**المحاضرة رقم 02: تصنيف المهارات الحركية**

**مقدمة:**

 يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة و ذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، و قد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة، و في هذه المحاضرة سنتطرق إلى تصنيف " فرحات جبار سعد الله" بحيث صنف المهارات الحركية .

1. **التصنيف على أساس متطلبات الأداء:**

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

\*المهارة المغلقة:

و هي تلك المهارات التي يؤدي 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.

هذا ما يؤكده "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 حرا 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....إلخ.

\*المهارات المفتوحة :

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.

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 أمثلة هذه المهارة المفتوحة الضربات الأمامية و الخلفية و التنس، المناولة بكرة السلة المناولة في كرة القدم...إلخ .

1. **التصنيف على أساس التوافق البدني:**

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

\*مهارات العضلات الدقيقة:

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...إلخ .

هذا ما أشار إليه (فرحات جبار سعد الله):" أن في هذا النوع من التصنيف نجد أن أجزاء الجسم تتحرك في مجال محدد لتنفيذ استجابة دقيقة و في مدى حركي ضيق جدا و غالبا 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 الاداء .

\*مهارات العضلات الكبيرة:

و هي المهارات التي تستخدم في تنفيذها مجموعات عضلية كبيرة، مثال ذلك عضلات الجذع، عضلات الفخذ الرجل، و قد يستخدم في تنفيذها عضلات الجسم كله أحيانا كما في مهارات رفع الأثقال، مهارات المصارعة .

\*مهارات العضلات الدقيقة و الكبيرة:

و قد يقع الكثير من المهارات بين قطبي المهارات التي تستخدم بها العضلات الدقيقة و الكبيرة مثل الأعداد في الكرة الطائرة، الإرسال في التنس الأرضي و الريشة الطائرة (سعد الله، 2015، ص 64)

1. **تصنيف المهارات الوحيدة المتسلسلة و المستمرة:**

\*المهارات الوحيدة (المتقطعة أو المنفصلة):

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

و عادة تتكون من ثلاثة أقسام و هذه الأقسام هي:

القسم التحضيري: 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.

\*المهارات المتسلسلة (المتماسكة):

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

ملاحظة: بين قطب 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.

\*المهارات المستمرة:

و هي المهارات التي تؤدي بشكل متكرر و متشابه و مستمر في تماثل دون توقف، (الشاويش، 2013، ص 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 التجذيف...إلخ.

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.

1. **مهارات التحكم الداخلي و الخارجي:**

عند تنفيذ بعض المهارات الحركية يكون التحكم تحت السيطرة المنفذ و تسمى مثل هذه المهارات التحكم الداخلي، أن السباحة و رمي 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.