

الفرقة الثالثة (شعبة تدريس)

محاضرة يوم الاربعاء

الموافق 25/3/2020

الفصل الرابع

خصائص الحركة

كمؤشر لجودة الخصائص الأساسية باطنخنيات

الفصل الرابع

خصائص الحركة

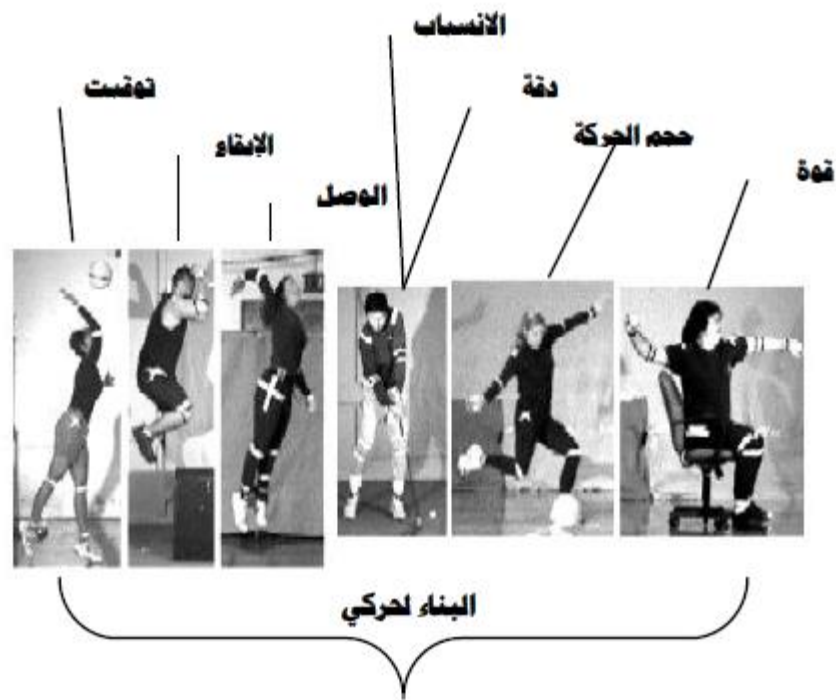
كمؤشر لجودة الخصائص الأساسية بالتحديات

تمهيد:-

العلاقة بين الخصائص المميزة للحركة علاقة تبادلية قد تكون طردية أحيانا أو عكسية أحيانا أخرى تستهدف فيما بينها إلى الوصول للثبات الحركي، يتم شرح ذلك من خلال مواصفات أداء اى مهارة رياضية فكل مهارة هدف ميكانيكي تسعى لحقيقة فعند أداء الوثب العالي الخصائص ذات التأثير الأكبر في البروز والتعبير عن المتطلبات الخاصة بالوثب هي (البناء الحركي /النقل الحركي/ الدقة) ولنفترض أن تلك الخصائص تم التعرف عليها وتحصيلها بوضوح أثناء التعليم والتدريب.

الثبات الحركي.

المقصود بالثبات الحركي أن تقل الاختلافات بين تكرار المحاولات لأداء مهارة ما أو جملة ما بالرياضة، أو أداء المهارة بنفس ظروف أدائها بالتمرين تقريباً بالمنافسة، وعادة ما يكون الأسلوب الإحصائي المستخدم لحساب معدل ثبات الأداء المهاري لأكثر من محاولة، هو الارتباط والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ودلالات الفروق الاحصائية للتعبير عن مقدار بعد أو قرب الدرجات التقديرية للحكم عند أداء اللاعب لأكثر من محاولة، فكلما اقتربت الدرجة نصف قطرية أعطت انحرافاً صغيراً وارتباطاً أكبر كانت المهارة قيد المحاولات ثابتة أكثر ما تكون.



ثبات الحركة

صورة (1) الشكل الظاهري للحركة والمدخل لخصائصها

الثبات الحركي.

