

المحور الرابع: أنواع الحركات الرياضية وخصائصها المحاضرة الخامسة: الحركات الرياضية وأنواعها.

تختلف الحركات الرياضية عن الحركات الأساسية لكونها ذات مستوى عالي من المهارة ترتبط بالإنجاز الذي تحققه والذي يتطلب توفر العديد من العوامل كالقدرات البدنية والمهارية وال نفسية والقياسات الجسمية، غير أنه لا يمكن إتقان الحركات الرياضية وأدائها بشكل صحيح إلا بعد إتقان الرياضي للحركات الأساسية وهذا يدل على أن الحركات الرياضية نابعة أصلا من الحركات الأساسية كالمشي والركض والقفز والمسك والصعود والنزول والدفع والسحب وغيرها، حيث تحولت هذه الحركات مع التطور العلمي والثقافي والإنساني الذي مر به الفرد عبر العصور وبشكل تدريجي الى تكنيك حركات رياضية مختلفة أصبحت لها قوانينها وأنظمتها.

1. تعريف الحركات الرياضية:

تعرف الحركة الرياضية على أنها انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في اتجاه معين وبسرعة معينة وفي زمن معين سواء كان ذلك باستخدام الأداء أو بدونها، وهي أساس الأنشطة المختلفة كما تحدث نتيجة انقباض العضلات الذي ينتج عنه حركة للجسم كله أو لأحد أجزائه، ومن المستحيل أن تحدث الحركة دون إخراج قوة ما.

كما عرفها (بروير) بأنها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان إلى آخر وبسرعة معينة، وعرفها (جونسون و نيلسون) على أنها جميع التمارين التي تحقق هدفا حركيا أو مستوى حركي.

الحركات الرياضية هي جميع الحركات التي تستخدم كوسيلة لبناء وتربية الناس والمحافظة على صحتهم ورفع مستواهم في الرياضة وفي العمل وفي الدفاع عن الوطن، وكذلك من أجل إسعادهم وترويحهم.

وتتميز الحركة الرياضية عن غيرها من الحركات في كونها حركة مقننة تهدف إلى تحقيق واجب حركي محدد، قد يكون الدقة والجمال في الأداء كما هو في حركات الجمباز، وقد يكون مدى التوافق والسيطرة على الأداء كما هو في كرة القدم وكرة السلة... وعموما فإن طبيعة اللعبة هي التي تحدد الواجب الحركي وهدف الحركة الرياضية.

كما تتميز الحركات الرياضية بالتوافق الأمثل بين القوى الداخلية والقوى الخارجية بهدف أن يكون الأداء اقتصاديا غير مسرفا لطاقة الرياضي .

2. أنواع الحركات الرياضية:

من خلال تحليل الحركات الرياضية وملاحظة الشكل الظاهري لها يمكن تقسيمها حسب البناء الحركي إلى أربع أشكال أساسية وهي:

1. الحركة الوحيدة.
2. الحركة المتكررة.
3. الحركة المركبة.
4. الجملة الحركية.

2. 1. الحركات الوحيدة:

وهي الحركة التي يكون لها بداية ونهاية، وتنتهي بانتهاء الهدف من الأداء أي أنها تؤدي مرة واحدة فقط و تدخل في معظم الألعاب الرياضية، ويطلق عليها اسم الحركة ثلاثية المراحل ويمر الجسم أثناء أدائها بثلاثة مراحل وهي (المرحلة التمهيدية، المرحلة الرئيسية، المرحلة النهائية)، وتهدف هذه المراحل إلى تحقيق مستوى الأداء الأمثل، مثل: رمي الرمح، دفع الجلة، التصويب في كرة القدم، القفز على الحصان، الوثب العالي، ومراحل الحركة الوحيدة هي:

أولاً: المرحلة التمهيدية:

في هذه المرحلة تبدأ الحركة باتخاذ الوضع المناسب في الجزء المراد تحريكه بغرض تنفيذ الحركة، تهدف إلى الإعداد الجيد للمرحلة الرئيسية من الحركة، والعمل على إيجاد الظروف المناسبة للاقتصاد في الجهد، كما تتم خلال هذه المرحلة إعطاء العضلات التمدد الكافي ليصل الشد العضلي لأقصى حد له خلال المرحلة الرئيسية والمرحلة التمهيدية تظهر بعدة أشكال هي :

- المرحلة التمهيدية في عكس اتجاه الحركة مثل تمرير الكرة.
- المرحلة التمهيدية في نفس اتجاه الحركة مثل الوثب الطويل، رمي الرمح.
- المرحلة التمهيدية المتكررة أو الدورانية مثل الدوران قبل رمي المطرقة.
- المرحلة التمهيدية متعددة المراحل مثل القفز على حصان القفز.

