

## المهارة

تشكل الحركات جانباً مهماً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثه (Inherited Canticle) وبعضها حركات متعلمة (Learned) كتلك التي نستخدمها في الانشطة الرياضية على شكل مهارات (Skills) والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لاجل إتقانها. لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، ففي المفهوم العام أنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفت بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء". أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محجوب) فعرّفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وأليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". وذكر أيضاً بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الاداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور". اما (شمت) فعرّفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن". وعرّفها طلحة حسام الدين 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 بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول اليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد اعضائه لكي يؤدي الحركة اداءً سليماً".

## المهارات الحركية في الألعاب والأنشطة الرياضية

تعد المهارات الحركية من القواعد الرئيسة في عملية بناء الرياضي، وعاملاً مهماً لنجاح أي فعل حركي يؤديه ذلك الرياضي، لأنها تؤثر مقدار القدرة على الإنجاز، سواء أكانت تؤدي بشكل فردي أو داخل فريق، ضد منافس أو بدونه، بأداة أو من غيرها، ويتيح إتقان المهارة الحركية من قبل الرياضي فرصة تنفيذ متطلبات اللعبة جميعها تنفيذاً فعالاً يحقق نتائج جيدة مع اقتصاد في المجهود.

ولأن إتقان المهارة الحركية لا يعتمد على مستوى الإعداد البدني واتباع الأسلوب الصحيح في التدريب فقط، بل على مقدار المعلومات المكتسبة أيضاً. لذلك عرّفت المهارة بكونها "قدرة الفرد على استعمال معلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز". وهذا التعريف يعبر عن صلة المهارة بالجانب المعرفي الذي توفره لدى الرياضي، وبما يخص اللعبة التي يمارسها. كذلك تعرّف المعارة بكونها "الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس". ومن هذا نجد أن الأنشطة أو الألعاب تختلف في أعداد وطرائق مهاراتها الحركية بحسب القانون الذي يحكم ذلك النشاط أو تلك اللعبة.

بقي أن نذكر أن التدريب على المهارات في الألعاب الرياضية يتطلب تعلّم المهارات الخاصة باللعبة أولاً مع مراعاة أن يتم ذلك بطريقة صحيحة، يلي ذلك وضع هذه المهارات في الإجراء الفعلي للأداء، لأن المهارة "هي كل ما يمكن أن يعبر عنه بالإنجاز، ودلالة الإنجاز هنا، هو كل ما تعلّمه الفرد، ومدى استجابته وإجادته لما تعلمه". بمعنى أن المهارة هي كل ما يعتمد على الاستجابات الحركية. عموماً بعد أداء المهارة لا بدّ من المران والممارسة بشكل منتظم كي تصبح نمطاً من أنماط السلوك الحركي الذي يظهر لدى الفرد بشكل تلقائي بكفاية وسهولة، وهذا ما أكّده (كير 1982) إذ قال: إن طبيعة المهارة تتحدد بثلاثة عوامل أساسي، هي:

1. شكل العمل وطبيعته، فيما إذا كان هذا العمل يتطلب التكرار بشكله البسيط والمستمر.
  2. النمطية، وهذه تتوقف على عنصرين، هما: التوقيت الذي يتم به الأداء، والتسلسل أو التعاقب.
  3. النتائج المفترضة سلفاً للأداء المهاري، ويعبر عنها أحياناً بالسرعة والدقة والقدرة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء ودرجة صعوبته.
- والمهم أن عملية تطوير المهارات في الألعاب الرياضية، والأداء المهاري عندها يحتاج إلى التقدم بعملية التدريب من مرحلة إلى أخرى، (أي عبر مراحلها المتنوعة)، ومن مستوى إلى آخر، ولا يمكن أن يتحقق هذا الأمر ما لم تكن هناك فحوصات واختبارات قياسية تؤثر حالة النجاح والإخفاق في عمليات التدريب، وكذلك التقدم بالأداء المهاري وتحسينه.

### تصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية

حتى تصنّف المهارات الحركية في معظم الألعاب الرياضية، لا بدّ من استعمال النظم والمحكات والمعايير التي يمكن اعتمادها في عملية التصنيف، ولهذا جاءت جهود العلماء ببعض من هذه التصنيفات بحسب معايير معينة، منها:

1. **التصنيف على أساس التوافق البدني:** في هذا تصنّف المهارة إلى:
  - مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد.
  - مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم.
2. **التصنيف على أساس الحركة:** عند هذا التصنيف تكون الأعمال الحركية منقسمة (بحسب طبيعة العمل، وما يتضمّنه هذا العمل من تنظيم خاص بالبيئة الخارجية، وكذلك حركات الجسم المطلوبة لإنجاز هذا العمل من حيث ثباته وحركته) إلى أربعة أنماط، هي:
  - أنشطة تؤدي من الوضع الساكن.
  - أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة.

- أنشطة تؤدي واللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون.
- أنشطة تؤدي وكل من اللاعب والهدف في حالة حركة.

والجدول الآتي يبين تصنيف المهارات الحركية على أساس الحركة:

البيئة الخارجية		المتغيرات
في حالة الحركة	في حالة السكون	
النمط الثاني	النمط الأول	الجسم
<ul style="list-style-type: none"> <li>- الصد في الكرة الطائرة</li> <li>- التمرير في تنس الطاولة</li> <li>- الرماية بالبندقية على هدف متحرك</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الإرسال في التنس</li> <li>- الإرسال في الطائرة</li> <li>- الرماية بالسهم</li> <li>- الإرسال في تنس الطاولة</li> </ul>	
النمط الرابع	النمط الثالث	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- التمرير في كرة السلة</li> <li>- التمرير في كرة القدم</li> <li>- الاستقبال في كرة القدم</li> <li>- الاستقبال في كرة السلة</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- التصويب في كرة السلة</li> <li>- التمرير في التنس</li> <li>- التصويب في كرة القدم</li> <li>- التمرير في تنس الطاولة</li> </ul>	

### 3. التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء:

- المهارات المتقطعة، ومثالها: الإرسال في التنس، الإرسال في تنس الطاولة، التصويب في الرمية الحرة، كرة السلة.
- المهارات المستمرة، ومثالها: قيادة الدراجات، التصويب على السلة لمدة زمنية معينة، تكرار الصد في تنس الطاولة.
- المهارات المترابطة، ومثالها: المشي، القفز بالزانة، التزحلق على الماء، الغطس، السباحة، جمناستك الأجهزة.

### 4. التصنيف على أساس طبيعة الأداء ومتطلباته: ويكون على النحو الآتي:

- مهارات المجال المحدد:

وهذه تؤدي بشكل حر، وتعتمد التغذية الراجعة الداخلية المتأتمية من الإحساس الحركي، ومثالها (الإرسال في التنس، الرماية بالسهم، رمي الرمح، القفز العالي، السباحة، الرمية الحرة في كرة السلة، رفع الأثقال...) ومن مميزاتهما:

\* تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعداً.

- \* غالباً ما تكون الأدوات في حالة ثبات.
- \* لا يتطلب أداءها خطأً أو إستراتيجيات.
- \* يكون الجسم في وضع الراحة قبل الأداء.
- \* يمكن أداءها والعينين مغلقتين.