

# فصل دوم

## طبقه‌بندی مهارت‌های حرکتی

کتاب یادگیری و کنترل حرکتی  
تألیف و گردآوری: دکتر نیکروان - دکتر حمایت‌طلب

### ➤ طبقه بندی مهارت ها

درک تفاوت مهارت و شناخت وجه تمایز بین آنها  
سازماندهی مطالعات رفتار حرکتی  
فهم اصول، قوانین و روشهای یادگیری متفاوت هر مهارت

### مهارت

تکلیفی که دارای هدف خاصی بوده، با تمرین توسعه یافته و نیازمند حرکت ارادی بدن یا اندام است.  
به گفته ای. آرگاتری (1952) مهارت قابلیت است که با اطمینان معین و صرف حداقل انرژی یا زمان کاری به نتیجه برسد.

### ویژگیهای مشترک در مهارتها

1. مهارتهای حرکتی دارای قصد و هدف هستند.
2. مهارت حرکتی بصورت آزادی انجام می‌شود.
3. مهارت نیاز نیاز به حرکت بدن و یا اندام دارد.
4. مهارتها برای دستیابی موفقیت آمیز به هدف مورد نظر، مستلزم یادگیری هستند.
5. ویژگی پنجم مهارتهای حرکتی در واژه اطمینان بیشینه نهفته است.
6. دو ویژگی آخر مهارت یعنی صرف حداقل انرژی و حداقل زمان برای اکثر مهارتهای حرکتی از شاخصه‌های مهارت می‌باشند؛ با این وجود برای برخی از مهارتها این ویژگیها به عنوان هدف اصلی نمی‌باشند.

### حرکات:

حرکات اجزاء تشکیل دهنده مهارت هستند که مهارت را به شکل‌های مختلف اجرا می‌کنند.

### اعمال:

پاسخ‌های هدفدار از حرکات بدن یا اندام را عمل می‌نامند.

### طبقه بندی مهارت

رایج‌ترین رویکرد، مهارتها را بر حسب يك ویژگی مشترك طبقه‌بندی می‌کند.

ثبات محیط

تمایز حرکات

اندازه دستگاه عضلانی مورد نیاز

تصمیم‌گیری و کنترل حرکتی

جنتایل (1987) برای درک پیچیدگی مهارتها در برنامه آموزش یا تمرین

دیدگاه تك خصیصه‌ای خود را با در نظر گرفتن دو ویژگی عمومی تمام

مهارتها گسترش داد.

بافت یا شرایط محیطی و نقش عمل

### ثبات محیط

(مهارت باز- بسته)

مهارتهای باز

مهارتهای بسته

محیط غیر قابل پیش‌بینی

محیط تا حدی قابل پیش‌بینی

محیط قابل پیش‌بینی

بازی فوتبال  
کشتی گرفتن  
تعقیب و دنبال کردن خرگوش

راه رفتن روی طناب  
هدایت کردن و راندن اتومبیل  
بازی شطرنج

ژیمناستیک  
تیراندازی با کمان  
ماشین نویسی

## تمایز حرکات

مهارت مجرد، زنجیره‌ای و مداوم

مهارت‌های مداوم

مهارت‌های زنجیره‌ای

مهارت‌های مجرد

شروع و پایان نامشخص

حرکات مجرد و متصل به هم

شروع و پایان مشخص

هدایت و راندن اتومبیل  
شنا کردن  
تعقیب کردن

چکش زدن روی میخ  
کارکردن در خط تولید  
برنامه‌های ژیمیناستیک

پرتاب دارت (تیر) به هدف  
تیراندازی با تفنگ  
گرفتن توپ در هوا

### اندازه دستگاہ عضلانی مورد نیاز

مهارت ظریف عضلات کوچک	درگیری عضلات درشت و کوچک	مهارت درشت دستگاہ عضلانی بزرگ
تایپ کردن نقاشی کردن بستن دکمه	ضربه زدن به توپ پاس دادن چکش زدن	راه رفتن پرتاب کردن پريدن

## تصمیم گیری و کنترل حرکتی

مهارتهای شناختی

مهارتهای حرکتی

حداکثر تصمیم گیری  
حداقل کنترل حرکتی

تا اندازه ای تصمیم گیری  
تا اندازه ای کنترل حرکتی

حداقل تصمیم گیری  
حداکثر کنترل حرکتی

بازی در شطرنج  
پختن غذا  
مربیگری ورزش

بازی در پست هافبک  
رانندگی در مسابقه اتومبیلرانی  
قایقرانی

پرش ارتفاع  
پرتاب توپ بیسبال  
وزنه برداری

### بافت یا شرایط محیطی و نقش عمل

چنتیال برای تقسیم بندی مهارتها با دو ویژگی  
«شرایط محیطی» و «نقش عمل»، «طبقات شانزده گانه

مهارت» را بدست آورد.

۱- شرایط تنظیم کننده

۲- تغییر میانی کوششی

۳- تشخیص موقعیت بدن

۴- دستکاری شیء