

**الجــــــــــــــــــامعـــــــة المســـــــــــــتنصرية**

**كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة**

التوقع الحركي

مفهوم التوقع الحركي.

إذ يمكن تعريف التوقع الحركي بأنه تحضير ذهني مسبق وهو مسالة فكرية حركية معقدة , كما انه من الأمور الهامة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي في إثناء اللعب وعلى اللاعبين يقع دور كبير إذ يجب عليهم السبق في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية منافسيهم في الفريق الأخر.

إما علي سبهان يرى بان التوقع الحركي هو الاكتشاف المبكر لهدف الحركة الرئيس قبل قدومه وذلك لتقليل من زمن الاستجابة الحركية لخدمة الواجب الحركي للمهارة أو الحركة المطلوبة.

بينما عرفة قاسم حسن حسين بأنه المعرفة المسبقة لهدف الحركة والخطة الحركية التي ترتبط بهدفها والذي يؤدي إلى وضع منهج التصرف الحركي والتقصير في زمن رد الفعل الحركي.

أم كورت ما ينل فيعرف التوقع الحركي بأنه ( مظهر خارجي لانسجام قسم من الحركة مع واجبها أو الحركة ككل مع الواجب التالي للحركة).

ويؤكد وجيه محجوب ونزار الطالب على إن التوقع الحركي هو انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تلي الهدف والحركات التي تسبقه ومعرفة الأهداف المتداخلة للحركة .

أنواع التوقع الحركي.

1. **توقع حركة الغير** : وهو كل ماطرا على محيط الرياضي من حركة ويكون توقع حركة الغير عن طريق الغير :
2. **توقع حركة الزميل** : وهي الحركة التي يتوقع فيها الرياضي حركات زميله أو زملائه في الفريق من خلال هضم المعلومات بعد ذلك رسم خطة التصرف الحركي من اجل إن الحركة التي سوف يؤديها إن تخدم المسار الحركي للزميل أو الفريق فمثلا حركة لاعب كرة السلة عندما يتوقع حركة زملائه في الملعب عليه إن يتحرك باتجاه أو بحركة تخدم الفريق من حيث انتشار اللاعبين .
3. **توقع حركة المنافس** : يكون هذا التوقع صعب لان صفات حركة المنافس غير معروفة . فإذا ما عرف اللاعب حركة منافسه الخداعية فسوف يحقق له النجاح . فإذا توقع حامي الهدف عند تنفيذ ضربة الجزاء حركة المنافس الذي يقوم بتنفيذ رمية الجزاء فمن المؤكد سوف ينجح في صد هذه الضربة .
4. **التوقع الذاتي** : هي حالة داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء . والتوقع الذاتي هو انسجام الرياضي مع الواجب الملقى عليه والتوقع مع الذات هي قدرة الإنسان على تفسير الصعاب في التمارين المركبة مثل حركات الجمباز
5. **توقع الأداء** .: وهي حالة توقع الأداة المرسلة من الخصم مثل توقع الرياضي استلام كرة مرسلة من زميله في كرة السلة .

الآلية العصبية للتوقع الحركي.

منذ عام (1908 ) اخذ علماء الأعصاب دراسة حدوث الوظائف المتعدد للمخ ومنها التوقع الحركي وذلك بزراعة أقطاب كهربائية (الكترونات ) بقشرة الرأس أو عن طريق أسلوب متخصص( بالحاسوب ) فأظهرت الأدلة الفسلجية إن المخ يبعث باستمرار موجات كهربائية فقسمت إلى المستويات الآتية :

* **المستوى الأول** : تكون سرعة ذبذباته (14ذبذبة / الثانية ) فأكثر ، ويطلق عليها اسم بيتا .
* **المستوى الثاني** : تكون سرعة ذبذباته من( 7-14 ذبذبة / الثانية ) ويطلق عليها اسم إلفا .
* **المستوى الثالث** .: سرعة ذبذباته من( 4-7 ذبذبة / الثانية ) ويطلق عليها اسم ثيتا.
* **المستوى الرابع** : اقل من (4 ذبذبات / الثانية ) وتعرف باسم دلتا .

ومن خلال ملاحظة المرسم الكهربائي الذي يعد وسيلة قياس للنشاط الكهربائي للمخ الذي يبين ظهور انحراف بسيط في المرسم مع حجب مؤقت لموجات المخ الإيقاعية وظهور موجات لا إيقاعية عند التوقع لشى.

استراتيجية التوقع الحركي.

إن فوائد ومضار استخدام التوقع الحركي تجعل من اللاعب يستثمر استخدام التوقع. فمثلا إذا كان المنافس يقوم بحركات كثيرة ومتشعبة لأجل إعطاء التوقع الخاطئ .فالأفضل عدم استخدام التوقع والاعتماد على بداية المنافس ثم الاستجابة لها لان استخدام التوقع في مثل هذه الحالات قد يكلف كثيرا . وعادة يكون التلاعب في القسم التحضيري للحركة لغرض إعطاء التوقع الخاطئ .

تحسين وتطوير التوقع الحركي.

يؤكد (كورت ما نيل ) إن تطوير التوقع الحركي وتحسينه ينطلق من المبادئ التالية

1. إن التوقع الصحيح والمبكر ،وبشكل خاص المنهج المتوقع متعلق بدقة وبسرعة الحصول على المعلومات ، وان تحسين وتعليم المعلومات بوساطة التعليم المناسب يكون مهما لتكامل ودقة التوقع .
2. ليست المعلومات فقط هي الأمر القاطع . وإنما المهم الفهم الصحيح لها وعن طريق توجيه التركيز في التمرين وفي مراحل التدريب يمكن تعيين العلامات المهمة الصحيحة للتوقع أحسن مما يترك المعلم أو المدرب هذه الناحية تسير بنفسها .
3. في الحركات المركبة والمعقدة ... التي يتطلب منهجها الحركي التوقع الدائم يجب إن يوجه التركيز عند التدريب على سير هذه الحركات .
4. إن تطوير التفكير التكتيكي في الألعاب المنظمة والألعاب الثنائية أساس مهم من اجل معرفة الحركات العقدة وأنواع الخداع فكلما تعلم الرياضي العلاقة للتصرفات الحركية بشكل أحسن واستيعابها نظريا كلما أصبحت المعرفة المسبقة للحركات الرياضية أفضل .
5. إن المعرفة المسبقة للمنهج . وتوقع التصرفات الحركية المقترحة مرتبط بالتصميم المباشر للأداء . يتبع إعادة هذه الحالة ونفس الحركات (تدريب الإعادة )إن هذا النوع من التدريب يطور التوقع الحركي .
6. إن قابلية التوقع الحركي مرتبط إلى حد كبير بالحالات والمتطلبات الخاصة بنوع اللعبة أو الفعالية .