**الاختبارات المهارية**

**مدخل في التعريف بالمهارة**

أجمع العديد من خبراء التعلم الحركي والتدريب الرياضي على أن للمهارة مفاهيم عديدة. ويأتي استعمالها أيضاً بطرائق متعدد، إذ إن هناك من يعرفها بأنها عبارة عن "مهمة أو 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 استعمال مجموعة العضلات العامة في الحركة، والعضلات المقابلة لها، والعضلات المحايدة، والعضلات المثبتة للمفاصل بتوافق وانسيابية"، يضاف إلى هذا وذاك أن المهارة وبخاصة في الألعاب الرياضية "تبيّن القدرة على استعمال الجهازين العصبي والعضلي، الاستعمال الصحيح لإخراج القوة العضلية اللازمة لأداء الحركات المطلوبة فيها بشكل دقيق في التوقيت المناسب.

نخلص من هذا كله أن المهارة الحركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معيّن.

**المهارات الحركية في الألعاب والأنشطة الرياضية**

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

ولأن إتقان المهارة الحركية لا يعتمد على مستوى الإعداد البدني واتّباع الأسلوب الصحيح في التدريب فقط، بل على مقدار المعلومات المكتسبة أيضاً. لذلك عرّفت المهارة بكونها "قدرة الفرد على استعمال معلوماته بكفاية واستعداد للإنجاز". وهذا التعريف يعبّر عن صلة المهارة بالجانب المعرفي الذي توفره لدى الرياضي، وبما يخص اللعبة التي يمارسها. كذلك تعرّف المعارة بكونها "الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقاً لقواعد التنافس". ومن هذا نجد أن الأنشطة أو الألعاب تختلف في أعداد وطرائق مهاراتها الحركية بحسب القانون الذي يحكم ذلك النشاط أو تلك اللعبة.

بقي أن نذكر أن التدريب على المهارات في الألعاب الرياضية يتطلّب تعلّم المهارات الخاصة باللعبة أولاً مع مراعاة أن يتم ذلك بطريقة صحيحة، يلي ذلك وضع هذه المهارات في الإجراء الفعلي للأداء، لأن المهارة "هي كل ما يمكن أن يعبّر عنه بالإنجاز، ودلالة الإنجاز هنا، هو كل ما تعلّمه الفرد، ومدى استجابته وإجادته لما تعلمه". بمعنى أن المهارة هي كل ما يعتمد على الاستجابات الحركية. عموماً بعد أداء المهارة لا بدّ من المران والممارسة بشكل منتظم كي تصبح نمطاً من أنماط السلوك الحركي الذي يظهر لدى الفرد بشكل تلقائي بكفاية وسهولة، وهذا ما أكّده (كير 1982) إذ قال: إن طبيعة المهارة تتحدد بثلاثة عوامل أساسي، هي:

1. شكل العمل وطبيعته، فيما إذا كان هذا العمل يتطلب التكرار بشكليه البسيط والمستمر.
2. النمطية، وهذه تتوقّف على عنصرين، هما: التوقيت الذي يتم به الأداء، والتسلسل أو التعاقب.
3. النتائج المفترضة سلفاً للأداء المهاري، ويعبّر عنها أحياناً بالسرعة والدقّة والقدرة والكفاية التي يتم بها إنجاز المهارة، وكيفية الأداء ودرجة صعوبته.

والمهم أن عملية تطوير المهارات في الألعاب الرياضية، والأداء المهاري عندها يحتاج إلى التقدم بعملية التدريب من مرحلة إلى أخرى، (أي عبر مراحله المتنوعة)، ومن مستوى إلى آخر، ولا يمكن أن يتحقق هذا الأمر ما لم تكن هناك فحوصات واختبارات قياسية تؤشر حالة النجاح والإخفاق في عمليات التدريب، وكذلك التقدم بالأداء المهاري وتحسينه.

**تصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية**

حتى تصنّف المهارات الحركية في معظم الألعاب الرياضية، لا بدّ من استعمال 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 تصنّف المهارة إلى:

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

1. **التصنيف على أساس الحركة:** عند هذا التصنيف تكون الأعمال الحركية منقسمة (بحسب طبيعة العمل، وما يتضمّنه هذا العمل من تنظيم خاص بالبيئة الخارجية، وكذلك حركات الجسم المطلوبة لإنجاز هذا العمل من حيث ثباته وحركته) إلى 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 الآتي يبين تصنيف المهارات الحركية على أساس الحركة:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **المتغيرات** | **البيئة الخارجية** | | |
| في حالة السكون | **في حالة السكون** | **في حالة الحركة** |
| الجسم | **النمط الأول** | **النمط الثاني** |
| * الإرسال في التنس * الإرسال في الطائرة * الرماية بالسهام * الإرسال 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 |

1. **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: قيادة الدراجات، التصويب على السلة لمدة زمنية معينة، تكرار الصد في تنس الطاولة.
* المهارات المترابطة، ومثالها: المشي، القفز بالزانة، التزحلق على الماء، الغطس، السباحة، جمناستك الأجهزة.

1. **التصنيف على أساس طبيعة الأداء ومتطلباته:** ويكون على النحو الآتي:

* **مهارات المجال المحدد:**

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

* تسمح للفرد بالأداء عندما يكون مستعداً.
* غالباً ما تكون الأدوات في حالة ثبات.
* لا يتطلّب أداؤها خططاً أو إستراتيجيات.
* يكون الجسم في وضع الراحة قبل الأداء.
* يمكن أداؤها والعينين مغلقتين.