

## مفهوم وتطبيقات المهاره الحركيه الرياضيه

اولا: مفهوم المهاره والمهاره الحركيه الرياضيه

### 1- مفهوم المهاره

لفظ مهاره يشير الي الاداء المتميز ذو المستوي الرفيع في كافه مجالات الحياه وهو بذلك يشمل كافه الاداءات الناجحه للتوصل الي اهداف سبق تحديدها شريطه ان يتميز هذا الاداء باتقان والثقه

لفظ مهاره بمتد ليشمل كافه مجالات الحياه من اعمال حرفيه او مهنيه

هناك ثلاثه انواع من المهارات

\_مهارات معرفيه مثل مهارت الحساب والجبر والهندسه

\_مهارات ادراكيه مثل مهارت ادراك اشكال معينه

\_مهارات حركيه مثل المهارات الرياضيه

### 1- تعريف المهاره الحركيه الرياضيه

تعريف المهاره الحركيه الرياضيه بانها مدي كفاءه الافراد في اداء واجب حركي معين

تعرف المهاره الحركيه الرياضيه ايضا بانها مقدره الفرد علي التوصل الي نتيجته من خلال القيام باداء واجب حركي باقصي درجه من الاتقان مع بذل اقل قدر من الطاقه في اقل زمن ممكن

ثانيا: خصائص المهاره الحركيه الرياضيه

### 1- المهاره تعلم

المهاره تتطلب التدريب وتتحسن بالخبره

التعلم يعرف عاده بانه التغيير الدائم في السلوك والاداء بمرور الوقت ويجب ان يوضع ذلك في اعتبارنا ونحن نشهد دلائل النجاح لاداء المهاره فقد يكون ذلك النجاح قد حدث بالصدفه

## 2-المهاره لها نتيجه نهائيه

نعني بالنتيجه النهائيه لاداء المهاره الهدف المطلوب تحقيقه من الاداء وبالقطع فان هذا الهدف معروفه لدي الفرد المؤدي للمهاره قبل الشروع في تنفيذ الاداء من حيث طبيعه الهدف المطلوب تحقيقه النتائج المحدده سالفًا للاداء

## 3-المهاره تحقق النتائج بثبات

نعني بذلك ان تنفيذ المهاره يتحقق خلاله الهدف من ادائها بصوره ثابتة من اداء الي اخر من خلال المحاولات المتعدده المتتاليه تقريبا

## 4-المهاره تؤدي باقتصاديه في الجهد وبفاعليه

وهو ما يعني اداء المهاره يتم بتوافق وتجانس وانسيابيه وتوقيت سليم وبسرعه او بطء طبقا لمتطلبات الحركي خلالها فالمبتدئين عاده ما يستهلكون طاقه كبيره في الاداء دون ما يتحقق نجاح في الاداء الماهر لكن الاعبين الذي يتميزون بالخبره سوف يكونوا قادرين علي الاداء بانفاق الطاقه الضروريه فقط لانجاز الاداء الصحيح وبفاعليه

## 5-مقدره المؤدين للمهاره علي تحليل متطلبات استخدامها

الاعبين و اللاعبين المهره يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهاره في مواقف التنافس المختلفه ويستطيعون اتخاذ قرارات بتفيذها بفاعليه فالمهاره ليست مجرد ادار فني جيد للحركات ولكن تعني ايضا المقدره علي استخدام هذا الاداء بفاعليه في التوقيت المناسب

## ثالثا: تصنيف المهارات الحركيه الرياضيه

ان هناك انواعا متعدده للمهاره علي مدي انواع الرياضات المختلفه الكثيره لهدد في المجال الرياضي وهي بذلك تختلف بعضها عن بعض ويكون من المهم تصنيفها حتي يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفه التي يجب ان توضع في الاعتبار عند تعليمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الاهميه النسبيه للاساليب المؤثره في اتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها

صنف سنجر 1982 المهارات طبقا للمحددات الرئيسيه التاليه

اجزاء الجسم المشاركه في المهاره

فتره دوام اداء المهاره

المعرف المشاركه في اداء المهاره

التغذيه الراجحه المستخدمه في اداء المهاره

كما صنف ستيلنجز 1982 المهارات طبقا للمحددات الرئيسيه التاليه

**مهارات مستمره** وهي تلك المهارات التي لا يكون لها بدايه ولا نهايه واضحه والتي يمكن ان تستمر

طبقا لرغبه الفرد الرياضي مثل الجري والدراجات والتجديف والسباحه

مهارات منفصله: وهي تلك المهارات التي يكون لها بدايه ونهايه مثل الارسال في الكره الطائره

