



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

ماجستير جامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القدرات الحركية والقدرات التوافقية



محاضرة مقدمة الى

ا.م.د يعقوب يوسف عبد الزهرة

من قبل الطالبة

نور سعد صادق

مفهوم القدرات الحركية.

يعرف ((جونسون ونيلسون)) القدرات الحركية بأنها " الأستعداد الفطري والمستوى الحركي الذي اكتسبه الفرد ويظهر في المهارات الحركية الأساسية وذلك أكثر من كونها مستوى عالياً من التخصيص في السباقات والألعاب "(1). ويشير ((قاسم لزام)) نقلاً عن هارا إلى استخدام مصطلح القدرات الحركية " للدلالة على مدى كفاءة الأداء للمهارات الحركية الأساسية والمهارات المرتبطة بنشاط رياضي معين "(2). ويعرفها ((وجيه محجوب)) بانها " القدرات التي يكتسبها الإنسان من المحيط أو تكون موجودة مثل المرونة والرشاقة والتوازن ويكون التدريب والممارسة أساساً لها وتتطور حسب قابلية الفرد الجسمية والحسية والإدراكية "(3).. وبالإضافة إلى ذلك فإن مفهوم القدرات الحركية " يتمثل بالوصول بالأداء إلى شكل ديناميكي حركي كما إنها أيضاً ما يمكن أن يطلق عليه عمل حركي معلوم ومدرب عليه "(4).

مكونات القدرات الحركية.

اختلف العلماء في تحديد مكونات القدرات الحركية ونظراً لأهمية هذه القدرات في المجال الرياضي فقد حظيت باهتمام الباحثين. ويشير ((قاسم لزام عبد الله اللامي)) إلى أن مكونات القدرات الحركية تشمل على : التوافق والتوازن والأنسيابية والرشاقة(5). ويرى ((ووجيه محجوب)) أنها المرونة والرشاقة والتوازن والمهارة ويشير ((محمد عبد الغني عثمان)) نقلاً عن ماينل الى تحديد مكونات القدرات الحركية حيث تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات(6) هي: مجموعة حركات الثبات المتزن، مجموعة حركات التنقل أو الأنتقال، مجموعات الحركات المتمسة بالسيطرة والتحكم.

(1) محمد صبحي حسانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج2 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ،

ص 318

(2) قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005 ، ص 90

(3) ووجيه محجوب (وآخرون). نظريات التعلم والتطور الحركي. بغداد: دار الكتب والوثائق، 2000 ، ص 57

(4) كمال درويش. المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص 29

(5) قاسم لزام صبر . المصدر السابق. ص 90

(6) محمد عبد الغني عثمان . التعلم الحركي والتدريب الرياضي . ط1. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987 ، ص

وتشير دراسة مراجع المدرسة الغربية والتي تتمثل في كل من الولايات المتحدة الأمريكية والمانيا الغربية سابقاً إلى أن القدرات الحركية يمكن تصنيفها إلى ثلاث فئات رئيسة متداخلة تمثل وجهة نظر المتخصصين (1):

1. المجموعة الأولى: قدرات الأتزان وتقسم إلى الأتزان الثابت والأتزان المتحرك.
2. المجموعة الثانية: قدرات التحرك والتي تركز على شكل الجسم في الفراغ الخارجي والقدرة على تغيير وضعه.
3. المجموعة الثالثة: قدرات التحكم والسيطرة ويقصد بالتحكم الحركي العام اعطاء قوة لأداء مثل حركات الرمي والضرب والركل والتمرير وكذلك السيطرة على القوة الناجمة عن أداة مندفعة كما هو الحال في مهارة اللقف والاستلام وايقاف الكرة.

التوافق.

يعد التوافق من مكونات القدرات الحركية وله اهمية في الانشطة الرياضية التي يتطلب اداؤها حركة اكثر من عضو من اعضاء الجسم في وقت واحد ويعرف التوافق بأنه " قدرة الفرد على التنسيق لحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في انموذج لأداء حركي واحد" (2). ويعرف أيضاً بأنه " قدرة الفرد على ادماج أنواع من الحركات في قالب واحد يتسم بالأنسيابية وحسن الأداء" (3). ويعرف الباحث التوافق هو القدرة على الاداء وفقاً لاكثر من برنامج حركي في آن واحد وبشكل منظم ومرتب. ويشير نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي إلى ان التوافق يقسم الى (4):

- التوافق العام : كما في اداء المهارات الاساسية كالمشي والركض والتسلق.
- التوافق الخاص : وهو يرتبط بطبيعة النشاط الممارس مثل الدرجة ثم الركل في كرة القدم او القفز ثم الرمي بكرة اليد.
- توافق الاطراف : ويظهر في الاعمال التي تتطلب توافقاً للقدمين او اليدين او كلاهما معاً مثل المباراة.

