

امتحان مقياس التوافق الحركي للسنة الثانية ماستر 2026/2025

الأستاذة

س1: عرف كل من التوافق الحركي والتعلم الحركي؟ (4 نقاط)

س2: أذكر أربع قدرات من القدرات التوافقية؟ (4 نقاط)

س3: أذكر مراحل التوافق الحركي؟ (6 نقاط)

س4: أذكر أنظمة التوافق الحركي مع تحديد أهم مميزات الأداء في احداها؟ (6 نقاط)

الأستاذة حشاشي

بالتوفيق

الإجابة النموذجية لامتحان مقياس التوافق الحركي للسنة الثانية ماستر 2026/2025

الإجابة

ج1: تعريف كل من التوافق الحركي والتعلم الحركي: (4 نقاط)

- التوافق الحركي: هو قدرة الفرد على التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط.

- التعلم الحركي: هو التجربة العملية المحسوسة والتي تحدث نتيجة تطبيق الفرد للمعلومات المكتسبة والمعارف في المجال، والتي أن ينتج عنها حصوله على مهارات حركية جديدة أو تطور حركي.

ج2: مكونات القدرات التوافقية: (4 نقاط)

- القدرة على تقدير الوضع.
- القدرة على الربط الحركي.
- القدرة على التوازن.
- القدرة على بذل الجهد المناسب.
- القدرة على الإيقاع الحركي.
- القدرة على الاستجابة السريعة.
- القدرة على التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

ج3: مراحل التوافق الحركي: (6 نقاط)

- مرحلة التوافق الحركي الخام.
- مرحلة التوافق الحركي الدقيق.
- مرحلة التوافق الحركي الثابت.

ج4: ذكر أنظمة التوافق الحركي مع تحديد أهم مميزات الأداء في أحدها: (6 نقاط)

نظام التوافق الحركي البسيط وأهم مميزات الأداء فيه:

- 1- يستخدم المتعلم أو اللاعب مجاميع عضلية كثيرة.
- 2- يستخدم المتعلم أو اللاعب قوة إضافية كبيرة.
- 3- يعطي الدماغ إيعازات إلى العضلات أكبر من حاجتها الفعلية.
- 4- تظهر علامات التعب بسرعة نتيجة الأداء الحركي غير الموزون مع الحركة.

نظام المقارنة بين ما يجب أن يتم وما تم فعلاً وأهم مميزات الأداء فيه:

- بعد الأداء وعند استرجاع المتعلم أو اللاعب لأثر أدائه (التغذية الراجعة) يقارن بين النتيجة التي استطاع أن يحققها وأن يدركها عن طريق المعلومات الواردة إليه عن أدائه (التغذية الراجعة) وبين الهدف الحركي الذي يريد الوصول إليه ومن خلال هذه المقارنة يحدد الفرق بين نتيجة الاستجابة الحركية والهدف الحركي (المهارة المطلوبة).

- يستطيع المتعلم أو اللاعب أن يفرق بين الأداء الحركي الخاطئ وبين الصحيح، وان يقوم بنفسه بتصحيح هذا الخطأ، ولهذا سمي هذا النظام (بنظام التصحيح الذاتي).

نظام تحليل المعلومات وأهم مميزات الأداء فيه:

- 1- تميز واضح للعمليات العصبية.
- 2- اكتساب الأسلوب الدقيق. تثبيت.
- 3- زيادة في قدرة الإحساس والإدراك.
- 4- اكتساب تصور حركي دقيق.
- 5- تركيز الانتباه على أهم النقاط الجوهرية للمهارة.

نظام التصرف الحركي وأهم مميزات الأداء فيه:

- 1- ثبات في المسار الحركي.
- 2- أعلى ما يصل إليه المتعلم أو اللاعب من أداء حركي في الفعالية أو اللعبة المعنية.
- 3- إعطاء النتيجة نفسها مع التكرار الحركي.
- 4- يوجد توقع مسبق للحركة أو المهارة.
- 5- يتطابق الأداء الحركي مع الهدف المرسوم في الدماغ، (تطابق الخطة مع النتيجة)