

تمهيد :

تعتمد حركة الانسان على العمل المتوافق والمتناسق بين الجهازين العضلي والعصبي ، وهي تتأسس على الحركة الاصلية الطبيعية الموروثة للنوع الإنساني كله ، والتي تتمثل في المشي ، الجري ، الوثب والرمي والركل والضرب ومن خلال الجهود تنتمي هذه الحركات عبر خصائص ومفاهيم الحركة كالاتجاه والمسار والمستوي والجهد والفراغ ، تنمو المهارات الحركية . ولقد قسمنا هذا الفصل الى ثلاثة مباحث اساسية يتناول الاول منها مفهوم المهارة الحركية وبعض خصائصها ، أما الثاني فذكر ناحية العلاقة الحركات الاساسية بالمهارة ، وكذا التعلم الحركي في المبحث الثالث .

3-1-1- تعريف المهارة الحركية :

المهارة الحركية هي كل عمل حركي يتميز بدرجة عالية من الدقة ، وبإنجاز هدف محدد بينما النمط الحركي يكون أقل دقة لأن هدف الإنجاز أكثر اتساعاً وتنوعاً ، وفي جميع الأحوال تكون البداية مع الحركات الأصلية وصولاً إلى أرفع المستويات المهارات الحركية بمختلف أنواعها لدى الفرد بإنصاف مع المعارف والاتجاهات المرتبطة بالحركة بشكل يسمح للفرد بأفضل سيطرة ممكنة على حركاته ومهاراته ومن ثمة على أدائه أيًا كانت خلال حياته .
وحتى يتحقق هذا الهدف يجب أن تقدم التربية البدنية والرياضية من خلال برامجها الأنشطة الحركية وأنماطها ومهاراتها المتنوعة وفي مجملها مفاهيم تتصل بسيطرة الفرد على حركته وإيجاده لها ¹.

3-1-1-1- الطلاقة الحركية :

يعني مفهوم الطلاقة الحركية على إدارة الجسم بطرق فعالة ومؤثرة خلال التكيف المستمر للمواقف الجديدة .
هو أحد الأغراض الرئيسية التي تشكل هدف التنمية الحركية وتسعة لتحقيقه أيًا كانت هذه الواجبات سواء كانت في اللعب والرياضة ، أو في الدراسة أو الأمن والسلامة وهي إطار ممتاز لاكتساب الثراء الحركي لدى الفرد وزيادة حصيلته في المهارات والأنماط الحركية وحسب توظيفها فضلاً عن النشاط الابتكاري والاستكشافي للفرد وميله من فوائد سلوكية كبيرة ، ترتبط إلى حد كبير بمفهوم الطلاقة الحركية .

3-1-2- أهمية المهارة الحركية :

إن اكتساب المهارات الحركية له منافع وفوائد ذات أبعاد كثيرة منها على سبيل المثال :

- المهارات الرياضية تتيح فرصة الاستمتاع بأوقات الفراغ ومناشط الترويح
- المهارة الحركية تنمي مفهوم الذات وتكسب الثقة بالنفس .
- المهارة الحركية توفر طاقة العمل وتساعد على اكتساب اللياقة البدنية .
- المهارة الحركية أصبحت مطلباً للعمالة الماهرة في الصناعة وزيادة الانتاج .
- المهارة الحركية تساعد على الجو الاجتماعي والوضع الاجتماعي المتميز .
- المهارة الحركية تمكن الفرد من الدفاع على النفس وزيادة فرص الامان ².

3-1-3- المهارة الحركية الكبيرة والمهارة الحركية الدقيقة :

- تنقسم المهارات الحركية عند الانسان إلى نوعين من المهارات هما :

- * المهارات الحركية الكبيرة .
- * المهارات الحركية الدقيقة ³.

3-1-3-1- المهارة الحركية الكبيرة :

هي المهارات التي تتطلب استخدام العضلات الكبيرة الاساسية في الجسم وخاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع ونظراً لأن هذا النوع من المهارات يتضمن استخدام العضلات الكبيرة في الجسم لذلك فهي تعتمد على

¹ -/امين انور الخولي : "اصول ت.ب.ر" ط1-دارالفكر العربي - مرجع سابق ص 150.

² -/احمد عمر سلمان روبيي "القدرات الادراكية - الحركية للطفل" سلسلة الفكر العربي في ت.ب.ر ط2-دار الفكر العربي القاهرة.

