

الدرس الخامس: المهارات الحركية وتصنيفاتها

1. المهارات الحركية:

المهارة الحركية: هي إنجاز عمل أو نشاط حركي بطريقة آلية يؤدي إلى الاقتصاد في الزمن و الجهد و الطاقة، مفهوم المهارة يختلف عن مفهوم التكنيك.

التكنيك: هو أداء حركي صحيح فنيا لنشاط معين ؛ " التكنيك الرياضي ما هو إلا طريقة أداء اقتصادية و مثلى لحل مشاكل مهاري حركية، وهذه الطريقة مبنية على أسس بيوميكانيكي و بيولوجية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في حدود الإمكانيات الجسمية للرياضي و في حدود اللوائح والقوانين المنظمة للمباراة " (لكل تخصص رياضي يحتاج إلى طريقة أداء تشملها لوائح ثابتة و تحدها قوانين اللعبة).

هل كل من يحسن التكنيك يعتبر ماهرا ؟

المهارة ليست مجرد أداء فني صحيح بل هي أوسع من التكنيك وذلك حسب متطلبات النشاط. النشاطات الرياضية تختلف باختلاف متطلبات أدائها.

معرفة متطلبات المهارة الرياضية من الأشياء الضرورية لمدرس التربية البدنية و المدرسين لإيجاد الحلول المناسبة في عملية التعليم و التدريب و التقويم للأداء الحركي، و هذا بغض النظر عن متطلبات أخرى بالغة الأهمية مثل معرفة نمو الطفل و استعداده للتعلم، البيئة الخارجية و ما يحيط بها، المناهج و الطرق التعليمية و التدريبية و مدى نجاعتها.

2. تصنيف المهارات الحركية: تم تصنيف المهارات الحركية تبعا لعدة عوامل منها:

* حسب حجم و عدد العضلات المشتركة في أداء الحركة و تنقسم بدورها إلى قسمين:

(أ) مهارات حركية كبيرة (تستخدم فيها العضلات الكبيرة و قد يشترك الجسم كله في تنفيذها).

(ب) مهارات حركية دقيقة (تستخدم فيها العضلات الصغيرة).

* حسب المراحل الزمنية التي تنجز فيها المهارة:

(أ) **مهارات مستمرة**: تتكرر فيها الحركات بشكل مستمر و متشابه دون توقف ملحوظ حتي النهاية مثل الجري، السباحة... الخ.

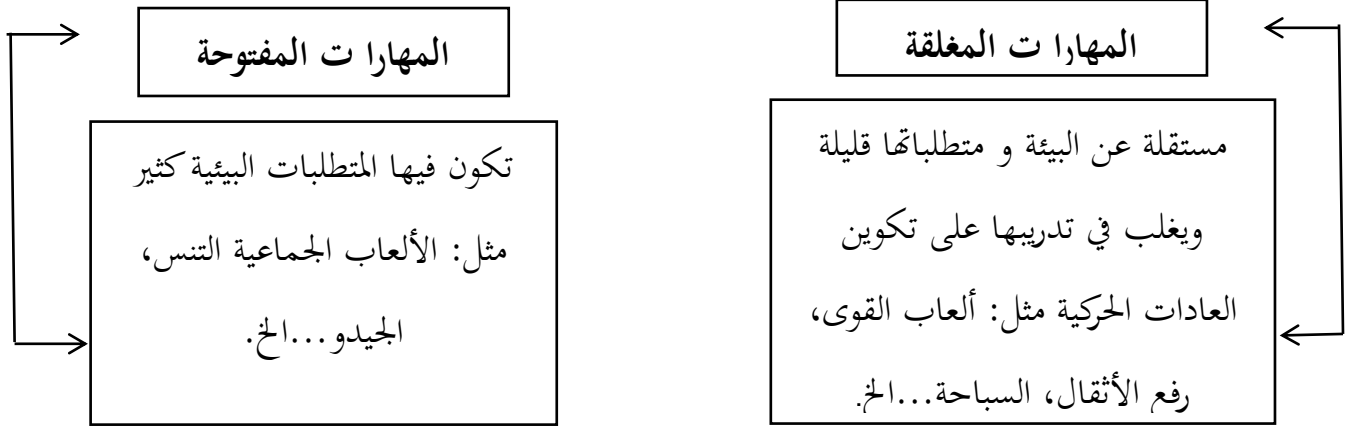
(ب) **مهارات مقطعة**: تكون فيها مرحلة البداية و النهاية واضحة ولا يرتبط الجزء الأول من الحركة بالذي يليه مثل: رفع الأثقال، تصويب الضربة الحرة في الألعاب الجماعية... الخ.

(ج) **مهارات مفاصلة**: تقع بين المهارات المستمرة و المتقطعة بحيث ترتبط فيها المراحل تلوى الأخرى مثل: الحركات الأرضية في الجمباز... الخ.

