

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية الاساسية

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوافق الحركي

أ. د. فرات جبار سعد الله

المواضيع:

- التوافق الحركي

- ماهو التوافق الحركي

- العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي

- اهمية التوافق الحركي

- الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي

- نموذج للتوافق الحركي

- التوقع الحركي والتصور الحركي

التوافق الحركي

ما هو التوافق الحركي ؟

التوافق الحركي معناه التنظيم التنسيق الترتيب الثبوت، فالتوافق ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف ويختلف التوافق حسب العلم الذي يبحث فيه .

ففي الفلسفة معناه توافق عمل العضلات او توافق العمل العصبي مع العضلي او توافق عمل الانسجة العضلية

وفي البايوميكانيك ومعناه تنظيم عمل القوه ولكن في عالم الحركة لا يأخذون ناحية دون اخرى فتؤخذ التوافق على اساس وحده واحدة .

ان التوافق هو عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الافراد .

ولكن يبقى الجهاز المركزي هو الاساس في عملية التوافق . ان تنظيم القوة الداخلية هو تنظيم للأجهزة الجسمية جميعها التي يسيطر عليها الجهاز المركزي ويؤكد الكثير من العلماء ان التوافق الحركي هو التعلم بحيث تتوافق الحركات والمهارات وتكون منسجمة مع المحيط ، ويختلف التوافق من حيث

١. الفروق الفردية للأفراد . ٢. البيئة . ٣. الجنس . ٤. العمر . ٥. الرغبة

ويعد التوافق الحركي من الصفات المهمة لنمو الطفل حركياً في مرحلة الطفولة اذ يبدأ احتياج الطفل لهذه الصفة لما يتعرض له في حياته اليومية من الحركات والمهارات مثل المشي وتقدير المسافات وغيرها .

العوامل التي تؤثر على التوافق الحركي

١. قدرة الفرد للسيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم: هناك العديد من

المفاصل المتعددة التي تتحرك بجميع الاتجاهات. والسيطرة الحركية على

عمل هذه المفاصل كما في رمي الرمح والثقل .

٢. قصر ذراع القوه لعضلات الجسم: ان قصر ذراع القوه يؤدي الى خدمة

سرعة الحركة . وهذا يؤدي عند الاداء الحركي الى تسرع الحركة بصورة

كبيرة غير مرغوب فيها .

٣. قاعدة الارتكاز: لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الاداء . فهناك

اوضاع يمر بها الجسم اثناء الحركة تؤثر سلبياً على مركز ثقل الجسم مما يؤدي

الى فشل الحركة اذا لم نستطيع تصليح الوضع .

٤. العوامل الخارجية: مثل الجاذبية الارضية والقصور الذاتي وقوى

الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء . وجميعها تؤثر في الاداء الحركي لذى على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الاداء من خلال التوافق الحركي كما في رفع الاثقال والسباحة .

٥ . السيطرة على عمل الاربطة والعضلات : ان مطاطية الاربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الاداء الحركي بعض الاحيان لأنها تسمح للأطراف بأن تتحرك الى حدود ابعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة . وهذا يتطلب زيادة التوافق العضلي من خلال تكرار المهارة والتدريب عليها

اهمية التوافق الحركي

ان للتوافق الحركي اهمية كبيرة وذلك لأنه يعتبر احد الاهداف الرئيسية للتربية البدنية واهمية التوافق الحركي لا تتحدد في التربية البدنية فقط بل تمتد الى الحياة العامة للفرد كذلك . فالمشي وركوب السيارة والكتابة تتطلب

قدراً معيناً من التوافق بين الاطراف او الجسم ككل او العين واليدين والتوافق الحركي يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الاداء الحركي وسرعته والتوافق لا يتطلب بالضرورة قوة عضلية كبيرة او تحمل عالي الاداء الا في الحالات التي يستمر فيها التوافق الحركي لفترات طويلة نسبياً .

