

المحاضرة السادسة

" الحركات الرياضية وتصنيفاتها "

تمهيد:

مثلت الحركة احد المواضيع الرئيسية للعديد من الباحثين ولمختلف التخصصات، نظرا لطبيعة النشاط الحركي المبني بالاساس على اداء مختلف الحركات لتجسيد معظم المهارات الحركية والتي تهدف الى تحقيق الاداء الحركي المثالي في مختلف الفعاليات الرياضية

1. مفهوم الحركة:

إن حركة الإنسان متنوعة في خصائصها وأشكالها وأغراضها ، وان مفهومها ومعناها واحد هو انتقال أو دوران الجسم من نقطة إلى أخرى بالمقارنة مع شي ثابت أو متحرك خلال زمن ما ، وهي استجابات عقلية لأوامر أو مثيرات من الدماغ ، ومن أمثلة الحركة في الحياة هي الحركات التعبيرية وحركات العمل والحركات الرياضية والتي تعرف على أنها حركات انتقالية أو دورانية التي تحدث في زمن معين من اجل تحقيق هدف ما. كما تعرف على انها "هي انتقال الجسم او احد اجزائه من مكان لآخر في اتجاه معين وبسرعة معينة."

ومن الناحية البيوميكانيكية فانها " الحركة في المفهوم البيوميكانيكي هي ان يغير الجسم مكانه في مساره الزمني ."

2. تصنيف الحركات من الناحية الميكانيكية:

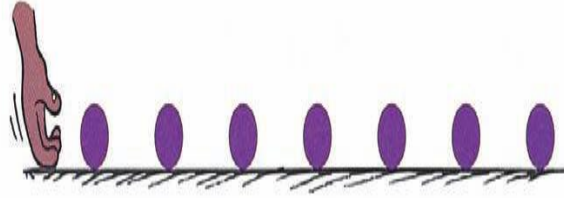
الأجسام المتحركة تتخذ أوضاعاً مختلفة في الفراغ ومساراتها الحركية أو الخطوط المستمرة لنقاطها أثناء حركتها تسمى بخطوط سير الجسم، وتعتبر أشكال هذه المسارات



وعلاقتها المرتبطة ببعض من أهم السمات المميزة للحركة، وتقسم الحركات إلى:
أولاً: وفقاً لمسارها الهندسي الذي ترسمه نقاط الجسم أثناء الحركة:

١- الحركة الانتقالية المستقيمة:

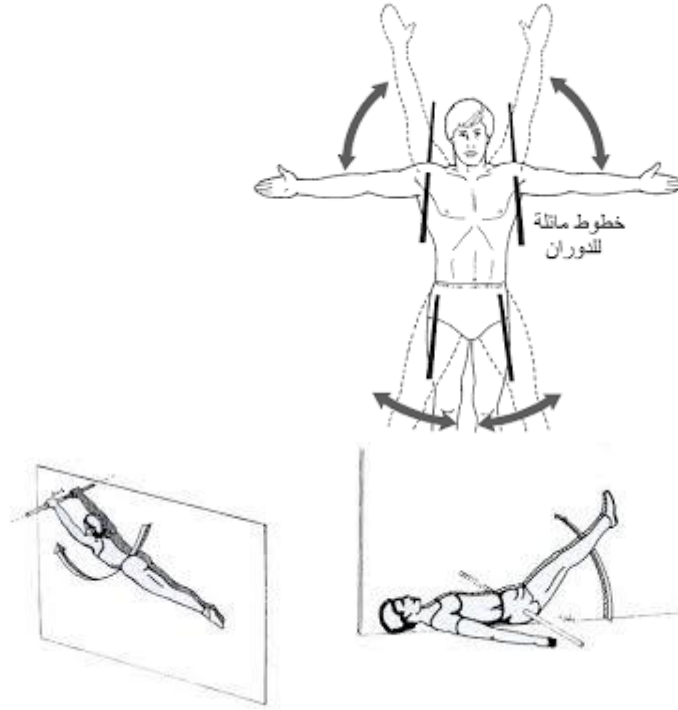
ويحدث هذا النوع من الحركة عندما ينتقل الجسم بكامل أجزائه من مكان إلى آخر، بحيث ترسم نقاط الجسم في مسارات خطية مستقيمة متوازية ومتطابقة مع بعضها وتقطع مسافات متساوية أثناء حدوثها، وقد تكون هذه المسارات متوازية مع بعضها بشكل أفقي كما في حركة التسديد في كرة اليد من الثبات، أو حركة التزلج على الجليد، أو حركة كرة البولينج، الركض في العاب الساحة أو الميدان، أو بشكل منحنى كما في الهبوط بالمظلات.



