

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

السنة الجامعية: 2021/2020

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التربية الحركية

سنة ثانية ماستر

الاجابة النموذجية لامتحان : التوافق الحركي

الأجوبة:

الجواب الأول: 06ن

مفهوم التوافق حسب نظرة كل علم بحث في مفهومه :

يختلف مفهوم التوافق كل حسب العلم الذي يبحث فيه، ففي الفيسيولوجيا معناه توافق عمل العضلات أو توافق العمل العصبي مع العمل العضلي أو توافق الأنسجة العضلية وفي البايوميكانيك معناه تنظيم عمل القوة ولكن في علم الحركة لا يأخذ ناحية دون أخرى فنأخذ التوافق على أساس وحدة واحدة. تعريف التوافق الحركي بما يقارب وجهة نظر المدربين وأساتذة التربية البدنية والرياضية : التوافق الحركي هو ترتيب وتنظيم أداء الحركة موجهة الى تحقيق هدف محدد وبالنسبة للمدربين ومدرسي التربية البدنية يعني التوافق عملية التنسيق بين مراحل الحركة والأجزاء التي يتكون منها الأداء الحركي.

الجواب الثاني: 07ن

مفهوم مظاهر التوافق :

تختلف أشكال التوافق تبعاً لاختلاف الأنشطة الرياضية حيث تتطلب طبيعة الأداء في الأنشطة نوعاً معيناً من التوافق ولذلك فإن التوافق يتميز بنوع من الخصوصية .

يمكن تحديد مظاهر التوافق وفقاً لما يلي:

أ- المقدرة على تقويم وتنظيم المؤشرات الحركية والزمنية والفراغية للحركات.

ب- المقدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم في الأوضاع المختلفة.

ت- المقدرة على ارتخاء العضلات ارادياً.

ولا تظهر هذه المظاهر المختلفة للتوافق في التدريب والمنافسة في شكل منفصل، ولكنها تظهر في شكل مركب بحيث يكون في بعض المواقف أحد هذه المظاهر هو المكون الرئيس، بينما تعمل المظاهر الأخرى للتوافق كعوامل مساعدة، وفي بعض المواقف الأخرى تتغير الأهمية النسبية لهذه المظاهر، ويظهر ذلك بشكل واضح في أنشطة الجمباز والأكروبات وألعاب الكرة حيث ترتبط النتائج الى حد كبير بمستوى التوافق، وعلى

سبيل المثال يتطلب الأداء في رفع الأثقال وإطاحة المطرقة الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والإحساس بالإيقاع، وفي السباحة والتجديف والدراجات يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى بتقويم وتنظيم مؤشرات الحركة الزمنية والفراغية والحركية والإحساس بالإيقاع، وفي مختلف أنواع المصارعة يتطلب الأداء التوافقي الحد الأقصى للاحتفاظ بالتوازن والأداء الحركي خلال الفراغ المحيط أو الإحساس المكاني.

الجواب الثالث : 07 ن

تعريف الجهاز العصبي :

يمكن القول بأن الجهاز العصبي هو المسؤول الرئيسي عن تحقيق المستوى العالي من التوافق من خلال عمل المستقبلات الحسية والخلايا العصبية الحركية والذاكرة الحركية للاعب وسرعة رد الفعل، والتوافق العصبي العضلي داخل العضلة وبين العضلات وعمليات التعويض اللازمة لسد أوجه النقص نتيجة ضعف أحد جوانب التوافق، ولذلك نلقي الضوء على دور الجهاز العصبي في تحقيق التوافق .

ويعرف الجهاز العصبي بأنه الجهاز الذي يتحكم في جميع أجهزة الانسان وحركاته وسكناته لضبط جميع العمليات الحيوية حتى تسير بدقة وانتظام وسواء كانت هذه العمليات والحركات إرادية أو غير إرادية فإنها ترجع في تنظيمها وتكيفها الى الجهاز العصبي في الانسان.

