

المحاضرة الخامسة:

ماهية الحركة عند الإنسان

1-تعريف الحركة ومفهومها في الحياة :

جاء في القاموس الجديد (1991، ص277) تعريف الحركة على أنها الانتقال من موضوع إلى آخر، ومن حالة إلى أخرى وهي ضد السكون .كما تم تعريفها في المعجم العربي الأساسي لاروس (1991 ص309) 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.

ويعرف جنس وسولتر (Gens et Solter)الحركة عند الإنسان على أنها انتقال أو دوران الجسم أو احد أجزائه في اتجاه ما وبسرعة معينة باستخدام أداة أو بدونها وتحدث نتيجة لانقباض العضلات والذي ينتج عنها الحركة في الجسم كله أو احد أجزائه ،هذا يشكل المظهر الخارجي للحركة بينما يجب النظر للسلوك الحركي الإنساني كآليات تفاعل بين الظواهر النفسية والعصبية والفيزيولوجية كعمليات داخلية بالإضافة إلى العوامل المورفولوجية والميكانيكية ليتضح الأداء كنتاج.

لما نتكلم عن الحركة بمعناها الواسع يمكن القول أنها النشاط والحيوية وهي الشكل الأساسي الظاهري للحياة ان انعدامها المطلق يعني الموت، كما يمكن ان تكون وسيلة لعدة أغراض على سبيل المثال ان تكون الحركة وسيلة لتنتقل، تغيير حالة ،أداء عمل يومي أو مهني ... هذه الأشكال لها غرض نفعي الحركة أيضا 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 أيضا يمكن اكتساب النواحي المعرفية كإكتشاف القدرات الذاتية وما يمكن إنجازه كذلك استكشاف العالم

من حولنا وما يمكن الوصول إليه ،هذا يحقق أغراض إدراكية ومعرفية بعض العبادات تؤدي من خلال الحركة كالصلاة والحج في ديننا الإسلامي أو بعض الحركات في ديانات أخرى هذا النوع من الحركات له معنى عبادي.

مما تقدم يتضح لنا ان للحركة معاني وأغراض لكن ومع التقدم التكنولوجي الذي شهد هذا العصر تقلص المجال الحركي للإنسان مما اثر سلبا على نشاطه وسلوكه الحركي وحتى على حياته بصورة عامة ومن هنا أصبحت الرياضة والتربية البدنية أمرا ضروريا لا يستهان به لمساعدة نمو الفرد من ناحية قدراته البدنية والحركية وبالتالي يكون تأثيرا إيجابيا على الحالة النفسية مما يقلل من الضغط التي تفرضه البيئة ومن تم تقليص بعض الاضطرابات النفسية والاجتماعية كالقلق ،الاكتئاب والغضب... الخ. هذا من جهة ومن جهة أخرى يرتبط المجال الرياضي بمختلف مجالات الحياة كالصحة والتربية والثقافية والصناعة والسياسة... الخ .

كما أنها اهتمت بعلاقة علم الحركة بالعلوم التربوية المختلفة أذنين بعين الاعتبار تأثير النواحي التاريخية والاجتماعية والتربوية كدراسة حركات الإنسان منذ ولادته وعبر مختلف مراحل نموه ودراسة حركات الإنسان على مر العصور .

2- أهمية دراسة الحركة في عملية التعليم والتدريب:

الحركة بصورة عامة تعني الحياة والنشاط حيث خلق الله عز وجل الكون في حركة مستمرة (إلى ان يرث الله الأرض ومن فيها)،فهناك حركة النجوم والكواكب، حركة الأرض في ارتجاجها واهتزازها من خلال البراكين والزلازل هذا يدل على استمرار حياتها حركة السحب والوديان ،حركة النبات والحيوان والإنسان. ومن الزمن بدأ نشاط هذا الأخير يتقلص بظهور الآلات والتطور التكنولوجي ومن تم ظهرت بعض الأمراض سميت بأمراض العصر مثل: القلق، الاكتئاب، التشوهات المورفولوجية... الخ، وهذا ناتج عن قلة الحركة والنشاط، عدم الاستهلاك الكافي للطاقة الكامنة، قلة العلاقات بين الأفراد...إلا ان الإنسان استطاع

بوعيه ان يحافظ على توازنه النفسي والبيولوجي من خلال ممارسته للرياضة التي أصبحت ضرورة لمعالجة مثل هذه الأمراض.

من البديهي ان يتساءل الإنسان العادي عن كيفية حدوث الحركة والآليات المشاركة في تحكمها وسريانها خاصة اذا كانت الحركات طبيعية وبسيطة كالتي تستعمل في الحياة اليومية نلكن بالنسبة للمختص في هذا الميدان لا سيما اذا كانت الحركات رياضية تتيم بنوع من الصعوبة فغن الأمر يختلف ،لان على مدرس التربية البدنية أو المدرب في اختصاص رياضي معين ان يعلم ويدرك بإتقان العوامل الفيزيولوجية والنفسية المؤثرة على الأداء الحركي ،القوى الداخلية المحددة لسريان الحركة ،معرفة إمكانيات وقدرات الإنسان لأداء حركات معينة ،الظواهر الوراثية والبيئية وقابلية الفرد في عملية تعلم المهارات الحركية. الخ ،أي هناك عدة أسئلة تخطر في بال المختصين في المجال الرياضي الذين يجدون بلا شك الجواب من خلال ما وصلت إليه علوم الرياضة والتربية البدنية . غير ان ما يؤخذ من العلوم الأساسية التي اشتقت منها العلوم الفرعية أي علوم الرياضة يتم انتقائه بحذر بحيث لا يصلح كل ما يوجد في علم معين للتطبيق على حده في المجال الرياضي بل يتطلب الأمر ان تتكامل المعلومات من جوانب متعددة بالتنسيق بين مختلف علوم الرياضة لفهم جيد للسلوك الحركي الإنساني .

كل علوم الرياضة تهتم بدراسة السلوك الحركي للإنسان على أسس ونظريات ومبادئ وقوانين التي وضعتها العلوم العامة على سبيل المثال يعتبر علم النفس الرياضي جزء من علم النفس العام الذي من خلال نظرياته يمكن تطبيق البعض منها في المجال الرياضي والتربية البدنية لدراسة تأثير النشاط البدني والرياضي على الجوانب النفسية (المعرفية والعاطفية) للشخص ومن تم يمكن وضع مبادئ تربوية وبيداغوجية لتحقيق بعض الأهداف في هذا الجانب ،مثال آخر لعلم الاجتماع الرياضي الذي بدوره يستتبط بعض نظرياته ومبادئه من علم الاجتماع لدراسة العلاقات الفردية والجماعية من خلال النشاط البدني والرياضي كذلك فيزيولوجية الرياضة التي تؤسس نظرياتها وقوانينها (قوانين التدريب) على

أسس بعض العلوم البيولوجية مثل علم التشريح ،علم الوظائف الفيزيولوجية ،علم الأنماط الخارجية الكيمياء الحيوية ..الخ.

فيما يخص علم الحركة فهو يعتبر حسب وجهة نظري لب هذه العلوم ومن أهمها لأنه يهتم بدراسة العوامل النفسية الاجتماعية ،الفيزيولوجية والميكانيكية لفهم وتحديد عمليتي النمو الحركي ،التعليم والتحكم الحركي حسب مختلف مراحل نمو الفرد والظروف المحيطة به ، مع العلم ان كل هذه العوامل تؤثر سلبيا أو إيجابيا على تلك العمليات وخاصة منها عملية التعلم التي تعتبر أولى الأولويات لمدرسي التربية البدنية و الرياضية يمكن تفصيل ذلك من خلال بعض المواضيع التي تخص التعلم والأداء الحركي كدور الانتباه ،الإدراك ،الذاكرة الخ .باعتبارها عوامل نفسية اجتماعية .

ويمكن تلخيص أهمية الحركة في هذا المجال فيما يلي :

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

ب- يساعد الفرد على فهم الحركات التي يقوم بها مما يساعده على أدائها بطريقة سليمة وكذا يجنبه الحوادث الأخطار.

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

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

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

و- يوفر للفرد القدرة على تحليل الحركات المختلفة.

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

ح-يساعد المعلم على وضع البرنامج المناسب تبعاً للسن والجنس والحالة الصحية، كذا وضع برنامج للمعاقين لذلك سوف نتطرق إلى مفهوم الحركة في المجال الرياضي.

3- الحركة في المجال الرياضي :

تبدأ الحركة عند الإنسان من قبل الولادة إلى آخر مرحلة في حياته ومنذ الولادة تظهر في الأسابيع الأولى حركات فطرية (Mouvement Innés) ثم تتطور وتحسن مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو كالزحف المشي الجري الخ. وتسمى الحركات الأساسية أو الأولية. ولما يحقق الطفل استعدادا بدنيا ونفسيا يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوع ما معقدة تسمى الحركات المكتسبة (Mouvements acquis) حين يصبح الأداء جيد متميز بالكفاءة العالية وتتجز فيه الحركات ضمن معايير وأهداف محددة تصبح حينئذ تحت تسمية المهارات الحركية (Habiletés motrices).

4-المهارات الحركية:

يستخدم مصطلح المهارات بطرق متعددة ومتنوعة حيث يتضمن مختلف مجالات الحياة، فيمكن للعامل ان يكون ماهرا في حرفته، والجراح ماهرا في العمليات الجراحية، والسائق ماهرا في قيادة السيارة والفنان ماهرا في أدائه الموسيقي ،والمعلم ماهرا في عمله التربوي ،والرياضي ماهرا في رياضته أخرى وللمهارة مستويات غير مستقرة بحث 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 تصنيف المهارات بصفة عامة إلى قسمين: المهارات العقلية والمهارات الإدراكية لان ما يهمننا في مجال علم الحركة هي المهارات الحركية والتي تنقسم بدورها إلى مهارات معرفية التي تضم كل الأعمال والأنشطة الحالية والمهنية التي تستعمل

فيها الحركة لتحقيق هدف معين إما بمشاركة العضلات الكبيرة كالبناء والزراعة والصناعة الثقيلة الخ. أو باستعمال العضلات الصغيرة مثل الرسم والنحت والخياطة الخ. ومن جهة أخرى هناك المهارات الرياضية التي تهتمنا أكثر في موضوعنا .

