

أعمال موجهة رقم 03:

تنمية صفة الربط الحركي

تعريف

صفة الربط الحركي (أو التناسق الحركي المركب) هي إحدى القدرات التوافقية التي تعبر عن قدرة الفرد على دمج وتنظيم مجموعة من الحركات الجزئية في تسلسل زمني ومكاني متناسق ومتكامل، بهدف إنجاز مهارة أو نشاط حركي كامل بدقة وسلاسة. إذن الربط الحركي هو القدرة على التحكم في العلاقة بين أجزاء الجسم المختلفة أثناء الأداء الحركي، بحيث تتكامل هذه الأجزاء لتكوين حركة كلية منسجمة وفعالة.

أمثلة

- في رمي الجلة: تنسيق حركة الرجلين، الجذع، والذراع في لحظة الدفع.
- في القفز الطويل: ربط الجري، الإقلاع، الطيران، والهبوط في تسلسل صحيح.
- في كرة اليد: الجمع بين المراوغة، الجري، والتمرير أو التسديد في حركة واحدة سلسة.

أهمية صفة الربط الحركي:

- تحقيق الانسيابية والدقة في الأداء الحركي.
- تسهيل تعلم المهارات الرياضية المركبة.
- تحسين التحكم العصبي العضلي والتوافق العام.
- رفع كفاءة الأداء الفني والتكتيكي في مختلف الأنشطة الرياضية.

1- طرق تنمية صفة الربط الحركي

1-1- طريقة الربط الجزئي ثم الكلي

الهدف: بناء الترابط بين الحركات الجزئية قبل الأداء الكامل.

الأسلوب: تعلم كل جزء من المهارة على حدة (مثلاً: الذراع وحدها، الرجل وحدها).

أولاً: الطريقة الكلية (Global method)

مفهومها:

الطريقة الكلية تقوم على تعليم المهارة الحركية ككل متكامل منذ البداية، بحيث ينجز المتعلم الحركة كاملة دون تجزئتها، ثم تُصحَّح الأخطاء تدريجيًا أثناء الممارسة.

هي الأنسب للحركات المنسابة والمتصلة التي يصعب فصل أجزائها (مثل الجري، السباحة، القفز الطويل، الرمي...) ثم الانتقال إلى الأداء الكامل بعد ضبط العلاقة بين الأجزاء.

الإجراءات العملية للطريقة الكلية:

- عرض النموذج الحركي الكامل: يقوم المدرب أو المعلم بأداء المهارة كاملة أمام المتعلمين (أو عبر فيديو).

الهدف: تكوين صورة ذهنية شاملة للحركة.

- شرح الغرض من الحركة وتسلسلها الزمني: توضيح الهدف من الأداء (مثل: دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة). ذكر النقاط الأساسية (البدء، التنفيذ، النهاية).

- تكرار الأداء الكامل للحركة: يقوم المتعلمون بتكرار الأداء في ظروف مبسطة (بدون منافسة أو ضغط). التركيز على الانسيابية العامة للحركة وليس على التفاصيل الدقيقة.

- الملاحظة والتصحيح العام: تقديم تغذية راجعة فورية حول الإيقاع والتناسق العام. تصحيح الأخطاء الكبيرة التي تخل بانسجام الأداء.

- رفع درجة الصعوبة تدريجيًا: زيادة سرعة التنفيذ أو إدخال مواقف متغيرة (مثلاً إضافة منافس أو هدف). تشجيع التكرار في مواقف مشابهة للأداء الواقعي.

مميزات الطريقة الكلية:

- تنمي الإحساس بالتسلسل الزمني للحركة.

- تعزز الانسيابية والتناسق العام.

- مناسبة للأطفال وللمهارات ذات الإيقاع الطبيعي المستمر.

ثانياً: الطريقة الجزئية (Analytique / Partielle method)

مفهومها:

الطريقة الجزئية تعتمد على تفكيك المهارة المركبة إلى عناصر بسيطة، وتعلم كل عنصر على حدة، ثم ربطها تدريجياً لتكوين الأداء الكامل. تستعمل عادة في المهارات المعقدة أو الخطرة التي تتطلب دقة في كل جزء (مثل القفز العالي، الحركات الجمبازية، الرمي المركب...).

الإجراءات العملية للطريقة الجزئية:

- تحليل المهارة إلى أجزائها الأساسية: تحديد المراحل: (التحضير - الأداء الرئيسي - النهاية).
- مثال: في القفز الطويل → الجري - الإقلاع - الطيران - الهبوط.
- تعلم كل جزء على حدة: تمارين خاصة بكل مرحلة:
- تصحيح الأداء الجزئي: تقديم ملاحظات دقيقة حول كل جزء (مثل زاوية الإقلاع أو توقيت الدفع). التكرار مع تحسين التوقيت والتناسق.
- الربط بين الأجزاء المتجاورة تدريجياً: بعد إتقان جزأين متتالين، يتم دمجهما في حركة واحدة.
- مثال: الجري + الإقلاع → ثم الجري + الإقلاع + الطيران.
- تجميع الأجزاء في الأداء الكامل: تنفيذ المهارة كاملة بعد ضبط العلاقات الحركية بين المراحل. مراقبة التناغم العام وتصحيح الفواصل الزمنية.

