

# جامعة محمد لمين دباغين

## سطيف 2

كلية: العلوم الاجتماعية و الانسانية

فرع: علوم و تقنيات نشاطات التربية البدنية و الرياضية

وحدة: التوافق الحركي

تخصص: نشاط مدرسي

الأستاذ: دوار رياض صالح

محاضرة رقم 03

### أنظمة التوافق الحركي

يرتكز نظام التوافق الحركي على استقبال المعلومات بواسطة الحواس أي أن الأداء الحركي ناتج عن منهج مرئي مرسوم بالدماغ يسمى بالبرمجة الدماغية للحركة. ينظم هذا النظام الحركة على اساس استقبال المعلومات و ترتيبها على شكل دوائر و أنظمة توافقية منطقتها التحليل و التخطيط. من بين هذه الأنظمة، ما يلي:

#### 1- نظام التوافق الحركي البسيط

يخزن هذا النظام المعلومات في صيغتها الكلية. يبرز دور هذا النظام في تخزين المعلومات المناسبة و المرتبطة بالأداء الحركي من خلال تكرار الأداء و تصحيح الأخطاء حيث لا يستطيع الجهاز العصبي تخزين كل المعلومات من الأداء الأول لشكل كامل و بصيغة جيدة. يزداد عدد هذه المعلومات كلما زاد عدد التكرارات الى أن يتم حفظ المهارة الحركية في الذاكرة الحركية. يقصد بالمهارة القدرة العصبية في التحكم في مختلف أعضاء الجسم للقيام

بالأداء الجيد بإتقان عالي و بأقل جهد ممكن. تتكون هذه المعلومات من خلال تلك الصورة الناتجة عن عرض الحركة أو مشاهدة صور أو فيديو باستعمال الشرح و التوضيح. يتولد لدى المتعلم شعور حسي حركي ينمو كلما زاد عدد التكرارات فيصبح بعد مدة معينة عبارة عن برنامج حركي.

### **1-1- خصائص هذا النظام**

- قصور و نقص في الأداء؛
- توظيف مجموعات عضلية ليس لها علاقة بالمهارة؛
- تعب مبكر بسبب عدم توازن الأداء الحركي مع الواجب الحركي؛
- بذل جهد أكبر و قوة زائدة عن ما تتطلبه الحركة؛
- المبالغة في الانتباه التركيز صعوبة الحركة.

### **2- نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم و بين ما تم فعلا**

يرتكز هذا النظام على جمع المعلومات من خلال أداء الحركة و مقارنة الأداء مع النموذج (الواجب الحركي) و تصحيح الخطأ. يتم الحصول على المعلومات عن طريق الملاحظة الذاتية للأداء الحركي فيقوم اللاعب أو المتعلم بتعديل البرنامج الحركي المخزن الدماغ الناتج عن نظام التوافق الأول.

### **1-2- خصائص هذا النظام**

- يتمكن المتعلم من التمييز بين الأداء الصحيح و الأداء الخاطيء؛
- يتمكن المتعلم من تحديد الخطأ و نسبته و من ثم تصحيحه؛
- يطلق على هذا النظام اسم (نظام التصحيح الذاتي).

### **3- نظام تحليل المعلومات**

في هذا النظام، يتخلص المتعلم من اخطاء الذاكرة الحركية (المعلومات الخاطئة و المشوشة على الأداء الحركي) بصفة نهائية، و يثبت المعلومات الصحيحة فيتحسن أدائه و يتكون

لديه ما يسمى بالشعور العضلي و الذي يعمل على انتقال المعلومات الى مركز الاحساس العصبي الذي يستقبلها و يحللها و يخزنها لرسم المسار الصحيح للحركة.

### **3-1- خصائص هذا النظام**

- الاستجابة قريبة من المهارة؛
- الدقة و التركيز اثناء الأداء؛
- يقتصر تخزين المعلومات على الاستجابات الصحيحة دون الخاطئة؛
- تركيز الانتباه على النقاط الجوهرية للمهارة.

### **4- نظام التصرف الحركي**

التصرف الحركي هو تحقيق الأداء ذهنيا قبل الأداء الحركي، و هو توقع و تصور مسبق للحركة. يمثل هذا النظام أعلى مرحلة في التحكم الحركي في النشاط الرياضي. يوظف اللاعب أو المتعلم المعلومات المعقدة و المتعددة للحركة للتعامل مع متغيرات و مستجدات مختلف الوضعيات التي تحددها مواقف اللاعبين و ظروف الإنجاز الحركي.

### **4-1- خصائص هذا النظام**

- نفس الاستجابة مع نفس المنبه؛
- توقع مسبق للحركة أو المهارة؛
- يتطابق الأداء الحركي مع الصورة الحركية في الدماغ؛
- بلوغ أعلى مستويات الأداء الحركي.