



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة وهران للعلوم والتكنولوجيا "محمد بوضياف"  
معهد التربية البدنية والرياضية



مقياس:

## اكتساب المهارات الحركية

مسئولة المقياس :  
\*أ/ عباس

مستوى :  
\*السنة الثانية ماستير

# المحاضرة الثالثة

## المهارة الحركية



## 1-المهارة Skill

يستخدم مصطلح المهارة ((Skill)) عامة في كثير من المجالات الحياة تربوية أو حرفية أو طبية أو فنية أو رياضية.... إلخ. من تلك المجالات المختلفة فيوصف كل من هو مميز في عمله أنه ماهر، و للمهارة درجات و مستويات حيث ارتباطها بالقدرات و السمات سواء كانت قدرات بدنية أو سمات نفسية و على ذلك فمستوى المهارة غير ثابت، و هي في تقدم مستمر حيث ارتباطها بالتقدم التكنولوجي و الذي أصبح سمة هذا العصر فما يوصف اليوم بأنه ماهر قد لا يوصف في الغد بذلك، بل يتطلب المزيد. (أحمد، 1996، صفحة 38)

إن للمهارة مفاهيم عديدة و تستخدم بطرق متعددة في أدبيات التعلم الحركي. إن المهارة عبارة عن مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء. (سعدالله، 2015، صفحة 51)



يعرفها كل من (جثري Guthri ) و (ناب Knapp):

"بأنها القدرة المكتسبة لتحقيق أهداف محددة سلفا إلى أقصى درجة ممكنة من الثقة و الإتقان و بحد أدنى من الطاقة. (الشاويش، 2013، صفحة 253)

أما في المجال الرياضي و حسب ما ورد في القاموس الرياضي المتخصص فان المهارة يمكن أن تعرف على أنها :  
-الأداء الحركي للمتعلم.

-مؤشرات نوعية للانجاز الحركي تدل على إتقان تنفيذه.

-الاستخدام الأكثر ملائمة للسيطرة على الحركة و تناسقها و بما يحقق إتقان و فعالية انجازها. (محجوب، 2001، صفحة



## 2- مفهوم المهارة الحركية:

تظهر المهارة في الرياضة في قابلية الانجاز العالي في الحركات الدقيقة، و المقصود بالحركات الدقيقة هي الحركات التي يكون فيها المجال صغير جدا، و تؤدي بالأصابع و اليدين أو بالقدمين و المهارة تستلزم القوة و السرعة خلال فترة زمنية و معينة. (الشاويش، 2013، صفحة 251)

تطرق إليها (وجيه محجوب) فعرّفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها: "ثبات الحركة و آليتها و استعمالها في وضعيات مختلفة و بشكل ناجح". و ذكر أيضا بأنها: "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداء دون انتباه كامل إلى مجريات الأمور".



## 2- مفهوم المهارة الحركية:



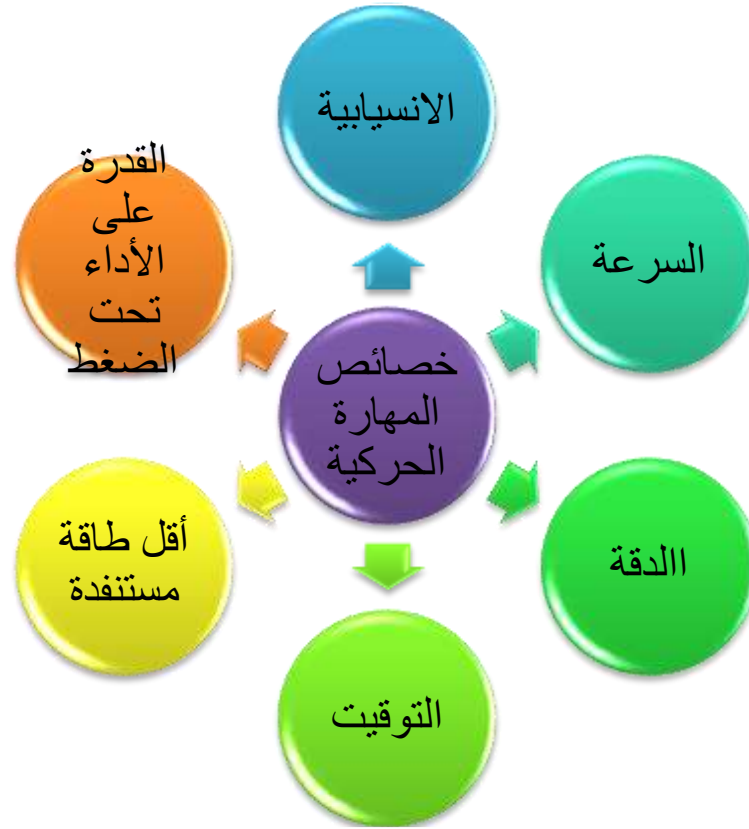
أما (شميت) فعرفها بأنها: "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة و بأقل جهد بدني ممكن و بأقل وقت ممكن" (سعدالله، 2015، الصفحات 53-54)