³ -د/امين أنور الخولي - أصول ت، ب، ر، ط1-دار الفكر العربي -مرجع سابق ص152.

الجدع كمصدر لإنتاج وتوزيع القوة وكوسيلة رئيسية للتعبير عن الحركة ويرى (كتاب- knapp) 1977 أن هذا النوع من المهارات هو الذي يغلب على معظم الأنشطة الرياضية لأن معظم الأنشطة يتضمن بصفة أساسية استخدام مجموعات العضلات الكبيرة في الجسم ويوضح "كتاب" أن النشاط الرياضي يشمل على المهارات الكبيرة والمهارات الدقيقة حيث يصعب الفصل بين النوعين فصلا تاما وواضحا في المجال الرياضي ، فكل المهارات الحركية الدقيقة تتضمن استخدام عضلات الجذع وبدرجة ما وذلك بالاحتفاظ بالقوام في أوضاع خاصة يمكن عن طريقها إنجاز المهارات الدقيقة والتي تتطلب استخدام وتوجيه الأطراف لإنجاز الأعمال المطلوبة وإذا كان الإهتمام في التربية الرياضية يتركز على المهارات الكبيرة فإن هذا لا يعني عدم استخدام المهارات الدقيقة في العديد من الأنشطة في هذا المجال .

3-1-3-2- المهارات الحقيقية الحركية الدقيقة :

يتميز هذا النوع من المهارات بأنه أكثر دقة لأنه يقوم على معالجة الأشياء باستخدام اليدين ببراعة ولذلك فهو يتطلب بذل مجهود بدني أقل بالنسبة للمهارات الكبيرة ، كما يتطلب مستوى عالٍ من الدقة واستخدام أوسع لقدرات الإحساس ، ويلاحظ أن معظم الحركات الدقيقة تؤدي من خلال البنية الرئيسية للمهارات الحركية الكبيرة حيث تنتقل المهارات الحركية الكبيرة بعض مكونات المهارات الدقيقة ، وعلى ذلك يعتمد الأداء المهاري في الانسان في شكل سلسلة متصلة من المهارات الكبيرة إلى المهارات الدقيقة.

وتتجه حركة الإنسان في شكل سلم متدرج تبدأ من النمط المهاري العام ، الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال والأنشطة الخاصة ، ولأن المهارات الحركية الدقيقة تشمل على حركات متخصصة لذا فإنها تتميز بالنفرد كما أن حجم ومدى المهارات فيها يكون صغيرا أو محدودا ويتركز العمل في معظم المهارات على الأطراف وعلى المجموعات العضلية الصغيرة في الجسم وتظهر هذه الحركات في أنشطة وأعمال مثل : الرسم ، الفنون التشكيلية ، والعزف على الآلات الموسيقية والنقر على الآلات الكاتبة والعديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام الآلات والأجهزة .

3-1-4- المهارات الحركية في المجال الرياضي :

إن مصطلح المهارة بمفهوم عام للدلالة على البراعة والتفوق في الانجاز في مجالات عديدة كالطبخ والموسيقى والفنون التشكيلية والكتابة وبعض المهن التي تتطلب الحركة البدنية ، وأما التفكير والتذكر تمتاز بكونها مهارات عقلية فقط حيث تفتقر إلى المظهر الحركي للمهارة وهو أهم ما يميزها .

وتعتبر المهارات الحركية في المجال الرياضي نوع من المهارات تقتضي استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق إنجاز أو أداء بدني خاص وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة ، هذا بالإضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية وعمليات إدراكية وعمليات وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء .

3-1-4-1- المهارات الحركية الأساسية :

يستخدم مصطلح المهارات الأساسية في مجال التربية الرياضية بالإشارة إلى بعض مظاهر الانجاز التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكر مثل : الحبو والمشي ،الدرجة ، الوثب والرمي والتسلق وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحلها الأولى ، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الانسان في شكل أولي لذا يطلق عليها البعض اسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية ومن الملاحظ أن الكفاية في أداء تلك الانماط الحركية يعتمد على عوامل رئيسية لإحداث الحركة

مثل : القوة العضلية ، والسرعة ، والقدرة العضلية والرشاقة وتوافق العين واليد والعين والقدم ، والتوازن وغيرها من العوامل الرئيسية المحدثة للحركة ¹.

