

## المحور الرابع: أنواع الحركات الرياضية وخصائصها

### المحاضرة السادسة: خصائص الحركات الرياضية.

تتشارك الحركات الرياضية جميعها في خصائص وصفات عامة وإن لكل حركة بعض المواصفات الخاصة التي تميزها على غيرها من الحركات وسوف نتناول الخصائص العامة للحركة الرياضية والتي يهتم علم الحركة بدراستها وتحليلها حيث أن لها أثر مباشر على فن الأداء أو بعبارة أخرى أن الأداء الفني السليم يجب أن تتوافر فيه عدة خصائص هامة تعتبر دعائم او ركائز الأداء الأمثل والخصائص التي يتناولها علم الحركة بالدراسة هي:

- ✓ الإيقاع الحركي.
- ✓ النقل الحركي.
- ✓ الانسياب الحركي
- ✓ التوقع الحركي.
- ✓ الامتصاص ( مرونة الحركة).
- ✓ جمال الحركة.

#### 1. الإيقاع الحركي:

استخدم مصطلح الإيقاع الحركي في مختلف الأنشطة الرياضية فكثيرا ما نسمع عن إيقاع الوثب أو الجري وخاصة في مسابقات الحواجز كما أصبح شائعا استخدام مصطلح الإيقاع في الحركات المتكررة مثل السباحة والتجديف والتمرينات والجمباز.

الملاحظة لحركة الإنسان في المشي والجري نشعر بأنه يتحرك وفق إيقاع ثابت، وقد يختلف الإيقاع من فرد إلى آخر، كما أن ضربات القلب وحركات التنفس لها إيقاعات مميزة، وتتغير سرعتها عند الإنسان تبعا لظروفه النفسية أو عندما يقوم بمجهود بدنى مرتفع الشدة.

ويعرف الإيقاع الحركي بأنه التقسيم الزمنى للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشد والاسترخاء أو العمل والتوقف، او بعبارة أخرى أن إيقاع الحركة يعنى التوزيع الأمثل لانقباض وارتخاء العضلات خلال زمن الحركة.

والإيقاع خاصية هامة من خصائص الحركة الرياضية فكل حركة لها إيقاعها الخاص الذى يسعى المدرب أو المعلم إلى تعليمه للاعب بهدف تحسين مستوى أدائه.

في حين أن لكل لاعب إيقاعه الخاص في الأداء وهنا تظهر مهمة المدرب وهى تطوير إيقاع الفرد في الأداء حتى يتمشى مع الإيقاع الأمثل للحركة.

## 1.1. أهمية الإيقاع الحركي:

- ✓ يعمل الإيقاع على إيجاد التبادل الأمثل بين الانقباض والانبساط في العضلات مما يجعل الأداء اقتصاديا للطاقة المبذولة
- ✓ يعمل الإيقاع على تأخير ظهور مظاهر التعب على اللاعبين ولذلك لأن الانقباض والانبساط يساعدان على سرعة الدورة الدموية وهذا يعنى إمداد العضلات بالأكسجين والطاقة اللازمة لأداء الحركة.
- ✓ الإيقاع الصحيح للحركة يرفع مستوى الأداء وهو يساعد اللاعب على تحريك اجزاء جسمه في مسار الحركة الصحيح.
- ✓ يساعد إيقاع الحركة فى تحديد اجزاء الحركة التي تحتاج الى معدل اعلي من القوة.

## 2. النقل الحركي:

يعتبر النقل الحركي من أهم خصائص الحركات الرياضية، فهو يعمل على زيادة معدل تسارع الجسم خلال المدى الحركي، و لذا يجب أن لا يكون هناك أي توقف بين حركة عضو و آخر، بل يجب أن تتحرك أجزاء الجسم بتداخل أي أن الحركة التالية لا تبدأ من الصفر، بل تبدأ من أين انتهت الحركة الأولى و هكذا.

