الـدقــة الـحـركـيـة

الدقة هي المهارة العالية في أداء عمل ما وفقا للمعايير الموضوعة له من حيث الزمن والكمية والجودة والتكلفة ، والدقة عنصر أساسي للعديد من الظواهر التي لها علاقة بحياتنا اليومية وبدونها يمكن أن تفقد بسهولة كل المعنى ، وجاء في معاجم اللغة : يُجيبُ بِدِقَّةٍ مُتَناهِيَةٍ : اي بِضَبْطٍ وَإِحْكامٍ وَعِنايَةٍ .

وتعتبر الدقة الحركية صفة اساسية ومهمة في كل رياضة تتطلب اصابة هدف قانوني ، لكنها تختلف من لعبة الى اخرى كونها صفة خصوصية وتعتبر من العناصر المهمة لنجاح اداء الحركات في الفعاليات الرياضية ، وتمثل الدقة احدى القدرات الحركية المهمة والتي تؤشر الدرجة الواضحة من التطور الذي يحصل عليه الرياضي اثناء مراحل تعلم الاداء وارتفاع مستوى التكنيك بعد تدريب متواصل بحيث تسير العمليات المتتابعة في المهارة بدقة وانتظام والذي يتطلب الاستمرار بالممارسة والتدريب والتكرار . فالدقة هي الهدف الذي يمكن تحقيقه من خلال التحكم بالعمل الإرادي وفقا للتوافق العالي بين الجهازين العصبي والعضلي ، وبذلك فان الدقة هي مقدار رقمي او وصفي معبر عن مدى قدرة الفرد في التحكم بأدائه .

والدقة صفة مركبة (مهارية – بدنية) تستخدم لتنفيذ واجب معين بحيث يكون فيه هدف ، وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الاداء (مكان وزمان الحركة) ، وتساهم الدقة بشكل كبير في تحقيق الانجاز خصوصا في الالعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الاداء الحركي والمهاري ، لهذا يجب على المدرب ان يركز في تدريباته على تمارين الدقة خصوصا في مرحلة اعداد اللاعبين المبتدئين لانه كلما زادت دقة الاداء عند اللاعبين استطاعوا من خلالها تحسين مستواهم الحركي والمهاري بسرعة .

ويتداخل مفهوم الدقة مع الرشاقة كونها تعني بمفهومها العام السيطرة على الحركات من أجل تحقيق الهدف وهي تعني بمفهومها الحركي الرشاقة ، ومركز الدقة يكون في المخ وتحديدا في المنطقة السادسة التي تصدر منها الإشارات العصبية للنخاع الشوكي والأعصاب والعضلات لأداء حركة معينة . فالرشاقة تعبير جامع لكل الصفات الحركية وترجمتها الحرفية تعني : (الخفة / البراعة / الدقة الحركية) إذ تعني الدقة الحركية تطابق الخطة مع النتيجة وهذه صفة من صفات الرشاقة التي هي أيضاً صفة مهمة جداً تجمع الصفات الحركية كلها.

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

ولقد تعددت الاراء حول تحديد معنى الدقة الحركية بسبب طابعها المركب لارتباطها الوثيق بكل الصفات الجسمية من جهة وصفات تكنيك الاداء الحركي من جهة اخرى ، فهي تمثل الجانب العام قدرة الفرد على اداء مهارات حركية عامة وفي الجانب الخاص تعبر عن قدرة الرياضي على اداء الواجب المطلوب بتوافق ودقة وتوازن ، اي قدرة الفرد على التحكم في حركاته الارادية تجاه هدف معين .

ويمكن تعريف الدقة على انها :

- قدرة الفرد على التحكم في حركاته الإرادية نحو هدف معين يتم تحديده ، وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العضلي والعصبي ، كما وتتطلب أيضا أن تكون الإشارات الصادرة للعضلات العاملة أو العضلات المقابلة محكمة جدا لأن ذلك أساسي لكي تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالدقة اللازمة لإصابة الهدف لذا فأن أي خلل يحدث في الإشارات الواردة يؤثر على الدقة .
- قابلية الفرد العالية على فهم واستيعاب وخزن المعلومات والبرامج الحركية واستخدامها في حل الواجبات الحركية المطلوبة بنجاح تام .

أنـــواع الـدقــة

١. **الدقة المكانية :** نوع من الدقة يتطلب حركات هادفة نسبة إلى الموقع المكاني لنقطة نهاية الحركة
٢. **الدقة الزمانية :** نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبة إلى الدقة في زمن الحركة
٣. **دقة التوقيت :** نوع من الدقة يتطلب سرعة حركية نسبة إلى الدقة في توقيت الحركة

