

## المهارة

مطلوب اساس وجزء كبير من الحياة الانسانية ، و تعني تكيف الفرد مع بيئته . وهي صفة الحركة ، و مظهر عام وشكل ظاهري للتعلم .

نقاط مهمة ذات علاقة بإرشادات التعلم الحركي ((الفيزيائي)).

- الطرق المستخدمة في تدريس المهارات الفعالة، والتأثير المنتقل الى المواقف الحياتية ((نقاط اولية))

- التطبيق العملي يعمل على تحسين الاداء الرياضي لمستوى عالٍ
- التمرينات المطبقة من قبل المدربين تتعلق بالإرشادات الم Mayer.

الرياضي الذي يفهم هذه العمليات يكون تعلمه اكثراً ثباتاً و تأثيراً في مواقف اللعب المختلفة . فضلاً عن التأكيد على التطبيقات الأخرى .

## مفهوم المهارة

- القدرة الفنية و النوعية في انجاز عمل معين .

- امتلاك وتطوير القابلية لإحداث نتائج نهائية مكونة للمستويات العالية بالأداء الامثل، وباستعمال اقل ما يمكن من الطاقة والجهد وهذه الخصائص تأخذ بالحسبان ما يأتي :

• اداء المهارات تزيد من الرغبة للوصول الى الهدف المرسوم . المهارات تختلف من حيث الحركة وليس من الضروري أن تكون لها اهداف بيئية خاصة .

• لاكتساب المهارة لابد من وجود علاقة بين هدف الاداء و النتائج النهائية فلا مجال للحظ او الصدفة في تحقيق بعض الاهداف .

• الخاصية الرئيسية في الكثير من المهارات هو تقليل الحد الادنى من الطاقة المطلوبة للقيام بالأداء .

• بعض المهارات تشكل هدفاً كما في رمي الثقل (الوصول الى ابعد مسافة) وبعضها يحتاج الى توفير طاقة وقوة لنهاية السباق ..((العداء)) هذا التقليل

يعني التنظيم الذي يعمل على رفع الحالة النفسية ويوثر في القدرة النفسية والعقلية المطلوبة . العامل الرئيسي والمساعد لزيادة فعالية اداء المهارة هو : التدريب والتمن من التعلم والخبرة. يؤدي الى اداء الى يرضي المختصين.

- مكونات مميزة لأداء الحركات المهارية المتعددة
- الموقف الذهني والحالة النفسية / عمل فعال لمدى بعيد
- جسم الرياضي وحركة الاجزاء وعمل الاعضاء / احتلال المهارة لموقعها .
- مكونات المعالجة لإنتاج الحركة .

### هل تدرس المهارة بشكل منفصل :

يجب ان تدرس المهارة ومكوناتها بشكل مجتمع . اذ ان كل معلم يبدأ بتدريس المهارة من درجة التعلم الذي يريد مفضلا عن تعلمها بشكل منفصل .

يجب ان تدرس المهارة عن طريق علم الحركة والبايوميكانيك والتعلم الفيزيائي وعلم النفس . لأن العمليات الرئيسية المسيطرة على الفعاليات هي :

- الحس والادراك الحسي تدرس من قبل علم النفس المعرفي وعلماء النفس
  - اصدار القرار من قبل علم النفس المعرفي والتجريبي .
  - السيطرة التحكم بالحركات من قبل علماء الاعصاب وعلم الاحساس بالحركة والبايوميكانيك والتعلم الفيزيائي وعلم النفس .
  - التعلم يدرس من قبل علم الاحساس بالحركة والتعلم الفيزيائي وعلم النفس .
- ✓ جميع الحركات في المهارات الحركية هي مهارات غير متشابهة وظيفياً .
- ✓ مبادي الاداء البشري والتعلم تعتمد على انواع الحركات المهارية .

### مم تتكون المهارة؟

ليس من السهولة اداء المهارات المتعددة بشكل دقيق ، بل هي صعبة جداً بسبب ان ظهورها ناتج عن الدمج المعقّد والتفاعل بين العمليات الحركية والعمليات الذهنية .

- الادراك الحسي للأحداث يقود لتكوين قرار حول اجراءات يجب اتخاذها والقرارات عادة هي المحدد الرئيسي للاستجابة .

- المهارات تعتمد بصورة محددة على مقدار الحركة الناتجة عن هذه القرارات.  
وان كان الموقف مدركاً بشكل صحيح و قرارات الاستجابة متوافرة .
- عندما لا يكون الاداء ملائماً مع الهدف يجب اتباع المحددات الاساسية الآتية:
  - معرفة الخصائص البيئية ((المحيطة))
  - اعطاء القرارات حول ما يجب فعله
  - تقديم نشاطات عضلية منظمة لتوليد الحركات المطلوبة
  - المهارة تعني الاداء البارع والمتميز لتحقيق الهدف في الوقت المحدد.
- زيادة فعالية الاداء قد تكون لها نتائج كبيرة على الحركات غير المتنفسة فزيادة السرعة تولد حركات تحتاج الى طاقة كبيرة.
- فهم المهارات يتضمن فعالية و موازنة لجوانب مهمة في مجالات واوضاع مختلفة لهذه المهارات .

