

الخصائص الحركية (الانسياب الحركي ، التوقع الحركي) :

3- الانسياب الحركي :

يعتبر الانسياب الحركي الأساس للحركة الجيدة ولا يمكن الفصل بينه وبينه الخصائص الحركية الأخرى ، كما يعتبر معياراً أساسياً في تقويم الحركات الرياضية .

و انسيابية الحركة تعني التوافق الامثل بين جميع أجزاء الجسم عند أداء الحركة الرياضية ، كما انها التوزيع الامثل للقوة العضلية المبذولة خلال زمن الحركة ، وهي أيضا تعاقب مراحل الحركة دون توقف .

3-1- مظاهر انسيابية الحركة :

- في الحركات الوحيدة ذات الثلاث مراحل نلاحظ أن انسيابية الحركة تظهر في وصل المرحلة التمهيدية بالمرحلة الاساسية .

- في الحركات المتكررة تظهر الانسيابية في وصل المرحلة المزدوجة مع المرحلة الرئيسية .

- في الحركات المركبة و الجمل الحركية تظهر الانسيابية في ربط أجزاء و مراحل كل حركة وكذلك في ربط حركتين متتاليتين .

كما تحدث الانسيابية من وجهة نظر الميكانيكا الحيوية بمظهرين هما :

- تعاقب ظهور القوى أي ان لحظة نهاية القوة الأولى تكون هي بداية تصعيد القوة التالية كما في عملية الاقتراب ثم الارتقاء

- تلازم ظهور القوى أي ان لحظة تأثير جميع القوى الصادرة من أجزاء الجسم تظهر في لحظة زمنية واحدة أي ان الأداء الحركي يكون محتاجاً الى قوة كبيرة مفاجئة كما في حركة الوثب لأعلى تتلازم ظهور قوة الذراعين و الرجلين و الجذع معاً.

3-2- تقويم انسيابية الحركة :

في مجال دراسة و تقويم الحركات الرياضية ، كيف يمكننا الحكم على توافر خاصية الانسيابية من عدمها ، و في الواقع يوجد عدة اتجاهات تمكننا من الحكم على مدى انسيابية الحركة وهي كما يلي :

أولاً : الملاحظة الخارجية :

وتعني الملاحظة العينية لأداء الرياضي للحركة المراد الحكم عليها من خلال مايلي :

- اكتمال خط سير الحركة .

- مدى تحقيق مراحل الحركة للواجب الحركي .

- عدم وجود توقف بين مراحل الحركة .

- عدم وجود حركات زائدة .

ثانياً: التحليل الحركي المعلي : ويتمثل فيما يلي :

أ- دراسة مجال الحركة (خط سير الحركة) :

وتتم عن طريق تصوير الحركة وفق المواصفات العلمية و استخراج النتائج للحكم على انسيابية الحركة ، بحيث تظهر لنا بوضوح على خط سير الحركة اذا ما توافرت المواصفات التالية :

- مراحل الحركة تظهرها أجزاء من خط سير الحركة و بصورة مميزة .

- خط سير الحركة يتم في شكل أقواس أو دوائر .

- تغير الاتجاهات يظهر على شكل أقواس و ليس على شكل زوايا حادة.

- خط سير أجزاء الجسم يعمل في اتجاه الحركة العام .

ب- دراسة زمن الاداء الحركي او سرعة الحركة :

ويتم عن طريق تسجيل علاقة المسافة بالزمن (السرعة) المأخوذة من جهاز تسجيل السرعة و الحكم على انسيابية الحركة من خلال مايلي:

- التوزيع الامثل للفترات الزمنية لمراحل و أجزاء الحركة ، لان لكل مهارة توزيع زمني خاص بها ، وأن تغيير هذه النسب يؤدي الى نشاز المهارة .

- أي تغيير في سرعة الاداء يجب أن لا يتم بصورة مفاجئة بل بالتدرج .

ج- دراسة ديناميكية الحركة :

ويتم من خلال دراسة العلاقة بين الشد و الارتخاء (التوزيع الزمني للقوة) أثناء الاداء الحركي باستخدام أجهزة قياس القوة وتظهر الانسيابية من خلال :

- التوزيع الامثل للقوى على مراحل و أجزاء الحركة بما يتناسب مع دور كل مرحلة في الاداء الحركي و دور القوة في كل مرحلة .

