



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة تبوك
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الانسيابية

محاضرة في مادة التعلم الحركي
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي
أ.م.د. ندى إبراهيم عبد الرضا

الانسيابية

الانسياب معناه التكامل في الأداء الحركي واعلي مستوى يصل إليه الرياضي وهي صفة تعكس صفة التوافق ولو إننا ننظر على انه عملية توافق ولكن يدخل سير خط الحركة ومرتبطة كذلك بالنقل الحركي وهذا ما سنفهمه على أساس إن المهارة تعكس ناحية الجمال ودرجة الكمال في سير خط الحركة وزمانها وديناميكيته ولهذا اعتبرت الانسيابية هي مجال الحركة التي تعكس الفن الكامل للمهارة وهي صفة حركية مرئية تعمل على ترغيب الملاحظة بمشاهدتها .

ان الحركات الرياضية حركات متداخلة مع بعضها فالبناء الحركي والنقل الحركي ومراحل التعلم الحركي وحدة لا تنفصل وهي كلها تعمل لإيجاد حركة لها انسيابيتها فالانسيابية هي تلك الحركات المرتبطة المتدرجة في انسجامها وهي اندماج كل الفترات وكأنها قطعة واحدة .

ان الانسيابية هي انعدام الفترات الزمنية بين أقسام الحركة وبين مهارة وأخرى . تعتمد الانسيابية على ثلاث نقاط جوهرية وبالْحَقِيقَة هذه النقاط وحدة كاملة ولفهم الانسيابية سنفرق الواحدة عن الأخرى ولا يمكن لمدرّب أو معلم إن يطور الحركة إلا من خلال هذا التحليل وهي :

اولا : مجال الحركة .

ثانيا : المسار الحركي .

ثالثا : زمان الحركة .

رابعا : ديناميكية الحركة .

خامسا : عقدة الانتقال .

اولا : مجال الحركة :-

هو المكان الذي يتحرك فيه الرياضي ، إي المكان الذي تحدث فيه المهارة ويظهر فيه الشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها الثلاثة . ويمكن ان يرسم المسار الحركي من خلال هذا المجال إن كان على شكل دوائر أو منحنيات أو أية متغيرات أخرى فلا تخرج عن هذا المجال .

مثلا قافز العالي ، فالمجال لهذه المهارة هو الركضة التقريبية مع القفز مع اعلى ما يصل اليه الرياضي ومن ثم الهبوط .

ثانيا : المسار الحركي :-

هو خط وهمي يرسم المهارة الحركية من بدايتها الى نهايتها عن طريق نقاط معلمة على الجسم مضافا اليها مركز ثقل الجسم والأداة واهم علامات الجسم هي :

- علامة وسط الرأس من الجانب .
- علامة وسط الكتف .
- علامة المرفق .
- علامة الرسغ .
- علامة الورك – وسط الورك من الجانب .
- علامة الركبة .
- علامة القدم معلمة بالكعب مباشرة .

إضافة إلى ذلك :

- علامة مركز ثقل الجسم .
- علامة الأداة .
- نهاية الجسم .
- علامة الرأس من الإمام .

الباحث هو الذي يختار العلامات المناسبة لبحثه ، وهذه العلامة تثبت بالمفصل الذي يراد دراسته وهي عبارة عن دائرة صغيرة مطلية بمادة فسفورية وترتبط بمطاط أو تثبت على ملابس الرياضي .

كيف نستطيع معرفة سير الحركة ؟

تثبيت آلة تصوير بزوايا معينة وبسرعة شريط معين حسب البحث المراد ويبدأ الرياضي بالأداء الحركي من البداية إلى النهاية بإيعاز من الباحث يؤخذ الفلم إلى المختبرات الخاصة فتظهر على الفلم العلامات الفسفورية على جسم الرياضي وتأخذ صورة وتعلم بنقاط على هذه العلامات على

ورق شفاف بعد تنقيط جميع العلامات ترسم وتوصل هذه النقاط فيصبح مسار حركي مثلا للورك أو الكتف أو الرسغ أو الساق أو الكعب ويكن بنفس الطريقة اخذ مسار الأداة مثل كرة ، رمح ، قرص ، ثقل ، وكذلك مركز ثقل الجسم الذي يؤخذ بطريقة خاصة .

ثالثا : زمان الحركة

وهي الفترة الزمنية التي يكون فيها الأداء الحركي ، فزمن القوة المعطاة للحركة سوف تدفع او تخفض الشد العضلي فالألعاب التي تحتاج إلى مطاولة (جلد) سوف يكون له اثر كبير على الحركة بحيث لا يتوازن الزمن المستقطع للشد العضلي إن موازنة زمن القوة المعطاة للشد العضلي سوف يطور الحركة .

