

المحاضرة الثانية عشر: القدرات التوافقية وطرق تنميتها (تابع)

سادسا - التنسيق (التوافق) (COORDINATION)

1.6- مفهوم التنسيق (التوافق) :

- يقصد بالتوافق " أداء حركات متماثلة من الجسم أو غير متماثلة في اتجاهات مختلفة في وقت واحد"، وهو عمل عصبي عضلي راقى، حيث يتطلب مستوى عالي من التحكم في الإشارات المخية حتى يتم الاداء الحركي المختلف بشكل دقيق.
- ويعرف التوافق على أنه "قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه بدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد".
- وهو قدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد.
- أو هو القدرة على التنسيق بين حركات أجزاء الجسم المختلفة عندما تقوم بحركات شاملة.

2.6- أنواع التنسيق (التوافق) :

أولاً: التوافق العام والتوافق الخاص.

ثانياً: توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم.

ثالثاً: توافق الذراع والعين وتوافق القدم والعين. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 141-142).

1- التوافق العام والتوافق الخاص :

التوافق العام: يلاحظ عند أداء بعض المهارات الحركية الأساسية مثل المشي والركض والوثب والدفع والتسلق.

التوافق الخاص: فإنه ذلك النوع الذي يتمشى مع نوع وطبيعة الفعالية أو النشاط الحركي ففي جميع الفعاليات الرياضية مثل كرة القدم، كرة الطائرة، السلة، الساحة والميدان... الخ يستوجب من الرياضي أداء توافق خاص طبقاً لنوع المهارة كالتوافق العضلي والعصبي في مهارة كرة القدم أو مهارة السحق في الكرة الطائرة.

2- توافق الأطراف والتوافق الكلي للجسم :

هذا التوافق يحدد طبقاً لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أعضاء الجسم ككل، بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

3- توافق القدمين والعين و الذراعين والعين :

ويحدد التوافق هنا بنوعين ويعتبران إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما :

أ - توافق القدمين - العين.

ب - توافق الذراعين - العين. (علي محمد ياسين، 2011، صفحة 7)
(أطلع عليه يوم 2020/04/15 على الساعة 11:32 بحث منشور للأستاذ علي محمد ياسين، على الخط: <https://www.iasj.net/iasj?func=fulltext&aid=23529>)

3.6- تنمية التوافق وأهميته :

للتوافق (التنسيق) علاقة مع بعض المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والتوازن والإحساس الحركي العضلي والمرونة، وكذلك ارتباط التوافق بنسبة الذكاء ومستوى التحصيل الأكاديمي، ولا شك أن التوافق يلعب دورا هاما للأطفال في سن 6-9 سنوات، حيث ينمو الطفل حركيا ويحتاج إلى التوافق في العديد من الحركات التي يتعرض لها في حياته اليومية، ويصل التوافق الحركي إلى درجة عالية في المرحلة العمرية ما بين 13-14 سنة، ويؤدي إفتقار الطفل لهذه القدرة التوافقية إلى إرتباك في أدائه وعدم كفاءته وإمكانية التعرض للإصابة. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 141-142).

وتدريبات التوافق من التدريبات الهامة التي يجب أن تعطى بصفة مستمرة من بداية فترة الإعداد البدني وخلال مراحل مختلفة، حتى يستطيع اللاعب أن يحافظ بشكل كبير على الاداء المهاري، والذي دائما ما يختل كنتيجة حتمية عند الإرتقاء بالصفات البدنية.

ويجب أن تعطى تمرينات التوافق بفواصل 48 ساعة بين الوحدة التدريبية والأخرى، حيث تعتبر مثل هذه التدريبات مجهدة إلى حد كبير بالنسبة إلى الجهاز العصبي المركزي، ومن الواجب على المدرب أن يعطي مجموعة من تدريبات الإسترخاء بعد أداء التدريبات الخاصة بالتوافق (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 141-142).

سابعا- التوازن (The Balance)

1.7- مفهوم التوازن :

التوازن بمفهومه البسيط عبارة عن الإحتفاظ بمركز ثقل الجسم داخل قاعدة الإلتزان، والتي دائما ما تكون جزء من الجسم على الأرض، ويجب أن نأخذ في الإعتبار أنه كلما كان هذا الجزء من الجسم، الذي هو بمثابة قاعدة الإلتزان، كبيرا كلما كان إستقرار الجسم أكبر، وهذا مع مراعاة أنه

عندما يكون هناك أكثر من جزء مستند على الأرض فإن قاعدة الإلتزان تصبح الأجزاء المتصلة بالأرض، وكلما كانت قاعدة الإلتزان صغيرة كلما احتاج اللاعب إلى مستوى أعلى من التحكم في الأوضاع الخاصة بأجزاء جسمه، حتى يمكنه الحصول على الوضع المتزن (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 143).

2.7- تعاريف التوازن :

* يعرفه لارسون ويوكيم بأنه: "قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية".

* ويعرفه كيورين: "قدرة الفرد في التحكم في القدرات الفيسيولوجية والتشريحية التي تنظم التأثير على التوازن مع القدرة على الإحساس بالمكان، سواء باستخدام البصر أو بدونه وذلك عضليا وعصبيا".

* ويعرفه سنجر: "القدرة التي تحفظ وضع الجسم".

* ويعرفه روث: "القدرة على الإحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة".

مما سبق يمكننا أن نعرف التوازن بأنه "قدرة الفرد في التحكم بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة بالسيطرة على الأجهزة العضلية والعصبية" (صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 144).

3.7- أنواع التوازن : هناك نوعان، التوازن الثابت والتوازن الحركي.

أ- التوازن الثابت (Static Balance): هو القدرة البدنية التي تمكن الفرد من الإحتفاظ بوضع ساكن.

ب- التوازن الحركي (Balance Dynamic): هي القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة.

(صالح محمد صالح محمد، 2017، صفحة 145).

4.7- أهمية التوازن وتنميته :

يعتبر التوازن من الوجهة العملية صورة من التحكم العضلي العصبي الراقى، فإذا ما كانت قاعدة الإلتزان صغيرة نسبيا وحاول اللاعب أداء مهارة عندها إن التوازن في حد ذاته مع أداء المهارة بشكل جيد يعتبر مستوى عال جدا من الرشاقة تصل إلى ما يسمى بالبراعة.

والحقيقة أن اللاعبين الممتازين أو ذوي الموهبة الفائقة والملفتة يتمتعون بتفوق كبير في مستوى التوازن، ومن هنا تتضح أهمية التوازن، وضرورة أن يعمل المدرب على الإرتقاء به عند كل لاعب، وأن تكون تدريبات التوازن ذات صبغة فردية بالنسبة للمتميزين منهم.

ويمكن للمدرب أن يدخل تدريبات التوازن ضمن تدريبات الرشاقة، وأن يخصص لها تدريبات منفصلة كأجزاء من بعض الجرعات التدريبية. (صالح محمد صالح محمد، 2017، الصفحات 144-145).