3-1-4-2- المهارات الحركية في الألعاب:

المهارات في الألعاب الرياضية عبارة عن وحدة حركية تتحد مع غيرها من الوحدات الأخرى لتشكيل نمط حركي يتحدد وفقا للأساليب الفنية والقواعد المنظمة لكل لعبة وذلك بفرض تحقيق نتائج محددة ، أي أن المهارة الحركية بهذا المفهوم تدل على فعل أو عمل يهدف إلى إنتاج بعض الأنماط الحركية المحددة ، وتمتاز المهارات الحركية في الألعاب الرياضية بالتفرد والخصوصية وذلك وفقا لكل نشاط رياضي وكل لعبة على حدة ، وتتفق الكفاية في أداء المهارات في الألعاب على التعلم والتدريب الخاص على كل مهارة وكل نشاط وعلى خبرات الفرد الخاصة في ذلك.

ويرى "كبير" 1982 أن المهارات في الألعاب الرياضية عبارة عن تنظيم حركي خاص بالأنشطة الرياضية وتتميز بالترابط والتعاقب ويتطلب استخدام أكثر للعضلات الكبيرة في الجسم ، ويتجه الاداء في هذا التنظيم نحو تحقيق نتائج محددة حيث يعتمد في ذلك على نظرية الضبط والتحكم الذاتي بمعنى استخدام معلومات التغذية المركزة من ثلاثة مصادر رئيسية ²:

أ- استخدام كما يجب الوصول إليه أو تحقيقه .

ب- معلومات من العمل أو الأداء نفسه .

ج- معلومات من النتائج التي يحققها الفرد .

ولأن المهارة في الألعاب الرياضية مصطلح يشير إلى الفعل أو العمل الذي يتأسس على الربط بين المجموعات من الحركات التي تتضمن في جوهرها هدفا أو مجموعة من الأهداف الخاصة ، لذلك يعتبر التكنيك أو ما يطلق عليه الأسلوب الفني للأداء جزءا مكتملا لمفهوم المهارة ، بمعنى أن المهارة تتضمن في الأداء المهاري الخاص في المواقف والمنافسات وليس في أثناء التدريب .

3-2- علاقة الحركات الأساسية بالمهارات :

3-2-1- علاقة الحركات الأساسية بالمهارات في الألعاب :

تتضمن أنماط الحركة التي يقوم بها الإنسان مجموعة الحركات التي تظهر في شكل أولي ، مثل المشي والجري والقفز والرمي والضرب والركل وغيرها من الأشكال الحركية التي يطلق عليها الحركات الأساسية والأنماط العامة للحركة ³.
وحينها تتحدد الحركات الأساسية مع بعضها في أنماط حركية جديدة ، تتميز بالتنظيم والتعاقب وتستخدم في نفس الوقت العوامل الرئيسية المحدثة للحركة (كالقوة والسرعة والرشاقة وهلم جرا) ، تحدث المهارات في الألعاب فيحدث أن تعدل أشكال الحركات العامة إلى مهارات نوعية وذلك عندما يصبح الأداء في تلك الأشكال العامة إلى مهارات نوعية ، فمثلا يعتبر الوثب العالي مهارة نوعية خاصة تدخل ضمن الشكل الحركي العام بالضرب ، إلى غير ذلك من المهارات ولهذا تعتبر المهارات في الألعاب مهارات نوعية تمثل أنماط خاصة من الأداء ولأن الأفراد يختلفون فيما بينهم في طرق أداء المهارات النوعية الواحدة ، لذا تعرف الطريقة النفسية للأداء أي مهارة باسم التكنيك فمثلا مهارة الوثب العالي يمكن أن تشمل على أكثر من طريقة فنية ومن طرق الأداء من هذه الطرق على سبيل المثال : الطريقة المرجعية والطريقة المقصية .

¹ - د/محمد حسن علاوي - د/محمد الدين رضوان : <<الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي >> دار الفكر العربي . القاهرة 1987 - ص 30 / 31.

² - زعوب وليد : <<اهمية القياس المهاري في الرياضات الجماعية لطلبة المعهد ت.ب.ر>> - مذكر ليسانس غير منشورة - ص 17.

³ - محمد حسن علاوي - د/ محمد نر الدين رضوان : <<الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي >> - د/الفكر العربي القاهرة 1987 - ص 33 .

