

محاضرة رقم 01: مدخل مفاهيمي

لكل من "المهارة، التقنية والكفاءة" في المجال الرياضي

أولا / المهارة:

1. تعريف المهارة: هي القدرة على تنفيذ مهمة أو أداء معين بدرجة عالية من الكفاءة، وتتطلب دمج التناسق الحركي مع التوقيت، القوة، والمرونة. تُمثل المهارة مستوى إتقان الفرد في إنجاز عمل ما بشكل سلس ومتقن.

➤ حيث أن المهارة تركز على إتقان حركة معينة أو تنفيذ مهام بدقة، سواء كانت حركية، أو معرفية...الخ

➤ مثال على المهارة: لاعب كرة السلة الذي يستطيع تنفيذ التمرير بدقة عالية أو تنفيذ القفزات ببراعة، يمتلك "مهارات" في التمرير والقفز.

2. خصائص المهارة:

- تعتمد على التكرار والتدريب المكثف لتحسينها وزيادة الكفاءة.
- تتأثر بعوامل متعددة، مثل التناسق العصبي العضلي والتركيز والتوازن.
- يتم قياسها عادة بجودة الأداء، حيث يهدف الشخص إلى تحسين الدقة وتقليل الأخطاء وزيادة السرعة.

3. أنواع المهارات:

- مهارات حركية بسيطة: لا تتطلب مهام معقدة، مثل المشي أو الركض.
- مهارات حركية مركبة: تتطلب تنفيذ حركات معقدة، مثل أداء الحركات الجمبازية أو رمي كرة السلة.

ثانيا/ التقنية:

1. تعريف التقنية: هي الأسلوب أو الطريقة التي يستخدمها الفرد لأداء مهارة معينة. التقنية تتعلق بالتفاصيل الصغيرة المتعلقة بكيفية أداء الحركة أو المهارة؛ وهي تشمل الوضعية، التوقيت، زاوية الحركة، والترتيب الدقيق للخطوات.

➤ مثال على التقنية: في رمي كرة السلة، تختلف "التقنيات" من لاعب لآخر حسب كيفية إمساك الكرة، زاوية ثني الركبتين، توجيه الذراع، وطريقة إخراج الكرة نحو السلة.

➤ في الرياضات: تقنيات القفز العالي تختلف حسب الأسلوب المستخدم، كالتقنية التقليدية مقابل تقنية فوسبري الشبيهة.

2. خصائص التقنية:

- تتطلب مستوى من التمرين لتحسينها، ولكنها تعتمد بشكل كبير على التفاصيل الفنية للحركة.
- تتيح للفرد تحسين الكفاءة وتقليل الجهد المطلوب لأداء المهارة.
- تختلف التقنيات تبعاً للمدرب أو النظام التدريبي وتكون في بعض الأحيان متغيرة حسب تفضيل الشخص.

ثالثا / الكفاءة:

1. تعريف الكفاءة :هي القدرة على أداء المهام بشكل فعال وفعال، مع تحقيق النتائج المرجوة بأفضل صورة وبأقل جهد أو موارد ممكنة.

➤ حيث تركز الكفاءة على جودة الأداء والنتائج النهائية، وليس فقط على المهارة التقنية. تشمل الكفاءة كذلك معرفة متى وكيف يتم تطبيق المهارات لتحقيق أفضل نتيجة.

➤ مثال :شخص قادر على إتمام العمل في وقت قياسي وبجودة عالية، مع تقليل الأخطاء والتكاليف، يعتبر شخصاً كفواً.

2. عوامل بناء الكفاءة :تعتمد على دمج المهارات المتنوعة مع الحكمة في اتخاذ القرار، وحسن إدارة الوقت والموارد، والقدرة على التعامل مع المواقف المختلفة.

رابعا / الفرق بين المهارة والتقنية والكفاءة:

- المهارة فهي تتعلق بما يمكن للفرد القيام به من الناحية التقنية و بالتالي هي النتيجة النهائية التي يُظهر فيها الفرد درجة عالية من الأداء في إنجاز عمل محدد و تبرز من خلال الاتقان.
- التقنية هي "الكيفية" أو الطريقة المستخدمة لتحقيق هذه المهارة، وهي تتناول التفاصيل الدقيقة لتحسين الأداء وتنفيذه بطريقة أكثر فعالية.
- الكفاءة هي *الفعالية* في إنجاز المهام، وتظهر في جودة الأداء وأثره وفعاليته. الكفاءة تتعلق بإتمام المهام بكفاءة أعلى وجودة أفضل وفي وقت أقل.

خامسا/ أمثلة توضح الفرق بين الكفاءة والمهارة والتقنية في المجال الرياضي :

1. في كرة القدم:

- المهارة :مثل القدرة على المراوغة بالكرة والتحكم بها، تنفيذ التمريرات القصيرة بدقة، وتسديد الكرة نحو المرمى.