والعاب المضرب وضربه الجزاء في كره القدم

**مهارات متسلسله:** وهي تلك المهارات التي تتركب من عدده معارات منفصله تشكل معا حركه

متماسكه مثل الوثب العالي

**مهارات مفتوحه:** وهي تلك المهارات التي يتاثر اداؤها بالمنافسين او الاداه المستخدمه فيها خلال

التنافس ومن امثلتها مهارات كره القدم والسله واليد والهوكي والعاب المضرب والمنازلات


تصنيف فيتس حيث يصنف المهاره طبقا لاربعة محددات كما يلي

حاله اللاعب او الاعبه ثابت مثل الرمايه علي هدف ثابت والمايه بالسهم

حاله اللاعب او الاعبه ثابت والهدف متحرك مثل التصويب بالطبنجه في الرمايه

حاله حركه كل من اللاعب او الاعبه والهدف مثل التمرير بين اللاعبين في الالعاب الجماعيه

تصنيف بوب دافز واخرون 1994 كما يلي

 طبيعه واسس المهارات الحركيه

وهو تصنيف يعتمد علي سرعه سير الاداء الشكل التالي والتي تتحد فيها سرعه اداء المهاره طبقا لمدي سيطره اللاعب علي توقيت ادائها وهي تقسم كما يلي

تصنيف المهاره طبقا لسرعه سير الداء

حركه ذات سرعه ذاتيه:والتي يسيطر فيها اللاعب او اللاعبه علي معدل سرعه اداء الحره مثال ذلك توقيت اداء الارسال في التنس او بعض حركات الجمباز الارضي للرجال حيث يمكن تنفيذ ذلك بسرعه عاليه او بطء الي حد ما طبقا لما هو مطلوب

حركات ذات سرعه ذاتيه-خارجيه :وفيها يتم السيطرة علي سرعه اداء المهاره في البدايه ثم لا يكون هناك سيطره علي السرعه بعد ذلك كما هو الحال في مهاره الغطس فلاعب ولاعبه الغطس يقرر متي يبدأ الغطسه ولكن بمجرد ان يترك السلم لا يستطيع التحكم في معدل سرعه الاقتراب من الماء حركات ذات سرعه خارجيه:وفيها يتم التحكم في سرعه الاداء من خلال مؤثر خارجي مثل الظروف البيئيه كما هو في سباقات الشراع حيث يتم ضبط الشراع واتجاه الدفهتم تحديد الرياح وسرعه القارب برجاه مراجعه الصفح الماضيه

تصنيف بولتون 1975 المعدل بواسطه كما يلي :

وهو تصنيف يعتمد علي طبيعه تدخل العوامل المتعلقة بالبيئه التنافسيه اثناء اداء المهاره ويطلق عليه تصنيف الانغلاق-الانفتاح حيث يتم تقسم المهارات الي مهارات مغلقه واخري مفتوحه

**تصنيف المهارات مفتوحه- مغلقه**

المهارات المغلقه: وهي تلك المهارات التي تؤدي دون تدخل اي عنصر من عناصر البيئه التنافسيه مثل عدم تدخل المنافس او تغير موقع اداء التنافس مثل العدو 100م والجله والغطس والرميه الحره وكرة السله والرمايه بالسهم

المهارات المفتوحه:وهي تلك المهارات التي يتاثر بها ادائها بالمنافسين او الاداه المستخدمه في التنافس مثل مهارات كره القدم والسله والكره الطائره واليد والهوكي والالعاب المضرب والمنازلات

## فهم العمليات المرتبطه بتعليم المهاره

## اولا:البرنامج الحركي وتعلم المهاره الحركيه الرياضيه

ان عمليات تعلم المهاره تعتبر من العمليات الغير منظوره اي التي لا يمك رؤيتها حيث يتم تغير الاداء كنتيجه للتدريب

