة زمنية طويلة نسبياً حتى تحقق هدفها.
- 3- خصائص الأداء في هذه المرحلة: لا يوجد أخطاء فنية إلا نادراً - ظهور الانسيابية في الأداء في نهاية هذه المرحلة - الاقتصاد في بذل الجهد بصورة تدريجية.

- دور المتعلم في مرحلة البناء
- الممارسة المستمرة للأداء بصوره صحيحة فنياً، مع تركيز الانتباه في الاداء و ناتجه و ملاحظات المعلم.

- دور المعلم في مرحلة البناء:
- 1- مراقبة الأداء الفني ومدى صحته.
- 2- التعزيز الخارجي للأداء الجيد .