

جامعة محمد خيذر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

محاضرات: اكتساب المهارات الحركية

من إعداد: أ. د/ بن عميروش سليمان

السنة الأولى ماستر : نشاط بدني رياضي مدرسي

## محاور مقياس : اكتساب المهارات الحركية

- ماهية المهارة الحركية
- البناء الهرمي للمهارات الحركية
- تصنيف المهارات الحركية
- مدخل للتعلم الحركي للمهارات الرياضية (المفهوم، الخصائص، الشروط...)
- مراحل التعلم الحركي
- انتقال أثر التعلم الحركي
- المبادئ المنهجية الخاصة بتعلم المهارات الحركية
- قياس التعلم الحركي (منحنيات التعلم)
- الوسائل التعليمية و اكتساب المهارات الحركية
- بعض أساليب التعلم الحركي للمهارات الحركية
- أسلوب التعلم باللعب المباشر
- أسلوب التعلم بالمنافسة
- أسلوب التعلم بحل المشكلات

## أهداف المقياس:

- معرفة ماهية المهارات الحركية و مختلف تصنيفاتها.
- معرفة مراحل اكتساب المهارات الحركية.
- اكتساب معارف نظرية و تطبيقية لتعليم المهارات الحركية.

## تمهيد:

يحتل تعلم المهارات الحركية أهمية خاصة في عملية التعلم الحركي و التدريب الرياضي – إذ يهدف إلى اكتساب الفرد للمهارات الحركية وإتقانها بحيث يمكنه استخدامها بدرجة كبيرة من الفاعلية أثناء المنافسات الرياضية.

والإتقان التام للمهارات الحركية يتأسس عليه الوصول لأعلى المستويات الرياضية. فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات نفسية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه. هذا بالإضافة إلى أن إتقان المهارات الحركية من العوامل الهامة لإتقان خطط اللعب المختلفة.

### 1. مفهوم المهارة:

لقد وردت تعاريف عدة للمهارة وبمفاهيم كثيرة من قبل المختصين، بحيث عرفها (محمد حسن علاوي، 1994، ص.110) " لفظ مهارة SKILL يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة، وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والدقة."

أما (أحمد خاطر وآخرون، 1987) فيرون أنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". كما عرفها (محمد خير الله ممدوح، 1993) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء".

أما (وجيه محبوب، 1989) فعرفها من وجهة نظر مختصي علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآلياتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح". أما (Schmidt, 1993) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن". وعرفها (طلحة حسام الدين، 1992) بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها (نجاح

مهدي شلش وأكرم محمد صبحي، 1994) بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداءاً سليماً". وقد عرفها (جونسون، 1961) بالمعادلة الآتية:

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة. (طلحة حسين حسام الدين، 2006، ص.44) و يقصد بالشكل الاقتصاد في بذل الجهد.

## 2. أنواع المهارات:

و هناك ثالث أنواع من المهارات - :

- مهارات معرفية cognitive skill مثل: الحساب، الجبر، الهندسة
- مهارات إدراكية perceptual skill مثل: مهارات إدراك أشكال معينة.
- مهارات حركية motor skill مثل: المهارات الرياضية. (محمد حسن علاوي، 1994)

و الرياضي يحتاج إلى كل هذه المهارات الثلاثة قصد بلوغ مستويات عليا للأداء الرياضي.

## 3. طبيعة المهارة:

حسب كير (keer) حدد طبيعة المهارة الحركية بثلاث عوامل رئيسية هي كالاتي:

- 1- شكل و طبيعة الأداء : سواء كان بسيطاً في شكله يتطلب التكرار البسيط فتسمى المهارة البسيطة أو العكس أي يتطلب تكرار مستمراً فتكون المهارة معقدة أو مركبة إن صح التعبير
- 2- نمطية الأداء : و تحدد عن طريق عنصرين أساسيين هما:
  - توقيت الأداء: أو معدلات الأداء بالنسبة للزمن- TIMING .

-التعاقب و التسلسل SEQUENCING

- 3- النتائج المفترضة مسبقاً تقاس بالسرعة و الدقة و الكفاءة التي يتم بها انجاز المهارة و كيفية الأداء و درجة صعوبته.

