

مدخل لعلم الحركة (أهميته ، واجباته ، مجالاته ، مكوناته)

أهمية دراسة علم الحركة في المجال الرياضي:

إن دراسة علم الحركة ضرورة لأساتذة التربية البدنية ولا يمكن الاستغناء عنه، فهو عامل أساسي في تنمية خبراتهم التعليمية، وكذلك الأمر بالنسبة للرياضيين بعدما زاد الصراع في المقابلات والمنافسات الدولية في المجال الرياضي في محاولة منهم للارتقاء بمستوى أدائهم بمساعدة باحثين مختصين في هذا المجال، ونستطيع تلخيص أهمية علم الحركة في مجموعة من النقاط وهي :

1- يساعد الفرد على إتقان الأداء الحركي والوصول بالحركة للمستوى المطلوب بكفاءة وكفاية.

2- يساعد الفرد على تفهم الحركات التي يقوم بها مما يساعده على أدائها بطريقة سليمة وكذا تجنب الحوادث والأخطار والإصابة.

3- يساعد الفرد على الإحساس بالقوام المعتدل وحسن استخدام أطراف الجسم وأجزائه المختلفة.

4- يوفر للفرد القدرة على تقويم الحركات من حيث تأثيرها على التكوين البدني وكذا معرفة الأخطاء وسببها.

5- يساعد الرياضي في الوصول إلى مستوى البطولة إذا توفرت لديه الإمكانيات وذلك بتطبيق المبادئ والقوانين الميكانيكية والحركية في التدريب.

6- يوفر للفرد القدرة على تحليل الحركات المختلفة.

7- يسهل على المعلم عملية التعليم وذلك باستخدام الأسس العلمية من حيث تحليل الحركات الرياضية وبالتالي إمكان تحديد الأخطاء واكتشافها والعمل على إصلاحها، مع معرفة النقاط الفنية الخاصة بكل مهارة حركية.

8- يساعد المعلم على وضع البرنامج المناسب تبعاً للسن والجنس والحالة الصحية، وكذا وضع برامج للمعاقين.

واجبات علم الحركة :

تتمثل الواجبات المتعددة لعلم الحركة في مجموعة من النقاط التالية :

1- تطور الحركات الرياضية للإنسان (التطور التاريخي لحركات المجتمع الإنساني)

2- تطور الحركات الرياضية بالنسبة لتطور نمو الفرد (التطور الفردي منذ الولادة وحتى الشيخوخة)

3- تصنيف سير الحركات الرياضية

4- التعلم الحركي

5- تصنيف و ترتيب الحركات الرياضية الأساسية

مجالات دراسة علم الحركة: (عصام الدين 2011 ص 29-30 -31 -31)

1- المجال الرياضي: إن ازدياد الصراع بين الدول في المجال الرياضي الدفاع الباحثين نحو دراسات أعمق للحركة الرياضية لتقنين جميع العوامل التي تؤثر على مستوى أداء الفرد.

2- المجال الطبي: تساهم دراسة علم حركة الإنسان في تشخيص بعض حالات الانحراف في القوام وتحديد الحركات السوية للإنسان، وبالتالي معرفة نواحي القصور أو العجز، كما تساهم في تحديد المهام الحركية الواجب توافرها عند تصنيع الأطراف الصناعية، كما تساعد في تحليل حركات الخواص والمساعدة في وضع برامج لتأهيلهم والمشاركة في علاجهم.

3- المجال الصناعي: تماشياً مع ظروف واحتياجات العصر الحديث لقد دخل علم الحركة ميدان الصناعة والإنتاج باهتمامه بدراسة وتحليل الحركات المهنية وطبيعة حركة العامل وتوافقها مع طريقة تشغيل الآلة، ومحاولة إيجاد أعلى توافق بين حركة العمل وأسلوب تشغيل الآلة بهدف تحقيق أفضل مستوى لتشغيل الآلة بأقل جهد وبأسرع وقت ممكن وبأعلى درجات السلامة للعامل.

4- مجال التطور الحركي للإنسان: في هذا المجال يقوم علم الحركة بدراسة تطور حركة الإنسان منذ الولادة وحتى الشيخوخة أي دراسة المميزات الحركية لكل مرحلة سنوية يمر بها الإنسان.

5- مجال الحركة في الفراغ: يساهم علم الحركة في دراسة و تحليل حركة الإنسان في أي مكان وتحديد العوامل المؤثرة عليها سواء في الفراغ أو في أي مجال آخر، ومما لا شك فيه أن اجراء التجربة علميا و خروج الانسان من فوق سطح الارض الى الفراغ ثم الى الكواكب الاخرى كان مجالا تطبيقياً رائعاً لتلك الابحاث القيمة.

6- مجال التعلم الحركي: من المعروف أن الدراسات التي تهتم بطريقة تعلم المهارات الحركية هي مجال مشترك بين علم النفس وعلم الحركة، هذه الدراسات تهتم بالعوامل التي تساعد على التعلم الحركي، كما تهتم بالمراحل التي يمر بها الفرد أثناء تعلمه للمهارات الحركية، من خلال إيجاد تصور صحيح لدى المعلمين والمدربين للمراحل التي يمر بها التلميذ أثناء تعلمه لإحدى المهارات الحركية، وخصائص كل مرحلة وواجبات المعلم أثناء كل مرحلة.

مكونات علم الحركة :

من خلال المعنى الشامل لعلم الحركة فان كلا من المدرس و المدرب الرياضي عليهم ان يستقيضوا في دراسة حركة الجسم البشري من نواحي متعددة .

الناحية التاريخية : أي معرفة كيف نشأت الحركات الرياضية و أين بدأت و كيف تطورت و ماهي المستويات على مر الدورات الاولمبية .

طبيعة أداء الحركات الرياضية : وفي هذا المجال يهتم علم الحركة بالأسس و القوانين التي تحكم الحركات الرياضية و كذا مراحلها و المؤثرات التي تؤثر على مسارها .

خصائص الحركة الرياضية : وفي هذا المجال يدرس علم الحركة الخصائص التي تتميز بها الحركات الرياضية مثل الايقاع و الانسيابية و النقل الحركي ... الخ .

النواحي الفسيولوجية : ويدرس علم الحركة المتطلبات الفسيولوجية اللازمة لأداء الحركات الرياضية في الظروف المتغيرة للبيئة المحيطة بالفرد أو في ظروف تغير الفرد نفسه .

الناحية التشريحية : ويهتم علم الحركة بدراسة و تحديد أجزاء الجسم المشتركة في الاداء و كذا العضلات و المفاصل و تحديد واجبات كل جزء عند أداء حركة معينة .

الناحية النفسية : مما لا شك فيه أن المؤثرات النفسية للاعب ذات أثر فعال على حركاته لذا فقد أهتم علم الحركة بألقاء الضوء على النواحي النفسية ذات الاثر على الاداء الحركي .