(1) احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان . الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية

. ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 ، ص 90

(2) عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي نظريات – تطبيقات . ط5 . الإسكندرية: دار المعارف، 1999 ، ص 269

(3) محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1995 ، ص 389

(4) نجاح مهدي شلش واكرم محمد صبحي. التعلم الحركي . ط2. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ، ص 57

ويقسم اكرم محمد صبحي ونجاح شلش لتوافق إلى نوعين (1).

- توافق القدمين والعينين.
- توافق الذراعين والعينين.

الرشاقة.

للرشاقة تعريفات كثيرة حيث تعد من أهم مكونات القدرات الحركية.

" القدرة على تغيير اتجاه الجسم أو بعض أجزائه بسرعة" (2). وعرفها (ابراهيم سلامة) بأنها تعني " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وتوقيت سليم" (3).

وكمثال للرشاقة لدى لاعب كرة اليد في الدفاع والهجوم أنها تسهم في اكتساب المهارات الحركية واتقانها حيث ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالقدرات التوافقية للاعب وكذلك تسهم في تميز اللاعب بالدقة عا اداء الحركات المطلوبة في اثناء الدفاع وكذلك الهجوم بمعنى أن تتناسب الحركة من حيث الزمان والفرا والقوة مع الفرص المحددة لها.

هناك عوامل مؤثرة في الرشاقة منها:

1. التوافق الحركي.
2. القوة العضلية والقوة المميزة بالسرعة وزمن رد الفعل والسرعة الحركية.
3. أثر التدريب وتكراره.
4. العمر والجنس.
5. الوزن وشكل الجسم.
6. التعب.

(1) اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي . ط1 . العراق : مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، 2006 ، ص52.

(2) مهند حسين وأحمد ابراهيم. مبادئ التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 ، ص 340.

(3) ابراهيم سلامة. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية: مركز التدريب الرياضي، 2000، ص 158.

التوازن.

يقصد به " القدرة على الأتزان من أوضاع الثبات أو الحركة"⁽¹⁾، التوازن الحركي فهو " المقدرة التي تسمح للفرد بالتوازن أثناء اداء حركي معين كما هو الحال عندما يتطلب من الفرد المشي على عارضة التوازن"⁽²⁾. ويتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة للجسم مع قوة جاذبية الأرض والقدرة على عمل تكيف انسيابي للتغيرات في القوة ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العضلي العصبي الذي يستقبل المعلومات المتعلقة بوضع الفرد في المكان حيث تستقبل القنوات نصف الدائرية في الأذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائماً على علم بخصوص وضعه⁽³⁾. كما "يقوم المخيخ الموجود في الدماغ بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وإدامة التوازن اثناء الحركة"⁽⁴⁾. وهناك نوعان من التوازن هما⁽⁵⁾:

1- التوازن الثابت: مثل الوقوف على قدم واحدة واتخاذ وضع الميزان.

2- التوازن الحركي: كما في المصارعة والمشي على عارضة التوازن.

وهناك عوامل تحدد درجة التوازن وهي⁽⁶⁾:

1- مركز ثقل الجسم.

2- الجاذبية الارضية.

3-قاعدة الارتكاز.

(1) صلاح سلمان. التمرينات والتمرينات المصورة . القاهرة: دار الفكر العربي، 1996 ، ص 31.

(2) أحمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان. المصدر السابق ، ص175.

(3) ايلين ودبيج فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الاسكندرية: منشأة المعارف، 1987، ص 204.

(4) محمد حياوي حماش. العقل والدماغ . بغداد: بيت الحكمة، 2002، ص 22.

(5) علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية، الطيف للطباعة والنشر، 2004، ص

13.

