

# PRESENTATION OF ( CHAPTER '8' )

- Prepared by / tennis specialty student ( level 4 )
- C: Eslam Abdelhameed Alghazoly
- C: Tareq Mostafa El said
- C: Adham Elsaid mohamed
- C: Mohamed osama mousa
- C: Ahmed Gamal
- C: Ahmed khaled
- C: Nabil alaa abd elazez
- C: Amr gamal megahed

Under the supervision of :  
Professor Dr : **Tamer Elshtehy**

# القدرات التوافقية المؤهلة للإنجاز الرياضي



**القدرات التوافقية /** هي شروط حركيه ونفسيه عامه لإنجاز الرياضي والتي تمكن للاعب من التحكم في الأداء

— لا تظهر هذه القدرات بطريقه منفرده بل ترتبط ببعضها البعض لكي تقدم ف مضمونها تركيب الحركة الكليه بصوره متناسقه وتربط بغيرها من شروط الإنجاز الرياضي كالقدرات البدنيه والتوافقيه.

— **القدرات التوافقيه**

تنتمي إلى القدرات التي تعتمد على تلقي المعلومات اي الجهاز الحسي والحركي وبالتالي فإن نوع بذل الجهد يختلف عن الجهد المبذول في القدرات البدنيه فلا يمكن التدريب على القدرات التوافقيه تحت اعتبار التعب ومراعاة أن يعطي فترات راحه كامله

## ماهي الحدود المميزة للقدرات البدنيه والتوافقية؟

- \_ القدرات البدنية تعمل على تجهيز الطاقه وبالتالي امكانيه حدوث التعب ليتم التكيف أو التعويض الذائد
- \_ القدرات التوافقية ترفع قابليه بذل مجهود بتأثير حدوث التعب وبالرغم من وصول اللاعب ف نهايه التدريب الي مرحله التعب
- \_ أن القدرات التوافقية هي الخواص الحركيه العامه لعمليات الضبط والتحكم في الأداء الحركى التي تعتمد عليها الجهاز الحسي
- \_ ولأن عمل هذا الجهاز يختلف من لاعب لآخر فإن مستوى القدرات التوافقية يختلف باختلاف اللاعب
- \_ أن القدرات التوافقية هي إحدى المجموعات التي تنتمي إلى القدرات الحركيه ( بدنيه - توافقية - مرونة) وهذه القدرات تتحدد القدرات المركبه وتتحدد أهميتها من خلال هيكل بيئه الإنجاز فهيكّل الإنجاز في الألعاب الجماعية على سبيل المثال يتصف بتنوع العناصر الفنيّه بدرجه كبيره وقدره كبيره على اللعب

تمكن القدرات التوافقية من التصرف السريع والمناسب الحاله وهي تعمل على ؟  
\_ تعلم الحركات ذات العلاقه بنوع رياضه التخصص(نوع الأداء الحركى)

\_ تقصير الزمن اللازم لتعلم فنيات اللعب (سرعه تعلم الحركة)

جوده الأداء الحركى (فاعليه وأداء الحركات)

\_ توفير الشروط اللازمه للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز وذلك من الاستفاده من القدرات البدنيه المكتسبه (الاقتصاد في الجهد)

\_ امكانيه استخدام المهارات المناسبه للحالات والظروف المتغيره بسرعه (القدره على تكيف البرنامج الذهني الحركيه)



القدرة التوافقية بشكل خاص	نوعية مجري عمليات الضبط و التحكم الفردية بشكل عام
القدرة علي التمييز , بذل الجهد المناسب القدره علي التوازن	الدقه
القدره علي الاستجابة . رد الفعل القدره علي التكيف القدره علي الربط	السرعه
القدره علي الإيقاع الحركي القدره علي بذل الجهد المناسب القدره علي الربط	الحالة الحركية, الديناميكية,
القدره علي التكيف القدره علي بذل الجهد المناسب القدره علي التوازن القدره علي الربط القدره علي تقدير الوضع	التنوع, التغيير,

و يتطلب تدريب القدرات التوافقية بشكل هادف من وجهة النظر التخصصية و استنادا الي هيكل الانجاز الخاص بكل رياضة او نشاط ما يلي:

تدريب اجهزه مستقبلات التنبية للقدرات التوافقية بشكل خاص باعتبارها مصدرا لتلقي المعلومات.  
و مثال ذلك ان البصر في لعبة الكرة الطائرة يعد من اهم اجهزة المستقبلات في قدرة تقدير الوضع ثم تاتي قدرة التوازن يليها الاحساس الحركي في حين نجد ان لاعب الغطس منذ لحظه تركه لسلم الغطس حتي دخوله في الماء يحتاج الي قدرة تقدير الوضع بصوره اكبر دون البصر و الذي لا يلعب دورا هاما و هنا يحاول تقدير قدرة الاحساس الحركي الداخلي

