

المحاضرة الثانية

6. البناء الهرمي للمهارات الرياضية:

يرجع الفضل في نشأة مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية إلى كل من Betty G. Hartman & Annie Clement سنة 1971 ، فقد لاحظا أن عدد الحركات الأساسية لكل الأنشطة الرياضية محدود و متقارب إلى حد ما، فكل المهارات الرياضية ما هي في الأساس إلا حركة أساسية أو أكثر تم الربط فيما بينها وفقا لتنظيم زمني و مكاني معين، و بناء على ذلك نشأ مصطلح البناء الهرمي للمهارات الرياضية. فلقد تم وضع هذا البناء الهرمي على أساس افتراض أن القدرة على أداء الحركات الأساسية و الأنماط الحركية بصورة صحيحة هو مطلب ضروري للنجاح في تعلم و أداء المهارات الرياضية الخاصة، و هناك العديد من المدربين مقتنعين بهذا الافتراض حيث أنهم حريصون على التأكد من صحة أداء الحركات الأساسية المكونة للمهارات الرياضية الخاصة بنشاط رياضي معين و ذلك قبل البدء في تعليم هذه المهارات الخاصة.



الشكل رقم 01 : البناء الهرمي للمهارات الرياضية

و يتكون البناء الهرمي للمهارات الحركية من:

- 1- الحركات الأساسية: و هي عبارة عن التغيرات التي تحدث في وضع الجسم بصورة واضحة، تسمح بتصنيفها و نادرا ما يكون لتنفيذها هدفا مباشرا أو التركيز على غرض معين. و تنقسم الحركات الأساسية و فقال (Fishburne & Kirchner)

- أ- الحركات الانتقالية و هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملا من نقطة إلى أخرى مثل: المشي، الجري، القفز ، الحبل،.....
- ب- الحركات غير الانتقالية و هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم دون تغير لمكان الجسم مثل: التوازن، المرجحة، الإطالة،.....
- ج- حركات المعالجة و التناول و هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى كالكرة ، المضرب لتحقيق هدف معين مثل: الرمي، تاضرب،....
- و الحركات الأساسية هي: المشي، الجري، القفز ، الضرب، القذف، الركل، الدفع ، الرفع، الانثناء، التعلق،....

2- الحركات المدمجة:

و هي الربط بين حركتين أساسيتين أو أكثر و غير الموظف لتحقيق هدف أو غرض محدد أو ثابت

3- الأنماط الحركية:

و هو يمثل أداء حركة ذات مواصفات خاصة يصعب تصنيفها كحركة أساسية، فمثلا أنماط الحركة التالية الرمي من جانب الكتف أو من فوق الكتف لا تعتبر حركة أساسية للرمي بصفة عامة و لكن كل واحدة تشكل نمطا حركيا لنوع معين من الرمي و ليس لكل أنواع الرمي .و تعتبر الأنماط الحركية هي أساس المهارات الخاصة، فالرمي من فوق الذراع كنمط حركي يحتاج لتهديب بسيط ليحول مثلا إلى مهارة رمي الرمح.

مثل : الرمي من أسفل، الرمي من أعلى، الرمي من الجانب. الجري و هو إما الجري السريع أو البطيء و يمكن التمييز بين نمطين من الجري: الجري السريع، الجري لمسافات طويلة. الوثب و هنا الوثب لأعلى و الذي يشكل الأساس في مهارات خاصة كحائط الصد في الكرة الطائرة مثلا، و هناك وثب أفقي مثل الوثب الطويل و الوثب العالي.

4- المهارات الرياضية الخاصة:

و هي كل الحركات و المهارات الخاصة بنشاط رياضي معين، بحيث تتميز بوجود هدف يسعى الرياضي الوصول إليه مع التركيز على الأداء و الدقة و الاتقان. و في الأساس هذه المهارات الخاصة ماهي إلا حركات أساسية و أنماط حركية تم تحسينها وتطويرها لتصل لمستوى المهارة الحركية. (طلحة حسام الدين و آخرون، 2014)