

جامعة العلوم والتكنولوجيا محمد بوضياف_وهران_		
معهد التربية البدنية والرياضية		
مقياس: التوافق الحركي		المدة الزمنية: ساعة ونصف
امتحان السداسي الثالث		المستوى : السنة الثانية ماستر
1 - عرف ما يلي : 1- التوافق الحركي 2- التعلم الحركي 2 - ما هي أهمية التوافق الحركي 3 - أذكر أنواع التوافق الحركي 4 - اذكر مكونات التوافق الحركي 5 - اذكر بالشرح تنمية التوافق الحركي والعمر		
د/ سليمان	2024/2023	بالتوفيق

1 - التعريفات :

إن علم الحركة يتضمن العديد من المفاهيم والمصطلحات، لذا فمن الواجب التفريق بين مختلف المفاهيم، وفيما يلي التعريفات في علم الحركة

1 - **التوافق الحركي** : تعديل فضائي-زمني للتقلصات العضلية لإحداث حركة أو فعل مكيف مع الهدف المنشود.

2 - **التعلم الحركي**: اكتساب تنسيقات حركية جديدة مكتسبة لتدريب خاص .

دراسة العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر على اكتساب حركات متناسقة (الانتباه، الذاكرة، التصور، تنظيم الاداء، زمن رد الفعل، انتقال أثر التدريب).

هو سلسلة من التغييرات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي لتعديل سلوك الانسان نتيجة تراكم الخبرات

التغيير الذي يحدث في الاعصاب نتيجة تراكم الخبرات

هو عملية داخلية غير ملموسة (غير مرئية) ويشترك فيها الجهاز العصبي والمخ والذاكرة حيث ترسم برامج. أو تكنيك معين لكل مهارة حركية

2 - أهمية التوافق الحركي :

تظهر أهمية التنسيق الحركي في الحركات المركبة التي تتطلب تحريك أكثر جزء من أجزاء الجسم في وقت واحد كما تتضاعف هذه الأهمية إذا كانت هذه الأجزاء تتحرك في اتجاهات مختلفة، وتنمية التوافق

تعد إحدى الأهداف الرئيسية للتربية البدنية إذ يتطلب الأداء الحركي التوافق العصبي العضلي وتتوقف كفاءة الأداء على مدى ما يملكه المتعلم من التوافق، والتوافق الجيد يتطلب الرشاقة والتوازن والسرعة والإحساس الحركي، والمرونة ودقة الاداء الحركي، حيث أن التوافق الحركي يتطلب أن يشارك الفرد كله فيه، وهذا يعني ليس الجهاز الحركي فقط وإنما جميع الاجهزة في الجسم، أي أن التعلم الحركي مرتبط بعمل نمو الاجهزة الداخلية، ويرتبط مع بناء التوافق الحركي وبناء الصفات الحركية، كالقوة والسرعة والرشاقة والمرونة والتحمل وتبرز أهمية التوافق الحركي في كونه جزء من الانجاز الحركي العالي للأنشطة والفعاليات الرياضية. ومن أجل فهم جوهر وأهمية التوافق الحركي لابد من معرفة الامور الاتية :

ماهي العوامل والعمليات التي تشترك في العمل حتى عند أداء حركات بسيطة (عوامل داخلية)

يجب السيطرة على عدد كبير من درجات الحركية،

ويتم ذلك عن طريق جهاز التوجيه

مطاطية العضلات والاربطة.

يوجد في الكثير من العضلات ذراع قوة قصيرة

ويتأثر أيضا بالقوى الخارجية التي تنشأ من البيئة، إضافة إلى قوى خارجية أخرى، كالجاذبية، القصور الذاتي، قوى الاحتكاك، مقاومة الريح .

إضافة إلى حفظ التوازن، فالتوافق يتطلب الحفاظ على الجسم في وضع معين بالنسبة للجاذبية الارضية، وتزداد الصعوبة عندما يتطلب الواجب الحركي اتخاذ الجسم لوضع معين في الوقت الذي يكون فيه اللاعب مرتكزا على مساحة صغيرة (كالجهاز مثلا)

3. أنواع التوافق الحركي

التوافق العام: ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية وهو ضروري لممارسة أي نشاط كما انه أساس التوافق الخاص.

التوافق الخاص: ويقاس بقدرة المتدرب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية المختلفة للتدريب الممارس ومن خلاله يعكس مقدرة المتدرب على الأداء بفاعلية أثناء التدريب والدخول المنافسات

بالإضافة إلى هذين التصنيفين الرئيسيين يضيف بوليفسكي كل من:

1 توافق الاطراف 2 توافق الجسم ككل 3 توافق الذراعين مع حاسة البصر

4 توافق الرجلين مع حاسة البصر

4. مكونات التوافق الحركي :

القدرة على رد الفعل: رد الفعل لمثير (إشارات بسيطة أو معقدة) بحركة بسيطة، بأسرع وقت ممكن

القدرة على التفريق الحسي الحركي: يسمح بمراقبة وتكيف مختلف الم عالم المكانية والزمنية والدينامكية للحركة

القدرة على تركيب التمارين الحركية: ربط المهارات الحركية أوتوماتكيا، التكيف بتغيير البرنامج الحركي للمهمة التي نحن بصدد القيام بها في مواجهة الوضعيات المفاجئة وغير المنتظرة

القدرة على التوجيه: تكرار وتغيير حركات جسمه في الفضاء والزمن

القدرة على التوازن: الحفاظ على جسمه في وضع متوازن سواء في السكون أو أثناء الحركة الجارية

القدرة الإيقاعية: تنظيم الحركية والتكيف بإيقاع خارجي، مع إمكانية التغيير.

5. تنمية التوافق الحركي والعمر

تنمية التوافق الحركي والعمر : القدرات التوافقية عموما تطور في سن مبكرة وفيما يلي مراحل بناء القدرات التوافقية :

من 2 إلى 3 سنوات: مهارات الانتقال تبنى في مختلف الألعاب الحركية الأساسية

من 4 إلى سنوات: درجة عالية فيتحسن التنسيق الحركي في هذه المرحلة يفضل تطوير التوجيه السمعي اقتراح تركيبات حركية بسيطة مثل الجري والقفز .

من 8 إلى 12 سنة: يعتبر بمثابة العمر الذهبي للتعلم الحركي، تحكم جسدي عالي، ما بين 08 و 10 سنوات تنفح آليات التنسيق الحركي صورة جسدية أكثر وضوحا، الجانبية منتهية، ظهور الرؤية المحيطية .

من 13 إلى 14 سنة: اضطراب الصورة الجسدية تمارين إعادة بناء الم عالم الزمانية والمكانية ●.

من 15 إلى 18 سنة: قدرة كبيرة على تثبيت المخططات الحركية، ظروف مثالية للقدرات الرياضية، فهي مرحلة الرياضية النتائج لتحسين