



Drmateensalih30@gmail.com

أ.م.د. متين سليمان صالح

تصنيف المهارات الحركية

1. *مهارات العضلات الدقيقة- والعضلات الكبيرة
2. *مهارات مستمرة ومتماسكة ومتقطعة
3. *مهارات السيطرة الذاتية والسيطرة الخارجية
4. *مهارات مغلقة ومهارات مفتوحة

المهارات الخاصة بالعضلات الدقيقة والأخرى الخاصة بالعضلات الكبيرة

تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة، ومهارات العضلات الكبيرة في أداء الحركة نفسها، فالمهارات التي تشترك فيها العضلات الدقيقة، ما هي إلا مهارات تطلب استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة، وغالباً ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العضلي العصبي بين اليدين والعينين مثل مهارات رياضة " البليارد والرماية " أما مهارات العضلات الكبيرة، فهذه المهارات قد يؤديها الجسم ككل أو مجموعات العضلات الكبيرة مهارات لعبة كرة القدم، ألعاب القوى، الكرة الطائرة، والمنازلات

بالنسبة للمهارات المستمرة والمتماسكة والمهارات المتقطعة

فهى تتضح وفقاً لزمان أداء هذه المهارات والذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل هذا الأداء. وكذلك الترابط بين أجزاء الحركة بعضها ببعض الآخر.

والمهارة المستمرة تعنى المهارة المتكررة والمتشابهة في الأداء دون توقف ملحوظ. حيث يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيرى من الحركة التالية. ولذلك تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة نظراً لاستمراريتها مثل " السباحة، التجديف، المشي، الجري " أما المهارات المتقطعة فهى المهارة التي تتكون من بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط حركة البداية بالحركة التي تليها، كما هو الحال في إرسال الكرة الطائرة فمثلاً حركة الإرسال ثم استجابة موقف الفريق المنافس ثم أداء حركة صد أو دفاع عن منطقة محددة في الملعب ضد ضربة ساحقة من الفريق المنافس .

مع العلم بأنه توجد فترة زمنية بين المهارة الأولى وهى ضربة الإرسال و المهارة التى تليها وفقاً لطبيعة رد المنافس

وما بين المهارات المستمرة والمنقطعة يقع نوع آخر من المهارات يطلق عليه " المهارات المتماسكة " وتتصف هذه المهارات بأنها تعتمد على بعضها البعض بمعنى أن الحركة الأولى من المهارة يليها الحركة الثانية والثالثة حتى أخره أى مجموعة مهارات متماسكة مع بعضها البعض مثل " حركات الغطس فى الماء " مجموعة حركات متماسكة ومتتالية وتعتمد على بعضها البعض ولا يمكن الفصل بينها " وكذلك حركات الجمباز الأرض، حيث أنها سلسلة من الحركات الجميلة الرشيقة المتتالية والتي لا تنفصل عن بعضها البعض. " وكذلك مهارة رمى الرمح، والمطرقة حيث نرى أن انسيابية الحركة والربط المناسب لها، يعتبر العنصر الحاسم فى نجاح أدائها، وإظهار الإبداع الحركي للاعب .

أما بالنسبة لمهارات السيطرة الذاتية (تحكم داخلي) والسيطرة الخارجية (تحكم خارجي)

بالنسبة لنوعية هذه المهارات فإنها تتوقف على طبيعة حركة الفرد والهدف، ففى بعض المهارات يكون الفرد فى حالة ثبات عند قيامة بالاستجابة، كما يكون هدف المهارة ثابتاً أيضاً، بينما تنفذ بعض المهارات بطريقة يكون الفرد والهدف كلاهما فى حالة حركة. لذا يمكن تصنيف المهارات إلى أربعة أنواع موزعة كمايلي.

مهارات يكون الفرد والهدف في حالة ثبات " رماية بالبندقية على هدف ثابت أو مهارة القوس والسهم أو الركل على هدف من الثبات

- مهارات يكون فيها الفرد والهدف فى حالة حركة " حركات النزال كالملاكمة . " والكاراتيه
- مهارات يكون فيها الفرد ثابتاً والهدف متحرك " رماية بالبندقية أو الرمي على . " الاطباق الطائرة

مهارات يكون فيها الفرد متحركاً والهدف ثابتاً مثل مهارات الكرة الطائرة الفرد يتحرك لأعلى ليضرب الكرة، ضربة ساحقة لنتزل في ملعب المنافس وهذا الملعب " هدف ثابت " وكذلك فى كرة السلة يتحرك اللاعبون ويصوبون على هدف ثابت فى الملعب .

أما المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة

فإن هذا التصنيف يرتبط إلى حد كبير بالتصنيف السابق والخاص بمهارات تؤدى تحت ظروف بيئية ثابتة نسبياً أما المهارات المفتوحة فهى تلك المهارات التى تؤدى تحت ظروف تتغير أحداثها. باستمرار، وتتمثل المهارات المغلقة في

المهارات تؤد مرة واحدة ولا تتطلب متغيرات مؤثرة وهذه المهارات مثل دفع
الجلّة، رمى الرمح

اما المهارات المفتوحة فهي المهارات التي تتطلب أشياء عديدة سواء متوقعة أو
غير متوقعة وهذه المهارات مثل التي تؤدي في رياضات " كرة القدم وكرة السلة
، والملاكمة والمصارعة " وفيها يتأثر اللاعب المؤدى بالجمهور والحكم،
والمدرّب والملعب وكذلك بموقف الفريق المنافس أو اللاعب المنافس

المهارات المفتوحة

ولذلك أرى أن متطلبات الإبداع الحركي في المهارات المفتوحة والمغلقة تختلف
وفقاً لاختلاف طبيعة هذه المهارات، فمن أجل أن يصبح اللاعب بارعاً في إحدى
المهارات المغلقة، عليه أن تهتم بتطوير البناء الوظيفي لقدراته البدنية (القدرة
العضلية، التحمل الدوري التنفسي والرشاقة والمرونة) بالإضافة إلى اكتساب
الأسلوب الأمثل للأداء الصحيح ميكانيكياً " أداء المهاري " ونتساءل هنا لماذا
يصعب على البعض الوصول للمستويات الرياضية العالية في المهارات المغلقة،
فانه يكون لعدم التجانس والتناغم بين متطلبات الأداء وقدرات اللاعب البدنية
والجسمية والعصبية والنفسية والفنية المهارات والخطية

أما الإبداع الحركي في المهارات المفتوحة والوصول لمستوى إنجاز عال
المستوى فيعتمد أساساً على قدرة اللاعب في التعامل مع مختلف الظروف
والعوامل المؤثرة، فكرة القدم لا تتوقف على معرفة اللاعب لبعض المهارات فقط،
بل يتوقف الأداء فيها على كيفية استخدام كل مهارة في الوقت المناسب والوضع
الملائم وفقاً لموقف الفريق المنافس وتحت ظروف وتغيرات اللعب المختلفة، وفي
المهارات المفتوحة يستطيع اللاعب أن يعوض النقص في أسلوب أدائه في بعض
الأحيان عن طريق براعته في الجوانب الإدراكية وحسن التصرف في المواقف
المختلفة