المقصود بالثبات الحركي أن تقل الاختلافات بين تكرار المحاولات لأداء مهارة ما أو جملة ما بالرياضة، أو أداء المهارة بنفس ظروف أدائها بالتمرين تقريباً بالمنافسة، وعادة ما يكون الأسلوب الإحصائي المستخدم لحساب معدل ثبات الأداء المهاري لأكثر من محاولة، هو الارتباط والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف ودلالات الفروق الاحصائية للتعبير عن مقدار بعد أو قرب الدرجات التقديرية للحكم عند أداء اللاعب لأكثر من محاولة، فكلما اقتربت الدرجة نصف قطرية أعطت انحرافاً صغيراً وارتباطاً أكبر كانت المهارة قيد المحاولات ثابتة أكثر ما تكون.

الخصائص المميزة للحركة .

فسوف يتم شرح الخصائص المميزة للحركة كأغراض تكون في مجملها هدف عام ينبغي على المعلم أو المدرب أن يضعها في الاعتبار كمبدأ عام لإجراء التحليل الحركي.

1- البناء الحركي .

لإنجاز مهارة أو واجب حركي معين نجد الجسم يمر بمراحل تساعد على تأدية الحركة وينظر عامة إلى الحركات الرياضية أنها متماثلة في المراحل التي

يمر بها الجسم و تقسم المهارات الحركية الرياضية الى:-

*المهارات الوحيدة

*المهارات المتكررة

*المهارات المركبة

*الجملة الحركية

*المهارات الوحيدة

يمر اللاعب أثناء أدائه لمهارات رياضة الكاراتيه بثلاث مراحل.

أ- المرحلة التمهيديّة .

وهي كالتحول من وضع اتزان لآخر وتبديل وضع الذراعين كما يحدث عند بداية أداء الضربة المستقيمة الطويلة.

ب- المرحلة الرئيسيّة .

يجب أن تكون هذه المرحلة امتداداً طبيعياً للمرحلة التمهيديّة ويقع على عاتق هذه المرحلة مسئولية تحقيق الهدف الميكانيكي للأداء الحركي " دفاع - هجوم " وتوضح بلامسة القبضة بالضربة المستقيمة الطويلة " أوى زوكي " " الركلة الدائرية" في رياضة الكاراتيه ، وهذا يتطلب من اللاعب فهم جيد لمسار الحركة .

ج- المرحلة النهائيّة .

هي الوصول إلى حالة الاتزان الديناميكي للحركة يعنى الوصول إلى السكون النسبي في حالة الانتقال أو الشروع في حركة جديدة كما يحدث في الربط بين المهارات. وهذه المرحلة تلي المرحلة الرئيسيّة للحركة أي بعد إتمام الواجب

*المهارات المتكررة.

- المهارة المتكررة هي الحركة تعاد عدة مرات بنفس الشكل على عكس المهارة الوحيدة وأن المهارة المتكررة لها غالباً مرحلتان أو قسمان فقط ولكن إذا كان الأداء بطيئاً فلسوف يظهر لنا ثلاث مراحل حيث مراحل المهارة المتكررة هي :-
- المرحلة المزدوجة وهي تطابق كل من المرحلة النهائية على المرحلة التمهيديّة كالمشي والجري .
 - المرحلة الأساسية كما يوجد عدة أشكال للمهارة المتكررة كما يلي :

* المهارة المتكررة البسيطة التي يؤديها الجسم كله كمهارة واحدة ويستمر تكرارها كالتجديف.

* المهارة المتكررة المتبادلة وهي أن يؤدي بعض أجزاء الجسم حركة متكررة بصورة متبادلة أي عند ما يأخذ أحد الأعضاء الجزء الرئيسي من الحركة يكون الثاني من الجسم في المرحلة المزدوجة مثال اوى زوكى من الثبات، وركوب الدراجات، الجري، المشي.

