

المحاضرة 6

القدرات التوافقية

Les capacités de coordination

تعريف

قدرات التنسيق ، التي تسمى أيضاً «الرشاقة» أو «adresse» أو الصفات الحركية النفسية ، تسمح للرياضي او للطفل بالتحكم في حركاته وتعديلها بدقة وتعلم الحركات الفنية والتقنية والتكتيكية بشكل أسرع.

القدرات التوافقية جاءت كتعبير عن الرشاقة

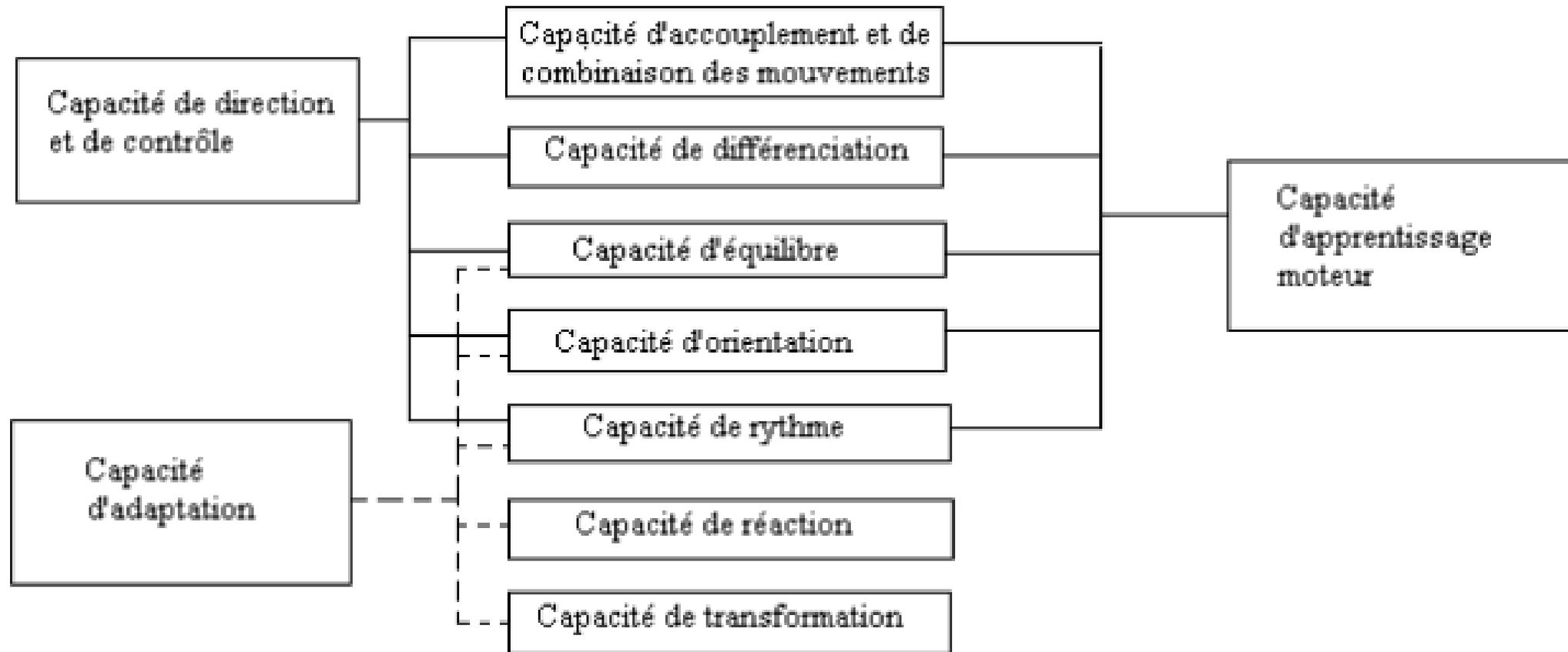
لا تظهر القدرات التوافقية بصفة فردية بل يتم دمجها مع القدرات التقنية والتكتيكية والبدنية كما ترتبط في ما بين بعضها البعض

