

# محااضرة

التعلّم الحركي والخصائص الحركية

د. علي محمد هادي عبود

# التعلّم الحركي

- ❖ هو عملية اكتساب المهارات الحركية وتثبيتها وتطويرها.
- ❖ تغيّر في السلوك الحركي أو في قابلية الأداء نتيجة التدريب أو التكرار والتصحيح والذي يؤدي إلى إتقان المهارات الحركية.
- ❖ فالتعلّم الحركي هو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الإستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلاؤمه مع المحيط.

# الخصائص الحركية

إنَّ تقويم الأداء الحركي يعتمد بالدرجة الأولى على معرفة ودراسة العديد من الخصائص الحركية المميّزة لهذه الأداءات لغرض الإرتقاء بمستويات الأداء والمهارة وذلك من خلال تطوير مستوى الأداء الفني والقدرات البدنية.

# الخصائص الحركية المصاحبة للأداء هي:

أولاً: البناء الحركي.

ثانياً: النقل الحركي.

ثالثاً: الإيقاع الحركي.

رابعاً: التوقع الحركي.

خامساً: الإنسياب الحركي.

سادساً: الإمتصاص الحركي.

سابعاً: جمال الحركة.

# أولاً: البناء الحركي

لكلّ أداء حركي بناءٌ خاصٌّ به يتميّز عن الأداءات الحركية الأخرى وتتخذ مواصفات وشكلاً وترتيباً معيناً ومحدّداً، كالفرق بين القفز العريض والقفز العالي، وبين المشي والركض.

ولهذا البناء المختلف بين حركة وأخرى نشأ تصنيف عام للمهارات والحركات الأساسية تتلخّص في الآتي:

# تصنيف الحركات

الحركات الوحيدة الحركات المركّبة الحركات المتكرّرة الجملة الحركية

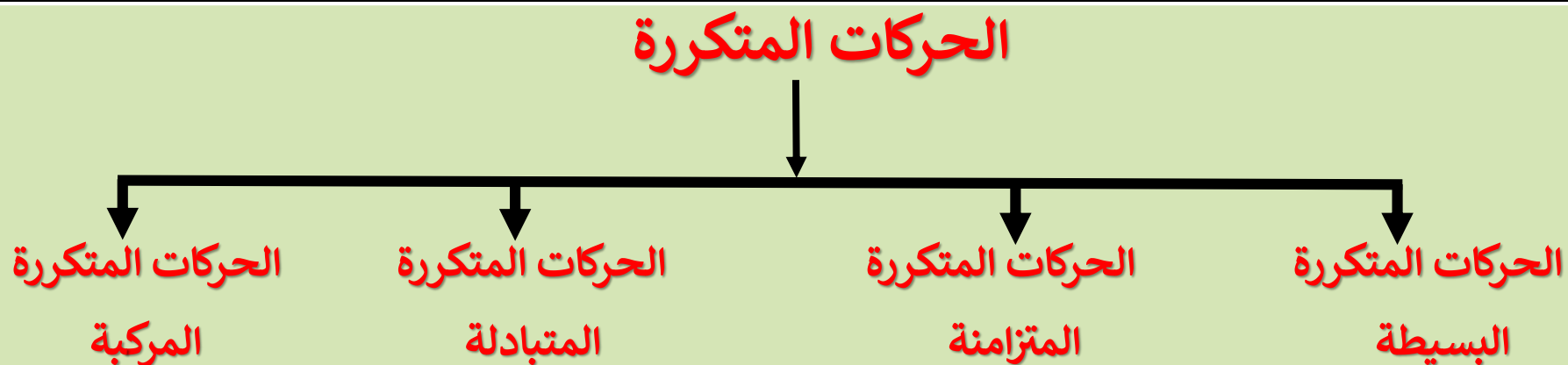
المركّبة المتبادلة المتزامنة البسيطة

**1- الحركات الوحيدة:** هي الحركات التي تمرّ بثلاث مراحل (التمهيدية، والرئيسية، والختامية) وهي تؤدي لمرة واحدة وتنتهي بانتهاء تحقيق الهدف، كأنواع التصويب في كرة السلة والقدم، والقفز في ألعاب القوى.

**2- الحركات المركّبة:** هي أكثر الحركات صعوبة، إذ إنّها ترمي لتحقيق أكثر من هدف ميكانيكي أساسي، فهي منظومة من الحركات المنفردة، كالتصويب من القفز في كرة السلة، أو التصويب من الجري في كرة القدم.