ثانياً: المرحلة الرئيسية:

المرحلة الرئيسية هي امتداد للمرحلة التمهيدية، وهي المرحلة التي ينجز فيها الواجب الحركي المراد تأديته كالتخلص من الرمي بصفة عامة أو انتهاء عملية التسديد بخروج الكرة من قدم اللاعب، وهذه المرحلة واضحة ويمكن تحديدها بسهولة ففي الضربة الساحقة في الكرة الطائرة مثلاً تبدأ بمد مفاصل

الطرف السفلي للقفز عاليا حتى ضرب الكرة من أعلى الشبكة، ويتم في هذه المرحلة استغلال القوى المحصلة من المرحلة التمهيديّة، كما يظهر في هذه المرحلة مدى التوافق بين القوى الداخلية والخارجية المؤثرة على جسم اللاعب، كما يظهر شعور اللاعب بالمكان الوسط المحيط به، وغالبا ما تنتهي هذه المرحلة في وقت يكون فيه الجسم في حركته الشديدة أو في وضع قلق.

ثالثا: المرحلة النهائية:

وهي المرحلة التي تلي المرحلة الرئيسية للحركة أي بعد إتمام الواجب الحركي، وأهم واجبات هذه المرحلة هي امتصاص الطاقة الزائدة عن حاجة الأداء، و يتحول الجسم فيها من الحالة الحركية إلى وضع الثبات، ويكون إما ثابتا بصورة كاملة كما في بعض حركات الجمباز، أو في وضع تحضيرى لحركات أخرى كما في الحركات المترابطة في الجمباز. إن هذه المرحلة تعتبر مهمة ومحددة لنتيجة الأداء في كثير من المنافسات، فالمرحلة النهائية في رمي الرمح تستوجب على الرياضي إيقاف جسمه وعدم اجتيازه للخط حتى يتم احتساب المحاولة صحيحة.

2.2 . الحركات المتكررة:

و هي حركات متشابهة ومتكررة عدة مرات بنفس الشكل ولها هدف واحد، ويطلق عليها بالحركة ثنائية المراحل لأن الحركة تظهر كما لو كانت مكونة من مرحلتين هما:

- **المرحلة المزدوجة:** وهي تطابق كل من المرحلة التمهيديّة مع المرحلة النهائية.
- **المرحلة الأساسية:** وفيها يتم انجاز الواجب الحركي. وتؤدي الحركات المتكررة بعدة أشكال وهي:
- **حركة متكررة بسيطة:** التي يؤديها الجسم كله كمهارة واحدة، ويستمر تكرارها مثل حركة التجديف.
- **حركة متكررة متبادلة:** وهي أن يؤدي أجزاء الجسم حركة متكررة بصورة متبادلة، أي عندما يأخذ أحد الأعضاء الجزء الرئيسي من الحركة يكون الثاني من الجسم في المرحلة المزدوجة مثال السباحة الحرة، المشي، الجري، ركوب الدراجات الهوائية.
- **حركة متكررة متلازمة:** وهي أن تؤدي أجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة وفي نفس الوقت مثل سباحة الفراشة.
- **حركة متكررة مركبة:** عبارة عن تكرار مجموعة من الحركات جمل حركية بصفة مستقرة مثال سباق الحواجز.

3.2. الحركات المركبة:

و هي عبارة عن مهارتين أو أكثر، و يتم الربط بين كل من مرحلتيهما الأساسيتين، ويمكن تحديد الواجب الحركي لكل حركة على حدى، وتعتبر الحركات المركبة من بين أكثر الحركات الرياضية تعقيدا وأهمية، حيث تتميز بتحقيق أكثر من واجب حركي في وقت واحد.

ويظهر هذا النوع من الحركات بوضوح في الرياضات الجماعية، فعندما يقوم اللاعب في كرة السلة بالارتقاء لاستقبال الكرة ثم تصويبها نحو السلة ثم يهبط على الأرض، فهذه الحركة الرياضية لها مرحلة تمهيدية واحدة وهي تني الركبة قليلا تمهيدا للارتقاء ثم مرحلة أساسية تبدأ لحظة مد مفاصل الأطراف السفلية بهدف وصول الجسم لأعلى نقطة ممكنة واستقبال الكرة ثم التصويب نحو السلة والملاحظ هنا أن اللاعب أداء مهارتين حركيتين انطلاقا من مرحلة تمهيدية واحدة، ثم بعد ذلك تأتي المرحلة النهائية وهي هبوط اللاعب على الأرض.

ومن ذلك يتضح لنا أن الحركة المركبة عبارة عن مرحلة تمهيدية مشتركة ثم مرحلتين أساسيتين أو أكثر مرتبطتان ببعضهما مباشرة ثم مرحلة نهائية مشتركة يمكن أن تكون مرحلة تمهيدية لحركة أخرى.

4.2. الجملة الحركية:

وهي عبارة عن وصل حركات غير متماثلة ومختلفة بحيث تكون المرحلة النهائية للحركة الأولى هي نفسها المرحلة التمهيدية للحركة الثانية، و خير مثال على ذلك: وصل الحركات في الجمباز سواء ذلك على الأجهزة أو عند أداء الجمل الحركية على البساط.