

الشكل الظاهري لحركات الانسان (الخارجي)

ان الحركات الرياضية هي ليست ظواهر فلسجية او ميكانيكية فقط وانما هي ظواهر متجانسه متكاملة الاقسام ، وهي ناتج لتفاعل الفرد مع البيئة التي يعيش فيها ، ومن اجل حل الواجب الحركي المطلوب ، يقوم الفرد بعده عملية داخلية وخارجية مترابطة للوصول الى الهدف ان ملاحظة اداء الحركات الرياضية منذ بداية الحركة حتى نهايتها ستوضح لنا نوعية وطبيعة واتجاه وتسلسل الحركات مع رؤية كيفية توزع القوة خلال اقسام الحركة ، هذه الاقسام مترابطة مع بعضها البعض طبقاً لواجب الحركة ، واذا نظرنا لمجمل الحركات الرياضية مثل حركات القفز او الرمي تجدها تتكون من ثلاثة اقسام هي القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم النهائي . وقد تكون هذه الحركة وحيدة أي تتكون من ثلاثة اقسام او ثنائية الشكل او مركبة وسنقوم بدراسة هذه الاشكال وكما يلي :-

الحركة المكونة من ثلاث اقسام (الوحيدة)

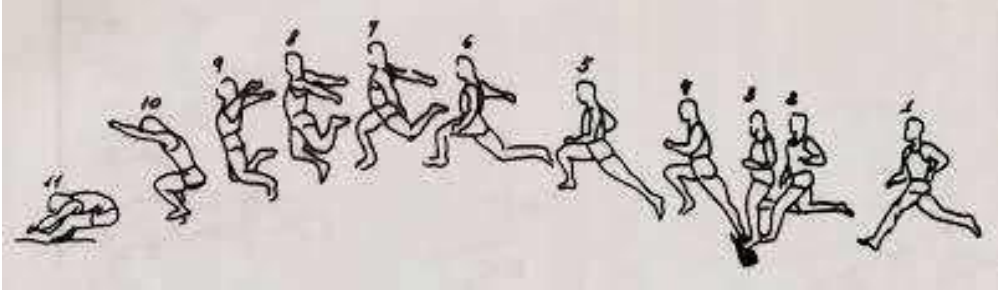
وهي الحركة التي تؤدي لمرة واحدة وتتكون من ثلاثة اقسام يسمى الحركة (الوحيدة) أي انها تحقق هدفها لمرة واحدة وينتهي واجبها وتتكون من القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم النهائي وتسمى هذه الحركات بالحركات المغلقة مثل حركات رمي القرص وقذف النقل او الوثب العريض الخ ويمكن دراسة كل قسم من هذه الاقسام وكما يلي :-



١ - القسم التحضيري :

هو القسم الذي تبدأ فيه الحركة وان هدفة وواجبه خدمة القسم الرئيسي ، ومن خلال هذا القسم نحصل على ظروف اقتصادية ملائمة ، كما يهيئة هذا القسم القوة اللازمة

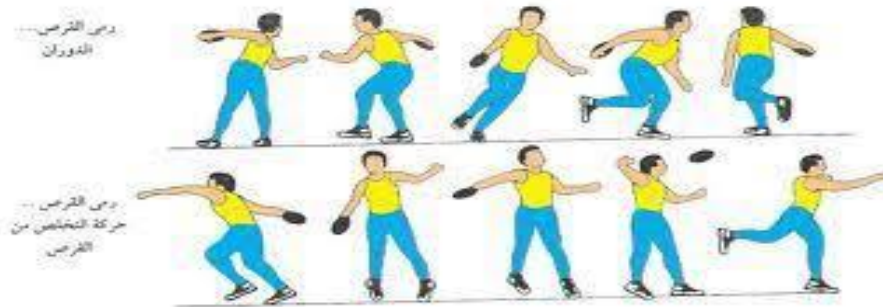
للاداء الحركي ، وفيه يركز اللاعب على البرنامج الحركي المطلوب ذهنياً ان وظيفة هذا القسم هو تهيئة القوة اللازمة لانجاز الواجب الحركي ، ويعتمد نجاح القسم الرئيسي على محصلة القوة الناتجة من اداء القسم التحضيري ، ويمكن ملاحظة وتحديد هذا القسم في كل لعبة او مهارة ، فمثلاً في الوثب العريض ، يمثل الركضة التقريبية ، القسم التحضيري لتلك المهارة .



