

الحركة المكونة من قسمين (الحركة المتكررة)

وهي تلك الحركات المتكررة والتي فيها انجاز القسم الرئيس من الحركة وكأنها حركة واحدة وتسمى بالثنائية او ذات القسمين كالمشي والركض والسباحة وركوب الدراجات ، فعندما تؤدي هذه الحركات بسرعة نلاحظ تداخل القسم التحضيري والقسم النهائي الواحد بالآخر وبعدها تظهر وكان الحركة تتكون من قسمين (القسم الرئيس ومن تداخل القسم التحضيري مع القسم النهائي) لو كررنا حركة الدرجة الامامية عدة مرات سيصبح القسم النهائي قسماً تحضيرياً لحركة اخرى ، ان هذه الحركات ناتجة من اندماج القسم التحضيري مع القسم النهائي من خلال تكرارها وتتكون من قسمين :-

- أ - اندماج القسم التحضيري مع القسم النهائي .
 - ب - وهي الحركة الاساسية التي تتم فيها الحركة .
- ويقسم (ماينل ، ١٩٨١) هذه الحركة الثنائية او المتكررة الى ثلاث مجاميع هي :-
اولاً :- تشمل حركات التجذيف والركض .



ثانياً :- تشمل حركات ركوب الدرجات والسباحة على الظهر والتي تكون صفة الحركة فيها الاستمرار بالعمل ضد مقاومة من اجل الحصول على الانجاز العالي وفي هذه المجموعة لا تتمكن من مشاهدة القسمين في لحظة معينة ففي ركوب الدرجات مثلاً في الوقت الذي تقوم به احدى القدمين بالقسم الرئيس وهو الضغط للأسفل تكون القدم الاخرى قد رجعت الى الخلف وهي فترة تداخل بين القسم النهائي والتحضيرى .

ثالثاً : وهي المرحلة التي يتم فيها التتاسق بين الذراعين والرجلين كما في سباحة الفراشة وسباحة الصدر .



الحركات المركبة :

وهي الحركات التي تحوي على حركتين او اكثر ويتم الربط بين كل من مرحليتهما الاساسيتين ويمكن تحديد الواجب الحركي لكل حركة على حدة وهذه الحركات هي من اصعب واعقد الحركات الرياضية لانها تهدف الى تحقيق اكثر من هدف في وقت واحد ، مثل القفز فتحاً على الصندوق الخشبي ثم الدرجة الامامية في الجمباز ان كلا الحركتين اذا ما اديت بمفرها تظهر فيها الاقسام الثلاثة اما اذا دمجت مع بعضها البعض فنلاحظ ان القسم النهائي لحركة القفز على الصندوق اصبحت قسماً تحضيرياً للدرجة الامامية . ان اداء كلا الحركتين مع بعضهما يظهر عند المتدربين والمستويات العليا بشكل جيد وانسيابي ، بينما نرى ان هنا فاصل بين كلا الحركتين عند دمجهما لدى المبتدئين . اذا فالتدريب والتكرار على دمج الحركات يساعد في ظهور الحركات المركبة بشكل واضح .

من هذا يتضح لنا ان الحركات المركبة هي تلك الحركات التي تكون فيها مهارات متعددة ثنائية او ثلاثية ولا يفصل بينهما أي قطع وتؤدي هذه المهارات وكأنها وحدة واحدة بحيث لا يؤثر أي قسم على القسم الاخر .

