



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



السنة الثانية ماستر السداسي الأول

محاضرات مقياس: التوافق الحركي

المحاضرة الثامنة: القدرات التوافقية

مقدمة

إن التوافق بين الجهاز العصبي والعضلات الهيكلية من جانب وبين المركز العصبي والأجهزة الداخلية من جانب آخر يأخذ دورا متميزا ومهما " في تطوير مستوى الأداء المهاري، إذ إن اكتساب المخالفة المبكرة للتوافق يضمن الأساس في القدرة على التوافق العام مما يجعل هذا التوافق بشكل أساسا للتنافس كما للصفات البدنية مكانا أو ركنا أساسيا في هذا التنافس أيضا، فضلا عن تتطلب عمليات عقلية مبرمجة للتحكم والسيطرة وفق الأهداف الرئيسية للترابط الحركي (القدرة التوافقية).

1-تعريف القدرات التوافقية :

تعرف قبل كل شيء، بأنظمة المراقبة والتنظيم الحركي. تسمح للرياضي بإتقان لقطات حركية دقيقة وقليلة الجهد، في حالات محددة والتي يمكن أن تكون منتظرة أو غير منتظرة، تعلم نسبيا وبسرعة حركات رياضية.

وهي كذلك عبارة عن شروط حركية ونفسية عامة لانجاز الرياضي تمكن الرياضي في جميع انواع الرياضة من التحكم في الاداء الحركي . وقد حل مفهوم القدرات التوافقية محل مفهوم الرشاقة القديم. وتنعكس القدرات التوافقية على:

-نوعية الأداء الحركي.

-سرعة التعلم الحركي.

-القدرة على تكيف البرامج الحركية الذهنية مع الظروف المتغيرة للتنفيذ.

-فاعلية وجمال الحركات.

هناك فرق بين القدرات التوافقية والقابلية، حيث أن القابلية تتصل بحركات فعلية متماسكة نصف آلية أما القدرات التوافقية تمثل الشرط الأساسي العام لكل لقطة حركية.

2-مكونات القدرات التوافقية:

التوافق صفة بدنية جد معقدة، تتعلق بعدة مكونات، وتختلف من فرد لأخر، ومن تمرين لأخر فحسب

هناك سبع مكونات للتوافق الحركي وهي : Meinel et Schnabel، 1987

1- القدرة على تقدير الوضع.

هي قدرة الرياضي على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة الى الأشياء الأخرى المتحركة) حركة الخصم ،حركة الكرة، حركة الزميل....).

2- القدرة على الربط الحركي.

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة وأداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم او عند استخدامه للأداء وتظهر القدرة على الربط الحركي أيضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل مباشر او متتالي مثل التنطيط أو استلام الكرة أو تمرير الكرة أو تصويب الكرة.

3- القدرة على بذل الجهد المناسب.

هي قدرة الرياضي على تنسيق تصرفاته بدقة عالية من الإحساس بها داخليا ومجريا قوتها وزمانها ومكانها والتنوع بها حسبما يقتضيه الموقف مثل تمرير الكرة وتحديد سرعتها وقوتها في التصويب أو التمرير.

4-القدرة على التوازن.

هي قدرة الرياضي على المحافظة على وضع كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الصعبة او استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد اضطراب طرأ على توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة.

5-القدرة على الإيقاع الحركي.

وهي قدرة الرياضي على إيجاد واستيعاب وتخزين مراحل أداء المجري الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة ، وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة والتنوع في أدائها مثل اخذ الخطوات التقريبية في كرة اليد او كرة السلة.

6- القدرة على الاستجابة السريعة.

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا او إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب الكرة ، حركات التجنب في الفعاليات القتالية، الانطلاق في مسابقات الجري.

7- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

هي قدرة الرياضي على تغيير التصرف الذي بدئه (برنامج التصرف المتوقع) على ان يتم ذلك بسرعة وبشكل هادف بما يناسب الموقف المتغير العاب الكرات ، المنازلات الفردية.

3- أهمية القدرات التوافقية:

ان القدرات التوافقية أثبتت اهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية وأصبحت الركن الثالث للقدرات الحركية (فضلاً

عن القدرات البدنية والمرونة) ولهذا نرى ان تطورها سيصب إيجابياً في تطور المستوى العام للرياضي وذلك من خلال

1- كفاءة القدرات التوافقية تعمل على تقليل الزمن اللازم لتعلم الرياضي المهارات الرياضية.

2- جودة اداء الرياضي في الحركات والاقتصاد في الجهد المبذول خلال التنفيذ.

3- درجة استغلال قدراته البدنية لتحقيق الانجاز المنشود.

4- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط والمواقف المتغيرة.

5- تعمل على سرعة تعلم الرياضي لدى ضرورة تعديل المهارة او تعلم مهارة جديدة بالنسبة للرياضي المتدرب لسنوات عديدة.

6- تحدد القدرات التوافقية بالاشتراك مع باقي عناصر الانجاز الاخرى حدود القدرة الانجازية للرياضي.

7- قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.

4- مميزات تدريب القدرات التوافقية

يختلف تدريب القدرات التوافقية عن باقي التدريبات في الأنشطة الرياضية فهي لا تعمل على ضبط الحمل التدريبي

ومكوناته من حجم وشدة وراحة لان هذه الاشياء مهمة في التخطيط لتطوير القدرات البدنية وكفاءة الأجهزة الوظيفية

الداخلية في الجسم ، وبشكل عام يمكن تحديد المميزات الخاصة لتدريبات القدرات التوافقية بالاتي:

1 - العمل على تدريب القدرات التوافقية في اجزاء مخصصة خلال الوحدة التدريبية.

