



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة بغداد
التربية البدنية وعلوم الرياضة/للبنات
الدراسات العليا/ الماجستير

المهارات الرياضية

كما هو في التعلم الحركي حيث لم يستطيع تحديد مفهوم واحد له، أن المهارة لا يمكن حصرها وتحديدها بمفهوم واحد حيث اختلفت المدارس في تفسير معنى المهارة بشكل عام والمهارة الحركية بشكل خاص. والمهارة وحسب فهمنا لها وكما نراها هي الكفاية وإنجاز واجبات وأعمال كما يمكن تحديد معناها في مجالات أخرى على إنها : (المقدرة على إحداث نتائج محددة مسبقاً بأقصى قدرة من الثقة وأقل قدر من الجهد والوقت).

واللاعب أو الرياضي عندما يتقن حركاته الرياضية ويصل إلى أعلى مستويات التوافق الحركي والانسجام في تحقيق الهدف والواجب المطلوب منه الإنجاز العالي فإنه عندها يوصف باللاعب الماهر ويوصف أدائه بأنه أداء ماهر. (قاسم لزوم صبر، ٢٠١٢، ص٤٢)

تعريف المهارة

(هي مهمة أو عمل معين يعكس فاعلية عالية للأداء).

- وقد عرفها احمد خاطر وآخرون بأنها :- (جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل جهد بسيط).
- كما عرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التأزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء.
- أما (شمت) فعرفها بأنها : امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن. (ماهر محمد عواد العامري، ٢٠١٤، ص٩)
- وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة الآتية :-
(المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة).

إن كل مهارة حركية تتطلب تنظيم عمل مجاميع عضلية معينة وترتيبها في اتجاه معين ، وعادة تتوحد كل نتائج المجاميع العضلية لأجل الوصول إلى هدف معين ومتى ما تحقق الهدف فيمكن أن نعد الشخص المنفذ لتلك الحركة شخصاً ماهراً . (ماهر محمد عواد العامري، ٢٠١٤، ص٩)

- تعريف قادوس (١٩٩٣) للمهارة الحركية بأنها كفاءة الفرد في اداء واجب حركي خاص او مجموعة واجبات حركية.

- ويرى حماد (٢٠١٠) بأن المهارة الحركية، هي مقدرة الفرد على التوصل الى نتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى مدى من الاتقان بأقل جهد وزمن ممكن. (يوسف لازم كماش، ٢٠١٧، ص٤٤٣)

أجمع العلماء والباحثين على تحديد مفهوم المهارة حيث أشار معظمهم إلى أن المهارات الحركية هي: (القدرة على أنجاز الواجب الحركي بكفاية وجودة عالية من خلال حالة من التآزر الانسجام بين الجهاز العصبي وقدرته على تسيير الجهاز الحركي لتحقيق الهدف المطلوب تحقيقه بشكل مباشر ودقيق). (قاسم لازم صبر، ٢٠١٢، ص٨٦)

مكونات المهارة

إن الأداء الدقيق للمهارات المتعددة قد تظهر سهلة وبسيطة لكنها في حقيقة الأمر صعبة جداً؛ لأن ظهور بساطتها ناتج عن دمج المعقد والتفاعل بين العمليات الحركية والعمليات الذهنية. فعلى سبيل المثال فإنّ هناك كثيراً من المهارات تتضمن تأكيداً للحقائق المتعلقة بالإدراك الحسي كما في اكتشاف حركة الخصم في لعبة كرة التنس والذي يريد توجيه ضربة لجهة اليسار أو إلى (مركز) قاعدة الكرة المنحدرة المنحنية (الكرة اللولبية). إن الحقائق الحسية عادة تتطلب تفصيلاً وتحليلاً لمجموع الإدراك الحسي، كما في معرفة أو تمييز الحركات المندمجة (المتناسقة) لفريق كرة القدم. إن الإدراك الحسي للأحداث يقود إلى تكوين قرار حول الإجراءات التي يجب اتخاذها، والقرارات عادة هي المحدد الرئيس للاستجابة كما في حالة القيام بهجوم سريع في كرة السلة، فالمهارات تعتمد بصورة محددة على مقدار الحركة الناتجة عن هذه القرارات، حتى وإن كان الموقف مدركاً بشكل صحيح وقرارات الاستجابة متوافرة. (وعد عبد الرحيم فرحان واحمد وليد عبد الرحمن، ٢٠١٣، ص٤٤)

