**الاختبــارات المهـــارية**

**مدخل في التعريف بالمهارة :**

اجمع العديد من خبراء التعلم الحركي والتدريب الرياضي على أن المهارة مفاهيم عديدة. ويأتي استخدامها أيضا بطرائق متعددة، إذ هناك من يعرفها على أنها:" عبارة عن مهمة او عمل معين يعكس فاعلية عالية في الأداء " وهناك من ينظر إليها على أنها " قدرة الفرد على أداء مجموعة من الحركات الخاصة التي تتضمنها اللعبة بدقة وكفاية ونجاح.. وتتطلب هذه القدرة استخدام مجموعة العضلات العاملة في الحركة، والعضلات المقابلة لها، والعضلات المحايدة، والعضلات المثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية " يضاف الى هذا وذلك ان المهارة وبخاصة في الألعاب الرياضية " تبين القدرة على استخدام الجهازيين العصبي والعضلي، الاستخدام الصحيح لإخراج القوة العضلية اللازمة لأداء الحركات المطلوبة فيها بشكل دقيق في التوقيت المناسب.

نخلص من هذا أن كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معين.

**المهارات الحركية في الالعاب والأنشطة الرياضية**

تعد المهارات الحركية من القواعد الرئيسة في عملية بناء الرياضي وعاملا مهما لنجاح أي فعل حركي يؤديه ذلك الرياضي. لأنها تؤشر مقدار القدرة على الإنجاز، سواء أكانت تؤدي بشكل فردي او داخل فريق، ضد منافس أو بدونه، بأداة من غيرها، ويتيح إتقان المهارة الحركية من قبل الرياضي فرصة تنفيذ متطلبات اللعبة جميعها تنفيذا فعالا يحقق نتائج جيدة مع اقتصاد في المجهود.

ولان إتقان المهارة الحركية لايعتمد على مستوى الأعداد البدني وإتباع الأسلوب الصحيح في التدريب فقط، بل على مقدار المعلومات المكتسبة أيضا . لذلك عرفت المهارة بكونها " قدرة الفرد على استخدام معلوماته بكفاية واستعداد للانجاز". وهذا التعريف يعبر عن صلة المهارة بالجانب المعرفي الذي توفره لدى الرياضي وبما يخص اللعبة التي يمارسها.. كذلك تعرف المهارة بكونها " الأداء الحركي الضروري، الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس " ومن هذا نجد أن الأنشطة او الألعاب تختلف في أعداد وطرائق مهاراتها الحركية بحسب القانون الذي يحكم ذلك النشاط او تلك اللعبة.

بقي أن نذكر، أن التدريب على المهارات في الألعاب الرياضية يتطلب تعلم المهارات الخاصة باللعبة أولا مع مراعاة ان يتم ذلك بطريقة صحيحة يلي ذلك وضع هذه المهارات في التطبيق الفعلي للأداء لان المهارة " هي كل ما يمكن ان يعبر عنه بالانجاز، ودلالة الانجاز هنا، هو كل ما تعلمه الفرد، ومدى استجابته وإجادته لما تعلمه " بمعنى ان المهارة هي كل ما يعتمد على الاستجابات الحركية، عموما بعد تطبيق المهارة لابد من المران والممارسة بشكل منتظم كي تصبح نمطا من أنماط السلوك الحركي. الذي يظهر لدى الفرد بشكل تلقائي بكفاية وسهولة.. وهذا ما أكده (كير 1982) اذ قال : ان طبيعة المهارة تتحدد بثلاثة عوامل أساسية هي :

1. شكل وطبيعة العمل، عما إذا كان هذا العمل يتطلب التكرار بشكليه البسيط والمستمر.
2. النمطية.. وهذه تتوقف على عنصرين هما : التوقيت الذي يتم به الأداء والتسلسل أو التعاقب.
3. النتائج المفترضة سلفا بالنسبة للأداء المهاري ويعبر عنها إحيانا (السرعة والدقة والقدرة والكفاية، التي يتم بها انجاز المهارة وكذا كيفية الاداء ودرجة صعوبته).

