

المحاضرة الثالثة المهارة الحركية

- المهارة:

سنستطرق في هذا الفصل إلى تعريف المهارة والعوامل المؤثرة فيها والمراحل الفسيولوجية لها، كذلك التعرف على مكونات المهارة ومبادئها والأسس التي تعتمد عليها، بالإضافة التطرق إلى كيفية تعلم المهارة بشكل ألي وماذا يتحقق لنا من تعلمها وشروط اكتسابها، وفي الأخير التعرف على خصائص المهارة الحركية.

1.2- تعريف المهارة:

وردت عدة تعريفات للمهارة أهمها:

- المهارة معناها ثبات الحركة وأليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح.
- المهارة هي جوهره الأداء وثقة الحركة لها بداية ونهاية.
- المهارة هي صفة الحركة، والحركة هي مظهر عام وتحدد المهارة بما يلي:
 - الأداء.

● طبيعة الانقباضات العضلية.

● القوة الميكانيكية المؤثرة

2.2- العوامل المؤثرة في المهارة:

أهم العوامل التي تتأثر بها المهارة:

- الجنس.
- العمر.
- الوراثة.
- الذكاء.
- الإستعداد.
- التمرين والممارسة.
- الشرح والتوضيح.
- إستخدام الوسائل والأدوات التعليمية.

- السهولة والتدرج.
- الإلتقان للحركات والمهارات السابقة (التجارب السابقة).
- الإستيعاب.

3.2- المراحل الفسيولوجية للمهارة:

المراحل الفسيولوجية التي تمر بها المهارة هي:

- تكوين صورة في الدماغ.
- تجميع الخبرات السابقة.
- تجنب الإيعاز للعضلات التي ليس لها علاقة بالفعل أو الواجب الحركي.
- الإيعاز للعضلات المسؤولة فقط عن الواجب الحركي.
- تنبيه العضلات على التخلص من أجل تكوين تفاعلات كيميائية بحجم ذلك العمل والواجب الحركي المطلوب.

4.2- مكونات المهارة:

للمهارة مكونات هي:

- مكونات بدنية (جسمية).
- مكونات عقلية.

5.2- مبادئ المهارة:

- البناء الوظيفي والنضج.
- المبادئ فسيولوجية وميكانيكية التي تحكم المهارة.
- التعزيز من أجل نمو المهارة.
- الرغبة.
- خبرة النجاح تزيد القدرة على التعلم.
- آلية الوصول إلى المهارة.
- المهارة تحتفظ بالذاكرة الحركية.

6.2- الأسس التي تعتمد عليها المهارة:

1.6.2- قوة الحركة:

إن الإنجاز الحركي العالي يعتمد على قوة الحركات القصوى، فتنظيم قوة الحركة عن طريق الزمن مع الوزن والنقل الحركي يضمن لنا مهارات متعددة، وقوة الحركة هي الأساس في قوة الإنسان ولولا القوة لفقد الإنسان الحركة، فالقوة تولد من النشاط الرياضي نتيجة التغيير العضلي والتقلص العضلي، فالقوة هي الفعل الحركي والتي تغير حالة السكون والتغلب على مقاومة الجاذبية، فإذا زادت القوة الداخلية على القوة الخارجية سيحدث انجاز حركي وهذا ما نراه في الأنشطة الرياضية وإذا زادت القوة الخارجية على القوة الداخلية فإنه سيحدث ابطاء وتراجع في الحركة وهذا مانراه في رفع الأثقال عندما يكون الوزن المرفوع أكبر من القوة الداخلية.

2.6.2- سرعة الحركة:

هي عبارة عن سرعة التغييرات الداخلية التي يحصل عليها الرياضي من الطبيعة وهذا ناتج جراء تفاعل واجبات الجهاز العصبي المركزي والتوجيهي الأقصى ولإثارة العضلات على الإنقباض والانبساط وهي ظاهرة حركية تبين فيها سرعة التصرف الحركي وسرعة إعادة الحركة وكذلك سرعة الأجزاء الحركية في العمل الحركي على أساس خدمة الواجب الحركي.

7.2- كيفية تعلم المهارة بشكل ألي:

يتم تعلم المهارة بشكل أليبتابع الخطوات التالية:

- عدم التشجيع على الإنتباه لأنه يبعد عن آلية الحركة أو المهارة.
- تشجيع اللاعب على أن تأخذ الحركة أو المهارة مداها.
- إستخدام برامج حركية متعددة.
- تكرار البرنامج الحركي.
- تطوير نظام المقارنة.

8.2- ماذا يتحقق لنا بتعلم المهارة:

- زيادة الحد الأعلى للإنجاز.
- الإقتصاد في الوقت.

- الإقتصاد في الجهد البدني والعقلي.
- تحقيق الطاقة العقلية والبدنية الأداء المطلوب.

9.2- شروط إكتساب المهارة:

يرى "أحمد فوزي" أنه لكي يكتسب الطفل المهارة يجب توفر شروط محددة للتأكد من أن التدريب سيؤدي إلى اكتسابها وهي:

- النضج الجسمي والعصبي المناسب.
- الإستعداد والرغبة التامة لتعلم المهارة.
- التدريب اللازم والتشجيع والتوجيه والإرشاد المناسب على تعلم المهارة.
- عمل النموذج الصحيح.
- ويضيف عليه "محمد الشحات" الشروط التالية:
- أن يكون لدى التلميذ خبرات حركية يبني على ضوءها الحركة الجديدة.
- سلامة الحواس المستقبلية.
- أن تناسب المهارة مستوى التلاميذ.
- أن يفي الجسم بمتطلبات الحركة.

بالإضافة إلى الشروط التالية الواجب توفرها للتأكد من أن التدريس سيؤدي إلى اكتساب المهارة المنشودة

- التشجيع الدائم على الإكتساب والأداء السليم.
- التدريس اللازم.
- التحكيم أو النقل الصحيح من النموذج.
- التوجيه والإرشاد المناسب في إكتساب المهارة.
- التركيز والانتباه خلال التدريب.
- الإشراف على الطفل خلال أداء المهارة.

10.2- خصائص المهارة :

- المهارة تعلم: المهارة تتطلب التدريب وتتحسن بالخبرة.
- المهارة لها نتيجة نهائية: المطلوب تحقيقه من الأداء والذي يعرفه الفرد المؤدي المهارة قبل الشروع في تنفيذها.

المحاضرة الثالثة: المهارة الحركية

- المهارة تحقق النتائج بثبات: نعي بذلك أن تنفذ المهارة ويتحقق من خلاله الهدف من أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر للمحاولات المتعددة المتتالية.
- المهارة تؤدي بإقتصادية في الجهد وفعالية: وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس و انسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة أو ببطء حسب مستوى المدارس لها.