- الانقباض العضلي المفاجئ ، أي ارتفاع المنحنى المفاجئ يعني عدم الانسيابية .

- منحنى القوة يجب ان يكون على شكل أقواس و لا تظهر فيه أية زوايا حادة فالزوايا الحادة تعني عدم الانسيابية .

4- التوقع الحركي :

يعتبر التوقع أحد خصائص الحركة الرياضية و هو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات و هضمها ومن ثم يصبح الاداء أمرا سهلا ، و لهذا فان التوقع الحركي هو تصور مسبق للحركة و أنه مقرون بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية ، كما ان نجاح التوقع يتوقف على التجارب السابقة الى حد بعيد و على تحليل الحركة ، لذا نجد ان التوقع الحركي عند المتمرسين افضل منه عند المبتدئين .

4-1- أنواع التوقع الحركي :

4-1-1- التوقع الذاتي : يتوقف التوقع الذاتي على مدى خبرة اللاعب الحركية فاللاعب يتوقع مستوى المرحلة الاساسية للحركة بناء على ماحققه من نجاح المرحلة التمهيدية ،

فكثيرا ما نرى بعض اللاعبين يعدلون عن اداء بعض المهارات لشعورهم بقصور المرحلة التمهيديّة .

4-1-2- التوقع الغير ذاتي : ويقصد به توقع حركات الغير و كل ما يطرأ على محيط اللاعب من حركة و تغيرات ، ويمكننا تقسيمه الى الاتي :

أ- توقع حركة الخصم: وذلك من خلال المعرفة المسبقة للمسار الحركي للمدافع مثلا ، والعكس بحيث يمكن توقع حركة المهاجم والقيام بما يتطلبه الموقف ، وقد يكون كل ذلك خداع فسرعان ما يعدل المدافع موقفه .

ب- توقع حركة الزميل : وهي الحركات التي يتوقع بها الرياضي حركات زميله من الفريق او الفريق ككل من أجل أن تكون حركاته منسجمة مع وحدة الفريق .

ج- توقع الاداة : للتوقع علاقة كبيرة بعمل الاداة و تأثيرها المباشر في الحركة ، بحيث يكون توقع الأداة من ناحية وزنها و شكلها و مسارها من أجل التعامل معها بالشكل و الكيفية المناسبة .

د- توقع نتائج الموقف : ويقصد بالموقف وجود أكثر من مدافع و أكثر من مهاجم يشتركون جميعا بإمكانياتهم و توقعاتهم بموقف واحد ، وان تقدير الموقف يحتاج الى استيعاب خطط اللعب سواء الخطط الدفاعية لأفراد فريقه أو الخطط الهجومية التي يمكن أن يلعب بها الفريق المهاجم .

4-2- المراوغة و الخداع وعلاقته بالتوقع الحركي :

المراوغة و الخداع بالمفهوم العام هي جعل الخصم يستجيب استجابة خاطئة ، بمعنى أنها مظهر حركي غير حقيقي و غير متوقع ، والغرض منه تحقيق هدف الحركة بعيدا عن معرفة الخصم ، ويمكن أن يتم خداع الخصم وفق ما يلي :

- اظهار المرحلة التحضيرية لمهارة ما بوضوح للمنافس ، فاذا ما استجاب لها قمنا بأداء حركة أخرى لم يكن يتوقعها .

- عن طريق كبت أو اختزال المرحلة التمهيديّة و ذلك حتى لا يتوقع الخصم طبيعة او اتجاه الحركة كما في الملاكمة .

- عن طريق ايقاف أو تغيير اتجاه المرحلة الرئيسية للحركة و ترك الزميل من اتمام الحركة كما في التمويه على الضربة الهجومية في الكرة الطائرة .

4-3- عناصر التوقع الحركي :

- التخيل الصحيح للحركة .
- خبرة و مستوى اللاعب .
- المرونة الحركية للاعب .
- مدى الاحساس بالمسافة و الزمن .

4-4- فوائد التوقع الحركي :

- سهولة معرفة حركات الخصم في وقت مبكر .
- تسهيل وضع الخطط التاكتيكية
- تسهيل توقع الاداة
- يساعد في توزيع الجهد و اقتصادية الحركة
- معرفة الحركة ومراحلها و الهدف منها
- تجنب الاصابة .