فاذا ما حاول اللاعب تعلم مهاره جديده مثل الارسال من اسفل في الكره الطائره فانه قد يؤديها بعد تجربه مره او مرتين بشكلها الاولي ثم بعد ذلك وبالتدريج يتم تحسين اداء هذه المهاره والوصول بادائها الي درجه مقبوله وفي هذه الحاله السابقه نحن نطلق علي ما تم ان اللاعب قد نجح في تعلم المهاره ولكن كيف امكن الوصول الي هذه النتيجه اننا لم نستطيع مشاهده هذه العمليات التي يتم من خلالها التعلم بصوره مباشره نظرا لان هذه العمليات قد تمت في الجهاز العصبي المركزي لهما وبالرغم من اننا لم نشاهد عمليات التعلم ذاتها الا اننا قد شاهدنا الاداء الاصلي للارسال من اسفل في الكره الطائره وهو يؤدي بواسطه اللاعب كما شاهدنا تحسن اداعهما من محاوله الي اخري خلال التدريب عليه ومن خلال ذلك استنتج ان عمليه التعلم قد حدثت بالفعل ومن جانب اخر فاننا اذا ما وجدنا ان اداء الارسال من اسفل لم يتم فيه اي تقدم فاننا في هذه الحاله سوف نصل الي نتيجه مفادها ان عمليه التعلم لم تتم فعلا بالرغم من ان رؤيتنا للاداء يمكن ان نحكم من خلالها علي ما اذا كان الاداء قد تم فعلا ام لا الا ان من الاهميه اخذ الحذر ونحن نصدر حكما علي ذلك فعلي سبيل المثال يمكن التعلم قد حدث فعلا لكن قد تكون حاله اللاعب النفسيه لا تمكنه من الاداء بالشكل الصحيح او قد تكون هناك اصابه تحول دون ظهور الاداء المتعلم

## ثانيا مراحل تعلم المهاره الحركيه الرياضيه

## 1-وجهات النظر في مراحل تعلم المهارات الرياضيه

اتفقت كافه المدارس التي بحثت في تعلم المهارات الرياضيه علي انها ثلاث مراحل لكنها اختلفت في مسميات ومضامين هذه المراحل وظهر نتيجه ذلك راين وهما كما يلي

الراي الاول يري ان المراحل الثلاث هي كما يلي

- المرحلة العقلية

- المرحلة التطبيقية

- مرحلة مستوى الاداء المتقدم للمهاره

الرأي الثاني يرى ان المراحل الثلاث هي كما يلي

- مرحلة اكتساب التوافق الاولي للمهاره الرياضيه

- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهاره الرياضيه

- مرحلة اتقان المهاره الرياضيه

وفي رأيي ان هناك اختلاف بين الرايين وقد تركز هذا الخلاف علي المرحله الاولي ففي الوقت الذي يرى فيه اصحاب الرأي الاول ان المرحله الاولي هي مرحله تختص بالعمليات العقلية خلال عمليه تعلم المهاره نجد ان الرأي الثاني يؤكد ان المرحله الاولي في تطبيقه لكنها تتضمن العمليات العقلية

ثالثاً: مراحل تعلم المهاره الحركيه الرياضيه

### 1-المرحلة العقلية

يمكننا ان نطلق علي هذه المرحله ايضاً مسمي مرحله البرنامج الحركي وتعتمد هذه المرحله بشكل رئيسي علي تهيئه وتسخير العمليات العقلية للاعب ولخدمه تعلم المهاره المطلوب تعلمها وذلك يؤكد علي دور العقل والجهاز العصبي بشكل عام علي تعلم المهاره الرياضيه الجديده ولكي تتحقق مساهمه العمليات العقلية للاعب في تعلم المهاره الجديده فانه يحتاج ثلاثه اشياء في هذه المرحله وهي كما يلي

التعرف علي النماذج الحركيه السابق للاعب تعلمها والتي يمكن استخدامها في تعلم المهاره الجديده تعلم النماذج او الاشكال الحركيه الجديده المطلوبه لانجاز اداء المهاره الجديده

تنظيم وتكامل النماذج الحركيه التي تم تعلمها سابقا بالاضافه الي النماذج الحركيه المطلوب تعلمها ووضعهم جميعا في سياق واحد لخدمه الحركه الجديده المطلوب تعلمها

### دور البرنامج الحركي في المرحله العقليه

يتعلم الرياضيون المهارات الحركيه من خلال تلخيصها في مفاتيح معلوماتيه تسمى بالبرنامج الحركي اذا ما تم تلخيص المعلومات المهارات والحركات واقامه قواعد للاسترشاد بها مستقبلا في طريقه الانسان في تعلمه للعديد من الاشياء في الحياه

اذن البرنامج الحركي هو المخطط العام للحركه الذي يمكن اللاعب من اداء حركه صحيحه والذي يتركب من مجموعه معقده متتاليه من القواعد المكتوبه بلغه معينه في الجهاز العصبي التي اذا ما استدعيه للاستخدام فانها سوف تسمح بانتاج الحركه او المهاره

وان مجرد التقديم القصير التعبير للاعب حول المهاره المطلوب تعلمها سوف يكون كافيا لاعطائه اطارا عقليا للنموذج الذي سيتقدم له وسيتم ذلك من خلال ما يلي

