

المحاضرة الثالثة

6. تصنيف المهارات الحركية:

يرى العلماء أنه على الرغم من كثرة المهارات وتنوعها و اختلافها، يمكن تنظيمها وتوحيدها في فئات و أصناف، حسب المعايير والحركات التالية:

أ_ درجة تعقيد المعلومات, أو القرارات المتخذة .

ب_ عدد الحركات الموجودة في المهارة وتكاملها.

ج_ عدد الأعمال العضلية المستخدمة سواء بالعضلات الكبيرة أو الدقيقة.

د_ الإشارات التي تتطلب القيام بحركات نوعية خاصة.

هـ- و يمكن أيضا أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة وذلك تبعا لطبيعة المهارة أو حجم العضلات المشتركة أو عوامل أخرى، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة، و الأكثر انتشارا بين الباحثين كما ذكر(طلحة حسين حسام الدين،2006) نجد تصنيف أحادي البعد:

مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة

Fine and Gross Motor Skills

مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة

Continuos, Coherent and Discrete Skills

مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية

Self Paced and Externally Paced Skills

مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة

Closed and Open Skills

1.7 . 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 تشترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء 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 و البليارد 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 وألعاب 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:

مهارات العضلات الكبيرة	كرة القدم الملاكمة العاب القوى	الإرسال في تنس الطاولة بعض تمريرات كرة اليد	الإعداد في الكرة الطائرة الرمية الحرة في كرة السلة	الرماية البليارد	مهارات العضلات الدقيقة
-----------------------------------	--------------------------------------	--	---	---------------------	-----------------------------------

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.

2.7. مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة، ومهارات متقطعة:

في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه و فترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين أجزاء 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.

مهارات
متقطعةالإرسال في ألعاب
المضرب
الإرسال في الكرة
الطائرة
ضربة الجزاء

مهارات متماسكة

الغطس إلى الماء
الحركات الأرضية في الجمباز
المحاورة بكرة القدم أو السلة
رمي المطرقة، رمي القرص

مهارات مستمرة

الركض، السباحة
الدراجات، التجديف

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 أن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لا يمكن معرفته أو توقعه دائماً، لذا فإن الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلاً عن أن 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 لأن تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

أما المهارات المتماسكة فتتصف باعتماد الحركات فيها الواحدة على الأخرى، كمهارة الغطس إلى الماء والحركات الأرضية في الجمباز، إذ تعتمد كل حركة على ما يسبقها وما يليها من حركات، وأغلب الحركات الرياضية هي من نوع المهارات المتماسكة. ويصعب أحياناً فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من أجل المحافظة على وحدتها وتربطها فعلى سبيل المثال نلاحظ أن مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسائية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيابية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح أدائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

1.7. مهارات السيطرة الذاتية – مهارات السيطرة الخارجية:

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 ايضا. 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 الأخر منها مهارات فيها الفرد والهدف في حالة حركة. وبين هذين الطرفين نوعان اخران من المهارات أحدهما يكون فيه الفرد ثابتا والهدف متحرك اما الآخر ففيه الفرد متحرك والهدف ثابت.

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

إن الشيء المهم هنا هو المدى الذي تسمح به طبيعة المهارة للفرد بالتنبؤ للاستجابة ومقدار السيطرة الذاتية أو الخارجية على أداء المهارة. وعلينا ان 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 ان نلاحظ ان المهارات على هذه السلسلة تزداد صعوبة كلما انتقلنا من الطرف الأيمن نحو الطرف الأيسر. كما نستنتج ان 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 لان ثبات المثير يتيح للاعب الوقت الكافي للاستعداد قبل أدائه للحركة. اما بالنسبة للمهارات الموجودة في الطرف الأيسر من السلسلة فالأمر مختلف تماما اذ ان المثيرات هنا ليست ثابتة كما إنها قد تكون غير متوقعة بطبيعتها مما يفرض قدرا كبيرا من المتطلبات على اللاعب عند أدائه لها.

4.7. مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة:

يرتبط هذا التصنيف إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بالسيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية. ان المهارة المغلقة هي المهارة التي تؤدي تحت ظروف بيئية ثابتة نسبياً. اما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدي تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار. ويمكن ان تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وان كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص وركض 100 م وغيرها. اما المهارات المفتوحة، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة وغير متوقعة مثل كرة القدم وكرة السلة ورياضات المنازلات والعب 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.

	- رمي	- ركض 100 م	- الركلات المباشرة	- سباقات	- كرة القدم
	- المطرقة	- سباحة 100 م	- الإرسال في العاب المضرب	- سباحة	- كرة السلة
	- الوب		- والكرة الطائرة	- والماراثون	
	- الطويل				
المهارات المغلقة	- ضربة الجداء	- ركض	- المسافات- سباحة	- العاب المضرب	المهارات المفتوحة
	- الغطس-	- رمية 7 م	- بكرة الطويلة والمتوسطة المسافات	- رياضات المنازلات	
	- إلى الماء اليد		- الطويلة		
	- الرمية				
	- الحرة				
	- بكرة				
	- السلة				

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 نجاحاً في مثل هذه المسابقات هم الذين يستطيعون إهمال الإشارات القادمة إليهم من البيئة الخارجية (المنافسون، والجمهور، والحكام)، إذ 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.

اما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الادراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا ان اللاعب قد يمتلك تكتيكيا جيدا لاداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في المنافسة و 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 ان يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة اليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

7. أهمية تحديد نوع المهارة بالنسبة للمربي / للمدرب:

إن معرفة المربي أو المدرب لمختلف تصنيفات المهارات الحركية ذات أهمية بالغة قصد التعليم و الإكساب الجيد لمختلف المهارات الحركية للمتعلمين، و تتمثل هذه الأهمية في:

- بالنسبة للمهارات الكبيرة و الصغيرة يمكن أن تفيد في مجال التأهيل الحركي ، البدأ يكون في إعادة التأهيل الحركي بالمهارات الصغيرة ثم الكبيرة.

- أما بالنسبة للتصنيف على أساس ترابط الحركات فتساعد المربي أو المدرب في اختيار طريقة التعلم المناسبة سواء الكلية بالنسبة للمهارات المنفصلة و الطريقة الجزئية للمهارات المتسلسلة مع تحديد المؤشرات الأساسية لتقويم و تقييم هذه المهارات.

- و بالنسبة للمهارات المفتوحة و المغلقة فيستطيع المدرب مثل تدريب الرياضي أو المتعلم على المهارات في بيئة مغلقة مثلا التمرير و الاستقبال في بيئة مغلقة مع زميل أو جدار ثم الانتقال إلى تعلم المهارة في بيئة مفتوحة (بيئة المنافسة) مثلا التمرير و الاستقبال أمام مدافعين و في منطقة 6 أمتار.