**المهارة الحركية , مفهومها , العوامل المؤثرة عليها , انواعها**

**المهارة :**

 مفهوم المهارة يشير الى الاداء المتميز ذي المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الاداءات الناجحة للتوصل الى اهداف سبق تحديدها بشرط ان يتميز هذا الاداء بالإتقان والثقة.

 **وتعني المهارة ايضا** ((مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بإداء واجب حركي بأقصى درجة من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقة في اقل زمن ممكن)).

 **اما المهارة الحركية الرياضية** فهي عصب الاداء وجوهره في اي رياضة وانجازها يعتمد على الاعداد البدني ويبنى عليها الاعداد الخططي والنفسي والذهني.

 وكذلك بانها امتلاك القابلية في التوصل الى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن للتوصل الى الانجاز سواء بشكل منفرد او داخل فريق او ضد منافس وبأداة او بدونها.

  **ويقصد بالمهارة في التعلم الحركي** بأنها ثبات الحركة واليتها وادائها في اوضاع مختلفة وبشكل ناجح ، كما تعني المهارة قابليه الانجاز العالي في الحركات الدقيقة او قابلية الانجاز العالي للمهارة يتوقف على الاداء الحركي للمتعلم وان انجازه وتنفيذه هو مؤشر حقيقي على نوعية هذا الانجاز الذي لا يمكن ان يتم الا من خلال التحكم العصبي – العضلي وتحديد طبيعة والية برنامج التحكم من أجل السيطرة على الانقباضات العضلية لإنتاج القوة المطلوبة لإنجاز المهارة مع الاخذ بنظر الاعتبار الجوانب الميكانيكية المرتبطة بالمهارة وتحديد القوى المؤثرة على الجسم خلال انجاز المهارة كالقوى الداخلية والقوى الخارجية.

 **أما في المجال الرياضي فعرفها (وجيه محجوب)** بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضا بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الاداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور".

 **اما (شمت) فعرفها بأنها** "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن". وعرفها طلحة حسام الدين بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها".

**العوامل المؤثرة على المهارة :**

تتأثر المهارة بعدة عوامل منها :

1. الجنس

2. العمر

3. الوراثة

4. الذكاء

5. الاستعداد

6. التمرين والممارسة

7. الصور التوضيحية

8. استخدام الوسائل والأدوات التعليمية

9. السهولة والتدرج

 10 . الإتقان للحركات أو المهارات السابقة (التجارب السابقة )

 11. الاستيعاب : هو فهم في التعلم ويعتمد على :

• عرض الحركة

• شرح الحركة

• مشاهدة الحركة

**شروط المهارة :**

هناك شروط اساسية للمهارة وهي :

1- قابلية واستعداد واستيعاب الرياضي :

وتتضمن هذه الفقرة على توافر الامور التالية :

• دوافع المتعلم وخبراته .

• القابليات العضلية .

• الخصائص والمواصفات الجسمية كالطول والوزن والنمط الجسمي .

• الموهبة .

• الممارسة: اكد العديد من الباحثين والمهتمين بالتعلم والتدريب لا يمكن للرياضي ان يصل الى مستوى دقيق وعالي في الاداء المهاري الا عن طريق الممارسة والتكرار والممارسة لا تعني التكرار المجرد بل هو التكرار المقرون بالفهم المتاني من التعليمات .

2- المهارة مقرونة بالتوجيه والمعلومات الجوابية :

 ان هذا الشرط من الشروط المهمة في تعلم المهارة الحركية حيث ان تصحيح الحركة وادائها بصورة متكررة سيخلق نوعا من التوجيه الداخلي الذي يؤدي الى تنظيم العمل بين الجهاز العصبي والعضلات وذلك يؤدي الى خزن ذلك العمل في الذاكرة وتكون هذه المعلومات على نوعين.

أ‌- معلومات حول النتيجة KR

ب‌- معلومات حول الاداء KP

3- المهارة مقرونة بطرق تعلمها :

 اي ان الطريقة الملائمة في تعلم المهارة شرط اساسي في الوصول الى الثبات في الاداء المهاري فقد نحتاج احيانا الى تجزئة الحركات او المهارات المراد تعلمها وذلك لصعوبة المهارة وعدم القدرة على تجزئتها ، بينما في مهارات اخرى يجب ان نعلمها وندربها بصورة متكاملة وبدون تجزئة وذلك لسهولة المهارة وتجزئة المهارة يؤدي الى التعقيد في مسارها الحركي وقد تعيق الوصول بالمهارة الى مستوى الثبات والالية .

4- المهارة مقرونة بمعرفة التكنيك الصحيح لها :

 يجب في هذه النقطة التفريق بين المهارة والتكنيك بالرغم من ان التكنيك شرط اساسي من شروط المهارة .

حيث ان المهارة تؤدى بدون النظر الكامل لمجريات الامور ويصبح الاداء ذاتي حيث يلتقي المسار الحركي مع الاداء دون الانتباه لمجريات الأمور.

 اما التكنيك هو عملية بايوميكانيكية لحل الواجب الحركي او امكانية وضع حلول مناسبة للواجب الحركي او هو سلوك حركي تنفذ به المهارة .

اما أنواع المهارات الحركية :

ان المهارات الاساسية يمكن أن تأخذ أشكالاً عديدة ومتنوعة ويمكن اعتبار الاشكال التالية هي الاكثر استخداماً:-

1- المهارات الانتقالية : هي تلك المهارات التي تستخدم لنقل الجسم من مكان الى آخر وكذلك القفز الى الاعلى والمشي والوثب وغيرها .