و نستنتج بذلك انه يجب التركيز علي اجهزة المستقبلات الي تعمل بشكل مباشر في القدرة التوافقية الهامه في الرياضة التخصصية . و نجد ضمن هذا السياق ان البصر و اللمس و الاحساس و الحركي اهم و اجهزه المستقبلات في القدرة علي التكيف

القدرة التوافقية					القدرة علي تقدير الوضع
اجهزة مستقبلات التنبية					بصرية
احساس	توازن	لمسية	سمعية	بصرية	القدرة علي تقدير الوضع
x	x		x	xx	القدرة علي الربط
xx	x			x	القدرة علي الايقاع
xx			x		القدرة علي الاستجابة
xx	xx	xx	xx	xx	القدرة علي التكيف
xx	x	xx	x	xx	القدرة علي بذل الجهد المناسب
xx	xx		x	xx	القدرة علي التوازن
xx	xx	x			

النشاط الرياضي						
القدرات التوافقية						
الربط	تقدير الوضع	التوازن	بذل الجهد	الايقاع	استجابة	التكيف
*	*		*	*	*	
*	*		*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
			*	*		
*			*	*	*	
*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*
*	*	*	*	*	*	*

ان الطريقة المباشرة في تنمية القدرات التوافقية تعتمد علي اجهزة المستقبلات للقدرة المراد تنميتها.. فكثير من القدرات عند التدريب عليها تساعد في تنمية القدرة علي تقدير الوضع و هذه الطريقة هي التنوع في التدريب اي التغيير في تنفيذ الحركة و هنا نستخدم الطريقة التكرارية. كما ان اختيار التمارين له اهمية كبري

التمارين	القدرات التوافقية
التمرير مع تنطيط كرة اخري	تقدير الوضع _ التكيف _ الربط.الاستجابة
تمرير ثم دحرجة	الربط. التوازن
الوقوف علي مقعد سويدي و التمرير للزميل	الربط.بذل الجهد. تقدير الوضع . التوازن
تمرير للزميل ثم الوثب و تغير الاتجاه و التمرير لزميل اخر	الربط. بذل الجهد. تقدير الوضع
رمي كرة للمستقبل و منه للمعد علي معلين	الاستجابة السريعة. الربط
تغطية الشبة و اللعب بكرتان	بذل الجهد. الاستجابة . تقدير الوضع
عند سماع صوت ارتطام الكرة بالارض يدور اللاعب و يستقبلها و يمكن من وضع الاستلقاء او الانبطاح و الدوران يمينا و يسار ثم يستقبل الكرة	بذل الجهد. الاستجابة
اللعب بكرات مختلفة	بذل الجهد المناسب

ولأن القدرات التوافقية تعتمد علي تلقي المعلومات. و فيها يجب عدم حدوث التعب .. لذا من الافضل ان يتم التدريب عليها في بداية الوحدة التدريبية اولا يزيد زمن التدريب عن 5 ق حيث لها علاقة بالتركيز فيجب تنويع التدريب خلال هذ المدة الزمنية لقصير لمساعدته اللاعب علي التركيز من خلال رفع و تصعيد المتطلبات تدريجيا اي الاداء بشروط سهلة ثم صعبة. و يراعي الا تزيد الفترة الزمنية الفاصلة بين تدريبات القدرات التوافقية بحد اقصي عن (7) يام حتي لا يتم التراجع في مستوي هذه لقدرات و بثلاثي التكيف وان تستخدم الطريقة التكرارية حتي لا يحدث التعب



## قواعد العمل التدريبي لتنمية القدرات التوافقية

لا شروط عمليات استقبال التنبهات وقتها و استبعاد و معالجتها و كذا الاستفادة منها تزداد سوء مع تقدم عمر الانسان .. و تتميز الجهاز العصبي المركزي في سن الطفولة و المرهقة بسهولة لتاثير عالية حيث تنمية مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم و اطرافه .. لذا..

يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر المتدرب

و لكي تكون القدرة التوافقية المراد تنميتها معدة و مفيدة الاداء حركات مختلفة و بسرعة و دقه و بصورة مناسبة للحالة لذا  
يجيب اداء حركات متعددة و متنوعة و هادفة للغرض من اجل تنمية و صقل القدرات التوافقية.

وحيث انه لا يمكن توسيع الخبرة الحركية جملو واحده بل يتم ذلك فصيلا خطوة بخطوة و من اجل الاستفادة من القدرات التوافقية المكتسبة تنفيذ توجهات الصعبة من حيث التوافق الحركي في وقت لاحق.لذا.