فالمهارة الحركية إذا هي: "بأنها ترتيب و تنظيم المجاميع العضلية بما ينسجم و هدف الحركة و الاقتصاد بالجهد و السهولة وفق القانون". (محجوب، 2001، صفحة 59)

### 3.1- خصائص المهارة الحركية:

هناك خصائص لابد من توفرها في الأداء حتى نطلق عليه أنه مهارة و هي :

الشكل رقم(10): يوضح خصائص المهارة الحركية.



\*الانسيابية:و نقصد بها الإيقاع الحركي السليم و التناسق ما بين أجزاء الحركات المشاركة في أداء.

\*السرعة:و نقصد بها السرعة في أداء الحركة ككل.

\*الدقة:و تعني الدقة في الأداء و ناتجة مع توافر السرعة.

\*التوقيت :حيث أن الدقة في التوقيت بدأ الأداء على درجة عالية من الأهمية في نجاح الأداء خاصة في حالة وجود منافس.

\*اقل طاقة مستنفدة :حيث أن توفير الطاقة لحين الاحتياج لها يسمح بإضافة مميزات خاصة للحركة كالقدرة على الإبداع المهاري  
\*القدرة على الأداء تحت الضغط.

و هذه الخصائص أوضحها جونسون سنة (1961) في المعادلة التالية:

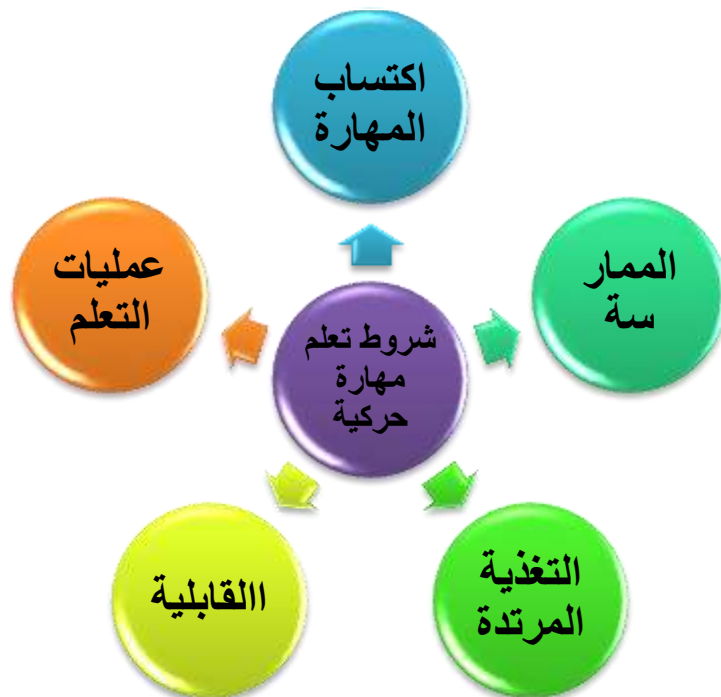
**المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × القدرة على التكيف**

و يقصد بالشكل هو الاقتصاد في بذل الجهد، أما القدرة على التكيف فيقصد به القدرة على أداء المهارة في الظروف المختلفة. (حلمي، 2006، الصفحات 43-44)



**1-شروط تعلم المهارة الحركية:** من شروط تعلم مهارة حركية " اكتساب المهارة، الممارسة و التغذية المرتدة" (سلامة، 2013، صفحة 73) في حين يري كل من يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش أن شروط تعلم المهارة "قابلية الكائن الحي، عمليات التعلم، الممارسة" (الشاويش، 2013، صفحة 254)، و باعتبار كل النقاط مهمة و تساهم بفعالية في تعلم المهارة الحركية خرجنا بالشكل التالي:

### الشكل رقم (11): يوضح شروط تعلم مهارة حركية



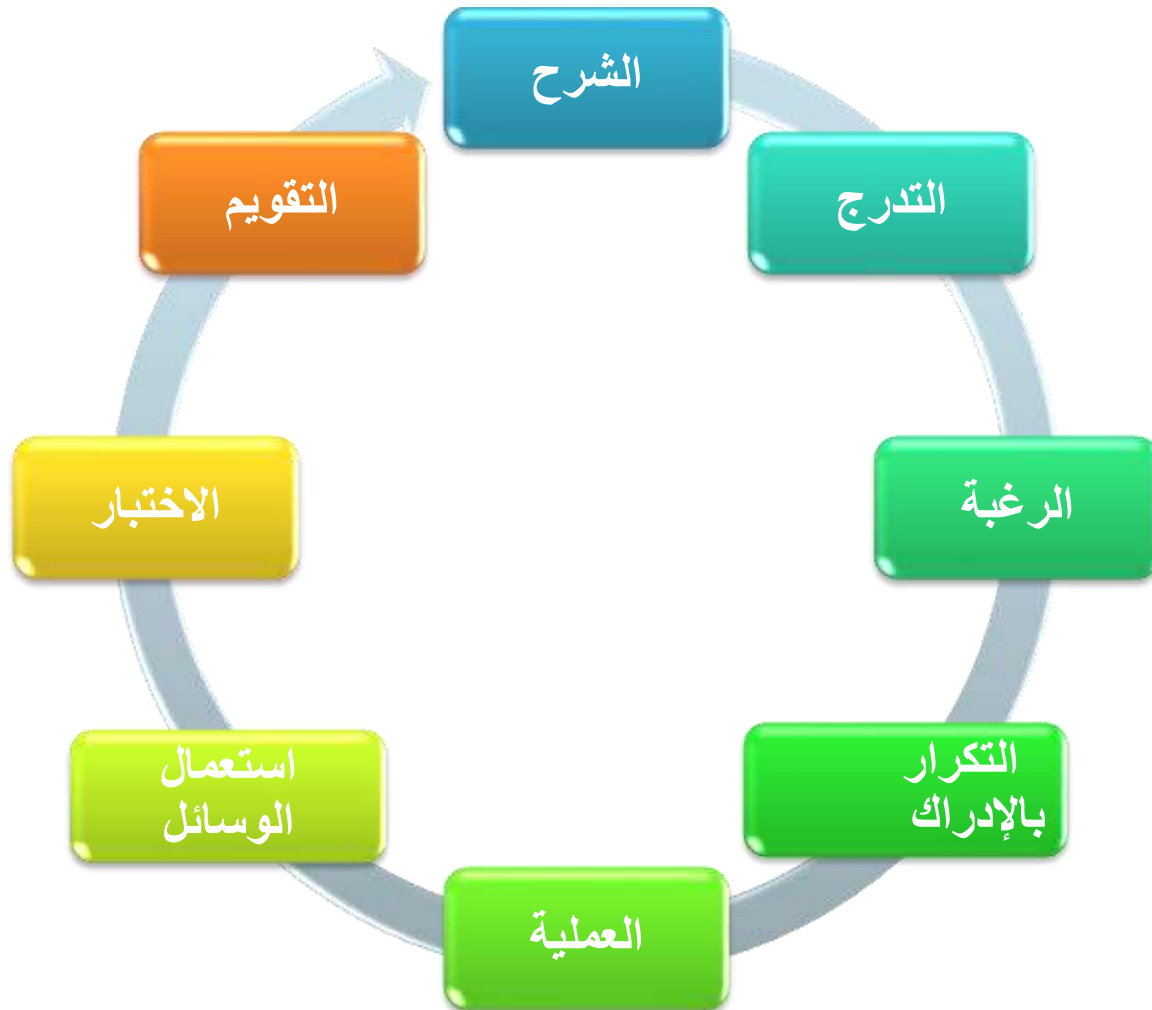
## 5-العوامل الأساسية لتطور المهارة الحركية:



أشار وحيه محجوب إلى أن المهارة الحركية تتطور "تتطور بالشرح و التوضيح و استعمال الوسائل العلمية ". (محجوب، 2001، صفحة 59)

و أضاف فرحات جبار سعد الله(2015) ان المهارة الحركية تتطور الشرح- التدرج- الرغبة - التكرار - العملية- استعمال الوسائل اللازمة للتطور (الأجهزة -الأدوات -الخ)- الاختبار و التقويم. (سعدالله، 2015)

## الشكل رقم (12): يوضح العوامل الأساسية لتطوير المهارة الحركية



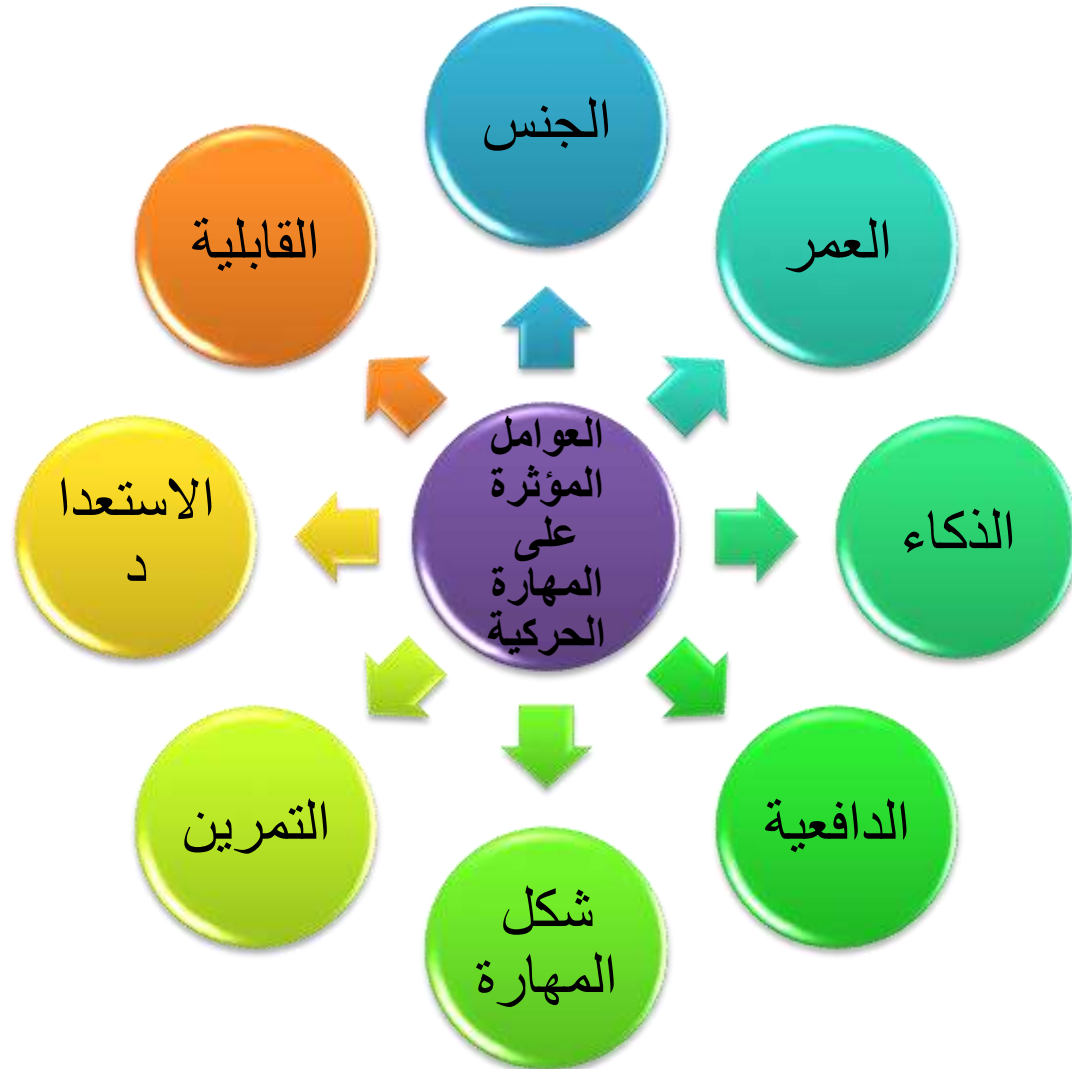
## 6-العوامل المؤثرة في المهارة الحركية :

يرى فرحات جابر سعد الله(2015) أن المهارة الحركية تتأثر بـ:"الجنس – العمر-الذكاء-الدافعية-شكل المهارة". (سعدالله، 2015، صفحة 57)

في حين يضيف وجيه محجوب (2001):" أن المهارة تتأثر بالجنس و العمر و التمرين و الاستعداد و القابلية ". (محجوب، 2001، صفحة 59) و على ضوء ما سبق نلخص العوامل المؤثرة على المهارة الحركية في الشكل الموالي:



## الشكل رقم(13): يوضح العوامل المؤثرة على المهارة الحركية



## 7- مبادئ المهارة الحركية:

لقد قادت الدراسات و البحوث التي تناولت حركة الإنسان و مهارته إلى مجموعة من المبادئ الميدانية المهمة لمدرس التربية الرياضية لفهم طبيعة المهارة و أسس تطويرها و تتمثل تلك المبادئ في النقاط التالية:

1/ قدرة الفرد على تعلم المهارة الحركية تتطلب مستوى معين من النمو و النضج البنائي و الوظيفي.