وهناك أربعة عوامل مهمة لتحديد المهارة وهي: - (وعد عبد الرحيم فرحان واحمد وليد عبد الرحمن، ٢٠١٣، ص٥٤)

اولاً. خصوصية البيئة.

ثانياً. مستوى الرغبة والقناعة.

ثالثاً. التعادل من أجل تحليل المهارة.

رابعاً. الاستمرارية والتماسك.

إن الهدف من المهارة يعود إلى الغرض من الفعل أي اللعبة (مثال : اعتراض الكرة، قف على رأسك) معظم المهارات الحركية الخاصة هي وسيلة أو طريق للوصول إلى تحقيق هدف الأداء على الرغم من أن بعض المهارات مثل التزلج والغطس يتطلب الأداء بتوقيت معين والجمناستك الذي يهدف إلى التحكم بشكل الحركة.

أما الهدف أو الغرض من بداية السباق فهو السرعة، وشكل البداية أو الانطلاق (Start) هو الذي يعطي السرعة الأكبر (ضمن أصول وقوانين اللعبة)، وهنا يجب تصميم وصياغة الإرشادات مع كل هدف واعتماد التغذية الراجعة الأكثر تأثيراً وتحتوي أو تتضمن مقارنة معلومات النتائج (KR Speed) مع معلومات الإنجاز (KP ovement).

العوامل التي تحدد المهارة: (وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب، ٢٠١٤، ص٩٢)

هناك العديد من العوامل التي تؤثر على تحديد المهارة الحركية ومن ابرز هذه العوامل ما يأتي :

أولاً:- وزن الجسم:

زيادة وزن الجسم عامل سلبي ومعوق للأداء المهاري السليم، وزيادة الوزن لمتعلم بالنسبة الى تركيبه العضلي هو اكبر عامل محدد لمهارته البدنية، بالإضافة ان الزيادة في الوزن يجعل المتعلم محتاجاً الى مجهود اضافي في اداء الحركة.

ثانياً:- طول الجسم:

ان ارتفاع مركز ثقل الجسم يكون عالياً عند الشخص الطويل ما هو عليه الحال عند الشخص القصير، وعادة يكون مركز ثقل الشخص الطويل بعيداً عن قاعدة ارتكازه، فأن الشخص الطويل القامة يتطلب ازاحه حركية ونشاط عضلي كبير لتحقيق الاتزان اثناء الحركات ويحافظ على قوامه خلال التمرين، على سبيل المثال في لعبة كرة السلة نجد ان اللاعب الطويل يكون تحكمه افضل بالكرة لان يسمح بتوجيه الكرة خلال مدى حركي واسع، وكذلك لاعبي التنس طوال القامة يتميزون بالقدرة على تغطية الملعب والسيطرة عليه وضرب الارسال.

ثالثاً: - التوقيت:

①

تتطلب ممارسة المهارة توافق جيد في توقيت الانقباضات العضلية، فعندما تتابع الحركات خلال التمرين ينبغي على كل عضلة مشتركة في الواجب الحركي ان تنقبض او تنبسط في اللحظة المناسبة، فعند تعلم مهارة حركية متقدمة نلاحظ ان هناك تحسن في توقيت الانقباضات وانبساط العضلات التي تتحكم او تضبط الحركات المتنوعة والعامل الرئيسي الذي يتحكم في ذلك هو امكانية الجهاز العصبي المركزي.

