**المحاضرة رقم 01: المهارة الرياضية**

**مقدمة**

يستخدم مصطلح المهارة عامة في كثير من المجالات الحياتية تربوية كانت أو حرفية أو طبية أو رياضية...إلخ من تلك المجالات المختلفة يوصف كل من هو مميز في عمله أنه ماهر.

و للمهارة درجات و مستويات حيث ارتباطها بالقدرات و السمات سواء كانت قدرات بدنية أو سمات نفسية و على ذلك فمستوى المهارة غيرها بث و هي في تقدم مستمر حيث ارتبطت و تأثرت بالتقدم التكنولوجي إن للمهارة مفاهيم عديدة و تستخدم بطرق متعددة في مجال التعليم الحركي، و المهارة عبارة على مهنة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء.

هي القدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا إلى أقصى درجة ممكنة من الثقة و الإتقان و بقدر أدنى من الطاقة .

أما في المجال الرياضي و حسب ما ورد في القاموس الرياضي المتخصص فإن المهارة يمكن أن تعرف على أنها:

* الأداء الحركي للمتعلم.
* مؤشرات نوعية الانجاز الحركي تدل على إتقان تنفيذه.
* الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة و تناسقها و بما يحقق إتقان و فاعلية إنجزها.

**مفهوم المهارة الرياضية:**

هو تسلسل حركي محدد أتفق على صلاحيته( من الناحية الميكانيكية و التشريحية و الفيزيولوجية و القانونية) في انجاز واجب حركي معين.

العوامل المؤثرة في المهارة: تتأثر المهارة بعوامل عدة منها:

* الجنس.
* العمر.
* الوراثة.
* الذكاء .
* الاستعداد.
* السهولة و التدرج.
* الإتقان للمهارات و الحركات السابقة.
* الاستيعاب و يعتمد على:

\*عرض الحركة .

\*شرح الحركة.

\*مشاهدة الحركة.

**الخصائص التي يجب أن تتوفر في الأداء حتى نقول عليه مهارة**

1. الانسيابية: يقصد بها الإيقاع الحركي السليم و التناسق ما بين أجزاء الحركات المشارة في الأداء.
2. السرعة: السرعة في أداء الحركة ككل.
3. الدقة: و تعني الدقة في الأداء و هو نتاج توافر السرعة.
4. التوقيت: حيث أن الدقة في توقيت بدء الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حالة وجود منافس.
5. القدرة على الأداء: و خاصة في حالة وجود منافس.
6. توفير الطاقة: حيث أن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.

**المراحل الفزيولوجية التي تمر بها المهارة:**

* تكوين صورة في الدماغ.
* تجميع الخبرات السابقة.
* تجنب الإيعاز للعضلات التي ليس لها علاقة بالفعل أو الواجب الحركي.
* الإيعاز للعضلات المسؤولة فقط عن الأداء الحركي.
* تنبيه العضلات على التقلص من أجل تكوين تفاعلات كيميائية بحجم ذلك العلم الوجب تنفيذه.

**مبادئ المهارة:**

يتطلب أداء مهارة معينة مبادئ عدة هي:

* النضج و البناء الوظيفي.
* المهارة محكومة بمبادئ فيسيولوجية و ميكانيكية.
* المهارة يكون نموها بالتعزيز.
* يتعلم اللاعب المهارة برغبته و اندفاعه.
* تزداد القدرة في تعلم المهارة كلما زادت خبرات النجاح لأن هذه الخبرات مهمة جدا في تطوير المهارة.
* آلية الوصول إلى المهارة تجعل اللاعب أن يحتفظ بها لأطول مدة ممكنة.
* المهارة تحتفظ بالذاكرة الحركية بعد أن يتعلم اللاعبون الخواص.

**ماذا يتحقق لنا بتعلم المهارة؟**

1. زيادة الحد الأعلى للإنجاز.
2. تقليل الوقت المستخدم.
3. الاقتصاد في الجهد البدني و العقلي.
4. تحقيق الطاقة العقلية و البدنية للأداء المطلوب.

**كيفية تعلم المهارة بشكل آلي؟**

1. عدم التشجيع على الانتباه لأنه يبعد عن آلية الحركة او المهارة.
2. تشجيع اللاعب على أن تأخذ الحركة أو المهارة مداها.
3. استخدام برامج حركية متعددة.
4. تكرار البرنامج الحركي.
5. تطوير نظام المقارنة.

**كيفية تحليل المهارة؟**

تحلل المهارة من خلال ثلاث أنواع رئيسية و هي:

1. من خلال وصفها (شكلها الظاهري).
2. من خلال جوانبها التشريحية.
3. من خلال تحليلها الميكانيكي.
4. من خلال وصفها:

يمكن أن نحلل أي مهارة من خلال شكلها الظاهري، أي مشاهدتها أو ملاحظتها، فهي أما أن تكون مهارة ثنائية أو ثلاثية أو مركبة و كل مهارة تتكون من ثلاث أقسام هي:

1. القسم التحضيري

هو القسم الذي تبدأ فيه المهارة و يكون واجبه خدمة و غعداد للواجب الريئيسي للمهارة، كما أنه يعطي الجسم القوة التي تساعده على أداء العمل الحركي.

1. القسم الرئيس

هو القسم الذي يحقق الواجب الحركي (العمل الحركي) و تكون كل الأقسام و القوى لخدمة هذا الواجب.

