

المحاضرة الخامسة: 05

الحركات الرياضية

1- مفهوم الحركة الرياضية :

هي عبارة عن مجموعة حركات ميكانيكية وهي اهم المجالات التي يقوم علم الحركة بدراستها وتقنيها ومحاولة ايجاد حلولاً لمشاكلها , وقد حظيت الحركات الرياضية باهتمام كبير بدوافع المنافسات الدولية والقارية بهدف تحقيق الارقام القياسية .

2- تعريف الحركة الرياضية :

- حسب يوسف الشيخ : هي جميع الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء وتربية الناس والمحافظة على صحتهم ورفع مستواهم في الرياضة وفي العمل وفي الدفاع عن الذات .
- جميع التمارين التي تحقق هدفا حركيا او مستوى حركي .
- كما تتميز الحركة الرياضية عن غيرها من الحركات في كونها حركة مقننة تهدف الى تحقيق واجب حركي محدد قد يكون هذا الواجب دقة ومدى وجمال الاداء كما في حركات الجمباز مثلا وقد يكون مدى التوافق والسيطرة على الاداء كما في التمرينات او كرة القدم او كرة السلة الخ .
- والحركة الرياضية تتميز عن غيرها من الحركات الاخرى .

3- خصائص الحركة الرياضية :

ان دراسة خصائص الحركة الرياضية تساعد العاملين في مجال التربية الرياضية على معرفة اسلوب الاداء الصحيح . كما تساعدهم على ادراك الخطأ واسبابه وبالتالي تصبح لديهم القدرة على التوجيه السليم للوصول بالرياضي الى اعلى مستوى حسب امكانياته الخاصة .
ومما لاشك فيه ان الحركات الرياضية تشترك جميعها في خصائص وصفات عامة وان لكل حركة بعض المواصفات الخاصة التي تميزها عن غيرها من الحركات .

4- أنواع الحركات الرياضية :

1-4 الحركات الوحيدة :

هي حركة متكاملة يمر الجسم اثناء ادائها بثلاث مراحل تهدف هذه المراحل الى تحقيق مستوى الاداء الراقى .

- **مراحلها :**

- **اولا : المرحلة التمهيديّة :**

هي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية من الحركة ووظيفة هذه الحركة هي تحصيل القوى اللازمة لإنجاز الواجب الحركي والمرحلة تظهر في عدة اشكال .

- **المرحلة التمهيديّة في عكس اتجاه الحركة :**

قد تحدث المرحلة التمهيديّة في عكس اتجاه الحركة الاساسية ووظيفة هذه المرحلة في هذه الحالة هي وضع مركز ثقل الجسم في اعلى طاقة وضع حيث يتحرك الجسم للامام محولا طاقة الوضع الى طاقة حركة مساوية لها لانجاز الجزء الاساسي من الحركة .

- **مرحلة تمهيديّة في نفس اتجاه الحركة :**

قد تكون المرحلة التمهيديّة في نفس اتجاه الحركة وهذا ما يحدث عادة في الحركات الانتقالية التي ترسم فيها مسارات خطوطا مستقيمة مثل : الوثب الطويل والثلاثي ورمي الرمح والقفز على الحصان .

- **المرحلة التمهيديّة المتكررة :**

وهي ان تتكرر المرحلة التمهيديّة اكثر من مرة ويحدث ذلك عندما يحتاج الجزء الرئيسي الى سرعة كبيرة .

- **المرحلة التمهيديّة متعددة المراحل :**

بعض الحركات تحتاج الى قوة كبيرة وخاصة في الحركات الانتقالية نجد ان المرحلة التمهيديّة تتكون من مرحلتين او اكثر .

- **ثانيا : المرحلة الرئيسية :**

هي المرحلة التي تتحمل واجب الحركة المراد تاديته , حيث يتم فيها استغلال كل القوى المحصلة في المرحلة التمهيديّة حيث تتوافق القوى الداخلية والقوى الخارجية المؤثرة على جسم اللاعب ويجب ان تكون امتدادا للمرحلة التمهيديّة .

