



جامعة البصرة
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية



محاضرة التوافق الحركي

المحتويات

- أولا : مفهوم التوافق الحركي .
- ثانيا : علاقة التوافق بالجهاز الحركي والجهاز العصبي.
- ثالثا : أنواع التوافق الحركي .
- رابعا: مسارات (مراحل) التعلم الحركي .

محاضرة لطلبة المرحلة الثالثة

منتظر مجيد علي

الاستاذ الدكتور

بأشراف

رابعاً : نظرية المراحل، المسارات (نظرية ماينل للمسارات الحركية)

لقد قسم ماينل التوافق الى ثلاث مراحل وهي :

- 1 - المرحلة الاولى: مرحلة التوافق الخام
- 2 -المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الدقيق
- 3- المرحلة الثالثة: مرحلة تثبيت التوافق (تثبيت المهارة واليتها)

مرحلة التوافق الخام

● مرحلة التوافق الخام : (ويطلق عليها بعض العلماء مرحلة اكتساب المسار الأساسي والأولي للحركة)

● وفي هذه المرحلة يكتسب المتعلم المهارة الحركية الجديدة في صورتها البدائية أي بدون وضع أي اعتبارات لجودة الاداء او مستواه ويكون نشاط المدرب هو تقديم المهارة الحركية ونشاط اللاعب او المتعلم المبتدئ استيعاب هذه المهارة .

(وتهدف هذه المرحلة الى إكساب المتعلم مختلف المعاني والتصورات السمعية والبصرية والحركية للمهارة بما يمكنه من ادائها والاسهام في إثارة دافعيته لتعلمها واتقانها) .

مرحلة التوافق الخام

وتبدأ هذه المرحلة التعليمية بإيصال المعلومات من المعلم ويتم استقبالها من قبل المتعلم من خلال استخدام الشرح الشفوي للمهارة وعن طريق رؤية النموذج العملي (البصري) اما من خلال عرض المعلم او استخدامه وسائل تعليمية مثل الصور الفوتوغرافية ، افلام سينمائية توضح سير الحركة فيستوعب المتعلم الشكل الظاهري للحركة ويحصل على تصور اولي عن سيرها ويبقى هذا التصور بشكل خام، ويجب ان يستوعب المتعلم المهارة الحركية المطلوبة بعد ان يحصل على التصور الاول عن المهارة الحركية حيث يتميز هذا التصور بالشكل الخام للحركة ويتميز بالعمومية وكثرة الاخطاء .



مرحلة التوافق الخام

ونحن من خلال تعاملنا مع المبتدئين والناشئين في الالعاب الرياضية نلاحظ ان المحاولات الاولى لأدائهم تتسم بالصعوبة حيث لا يستطيع المتعلم في هذه المرحلة من السيطرة على اعضاء جسمه وتوجيهها في الاتجاه الصحيح والذي يتمشى مع خط سير الحركة فتكون المحاولات الاولى مصحوبة بالأخطاء التي يتم اكتشافها عن طريق مقارنتها بالأداء الصحيح للحركة ولذلك يحصل (توافق خام) ونعني به نجاح الاداء الى حد ما ان الصفات الظاهرة للأداء الحركي في مرحلة التوافق الخام هي استعمال المتعلم قوة كبيرة غير ضرورية وعضلات كثيرة غير مطلوبة ويكون مجمل المسار الحركي متصلا اثناء الاداء اي وجود حركات زائدة أي عمل عضلات اضافية وبالتالي يزداد مجهود القوى في بداية الاداء.



مرحلة التوافق الخام

عند اداء حركة لأول مرة مثل ركوب دراجة هوائية يستعمل اللاعب في بداية تعلمه ركوب الدراجة عضلات عديدة اكثر مما يجب ويبذل قوة اكبر ويكون جسمه متصلب مما يؤدي الى التعب السريع ولكن بعد التكرار والتدريب ولمدة طويلة يسيطر على المقود وبعدها يستطيع ركوب الدراجة مع ترك اليدين للمقود كما ينعدم التناسق والتوافق والانسيابية في الحركة



مميزات وخواص التوافق الحام

- 1- لا يتوازن ما يبذله اللاعب من قوة وجهد مع متطلبات المهارة.
- 2- انعدام الانسيابية ، زمان ، مجال ، التبادل بين الشد والارتخاء).
- 3- تأخر الانتقال بين الاقسام الثلاثة للحركة (اقسام الحركة تكون واضحة).
- 4- التعامل مع الاجهزة غير مناسب .
- 5- التوافق الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية .
- 6- عدم النجاح بالأداء كل مرة .
- 7- مقدار الاستجابة كبيرة بالنسبة الى الحركة المؤدية وناتج ذلك عن السيالات العصبية الكثيرة .
- 8- الاحساس بالتعب مبكرا نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي تشترك فيه عضلات ليس لها دور في المهارة .
- 9- التصرف والتصور الخاطئ وعدم الاستعداد الدائم للحركة .
- 10- انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية .
- 11- ضعف في التوقيت ورد الفعل .