2/ انجاز المهارة المطلوبة بأفضل طريقة ممكنة محكومة بالمبادئ الميكانيكية و الفسيولوجية للحركة.

3/ المهارة الجديدة تُعلم (يتم تعليمها) بالتعزيز و التكرار.

4/ الممارسة الشخصية لتعلم مهارة لا تقود إلى التعلم المطلوب مما يبرز دور المعلم في إصلاح الأخطاء.

5/ إن ما يبديه الطفل من التدرج و التطور في تعلم المهارة الحركية هو انعكاس لقابليته الفردية في هذا المجال (و هذا إشارة إلى مبدأ الفروق الفردية في التعلم).

6/ تأثير العواطف على تعلم المهارات الحركية لارتباط ذلك بالجهاز العصبي المركزي و أثره في ضبط السيطرة على الجسم خلال برمجة الذاكرة الحركية في التعلم.

7/الخصوصية في تعلم المهارة الحركية تبعا لمواصفات كل مهارة حيث أن المفيد في التعلم المهارة في مرحلة ما قد لا يكون مفيدا في تعلم مهارة أخرى من طبيعة مختلفة.

8/تزداد قابلية التعلم المهاري للمتعلم عندما يمارس خبرات النجاح في الأداء المهاري الممارس.

9/فترات الراحة مهمة خلال التعلم المهاري و نقصها يعيق التعلم.

10/وصول المهارة إلى مستوى الآلية من الأداء يجعل إمكانية الاحتفاظ بها أطول من المهارات التي لم تصل إلى ذلك المستوى.

11/ان المهارة الحركية و المستمرة و الكبيرة تحفظ في الذاكرة الحركية للمتعلم بشكل أكثر فعالية و أطول زمنا من حفظ الأمور المادية أو المعرفية الأخرى.

12/الحركات المرتبطة بظروف حياة المتعلم تحفظ في الذاكرة الحركية لفترة أطول من غيرها من الحركات.

13/يتعلم الأفراد الخواص من ذوي العجز مختلف أنواع المهارات الحركية بنفس الأسس و المبادئ الخاصة بالإحصاء و لكن مع الحاجة لفترة زمنية أطول لهذا الغرض.

14/عند التواصل و عدم الانقطاع في تعلم المهارة في نشاط رياضي معين فان حدود مراحل المتعلم تكون معروفة و محددة بشكل واضح. (محجوب، 2001، الصفحات

في حين يرى (حماد2001) أن هناك سبع مبادئ يجب أن يضعها المدرب في اعتباره و يسترشد بها عند تطبيقه و التدريب على المهارات المعلمة و هذه المبادئ هي:

1/الاختيار الصحيح للتمرين.

2/تكرار التطبيق و تقتصر زمنه.

3/استخدام زمن التطبيق بفاعلية.

4/التأكيد من تحقيق اللاعبين و اللاعبات خبرات النجاح.

5/استخدام الإمكانيات و الأدوات لأقصى درجة ممكنة.

6/اكتساب التطبيقات جوا و مرحا.

7/الوصول بالأداء إلى ظروف المنافسة. (سعدالله، 2015، صفحة 56)



## تحليل المهارة الحركية: Analysis of the Motor Skill

إن الفهم الوافي و الدقيق لطبيعة المهارة الحركية يستوجب على الباحث تحليل تلك المهارة الى مكوناتها الرئيسية حسب الشكل الموالي:

### الشكل رقم(14): يوضح المكونات الرئيسية لتحليل المهارة الحركية



1/ وصف الأداء الحركي للمهارة: ويتضمن ذلك تحديد النقاط الآتية

أ. ذكر الغرض المبدئي و الرئيسي للمهارة المنجزة.

ب. تصنيف المهارة وفقا للهدف منها.

ج. الوصف الموجز لطريقة إنجاز المهارة.

