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

محاضة رقم 04

مسارات التعلم الحركي

تعتبر مرحلة الطفولة مرحلة خصبة لتنمية التوافق الحركي اذا توفرت فرص التعلم و الممارسة. من 02 الى 04 سنوات يتطلب التوافق الحركي تحسين الداء من حيث التحكم في عناصر الحركة من حيث الايقاع الزماني و المكاني. من 04 الى 07 سنوات يتطلب التوافق الحركي التحكم في أداء المهارات الحركية الأساسية (المشي، القفز و التسلق). تعتبر مرحلة 06 الى 12 سنة فترة خصبة للمهتمين بالتربية الحركية للطفل حيث يتميز الأطفال في هذه المرحلة بالنشاط و الحيوية وهنا، يتحلى دور المربي في اتاحة الفرصة للأطفال لتطوير قدراتهم من خلال تنويع الأنشطة الرياضية.

قسم العالم الألماني ماينل مسارات التعلم الحركي الى:

1- مرحلة التوافق الخام

يطلق بعض العلماء على هذه المرحلة اسم اكتساب المسار الأساسي و الأولي للحركة. يكتسب المتعلم في هذه المرحلة المهارة الحركية الجديدة في صورتها البدائية بدون وضع أي اعتبار لجودة الأداء. تهدف هذه المرحلة الى اكساب المتعلم مختلف المعاني و التصورات السمعية و البصرية و الحركية للمهارة. تتسم المحاولات الأولى عند المبتدئين بالصعوبة في الأداء حيث لا يستطيع المتعلم التحكم في أعضاء جسمه و توجيهها في الاتجاه الصحيح الذي يتماشى مع خط سير الحركة فتكون المحاولات الأولى مصحوبة بالأخطاء و تستعمل فيها قوة كبيرة غير ضرورية و عضلات كثيرة غير أساسية في الأداء الحركي مما يؤدي الى التعب السريع.

2- مرحلة التوافق الحركي الجيد

في هذه المرحلة يتحسن أداء المتعلم بصورة ملموسة فتنقص الأخطاء و تختفي شيئا فشيئا الحركات الزائدة عن حاجة الأداء. يستعمل المتعلم في هذه المرحلة قوته بطريقة اقتصادية بحيث يوازن بين الشدة و الارتخاء. تتميز هذه المرحلة أيضا بعدم القدرة على التكيف مع مختلف المتغيرات الخارجية التي تدخل على خط سير للحركة.

3- مرحلة التوافق الحركي الثابت

يعني ثبات الحركة آليتها (الأداء الأتوماتيكي) فتصبح الحركة مثل برنامج في الذاكرة. تتميز هذه المرحلة بالتقدم الكبير في الداء بحيث يتميز المتعلم بالانسحام و الانسيابية في الأداء و لا يحتاج الى آلية الفهم و التصور و التحليل بل يتعداها الى اتخاذ القرار مباشرة فيقتصد الوقت بشكل ملفت للانتباه. تتولد في هذه المرحلة لدى المتعلم ثقة عالية في النفس و قدرة عالية الداء مهما كانت نوع و شكل المتغيرات الخارجية.