

المهارة الرياضية

وتعرف على أنها ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وتعرف بأنها الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور. وتعرف بأنها امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن، وتعرف على أنها قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها ، وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة الآتية:

$$\text{المهارة} = \text{السرعة} \times \text{الدقة} \times \text{الشكل} \times \text{الملائمة.}$$

الشروط الواجب توفره في الأداء حتى نطلق عليه مهارة هي :

- 1- الانسيابية : وهي الإيقاع الحركي السليم في أداء الحركة ككل .
- 2- السرعة : ونقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل .
- 3- الدقة : وتعني الدقة في الأداء وتحقيق الهدم من الحركة.
- 4- التوقيت : هو الدقة في توقيت الأداء له درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في وجود منافس.
- 5- اقل طاقه مستنفذة: إن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري.
- 6- القدرة على الأداء تحت الضغط .

العوامل المؤثرة في المهارة :

- 1- الجنس 2- العمر 3- الوراثة 4- الذكاء 5- الاستعداد
- 6- التمرين والممارسة 7- الشرح والتوضيح 8- استخدام الوسائل والأدوات
- 9- السهولة والتدرج 10- الإتقان للحركات والمهارات السابقة (الخبرة السابقة).

المراحل التي تمر بها المهارة الحركية :

1- المرحلة الأولى (مرحلة التوافق الأولى للمهارة) :

والتي يكون فيها الأداء الحركي صعبا لاشتراك مجاميع عضلية غير مطلوب اشتراكها مما يجعل الأداء الحركي أكثر توترا ويحتاج إلى طاقة إضافية.

2- المرحلة الثانية (مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة) :

وهي المرحلة التي يتم فيها التخلص من التوترات العضلية الزائدة والحركات الجانبية ويبدأ الأداء الحركي فيها بالتحسن تدريجيا.

3- المرحلة الثالثة (مرحلة إتقان المهارة الحركية):

وهي المرحلة التي تصل فيها المهارة إلى درجة عالية من الدقة والانسيابية ويتم هذا عن طريق التكرار للأداء المهاري والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة .

تصنيف المهارات الرياضية :

يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنف من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن أغلبها تتفق على ما يأتي:

1- المهارات الدقيقة والمهارات الكبيرة:

غالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة، فالمهارات الدقيقة هي تلك المهارات التي تشترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة، وكثيرا ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية والبلليارد أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات، أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها مثل مهارات كرة القدم والعباب القوى والمنازلات.

2- المهارات المنفصلة والمهارات المتصلة :

يمكن تصنيف المهارات الرياضية على أساس كيفية التمييز بين الحركات المكونة للمهارة التي يؤديها اللاعب أو المتعلم ، فإذا تكونت المهارة من حركة واحدة مميزة بمعنى إن لها نقطة بداية ونهاية محددة فيتم تصنيفها كمهارة **منفصلة** ، مثال على ذلك ضربة الجوزاء في كرة القدم ، الرمية الحرة في كرة السلة .

وهناك مهارات رياضية تتكون من مجموعة من الحركات المنفصلة المترابطة معا" في صورة متسلسلة ، وهي تصنف مهارات **متسلسلة** ومن أمثلتها مهارة القفز بالزانة حيث نجد إن اللاعب أولا يقوم بالاقتراب ثم الارتقاء ثم التكور في الهواء ثم اللف ثم تعديّة العارضة ثم أخيرا الهبوط ، فكل حركة من هذه السلسلة لها نقطة بداية ونهاية خاصة بها ، إلا أن نهاية كل حركة هي بداية للحركة التي تليها.

وهناك مهارات تتكون من حركات متكررة بصورة متتالية حيث يتداخل الجزء الختامي مع الجزء التحضيري للحركة التالية ويطلق على هذا النوع من المهارات بالمهارات **المستمرة** ومن أمثلتها (المشي ، الركض ، السباحة).

1- المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة :

إن هذا التصنيف يعتمد على مدى ثبات البيئة التي تؤدي بها المهارة الرياضية ، ويشير مصطلح البيئة هنا إلى الأداة أو الهدف الذي يتعامل معه الشخص أو إلى خصائص المحيط الذي تؤدي فيه المهارة وهنا تصنف إلى مهارة **مغلقة** ومهارة **مفتوحة** ، إن المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا ، ويمكن ان تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي متوقعة مثل رمي القرص وركض 100 م وغيرها والسباحة والرمية الحرة في كرة السلة ، أما المهارات المفتوحة فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل المناولة في كرة القدم والضربة الأمامية والخلفية بالتنس والضرب الساحق في الكرة الطائرة .

4- المهارات التحكم الذاتي والمهارات التحكم الخارجي :

تصنف المهارة اعتمادا على طبيعة التحكم الذاتي أو الخارجي لهذه المهارة ، فالمحدد الرئيسي لهذا التصنيف هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للاعب للاستعداد لبدا تنفيذ الاستجابة.

ففي مهارات **التحكم الذاتي** نجد إن اللاعب يبدأ تنفيذ المهارة عندما يجد نفسه مستعدا لذلك ، كما إن اللاعب والأداة في حالة سكون مثل (الإرسال في التنس ، الإرسال في الريشة الطائرة ، رمي السهم) ، أما مهارات **التحكم الخارجي** فنجد أن اللاعب يبدأ تنفيذ المهارة في وقت محدد تبعا للظروف المحيطة والمتغيرة ، كما نلاحظ إن اللاعب والأداة في حالة حركة مثل (استقبال الإرسال بالكرة الطائرة ، الضرب الساحق بالريشة الطائرة) .