

## المحاضرة الثامنة: التصور الحركي

يعتبر التصور الحركي هو استباق الحركة من خلال تنفيذه ذهنيا، وتختلف جودة التصور الحركي من إنسان لآخر تبعا لجودة الجهاز الحركي، لذلك نرى وجود اختلافات بين الرياضيين بالاستجابة لمثير معين في النشاط الرياضي وهذا يعتمد على دقة اختيار البرنامج الحركي من البرامج المتنوعة في الذاكرة الحركية وحسب ما يقتضيه الموقف (البرمجة الحركية).

كذلك يمكن تمييز التصور الحركي الجيد عن غيره من خلال قدرة الرياضي على مقارنة الحركة التي تم التفكير بها مسبقا (ما يجب أن يتم) مع المعلومات الراجعة حول التنفيذ الحالي للحركة (ما يتحقق حاليا)، ليستطيع الرياضي قدر الإمكان من القيام بالتصحيح خلال أدائه للحركة (مقارنة ما يجب تحقيقه مع ما تحقق).

\* من الناحية التخطيطية يمكن أن نفصل مكونات التصور الحركي (بنية الحركة) إلى ثلاث أجزاء رئيسية وهي:

### 1. مكونات التصور الحركي:

#### \* المعيار المكاني:

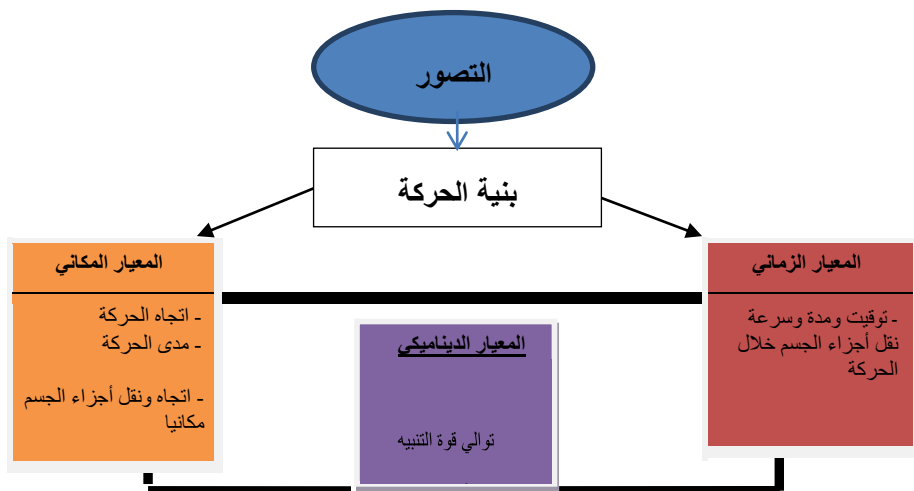
الذي يهتم بتحديد اتجاه الحركة ومدى الحركة إضافة إلى اتجاه ونقل أجزاء الجسم مكانيا (في المكان)، ويتحدد هذا المعيار بواسطة حاسة البصر وحاسة التوازن ويتم تعلمه أولا قبل المعيار الزماني.

#### \* المعيار الزماني:

يحدده الإحساس الداخلي والتوازن ويكون تعلمه ثانيا بعد تعلم المعيار المكاني ويعمل على توقيت ومدة سرعة نقل أجزاء الجسم خلال الحركة.

#### \* المعيار الديناميكي:

هو المعيار الذي يربط المعيارين السابقين (الزماني والمكاني) ليحدد المعيار الديناميكي في ما بعد أي أن تكون تدريباته تعد تدريبات المعيارين (المكاني والزماني)، ويعمل على تحديد تتابع قوة التنبيه ومدة قوة التنبيه وشدة قوة التنبيه، ويمكن تلخيص أجزاء أو مكونات التصور الحركي من خلال الشكل أدناه:



شكل يبين مكونات التصور الحركي