رابعاً: - الدقة الحركية:

ان دقة الحركة ضرورية ولازمة في جميع التمارين المهارية وتشمل دقة الحركة على ما يلي:-

- التوافق العضلي البصري.
- الاحساس بالحركة.
- التوازن.
- زمن الاستجابة.
- سرعة الحركة.
- الاتقان والتحكم (الضبط)

خامساً: - التوتر العضلي:

ان التوتر العضلي تأثيراً كبيراً على الطاقة المصروفة في الاداء الحركي ومعدل حركة الجسم وبداية ظهور التعب، والتوتر العضلي عادة يظهر على الرياضي خلال ادائه للنشاط الرياضي والذي يتميز كونه متوتراً عقلياً او مسترخياً والتوتر الكبير للمجاميع العضلية المشاركة في الاداء الحركي يجعل الحركة متصلبة وتفتقر للانسيابية والرشاقة والدقة.

حيث ان درجة التوتر العضلي تتحدد من خلال نشاط الجهاز العصبي المركزي وخاصة مراكز القشرة وتحت القشرة الدماغية وهذه المراكز تستقبل النبضات في الجهاز العصبي الحسي ويحدث تفرغ للنبضات الحركية التي تثير العضلات.

إن المهارات الرياضية متنوعة ، فقسم من هذه المهارات يستخدم الجسم لوحده مثل الحركات الأرضية في الجمناستيك . وهناك مهارات يتعامل الجسم مع الأداة مثل القفز بالزانة وهناك قسم آخر يتعامل مع أدوات تمسك باليد مثل العاب المضرب . وأخرى تستخدم كرات مختلفة الأشكال والأوزان . وهناك العاب الماء والعباب تستخدم الحيوانات مثل الفروسية إن هذا التنوع قد اوجد تصنيفات مختلفة للمهارات الرياضية.

تصنيف وجيه محبوب للمهارات الحركية: - (ماهر محمد عواد العامري، ٢٠١٤، ص ١٢)

1 - المهارات الوحيدة :- مثل الرمية الحرة في كرة السلة وضربة الجواز في كرة القدم وتتكون من ثلاثة أقسام:

- القسم التحضيرى: وهو الذي ينظم القوة المناسبة وشكل الجسم المناسب لتنفيذ الجزء الآخر
- القسم الرئيسى: هو هدف الحركة الأساس وعادة ما تسمى الحركة بقسمها الرئيس.
- القسم النهائى: وهو إرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعى (السكون) .

2 - المهارات المتسلسلة (الثائية) :- وهي المهارات التي يتكرر فيها الجزء الرئيسى . مثل السباحة والركض وركوب الدراجات الهوائية . وهنا يقوم جانبي الجسم بأداء الحركات وعادة ما يكون القسم النهائى لجانب الجسم هو قسم تحضيرى للجانب الآخر منه

3 - المهارات المستمرة أو المركبة :- هي المهارات التي يكون فيها الجزء النهائى هو الجزء التحضيرى لحركة أخرى) أي أن الجزء الرئيسى يختلف في كل حركة . مثال ذلك السلاسل الحركية في الجمناستيك .

تصنيف Knapp للمهارات الحركية : (ماهر محمد عواد العامري، ٢٠١٤، ص ١١)

- 1- المهارات المغلقة : هي أداء مهاري تحت ظروف محيطية ثابتة) ، مثل الرمي على هدف ثابت
- 2- المهارات المفتوحة : هي أداء مهاري تحت ظروف محيطية غير ثابتة، مثل الرمي اقراص طائرة.

مقارنة بين المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة : على أقراص طائرة.

ت	المهارات المغلقة	المهارة المفتوحة
١	يتعامل اللاعب مع الادوات	يتعامل اللاعب مع المنافس
٢	هناك وقت كافي للأداء	الاداء والوقت يتعمدان على اداء المنافس
٣	يعتمد على السيطرة والضباط الحركي	يعتمد على التوقع وحركة المنافس
٤	لا يحتاج الى رد فعل سريع	يحتاج الى رد فعل سريع
٥	ان الذكاء ليس عاملاً أساسياً	الذكاء والتفكير عامل اساسي في الاداء

تصنيف المهارات الحركية وعلاقتها بطريقة التمرين الجزئي مقابل الكلي : (مازن عبد الهادي احمد و زمان هادي كزار الطائي، ٢٠١٥، ص٧٦-٧٧)

أولاً : المهارات المتسلسلة بصيغة الأمر

وهنا بالإمكان استخدام التمرين الجزئي للأجزاء الصعبة والتي تحتاج إلى وقت للتمرين عليها، وعدم التمرن على الأجزاء السهلة من هذه المهارة لأنها مضيعة للوقت وربما هناك خبرة سابقة عند المتعلم والسبب أن المتعلم بإمكانه القيام بها ويستطيع تعلمها بمحاولة واحدة مباشرة أو عدة محاولات وهنا لا بد للانتباه إلى تسلسل أداء المهارة حتى لا نضيع مظاهر سلسلة الأداء الحركي وتكتملتها في ذلك بالشكل المطلوب.

ثانياً: المهارة المستمرة

وبما أن هناك اتصالاً مستمراً بالحركات في أدائها في آن واحد الأجزاء لا يظهر هناك تأثير كبير فمثلاً ضربات السباحة ومميزاتها تشمل ضربات الذراعين والتنفس وحركات الرجلين ويجب ان تنظم بطريقة التمرين الكلي مباشرة.

ثالثاً: المهارات المنفصلة

وهنا باستطاعتنا اتباع طريقة التمرين الجزئي أو الكلي، وعندما تكون المهارة المنفصلة سريعة جداً فيكون فصل الأجزاء غير مجد في انتقال التعلم إلى الأداء الكلي، لأن مثل هذه المهارات تتضمن برنامجاً حركياً منفرداً ويفضل أن نتعلمها بالطريقة الكلية.

وإذا كانت المهارة تؤدي ببطء وبالإمكان تقسيمها إلى حركات وبهذا تتضمن أكثر من برنامج حركي مثل إرسال التنس ويتضمن حركة قذف الكرة كبرنامج حركي منفرد، وضرب الكرة بالمضرب برنامج حركي آخر، وبهذا الشكل يكون التمرين الجزئي أكثر ملائمة، ويكون انتقال التعلم من الجزء إلى الكل عاليًا جدًا.

رابعاً: المهارات المتزامنة غير المتسلسلة بالأمر

ومثال ذلك الضرب على البيانو باستخدام اليدين سوية (اليمين واليسار)، وهي الحركات التي يكون فيها تناسق وبترتيب متزامن للأداء سوية إن أداء مثل هذه الحركات المتزامنة تكون خاضعة إلى برنامج حركي واحد بكلتا اليدين ولا يمكن فصلها إلى الأجزاء، وإن التمرين الجزئي سوف يخلق برنامجاً حركياً آخر منفصل مما يسبب في تطوير برنامج مختلف عن الأداء باليدين سوية. أو مثل بعض مسكات المصارعة تؤدي بتوافق اليدين مع ضغط الجذع مثلاً أو اليدين مع فتح الرجلين لزيادة الثبات وهكذا.

ومن التصنيفات المهمة الواجب التعرف عليها هنا هي: (قاسم لزوم صبر، ٢٠١٢، ص ٥٧)

١- مهارات التحكم الداخلي والخارجي:

عند تنفيذ المهارات الحركية يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ وتسمى مثل هذه المهارات مهارات التحكم الداخلي (self-Baked) إن السباحة ورمي الرمح والمطرقة هي أمثلة لهذا التصنيف، وهناك مهارات تتطلب من المنفذ أن يستجيب للظروف الخارجية مثل هذا التنفيذ بالتحكم الخارجي.

٢- المهارات الحركية العامة والدقيقة (الدقيقة والمركبة)

وقد أعتمد هذا التصنيف على أجزاء الجسم المشتركة بالأداء فهناك مهارات يعمل الجسم كاملاً وهناك مهارات تعمل فيها مجموعة عضلية قليلة، ولكن لا يمكن أن حدأ فاصلاً نضع العامة والدقيقة ولذلك فإن هذا التصنيف التصنيف يكون ذا نهايتين تبدأ إحدى النهايتين بمهارة حركة الأصابع الدقيقة تنتهي في النهاية الأخرى بمهارات تستخدم الجسم وكل الأطراف وقد أقترح ((Cratty)) بأنه لا يمكن الاعتماد على حجم العضلات المشتركة وكمية القوة المستخدمة أو حجم تنفيذ الحركة كونها المحددات الأساسية لهذا التصنيف. وعلى العموم فالحركات التي تطلب استخدام أطراف الجسم المتعددة المشي القفز والسباحة أو الإرسال في

التنس يعد من المهارات العامة، أما المهارات الدقيقة فأنها تنفذ بعضلات صغيرة لاسيما أصابع اليد أو الكف أو الساعد وغالباً ما يصاحب هذا العمل استخدام النظر واليد بشكل متوافق ومن هذه المهارات الطبع على الآلة الطابعة والخياطة وقيادة الطائرات وبالتالي أن معظم المهارات الدقيقة تستخدم وكما هو واضح من الأمثلة في الحياة العامة... ولأنها نتيجة الممارسة الطويلة... تحولت هذه المهارات (الحركات) من حركات بسيطة وغير دقيقة إلى مهارة في اختصاص معين وهذا يمكن ملاحظته بشكل واضح... بين الخبير في تصليح (الساعات) والمبتدأ أما المهارات العامة والكبيرة فهي وفي معظمها تجري في المجال الرياضي - كما هو في السباحة، أي أن الفرق بين الاثنين هو مستوى استخدام الجسم جزئياً أو كلياً.

٣- المهارات على أساس طبيعة البيئة أو حركة الفرد:

وقد ثبت Gentile عام ١٩٧٠ أربعة حركات يقوم بها الرياضي وهي متدرجة في الصعوبة من حيث ثبات المحيط وكالاتي :-

- أ- الجسم ثابت والمحيط ثابت : مثل الرمي على هدف ثابت .
- ب- الجسم ثابت والمحيط متحرك : مثل الرمي على هدف متحرك .
- ت- الجسم متحرك والهدف ثابت : مثل الرمية الثلاثية في كرة السلة .
- ث- الجسم متحرك والهدف متحرك : مثل الملاكمة والمصارعة .

٤- تصنيف المهارات على أساس القابليات:

واحد من الطرق الفعالة والحديثة في تصنيف المهارات هي تلك تستند على القابليات التي يمكن أن تخدم أداء تلك المهارات هذا التصنيف يأخذ اتجاهين يسميان بالسببية أو الشكلية أو الخارجي:

- **الاتجاه الأول:** يتحقق من خلال الاستفسار من المتعلم أو الرياضي عن القابليات التي يمكن أن يقف وراء أدائه المهاري كالسرعة الحركية ودقة النظر والدقة اليدوية وغيرها من القابليات.
- **الاتجاه الثاني:** ذلك يستند على جداول وأشكال للمتابعة يضعها المدرب من خلال أسئلة واستفسارات تتضمن ما للأهمية القابليات حيث إنها تقف وراء تنفيذ كل مرحلة أو مستوى في الأداء المهاري الأمر الذي أشبه بجداول أو شكل يتضمن القابليات المطلوبة في تنفيذ أجزاء المهارة ثم القابليات المطلوبة في تنفيذ الفعالية ككل وقد استخدم هذا الأسلوب من قبل علماء عديدين.

وفي الوطن العربي ظهرت بعض التصنيفات للمهارات الحركية فضلاً عما تقدم فقد صنف (وجيه

محجوب المهارات على أقسام الحركة وعلى النحو التالي: (قاسم لزوم صبر، ٢٠١٢، ص ٥٧)

أ- الحركات الوحيدة: التي تتمتع بأقسام واضحة للحركة ابتداء من القسم التحضيري وانتهاء بالقسم الختامي.

