

متعددة في الدماغ اذ يرسم برنامج او منهج ويحذف برنامج او منهج في الوقت نفسه  
ومن اهم مميزاته :

- ثبات في المسار الحركي
- اعلى ما يصل اليه المتعلم او اللاعب من اداء حركي في الفعالية او اللعبة المعنية .
- اعطاء النتيجة نفسها مع التكرار الحركي
- يوجد توقع مسبق للحركة او المهارة .
- يتطابق الاداء الحركي مع الهدف المرسوم في الدماغ .
- التغيير في البرنامج يكون في القسم التحضيري .
- الكشف عن برنامج او منهج المنافس .

## محاضرة: 05

### القدرات التوافقية

#### 1- تعريف القدرات التوافقية :

تعرف القدرات التوافقية بأنها « متطلبات انجاز نفسية بدنية مركبة نسبيا يتحدد بواسطتها الاداء الرياضي فهي تمثل خصائص ثابتة و عامة في مسار عمليات التوجيه والمراجعة وكذلك التنفيذ وتنظم بها التصرفات الرياضية ويتم توجيهها وهي العمل المتناسق والاقتصادي على قدر الامكان بين العضلات والاعصاب والحواس والاتزان ورد الفعل والتكيف السريع للمواقف ».

هي شروط حركية نفسية عامة لإنجاز الرياضي تمكنه في جميع انواع النشاط الحركي من التحكم في الاداء الحركي , كما تنعكس على نوعية الاداء الحركي وسرعة التعلم وكذا القدرة على فاعلية وجمال الحركات .



## 2- أهمية القدرات التوافقية :

تلعب القدرات التوافقية دورا هاما في اكتساب القدرات الحركية ,ولكي يحصل الرياضي على حركات توافقية عالية وكذلك المهارات ذات مستوى عالي وجب عليه التدريب المبكر منذ الطفولة وان يستمر في عملية التدريب لذلك تشترك القدرات التوافقية مع المهارات الحركية في انها تشكل الاسس التوافقية لتطوير مستوى الاداء في الانشطة الرياضية .

وتتمثل اهميتها ايضا في انها :

- 3- كفاءة القدرات التوافقية أثبتت أهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية .
- 4- جودة اداء الرياضي في الاقتصاد الحركي .
- 5- درجة استغلال القدرات البدنية لتحقيق الهدف.
- 6- تساعد الرياضي على الاستخدام السريع والهادف للمهارات الرياضية في الشروط المتغيرة .
- 7- تعمل على سرعة تعلم الرياضي للمهارة .
- 8- تساعد الرياضي على تعلم الحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية.

## 3- مميزات القدرات التوافقية :

- 9- استخدام عدد كبير من التمرينات المختلفة وتدريبها بشكل متنوع أي التنوع الحركي .
- 10- التبديل بين اشكال التمارين التوافقية السهلة والصعبة خلال الوحدة التدريبية .
- 11- اعطاء راحة كاملة بين المجموعات .

- 12- يجب التأكيد في تدريب القدرات التوافقية على التنوع وعدم التكرار الكثير.
- 13- تحتاج تعليم القدرات التوافقية الى البداية السنية المبكرة .
- 14- يمكن استعمالها كحصص تطوير وتعلم كما تستخدم ايضا في نهاية التسخين الخاص بالحصص.

#### 4- مكونات القدرات التوافقية :

حسب فايناك – **order**

#### -1-4- القدرة على الربط الحركي orientation

هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا وزمانا وحركة وأداء هذا التناسق عند مجابهة الخصم مثلا : التنطيط او استلام الكرة وتميرها .

#### 2-4 – القدرة على الإيقاع الحركي : rythme

هي قدرة الرياضي على تخزين مراحل أداء المجرى الحركي في الوقت المناسب والحركة المناسبة وقدرته على استدعاء هذه المراحل المختزنة والتنويع في أدائها مثل اخذ الخطوات التقريبية في كرة السلة .



**3- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة différenciation :**

هي قدرة الرياضي على تغيير التصرف الذي بدأه أي القدرة على تحديد وضع حركة جسمه بالمكان نسبة للأشياء الأخرى المتحركة . - حركة الخصم .

**4- القدرة على التوازن équilibre :**

هي قدرة الرياضي على المحافظة على كامل جسمه بوضع معين حتى في الحالات الطبيعية أو استعادة توازنه مثل طيران اللاعب في الهواء وتعرضه للمزاحمة .

**5- القدرة على الاستجابة السريعة réaction :**

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة لإشارة محددة مسبقا أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس أو حركات التجنب في الفعاليات القتالية .