

## Classification Of Motor Skills: تصنيف المهارات الحركية:

ان المهارات الرياضية متنوعة وليس هناك حدود يمكن ان تضمها. فقسم من هذه المهارات يستخدم الجسم لوحده مثل الحركات الأرضية في الجمناستك او القفز الى الماء. وهناك مهارات يتعامل الجسم مع الأداة مثل القفز العالي والحواجز وأجهزة الجمناستك. وهناك قسم اخر يتعامل مع أدوات تمسك مثل العاب المضرب. وأخرى تستخدم الحيوانات مثل الفروسية.

ان هذا التنوع قد اوجد تصنيفات مختلفة للمهارات الرياضية وسوف نتطرق الى التصنيفات الشائعة الاستعمال.

## المهارات الحركية العامة والدقيقة Gross & Fine Motor Skills

وقد اعتمد هذا النوع من التصنيف على عدد أجزاء الجسم المشتركة في الأداء. فهناك مهارات يعمل فيها الجسم كاملا وهناك مهارات تعمل فيها مجموعة عضلية قليلة، ولكن لا يمكن ان نضع حداً فاصلاً بين المهارات العامة والدقيقة ولذلك فان هذا التصنيف يكون ذا نهايتين تبدأ احدى النهايتين بمهارة الاصبع الدقيقة (مثل الرمي) لتنتهي في النهاية الأخرى بمهارات تستخدم الجسم وكل الأطراف (مثل القفز العالي) كذلك يمكن الاعتماد على حجم العضلات المشتركة وكمية القوة المستخدمة ، او حجم تنفيذ الحركة كونها تعد المحددات الأساسية لهذا التصنيف ، وعلى العموم فان الحركات التي تتطلب استخدام اطراف الجسم المتعددة مثل المشي ، القفز ، السباحة او الارسال في التنس كلها تعد مهارات عامة اما المهارات الدقيقة فإنها تنفذ بعضلات صغيرة لاسيما أصابع اليد او الكف او الساعد وغالبا ما يصاحب هذا العمل استخدام النظر واليد بشكل متوافق ومن هذه المهارات الطبع على الآلة الطابعة والخياطة .

مهارات عامة . \_\_\_\_\_ . مهارات دقيقة

مثل: الرماية

مثل: القفز بالعصا

## المهارات الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة:

### أ-المهارات الوحيدة Discrete Skills:

وتتكون هذه المهارات من ثلاثة اقسام:

القسم التحضيري: وهو القسم الذي ينظم القوة المناسبة وشكل الجسم المناسب لتنفيذ الجزء الآخر.

القسم الرئيسي: وهو هدف الحركة الأساس وعادة ما تسمى الحركة بقسمها الرئيس.

القسم النهائي: وهو القسم الذي يقع عليه واجب ارجاع الجسم الى وضعه الطبيعي (السكون).

ان الرمية الحرة في كرة السلة او ركلة الجزاء في كرة القدم هي امثلة على المهارات الوحيدة.

### استخدام اقسام الحركة في عملية الخداع:

يستخدم اللاعب الجزء التحضيري في عملية الخداع اثناء اللعب اذ يعطي فكرة الى المنافس عن الجزء الرئيس الذي يعقبه ثم يقوم بإيقاف الجزء التحضيري وأداء جزء تحضيري اخر قصير ثم جزء رئيس جديد. ان هذا الأداء يجعل المنافس يتخذ تكهن خاطئ بالاعتماد على الجزء التحضيري الذي اظهره اللاعب.

