

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 08

القدرات التوافقية

1- القدرة على الربط الحركي

هي قدرة الرياضي أو المتعلم على تركيب الحركات الكلية من خلال ربط و تسلسل الحركات الجزئية. تتجلى هذه القدرة عندما تنتقل من الطريقة الجزئية الى الطريقة الكلية في تعليم المهارات الحركية بحيث يتمكن المتعلم من ربط أجزاء الحركة بعضها ببعض دون تقطع في الأداء الحركي. مثال: (التنطيط بتناوب اليد اليمنى مع اليد اليسرى أو باليدين معاً، دفع الجلة، القفز بالزنا، العمودين المتوازيين...).

2- القدرة على الايقاع

يسمح التوافق الحركي ذو المستوى العالي للرياضي أو المتعلم بانجاز الأداء الحركي بترتيب معين و بفعالية عالية. مثلاً: التناوب بين استعمال لمسة الكرة و الاستقبال في كرة

الطائرة بالترتيب الآتي (1 - 1)، (2 - 1)، (3 - 1)، (2 - 2)، (3 - 3) ... الخ. تسمح
هذه القدرة للرياضي أو المتعلم بزيادة السرعة في الأداء دون الوقوع في الأخطاء. مثلاً:
تصويب الكرة في دائرة على الحائط لمدة 15 ثا أكبر عدد ممكن من المرات.