(6) محمد ابراهيم شحاته. دليل الجميز الحديث . القاهرة: دار المعارف، 1981، ص 262.

المرونة الحركية.

وهي احد مكونات القدرات الحركية المهمة وتعد من الركائز الاساسية التي يعتمد عليها اللاعب. وعرفها وجيه محجوب بانها " توافق وارتداد الجسم عند الهبوط بعد فترة الطيران كذلك توقف وارتداد بعض الاشياء كمطاوية الكرة"⁽¹⁾. اما (قاسم حسن حسين 1998) فقد عرف المرونة الحركية بانها " وجود حركة مرجعية مستمرة ولها ارتداد متواصل كالوثب إذا كان في المكان باستمرار رمي الكرة ولقفها"⁽²⁾. وقد عرفها (محمد ابراهيم) "هي الحركة الناتجة عن تأثير كمية التحرك لأحد العضلتين القابضة أو الباسطة أو كليهما معاً"⁽³⁾.

وهذا يؤكد (وجيه محجوب) ان المرونة الحركية تعني عملية انتقال قوة الاداة تتمثل في الانشطة التي تتحرك منها الاداة بعيدا عن الجسم كالرمي والركل وضرب الكرة والتمرير، اما استقبال القوة القادمة من اداة فيتطلب ان يكون الجسم واجزائه المختلفة في وضع يتمكن من ايقاف الاداة المتحركة في اتجاه الجسم أو تخفيف سرعتها⁽⁴⁾.

ومن العوامل المؤثرة على المرونة الحركية هي⁽⁵⁾:

1. مرونة العضلة وأوتارها وقابلية اطالتها.
2. مرونة الاربطة الساندة للمفاصل العاملة.
3. الشكل البناء والتضخم العضلي.
4. قوة العضلات العاملة.
5. مقدرة الجهاز العصبي على منع المقاومة.
6. مستوى الاجادة التكنيكية لحركة أو مجموعة حركات.
7. البيئة الداخلية والخارجية للرياضي.
8. الملابس الغير مناسبة.

(1) وجيه محجوب. علم الحركة. الموصل: دار الكتب للطباعة ، 1989، ص 89.

(2) قاسم حسن حسين. أسس التدريب الرياضي. ط1. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998، ص 591.

(3) محمد ابراهيم شحاته. اساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية ، 2006 ، ص 299.

(4) وجيه محجوب. المصدر نفسه. 1989 ، ص 90.

(5) محمد ابراهيم شحاته. المصدر نفسه . ص 300.

يمكن التمييز بين القدرات الحركية والقدرات البدنية من خلال النقاط التالية:

اولا: ان القدرات البدنية تقاس بكمية الحركة Quantity وعادة ما يعطي الشخص المفحوص اعلى انجاز. اما القدرات الحركية فانها تقاس بنوعية الحركة Quality وعادة ما يعطي الشخص المفحوص ادق مسارات حركية.

ثانيا: ان لكل قدرة بدنية خصوصيتها واستقلالها عن القدرات البدنية الاخرى، حيث ان لكل قدرة جهاز او اجهزة مرتبطة ولذلك لايمكن التعميم، حيث لايمكن ان نستدل من اختبار السرعة بان ذلك الرياضي له مرونة او تحمل. اما القدرات الحركية فانها مرتبطة مع بعضها وتعمل تحت مظلة واحدة وجهاز واحد وهو السيطرة الحركية Control Motor. ان اختبار واحد لقابليات حركية يعطي مؤشرات واضحة حول القابليات الاخرى. ولذلك فان كافة المصادر تستخدم اختبار الرشاقة فقط للتعبير عن القدرات الحركية الاخرى.

ثالثا: من الناحية الاحصائية، لو اردنا ان نختبر معامل الارتباط بين القدرات البدنية فيما بينها لوجدنا ان معاملات الارتباط ضعيفة، في حين ان معاملات الارتباط بين مجموعة الاختبارات الحركية تكون عالية.

رابعا: لو لاحظنا الاشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز العصبي المركزي و المحيطي (المتخلفون عقليا Mentally Retarded) لوجدنا انهم يتمتعون بالقدرات البدنية مثل الاسوياء ولكن قدراتهم الحركية تعاني من ضعف ومثال على ذلك نظرة واحدة الى طريقة مشي وركض المتخلفين عقليا يوضح الصورة.

