

## الدرس الثاني : الإنسان ماهية الحركة عند

### • تعريف الحركة ومفهومها في الحياة:

جاء في القاموس الجديد للطلاب تعريف الحركة على أنها الانتقال من موضع إلى آخر، ومن حالة إلى أخرى وهي ضد السكون. كما تم تعريفها في المعجم العربي الأساسي على أنها خروج الشيء من سكونه وهي الدوران أو الانتقال من مكان إلى آخر، فيزيائياً تعرف الحركة على أنها تغيير الجسم أو احد أجزائه مكانياً وزمنياً أي أنها علاقة زمنية مكانية بغض النظر عن القوى المسببة والمؤثرة في حدوثها وسريانها.

لما نتكلم عن الحركة بمعناها الواسع يمكن القول وسيلة لعدة أغراض وهي الشكل الأساسي الظاهري للحياة أي أن انعدامها المطلق يعني الموت على سبيل المثال أن تكون الحركة وسيلة للتنقل، تغيير حالة أداء عمل يومي أو مهني هذه الأشكال لها غرض للحركة أيضاً وسيلة للتعبير لكونها من أقدم أشكال الاتصال فهي أسلوب للتعبير عن ما في الوجدان من أفراح أو أحزان، وسيلة لربط العلاقات بين الأفراد والجماعات، هذا يشكل مفهوم اجتماعي عاطفي من خلال الحركة أيضاً يمكن اكتساب النواحي المعرفية كالكسب القدرات الذاتية وما يمكن إنجازه كذلك استكشاف العالم من حولنا وما يمكن الوصول إليه، هذا يحقق أغراض إدراكية ومعرفية، بعض العبادات لأنها من خلال الحركة كالصلاة والحج في ديننا الإسلامي أو بعض الحركات في ديانات أخرى هذا النوع من الحركات له معنى عبادي.

### الحركة في المجال الرياضي:

تبدأ الحركة عند الإنسان من قبل الولادة إلى آخر مرحلة في حياته ومنذ الولادة تظهر في الأسابيع الأولى حركات فطرية ثم تتطور وتحسن مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو كالزحف والمشي والجري... الخ وتسمى الحركات الأساسية أو الأولية.

ولما يحقق الطفل استعداداً بدنياً ونفسياً يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوع ما معقدة تسمى الحركات المكتسبة حين يصبح الأداء جيداً، متميزاً بالكفاءة العالية وتنجز فيه الحركات ضمن معايير وأهداف محددة تصبح حينئذ تحت تسمية المهارات الحركية.

**1-المهارات الحركية :** يستخدم مصطلح المهارات بطرق متعددة ومتنوعة حيث يتضمن مختلف مجالات الحياة فيمكن للعامل أن يكون ماهراً في حرفته، والجراح ماهراً في العمليات الجراحية، والسائق ماهراً في قيادة السيارة والفنان ماهراً في أدائه الموسيقي، والمعلم ماهراً في عمله التربوي، والرياضي ماهراً في رياضته... الخ وللمهارة مستويات غير مستقرة بحيث يرتبط مستواها بقدرات الشخص سواء كانت بدنية حركية، عقلية أو نفسية.

ويمكن تعريف المهارة على أنها إنجاز عمل بطريقة آلية يؤدي إلى الاقتصاد في الزمن والجهد والطاقة كما يمكن التصنيف للمهارات بصفة عامة إلى قسمين، المهارات العقلية

والمهارات الإدراكية لأن ما يهمننا في مجال علم الحركة هي المهارات الحركية والتي تنقسم بدورها إلى مهارات حركية التي تضم كل الأعمال والأنشطة الحياتية والمهنية التي تستعمل فيها الحركة لتحقيق هدف معين كما بمشاركة العضلات الكبيرة كالبناء والزراعة والصناعة الثقيلة... الخ أو باستعمال العضلات الصغيرة مثل الرسم والنحت والخياطة... الخ ومن جهة أخرى هناك المهارات الرياضية التي تهمننا أكثر في موضوعنا هذا.