مفهوم الذاكرة الحركية: تعتبر الذاكرة الحركية من الوظائف الفسيولوجية الهامة للتوافق الجيد، وتعني مقدرة المخ على تذكر الأداء الحركي وتكرار تنفيذه عند الحاجة الى ذلك، ولذلك فان الذاكرة الحركية للرياضيين ذوي المستويات العليا تحتفظ بكثير من المهارات الحركية المركبة المختلفة خاصة للرياضيين في الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية من التوافق مثل ألعاب الكرة والمنازلات الفردية، وهذه المهارات التي هي في ذاكرة الرياضي الحركية تجعله يحسن الأداء بتوافق أثناء مواقف اللعب الصعبة ولذلك أهمية سواء في التدريب أو المنافسة.

تلعب الذاكرة الحركية دورا هاما خلال أداء الجهاز العصبي وذلك أثناء عمليات التعلم الحركي للمهارات الجديدة، وكذلك في مواقف صعبة غير متوقعة، وكذلك في حالة عدم تلقي المعلومات الكافية عن الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية.

بالتـوازيـة



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 03

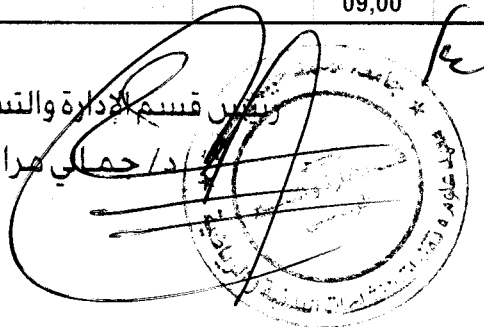
المقياس : التوافق الحركي

الأستاذ (ة):

الرقم	رقم التسجيل	اللقب	الاسم	علامة	العلامة بعد	الملاحظة
				الامتحان	إعادة النظر	
				. / 20	. / 20	
01	37021978	أوكيدان	حمزة	06,50		
02	06/4056233	حسونة	وليد	08,50		
03	07/5058296	حوحو	صلاح الدين	11,00		
04	99/442103	سعيد	حمزة	14,00		
05	35037812	شويرف	حسين	06,00		
06	35044231	عثماني	عصام	17,50		
07	5033650	عمروس	مراد	13,50		
08	35035234	عيمش	عبد الحميد	07,50		
09	35046956	غزال	عبد الغني	غ		
10	15/35042641	غسانية	رابح	05,00		
11	35046905	فنوح	الطاهر	10,00		
12	35050442	فاسم	عادل	11,50		
13	15/35041919	فأقي	عبد الرزاق	05,00		
14	35039508	فصراية	أيمن	11,50		
15	490754	قطاف تمام	عبد النور	غ		
16	15/35042552	قويدر	بلقاسم أسامة	غ		
17	15/35088534	لطرش	زكرياء	10,50		
18	15/35046493	لعمامرة	ناصر الدين	14,00		
19	35043424	مرمي	عبد اللطيف	15,50		
20	15/35049381	معطار	احمد	10,50		
21	35040772	منصر	احمد	08,00		
22	35036790	ميساوي	محمد أيمن	11,50		
23	35035236	نوي	عبد الحميد رضوان	07,00		
24	35042998	هزابرة	مصطفى	06,00		
25	11/50055717	هلاله	خالد	09,00		

رئيس قسم الإدارة والتسيير الرياضي

د/حملي مرابط



بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 02

المقياس : التوافق الحركي

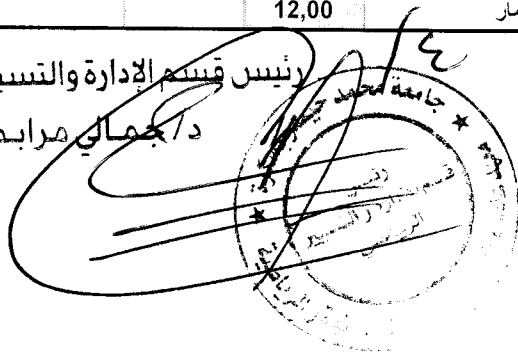
مغربي

الاستاذ (ة) :

