

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

المرحلة الأولى / مادة اللياقة البدنية

محاضرة (القدرات الحركية – مفهومها - مكوناتها)

ا.م.د ماهر احمد العيساوي

القدرات الحركية:-

يعد اصطلاح القدرة الحركية motor ability من أكثر الاصطلاحات اتساعا من حيث المكونات الأولية التي يتضمنها، إذ يرى الكثيرون العلماء إن القدرة الحركية أكثر اتساعا من اللياقة البدنية واللياقة الحركية. كما يشير البعض إليها. إن مفهوم القدرة الحركية العامة في مجال التربية البدنية يعادل في اتساعه وأهميته مفهوم الذكاء العام في علم النفس.

وقد تناول العديد من العلماء والمختصين وضع تعاريف لمفهوم القدرات الحركية نذكر منها تعريف ماثيوز Mathews بكونها ((قدرة الفرد على الاشتراك في عدد متنوع من المسابقات الرياضية)) وقد عرفها ايكرت Eckert بكونها ((قدرة الفرد على انجاز نماذج حركية خاصة، شريطة ان تكون هذه النماذج شائعة الاستخدام في الانشطة الرياضية المتداولة)).
وتشير القدرة الحركية الى مدى كفاءة الفرد في اداء المهارات الحركية المختلفة الاساسية كالجري- الوثب- التسلق والرمي . وان القدرة الحركية تحدد بالحالة الوظيفية للاجهزة العضوية وكذلك القياسات الجسمية كالطول والوزن وتركيب العظام والسمنة. وكذلك المكونات الحركية للاداء البدني كالقوة-السرعة-الجلد-الرشاقة-المرونة.

تعد القدرات الحركية من القدرات المكتسبة التي يحتاج اليها الرياضي بشكل كبير في الاداء المهاري والخططي في معظم الفعاليات الرياضية ويمكن ان تتطور بشكل ملحوظ من خلال التدريب العلمي الصحيح. ويكتسب الانسان قدراته الحركية من خلال تفاعله مع المحيط اوان تكون موجودة على قدر معين فيه مثل:الرشاقة، المرونة، التوازن، المهارة. وقدرته على الحركة تأتي من خلال التدريب المستمر.

وسميت القدرات لأنها قدرة للحركة الانسانية التي تؤدي من قبل الكائن الحي، وتتمثل القدرات الحركية بالرشاقة- المرونة- المهارة- التوازن والتوافق.

1. الرشاقة:-

يعد مفهوم الرشاقة من المفاهيم التي يكثر حولها الجدل والاختلاف بين الباحثين في مجال التربية الرياضية. قد يعزى ذلك الى الطبيعة الحركية لهذه الصفة وارتباطها ببعض الصفات البدنية المهارية الاخرى والقدرات وبشير جونسون ونيلسون الى انه يمكن عد الرشاقة قدرة حركية لانها تتضمن في رأي الكثير من الباحثين مكونات القوة العضلية والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل والدقة والتحكم والتوافق.

وقد عرف محمد صبحي حسانين الرشاقة بانها ((القدرة على تغيير اوضاع الجسم او اتجاهه بسرعة وبدقة وتوقيت سليم، سواء كان ذلك بكل الجسم او بجزء منه، على الارض او في الهواء)).

وقد عرفها ريسان خريبط مجيد نقلا عن هرتز انها ((مفهوم يعبر عن قدرة الفرد على الاداء الحركي الذي يتميز بالتوافق والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة)).

فضلا عن ان هناك عوامل واسس واضحة للحكم على الرشاقة لدى التلاميذ، وهي تتمثل في تحديد درجة الصعوبة والتوافق اثناء العمل، ودقة الاداء الحركي(المسار المكاني والزمني والتتابع الديناميكي) فضلا عن الزمن الذي تستغرقه عملية اجادة العمل الحركي المطلوب.

انواع الرشاقة:

أ. الرشاقة العامة : وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم.

