**المحاضرة (8)**

**المسارات الحركية التوافق الحركي الثابت (ثبات المهارة واليتها)**

يقصد الثابت هو تنظيم العلاقة وترتيبها وهو الحل الدقيق او الثابت للمهارة مع متغيرات التنوع الحركي وامكانياته او تفسير المعلومات الحركية المعقدة في الدماغ بشكل عال وتتحول المراقبة والملاحظة الى حاله شعورية داخلية مما يحول الحركة الى الية0

اما في ما يخص مرحلة التوافق الحركي الثابت فهي المرحلة الاخيرة من مراحل التعلم الحركي وتشمل هذه المرحلة سير التعلم الحركي من مرحلة التوافق الدقيق حتى المرحلة التي يتمكن فيها اللاعب او المتعلم من اداء الحركة بنجاح تحت جميع الظروف او المتطلبات الصعبة غير المتعود عليها وفي هذه المرحلة يمكن اتقان اداء المهارة الحركية وتثبيتها من خلال تكرار التدريب او التعلم وتصحيح الاخطاء تحت ظروف متعددة ومتنوعة وتهدف هذه المرحلة بالوصول بحركة اللاعب او المتعلم الى اعلى وادق توافق حركي مكن اذ تثبت الحركة وتستقر حتى تظهر بشكلها الالي (اوتوماتيكية الحركة) وبذلك يتمكن اللاعب او المتعلم من التغلب على كل المتغيرات الداخلية والخارجية التي تحيط به من شعور بالتعب ومن دون بذل جهد 0وكذلك يتمكن اللاعب او المتعلم في هذه المرحلة من الاداء المهارة بشكل صحيح تحت جميع الظروف والاحوال وفي مختلف المتطلبات الصعبة والمواقف غير المتعود عليها ويصل اللاعب او المتعلم في هذه المرحلة الى ثبات عال في اداء المهارة ويصل احيانا الى درجة الكمال اذ يصبح الاداء الفني في هذه المرحلة من التوافق اليا عندما يستطيع اللاعب او المتعلم ان يقوم بالحركة او المهارة عدة مرات بنفس الدقة وبتركيز ومن دون تشتت0

**ومن اهم ما تتميز به هذه المرحلة ما يلي:**

1- تتصف الحركة او المهارة بالانسيابية والجمال

2- الواجب الحركي يكون تحت متطلبات صعبة وظروف مختلفة

3- انسجام البناء الحركي وترابطه مع تحقيق الهدف المطلوب

4- ثبات الحركة عند اعادتها

5- الثبات في الوزن الحركي وفي القوة المستعملة

6- الثقة العالية بالنفس عند الاداء

7- المعرفة الكاملة بالحركة والشعور العضلي بالمهارة

8- يتصرف اللاعب او المتعلم وفق قانون اللعبة

9- معرفة اللاعب او المتعلم بهدف المهارة مسبقا

10- مرحلة تصور وخيال ابداعي عالي