

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

"تصنيف المهارات الحركية"

Classifying motor skills

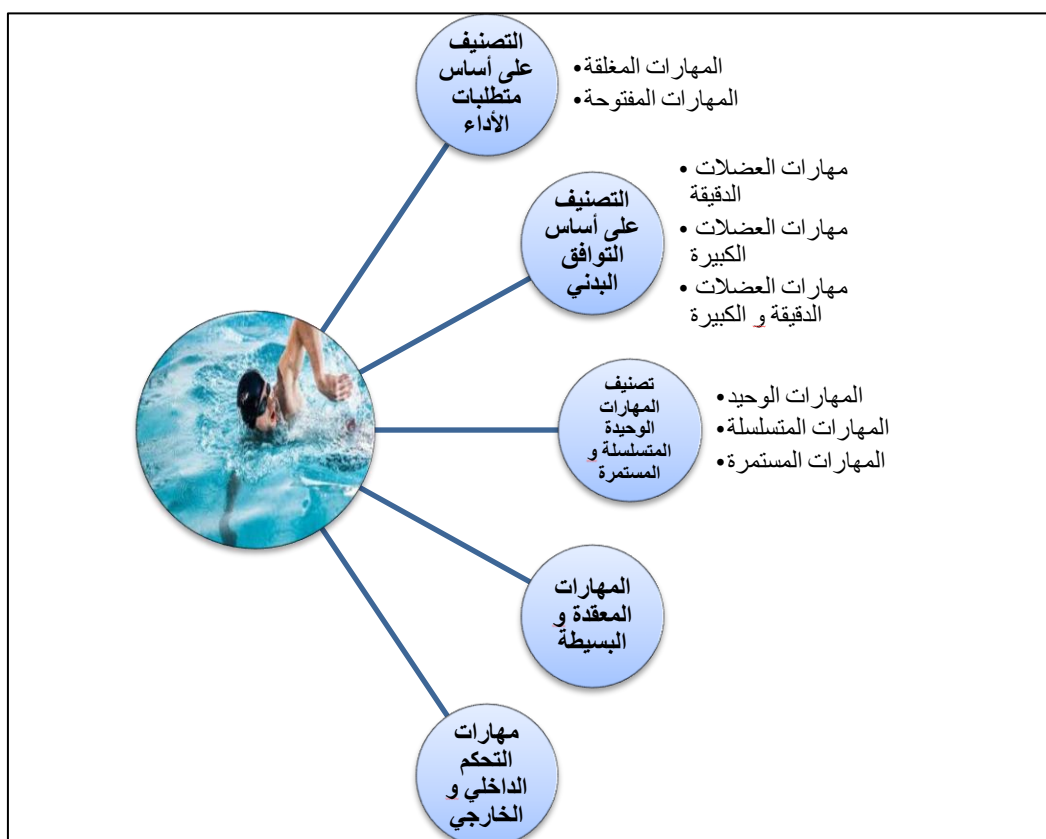
يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنفنا من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة، وفي هذه المحاضرة سننظر إلى تصنيف "فرحات جبار سعد الله" بحيث صنف المهارات الحركية وفق الشكل التالي:

الشكل رقم (23): يوضح تصنيف المهارات الحركية وفق "فرحات جبار سعد الله"

	التصنيف على أساس متطلبات الأداء
	التصنيف على أساس التوافق البدني
	التصنيف على أساس الحركة
	تصنيف المهارات الوحيدة المتسلسلة و المستمرة
	التصنيف على أساس متطلبات المهارة النفسية
	تصنيف المهارات على أساس القابليات
	تصنيف المهارات على أساس البدء بها
	المهارات المعقدة و البسيطة
	مهارات التحكم الداخلي و الخارجي
	المهارات المغلقة و المفتوحة

و على ضوء ما سبق سنتطرق في موضوعنا إلى خمسة تصنيفات كما يلي:

الشكل رقم (24): يوضح تصنيف المهارات الحركية



1.1- التصنيف على أساس متطلبات الأداء:

لقد قام (بولتون) بتطبيق هذا التصنيف في مجال المهارات الرياضية ويشمل هذا التصنيف على:

*المهارات المغلقة: Closed Skills

و هي تلك المهارات التي تؤدي تحت ظروف و اشتراطات بيئية ثابتة نسبيا و البيئة الثابتة تعني أن الظروف المحيطة باللاعب أثناء الأداء لا تتغير و فيها يمكن للاعب أن يتحكم في انجاز المهارة حسب سرعته الخاصة (الشاويش، 2013، صفحة 257).