٢ الحركة الدائرية:

وهي تلك الحركة التي ترسم مساراتها خطوطاً منحنية أو دائرية أو على شكل دوائر أو على شكل قوس، وتحدث هذه الحركة في معظم الفعاليات الرياضية والتي يشترط لحدوثها محور للدوران سواء كانت حركة جزء من الجسم أو الجسم بأكمله، وتكون ومسارات حركة أجزاء الجسم عبارة عن دوائر تبعد بمقدار ثابت عن محور الدوران أثناء حركتها، وقد يكون المحور داخل الجسم كما في حركة الرفع وخفض الرجلين من الاستلقاء أو خارج الجسم كما في حركة الدوران حول العقلة.





٣ الحركة المركبة:

وهي تلك الحركة التي يتحرك فيها الجسم حول محور مادي أو وهمي وفي نفس الوقت يتحرك المحور حركة انتقالية في خط مستقيم، وهي مزيج من الحركة الانتقالية والحركة الدائرية، فقد يدور الجسم بأكمله حركة دائرية حول نفسه وفي نفس الوقت ينتقل حركة انتقالية كما في حركة القفز للغطس بالماء، وقد تحدث الحركة عندما يتحرك جزء من الجسم حركة دائرية الأمر الذي يؤدي إلى حركته حركة انتقالية كما في حركة الركض وركوب الدراجات.

ثانياً: تقسم الحركة وفقاً لعلاقة التغير للمسافة بالزمن:-

١- الحركة المنتظمة:

وهي تلك الحركة التي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية أي أن معدل التغير في المسافة ثابت ويساوي صفر.

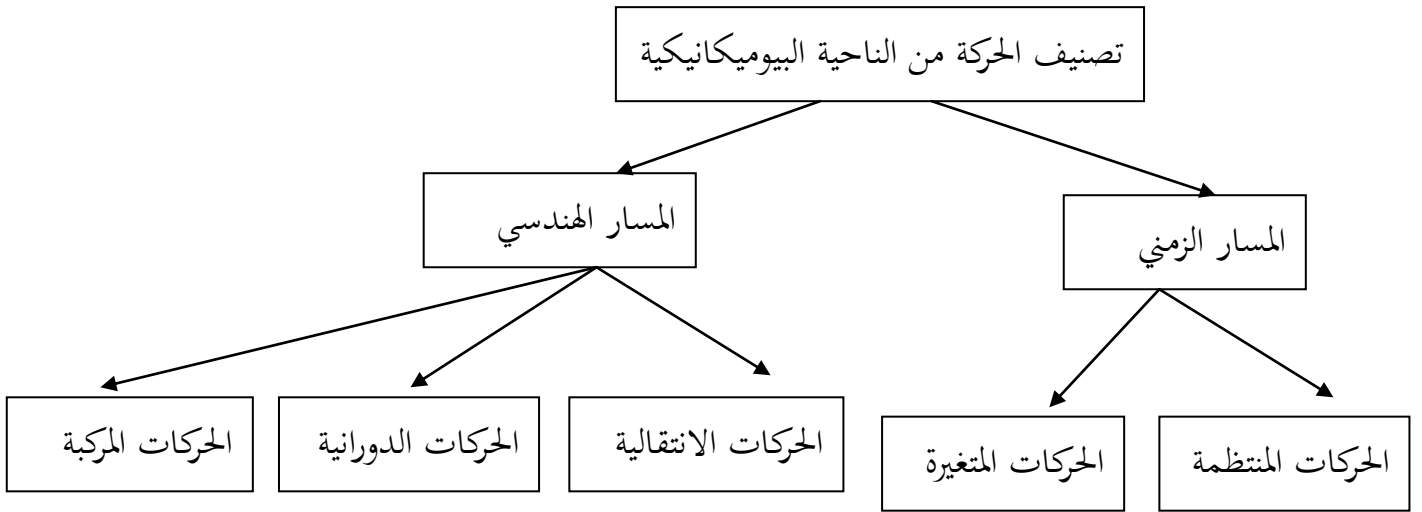
مثال: يقطع عداء مسافة (١٠٠م) بزمن قدره (١٠.٠) ثا) كل (١٠.٠م) ب(١٠.٠) ثا) يطلق على حركة العداء في هذه الحالة حركة منتظمة



٢- الحركة غير المنتظمة:

وهي تلك الحركة التي يقطع فيها الجسم مسافات غير متساوية في الأزمنة المتساوية فقد يقطع العداء مسافة (١٠) في الثانية الأولى ومسافة ٨ م في الثانية التي تليها ومسافة (١٢ م) في الثانية الثالثة وهنا تكون حركة العداء حركة غير منتظمة ويظهر ما يطلق عليه مصطلح التسارع.

الشكل الموالي يبين تصنيف الحركات من الناحية البيوميكانيكية:



شكل يوضح تصنيف الحركات من الناحية البيوميكانيكية

