

المحاضرة التاسعة

مظاهر الاداء الحركي : الدقة الحركية & الانسيابية

الدقة الحركية تعرف بأنها ((هو الناتج النهائي لمكونات اللياقة البدنية لتحقيق

هدف معين)) أو ((قدرة الفرد على السيطرة على الحركات الارادية لتحقيق هدف

معين))

تعد الدقة صفة اساسية ومهمة في كل رياضة تتطلب اصابة الهدف القانوني ، لكنها تختلف من فعالية أو لعبة الى اخرى كونها صفة خصوصية وتعد من العناصر المهمة لنجاح اداء الحركات في الفعاليات الرياضية. وتمثل الدقة الحركية احدى القدرات الحركية المهمة والتي تؤثر الدرجة الواضحة من التطور الذي يحصل عليه الرياضي اثناء مراحل تعلم الاداء وارتفاع مستوى التكنيك بعد تدريب متواصل بحيث تسير العمليات المتتابعة في المهارة بدقة وانتظام والذي يتطلب الاستمرار بالممارسة والتدريب والتكرار ، لقد تعددت الاراء حول تحديد معنى الدقة الحركية بسبب طابعها المركب لارتباطها الوثيق بكل الصفات الجسمية من جهة وصفات تكنيك الاداء الحركي من جهة اخرى ، اذ تمثل الجانب العام قدرة الفرد على اداء مهارات حركية عامة وفي الجانب الخاص تعبر عن قدرة الرياضي على اداء الواجب المطلوب بتوافق ودقة وتوازن ، أي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية تجاه هدف معين.

ان الحركة الرياضية يمكن تقسيمها الى ثلاثة انواع :

- 1- حركة يوديهها الرياضي بجسمه كله أو بالمجاميع العضلية الكبيرة دون الصغيرة.
- 2- حركات تؤدي بواسطة اجزاء صغيرة من جسمه كاليدين والرجلين .
- 3- حركات يؤديها الرياضي بجسمه كله مع اشراك الاطراف الصغيرة في الحركة.

اسس الدقة الحركية

1- ترتبط الدقة الحركية في كل الحالات بالصفات الجسمية الاخرى وخاصة اثناء

وجود هذه الصفات بصورة مجتمعة فقط

2- ان كل حركة مهما تكن جديدة يعتمد القسم الاكبر منها على القسم القديم

فالتوافق السابق الذي يشترك سوية مع حركات جديدة سابقة يضع ارتباط

خاص جديد ويحقق بناء مهارة جديدة.

3- يجب ان نؤكد بأن وظائف الجهاز الحركي كلما كانت جديدة ومتنوعة كان

ربط ردود الافعال الارادية كبيرا مما يساعد في ضبط المهارات الحركية بدرجة

اكبر والذي يسهم في الحصول على اشكال حركية جديدة ويكون في وضع

قادرا فيه من التطبع على متطلبات التغيير مما يعني تحسن الدقة الحركية

تطوير الدقة الحركية: ولغرض تطوير الفعالية الحركية يتطلب اكتساب الرياضي

لعدد كبير من المهارات الحركية المختلفة وقيام الرياضي بتنفيذ المهارات المكتسبة

تحت ظروف متعددة ، وإن الوسائل الرئيسية المستخدمة لتطوير الدقة الحركية هي

التمرينات الخاصة والتمرينات المشابهة للسباق ، أما التمرينات الموجهة لتطوير الدقة

الحركية للمجاميع العضلية فينبغي أن يكون تركيبها مطابقاً لتمرينات السباق

ويجب مراعاة ما يلي أثناء تطوير الدقة الحركية:

-إن العنصر الرئيسي في تطوير الدقة الحركية ضبط المهارات الحركية الجديدة

والاستمرار بإضافة بعض التمرينات لضمان زيادة الرصيد الحركي الرياضي

-يتطلب من الرياضي تعلم مهارات جديدة بدون انقطاع ، لذلك ينبغي زيادة العمل

والإكثار من التدريب على مختلف المهارات الحركية

-تغيير الظروف التي تؤدي تحت نطاقها التمرينات الحركي

-زيادة تصعيب المتطلبات عن طريق زيادة صعوبة التوافق الحركي

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

-إعطاء تمرينات الدقة في بداية الوحدة التدريبية مع إعطاء فترة مناسبة بين

التمرينات

-إن مراحل العمر المختلفة تعطي للإنسان إمكانيات مختلفة لتطوير الدقة الحركية

الانسيابية

يعتبر الانسياب الحركي احد العناصر الخاصة بتقويم الحركة في المجال الرياضي، فاذا مانظرنا الى انتقال الحركة سواء من الجذع الى الاطراف أو من الاطراف الى الجذع ولكي يحدث النقل الحركي بمرونة كبيرة وهذا يعني مدى تأزر المجموعات العضلية بعضها ببعض . وبذلك تظهر الحركة دون توقف في الاداء وهذا مانسميه بالانسياب الحركي .

فالانسياب الحركي يعني حدوث الحركة بدون توقف أي بدون زوايا حادة في مساراتها ونشاهد الانسياب الحركي كظاهرة حركية جمالية عندما نراقب عن كثب لاعبي الحواجز وهم يربطون مرحلتي الشد والارتخاء دون توقف والمتمثل في العدو بين الحواجز والاقتصاد في الجهد .

بعض تعاريف الانسياب الحركي:

يعرف الانسياب الحركي (التوافق الامثل بين جميع اجزاء الجسم عند ادائه للحركات الرياضية) أو (التوزيع الامثل للقوة العضلية المبذولة خلال زمن الحركة).

وتعتمد الانسيابية على ابعاد ثلاثة وكما يلي:

(1) مجال الحركة (2) زمان الحركة (3) ديناميكية الحركة

محاضرات التدريب الرياضي للمرحلة الرابعة & د.حسين حسون & د.خالد محمد

أ) مجال الحركة: عندما يصوب لاعب كرة السلة بعد التخطيط فإنه في حالة الانتقال من التخطيط إلى التصويب يتوجب أن تتم دون توقف حتى تظهر انسيابية الحركة. وأداء الحركة ككل يسمى " مجال الحركة " وينظر للانسيابية في مجال الحركة تحت الشروط الثلاثة هي:

1- الاستمرارية في الحركة من البداية وحتى النهاية دون توقف.

2- عدم فقدان السرعة المكتسبة اللازمة للتصويب.

3- عدم إعطاء الخصم للتدخل حتى تتوقف الحركة.

ب) زمان الحركة:

وهو التوزيع الأمثل للفترات الزمنية لمراحل وأجزاء الحركة لأن لكل مهارة توزيع زمني خاص بها. وان تغيير هذه النسب الزمنية يؤدي إلى نشاز المهارة.

ج) ديناميكية الحركة:

وهي إمكانية توزيع القوى على مراحل وأجزاء الحركة بما يتناسب مع دور كل مرحلة في الأداء الحركي ودور القوة في كل مرحلة.

بعض الاسس الهامة التي يعتمد عليها الانسياب الحركي:

1) معرفة الخصائص الميكانيكية والفسولوجية للحركة

2) الاقتصاد عند استخدام القوى الداخلية والخارجية عند الاداء الحركي

3) معرفة مجالات الحركة الزمانية والمكانية والديناميكية

4) معرفة مسار النقل الحركي والاستفادة من التزر الحركي

5) التخييل الصحيح لمعرفة مسار الحركة الكلي

(6) التخيل الصحيح لمعرفة بناء وشكل الحركة

(7) الاحساس الصحيح بايقاع الحركة

مظاهر الانسياب الحركي:

. عدم توقف اجزاء الحركة

. خط سير الحركة توجي أو في شكل اقواس

. عدم وجود زوايا حادة في خط سير الحركة

. عدم بذل جهد زائد عند اداء الحركة

. التوافق والاتزان عند اداء الحركة

. ايقاع موزون للحركة