مميزات الطريقة الجزئية:

- تسمح بفهم دقيق لكل جزء من المهارة.
- تساعد على تحديد مصدر الأخطاء وتصحيحها بفعالية.
- مناسبة للمتعلمين المبتدئين أو في الحركات المركبة والمعقدة.

نموذج تطبيقي (نشاط رمي الجلة)

أولاً: الطريقة الكلية في رمي الجلة (Méthode globale)

الهدف:

تنمية قدرة التلميذ على الربط بين مراحل الأداء الحركي لرمي الجلة (الاستعداد – الانزلاق – الدفع – المتابعة) في حركة واحدة متكاملة ومنسجمة.

الإجراءات العملية:

- عرض النموذج الكامل:
- المعلم يؤدي رمية كاملة أمام التلاميذ مع شرح بسيط للتسلسل الحركي.
- التركيز على الإيقاع والانسياوية العامة أكثر من التفاصيل التقنية.
- تهيئة المتعلم بالأداء الكلي:
- المتعلمون يؤدون حركة الرمي كاملة بخفة (بدون جلة أو بجلة خفيفة).
- الهدف هو الشعور بالتسلسل الزمني للحركة (من الوضع الابتدائي إلى الإطلاق).
- التكرار الموجه:
- إعادة الأداء الكامل عدة مرات مع ملاحظات عامة (تناسق الذراعين والرجلين، توقيت الدفع).
- استعمال العدّ الإيقاعي: استعداد – انزلاق – دفع – متابعة
- تصحيح الأخطاء الكبرى:
- مثل: فقدان التوازن – ضعف التوقيت بين الرجل والذراع – توقف أثناء الأداء.
- المعلم يعطي تغذية راجعة فورية.
- رفع الصعوبة تدريجياً: أداء الرمي من الوضع الكامل داخل الدائرة، ثم في مواقف لعب مصغرة (مسابقة خفيفة بين المجموعات).

نتيجة الطريقة الكلية:

- يكتسب التلميذ تسلسلاً حركياً متناسقاً ومندمجاً.
- تتحسن صفة الربط الحركي بين مختلف مراحل الرمي بفضل الأداء الكلي المتكرر.

ثانيًا: الطريقة الجزئية في رمي الجلة (Méthode partielle)

الهدف:

تعلم الربط بين أجزاء الحركة تدريجيًا من خلال التحكم في كل جزء على حدة ثم دمجها في تسلسل منسجم.

الإجراءات العملية:

- تحليل المهارة إلى مراحل:

(أ) الوضع الابتدائي: تثبيت القدمين والجلة قرب العنق.

(ب) مرحلة الانزلاق أو الدوران: تحريك الجسم للأمام مع الحفاظ على التوازن.

(ج) مرحلة الدفع: مد الذراع والرجل في لحظة واحدة لإطلاق الجلة.

(د) المتابعة: استمرار الحركة بعد الإطلاق للحفاظ على الاتزان.

- تعلم كل مرحلة على حدة:

- تمارين للانزلاق دون جلة.
- تمارين للدفع الثابت بجلة خفيفة.
- تمارين للإحساس بالتوازن أثناء المتابعة.
- الربط بين الأجزاء تدريجيًا:
- الانزلاق + الدفع.
- الوضع الابتدائي + الانزلاق + الدفع.
- دمج المراحل كلها في أداء واحد.
- التصحيح الفني لكل جزء:
- المعلم يركز على الأخطاء الدقيقة (توقيت الدفع، حركة الرجل الخلفية، اتجاه الذراع).
- استعمال الملاحظة الفردية والتغذية الراجعة البصرية (الفيديو أو المرايا).
- الانتقال إلى الأداء الكامل:
- بعد ضبط العلاقات الحركية بين المراحل، يتم الانتقال إلى الرمي الكامل داخل الدائرة.

نتيجة الطريقة الجزئية:

- تحسن الدقة والتحكم العصبي العضلي.
- يتمكن التلميذ من إدراك العلاقة الزمنية والمكانية بين أجزاء الحركة.
- تنمو لديه صفة الربط الحركي بشكل تدريجي ومدرّس.

واجب منزلي

- حدد الهدف التعليمي و الأهداف التعليمية لتنمية الربط الحركي في النشاط الرياضي من اختيارك.
 - ملاحظة :
- عدد الحصص = 09 حصص
- قم بتصميم بطاقة حصة تعالج فيها أحد الأهداف التعليمية بعد تحديد النشاط الرياضي.