القدرات التوافقية.. مفهومها.. تقسيماتها.. أهميتها.

تعد القدرات التوافقية واحدة من اهم العوامل اللازمة للارتقاء بمستوى الأداء الفني والمهاري للطلّبات المتعلّقات، وانّ تنميتها وتطويرها يخدم الجانب الفني والتكنيك بشكل كبير، وتعد القدرات التوافقية احدى وسائل الضبط والتحكم في الاداءات الحركية المختلفة، وبالتالي فان توافر هذه القدرات لدى المتعلمين يمكنهم من الوصول إلى افضل درجات توافق الأداء المطلوب لانجاز أي أداء حركي.

وقد تناولت المصادر العربية والأجنبية القدرات الحركية كالرشاقة والتوافق والتوازن والدقة وغيرها كقدرات حركية منفردة ، التي ترتبط فيما بينها ارتباطا وثيقا ولها التأثير الكبير على الصفات والقدرات البدنية كالقوة والسرعة والمطاولة وتؤثر وتتأثر بها في ان واحد⁽¹⁾.

والقدرات التوافقية هي صفة الانسجام بين الصفات البدنية والقدرات الحركية، والاجهزة الداخلية للجسم، فالجهاز العضلي مع قدراته في السيطرة على تنظيم هذه الاجهزة مع مختلف الانشطة والفعاليات الحركية التي تؤدي عن طريق القوة العضلية⁽²⁾.

لذا فالقدرة التوافقية هي التوافق والربط بين الصفات المهارية والبدنية معتمدة على سلامة اجهزة الجسم المختلفة فالتوافق بين جميع اجهزة الجسم المختلفة يمكن الرياضي من مقاومة التدريب⁽³⁾.

(1)Koch: Sportartübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer Fähigkeiten in den individualruckschlagsoielen, Hamburg, 1997 , p.47.

(2) وجيه محجوب، احمد ألبديري؛ أصول التحكم الحركي، (الموصل، الدار الجامعة للطباعة والنشر، 2002)، ص15.

(3) سلومي شفيق واخرون؛ دراسة في التعلم الحركي / التوافق الحركي، (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1997)، ص36.

ان توافر مستوى جيد من القدرات التوافقية لدى اللاعب يؤدي إلى اختزال الزمن اللازم لتعلم واكتساب المهارات الحركية، وبالتالي يتم أداء المهارات الحركية بشكل اقتصادي في الطاقة المبذولة، كما ان المستوى التوافقي العالي يمكن اللاعب من تنوع الأداء المهاري في مختلف الانشطة الرياضية⁽¹⁾.

يعبر عن التمارين التوافقية بأنها " الحركات الفعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهاز العصبي العضلي ، فاذا ما كان التنسيق جيدا بين عمل الجهازين العصبي والعضلي تصبح الحركة منسجمة وهذا ما يعبر عنه ب(التوافق العصبي العضلي)، وعندها يشعر الفرد بالقدرة على الأداء بشكل جيد"⁽²⁾.

وقد قسمت القدرات التوافقية الى عدة اقسام ومن قبل الكثير من العلماء ومنها تقسيم، (ريتز)⁽³⁾ و(جميل البديري واحمد خميس) فقد قسموا القدرات التوافقية على (7) قدرات وهي كالاتي⁽⁴⁾:

- 1- القدرة على الايقاع الحركي .
- 2- القدرة على بذل الجهد المناسب..
- 3- القدرة على التوازن .
- 4- القدرة على تقدير الوضع .
- 5- القدرة على الربط الحركي .
- 6- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة .
- 7- القدرة على الاستجابة السريعة .

(1) محمد لطفي السيد؛ الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي،(مركز الكتاب للنشر ، الاسكندرية ، 2006)، ص124.

(2) ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية،(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)، ص25.

(3) محاضرات جامعة لايبزك جمهورية المانيا الاتحادية ؛ ترجمة، ضياء تسابحي، ص11.

(4) جميل قاسم، احمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1(بغداد ، دار الكتاب العربي ، 2011)، ص77.

القدرة على الإيقاع الحركي .