## 1.2. أنواع النقل الحركي: يمكننا تصنيف النقل الحركي في جسم الإنسان إلى نوعين:

### أولاً: النقل الحركي من الجذع إلى الأطراف:

و تبدأ الحركة في هذا النوع من الجذع إلى احد الأطراف، الذراعين أو الرجلين أو الرأس عندما يكون هذا الجزء هو المكلف بإنجاز الحركة أو إنهاؤها.

✓ مثل:

1. رمي الرمح: تبدأ الحركة من الجذع ثم تنتقل إلى عضد اليد الرامية ثم إلى الكف ومنها إلى الأداة وهي الرمح.

2. الضربة الساحقة(كرة الطائرة): تبدأ الحركة من الجذع إلى العضد ثم الساعد ثم اليد ثم إلى الكرة.

3. التماس (كرة القدم): تبدأ الحركة من الجذع ثم إلى الذراعين و منها إلى الكرة.

4. اللكمة الخطافية (الملاكمة): تبدأ الحركة من الجذع ثم الذراع ثم قبضة اليد و التي تصطدم بالخصم.

### ثانيا: النقل الحركي من الأطراف إلى الجذع:

إن طبيعة جسم الإنسان تحتم أن تكون الأطراف هي مصدر القوة الداخلية المسببة لحركة الجسم الانتقالية، لذا فانه في أغلب الحركات يُعتمد على الأطراف كمصدر للقوة المحركة أو كقوة مساعدة. والنقل الحركي من الأطراف إلى الجذع يظهر بوضوح في أغلب الحركات الرياضية، ويمكن تصنيفه على النحو التالي:

#### ✓ النقل الحركي من الذراعين إلى الجذع:

و تعمل حركة الذراعين هنا كقوة مساعدة أو موجهة لحركة الجذع.  
- مثال: حركتي الوثب الطويل و القفز العالي.

#### ✓ النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع:

و هو أكثر أنواع النقل استخداما في الحركات الرياضية، فيظهر في حركة المشي و الجري و الحبل و الوثب، و في جميع مهارات العاب القوى، و في الألعاب الجماعية، و يعتبر هذا النقل عاملا مشتركا في جميع أنواع النقل التي تكلمنا عليها.

#### ✓ النقل الحركي من الرأس إلى الجذع:

نجد هذا النوع من النقل الحركي في جميع حركات الدوران سواء كان الدوران حول المحور الراسي أو حول المحور العرضي، و هذا يُظهر لنا أهمية الرأس في توجيه حركة الجسم.  
مثال في رياضة الجمباز: الدرجة الأمامية، الدرجة الخلفية، الدورات الهوائية.

### 3. الانسياب الحركي:

انسيابية الحركة تعني التوافق الأمثل بين جميع أجزاء الجسم عند أداء الحركة الرياضية.  
الانسيابية في الحركة هي التوزيع الأمثل للقوة العضلية المبدولة خلال زمن الحركة، وهي تعاقب مراحل الحركة دون توقف.

وانسيابية الحركة تعني صحة الأداء الفني وقدرة اللاعب على تطوير جميع أجزاء جسمه لإنجاز هدف الحركة، و تظهر لنا بوضوح إذا ما ربطنا مراحل الحركة بعضها ببعض.  
✓ أمثلة:

✓ الوثب العالي: تتمثل الانسيابية في ربط مرحلة الاقتراب وحركة الوثب والمروور فوق العارضة.

✓ دفع الجلة: تتمثل الانسيابية في ربط مرحلة الزحف ومرحلة دفع الجلة.

أما في الحركات المتكررة فتظهر الانسيابية في وصل المرحلة المزدوجة مع المرحلة الرئيسية.  
وفي الحركات المركبة أو الجملة الحركية، فان الانسيابية تظهر بصورتين، الأولى، في ربط أجزاء كل حركة، والثانية في ربط حركتين متتاليتين.