وبما أن الرياضة تحتوي على العديد من التخصصات فإن كل تخصص يحتاج إلى طريقة أداء تشملها لوائح ثابتة وتحددها قوانين اللعبة . هذا الأداء الخاص يسمى التكنيك ويرى أحمد بسطويسي : التكنيك الرياضي ما هو إلا طريقة أداء اقتصادية ومثلى لحل مشاكل المهارة الحركية ، وهذه الطريقة مبنية على أسس بيوميكانيكية وبيولوجية للوصول إلى أعلى مستوى ممكن في حدود الإمكانيات الجسمية للرياضي وفي حدود اللوائح والقوانين المنظمة للمباراة.

هذا يعني أن التكنيك هو أداء حركي صحيح فنيا لنشاط معين ، لكن ليس كل من يتقن التكنيك يعتبر ماهرا ، وتؤكد على ذلك حالة اللاعب الذي يتقن بعض التقنيات في لعبته ويؤديها ببراعة أثناء التمرين لكن يحجز عن تنفيذها بالشكل المناسب مع الخصم ذلك أن المهارة ليست مجرد أداء فني صحيح بل أوسع من ذلك وهذا حسب متطلبات النشاط أحيانا تطلب النشاط التركيز على الفعل الحركي الذي يعتبر العامل الحاسم لأداء المهارة مثال ذلك منافسات القفز، الوثب، الرمي، الجري، والسباحة لمسافات قصيرة في هذه الحالات يعتبر التكنيك عامل أساسي وعام جدا بينما رياضات أخرى مثل الرياضات الجماعية والملاكمة والمصارعة... الخ تتطلب انتباه فعال للموقف وإدراك المتغيرات الخارجية مما تقدم يتضح لنا أن النشاطات الرياضية تختلف باختلاف متطلبات أدائها، لذلك داء التكنيك من المختصين في المجال الرياضي بتصنيف مختلف المهارات الحركية والرياضية.

## 2- تصنيف المهارات الحركية:

تم تصنيف المهارات الحركية تبعا لعدة عوامل نذكر منها:

**أ\_ حسب حجم وعدد العضلات المشتركة في أداء الحركة :** في هذه القسم نجد نوعين من المهارات ، مهارات حركية كبيرة تستخدم فيها مجموعة من العضلات الكبيرة ، وقد يشترك الجسم كله في تنفيذها وهناك مهارات حركية دقيقة تشترك في أدائها مجموعة العضلات الصغيرة التي تتطلب مستوى عال من الدقة وكثيرا ما تعتمد هذه المهارات على توافق عضلي عصبي بين اليدين والعينين.

وما نلاحظه في هذا التصنيف أنه في بعض المهارات الرياضية لا يمكن الفصل بين كل من العضلات الكبيرة والصغيرة بل يكون الانجاز مشترك ويحتاج إلى انتقال وتوزيع القوة بدقة وانسيابية في العمل وذلك مثل التسديد في كرة السلة ، الإرسال في كرة السلة ، الإرسال في كرة الطائرة ، السحق في التنس... الخ

**ب \_ حسب المراحل الزمنية التي تنجز فيها المهارة :** نجد في هذا التصنيف ثلاثة أنواع وهي:

\_ **مهارات مستمرة**: تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ حتى المرحلة النهائية للمهارة مثل الجري، السباحة، التجديف... الخ.

\_ **مهارات متقطعة**: تكون فيها مرحلة البداية والنهاية واضحة ولا يرتبط الجزء الأول من الحركة بالذي يليه مثل رفع الأثقال، الملاكمة، تصويب ضربة حرة في الألعاب الجماعية... الخ.

\_ **مهارات متماسكة**: هي مهارات تقع بين المهارات المستمرة والمهارات المتقطعة بحيث ترتبط فيها المراحل الواحدة تلو الأخرى مثل الوثب، القفز، الحركات الأرضية في الجمباز... الخ.

**ج- حسب متطلبات الظروف البيئية**: هذا التصنيف هو الأكثر استعمالاً حيث اقترحت كتاب (knapp) سلسلة من المهارات في أحد طرفيها توجد المهارات التي يتغلب عليها التكنيك وفي الطرف الآخر المهارات التي تغلب عليها الجانب الإدراكي المعرفي.

نجد في هذا التصنيف ما يسمى المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة كما هو مبين في الشكل التالي:

