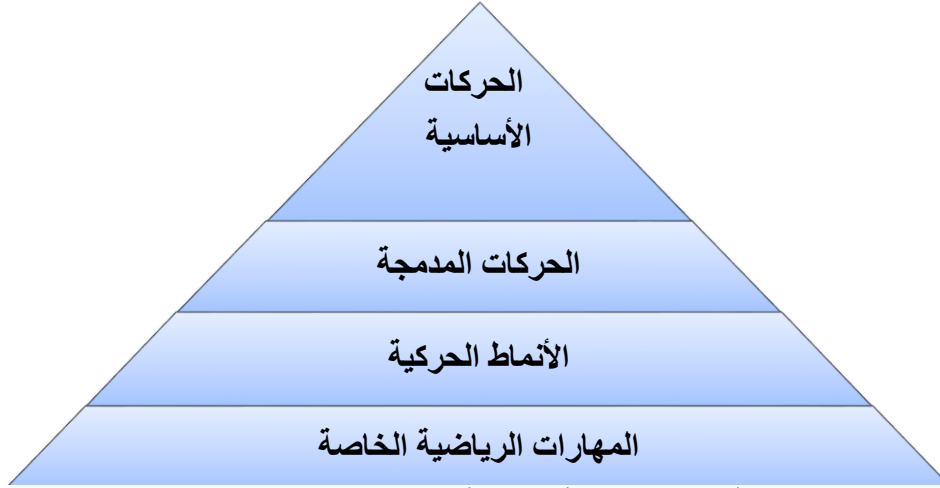


مقياس: اكتساب المهارات الحركية
المستوي: السنة الثانية ماستر
الأستاذة: عباس

"البناء الهرمي للمهارات الحركية"

يرجع الفضل في نشأة مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية إلى كلا من Betty G.Hartman & Annie Clament سنة 1971 فقد لاحظوا أن عدد الحركات الأساسية لكل الأنشطة الرياضية محدود و متقارب إلى حد ما. فكل المهارات الرياضية ما هي في الأساس إلا حركة أساسية أو أكثر تم الربط فيما بينهما وفقاً لتنظيم زمني و مكاني معين. و بناء على ذلك نشأ مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية كنتيجة لاقتناعهم بأن تعليم المهارة الرياضية هو عملية متعاقبة و متسلسلة...بمعنى أن اكتساب المهارة الرياضية لا بد من أن يسبقه القدرة على أداء الحركات الأساسية المكونة لها بالصرف النظر عن السن. و مع ظهور نظرية المخططات للعالم Schmidit سنة 1975 بدأ البناء الهرمي في تشكيل أهمية أكبر للمختصين في المجال الرياضي، فلقد أفترض Schmidit أن البرامج الحركية المخزنة ليست تسجيلات خاصة لحركات معينة و إنما هي مجموعة من القواعد العامة و التي تؤدي إلى إمكانية استخدام هذه البرامج في أداء العديد من الحركات، و هذا ما يتفق مع رأي Betty G.Hartman & Annie Clament و الذي يؤكدان فيه على أن الحركات الأساسية تشكل أساس عام لتعلم المهارات الرياضية. و ترجع أوجه الاستفادة من البناء الهرمي للمهارة الرياضية في أنه يساعد المتخصص في مجال التربية الرياضية في التعرف على الحركات الأساسية و الأنماط الحركية التي تتكون منها المهارة و بالتالي القدرة على تحليل هذه المهارة لتحديد و إصلاح الأخطاء الفنية، هذا بالإضافة إلى مساعدة مدرس التربية الرياضية في انتقال الحركات الأساسية التي يبدأ بتدريسها مبكراً و التي تكون بمثابة الركيزة الأساسية لتعلم عدد كبير من المهارات الرياضية. (حلمي، 2006، الصفحات 28-30) و فيما يلي شكل يوضح لنا البناء الهرمي للمهارات الحركية:
الشكل رقم(15): يوضح البناء الهرمي للمهارات الحركية



و يتضح من خلال الشكل أن الحركات الأساسية تأتي في قمة الهرم، و ذلك نظرا لإمكانية حصر عدد الحركات الأساسية التي يمكن إكسابها للطفل مبكرا ، و مع الانتقال من اتجاه قاعدة الهرم نلاحظ زيادة عدد الحركات التي يستطيع أن يؤديها الطفل، و ذلك حتى نصل إلى عدد لا حصر له من المهارات التي يمكن أن يؤديها الفرد عند قاعدة البناء الهرمي. (حلمي، 2006، صفحة 30)

