

## مراحل التوافق الحركي (2) المحاضرة - 7 -

مرحلة التوافق الدقيق للحركة: (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص143، 149).

تهدف هذه المرحلة من التخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة والتي تميزت بها المرحلة السابقة، وهذا لكي تبدو الحركة نظيفة وخالية من الزوايا الحادة والحركات الغريبة عن مسار الحركة.

وتتمثل مهمة مرحلة التوافق الدقيق للحركة في ربط المهارات الفنية المتتالية لأجزاء الحركة والسيطرة عليها مجتمعة ما أمكن، حتى تبدو وكأنها وحدة واحدة متكاملة لا فواصل بينها، وبهذا تكون المهمة أداء المهارة دون أخطاء فنية قدر الامكان، وبذلك يكون من أهداف هذه المرحلة التخلص من الحركات المصاحبة والزائدة حتى لا يحدث التعب ويصعب الأداء من أجل توجيه أعضاء جسمه بدقة وانسيابية وإظهار إيقاع الحركة جميلاً موزوناً، وبذلك يتخلص مسار الحركة من الزوايا الحادة والتي تسبب إعاقة الحركة، ومن ثم يعتبر العزل الحركي مهمة ثانية في هذه المرحلة، وفيها يبدأ اللاعب في توزيع القوة المبذولة عند الأداء الحركي على أجزاء الحركة توزيعاً مقنناً، وبذلك يحدث الانسياب الحركي والانسجام والتوافق بين أجزاء الحركة، حيث تعتبر هذه المرحلة مرحلة تصحيح المسار الحركي للمتعلم. وتصحيح الأخطاء هذا لا يمكن تحقيقه مرة واحدة بل يتطلب الكثير من التدريب المستمر والرؤية الكافية. إذا كان تركيز المتعلم في المرحلة الأولى على الهدف الأولي للحركة، فإنه في المرحلة الثانية يركز على دقائق الحركة، أي على هدف كل جزء من أجزاء الحركة حتى يصل إلى السيطرة الكاملة على أداء الحركة بشكلها النظيف والجميل، ففي هذه المرحلة يتمشى هدف الحركة مع تكوينها، وبذلك يتمشى مع التكتيك، ومن الممكن تحت هذه الظروف تحقيق مستويات عالية مع درجة ثبات عالية، إضافة إلى درجة عالية من التنسيق المنظم للقوى المؤثرة في الأداء، فيصبح المسار الحركي انسيابياً ومتكاملاً وتخفي الحركات الزائدة.

ففي هذه المرحلة يستخدم المتعلم قواه باقتصادية وفي التوقيت المناسب، وتختفي النواحي السلبية التي كانت موجودة في المرحلة الأولى، ونصل إلى أداء حركي مثالي وديناميكي إلى حد كبير، وكذلك بناء توقيت حركي هادف ومن الأمور المميزة لهذه المرحلة امكانية استخدام القوى الخارجية استخداما سليما لأداء الواجب الحركي، وبذلك يقل استخدام القوة العضلية الذاتية عن طريق استغلال القوة الخارجية كقوة الجاذبية وقوة احتكاك الماء والهواء... بأسلوب أفضل، وذلك يؤدي إلى الرط السليم بين مراحل الحركات.

إن التوافق الدقيق للحركة مقارنة بالتوافق الخام يعتبر اقتصادي ومجدي وبدونه لا يمكن الحصول على الانجاز العالي في كل من الرياضة والعمل، ومن جهة أخرى يحدث قفزة نوعية بالتقدم بعد ثبات المستوى، وهذا التقدم قد يحدث أحيانا بعد انقطاع التمرين بعدة وحدات تدريبية.

ومن خلال ما سبق، يتضح لنا أن المتعلم في مرحلة التوافق الدقيق للحركة يستعمل قوته بشكل مجدي، في اللحظة الصحيحة؛ بمعنى أن مجهود القوة الزائد في البداية يحذف وتبقى كميته بما يتناسب والحاجة. ويكون السير الحركي في مرحلة التوافق الدقيق يتصف بالانسيابية والانتقال من جسم حركي إلى آخر وخاصة في نقاط رجوع الحركة، أو تغير اتجاهها يتم دون عقدة أي دون توقيت خاطئ للفترة الزمنية الموجودة بين الحركات الخاصة بالقسم التحضيري. ومن الضروري أن يؤدي التلميذ نشاط تعليمي مكثف طوال الفترة التي تستغرقها مرحلة التعلم الثابتة، ومن الأمور الهامة أن يستعمل المعلم اللغة بأسلوب سليم حتى يستطيع الالتلميذ الربط بين المعلومات الشفوية وبين احساسه وتصوره المفضل عن الحركة..

أثر الشرح في هذه المرحلة: (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص149، 150)

تخدم اللغة عملية التعلم بصورة عامة والتعلم الحركي بصورة خاصة، حيث يتم إيضاح التنظيم والانسجام للحركات المختلفة بغرض الوصول للأداء الرياضي العالي، فالكلمة ذات تأثير كبير في تصحيح الحركات عندما نسا إلى مرحلة تعمل على ربط ذلك مع المفهوم

الحركي والتجارب الحركية التي يعرفها التلميذ، حيث أن استعمال الكلمة التي تعبر عن معنى حركي والتي يستجيب لها الدماغ تحدث علامة متبادلة بين الحواس والكلام.

إن ملاحظة المتعلم لحركاته لا يكون كثيرا عن طريق النظر، ذلك أنه لا يستطيع مشاهدة حركاته، ولكنه يشعر بها أثناء الأداء ولكنه لا يعرف مدى صحة أو خطأ هذا الأداء؛ حيث أن معرفته تتم عن طريق الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والأوتار والمفاصل، وهو ما يطلق عليه في الدراسات التخصصية لسيكولوجيا التهام الحركي ب" الاختبار الذاتي لحركتنا"، فمن المعلوم أن الفرد الرياضي في بداية تعلمه لا يستطيع في هذه المرحلة بالوعي الواضح لسير الحركة، لكن بعد مرور فترة ووصوله إلى المرحلة الثانية يصبح لديه الاحساس العضلي، والذي يرتبط بالوعي الحركي الواضح.

**أهم مميزات مرحلة التوافق الحركي الدقيق:** (مازن عبد الهادي أحمد الشمري، 2016)

- تأدية الحركة بشكل انسيابي.
- عدم وجود فواصل واضحة بين أجزاء الحركة.
- يبدأ حصول التوازن بين عمليتي الشد والارتخاء العضلي عند أداء الحركة.
- يكون التوقع والنقل الحركي منسجم مع الهدف.
- تنظم الحركة وفق الوضعيات المختلفة.
- تطابق الحركة مع الهدف المطلوب والتصوير المرسوم بالدماغ.
- ينسجم الأداء الفني مع بداية تعلم الخطط.
- تصحيح الأخطاء كافة عن طريق التحليل الحركي في المستويات العالية.
- تستوعب الحركة بشكل عام ثم يبدأ اللاعب بعزل الأخطاء.

**التوافق الحركي الثابت:** (مروان عبد المجيد ابراهيم، 2002، ص155، 156)

تصل المهارة الحركية في هذه المرحلة إلى حالة ما يسمى بالوعي بالحركة أو المهارة، وهو ما يعني الاحساس العضلي العالي لدقة الحركات، وتختلف هذه المرحلة عن المرحلتين السابقتين حيث يتم فيهما التدريب والتعلم، أما في هذه المرحلة فتتم المعرفة أو ما يسمى في

المجال الرياضي بالمعرفة الحركية، ذلك أن الحركة تصل إلى حد المهارة، ويصبح الحديث هنا عن التدريب والتمرين على المهارة الحركية؛ حيث يحقق التمرين والتدريب في هذه المرحلة حملة من النقاط نوجزها في الآتي:

- ضمان صحة أداء الحركة مع عدم تأثيرها بالعوامل الخارجية والداخلية وأهمها العمليات التفكيرية.

- إظهار وتثبيت مجال وزمان وديناميكية الحركة.

- تثبيت الحركة يرتبط بالأوتوماتيكية (الآلية) والتي بدورها تعتمد على الحركات الإرادية المرتبطة بالقشرة الدماغية.

- شعور الفرد بالقدرة والثقة على أداء الحركات تعد من عوامل الدفع وعوامل الثقة بالنفس بالنسبة للفرد الرياضي، سواء في الحياة الرياضية أو العامة.

**أهم مميزات مرحلة التوافق الحركي الثابت: (مازن عبد الهادي أحمد الشمري، 2016).**

- وصف الحركة أو المهارة بالانسيابية والجمال.

- تكون المهارة الحركية تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة.

- انسجام البناء الحركي، وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب.

- ثبات الحركة عند إعادتها.

- الثبات والتوازن في القوة المستخدمة في المهارة الحركية.

- الثقة العالية بالنفس عند الأداء تحت أي ظروف.

- المعرفة الكاملة بالحركة والوعي العضلي بالمهارة.

- الوصول بالمهارة إلى متطلبات الأداء الفني الخاص بدخول المنافسة.

- تصرف اللاعب بالمهارة الحركية وفق قانون اللعبة.

- معرفة اللاعب بهدف المهارة الحركية مسبقاً.

- وصول إلى مرحلة تصور حركي ابداعي عالي للمهارة الحركية.