التوقع الحركي

يمكن تعريف التوقع الحركي بأنه تحضير ذهني مسبق وهو مسألة فكرية حركية معقدة ، كما أنه من الأمور الهامة للقرارات الحركية التي يجب اتخاذها داخل إطار التفكير الخططي في أثناء اللعب وعلى اللاعبين يقع دور كبير إذ يجب عليهم السبق في قراءة الأفكار والنوايا التكتيكية لمنافسيهم في الفريق الآخر.

– ويعرف التوقع الحركي بأنه حالة فكرية تنسجم مع الحركة الظاهرية التي يقوم بها الفرد لحل الواجب الحركي من خلال معرفته بالحركات معتمداً على التجارب والخبرة المتوافرة لدى الفرد الرياضي.

– والتوقع الحركي هو الاكتشاف المبكر لهدف الحركة الرئيس قبل قدومه وذلك للتقليل من زمن الاستجابة الحركية لخدمة الواجب الحركي للمهارة أو الحركة المطلوبة.

– ويعرف بأنه المعرفة المسبقة لهدف الحركة والخطة الحركية التي ترتبط بهدفها والذي يؤدي إلى وضع منهج التصرف الحركي والتقصير في زمن رد الفعل الحركي.

– كما أنه (مظهر خارجي لانسجام قسم من الحركة مع واجبها أو الحركة ككل مع الواجب التالي للحركة).

– وإن التوقع الحركي هو انسجام هدف الحركة مع الحركات التي تلي الهدف والحركات التي تسبقه ومعرفة الأهداف المتداخلة للحركة.

– إن التوقع الحركي معناه المعرفة المسبقة للحركات ، فالتوقع هو تحضير ذهني مسبقاً ، وهو استيعاب للواجب الحركي ، وكلما كان الواجب الحركي دقيقاً كلما صعب التوقع وهو يبنى من خلال التجارب الحركية .

– إن التوقع الحركي هو ضبط التصرف الحركي من خلال استقبال المعلومات وهضمها ومن بعد+ ذلك يصبح الأداء أمراً سهلاً .

– وكذلك فإن التوقع الحركي هو تصور للحركة وإنه مقرون بالملاحظة الذاتية خلال المراحل الحركية .

مما سبق نرى أن التوقع الحركي ليس (ظاهرة مثل بقية الظواهر الحركية والتي تُعبر عن التوافق الحركي) وانما هو خزين للخبرات والتجارب الحركية السابقة التي اكتسبها الرياضي أو المتعلم ليتمكن من توظيفها في الموقف الذي يمر به وبشكل يحقق له تحقيق الواجب الحركي (المهارة).

أنواع التوقع الحركي (للتوقع الحركي حالات يجب أن نميز بينها منها) :

أ- التوقع الذاتي :

هو حالة داخلية منسجمة ومرتبطة بالأداء وفي الحالة الفكرية منسجمة مع الحواس وكذلك تفسير الإيعازات المفسرة في الدماغ عن توازن أو تأثر أو شعور بالتوقع المنسجم مع الأداء . والتوقع الذاتي هو انسجام الرياضي مع الواجب الملقى عليه ، والتوقع مع الذات هي قدرة الإنسان على تفسير الصعاب في التمارين المركبة مثل حركات الجمباز .

ب- توقع حركات الغير (التوقع الغريب) : ويقسم إلى :

١- توقع حركة الزميل:

هي الحركة التي يتوقع بها الرياضي حركات زميله من الفريق نفسه ورسم خطة للتصرف الحركي من خلال هضم المعلومات من أجل أن تكون الحركة التي سوف يؤديها الرياضي ستخدم الفريق أو تخدم المسار الحركي للزميل وهذا مهم جداً ، فنراه مهم في حالة التكتيك في الكرة الطائرة على اللاعب أن يراقب حركة الرياضي أو زميله بالفريق من أجل أن يتصرف ضمن المجموعة الواحدة كذلك يجب معرفة وتوقع حالة الفريق ككل كما في فريق كرة السلة من أجل أن تكون حركاته منسجمة مع وحدة الفريق وإن كان سرعة التفكير والتوقع عالية من لاعب السلة فسيكون رسم الهدف إيجابياً مع تحقيقه .

