

تصنيف المهارات الحركية

هناك أربعة تصنيفات شائعة الاستعمال هي :

١ . المهارات الحركية العامة والدقيقة :

ويعتمد هذا التصنيف على عدد أجزاء الجسم المشتركة في الأداء أو عدد المجاميع العضلية المشتركة في الأداء أو الاثنين معاً مثل (السباحة الحرة والتي تعتبر مهارة حركية عامة والرماية كمهارة حركية دقيقة) .

٢ . المهارات الحركية الوحيدة والمتسلسلة والمستمرة :

إن المهارات الوحيدة لها بداية ونهاية واضحة وعادة تكون من ثلاث أقسام (تحضيرية ورئيسية ونهائي) مثل (الرماية الحرة في كرة السلة أو ضربة الجزاء في كرة القدم) . والمهارات المتسلسلة هي (تعاقب حركات يكون فيها الجزء النهائي من الحركة الأولى هو الجزء التحضيرية للحركة الثانية) مثل (حركة الدحرجة الأرضية في الجمناستيك) . أما المهارات المستمرة أو ما تسمى بالثنائية فهي (تكرار للحركة) مثل (المشي والركض والدراجات) .

٣ . المهارات الحركية المفتوحة والمغلقة :

حيث إن المهارات المغلقة (يكون فيها الأداء في محيط ثابت) مثل (الضربة الأمامية على الحائط في لعبة التنس) أما المهارات المفتوحة فهي التي (يكون فيها الأداء في محيط متغير) مثل (أداء الضربة الأرضية الأمامية أو الضربة الأرضية الخلفية أثناء اللعب مع المنافس في لعبة التنس الأرضي أو أثناء اللعب الرسمي) .

٤ . المهارات الحركية الداخلية والخارجية أو (مهارات التحكم الداخلي والخارجي):

ففي مهارات التحكم الداخلي (يكون تنفيذ المهارات الحركية تحت سيطرة المنفذ) مثل (رمي الرمح أو المطرقة) أما في مهارات التحكم الخارجي (فيتطلب من المنفذ أن يستجيب للظروف الخارجية الطارئة) مثل (الإخماد في كرة القدم أثناء مباراة رسمية) .