* المهارة المتكررة التلازمية وهي أن يؤدي أجزاء الجسم المتقابلة نفس الحركة وفي نفس الوقت مثال الدفاع جوجي أوكي ، سباحة الدولفن .

- المهارة المتكررة المركبة عبارة عن تكرار مجموعة من الحركات جمل حركية بصفة مستمرة القتال التقليدي traditional ، الحواجز .

*المهارات المركبة

هي اكثر الحركات الرياضية صعوبة حيث أنها تستهدف تحقيق اكثر من هدف ميكانيكي أساسي وبالتالي فإنها تعتبر منظومة من الحركات المنفردة تتخذ نسقاً محدداً وبمتطلبات خاصة لكل من هذه المفردات، مثال للأسلوب المهارى المركب إخلال التوازن بالكنس **Striking sweep Uchi barai** يتبعه الضرب بظهر القبضة **Back fist Uraken** ، فهذا الأسلوب يشتمل على أداء مهارة بالطرف العلوي ومهارة من الطرف السفلي ويعرف باسم **Uchi barai - Uraken**

الجملة الحركية

عبارة عن وصل مهارتهن ببعضهم بحيث تكون المرحلة النهائية للمهارة الأولى هي نفسها مرحلة تمهيدية للمهارة الثانية مثال الجملة بالكاتا، او العروض الرياضية.

2-الإيقاع الحركي التنظيم الزمني .(النعمة)

أن الإيقاع هو نسق النسب بشكل منتظم في المساحة والزمن وهنا فأن إيقاع الشيء هو نظامه وليبس لنظام الشيء معنى بالمهارة الرياضية بدون النعمة التي تحدد جودة الأداء وان فقدان النعمة يصل بنا الى المستوى الخاص بفقدان الفعالية كأحد مستويات نظرية الخصائص الأساسية ومثال لذلك ان الإيقاع فى الجري قد يكون بخطوات ثابتة ولكن التحول أحيانا من الجري على مشط القدم إلى كامل القدم هو ما يخل بالنعمة ، فهي هامة جداً، وهذا من ليتم تناوله من قبل.

- النقل الحركي من الجذع إلى الرأس .
 - النقل الحركي من الأطراف إلى الجذع
 - النقل الحركي من الرأس إلى الجذع
 - النقل الحركي من الذراعين إلى الجذع
 - النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع
- أن النقل الحركي هو ما يلجأ إليه الجسم البشري لزيادة قوى أو سرعة

4- الانسيابية .

يعتبر الانسياب الحركي الأساس للحركة الجيدة ولا يمكن الفصل بينه وبين الخصائص الحركية الأخرى ويعنى هذا الانسياب الحركي حدوث الحركة دون توقف أي بدون إنكسارات حادة في المسار الهندسي.

وقد عرفت الانسيابية بكونها التوزيع الأمثل للقوة العضلية المبذولة خلال زمن الحركة فتوافر الانسيابية يعنى صحة الأداء الفني ومقدرة اللاعب على تطويع جميع أجزاء جسمه لاتخاذ هدف الحركة وهذا لا يأتي إلا إذا كان اللاعب قد

يمكن من :-

- أ- الفهم التام لخط سير الحركة ونقاطها الفنية .
- ب- المقدرة على تحميل القوى اللازمة للأداء في المرحلة التمهيديّة.
- ج- الاقتصاد في الطاقة والمجهود .
- د- الإحساس بإيقاع الحركة .

، ولأهمية الانسيابية فإن أي تقديم لطرق تقويم الخصائص المميزة للحركة يعد ضمن أساسيات تقويم الانسيابية حيث يمكن أن نوجز أساليب تقويم الانسيابية في الآتي :-

أولاً: الملاحظة الخارجية :-

- * اكتمال خط سير الحركة.
- * مدى تحقيق مراحل الحركة للواجب الحركي .
- * عدم وجود توقف بين مراحل الحركة .
- * عدم وجود حركات زائدة .

