

المهارة الحركية :

المهارة في الحياة العامة هي القدرة الفنية او النوعية على انجاز عمل ما فنجد هناك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح المهارة وعلى سبيل المثال (مهارة المعلم ، مهارة المهندس ، مهارة التاجر ، الخ).

❖ المهارة : هي ترتيب وتنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم وهدف الحركة والاقتصاد بالجهد والسهولة وفق القانون .

❖ المهارة: هي الدقة في الاداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الاداء بدون الانتباه الكامل الى مجريات الامور .

❖ المهارة: هي صفة الحركة .

❖ المهارة : معناها التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية .

فالمهارة هي صفة للحركة والحركة هي مظهر عام وتحدد المهارة بما يلي :
(١) الاداء .

(٢) طبيعة الانقباضات العضلية .

(٣) القوة الميكانيكية المؤثرة في انجاز المهارة تبعاً لزمان ومكان انجازها .

تقسم الحركة والمهارة الى ثلاثة اقسام:

(١) القسم التحضيري :

يعطي القسم الاول الجسم القوة التي تساعد على اداء العمل الحركي وهو القسم الذي تبدأ فيه الحركة ويكون واجبه خدمة واعداد للواجب الرئيسي للحركة وبه يحصل الرياضي على الفروق الاقتصادية وتهيئة القوة اللازمة للداء الحركي مع التركيز في البداية على التفكير بالحركة . ويقسم القسم التحضيري الى عدة اقسام هي :

أ- القسم التحضيري كبر وقصر مداه :

ان كبر وقصر المدى الحركي للفترة التحضيرية او لقسم تحضيري سوف يعطي للحركات حرية في العمل ومعناها حرية للعضلات . فكبر القسم التحضيري في رمي القرص يساعد على تمديد العضلات بشكل اكبر وهذا يحتاج الى مرونة وقابلية حركية وبالتالي يصل الشد العضلي الى اقصاه ولكن قصر الفترة التحضيرية سيخدم الواجب الرئيسي مثل حركات الضرب بالملاكمة .

ب- تعدد القسم التحضيري ايجابه وسلبه :

ان الراي الايجابي في تعدد القسم التحضيري فيقصد به (هارا) هو حين التحليل الحركي نجد ان هناك فترة تحضيرية متعددة ولكن لخدمة الواجب الحركي مثل رمي الرمح فالركضة التقريبية الخطوات الخمسة كلها فترات تحضيرية مندمجة بقسم واحد لخدمة الحركة الرئيسية وهي رمي الرمح .

اما الجانب السلبي فيرى (د. وجيه محجوب) ان التعدد في القسم التحضيري سوف يربك الحركة ويفقد اقتصادها وسوف لا تخدم الواجب الحركي بشكل صحيح وبصورة كاملة لانها ستوزع القوة بالعمل المتكرر في الاداء . كما ان الحركة لا تؤدي بشكل انسيابي ويرى (مانيل) ان تكرار القسم التحضيري يفقد الرياضي القوة والتركيز .

ج- القسم التحضيري والخداع :

ان التحكم بالفترة التحضيرية يساعد الرياضي على تنفيذ واجبه ولكن بشكل تكتيكي ولخداع الخصم ففي لعبة الكرة الطائرة يقوم اللاعب باخذ الفترة التحضيرية للكبس مما يجعل الخصم يبادر الى عمل جدار الصد لكن اللاعب يقوم بارسال الكرة في الفراغ وهذا سينجح الخداع .

(٢) القسم الرئيسي :

وهو القسم الذي يحقق الواجب الرئيسي وتكون كل الاقسام والقوى لخدمة هذا الواجب وفي كافة المهارات الحركية .

(٣) القسم النهائي :

هو ذلك القسم الذي تنتهي به الحركة ويتحول الجسم فيه من حالة الحركة الى حالة السكون او الثبات ويمكن ان يكون هذا القسم بداية لحركات اخرى وهذا القسم مسؤول عن تثبيت الجسم بعد اداء الواجب الحركي الرئيسي وهو المسؤول عن ايقاف الجسم بعد المهارة الحركية .

ان تعلم المهارة يحقق لنا زيادة الحد الاعلى للانجاز وتقليل الوقت المستخدم والاقتصاد في الجهد البدني والعقلي وتحقيق الطاقة الفعلية والبدنية للاداء المطلوب .

انواع المهارات:

(١) المهارات المغلقة والمفتوحة :

المهارات المفتوحة هي واحدة من المهارات التي تكون فيها البيئة منوعة وغير قابلة للتنبؤ خلال القيام بالعمل مثل (المصارعة ، الكرة الطائرة ، كرة القدم) .