وبما ان الرياضة تحتوي عن العديد من التخصصات فغن لكل تخصص يحتاج إلى طريقة أداء تشملها لوائح ثابتة وتحددها قوانين اللعبة هذا الأداء الخاص يسمى التكنيك Technique ويرى احمد بسطويسي (1996 ص43) ان "التكنيك الرياضي ما هو إلا طريقة أداء ومثلى لحل مشاكل المهارة الحركية، وهذه الطريقة مبنية على أسس بيوميكانية وبيولوجية للوصول إلى اعلى مستوى ممكن في حدود الإمكانيات الجسمية للرياضي وفي حدود اللوائح والقوانين المنظمة للمهارة.

هذا يعني ان 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 في المقابلات مع الخصم ذلك ان المهارة ليست مجرد أداء فني صحيح وأوسع من ذلك وهذا حسب متطلبات النشاط ،لكن لا ننسى ان التكنيك هو جزء هام في المهارة.

أحيانا يتطلب 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 وهام بينما رياضات أخرى مثل الألعاب الجماعية والملاكمة المصارعة... الخ. تتطلب انتباه فعال للموقف وادراك المتغيرات الخارجية مما تقدم يتضح لنا ان النشاطات الرياضية تختلف باختلاف متطلبات أدائها ،لذلك قام الكثير من المختصين في المجال الرياضي بتصنيف مختلف المهارات الحركية والرياضية.

5- تصنيف المهارات الحركية:

تم تصنيف المهارات الحركية تبعا لعدة عوامل نذكر منها:

أ- حسب حجم وعدد العضلات المشتركة في أداء الحركة : في هذا القسم نجد نوعين من المهارات ،مهارات حركية كبيرة تستخدم فيها مجموعة من العضلات البيرة نوقد يشترك الجسم كله أحيانا 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 انه في بعض المهارات الرياضية لا يمكن الفصل بين كل من العضلات الكبيرة والصغيرة بان يكون الإنجاز مشترك ويحتاج إلى انتقال وتوزيع القوة بدقة وانسيابية في العمل وذلك مثل التسديد في كرة السلة ،الإرسال في كرة الطائرة ،السحق في التنس...الخ.

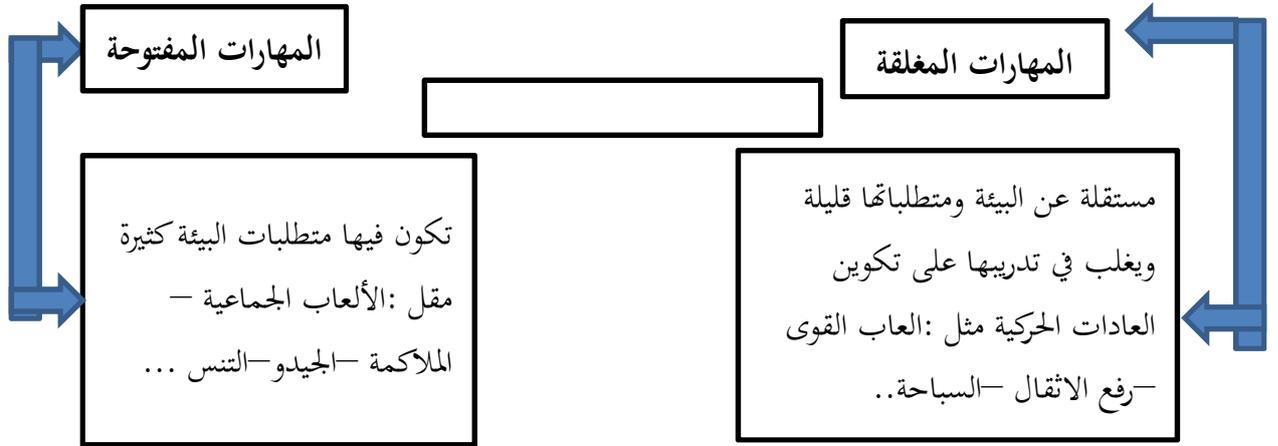
ب- حسب المراحل الزمنية التي تنجز فيها المهارة: نجد في هذا التصنيف ثلاثة أنواع وهي:
- مهارات مستمرة: تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ حتى المرحلة النهائية للمهارة مثل الري، السباحة، التجديف...الخ.

- مهارات متقطعة: وتكون 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 تلوى الأخرى مثل الوثب، القفز، الحركات الأرضية في الجمباز...الخ.

ج- حسب متطلبات الظروف البيئية: هذا التصنيف هو الأكثر استعمالا حيث اقترحت كتاب knapp سلسلة من المهارات في احد طرفيها توجد المهارات التي يتغلب عليها التكنيك وفي الطرف الآخر المهارات التي يغلب عليها الجانب الإدراكي المعرفي.

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



الشكل: توزيع المهارات الحركية المختلفة في النشاط الرياضي حسب تصنيف كتاب.