



كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

# المحاضرة السادسة

اعداد

م م محمد معاذ عارف

Email: mohammed.maath@mustaqbal-college.edu.iq

1441هـ

2021 م

## تصنيف المهارات الحركية من حيث خصائص الحركة:

### 1- بناء الحركة (التقسيم الزماني المكاني للحركة).

غالباً ما يمكن تقسيم المهارات الحركية الرياضية إلى ثلاثة أجزاء واضحة ، ولا يبدأ التكوين الحركي بأداء الواجب الحركي بصورة مباشرة إذ يسبق المرحلة الرئيسية التي يتعين أثناءها أداء هذا الواجب الحركي مرحلة أخرى تكون طويلة أو قصيرة ، يطلق عليها اسم "المرحلة التمهيدية" ، وعند الانتهاء من أداء الواجب الحركي ، أي عند انتهاء المرحلة الأساسية فإن الأداء الحركي لا يتوقف لتوه ، وإنما يضعف تدريجياً وهو ما نطلق عليه اسم "المرحلة النهائية" .

و يتكون البناء الحركي في الغالب لمعظم المهارات الرياضية داخل احد الأشكال التالية :

الحركة الوحيدة . الحركة المتكررة . الحركة المركبة . الجملة الحركية

### أولا الحركة الوحيدة :

وهي تتكون من

المرحلة التمهيدية :

تستهدف الإعداد الجيد للمرحلة الرئيسية من الحركة ، والتي يتحقق الهدف الميكانيكي الأساسي ، احتمالات تنفيذ تكون ناجحة ، وهذا على ضوء خاصية الاقتصاد في الجهد ، والمرحلة التمهيدية تظهر بعدة أشكال هي :

- المرحلة التمهيدية في عكس اتجاه الحركة

- المرحلة التمهيدية في نفس اتجاه الحركة

- المرحلة التمهيدية المتكررة

- المرحلة التمهيدية متعددة المراحل

## المرحلة الرئيسية :

ترتبط أقرب ما يكون بخاصية الهدف والأصالة ، وتكون هذه المرحلة امتداداً للمرحلة التمهيدية ، ويقع على عاتق هذه المرحلة مسئولية تحقيق الهدف الميكانيكي للأداء الحركي.

## المرحلة النهائية :

هي مدى الحركة ، وهذا يعنى الوصول إلى حالة الاتزان الديناميكي للحركة ، ويعنى الوصول إلى السكون النسبي بعد تصويب الكرة على المرمى ، أو الشروع في حركة جديدة ، كما يحدث في الربط بين المهارات.

**ثانيا الحركات المتكررة:**

تحتوي الحركة الثنائية في حالات السرعة الطبيعية من قسمين وذلك تداخل القسم النهائي مع القسم التحضيرى ونشاهد قسمين هما القسم الرئيسى وقسم يشمل القسمين الآخرين.

ملاحظة عدم تقليل السرعة عند الانتقال من القسم التحضيرى إلى القسم الرئيسى في الحركات التي تحتاج إلى ركضه تقريبية أو دوران كحركات القفز والرمي وذلك للاستفادة الكلية من القوة التي يحصل عليها الجسم نتيجة للقسم التحضيرى

ولها غالباً مرحلتان أو قسمان فقط ، ولكن إذا كان الأداء بطيئاً ، فسوف يظهر لنا ثلاث مراحل حيث مراحل المهارة المتكررة هي :

أ . المرحلة المزدوجة : وهي تطابق كل من المرحلة التمهيدية على المرحلة النهائية.

ب . المرحلة الأساسية : يتم فيها إنجاز الواجب الحركي .

كما يوجد عدة أشكال للمهارة المتكررة كما يلي :

المهارة المتكررة البسيطة : التي يؤديها الجسم كله كمهارة واحدة ، ويستمر تكرارها مثل الوثب لأعلى .

المهارة المتكررة المتبادلة : وهي أن يؤدي أجزاء الجسم حركة متكررة بصورة متبادلة ، أي عندما يأخذ أحد الأعضاء الجزء الرئيسى من الحركة يكون الثاني من الجسم في المرحلة المزدوجة مثال السباحة الحرة .

المهارة المتكررة المتلازمة : وهي أن تؤدي أجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة ، وفي نفس الوقت مثال سباحة الدولفن .المهارة المتكررة المركبة : عبارة عن تكرار مجموعة من الحركات جمل حركية بصفة مستقرة مثال سباق الحواجز .