اما المهارات المغلقة فتكون فيها البيئة ثابتة وقابلة للتنبؤ مثل (رمي الرمح ، السباحة ، الجمناستك) .

(٢) المهارات المنفصلة – المستمرة – المتسلسلة :

آ- المهارات المنفصلة : هي تلك المهارات التي تكون لها بداية واضحة ونهاية واضحة مثل مهارة الارسال في الكرة الطائرة ، ضرب الكرة ، اطلاق النار .

ب- المهارات المستمرة : هي تلك المهارات التي لا توجد لها نهاية او بداية عملية والذي يستمر في السلوك لعدة دقائق مثل الركض او ركوب الدراجة .

ج- المهارات المتسلسلة : هي مجموعة من المهارات المنفصلة والتي تنظم بشكل متسلسل معاً لتكون مهارة جديدة ومعقدة مثل السلسلة الحركية في الجمناستك .

(٣) المهارات الحركية والحسية :

آ- المهارات الحركية : هي المهارات التي تكون فيها قليلة السيطرة عليها من قبل الرياضي مثل القفز العالي ورفع الاثقال .

ب- المهارات الحسية : هي المهارات التي تكون فيها القرارات عديدة وعالية والسيطرة عليها يكون صعب جداً مثل مهارات المنافسة في لعبة .

(٤) المهارات الثنائية والمهارات الثلاثية :

آ- المهارات الثنائية : هي المتكونة من اجزاء الحركة الثلاث (التحضيرية – الرئيسي – النهائي) وفيها يندمج القسم التحضيرية مع النهائي فتظهر وكأنها حركة واحدة ولهذا تسمى بالمتكررة .

ب- المهارات الثلاثية : هي المتكونة من الاجزاء الثلاثة للحركة ويكون كل جزء واضح في اثناء اداء الحركة لذلك يطلق عليها بالوحيدة .

(٥) المهارات الكبيرة والصغيرة او الدقيقة :

آ- المهارات الكبيرة : وهي تلك الحركات التي تؤدي بانقباض عضلات الجسم مما يؤدي الى حركة كلية للجسم .

ب- المهارات الصغيرة : هي تلك المهارات التي تؤدي من خلال انقباض بعض عضلات الجسم مما يؤدي الى احداث حركة في بعض اجزاء الجسم .

(٦) المهارات المعقدة والبسيطة :

آ- المهارات المعقدة : هي تلك التي تتطلب مشاركة كبيرة لاجزاء الجسم وتتطلب توافق عالي

ب- المهارات البسيطة : هي تلك التي لا تتطلب مشاركة كبيرة لاجزاء الجسم ولا تتطلب درجة عالية من التوافق .

الاسس التي تعتمد عليها المهارة:

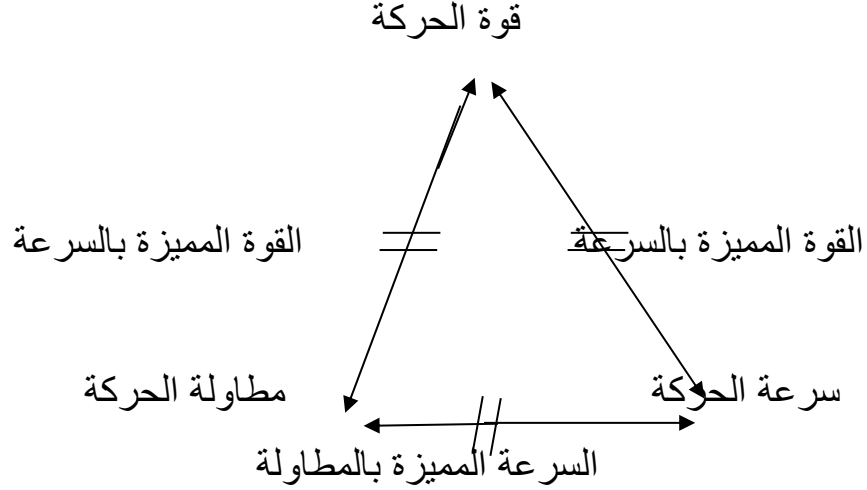
(١) قوة الحركة :

ان الانجاز الحركي العالي يعتمد على قوة الحركات القصوى ، فتنظيم قوة الحركة عن طريق الزمن مع الوزن والنقل الحركي يضمن لنا مهارات متعددة . وقوة الحركة هي الاساس في قوة الانسان ولولا القوة لفقد الانسان الحركة . فالقوة التي تولد النشاط الرياضي ناتجة عن التغيير العضلي والارتخاء العضلي والتقلص العضلي .