حيث يختلف الشكل الفني للأداء وفقا لاختلاف حركات أجزاء الجسم المختلف ، في كل طريقة من هذه الطرق تتضمن سلسلة متعاقبة من حركات أجزاء محددة من الجسم لإنجازها .

ومن الملاحظ أن التكتيك (الطريقة وأسلوب الأداء) للمهارات الحركية يتغير ويتطور وفقا للقيود والمحددات الخاصة ، بطبعة كل سابقة ونشاط من الأنشطة الرياضية المختلفة وقد تكمن في وضع القيود والمحددات في ستة أبعاد هامة هي :

1-البعد الخاص بمكان اللعبة والمنافسة (ملاعب مغطاة-ملاعب مكشوفة)

2-البعد الخاص بالإمكانات البدنية للأفراد (القوة- السرعة - التوافق) .

3-البعد الخاص المتعلق بقواعد وقوانين المسابقة .

4-الملابس الرياضية اللازمة للاشتراك في المسابقة أو النشاط .

5-طبيعة البيئة التي يتم فيها النشاط (الضوضاء-وضوح الرؤية-مجال الرؤية ..).

3-2-2- الخصائص الحركية من حيث أهمها موروثا أو مكتسبة ؟

تتركز الاجابة على هذا السؤال هل دور كل من الوارث والبيئة للخصائص الحركية ، حيث يلاحظ أن دور الوراثة والبيئة بالنسبة للخصائص الحركية يرتبط بمفهوم كل من العمومية والخصوصية في مجال الأداء الحركي ، وكما سبق أن أشرنا إلى أن كل عمل يحتاج إلى قدرة يدل على قدرة فإن معنى ذلك أن عدد الاعمال التي يقوم بها الانسان يساوي عدد القدرات وهذا بالطبع غير مقبول من الناحية المنطقية لأن مفهوم القدرة يعبر عن الإنجاز العلمي ، بمعنى أن القدرة تتضمن مجموعة من الأداءات التي ترتبط مع بعضها في شكل طائفة أو تجمع .

3-2-3- تصنيف المهارات الحركية الرياضية :

حاول بعض العلماء تقديم بعض النظم أو المحكمات التي يمكن استخدامها في تصنيف المهارات الحركية في الألعاب وتكمن أهمية هذه النظم في الآتي :

-تزداد النظم التصنيف المختلفة لمعرفة الوسائل والأسس التي يمكن استخدامها في وضع هذا الكم المتعدد والمتنوع من المهارات الحركية في فئات متشابهة ، تحدد لنا العناصر المشتركة في كل فئة من فئات التصنيف المختلفة مما يزيد من فهمنا لطبيعة المهارات الحركية المختلفة .

يفيدنا التعرف على نظم التصنيف المختلفة في توجيه الأبعاد في المجال الرياضي نحو دراسة طبيعة العناصر المشتركة في كل فئة من فئات التصنيف على كل على حدة .

تصنيف المهارات الحركية في الألعاب مجموعات أو فئات ، قد يفيد في اختيار الأنشطة المناسبة للمناهج الدراسية وفقا لمتغيرات السن والجنس وقد يساعد المدرس والمدرّب على اختيار طرق التدريس والتدريب ، لتدريس تنس الطاولة لكنها لا تصلح لتدريس السباحة .

وقد أسفرت جهود العلماء في هذا الشأن في تحديد أربعة معايير رئيسية لتصنيف المهارات الحركية في الرياضات ، وهذه المعايير كانت كالآتي: ¹

أ-التصنيف على أساس التوافق البدني .

ب-التصنيف على أساس الحركة .

¹ - بسيوطي أحمد، أسس ونظريات الحركة، مرجع سابق ص 42-46.

ج-التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية .

د-التصنيف على أساس ومتطلبات الأداء.

أ - التصنيف على أساس التوافق البدني :

تصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية وفقا للتوافق البدني الى فئتين :

• مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين و اليد :

ويتطلب هذا النمط من أنماط الأداء الحركي استخدام بعض أجزاء الجسم في أداء العديد من الحركات التي تتعلق بقدرات الإحساس وتتميز بالدقة الشديد ،غالبا ما يكون المكافئ الذي يؤدي فيه هذا النمط من الحركات محدود جدا ويهدف النمط من الأداء الى تحقيق استجابات حركية صحيحة ودقيقة في حدود المسافات والابعاد المتاحة للأداء .

