

• التوافق

1. التوافق:

يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد.
أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

وبالتالي فالتوافق الحركي يرتبط بإمكانية الجهاز الحركي والجهاز العصبي المركزي والذي يتم فيه عملية فهم واستيعاب وتحليل وإدراك الحركة أو البرنامج الحركي فالجهاز العصبي هو المركز الأساسي للتوافق لأنه ينظم الجهد من خلال تنظيم عمل القوة المسلطة من قبل العضلات لكي تتطابق مع المهارة المراد أدائها.

1.1. أنواع التوافق:

- ✓ التوافق العام:
وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.
- ✓ التوافق الخاص :
ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

2.1. أهمية التوافق:

- يعتبر التوافق من القدرات البدنية والحركية.
- يساعد علي اتقان الأداء الفني والخططي.
- تساعد اللاعب علي تجنب الأخطاء المتوقعة.
- يساعده علي الأداء الصعب والسريع بدرجات مختلفة.
- يحتاج اللاعب للتوافق خاصة في الرياضات التي تطلب التحكم في الحركة.
- تظهر أهميته عندما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب أو الأداء علي الترمبولين.

3.1. العوامل المؤثرة في التوافق :

- قدرات التفكير.
- القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم.
- الخبرة الحركية.
- مستويات تنمية القدرات البدنية.

4.1. طرق تنمية التوافق :

- البدء العادي من أوضاع مختلفة كأداء للتدريب..
- تقيد سرعة وإيقاع الأداء الحركي وتحديد مسافة أداء المهارة.
- زيادة مستوي المقاومة في أداء مراحل الحركة.
- الأداء في ظروف غير طبيعية.

5.1. مميزات تدريبات التمارين التوافقية:

- العمل على تدريب التوافق في أجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.
- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة) على الأكثر تقدير (أتجنب حدوث التعب الذي لا يجب حدوثه عند أداء التمارين التوافقية).
- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع أي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة وأخرى أو تغيير شروط التنفيذ.
- التبديل بين أشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.
- لا تزيد القدرة الزمنية الفاصلة بين وحدات التدريب أكثر من 7 أيام.
- يجب أن يعطي التمرين بشرط أن لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المبتدئين.
- نحتاج إلى تدريبات التمارين التوافقية في الأعمار المبكرة، لكن عند المستويات العليا، نحتاجها من أجل الارتقاء إلى المستوى الأول وذلك، من أجل تنسيق المهارة الجديدة التي ستساعدنا في تطوير المستوى .