٢- توقع حركة الخصم:

هو توقع حالة الحركة للخصم ، وهذا التوقع سوف يكون أصعب لأن صفات حركة الخصم غير معروفة وكذلك لا يعرف هدفها لذلك يجب أن يعرف ويدرك ويستوعب الموقف الصحيح من أجل أن يضع كافة الإمكانات لتوقع حركات الخصم . ويكون الهدف الأول حركات الخصم من أجل معرفة المسار الحركي له فمثلاً لاعب التنس الذي يتحرك لضرب الكرة يجب معرفة مسار هذه الحركة من قبل الرياضي حتى يستطيع تجنب الفشل في الأداء .

٣- توقع الأداة:

ففي الكرة الطائرة مثلاً هي الأداة المتحركة نلاحظ إلى أي مدى وصل إليه الجهاز الحركي وخاصة المراكز العصبية فنلاحظ اللاعب كيف توقع الأداة المرسلة إليه من الخصم وكيف أن السرعة المتوجهة بالإرسال حيث يستطيع الرياضي استقبالها وتوقع وصولها . لوجدنا هنا عظمة الجهاز العصبي باشتراكه في عملية التوقع .

المراوغة جزء من التوقع:

المراوغة دائمة التوقع وبالأقسام الثلاثة للحركة وبالحركات المركبة ، ولنجاح الحركة يجب أن يظهر الرياضي حركات (مسارات حركية)هي لخدمة الواجب الحركي مباشرة لإيهام الخصم ، كذلك التحكم في الأقسام الثلاثة من أجل أن يستجيب الرياضي استجابة أخرى ، أي أن يتوقع الخصم حركة هي ليست معنية بالحركة التي ينوي الرياضي القيام بها . ويمكن أن تتم المراوغة بواسطة أخذ قسم تحضيري كبير واضح لحركة غير الحركة التي ينوي القيام بها الرياضي وذلك لإيهام الخصم في أن يأخذ توقعا خاطئا وبعدها تأتي الحركة التي تحقق الواجب الحركي مثل الكابس في الكرة الطائرة الذي يوجه الكرة إلى الفراغ بدلا من الكبس.

استراتيجية التوقع الحركي:

إن فوائد ومضار استخدام التوقع الحركي تجعل من اللاعب يعمل على استثمار التوقع ، فمثلا إذا كان المنافس يقوم بحركات كثيرة ومتشعبة لأجل إعطاء التوقع الخاطئ ، **فالأفضل عدم استخدام التوقع من قبل اللاعب والاعتماد على بداية المنافس ثم الاستجابة لها** لان استخدام التوقع في مثل هذه الحالات قد يكلف كثيراً ، وعادة يكون التلاعب (المراوغة والخداع) في القسم التحضيري للحركة لغرض إعطاء التوقع الخاطئ .

<u>فوائد التوقع الحركي وأهميته:</u>

١- معرفة الحركة وهدفها.
٢- معرفة خط سير الحركات.
٣- معرفة التغيير في خط سير الحركة (الحركات).
٤- المعرفة المسبقة بخط سير حركة الخصم.
٥- التوقع الحركي الجيد يساعد في توزيع الجهد على الحركات المتتالية.
٦- تسهيل عملية تعلم الحركات المركبة.
٧- تجنب الإصابات.
٨- اقتصادية الحركات.
٩- تسهيل عملية التعلم (المنفردة) الجديدة.
١٠- يساعد الرياضي في التعلم من ناحية البناء الحركي (الأقسام الثلاثة).
١١- يساعد في عملية التاكتيك.
١٢- سهولة معرفة حركة الخصم في وقت مبكر.
١٣- سهولة توقع الأداة في الألعاب المنظمة.