

التوقع الحركي وأهميته في لعبه الريشة الطائرة

م.م سامر صلاح عبد الحسين

مديرية تربيته بابل

التوقع هو استيعاب كامل للحركات المختلفة ، وهو عبارة عن انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تليها إي المعرفة المسبقة للحركات ، فالتوقع هو تحضير ذهني مسبق و استيعاب للواجب الحركي ويكون التوقع معرفة الواجب الحركي بشكل صحيح .

إن توقع الحركات في الريشة الطائرة هو سرعة تغيير البرنامج الحركي ، وربط حركات مركبة آلية لم تحسب سابقاً ولا يمكن أن تؤدي بتدريب منفرد ، وإنما هي حالة توقيتية لرسم تصور ثانٍ ، وإن هذا التغيير المفاجئ يعتمد على درجة التفكير المبدع للرياضي ، و درجة آلية الحركة والمهارة ، وهذا ما نلاحظه خلال سير المنافسات في لعبة الريشة الطائرة حيث يحتاج اللاعب إلى سرعة التفكير في مواقف اللعب التي تحدث خلال المنافسة .

إن تطور قدرة لاعب الريشة على قراءة حركات المنافس تأتي من التجربة والمعرفة المسبقة للمنافس والتكرار لأداء المهارات في أثناء التدريب ، وإن سرعة اتخاذ القرار يرتبط ارتباطاً قوياً مع التوقع ، فكلما كان التوقع صحيحاً كلما زادت سرعة اتخاذ القرار ، فاللاعب المتقدم وذو الخبرة يتوقع ماذا سيحدث ومتى سيحدث لذلك يكون في تهيؤ واستعداد دائم من تهيئة برامج حركية مسبقة مخزنه في الذاكرة لغرض اتخاذها عند ظهور المثير، أما في حالة التوقع غير المناسب للموقف الحركي فسوف يؤثر سلباً في عملية اتخاذ القرار ومن ثم تكون الاستجابة خاطئة وغير ملائمة للموقف الحركي .

أنواع التوقع :

1- توقع حركة المنافس :

هو توقع حال الحركة للمنافس وهذا سوف يكون أصعب لأن حركات المنافس غير معروفة ولا يعرف هدفها لهذا يجب أن يستوعب اللاعب حركات المنافس من أجل أن يضع كافة الإمكانيات لتوقع حركته ورسم صورة أخرى وتغيير برنامج كامل لتحقيق الهدف.

2- التوقع الذاتي

التوقع الذاتي هو انسجام الرياضي مع الواجب الملقي عليه والتوقع مع الذات ، وهو قدرة الإنسان على تفسير الصعاب في التمرينات المركبة وفي ترتيب المهارات المتعددة .

3- توقع الأداة

إن توقع الأداة مسألة فكرية حركية معقدة تحدث بأعشار الثانية ، وهذا التوقع يحدث عندما يكون رد الفعل سريعاً ، فالتوقع الحركي مهم جداً في استقبال الريشة عند تنفيذ الإرسال واستقبال الضربات ، لأن اللاعب سوف يقرر ويسرعه الرد على أسلوب الضربات المناسب للأداء المهاري .