

المحاضرة رقم (7) المهارة الحركية 2 (تابع)

1- أنواع المهارات الحركية

يمكن 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 ولكن أغلبها تنفق على الأقسام الآتية:

-المهارات المنفصلة المستمرة المتسلسلة.

المنفصلة (الوحيدة): وهي التي لها تعريف في البداية والنهاية أو عادة ومدة قصيرة للحركة مثل الرمي ضرب الكرة .

المستمرة: وهي المهارة التي لها نهاية أو بداية عملية والذي يستمر في السلوك لعدة دقائق مثل السباحة.

المتسلسلة: بين نهايات قطبي المهارات المنفصلة والمستمرة تكون المهارة المتسلسلة والتي يعبر عنها فكريا بمجموعة من المهارات المنفصلة والتي تنظم بشكل متسلسل معا لتكون مهارة جديدة ومعقدة.

- المهارات الثنائية والمهارات الثلاثية .

المهارات الثنائية: هي المتكونة من أجزاء الحركة الثلاث (التحضيري ، الرئيسي ، النهائي) وفيما يندمج القسم التحضيري مع النهائي فتظهر وكأنها حركة واحدة ولهذا تسمى بالمتكررة .

المهارات الثلاثية: هي المتكونة من الأجزاء الثلاثية للحركة ويكون كل جزء واضح في أثناء أداء الحركة ذلك يطلق عليها بالوحيدة .

-مهارات العضلات الدقيقة - مهارات العضلات الكبيرة

-مهارات مستمرة ، ومهارات متماسكة ، ومهارات متقطعة .

-مهارات السيطرة الذاتية - مهارات السيطرة الخارجية.

- مهارات مغلقة - مهارات مفتوحة.¹

2- البناء الهرمي للمهارات الرياضية:

1. الحركات الاساسية:

عبارة عن سلسلة متصلة تدرج ضمن الأنواع العامة للقدرات الحركية الضرورية لتنفيذ المهام، ويمكن لاي فرد أداء هذه الحركات طالما يكون تكوينه الجسماني سليما والحركات الاساسية هي:

المشي -الركض-القفز- الضرب- القذف- الركل-الدفع-السحب- الرفع-الانثناء- الهبوط والسقوط- التعلق- المرحة- اللف والدوران.

وتنقسم الحركات الأساسية الى الاتي:

- حركات انتقالية: الحركات التي يتحرك فيها الجسم كاملا من مكان الى مكان مثل الحجل الجري المشي القفز.

- حركات غير انتقالية: التي يتم فيها تحريك جزء من الجسم (الأطراف-الذراع-الرأس) دون تغيير المكان.²

- حركات المعالجة والتناول: الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى كالكرة والمضرب لتحقيق أهداف حركية مثل الرمي والضرب.

2. الحركات المدمجة:

وهي عبارة عن إمكانية الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت.

3. الانماط الحركية:

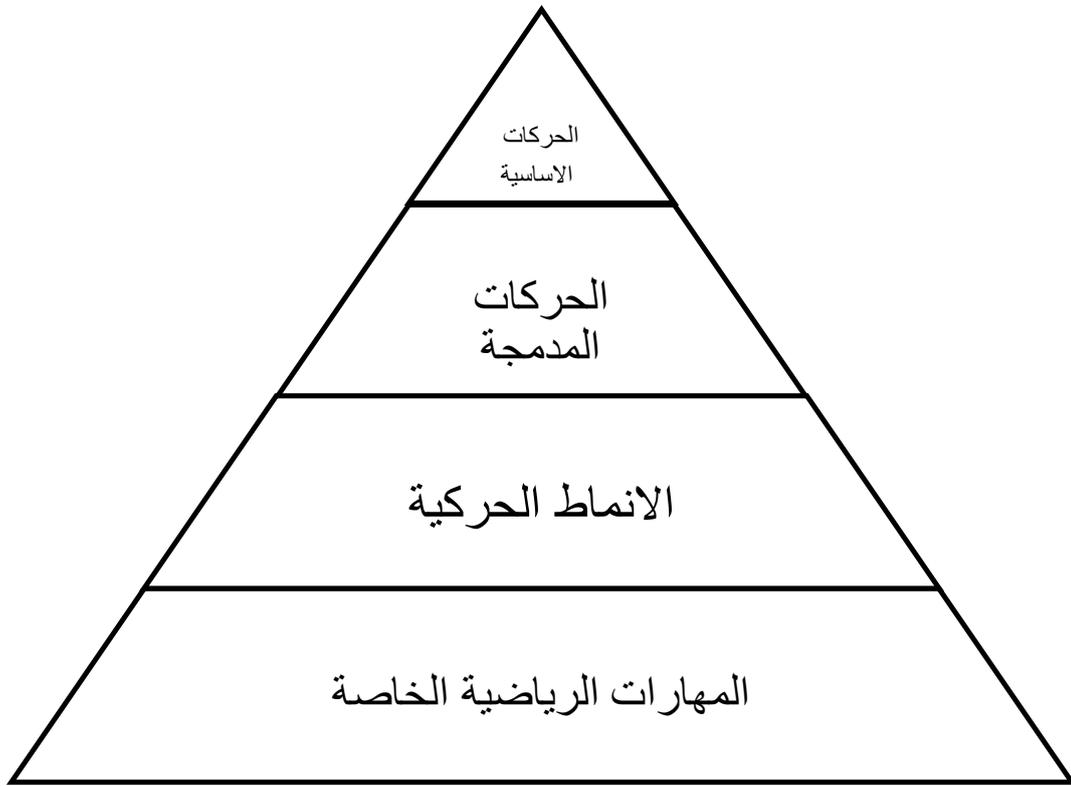
¹ عكلة سليمان الحوري، مرجع سابق، ص 119

² وسام صالح عبد الحسين، سامر يوسف متعب، مرجع سابق، ص 108.

ان مصطلح النمط الحركي يمثل أداء حركات ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية، مثلا الرمي من جانب الذراع أو من فوق الذراع، حيث كل حركة تمثل نمط حركي خاص لنوع معين من الرمي.

4. المهارات الرياضية الخاصة:

وهي عبارة عن اندماج الحركات الاساسية بشكل معين مع وجود الدقة والتحكم بالاداء، يتم تنفيذها لتحقيق هدف معين.



الشكل رقم : يوضح البناء الهرمي للمهارات الرياضية³

1- خصائص المهارة الحركية:

- التفاعل والتنسيق والتوافق الحركي.

- الدقة والسرعة في الأداء.
- التوقيت والتوقع الجيد.
- الاستعمال المناسب للمهارة في اللعب.
- الاحتفاظ بالمهارة حتى التعب⁴.