المهم أن عملية تطوير المهارات في الألعاب الرياضية وكذلك الأداء المهاري عندها يحتاج إلى التقدم بعملية التدريب من مرحلة الى أخرى، أي عبر مراحلة وكذلك من مستوى إلى آخر، ولا يمكن أن يتحقق هذا الأمر مالم يكن هناك فحوصات واختبارات قياسية تؤشر حالة النجاح والإخفاق في عمليات التدريب وكذا التقدم بالأداء المهاري وتحسينه.

**تصنيف المهارات الحركية في الالعاب الرياضية**

حتى تصنف المهارات الحركية في معظم الألعاب الرياضية لابد من استخدام النظم والمحكات والمعايير التي يمكن اعتمادها في عملية التصنيف ؛ولهذا جاءت جهود العلماء ببعض من هذه التصنيفات بحسب معايير معينة، منها:

1. **التصنيف على أساس التوافق البدني** : في هذا تصنف المهارة إلى :

* مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين واليد.
* مهارات حركية تتطلب التوافقات الكلية للجسم.

2**- التصنيف على أساس الحركة :** عند هذا التصنيف تكون الإعمال الحركية منقسمة على وفق طبيعة العمل، وما يتضمنه هذا العمل من تنظيم خاص بالبيئة الخارجية، وكذلك حركات الجسم المطلوبة لانجاز هذا العمل من حيث ثباته وحركته.. الى أربعة أنماط هي :

- أنشطة تؤدى من الوضع الساكن.

- أنشطة تؤدى واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة.

- أنشطة تؤدى واللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون.

- أنشطة تؤدى وكل من اللاعب والهدف في حالة حركة.

والجدول التالي يبين تصنيف المهارات الحركية على اساس الحركة (\*)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| المتغيرات | البيئة الخارجية | | |
|  | في حالة السكون | في حالة الحركة |
| الجسم | في حالة السكون | النمط الأول | النمط الثاني |
| - الارسال في التنس  - الارسال في الكرة الطائرة  - الرماية بالسهام  -الارسال في تنس الطاولة | - الصد في الكرة الطائرة  - التمرير في تنس الطاولة  - الرماية بالبندقية على هدف متحرك |
| في حالة الحركة | النمط الثالث | النمط الرابع |
| - التصويب في كرة السلة  - التمرير في التنس  - التصويب في كرة القدم  - التمرير في تنس الطاولة | - التمرير في كرة السلة  - التمرير في كرة القدم  - الاستقبال في كرة القدم  - الاستقبال في كرة السلة |

**3- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء :**

* المهارات المتقطعة، ومثالها (الإرسال في التنس، الإرسال في تنس الطاولة، التصويب في الرمية الحرة، كرة السلة)
* المهارات المستمرة، ومثالها (الدراجات، التصويب على السلة لفترة زمنية، تكرار الصد في تنس الطاولة).
* المهارات المترابطة، ومثالها (المشي، القفز بالزانة، التزحلق على الماء، الغطس، السباحة، جمناستك الاجهزة).

1. **التصنيف على أساس طبيعة ومتطلبات الأداء :**  وهذه تأتي بشكلين هما :

**مهارات المجال المحدد.**

وهذه تؤدى بشكل حر، وتعتمد التغذية الراجعة الداخلية المتأتية من الإحساس الحركي، ومثالها (الإرسال في التنس، الرماية بالسهام، رمي الرمح، القفزالعالي السباحة، الرمية الحرة في كرة السلة، رفع الاثقال...) ومن مميزاتها:

\* تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعدا.

\* غالبا ما تكون الأدوات في حالة ثبات.

\* أداؤها لايتطلب خطط او استراتيجيات.

\* يكون الجسم فيها في وضع الراحة قبل الاداء.

