

المحور الثاني: الاكتساب المهاري وتقنياته

المحاضرة رقم 04: الأداء المهاري (مفاهيم - أهميته وخصائصه)

1- مفاهيم تتعلق بالمهارة والأداء المهاري:

✓ مفهوم المهارة:

المهارة في الحياة العامة هي القدرة الفنية أو النوعية على انجاز عمل ما، وعليه نجد هنالك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح المهارة ومنها على سبيل المثال مهارة المعلم، مهارة المهندس، مهارة التاجر..... الخ.

إن الحركة هي مظهر عام والمهارة الحركية هي صفة الاتقان للحركة، والحركة إذا ما تكررت بمسار واحد ووقت واحد واتجاه معين وقوة معينة ولها بداية ولها نهاية تسمى مهارة حركية وقبلها تسمى تقنية.

ولفظ مهارة يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالاتقان والثقة.

وتعرف المهارة بأنها "الأداء الدقيق المتقن السهل المختزل إلى أقصى حد والذي يؤدي بطريقة شبه آلية وبحد أدنى من الجهد".

والمهارة هي صفة الحركة وهي دقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء بدون الانتباه الكامل لمجريات الأمور.

- كما تعرف أيضاً " بأنها تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة أو الصغيرة بنوع من التوافق والتآزر يؤدي إلى الجودة في الأداء".

✓ المهارة في المجال الرياضي:

ان مصطلح المهارة في أي نشاط رياضي يشير إلى تسلسل حركي محدد اتفق عل صلاحيته (من الناحية الميكانيكية والتشريحية الفيزيولوجية والقانونية) في انجاز

واجب حركي معين، فنحن نقول مثلا مهارة الضرب الساحق في كرة الطائرة

ونعني بها أن يقوم اللاعب بالارتقاء لأعلى وضرب الكرة الى ملعب الخصم بقوة

وسرعة مع توفر عنصر الدقة، كذلك نقول مهارة التصويب السلمية في كرة السلة

ونعني بها الجري لثلاث خطوات ثم الارتقاء ثم التصويب، هو تسلسل حركي

نطلق عليه مهارة التصويب السلمية.

كما ان للمهارة في الرياضة " تشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة

الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة "

كما تعرف على انها" ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض

معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس".

وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة التالية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة.

✓ المهارة الحسية الحركية " سلسلة من الخطوات الحسية (بصرية، سمعية،

لمس..) العضلية المتناسقة التي تتجح في أداء مهمة حركية معينة".

وتلعب الحواس دورها في عملية تعلم المهارات الحركية، حيث تنتقل الإحساسات إلى الدماغ لتتحول إلى إدراك أي تنظيم المعلومات التي يتم استقبالها من مختلف الحواس وتأويلها، ويتم التنسيق بين العضلات عن طريق الجهاز العصبي المركزي والطرفي.

2- أهمية الأداء المهاري: الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الاكتساب المهاري وتثبيتته، ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية خاصة بنوع النشاط الممارس فانه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

فالمهارات الأساسية أو المركبة هي وسائل تنفيذ الخطط وبدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق النتائج المرجوة. إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة مع اكتساب المهارات الحركية والقدرات الخطئية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي، وذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية

وتمرينات المنافسة، مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة.

ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي لتنفيذ خطط اللعب المختلفة.

3 - العوامل المؤثرة في المهارة: تتأثر المهارة بعوامل عديدة داخلية واخرى خارجية منها:

- الجنس - العمر - الوراثة - الذكاء - الاستعداد - الاستيعاب - التمرين والممارسة - الشروح التوضيحية - استخدام الوسائل والأدوات التعليمية - الطرق المستعملة - السهولة والتدرج - التجارب السابقة

4- خصائص المهارة الحركية:

- **الانسيابية:** تقصد بها الإيقاع الحركي السليم والتناسق ما بين أجزاء الحركات المشار إليها في الأداء.

- **السرعة:** نقصد بها السرعة في أداء الحركة في أجزائها والأداء الكلي.

- **الدقة:** تعني الدقة مناسبة الأداء للنموذج أو الهدف المطلوب او تطابق الخطة للنتيجة.

- **التوقيت:** بالالتزام بالوقت القانوني المحدد للحركة أو التسلسل الحركي من البداية إلى النهاية.

- **التركيز:** القدرة على الأداء الحركي تحت أي ضغط.

- **الاقتصاد في الجهد:** من خلال توفير الطاقة لحين الاحتياج لها وتنظيم استعمالها على مراحل الحركة.