



جامعة محمد خيذر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



محاضرات: اكتساب المهارات الحركية
من إعداد: أ. د/ بن عمروش سليمان

السنة الثانية ماستر : نشاط بدني رياضي مدرسي

محاور مقياس : اكتساب المهارات الحركية

- ماهية المهارة الحركية
- البناء الهرمي للمهارات الحركية
- تصنيف المهارات الحركية
- مدخل للتعلم الحركي للمهارات الرياضية (المفهوم، الخصائص، الشروط...)
- مراحل التعلم الحركي
- انتقال أثر التعلم الحركي
- المبادئ المنهجية الخاصة بتعلم المهارات الحركية
- قياس التعلم الحركي (منحنيات التعلم)
- الوسائل التعليمية و اكتساب المهارات الحركية
- بعض أساليب التعلم الحركي للمهارات الحركية
- أسلوب التعلم باللعب المباشر
- أسلوب التعلم بالمنافسة
- أسلوب التعلم بحل المشكلات

أهداف المقياس:

- معرفة ماهية المهارات الحركية و مختلف تصنيفاتها.
- معرفة مراحل اكتساب المهارات الحركية.
- اكتساب معارف نظرية و تطبيقية لتعليم المهارات الحركية.

المحاضرة الأولى

تمهيد:

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التعلم الحركي و التدريب الرياضي - إذ يهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

1. مفهوم المهارة:

لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، بحيث عرفها (محمد حسن علاوي، 1994، ص.110) " لفظ مهارة SKILL 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 بالإتقان والدقة."

أما (أحمد خاطر وآخرون، 1987) فيرون أنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح، 1993) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء".

أما (وجيه محبوب، 1989) فعرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". أما (Schmidt, 1993) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن

وبأقل وقت ممكن". وعرفها (طلحة حسام الدين، 1992) بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها (نجاح مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 1994) بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءاً سليماً". وقد عرفها (جونسون، 1961) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة. (طلحة حسين حسام الدين، 2006، ص. 44) و يقصد بالشكل الاقتصاد في بذل الجهد.

2. أنواع المهارات:

و هناك ثالث أنواع من المهارات - :

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1994)

و الرياضي يحتاج إلى كل هذه المهارات الثلاثة قصد بلوغ مستويات عليا للأداء الرياضي.

3. طبيعة المهارة:

حسب كير (keer) حدد طبيعة المهارة الحركية بثلاث عوامل رئيسية هي كالاتي:

- 1- شكل و طبيعة الأداء : سواء كان بسيطاً في شكله يتطلب التكرار البسيط فتسمى المهارة البسيطة أو العكس أي يتطلب تكرار مستمراً فتكون المهارة معقدة أو مركبة إن صح التعبير
- 2- نمطية الأداء : و تحدد عن طريق عنصرين أساسيين هما:
 - توقيت الأداء: أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن - TIMING .
 - التعاقب و التسلسل SEQUENCING
- 3- النتائج المفترضة مسبقاً تقاس بالسرعة و الدقة و الكفاءة التي يتم بها انجاز المهارة و كيفية الأداء و درجة صعوبته.

4. خصائص المهارة الحركية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص كالاتي:

- **تعلم المهارة أو المهارة قابلة للتعلم:** تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم ، و تصل إلى حالة الإتقان و النجاح عن طريق التدريب و الممارسة.
- **المهارة لها نتيجة نهائية:** نعني بالنتيجة النهائية أداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سافلا للأداء.
- **المهارة تحقق النتائج بثبات:** نعني بذلك أن كل مهارة لا يتغير أدائها و يبقى بصورة ثابتة من أداء إلى آخر.
- **المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:** وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وبطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي ، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح ، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية.
- **مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:** اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة و يستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضا المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب و في مواقف اللعب المختلفة. (مفتي إبراهيم حماد، 2002).

5. خصائص الأداء الحركي الماهر

فيما يلي أهم خصائص الأداء الحركي الماهر التي تساعد المعلم على الحكم على مدى اكتساب المتعلم للمهارات الحركية:

- 1_ التآزر أو التناسق: ومعناه وجود وضوح في الإيقاع الحركي و التفاعل، و التناسق بين المثيرات والاستجابات. ويمكن القول عموماً أن التآزر هو استخدام لعضلات الجسم معاً أو في تتابع.
- 2_ السرعة: وهو أن تؤدي المهارة النفس حركية (الحس حركية) بسرعة. فالكاتب الماهر على الآلة الكاتبة يكتب عدداً كبيراً من الكلمات في الدقيقة إذا قورن بغيره.
- 3_ الدقة : مع السرعة في الأداء يجب أن تكون المهارة دقيقة أي أن دقة ما يكتبه الكاتب على الآلة الكاتبة دليل على مهارته.
- 4_ القدرة على الأداء تحت الضغوط: فالرياضي الكفاء والحرفي الماهر قادران على الأداء تحت ضغط الزمن أو التعب أو اللحظات الحرجة أو مع وجود ملاحظين لهما.
- 5_ التوقيت: يتطلب كثير من المهارات دقة في التوقيت.
- 6_ الإستراتيجية : ففي المباريات الرياضية مثلاً يتضمن الأداء الماهر جانباً معرفياً هاماً، فالفريق الماهر هو الذي يستطيع أن يستخلص أسلوب خصمه, ويستطيع أن يصدر النمط السلوكي المناسب المنافس, وأن يتفوق عليه.

http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show_article.shtml?id=386