فالقوة هي الفعل الحركي والتي تغير حالة السكون والتغلب على مقاومة الجاذبية . فاذا زادت القوة الداخلية على القوة الخارجية سيحدث انجاز حركي وهذا ما نراه في الانشطة الرياضية واذا زادت القوة الخارجية على القوة الداخلية فانه يحصل ابطاء وتراجع في الحركة وهذا ما نراه في رفع الاثقال عندما يكون الوزن المرفوع اكبر من القوة الداخلية .

انواع القوة :

١. القوة القصوى : وهي اعلى قوة ويحدثها الجهاز العصبي العضلي عند الانقباض الارادي
٢. القوة السريعة : هي قابلية الجهاز العصبي على التغلب على المقاومة بسرعة وبتقلص عضلي عالي
٣. مطاولة القوة : قابلية الاجهزة على مقاومة التعب مع استعمال قابلية القوة لفترة طويله
٤. القوة الثابتة : هي القوة التي تتساوى فيها القوى الخارجية مع القوى الداخلية
٥. القوة الانفجارية : اعلى قوة قصوى مميزة بسرعة الحركة .



٢. سرعة الحركة : هي عبارة عن سرعة التغيرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وهذا ناتج م جراء تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والتوجيهي القصوي ولاثارة العضلات على الانقباض والانبساط وهي ظاهرة حركية تبين فيها سرعة التصرف الحركي وسرعة اعادة الحركة وكذلك سرعة الاجزاء الحركية في العمل الحركي على اساس خدمة الواجب الحركي .

السرعة : هي القابلية العالية لسرعة الحركة الانتقالية .

ان اساس نجاح سرعة الحركة هو ضبط وتنسيق السرعة بما يخدم الواجب الحركي فاللاعب الذي يؤدي الكبس (الضربة الساحقة) بحركة سريعة فانها ستؤدي الى تعجيل سريع واخفاء الفترة التحضيرية وهذا ما يجعل اللاعب اخف واسرع .

السرعة في الحركات الثلاثية والحركات الثنائية والمركبة :

تختلف السرعة بالحركات الثنائية عن الحركات الثلاثية على النحو الاتي :

(١) الحركات الثنائية يكون احتياج السرعة كبير وتؤدي بشكل اسرع من الحركات الثلاثية نتيجة اندماج الاقسام مع بعضها وهذه الحركات تحتاج لاقصر فترة ممكنة لانجاز العمل الحركي كالاركاض القصيرة في الساحة والميدان .

(٢)

(أ) الحركات الثلاثية التي لديها ركضات تقريبية .

في الحركات الثلاثية مثل القفز على الحصان ورمي الرمح تحتاج الى سرعة حركية عالية عند اداء الركضة التقريبية لكي تساعد على انتاج حركي عالي لان هذه السرعة تعطي قوة اضافية للحركة المطلوبة .

ب) الحركات الثلاثية التي ليس لديها ركضات تقريبية فان سرعة الاداء الذي ينسجم مع الاداء مهم فسرعة الدوران في رمي القرص والمطرقة لتوليد القوة الانفجارية التي هي اقصى قوة مميزة بسرعة الحركة تعطي للمهارة التنفيذ المطلوب لان سرعة الانقباضات العضلية ستعطي القوة اللازمة لتنفيذ الواجب .

ج) الحركات المركبة : ان سرعة الانتقال من مهارة الى مهارة في الحركات المركبة واندماج الاقسام الثلاثة للمهارة بشكل انسيابي وتغيير الاتجاهات او سرعة تبديل المهارات تبعاً للتكنيك والخداع وخاصة في الالعب المنظمة تعطي للعبة خطأ واضحاً يخدم المهارات المتعددة ويخدم المهارة التي تنفذ الواجب الحركي مثل التهديف في كرة القدم نتيجة المناولات السريعة وسرعة رد الفعل الحركي من قبل الفريق ومن ثم من قبل اللاعب الذي ينفذ الضربة .

٣) القدرة على تحمل التكرار الحركي (المطولة) : هي قابلية الجسم على مقاومة التعب حين التكرار الحركي ولفترة طويلة كما يعرفها (هارا) قابلية مقاومة الاجهزة العضوية للتعب عند اداء التمرين الرياضي لفترة طويلة ان معنى المطولة اداء حركي مستمر ولفترة زمنية دون تعب .

