

المحاضرة الخامسة عشر: خصائص المهارات الحركية ، العوامل المؤثرة ، تقويم المهارات الحركية

تتصف المهارة الحركية ببعض الخصائص الأساسية والتي تتمثل في :

- المهارة الحركية الرياضية تعلم :

المهارة الحركية تتطلب التدريب وتحسن بالخبرة ، والتعلم يعرف بأنه " التغيير الدائم في سلوك المتعلم و أدائه بمرور الوقت ، ويجب على المعلم أن يضع ذلك في اعتباره ، و أن لا ينخدع بنجاح المتعلم في أداء المهارة من المرة الأولى فقد يكون نجاحه في الأداء مجرد صدفة .

- المهارة الحركية الرياضية لها نتيجة نهائية :

يقصد بالنتيجة النهائية للمهارة الهدف المطلوب تحقيقه في الأداء وهذا الهدف يجب أن يعرفه الطالب قبل البدء في تنفيذ المهارة الحركية في درس التربية البدنية والرياضية .

- المهارة تحقق النتائج بثبات :

و يقصد بذلك أن تنفيذ المهارة الرياضية يتحقق خلاله الهدف من خلال أدائها بصورة ثابتة من أداء إلى آخر من خلال عدد المحاولات المتعددة والمتتالية التي يقوم بها الطالب لتنفيذ مهارة الدرس .

- المهارة تؤدي بالاقتصاد في الجهد وبفاعلية :

ويعني ذلك أن أداء المهارة الحركية يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم وبسرعة وببطء طبقا لمتطلبات الأداء الحركي للمهارة ، فالطالب المبتدئ في تنفيذ المهارة يستهلك جهد و طاقة وزمن أكثر دون الوصول إلى الأداء الجيد للمهارة بينما الطالب الجيد وصاحب الخبرة يكون قادرا على تنفيذ المهارة بفاعلية وبجهد وزمن أقل .

- قدرة المتعلم على تحليل متطلبات تنفيذ المهارة الحركية :

يستطيع بعض المتعلمين تحليل متطلبات تنفيذ المهارة الرياضية عند الأداء كما أنهم يتخذون قرارات الأداء بفاعلية ، فالمهارة الرياضية ليست فقط مجرد أداء فني لحركة ولكن أيضا القدرة على استخدام الأداء الجيد في الوقت المناسب .

العوامل المؤثرة في المهارة الحركية

عند دراسة حركة جسم الانسان وجب أن نعرف الخصائص التي يتميز بها جهازه الحركي والتي تميزه عن غيره من الكائنات وسنقوم بذكرها :

- الخصائص التشريحية :

يتكون جسم الانسان من مجموعة عظام متباينة الطول والشكل والمتصلة ببعضها بمفاصل تختلف في شكلها وتكوينها ومداهما الحركي وتكسوها الأوتار والعضلات التي تكون الشكل الخارجي لجسم الانسان .

(أ) العظام : تتكون من عناصر عضوية تكسيها خاصية المرونة وأخرى غير عضوية تكسيها صلابة العظام حسب متطلبات العمل والحمل الواقع على كل عظم .

ب) المفاصل : تتمفصل العظام مع بعضها بمفاصل يختلف كل مفصل عن الآخر بما يتناسب مع متطلبات الحركة المطلوبة من هذا المفصل ويكسو رؤوس العظام المتمفصلة مع بعضها غضاريف ملساء لتسهيل الحركة وتقليل الاحتكاك إلى أقصى درجة ممكنة وتحدد الأربطة الموجودة حول كل مفصل طبيعة ومدى حركة المفصل كما تعمل على تماسكه .

ج) العضلات : تغطي العظام العضلات وهي التي تكون الشكل العام للجسم و عادة ما تصل العضلة بين عظمتين يكون في أحدهما ما يسمى بمنشأ العضلة وقد يكون للعضلة أكثر من منشأ واحد وتندمج العضلة في عظمة أخرى ويوجد بين منشأ العضلة واندماجها المفصل و هو محور الحركة ،وتعد العضلات مصدر القوة المحركة لعظام الهيكل العظمي المركزي ،ومن المعروف أن انقباض العضلات يتسبب عنه حركة العظام في الاتجاهات المختلفة.

الخصائص الميكانيكية :

إن الخاصية المطاطية الموجودة في العضلات تجعلها قادرة على الاستطالة و هو ما يساعد على المد الحركي للمفاصل ،إن العضلات يمكنها أن تؤدي عملها بطريقتين حسب متطلبات الأداء فتتابع انقباض ألياف العضلة ينتج عنه قوة محدودة ولمدة زمنية طويلة ، أم العمل المتلازم فتنتج عنه قوة كبيرة ولزمن محدود ،مثال ذلك : إذا كانت الياف العضلة تعمل على خمس مجموعات في وحدة زمنية مقدارها ثانية (1ثا) فإن الانقباض المتتابع ينتج عنه قوة مقدارها 5/1 من قوة العضلة في كل ثانية ولمدة خمس ثوان ثم تبدأ المجموعة الأولى مرة أخرى وهكذا ، أما الانقباض المتلازم فإن القوة الناتجة عن انقباض الخمس مجموعات مع بعضها في مدة ثانية واحدة يساوي 5/5 أي القوة القصوى للعضلة .