هناك ارتباط وثيق بين بين القدرات التوافقية والمهارات الفنية ومستوي الأداء

**فمثلا :** تنمي القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة من خلال التدريب الخاص لرفع قدره التحمل الأساسي  
**وبالتالي :** يجب تنميته القدرات التوافقية الخاصة من خلال تنفيذ ايرها من مهام التدريب الرياضي  
فهناك إجراءات تدريبيه لتنميته القدرات التوافقية مثل :

القدره علي تقدير الوضع او استطاعه القرد عبي تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه والاشياء  
ولتنميته قدره الرياضي علي تقدير الوضع يفضل تنفيذ الإجراءات التدريبيه التاليه :

أداء الحركات في وقت محدد وقصير

أداء الحركات بترابط

أداء الحركات بعد جهد متعب بدنيا ونفسيا



٢- قدره علي الربط الحركي او استطاعه الرياضي علي تركيب الحركه الكليه من الحركات الجزئيه

**من امثله التدريبات علي ذلك :**

الحري المتعرج بالزمن

تنفيذ مهارات جمبازيه مختلفه من الجري والمشي والحجل والحركات المترابطه المركبه من الوثب وغيرها

الربط بين حركه الرجل لسباحه الكرول وحركه الذراعين لسباحه الصدر

الربط في الملاكمه بين الضربات المستقيمه والجانبية والصاعده او حركات الجذع بخطوات توافقيه واخري مقابله

٣- قدره علي بذل الجهد المناسب او استطاعه الرياضي علي أداء حركته بصوره منسقه من حيث مقدار القوه والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود

**الإجراءات التدريبية لتنمية قدره علي بذل جهد مناسب هي :**

تغيير وتنوع الحركات

تغيير وتنوع ظروف التنفيذ

**ومن الامثله التدريبية علي ذلك هي :**

تمارين التهديد علي المرمي والدفع في مسابقات مختلفه وكذلك الوثب علي مناطق هبوط متكرره ( الإحساس بالمسافه )

تغيير السرعة اثناء الأداء ( الإحساس بالزمن )

الأداء الحركي باجهزه مختلفه الاوزان والاحجام ( الإحساس بالتوتر العضلي )

٤- قدره الحفاظ علي التوازن او استطاعه اللاعب علي الاحتفاظ بالجسم في وضع معين واستعادته هذا الوضع في حاله الانحراف عنه

**ومن الامثله التدريبية علي ذلك :**

تمارين جري مع تغيير الاتجاه والدوران حول الجسم

تمارين وثب مصاحبه بأداء حركات اثناء الطيران قبل استقبال الكره

تمارين وثب من مكان مرتفع لاسفل ثم لاعلي

المشي علي عارضه محدوده بعد الدحرجه عدّه مرات متتاليه

اغلاق العينان او ارتداء نظارات شبه معتمه اثناء الأداء

٥- القدره علي الإيقاع او استطاعه الرياضي علي ادراك الحركه الذاتيه وأداء هذه الحركه بهذا الإيقاع ( استطاعه الرياضي علي إيجاد الإيقاع المناسب لحركه معينه بنفسه )

**اجراءات تنميه القدره الايقاعيه :**

تنويع الحركات

اداء مهاره حركيه مركبه

تنويع ظروف التنفيذ

**الامثله التدريبيه :**

المشي والجري والحجل بايقاع محدد

ادراك ايقاع ما لحركه معينه واعادته على شكل ضربات

اجتياز موانع بايقاع ثنائي وثلاثي ورباعي..... الخ

**٦- القدره على الاستجابه السريعه :**

هي استطاعه الرياضي تنفيذ الحركات المترتبه على اشاره معينه بسرعه وبشكل صحيح.

مثال : البدء في العاب القوى /السباحه / التفادي في الملاكمه



• **الاجراءات التدريبية لتنمية قدره على الاستجابة السريعه:**

اداء حركات في وقت قصير ومحدد

تنويع التنبيهات (الاشارات)

اداء الحركات بعد جهد وتعب

• **الامثله التدريبية:**

تمارين بدء مع اطاله او تقصير الزمن بين النداءات.

