

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 05

القدرات التوافقية

تزداد اهمية القدرات التوافقية بشكل أكبر في الانجاز الرياضي المحقق في المنافسات الرياضية عالية المستوى، و ترتبط القدرات التوافقية في أغلب الأحيان بالصفات البدنية و التي ترتبط ببعضها البعض و تنعكس مباشرة على نوعية الانجاز الرياضي.

من مظاهر القدرات التوافقية ما يلي،

1- القدرة على الاستجابة السريعة

تضمن هذه القدرة تسلسل عمل أعضاء الجسم و التفاعل مع المثيرات الخارجية بأسرع وقت ممكن كما تدل هذه القدرة على اداء الحركة بشكل صحيح استجابة لمثير ما بالسرعة المناسبة خاصة عند التغير المفاجئ في الموقف.

- سرعة رد فعل بسيط

عندما يشير المثير الى استجابة معينة. مثال: صافرة الانطلاق في سباق 100م. يقوم هنا العداء بنفس الاستجابة كما ظهر نفس المثير.

- سرعة رد فعل اختياري

عندما يكون الرياضي أمام مثير يقبل احدى استجابتين مختلفتين، يقوم الرياضي باختيار الاستجابة التي تحقق أكثر فعالية في الأداء. مثلاً: لاعب كرة القدم يستحوذ على الكرة و يتمكن من الوصول الى مرمى الخصم و يجد نفسه أمام مدافع، فيختار تمرير الكرة الى رفيقه لقذف الكرة بدلاً من أن يراوغ المدافع قم يقذف الكرة. هنا، اختار حامل الكرة الاستجابة الأكثر فعالية لتسجيل الهدف.

- سرعة رد فعل حركي معقد

نجد هذا النوع من الاستجابة السريعة خاصة في الرياضات الجماعية بحيث يتعرض اللاعب لعدة متغيرات في نفس الوقت من أنواع مختلفة (بسيط – اختياري) و على اللاعب أن يتعامل مع مثيرين أو أكثر و يحدد نوع الاستجابة الأكثر فعالية في الوقت المناسب.

1-1- تنمية سرعة رد الفعل

كل التمارين التي تحتوي على انطلاق سريع من وضعية ثابتة لمسافة قصيرة من 10م الى 15م تساهم في تنمية و تطوير سرعة رد الفعل.

تجدر الإشارة الى أن المنبه مرتبط بالحواس (منبه سمعي – منبه مرئي – منبه لمسي) و التنويع و التغيير في المنبه يؤدي الى تحسين و تطوير سرعة رد الفعل.

1-1-1- منه صوتي

لتحسين و تطوير سرعة رد الفعل، يلجأ المدرب الى (تخفيض صوت الصافرة، استعمال أصوات مختلفة، استعمال أصوات خارجية...).

1-1-2- منه مرئي

لتحسين و تطوير سرعة رد الفعل، يلجأ المدرب الى (استعمال الألوان، تخفيض الانارة...).

1-1-3- منه لمسي

لتحسين و تطوير سرعة رد الفعل، يلجأ المدرب الى (عزل حاسة الرؤية و حاسة السمع معا أو على حدى، التغيير في نوعية الوسائل البيداغوجية...).