



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

التعلم والتوافق الحركي

محاضرة في مادة أصول التعلم الحركي
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثالثة

إعداد التدريسي
أ.د. محب حامد رجا

التوافق : عملية مقرونة بإمكانية الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع الخارجية المؤثرة ويختلف بالفعل الحركي والخبرات السابقة والجهاز العصبي هو الأساس في عملية التوافق

التوافق الحركي: تنظيم تنسيق ترتيب تبويب التوافق ترتيب الجهد المبذول
للكائن الحي طبقاً للهدف .

برن شتاين : عالم يقول (التكرار والفهم للحركات السابقة لا يعني الحركة
وانما فهم الحركة ذاتها حين الاعادة ومن فهم تبدأ عملية تدقيق الحركة وسم
المنهج الدقيق)

يتلخص التوافق :

١- تنظيم تنسيق تبويب

٢- عملية مقرونة بالجهاز الحركي والقوة

٣- يختلف باختلاف التجارب

٤- العمل الجسمي

٥- جزء من الانجاز العالي.

٦- جوهر التعلم الحركي

٧- تنظيم عمل الاجهزة الداخلية والخارجية

٨- لا تتساوى عملية التعلم للكائن الحي.

نظريّة المراحل المسارات

١- مرحلة التوافق الخام

٢- التوافق الدقيق

٣- التوافق الثابت الالي.

التوافق الخام: هو اداء حركات بشكل اولي يتعلم الفرد سير الحركة الاساسية
بشكل خام .

يقول بافلوف: في الحركة الاولية تتأثر المراكز العصبية واثارتها اكثراً مما
يحتاجه الواجب الحركي.

ـ عدم توازن مصروف القوى . انعدام الانسيابية تأخر الانتقال الى الاقسام
الثلاثة - التوقع الحركي ضعيف-

التوافق الدقيق:

نظام عمل القوى الداخلية للجسم مع القوى الخارجية فتتجنب فيها الحركات الزائدة ولذا يصبح التوافق والتنظيم ينسجم وحاجة الحركة اي القوى المستعملة بالاداء مجده.

يندمج اقسام الحركة الثلاثية بشكل مهارة

تطور المهارة وتهذب

تساعد الرشاقة

التطور الحركي يثبت نتيجة الانتباه

كتب الخوف

الاستعداد