

الكلية	التربية البدنية وعلوم الرياضة
القسم	/
المادة باللغة الانجليزية	Fitness
المادة باللغة العربية	اللياقة البدنية
المرحلة الدراسية	المرحلة الاولى
اسم التدريسي	م.د هدى قحطان طعمة
عنوان المحاضرة باللغة الانجليزية	Motor abilities
عنوان المحاضرة باللغة العربي	القدرات الحركية
رقم المحاضرة	الثالثة
المصادر والمراجع	بسطيوسي احمد
	علي سلوم جواد

محتوى المحاضرة

القدرات الحركية :

القدرات الحركية هي صفات يكتسبها الفرد من البيئة المحيطة به ، أو قد تكون موجودة بشكل فطري ، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ، من خلال التدريب والممارسة . وتعتمد هذه القدرات على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، فأن السيطرة الحركية تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي ، على إرسال إشارات دقيقة إلى العضلات لهدف انجاز الواجب الحركي .

وتشير القدرة الحركية إلى مدى كفاءة الفرد في أداء المهارات الحركية الأساسية ، كالجري والوثب والتسلق والرمي حيث يؤكد هذا المفهوم (سكوت وفرنش) عندما أشار إلى إن القدرة الحركية تشير إلى التحصيل في المهارات الحركية الأساسية كالجري والرمي والوثب . وغيرها بينما يشير آخرون إلى إن القدرة الحركية الحالة الوظيفية للأجهزة العضوية ، والقياسات الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسمنة والمكونات الحركية اللازمة للأداء البدني ، كالقوة والسرعة والرشاقة والجلد والمرونة وغيرها .

وقد وردت عدة تعاريف للقدرات الحركية منها :

القدرات الحركية : هي صفات مكتسبة من المحيط ويكون التدريب والممارسة أساسا لها ، وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية ومن هذه الصفات يطلق عليها المهارة ، الرشاقة ، التوازن ، المرونة.

وتعرف أيضا بأنها "صفات للحركة الإنسانية التي تؤدي من المتعلم أو اللاعب وخاصة في المستويات العليا .

الرشاقة :

يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية ،وقد يعزى ذلك إلى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية والقدرات المهارية الأخرى ويشير (جونسون ونيلسون) إلى أنه يمكن اعتبار الرشاقة قدرة حركية لأنها تتضمن في رأي كثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق .

ويمكن تعريف الرشاقة : بأنها القدرة على تغير أوضاع الجسم أو سرعته أو اتجاهاته على الأرض أوفي الهواء بدقة وانسيابية و توقيت صحيح.

ويعرف هرتز الرشاقة بأنها المقدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه وأيضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموقف المتغير بسرعة وبدقة والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الموقف بسرعة.

ويتفق الكثير من الخبراء التربوية البدنية في المدرسة الشرقية على القول بالفرق بين الرشاقة العامة والرشاقة الخاصة ، إذ عرف ستيبلر الرشاقة العامة بأنها " إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركات .

أما الرشاقة الخاصة فعرفها ستيبلر بأنها مقدرة اللاعب على التصرف في انجاز تكتيك الفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة .

وتكمن أهمية الرشاقة بما يأتي :

- ١- الرشاقة تكسب اللاعب والمتعلم القدرة على الانسياب والتوافق الحركي وقدرته على الاسترخاء .
- ٢- الإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات .
- ٣- القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجبة شرط تكون مصحوبة بالدقة بالقدرة على تغير الاتجاه

هناك عدة عوامل تؤثر في الرشاقة منها

- ١- التوافق العضلي العصبي والتوافق العصبي البصري ،وعلى أن دور الجهاز العصبي وتحكمه في المجاميع العضلية التي تولد القوة المسنولة عن حركة الجسم يعد مهما في هذا المجال .
- ٢- اتخاذ الوضع الجسمي المناسب .
- ٣- الإحساس الحركي الإدراك الحسي -الحركي .
- ٤- الحركة النوعية أو سرعة الأداء الحركي الدقيق .
- ٥- القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية .

٦- اثر التدريب وتكراره في تنمية أو تطوير الرشاقة .

٧- تناسق الحركة و انسيابها .

٨- نمط الجسم (ضعيف، عضلي، سمين) .

٩- العمر و الجنس .

١٠- الوزن. يقلل سرعة تقلص الألياف العضلية ويؤثر في بطئ تغير الاتجاه .

١١- التعب. يؤثر على مكونات الرشاقة .

المرونة :

تعد المرونة إحدى الصفات أو القدرات الحركية المهمة التي تؤثر في ممارسة الفعاليات والأنشطة الرياضية المختلفة ،فضلا عن كونها صفة تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم .

والمرونة من المستلزمات الأساسية للاعبة الجمباز وتسمى أيضا القابلية الحركية، إذ تعد احد أهم عناصر اللياقة البدنية، وذلك يعود إلى خصوصية حركات وتمارين الجمباز. التي تتطلب مدا واسعا وانسيابية وجمالية بالأداء وهذه الصفات لا يمكن أن تتوفر في أي حركة ما لم تكن هناك مرونة عالية بمفاصل الجسم ومطاطية بالرباطات والألياف العضلية عند أداء الحركة المطلوبة

تقسم المرونة إلى الأنواع الآتية:

١- المرونة العامة : وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل الجسم جميعا في الحركة .

٢- المرونة الخاصة : وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة .

٣- المرونة الايجابية : وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة على إن تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة .

٤- المرونة السلبية : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على إن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .

٥- المرونة الاستاتيكية (الثابتة) : وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه

٦- المرونة الديناميكية (المتحركة): وهي المدى الذي يصل إليه المفصل في إثناء أداء حركة تتسم بالسرعة القصوى .

هناك عدة عوامل تؤثر في المرونة منها :

١- عمر اللاعب : معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن .

٢- الإحماء : يؤثر الإحماء الجيد في المرونة ايجابيا إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه .

٣- الجنس : الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .

٤- التوقيت اليومي : تقل المرونة والإطالة في الصباح عنه في أي توقيت آخر خلال اليوم .

٥- التعب الذهني والبدني : يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إقلال نسبة المرونة والإطالة .

التوافق الحركي :

تبرز أهمية مكون التوافق الحركي عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام أكثر من عضو من أعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة إذا كانت الأعضاء تعمل في أكثر من اتجاه في نفس الوقت.

يتطلب مكون التوافق تعاوننا فاعلا بين الجهازين العضلي والعصبي لإمكان أداء الحركات على أفضل صورة خاصة المعقد منها أي تلك الحركات التي يستخدم في أدائها أكثر من جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد، أو التي تتطلب إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد .

ويعرف التوافق الحركي "عبارة عن إيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح والدقيق بين أجزاء معينة من الجسم كتوافق الذراع-عين ،كما في حركة رمي السهم على هدف معين،أو يكون التوافق يشمل معظم أو كل أجزاء الجسم كأداء لاعب الجمباز إحدى الحركات المعقدة ،على احد الأجهزة .

هناك عدة أنواع للتوافق وهي:

١- التوافق العام: هو توافق المهارات الحركية بصورة عامة،إما التوافق الخاص: هو توافق الجسم من نوع وطبيعة الفعالية.

٢- التوافق بين أعضاء الجسم ككل وتوافق الأطراف.

٣- توافق القدمين- العين والذراعين- العين.

التوافق العضلي العصبي

يعد التوافق بين العين واليد والرجل أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي حيث أنه خلال الأداء يكون هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهاز العصبي والعضلي ولذلك فإن جميع الحركات التي يقوم بها الفرد سواء كانت الحركات العادية اليومية أو الحركات ترتبط بمجال الأداء الرياضي إنما تتطلب قدر من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز العضلي