وتعبر عن استطاعة الرياضي على إدراك الحركة الذاتي وأداء هذه الحركة بهذا الإيقاع وبالتالي فهي استطاعة الرياضي إيجاد الإيقاع المناسب بنفسه لحركة معينة . وبالتالي يتضمن التدريب الخاص لقدرة الإيقاع على تنمية قدرة الرياضي على إدراك المراحل الحركية الحرجة لحركة معينة من حيث بذل الجهد المناسب في الوقت المناسبة واستيعاب وتحقيق هذا الإيقاع بإيجاد الإيقاع المناسب للحركة ذاتيا وبالتالي يتطور ويتحسن الإحساس بالسرعة وقدرة التحكم في سرعة الانقباضات العضلية .

القدرة على بذل الجهد المناسب.

القدرة على بذل الجهد هي استطاعة الرياضي أداء حركاته بصورة منسقة من حيث مقدار القوة والزمن والمكان بما يخدم تحقيق الهدف المنشود، وبالتالي يتضمن تنمية قدرة الرياضي على التمييز الدقيق بين موصفات الحركة المكانية والزمنية ودرجة كل من انقباض وانبساط العضلات .

القدرة على التوازن .

التوازن يعنى قدرة الفرد الرياضى على الاحتفاظ بوضع الجسم فى الثبات أو الحركة ، حيث يتطلب ذلك سيطرة تامة من الأجهزة العضوية من الناحية العصبية والعضلية.

القدرة على تقدير الوضع (التوجيه الحركى)

هى قدرة اللاعب على التحكم فى تغيير وضع وحالة جسمه حسب المكان المتاح له والزمن (الإحساس بالمكان، الزمن، الأداة).

القدرة على الربط الحركي.

يعبر الربط الحركي عن قدرة الرياضي على تركيب الحركة الكلية من الحركات الجزئية والتي تضح من خلال قدرة ربط حركات أجزاء الجسم المختلفة بصورة تحقق الهدف النهائي من المهارة الحركية .

القدرة على التكيف مع الأوضاع المختلفة .

قدرة التكيف مع الأوضاع المتغيرة هي استطاعة الرياضي على تغيير البرنامج الحركي الذهني المراد تنفيذه بما يتناسب مع تغير حالة الموقف الحركي و هذه القدرة تظهر أثناء التغيرات السريعة الحادثة خلال المنافسة وخاصة عند أداء حركي يتميز بالخداع أو التغيير المفاجئ في الاتجاه أثناء أداء الحركة .

القدرة على سرعة الاستجابة الحركية

القدرة على سرعة الاستجابة الحركية يقصد بها مقدرة الفرد الرياضي على الاستجابة لمثير معين بمجرد حدوثه في أقصر زمن ممكن ، أي الاستجابة السريعة والصحيحة لتغيير مفاجئ .

اهمية القدرات التوافقية

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

مميزات تدريب القدرات التوافقية

يختلف تدريب القدرات التوافقية عن باقي التدريبات في الانشطة الرياضية فهي لاتعمل على ضبط الحمل التدريبي ومكوناته من حجم وشدة وراحة لان هذه الاشياء مهمة في التخطيط لتطوير القدرات البدنية وكفاءة الاجهزة الوظيفية الداخلية في الجسم ، وبشكل عام يمكن تحديد المميزات الخاصة لتدريبات القدرات التوافقية بالاتي:

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 لا يجب 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.

اهداف تدريب القدرات التوافقية.

1. تسهم تدريبات القدرات التوافقية الى التطور السريع في تعلم المهارات الاساسية للفعاليات الرياضية في مجال القاعدة.
2. يضمن المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية فضلاً عن التنوع للمهارات الاساسية عملية اكتساب افضل لمهارات اصعب في مرحلة التدريب الاساسي مروراً الى مرحلة الانجاز العالي.
3. يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من اكتساب افضل لوسائل تدريب اللياقة البدنية ، الاحماء ، التدريب التعويضي (الاسترداد).
4. المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهارته الفنية وتطويرها.
5. تساهم القدرات التوافقية في عملية التشخيص عند اختيار وانتقاء الموهوبين.

أهمية القدرات التوافقية فى المجال الرياضى.