## 4. خصائص المهارة الحركية:

تتميز المهارة الحركية الرياضية بخمس خصائص كالاتي:

- **تعلم المهارة أو المهارة قابلة للتعلم:** تتطلب المهارة الحركية الرياضية التعلم ، و تصل إلى حالة الإتقان و النجاح عن طريق التدريب و الممارسة.
- **المهارة لها نتيجة نهائية:** نعني بالنتيجة النهائية أداء المهارة الهدف المطلوب تحقيقه من الأداء، وبالقطع فإن هذا الهدف معروف لدى الفرد المؤدي للمهارة قبل الشروع في تنفيذ الأداء من حيث طبيعة الهدف المطلوب تحقيقه " النتائج المحددة سالفاً للأداء.
- **المهارة تحقق النتائج بثبات:** نعني بذلك أن كل مهارة لا يتغير أدائها و يبقى بصورة ثابتة من أداء إلى آخر.
- **المهارة تؤدي باقتصادية في الجهد وبفاعلية:** وهو ما يعني أن أداء المهارة يتم بتوافق وتجانس وانسيابية وتوقيت سليم، وبسرعة وببطء طبقاً لمتطلبات الأداء الحركي ، فالمبتدئين عادة ما يستهلكون طاقة كبيرة في الأداء دون تحقيق نجاح ، لكن اللاعبين الذين يتميزون بالخبرة سوف يكونوا قادرين على الأداء بإنفاق الطاقة الضرورية فقط لإنجاز الأداء الصحيح وبفاعلية.
- **مقدرة المؤدين للمهارة على تحليل متطلبات استخدامها:** اللاعبون واللاعبات المهرة يستطيعون تحليل متطلبات استخدام المهارة في مواقف التنافس المختلفة و يستطيعون اتخاذ قرارات وتنفيذها بفاعلية، فالمهارة ليست فقط مجرد أداء فني جيد للحركات ولكن تعني أيضاً المقدرة على استخدام هذا الأداء بفاعلية في التوقيت المناسب و في مواقف اللعب المختلفة. ( مفتي إبراهيم حماد، 2002).

### 5. خصائص الأداء الحركي الماهر

فيما يلي أهم خصائص الأداء الحركي الماهر التي تساعد المعلم على الحكم على مدى اكتساب المتعلم للمهارات الحركية:

- 1\_ **التأزر أو التناسق:** ومعناه وجود وضوح في الإيقاع الحركي و التفاعل، و التناسق بين المثيرات والاستجابات. ويمكن القول عموماً أن التأزر هو استخدام لعضلات الجسم معاً أو في تتابع.
- 2\_ **السرعة:** وهو أن تؤدي المهارة النفس حركية ( الحس حركية ) بسرعة. فالكاتب الماهر على الآلة الكاتبة يكتب عدداً كبيراً من الكلمات في الدقيقة إذا قورن بغيره.

3\_ **الدقة** : مع السرعة في الأداء يجب أن تكون المهارة دقيقة أي أن دقة ما يكتبه الكاتب على الآلة الكاتبة دليل على مهارته.

4\_ **القدرة على الأداء تحت الضغوط**: فالرياضي الكفاء والحرفي الماهر قادران على الأداء تحت ضغط الزمن أو التعب أو اللحظات الحرجة أو مع وجود ملاحظين لهما.

5\_ **التوقيت**: يتطلب كثير من المهارات دقة في التوقيت.

6\_ **الإستراتيجية** : ففي المباريات الرياضية مثلاً يتضمن الأداء الماهر جانباً معرفياً هاماً، فالفريق الماهر هو الذي يستطيع أن يستخلص أسلوب خصمه, ويستطيع أن يصدر النمط السلوكي المناسب المنافس, وأن يتفوق عليه.

[http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show\\_article.thtml?id=386](http://www.edutrapedia.illaf.net/arabic/show_article.thtml?id=386)

#### 6. البناء الهرمي للمهارات الرياضية:

يرجع الفضل في نشأة مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية إلى كل من Betty G. Hartman & Annie Clement سنة 1971 ، فقد لاحظنا أن عدد الحركات الأساسية لكل الأنشطة الرياضية محدود و متقارب إلى حد ما، فكل المهارات الرياضية ما هي في الأساس إلا حركة أساسية أو أكثر تم الربط فيما بينها وفقاً لتنظيم زمني و مكاني معين، و بناء على ذلك نشأ مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية. فلقد تم وضع هذا البناء الهرمي على أساس افتراض أن القدرة على أداء الحركات الأساسية و الأنماط الحركية بصورة صحيحة هو مطلب ضروري للنجاح في تعلم و أداء المهارات الرياضية الخاصة، و هناك العديد من المدربين مقتنعين بهذا الافتراض حيث أنهم حريصون على التأكد من صحة أداء الحركات الأساسية المكونة للمهارات الرياضية الخاصة بنشاط رياضي معين و ذلك قبل البدء في تعليم هذه المهارات الخاصة.



الشكل رقم 01 : البناء الهرمي للمهارات الرياضية

و يتكون البناء الهرمي للمهارات الحركية من:

1- الحركات الأساسية: و هي عبارة عن التغيرات التي تحدث في وضع الجسم

بصورة واضحة، تسمح بتصنيفها و نادرا ما يكون لتنفيذها هدفا مباشرا أو التركيز على غرض معين. و تنقسم الحركات الأساسية و فقال (Fishburne & Kirchner)

أ- الحركات الانتقالية و هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملا من

نقطة إلى أخرى مثل: المشي، الجري، القفز ، الحبل،.....

