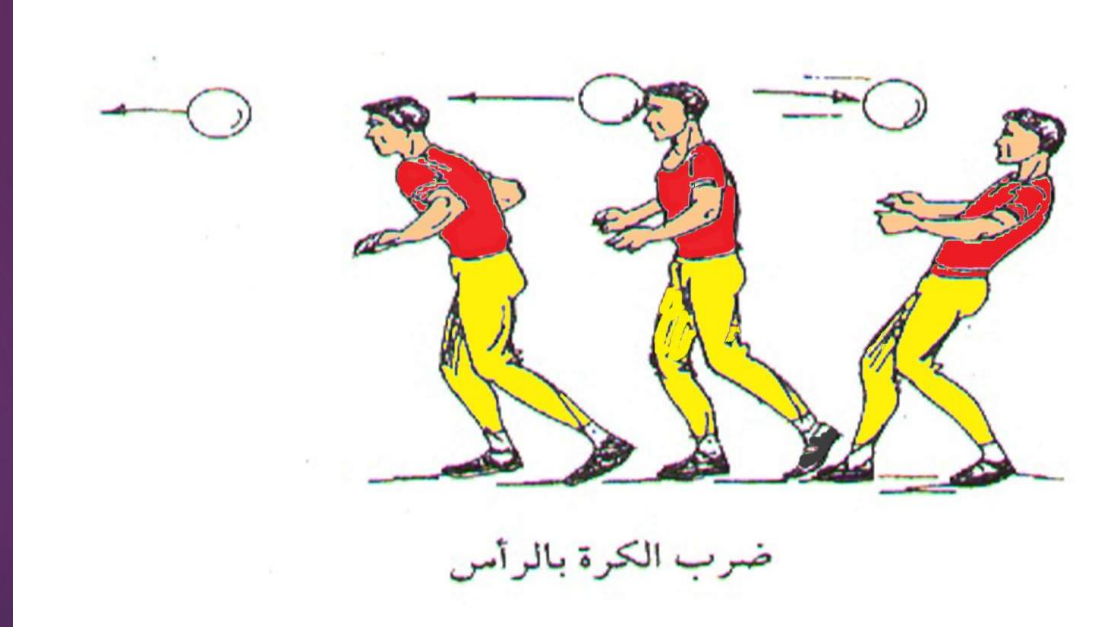


المحاضرة 8

طرق تطوير التوافق الحركي

1- الطريقة العامة (الكلية): تقتضي هذه الطريقة على تنفيذ الحركة أو تسلسل بشكله العام مع التركيز التدريجي وحسب تطور اللاعب على مفاتيح نجاح الأداء، وكذا تحسين الأداء يكون بطريقة كلية، هذه الطريقة تعطي الأفضلية بجعل الحركة منفذة مباشرة حتى ولو لم يكن تنفيذها بالدقة المطلوبة، هذا ما يشكل خطر في تراكم الأداء الآلي لبعض الحركات الغير مرغوب فيها والتي تشكل خطر على المدى القريب والبعيد.



2- الطريقة التحليلية: عكس الطريقة الكلية فإن هذه الطريقة تطور التنسيق بتجزئة الحركة، ويكون العمل على كل مرحلة بصفة فردية ثم يتم الربط تدريجيا للحصول على الحركة النهائية، لهذا فإن لهذه الطريقة عدة إيجابيات فهي تمنح الأفضلية لعدد مرتفع من التكرارات ما يساعد على التصحيح المستمر للحركات الآلية الشاذة، غير أن هذا لا يمنع من عودة بعض الحركات الغير مرغوب فيها في حالة التعب أو الضغط النفسي.



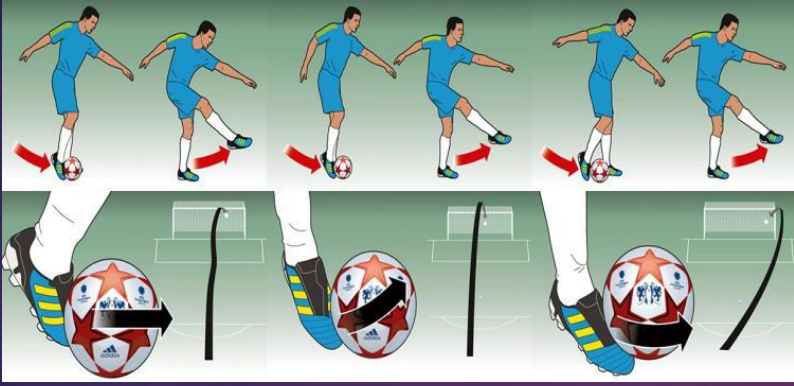
3- طريقة التكيف الذاتي: في هذه الطريقة نضع اللاعب في وضعية مشكلة وهو الذي عليه أن يتأقلم لحل المشكلة، هذه الطريقة تساعد على التأقلم والإبداع وعدم الاعتماد على صورة نمطية لأن الرياضيين يكون أكثر فعالية عندما يتصرف في أصله، غير أن نجد أن الكثير من الرياضيين لا يمكنهم التقدم في هذه الطريقة لنقص الحلول وهذا ما يستوجب تغيير الطريقة (تدخل المدرب)



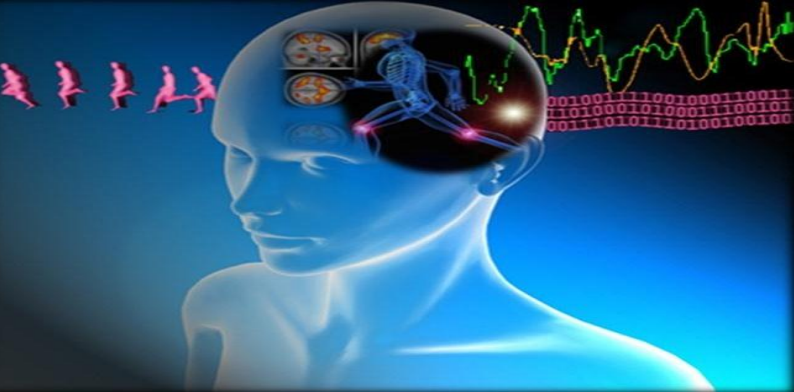


4- الطريقة المرئية: تطوير التنسيق يكون منهجيا بإدراك ما يجب فعله، وهذا ما ينبغي أن يكون من أخذ المعلومات إلى التحليل لهذا فتوضيح النقاط الهامة للاعب في عملية الإدراك يحتاج لعدة طرق :

أ- الملاحظة المباشرة: تستوجب هذه الطريقة رؤية شخص آخر يقوم بالحركة المطلوب تعلمها، هذه الطريقة يمكن أن تكون تحليلية ويتم التركيز فيها على نقاط مهمة تعتبر مفتاح النجاح، وتعتبر آراء الخبير أو المدرب ذو أهمية كبيرة في التعليم.



ب- تحليل الصور والفيديو: في بعض الأحيان يكون من الصعب أو المستحيل رؤية بعض الحركات عن طريق الرؤية المباشرة لأن الحركة تكون مخفية وسريعة، لهذا فالملاحظة بالصور أو الفيديو تعطي الأفضلية للتوقيف وإعادة ببطء، لهذا يعتبر الفيديو من الوسائل المهمة في التعلم الحركي بحيث يمكن الرياضي من ملاحظة أدق التفاصيل وتحليلها وبالتالي تصحيح الأخطاء.



ج- التصور العقلي: يقوم به الرياضي بدون تحرك بحيث يطلب منه تخيل الحركة والرفع من درجة التركيز هذا ما يعطيه تأثير إيجابي من ناحية الثقة في النفس وبالتالي تحسن النتائج.



- « ***Avant de jouer un match, je répète avec attention ce qui est susceptible de se passer et comment je réagirais dans certaines situations. Je me vois en train de jouer des points typiquement adaptés au style de mon adversaire (Roger Federer)*** »



- Blessé, en regardant les matchs, j'imaginai comment contrer tel ou tel attaquant, quelle passe faire. J'ai appris qu'on pouvait progresser même sans pouvoir s'entraîner." (Vincent Kompany, 30/11/17)



- S'imaginer des gestes techniques et des phases de jeu (sens)
- Le cerveau est activé comme si on jouait
- Conditions: imagerie réaliste
- La technique est entretenue, mais attention de ne pas forcer à la reprise

الخطوات المنهجية لتطوير التوافق الحركي:

- اعتبارات عامة:

- التوافق وعنصره صفة مكتسبة لا يمكن التوصل اليه الا بالممارسة والتدريب
- يستحسن ان نبدأ بتطوير التوافق العام ثم الخاص,
- البدء بتنفيذ حركات متحكم فيها مسبقا ثم الرفع من صعوبة التمرين تدريجيا.
- التدرج في تعليم وتدريب المهارات
- تثبيت المكتسبات السابقة يجب أن تتناسب مع مدة التعلم.
- مراجعة المكتسبات السابقة وربطها بمكتسبات جديدة

The logo features the text 'Life Kinetik' in a bold, sans-serif font. 'Life' is white with a blue outline, and 'Kinetik' is solid blue with a registered trademark symbol. A yellow sphere is positioned above the 'i' in 'Life'. The background is a blue gradient with white and yellow network diagrams of circles and lines. Two stylized brain profiles are shown, each containing a white silhouette of a person surrounded by a network of nodes and lines, with a lightbulb base at the bottom.

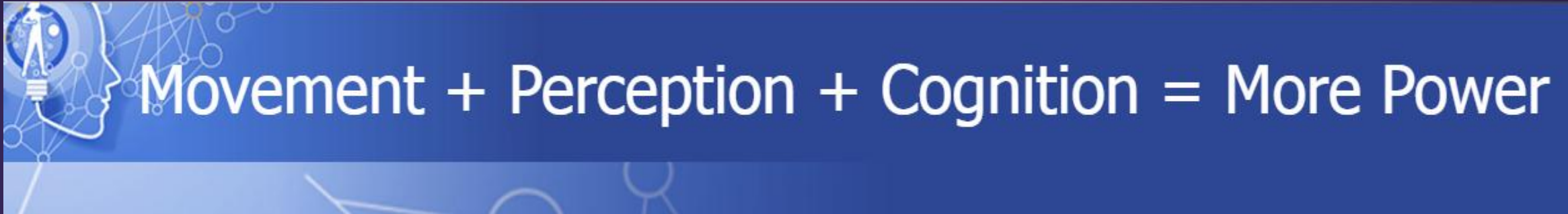
Life Kinetik[®]

WERDE IM ALLTAG LEISTUNGSFÄHIGER MIT DEM WELTWEIT
EINZIGEN GEHIRNTRAINING SEINER ART!

Life Kinetik is the form of training that combines **perceptual** tasks with **cognitive** challenges and unusual, fun movement.

The goal is to create many new connections between brain cells through the different tasks in order to become more efficient in everyday life.

Life Kinetik is the only training of its kind in the world that has proven the many effects mentioned above in over **30 scientific** studies.



Movement + Perception + Cognition = More Power



„Life Kinetik is, if I am honest, one of the most exciting things that I discovered in my job in the last years!“

Jürgen Klopp, Head Coach Liverpool FC

General effects of the training:

1. stress reduction
2. better relaxation
3. better concentration and memory
4. better and faster learning
5. improvement of mental and physical
6. performance
7. fewer errors
8. increased self confidence

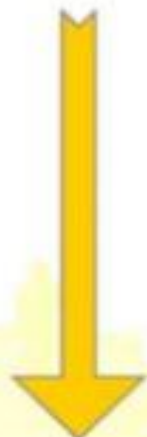
**Life Kinetik
training areas**



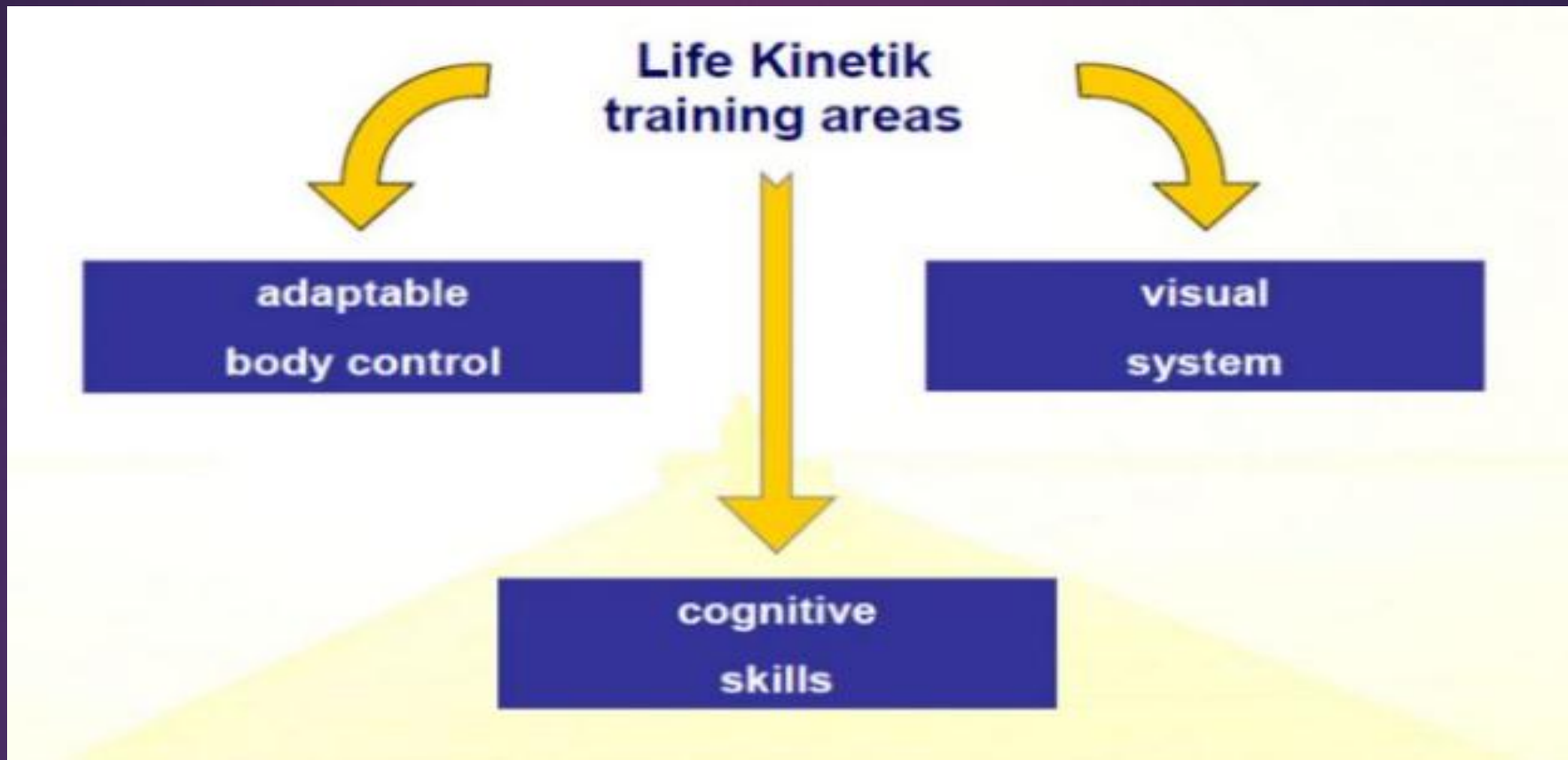
**adaptable
body control**



**visual
system**



**cognitive
skills**



Adaptable body control:

1. Movement change



2. Movement pattern



3. Movement flow



Visual system:

1. Tracking eye movement



2. Field of view



3. Eye focusing



Cognitive skills:

1. Working memory



2. Perception



3. Recalling information





APPLICATION OF LIFE KINETIK IN THE PROCESS OF TEACHING TECHNICAL ACTIVITIES TO YOUNG FOOTBALL PLAYERS

Authors' contribution:

- A. Study design/planning
- B. Data collection/entry
- C. Data analysis/statistics
- D. Data interpretation
- E. Preparation of manuscript
- F. Literature analysis/search
- G. Funds collection

Henryk Duda

Department of Theory and Methodology of Team Sports and Recreational Games, Institute of Sport Sciences, Faculty of Physical Education, University School of Physical Education, Krakow, Poland

Key words: intellectualization of education, training effectiveness, creativity.

Summary

Aim of the study. To verify the concept of effective teaching of young association football players based on the *Life Kinetik* creative method.

The fundamental research question asked was: does the implementation of the *Life Kinetik* method into association football training increase the effectiveness of teaching football?

Material and methods. The study of the impact of the *Life Kinetik* creative method on the effectiveness of learning football was conducted in the years 2010-2014. The study involved 48 young football players (in the younger junior category), studying at a sports school in Krakow. To assess their disposition for the game, the following tests were conducted: special knowledge test ($r = 0.87$); mobility test ($r = 0.87$) and didactic games test ($r = 0.86$).

Results and conclusions. The results of the study show that teaching association football by means of the *Life Kinetik* method increases the motor effectiveness of players, and searching for reserves in the sphere of mental disposition of players can help to increase the effectiveness of their training.

Life Kinetik Training to Increase Concentration and Skills in Playing Football

Komarudin^{*}, Patriana Nurmansyah Awwaludin, Yusuf Hidayat, Novrizal Achmad Novan

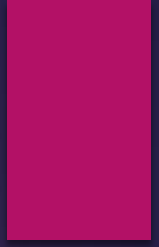
Faculty of Sport Education and Health, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Received May 9, 2021; Revised June 16, 2021; Accepted July 20, 2021

Abstract This study examines the influence difference between Life Kinetik training and conventional training on increasing concentration and football playing skills. This exercise has not been widely applied in the training process to improve psychological abilities and football skills. The method used in this study is an experiment with 90 football athletes subject in one of the state universities in Indonesia. Through random selection subjects, 40 people were taken, and the random assignment of subjects was divided into two, namely the experimental and control groups of 20 people each. The instrument to measure concentration was used, the Concentration Grid Test (CGT), and the instrument to measure football playing skills, the Games Performance Assessment Instrument (GPAI). This study uses a pretest-posttest control group design. The data analysis technique used the non-parametric Mann Whitney Test with SPSS version 21. The results showed significant differences in the effect of Life Kinetik training and conventional training on increasing concentration and football playing skills. Life Kinetik Training is better than conventional training for increasing concentration and soccer-playing skills. The authors would like to recommend coaches and athletes in the football to use Life Kinetik in the training process because it can improve athlete concentration and football playing skills.









Work at Home

Life Kinetik:
- 6 drills



[football.trainings](https://www.facebook.com/football.trainings)



[pp.academy](https://vk.com/pp.academy)



[pp_academysk](https://twitter.com/pp_academysk)



[ppacademy35](https://www.youtube.com/channel/UCppacademy35)





- **Fréquence d'entraînement :**
Une séance de 60 min de Life Kinetik par semaine
- **Durée d'une séance :**
— optimal : 60 minutes —
au moins 30 minutes
un jour de pause entre les séances
- **Echauffement & retour au calme :**
Muscles et cerveau
5 minutes chacun
- **Corps de la séance :**
Catégories techniques : finesse de la balle, passes, conduite, feintes et tirs
2 catégories par séance

La strategie d'entrainement

- **Joie et plaisir :**

- Bonne humeur, car il est souhaitable de rire !
- L'objectif est de faire !

- **Réalisation :**

- Entraînement individuel
- Entraînement avec partenaire
- Entraînement en groupe ou collectif

- **Remarques importantes :**

- Life Kinetik ne sert pas à apprendre des techniques précises !
- Il s'agit d'améliorer la performance cérébrale !
- Il faut constamment augmenter la difficulté des exercices afin d'éviter l'automatisation !
- On n'est pas obligé de maîtriser les exercices !