أن القدرات التوافقية لا تظهر كقدرة منفردة وإنما ترتبط دائماً بغيرها من شروط الإنجاز الرياضى مثل القدرات البدنية والمهارية ، كما ترتبط فى اغلب الأحيان بعضها البعض ، وتخدم القدرات التوافقية تركيب الحركة من الحركات الجزئية بصورة متناسقة ، كما إنها تعد شرطاً لمستوى الإنجاز للاعب ، وتظهر أهمية القدرات التوافقية من خلال انعكاس تنميتها وتطويرها للاعبين على الجوانب التالية:

1. تحسين نوعية الأداء الحركى.
2. سرعة التعلم الحركى.
3. القدرة على التكيف مع البرامج الحركية وكذلك الظروف المتغيرة للتنفيذ .
4. تقصير الزمن اللازم لتعلم المهارات الفنية المختلفة والمرتبطة بنوعيه النشاط التخصصى.
5. جودة الأداء الحركى وفعاليته ، وجمال الحركة .
6. توفير الشروط اللازمة للوصول إلى مستوى جيد من الإنجاز.

المصادر

- قاسم لزام صبر. **موضوعات في التعلم الحركي** . العراق: مطبعة التعليم العالي، 2005 .
- كمال درويش. **المدخل في طرق وبرامج الرياضة للجميع**. ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر ، 2003 .
- محمد صبحي حسانين. **القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية**. ج2 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- محمد عبد الغني عثمان . **التعلم الحركي والتدريب الرياضي** . ط1. الكويت : دار القلم للنشر والتوزيع ، 1987 .
- وجيه محجوب (وآخرون). **نظريات التعلم والتطور الحركي**. بغداد: دار الكتب والوثائق، 2000 .
- احمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان . **الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية** . ط1. الكويت: دار القلم للنشر والتوزيع ، 1990 .
- اكرم محمد صبحي ومازن عبد الهادي. **مبادئ التعلم الحركي** . ط1 . العراق : مطبعة دار الوان للطباعة والنشر ، 2006 .
- صلاح سلمان. **التمرينات والتمرينات المصورة** . القاهرة: دار الفكر العربي، 1996 .
- محمد لطفي السيد؛ **الإنجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي**،(مركز الكتاب للنشر، الاسكندرية ، 2006).
- وجيه محجوب. **علم الحركة** . الموصل: دار الكتب للطباعة ، 1989.
- ابو العلا احمد عبد الفتاح؛ **التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية**،(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- أحمد عبد الرحمن السرهيد وفريدة ابراهيم عثمان. **المصدر السابق** .
- عصام عبد الخالق. **التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات** . ط5 . الأسكندرية: دار المعارف، 1999 .
- قاسم حسن حسين. **أسس التدريب الرياضي** . ط1. عمان: دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، 1998.
- مهند حسين وأحمد ابراهيم. **مبادئ التدريب الرياضي** . ط1. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع، 2005 .

- وجيه محجوب، احمد البدرى؛ أصول التحكم الحركي، (الموصل، الدار الجامعة للطباعة والنشر، 2002).
- ابراهيم سلامة. المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية . الاسكندرية: مركز التدريب الرياضي، 2000.
- ايلين وديع فرج. خبرات في الألعاب للصغار والكبار . الاسكندرية: منشأة المعارف، 1987.
- سلومي شفيق واخرون؛ دراسة في التعلم الحركي / التوافق الحركي،(بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1997).
- محاضرات جامعة لايبزك جمهورية المانيا الاتحادية ؛ ترجمة، ضياء تسابحي.
- محمد ابراهيم شحاته. اساسيات التدريب الرياضي. الاسكندرية: المكتبة المصرية ، 2006 .
- محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية. القاهرة : دار الفكر العربي، 1995.
- جميل قاسم، احمد خميس؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1(بغداد ، دار الكتاب العربي ، 2011).
- محمد حياوي حماش. العقل والدماغ . بغداد: بيت الحكمة، 2002.
- نجاح مهدي شلش واکرم محمد صبحي. التعلم الحركي . ط2. جامعة الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000.
- علي سلوم جواد. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية، الطيف للطباعة والنشر، 2004.
- محمد ابراهيم شحاته. دليل الجميز الحديث . القاهرة: دار المعارف، 1981.
- Koch:
Sportartübergreifende Ausbildung Spezifischer Koordinativer Fähigkeiten in den individualruckschlagsoielen, Hamburg, 1997.