1.1- الحركات الأساسية: Fundamental Movements

مصطلح المهارات الأساسية "يطلق على الأنشطة الحركية التي تبدو عامة عند الأطفال مثل المشي، الجري، رمي الكرات و التقاطه، القفز و الوثب و الحجل و التوازن و تعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال" (عثمان، 2013، صفحة 112)
عرفها (السمارائي و أحمد 1983): "بأنها تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد و يؤديها بدون أن يقوم أحد بتعليمه إياها مثل المشي، الجري، القفز و التعلق". (الصاوي، 2013، صفحة 83)
و تنقسم الحركات الأساسية وفقا لـ Fishburne & Kirchner إلى ما يلي:
أ- الحركات الانتقالية: و هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملا من نقطة إلى أخرى (المشي، الجري، القفز، الحجل..)
ب- الحركات غير الانتقالية: و هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم (الأطراف-الجذع-الرأس) دون تغيير لمكان الجسم (التوازن-المرجحة-اللف-الاصالة...)
ج- حركات المعالجة و التناول: و هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى (كالكرة-المضرب-...)
لتحقيق هدف معين و منها (الرمي، الركل، الضرب...). (حلمي، 2006، صفحة 31)

2.1- أهمية المهارات الأساسية في الألعاب الرياضية:

تعد المهارات الحركية الأساسية مطلبا رئيسيا و قبلها لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، و إن الفشل في الوصول إلى التطور و الإتقان لهذه المهارات يعمل كحاجز لتطوير المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية. إذ تؤكد ذلك (فريدة عثمان 1984) أنه "من الصعب أن يصبح الفرد ناجحا في الأداء الحركي في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في الرمي و اللف و المحاور و الجري إلى مستوى النضوج "... كما يؤكد ذلك (شفيق حسان 1989) بأن "الطفل إذ لم يتمكن من تطوير المهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل المدرسة سوف يؤدي ذلك إلى مواجهة الطفل صعوبات كبيرة في تعلم مهارات الألعاب الرياضية في مرحلة الطفولة و المراهقة و هذا ما يسمى بـ "حاجز الكفاءة". (الصاوي، 2013، صفحة 83)

3.1-تعليم المهارات الأساسية :

تعليم المهارات الأساسية يحتاج إلى تركيز خاص على العناصر الأساسية اللازمة لهذا التعليم كما هو موضح في الشكل الموالي :

الشكل رقم(16): يوضح العناصر الأساسية الواجب مراعاتها أثناء تعليم المهارات الأساسية.

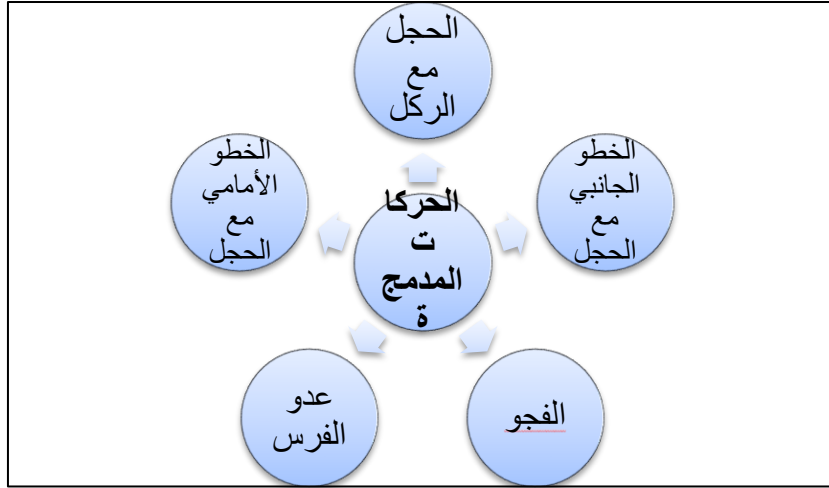


(فهيم، 2004، صفحة 221)

2.1-الحركات المدمجة:Combination Of Movements

و هي عبارة عن الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر و الغير موظف لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت، و فيه يكون التركيز على الشكل أو الفعل نفسه دون الاهتمام بنتائج الأداء (حلمي، 2006، صفحة 33)،و فيما يلي شكل يوضح لنا بعض نماذج الحركات المدمجة:

الشكل رقم(17): يوضح نماذج للحركات المدمجة



* الحجل مع الركل: Hop/Kick

* الخطو الجانبي مع الحجل: Flea/Hop

* الفجوة: Leap

* عدو الفرس: Gallop

* الخطو الأمامية مع الحجل: Skip

3.1- الأنماط الحركية: Patterns

إن النمط الحركي يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية ، فمثلا أنماط الحركة التالية (الرمي من جانب الذراع أو فوق الذراع أو...) لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة و لكن كل واحدة تشكل نمط حركي لنوع معين من الرمي و ليس لكل أنواع الرمي .

مثال:

قتلح الحركات الأساسية هو اكتساب فكرة عامة عن الحركة، فمثلا عند تعلم القذف فإن المؤدي يتعلم كيفية استخدام القوة لقفذ هدف من يده، أما في نمط الرمي (الشكل المتطور للقذف) فإن كل جزء من أجزاء الجسم يساهم في أداء الرمي يأخذ قدر خاص من تركيز الانتباه لاكتساب طرق الأداء و توقيت للمشاركة في الحركة ككل كمرحلة تسلسل مشاركة مفاصل الذراع في الرمي.