ب. الرشاقة الخاصة: وتشير الى المقدرة على اداء واجب حركي متطابق مع الخصائص والتركيب والتكوين الحركي لواجبات المنافسة في الرياضة التخصصية.

وتتضمن الرشاقة المكونات التالية :

- المقدرة على رد الفعل الحركي.
- المقدرة على التوجيه الحركي.
- المقدرة على التوازن الحركي.
- المقدرة على التنسيق.
- المقدرة على الاستعداد الحركي.
- المقدرة على الربط الحركي.

- خفة الحركة.

ويرى (هارة) ان الرشاقة شديدة الصلة بمكونات اللياقة البدنية والقدرة الحركية ويتفق مع هرتز عن المكونات:

- 1- التحكم في الحركات التوافقية المعقدة.
- 2- سرعة تعليم وتكامل المهارات الحركية.
- 3- سرعة تغير الاوضاع في المواقف المختلفة.

العوامل المؤثرة في الرشاقة :

أ. الانماط الجسمية:

الأشخاص طوال القامة وذو النمط الجسمي النحيف يميلون الى افتقار الرشاقة، وعلى العكس من ذلك فإن متوسطي الطول وقصار القامة والذين لديهم عضلات قوية يميلون الى الرشاقة بدرجة عالية.

ومن جانب النمط الجسمي فيمكن ان نقول بأن النمط العضلي والنمط العضلي النحيف يمتلكون عنصر الرشاقة. اما النمط النحيف والسمين (البدين) اقل رشاقة، ومع هذا يوجد استثناءات في هذه القاعدة.

ب. العمر والجنس:

تزيد رشاقة الاطفال الصغار بمقدار ثابت حتى سن 12 سنة، ثم تقل بمجرد الدخول في سن المراهقة، وبعد الإنتهاء من هذه المدة تبدأ الرشاقة في الزيادة مرة اخرى حتى يصلون الى مرحلة اكتمال النمو ثم بعد سنوات قليلة تبدأ رشاقتهم في النقصان. كما ان البنين اكثر قليلا في رشاقتهم عن البنات في سن ما قبل البلوغ. وبعد هذه المدة تزداد رشاقة البنين بمستوى اعلى عن رشاقة البنات (بعد البلوغ).

ج. الوزن الزائد:

يقلل الوزن الزائد المفرط مباشرة من الرشاقة. فهو يزيد من القصور الذاتي للجسم وأجزائه. كما يقلل من سرعة انقباض العضلات، ونتيجة لذلك تقل سرعة تغير اوضاع الجسم.

د. التعب:

يقلل كل من التعب والاجهاد من الرشاقة، لأن التعب له تأثير سيء على مكونات الرشاقة، مثل القوة، زمن رد الفعل، سرعة الحركة، والقدرة، كما يؤدي التعب خاصة الى فقدان التوافق.

2. التوازن:-

يعد التوازن عاملا اساسيا في الحركات التي تؤدي في كثير من الانشطة الرياضية مثل الرمي والضربات الامامية والخلفية في التنس وفي اغلب الضربات في لعبة الكولف كذلك جميع المهارات الحركية الخاصة بالتمرينات الاستعراضية والتعبير الحركي من ثبات ودورانات وتغيير الاتجاهات. ويقصد بالتوازن ((القدرة على الاحتفاظ باتزان الجسم او تعادل اجزائه في الاوضاع المختلفة له)).

ويمكن تقسيم التوازن الى نوعين هما:

أ. **التوازن الثابت (الستاتيكي):** - هو قدرة الفرد على السيطرة على وضع الجسم في اثناء ثباته.

ب. **التوازن المتحرك (الديناميكي):** - هو قدرة الفرد على السيطرة على ثبات جسمه في اثناء الحركة.

والتوازن هو قدرة فردية تتميز بالخصوصية فتوازن جزء معين من الجسم لايعني وجود الدرجة نفسها من التوازن في الجزء الآخر من الجسم فقدرة الفرد العالية في الوقوف على القدم اليمنى مدة زمنية معينة قد لاتعادل قدرته في الوقوف على القدم اليسرى للمدة الزمنية نفسها.