تـطـويـر الـدقــة

ولغـرض تطـوير الفعاليـة الحركيـة يتطلـب اكتسـاب الرياضـي عـدد كبيـر مـن المهـارات الحركيـة المختلفـة وقيـام الرياضـي بتنفيـذ المهـارات المكتسـبة تحـت ظـروف متعـددة ، وان الوسـائل الرئيسـية المسـتخدمة لتطـوير الدقـة الحركيـة هـي التمرينـات الخاصـة والتمرينـات المشـابهة للسـباق ، امـا التمرينـات الموجهـة لتطـوير الدقـة الحركيـة للمجـاميع العضـلية فينبغـي ان يكـون تركيبهـا مطابقـا لتمرينـات السـباق ، وان تطـوير عنصـر الدقـة الحركيـة يجـب ان يكون مرتبطا بتطوير عناصر اخرى من اللياقة البدنية اضافة الى اتباع ما يلي :

- استخدام اجهزة وادوات معينة للوصول الى الدقة المطلوبة
- استخدام اجهزة و ادوات مختلفة الاحجام و الاوزان لضبط الحركة المطلوبة
- اداء الحركات بسرعات مختلفة
- تميزية الحركة ثم ربطها مع بعضها البعض
- التدريب على التمرينات المشابه لأداء الفعاليات في الرياضات المختلفة
- ضبط المهارات الحركية الجديدة مع الاستمرار باضافة بعض التمرينات لضمان زيادة الرصيد الحركي الرياضي .
- اعطاء تمرينات الدقة الحركية في بداية الوحدة التدريبية .
- عدم التدريب على الدقة الحركية في اثناء حالات التعب و الارهاق و خاصة التمرينات التي تتميز بزيادة الحمل التدريبي .
- يفضل البدء في تدريب الدقة في الاعمار المبكرة ، وذلك بسبب مرونة الاجهزة الفسيولوجية العضوية .

الإعتبارات الواجب مراعاتها عنده تطوير الدقة

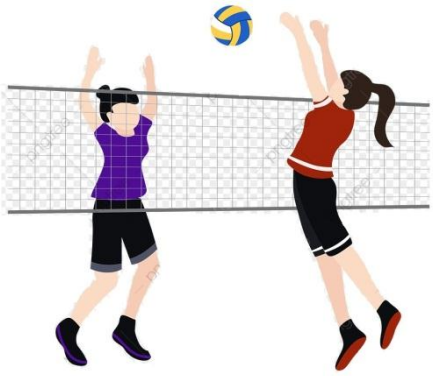
- الاهتمام بالمواصفات الجسمية للاعب بما يتناسب مع اللعبة المختارة مع المركز الذي يلعب فيه ضمن الفريق .
- سلامة الجهازين العصبي والعضلي وسلامة الحواس وأهمها النظر والسمع .
- الاهتمام بالجانب النفسي والانفعالي للاعب .
- استمرار التدريب وان لا يتخلله فترات انقطاع قوية .
- التدريب وفق طبيعة اللعبة أو النشاط الممارس .
- مراعاة على ان تكون الدقة مرتبطة بالتوازن والرشاقة والتوافق .

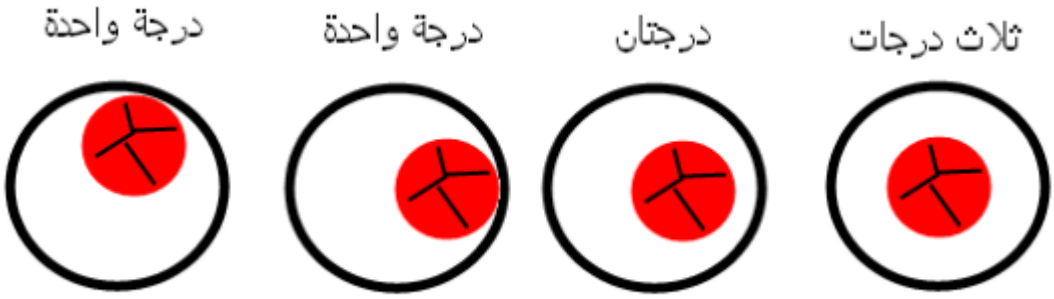
إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار

اهمـيـة الـدقــة

ان الدقة هي مقياس لتقييم الاداء الحركي والمهاري ، وللدقة اهمية كبيرة خصوصا في الالعاب التي تعتمد على الاداء المهاري والخططي من خلال تحديد نتائج المنافسات خصوصا في المواقف التي يتطلب فيها الاداء الحركي والمهاري التعاون والتنسيق وتغيير المراكز والمواقف وظروف حيازة الكرة اثناء اللعب .

وترتبط الدقة بشكل مباشر بالاداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على ان يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ، ويمكن ملاحظة دور الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها للاتجاه الصحيح لمسار الاداء الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغيير المفاجيء في الاداء بحيث تكون ملائمة مع المتطلبات المراد تغيرها . وتظهر الدقة ايضا بشكل ملفت للنظر عند اداء الحركات المركبة التي تمتاز بسرعة وصعوبة تنفيذها ويلعب الجهاز العصبي المركيز دورا مهما من حيث كفاءته في استقبال المعلومات من المحيط الخارجي وكذلك اصدار الاوامر الحركية للعضلات العاملة .





شكل (1) يوضح موقع كرة السلة من الحلقة

إعـداد
م. مُحمد صادق الكُبيسي
التدريسي بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الانبار