

الحركات الرياضية :

1- تعريف الحركات الرياضية: الحركات الرياضية هي جميع الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء و تربية الناس و المحافظة على صحتهم و رفع مستواهم في الرياضة و في العمل و في الدفاع عن الوطن و كذلك من أجل اسعادهم و ترويحهم .

كما عرفها جونسن و نيلسون بأنها: "جميع التمارين التي تحقق هدفا حركيا او مستوى حركي" .

2- مميزات الحركات الرياضية :

تتميز الحركات الرياضية عن غيرها من الحركات بما يلي :

- الحركات الرياضية حركات مقننة تهدف الى تحقيق واجب حركي محدد قد يكون هذا الواجب دقة أو مدى او جمال أداء كما في حركات الجمباز ، وقد يكون مدى التوافق و السيطرة على الاداء كما في الرياضات الجماعية ، وقد يكون الواجب الحركي هو سرعة الاداء كما في سباقات السرعة و السباحة ، وعموماً فان طبيعة اللعبة هي التي تحدد الواجب الحركي و هدف الحركات الرياضية .

- الحركات الرياضية تتطلب التوافق الامثل بين القوى الخارجية و القوى الداخلية بهدف أن يكون الاداء اقتصاديا في تسيير طاقة الفرد.

- للحركات الرياضية مستويات متباينة تختلف باختلاف السن و الجنس فلكل مستوياته المثالية.

3- أنواع الحركات الرياضية :

لانجاز مهارة حركية أو واجب حركي معين نجد أن الجسم يمر بمراحل تساعده على تأدية الحركة ، لذلك فاننا نجد أن لكل حركة رياضية بناء خاص يميزها من حيث مراحل أدائها، فمن السهل أن نميز بين الوثب الطويل والوثب العالي أو أن نميز بين المشي

والجری فلكل من هذه الأشكال الحركية مجموعة من الإجراءات ذات الخصائص المميزة لها والتي تتمثل في إنجاز واجب حركي، ومن هنا يمكن تقسيم الحركات الرياضية الى الانواع التالية :

2- الحركة المتكررة

1- الحركة الوحيدة

4- الجملة الحركية

3- الحركة المركبة

3-1- الحركات الوحيدة :

هي الحركة التي يكون لها بداية و نهاية تنتهي بانتهاء الهدف من الاداء وهي حركة متكاملة يمر الجسم أثناء أدائها بثلاث مراحل تهدف الى تحقيق مستوى الاداء الامثل ، ومن أمثلتها : رمي الرمح ، دفع الجلة ، الوثب العالي ، التسديد في كرة القدمالخ ومراحل الحركة الوحيدة هي :

أ- المرحلة التمهيديّة (التحضيرية) :

وهي المرحلة التي تسبق المرحلة الرئيسية من الحركة و وظيفة هذه المرحلة هي تحصيل القوى اللازمة لانجاز الواجب الحركي ، وقد تظهر بعدد من الاشكال هي :

- المرحلة التمهيديّة في عكس اتجاه الحركة :مثل مرجحة الرجل للخلف لضرب الكرة ، وبعض حركات الجمباز ، الصد في الكرة الطائرة .

- المرحلة التمهيديّة في نفس اتجاه الحركة : مثال ذلك في الوثب الطويل و دفع الجلة بالزحلقة .

- المرحلة التمهيديّة المتكررة أو الدورانية : مثل الرمية الدورانية في رمي المطرقة و دفع الجلة .

- المرحلة التمهيديّة متعدّدة المراحل: والتي قد نجدّها في كثير من الرياضات والتي تحتاج مرحلتها الرئيسيّة الى قوى كبير مثل الجري لتسديد الكرة ، الاقتراب في رمي الرمح .

- اخفاء أو كبت المرحلة التمهيديّة : والتي تظهر واضحة في المنازلات كالملاكمة ، و التمير و التسديد في الرياضات الجماعية و الهدف منها عدم اتاحة الفرصة للخصم لقراءة مسار الكرة من خلال المرحلة التمهيديّة .

- استخدام المرحلة التمهيديّة في الخداع : وهنا قد يظهر اللاعب قسما تمهيدا لاحدى المهارات المعروفة فيتحرك الخصم متوقعا للجزء الرئيسي وهنا يؤدي اللاعب حركة أخرى مفاجئة لايمكن للخصم توقعها مثل الخداع في حركة سحق الكرة و تمويه التسديد في كرة السلة .

ملاحظة : كلما كانت المرحلة التمهيديّة طويلة خدم ذلك المرحلة الرئيسيّة بشكل أفضل و العكس .

ب- المرحلة الرئيسيّة :

وهي أهم مرحلة في المراحل المكونة لأداء الحركة الوحيدة ، فهي المرحلة التي ينجز فيها الواجب الحركي المراد تأديته و يتم في هذه المرحلة استغلال القوى المحصلة في المرحلة التمهيديّة ، وبهذا فان المرحلة الرئيسيّة يجب أن تكون امتدادا للمرحلة التمهيديّة وأن لا يحدث أي توقف بينهما .

