

المحاضرة رقم 09 (التوافق)

التوافق :

تعريف التوافق : يعني التوافق تركيب وتبويب عدة اشياء، وهذا التركيب يختلف من علم الى اخر اي التوفيق بين اجزاء الحركة التي يتكون منها الاداء اذا كانت حركة وحيدة او بينها وبين حركات اخرى اذا كانت حركات متكررة او سلسلة حركية، والاداء الحركي عملية معقدة ومركبة، اذ تحتوي على عدة اجزاء وهي نوع من تعامل الفرد مع البيئة كوحدة متكاملة من النشاط تؤدي على اساس قرار اتخذ بطريقة ارادية لغرض تحقيق هدف محدد مسبقا هو قدرة اللاعب او المتعلم على دمج اكثر من حركة واستعمال اكثر عضو من اجزاء الجسم في قالب واطار يتسم بالإنسانية وحسن الاداء، اي مقدرة اللاعب او المتعلم على دمج حركات مختلفة في اطار واحد وبانسيابية .

انواع التوافق الحركي : للتوافق الحركي انواع مختلفة ومن ابرزها ما يأتي :

التوافق الحركي العام والخاص: ان التوافق الحركي العام يلاحظ عند اداء بعض المهارات الحركية الاساسية مثل المشي والركض والوثب. الخ واما التوافق الحركي الخاص فانه ذلك النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية او اللعبة الممارسة، فألعاب المضرب تتطلب توافق خاص يختلف عن التوافق الخاص بكرة السلة وكرة القدم .

التوافق بين اعضاء الجسم ككل وتوافق الاطراف: وهذا التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم ككل، اما توافق الاطراف فانه يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة القدمين فقط او اليدين فقط او اليدين والقدمين معا. **توافق بين الاطراف والعينين:** وهو التوافق الذي يحدث بين القدمين والعينين وبين الذراعين والعينين، يحدد كلارك Klarke التوافق هنا بنوعين اللذين يعتبرهما احدي مكونات القدرة الحركية العامة، والنوعين هما "

ا- توافق القدمين - العين

أ- توافق الذراعين - العين

- **نماذج التوافق الحركي :** ان نماذج التوافق الحركي هي نماذج نظرية تساعدنا على تعميم الاستنتاجات في

التمرين والتدريب الرياضي، ولقد جرى في الاونة الاخيرة محاولات لشرح وتوضيح عملية تنظيم الحركة او

الاداء الحركي، وهذه بعض المحاولات التي هي على شكل تصورات والتي من ابرزها ما يأتي :

- تصور فارفل (Farfil) عن كيفية تنظيم الحركة .

- تصور هاربت ويليامز (Harriet Williams) عن السلوك الادراكي الحركي .

- تصور هويتنج (Whyting) تحليل الاداء الحركي الادراكي

- نموذج التوافق الحركي لشنابل (shanabil)

الاعتبارات الخاصة بتنمية التوافق : ان تنمية عامل التوافق لا تعتمد على التمرينات فحسب بل اصبحت معظم الالعب الصغيرة والالعب الجماعية والفردية والانشطة المختلفة تهتم بكيفية تنمية هذا العامل لما له من اثر كبير وفعال في تحسين الاداء الحركي والارتقاء به، وفيما يأتي بعض الاعتبارات الخاصة بتنمية التوافق :

- التدرج في التدريب من السهل الى الصعب

- ان تشابه تمرينات التوافق قد الامكان مع نوعية الرياضة او اللعبة التي يمارسها الفرد تبعا لحدوث اضطرابات حركية اثناء الاداء الفعلي للرياضة الاصلية.

- الاستمرار في اداء التمرين او تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للأداء بمستوى مرتفع، لان تمرينات التوافق تحتاج الى التدريب عليها أكثر من غيرها من السمات حتى تصل الى مستوى الاداء المطلوب.

المحاضرة رقم 09- التوازن - -

التوازن : يعتبر عنصر التوازن واحدا من الوظائف المعقدة بالجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي ففي استجابته للاحتفاظ بالتوازن نجد ان هناك ردود افعال من داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها، ويشترك في ذلك كثير من الاجهزة الحسية و الحركية، ويتفق العلماء على اعتبار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الارضية يتحقق نتيجة الى التوافقات بين نشاطات مجموعات مركبة من الاجهزة الحيوية وانظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشتمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي، ولا يتفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي الجلدي، فالتوازن " هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم اثناء الثبات او الحركة"

وراي اخر اكثر شمولا وايضا يعتبر التوازن متمثلا في مقدرة الانسان على الاحتفاظ بجسمه او اجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الاجهزة والانظمة الحيوية موجهة للعمل ضد تأثيرات قوى

الجاذبية، ويجب التفريق بين التوازن الثابت (Statique) والتوازن المتحرك (Dynamique)

ويجب ان تشمل انشطة الالعب على اتزان الفرد سواء على الارض او في اثناء تأديته بعض الحركات وهو في الهواء، ويعتبر التوازن عامل هام في اوجه نشاطنا في الحياة العادية عند مواجهة اي ظرف من شأنه عرقلة حركة الفرد، وصلة

التوازن وثيقة بالتوافق والرشاقة في بعض المهارات، ولا يظهر التوازن واضحا في الجمباز فقط كما هو دراج، ولكن هناك نهايات كثيرة لمهارات يجب الاتزان بعدها حت تحسب سليمة مثل دفع الجلة . الخ