ب- الحركات الثنائية: وهي الحركات التي يتكرر فيها القسم الرئيسي حيث يكون الجزء الختامي هو جزء تحضيرى للحركة القادمة، ونلاحظ مثل هذه الحركات عند استخدام الأطراف بشكل متبادل في السباحة وركوب الدراجات والركض.

ت- الحركات المنفصلة: وهي الحركات المتسلسلة ولكن يختلف فيها الجزء الرئيسي وإن أداء لاعب الجمناستيك بسلسلة من الحركات هو خير مثل لذلك.

ويؤكد (Schmidt) في اعتماد نظريات التعلم ومفاهيمه في تصنيف المهارات الحركية وارتباطها مع تنظيم التمارين وجدولتها آخذاً بنظر الاعتبار تأثير التعب والإجهاد خلال ممارسة تمارين التعلم، ومن الملاحظ انه خلال ممارسة التمرين فإن زيادة مقدار الراحة بين محاولات التمرين يحسن التعلم ويطوره في المهارات المستمرة وربما يكون تأثيرها أقل في المهارات المنفصلة. (مازن عبد الهادي احمد و زمان هادي كزار الطائي، ٢٠١٥، ص ٧٨)

وحيث أن لكل مهارة زمن خاص لأدائها من حيث نوعها ودرجة صعوبتها ومستوى قابليات المتعلمين وأعمارهم، وهذا يعني أن فترات الراحة وفترات الممارسة مختلفة من مهارة إلى أخرى ومن لعبة إلى أخرى حيث أن مسكات المصارعة من المهارات الصعبة والتي تكون صرف الطاقة منها كبيراً نظراً لاستخدام الانتباه العالي والقوة في عضلات الجسم والمفاصل وبهذا ربما تحتاج إلى فترات راحة أكثر عند ممارسة هذه المسكات.

صنفت المهارات لأنواع وصفات عديدة وفقاً لأنظمة تصنيف متعددة كل منها يخدم سبب معين، ولقد

كان السبب في التصنيف والقصد منه هو لجملة من الأسباب هي:- (قاسم لزوم صبر، ٢٠١٢، ص ٨٧)

١. تقديم تصور طبيعي للوضع العملي لتعلم وتدريب المهارة.
٢. لمساعدة المدرب والعلم على كشف وتحديد العناصر المشتركة بين كل مجموعة أو صنف من المهارات.
٣. المساعدة في اختبار أكثر الأساليب ملائمة وأفضلها تطبيقاً.

هناك ثلاث وسائل لاكتساب المهارة ضرورية جداً وتدخل في عملية التعلم الحركي والتي تسهم في اكتساب اللاعب المهارة الحركية هي:-
أولاً : الوسائل السمعية (شرح الحركة)
ثانياً : الوسائل البصرية عرض الحركة)
ثالثاً: الوسائل العملية (أداء الحركة)

أولاً / الوسائل السمعية

تظهر أهمية الوسائل السمعية عند استخدام الكلمة أثناء الحركة وتصحيح الأخطاء والتوجيه فعن طريقها يقارن المتعلم بشكل شفوي بين ما يجب أن يتم وما يتم ويستوعبه عقلياً من أجل استكمال التوافق الحركي فعلاً وبالتالي الإسراع بالعملية التعليمية.

ثانياً / الوسائل البصرية

أن عن طريقها يتم اكتساب المتعلم التصور البصري للمهارة الحركية الجديدة وبصورة صحيحة من خلال أن يقارن بين ما يجب يتم وما تم فعلاً ويعتبر تقديم النموذج من أهم الوسائل المستخدمة بشرط أن يكون صحيح فاللاعب دائم التشوق لرؤية كل جديد من الحركات التي يعرضها المدرب لغرض تعلمها فمهما بلغت دقة الوصف اللفظي أو الشرح لا يمكن أن يصل إلى درجة رؤية النموذج خاص بالحركة.