كذلك زمان الحركة مهم في الوقت المستقطع بالأداء فإذا زاد الوقت المستقطع في الأداء فسوف يكبر سير الحركة فلو حللنا زمن الحركة عن طريق فلم نرى زيادة الوقت المستقطع للأداء الحركي مما يؤدي هذا إلى توسع خط سير المهارة مما ينتج عنه صرف طاقة وقوة إضافية وبالتالي يؤدي إلى الحركة اقتصادية والمحافظة على انسياب الحركة وخاصة عند القضاء على الفترة الزمنية بين الأقسام الثلاثة وبين مهارة ومهارة ومهما كانت هذه المهارة مناسبة بحيث يقدم القطع في الأداء إن وجود الفترة الزمنية يشوه الحركة كما نراه عندما نتعلم مهارات تحتوي على ركضة تقريبية إن زمان الحركة يتأثر بطريقة استخدام القوة فظهور فترات زمنية لا تستخدم فيها القوة وفترات تستخدم فيها القوة سوف يشوه الانسيابية ويمكن قياس زمن الأداء من خلال سرعة عدد الصور المأخوذة في الثانية .

رابعا : ديناميكية الحركة

وهي التغيير المفاجئ في الشد العضلي الذي يقضي على الفترة الزمنية بين الشد والارتخاء ، فان إحداث هذا التغيير سوف تصرف طاقة مضافة الى الحركة الزائدة . بما يسبب تشوه جمال الحركة .

ان التنسيق والتنظيم بين عمليتي الشد والارتخاء في الانقباضات العضلية يعطي انسيابية . والانسيابية في هذا النوع هو التوازن بين الشد والارتخاء فالدينامكية هي الخبرة في الأداء الحركي فإذا قلت فان الوزن بين الشد والارتخاء سيحدث فيه خلل وهذا الخلل سيؤدي إلى إرباك الانسيابية ونظرا لاعتماد الانسيابية على العمل العضلي نرى يجب إن يدرس المدرب التكوين

التشريحي ومعرفة العمل العضلي ، فالديناميكية أساسها منطلق من المركز العصبي الذي ينظم هذا العمل .

إن الانسيابية متعلقة بايعازات القوة فيما بينها وكذلك بالقوة الخارجية وخاصة قوى الاستمرارية كأن يغير الرياضي الاتجاه فتحدث الزوايا أو القطع أو التأخير أو الزيادة المفاجئة للقوة أو نقصانها ، ان التوافق في الایعازات العضلية سوف يجعل من الحركة مناسبة .

أ-الشد والعمل الديناميكي .

ب- زمن الشد .

خامسا : عقدة الانتقال :

هي التوقيت الخاطئ للفترة الزمنية الموجودة بين الحركات وخاصة بالقسم التحضيري . ان الفترة تطول أو تقصر ولا تنسجم مع مسار حركة الأداة ، وهذا ما يقلل من انسيابية الحركة ومثال على ذلك الدمج بين الركضة التقريبية على جهاز الحصان الخشبي فالفترة المحصورة بين الركضة واخذ خطوة الارتقاء تمثل عقدة للانتقال وفي رمي الرمح الفترة الزمنية الموجودة بين الركضة التقريبية والخطوات الخمسة والكبح هي عقدة انتقال .

الایقاع الحركي (الوزن الحركي)

يقول دياتشكوف (نفهم من تغيير الوزن الحركي بأنه الفترة الزمنية بين أقسام الحركة والتداخل بين أجزائها والعلاقة بين الشد والارتخاء وهو حركة الأجزاء المترابطة مع التوازن بالفترات بين الشد والارتخاء بوتيرة واحدة .

والوزن هو مقدرة الرياضي للسيطرة على عضلات جسمه بحيث تكون العلاقة بين الشد والارتخاء منسجمة مع المحيط ومقدرة الفرد على عكس الصوت الحاصل مع الأداء سمعيا لخدمة الواجب . استخدم مفهوم الوزن الحركي مع الوزن الموسيقي وبعد ذلك فصل هذين المفهومين بحيث إن الوزن الحركي يختلف تماما عن الإيقاع إذ يؤدي إلى موسيقى إما ذاك فيلحن سمعيا ولكن يمكن الاستفادة من الإيقاع في بداية التدريب باستعمال موسيقى أو تصفيق أو ألفاظ كلامية تدل على الحركة وبعد ذلك تفصل هذه المكونات وتبقى ملحنة بالدماغ بحيث يكون هناك شد وارتخاء لموازنة الجسم .

انتقال الوزن مع الجماعة :

ينتقل الوزن مع الجماعة في حركات عديدة خاصة عندما يرى المشاهد لعبة تنس الطاولة او التنس الأرضي فان حركة الأداء ستنقل إلى الجمهور أو عندما يشجع فريقه أو عندما تجلس بسيارة بجانب سائق ، كذلك الوزن مع الجماعة بتعبير رياضي هو إن تكون الحركات المؤداة من قبل المجموعة موزونة وهذا ما نجده عندما يركض الفصيل في الجيش ركضة واحدة وفي وزن واحد (الهوسة) مما يقلل من التعب لان الوزن الحركي سينظم وستكون هناك رغبة في العمل كل هذا سينظم الجهد للمجموعة .