ج- المرحلة النهائيّة:

وهي المرحلة التي تلي المرحلة الرئيسيّة للحركة أي بعد اتمام الواجب الحركي ، وأهم واجبات هذه المرحلة هي امتصاص الطاقة الزائدة عن حاجة الاداء و جعل الجسم في حالة اتزان كامل بعد تحقيق الجزء الرئيسي ، و قد لا يحدث امتصاص للطاقة الزائدة عندما تكون المرحلة النهائيّة تمهيدية لحركة أخرى كما في الجمل الفنيّة في الجمباز او الحركات المتكررة .

3-2- الحركة المتكررة :

وعادة ما يطلق عليها الحركات ثنائية المراحل، بمعنى أن كل حركتين متشابهتين متتاليتين تمثلان دائرة حركية أو حلقة حركية. والفرق بين هذا النوع من الحركات والنوع الأول (الحركة الوحيدة) هو اندماج المرحلة النهائية من النصف الأول من الدائرة بالمرحلة التمهيديّة في النصف الثاني من هذه الدائرة بمعنى غياب المرحلة التمهيديّة عند التكرار، ومع توالي التكرار تنشأ مرحلة مزدوجة تجمع ما بين المرحلة النهائية والمرحلة التمهيديّة، مما أدى إلى تسمية هذه الحركات بالحركات ثنائية المراحل، وتعتبر الحركات المتتالية في كل من السباحة والتجديف والعدو والدراجات والحواجز نماذج من الحركات المتكررة بصفة عامة.

3-1- مراحل الحركة المتكررة :

أ- المرحلة المزدوجة : وهي اندماج و تطابق المرحلة التمهيديّة على المرحلة النهائية.

ب- المرحلة الاساسية : وفيها يتم انجاز الواجب الحركي .

3-2- أشكال الحركة المتكررة :

أ- الحركات المتكررة البسيطة : وفيها تؤدي حركات ثنائية المراحل تتشابه مع بعضها إلى درجة كبيرة كالقفز عدة مرات في المكان والتجديف.

ب- الحركات المتكررة المتزامنة : وهي حركات ثنائية تؤدي في أكثر من طرف من أطراف الجسم وبشكّلين مختلفين كما هو الحال في سباحة الفراشة حيث تتحرك الذراعين بطريقة مختلفة عن حركة الرجلين.

ج- الحركات المتكررة المتبادلة : وهي أن يؤدي بعض أجزاء الجسم حركة متكررة و لكن بصورة متبادلة أي عندما يؤدي أحد أعضاء الجسم الجزء الرئيسي من الحركة يكون الجزء الثاني من الجسم في المرحلة المزدوجة لنفس الحركة كما في السباحة الحرة حيث تقوم إحدى الذراعين بالمرحلة الرئيسية وهي السحب تكون الذراع الأخرى في المرحلة المزدوجة ثم تبادل العمل .

د- الحركات المتكررة المركبة : وهي حركات ثنائية متكررة و لكنها مركبة من أكثر من حركة و تمثل نفسها باستمرار ، وأحسن مثال على ذلك سباقات الحواجز 110م ، حيث يقوم اللاعب بتكرار الخطوات الثلاثة ما بين الحواجز ثم الارتفاع ثم الاجتياز ثم الهبوط ، فكل مرحلة من المراحل تتكرر باستمرار وهي عبارة عن تجاوز للحاجز وعدو ثلاث خطوات .

3-3- الحركة المركبة:

وهي عبارة عن حركتين او أكثر و يتم الربط بين كل من مرحلتيهما الاساسيتين ، و يمكن تحديد الواجب الحركي لكل حركة على حده ، مثال ذلك عندما يثب اللاعب لاستقبال الكرة ثم يقوم بتصويبها مباشرة الى الهدف ثم يهبط على الارض ، و بتحليل هذه الحركة نجد ان لها مرحلة تمهيدية وهي ثني الركبتين ودفع الارض لأعلى ثم مرحلة أساسية وهي الوثب لأعلى بهدف الوصول بالجسم الى أعلا ارتفاع واستقبال الكرة ثم التصويب نحو الهدف و نجد هنا ثلاث واجبات حركية أداها اللاعب متعاقبة ولم يؤدي سوى مرحلة تمهيدية واحدة و تأتي بعد ذلك المرحلة النهائية وهي هبوط اللاعب على الارض ، ومن ذلك يتضح أن الحركة المركبة عبارة عن مرحلة تمهيدية مشتركة ثم مرحلتين أساسيتين أو أكثر مرتبطتين ببعض مباشرة ثم مرحلة نهائية مشتركة و يمكن أن تكون تمهيدية لحركة أخرى .

3-4- الجملة الحركية:

تتكون الجملة الحركية من مجموعة من الحركات غير المتماثلة و التمارين المختلفة ولا بد من ربط هذه الحركات و التمارين المتباينة مع بعضها ربطاً انسيابيا جميلا يجعل الجملة كلها متواصلة الاداء اقتصادية المجهود وعلى درجة عالية من التوافق ، والجملة الحركية عبارة عن وصل حركتين ببعضهما بحيث تكون المرحلة النهائية للحركة الاولى هي نفسها المرحلة التحضيرية للحركة الثانية ، ونشاهد الجملة الحركية كثيرا عند الاداء الحركي للاعبين الجماز أو التمرينات الرياضية .