ثالثاً / الوسائل العملية

يعتبر التطبيق العملي الأداء الحركي والذي يشمل التدريب والاختبارات والمنافسات من أحسن الوسائل التعليمية العلمية المستخدمة عند تعليم أي مهارة حركية.
أن التأثير المباشر في التوافق الحركي لا يمكن أن يحدث لنتيجة هضم المعلومات فقط بل طريق التدريب والممارسة الإيجابية للمهارة الحركية وأن الاشتراك الفعلي للاعب في محاولة أداء الحركة يكسبه بعض الخبرة للعمل الحركي الحقيقي الإحساس للعمل والإحساس بالسيطرة عن الجسم عند الأداء.

فوائد طريقة اكتساب المهارة (يوسف لازم كماش، ٢٠١٧، ص ٤٤٧)

يحتاج الانسان الى اكتساب العديد من المهارات الحركية التي يستخدم فيها العضلات والهيكل العظمي، بشكل متناسق مع الحواس والتحكم بالأحاسيس المرسله من العضلات عند الحركة، يستفاد من التعليم والتعلم المنهجي لهذه المهارات الحركية:-

- تخفيف احتمالات الفشل اثناء تعلم المهارة وتجنب اثره السلبي على متابعة التعلم.
- تنمية التناسق الحسي الحركي، والتحكم بالجسم، والسيطرة على الحركات وضبط الاحاسيس.
- الوصول الى الدقة والسرعة في اداء المهارة والتقان مع احتمال الابداع.
- التخفيف من المخاطر المحتملة وحصول التشوهات الجسدية، وخاصة في المهارات الحركية.

شروط تعلم المهارات الحركية :- (يوسف لازم كماش، ٢٠١٧، ص ٤٥١)

هناك اربع خطوات رئيسة لتعلم المهارات الحركية الرياضية تتمثل بما يأتي:

١- تقديم المهارة الحركية:

ان تقديمها يسهم في زيادة كفاءة التعلم وتعظيمها ويجب ان تقدم المهارة بأفضل صورة ممكنة وباستخدام مهارات اللغة والمحادثة.

٢- تقديم نموذج وشرح المهارة:

يعد النموذج والشرح من اهم المساعدات في تكوسن الخطة العقلية لتتعلم اللاعب للمهارة ومن المهم اداء نموذج للمهارة سواء من المدرب او من فرد يستطيع تنفيذها بأسلوب ممتاز على ان يكون الفرد يتمتع باحترام اللاعبين.

٣- تطبيق المهارة:

من الاهمية ان يؤدي اللاعب المهارة بعد الانتهاء من مشاهدة النموذج والاستماع الى الشرح وبأسرع وقت ممكن.

٤- اصلاح الاخطاء والتغذية الراجعة من خلال ما يأتي:

- الملاحظة الناقدة للاداء.
- انواع اخطاء الاداء.
- تصحيح الاخطاء.
- تقديم التغذية الراجعة.

- ١) ماهر محمد عواد العامري، فسيولوجيا التعلم الحركي، النبراس للطباعة والتصميم، الطبعة الاولى، ٢٠١٤.
- ٢) مازن عبد الهادي احمد و مازن هادي كزار الطائي، قراءات متقدمة في التعلم والتفكير مدخل في علوم الحركة لطلبة كليات ومعاهد التربية الرياضية، دار الكتاب العلمية، بيروت، الطبعة الاولى، ٢٠١٥.
- ٣) قاسم لزام صبر، موضوعات في التعلم الحركي: الطبعة الثانية، العراق-بغداد، دار البراق للطباعة، ٢٠١٢.
- ٤) وعد عبد الرحيم فرحان واحمد وليد عبد الحمن، علم حركة الانسان الموصوف بالمهارة، الطبعة الاولى، بغداد، دار الاحمدي، ٢٠١٣.
- ٥) يوسف لازم كماش، اتجاهات وأساليب حديثة في التعلم والتعلم الحركي، الطبعة الاولى، عمان، دار دجلة، ٢٠١٦.
- ٦) وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية، دار الكتاب العلمية، ٢٠١٤.