ويظهر هذا الشكل من أشكال الأداء الحركي في التوافقات العضلية العصبية التي تتضمن المهارات الحركية التي تؤدي الى تحقيق اهداف محدودة والتي تتطلب التحكم الدقة التوافق وهي مهارات حركية غالبا ما تتطلب التوافق بين العين واليد ،ومثال على ذلك نأخذ في ميدان كرة السلة تتطلب الدقة الشديدة في رمي الكرة نحو الهدف (السلة) .

• مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم :

وهي مهارات تشير من حيث التكيف الى عكس المهارات الدقيقة وهي بهذا المفهوم تعني أشكال الأداء التي تتضمن القيام بالحركات الكبيرة للجسم أو الكلية للجسم ،والتي تتميز بالوضوح الشديد و غالبا ما يتطلب هذا النمط من الحركات باستخدام مجموعات العضلات الكبيرة لتحريك الجسم كالوحدة لتنفيذ الحركات المطلوبة ، ونغلب هذا النوع على معظم أشكال الأداء في الألعاب الرياضية كالأداء في كرة القدم و كرة الطائرة و كرة السلة .

وبرى بعض العلماء القياس النفسي أن المهارات الحركية في الألعاب الرياضية تتضمن العديد من مظاهر الأداء الحركي الدقيق وخاصة ألعاب الكرة ومع أن معظم المهارات الحركية في الألعاب الرياضية تتطلب استخدام القوة وسرعة الانتقال وهي عوامل تتعلق بالتوافقات الكلية للجسم .

وهناك اتجاه يرى ان العوامل العامة تقدم إسهامات عريضة لها صفة الشمول بالنسبة للعديد من مظاهر الأداء الخاصة في حين أن العوامل النوعية (الخاصة) تعتمد على الفرص التي تحتاج للفرد في بيئته حيث أن هذه العوامل قد ترتبط بالتعلم و بالمرن و بالممارسة و بالخبرات التي يكسبها الفرد نتيجة تفاعله مع بيئته ومن ثم فإن هذه العوامل الخاصة تتحدد في إطار نمطي خاص يتعلق بالبيئة المعنية بالأعمال والأنشطة الخاصة التي يمارسها الفرد دون غيره .

ب-التصنيف على أساس النشاط :

• أنشطة تؤدي من الوضع الساكن :

وبضم هذا التصنيف فئة من الأنشطة التي يتمكن فيها اللاعب من أداء بعض المهارات الأولية في النشاط وهو في حالة سكون ،ومثال على ذلك الإرسال في كرة الطائرة وتنس الطاولة ، أو عندما تكون الاستجابة الحركية من أهداف ثابتة موجودة في البيئة الخارجية مثل التصويب في كرة السلة من الثبات .

تتميز المهارات الحركية التي تدخل تحت هذا النمط من التصنيف بأنها لا تحتاج الى مستوى عالي من الاستراتيجي أثناء الأداء ، كما تقل فيها الحاجة الى الاهتمام بالتوقع وسرعة التكيف في الإدراك الحسي نحو المهارة ، في حين تكون الحاجة كبيرة الى القيام بالاستجابات الحركية المناسبة وفقا لما تقرره قواعد ونظم اللعبة ¹.

¹ - بسبوطي احمد : << اسس ونظريات الحركة >> - ط 1- دار الفكر العربي - مصر 1996 - ص 46-47 .

• أنشطة تؤدي و اللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة :

ويتضمن هذا التصنيف الأعمال الحركية التي يحدث فيها تغير جزئي في مواقف الأداء ، وفيها يكون اللاعب في حالة سكون والهدف الخارجي في حالة حركة ، ويشمل هذا التصنيف العديد من المهارات الحركية والتي والتي تدخل في مجال الصناعة .

• أنشطة تؤدي و اللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون :

ويتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي يؤدي فيها اللاعب المهارة أثناء الحركة وتكون الأهداف ساكنة ، ومثال ذلك التصويب من الحركة على الهدف في كرة السلة ، كرة القدم و كرة اليد و تمريرات مرتدة في التنس .