ثانياً: دراسة مجال الحركة خط سير الحركة

5- التوقع الحركي .

من خلال أداء اللاعب يمكن التعرف والتوقع للمراحل اللاحقة للأداء وأن المرحلة التمهيدية تحمل دلائل تشير إلى شكل وطبيعة المرحلة الأساسية كما أن شكل ومستوى الأداء خلال المرحلة الرئيسية يوحي لنا بشكل المرحلة النهائية ويمكن التمييز بين أنواع التوقع على النحو التالي :-

- التوقع الذاتي كحركات الانتقال والقفز .
- التوقع لحركة الغير مثال الدفاع والهجوم بالقتال التعليمي والقتال الفعلي .
- توقع نتائج الموقف كما يتوقع اللاعب أداء المهاجمين بموقف الكاتا .

6- الامتصاص .

أن الامتصاص الحركة هو تعديل بل تحول حالة الجسم من حركة إلى سكون تدريجياً دون تصلب زائد وينظر إلى الامتصاص بأنه فرملة حركة الجسم أو حركة الأداء المستعملة بانسيابية .

ومن وجهة نظر الميكانيكا الحيوية أن الامتصاص أحداث تناقص سريع متدرج في عجلة الجسم أو الأداء المستقل وامتصاص الحركة أو فرملة الجسم نوعان :-

أ- الامتصاص الإيجابي للحركة .

يظهر هذا النوع في المرحلة النهائية بوضوح لدى لاعبي الكاتا بعد الهبوط من القفز وكذلك بعد أداء اللاعب لمهارة الوثب العمودي .

ب- الامتصاص السلبي للحركة .

هو أن تمتص أو تفرمل الحركة نتيجة مؤثر خارجي لا يخضع لإرادة

7- الحجم الحركي.

تعتبر خاصية الحجم الحركي من أهم المؤشرات التي تتيح للحكم في رياضة الكاراتيه أن يقيم الأداء اقرب ما يكون إلى الصدق والموضوعية حيث تعرف بأنها مقدار بُعد أجزاء الجسم عن بعضها البعض وهذا ما يعرف كينماتيكا بمقدار الحيز الذي تشغله الكتلة من الفراغ وهذا يتضح عند النظر إلى أداء اللاعب في سباقات الكاتا، فمن المتعارف عليه أن لكل كاتا اتجاهات وابعاد مكانية واتجاهات ومسارات لأجزاء الجسم يتعين على اللاعب ان يلتزم بها.

8- الدقة.

خاصية الدقة الحركية من الخصائص المسئولة عن عدم وقوع اللاعب في نطاق العقاب القانوني والذي قد يصل إلى حد هزيمة اللاعب وتوقيع جزاءات عليه.

وتتحقق الدقة من خلال استطاعة اللاعب تنفيذ أحد الأساليب الهجومية أثناء القتال الفعلي في أماكن محددة مثال المكان المحدد في ساق وقدام المنافس

9- التحكم في قوة الحركة.

هذه الخاصية هي التنفيذ القوى الجيد المصحوب بالثبات وهذا ما يطلق عليه "كميه" في رياضة الكاراتيه الثبات مع القوة كما في جهاز الحلق بالجمباز ويركز القانون بصورة مباشرة على هذه الخاصية فيما يتعلق بالشرح الخاص بتسجيل النقاط فعلى اللاعب أن يحقق التطبيق الحيوي الذي يعنى " ترجمة القوة والسرعة للأسلوب " .

وان وجود القوة بعدم تحكم أو دقة يعطى نتائج عكسية بان يعاقب اللاعب مثلا في رياضة الكاراتيه بالفئة الثانية البند الثالث حدد القانون جزاء موبوبي Mubobi عندما يعرض اللاعب منافسة للخطر سواء نفسه أو زميله وعادة ما يكون ذلك بسبب القوة غير متحكم فيها.

