

التوافق الحركي

مفهوم التوافق الحركي :

التوافق يعني (أمكانية الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة) . ويعني التوافق أيضا (التوفيق بين أجزاء الحركة التي يتكون منها الأداء) .

أنواع التوافق الحركي :

١- التوافق الحركي العام والخاص :

يلاحظ التوافق العام عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية كالمشي والركض والوثب، أما التوافق الخاص فهو ذلك النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها .

٢- التوافق الحركي بين أعضاء الجسم جميعاً وتوافق الأطراف :

هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله ، أما توافق الأطراف فان يستخدم في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين فقط أو اليدين والرجلين معاً.

٣- توافق الرجلين- العين/ الذراعين- العين :

يحدد كلارك (Clarke) التوافق الحركي هنا بالنوعين اللذين يعدهما إحدى مكونات القدرة الحركية العامة ، والنوعان هما :

أ- توافق الرجلين – العين .

ب- توافق الذراعين – العين.

الاعتبارات الخاصة بتطوير صفة التوافق الحركي:

إن تطوير صفة التوافق الحركي لا تعتمد على التمرينات فحسب بل أصبحت معظم الألعاب الصغيرة والألعاب الجماعية والفردية والأنشطة الحركية المختلفة تهتم بكيفية تطوير هذه

الصفة لما لها من تأثير كبير وفعال في تطوير الأداء الحركي والارتقاء به . وفق بعض الاعتبارات الخاصة التي منها :

- التدرج بالتدريب من السهل إلى الصعب .

- أن تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها

اللاعب أو المتعلم .

- الاستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عال ، لان تمرينات التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى تصل إلى مستوى الأداء الحركي المطلوب.

مسارات أو (مراحل التعلم الحركي):

١-التوافق الحركي الخام:

هو المرحلة التي يتم فيها أداء الحركة أو المهارة بشكلها الأولي . وتسمى مرحلة اكتساب المسار الأساسي والأولي للحركة. وتعني أداء المهارة بشكلها الأولي وفيها يتعلم المتعلم أو اللاعب المسار الأساسي للحركة بشكل خام .. وتسمى أيضا بمرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الحركية. وهذا المصطلح يشير إلى إن المهارة الحركية الجديدة اكتسبت في صورتها البدائية أي من دون وضع أي اعتبارات بالنسبة لجودة الأداء.

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الخام ما يأتي :

- عدم توازن الجهد المبذول مع متطلبات المهارة.
- انعدام الإنسانية.
- تأخر الانتقال بين الأقسام الثلاثة للحركة.
- عدم النجاح بالأداء في كل مرة.
- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية .

٢- التوافق الحركي الدقيق :

المقصود بمرحلة التوافق الحركي الدقيق هو تنظيم عمل القوى الداخلية مع حجم القوى الخارجية فتنجب فيها الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق تنظيم منسجم مع حاجة الحركة أو المهارة .

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الدقيق ما يلي:

- الحركة تؤدي بشكل انسيابي.
- عدم وجود فواصل واضحة بين أقسام الحركة.
- يبدأ التوازن بين عمليتي الشد والارتخاء عند الحركة.

- التوقع والنقل الحركي منسجم مع الهدف.

- تنظم المهارة وفق الوضعيات المختلفة.

٣. التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة وآليتها) :

يقصد بالثبات هو الحل الدقيق والثابت للمهارة . أما ما يخص مرحلة التوافق الحركي الثابت فهي المرحلة الأخيرة من مراحل التوافق الحركي . وتشمل هذه المرحلة سير التعلم الحركي من مرحلة التوافق الدقيق إلى المرحلة التي يتمكن فيها اللاعب من أداء الحركة بنجاح تحت الظروف أو المطالبات الصعبة غير المتعود عليها.

ومن أهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الثابت(ثبات المهارة وآليتها) ما يلي:

- وصف الحركة أو المهارة بالانسيابية والجمال.

- الواجب الحركي يكون تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة.

- انسجام البناء الحركي وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب.

- ثبات الحركة عند إعادتها فضلاً عن أنها تكون متساوية الجمال تقريباً.

- الثبات في الوزن الحركي وفي القوة المستعملة.

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 والقرص وحركات الجمباز يؤدي إلى نجاح التوافق الحركي .

٢ - قصر ذراع القوة لعضلات الجسم :

إن قصر ذراع القوه يؤدي إلى خدمة سرعة الحركة .

٣ - قاعدة الارتكاز:

لها دور في نجاح التوافق الحركي عند الأداء ، فهناك أوضاع يمر بها الجسم أثناء الحركة وتؤثر سلبياً على مركز ثقل الجسم مما يؤدي إلى فشل الحركة إذا لم يصلح الوضع .

٤ - العوامل الخارجية :

مثل الجاذبية الأرضية والتصوير الذاتي وقوى الاحتكاك ومقاومة الهواء والماء ، وجميعها تؤثر في الأداء الحركي ، لذا على الرياضي التغلب على هذه القوى عند الأداء من خلال التوافق الحركي كما في رفع الإثقال والسباحة .

٥ - السيطرة على عمل الأربطة والعضلات :

إن مطاطية الأربطة والعضلات تزيد تعقيد التوافق في الأداء الحركي بعض الأحيان لأنها تسمح للإطراف بأن تتحرك إلى حدود أبعد من تلك المسموح بها ضمن نطاق مجال الحركة .