ب- الحركات غير الانتقالية و هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من

الجسم دون تغير لمكان الجسم مثل: التوازن، المرجحة، الإطالة،.....

ج- حركات المعالجة و التناول و هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام

أخرى كالكرة ، المضرب لتحقيق هدف معين مثل: الرمي، تاضرب،....

و الحركات الأساسية هي: المشي، الجري، القفز ، الضرب، القذف، الركل، الدفع ، الرفع،

الانثناء، التعلق،....

2- الحركات المدمجة: و هي الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر و غير الموظف

لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت

3- الأنماط الحركية: و هو يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها

كحركة أساسية، فمثلا أنماط الحركة التالية الرمي من جانب الكتف أو من فوق

الكتف لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة و لكن كل واحدة تشكل نمطا

حركيا لنوع معين من الرمي و ليس لكل أنواع الرمي. و تعتبر الأنماط الحركية

هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح.

مثل : - الرمي من أسفل، الرمي من أعلى، الرمي من الجانب. الجري و هو إما الجري السريع أو البطئ و يمكن التمييز بين نمطين من الجري: الجري السريع، الجري لمسافات طويلة. الوثب و هناك الوثب لأعلى و الذي يشكل الأساس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة مثلا، و هناك وثب أفقي مثل الوثب الطويل و الوثب العالي.

**4- المهارات الرياضية الخاصة:** و هي كل الحركات و المهارات الخاصة بنشاط رياضي معين، بحيث تتميز بوجود هدف يسعى الرياضي الوصول إليه مع التركيز على الأداء و الدقة و الاتقان. و في الأساس هذه المهارات الخاصة ماهي إلا حركات أساسية و أنماط حركية تم تحسينها وتطويرها لتصل لمستوى المهارة الحركية. (طلحة حسام الدين و آخرون، 2014)

#### 7. 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 والمنزلات. وفي ضوء هذا التصنيف نضع جميع المهارات الرياضية على سلسلة افتراضية في أحد طرفيها تقع مهارات العضلات الدقيقة وفي الطرف الآخر مهارات العضلات الكبيرة:

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

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 وفترات 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 متقطعة

الإرسال في العاب  
المضرب  
الإرسال في الكرة  
الطائرة  
ضربة الجراء

#### مهارات متماسكة

الغطس إلى الماء  
الحركات الأرضية في الجباز  
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 التحضيرى 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 لان تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة. اما 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 أحيانا فصل هذه المهارات إلى أجزاء عند تعلمها وذلك من أجل المحافظة على وحدتها وترباطها فعلى سبيل المثال نلاحظ ان مهارة رمي الرمح تعتمد على مدى الترابط والانسيابية بين حركة الاقتراب والرمي فانسيابية الحركة والربط المناسب بين أجزائها يعد العنصر الحاسم في نجاح أدائها، وكذلك الأمر بالنسبة لحركتي الدوران والرمي في المطرقة.

### 3.7. 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 الآخر 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.

<b>الفرد والهدف في حالة حركة</b>	<b>الفرد ثابت والهدف متحرك</b>	<b>الفرد متحرك والهدف ثابت</b>	<b>الفرد والهدف في حالة ثبات</b>
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 نسبيا. 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 المنازل والعب المضرب. ويمكن تصنيف جميع المهارات الرياضية على سلسلة تقع في أحد طرفيها المهارات المغلقة وفي الطرف الآخر المهارات المفتوحة، وتتوزع المهارات ما بين هذين الطرفين.

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

**المهارات  
المغلقة**

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 أنه 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 إن 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.

أما المهارات المفتوحة فتعتمد بشكل رئيس على القدرات الإدراكية للرياضي أي مقدرته على قراءة البيئة التي من حوله وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة لها ففي كرة القدم مثلاً نلاحظ أحياناً أن اللاعب قد يمتلك تكنيكاً جيداً لأداء الحركات المختلفة ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في المنافسة وفي الوقت أو المكان المناسب، لذا لن يعد هذا اللاعب ماهراً. ففي لعبة مثل كرة القدم يلعب الإدراك (تفسير الانطباعات الحسية) دوراً مهماً في حسن اختيار الاستجابة المناسبة. وهذا الأمر يتطلب من اللاعب أن يكون على اتصال دائم بالمعلومات القادمة إليه من البيئة المحيطة به كي يتمكن من تفسيرها بالشكل المناسب.

#### 8. 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 ، البدء 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.