* **حسب متطلبات الظروف البيئية**: هذا التصنيف هو الأكثر استعمالاً حيث أقتراح

"كتاب Knapp" سلسلة من المهارات في أحد طرفيها توجد بما يسمى المهارات المغلقة و في الطرف الآخر.

المهارات مفتوحة.



توزيع المهارات المختلفة في النشاط الرياضي حسب " كتاب "

3. مفهوم القدرة الحركية:

اختلف العلماء في تحديد مفهوم القدرة الحركية بحيث تم استخدام عدة مصطلحات ترادف هذا المفهوم أو تحدد جزء منه مثل مصطلح القدرات البدنية، اللياقة البدنية، الصفات الحركية، اللياقة الحركية إلخ... كما تم تعريف هذه المفاهيم على أشكال مختلفة لكن المضمون و المقصود هو نفسه.

بشكل عام تم تعريف القدرة الحركية على أنها كفاءة الفرد في مواجهة المتطلبات البدنية و الحركية للحياة.

كما عرفها ماك جي (Mc Gee) على أنها المستوى الراهن لقدرة الفرد التي تمكنه من القيام بواجباته في الأنشطة الرياضية المتنوعة.

العلاقة بين مراحل النمو و القدرة الحركية تبين أنه خلال مختلف المراحل يكتسب الطفل صفات منها ما هو مرتبط بـ:

– الحالة الصحية و السعة الوظيفية للطفل في أداء عمل معين و تسمى اللياقة البدنية.

– مدى كفاءة الطفل في أداء المهارات الحركية الأساسية و تسمى اللياقة الحركية.

1.3 مكونات القدرة الحركية:

اختلف مرة أخرى المختصون في المجال الرياضي في تحديد و تصنيف مكونات كل من اللياقة البدنية و اللياقة الحركية، نكتفي في الوقت الحالي بمشاطرة بعض الآراء على أن هناك:

*أربع (04) صفات تمثل اللياقة البدنية و أن العلاقة بين هذه الصفات ينتج منها عناصر فرعية متعددة من القدرة التي تمثل صفة القوة المتميزة بالسرعة. هي صفات مرتبطة بالسعة الوظيفية للجهاز الحركي مثل عمل العضلات و المفاصل، عمل القلب و الرئتين، الدورة الدموية إلخ ... ، المتمثلة في التحمل، القوة، السرعة و المرونة.

*خمس (05) صفات تمثل اللياقة الحركية ترتبط بعضها البعض لتجعل الحركة مميزة بالأداء الجيد.

هي صفات مرتبطة بنظام التحكم و الضبط و كذلك الكفاءة في معالجة المعلومات المتمثلة في صفات سرعة رد الفعل، الدقة، التوازن، الرشاقة و التوافق.

صفات اللياقة البدنية:

* التحمل الدوري التنفسي: يعرف بمدى كفاءة الجهازين الدوري و التنفسي على إمداد العضلات

العاملة بحاجتها من الوقود اللازم للاستمرار في عملها لفترات طويلة نسبياً.

* **القوة العضلية:** تعرف على أنها قدرة العضلات في التغلب على مقاومات مختلفة، و تصنف إلى نوعين أساسيين، القوة الثابتة و القوة المتحركة.

* **السرعة:** تعرف على أنها القدرة على أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقصر زمن ممكن.

* **المرونة:** تعني قدرة الطفل على تحريك مفاصل الجسم لأوسع مدى ممكن للحركة دون أن يحدث تمزق أو آلام للعضلات أو الأربطة.

4. صفات اللياقة الحركية:

* **زمن رد الفعل (Temps de réaction):** يعتبر الفترة الزمنية التي تمر بين حدوث المثير و بدء الاستجابة لهذا المثير.

* **الدقة (Précision):** هي القدرة في السيطرة على الحركات الإرادية نحو شيء معين، هذه الصفة مرتبطة بصفات أخرى مثل الإدراك الإيقاعي (Rythme) و التمييز (Différenciation).
* **التوازن (Equilibre):** يعني المقدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند اتخاذ أوضاع معينة (أي التوازن الثابت)، و الاحتفاظ بتوازن الجسم عند الحركة (أي التوازن الحركي).

* **الرشاقة (Agilité):** هي القدرة على تغيير أوضاع الجسم بسرعة و دقة. و تعتبر صفة ذات طبيعة مركبة حيث ترتبط ببعض الصفات الأخرى منها السرعة، القوة، التوازن.

* **التوافق (Coordination):** يعرف على أنه القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.

ملاحظة هامة: لكل صفة من هذه الصفات المكونة للقدرة الحركية لها وقت معين يتزامن مع السن الذي يكون فيه الطفل مستعدا لتطويرها بصورة فعالة.