► وهي 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

يمكن تقسيم القدرات التوافقية وفق تصنيف بلوم الى ثلاثة قدرات رئيسية :

- القدرة على التعلم الحركي.
- القدرة على التوجيه والتحكم والتنظيم.
- القدرة على التكيف

القدرات التوافقية



1- القدرة على التمايز الحركي La capacité de différenciation kinesthésique

- إنه يحدد جرعة التوترات التي يتم إجراؤها. إنه تحكم جسدي محدد يهدف إلى تنفيذ الحركة بدقة. سنجد هذه القدرة في جميع مراحل اللعبة حيث يتحكم اللاعب في شد العضلات. على سبيل المثال ، أثناء تمرير الكرة لمسافة بعيدة ، ستكون القوة المعنية أكثر أو أقل قوة اعتمادا على المسافة من الزميل.

2- القدرة على تركيب التمارين الحركية: les capacités de combinaison et d'accouplement des mouvements

ربط المهارات الحركية أوتوماتيكيا، التكيف بتغيير البرنامج الحركي للمهمة التي نحن بصدد القيام بها في مواجهة الوضعيات المفاجئة والغير منتظرة
يتعلق الأمر بربط إجراءات حركيين وأتمتتهما. المثال الأكثر شيوعاً هو الجري والقفز وهو عمل شائع جدا في جميع الرياضات تقريبا.



3- القدرة على التوجيه الزمني: la capacité d'orientation spatio-temporelle.

تكرار وتغيير حركات الجسم في الفضاء وبالنسبة الزمن. إنها القدرة على تعديل موضع وحركة الجسم في المكان والزمان ، فيما يتعلق بمجال العمل **مُعرف**. هنا نتحدث عن حركات الجسم بالنسبة للبيئة. هذا يعني أن اللاعب يجب أن ينظم نفسه فيما يتعلق بالكرة والخصم والشركاء. على سبيل المثال ، هو معرفة كيفية وضع نفسك للتحكم في الكرة أو حتى المهاجم هو الذي سيركض في "متعرج" لتجنب التسلل.



4- القدرة على التوازن:

الحفاظ على الجسم في وضع متوازن سواء في السكون أو أثناء الحركة الجارية إنها القدرة على الحفاظ على جسد المرء في وضع متوازن أو استعادة توازنه بعد أي عمل (القفز ، الجري ، إلخ). هذا عنصر مهم لأن اللاعب مطالب باستمرار بالتحرك بشكل غير متساو مع الكرة أو بدونها والقفز. بالإضافة إلى ذلك ، تكون المبارزات مع الخصم قريبة جداً في معظم الحالات وهناك الكثير من الاتصال، لذلك من الضروري أن يكون لديك شعور جيد التوازن للسيطرة على الكرة أو قهرها على سبيل المثال ، أثناء التجاوز ، يدفع الجناح كرتة ويقفز لتجنب تدخل الخصم ، إذا لم يستطع استقبال نفسه بطريقة متوازنة ، يفقد الفريق السيطرة على الكرة وفرصة الهدف.



5- القدرة الإيقاعية: la capacité rythmique

- تنظيم الحركية والتكيف بإيقاع خارجي، مع إمكانية التغيير.

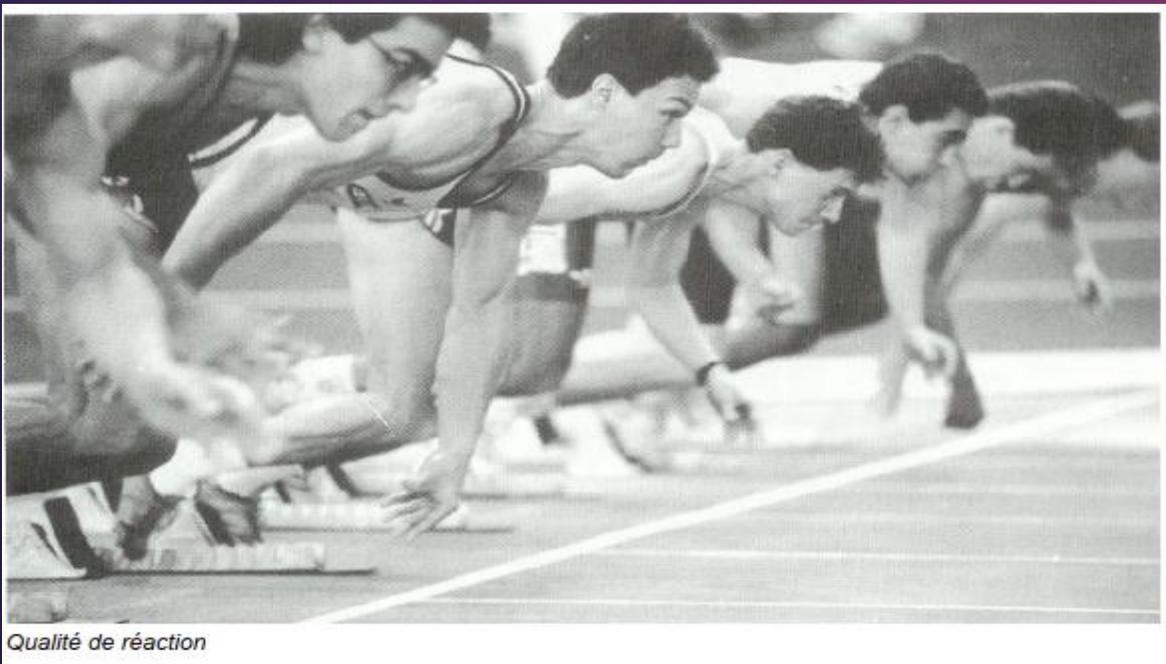
هناك أيضا قدرة إيقاعية. هذه هي الاستعدادات لتنظيم التدخلات العضلية المختلفة ترتيباً زمنياً فيما يتعلق بالمكان والزمان.

- يتعلق بالقدرة على التكيف مع إيقاع خارجي وتعديله.



06- القدرة على رد الفعل: Capacité de réaction

هي القدرة على القيام بالتصرف الهادف بشكل سريع وصحيح استجابة للإشارة محددة مسبقا أو إشارة مختارة نتيجة لتغير مفاجئ للموقف مثل الهجوم المعاكس في اللعب الكرة الانطلاق في مسابقات الجري حركات التجنب في الفعاليات القتالية
«رد الفعل لمثير (إشارات بسيطة أو معقدة) بحركة بسيطة، بأسرع وقت ممكن».



7- قدرة تحويل الحركات la capacitÉ de transformation du mouvement

العائلة الأخيرة ، حسب بلوم ، هي القدرة التحويلية للحركة. إنه يجعل من الممكن تكييف أو تغيير البرنامج الحركي لعمل قيد التقدم ، في مواجهة الطفرات المرتجلة وغير المتوقعة تماما ، والتي قد تتطلب حتى انقطاع الحركة كما هو الحال أثناء الخدع. هذه البيانات الأخيرة حاضرة للغاية خلال المباريات. يغير اللاعبون حركاتهم بانتظام. على سبيل المثال ، لاعب خط الوسط الذي يستدير إلى جانب واحد ، ويدرك أنه تم صدّه من قبل الدفاع ، ينقلب على نفسه ويبدأ من جانب واحد. الجانب الآخر.



القدرة على تقدير الوضع

- عبارة عن قدرة الرياضي على تقدير الوضع المتغير لكل من جسمه واشياء متحركة
- أخرى كالكرة واشخاص اخرين (الزملاء والخصم) مثل الشقلبة وتمرير الكرة للوراء فوق الراس في الكرة الطائرة

القدرة على الربط الحركي

- هي قدرة الرياضي على تنسيق حركاته الجزئية مع بعضها البعض مكانا
الحركي وزمانا وحركة وأداء هذا التناسق عند مجابهته للخصم أو عند استخدامه لأداء وتظهر القدرة
على الربط أيضا في قدرة الرياضي على ربط المهارات الفنية المختلفة مع بعضها البعض بشكل
مباشر أو متتالي

القدرة على بذل الجهد المناسب

- عبارة عن قدرة الرياضي على تادية حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة المستعملة والزمان والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود
- مثل التمرير لمسافات مختلفة

القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة:

- قدرة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يتناسب وتغير الحالة

أهدافها وأهميتها:

- تحسين نوعية الأداء الحركي
- تحسين انسيابية الحركة
- قدرة اللاعب على التنوع في الأداء الحركي
- سرعة التعلم الحركي (تشغيل السيالة العصبية، وخلق ارتباطات عصبية جديدة)
- الاقتصاد في المجهود (إعطاء المهارة القوة والسرعة المناسبة، تشغيل المسارات العصبية بشكل صحيح)
- تكييف البرامج الحركية الذهنية (صورة ذهنية عالية حول المهارة)
- تقليل الزمن في تعلم المهارات, (سرعة التعلم في حال الحاجة الى التعلم او التعديل)
- تحسين جودة الأداء
- استغلال القدرات البدنية)
- استغلال المهارات في المواقف المناسبة (الوقت والمكان المناسب)

يضيف دوسيه في كتابه معلمتين أخريين:

- تقييم المسارات. L'apprÉciation des trajectoires.

- يجب أن يكون اللاعب قادرًا على إدراك المسافات لتكييف استجابته الحركية. إنه مرتبط بالإدراك البصري. ستسمح هذه القدرة للاعب بإعداد أو تكييف استجابته الحركية في أسرع وقت ممكن.
- بالنسبة لي ، فإن هذا المرجع ينضم إلى قدرة التوجيه المكاني والزمني. في رأيي ، هاتان السعتان المتماثلتان هما أساس قدرات التمايز الحركي وكذلك قدرات تحويل الحركة.

les dissociations segmentaires

القدرة الأخرى تتعلق بالانفصال للاطراف .les dissociations segmentaires

إن تطوير هذه القدرة يجعل من الممكن الحصول على دقة الحركة ودقتها. سيجعل من الممكن تقليل العناصر الزائدة عن الحاجة - التنفيذ الجيد لمهارة فنية. geste technique.



أهمية القدرات التوافقية

ان القدرات التوافقية اثبتت اهميتها في الكثير من الفعاليات الرياضية واصبحت الركن الثالث للقدرات الحركية (فضلا عن القدرات البدنية والمرونة) ولهذا نرى ان تطورها سيصب ايجابيا 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 المدرب لسنوات عديدة .
6. تحدد القدرات التوافقية بالاشترك مع باقي عناصر الانجاز الاخرى حدود القدرة الانجازية للرياضي.
7. قدرة الرياضي على تعلم الحركات بشكل عام والحركات ذات العلاقة بنوع الرياضة التخصصية

تّمية القدرات التوافقية القواعد العامة

بصرف النظر عن نوع الرياضة يجب على المدرب أن يراعى القواعد التالية عند القيام ببرمجة وتنظيم التدريب الخاص لتنمية القاعدة الأولى:

يجب البدء بتنمية القدرات التوافقية في سن مبكرة من عمر المدرب.
السبب:

تطور الشروط البدنية والنفسية للقدرات التوافقية خاصة في سن الطفولة. يجب تنبيه مناطق الجهاز العصبي المركزي المختصة بالتحكم في حركات الجسم وأطرافه من سن مبكرة.

يتميز الجهاز العصبي المركزي في سن الطفولة والمراهقة بسهولة التأثير عليه، الأمر الذي يجعل تنمية القدرات التوافقية ممكناً بشكل جيد جداً. تتطلب عملية التعلم الحركي في سن البلوغ فما بعد مدة زمنية قصيرة نسبياً كلما كان المتعلم ممتلكاً (ذخيرة) كبيرة من الحركات الأساسية المتعلمة سابقاً.

2- من أجل صقل القدرات التوافقية وحب التنوع وان تكون التريبات هادفة

3- يجب تدريب القدرات التوافقية بوسائل تدريبية عامة في البداية ومن ثم تدريبها بوسائل خاصة مأخوذة من الرياضة التخصصية

يجب زيادة الصعوبة في التمارين باستمرار وذلك بالنسبة للتمارين التي تم إتقانها وهذا حتى يتم تجاوز ارتفاع حاجز التنبيه مما يجعل التدريب غير فعال

مميزات تدريب القدرات التوافقية

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 اكثر 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 تكرر 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

EQUILIBRE



DISSOCIATIONS
SEGMENTAIRES



FREQUENCE
GESTUELLE-RYTHME



SCHEMA CORPOREL



ORGANISATION
SPATIO TEMPORELLE



VIVACITE



Les facteurs de coordination (O. R. D. R. E.)

Orientation

Faculté de se situer dans l'espace et le temps.

Modifier la position du corps en fonction des perceptions et les réorienter.

Réaction

Capacité qui permet de réagir très vite à des signaux, à des situations de jeu.

Exécuter le geste technique juste, mais aussi très vite.

Différenciation

Capacité qui permet de traiter de manière différentes les informations perçues par les organes des sens.

Exécuter les gestes partiels d'un mouvement global.

Le dosage dans les passes.

Rythme

Capacité qui permet d'élaborer un mouvement en rythme.

Alternance vitesse-lenteur.

Le dribble, la feinte.

Equilibre

Capacité qui permet de maintenir l'équilibre pendant une action, ou lors d'un geste.

Retrouver son équilibre après un duel, une charge, et après une feinte.

Le mouvement des appuis dans les gestes techniques.

Les Dissociations Inter Segmentaires



DISSOCIATION DES CEINTURES – MEMBRES INFÉRIEURS

Jongles avec ballon des deux pieds et avec tête en mixant les combinaisons.
Jongles de 2 pieds en insérant 1/4 de tour puis un demi tour dans les 2 sens de rotations
Jongle en faisant un passage de la main autour du ballon avant qu'il ne retombe, du pied, de la main du même côté ou du côté opposé.



DISSOCIATION DU TRAIN INFÉRIEUR ET TRAIN SUPÉRIEUR

Frappe sur cible en déplacement.
Passe à un partenaire qui se déplace dans le dos
Conduire le ballon sans le regarder (yeux fermés)
Jouer en courant, en sautant



DISSOCIATION DES PARTIES DU CORPS ENTRE ELLES

Mouvements contradictoires
Amorti pied gauche, frappe pied droit est inversement, Même exercice en se retournant
Frappes dos au but, au sol de volée des 2 pieds à un signal.
Réception et contrôle orienté après un 1/2 tour
Marcher à reculons sur les bras et les jambes dos tourné vers le sol



DISSOCIATION GESTE – REGARD

jonglage 2 ballons

L'EQUILIBRE

**BIEN
POSITIONNER
SON CORPS AU
MOMENT DE
L'ACTION**



LES APPUIS

La qualité des appuis et la précision de leurs positions sont primordiales.



LES CHANGEMENTS DE DIRECTION

Le COD est associé à
L'AGILITÉ



LES BLOCAGES

Décélération brusque
sans perte d'équilibre

Fixation BASSIN - TRONC - MEMBRES

LA FREQUENCE GESTUELLE

Produire un phénomène un grand nombre de fois dans un temps déterminé.

Elle dépend de 3 facteurs physiologiques

La force des agonistes et des antagonistes du mouvement

COORDINATION INTER ET INTRA MUSCULAIRE

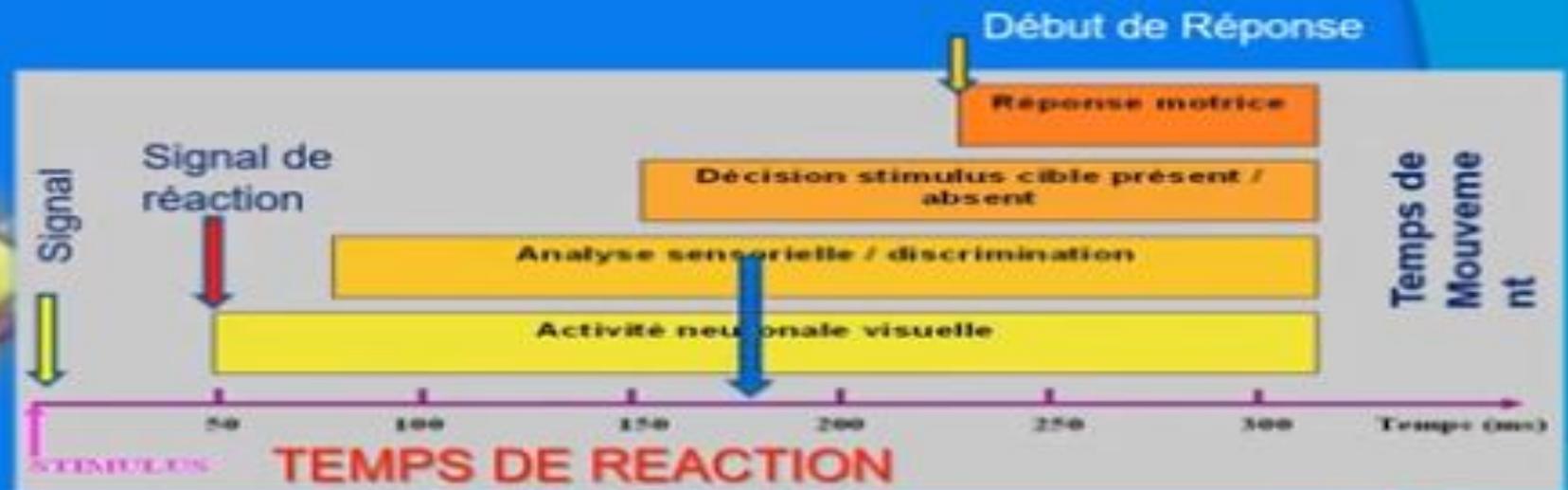
La possibilité d'augmenter la cadence de cette alternance

L'aptitude à l'alternance **contraction-relâchement** de ces mêmes muscles

LA REACTIVITE

Répondre à un stimuli le plus rapidement possible

TEMPS de REACTION SIMPLE en réponse à une information unique et dépend de la maturation du Système Nerveux



TEMPS de REACTION COMPLEXE dans une situation où il faut faire un choix

LA LATERALISATION

Utiliser les éléments corporels de façon non «prévalente» malgré l'asymétrie fonctionnelle lors de conduites spontanées ou dirigées

Se repérer dans son espace proche (gauche-droite / devant-derrière / au dessus-en dessous)

LA LATERALISATION joue un rôle essentiel dans le **développement psychomoteur**, il permet d'acquérir une bonne perception de son **corps** et de **l'espace** et dans la manipulation des objets.

LA STRUCTURATION SPATIO-TEMPORELLE

A TOUT MOMENT, LE JOUEUR DOIT SE SITUER PAR RAPPORT



IL LUI FAUT DONC :

DECIDER EN FONCTION

DU TEMPS ET DE L'ESPACE

