

## المحاضرة التاسعة: التوافق الحركي

- **مفهوم التوافق الحركي** : التوافق الحركي مصطلح حديث التناول ويختلف عليه الكثير في الشرق والبلدان العربية وما هو مضمونه ومفهومه حيث اختلفت الآراء حول مفهوم التوافق الحركي وأهميته في الانجاز الرياضي والنشاط البدني ، هذا ويمكن تعريف التوافق الحركي بأنه:

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

- هو الأساس في تعلم جميع المهارات ، يعتبر المصدر الرئيس في تطوير التعلم.

- هو نوعية العمليات الجزئية التي تكون المهارة.

- هو عملية التنسيق بين أجزاء المهارة الحركية .

- هو ربط العمليات الجزئية للمهارة الحركية .

- هو جودة الأداء الحركي أو المهاري الذي يظهر من خلال ترابط أجزاء الحركة ( المهارة ).

**مكونات القدرات التوافقية :**

غالباً ما نسمع كلمة الرشاقة تستعمل كبديل للتوافق الحركي أو صفة الدقة أو التوازن ليشغلوا بها جميع مكونات القدرات التوافقية ، لكن هذا يعتبر تهميش وتحميم لأهميتها في الانجاز الرياضي ، واغلب الدراسات أثبتت أنها العمود الثالث في القدرات الحركية (القدرات البدنية ، المرونة ، القدرات التوافقية) لذا يجب تفصيل مكونات القدرات التوافقية كما يلي :

**1- القدرة على تقدير الوضع :**

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة إلى الأشياء الأخرى المتحركة ( حركة الخصم ، حركة الكرة ، حركة الزميل.....الخ).

**2- القدرة على الربط الحركي :**

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة وأداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم أو عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على الربط الحركي ايضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر أو متتالي مثل التنطيط واستلام الكرة أو تمرير الكرة أو التصويب .

**3- القدرة على بذل الجهد المناسب :**

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

**4- القدرة على التوازن :**

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة أو استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طراً على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.

5- القدرة على الايقاع الحركي :

هي قدرة الرياضي على ايجاد و استيعاب وتخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة ،وقدرته على استدعاء هذه المراحل المخزنة والتنويع في أدائها مثل أخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد أو كرة السلة .

6- القدرة على الاستجابة السريعة :

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا أو اشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب بالكرة ، حركات التجنب في الفعاليات القتالية ، الانطلاق في مسابقات الجري.

7- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة :

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

**- أهمية القدرات التوافقية :**

ان القدرات التوافقية أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية وأصبحت الركن الثالث للقدرات الحركية ( فضلا عن القدرات البدنية والمرونة) ولهذا نرى أن تطورها سيصب ايجابيا في تطور المستوى العام للرياضي وذلك من خلال:

- 1- كفاءة القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارة الرياضية .
- 2- جودة أداء الرياضي في الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ .
- 3- درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود.
- 4- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع والهادف للمهارة الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة.
- 5- تعمل على سرعة تعلم الرياضي من خلال تعديل المهارة أو تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المدرب لسنوات طويلة .
- 6- تحدد القدرات التوافقية بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الاخرى في حدود القدرات الانجازية للرياضي .

**- مميزات تدريب القدرات التوافقية:**

يختلف تدريب القدرات التوافقية عن باقي التدريبات في الانشطة الرياضية فهي لا تعمل على ضبط الحمل التدريبي ومكوناته من حجم وشدة وراحة لأن هذه الاشياء مهمة في التخطيط لتطوير القدرات البدنية وكفاءة الأجهزة الوظيفية الداخلية في الجسم ، وبشكل عام يمكن تحديد المميزات الخاصة لتدريبات القدرات التوافقية بالآتي:

- العمل على تدريب القدرات التوافقية في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية .
- يتم تدريبها لمدة قصيرة ( 45 دقيقة على أكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمرينات التوافقية .
- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع ، أي التنويع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى أو تغيير شروط التنفيذ .

- التبدل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية .
- اعطاء راحة كاملة بين المجموعات .
- لا تزيد القدرة الزمنية الفاصلة بين وحدات تدريب القدرات التوافقية أكثر من 7 ايام .
- في تدريب القدرات التوافقية يجب أن يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين ،أي يجب أن يتقن اللاعب المهارة التي تعطى ضمن تدريب القدرات التوافقية .
- يجب التأكيد في تدريب القدرات التوافقية على التنوع وعدم التكرار الكثير بحيث ان تكرار التمرينات التوافقية لا يتجاوز ثلث التمرينات المهارية .
- ان التدريب على القدرات التوافقية يكون في الأعمار المبكرة ، لكن في المستويات العليا نحتاجها من أجل تطوير اعلى المستويات وذلك من أجل تنسيق المهارة الجديدة التي ستساعدنا في تطوير المستوى .
- يمكن استعمال تدريبات القدرات التوافقية في مرحلة الاحماء في بداية الوحدة التدريبية .
- **أهداف تدريب القدرات التوافقية :**
- تسهم تدريبات القدرات التوافقية إلى التطوير السريع في تعلم المهارات الأساسية للفعاليات الرياضية في مجال القاعدة .
- يضمن المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية فضلا عن التنوع للمهارات الأساسية عملية اكتساب افضل المهارات الصعبة وفي مرحلة التدريب الاساسي مروراً الى مرحلة الانجاز العالي.
- يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من اكتساب أفضل الوسائل لتدريب اللياقة البدنية ، الاحماء ، التدريب التعويضي ( الاسترجاع) .
- المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهارته الفنية وتطويرها .
- تساهم القدرات التوافقية في عملية التشخيص عند اختيار وانتقاء المواهب .