العوامل المؤثرة على التوازن :

هنالك الكثير من العوامل المؤثرة والتي تؤثر في التوازن منها:

أ. **ارتفاع مركز ثقل الجسم فوق قاعدة الارتكاز:-** كلما اقترب مركز ثقل الجسم من قاعدة الاتزان او الارتكاز تزداد فرصة الاتزان، فالشخص القصير مثلا اكثر اتزاناً من الطويل القامة.

ب. **علاقة خط الجاذبية بقاعدة ارتكاز اللاعب:-** فكلما ابتعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز كلما قل اتزان الفرد والعكس صحيح.

ج. **الاحتكاك:-** كلما قل احتكاك الجسم يقل الاتزان. فالاتزان في الارض الملساء قليلة الاحتكاك اضعف منه في الارض الخشنة وبذلك تحتاج الارض الملساء مجهوداً للتحكم في التوازن المطلوب.

3. التوافق:

تظهر اهمية مكون التوافق عندما يقوم الفرد بحركات تتطلب استخدام اكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد، خاصة اذا كانت هذه الاعضاء تعمل في اكثر من اتجاه في نفس الوقت، فالتوافق ((هو قدرة الفرد على ادماج انواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالانسائية وحسن الاداء)).

ويتطلب مكون التوافق تعاوننا كاملا من الجهازين العضلي والعصبي لامكان اداء الحركات على افضل صورة خاصة المعقد منها ،اي تلك الحركات التي يستخدم في ادائها اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، التي تتطلب ادماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد. ويشير ماتيويز Mathews الى امكانية استخدام اصطلحين للدلالة على التوافق العضلي العصبي هما:

أ. القدرة الحركية العامة **General motor ability**.

ب. اللياقة الحركية **Motor fitness**.

فالاصطلاح الاول مرادف لاصطلاح القدرة الرياضية العامة او مهارة الفرد في مختلف انواع الرياضة، والثاني يشير الى قدرة الفرد على اداء المهارات المختلفة بكفاءة ، كمهارات الجري والقفز والحجل والرفع والدفع والتسلق والتوازن ، فهذه المهارات تعكس اللياقة الحركية للفرد. ولقد عرف ريسان خريبط نقلا عن (لارسون Larson ويوكم Yocom) التوافق بانه ((قدرة الفرد على ادماج حركات من انواع مختلفة داخل اطار واحد)). وقد عرفه ايضا نقلا عن (فليشمان) بانه ((قدرة الفرد على اداء عدد من الحركات المركبة في وقت واحد)).

ويعرف ايضا انه ((قدرة الفرد للسيطرة على اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الاجزاء بحركة احادية انسيابية ، ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي)).

ويؤكد عصام عبد الخالق بأن التوافق يقسم الى:

أ. توافق عام: ويظهر في اداء الحركات الاساسية كالمشي والجري والتسلق.

ب. توافق خاص: ويظهر في اداء الحركات التي تتلائم مع طبيعة النشاط الرياضي

الممارس من توزيع سريان القوة وشكل الاداء

ويقسم (فليشمان) التوافق الى:

أ. توافق الاطراف:- ويظهر في الاداء الحركي الذي يتطلب استخدام اليدين معا او القدمين

معا او اليدين والقدمين معا.

ب. توافق الجسم الكلي:- ويظهر في حركة الجسم كله.

- ويقسم كلارك التوافق الى:
- أ. توافق الذراع والعين.
 - ب. توافق القدم والعين.

4. المرونة: -

المرونة مكون ضروري للانسان في ممارسة حياته، وهي مكون اساسي لأداء جميع الحركات والمهارات الرياضية باختلاف حجمها ونوعها، فهي مرتبطة بالصحة والقدرة على الاداء والكفاءة سواء كان ذلك للذكور او الاناث. وفي هذا الخصوص يقول كورين Corbin وآخرون ان المرونة لها اهمية كبيرة في تحقيق اللياقة البدنية الشاملة Total physical fitness، وانها ذات اهمية خاصة للرجال والنساء لارتباطها بالصحة واداء العمل الى اقصى سعة له، وان عدم مرونة المفاصل والعضلات يحد من كفاءة الفرد في العمل.