**ثالثا الحركات المركبة:**

هي أكثر الحركات الرياضية صعوبة حيث أنها تستهدف تحقيق أكثر من هدف ميكانيكي أساسي ، وبالتالي فإنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة تتخذ نسقاً محدداً ومتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات ، حيث قد تحتوى المرحلة الرئيسية منها على أكثر من هدف مطلوب تحقيقه ، فالتصويب من الوثب في كرة اليد نموذج لحركة مركبة تعمل فيها أطراف الجسم في اتجاهات مختلفة ، وبتوقيات زمنية مختلفة بهدف تحقيق أكثر من هدف أو واجب حركي ، فالاقتراب والارتقاء وتصويب الكرة أو السقوط على الدائرة لاستلام الكرة وتصويبها أو استلام الكرة من الجري ثم تصويبها نحو المرمى

**رابعا الجملة الحركية :**

عبارة عن وصل مهارتين ببعضهما بحيث تكون المرحلة النهائية للمهارة الأولى هي نفسها مرحلة تمهيدية للمهارة الثانية ، مثال عند أداء الجملة الحركية للحركات الأرضية في الجمباز.

**2- النقل الحركي :**

يعني نقل الحركة التدرج بحركة الأجزاء والمفاصل من حيث مظهرها الخارجي ، والأنواع الرئيسية للنقل الحركي هي من الجذع إلى الأعضاء ومن الأعضاء إلى الجذع وتظهر الاحتمالات الآتية :

النقل من الجذع إلى الذراعين

النقل من الجذع إلى الرجلين

النقل من الجذع إلى الرأس

النقل من الذراعين إلى الجذع

النقل من الرجلين إلى الجذع

تمثل هذه الخاصية أهمية كبيرة في تقويم مستوى الأداء سواء في مراحل الأولى أو في المراحل المتقدمة .

ويعنى النقل الحركي مشاركة المجموعة العضلية المسؤولة عن العمل في كافة أجزاء الجسم لبعضها في التوقيات المناسبة قد تكون المشاركة متزامنة أو متتالية.

### 3- الانسياب الحركي

عرفت ظاهرة الانسيابية قديماً في الحركات الرياضية وهي شرط للحركة الجيدة الاقتصادية وتلعب الانسيابية دوراً هاماً في جميع الحركات الرياضية سواء كانت وحيدة أو متكررة أو تشكيلية حركية ، ويتم تقييم الانسيابية وفق المحددات التالية :

#### مجال الحركة

وينظر للانسيابية في مجال الحركة تحت الشروط التالية :

1. الاستمرارية في الحركة من البداية وحتى النهاية دون توقف .
2. عدم فقدان السرعة المكتسبة اللازمة للتصويب .
3. عدم إعطاء المنافس فرصة للتدخل حتى تتوقف الحركة.

#### ب - زمن الحركة

هو التوزيع الأمثل للفترات الزمنية لمراحل وأجزاء الحركة لأن لكل مهارة توزيع زمني خاص بها .

#### ج- ديناميكية الحركة

وهي إمكانية توزيع القوى على مراحل وأجزاء الحركة بما يتناسب مع دور كل مرحلة من مراحل الأداء الحركي ودور القوة في كل مرحلة .

#### 4- توقع الحركة

يفهم تحت مدلول التوقع الحركي المعرفة المسبقة لهدف المهارة ، وخطة المهارة المرتبطة بهدفها ، حيث تنشط هذه الخطة الأعصاب المسؤولة عنها.

وهناك نوعين من التوقع الحركي :

أ . التوقع الحركي وهو خاص بالفرد ذاته ، وقد يكون صحيحاً أو خطأ ، فإن اللاعب الذي يقوم بالتصويب بالوثب من أمام المدافعين ، فإنه يتوقع أن يصيب الهدف .

ب . التوقع الحركي غير الذاتي وهو تتبع حركات الغير (الخصم أو الأداة).

## 5- الإيقاع الحركي :

عرف الإيقاع الحركي بأنه تقسيم ديناميكي زمني للحركة بمعنى تبادل لأفعال ديناميكية ذات مقادير واتجاهات مقننة على مدى زمني محدد .

ويمكن تقسيم الإيقاع الحركي إلى بعدين رئيسيين :

أ . البعد الأول : وهو التوزيع الزمني لكل جزء من أجزاء الحركة أو المهارة.

ب . البعد الثاني : وهو التوزيع الديناميكي المتمثل في القوى المسببة للحركة والمؤثرة فيها .

ويعنى الإيقاع الحركي في النهاية ميزان لأجزاء الحركة من حيث القوى المبذولة في الأزمنة المحددة.