#### 4. التوقع الحركي:

التوقع أحد خصائص الحركة الرياضية، و يظهر من خلال المرحلة التمهيديّة التي تشير إلى شكل وطبيعة الحركة الأساسية، كما وأن شكل ومستوى الأداء في المرحلة الأساسية يوحي لنا بشكل المرحلة النهائية.

#### 1.4. أنواعه:

##### ✓ التوقع الذاتي:

يتوقف التوقع الذاتي على مدى خبرة اللاعب الحركية، فهو يتوقع مستوى المرحلة الأساسية على مدى ما حققه من نجاح المرحلة التمهيديّة، و يظهر هذا النوع من التوقع كثيرا عند لاعبي الجمباز.

##### ✓ توقع حركة الغير:

يحدث كثيرا في الألعاب الجماعية أن يتوقع اللاعب حركة اللاعب الخصم أو حركة اللاعب زميله، خاصة حراس المرمى فهم يتوقعون اتجاه و قوة الكرة من خلال المرحلة التمهيديّة لمهاجم فريق الخصم.

إن توقع حركة الغير تحتاج إلى خبرات الأداء إلى جانب دراسة صفات الخصم وإمكانياته وأسلوب تصرفه في مختلف المواقف، و الواقع أن توقع حركة الغير من أهم و أصعب المهام التي تقابل لاعبي الرياضات الجماعية.

##### ✓ توقع نتائج الموقف:

ويقصد بالموقف هنا وجود أكثر من مهاجم وأكثر من مدافع يشتركون بإمكانياتهم وتوقعاتهم في موقف واحد.

مثال: حارس المرمى يجب أن يكون مدرباً على تقدير نتائج الموقف عندما يهاجمه عددا من لاعبي الخصم مع وجود عدد من المدافعين، و عليه أن يحدد كفاءة مدافعيه و خطورة مهاجمي الخصم.

#### 5. الامتصاص ( مرونة الحركة):

امتصاص الحركة هي قدرة مفاصل الجسم على امتصاص الطاقة الزائدة، و تظهر لنا هذه الخاصية في المرحلة النهائية لحركات القفز الطويل و القفز إلى أعلى، حيث يسقط الجسم من ارتفاع كبير إلى الأرض و تصبح المفاصل هي المسؤولة على إحداث تناقص كبير في سرعة الجسم .

" هو تحويل حالة الجسم من الحركة إلى السكون تدريجيا دون تصلب زائد."

" هو فرملة حركة الجسم أو حركة الأداء المستعملة بانسيابية."

**مثال:** جميع النهايات على أجهزة الجمباز و جميع الحركات التي تنتهي بسقوط الجسم من ارتفاع كبير على الأرض.

## 6. جمال الحركة:

يعني مصطلح جمال الحركة توافق وتتابع مراحلها، و جمال الحركة يلعب دورا هاما في بعض الرياضات التي يكون فيها نوعية الأداء أساسا لتقييمها، كما في التمرينات الفنية و الجمباز. فهدف الحركة في هذه الرياضات ليس تسجيل رقم بل هو توافق و انسيابية الأداء.

وجمال الحركة لا يخص الجمباز والغطس والتزلج فقط، بل جميع الرياضات يمكن أن توصف بالجمال إذا ما كان مدى الحركة صحيحا، وتم النقل بين أجزاء الجسم بانسيابية وإيقاع سليم. و على ذلك يمكننا وصف الحركة بالجمال إذا توفرت فيها الخصائص التالية:

- ✓ اكتمال المسار الفني للحركة.
- ✓ توفر الإيقاع في الأداء.
- ✓ وصل مراحل الحركة بانسيابية.
- ✓ حدوث النقل الحركي بين أجزاء الجسم، و خاصة في المرحلة الأساسية.
- ✓ امتصاص الطاقة الزائدة عن احتياجات الأداء في المرحلة النهائية.