جذب انتباه اللاعبين واللاعبات


امدادهم ببعض المعلومات حول المهاره المطلوب تعلمها

زياده دافعيتهم من خلال توضيح اسباب تعلمها

وبمجرد ان يتم الانتهاء من تقديم المهاره فان اللاعبين سوف يكونوا علي استعداد لتلقي النموذج

الحركي وتلقي ايضا الشرح القصير المختصر للمهاره

وسوف يوضح النموذج الحركي الذي سيقدم اللاعبين كيف يجب ان تؤدي المهاره كما سيقوم الشرح بمهمه وصف حركات المهاره وسوف يقدم ايضا الشرح بتوجيه الانتباه وتركيزه علي بعض الجوانب الهامه التي يجب مراعاتها في المهاره او التي يكون من الضروري التفكير فيها خلال اداء النموذج بمجرد ان تتم عمليه تقديم المهاره الجديده والنموذج الحركي لها والشرح الجيد فانه يكون قد تم وضع اساس فهم كيفيه اداء المهاره وهذا الاساس من الفهمو الذي يمكن اللاعبين من بناء

 طبيعه واسس المهارات الحركيه

البرنامج الحركي او التصوير العقلي والذي سوف يكون له دور اساسي في السيطرة علي اداء المهارة

وان البرنامج الحركي يشبه برنامج الكمبيوتر وتعلم البرنامج الحركي يشبه واجباته فان الجسم ايضا يحتاج الي مجموعه من التعليمات لتنفيذ الحركة وللتوضيح اكثر نقول ان نادوا ما نكتب برنامج الكمبيوتر بصورة صحيحة من اول محاوله لكننا غالبا ما نستفيد ونتعلم من محاولتنا الخاطئه الاولى كما غالبا ما نلجا اللي التغير والتحوير اللي ان يسير البرنامج بشكل ناجح وفي نفس الاجراءات يتبعها الرياضيون والرياضيات حينما يتعلمون برنامج حركي فبينما يستمتع الاعبون الي تقديم المهارة والشرح من جانب المدرب ويشاهدون النموذج الحركي للمهارة المقدمه فان كل فرد منهم يبدا في بناء مجموعه من المعلومات والتعليمات وبعد ذلك سوف يحاول كل منهم اداء المهارة الجديده كي يروا اذا كان بقدرهم تنفيذها

اذا ما كان اداء الاعب للمهارة جيد فان ذلك يعني ان البرنامج الحركي للمهارة قد اعد جيدا اما اذا لم يكن هذا البرنامج جيدا فان كل منهم سوف يراجعه كي ينقحه بالاعتماد علي ما يلي

-التغذية الرجعيه المستمده من اداء المهارة

- الخبرات المستمده من اداء المهارة


-التغذية الرجعيه التي يمدها المدرب للاعب

تتميز المحاوله الاولى لاداء المهارة من جانب الاعب او الاعبه بتركيز انتباه شديد جدا تجاه الاداء لدرجه انه لا يستطيع التفكير في اي شي اخر غير المهارة ذاتها

**ب-كيف يمكن التقليل من زمن تعلم البرنامج الحركي المرحله العقليه؟**

يختلف الزمن المستغرق في المرحله العضليه لتعلم مهارة جديده طبقا لدرجه تعقيدها فاذا كانت المهارة سهله وغير مركبه الامر يستغرق اكثر من دقائق لبناء البرنامج الحركي لدي الاعبين واللاعبات ذوي الخبره وقد يستغرق الامر وقتا اطول عند تعلم مهارة جديده او معقده للعبين الصغار . البرنامج الحركي في المرحله العقليه وذلك من خلال لفت نظر وانتباه الاعب و اللاعبه



 طبيعه واسس المهارات الحركيه

الي النماذج الحركيه المشابهه للمهاره الجديده المعلمه التي سبق تعلمها فاذا كانت هناك مهاره مشابهه للمهاره قيد التعلم للاعب و اللاعبه من قبل ففي هذه الحاله يكون البرنامج الحركي موجود فعلا في العقل ويحتاج فقط الي بعض التحويلات والتوفيقات حتي يتمشي مع المهاره الجديده بمجرد لفت نظر اللاعب و اللاعبه الي درجه التشابه فان في هذه الحاله سوف يكون في الامكان استخدام اجزاء من البرنامج الحركي السابق تعلمه في بناء برنامج حركي متكامل للمهاره الجديده

