

## الاجابة النموذحية لمقياس التوافق الحركي

ج1- المكونات الأساسية التي يجب أن تكون لدى كل رياضي و هي:

○ القدرة على التعلم الحركي.

○ القدرة على التوجيه والتحكم والتنظيم.

○ القدرة على التكيف.

وسبع 07 قدرات ثانوية وهي:

- القدرة على الربط: وهي القدرة على الربط بين حركتين أو اكثر.
- القدرة على المفاضلة: و تقدير الرياضي للقوة العضلية اللازمة لتميرير أو تسديد كرة حسب مسافة الزميل أو المرمى ( انتهاء الحركات المناسبة).
- القدرة على الاتزان: أي المحافظة على الإتزان أثناء الأداء في مختلف الوضعيات.
- القدرة على التوجيه: أي توجيه الجسم في وضعيات مختلفة وفي اتجاه مناسب والقدرة على تغيير وضعية الجسم في الفضاء وذلك حسب متطلبات الحركة في زمن وفضاء معين.
- القدرة على الايقاع : أي القدرة على الحفاظ على ايقاع معين على حسب متطلبات الحركة مثلا: الايقاع يزيد بشكل تدريجي في سباق 800 م.
- القدرة على سرعة رد الفعل: ( سرعة الاستجابة) خاصة في سباقات السرعة 100م.
- القدرة على التكيف: أي التكيف مع مختلف الوضعيات والمواقف مثل : القدرة على تغيير البرنامج الحركي حسب مستجدات المحيط الخارجي. (10 نقاط)

ج/2- الاعتبارات الخاصة هي:

1. التدرج بالتدريب من السهل إلى الصعب.
2. إن تتشابه تمرينات التوافق الحركي قدر الإمكان مع نوعية الفعالية أو اللعبة التي يمارسها اللاعب أو المتعلم تبعا لحدوث اضطرابات حركية في أثناء الأداء الفعلي للعبة أو الفعالية الأصلية.

3. الاستمرار في أداء التمرين أو تكراره حتى تتكون الاستجابة العضلية للأداء الحركي بمستوى عال. لأن تمرينات التوافق الحركي تتطلب التدريب عليها أكثر من غيرها من الصفات حتى تصل إلى مستوى الأداء الحركي المطلوب.
  4. يتم تطوير التنسيق من خلال الألعاب المعقدة مثل الألعاب مع الكرة أو بدونها ، والحركات والممارسات الرياضية المختلفة ، والهدف هو إرباك الرياضي.
  5. من المهم أيضا تنويع التمارين.
  6. يجب أن يبدأ التدريب على مهارات التوافق في سن مبكرة.
  7. يجب تجنب تطوير التوافق في حالة التعب.
  8. يجب على اللاعبين أداء التمارين بتركيز وجدية
  9. جعل اللاعبين يفهمون الهدف والغرض من التمرين.
- أما الوسائل البيداغوجية الممكن استعمالها هي: الأقماع ،الحلقات، السلاالم