تخطيه الشبكة في الكره الطائره مثلا

٧- **قدره على التكيف على الاوضاع المتغيره:**

هي استطاعه الرياضي على تغير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغير الحاله

مثال : الخداع بدلا من التسديد على المرمى

• **الاجراءات التدريبية لتنمية قدره التكيف مع الاوضاع المتغيره :**

تأديه مهارات حركيه مركبه

تغير ظروف التنفيذ

• **الامثله التدريبية :**

اجتياز الموانع بالجري

تغيير الاجهزه و ارضيه ملاعب التدريب والزملاء

الاستجابه لحركات المنافس الدفاعيه ومراقبه اللاعب المهاجم

التمرين في الاجواء المختلفه من رياح وامطار وشمس وحشائش

## مما سبق

- عند تنمية القدرات التوافقية باستخدام التمارين العامه يراعى ان تتقن بشكلها الاولى
- فمثلا تعد تمارين الجمباز بمثابة التمارين العامه لتنمية القدرات التوافقية بالنسبه للاعب المتخصص في العاب الكره.
- ممكن تنمية التوافق الحركي للملاكم باستخدام تمرين يحاول في الملاكمان الاخلال والمحافظة على التوازن لبعضهما وهما واقفين على مقعد سويدي مقلوب
- ويمكن استخدام حركه من حركات النشاط التخصصي الممارس لتنمية القدرات التوافقية بموجب قانون اللعبة.



## تصور حول تنظيم التدريب لتنمية القدرات التوافقية بشكل خاص

نوع النشاط	الاجراء التدريبي	القدره التوافقية	التمارين المستخدمه
	١.تنويع ظروف	١.الاستجابة السريعه	١. اللعب مع تغطيه الشبكه والاستقبال بصوره غير مباشره
الكره الطائره	٢.تنويع شروط التنفيذ	٢.بذل الجهد المناسب	٢. اللعب داخل مساحات صغيره و بكرات مختلفه الاحجام والاوزان
		بذل الجهد المناسب والتكيف والاستجابته وتقدير	اللعب بعده كرات على مساحه صغيره ومن خلال التفوق العددي
	١.تنويع شروط التنفيذ	١. بذل الجهد المناسب والقدره الايقاعيه.	١. الاداء بالقدم الضعيفه واجتياز حواجز مع تغيير ارتفاعها او المسافات بينها.
العاب قوى	٢.تغيير ظروف التنفيذ	٢. بذل الجهد المناسب	٢. رمي المطرقه باسلاك قصيره وطويله وعاديه والقفز بزانات مختلفه المرونه
	تنويع شروط التنفيذ	الربط وبذل الجهد المناسب والحفاظ على التوازن	التحرك في جميع الاتجاهات وحركات التقادى والخداع والملاكمه على رجل او بيد واحده داخل مساحه ضيقه
	١.تنويع شروط التنفيذ	١.بذل الجهد المناسب والقدره الايقاعيه	١. حركه دولفين مع تغيير وضع الجسم
السباحه	٢. تغيير ظروف التنفيذ	٢.الربط	٢. قربت بين حركات الرجلين والذراعين
	١.تغيير ظروف التنفيذ	١.الحفاظ على التوازن	١.التجديف فى الرياح والامواج.
الكانو	٢. تنويع شروط التنفيذ	٢.بذل الجهد والايقاع	٢.تغير سرعه التجديف

الامثله	المعيار والمحك	هدف الاختبار	القدره التوافقية
وثبات متكرره على علامات بالرجلين معا ثم يغلق العينين	الانحراف عن الهدف بالسنتيمترات	دقه الاداء	تقدير الوضع
تالف مجموعه من الحركات تؤدي بالزرع والرجل لنفس الجانب من الجسم في وقت محدد	عدد مرات التكرار في وقت محدد	سرعه الربط بين هذه حركات مختلفه	الربط الحركى
- لاعب الكره لمسافات مختلفه ومن مراكز متعدده - تدوير الزراعيين بسرعات متباينه(٥ مرات سرعه عاديه ثم ضعفها فنصفها) - الارتقاء لاعلى من التكور	الانحراف عن الهدف والفارق بين الزمن المقرر والمحقق	الاحساس بالمسافه والزمن والقوه	بذل الجهد المناسب
الوقوف على عارضه برجل واحده	عدد الاخطاء في زمن محدد او الزمن بالتواني	ثبات التوازن	الحفاظ على التوازن
تقليد الايقاعات بدقه واداء مشي وجري وحجل بايقاع موسيقى	عدد الايقاعات الصحيحه والخطئه	ادراك ايقاعات مختلفه	القدره الايقاعيه
اختبار العصا المسقطه	الزمن المحصور بين التنبيه والاستجابه	زمن الرجع	الاستجابه السريعه
- اجتياز مجموعه من الموانع بدون وبعد محاولات تجريبية - تكيف حركات المهاجم مع حركات المدافع	-الفارق الزمنى - مدى تناسب الحركات مع مقتضيات الحاله	التصرف من اوضاع متغيره	التكيف مع الاوضاع