• **التقنية:** الطريقة التي ينفذ بها اللاعب المهارة، مثل كيفية وضع قدمه أثناء التسديد لتحقيق زاوية وقوة مناسبة، أو كيفية وضع جسمه للمراوغة.

• **الكفاءة:** استخدام المهارات والتقنيات في الوقت والمكان المناسبين لتحقيق أفضل نتيجة، مثل تمرير الكرة في اللحظة المناسبة لخلق فرصة تسجيل أو تسديدها بشكل دقيق وقوي لتحقيق هدف بأقل جهد، أو وكيفية توزيع الجهد على طول المباراة لضمان الاستمرارية في الأداء.

2. في كرة السلة:

- **المهارة:** التصويب بدقة نحو السلة، التمرير والتحكم في الكرة، القدرة على التحرك بسرعة ورشاقة.
- **التقنية:** كيفية تنفيذ التصويبة، كاستخدام المعصم لإعطاء الكرة دورانًا مثاليًا أو زاوية اليدين في التمرير.
- **الكفاءة:** اتخاذ قرارات سريعة على أرض الملعب بفعالية، مثل اختيار التمرير أو التصويب بحسب وضعية الفريق المنافس و التوقيت المثالي للتصويب أو التمرير، والاستمرار بالأداء بمستوى ثابت حتى نهاية المباراة.

3. في رياضة السباحة:

- **المهارة:** القدرة على تنفيذ حركات الذراعين والساقين بشكل صحيح لكل أسلوب سباحة (سباحة حرة، ظهر، فراشة)، وتقنيات التنفس الجيدة.
- **التقنية:** كيفية استخدام حركة الذراعين وتقنيات التنفس في السباحة لتحقيق تدفق سلس في الماء وتقليل المقاومة.
- **الكفاءة:** استخدام الطاقة بفعالية عبر مسافة طويلة، بما يتيح السباحة بسرعة وتقليل مقاومة الماء دون استنزاف الطاقة، وتحقيق توقيت أسرع بأقل جهد.

4. في رياضة الجمباز:

- **المهارة:** قدرة اللاعب على أداء حركات معينة "الهلوانية"، مثل الوقوف على اليدين، القفزة الخلفية، أو الشقلبة الهوائية بمهارة ومرونة عالية والتوازن بدقة
- **التقنية:** كيفية تنفيذ اللاعب لتلك الحركة بالتفصيل، مثل وضع اليدين والقدمين في الوقوف على اليدين، أو زاوية دوران الجسم عند القفز للخلف، لضمان التوازن والدقة أثناء الأداء. التقنية تتضمن أيضًا ضبط التوقيت في الثني والتمدد لتحقيق الحركة بسلاسة.
- **الكفاءة:** أداء الحركات بسلاسة وانتقال متوازن بين الحركات المختلفة مع أقل قدر من الأخطاء دون تضییع طاقة زائدة، مع استغلال مهاراته وتقنياته لتقديم أداء جيد ومستمر يحقق درجات عالية من الحكام. الكفاءة تشمل أيضًا القدرة على التنقل بين الحركات بمرونة وسرعة مع الحفاظ على الإيقاع والثبات.

5. في رياضة الجري (العدو):

- المهارة :القدرة على التحكم في خطوات العدو وزيادة السرعة، والتقنيات المناسبة للتسارع.
- التقنية :طريقة تحريك القدمين والجسم، مثل زاوية الركبتين وأسلوب التحرك في الهواء لتقليل الاحتكاك وزيادة السرعة.
- الكفاءة :توزيع الجهد والطاقة على طول السباق بفعالية لتحقيق أفضل وقت دون استنزاف القوة في بداية السباق، مع الحفاظ على مستوى متوازن لتحقيق أسرع أداء.

6. في رياضة رفع الأثقال:

- المهارة :القدرة على أداء الحركات الأساسية بدقة، مثل تقنيات الرفعات في الخطف والنتر بأمان وبدقة.
- التقنية: تفاصيل تنفيذ الرفع، مثل وضعية الظهر، استخدام الساقين، وزاوية الذراعين لضمان سلامة الحركة وتقليل خطر الإصابات.
- الكفاءة رفع الأوزان بأفضل طريقة و بشكل آمن لتحقيق أقصى فائدة بأقل جهد، والتوزيع المثالي للطاقة والقوة للحصول على أفضل أداء في المنافسات.

7. في التنس:

- المهارة :القدرة على ضرب الكرة بدقة وقوة، وتوجيهها نحو الجزء المفتوح من ملعب الخصم.
- التقنية :كيفية تنفيذ ضربة معينة، مثل زاوية المضرب، وكيفية الإمساك به، واتجاه الرسغ لتحقيق حركة مثالية.
- الكفاءة :تحقيق النقاط بأقل مجهود عن طريق توظيف المهارات والتقنيات بشكل استراتيجي، مثل اختيار الضربة المناسبة وفقاً لموقف الخصم وزاوية الملعب