

المحاضرة الخامسة: تصنيف المهارات الحركية الأساسية (تصنيف الأكثر شيوعاً):

يمكن تصنيف المهارات الحركية الأساسية إلى عدة تصنيفات تبعاً لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة في الأداء، وهذا التصنيف يتحدد كما يلي :

على أساس حجم العضلات:

- **المهارات الحركية الصغيرة:** تتضمن حركات محدودة لأجزاء الجسم مثل القبض على الأشياء والتحكم فيها وتشمل مهارات الدفع والرمي والضرب والركل واللقف والمسلك.

- **المهارات الحركية الكبيرة:** وتتضمن حركات عضلات الجسم الكبيرة مثل عضلات الجذع والرجلين وتشمل مهارات مثل المشي والجري والوثب للأمام أو الأعلى، واللف والدوران والشقبة والدحرجة.

على أساس ترابط الحركات أو الزمن المستغرق:

- **الوحيدة:** وهي المهارة التي لها بداية ونهاية واضحة مثل ضربة الجزاء في كرة القدم.
- **المتسلسلة أو المتناسكة:** وهي المهارات التي تتصف بالإنسيابية والترابط الحركي وعدم إمكانية التجزئة مثل حركات الجمباز.
- **المستمرة:** وهي المهارات التي تؤدي بشكل مكرر ومتشابهة ومستمر فيتمثل دون توقف، مثل المشي، الجري، التجديف.

على أساس ثبات الظروف البيئية أو التحكم الحركي بواسطة الجهاز العصبي إلى:

- **مهارات مغلقة:** تؤدي هذه المهارة بنفس الطريقة في كل مرة، أي تكرار الأداء بنفس الأسلوب يكون فيها الأداء في محيط ثابت مثل الضربة الأمامية على الحائط في لعبة التنس

- **مهارات مفتوحة:** يكون فيها الأداء في محيط متغير، أي أن لها متطلبات بيئية عديدة وغير متوقعة، إذ تتحكم الظروف الخارجية في توقيتها مثل أداء الضربة الأمامية أو الخلفية أثناء اللعب مع الخصم في لعبة التنس.

على أساس طبيعة التحكم:

- **مهارات حركية التي فيها تحكم داخلي:** يكون تنفيذ المهارات الحركية تحت سيطرة المنفذ مثل رمي الرمح.

- **مهارات حركية ذات تحكم خارجي:** يكون تنفيذ المهارات الحركية تبعاً للظروف المحيطة والمتغير للأداء مثل إستقبال الكرة في وجود الرياح.

5.3- تصنيف المهارات الحركية الأساسية حسب ناهدة عبد زيد الدليمي في كتاب أساسيات في التعلم الحركي:

- مهارات العضلات الدقيقة.

-مهارات العضلات الكبيرة.

-المهارة المغلقة.

-المهارة المفتوحة.

- المهارة المنفصلة.

-المهارة المتصلة.

-المهارة المتماسكة.

-المهارة الحسية.

-المهارة الحركية.

أنواع المهارات الحركية Skills Taxonomy of Sport:

يمكن ان 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 ولكن أغلبها تتفق على ما يأتي:

- مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة

- Fine and Gross Motor Skills

- مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة

- Skills Continuos, Coherent and Discrete

- مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية

- Skills Self Paced and Externally Paced

- مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة

- Closed and Open Skills

(يحدد الطالب مهارة في كل نوع مما سبق)

مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة:

غالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ومهارات العضلات الكبيرة، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة. فالمهارات الدقيقة هي تلك المهارات التي تسترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض اجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة. وكثيرا ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين

اليدين والعينين، مثل مهارات الرماية والبياردو أو بعض مهارات التمرير والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات. أما مهارات العضلات الكبيرة فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة، وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها، مثل مهارات كرة القدم والعاب القوى والمنازلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الآخر مهارات العضلات الكبيرة:

أما المهارات الرياضية الأخرى فتقع على هذه السلسلة تبعا لحجم العضلات المشتركة في الأداء، ففي الرمية الحرة بكرة السلة أو الإعداد في الكرة الطائرة تستخدم أحيانا مجموعات العضلات الدقيقة بشكل واضح بالإضافة إلى اشتراك بعض العضلات الكبيرة في الجسم. وفي بعض أنواع الإرسال في تنس الطاولة يكون اشتراك العضلات الدقيقة على قدر متساو من الأهمية لاشتراك العضلات الكبيرة، وهكذا يمكن وضع جميع المهارات الرياضية على نقطة ما من هذه السلسلة الافتراضية.

مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين اجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الآخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.

إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة، كما هو الحال في السباحة والركض والمشي والتجديف. أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد ان ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائما، لذا فان الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلا عن ان هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها.

وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لان تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

اما المهارات المتماسكة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمناستيك إذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، واغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة. ويصعب أحيانا فصل هذه المهارات إلى اجزاء عند تعلمها وذلك من اجل المحافظة على وحدتها وترابطها فعلى سبيل المثال نلاحظ ان مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسيابية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيابية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح أدائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

مهارات السيطرة الذاتية — مهارات السيطرة الخارجية:

المحاضرة الخامسة: تصنيف المهارات الحركية الأساسية

يمكن تقسيم المهارات الحركية إلى أربعة أنواع على وفق طبيعة الفرد والهدف، ففي بعض المهارات يكون الفرد في حالة ثبات عند قيامه بالاستجابة كما يكون هدف المهارة أيضا ثابت. بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما في حالة حركة، لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها مهارات يكون فيها الفرد والهدف في حالة ثبات وفي الطرف الآخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة. وبين هذين الطرفين نوعان آخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك أما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

الفرد والهدف في حالة ثبات	الفرد متحرك والهدف ثابت	الفرد ثابت والهدف متحرك	الفرد والهدف في حالة حركة
الرمية على الهدف	التهديف السلمي في كرة السلة	ضرب الكرة بالمضرب	تمرير الكرة بين لاعبين أثناء الركض

إن الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا أن ننظر إلى المهارة التي تقع على هذه السلسلة في إطار الظروف التي تؤدي فيها المهارة. فعلى سبيل المثال في مهارة ضرب الكرة بالمضرب يكون اللاعب في حالة ثبات قبل أدائه للضربة ولكنه سيتحرك أثناء قيامه بالمهارة ويمكن أن نلاحظ أن المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج أن أداء اللاعب للمهارات في الطرف الأيمن من السلسلة لا يعتمد كثيرا على سرعة القيام بالعمليات الإدراكية من قبل الفرد، بل يعتمد على مجموعة الاستجابات الملائمة التي يقوم بها، وذلك لأن ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. أما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما إذ أن المثيرات هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.

مهارات مغلقة — مهارات مفتوحة:

يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية. إن المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا. أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن أن تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وإن كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص وركض 100 م وغيرها. أما المهارات المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات والعباب المضرب. ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة تقع في أحد طرفيها المهارات المغلقة وفي الطرف الآخر المهارات المفتوحة، وتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

إن المهارة المغلقة تشبه إلى حد كبير العادة الحركية فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، إذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة. فلو أخذنا مهارة رمي القرص على سبيل المثال نجد أن أفضل الرياضيين في هذه الفعالية هم الأشخاص

الذين يمتلكون قدرات بدنية معينة بالإضافة إلى أسلوب أداء (تكنيك) مناسب وسليم من الناحية الميكانيكية يتقنونه لدرجة انه باستطاعتهم تنفيذه تحت مختلف الظروف. وأكثر الرياضيين نجاحا في مثل هذه المسابقات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات القادمة إليهم من البيئة الخارجية (المنافسون، والجمهور، والحكام)، اذ ان أساس التفوق في المهارات المغلقة يتجلى بعاملين أساسيين هما التكنيك المستخدم والقدرات الوظيفية للرياضي والتي نعني بها المواصفات البدنية مثل الطول والوزن والقوة العضلية والسرعة والقدرة العضلية والرشاقة وغيرها.

أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الإدراكية للرياضي أي مقدرة على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا أن اللاعب قد يمتلك تكنيكيا جيدا لأداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا اللاعب ماهرا. ففي لعبة مثل كرة القدم يلعب الإدراك (تفسير الانطباعات الحسية) دورا مهما في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب أن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة إليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

إن متطلبات التفوق في المهارات المفتوحة والمهارات المغلقة وطرائق التدريب المستخدمة في كل منهما تختلف على وفق طبيعة هذه المهارات فمن اجل ان يصبح اللاعب بارعا في إحدى المهارات المغلقة عليه أن يهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية. فضلا عن اكتسابه لأسلوب أداء فني صحيح ميكانيكيا (التكنيك) لتلك المهارة ينسجم ومواصفاته البدنية والتمرين عليه حتى يتقنه بشكل جيد ويصعب في بعض الأحيان على الرياضي الوصول إلى المستويات العليا في المهارات المغلقة بسبب عدم توافر المواصفات البدنية اللازمة لتلك المهارة لديه أو نتيجة لنقص في أحد عناصر اللياقة البدنية لديه. أما التفوق في المهارات المفتوحة مثل كرة السلة أو التنس الأرضي فيعتمد بشكل رئيس على مقدرة اللاعب في التعامل مع الكثير من الظروف والمتغيرات المختلفة فتعلم لعبة ككرة اليد مثلا لا يتم عن طريق معرفة مجموعة من الرميات أو المناولات فقط، بل لابد للاعب أن يتعلم أيضا كيف ومتى يمكنه استخدام تلك المناولات والرميات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المختلفة.