\* يمكن أداؤها والعينين مغلقتين.

**مهارات المجال المفتوح**

تؤدى فيها المهارات وكأنها استجابات حركية لمتغيرات غير متوقعة في البيئة الخارجية، والاستجابات الحركية هنا تكون غير نمطية وغير محدودة، ومثالها (المصارعة، أي لعبة جماعية) وتعتمد في تطبيقها على ستراتيجيات معقدة، اتخاذ قرار سريع، تغذية راجعة داخلية وخارجية. ولم يقتصر الأمر على هذه التصنيفات، وإنما هناك تصنيفات أخرى منها ماجاء به الباحث (يعرب خيون) إذ يصنفها على الأساس الآتي :

1. المهارات الحركية العامة والدقيقة.
2. المهارات الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة.
3. المهارات المفتوحة والمغلقة.

4-مهارات التحكم الداخلي والخارجي.

وبهذا يتفق (هذا الباحث) مع من سبقوه، ولايخرج عما جاؤوا به من تصنيفات للمهارة الحركية إلا في بعض من التفصيلات ووجهات النظر المعنية بإخراج هكذا معلومة، وبما يتعلق في موضوعة التعلم الحركي.

**المهارات الحركية وقياساتها:**

في المجال التطبيقي الرياضي، يفرق مابين الأنشطة والألعاب الرياضية حسب اختلاف اداء قدراتها المهارية، ووحدات قياسها ولهذا اختلفت أساليب قياس هذه المهارات او القدرات، فمثلا هناك قدرات يمكن قياسها بدقة، سواء بـ(المتر أو الثانية) وهناك غيرها ما يعتمد على تقدير الحكام إثناء المسابقات،مثل هذا النوع من التقويم نجده في بعض من الألعاب الجماعية ككرة السلة او كرة القدم، وبخاصة ما يتعلق منها بلأداء المهاري.

ولتقدير الخصائص المتميزة لدى اللاعبين، وفي مستوياتهم المختلفة يتطلب هنا استخدام الاختبارات المركبة، والتي قد تتيح لنا قدرة تقويم المستوى المهاري والخططي لدى اللاعبين، وكذلك إمكانياتهم الوظيفية والحيوية، وقدراتهم النفسية.. وهذا يعني ان اختبارات الاداء المهاري (الفني والخططي) يجب ان ترتبط مع قياس النواحي الوظيفية والإدارية. ولا غرو إذا ما قلنا إن هناك العديد من الاختبارات التي تتناسب وتحديد مستوى الاتقان المهاري والخططي والتدريبي، من هذا يمكننا تقسيم المهارات الحركية واختباراتها حسب الآتي

أ- **اختبارات الاداء المهاري في الألعاب الفرقية (الجماعية)** : وهي على أشكال منها :

**\* اختبارات المهارة في كرة القدم :**

كأنموذج للاختبارات المهارية في كرة القدم، يمكن الإشارة الى ما جاء به (فرنون) من بطارية اختبارية تتكون من أربعة وحدات تقيس القدرة العامة في كرة القدم. وهذه الوحدات هي :

1. ركل الكرة نحو هدف مرسوم على الحائط.
2. الركض المتعرج بالكرة.
3. تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض.
4. التحكم في تنطيط الكرة في الهواء (السيطرة الحركية).

**\* اختبارات المهارة في كرة السلة :**

إن أفضل أنموذج نختاره هنا لتمثيل الاختبارات المهارية في كرة السلة، هو اختيار (الجمعية الاميركية للصحة والتربية البدنية والترويح) لكرة السلة، والذي يتكون من تسع مهارات هي :

1. الرمية الامامية.
2. الرمية الحرة.
3. المناولة السريعة.
4. المناولة من فوق الذراع.
5. الرمية الجانبية.
6. التهديف من تحت السلة.
7. القفز العالي الثابت.
8. المناولة الصدرية.
9. الطبطبة.

