



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التوافق الحركي

محاضرة في مادة التعلم الحركي
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

اعداد التدريسي
أ.د سرمد احمد موسى

التوافق :

التوافق بشكل عام يعني الانسجام بين الذات والبيئة، أو بين أجزاء مختلفة من نظام ما . أو هو ميل الفرد لمواءمة مواقفه ومعتقداته وسلوكياته مع مواقف ومعتقدات وسلوكيات من حوله. ويُعرف أيضًا بأنه مستوى من التوازن بين رغبات الفرد واحتياجاته وبين متطلبات المجتمع، بحيث يتمكن من تحقيق هدفه .

معناه التنظيم و التنسيق و الترتيب للجهد المبذول للكائن الحي طبقا للهدف .

نظريات التوافق الحركي :

من أهم نظريات مراحل التوافق الحركي هي

: اولا. نظرية المراحل (المسارات) و هي على مراحل

أ مرحلة التوافق الخام : هو اداء الحركات الرياضية بشكل أولي و الذي يتعلم فيه الفرد سير الحركة الأساسية بشكل خام , و لا يتم الابدع أجراء الحركة و معناه أن المتعلم قد أستوعب الشكل الخام و أحسن بها .

: مميزات هذه المرحلة

-عدم توازن معروف لمصروف القوى والجهد مع متطلبات المهارة

- انعدام الانسيابية

-تأخر الانتقال بين الاقسام الثلاثة للحركة-

-التعامل مع الاجهزة الغير مناسبة -

-التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية -

-عدم النجاح في المرة الاولى للأداء -

-مقدار الاستجابة كبير بالنسبة الى الحركة المودة و الناتج عن كثرة السيالات العصبية -
الهابطة

-الاحساس بالتعب المبكر-

9- التصرف و التصور الخاطئ و عدم الاستعداد للحركة

10- الحركة لا تنطبق مع الهدف المرسوم في الدماغ

11-أنعدام الرشاقة

12-ضعف التوقيت و رد الفعل

13-ظهور قدرة الحركة و تكون صفة مميزة للرياضي

مرحلة التوافق الدقيق : معناه تنظيم عمل القوى الداخلية لتنسجم مع القوى الخارجية فتتجنب \ فيها الحركات الزائدة . و من مميزاتها

تتطور المهارة و تهذب نتيجة الشعور بالتقصير فيتولد أنسجام الحركة مع الاداء من خلال -
التركيز و الانتباه في الاداء

تتألف المهارة من خلال (تعلم و تألف أقسام الحركة و تعلم كيفية النقل الحركي و تعلم -
(الانسيابية في المجال و الزمان

تساعد الرشاقة و المرونة على استقبال المحيطو على التعامل معه-
يتطور التوقع الحركي-

كبت الخوف يؤثر على التوافق الدقيق و يطروره-

-تتطور المهارة عن طريق الشرح و التوضيح و العرض

-تتأثر شكل المهارات بوضع الجهاز و المحيط

مرحلة تثبيت/التوافق : يعني الوصول بالمهارة لمتطلبات التكنيك التي تؤهل اللاعب للدخول في
المنافسات مع ردود فعل حركية عالية و سرعة في التطبع و توازن القوة مع مختلف
المتطلبات

الحركة الآلية (الآوتوماتيكية) اي تطور التصرف الحركي الى مهارة تسير بها الحركة بصورة
آلية بدون نظر حيث يتحول الى شعور و احساس.

الوصول بالمهارة لمتطلبات التكنيك التي تؤهل اللاعب للدخول في المنافسات مع ردود
فعل حركية عالية

التطبع والتوازن في القوة أي التصرف بمبدأ الاقتصاد بالجهد

- تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عالي وتحويل كثير من المراقبة

والملاحظة الحركية إلى حالة شعورية دون التركيز الحقيقي على الحركة وهذا ما يجعلها

تدخل إلى الآلية

- القدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وقيادة وتوجيه الحركة

والتصرف بها

- أن صفة التكامل هو التعلم والبناء المنفرد للمهارات الحركية وهو مرتبط بالواحد

بالآخر

- إن الصفات الجسمية والحركية أساس في تطور وتكامل التوافق

-تؤدى الحركات دون التغذية الراجعة ومن الحبل الشوكي .

ثانيا: النظرية المعرفية : و تنقسم الى \

\ -المرحلة المعرفية : و تتلخص بما يلي /

الواجب جديد على المتعلم - قرارات جديدة يقف امامها المتعلم - مرحلة نمطية معرفية . -

تقييم الاداء كل مرة ماذا يجب ان يفعل المتعلم او مالا يفعل .- العروض و الافلام معلومات

اضافية لفائدة الحركة

: المرحلة الحركية-

كثير من المشاكل الحركية قد حلت – يبدأ التنظيم – ازدياد الثقة – يبدأ بناء برنامج حركي لا -
نجاز عالي المتطلبات – التطور يكون سريع

(المرحلة المستقلة (الالية -3

-الواجب الحركي يكون الي – يتطور البرنامج الحركي بشكل ثابت – السيطرة على الاداء
الحركي لفترة زمنية طويلة – التوصيات و اضة و المعلومات مفهومة – التوقع المسبق
للحركة – تبدأ الحركة بأخذ شكل ثابت – نجد طرائق عديدة للمشاكل الحركية المعقدة – التوقيت
الصحيح – تغذية