

المحاضرة رقم ١٣

تقويم انسيابية الحركة^١:

ان انسيابية الحركة تعد مقياسا لمستوى الأداء وهي من الخصائص المهمة للحركات الرياضية التي يجب توفرها والسؤال الذي يطرح هنا هو كيف نحكم على حركة ما من حيث توفر الانسيابية من عدمها وللإجابة على ذلك يوجد عدة توجهات للحكم على انسيابية الحركة

١-الملاحظة الخارجية

وهي أسلوب يتلخص في ملاحظة اللاعب بدقة أثناء أدائه للحركة المراد الحكم عليها ويتم ذلك من خلال ملاحظة ما يلي :

-اكتمال خط سير الحركة

-مدى تحقق مراحل الحركة (الواجب الحركي)

-عدم وجود توقف بين مراحل واقسام الحركة

-عدم وجود حركات زائدة .

وهذا الاسلوب بعاب عليه انه اسلوب تقديري يتأثر بوجهة النظر الشخصية ونحتاج الى هذا الاسلوب اذا أردنا الحكم السريع على أداء اللاعب وهذا ما نلاحظه أثناء التدريب لتقويم أداء اللاعبين .

٢-دراسة مجال الحركة:

وهذا الاسلوب يعد أكثر دقة حيث لا يعتمد فيه على التقدير الشخصي ، حيث يتم :

-تصوير الحركة المراد دراستها

-رسم خط متواصل لأنتقال مركز ثقل الجسم المتحرك

-الحكم على انسيابية الحركة يظهر بوضوح من خلال خط سير الحركة

٣- دراسة زمن الاداء الحركي :

ويعتمد هذا الأسلوب على دراسة المنحنيات التي تسجل علاقة الزمن (السرعة/ الزمن) المأخوذ من جهاز التسجيل واستخراج النتائج والحكم على انسيابية الحركة من خلال :

- أي تغيير في سرعة الاداء يجب أن يتم بصورة تدريجية

- ان نقاط الجسم المختلفة لا يمكن ان تثبت أثناء الأداء باستثناء نقاط الارتكاز وبذلك فان التغيير المفاجيء في منحنى (السرعة / الزمن) يعني عدم وجود الانسيابية ، كما ان ثبات أحد أجزاء الجسم يعني أيضا فقدان الانسيابية

^١ وسام صلاح عبدالحسين وسامر يوسف متعب:مصدر سبق ذكره ،ط١،ص١٢-١٤

٤- ديناميكية الحركة:

أي دراسة العلاقة بين الشد والارتخاء (التوزيع الزمني للقوة) ويستخدم في هذا الأسلوب دراسة المنحنيات الممثلة لعلاقة (القوة / الزمن) والمسجلة على جهاز قياس القوة وتتلخص الطريقة بما يأتي

-أداء الحركة على قاعدة جهاز منصة القوة

-استخراج الشكل البياني موضعاً التوزيع الزمني للقوة أثناء أداء الحركة

-استخراج النتائج فيما يتعلق بانسيابية الحركة