

المحاضرة رقم ٣

- بناء الحركات الرياضية

تؤدي الحركات الرياضية بشكل انسيابي وفي الحقيقة هي عبارة عن أقسام ترتبط الواحدة بالأخرى طبقاً لواجب الحركة ، والحركة الرياضية ليست ظواهر فلسفية أو ميكانيكية فقط إنما هي تفاعل الفرد مع المحيط الذي يعيش فيه فالإنسان أي هي أشكال إيجابية متعددة لتفاعل الإنسان مع المحيط من خلال خزن المعلومات والخبرة والتجارب وعكسها على المحيط وان الحركة تنتقل من جزء لآخر بعملية النقل الحركي كما ان الشكل الظاهري للحركة يبني على ثلاثة أقسام:

أولاً - الحركة المكونة من ثلاثة أقسام (الوحيدة):

وهي حركة تؤدي لمرة واحدة وينتهي واجبها مثل فعالية القفز العالي وهي مكونة من ثلاثة أقسام هي :

١- **القسم التحضيري** : وهو القسم الذي تبدأ فيه الحركة وواجبه هو خدمة وإعداد القوة للواجب الرئيسي للحركة ومن خلاله نحصل على ظروف اقتصادية ملائمة لأداء القسم الرئيسي ولهذا السبب يكون له تأثير كبير على المستوى وفي جميع الحركات الرياضية يكون التحضير للقسم الرئيسي مسبقاً بفترة اعداد ، وتكون حركات القسم التحضيري في اتجاه معاكس لحركات القسم الرئيسي كما ان التحضير للقسم الرئيسي يعطي المجال للعضلات المشتركة بالعمل بأن تعمل بطريق طويل وتوجد زوايا مناسبة وكلما كانت الفترة التحضيرية طويلة كان التعجيل العضلي لخدمة القسم الرئيسي أحسن وكذلك يؤمن الهدف كما يسمح الى وصول الشد العضلي الى أقصاه عند ابتداء القسم الرئيسي ونجد العكس في حالة قصر القسم التحضيري حيث يصل الشد العضلي الى قوته خلال القسم الرئيسي مما يؤثر على النتيجة ، ان القسم التحضيري يخضع الى القسم الرئيسي بجميع أجزائه (علاقة عرض) وان نتيجة القسم الرئيسي تتعلق بالقسم التحضيري (علاقة النتيجة)

في بعض الألعاب توجد فترة تحضيرية أخرى تسمى (الركضة التقريبية) كما في الوثب والقفز والرمي والفرق بينها وبين الفترة التحضيرية هو ظاهري فقط وهو اتجاه الحركة أي ان الركضة التقريبية تكون باتجاه القسم الرئيسي فيكون الجسم في وضع حركي عند بداية القسم الرئيسي مما يعطي الجسم قوة عند أداء القسم الرئيسي وترتفع هذه القوة بمساعدة القفز أو الرمي أي تتحد القوتين وبذلك يتبين ان القسم الرئيسي يحتاج الركضة التقريبية وكذلك القسم التحضيري ورامي الرمح يبدأ بالفترة التحضيرية بدفع الرمح للخلف بمد اليد الرامية وانحراف الجسم الى جهتها بينما لا تظهر الفترة التحضيرية في فعاليات الطفر ذو القفز أما في رمي القرص والثقل فان الفترة التحضيرية تؤخذ كالركضة التقريبية وهي الدوران في الدائرة كما انه عند تحليل القسم التحضيري لبعض

الالعاب نجد ان قسماً من الحركات التي يحتويها هذا القسم تتعدد وتظهر أكثر من فترة تحضيرية كما في القلبة الخلفية بالعقلة أو رمي القرص وتظهر فائدة هذا التعدد خاصة عند المبتدئين حيث يساعد التكرار على التركيز عن طريق الشعور الحركي الذي يسمح بنقل المؤثر للمركز الحركي بالدماغ

والاجابة عنه ولكن كثرة التكرار يفقد القوة والتركيز ، كما ان طول وقصر الفترة التحضيرية يستعمل في الخداع كما في المبارزة وكذلك الكابس في الكرة الطائرة .