العوامل المؤثرة على المهارة:

- ١) الجنس .
- ٢) العمر .
- ٣) الذكاء .
- ٤) الاستعداد .
- ٥) التمرين .
- ٦) الشرح والتوضيح .
- ٧) استعمال الادوات (الوسائل التعليمية) .

شروط المهارة:

١) قابلية واستعداد والاستيعاب الرياضي : ترتبط المهارة ونوعها بقابلية الفرد وقابلية الفرد لها علاقة في تقدم المهارة فالخبرات والدوافع والوراثة والقابلية العقلية والطول والوزن والنمط الجسمي والنفسي والمرحلة العمرية والموهبة كلها عوامل تلعب دوراً مهماً في الاداء المهاري وقابلية الفرد معناه استعداد الفرد وصفاته الحركية والبدنية والتوافقية واجهزته الداخلية التي لها الاثر على الاداء المهاري وكذلك قدرة الفرد على استيعاب عمليات التعلم الحركي وعلى قدرته الحركية للوصول الى اعلى قيمة من الاداء .

٢) الممارسة : المهارة لا تأتي عن طريق القراءة او المشاهدة وهذا معناه انه لا يمكن تادية المهارة الا عن طريق الممارسة الفعلية للاداء المتكرر المقرون بالتعليم ان الممارسة معناها التعلم والتدريب والتنظيم الحركي وخاصة تنظيم عمل العضلات وعن طريق الخطأ والصواب والارشاد وقوة المثير .

٣) المهارة المقرونة بالتوجيه والمعلومات الجوابية : ان بعض التطور الحركي سينظم العمل الحركي وفق برنامج مرسوم مستقبلاً وتبدأ عملية التوجيه الداخلي تاخذ مجراها فتعمل العضلات المسؤولة فقط عند الاداء وهذا ما سينظم الاقتصاد بالطاقة اما اذا وجد أي خطأ فسيصلح تبعاً نتيجة اوامر تصدر عن الجهاز العصبي المركزي .

٤) المهارة المقرونة بطرق تعلمها : ان اختيار الطريقة المناسبة لتعلم مهارة معينة تساعد على تعلمها بصورة سهلة وسريعة .

٥) المهارة مقرونة بمعرفة التكنيك الصحيح لها .

التكنيك :

- ❖ هو عملية بيوميكانيكية لحل واجب حركي على اساس الصفات والاسس البيوميكانيكية وكذلك الشروط الميكانيكية المتوفرة (بالمحيط) انسجاماً مع قانون اللعبة .
- ❖ هو امكانية حلول معينة للواجب الحركي .
- ❖ هو التصرف الدقيق للمهارة .
- ❖ هو الوصوف الكامل للحركة مع معرفة تبادل المجاميع العضلية والقوى المؤثرة عليها .
- ❖ هو الاداء الصحيح والدقيق للمهارة .

واجبات التكنيك :

(١) رفع الفعالية بالاستغلال الاقصى للقوة .

(٢) تحسين اقتصادية مجالات استعمال القوة رفع سرعة ودقة الحركات تحت متطلبات وضعيات المنافسات الرياضية المتميزة .

تطبيقات المهارة :

تحتاج لعبة الكرة لاعبين بمواصفات نموذجية من حيث تركيبية الجسم (طول - وزن) والكفاءة البدنية والوظيفية كالسرعة والقوة والقدرة والتحمل والمرونة وكذلك الخصائص النفسية كالشخصية والذكاء والسلوك وبدون هذه المواصفات لا يمكن للاعب ان ينجح بصورة فعالة مع تادية مهارات اللعبة المختلفة كالضرب الساحق وحائط الصد واطافة الى ذلك تتطور مهارات اللعبة من خلال :

- الممارسة المستمرة لمهارات تطورها نتيجة التكرارات وتصحيح الاخطاء .
- اختيار الطريقة المناسبة اثر ايجابي لتعلم مهارات اللعبة فمثلاً لا يمكن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم الضرب الساحق لانها تؤدي بحركة واحدة وانما يتم تعلمها بالطريقة الكلية .
- معرفة التكنيك الصحيح لكل مهارة يساهم في تطورها لان الحركة عندها ستكون مجدية واقتصادية .
- استخدام التغذية الراجعة اثناء تعلم المهارات .
- تطوير التوافق العضلي العصبي يجنب المتعلم الحركات الزائدة لكل مهارة .
- تطوير الدقة الحركية لكل مهارة يساهم في تطورها مثل الدقة في استقبال الارسال .