## ج- متي نعرف ان هذه المرحله العقليه قد انتهت؟؟

يمكن للمدرب او المدربه معرفه ان المرحله العقليه قد انتهت وانه تم بناء البرنامج الحركي للمهاره عندما يصبح اللاعب واللاعبه قادرا علي اداء المهاره بشكل مقبول وبشكل قريب من شكل ادائها بوصول اللاعب الي الشكل المقبول لاداء المهاره فانه من الطبيعي ان يتم البدء في محاوله تكرارها وفي هذه المرحله علي المدرب والمدربه ان لا يندش من كثرة الاخطاء في المرات الاولي لاداء المهاره لان البرنامج الحركي الموجود في ذهن لاعب واللاعبه مازال في طوره الاولي ولم يتم تطويره بدرجه جيده بعد اذ ان هذه المرحله لا تعد ان تكون المرحله العقليه والبعيده كل البعد عن الشكل النهائي للحركه

## 2-المرحله التطبيقيه

نقصد بالمرحله التطبيقيه تلك المرحله التي يتم فيها مولاة التدريب علي اداء المهاره حتي يتحسن ادائها بعد ان امكن بناء البرنامج الحركي وتنفيذ المهاره بشكل مقبول

المرحله التطبيقيه تستغرق وقتا اطول من المرحله العقليه وخلال هذه المرحله تقل الانشطه العقليه حيث يتم تركيز علي تنقيح توقيت وتوافق كل وجهه من اوجه تتالي المهاره بدلا من التركيز علي تتابع الحركات



### \*عناصر يجب توافرها كي يصبح تطبيق المهاره فعالا

التطبيق سوف يقلل معدل الاخطاء تدريجيا ويعمل علي تجانس الاداء خلال هذه المرحله وكلها علامات تدل علي ان كفاءه اداء المهاره تتحسن بالتدرج

ان تطبيق المهاره وحده لن يكن كافيا لاستكمال تعلمها بالشكل الصحيح لكن كي يتم التطبيق بشكل صحيح وفعال فان من الالهيمه توافر العناصر التاليه:

-الدافعيه للتعلم

-اكتشاف مفاتيح الاداء الصحيح للمهاره

-تلقي تعليمات بالتغذيه الراجعه تتضمن ماذا يؤديه اللاعب بشكل صحيح وماذا لا يؤديه بشكل صحيح وكيف يمكن تصحيح الاخطاء

-ضرورتهلتي تعزيز بعد الاداء الصحيح قد يكون من خلال التغذيه الراجعه المقدمه من المدرب او الزملاء

### \*العناصر المؤثره في اختلاف الزمن الذي تستغرقه المرحله التطبيقيه

يختلف الوقت الذي تستغرقه المرحله التطبيقيه طبقا لما يلي

-درجه تعقيد المهاره

-قدرات اللاعب و اللاعبه

-كفاءه التعليمات المقدمه للاعب

...يتطلب تطوير مهاره حركيه رياضيه بسيطه عده ساعات بينما قد يتطلب تطوير مهاره معقده

مركبه عده سنين



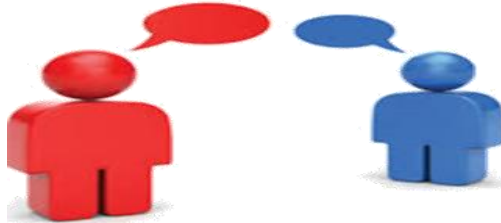
**\*كيف يحدث تحسين اداء المهاره خلال المرحله التطبيقيه**

ان الخبرات القليله التي سوف يمر بها اللاعب خلال ادائه للمهاره لن تمكنه من ادائها بشكل متكامل بعد في هذه المرحله لذا فان استمرار عمليات التغذية الرجعيه الراجعه تعتبر هامه جدا لدعم الاداء في هذه المرحله ومن خلال استمرار التطبيق والتدريب علي المهاره في هذه المرحله سوف تتحسن العمليات الادراكيه الخاصه باداء المهاره ان مرور اللاعب بخبرات اداء بعض الاخطاء في بدايه هذه المرحله التطبيقيه يعتبر امرا طبيعيا لكن علي المدرب والمدربه دورا هاما وهو مطالبهم بالجتهاد في التقليل من الاخطاء السابق الوقوع فيها من خلال التغذية الراجعه الناتجه عن الاداء وربطها في الذاكره بالاحاسيس السابقه الناتجه عنه يعتمد اللاعبون في بدايه هذه المرحله بشكل رئيسي علي التغذية الراجعه الصادره علي المدرب لتحسين كفاءه الاداء وتصحيح النماذج الحركيه وهو الامر الذي يذكر مراكز الاحساس لديهم بنماذج الاداء الحركي الصحيحه