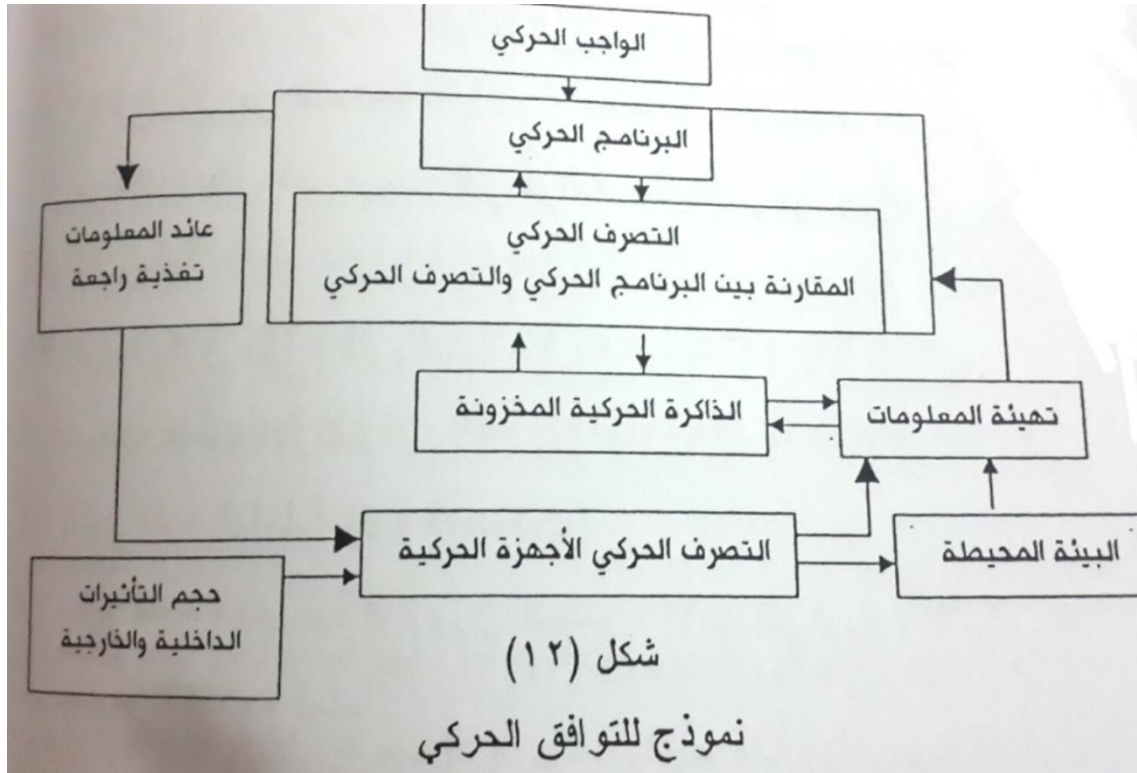
الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي

ان تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب ، بل اصبحت معظم الالعاب الصغيرة والالعاب الجماعية والفردية والانشطة الحركية المختلفة تهتم بكيفية تطوير هذه الصفة لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير الاداء الحركي والارتقاء به وفق بعض الاعتبارات الخاصة التي منها:-

١. التدرج في التدريب من السهل الى الصعب .

٢. ان تشابه تمارين التوافق الحركي قدر الامكان مع نوعية الفعالية او اللعبة التي يمارسها اللاعب او المتعلم لحدوث اضطرابات حركية في اثناء الاداء الفعلي للعبة او الفعالية الاصلية .

٣. الاستمرار في اداء التمرين او تكراره حتى تكون الاستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عالٍ لأن تمارين التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى تصل الى مستوى الاداء الحركي المطلوب



التوقع الحركي والتصور الحركي

التصور الحركي هي تلك العمليات التي تحدث لأجزاء من أعضاء الحواس وتؤدي الى درجة عالية بإتقان المهارات الحركية و هو عكس الاشياء الغير مدركة . فهو عبارة عن انعكاس الاشياء والظواهر الداخلية والتي سبقت وان طبقت هذه الظواهر ويمكن ان تدرك بعد ذلك في حالة الحركة .

ومن خلال ربط التصور بالمنهج الحركي يتوضح لنا مدى معرفة الحركة التالية والحركات المركبة مع احتساب تأثير المحيط فالتصور الحركي هو صورة الحركة المطبوعة بالدماغ .

ما هي فوائد التوقع الحركي ؟

١. معرفة الحركة وهدفها .
٢. خط سير الحركات .
٣. التغيير في خط سير الحركات .
٤. المعرفة المسبقة بخط سير حركة الخصم .
٥. التوقع الحركي الجيد يساعد في توزيع الجهد على الحركات المتتالية .
٦. تسهيل عملية تعلم الحركات المركبة .
٧. تجنب الاصابات .
٨. اقتصادية الحركة .
٩. تسهيل عمليات التعلم (المنفردة) الجديدة .

١٠. يسهل عملية التكنيك .

١١. يساعد الرياضي على تعلم الاقسام الثلاثة .

١٢. سهولة معرفة حركات الخصم الى وقت مبكر .

١٣. سهولة توقع الاداء في الالعب المنظمة .

المصادر

١. فرات جبار سعد الله: اساسيات في التعلم الحركي، ط١، عمان الاردن،

دار الرضوان للنشر والتوزيع، ٢٠١٥، ص١٤٧، ص١٤٨.

٢. ماهر محمد عواد: فسيولوجيا التعلم الحركي، ط١، النبراس للطباعة

والتصميم، ٢٠١٤، ص١٢١، ص١٢٤، ص١٢٦.

٣. نبيل محمود شاكر: علم الحركة التطور والتعلم الحركي حقائق ومفاهيم، ط١،

المطبعة المركزية / جامعة ديالى، ٢٠١٠، ص١٠٧.