• أنشطة تؤدي وكل من اللاعب الهدف في حالة حركة :

ويتضمن هذا التصنيف الأنشطة التي تتطلب الأداء أثناء تحرك كل من اللاعب والهدف ، غالبا ما يضم هذا التصنيف الأنشطة التي تتم ضد منافس وهي مركبة تتميز بالصعوبة لأنها تؤدي الحركة بالاشتراك مع الآخر .
وأنشطة الصيد فوق ظهور الخيول او من فوق آليات متحركة ضد حيوانات أو طيور ، وهي أحسن امثلة للأنشطة التي يضمها هذا التصنيف وترجع الصعوبة في أداء هذا النوع من النوع من الأنشطة الى ما تطلبه من الدقة والسرعة في الاستجابة

ج-التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية :

قام (فيتس_ fittes) في عام 1962 تصنيف المهارات الحركية في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء الى ثلاث تصنيفات رئيسية هي :¹

- المهارات المتقطعة .
- المهارات المستمرة .
- المهارات المترابطة .

1- المهارات المتقطعة :

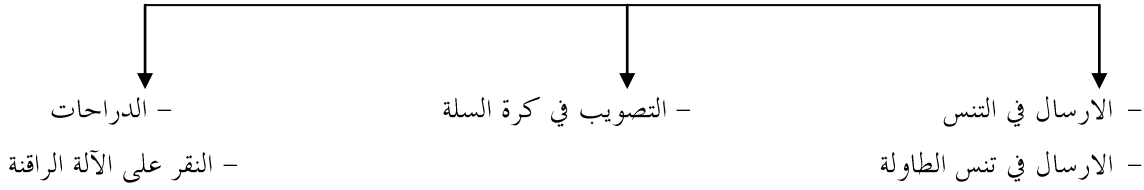
ويضم هذا التصنيف فئة المهارات التي تتكون من وحدة حركية واحدة تؤدي في شكل مفرد غير مركب ، ويكون لها بداية ونهاية محددة قاطعة ، وغالبا ما يتطلب الأداء في مثل هذا النوع من المهارات بذل مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نسبيا مثال على ذلك : المهارات الحركية التي تتطلب رد الفعل البسيط السريع لمرة واحدة فقط ، وفي حالة رمي التماس في كرة القدم وفي كرة السلة ، حيث يكون للمهارة بداية واضحة ونهاية محددة وتتطلب بذل مجهود بدني مفرد في فترة زمنية قصيرة .

2- المهارات المستمرة :

حينما تؤدي المهارات المتقطعة بشكل متتابع و بسرعة حيث يمكن اعتبارها مهارة مستمرة أو متسلسلة مثال على ذلك :تكرار مهارة الصد في تنس الطاولة ، تكرار التصويب في كرة السلة ، السباحة .وتتميز المهارات الحركية التي يضمها هذا التصنيف بان حدوث أي توقف لحظي وقصير بين سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة قد لا يفسد الأداء فيها بعكس الأداء في المهارة الحركية المترابطة .

وبين (فيتس_ fittes) أن العديد من المهارات الحركية في الألعاب يمكن وضعها في سلسلة تنحصر بين المهارة المتقطعة والمستمرة كالآتي :

¹ - بسيوطي احمد : << اسس ونظريات الحركة >> - مرجع سابق - ص 48-50 .



3- المهارات المترابطة :

ويقصد بالمهارات المترابطة تلك المهارات التي يعتمد الأداء فيها على مدى نجاح في إنجاز مجموعة من الحركات الجزئية المكونة لهذه المهارة بحيث لا يمكن الفصل بين هذه الجزئيات مثال على ذلك: المشي، الوثب العالي . ويوضح *fittes* أن مسألة ترابط هذه المسألة نسبية فهناك مهارات حركية تتميز بالترابط الشديد كالغطس، و تتضمن فئة المهارات عدة أعمال ومهارات حركية التي يتطلب أداؤها القيام بالحركات في سلسلة متعاقبة متتالية ومترابطة .

3-2-4- التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء :

وقد قام (بولتون - Boulton) بتطبيق هذا التصنيف فيما بعد في مجال الحركة الرياضية واقترح تصنيف المهارات الحركية في مجال الرياضي على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء كالتالي :

-مهارات المجال المحدد .

-مهارات المجال المفتوح .