ومن هنا نستنتج ان القسم التحضيري هو مرحلة التهيئة الكاملة لاداء الحركة ويشمل تهيئة القوة اللازمة والتفكير بالاداء ورسم البرنامج الحركي وتحصيل القوة والسرعة والتعجيل الاضافي خدمة للقسم الرئيسي . ويختلف القسم التحضيري من مهارة الى اخرى ويمكن ان نصنف اشكال القسم التحضيري طبقاً لانواعه وكما يلي :-

اولاً : كبر وقصر مدى القسم التحضيري

هناك مهارات وحركات رياضية يختلف فيها كبر وقصر مدى القسم التحضيري فمثلاً كبر القسم التحضيري في مهارة رمي القرص يساعد في تهيئة القوة اللازمة للذراع بشكل اكبر وهذا يحتاج الى مرونة وقابلية حركية عالية لكي يصل الشد العضلي الى اقصاه في القسم الرئيسي .



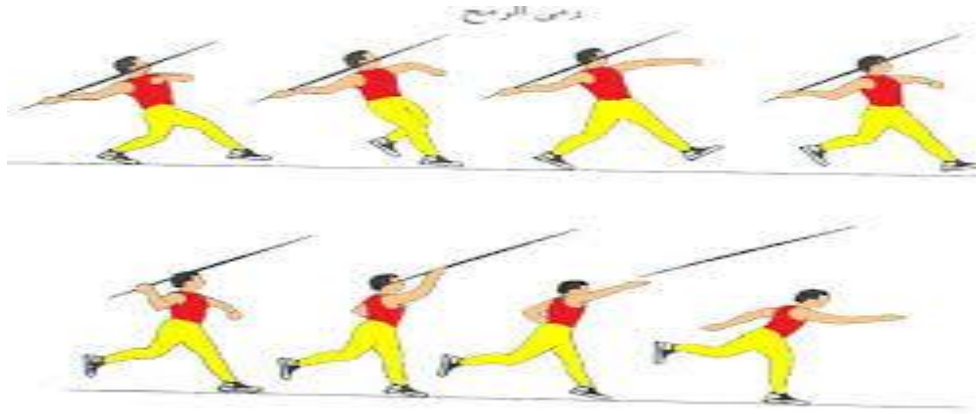


وهناك حركات تحتاج الى قصر القسم التحضيري مثل مهارة الضرب بالملاكمة ، فكلما قصر القسم التحضيري كلما كان دفاع الخصم ضعيف وكانت الضربة سريعة ومباغته للخصم ، أي انه كلما قصرت الفترة التحضيرية كلما كان لدى الخصم صعوبة في الدفاع عن الضربات نتيجة قصر الفترة التحضيرية .



ثانياً : تعدد القسم التحضيري

هناك بعض الحركات او المهارات الرياضية فيها القسم التحضيري متعدد وتظهر اكثر من فترة تحضيرية مثل رمي الرمح ، ان مثل هذا التعدد يسهل اداء الحركة من ناحية ويساعد على الشعور بادائها كما وانه يساعد على اختيار الطريق الصحيح لاداء الحركة كما يرى (ماينل ، ١٩٨٧) ، ان الفترة التحضيرية المتعددة هدفها الاساس هو خدمة الواجب الحركي ، ففي مثالنا اعلاه في رمي الرمح نلاحظ ان القسم التحضيري يتكون من ركض تقريبية ثم الخطوات الخمسة جميعها فترة تحضيرية ولكن مندمجة مع بعضها لخدمة القسم الرئيسي .



ولكن اذا ما تعدد القسم التحضيري لمهارات وحركات رياضية لا يحتاج فيها القسم التحضيري للتعدد فأن ذلك سيربك الحركة ويقفز اقتصادها لان القوة كما يرى (وجيه ، ١٩٨٩) ستوزع بالعمل المتعدد والمتكرر في الاداء وبالتالي سيكون هناك قطع في اداء الحركة وتؤدي بشكل مناسب .

ثالثاً : الخداع في القسم التحضيري

ان التحكم بالفترة التحضيرية تعطي للرياضي فرصة لتغيير الاداء الحركي طبقاً لظروف الاداء الانني أي ان التغيير التكتيكي في الفترة التحضيرية يساهم في خداع الخصم ، فمثلاً في الضرب الساحق في الكرة الطائرة ، نلاحظ ان اللاعب يأخذ فترة تحضيرية للضرب فوق الشبكة ثم يغير تكتيكة ليرسل الكرة الى الفراغ الموجود في ساحة الخصم ، بعد ان يعمل الخصم جدار لصد الضرب الساحق ان التحكم بالقسم التحضيري يساعد اللاعب في العديد من المهارات على خداع الخصم والتغيير الفجائي السريع بالتكتيك .