**3- الحركات المتكررة:** هي التي تسمى ثنائية المراحل، أي أن كل حركتين متشابهتين متتاليتين تمثلان حلقة حركية.

والفرق بين هذا النوع والنوع الأول هو اندماج المرحلة النهائية بالمرحلة التمهيديّة، بمعنى غياب المرحلة التمهيديّة عند التكرار، كما في السباحة والتجديف وركوب الدراجات. ولها أشكال متعدّدة:





**4- الجملة الحركية:** هي وصل الحركات الوحيدة بعضها ببعض بانسيابية ولها بداية ونهاية إذ تمثل الحركة النهائية في كل حركة مرحلة ابتدائية للحركة الآتية لها، يمتاز بها لاعبو الجمباز الفني وللاعبات الجمباز الإيقاعي.

**ثانيًا: النقل الحركي:** هو مشاركة المجموعة العضلية المسؤولة عن العمل في كافة أجزاء الجسم لبعضها في التوقيات المناسبة لذلك، وقد تكون هذه المشاركة متزامنة، أي أنها تحدث في نفس الوقت، وقد تكون متتالية أي إشتراك مجموعة عضلية ما في أعقاب انتهاء مجموعة أخرى من العمل. كما في الضرب الساحق وركل الكرة في القدم، وله نماذج:

# نماذج النقل الحركي



## لماذا لحركة الجذع أهمية في الحركات الرياضية ؟

- 1- لأنه أكبر كتلة وحجم من سائر أعضاء الجسم لهذا فهو عضو ناقل في سلسلة الأعضاء كما في الرمي والدفع والضرب.
- 2- تتركز حول الجذع مجاميع عضلية كبرى وقوية كعضلات الظهر والبطن، وهو كذلك منشأ لمجاميع عضلية قوية كعضلات الحوض وحزام الكتف.

## دور الرأس القيادي في حركة الجسم

بما أنّ الجذع مصدر لتحقيق القوة فللرأس دور في توجيه هذه القوة، وهذا ما يظهر بوضوح في القفز العالي وعبور العارضة، فإنّ القوة تأتي من الرجلين والجذع ويتم توجيه هذه القوة من قبل الرأس عند عبور القافز العارضة، وكذلك يظهر ذلك عند الدحرجة في الجمناستيك، أو في القفز إلى الماء فإنّ دوران الجسم يقاد من قبل الرأس.

**ثالثًا: الإيقاع الحركي:** هو ميزان لأجزاء الحركة من حيث القوى المبدولة في الأزمنة المحددة.

فهو تقسيم زمني للحركات وما يتضمنه من عمل ديناميكي متبادل بين الشد والإرتخاء والعمل والتوقف.

**رابعًا: التوقع الحركي:** تحضير ذهني مسبق لإستيعاب الواجب الحركي ومعرفته بشكل صحيح، فهو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات واستيعابها ليصبح الأداء أمرًا سهلاً.

❖ **يعتمد التوقع الحركي الصحيح على:**

1. تقدير المسافة
2. سرعة أداء اللاعب
3. الإحساس بالمسافة والزمن
4. خبرة اللاعب والتصور الصحيح للحركة

# هناك نوعان من التوقع الحركي

## التوقع الحركي غير الذاتي

## التوقع الحركي الذاتي

خاص بالفرد  
قد يكون صحيحًا  
وقد يكون خاطئًا

توقع حركة الزميل

توقع حركة المنافس

توقع الأداة

**خامسًا: الإنسياب الحركي:** هو حدوث الحركة دون انكسارات حادّة في المسار الهندسي، أي حدوث الحركة دون توقف محسوس بين أجزائها مع التوافق بين أجزاء الجسم.

## للإنسياب الحركي ثلاثة أبعاد



**سادسًا: الإمتصاص الحركي:** هو تحويل الجسم من الحركة إلى السكون تدريجيًا دون تصلب، أي قدرة مفاصل الجسم من امتصاص الطاقة الزائدة، وهذا ما يظهر في المرحلة النهائية في القفز العريض، أو في جميع النهايات على أجهزة الجمباز.

**سابعًا: جمال الحركة:** هو توافق الحركة وتتابعها، وهذا يظهر في بعض الرياضات التي يكون فيها نوع الأداء أساسًا للتقييم كما في الجمباز والغطس، ويشمل الكثير من الرياضات.

**ويمكن وصف الحركة بالجمال إذا توفرت بعض الخصائص منها:**

- 1- اكتمال المسار الفني للحركة.
- 2- توفر الإيقاع في الحركة.
- 3- وصل مراحل الحركة بانسيابية.
- 4- النقل الحركي بين أجزاء الجسم.
- 5- امتصاص الطاقة الزائدة.

# العوامل التي تؤثر في الحركة

- 1- الأسس الوظيفية للجسم، (العوامل الفسلجية).
- 2- العوامل النفسية.
- 3- العوامل الوراثية.
- 4- العوامل الإجتماعية والبيئية.
- 5- المرض.