

## رابعاً : القسم التحضيري عكس اتجاه الحركة .

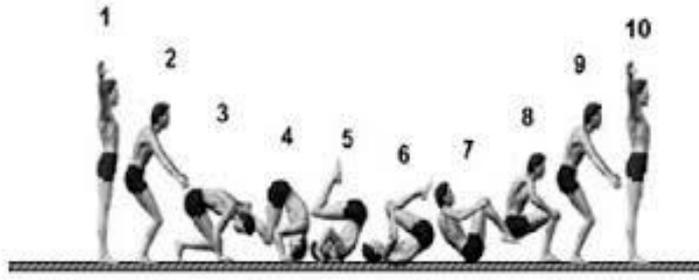
قد تحدث المرحلة التمهيدية القسم التحضيري في عكس اتجاه الحركة الاساسي وخصوصاً في الحركات الدائرية التي تدور حول محور ثابت كما في الدوران على العقلة او حركات الكلب في الجمباز حيث تكون المرجحة وهي القسم التحضيري عكس اتجاه الجزء الرئيسي . وفي كرة القدم عند ضرب الكرة تسحب القدم للخلف قبل الضرب .



## ٢ - القسم الرئيسي

وهو القسم الذي يحقق الواجب الرئيسي للحركة وتكون جميع الاقسام والقوى في خدمة هذا القسم من اجل تحقيق هدف الحركة ، ويظهر في هذا القسم مدى التوافق بين القوى الداخلية والقوى الخارجية المؤثرة على جسم اللاعب .

ان القسم الرئيسي كما يرى ( مرون ، ٢٠٠٠ ) هو اهم مراحل الاداء الحركي لاي مهارة من المهارات الحركية ولذلك يجب بذل كل الجهود المطلوبة من اجل تحقيق هدف الحركة في هذا القسم . الذي يجب ان يكون امتداد طبيعي للمرحلة التحضيرية ، وبهذا يجب ان يكون هناك انسيابية ونقل حركي بدون فقرة انقطاع او توقف ليس في صالح الحركة بين القسم التحضيري والرئيسي الا في بعض الحركات التي يكون فيها القسم التحضيري عكس اتجاه القسم الرئيسي والتي تحتاج الى توقف لنقل السرعة الحركية للجسم لتنفيذ القسم الرئيسي مثل حركات الكب في الجمناستيك .



(مراحل الاداء الفني لمهارة الدحرجة الامامية)

### ٣- القسم النهائي :

هو القسم التي تنتهي به الحركة ويتحول الجسم فيه من حالة حركة الى حالة سكون او ثبات ويمكن ان يكون هذا القسم بداية لحركات اخرى . ان هذا القسم اما يكون ثابتاً بصورة كاملة كترك العقلة والهبوط في الجمباز او ان يكون وضعاً تحضيرياً لحركات اخرى كالحركات الارضية في الجمباز . ان القسم النهائي لا يعني مجرد انتهاء القسم الرئيسي او انتهاء الحركة كما هو الحال في القفز العالي بعد اجتياز العارضة وانما هناك قيود وشروط للقسم النهائي في بعض الحركات تفرضها القوانين والانظمة فمثلاً رامي الرمح عليه ان لا يجتاز الخط بعد رمي الرمح وهذا يتطلب دقة وقوة كبيرة في اللاعب للسيطرة وايقاف حركة الجسم قبل اجتياز الخط . ان فشل القسم النهائي في الكثير من الفعاليات وخاصة في الجمناستك سيؤدي الى فشل الحركة بكاملها بما فيها القسم الرئيسي ، ومهما كان تكتيك الحركة جيد فالنتيجة ستكون الفشل اذا ما فشل القسم النهائي .

