

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 02

أنواع التوافق الحركي

يرتبط التوافق الحركي بإمكانية الجهاز العصبي و الجهاز الحركي في تنظيم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها، كما يرتبط التوافق الحركي مع الأجهزة الداخلية و مدى قدرتها على تنظيم و تنسيق الجهد المبذول طبقا للهدف من خلال بناء الصفات الحركية و البدنية كالقوة و السرعة و المداومة و الرشاقة.

ان عمليات التوافق الحركي ليست متساوية بين الأفراد نتيجة الفروقات الفردية الناتجة عن عوامل الوراثة والبيئة. يعرف التوافق الحركي بانه قدرة الفرد للسيطرة على عمل مختلف أجزاء الجسم في أداء واجب حركي معين، كما يمثل طريقة لإيجاد علاقة حركية متجانسة مبنية على التوقيت الصحيح بين أجزاء معينة من الجسم.

1- أنواع التوافق الحركي:

1-1- التوافق العام

هو قدرة اللاعب أو المتعلم على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص اللعبة، و يعتبر التوافق العام ضرورة لممارسة النشاط الرياضي كما يمثل الأساس الأول لتطوير التوافق الخاص. يمكن التعرف على التوافق العام عند أداء المهارات الحركية الأساسية كالمشي، الجري و التسلق و قد يشترك فيه كثير من الأفراد بمستويات مختلفة.

1-2- التوافق الخاص

هو قدرة اللاعب أو المتعلم على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس و الذي يعكس قدرة اللاعب على الأداء بفعالية عالية اثناء التدريب و خلال المنافسات.

1-3- التوافق الكلي للجسم و توافق الأطراف

يتطلب هذا النوع من التوافق مشاركة جميع أعضاء الجسم أو مشاركة الأطراف السفلية او مشاركة الأطراف العلوية أو مشاركة الأطراف السفلية و الأطراف العلوية معا.

1-4- توافق الذراع و العين و توافق القدم و العين

هناك بعض الدراسات التي تقسم التوافق الحركي الى:

- توافق الذراع و العين (الأطراف العلوية و العين).
- توافق القدم و العين (الأطراف السفلية و العين).

2- الاعتبارات الواجب مراعاتها أثناء تنمية التوافق الحركي

لا تعتمد صفة التوافق الحركي على التمارين الرياضية فحسب بل أصبحت معظم الألعاب المصغرة و الألعاب الشبه رياضية تهتم بكيفية و طرق تحسين مستواها لما لها من تأثير كبير و فعال في تطوير الأداء الحركي و الارتقاء به في الأنشطة و الرياضات الجماعية و الفردية.

لتحقيق هذا الهدف، يجب مراعاة ما يلي:

- 1-2- احترام التدرج في الممارسة الرياضية
- ← من السهل الى الصعب
- ← من البسيط الى المركب
- ← من المعلوم الى المجهول

2-2- ضرورة ارتباط تمارين التوافق الحركي مع الفعالية الرياضية.

2-3- الاعتماد على التكرارات الخالية من الأخطاء للوصول الآلية.

2-4- تنويع و تغيير التمارين قدر الامكان.

2-5- التويع في الوسائل البيداغوجية.

2-6- عدم ممارسة تمارين التوافق الحركي عند ظهور التعب.