ولكي تتحقق هذه المهارات بعض الاهداف المحيطة عن طريق:

- زيادة الحد الاعلى للإنجاز المؤكد
- تقليل الطاقة العقلية والفيزياوية المطلوبة للقيام بالأداء
- تقليل الوقت المستخدم.

## انواع المهارات

وتصنف الى:

- الانماط: وهي - الثانية - الثانية - المركبة
- الافعال المهارية حسب الدوائر:
- المغلقة - المفتوحة

## العامل المؤثر في تعلم المهارة

- العامل المؤثر في تعلم مهارة ما تزداد اهميته خلال التعلم حتى يكون العامل الرئيس في مراحل تعلم المهارة الاخيرة ويسمى "عامل المهمة الارشادية" ، "التناسق المحدد المعقد" الذي يجب ان يندمج مع العوامل العامة
- العوامل العامة هي: الطاقة، القوة، السرعة، الابعاد الزمانية والمكانية المحددة للحركة.

لذا تبقى عوامل تحديد المهارة مهمة لتحليل المهارة وتصميم التعلم الفعال

### **• العوامل المهمة لتحديد المهارة**

- خصوصية البيئة - مستوى الرغبة والقناعة - التعادل من اجل تحديد المهارة - الاستمرارية والتماسك

## تحليل المهارات

### اولا: التي تبدأ بتحديد طبيعة المحفز

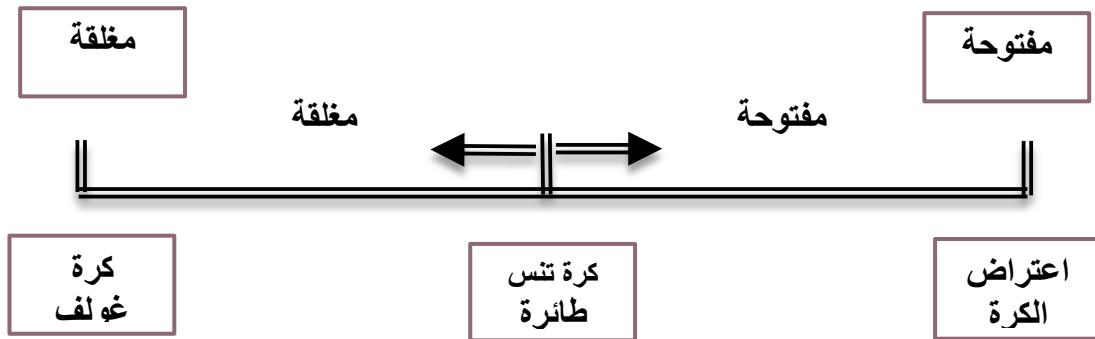
وهذا يعني تحليل مهارة يبدأ بتحديد طبيعة المحفز "المثير" على الحركة وشروط



كلما تحرك الفرد من اليسار الى اليمين في المقياس المعين اعلاه تصبح المهارات اكثر صعوبة في التحليل وفق ثوابتها (اساسيات الحركة) التي تزيد من احتمالات النجاح

## ثانياً: المهارة المغلقة والمفتوحة تحدد وفق سرعتها

- **المهارات المفتوحة**// تتم بتنظيم خطة الفعل الخاص او الحركة بواسطة احداث متغيرة في محيط الاداء
- **المهارات المغلقة**// تتم بتنظيم خطة الفعل الخاص او الحركة بواسطة مجموعة منفردة من الظروف البيئية



- المهارات التي تقع على يمين المقياس تتطلب مرونة في الاستجابة الحركية
- المهارات التي تقع على يسار المقياس تتطلب حركة متكررة نسبياً "سريعة" يحدد ذلك المدى الذي يتطلب التنفيذ الفعال للمهارة والذي يتم فيه استخدام شروط الحركة الخاصة بالأداء

## محددات العملية التعليمية لتكوين المهارات الخاصة

### • المحددات الخاصة بالحركة:

وتشمل التحديد المكاني والزمني والتي تؤثر في ضبط الاداء المهاري فضربة التنس ورمي تنس الريشة مهارتين غير متشابهتين، رغم ان فروقها يسهل الانتقال من مهارة الى اخرى، وقد لا يكون سلبياً اخذ فكرة عن الحركة في مراحل التعلم الاولى والتي قد لا تكون سلبية اذا كان الممارس واعياً لمحددات كل مهارة ولفرق ذات عملية التدريب

