

المهارات الاساسية والرياضة

مفهوم التعلم الحركي:

يقصد بالتعلم الحركي هو تغير ثابت نسبيا في السلوك الحركي الخبرة الحركية ينجم عن النشاط الذاتي للمتعلم لا نتيجة للنضج الطبيعي او ظروف عارضة , او هو مفهوم فرضي يستدل عليه عن طريق نتائج عملية التعليم.

المهارة:

تشكل الحركات جانبا مهما في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة وبعضها حركات متعلمة مكتسبة كتلك التي نستخدمها في الانشطة الرياضية على شكل مهارات والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لاجل اتقانها . وهناك العديد من التعاريف للمهارة منها المهارة: هي جوهر الاداء وهي صفة الحركة لها بداية ولها نهاية المهارة: هي قدرة عالية على الانجاز المهارة: هي التوافق بين الجهاز العصبي وعمل العضلات الهيكلية

العوامل المؤثرة على المهارة:

- ١-الجنس
- ٢-العمر
- ٣-الوراثة
- ٤-الذكاء
- ٥-الاستعداد
- ٦-التمرين والممارسة

المهارات الأساسية :

تعتبر المهارات الأساسية المفردات الأولية الفطرية للحركة الانسانية وهي مهارات تؤدي كطريقة للتعبير والاستكشاف ولتفسير ذاتية الفرد وتنمية قدراته وذلك عن طريق تشكيل وتصميم المواقف التي تكون حافزاً للطفل لمواجهة تحديات قدراته.

ويتم عن طريق المهارات الأساسية الاكتشاف بحركات ثابتة وأخرى متنقلة وثالثة بحركات مضبوطة ذات تحكم سواء كانت منفردة او مترابطة بعضها مع بعض، وتؤدي المهارات الأساسية بالتعبير الذاتي الفردي وتحت شروط مبدأ الفروق الفردية وتبعاً لاختلاف القدرات والاستعدادات والميول.

وبذلك تكون المهارات الأساسية هي المقدره على إحداث نتائج محددة مسبقاً بأقصى قدر من الثقة وبأقل قدر من الجهد، وعلى ذلك تكون المهارة حركة ارادة تتصف بالتوافق العضلي عند اداء نشاط حركي هادف.

ويتطلب أداء أي عمل الارتكاز على خبرات المهارات الأساسية ذات الارتباط بنوع النشاط الممارس، ولذلك نجد عادةً ارتباط أكثر من مهارة نوعية بغيرها من المهارات الأخرى بتوافق محدد مما يجعلها مهارة مركبة، وهذه المهارات المركبة يمكن تكوينها ومها معها بأساليب مختلفة بناءً على الهدف الذي نسعى الى تحقيقه. ولذلك فان معرفتنا بمحددات وعناصر المهارات الأساسية ذات أهمية خاصة وذات ضرورة لإنجاز الاعمال المناطة بها.

تصنيف المهارات الأساسية:

تتشكل المهارات الأساسية وتتنوع من مهارات انتقالية والتي فيها تستخدم حركة الجسم من مكان لآخر للوصول الى هدف محدد يمك التغيير من نوع لآخر من المهارات الانتقالية تبعاً للمواقف الحركية في أثناء الاداء مثل: المشي والجري والحجل، وقد تكون المهارات بنائية غير انتقائية وتستخدم لمجموعة عضلية كبيرة والتي تساعد على اعتدال القوام وتؤدي من المكان مثل مهارات الثني والمد والرفع والخفض والمرجحة والدفع والشد والارتداد واللف، والمهارات الأخرى التي تتطلب التحكم مثل مهارات الدفع وهي التي تتضمن المهارات التي تتحرك فيها الاداة بعيداً عن الجسم مثل رمي وركل وضرب الكرة، ومهارات امتصاص والتي تتضمن على المهارات التي تعتمد على ايقاف او انحراف الاداة مثل مهارات الاستقبال -

كاستلام ومسك وقبض والتقاط الكرة، وبذلك تكون مهارات التحكم وبشقيها الدفع والامتصاص تجمع بين مهارتين او أكثر.

وقد تكون المهارات الأساسية معبرة عن الحركات الطبيعية كالزحف والتسلق والتعلق ومن وجهة نظر التمرينات فاننا نرى ان المهارات الأساسية تعتبر وسيلة تنمية للكفاءة الحركية.

الارشادات المساعدة على تطوير المهارات الأساسية:

١- تعتبر الممارسة الهادفة أساساً جيداً لتطوير وتنمية المهارات الأساسية وفيها يتم تحديد علمي لعدد مرات تكرار اداء هذه المهارات حسب امكانيات وقدرات كل فرد واستعداداته في ضوء مفاهيم التدريب المتعارف عليها.

٢- الاستكشاف: يعتبر الاستكشاف امراً هاماً لأنه يتيح الفرصة لكل فرد في الأداء دون قيود محددة بحيث يصل الفرد الى نوعية المهارات المناسبة لقدراته واستعداداته.

٣- الابداع والابتكار: ان الإبداع والابتكار عنصران تربويان لتنمية السلوك التخيلي والتذوق الحركي مما يكون له الأثر النفسي الجيد على تطوير المهارات بشكل عام وخاص.

ارشادات تعليم المهارات الأساسية:

من أهم الارشادات عند تعليم المهارات الأساسية ان يتضمن محتوى المادة على ما يلي:

١- خبرات واسعة متنوعة.

٢- مراعاة القدرات والاستعدادات الفردية.

٣- اتاحة فرصة الإبداع والابتكار عن طريق برامج تمرينات الاستكشاف.

٤- تنمية العناصر الحركية المؤهلة للمهارات الخاصة.

٥- تنمية العضلات الكبيرة.

٦- معالجة العيوب القوامية.

٧- مراعاة الفروق الفردية.

٨- مراعاة عامل الأمن والسلامة عند اختيار تمرينات المهارات الأساسية.