2-مرحلة التوافق الحركي الدقيق(الجيد)

2-مرحلة التوافق الحركي الدقيق(الجيد)

هو قدرة الجهاز العصبي على تنظيم العمل العضلي أي تنظيم القوة الداخلية لتنسجم مع القوة الخارجية
فنتجنب الحركات الزائدة

وتأتي هذه المرحلة بعد مرحلة التوافق الخام وفيها يتحسن أداء المتعلم بصورة ملموسة وواضحة حيث
يؤدي المتعلم المهارة بأخطاء اقل وتختفي الحركات الزائدة عن حاجة أداء المهارة إذ يستعمل المتعلم
في هذه المرحلة قوته بطريقة (اقتصادية في الحركة).ويوازن بين الشد والارتخاء ويكون التوقع والنقل
الحركي منسجم مع الهدف تقريبا

الا ان هذه المرحلة تتميز بعدم القدرة على مواجهة العوامل الخارجية الطارئة التي تدخل على خط سير
الحركة إذ انه لا يؤدي المهارة بشكل متكامل عندما تدخل عليه عوامل خارجية غير متوقعة .

2-مرحلة التوافق الحركي الدقيق(الجيد)

•وسوف نوضح دور **المدرّب** او المدرس في عملية التطور والانتقال من مرحلة التوافق الحركي الخام الى التوافق الدقيق اذ عليه ان يستخدم اساليب تربوية وتدريبية لتوجيه اللاعب للجوانب المهمة في المهارة ويساعده على معرفة النقاط الصعبة فيها وتصحيح الاخطاء التي تحدث عن طريق الكلام واعادة العرض الصحيح لها , فضلا عن استخدام وسائل تعليمية (افلام , رسوم , صور) توضح سير المهارة الحركية من ناحية القوانين البيو ميكانيكية والتشريحية والفسلجية لكي يصل باللاعب الى الاستيعاب ((فيتم التدريب على المهارة ككل او كأجزاء مع التركيز على اصلاح الاخطاء اولا بأول)).



مميزات التوافق الحركي الدقيق (الجيد)

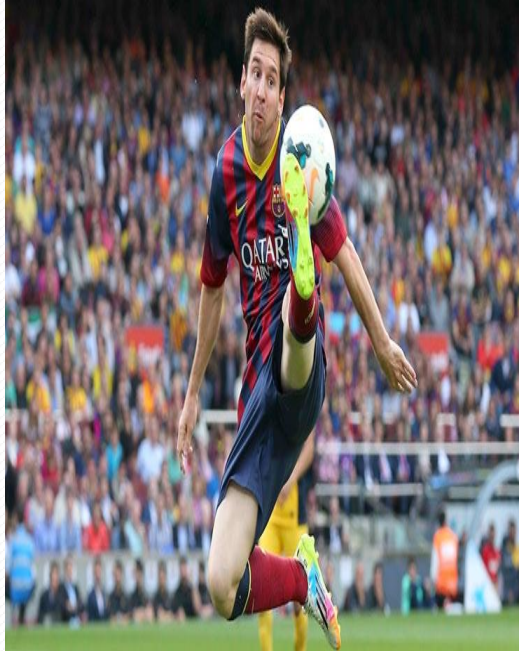
- 1- تتطور وتتهذب المهارة نتيجة الاحساس بالخطأ فيولد انسجام بين الحركة والاداء من خلال التركيز والانتباه .
- 2- كبت الخوف يؤثر على التوافق الدقيق وهذا ما يسمى كبت الحركات الانعكاسية الموروثة .
- 3- تتطور المهارة عن طريق الشرح والتوضيح والعرض .
- 4- يتأثر شكل الحركة بوضع الجهاز , فـجهاز القفز العالي او الزانة اذا كان حديث يسهل عملية التعلم واللعب في قاعة مغلقة عن الساحة الخارجية والملعب المزروع بالثيل يختلف عن اللعب في ساحة ترابية .
- 5- الاعداء والتكرار يؤدي الى الدقة ويعزل الحركات الزائدة .
- 6- التوافق الدقيق يتميز بانسجام التكنيك مع بداية تعلم التكنيك .

3- مرحلة التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة واليتها) :

أن آلية الحركة يعني ثباتها ويعني ان الأداء اتوماتيكي مهما كانت الظروف الخارجية .
وهي المرحلة الأخيرة من مراحل التعلم الحركي .
حيث يستطيع المتعلم من اداء المهارة او الحركة تحت أي ظرف او أي من المتطلبات الصعبة .

وتهدف هذه المرحلة الوصول بحركة اللاعب او المتعلم الى اعلى وادق توافق حركي ممكن . حيث يتمكن الفرد الرياضي من التغلب على كل المتغيرات الداخلية والخارجية .

مميزات التوافق الحركي الثابت



- من اهم ما تتميز به مرحلة التوافق الحركي الثابت ما يأتي:
- تتصف الحركة بالانسيابية والجمال .
- الواجب الحركي يتم تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة .
- ثبات الحركة عند اعادتها ،فضلا عن انها تكون متساوية المجال تقريبا .
- الثقة العالية بالنفس عند اداء المهارة تحت متطلبات مختلفة.
- المعرفة الكاملة في الحركة والشعور العضلي بالمهارة .
- الوصول بالمهارة الى متطلبات الاداء الفني التي يتمكن فيها اللاعب او المتعلم من دخول المنافسة.
- يتصرف اللاعب او المتعلم بالمهارة وفق قانون اللعبة .
- مرحلة تصور وخيال ابداعي عال.



شكرا على حسن إصفاؤكم
أد منتظر مجيد علي