## • المحددات الخاصة بتكوين الخلايا

- التعرف على تكوين الخلايا يساعد في فهم وادراك اساس مصدر الطاقة الذي يحتاجه لتوليد القوة العضلية، لأن القوة محددة بالعضلات المشاركة ويشدد المهارة واستمرارها
- التحديد الخاص بالحركة والخاص بالخلايا لا يتطلب فقط ان يحلل الممارس المهارة على وفق هذه المحددات فالتحديد المبني لمهارة مغلقة (هدف الرماية بالسهم) والتي تؤدي بمحيط ثابت نسبيا يتطلب تطوير الحركة المستقيمة (وضع الجسم على خط الرمي) لكي يحدد نقطة القوس على العكس من الاداء الناتج عن لعبة تميز باوضاع متغيرة (التنس) (موقع الكرة، سرعة هبوطها اللوبي، موقع مناسب) هذه الحركة تتميز بكثرة انجرافاتها عن خط الهدف فالمهارات المغلقة تؤكد على تطوير استقامة الحركة ، والمفتوحة تطوير فرص التدريب المختلفة فهناك اربعة تطبيقات للتعلم وفق "آرنولد" هي:
  - أ- توضيح الهدف من الفعالية:-
    - فهم الهدف من قبل المتدرب على انه حركة باتجاه خاص متقد عليه يفيد في مهارات الغوص والجمناستيك "المغلقة" اذ ان شكل الحركة هي القاعدة للحكم على نجاح الاداء
    - في المهارات الاخرى فان الحركة الخاصة توظف فقط كوسيلة للوصول الى نهاية اللعبة وهذا يشمل المهارات المفتوحة.
  - ب- تزويد المتعلم بشروط التعلم والتدريب الواقعي

- والذى يعني التدريب بظروف مشابهة للأداء العقلي (المباراة) ويكون ذلك صعبا في المهارات المفتوحة - لوجود لمنافس وتغيرات تشبه اللعبة فضلا عن الزملاء

- اعتماد المجموعات في عمليات التعلم والتطوير مع استخدام المهارة نفسها وكذلك موضع اللعبة المصغرة (لاعبين اثنين او اكثر، يبسط المحيط المعقد للمهارة المفتوحة مع المحافظة على شروط الاداء الصحيح

#### جـ- الانتباـه المباشر للجوـانب الاسـاسـية للمـهـارـة

- في المـهـارـة المـغلـقة يتم السيـطرـة على الجوـانب الاسـاسـية التي تسـهم في تمـيـيز الـادـاء "المـحدـد المـكـانـي والـزـمانـي للمـهـارـة"

- في المـهـارـة المـفـتوـحة: يـوجـه الـاهـتمـام إلـى الـظـرـوف الـخـارـجـية المتـغـيرـة التي تـواـجـه نـجـاح حـرـكة الـافـراد، فالـمـشـكـلة الـاسـاس تـكـمـن في تـبـسيـط التـدـريـب للمـبـتدـئ عند اـداء الجوـانب الاسـاسـية للمـهـارـة

#### دـ- التـدـريـب المـتـنـوـع في المـهـارـات المـفـتوـحة

- الانحرافـات الحـرـكة الـضـرـوريـة لـمواـجهـة متـطلـبات اـداء المـهـارـة المـفـتوـحة لـنـيـحـدـث اذا ما تـدرـب المـتـعـلـم بشـكـل متـكـرـر عـلـى ضـرـبة وـاحـدة لمـدة طـوـيـلة منـ الزـمن.

- لـذـا تـوجـب تـزوـيد المـتـدـرب بـموـاقـف تـدـريـب مـخـتـلـفة مع بعضـ المـتـغـيرـات وـالـتـدـريـب بـجوـيـشـه جـوـ لمـبارـاة الـحـقـيقـيـ، هنا سـتـظـهـر مـهـارـات مـعـيـنة خـلـال اللـعـب يـجـب التـمـرن وـالـتـدـريـب عـلـيـها.

اـذا اـخـتـلـف اـداء المـهـارـة وـالـحـاجـة اليـها بشـكـل كـبـير ، هنا ان يـتم التـعلـيم لـتـلـك المـهـارـات (المـغلـقة وـالمـفـتوـحة) بشـكـل مـخـتـلـف.

## الاستجابة الحقيقة

- تحديد مقدار ونوع الاستجابة يعتمد على المعلومات المهمة المتوافرة لبعض المهارات التي لها القدرة في توليد الاستجابة الحقيقة ، يتم ذلك بتزويد المؤدي بمعلومات KR, KP وكما يلي:

1. عندما تكون البداية متقطعة (السباحة مثلا) يتطلب ذلك وقتا تدريبيا للمعالجة لبلوغ مستوى عال من الكفاءة.

2. اقسام السباق مترابطة بشكل كبير، اي ان كل جزء يعتمد على الجزء الذي يسبقه والذي يليه، لذا فالحاجة الى تدريب اللاعب على البداية بجميع اجزائها وهذا لا يعني الجزء التحضيري فقط بل الانتقال الى مراحل الاداء المهاري الاخرى.

3. عندما تكون الحاجة الى صوت اطلاقة او صفارة في البداية ينبغي التدريب على ذلك لاجل التدريب على التوقيت المناسب ، وكلمة انطلق ليست بديلا كافيا للانتقال الى حالة الاداء الحقيقي

4. رغم ان بداية السباق تعلن عن طريق اشارة خارجية فانها تعد نسبيا مهارة مغلقة، اذ ان الصوت هو منظم حركة الضوء الوحيد لذا توجب التدريب على الاختلاف في الوقت بين اشار البدء (تهيأ) وصوت الاطلاق.

5. الاستجابات الحقيقة قليلة لبعض المهارات، فالسباح الحاصل على استجابة حركية في اداء المهراء، فالنتيجة هي (السرعة) وهي التي تعطي معظم المعلومات المفيدة. كما يجب الاستفادة من وقفة التأمل في المرحلة الخاتمية رغم ان هذا الامر بشكل واضح هو اقل دقة

## متطلبات الحركة المهارية

• **المثانة:** المهرات المغلقة تحتاج الى مثانة وثبات في الحركة ويختلف ذلك من انجاز الى اخر "الجمناستك"

اما المهرات المفتوحة فتحتاج الى السعة لتغيير الحركات كي تتماشى ووضع اللعبة

مكانة الحركة لا تعني ان كل فرد يجب ان يستعمل الحركة نفسها وانما هناك حاجة للتنويع لتحقيق التنساق كما في القفز العالي (استعمال الحركة الاكثر ممارسة والمناسبة بايوميكانيكيا)

- **التماسك:** المهارات ذات التماسك العالي الذي يعتمد كل جزء على الجزء الذي يسبقه (المشي ، التزلج، الغوص) ، لتكون المهارة اكثر تنسقا وتحقيقا لسلامة المهارة الخاصة في التعلم يجب تجنب تجزئة المهارة الخاصة المهرة الثانوية.
- **الدقة:** مهارات الرماية تحتاج الى دقة عالية لتحقيق الانجاز ، لاعبي كرة السلة يحتاجون الى دقة اقل (الرمية الحرة)، تقليل دقة المهرة يجعل المهرة اكثر سهولة للمبتدئ مثل زيادة محيط الحلقة لزيادة توقعات البراعة وهذا ...
- **الاستمرارية:** المهارات ذات التكرار تعلمها اسرع من المنفصلة لأن:
  1. عندما يكون وقت التدريب اطول نرکز على المهارات المنفصلة
  2. التدريب الغير الصحيح لمهارات العالية المستمرة يجب تنظيمه لكي لا يتم تعلم الاخطاء، يجب تجنب الانعكاسات العصبية – العضلية والتي يمكن ان تتعارض مع الانجاز

### تحديد التغذية الراجعة

لتحقيق التعلم لابد من تحليل المهرة لكي تحدد نوع التغذية الراجعة كما ونوعا وكمابلي:

1. النوع KR اكثرا نفعا من KP لمهارات السرعة وهذا يجب ان نعرف علاقتها التغذية الراجعة الداخلية بالسرعة في الانجاز الميداني ، فمعلومات الانجاز تتعلق بالسرعة المتوافرة في بداية السباق لذا فان الحاجة الى معلومات متكاملة KP تحتاج الى تغذية راجعة خارجية وليس داخلية، لأن المتعلم لا يستطيع رؤية ادائه بسبب محدود فيها
2. الكمية بعض الماهرين يحتاجون تغذية داخلية راجعة وبعضهم قليل وبعضهم يجب ان تكون التغذية الراجعة متكاملة

التغذية الراجعة تجيب على اسئلة عده منها الى اي مدى يحقق الهدف وقيمة هذا  
السؤال كبيرة وكثيرة

استعمال متطلبات القدرة للمهارة في:

- تحديد مشاكل انجاز الفرد
- بناء برمج التدريب الفردية المميزة
- تزويد المتعلمين بمعلومة متقدمة

• الفشل المستمر في متطلبات المهارة يؤدي الى الاحباط وبدوره الى

كره اللعبة

- لاستمرار التدريب يجب نغير المهارة ومتابعة الانجاز وصولا للإبداع
- الفشل في التحسين رغم وجود الرغبة، هنا يتوجب تدريب القدرات  
ببرنامح مصمم لكي يتمكن المتعلم من الدخول الى البرامج المصممة  
مرة ثانية.