

## المحاضرة رقم (6) : المهارة الحركية

### 1- تعريف المهارة skill:

المهارة في الحياة العامة هي القدرة الفنية أو النوعية على إنجاز عمل ما وعليه نجد هناك العديد من المسميات التي تحتوي على مصطلح المهارة، أما المفهوم العلمي فهو يختلف تبعاً لخلفية الاختصاص العلمي الي يعرفها.

### 2- مفهوم المهارة الرياضية :

المهارة الرياضية تعني ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس والمهارة الرياضية وهي عصب الأداء وجوهره في أي رياضة وإنجازها يعتمد على الإعداد البدني وبيئتها الإعداد الخططي والنفسي والذهني ، كما أن الإعداد المهاري يعني كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين الالعبات أسس تعلم المهارات الحركية ، وتهدف إلى وصولهم فيها الأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد ، كما يعتبر الإعداد المهاري [ تدريب التكنيك الرياضي ] من الأنظمة التي تستخدم الأداء حركات رياضية معينة في آن واحد أو بالتدرج ، وهو بضع أحسن الحلول لواجبات حركية معينة من أجل الحصول على نتائج رياضية عالية ، وبناء على ذلك فإن مراحل الاستيعاب والتأقلم على التكنيك ( المهارة الرياضية ) ينظر إليها على أنها مراحل تعليم خاصة بالمهارة الحركية والتكنيك الرياضي<sup>1</sup> .

### 3- أهداف الاعداد المهاري

يهدف الإعداد المهاري إلى تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية التي يستخدمها الرياضي ( اللاعب خلال المسابقات الرياضية المختلفة ومحاوله إتقانها وتثبيتها لإمكان تحقيق مستوى جيد ، كما أن الإتقان الكامل للحركات الرياضية يعتبر الهدف النهائي العملية الإعداد والتدريب المهاري، ومن

<sup>1</sup> عكلة سليمان الحوري، أسلوب حياة الرياضي، دار الاكاديميون للنشر والتوزيع، ص 109

المؤكد أن هناك علاقة طردية بين الإعداد البدني و الإعداد المهاري، فكلما ارتفع مستوى الإعداد البدني للاعبين و تحسنت لديهم اللياقة العضلية بعناصرها المختارة كلما زادت قدرة اللاعبين على تعلم الأداء المهاري. كما تشمل أهداف الإعداد المهاري الى مايلي:

- توجيه التعلم الحركي للاعبين
- إتقان المهارات الحركية المرتبطة بالتخصص الرياضي .
- توجيه اللاعبين لاكتساب الأداء الثابت للمهارات المتعلمة مكن خلال التدرج وأداء المهارة تحت ضغط الموقف التنافسي و الظروف البيئية مثل الحرارة ، الرطوبة الرياح ، الأمطار ، صحب الجماهير ) .
- إعداد اللاعب لأداء مجموعة من الحركات المتنوعة التي تؤدي بإيقاع سريع الاختيار الاستجابة الحركية الصحيحة من بين عناصر التكنيك المخزن في الذاكرة<sup>2</sup>.

#### 4- مراحل تعلم المهارات الحركية :

ولا شك أنه إذا كانت مراحل التعلم للمهارات الحركية تعكس بدرجة ما مدي إتقان اللاعب للأداء حيث انه في المراحل المبكرة يكون الأداء في شكله الأولي , ثم يحدث عد ذلك أن يتحسن الأداء والتوافق العام لأداء المهارة , حتى يصل فيما بعد إلي مرحلة التثبيت والإلية الإتقان الأداء فانه من المنطقي أن يفترض أن لكل مرحلة من مراحل تعلم المهارة الحركية ما يلائمها من درجة الاستثارة ورغمما عن أهمية الافتراض السابق فان البحوث التي اهتمت بدراسة ذلك الموضوع قليلة , كما أن نتائجها متعارضة .

وإذا أضيف إلى ما سبق أن البحوث التي اهتمت بدراسة العلاقة بين مراحل تعلم المهارات الحركية , ودرجة الاستثارة اعتمدت بدرجة أساسية على اختبار نظرية « هل سبنس اللحافر » التي تؤكد

أن زيادة الاستشارة تبدو كمعوق للأداء خلال المراحل الأولى من التعلم، بينما تلائم المراحل التالية، عندما يتم اكتساب المهارة على النحو الجيد.

- مكونات المهارة الحركية : لقد أوضح « فيلشمان » وزملاءه أن نسبة المساهمة لمكونات المهارة الحركية من حيث القدرات الحركية وغير الحركية ( الإدراكية والمعرفية ) تتغير مع استمرار الممارسة , وتحسن الأداء. فعلي سبيل المثال إذا كانت تلك المكونات المساهمة في أداء مهارة حركية ما يمكن تصنيفها إلى مكونات حركية مثل سرعة الحركة وغير حركية مثل الإدراك والوعي المكاني . فانه من المتوقع أن الفترة المبكرة من التعلم تتطلب قدرا اكبر من القدرات الإدراكية والمعرفية . مقابل ذلك فان نسبة المساهمة لهذه القدرات الإدراكية والمعرفية تقل في المراحل النهائية من تعلم المهارة الحركية .

- طبيعة عملية التعلم :

كما هو معروف أن الانتباه يعتبر أحد المحركات الهامة لعملية المعلومات التي تمثل جزءا هاما في التعلم . وحيث أن ارتفاع مستوى الاستشارة يؤثر على عمليات المخ وخاصة المرتبطة بالناحية الذهنية ومنها الانتباه والتركيز ، فانه من المتوقع أن ارتفاع درجة الاستشارة سوف يؤثر سلبيا علي حدود الانتباه أو التركيز للفرد . ومن ثم علي مستوى التعلم والأداء للمهارات الحركية

- الفروق الفردية :

الواقع انه لا يكفي أن نعرف أفضل مستوي يلائم تعلم المهارات الحركية في مرحلة معينة , حيث أن هناك متغيرا هاما يجب أن يؤخذ في الاعتبار وهو مستوى الاستشارة للفرد نفسه , باعتبار أن لكل فرد مستوى الاستشارة الخاص به حتى يعطي أفضل أداء له.<sup>3</sup>

<sup>3</sup> محمد عسكر، علم النفس الرياضي، ماستر للنشر والتوزيع، ص116.