- الخصائص الفسيولوجية :

تتلخص الخصائص الفسيولوجية بما يأتي:

- جميع العضلات تتسم بقابليتها على استقبال المثيرات الحركية والقدرة على الاستجابة لها عن طريق الانقباض العضلي الذي يتمثل في قصر طول العضلة فتتقرب المسافة بين منشأها والمدعم وينتج عن ذلك حركة أجزاء الجسم .
- تتميز العضلات بالمطاطية والمرونة حيث يمكن للعضلة أن تزيد من طولها عن طريق الشد ثم تعود لمعدل طولها الطبيعي .

- للعضلة القدرة على المحافظة على شكلها ومقاومة أي تغيير فيه .

تقويم الحركات الرياضية

- اتفق كل من حامد عبد الخالق 1982 وعادل عبد البصير 1990 وعصام الدين متولي 1991 ، على أن هناك قواعد لتقويم الحركة الرياضية تتمثل في مايلي :

- مبدأ الهدف

- مبدأ الأصالة

- مبدأ الاقتصاد في الجهد

- 1- مبدأ الهدف : لكل مهارة رياضية هدفا معين يختلف بحسب نوع المهارة ويرتبط بنوع النشاط الممارس والقوانين المحددة له ،فمثلا في ألعاب القوى ، يهدف الوثب الطويل إلى تحقيق أكبر مسافة يمكن للوثب الوصول إليها ،والوثب

العالي يهدف إلى تحقيق أعلى مسافة يمكن للوثاب تحطيتها وفي كرة القدم يهدف التصويب إلى إصابة الهدف ، لذلك يعتبر هدف المهارة من أهم محددات الحكم عليها .

وتقوم على أساس تقويم وقياس نتائج الحركة وفي الحركات المركبة أو ذات المستوى العالي قد يقوم بتقويمها على أساس قياس مدى نجاح كل مرحلة من مراحل الحركة في إنجاز واجبها .

(2)- مبدأ الاقتصاد في الجهد : يوجد ارتباط وثيق بين مبدأ الهدف ومبدأ الاقتصاد في الجهد الذي يحتل مكانته وزادت قيمته بتطوير المهارات الرياضية حيث أن السرعة ومطاولة الحركة أصبحتا حيويتين لأن حركات اللاعب أصبحت اقتصادية ، ويعني هذا أن القوة والطاقة استغلنا إلى أقصى ما يمكن بقدر يتناسب والواجب في تكنيك المهارات مما أدى إلى تغير تكنيك قديم ليحل محله تكنيك اقتصادي جديد ، ولكي يتحقق الاقتصاد في الجهد يجب أن يتم الواجب الحركي ، فيتحقق الهدف بأحسن أداء ويتم ذلك حينما ينسجم التوافق الحركي للحركات المشتركة في تحقيق الواجب الحركي مع الامكانيات الحركية للاعب ويتم الاقتصاد في الجهد عن طريق المحددات التالية :

- بناء الحركة - مجال وزمان الحركة - وزن الحركة - نقل الحركة - انسيابية الحركة
- مرونة الحركة - توقع الحركة - جمال الحركة .

(3)- مبدأ الأصالة : يقصد بالأصالة هنا جمال الحركة ، ومداهما والتوافق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة ، فإذا ما أدت المهارة في إطار المحددات السابقة فإنها تتصف بالأصالة ، ويصبح الأداء نموذجيا ، ويرى العالم الألماني كورت ماينل أن هذا المبدأ ينطبق على المهارات التعبيرية ومهارات العروض وأحيانا الرقص والجمباز .
وأن مفهوم الأصالة أو المطابقة هنا لا يمكن فصله عن مبدأ الهدف ومبدأ الاقتصاد في الجهد لأنه من المعروف أن لكل مهارة هدف وهذا الهدف يحدد بمواصفات ومحددات تعكس في مضمونها فحوى وشكل المهارة .

ولكي يتم الواجب الحركي بأحسن أداء يجب تنظيم الحركات التي تساعد في الوصول إلى الهدف المطلوب بأقل جهد بمعنى تحقيق الانسجام بين التوافق الحركي للحركات المشتركة في أداء الواجب الحركي مع الامكانيات الحركية للاعب أي تحقيق الهدف باقتصاد في الطاقة وفق المحددات والمواصفات الخاصة بهذه المهارة وتتصف بالأصالة ويصبح الأداء حاذقا والعكس صحيح فإن الاخلال بأي مبدأ من المبادئ الثلاثة السابقة يؤدي إلى الحكم بعدم أصالة المهارة وبالتالي إلى رداءة الأداء.