

عناصر القدرات الحركية

الاستاذ الدكتور
سهاد قاسم الموسوي



القدرة الحركية الرياضية

القدرات البدنية

القدرات التوافقية

مزيج من القدرات البدنية والتوافقية

التحمل

القوة

السرعة

المرونة

التوافق

تحمل
خاص

تحمل
عام

قوة
خاصة

قوة
عامة

سرعة
خاصة

سرعة
عامة

مرونة
خاصة

مرونة
عامة

توافق
خاص

توافق
عام

القدرات التوافقية

هي الانسجام بين القدرات البدنية والحركية واجهزة الجسم الداخلية بتعبير اخر هي الربط بين القدرات البدنية والمهارية معتمدا على اجهزه الجسم الداخلية المختلفة.

من وجهة النظر الفسيولوجية يشير المفهوم التوافقي الى اهمية دراسة حالة التوافق الحركي والتميز بين عمليتي

1 - التوافق داخل العضلة

2 - التوافق بين العضلات

مخطط القدرات التوافقية (قابلية الترابط الحركي)

القدرات البدنية

القوة، السرعة، المطاولة

القدرات الحركية

الرشاقة، التوافق، المرونة
التوازن، الدقة

قابلية الترابط الحركي (القدرات التوافقية)

أجهزة الجسم الداخلية

الجهاز العصبي، الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العظمي، الجهاز الحسي، الجهاز التنفسي، الجهاز الهضمي، الجهاز البولي

القدرات البدنية والتوافقية

ان عدم فهم طبيعة العلاقة المتبادلة بين الجانب البدني والتوافقي في الأنشطة الرياضية يعوق من اظهار المستوى النموذجي للقدرة المهارية والتكتيكية لدى الرياضي كما ان النقص الحاد في المستوى البدني اوالتوافقي يمكن ان يظهر تأثيره على تحقيق المستوى العالي من القدرة المهارية والتكتيكية .



دلائل وبراهين اثبات الفرق بين القدرات الحركية والبدنية

-اولا : ان القدرات الحركية تعتمد على سلامة الجهازين العصبي المركزي والمحيطي في حين ان القدرات البدنية تعتمد على الأجهزة البدنية والوظيفية للجسم .

-ثانيا : في الحالات الطارئة مثل القلق والخوف والغضب فإن أكثر ما يتأثر هو القدرات الحركية إذ تضعف مثلا قد نفقد الدقة والرشاقة عند الشعور بالخوف والغضب وفي الوقت نفسه فإن الحالات الطارئة لا تؤثر على القدرات البدنية مثل السرعة والقوة والتحمل بل بالعكس يمكن ان تزداد من استثارة هرمون الأدرينالين.

-ثالثا : غالبا ما تعطى القدرات البدنية في فترة الأعداد العام في حين ان القدرات الحركية (الرشاقة والدقة والتوازن) تعطى في فترة الأعداد الخاص لأنها عبارة عن خطوة متقدمة نحو الأعداد المهاري .

رابعاً : ان لكل قدرة بدنية جهازا خاصا يتحكم بها في حين ان كافة القدرات الحركية

تكون تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي والمحيطي وبكلمات اخرى فان لكل قدرة بدنية مظلة خاصة في حين ان القدرات الحركية تتجمع تحت مظلة واحدة فقط.

خامساً : ان لكل قدرة بدنية اختبارها الخاص وتكون معزولة نوعا ما عن القدرات

الأخرى وهذا يعني ان الارتباط بين القدرات البدنية ضعيف فمثلا ان سريع الحركة

لايعني انه يتمتع بمرونة عالية كما ان الفرد القوي لا يتمتع بقدرة على التحمل اما

القدرات الحركية فأنها مرتبطة ببعضها لأن لها منبع واحد مسيطر وهو الجهاز

العصبي لذلك فأن العلاقة قوية بينها وان اللاعب رشيق الحركة يكون بلا شك دقيق

في التحرك وتوازنه عال وانسيابيته واضحة ومن هذا اكتفى خبراء الاختبارات

باختبار الرشاقة للتعبير عن القدرات الحركية الخرى في حين انهم وضعوا لكل قدرة

بدنية اختبارها الخاص .

القدرات الحركية

1- التوافق

قدرة اللاعب بالسيطرة على عمل اجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في اداء واجب حركي معين وربط هذه الجزاء بحركة احادية انسيابية ذات جهد فعال لأنجاز ذلك الواجب الحركي. انواع التوافق الحركي هناك انواع للتوافق فمنهم من قسمه الى

التوافق العام والخاص

التوافق الحركي بين اعضاء الجسم جميعها وتوافق الأطراف

توافق بين الرجلين-العين.
والذراعين-العين.

وظائف التوافق الحركي

- 1 – توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي .
- 2 – الأستيعاب والعمل بموجب المعلومات بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله .
- 3 – اداء مسار الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان يحصل وماحصل فعلا اي بين النتيجة والهدف .
- 4 – مقارنة نتائج الأستعلامات حول مايجب ان يتم مع الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي.
- 5 – التوجيه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة الى العضلات .

العوامل التي تؤثر في التوافق الحركي

2 - التأثير الدائم او المؤقت
للقوى الخارجية

1- طول ذراع القوة

4-الأوضاع التي يتخذها الجسم

3 - قاعدة الأرتكاز