ثالثا : المرحلة النهائية

هي مدى الحركة وهي الوصول الى حالة من الاتزان من الحركة أي الوصول الى السكون النسبي عند ترك الجهاز او الابتعاد عنه .

2-4 الحركة المتكررة :

هناك العديد من الحركات الرياضية التي تنتمي الى هذا النوع من الحركات مثل المشي والجري السباحة وركوب الدراجات والحركة المتكررة قد يطلق عليها اسم الحركة الثنائية بالمراحل وذلك لان مراحل الحركة تظهر كما لو كانت مرحلتين فقط .

- مراحلها :

- المرحلة المزدوجة :

هي تطابق كل من المرحلة التمهيديّة على المرحلة النهائية .

- المرحلة الاساسية :

وفيها يتم انجاز الواجب الحركي كما في الحركة الوحيدة .

مثال : السباح عند اخراج ذراعه من الماء تبدأ الحركة المزدوجة وتنتهي عند دخول اليد في الماء وعند دخول اليد في الماء تبدأ الحركة الاساسية .

- اشكال الحركة المتكررة :

- الحركة المتكررة البسيطة :

وهي ان يؤدي الجسم كله حركة واحدة ويستمر في تكرارها مثل الوثب الى الاعلى او حركة الجسم في التجديف .

- الحركة المتكررة المتبادلة :

وهي ان تؤدي بعض اجزاء الجسم حركة متكررة ولكن بصورة متباد

لأى عندما يؤدي أحد أعضاء الجسم الجزء الرئيسي من الحركة يكون الجزء الثاني من الجسم يؤدي المرحلة المزدوجة لنفس الحركة ولتوضيح ذلك نأخذ مثال : السباحة الحرة نجد أن كل ذراع على حدى يؤدي حركة متكررة ولكن عندما يؤدي الذراع الايمن الجزء الرئيسي من الحركة أى عندما تكون الذراع اليمنى في الماء يكون الذراع الايسر خارج الماء . أى في هذه المرحلة المزدوجة , ثم يعكس العمل بالنسبة للذراعين وهكذا مثال : ركوب الدراجة , المشي , الجري الخ

- الحركة المتكررة المتلازمة :

وهي أن يؤدي أجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة المتكررة وفي نفس الوقت مثال : سباحة الذراعين أو سباحة الصدر حيث أن الذراعين يؤديان نفس العمل في نفس الوقت .

- الحركات المتكررة المركبة :

هي عبارة عن تكرار مجموعة من الحركات أى جمل حركية بصفة مستمرة مثال: سباقات الحواجز حيث يقوم اللاعب بتكرار ثلاث خطوات ما بين الحواجز ثم الارتقاء الفردي ثم العلو ثم الهبوط . وتكرر هذه الجملة بين الحواجز باستمرار .

ثالثا : الحركات المركبة

الحركات المركبة هي حركتين أو أكثر ويتم الربط بين كل من مرحلتيهما الاساسيتين ويمكن تحديد الواجب الحركي لكل مرحلة على حدى . مثال : لاعب كرة السلة يصعد لاستقبال الكرة ثم يصوبها ثم يهبط الى الارض نلاحظ ان اللاعب قام بمرحلة تمهيدية واحدة وهي مرحلة ثني الركبتين ثم دفع الارض لتحريك الجسم لأعلى ثم تأتي المرحلة الاساسية وهي الوثب للأعلى بهدف الوصول بالجسم لا على ارتفاع ثم استقبال الكرة ثم التصويب نحو السلة وهذا يوضح لنا ان هناك ثلاثة واجبات حركية مختلفة اداها اللاعب متعاقبة ولم

يؤدي الـا مرحلة تمهيدية واحدة , اما المرحلة النهائية هي هبوط اللاعب الى الارض .

نفهم مما سبق ان الحركة المركبة عبارة عن مرحلة تمهيدية مشتركة ثم مرحلتين اساسيتين او اكثر مرتبطتان ببعضهما بصورة مباشرة ثم مرحلة نهائية مشتركة .