2- المهارات غير الانتقالية : هي تلك المهارات التي تنتج عنها تحريك للاجسام الاخرى ومن أمثلة هذه المهارات هي الدفع – الانعكاس – الشد – الدوران – الارتداد .. الخ .

3- مهارات المعالجة والتناول : هي تلك المهارات التي تطلب استخدام الاشياء وتناولها بأطراف الجسم مثل اليد والرجل بالاضافة الى استخدام اجزاء أخرى ومن هذه المهارات هي ( الرمي – الضرب – الركل والدفع ..).

**تصنيف المهارة:**

يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عديدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى وقد صنفها المختصون في علوم الحركة إلى أشكال كثير ولكن اغلبها تتفق على ما يأتي:

1-مهارات العضلات الدقيقة: هي تلك المهارات التي تشترك في أداءها العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة مثل(مهارات الرماية وغيرها).

2-مهارات العضلات الكبيرة: هي تلك المهارات التي تستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة, وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها, مثل مهارات كرة الطائرة وكرة السلة وغيرها.

3-المهارة المغلقة: هي تلك المهارة التي تكون بيئتها معلومة أو معروفة فكل برنامج حركي موجود في الدماغ بدون منافس يدعى مهارة مغلقة مثل الإرسال بالكرة الطائرة, رمي القرص وغيرها, والمهارة المغلقة هي مهارة قابلة للتنبؤ لأنها تؤدى تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا كما إن المهارة المغلقة تنفذ بأسلوب واحد وبشكل متوقع تحت سيطرة اللاعب نفسه.

4-المهارة المفتوحة: هي تلك المهارة التي تكون بيئتها غير معلومة وبرنامجها الحركي غير معروف وغير قابلة للتنبؤ مثل بعض مهارات الألعاب الجماعية ( كرة السلة, الكرة الطائرة, كرة اليد...الخ) وتوجد بين المهارات المغلة والمفتوحة تسمى نصف قابلة للتنبؤ مثل الشطرنج وقيادة السيارة والمهارة المفتوحة هي المهارة التي لها متطلبات عديدة غير متوقعة.

وهناك أربعة نماذج في الحركات التي يقوم بها الرياضي وهي متدرجة في الصعوبة من حيث ثبات المحيط وكما يلي :

1 - الجسم ثابت والمحيط ثابت: مثل الرمي على هدف ثابت

2 - الجسم ثابت والمحيط متحرك: مثل الرمي على اقراص طائرة

3 - الجسم متحرك والهدف ثابت: مثل الثلاثية في كرة السلة

4 - الجسم متحرك والهدف متحرك: مثل المصارعة والملاكمة

الفرق بين المهارات المغلقة والمفتوحة

المهارات المغلقة المهارات المفتوحة

يتعامل اللاعب مع الأدوات يتعامل اللاعب مع المنافس

هناك وقت كافي للأداء الأداء والوقت معتمدان على أداء المنافس

يعتمد على السيطرة والضبط الحركي ولا يستخدم التوقع يعتمد على التوقع وعلى حركة المنافس

لا يحتاج الى رد فعل سريع او استجابة سريعة يحتاج الى رد فعل سريع او استجابة سريعة

ان الذكاء ليس عاملا أساسيا في الأداء ان الذكاء واستراتيجية التفكير عاملا أساسيا في الأداء

5-المهارات المنفصلة ( الوحيدة ) : هي تلك المهارات التي لها بداية واضحة ونهاية واضحة مثل مهارة الإرسال في الكرة الطائرة وتتكون من ثلاث اقسام (تحضيري ورئيسي وختامي).

القسم التحضيري : وهو القسم الذي ينظم القوة المناسبة وشكل الجسم المناسب لتنفيذ الجزء الاخر.

القسم الرئيس: وهو هدف الحركة الأساس وعادة ما تسمى الحركة بقسمها الرئيس.

القسم النهائي: وهو القسم الذي يقع عليه واجب ارجاع الجسم الى وضعه الطبيعي (السكون).

ان الرمية الحرة في كرة السلة او ركلة الجزاء في كرة القدم هي امثلة على المهارات الوحيدة.

6-المهارات المتسلسلة (الثنائية) : وهي المهارات التي يتكرر فيها الجزء الرئيس. مثل ركوب الدراجة والسباحة والركض. وهنا يقوم جانبي الجسم بأداء الحركات وعادة ما يكون القسم النهائي لجانب الجسم هو قسم تحضيري للجانب الاخر من الجسم وان الركض وركوب الدراجة والسباحة امثلة واضحة على ذلك.

7-المهارة المتماسكة (المهارة المستمرة): هي تلك المهارة التي تتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى كمهارة الغطس إلى الماء وحركات الأرضية في الجمباز إذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات وتختلف عن المهارات الثنائية بان الجزء الرئيس يختلف في كل حركة. وغالبا ما يكون الجزء النهائي هو الجزء التحضيري لحركة أخرى. ان سلاسل الأداء في الجمناستك هي امثلة واضحة على ذلك. .

8-المهارات الحسية: هي تلك المهارات التي تكون فيها القرارات عديدة وعالية, وسيطرة اللاعب أو المتعلم عليها يكون صعبا جدا مثل مهارات المنافسة في أي لعبة.

9-المهارات الحركية: وهي تلك المهارات التي تكون القرارات فيها قليلة والسيطرة عليها من قبل الرياضي تكون سهلة مثل القفز العالي ورفع الأثقال وقذف الثقل وغيرها.