وفي أداء المهارات المفتوحة يمكن للفرد أن يعوض بعض النقص في أسلوب أدائه أو قدراته البدنية عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وحسن التصرف في المواقف المختلفة، اذ لا يتطلب التفوق في المهارات المفتوحة توافر بعض الخصائص البدنية المحددة لدى الرياضي.

إن السر وراء تمكن بعض اللاعبين من الاستمرار في ممارسة بعض المهارات المفتوحة والتفوق فيها سنوات متقدمة من عمرهم قد يكمن في مقدرتهم على حسن التصرف في الملعب واستخدام خبرتهم في تفسير المثيرات من حولهم بشكل يقلل من الحاجة إلى بذل مجهود بدني ضائع لا لزوم له.

ان اللاعب البارع في المهارات المفتوحة يستجيب بسرعة افضل من اللاعب الاعتيادي نتيجة لمقدرته على الاستفادة من التلميحات الأولى التي تصله من البيئة عن الحركة دون الحاجة إلى الانتظار لتلميحات أخرى كي يتخذ قراره وينفذ استجابته.

6.3- العوامل المؤثرة على إكتساب المهارات الحركية الأساسية في مرحلة المدرسة (6-12 سنة)

- تعتبر هذه المرحلة فترة ركود نسبي مقارنة بالمرحلة التي قبلها.

- معظم الأطفال هنا يتقنون مهارات جسمية كالرقص، تسلق الأشجار.
- وصول الفروق بين الجنسين إلى حدها الأدنى في هذه المرحلة من ناحية التطور الجسدي طبقاً ما بين (6-8) سنوات يكون عند الإناث بشكل عام قليل من الذكور وأقل منهم وزناً، أما ما بين (8-10) سنوات فيزداد الطول ليهيمن بشكل مناسب مع الزيادة بالوزن بسبب تجميع الدهون التي تبدأ من 8 سنوات.
- نلاحظ إتقان وقدرة الطفل على التوازن والأداء الحركي بسلاسة.
- تزداد في هذه المرحلة الرغبة في الجري والتسلق والقذف والتقاط الكرات وتترك لديه هذه الممارسات مشاعر الرضا والفرح والقدرة على الإنجاز.
- يميل الجذع إلى أن يصبح أكثر نحافة وإستطالة، ويزداد إتساع الصدر وإستقامة البطن، مع زيادة طول الذراعين والساقين، زيادة على زيادة حجم اليدين والقدمين.
- يصبح حجم الرأس تدريجياً مثل حجم الرأس للراشد.
- تحسن الحواس.

3.7- طرق دراسة تطور المهارات الحركية الأساسية:

- هناك عدة طرق إستخدامها الباحثون لدراسة تطور المهارات الحركية الأساسية ربما من المناسب أن نشير إليها على النحو التالي:
- الطريقة 1:** تعتمد هذه الطريقة على تحديد واجبات حركية معينة ترتبط بتطور نمو العمر الزمني للطفل على ضوء كمية الواجبات الحركية مع زيادة العمر ومعرفة هل يستطيع الطفل أن يؤديها، أما المحك المستخدم لتقييم الإنجاز فهو نجاح أو فشل الطفل في أداء المهارة.
- الطريقة 2:** تتضمن إقتراح محاكات لتقدير مدى إنجاز الطفل للحركات الأساسية وفقاً لفئات متدرجة وقد إقتُرحت محاكات أربعة تعكس مدى تطور الحركات الأساسية للطفل على النحو التالي:
- عدم محاولة الطفل أداء المهارة.
 - محاولة الطفل أداء المهارة ولكن لم يستطع بعد أن يؤديها.
 - إنجاز المتطلبات الضرورية للمهارة.
 - إنجاز المهارة في شكل تنوعات مختلفة.
- الطريقة 3:** تعتمد هذه الطريقة على القياس الكمي لتحديد الإنجاز الحركي لأداء الطفل للحركات الأساسية وهي تعتبر أكثر شيوعاً وإستخداماً.

8.3- مراحل تعلم المهارات الحركية:

يشير "روز عمران" أن المراحل التي تمر بها عملية تعلم المهارات الحركية هي ثلاث مراحل أساسية، ترتبط فيما بينها، وتؤثر كل واحدة في الآخرة وتتأثر بها، وهي:

المرحلة الأولى: إكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية: أن من يحاول أداء مهارة حركية لأول مرة يشعر حقيقة أن حركاته غير متسقة، ولا تخضع أطرافه للتوجيه والسيطرة، وينبغي مراعاة أن عملية إجراء نموذج المهارة الحركية من الأهمية الكبيرة للمتعلم، الذي يتشوق لمعرفة عما إذا كان في إستطاعته القيام بأداء المهارة الحركية التي يشاهدها، فالتعلم الحركي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقية للمهارة الحركية.