هذا ما يؤكد "فرحات جبار سعد الله": "أن هذا التصنيف يضم المهارات الحركية التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا، إذ تتطلب هذه البيئة لأنماط حركية على درجة عالية من الاتساق و تتميز المهارة الحركية التي يضمها هذا التصنيف بأن اللاعب يكون حراً في انجاز المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات لأن بيئة الأداء تخلو من أي تغيرات غير متوقعة الحدوث و من أمثلة المهارات المغلقة: الإرسال في التنس، الرماية بالسهم، الرمية الحرة في كرة السلة، رمي الرمح ، الوثب العالي، الغطس و رفع الأثقال... الخ. (سعدالله، 2015، صفحة 63)

*المهارات المفتوحة: Open Skills

و هي المهارات التي تؤدي في بيئة تتغير أثناء الأداء، أي أن لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة و غير متوقعة، إذ تتحكم الظروف الخارجية في توقيتها. (الشاويش، 2013، صفحة 258)

و يعرفها عبد الكريم على أنها "المهارات التي تؤدي في بيئة تتغير في أثناء الأداء". و يمتاز هذا النوع من التصنيف في التغذية الراجعة و أنها تأتي من مصدرين داخلي و خارجي و أن الأنشطة تتطلب الإبداع الحركي و حسن التصرف و أن المنافسة و الأداء في حالة حركة، و من الأمثلة هذه المهارة المفتوحة

الضربات الأمامية و الخلفية بالتنس، المناولة بكرة السلة المناولة في كرة القدم...الخ. (سعدالله، 2015، صفحة 63)

جدول رقم(01): يبين أبعاد المهارة المغلقة و المفتوحة

المهارة المغلقة	المهارة المحايدة	المهارة المفتوحة
بيئة قابلة للتنبؤ	بيئة نصف قابلة للتنبؤ	بيئة غير قابلة للتنبؤ
جمناستك الرماية طباعة	المشي على الحبل (البهلوان) قيادة السيارة لعبة الشطرنج	لعبة كرة القدم المصارعة ملاحقة الأرنب

(محجوب، 2001، صفحة 62)

2.1-التصنيف على أساس التوافق البدني:

تقسم المهارات في هذا التصنيف على أساس حجم العضلات المشتركة لانجاز المهارة و هي كما يلي:

*مهارات العضلات الدقيقة: Fine motor skills

تتطلب تلك المهارة براعة و دقة كبيرين في الأداء حيث لا تتطلب مجهودا بدنيا كبيرا بل تتطلب مستوى عالي من الدقة، حيث تشمل تلك المهارات على حركات متخصصة و خصوصا للأطراف كاليدين و الأصابع...الخ. (أحمد، 1996، صفحة 41)

هذا ما أشار إليه (فرحات جبار سعد الله): "ان في هذا النوع من التصنيف نجد أن أجزاء الجسم تتحرك في مجال محدد لتنفيذ استجابة دقيقة و في مدى حركي ضيق جداً و غالباً ما تعتمد تلك المهارات على التوافق العضلي العصبي بين اليدين و العينين و من الأمثلة على ذلك:الإرسال في التنس، الرمي بالسهم و المهارات التي تتطلب الدقة الشديدة في الأداء. (سعدالله، 2015، الصفحات 63-64)

*مهارات العضلات الكبيرة: Gross motor skills

و هي المهارات التي تستخدم في تنفيذها مجموعات عضلية كبيرة، مثال ذلك عضلات الجذع، عضلات فخذ الرجل، و قد يستخدم في تنفيذها عضلات الجسم كله أحيانا كما في مهارات رفع الأثقال، مهارة المصارعة (الشاويش، 2013، صفحة 255)

*مهارات العضلات الدقيقة و الكبيرة:

و قد يقع الكثير من المهارات بين قطبي المهارات التي تستخدم بها العضلات الدقيقة و الكبيرة مثل الاعداد في الكرة الطائرة، الإرسال في التنس الأرضي و الريشة الطائرة. (سعدالله، 2015، صفحة 64)

