

جامعة محمد لمين دباغين
سطيف 2

كلية: العلوم الاجتماعية و الانسانية

فرع: علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

وحدة: التوافق الحركي

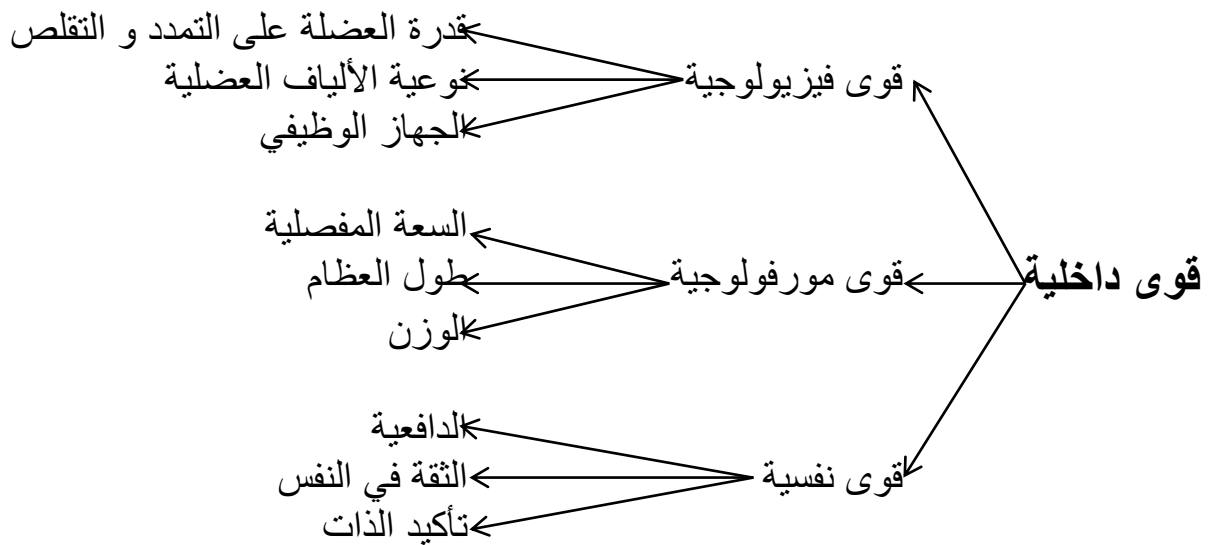
تخصص: نشاط مدرسي

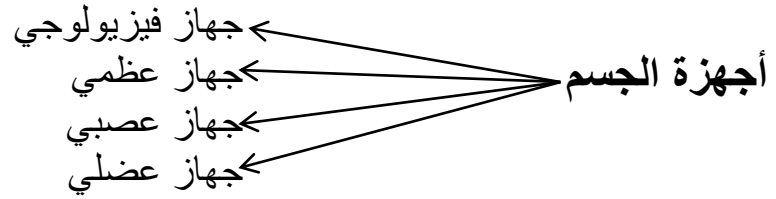
الأستاذ: دوار رياض صالح

محاضرة رقم: 01

ماهية و أهمية التوافق الحركي

يرتبط التوافق الحركي بقدرات و كفاءة الجهاز الحركي في تنظيم و تحمل و مقاومة القوى المؤثرة فيه التي تختلف باختلاف الفعل الحركي و بالتجارب السابقة لدى الأفراد.





يكون تنظيم جميع أجهزة الجسم عن طريق ترتيب أدوار الأجهزة بالشكل الذي يضمن انجاز الحركة أو المهارة المطلوبة.

يعد التوافق الحركي من الصفات المهمة لنمو الطفل حركيا بالنظر لشراء المجال الحركي لديه و تفرعه التام للعب و الحركة من أجل المشي، الوثب، الجري، التسلق. كما تساهم هذه الأنشطة في اتساع المفاصل مما يؤدي الى تنمية المرونة عند الطفل، كما تعتبر مرحلة الطفولة من أحسن المراحل لتدريب التوافق الحركي (من 3 – 4 سنة الى غاية 9 – 12 سنة). اذا، من الضروري الاهتمام بتنمية القدرات التوافقية لدى الطفل لتحسين قدرته على التحكم الحركي كون اكتساب التوافق الحركي يتطلب التمرين و التدريب لعدة سنوات ليكتمل نموها في نهاية مرحلة الطفولة المتأخرة.

فوائد تنمية التوافق الحركي عند الطفل

- ارتفاع مستوى الثقة في النفس: يؤدي نقص الحركات العشوائية عند الطفل الى انخفاض فرص الوقوع في الخطأ و الذي من شأنه أن يحدث الارتباك و التردد كما يمنع الطفل من مواصلة عملية الاكتشاف.
- ارتفاع مستوى تأكيد الذات: الشعور بالتحسن المستمر في مستوى الأداء يؤدي بالطفل الى المبادرة و الاستعراض.
- يحدد التوافق الحركي مستوى استيعاب الطفل للمعلومات الخاصة بالأداء الحركي: تتجلى أهمية التوافق الحركي عند القيام بحركات تتطلب تدخل أكثر من عضو و التي تعمل في اتجاهات مختلفة و بقوى متباينة.