### والسؤال هنا ماهي السرعة المناسبة لأداء القسم التحضيري لأجل خداع المنافس؟

هل يكون أسرع او ابطأ او بالسرعة الاعتيادية. فلو أدى اللاعب القسم التحضيري بسرعة عالية ثم رجع الى قسم تحضيري اخر فان تلك السرعة تكون أسرع من استيعاب اللاعب المنافس للجزء التحضيري الأول وبذلك لا يدرك ما الذي يدور وعلى هذا الأساس سوف لن يستجيب. ما إذا كان أداء القسم التحضيري بطيء فان المنافس سوف يعرف بان ذلك خداع، ويكون لديه الوقت الكافي لتلافي الخدعة ان أفضل سرعة

لأداء الجزء التحضيري هي السرعة الطبيعية للأداء. ويعقبها تغير مفاجئ وقسم تحضيرى قصير لا يمكن للمنافس من ملاحقة التغيرات.

### ب- المهارات المتسلسلة (الثنائية) **Serial Skills** :

وهي المهارات التي يتكرر فيها الجزء الرئيس. مثل ركوب الدراجة والسباحة والركض. وهنا يقوم جانبي الجسم بأداء الحركات. وعادة ما يكون القسم النهائي لجانب الجسم هو قسم تحضيرى للجانب الاخر من الجسم وان الركض وركوب الدراجة والسباحة امثلة واضحة على ذلك.

### ج- المهارات المستمرة او المركبة **Continuous Skills** :

وتختلف عن المهارات الثنائية بان الجزء الرئيس يختلف في كل حركة. وغالبا ما يكون الجزء النهائي هو الجزء التحضيري لحركة أخرى. ان سلاسل الأداء في الجمناستك هي امثلة واضحة على ذلك.

### تصنيف المهارات الحركية: Classification Of Motor Skills

المهارات المغلقة والمفتوحة **Open & Closed Skills**

ويتعمد هذا التصنيف على ان مهارات الانسان الحركية اما ان تكون مغلقة او مفتوحة وذلك بالاعتماد على درجة ثبات المحيط اثناء التنفيذ. فالمهارات المغلقة هي أداء محدد تحت ظروف محيطية ثابتة. اما المهارات المفتوحة فهي أداء مهاري تحت ظروف محيطية غير ثابتة .

وهناك أربعة نماذج في الحركات التي يقوم بها الرياضي وهي متدرجة في الصعوبة من حيث ثبات المحيط وكما يلي :

- 1- الجسم ثابت والمحيط ثابت: مثل الرمي على هدف ثابت
- 2- الجسم ثابت والمحيط متحرك: مثل الرمي على أقراص طائرة
- 3- الجسم متحرك والهدف ثابت: مثل الثلاثية في كرة السلة

4- الجسم متحرك والهدف متحرك: مثل المصارعة والملاكمة  
ونلاحظ بانه كلما تحرك الجسم او المحيط كلما تعقدت المسألة .

مميزات المهارات المغلقة والمفتوحة

المهارات المغلقة	المهارات المفتوحة
يتعامل اللاعب مع الأدوات	يتعامل اللاعب مع المنافس
هناك وقت كافي للأداء	الأداء والوقت معتمدان على أداء المنافس
يعتمد على السيطرة والضبط الحركي ولا يستخدم التوقع	يعتمد على التوقع وعلى حركة المنافس
لا يحتاج الى رد فعل سريع او استجابة سريعة	يحتاج الى رد فعل سريع او استجابة سريعة
ان الذكاء ليس عاملا أساسيا في الأداء	ان الذكاء واستراتيجية التفكير عاملا أساسيا في الأداء

## مهارات التحكم الداخلي والخارجي :

### **self-paced & Externally paced skill**

عند تنفيذ بعض المهارات الحركية، يكون التحكم تحت سيطرة المنفذ وتسمى هذه المهارات مهارات التحكم الداخلي ان السباحة ورمي الرمح والمطرقة هي امثلة لهذا التصنيف . وهناك مهارات تتطلب من المنفذ ان يستجيب للظروف الخارجية مثل الاخمداد في كرة القدم واستلام ارسال التنس ويسمى مثل هذا التنفيذ بالتحكم الخارجي .

ان هذا التصنيف لا يختلف كثيرا عن المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة .