

## المحاضرة الحادية عشر: القواعد الرئيسية في تدريب القدرات التوافقية

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

- الوسيلة الرئيسية لتدريب القدرات التوافقية هي التمرينات البدنية ( العامة والخاصة).
- ضرورة تنفيذ الحركات بشكل صحيح من الناحية المهارية والتوافقية .
- ضرورة توجيه الأداء في التمرين الواحد على قدرة توافقية معينة .
- ضرورة التنوع في الوسائل التدريبية والتنوع في تنفيذها .
- ضرورة رفع درجة الصعوبة في الأداء التوافقي للوسيلة التدريبية ( التمرين) من خلال اللجوء إلى خطوات معينة في طرق التدريب.
- يعتبر تدريب القدرات التوافقية وسيلة اضافية لتثبيت المهارة .
- من خلال النقاط السالفة الذكر تبين لنا الخطوط العامة لبناء الوحدات التدريبية الخاصة بالقدرات التوافقية ، لكن يجب تحديد الأسلوب الواضح في تنفيذ طرق التدريب للقدرات التوافقية وما هي اجراءاته:
- التنوع في تنفيذ الحركة.
- تغيير الشروط الخارجية ( الضوء ، نوعية الأرض ، الخصم ، اداة اللعب ، اشكال الأوضاع الأساسية للتمرين ، قواعد اللعب ، مساحة اللعب ..... الخ).
- الربط بمهارات حركية أخرى.
- التدريب تحت الضغط الزمني ( أداء المهام خلال وقت محدد).
- التدريب بعد جهد مسبق .
- التنوع في تلقي التنبيهات ( تنبيهات بصرية وسمعية مختلفة).
- الاختلاف بين تدريب القدرات التوافقية والمهارات الرياضية :
- تمتاز العملية التدريبية في جميع الفعاليات بأنها تصنف إلى عدة فروع ويجب على المدرب أن يتسلسل في تلك الأصناف والفروع وهي التي تعتبر وحدة كاملة للفعالية الرياضية ، وستتناول مميزات القدرات التوافقية و المهارية وما هو الفرق بين مفهومهما وطرق تدريبهما و أهدافهما .
- المفهوم:
- تعرف القدرات التوافقية بأنها عبارة عن شروط نفسية وبدنية للتحكم في التصرفات المهارية ، أو هي مؤهلات وشروط تؤدي إلى عكس نوعية الجهاز الحسي حركي ومدى جودته من عدمه.
- أما مفهوم المهارات الرياضية فهي عبارة عن حركات رياضية متوفرة بشكل آلي ومتنوع من أجل حل هدف واحد من المواقف.

- الهدف :

تهدف تدريبات القدرات التوافقية إلى تطوير عمليات التحكم والتوجيه بشكل عام و إلى تسريع عملية تعلم المهارات الفنية والتسهيل في اكتساب أفضل المهارات وصقلها .

- أما هدف تدريب المهارات الفنية فيتركز على تثبيت عملية التحكم والتوجيه لبرنامج خاص لمهارة معينة واحدة .

- تنظيم العمل التدريبي :

تكون الوسائل التدريبية للقدرات التوافقية هي المهارات الرياضية المتعددة ، ويكون عدد التكرار للأداء قليل ( أقل من ثلث التدريب المهاري) ، ويتم رفع درجة صعوبة التوافق من خلال التنوع الكثير في التمرينات وتجديد الحركات من خلال تنفيذ التغيير الحركي ، كذلك ادخال حركات غير معتاد عليها الرياضي في التدريب .

أما تدريب المهارات الحركية فتعتمد على المهارات الحركية المراد تعلمها حيث يكون عدد التكرارات كثير وذلك لصقل المهارة وتثبيتها ويستطيع الرياضي أدائها آليا ، ويعتمد أيضا في تدريب المهارة الرياضية على التنوع ضمن مجال عملية التعلم الحركي ( التثبيت) .