



مفهوم التوافق الحركي

التوافق الحركي مصطلح حديث التداول ويختلف عليه الكثير في الشرق والبلدان العربية وما هو مضمونه او مفهومه حيث اختلفت الاراء حول مفهومه واهميته في الانجاز الرياضي والنشاط البدني ، هنا يمكن تعريف التوافق الحركي بانها :

• عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان ، الساقان ، الجذع ، الرأس) من اجل تحقيق الهدف من تصرف معين.

• هو الاساس في تعلم جميع المهارات ، لذا يعتبر العنصر الرئيس في تطور التعلم.

• هو نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة.

• هو عملية التنسيق بين اجزاء المهارة الحركية .

• هو ربط العمليات الجزئية للمهارة الحركية .

• هو جودة الاداء الحركي او المهاري الذي يظهر من خلال ترابط اجزاء الحركة (المهارة).

مكونات القدرات التوافقية

غالباً ما نسمع كلمة الرشاقة تستعمل كبديل للتوافق الحركي او صفة الدقة او التوازن ليشملوا بها جميع مكونات القدرات التوافقية ، وانا باعتقادي ان هذا الامر هو عملية تحجيم وتهميش وعدم ادراك لاهميتها في الانجاز الرياضي ، واغلب الدراسات اثبتت انها العمود الثالث في القدرات الحركية (القدرات البدنية ، المرونة ، القدرات التوافقية) لذا يجب تفصيل مكونات القدرات التوافقية وكما يلي:

1. القدرة على تقدير الوضع

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الاشياء الاخرى المتحركة (حركة الخصم , حركة الكرة , حركة الزميل....) .

2. القدرة على الربط الحركي

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكاناً وزماناً وحركة واداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم او

عند استخدامه للاداء وتظهر القدرة على الربط الحركي ايضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر او متتالي مثل التنطيط او استلام الكرة او تمرير الكرة او تصويب الكرة.

3. القدرة على بذل الجهد المناسب

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الاحساس بها داخليا ومجرى قوتها وزمانها ومكانها والتنويع بها حسبما يقتضي الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب او التمرير.

4. القدرة على التوازن

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة او استعادة توازن جسمه باسرع ما يمكن بعد اظطرابطراً على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.

5. القدرة على الايقاع الحركي

وهي قدرة الرياضي على ايجاد واستيعاب وتخزين مراحل اداء

المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة , وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة والتنويع في ادائها مثل اخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد او كرة السلة.

6. القدرة على الاستجابة السريعة

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لاشارة محددة مسبقاً او اشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب الكرة , حركات التجنب في الفعاليات القتالية, الانطلاق في مسابقات الجري.

7. القدرة على التكيف مع الاوضاع المتغيرة

هي قدرة الرياضي على تغير التصرف الذي بدئه (برنامج التصرف المتوقع) على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير (العاب الكرات، المنازلات الفردية) .