3.1-تصنيف المهارات الوحيدة المتسلسلة و المستمر: Discrete ; serial and continuous skills

*المهارات الوحيدة(المتقطعة أو المنفصلة): Discrete skills

و هي المهارات التي تتصف بأنها تلك الحركة التي لها بداية و نهاية واضحة (الشاويش، 2013، صفحة 256)

و عادة تتكون من ثلاثة أقسام و هذه الأقسام هي:

-القسم التحضيرية:و هو القسم الذي ينظم القوة المناسبة و شكل الجسم المناسب لتنفيذ القسم الآخر.

-القسم الرئيسي:و هو هدف الحركة الأساسي.

-القسم النهائي: هو القسم الذي يقع عليه واجب إرجاع الجسم إلى وضعه الطبيعي.
مثل: الرمية الحرة في كرة السلة و ضربة الجزاء في كرة القدم. (سعدالله، 2015، صفحة 65)

*المهارات المتسلسلة (المتماسكة): Serial skills

هي تعاقب الحركات الوحيدة و لكن يكون الجزء النهائي من الحركة الأولى هو الجزء التحضيري للحركة الثانية . (سعدالله، 2015، صفحة 56)، و هي مهارات تتصف بالانسيابية و الترابط الحركي و عدم إمكانية التجزئة ..مثل الحركات الأرضية في الجمناستك، المراوغة في كرة القدم، رمي المطرقة. (الشاويش، 2013، صفحة 256)

ملاحظة: بين قطبي المهارات المنفصلة(الوحيدة) و المستمرة تكون المهارة المتسلسلة و التي يعبر عنها فكريا بمجموعة من المهارات المنفصلة (الوحيدة) و التي تنظم بشكل متسلسل معا لتكون مهارة جديدة و معقدة. (محبوب، 2001، صفحة 63)

*المهارات المستمرة: Continous skills

و هي المهارات التي تؤدي بشكل متكرر و متشابه و مستمر في تماثل دون توقف، (الشاويش، 2013، صفحة 256) أي هي المهارة التي لا توجد لها بداية و لا نهاية عملية و الذي يستمر في السلوك لعدة دقائق مثل السباحة الركض أو ركوب الدراجة ، المشي التجديف ... الخ (محبوب، 2001، صفحة 62)

جدول رقم (02): يبين أبعاد المهارات الوحيدة، المتسلسلة و المستمرة.

المهارات المستمرة	المهارات المتسلسلة	المهارات الوحيدة
بداية و نهاية غير واضحة	أعمال منفصلة مرتبطة فيما بينها	بداية و نهاية واضحة
قيادة سيارة سباحة سباق المضمار و الركض	دق مسمار مهمة نظام مجتمع جمناستك	رمي امسك كرة رمي اطلاق

(محبوب، 2001، صفحة 63)

4.1- المهارات المعقدة و البسيطة:

يمكن تصنيف المهارات على أساس عدد أعضاء الجسم و الأطراف المستخدمة في الأداء و ما يتطلب ذلك الأمر من قدرات توافقية أو فيما بينها، فالمهارة المعقدة هي تلك التي تتطلب مشاركة كبيرة لأعضاء الجسم و تتطلب توافق عالي، أما المهارات البسيطة فهي لا تتطلب مشاركة كبيرة لأعضاء الجسم و تتطلب درجة عالية من التوافق.

5.1-مهارات التحكم الداخلي و الخارجي:

عند تنفيذ بعض المهارات الحركية يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ و تسمى مثل هذه المهارات التحكم الداخلي (self-paced) ، ان السباحة ورمي الرمح و المطرقة هي أمثلة لهذا التصنيف. و هناك مهارات تتطلب من المنفذ أن يستجيب للظروف الخارجية مثل الإخماد في كرة القدم و استلام الإرسال في التنس و يسمى مثل هذا التنفيذ بالتحكم الخارجي (externally.paced) (سعدالله، 2015، صفحة 67)

ملاحظة:

على ضوء ما سبق يمكنكم الاطلاع فيديو توضيحي لتصنيف المهارات الحركية السابق التطرق

إليها:

(PE, 2015) <https://www.youtube.com/watch?v=MyJzoXqfVx4>