2- يتم تدريبها لمدة قصيرة (45 دقيقة على اكثر تقدير) لتجنب حدوث التعب الذي لايجب حدوثه عند اداء التمرينات التوافقية.

3- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع ، اي التنوع بالتنفيذ الحركي بين مجموعة واخرى او تغيير شروط التنفيذ.

4- التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية.

5-اعطاء راحة كاملة بين المجموعات.

6-لا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين وحدات تدريب القدرات التوافقية أكثر من 7 ايام.

7-في تدريب القدرات التوافقية يجب ان يعطى التمرين بشرط ان لا يتخلله مهارة غير معروفة من قبل المتدربين ، اي يجب ان يتقن اللاعب المهارة التي تعطى ضمن تدريب القدرات التوافقية.

8-يجب التاكيد في تدريبات القدرات التوافقية على التنوع وعدم التكرار الكثير بحيث ان تكرار التمرينات التوافقية لا يتجاوز ثلث التمرينات المهارية.

9-نحتاج تدريب القدرات التوافقية في الاعداد المبكرة ، لكن عند المستويات العليا نحتاجها من اجل تطوير اعلى المستويات وذلك من اجل تنسيق المهارة الجديدة التي ستساعدنا في تطوير المستوى.

10-يمكن استعمال تدريبات القدرات التوافقية في مرحلة الاحماء في بداية الوحدة التدريبية.

5-اهداف تدريب القدرات التوافقية:

1-تسهم تدريبات القدرات التوافقية الى التطور السريع في تعلم المهارات الاساسية للفعاليات الرياضية في مجال القاعدة.

2-يضمن المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية فضلاً عن التنوع للمهارات الاساسية عملية اكتساب افضل لمهارات اصعب في مرحلة التدريب الاساسي مروراً الى مرحلة الانجاز العالي.

3-يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من اكتساب افضل لوسائل تدريب اللياقة البدنية ، الاحماء ، التدريب التعويضي (الاسترداد).

4-المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهارته الفنية وتطويرها.

5- تساهم القدرات التوافقية في عملية التشخيص عند اختيار وانتقاء الموهوبين.

6-القواعد الرئيسة في تنظيم تدريب القدرات التوافقية:

هناك بعض النقاط المهمة في تنظيم طرق تدريب القدرات التوافقية التي يجب ان يضعها المدربون في عين الاعتبار لانها الخطوط العريضة التي يجب ان يسيروا عليها عند تنفيذ التدريبات من اجل تطوير التوافق الحركي بشكل عام .

1-الوسيلة الرئيسة لتدريبات القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية(العامة والخاصة).

2-ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية.

3-ضرورة توجيه الاداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة.

4- ضرورة التنوع الكثير في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها .

5- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الاداء التوافقي للوسيلة التدريبية (التمرين) من خلال اللجوء الى خطوات معينة في طرق التدريب.

6- يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة اضافية لتثبيت المهارة.

النقاط سالفة الذكر تبين لنا الخطوط العامة في بناء الوحدات التدريبية الخاصة بالقدرات التوافقية ، لكن يجب هنا ان نحدد الاسلوب الواضح في تنفيذ طرق التدريب للقدرات التوافقية وما هي اجراءاته .

1-التنوع في تنفيذ الحركة .

2- تغيير الشروط الخارجية (الضوء ، نوعية الارض ، الخصم ، اداة اللعب ، اشكال الاوضاع الاساسية للتمارين ، قواعد اللعب ، مساحة الملعب ... الخ).

3- الربط مع مهارات حركية اخرى .

4- التدريب تحت الضغط الزمني (اداء المهام خلال وقت محدد).

5- التدريب بعد جهد مسبق.

6- التنوع في تلقي التنبيهات (تنبيهات بصرية وسمعية مختلفة).

المصادر والمراجع

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح .التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط 1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 2- احمد خاطر واخرون،دراسات في التعلم الحركي،القاهرة،دار المعارف،1987.
- انور محمد الشرقاوي،التعلم والشخصية،مجلة عالم الفكر،1982.
- ابراهيم وجيه محمود،التعلم،القاهرة،دار المعارف،1979.
- 3-علي مصطفى طه.نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي .ط1،القاهرة ،دار الفكر العربي.1999
- 4-محمد صبحي حسانين ، القياس و التقويم في التربية الدنية والرياضية، دار الفكر العربي القاهرة ط4 ص 209.
- 5-محمد نصر الدين رضوان ، دراسة عاملية للقدرات الحركية رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان ، 1977.
- 6-مسيرجي ، بوليقسكي، التدريب البدنية، (ترجمة) علاء الدين محمد عليوه، ط1: الاسكندرية، ما هي للنشر والتوزيع وخدمات الكمبيوتر،(2010).
- 7- مفتي ابراهيم . جمل توافق حركات القدمين والمهارات في كرة القدم ، دار الكتاب الحديث القاهرة 2012 ط1
- 8- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي.الدار المنهجية.. 2016عمان. ط1.
- 9-نجاح مهدي شلش، ومازن عبد الهادي، مبادئ التعلم الحركي ، دار الضياء للطباعة والنشر والنحيف الأشرف 2010.
- 10-وجيه محبوب .علم الحركة . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 1989.
- وجيه محبوب(واخرون) .نظريات التعلم والتطور الحركي . جامعة بغداد ، بيت الحكمة ، 2000.
- وجيه محبوب.نظريات التعلم والتعليم والبرامج الحركية .ط1 عمان ، دار الفكر ، 2002.