وهذا ما تجده ايضا في عمل الفريق او المجموع في رياضة التجديف فان هناك قائد للزورق يعطي الوزن للفريق حتى تكون فترة الشد والارتخاء سوية مما ينظم عمل المجموعة ككل وكذلك في التجديف الزوجي فتتنظم العلاقة بحيث في الآخر يعملان سوية .

كذلك نجده في الاركاض عندما تركز مع الزميل بخطوات واحدة ستكون مقاومتك للتعب اكبر مما لو كنت لوحداك ولهذا ينصح في البطولات العالمية بالركض بوزن رياضي آخر مثل بطلا اولمبيا . إن قيمة الوزن الجماعي تأتي كطريقة لإسعاد المجموعة وخاصة في رياضة الترويح وأوقات الفراغ .

كيف يعكس الإيقاع الحركي سمعيا من خلال الأداء :

يقول كريستوف نيكوف " عندما استوعب وزن الحركة يمكن عكسها سمعيا بواسطة الصوت او الموسيقى وهذا ما يساعدنا على تعليم وتعلم الحركات " ، ويقول عندما نستطيع تلحين وزن الحركة نحل مشكلة الوزن الحركي ، فعندما نستطيع تحويل وزن الحركة الى شكل مسموع سوف نكون قد وضعنا ايدينا على مفتاح الحركة والذي به نستطيع تلحين الحركة سمعيا .

ان الوزن الحركي المعكوس سمعيا هو التبادل المتزن بين الشد والارتخاء في الحركات اي ان تقسيم القوة المصروفة وتوزيع هذه القوة بشكل موزون للحصول على احسن عمل حركي متعلق بالعمل العضلي ، فكلما كان الشد والارتخاء متباين فانه يزيد من احتمال حبس الدم نتيجة الشد العضلي مما يسبب التعب فطول الشد وقصوره سيؤثر على الاداء ويؤدي الى عدم الانسيابية .

ولهذا نحاول تعليم اغلب المهارات عن طريق الكلمة اللفظية وبعدها ترفع الى ان نضمن ان الرياضي استطاع ان يعكس نفس الحركة سمعيا . كالخطوات الثلاثة بين حاجز واخر ، في ركض الحواجز ١١٠ م فاننا نلاحظ حاجزا واحدا او حاجزين وبعدها هو الذي يعكسها سمعيا لكل الركضة .

واننا عندما نشاهد سباقا للمستويات العالية نرى الخطوات التقريبية لهم موزونة والركضة التقريبية تؤدي وكأنها آلة تسير بشكل منتظم ، او عندما نرى لاعبا يقيس الخطوات التقريبية للارتقاء فنشاهد انه يزن هذه الخطوات بحيث تكون مطابقة لما قاسه من مسافة . ان احسن مثال لذلك هو رياضة ركوب الخيل فلو ان الرياضي لم يوازن حركته مع حركة الحصان لوجدنا انه بعد فترة وجيزة يتعب كذلك الوزن الحركي للسباح فأن ضربة يده بالماء تعني وزن له وان تبادل الشهيق والزفير تعني وزن ولو لا الوزن الحركي في السباحة لما استطاع الرياضيون ان يحطموا الارقام القياسية بهذا الشكل .

ملاحظات عن الايقاع الحركي :

-ان الشد المستمر في حركة الرياضي مثلا في لعبة الملاكمة والمصارعة سيؤدي الى التعب المبكر لانه يستهلك القوة الكامنة لديه وخلال وقت قصير فأن تعليم كيفية الشد والارتخاء في مثل هذه الحركات سيؤثر على المستوى وهذا نراه في رياضة المسافات الطويلة ايضا .

- اثر قابلية الارتخاء في الحركات الصعبة والسريعة مهمة جدا وخصوصا بالسباقات . ان قابلية ارتخاء العضلات سوف يساعد على الاداء المتعاقب وان قابلية الارتخاء في ركض المسافات الطويلة سيساعد الرياضي على عدم التعب لان الشد سوف يحبس مرور الدم النقي ويمنع تصريف الفضلات مما يؤدي الى زيادتها ويؤدي ذلك الى التعب المبكر .

- الوزن بين الشد والارتخاء يقلل التعب فيعمل الايقاع كالتجذيف .

- الوزن الحركي له اثر على التعلم الحركي وخاصة بناء الحركات الجديدة عن طريق استعمال الفرد للغة الايعاز .

- الوزن الحركي مبني على اساس الاحساس بالشعور الحركي مما يخلق انسجاما وتوافقا كبيرا بين المخ والسمع والجهاز العضلي والبصري وهو عملية مترابطة لاجهزة الانسان وتفاعله مع المحيط .

- ان الايقاع الموسيقي يؤثر على الوزن الحركي .