

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية

السنة الجامعية (2024 / 2025)

الاجابة النموذجية على امتحان السداسي الخامس في مقياس علم الحركة للسنة
الثالثة ليسانس

الجواب الاول :

أ- الاكتساب الحر: وفيه تكتسب الحركة بدون تخطيط مسبق حيث يقع العبء الأساسي على المتعلم فنجده يقوم بتجارب عدة للوصول إلى الأداء المناسب للحركة. ونلاحظ أنه غالباً ما يحصل الطفل على معظم الأشكال الحركية عن طريق الاكتساب الحر في مرحلة الطفولة، ولذلك تظهر الكثير من الأخطاء في هذه الحركات، ولذلك يجب أن نتدارك هذا القصور ونعمل على علاجه مبكراً حتى لا تثبت الحركات ويصعب تعديلها.

ب - الاكتساب الموجه : لا شك أن الصقل الحركي هدف يسعى إليه كل العاملين في مجال الرياضة، ولذا فإن الرصيد الحركي الذي اكتسبه الطفل من خلال ممارسته وخبراته الشخصية المحدودة لا بد وأن يصل بواسطه المعلم الكفاء عن طريق التوجيه والتعليم المخطط للوصول بالحركة إلى أفضل مستوى تسمح به إمكانيات الفرد، ومن هنا يتضح لنا أهمية التربية البدنية في المراحل الأولى من عمر الطفل حيث تحدد له الأسس والأنماط الحركية السليمة.

الجواب الثاني :

1- السطح أو المستوى السهمي : وهو يمر بالجسم بشكل عمودي ليقسمه إلى نصفين متساويين أيمن وأيسر وعلى ذلك فهو يمر بالجسم من الأمام للخلف، ويتعامد على هذا المستوي المحور العرضي الذي يخترق الجسم من أحد الجانبين إلى الآخر ، ومن أمثلة الحركات التي تؤدي عليه (موازية لهذا السطح) المشي و الجري للأمام و للخلف ، جميع انواع الدحرجات .

2 - السطح أو المستوى الامامي (الرأسي) : وهو يمر بالجسم بشكل عمودي ليقسمه إلى نصفين متساويين أمامي وخلفي وعلى ذلك فهو يمر بالجسم من جانب الآخر، ويتعامد على هذا المستوي المحور السهمي الذي

يخترق الجسم من الامام الى الخلف ، ومن أمثلة الحركات التي تؤدي عليه (موازية لهذا السطح) ثني الجذع جانباً ، حركة العجلة .

3 - السطح أو المستوى الأفقي : وهو يمر بالجسم بشكل أفقي ليقسمه إلى نصفين أعلى وأسفل وعلى ذلك فهو يمر بالجسم في مستوى موازى لسطح الأرض ، ويتعامد على هذا المستوى المحور الرأسي (الطولي) ويخترق الجسم من الرأس الى القدمين ، ومن أمثلة الحركات التي تؤدي عليه (موازية لهذا السطح) دوران راقصة الباليه ، الدوران في رمي المطرقة .

الجواب الثالث :

أنواع الحركات الرياضية :

يمكن تقسيم الحركات الرياضية الى الانواع التالية :

1- الحركة الوحيدة 2- الحركة المتكررة 3- الحركة المركبة 4- الجملة الحركية

1- الحركات الوحيدة : هي الحركة التي يكون لها بداية و نهاية تنتهي بانتهاء الهدف من الاداء وهي حركة متكاملة يمر الجسم أثناء أدائها بثلاث مراحل تهدف الى تحقيق مستوى الاداء الامثل ، ومن أمثلتها : رمي الرمح ، دفع الجلة ، الوثب العالي ، التسديد في كرة القدمالخ ومراحل الحركة الوحيدة هي :

2- الحركة المتكررة : عادة ما يطلق عليها الحركات ثنائية المراحل، بمعنى أن كل حركتين متشابهتين متتاليتين تمثلان دائرة حركية أو حلقة حركية. والفرق بين هذا النوع من الحركات والنوع الأول (الحركة الوحيدة) هو اندماج المرحلة النهائية من النصف الأول من الدائرة بالمرحلة التمهيديّة في النصف الثاني من هذه الدائرة بمعنى غياب المرحلة التمهيديّة عند التكرار، ومع توالي التكرار تنشأ مرحلة مزدوجة تجمع ما بين المرحلة النهائية والمرحلة التمهيديّة ، مما أدى إلى تسمية هذه الحركات بالحركات ثنائية المراحل ، وتعتبر الحركات المتتالية في كل من السباحة والتجديف والعدو والدراجات والحواجز نماذج من الحركات المتكررة بصفة عامة.

3- الحركة المركبة: وهي عبارة عن حركتين أو أكثر و يتم الربط بين كل من مرحلتيهما الاساسيتين ، و يمكن تحديد الواجب الحركي لكل حركة على حده ، مثال ذلك عندما يشب اللاعب لاستقبال الكرة ثم يقوم بتصويبها مباشرة الى الهدف ثم يهبط على الارض ، و بتحليل هذه الحركة نجد ان لها مرحلة تمهيديّة وهي ثني الركبتين ودفع الارض لأعلى ثم مرحلة أساسية وهي الوثب لأعلى بهدف الوصول بالجسم الى أعلا ارتفاع واستقبال الكرة ثم التصويب نحو الهدف و نجد هنا ثلاث واجبات حركية أداها اللاعب متعاقبة ولم يؤدي سوى مرحلة تمهيديّة واحدة و تأتي بعد ذلك المرحلة النهائية وهي هبوط اللاعب على الارض ، ومن ذلك يتضح أن الحركة المركبة عبارة عن

مرحلة تمهيدية مشتركة ثم مرحلتين أساسيتين أو أكثر مرتبطتين ببعض مباشرة ثم مرحلة نهائية مشتركة و يمكن أن تكون تمهيدية لحركة أخرى .

4- الجملة الحركية: تتكون الجملة الحركية من مجموعة من الحركات غير المتماثلة و التمارين المختلفة ولا بد من ربط هذه الحركات و التمارين المتباينة مع بعضها ربطاً انسيابياً جميلاً يجعل الجملة كلها متواصلة الاداء اقتصادية المجهود وعلى درجة عالية من التوافق ، والجملة الحركية عبارة عن وصل حركتين ببعضهما بحيث تكون المرحلة النهائية للحركة الاولى هي نفسها المرحلة التحضيرية للحركة الثانية ، ونشاهد الجملة الحركية كثيراً عند الاداء الحركي للاعبي الجمباز أو التمرينات الرياضية .