

مدخل إلى مقياس التوافق الحركي - المحاضرة -1-

تمهيد:

تعد الحركة أهم واجب يقوم به الانسان في حياته اليومية؛ حيث ترافقه منذ ولادته، وعليه يجب معرفة هذه الحركة كي نتمكن من معرفة كيفية انجاز أي عمل بصورة مؤثرة سواء كان العمل سريع أم بطيئاً، أو تطلب انجازه وقتاً قصيراً أم طويلاً، فحركة الانسان هي المحرك لبدنه في أية فعالية ونشاط، وعليه فالتطور الحركي ذا أهمية بالنسبة لعملية النمو الشامل للفرد. وبمعنى آخر، فإن السلوك الحركي يعبر عن نفسه من خلال مجموعة من الحركات أو المهارات الحركية، وكلما تقدما الفرد في العمر يكون النمو الحركي عنده أكثر تخصصاً؛ حيث يمكنه من السيطرة أكثر على أجزاء جسمه، وتتقدم مهارته الحركية نحو التعقيد أكثر فأكثر. ومن ثم، كان موضوع التعلم الحركي هو أحد هذه المواضيع التي برزت في الساحة الرياضية لما له من تأثير كبير في احراز الانجازات الرياضية العالية، وهذه الأخيرة وثيقة الارتباط بالنمو البدني.

وفي هذا الصدد، يكون أداء المهارات الحركية أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى راق من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية، والتي من بينها قدرة التوافق الحركي. وامتلاك الرياضيين لتلك العناصر يجعلهم يؤدون المهارات الحركية بشكل أفضل خلال ممارستهم لأنواع الرياضة التخصصية، إضافة إلى أنها تعمل على تحسين فاعلية الأداء بشكل غير مباشر بالنسبة لأعباء الحياة اليومية.

ومنه، في السياق ذاته، يعتبر التوافق الحركي جزءاً جوهرياً من الانجاز الحركي للمهارة، حيث تتتابع العمليات الحركية في مجرى التعلم الحركي لإدراك عملية التطور والتوافق الحركي. ومنه، فإن مراقبة تكوين الانجاز الرياضي وتطوره في مراحل التعلم الحركي للمهارات يتطلب معرفة عمليات التعلم وربطها مع بعضها.

وعليه، فالتطرق لموضوع التوافق الحركي لا يمكن أن يكون دون التعرض لمواضيع تخص نمو الجهاز الحركي، والتعلم الحركي، إضافة إلى التطرق لنمط وقوام الجسم المتحرك في حد ذاته. ومنه سوف نحصر مواضيع التوافق الحركي بداية بتحديد مفهوم التوافق الحركي وبعض المصطلحات المرتبطة به وعلاقة التوافق الحركي بنمو الجهاز الحركي (العظام والعضلات)، ثم التعرض بعد ذلك لموضوع التحليل الحركي للحركة في ضوء الحركات الأولية لأجزاء الجسم الرئيسية.

مفهوم التوافق الحركي:

التوافق الحركي مصطلح حديث التداول، ويختلف عليه الكثير في الشرق والبلدان العربية وما هو مضمونه، أو مفهومه حيث اختلفت الآراء حول مفهومه وأهميته في الانجاز الرياضي والنشاط البدني.

https://web.facebook.com/permalink.php?id=314053708719049&story_fbid=321636181294135&_rdc=1&_rdr

ويعتبر التوافق العضلي العصبي من الصفات البدنية المهمة اللازمة لإتقان المهارات الحركية المختلفة، ويتشكل التوافق من عدة خصائص فسيولوجية وبدنية كالتوازن، وسرعة رد الفعل، والإيقاع، والاحساس الحركي، والرشاقة. (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين، 2008، 282).

وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق، ويطلق على اللاعب الذي لديه توافق عندما يستطيع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد .

كما و يعني التوافق مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر

في اتجاهين مختلفين في وقت واحد ، أو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه

مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط. (طيبة حسين عبد الرسول، 2013)

ويعرف أيضا، بأنه القدرة على أداء الحركة بتناسق مع جميع أجزاء الجسم ، وأجزاء

الجسم تتحد مع بعضها في الفعل الحركي الكامل ، والذي يتحقق بفعل التوافق بشكل

اقتصادي، وبدون توتر وبمرونة دقيقة. إن جميع الحركات للرجلين، الذارعين، الجذع، تؤدي بالمستويات الثلاث: الأمامي، الجانبي، الأفقي. (انشراح إبراهيم المشرفي، دون سنة، ص 176، 177).

ويكون أداء المهارات الحركية أفضل في حالة ما إذا كان اللاعب يمتلك مستوى راق من عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالمهارة الحركية، والتي من بينها قدرة التوافق الحركي. وامتلاك الرياضيين لتلك العناصر يجعلهم يؤدون المهارات الحركية بشكل أفضل خلال ممارستهم لأنواع الرياضة التخصصية، إضافة إلى أنها تعمل على تحسين فاعلية الأداء بشكل غير مباشر بالنسبة لأعباء الحياة اليومية (مفتي ابراهيم، 2004، 285).

بعض المفاهيم المرتبطة بمفهوم التوافق الحركي

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:

https://web.facebook.com/permalink.php?id=314053708719049&story_fbid=321636181294135&_rdc=1&_rdr

1. القدرة على تقدير الوضع

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الأشياء الأخرى 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 اضطرابطراً 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 اللاعب 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) .
التصرف الحركي:

التصرف الحركي هو تحقيق الهدف ذهنياً قبل الأداء الحركي أو توقع مسبق للحركة أو المهارة مقرونة بالأداء ، ويعد التصرف الحركي أعلى مرحلة من مراحل الأداء الحركي في الفعالية أو اللعبة الرياضية، إذ إن اللاعب أو المتعلم يتصرف بالمعلومات المعقدة والمتعددة للحركة أو المهارة مع معرفة كل العمليات العقلية أي حدوث توقع مسبق للحركة أو المهارة والتصرف على غرارها.