

السنة الجامعية: 2023/2022

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

سنة ثالثة ليسانس

أسئلة الإمتحان : علم الحركة

الأسئلة :

السؤال الأول: 07ن

"يتعلم الطفل المهارات الحركية الأساسية ويتقنها حيث تعد أساس جميع الحركات المتقدمة التي يحتاج إليها لتطوره اللاحق " .

- ما هو مفهوم المهارات الحركية الأساسية ؟
- من خلال الشرح أذكر أنواع المهارات الحركية الأساسية.

السؤال الثاني: 08ن

"يؤدي نظام الروافع دورا مهما في حركات جسم الإنسان " .

- عرف الروافع وأعط لها مثال في جسم الإنسان ؟
- حسب المثال الذي ذكرته حدد نقاط هذه الرافعة ؟
- ما هو دور الروافع خلال أداء الحركات ؟

السؤال الثالث : 05ن

"يعتبر النقل الحركي أحد العناصر الهامة في تنمية المهارات الحركية الرياضية "

- ١- وضح مفهوم النقل الحركي .
- ٢- أذكر أنواع النقل الحركي .

25 جانف 2023

بالتوقيع



مفهوم المهارات الحركية الأساسية : هي مهارات حركية أولية يعد امتلاكها أمرا ضروريا لإجادة مهارات حركية متقدمة، بما في ذلك مهارات الأنشطة الرياضية .

أنواع المهارات الحركية الأساسية :

المهارات الحركية العامة (الكبرى) : هي المهارات التي تتطلب حركة العضلات الكبرى في الجسم كالجري، القفز، الوثب والرجل... الخ. وتنقسم هذه المهارات الحركية العامة إلى ثلاثة أنواع : ومعلوم أن معظم الأنشطة البدنية والرياضية التي يقوم بها الإنسان يتداخل فيها نوعان أو أكثر من المهارات الحركية .

- المهارات الانتقالية : وهي مهارات يتم تطويرها أثناء الأنشطة الحركية التي يتم فيها الانتقال من مكان إلى آخر، في تلك الأنشطة يتم تحريك كامل الجسم من مكان إلى آخر وتشمل تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية : المشي، الجري، القفز، الوثب، الرجل... الخ

- المهارات الحركية غير الانتقالية : وهي مهارات يتم تطويرها أثناء حركة الطفل في مكانه، سواء من خلال حركة جزء من الجسم أو مجموعة أجزاء منه، وتتضمن تلك المهارات الأنشطة الحركية التالية: التمدد، الانثناء، الالتواء، التأرجح... الخ

- مهارات المناولة: هي مهارات حركية يتم فيها قذف جسم أو تمريره أو ضربه أو استقباله وعادة ما يتم أثناء ممارستها استخدام أداة أو وسيلة، وتشمل تلك المهارات الأنشطة التالية: المسك، اللقف، الركل، الضرب، الإرسال، التمرير.... الخ

المهارات الحركية الدقيقة (الصغرى) : هي المهارات الحركية التي تتعلق بالتعامل مع الأشياء الصغيرة كالكتابة والرسم، وفك الألعاب الصغيرة وتركيبها، وما شابه ذلك من أعمال تتطلب تحكم حركي ودقة، وغالبا ما يبدأ تطور بعض من المهارات الدقيقة كمسك الأشياء بالقبضة وتركها، أو تحريك الرسغ في اتجاهات مختلفة، غير أن بعض المهارات الدقيقة التي تتطلب توافقا لا يكتمل تطورها إلا في نهاية مرحلة الطفولة المبكرة أو بداية مرحلة الطفولة المتوسطة.

الإجابة على السؤال الثاني : ٠٨ ن

تعريف الروافع : يمكن تعريفها بصورة عامة " بأنها جسم صلب يدور حول نقطة ثابتة تسمى محور الدوران أو محور الارتكاز" وللرافعة ثلاث نقاط الأولى نقطة المحور والثانية نقطة القوة والثالثة نقطة المقاومة، البعد بين المركز والقوة يسمى ذراع القوة والبعد بين المركز والمقاومة يسمى ذراع المقاومة.

المثال : تعمل عظام الجسم كرافعة عظمية وتتحدد نقاطها كالتالي :

- 1- محور الارتكاز: هو المفصل الذي يتمفصل عليه العظامان القريبان من بعضهما بعضا.
- 2- نقطة تأثير القوة : هي مدغم العضلة وليس منشؤها.
- 3- نقطة تأثير المقاومة : تعتمد على طبيعة تلك المقاومة، فأحيانا تكون جزءا من الجسم أو ثقلا معيناً أو الجذب الأرضي أو الوزن الخ

وتفيد الروافع في التغلب على المقاومة التي تفوق مقدار الجهد المبذول بأقل قوة ممكنة، أما عندما لا يكون هناك حركة فإن العزم الناتج عن الجهد المبذول يعادل العزم الناتج عن المقاومة وهنا يقال أن الرافعة في حالة توازن .

الإجابة على السؤال الثالث : ٠٥ ن

النقل الحركي : من المعروف أن أي حركة رياضية لا تتم بصورة صحيحة إلا إذا اشتركت جميع أجزاء الجسم في أدائها، ويشترط أن يكون هناك تناسق تام بين حركات أجزاء الجسم وأن تعمل جميعا على انجاز واجب حركي مراد تحقيقه لذا فيعتبر النقل الحركي من أهم خصائص الحركات الرياضية .

أنواع النقل الحركي :

نقل الحركة من الجذع إلى الأطراف : تبدأ الحركة من الجذع وتنتقل إلى الأطراف، ويظهر هذا بوضوح في معظم حركات الجمباز، في الحركات التي تتطلب حركة سريعة وقوية في الأطراف كالملاكمة، الكاراتيه والمشي في العاب القوى والسباحة .

نقل الحركة من الأطراف إلى الجذع : تبدأ الحركة من الأطراف وتنتقل إلى الجذع، حيث إن طبيعة جسم الإنسان تحتم أن تكون الأطراف هي مصدر القوة الداخلية المسببة لحركة الجسم الانتقالية، لذا فإنه في أغلب الحركات يعتمد على الأطراف كمصدر للقوة المحركة أو كقوة مساعدة وهذا النوع يظهر بوضوح في أغلب الحركات الرياضية، ويمكن تصنيفه على النحو التالي :

- 1- النقل الحركي من الذراعين إلى الجذع
- 2- النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع
- 3- النقل الحركي من الرأس إلى الجذع

25 جانفي 2023