1. القسم النهائي (القسم الختامي)

هو القسم الذي تنهي فيه الحركة، كما أنه القسم الذي يتحول فيه الجسم من حالة حركية غلى حالة الثبات (السكون)، و يمكن ان يكون هذا القسم بداية لحركات أخرى فضلا عن كونه المسؤول عن تثبيت الجسم بعد الأداء الحركي، و في بعض الحالات فإن هذا القسم يقرر نتيجة الأداء.

1. من خلال جوانبها التشريحية:

كما هو معلوم لدينا بأن لكل عضلة واجبا حركيا معينا و محددا و على هذا الأساس يتم تحليل المهارة، هي عن طريق عمل كل عضلة و لذلك عن طريق طبيعة التحكم العصب للعضلات (الجهاز الحركي) و وصف لآلية التحكم العصبي على الجهاز العضلي مع تحديد الوظائف التشريحية و الوظيفية للجهاز العضلي.

1. من خلال التحليل الميكانيكي

يتم ذلك من خلال البناء الحركي و يعني مسار المهارة و زمنها و أن مسار المهارة و زمنها تتحكم فيها القوة، و تكون هذه القوة على نوعين هما:

* القوة الداخلية

1. العظام: و تشمل طول و قصر العظم و نوعه و تركيه الداخلي، إذ تؤدي العظام دورا كبيرا و مهما للحركة أو المهارة.
2. العضلات: تشمل العضلات العاملة و المثبتة و المساندة و الموجهة و المضادة..إلخ.
3. الجهاز العصبي:للجهاز العصبي الدور المهم في هذه العملية إذ أن الجهاز العصبي (NS) هو الجهاز الذي يتحكم في حركات الإنسان الكامل و إن عملية التعلم أداء المهارات الحركية لا يمكن أن تتم إلا عن عمل الجهاز العصبي، إذا تبدأ أجهزة العملية بإعطاء الأوامر المباشرة من الجهاز العصبي المركزي (CNS) و يستقبل هذا الجهاز المعلومات الحركية عن طريق المستقبلات الحسية و بعد تحليلها يتم بإعطائه الأوامر عن طريق الأعصاب الحركية للعضلات المشتركة في هذه الحركة غذ مرتبط الجهاز العصبي هو

المسؤول تنظيم حركات الجسم الإرادية و اللإرادية و يشمل:

1. الجهاز العصبي المركزي:

يعد الجهاز هو مركز التحكم الخاص بجميع الحركات لدى الانسان و يتكون من الدماغ و الحبل الشوكي و هو الأساس في جهاز التحكم الحركي، إذا أنه يعد مركز النشاط في عملية ترتيب المعلومات الحسية و الحركية للتحكم الحركي و تنظيمها.

1. الجهاز العصبي المحيطي:

يتكون من الأعصاب الحسية و الأعصاب الحركية و التي تتصل بالمخ و الحبل الشوكي، و الأعصاب الحسية هي التي تنقل المعلومات من الطبيعة عن طريق الحواس إلى المخ و الحبل الشوكي، أما العاب الحركية فهي تنق المعلومات بعد أن يتم ترتيبها و تنظيمها من المخ و العضلات.

1. الجهاز الذاتي:

يتكون من مجموعة أعصاب تنتشر في الأعضاء الداخلية (التجويف البطني أو الصدري كالقلب، الرئتين، المعدة.....إلخ) و هي غير خاضعة لإرادة الإنسان.

* القوة الخارجية

1. الجاذبية الأرضية.
2. المقاومات المختلفة (المنافس، الهواء، الماء، الاحتكاك) ومن خلال التحليل الوصفي و التشريحي و الميكانيكي يحسم الأداء المهاري للوصول إلى أفضل انجاز للاعب أو المتعلم.

قياس المهارة من خلال التعلم

يمكن قياس التعلم من خلال الأداء المهاري لمعرفة درجة إتقان المهارة المعينة من خلال قياسين أو نوعين:

أولا: قياس الأداء الأقصى

ان الأداء الأقصى يمثل الحد الأعلى للإنجاز الذي يتمكن اللاعب أو الرياضي بموجبه من الأداء الحركي بدقة عالية و بأقل جهد اقتصادي ممكن و لهذا النوع من القياس مجموعة من الاختبارات ذات المستويات العليا في الثبات و الصدق و الموضوعية التي يمكن الاعتماد عليها في إصدار حكم على الأداء و من ثم التعلم.

ثانيا: قياس الأداء الفني

إن هذا النوع من القياس يستخدم في الحكم على ما يؤدي اللاعب من الحركات الفعلية خلال وقت المباراة فإذا ما يتمكن اللاعب نسبة 80٪ في إصابة الهدف من نقطة الجزاء بكرة القدم خلال التدريب إلا أنه خلال المباراة لم يتمكن من تحقيق نسبة 50٪ في التصويب من نفس النقطة فالقياس الأول يحكم على قياس ما يستطيع اللاعب من تأديته خلال التدريب إما القياس الثاني فإنه يحكم على ما يؤديه اللاعب أثناء المباراة، أن القياس الأول يحكم على الأداء الأقصى و القياس الثاني يحكم على الأداء الفعلي.

**الفرق بين الإمكانيات و المهارات**

يوجد فرق بين الإمكانيات و المهارات و يكمن هذا الفرق فيما يأتي:

1. الإمكانيات : تكون وراثية و ثابتة تقريبا و هي التي تحدد مستوى الفرد مثل (حدة البصر، نمط الجسم...إلخ)، و لا يمكن تغيرها و يمكن أن يكون عددها لدى الإنسان (50) إمكانية تقريبا.
2. المهارات: تكون مكتسبة تتطور بالتدريب و الممارسة و يمكن تغيرها و هي غير محدودة، أي لا يمكن إحصاؤها.