

التوافق

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الاداء الحركي مع دقة الاداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ويتحقق ذلك من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الاداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل او لأحد اجزائه وبعد ذلك يرسل المخ الاشارات العصبية الحركية الى العضلات لتنفيذ خطة الاداء الحركي وفقا للمتطلبات التي حددها من ناحية طبيعة الاداء وشكله والتقسيم الزمني للداء الحركي والاتجاهات حركة الجسم واجزائه في فراغ المحيط ، اي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة التنفيذ للأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق .

ومن هذا يتطلب مكون التوافق انسجماً كاملاً بين الجهازين العصبي والعضلي لإمكان اداء الحركات على افضل صورة وخاصة المعقد منها ، اي تلك الحركات التي يستخدم في ادائها اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، او التي تتطلب اندماج حركات من انواع مختلفة في اطار واحد ، وان التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والاعصاب وارتباطها معا في عمل واحد .

اذا نستنتج مما ذكر انفاً بأن التوافق هو(عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية المؤثرة ، وتختلف القوة باختلاف الفعل الحركي وبالتجارب السابقة لدى الأفراد ولكن يبقى الجهاز العصبي المركزي هو الأساس في عملية التوافق) . ويعرف التوافق بقدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد .

ويقصد به القدرة على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد يتميز بالانسيابية والتناسق وحسن الأداء .

اهمية التوافق

ان تنمية التوافق تعد احد الاهداف الرئيسية للتربية البدنية والرياضية ، وهذا يعكس هذا المكون ، وكما لا تقتصر اهمية التوافق على المجال الرياضي فقط ، بل ان الفرد يحتاج التوافق في حياته العامة ، وان الكثير من الحركات الرياضية تتطلب التوافق العصبي العضلي ، فراقص الباليه والشخص الذي يؤدي الحركات فوق الترومبولين والغطاس ولاعب الجمناستك وكل هؤلاء تتوقف كفاءتهم في الاداء على مدى ما يمتلكونه من توافق .

وتبرز اهمية التوافق في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك اكثر من جزء من اجزاء الجسم في وقت واحد ، كما تضاعف هذه الاهمية اذا كانت هذه الاجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة ، والتوافق الممتاز يتطلب الرشاقة والسرعة والاحساس الحركي والمرونة ودقة الاداء الحركي وسرعته ولا يتطلب التوافق القوة العضلية الزائدة او المطاولة الا اذا استمر الاداء التوافقي لفترات طويلة نسبيا ويقسم التوافق الى عدة اقسام هي :

التوافق العام : مثل الاداء في المهارات الاساسية كالمشي والركض والتسلق

التوافق الخاص : وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة ثم الركل في كرة القدم او القفز ثم الرمي بكرة اليد.

توافق الاطراف : يظهر في الاعمال التي تتطلب توافقا للقدمين او اليدين او كلاهما معاً مثل المباراة .

مميزات التوافق

- 1- التنظيم والتنسيق والترتيب والتبويب .
- 2- عملية التوافق مقرونة بإمكانية النظام الحركي والقوة المؤثرة فيه .
- 3- يختلف التوافق باختلاف التجارب .
- 4- يعتمد التوافق عادة على العمل الجسمي .
- 5- الجهاز العصبي هو الاساس في التوافق الحركي .
- 6- التوافق هو جزء من الانجاز الحركي الكامل .
- 7- التوافق الحركي هو جوهر التعلم الحركي .

وظائف التوافق

- 1- توجيه الاداء الحركي بالشكل الصحيح عن طريق الاجهزة العضوية ولا سيما الجهاز الحركي.
- 2- الاستيعاب والعمل بموجب المعلومات الاتية بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله .
- 3- اداء مسار الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان يتم وما تم فعلا اي بين النتيجة والهدف .
- 4- مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي .
- 5- التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهه الى العضلات .

تطوير التوافق

مقارنة بطرائق تنمية القدرات البدنية لا توجد طريقة خاصة بتنمية التوافق حيث ان التوافق يعتبر من القدرات الطبيعية المؤثرة وتبعاً للخصائص الفردية فأن الشخص الذي لا يمتلك موهبة التوافق يؤدي المهارات الحركية ببطء شديد ولتحقيق مستويات عالية من النجاح في تنمية التوافق لا بد للفرد من انجاز اعمال مركبة من المهارات حيث يجب ان يتقن اللاعبين الصغار الاجزاء المختلفة من المهارات الحركية والتي يمكن من خلالها تنمية التوافق ، ان اللاعب يكتسب التوافق من خلال القدرة على التعلم وكذلك التكرار المستمر للمهارات الحركية ويتم تنمية التوافق من قبل المدرب باستخدام التمرينات المركبة حيث يمكن تحسين اداء المهارات المركبة والصعبة من خلال استخدام وسائل ملائمة ومتعددة وتكون تدريبات التوافق في الجزء الاول من الوحدة التدريبية وكذلك في وقت الراحة خلال مرحلة التركيز العالي ويمكن تحقيق مستويات عالية من التوافق في المراحل العمرية الصغيرة والتي يحدث فيها مستويات عالية من التكيف في العمليات العصبية بالمقارنة بالأعمار الكبيرة .

ويعد التوافق من القدرات البدنية المركبة الذي يرتبط بالسرعة والقوة والتحمل والمرونة ولا تقتصر اهمية تدريبات التوافق على الاداء الفني والخططي ولكن تتعدى ذلك لتشمل مراعاة في الاجواء المختلفة والاحوال المحيطة بعملية التدريب ويستخدم التوافق ايضاً حينما ينتقل اللاعب بالجسم في الهواء كما في الوثب والاداء على جهاز الاترامبولين كما يحتاج اللاعب للتوافق في حالة

فقدان توازنه في الاداء سواء في الهبوط او التوقف بسرعة وكذلك في الرياضات التي تتطلب التحكم في الحركة وتعتمد مستويات التوافق على المقدرة على الاداء الصعب السريع بدرجات مختلفة وبفعالية عالية ، وان امتلاك اللاعب لقدرات عالية من التوافق لا تساعد فقط في ادائه للمهارات الحركية بصورة تامة ودقيقة ولكن تتعدى ذلك لتشمل تجنب الالخطاء المتوقعة ، ومن وجهة النظر الفسيولوجية يمثل التوافق مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي على التوافق ، اذ يعتمد تنظيم العمل في الجهاز العصبي المركزي على الوظيفة والنظام وان تركيب وتعقيد النظام والوظيفة يتم توافقها من خلال هذا الجهاز المهم . لان وظيفة الجهاز العصبي المركزي هي سرعة اختيار الاستجابة المناسبة للاستثارات المختلفة والتي يرى تأثيرها مباشرة .

ويمكن تنمية التوافق من خلال :

- 1- زيادة تمارينات التوافق الخاصة حيث ان التوافق قدرة حركية يمكن تميمتها من خلال الحركات ذاتها .
- 2- ضرورة استمرار بتكرار الحركات الخاصة للتوافق من اجل تثبيت الاستجابة العضلية للأداء الحركي .
- 3- ضرورة التدرج من الحركات السهلة الى الحركات المركبة وذلك تبعاً لعدد اعضاء الجسم المشتركة في الاداء الحركي وتزداد صعوبة الاداء الحركي كلما زاد عدد اجزاء الجسم المشتركة في الاداء .