



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

اعداد 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 الاساس في عملية التوافق

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

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

ž يتلخص التوافق :

ž ١- تنظيم تنسيق تبويب ž

ž ٢- عملية مقرونة بالجهاز الحركي والقوة ž

ž ٣- يختلف باختلاف التجارب ž

ž ٤- العمل الجسمي ž

ž ٥- جزء من الانجاز العالي. ž

ž ٦- جوهر التعلم الحركي ž

ž ٧- تنظيم عمل الاجهزة الداخلية والخارجية ž

ž ٨- لا تتساوى عملية التعلم للكائن الحي. ž

ž نظرية المراحل المسارات ž

ž ١- مرحلة التوافق الخام ž

ž ٢- التوافق الدقيق ž

ž ٣- التوافق الثابت الالي. ž

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

ž يقول بافلوف: في الحركة الاولى تتأثر المراكز العصبية واثارتها اكثر مما ž يحتاجه الواجب الحركي.

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

التوافق الدقيق:

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

ǯ يندمج اقسام الحركة الثلاثية بشكل مهارة

ǯ تتطور المهارة وتهذب

ǯ تساعد الرشاقة

ǯ التطور الحركي يثبت نتيجة الانتباه

ǯ كبت الخوف

ǯ الاستعداد