وفي نهايه هذه المرحله ايضا يصل اللاعبو الي المقدره علي تقييم طريقه تصحيح اخطائهم في النماذج الحركيه بانفسهم وذلك من خلال اجراء مقارنة ذاتيه للاحاسيس الموجوده في ذاكره كل مهم والتي تتم عن الاداء الصحيح لها كلما مر اللاعب بخبرات تطبيق وتصحيح وتقدم خلال هذه المرحله التطبيقيه كلما احدث ذلك تغيرات ايجابيه في اداء المهاره المعلمه

...الحصائل التي تؤدي الي تحسن المهاره في مجموعها الي تحسين اداء المهاره المعلمه خلال المرحله التطبيقيه

فيما يلي نورد عددا من الحصائل التي تؤدي في مجموعها الي تحسين اداء المهاره المعلمه خلال المرحله التطبيقيه



**تحسن البرنامج الحركي**


في بدايه هذه المرحله من تعلم مهاره جديده يكون البرنامج غير قادره علي تنفيذ اداء المهاره بالشكل الصحيح نتيجه لذلك يكن الالعاب غير قادر بشكل كامل علي السيطرة علي العديد من جوانب الحركه مثل التحكم في تسلسل الانقباض العضلي ونتاج القوه اللازمه لاداء المهاره نتيجه لنقص اكمال السيطرة علي الاداء الحركي للمهاره تصبح الحركات غير متوافقه ومنتشجه كي يتم تحسين توافق الحركه والتقليل من تشنجها فانه يكون من الضروري العمل علي تحسين البرنامج الحركي اولا ويتم ذلك من خلال تنقيح واعاده بناء البرنامج الحركي اولا باول مع كل محاوله لتصحيح اخطاء الاداء

باستمرار اللاعبين في التدريب علي اداء المهاره المعلمه وبدوام تقدمهم خلال هذه المرحله التطبيقيه فان التعليمات التي يتم توصيلها من خلال اجهزتهم العصبيه الناتجه عن الاداء الصحيح سوف تندمج مع البرنامج الحركي وتلك الاداءات الخاطئه سوف تستبعد ويتم ازلتها باقتراب المرحله التطبيقيه من نهايتها يكون الاعبين قد وصلو الي تحسين وروفع كفاءه البرنامج الحركي لان هذا البرنامج سوف يكون قد يكون اصلا من التعليمات التي استخدمت في الاداء المهاري الصحيح

**تحسن دقه اداء المهاره المعلمه**

بتتالي تطبيق المهاره المعلمه والتدريب عليها نجد ان دقه الاداء الحركي تتحسن تدريجيا من خلال تحسن كفاءه العمل العضلي والانقباضات الزائده او التي تتداخل دون حاجه شكل اداء المهاره تحسن ويبدو الفارق واضحا بين ادائها في بدايه هذه المرحله وبين نهايتها

مظهر اخر من مظاهر تحسن الاداء يظهر بارتفاع مستوي العائد من اداء المهاره كمهارات التصويب والتمرير درجات افضل تتسم الاداءات المتتاليه بالتشابه والتوافق في درجه الدقه بمعني ان تكون درجات الاداء في المحاولات المتتاليه تكون متشابه تقريبا في دقتها حيث لا يكون هناك تنافر بين كل الاداء والتالي له تقريبا


 طبيعه واسس المهارات الحركيه

الاقتصاد في الطاقه المستهلكه في اداء المهاره بموالاه التدريب علي المهاره المعلمه في المرحله التطبيقيه وبالارتفاع التدريجي في مستوي الاداء يتم حذف الحركات الزائده وبالتالي تقل الطاقه المستخدمه في اداء المهاره المعلمه والتي كان يستهلك منها الكثير في بدايه المرحله الاقتصاد في الطاقه المستهلكه في اداء المهاره التي يتم تعلمها سوف يمكن اللاعب و اللاعبه من توفي طاقه تستخدم في تكرار المهاره لمرات اكثر بالاضافه الي انجاز المهاره اسرع والاستمرار في دوامها لزمان اطول

مثال لتحسين اداء المهاره خلال المرحله التطبيقيه هو :تحس كفاءه الاداء في السباحه فالمبتدا في السباحه يحتاج في بدايه المرحله مجهودا كبيرا لتنفيذ عدد كبير من الضربات حيث يظهر التعب عليه سريعا ان ذلك مرجعه الي مشكلات وضع الجسم في الماء بالاضافه الي مشكلات ميكانيكيه الضربه فالمبتدا يحتاج الي جهد كبير في هذه الحاله كي يقطع 25 متر سباحه