أ-مهارات المجال المحدد :

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي تؤدي في بيئة مستمرة نسبيا، و تتطلب هذه البيئة أنماط حركية على درجة عالية من الانسياب وتتميز هذه الصفات الحركية التي يضمها التصنيف بأن اللاعب يكون حر في إنجاز المهارات دون الحاجة الى السرعة في اتخاذ القرارات ، لأن بيئة الأداء تخلو من أي تغيرات غير متوقعة الحدوث .

ب-مهارات المجال المفتوح :

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون أداؤها عبارة عن استجابات حركية لتغيرات في البيئة الخارجية أي هذا التصنيف يضم المهارات التي تتضمن استجابات غير نمطية، أي غير محدودة أو غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللعب كما في المصارعة ، وفي مثل هذه المهارات تكون القدرة والسرعة في اتخاذ القرار من اهم وسائل التي تضع القدرات على الإنجاز وعلى النجاح في مثل هذه المهارات .

3-3- مراحل التعلم الحركي :

إن التعلم الحركي يمر بثلاثة مراحل أساسية ، وهي مرتبة و متسلسلة ولا يمكن مخالفة هذا التسلسل في عملية التعليمية ، بحيث إن المحافظة على التسلسل يعني انكسار أو شق قد حدث في العملية التعليمية واستدراك هذا الخطأ ليس بالأمر الهين بل انه لا يستدعي خبرة عالية للمدرب وهذه المراحل هي:¹

¹ - فاخر عثمان: << التعلم الحركي >> - دار المعارف - القاهرة 1984 - ص 136.

3-3-1- مرحلة تطور التوافق الأولى: هي مرحلة اكتساب المسار الأساسي الأول للحركة ، بداية العملية التعليمية

تكون في إيصال المعلومات من المرابي الى الفرد أو المتعلم ، حيث تتم عملية إيصال المعلومات الى الفرد عن طريق الشرح الشفوي ، أي يوصل المرابي المعلومات شفوية يتلقاها المتعلم عن طريق الأذن أو البصر خلال الرؤية النموذجية الموحدة باستعمال الوسائل السمعية البصرية ، ويمكن إيصال المعلومات بطريقتين الشفوية و البصرية .

3-3-2- مرحلة تطور التوافق الدقيق: وهي المرحلة التي تلي المرحلة الأولى وهي عبارة عن تثبيت وتنويع ، يتمكن

اثنائها المتعلم من مراقبة الحركة والتحكم في العوامل الخارجية التي تحيط بالحركة بواسطة مراكز الإحساس الذاتية وهي مرحلة التوافق الدقيق أي ينتقل المتعلم الى مرحلة تنظيم عمل القوى والأجزاء الحركية وتحليله عن بذل جهد زائد والقوة الغير اللازمة مختلفة من المحاولات الخاطئة وللتحول أو التقدم من التعلم في الطور الأول الى الطور الثاني، فانه يبدأ باستعمال القوى في أوقات الحاجة وبطريقة مجدية ، لكن قد يحدث ثبات في هذا الطور لفترة معينة رغم استمرار الممارسة ، ويتبع هذا الثبات في بعض الاحياء فترة كبيرة في التطور ، ويحدث هذا التطور المفاجئ عادة عند انقطاع عن التدريب ثم العودة وقد يستغرق تعلم مهارة واحدة مدة طويلة وهذا يعكس على الطرق المستعملة التي يتخذها المدرب .

3-3-3- مرحلة تثبيت التوافق الدقيق: ما يميز هذه المرحلة هو النجاح في الأداء الحركي تحت جميع الظروف

المتطلبات ، وبذل جهد عصبي قليل ومن المنافسات التي يجريها الرياضي ، تكتمل عملية التعليمية وتحسن بشكل جيد عملية الأداء الحركي ، ويزداد الإحساس الشعوري بالحركة مما يسهل عملية التوافق الدقيق والثبات للحركة ، وبذلك يمكن القول أن وجبات المرحلة الثالثة تعمل على تثبيت عوامل المكان و الزمان و الديناميكية للحركة وعدم التأثر بالمؤثرات الداخلية والخارجية ، ربما أن الرياضي يلاحظ زملائه وكذلك حركاته فإن الملاحظة تتحول لتسبح إحساسا و شعورا عضليا مميز فيستخلص من النظر الى الأطراف اثناء الأداء ويطبق عمله بصورة آلية ، وهي مرحلة تصنيف باستيعاب وهضم المعلومات الدقيقة لأداء الحركة كما تميز هذه المرحلة نوع من التصور الإبداعي أي يبالغ الرياضي في اتقان جمالي للحركة وفي نفس الوقت يكتسب القدرة على تفادي الأخطاء قبل وقوعها وهذا ما نجده في الأداء الحركي في المرحلة الثانية وما يميز هذه المرحلة هي قابلية التعويض الحركي ووصول الرياضي الى حل الواجبات المطلوبة منه حركيا في وجود خصم له ، كما التوافق الحركي يظهر من خلال التعرف التوجيهي والتنظيمي للحركة أي يظهر التعرف بين الثبات نشأ في الطلب الحركي .