وتعرف المرونة بانها ((قابلية الفرد للوصول الى المستوى العالي عن طريق استغلال المدى الكامل لمفاصل الجسم وعضلاته واربطته تحت مستلزمات الحركة)) وعرفها مفتي ابراهيم حماد بانها ((مقدرة مفاصل الجسم على العمل على مدى واسع)).

وهناك عدة تقسيمات للمرونة:

- أ. المرونة العامة والمرونة الخاصة:
 - المرونة العامة:- المدى الذي تصل اليه مفاصل الجسم جميعا في الحركة.
 - المرونة الخاصة:- المدى الذي تصل اليه المفاصل المشاركة في الحركة.
- ب. المرونة الايجابية والمرونة السلبية:
 - المرونة الايجابية:- المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة عليه هي المسببة للحركة.
 - المرونة السلبية:- المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة على ان تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية.
- ج. المرونة الاستاتيكية (الثابتة) والمرونة الديناميكية (المتحركة):
 - المرونة الاستاتيكية (الثابتة):- المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

- المرونة الديناميكية (المتحركة):- المدى الذي يصل اليه المفصل اثناء اداء حركة تتسم بالسرعة القصوى.

العوامل المؤثرة في المرونة :

- 1- العمر: تتأثر معدلات المرونة والمطاطية بالعمر فتكون عالية لدى الاطفال عن البالغين وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن .
- 2- الجنس: تكون غالبا الاناث اكثر مرونة من الرجال .
- 3- التوقيت اليومي: تقل المرونة والاطالة في الصباح عنها في توقيت اخر خلال اليوم .
- 4- التعب الذهني والبدني: يؤدي التعب الذهني والبدني الى اقلال نسبة المرونة والاطالة .
- 5- الاصابة: تتأثر المرونة سلبا بالمنطقة المصابة بالجسم .
- 6- الاحماء: يؤثر الاحماء الجيد في المرونة والمطاطية ايجابيا اذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد اتمامه .
- 7- التدريب المنتظم: يؤثر ايجابيا في تنمية المرونة وتحسينها .

وتتبع برامج تنمية المرونة ، المبادئ العامة للتدريب كمبدأ الزيادة التدريجية للحمل ومبدأ الخصوصية في تدريب المرونة العامة فضلا عن المبادئ الاتية :

- أ- يراعى ان الاستمرار في تحسن المرونة يجب ان يتحول الى محاولة المحافظة على مستواها عند درجة معينة في حدود المدى الفسيولوجي وتكفي (8 - 10 اسابيع) لتنمية المرونة .
- ب- خلال اداء التمرين الواحد يراعى التدرج في التوصل الى اقصى مدى ممكن لحركة المفصل للوقاية من الاصابة.
- ج- ان تكون تركيز تأثير التدريب منصبا اساسا على العضلات كون ان مطاطيتها تمثل اهم اهداف تدريبات المرونة.
- د- يراعى العمل على رفع درجة حرارة الجسم بالتمرنات العامة او الجري قبل البدء في اداء تمرينات المرونة .
- هـ- يجب ان لا يستمر التركيز على مط العضلة بدرجة تزيد عن قدرة الفرد على تحمل العبء الفارقة للاحساس بالالم .
- و- توضع تمرينات المرونة خلال الجرعة التدريبية في عدة اجزاء تشمل: التسخين، بين اجزاء الجرعة التدريبية، وفي نهاية الجرعة التدريبية، واذا كان الهدف هو زيادة التركيز

على المرونة يمكن ان تؤدي في جرعة خاصة بها، او خلال النصف الثاني لجرعة التدريب.

ز- تعطى تمرينات المرونة افضل تأثيراتها اذا ما استخدمت بصفة يومية، او مرتين في اليوم الواحد.