في الجزء الاخير من المرحله التطبيقيه سوف نجد نفس السباح وقد زادت مهارته حيث يقلل عدد الضربات الازمه لتغطيه نفس المسافه اذ تغطي كل ضربه مسافه اكبر وبذا نجد ان السباح قد اصبح يسبح مسافه اطول وبسرعه اكبر نفس المثل ينطبق علي لاعبي المسافات الطويله والدراجات تحسن المقدره علي التوقع وباستمرار اكتساب اللاعب للخبرات نتيجه للتدريب والممارسه فاننا نجد ان زمن استجابته يقل وتصبح مقدره التوقع لديه افضل

سوف يتحسن مستوي استجابته اللاعب للمواقف المختلفه لاستخدام المهاره في الاداء الرياضي وسوف تتحسن ايضا كفاءه عمليات التوقع خلال المرحله التطبيقيه بدرجة ملحوظه فعلي سبيل المثال تتحسن كفاءه مسار الكره في العاب الكرات تحسن الثقه بالنفس والتغلب عليه خلال المرحله التطبيقيه حيث يصبحوا اكثر ثقه بانفسهم من خلال تحسن مقدرتهم علي اداء المهاره المعلمه يقع علي المدرب دور هام لتحسين ثقه اللاعبين واللاعبات بانفسهم وذلك باتاحه الفرصه لهم لتحقيق درجات النجاح في اداء المهاره المعلمه الامر الذي يؤدي الي التغلب علي الخوف من الفشل

 طبيعه واسس المهارات الحركيه

رفع كفاءه توقيت الاداء وتحسين السرعة وذلك خلال تعلم المهارات من بدايه المرحله التطبيقيه التي تتطلب الدقه والسرعه في الاداء مثل الارسال في التنس وضربات الجزاء في كره القدم والضربه الساحقه في الكره الطائره يكون اللاعب المفاضله بين كل درجه الدقه والسرعه المطلوب اداء المهاره من خلالها ويكون علي تحسين كفاءه توقيت الاداء حتي يكون بالامكان تحسين السرعة دون التضحيه بالدقه

تحسن كفاءه القدرات الحركيه المرتبطه باداء المهاره وهذا يحدث بالتطبيق والتدريب علي المهاره خلال المرحله التطبيقيه يؤدي الي تغير ايجابي في القدرات الحركيه المستخدمه في اداء المهارات المعلمه لدي الرياضيين والرياضيات في الوقت الذي لا تتحسن فيه القدرات الحركيه التي ليست لها علاقه باداء المهاره والقدرات الحركيه مثل القوه العضليه والسرعه المرونه كلها مظاهر لقدرات اللاعبين وللاعبات وهي هامه للعمل علي تحسين كفاءه الاداء في كافه المهارات فالارسال في الكره الطائره والتنس علي سبيل المثال يتطلب توافق العين واليد كما يتطلب ايضا القدره العضليه والتوازن واستمرار التدريب علي مهاره الارسال ينمي ويحسن من كفاءه تلك القدرات

**نقاط يجب ان يضعها المدرب في اعتباره في المرحله التطبيقيه**

\*يجب علي المدرب ان يضع في اعتباره النقاط التاليه خلال عمله علي رفع مستوي اداء المهاره المعلمه في هذه المرحله وهذه الاعتبارات هي

-الاختبار الجيد للتمرينات التي تحقق تطبيقات المهارات المعلمه

-الزمن الازم لكل تطبيق من تطبيقات المهارات المعلمه

-كيفية تطبيقات اللاعبين واللاعبات للتمرينات

-تناسب مستوي التقدم بالتمرينات مع مستوي اللاعبين واللاعبات

-تناسب الاداء مع درجه التعب

-تناسب الاداء مع مستوي الدافعيه

- ومتي نعرف ان المرحله التطبيقيه قد انتهت ؟

يمكن للمدرب او المدرب معرفه ان المرحله التطبيقيه قد انتهت عندما يؤدي اللاعب و اللاعبه المهاره بيحث يتوافر فيها عنصرين هامين هما

-دقه الاداء الحركي للمهاره

-ترابط الاداء الحركي للمهاره

\*\*وعلي هذا فان كل من مظهري عدم دقه اداء المهاره وعدم ترابطها انما هما مؤشرين علي ان

المهاره مازالت في طور المرحله التطبيقيه

...مرحله مستوي الاداء المتقدم للمهاره:

..الدافعيه عنصر هام في مرحله مستوي الاداء المتقدم

\*مرحله مستوي الاداء المتقدم هي المرحله الثالثه من مراحل تعلم المهارات

في نهايه هذه المرحله يصل اداء المهاره المعلمه الي مستوي النموذجيه والاليه

وكلما زاد عدد مرات التطبيق للمهاره واستمرت التغذيه الراجعهالصحيحه كلما اتجه الاداء نحو

ارتقاء المستوي ومنه الي النموذجيه الاليه

وان مسؤوليه المدرب والمدربه في هذه المرحله تتركز في زياده دافعيه اللاعبين لتحسين مستوي اداء

المهاره حتي تقترب من مستوي الاداء النموذجي

وتعتمد دافعيه اللاعبين اللاعبات الي حد بعيد علي تصميم التمرينات التطبيقيه ودرجه كفاءه

التغذيه الراجعه المقدمه اليهم

ويجب ان يضع المدرب في الاعتبار ان دافعيه اللاعبين هي مفتاح تحصيلهم وان التعليمات

الصادره واجراءات التطبيق وفاعليه الاتصال بالاعبين

.....خصائص اللاعبين واللاعبات

تتميز مرحله مستوي الاداء المتقدم للمهاره

-ارتفاع مستوي درجه الثقه بالنفس خلال اداء المهاره

-يكون بامكان اللاعب التركيز علي عناصر اخري من الرياضه الخطط مثلا

-سوف يكون بامكان اللاعب تقييم اداء المهاره من حيث كونها اديت كما يجب ان يكون الاداء ام

لا

### \*\* اسباب عدم وصول الاداء الي النودجيه

علي المدرب ان لا يعتقد في نهايه المرحله ان مرحله التعلم قد انتهت وان الاداء وصل الي حد لا يمكن التقدم بعده فالاداء دائما قابل للتحسن والارتقاء ويعتبر من اهم معوقات وصول اللاعبين الي اعل مستوي اداء للمهاره هو انخفاض مستوي الدافعيه لديهم وغالبا ما يحدث الانخفاض نتيجة اعتقادهم بانهم اصبحو جيديون اداء المهاره تماما نظرا لعدم وجود تحديات لهذا الاداء ومن هنا يرون انه لا حاجه للكفاح من اجل تحقيق تحسن افضل

قد تقل درجه كفاءه الاداء او تفقد كليا بسبب ان التمرينات او التطبيقات تبدو وكأنها لا تحقق تحسنا يذكر في الاداء

قد تكون احد المشكلات التي تواجه العمل علي رقي المستوي هي تزايد درجه صعوبه التعرف علي الاسباب الدقيقه البسيطه التي تؤدي الي انخفاض مستوي اداء المهاره بدرجات بسيطه عن مستوي وصول اللاعبين الي اعلي مستوي اداء هو اغفال تعزيز اداء المهاره وهو ما يعني عدم تشجيع بعضهم وبعض اللاعبين يكتفون بما وصل اليه من مستوي ادائهم للمهاره وهو امر يعتبر ايضا من معوقات تقدم المستوي في هذه المرحله ومن الاهميه ان يلفت المدرب نظر اللاعبين الي تحسن الاداء في هذه المرحله سيكون دقيقا وبسيطا وبطيئا

الاعتبارات الهامه خلال تقديم وشرح المهاره الحركيه الرياضيه الجديده



اولا تقديم المهاره الجديده للاعبين

\*تهدف عمليه تقديم المهاره الجديده للاعبين الي تحقيق الاهداف التاليه

-اعلام اللاعبين بما هو مقدمين علي تعلمه من مهارات

-مدي اهميه المهاره في الرياضيه التخصصيه

-التمهيد للشرح والنموذج اللذين سينفذان بعد ذلك

لتحقيق افضل فائده ممكنه من تقديم المهاره فان من الاهميه التاكيد من اتخاذ الاجراءات الاتيه

-جذب انتباه اللاعبين

-تنظيم اللاعبين واللعبات بصوره تمكنهم من الرؤيا لسماع الجادين

-تسميه المهاره وتعليل اسباب تعليمها

- جذب انتباه اللاعبين واللعبات :

علي المدرب او المدرب مراعاة ان كثيرا من اللاعبين يفقدون انتباههم سريعا وعلي الاخص في

المراحل السنيه البكره فالصغار منهم تكون علي مقدرتهم علي تركيز الانتباه ضعيفه حيث لا

يستمر تركيزهم للانتباه طويلا خاصه اذ