3-4- طرق النقل في التعلم الحركي :

3-4-1- النقل من احد اطراف الجسم الى الطرف الآخر: لقد اثبت العديد من البحوث أن المهارة التي نتعلمها

باليد اليمنى يمكن نقلها بسهولة الى اليد اليسرى بعد الشيء من التدريب ، وهذا أيضا صحيح بالنسبة لنقل المهارة من احد اطراف الجسم الى الطرف آخر مثال : تدريب السحق في كرة الطائرة باليد اليمنى و اليسرى افضل من اللاعب الذي يسحق بطرف واحد أي حسب الذراع المسيطر في أداء المهارة فقط¹.

3-4-2- النقل من المهارة الى أخرى: وهناك يتم نقل بعض العناصر المتشابهة بين العديد من الألعاب مثل :

-تعلم التمرير في كرة الطائرة يساعد على تعلم التمرير في كرة السلة أي أن طريقة التمرير في كرة الطائرة تشبه طريقة التمرير في كرة السلة .

-شديد الارتقاء في كرة اليد يشبه السحق في كرة الطائرة .

¹ - محمد مصطفى زيدان " نظريات التعلم وتطبيقها تربويا - ديوان المطبوعات الجامعية - دار التوزيع - الجزائر - 1983 - ص 75 .

3-4-3- النقل من السهل الى الصعب : إن عملية التدرج في تعلم المهارات السهلة ثم الانتقال الى الأصعب مستمد

من ملاحظتنا لأن عملية النقل ستكون أسهل إذا تدرجنا من ناحية الصعوبة ، ففي الجمباز نلاحظ أن تدرج يحث بتعلم الدرجات الأمامية ثم القفزة اليدين الشقلبية الأمامية ، وهذا التدرج مبني على أساس إن التلميذ سينتقل من المهارات البسيطة الى المهارات التي تليها من الصعوبة وهناك بعض النصائح يجب إتباعها في تعلم المهارات¹ .
تغيير الظروف عند الحاجة الى ذلك :

*إصلاح الأخطاء ومعرفة أسبابها ووضع طرق لعلاجها .

*الانتقال الى تكوين الخبرات الجديدة بعد ثبات وصلابة الخبرات القديمة .

*مراعاة قواعد التدرج في عملية التعلم من البسيط الى المركب و من السهل الى الصعب ، ومن المعلوم الى المجهول.

*تحسين استخدام الطريقة الجزئية في التعلم في حالة صعوبة المهارات المتعلمة .

3-4-4- النقل بالاستناد الى فهم الأسس العامة للحركة : إن فهم اللاعب للأسس العامة التي تؤثر على خط سير

الحركة "الكرة" وارتدادها يساعد في تعلم المهارات التي تتطلب ارتداد الكرة ، وكذلك فهم اللاعب للقوانين الفيزيائية التي تؤثر على حركة الأدوات المستخدمة في الألعاب ككرة الطائرة يساعد على اكتساب المهارات في تلك الألعاب ومتى استطاع اللاعب فهم مبادئ العامة فإنه يستطيع استخدامها في تعلم مهارة جديدة .

¹ - محمد عوض بسيوني - فيصل ياسين الشاطي " نظريات وطرق ت.ب.ر" - مرجع سابق - ص 62-81.

الخلاصة :

إن المهارات الحركية في أي رياضة من الرياضات تشير إلى القدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة بدقة وكفاية ونجاح ، وتتطلب هذه القدرة استخدام مجموعة من العضلات المؤدية للحركة والعضلات القابلة لها ، والعضلات المحايدة والمثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية ، وكذا استخدام الجهازين العصبي والعضلي لإخراج القوة اللازمة لأداء الحركات المطلوبة في المهارات بالنسبة للأفراد بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة .