



الفصل الأول

مفهوم وتطبيقات المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية

ثانياً : خصائص المهارة الحركية الرياضية

ثالثاً : تصنيف المهارات الحركية الرياضية .

obeikandi.com

الفصل الأول

مفهوم وتطبيقات المهارة الحركية الرياضية

أولاً : مفهوم المهارة والمهارة الحركية الرياضية :

١ - مفهوم المهارة :

- لفظ مهارة Skill يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع فى كافة مجالات الحياة ، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة .
- لفظ مهارة يمتد ليشمل كافة مجالات الحياة من أعمال حرفية أو مهنية .
- هناك ثلاثة أنواع من المهارات :

- مهارات معرفية Cognitive Skills ، مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة . . . إلخ .

- مهارات إدراكية Perceptual Skills ، مثل مهارات إدراك أشكال معينة .

- مهارات حركية Motor Skills مثل المهارات الرياضية .

١ - تعريف المهارة الحركية الرياضية :

- تعرف المهارة الحركية الرياضية بأنها «مدى كفاءة الأفراد فى أداء واجب حركى معين» .
- تعرف المهارة الحركية الرياضية أيضاً بأنها «مقدرة الفرد على التوصل إلى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركى بأقصى درجة من الإتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة فى أقل زمن ممكن» .

ثانياً : خصائص المهارة الحركية الرياضية :

١ - المهارة تتعلم :

- المهارة تتطلب التدريب ، وتتحسن بالخبرة .

• التعلم يعرف عادة بأنه «التغيير الدائم فى السلوك والآداء بمرور الوقت» ويجب أن يوضع ذلك فى اعتبارنا ونحن نشاهد دلائل النجاح الأولى لآداء المهارة فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفة .

٢ - المهارة لها نتيجة نهائية :

• نعى بالنتيجة النهائية لآداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الآداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدى للمهارة قبل الشروع فى تنفيذ الآداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه «النتائج المحددة سالفاً للآداء» .

٣ - المهارة تحقق النتائج بثبات :

• نعى بذلك أن تنفيذ المهارة يتحقق خلاله الهدف من آدائها بصورة ثابتة من آداء إلى آخر من خلال المحاولات المتعددة المتتالية تقريباً .

٤ - المهارة تؤدى باقتصادية فى الجهد وبفاعلية :

• وهو ما يعنى أن آداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة أو ببطء طبقاً لمتطلبات الآداء الحركى خلالها . فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة فى الآداء دون ما تحقيق نجاح فى الآداء الماهر، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الآداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الآداء الصحيح وبفاعلية .

٥ - مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها :

• اللاعبين / اللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة فى مواقف التنافس المختلفة، ويستطيعون اتخاذ قرارات بتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد آداء فنى جيد للحركات، ولكن تعنى أيضاً المقدرة على استخدام هذا الآداء بفاعلية فى التوقيت المناسب .

ثالثاً: تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

● إن هناك أنواعاً متعددة للمهارة على مدى أنواع الرياضيات المختلفة الكثيرة العدد في المجال الرياضى، وهى بذلك تختلف بعضها عن بعض. ويكون من المهم للمدربين والمعلمين حتى للأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيفاتها المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التى يجب أن توضع فى الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها، وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة فى إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

● صنف سنجر ١٩٨٢ Singer المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة فى أداء المهارة.

- فترة دوام أداء المهارة.

- المعارف المشاركة فى أداء المهارة.

- التغذية الراجعة المستخدمة فى أداء المهارة.

● كما صنف ستيلنجز ١٩٨٢ Stallings المهارات طبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- **مهارات مستمرة** : وهى تلك المهارات التى لا يكون لها بداية ولا نهاية واضحة والتى يمكن أن تستمر طبقاً لرغبة الفرد الرياضى مثل : الجرى - الدراجات - التجديف - السباحة.

- **مهارات منفصلة** : وهى تلك المهارات التى يكون لها بداية ونهاية واضحة، مثل : الإرسال فى الكرة الطائرة، وألعاب المضرب وضربة الجزاء فى كرة القدم.

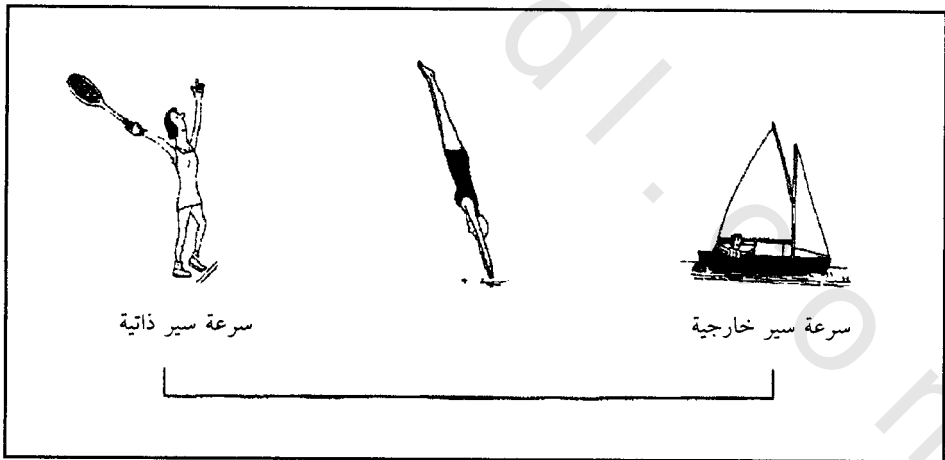
- **مهارات متسلسلة** : وهى تلك المهارات التى تتركب من عدة مهارات منفصلة تشكل معاً حركة متماسكة؛ مثل : الوثب العالى، أو الوثب الثلاثى.

- **مهارات مفتوحة** : وهى تلك المهارات التى يتأثر أدائها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فيها خلال التنافس، ومن أمثلتها: مهارات كرة القدم، السلة، الطائرة، اليد، الهوكى، ألعاب المضرب، المنازلات.

● تصنيف فتس Fitts^(١) حيث يصنف المهارة طبقاً لأربعة محددات كما يلي:

- حالة اللاعب / اللعبة ثابت والهدف ثابت، مثل : الرماية على هدف ثابت، والرماية بالسهم.
- حالة اللاعب / اللعبة متحرك والهدف ثابت، مثل: التصويبة السلمية فى كرة السلة.
- حالة اللاعب / اللعبة ثابت والهدف متحرك، مثل: التصويب بالطبقة فى الرماية.
- حالة حركة كل من اللاعب / اللعبة والهدف. مثل: التمرير بين اللاعبين فى الألعاب الجماعية.

● تصنيف بوب دافز وآخرون Bob Davis et al ١٩٩٤ وهو تصنيف يعتمد على سرعة سير الأداء، الشكل التالى والتى تتحد فيها سرعة أداء المهارة طبقاً لمدى سيطرة اللاعب / اللعبة على توقيت أدائها وهى تقسم كما يلي:



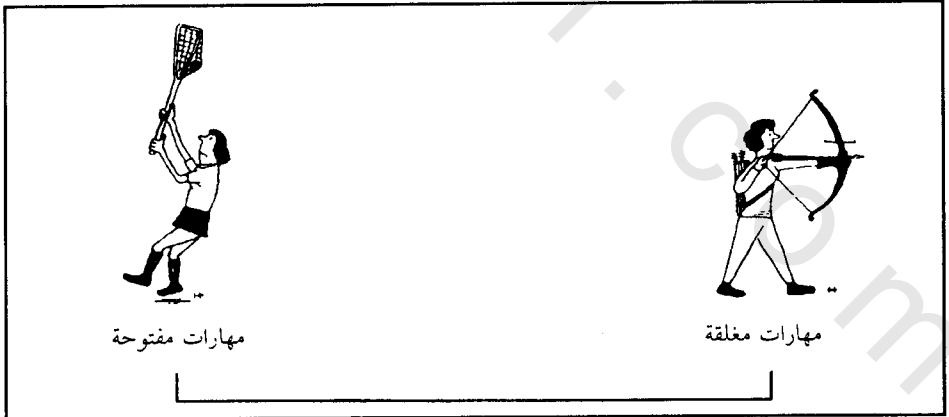
تصنيف المهارات طبقاً لسرعة سير الأداء

- **حركات ذات سرعة ذاتية:** والتي يسيطر فيها اللاعب / اللاعب على معدل سرعة أداء الحركة، مثال ذلك توقيت أداء إرسال التنس، أو بعض حركات الجمباز الأرضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعة عالية أو ببطء إلى حد ما طبقا لما هو مطلوب.

- **حركات ذات سرعة ذاتية - خارجية:** وفيها يتم السيطرة على سرعة أداء المهارة في البداية، ثم لا يكون هناك سيطرة على السرعة بعد ذلك، كما هو الحال في مهارات الغطس. فلاعب / لاعبة الغطس يقرر متى يبدأ الغطسة، لكن بمجرد أن يترك السلم لا يستطيع التحكم في معدل سرعة الاقتراب من الماء.

- **حركات ذات سرعة خارجية:** وفيها يتم التحكم في سرعة الأداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف البيئية كما هو في سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفة ثم تحدد الرياح سرعة حركة القارب برجاء مراجعة في الصفحة الماضية.

• تصنيف بولتون Poulton ١٩٥٧ المعدل بواسطة كتاب Knapp ١٩٧٧، وهو تصنيف يعتمد على طبيعة تدخل العوامل المتعلقة بالبيئة التنافسية أثناء أداء المهارة، ويطلق عليه تصنيف الانغلاق - الانفتاح. حيث تقسم المهارات إلى مهارات مغلقة وأخرى مفتوحة. الشكل التالي كما يلي:



تصنيف المهارات مفتوحة - مغلقة

- **المهارات المغلقة:** وهى تلك المهارات التى تؤدى دون تدخل أى عنصر من عناصر البيئة التنافسية مثل عدم تدخل المنافس، أو تغيير موقع أداة التنافس، مثل العدو ١٠٠م، الجلة، الغطس، الرمية الحرة فى كرة السلة، الرماية بالسهم.

- **المهارات المفتوحة:** وهى تلك المهارات التى يتأثر أداؤها بالمنافسين أو الأداة المستخدمة فى التنافس، مثل مهارات كرة القدم، السلة، الكرة الطائرة، اليد، الهوكى، ألعاب المضرب، المنازلات.