ملاحظة:

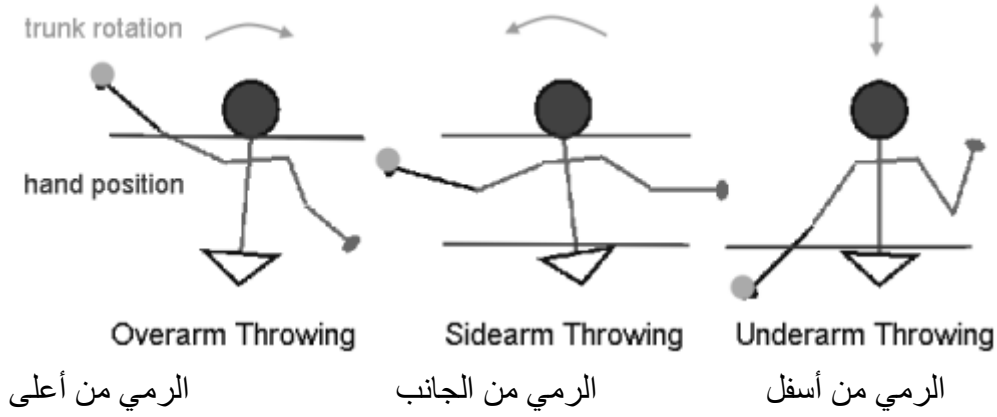
تعتبر الأنماط الحركية هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح.

و فيما يلي نماذج لأنماط الحركة:

*الرمي: Throw

مع الوقت تتطور حركة القذف كحركة أساسية إلى المرحلة التي تستطيع فيها التمييز بين ثلاث أنماط للرمي و هي:

الصورة رقم(18): تمثل أنماط الرمي



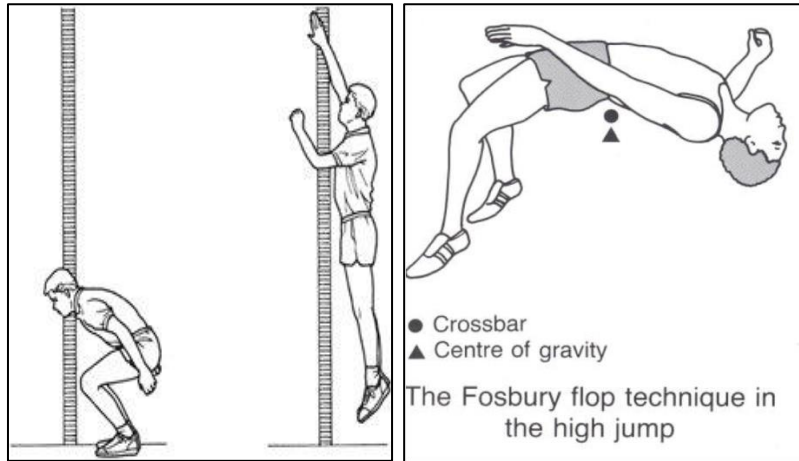
*الجري: Run

نلاحظ أن الجري كنمط أصبح له هدف هو أما الجري السريع أو البطيء و لم يعد لمجرد الجري نفسه كما هو في الحركات الأساسية، و عليه بعض التمييز بين نمطين من الجري:
-العدو Sprint -الجري لمسافات متوسطة أو طويلة Distance

*الوثب: Jump

حيث هناك وثب لأعلى و الذي يشكل الأسس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة أو في الدفاع في كرة اليد أو كرة السلة أو كرة الماء، و هناك وثب أفقي و الذي يشكل أساس الارتقاء في العديد من الأنشطة، و أنماط الوثب هي:

الصورتان (19) و (20) تمثلان أنماط الوثب



الوثب العمودي
Vertical jump

الوثب الطويل
High jump

4.1-المهارات الرياضية الخاصة: Specialized skills or sport skills

و هي عبارة عن اندماج لحركات أساسية بشكل معين في وجود الدقة و التحكم في الأداء، فلفت الجذع و الضرب كحركة أساسية يمكن تطويرها لأعلى درجة من الإتقان لاستخدامها بصورة أفقية لضرب الكرة في رياضة البيسبول (نمط الرمي من الجانب) أو لاستخدام بصورة رأسية في ضرب الكرة في الإرسال في التنس (نمط الرمي من فوق الذراع)

الصورة رقم(21):تمثل الإرسال في التنس
البيسبول

(نمط الرمي من فوق الذراع)



الصورة (22)تمثل ضرب الكرة في

(نمط الرمي من الجانب)



فالمهارة الرياضية يتم تنفيذها لتحقيق هدف معين، و هي تتشابه في ذلك مع النمط الحركي، إلا أنه في النمط الحركي يكون التركيز على حركة الجسم بينما في المهارة الرياضية يكون التركيز على دقة ناتج الأداء بصورة أكبر من الحركة نفسها.

و هذا يعني أنه حينما تتحد الحركات الأساسية مع بعضها في أنماط حركية جديدة تتميز بالتنظيم و التعاقب و تستخدم العوامل الرئيسية للحركة (السرعة ، القوة،...)تحدث المهارة الرياضية. (حلمي، 2006، صفحة