المرحلة الثانية: مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية (الكف) التي يتم فيها التخلص من التوترات العضلية الزائدة والحركات الجانبية، ويبدأ فيها الأداء الحركي في التحسن تدريجياً وتصحيح الأخطاء من خلال التكرارات والممارسة المنظمة.

المرحلة الثالثة: مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية (الإستثارة، والكف) يتم في هذه المرحلة التوازن بين عمليتي الإستثارة والكف، عن طريق تكرار أداء المهارة الحركية والتدريب عليها تحت ظروف مختلفة، ويمكن إتقان الأداء المهارى أو الحركي مع الإقتصاد بالجهد والتناسق بين حركات الجسم ونشاط الأعضاء الداخلية مما يعمل على تقليل إحساس اللاعب بالتعب بسرعة.

9.3- بعض الظروف البيئية أثناء الممارسة أو المنافسة:

- التواجد الجماهيري.
- الضوضاء والضجيج.
- الإضاءة والأبصار.
- طبيعة اسطح المنافسة.

10.3- طرق تعليم المهارات الحركية الأساسية:

الطريقة الجزئية: وفي هذه الطريقة لا يتم تعليم المهارة ككل بل يتم تجزئتها إلى وحدات صغيرة، ويتم تعلم كل جزء على حدة وعندما يتم تعلمه وإتقانه ينتقل إلى جزء آخر وهكذا حتى يتم تعلم كل أجزاء المهارة ثم يقوم بها كوحدة واحدة.

الطريقة الكلية: يفضل الكثير من المختصين والعاملين في مجال التعليم وخاصة أنصار مدرسة الإستبصار استخدام الطريقة الكلية والتي تتميز بتعليم الطفل المهارة الحركية والتدريب عليها ككل، فهم يرون ضرورة تعلم المهارات الحركية كوحدة واحدة ذات وظيفة متكاملة دون تجزئتها إلى وحدات صغيرة، فذلك يساعد على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية مما يساهم في سرعة تعلمها وإتقانها، وهذه

الطريقة تناسب المهارات الحركية السهلة غير المركبة وكذلك التي يصعب تجزئتها، كما أنها لا تحتاج لوقت كبير عند تقديم الحركة وهي مشوقة، ولكن ما يؤخذ عنها أنها لا تعطي الفرصة للمتعلمين الضعفاء للتقدم بالتعلم وعدم معرفة تفاصيل الحركات والألعاب بشكل دقيق.

إن هذه الطريقة تستعمل في تدريب المهارات البسيطة إلا أن معظم البحوث العلمية تجبذ استخدام هذه الطريقة في التعلم إذا كان يوسع للاعب إستيعاب المهارة أجمعها.

الطريقة الجزئية الكلية (المركبة): قد يحتاج المعلم عند تعليم الحركة أو المهارة إلى تركيب الطريقة الجزئية والكلية، وذلك بتطبيق المهارة بصورة كلية، ثم يتبع ذلك تعليم كل جزء على حدى، ثم ينتهي إلى تعليم المهارة ككل.

طريقة المحاولة والخطأ: يحاول التلميذ في هذه الطريقة أداء المهارة حسب قدراته الحركية وعلى المدرس القيام بدوره الموجه والمرشد في إعطاء النقاط التعليمية والتصحيحية، وتساعد هذه الطريقة التلميذ على إكتشاف أخطائه بنفسه وبالتالي يحاول سريعا أن يصححها.

11.3- قوانين تعلم المهارات الحركية:

للتعلم الحركي قوانين عدة منها:

قانون الإستعداد: الإستعداد هو الحالة التي يكون عليها المتعلم من حيث القابلية للتعلم والتدريب، ويتوقف مدى الإستعداد على الجوانب البدنية والعقلية والنفسية والإنفعالية، كما تؤدي البيئة دورا مهما في تحديد إستعدادات المتعلم، وقدرته على تعلم خبرات جديدة.

قانون الأثر: يعتمد هذا القانون على إختيار الإستجابات وإسقاطها وتعلم الإستجابة المصحوبة بالحالة الصحية، وترك الإستجابات الخاطئة، فتعزز النجاح بطريقة إيجابية في التعلم الحركي والتدريب الرياضي مهم جدا من أجل تطوير الأداء.

قانون التدريب (الممارسة): الممارسة هي محاولات عديدة يؤديها المتعلم في تسلسل منتظم من أجل إكتساب المهارة أو تثبيتها بصورة تامة.

أخيرا، ينبغي عليه أن يكون قادرا على إتباع الإرشادات، والتعليمات والقوانين التي تحكم ممارسة الأنشطة الحركية وتلك المتعلقة بقواعد الأمن والسلامة. (منى الأزهرى، 2020، 37)