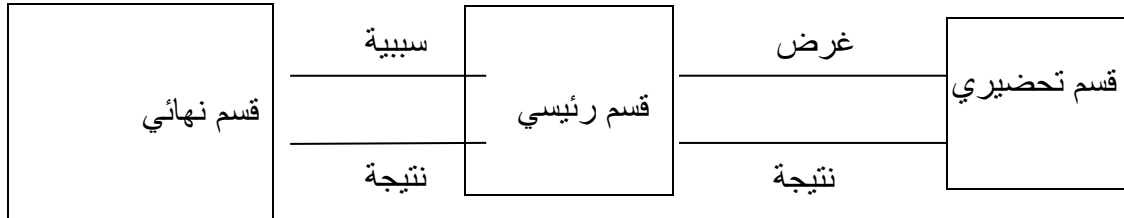
٢-القسم الرئيسي :

هو القسم الذي يحقق هدف الحركة ، وقيمة هذا القسم بوضع الحول الصحيحة الممكنة لهدف الحركة ، غالبا ما ينتهي هذا القسم والجسم في حركته الشديدة أو ان يكون الجسم بوضع قلق وفي بعض الاحيان يستمر ليصبح مقارب لحركة مركبة لكنه يبقى قسماً تحضيرياً مطولاً كما في القفز الى الماء

٣-القسم النهائي :

ويعني تحويل الجسم أو الجزء القائم بالحركة من الحالة الحركية التي وصل اليها في نهاية القسم الرئيسي الى وضع الثبات وهذا القسم اما ان يكون ثابتاً بصورة كاملة كترك الجهاز بالجمباز أو ان يكون تحضيرياً لحركات أخرى كما في الحركات المترابطة في الجمناستك كما ان العلاقة بين القسم الرئيسي والقسم النهائي هي علاقة سببية فالخطأ الذي الذي يحدث في القسم النهائي يؤدي الى فشل هدف القسم الرئيسي .

شكل يبين العلاقة بين الأقسام الثلاثة في الحركات الثلاثية



أقسام الحركة	نوع العلاقة بينها
التحضيرى بالرئيسي	غرض
الرئيسي بالتحضيرى	نتيجة
الرئيسي بالنهائي	سببية
النهائي بالرئيسي	نتيجة

ثانيا -الحركة المكونة من قسمين(المتكررة، المستمرة)

ان الحركات والمهارات المتكررة يتشابه فيها القسم الرئيسي مثل المشي والسباحة وركوب الدراجات والتزحلق على الجليد فهي عند تكرارها تعطي نفس الشكل وبذلك فالحركات المتكررة هي حركات فيها ثلاثة أقسام يندمج فيها القسم النهائي مع القسم التحضيري ويبقى الظاهر فقط القسم الرئيسي فضلا عن القسم المندمج فتسمى حركات ثنائية كما يمكن ان يكون القسم التحضيري مندمج مع القسم الرئيسي أو القسم النهائي مع القسم الرئيسي حيث ان المهم ان الحركة تكون متكررة

ثالثا- الحركات المركبة :

هي حركات تحتوي على حركات ثلاثية وثنائية في أن واحد وكذلك على حركات ثلاثية متعددة أي انها تحوي على مهارتين أو أكثر ، وكل الحركات التي تجري في الملعب بمختلف الألعاب هي حركات مركبة ولو تأملنا الى الحركات لوجدنا انها تؤدي قطعة واحدة لكنها بالاساس متكونة من حركات ثنائية وعدة حركات ثلاثية ولضرورة اللعبة والاداء لتنفيذ التكنيك تدمج هذه الحركات مكونة بذلك النشاط المتنوع في الرياضة، فلاعب كرة السلة يطبب الكرة ثم يرسلها لزميله فتكون نهاية حركة الطبطة هي بداية لمناولة الكرة .

فالحركات المركبة هي تلك الحركات التي تكون مهارات متعددة ثنائية وثلاثية ولا يفصل بينها أي قطع وتؤدي المهارات المتعددة كأنها مهارة واحدة

مراحل التعامل مع المعلومات¹

هي عبارة عن مراحل تبين مسار عملية التعلم الحركي في الدماغ وهي مسارات العمليات العقلية منذ دخول الحافز الى خروجه وتكون بثلاث مراحل وهي :

المرحلة الاولى :مرحلة التعرف على المحفز

المرحلة الثانية :مرحلة اختيار الاستجابة

المرحلة الثالثة: مرحلة برمجة الاستجابة

¹ -وجيه محجوب وأحمد بدري :أصول التعلم الحركي.

شكل يبين مراحل التعامل مع المعلومات وصولا الى العمل العضلي

