



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



المستوى: السنة الثالثة ليسانس التخصص: تدريب رياضي تنافسي السداسي الخامس

التاريخ: الإثنين 13 جاني 2025 مدة الإختبار: 01 ساعة ونصف

التصحيح النموذجي لامتحان الدورة العادية للسداسي الأول في مقياس علم الحركة

ملاحظة هامة: عملية تقييم إجابة الطالب على أساس درجة قربها من فكرة أو معنى الإجابة النموذجية

الإجابة النموذجية:

الجواب الأول: (5 نقاط)

* مفهوم علم الحركة:

هو العلم الذي يبحث ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمفيدة ويسخر لنا المفيدة منها للحفاظ على الصحة البدنية والدفاع عن النفس ولأغراض ترويجية.

ويبحث علم الحركة في الاتجاهات الآتية: التطور الحركي، التحليل الحركي، التعلم الحركي، التطور الحركي التاريخي للإنسان. (1.25 نقطة)

* المقصود بالتصور الحركي:

- يقصد بالتصور الحركي على أنه استباق الحركة من خلال تنفيذه ذهنيا، وتختلف جودة التصور الحركي من إنسان لآخر تبعا لجودة الجهاز الحركي.

- 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).

(1,25 نقطة)

* المقصود بالنمو الحركي:

- هو جزء من النمو العام ويمثل التغيرات في السلوك الحركي للطفل والعمليات المسؤولة لهذا التغير، ويعتبر التضج والخبرة من أهم العوامل التي تؤثر في عملية النمو الحركي. (1.25 نقطة)

* تعريف التوافق الحركي:

- هو عملية التنظيم المتناسق للحركات الجزئية (الذراعان، الساقان، الجذع، الرأس) من أجل تحقيق الهدف من تصرف معين.

أو هو الأساس في تعلم جميع المهارات، حيث يعتبر المصدر الرئيس في تطوير التعلم. (1.25 نقطة)
الجواب الثاني: (3 نقاط)

* المكونات الرئيسية للتصور الحركي مع توضيح كل منها بشكل مختصر كما يلي:

- المعيار المكاني: الذي يهتم بتحديد اتجاه الحركة ومدى الحركة إضافة إلى اتجاه ونقل أجزاء الجسم مكانياً (في المكان)، ويتحدد هذا المعيار بواسطة حاسة البصر وحاسة التوازن ويتم تعلمه أولاً قبل المعيار الزمني. (1 نقطة)

- المعيار الزمني: يحدده الإحساس الداخلي والتوازن ويكون تعلمه ثانياً بعد تعلم المعيار المكاني ويعمل على توقيت ومدة سرعة نقل أجزاء الجسم خلال الحركة. (1 نقطة)

- المعيار الديناميكي: هو المعيار الذي يربط المعيارين السابقين (الزمني والمكاني) ليحدد المعيار الديناميكي في ما بعد أي أن تكون تدريباته تعد تدريبات المعيارين (المكاني والزمني)، ويعمل على تحديد تتابع قوة التنبيه ومدة قوة التنبيه وشدة قوة التنبيه. (1 نقطة)

الجواب الثالث: (6 نقاط)

* الأهداف الرئيسية لتدريب القدرات التوافقية:

- تتمثل الأهداف الرئيسية لتدريب القدرات التوافقية في تحسين التنسيق بين الحركات الجسدية من خلال تعزيز التفاعل بين النظام العصبي العضلي والجهاز الحركي، يهدف إلى تطوير قدرة الرياضي على التنقل بسرعة وفعالية والتحكم في الحركات الدقيقة، مما يساهم في رفع الأداء الرياضي التنافسي وتقليل الإصابات. (1 نقطة)

- تساهم تدريبات القدرات التوافقية إلى التطوير السريع في تعلم المهارات الأساسية للفعاليات الرياضية في مجال القاعدة. (1 نقطة)

- يضمن المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية فضلاً عن التنوع للمهارات الأساسية عملية اكتساب أفضل المهارات الصعبة وفي مرحلة التدريب الأساسي مروراً إلى مرحلة الانجاز العالي. (1 نقطة)

- يسمح المستوى العالي والواسع للقدرات التوافقية من اكتساب أفضل الوسائل لتدريب اللياقة البدنية، الإحماء، التدريب التعويضي (الاسترجاع). (1 نقطة)

- المحافظة على قدرات الرياضي في متابعة صقل مهارته الفنية وتطويرها. (1 نقطة)

- تساهم القدرات التوافقية في عملية التشخيص عند اختيار وانتقاء المواهب. (1 نقطة)

الجواب الرابع: (6 نقاط)

* هناك ستة أجهزة استقبال هامة للتوافق الحركي تُعرف بالحواس الرياضية كما يلي:

- أجهزة الاستقبال البصرية (حاسة البصر):

هي من الحواس الخارجية التي تعتمد بمعلوماتها من مصادر خارج الجسم، وتتمركز هذه الحاسة في العينين، وتقوم باستلام التنبيهات البصرية حول الحركات المتعلقة بالأداة أو حركات الآخرين من منافسين أو زملاء.

(01 نقطة)

- أجهزة الاستقبال السمعية (حاسة السمع):

هي من الحواس الخارجية ويكون موضعها في الأذنين، وتقوم بإيصال التنبيهات السمعية والأصوات الغريبة، طرق تدريبها وتطويرها فيتم من خلال إدراك الاتجاهات وتمايز سرعة الاستجابة على التنبيهات السمعية والتدريب على إلغاء التنبيهات البصرية لفترة زمنية محددة. (01 نقطة)

- المستقبلات اللمسية (حاسة اللمس):

هي من الحواس الخارجية ويكون موضعها على البشرة وتنقل التنبيهات الخاصة بالضغط أو الشد على أجزاء الجسم وإعطاء الاحساس عن طبيعة الأسطح وشكلها ، ويمكن تطويرها وتدريبها من خلال استخدام أدوات متنوعة. (01 نقطة)

- أجهزة الاحساس الداخلي

:هي من الحواس الداخلية وتتمركز في العضلات والأوتار والأربطة والمفاصل وتقوم بإصدار تنبيهات عن وضع الجسم وحجم التوتر العضلي ومدى سرعة الحركة وتغير أوضاع المفاصل. (01 نقطة)

- حاسة التوازن:

هي من الحواس الداخلية التي تتمركز في الأذن الداخلية وتعطي تنبيهات عن الوضع في المكان أو عند تغير الاتجاهات أو التسارع في الحركة، أما طريقة تطويرها أو تدريبها فيمكن من خلال التدريب على تغيير الوضع في المكان أو التدريب على الدوران. (01 نقطة)

- العمليات الجزئية للتوافق الحركي:

كل مهارة رياضية وفي جميع أنواع الفعاليات تحتاج إلى توافق حركي معين يتناسب مع متطلبات تلك المهارة، لكن المهم كيف سيتم أداء هذه المهارة وكيف يمكننا أن نؤثر عليها من خلال التدريب التوافقي الذي سيعمل على تطويرها. (01 نقطة)

أستاذ المادة: بن علي الهادي