**اختبارات المهارة في الكرة الطائرة :**

وهنا أيضا لانبتعد عن اختيار (الجمعية الاميركية للصحة والتربية البدنية والترويح) للكرة الطائرة، والذي نرشحه لتمثيل الاختبارات المهارية في لعبة الكرة الطائرة... وهو يتكون من اربع مهارات هي :

1. المناولة نحو الحائط.
2. الإرسال.
3. المناولة.
4. الإعداد.

**\* اختبارات المهاره في كرة اليد :**

في هذا النوع من الاختبارات يمكن أن تكون بطارية الاتحاد الألماني لرياضة كرة اليد، مؤشر جيد لمهارات هذه اللعبة وتحتوي هذه البطارية على الاختبارات الآتية :

1. رمي الكرة على ابعد مسافة.
2. الركض مع تنطيط الكرة المستمر لمسافة (30) متر.
3. التصويب من الوثب.
4. الركض المتعرج مع التنطيط المنتهي بالتصويب.

ب**- إختبارات الأداء المهاري في الالعاب الفردية.**وهي على أشكال منها :

**\* اختبارات السباحة:**

ومن هذه الاختبارات مقياس (هوايت) للتحصيل في السباحة (مستوى تلاميذ المدارس الثانوية) اذ يتكون هذا المقياس من ثلاثة وحدات اختبارية هي:

1. السباحة لمسافة (50) ياردة بأستخدام طريقة الزحف على البطن.
2. السباحة لمسافة (25) ياردة بأستخدام حركات الرجلين فقط.
3. السباحة (3× 25) ياردة متنوع.

**\* اختبارات المهارة في تنس الطاولة :**

ومن هذه الاختبارات اختبار (موت ولوكهارت)، ويعد هذا الاختبار، الاختبار الموضوعي الوحيد لقياس هذه المهارة.

**\* اختبارات المهارة في المبارزة :**

ان مثل هذه الإختبارات تكاد تكون نادرة وقليلة، كما هي في اختبارات تنس الطاولة.إلا أن هناك من حاول وضع مجموعة اختبارات مهارية لناشئي رياضة المبارزة ومنهم الباحث (بيان علي).. إذ احتوت بطاريته على الاختبارات المهارية الآتية :

1. وضع الاستعداد.
2. حركة التقدم.
3. حركة التقهقر.
4. حركة الطعن.
5. حركة العودة الى وضع الاستعداد.
6. حركة السهم.
7. الأوضاع الدفاعية (وهي أربعة).
8. حركة مد الذراع من الثبات.
9. الهجمة القاطعة.

10-الهجمة بتغير الاتجاه.

11- المهارة السريعة الدقيقة.

**\* اختبارات المهارة في التنس :**

وتنحصر أهم الاختبارات المعنية بقياس الأداء المهاري في التنس الأرضي في الآتي :

1. اختبار(داير) للتنس (حائط الصد) وهو يقيس القدرة العامة للتنس.
2. اختبار(سكوت وفرنش) وهو اختبار يعدل اختبار(داير).
3. اختبار (بروير وميللر).
4. اختبار (هويت) وهو اختبار يعدل اختبار (داير).
5. اختبار (هوايت) للتحصيل في التنس.

**\* اختبارات الرماية بالسهام :**

للرماية بالسهام نظام خاص بتقدير الدرجات، يعد من أكثر نظم تقدير الدرجات موضوعية في مجال القياس المهاري في الألعاب الفردية.. جاءت اغلب اختبارات هذه المهارة من خلال دراسات علمية أكاديمية تناولها الباحثون بالدراسة والتحليل والبناء. ومن مقاييس هذه المهارة ما نشره الاتحاد الأميركي للصحة والتربية البدنية والترويح (AAHPER).. فضلا عن مقاييس أخرى اهتم بها الباحثون، منها :

1. اختبار (هايد) للرماية بالسهام على الهدف.
2. اختبار (ايفر) للرماية بالسهام.