2/ تحليل الجوانب التشريحية للجسم تبعا لدورها في المهارة: ويتضمن ذلك تحديد النقاط الآتية:

أ/ الأجزاء الرئيسية في الجسم و التي تقوم بانجاز المهارة (تحديد المفاصل المتحركة و طبيعة حركة كل منها).

ب/ تحديد المجاميع العضلية العاملة على المفاصل المتحركة في المهارة مع تحديد نوع الانقباض العضلي المنتج للقوة المطلوبة لانجاز المهارة.

ج/ تحديد طبيعة آلية التحكم العصبي-العضلي لانجاز المهارة.

د/ تحديد المبادئ التشريحية الوظيفية المرتبطة بالانجاز الحركي الفعال و الأمن (المدى الحركي للمفاصل... الخ).

3/التحليل الميكانيكي للقوى المؤثرة في انجاز المهارة تبعا لزمان و مكان انجازها:

أ/تحديد الجوانب الميكانيكية المرتبطة بالمهارة تبعا للغرض منها.

ب/تحديد دور كل من هذه الجوانب في انجاز المهارة.

ج/تحديد طبيعة و فعالية القوى المؤثرة على الجسم خلال انجاز المهارة تبعا لتسلسل مراحل الأداء، و تشمل هذه القوى على :

-القوى الداخلية (قوة العضلات)

-القوى الخارجية (قوة الجاذبية، قوة الاحتكاك، قوة السوائل و الطفو...الخ)

د/تحديد المبادئ الميكانيكية المطبقة (المستفاد منها) في انجاز المهارة (قوة الطفو، قوة الجذب....الخ)

ه/تحديد النقاط و الأماكن التي حصل فيها اختلال في تطبيق المبادئ الميكانيكية السابقة و هذا بدوره يشتمل على تحديد كل من:

-تحديد أي من الأسس الميكانيكية قد تم خرقها خلال الأداء.

-ما هي طبيعة الخرق لتلك الأسس

-ما هو مصدر الخطأ في الخرق لتلك الأسس.

4/دراسة أسس تحسين و تطوير الانجاز المهاري وصولا لتحقيق التكنيك المطلوب  
تبعاً لتحقيق الهدف الرئيسي من المهارة المنجزة في النشاط الممارس.  
مما سبق يتضح لنا أن المصدر العلمي الذي أورد مفردات المهارة الرئيسية  
لتحليل تلك المفردات أو المكونات لم يتطرق لعنصر مهم في انجاز المهارة و هو أثر  
الجانب النفسي أو المكون النفسي و مكانه من مكونات المهارة الأخرى. حيث ان هذا  
العامل يعد مهماً في تحديد فعالية أو دافعية الفرد في الانجاز المهاري الممارس.  
(محجوب، 2001، الصفحات 59-60)



ماهي المهارة و ما هي  
خصائصها؟  
ما هي العوامل الأساسية لتطوير  
المهارة؟

المراجع:

حسين حسام الدين ،محمد فوزي عبد الشكور و محمد السيد حلمي. (2006). *التعلم و التحكم الحركي (مبادئ نظريات تطبيقات)*. الطبعة الاولى ،القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

عبد الكريم م. ع. (2006). *ديناميكية تدريس التربية الرياضية*. الطبعة الاولى ، القاهرة :مركز الكتاب للنشر.

فرات جبار سعدالله. (2015). *اساسيات التعلم الحركي*. عمان: الطلعة الاولى ، دار الرضوان للنشر و التوزيع.

فرحات جبار سعدالله. (2015). *أساسيات في التعلم الحركي*. الطبعة الاولى، عمان: دار رضوان للنشر و التوزيع.

فوزي ، أ. أ. (2013). *سيكولوجية التعلم للمهارات الحركية الرياضية*. الاسكندرية :دار الوفاء لدنيا الطباعة و النشر.

محجوب و. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الاولى ، عمان :دار وائل.

وجيه محجوب. (1989). *علم الحركة التعلم الحركي*. كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية.

وجيه محجوب. (2001). *نظريات التعلم و التطور الحركي*. الطبعة الأولى ، عمان: دار وائل للطباعة و النشر.

يوسف لازم كماش و صالح بشير أبو خيط. (2013). *أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم*. الطبعة الأولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

يوسف لازم كماش و نايف زهدي الشاويش. (2013). *التعلم الحركي و النمو الانساني*. الطبعة الاولى، عمان: دار زهران للنشر و التوزيع.

