

कोणीय बलगतिकी/ गति युग्मन

खेल तकनीकी या गति का उचित EXECUTION केंद्रीय तंत्रिका तंत्र के द्वारा गति समन्वय पर निर्भर करता है। केवल गति को ही बढ़ावा देने से समन्वय प्रक्रिया में दक्षता नहीं लाई जा सकती जब तक कि समन्वय प्रक्रिया खुद में विशेषता ना रखती हो इसलिए समन्वय प्रक्रिया को दो विभिन्न दक्षता या विशेषताओं के मापदंड पर निर्धारित किया जाता है। इसलिए एक शिक्षक को गति के विभिन्न विशेषताओं को जानना चाहिए जिससे उनमें समय के साथ सुधार किया जा सके।

गति के विभिन्न विशेषताएं-

- a) गति लयबद्धता
- b) गति युग्मन
- c) गति प्रवाह
- d) गति यथार्थता movement precision
- e) गति अधिकता movement Amplitude

गति युग्मन

किसी गामक कार्य के सफलतापूर्वक एग्जीक्यूशन के लिए विभिन्न शारीरिक हिस्सों के गति के सहयोग को **गति युग्मन** कहते हैं।

गति युग्मन के चार महत्वपूर्ण दृष्टिकोण होते हैं-

- i) दोलन गति में गति स्थानांतरण।
- ii) आंशिक गति का अस्थाई स्थानांतरण।
- iii) धड़ गति का युग्मन
- iv) सिर की गति का युग्मन

- i) दोलन गति में गति स्थानांतरण

विभिन्न प्रकार की क्रियाओं में दोलन करता हुआ शरीर के हिस्सों की गति किसी दूसरे शरीर के हिस्से में हस्तांतरित होती है।

उदाहरण- कूद क्रियाओं में दोलन करते हुए हाथ एवं पैर की गति शरीर को हस्तांतरित होती है।

कार्य- गति हस्थानांतरण का कार्य ग्रहण करने वाले शारीरिक हिस्सों की गति को बढ़ाना है जिससे वस्तु या शरीर अधिक वेग से गति करें।

ii) आंशिक गति का अस्थाई स्थानांतरण।

एक खेल कौशल में विभिन्न समय पर शरीर के विभिन्न हिस्सों में गति की शुरुआत होती है। अर्थात् आंशिक गति गति के बीच एक समय अंतराल होता है। आज की गति को धीमा करने की प्रक्रिया को अस्थाई स्थानांतरण कहते हैं।

उदाहरण- थ्रोइंग इवेंट्स में trunk की गति, थ्रोइंग आर्म्स से पहले शुरू होती है।

लाभ -

* जड़त्व के प्रभाव को कम करने हेतु बड़ी मांस पेशियों एवं शरीर के हिस्सों का इस्तेमाल किया जाता है।

* एक उचित समय पर विभिन्न शारीरिक भागों में गति लाना।

iii) धड़ की गति का युग्मन

गति युग्मन में धड़ की महत्वपूर्ण भूमिका होती है क्योंकि यह शरीर की संपूर्ण भार का 40 परसेंट होता है

* शरीर की बड़ी और मजबूत पेशियां घर में होती हैं इसलिए धड़ से अधिक बल उत्पन्न किया जाता है।

* धड़ गति में दिशा लाने पर गति की दक्षता बढ़ती है।

v) सिर गति का युग्मन

सिर की गति धड़ की गति को निर्देशित करती है इस प्रकार सिर के द्वारा अनुकरण कार्य को निष्पादित किया जाता है।

* सिर गति के युग्मन का एक परावर्ती कारण है

* शरीर की स्थिति को निर्धारित करती है।

* यह दृश्य अभिविन्यासको प्रभावी बनाती है।



ReplyForward