

# 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 07

## القدرات التوافقية

### 1- القدرة على التوجيه

و هي قدرة الرياضي او المتعلم على أداء حركاته في وضعية معينة (ثابتة أو متحركة) في اتجاه معين بقوة مناسبة حسب المكان و الزمان بما يحقق الهدف المسطر.

تشير القدرة على التوجيه في المقام لأول الى قدرة الجهاز العصبي على توجيه الانقباض العضلي في جهة (ناحية) التمدد أو التقلص في الوقت المناسب و بالقوة المناسبة. و في هذا الصدد، يجب التفريق بين التنسيق الداخلي للعضلة و بين التنسيق الخارجي ما بين العضلات.

## - التنسيق الداخلي للعضلة

هو قدرة الجهاز العصبي على توظيف أكبر عدد من الألياف العضلية في وقت معين و بقوة معينة.

## - التنسيق الخارجي ما بين العضلات

هو قدرة الجهاز العصبي على توظيف مجموعة عضلية أو أكثر بترتيب معين في وقت معين و بقوة معينة.

## 1-1- الأداء الحركي و التنسيق الحركي

إذا اختل التنسيق الداخلي لعضلة ما أثناء الأداء الحركي أو اختل التنسيق الخارجي ما بين العضلات أو مجموعة عضلية، يمكن ملاحظة تقطع في أجزاء الحركة أو خروج الأداء الحركي عن مسار الأداء.

يربط العديد من العلماء القدرة على التوجيه (بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب) بصفة الرشاقة أو الخفة الحركية و التي تعتبر عنصرا هاما في الرياضات ذات المستوى العالي. يجدر الإشارة الى أن الرشاقة صفة من صفات اللياقة البدنية مركبة من عدة صفات (سرعة رد الفعل، القوة العظمى، المرونة و القوة الانفجارية. تسمح الرشاقة للرياضي أو اللاعب بالانطلاق بسرعة عالية و تغيير الاتجاه عدة مرات بفعالية عالية لذا يجب التركيز على الرشاقة في المراحل الأخيرة من مراحل الإعداد البدني عند اكتساب الصفات البنوية كالسرعة و القوة.