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		02,00	ياسر	بن صالح	16/35036361	01
		09,00	أنور	بن عثمان	39052068	02
		07,50	نور الدين	بن عمارة	35040484	03
		16,50	إسلام	بوودن	34078725	04
		غ	حذيفة	تبري	14/35041239	05
		08,50	محمد	خنفر	35044479	06
		04,50	مراد	دلندة	11/50055785	07
		غ	رباب	رزقي	12/5028544	08
		غ	سلاف	رزقي	12/5041240	09
		غ	مسعود	زريبات	15/35041974	10
		12,00	امال	زغيب	39084712	11
		غ	عمار	سنوسي	11/5013021	12
		08,00	شمس الدين	شنافي	35039590	13
		08,50	عبد الرحمان	طبي عناني	35041073	14
		06,00	عبد السميع	ظهاوي	39073963	15
		10,00	مصباح	ظهاوي	39073990	16
		10,00	عبد الغني	عصيص	05/4115819	17
		13,00	عمر	عطاوة	35047453	18
		06,00	عبد الحفيظ	غراية	03/4052269	19
		12,00	عمار	قسميوري	35043448	20

رئيس قسم الإدارة والتسيير الرياضي

د/جمالي مرابط



بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :



نتائج امتحان الدورة العادية

الفوج : 01

المقياس : التوافق الحركي

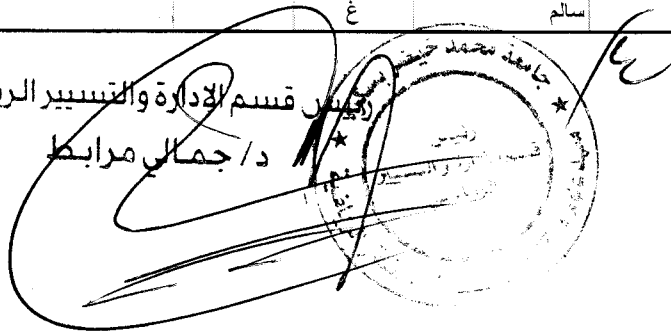
مغربي

الأستاذ (ة):

الملاحظة	العلامة بعد	علامة	الاسم	اللقب	رقم التسجيل	الرقم
	إعادة النظر	الامتحان				
	. / 20	. / 20				
		10,00	مسلم	برتيمة	39073989	01
		غ	محمد العيد	بن عبد الله	35036822	02
		11,50	منصف	بن عزيرين	35046866	03
		10,00	فاهم	بن يحي	09/5005248	04
		10,00	محمد لمين	بويكة	15/35042991	05
		10,00	نجم الدين	بوحنك	39075347	06
		13,00	عامر	حديبي	5105469	07
		10,50	خالد	حرمة	15/35050848	08
		12,00	أحمد	خيراني	35046771	09
		07,00	أسامة	دربالي	35042462	10
		غ	أشرف بوزيد	درنوني	35037237	11
		11,00	بلخير	دهيلي	35039038	12
		08,50	تقي الدين	زنان	33051657	13
		11,00	ايمن	سالم	35047414	14
		غ	علاء الدين	سليماني	16/35043442	15
		10,00	رمزي	سي العابدي	35046925	16
		11,00	عبد الرووف	شنافي	09/5034335	17
		14,00	هجيرة	صالحي	39077589	18
		14,00	عبد الغني	ضيافي	15/35036711	19
		11,50	مصعب	طويل	35039656	20
		غ	عبد الرحمان	فوضيل	5031259	21
		13,00	باديس	لياني	5012426	22
		غ	سالم	هويوة	12/5037481	23

رئيس قسم الإدارة والتسيير الرياضي

د/ جمالي مرابط



بسكرة في :

رئيس القسم

توقيع الأستاذ (ة) :