

• الحركة Le Mouvement

تمهيد:

تمثل الحركة محور اهتمام مختلف الدراسات و الأبحاث للعاملين في مجال ت/ب/ر أو التدريب الرياضي, وذلك بالنظر إلى طبيعة النشاط الحركي المبني بالأساس على أداء مختلف الحركات لتجسيد معظم المهارات الحركية والتي نسعى من خلالها إلى تحقيق الأداء الحركي المثالي وفق المستويات المراد تحقيقها و المتمثلة في (أقوى, أسرع, أعلى...) في مختلف الفعاليات الرياضية خلال المنافسات الرياضية , ولذلك قد مثلت الحركة أحد المواضيع الرئيسية للعديد من التخصصات التربوية و البيولوجية ... إلخ بغرض تحديد أهم العوامل و المتغيرات المؤثرة في الجانب الكمي و الكيفي للحركة. "

_ مفهوم الحركة :

يعرف بافورسكي " Paforesky " الحركة بأنها تغيير أوضاع الجسم أو أجزائه في الفراغ بعضها بالنسبة (. للبعض الآخر مع مرور الزمن) .

كما تعرف بأنها " انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لأخر في اتجاه معين وبسرعة معينة _ الحركة هي " انتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في اتجاه , وبسرعة معينة , وباستخدام أداة أو بدونها وتحدث نتيجة

(لانتقباض العضلات والذي ينتج عندها الحركة بالجسم كله أو أحد أجزائه)

و حتى نبقى في إطار دراستنا للحركات من الناحية البيوميكانيكية فإن "الحركة في المفهوم الميكانيكي هي أن يغير الجسم مكانه في مساره الزمني .

فالحركة تحدث أما بتأثير جسم على جسم آخر أي قوة خارجية أو تكون داخل الجسم (ذاتية) بتأثير قوة العضلات. والحركة المقصودة في مجال التربية الحركية هي الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية أي الحركة الإرادية. وتكون الحركة بأشكال متعددة (دورانية , انتقالية , منتظمة وغير منتظمة ذات مرجحات أو بدون) (توقفات).

وإن جميع حركات الإنسان "دون استثناء" خاضعة لقوانين الميكانيك , و خاصة منها المتعلقة بالأجسام الصلبة وذلك لأن كل حركة تفسر كحركة ميكانيكية والتي تهدف إلى تفسير المكان الخاص بالأجزاء الكتلة في حيز من المكان و الزمان معا.

ويعرف "Barow" الحركة كينماتيكية على أنها انتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لآخر وفي اتجاه معين وبسرعة معينة.

كما يعرف كل من "Solter" "Gensi" الحركة بأنها انتقال أو دوران وتحدث نتيجة لانقباض العضلات و يكون نتيجة لحركة الجسم كله أو أحد أجزائه. ولقد اتفقت معظم التعاريف على أن الحركة تتطلب حدوث تغيير في المكان والذي يستغرق زمن معين ولكي يحدث هذا التغيير لابد من قوى معينة تؤدي إليه. وبالرغم من تعدد الحركات التي يمكن أن يؤديها الرياضي خلال أداءه الحركي لمختلف الألعاب و المهارات إلا أنه يمكن لنا تحديد أنواعها ومظاهرها طبقا للعديد من المبادئ والأسس التي سوف نبينها لاحقا.

_ وبالرغم من اختلاف وتنوع الحركات حسب مبدأ تصنيفها فإنها تقاس من خلال ثلاثة متغيرات

ميكانيكية تمثل الأساس في دراستها وتحليلها والتي تتمثل في:

_ الزمن وهو الوقت المستغرق بين النقطتين.

_ المجال هو المركز المحصور بين نقطة وأخرى.

_ الديناميكية وهي القوة المحركة للجسم فالقوة هي الأساس التي تحكم الحركة.

• أسس تصنيف الحركات:

حاول بعض العلماء تقسيم الحركات بأساليب مختلفة وتبعاً للعديد من الأسس، وبالرغم من ذلك لا يمكن اعتبار أي تقسيم من

التقسيمات التي تمت هو التقسيم الأمثل للمهارات الحركية، فالحركة بطبيعتها متعددة الأشكال و يختلف هدفها من حركة لأخرى كذلك تختلف في القوة والسرعة والمسار وبالتالي تناولها من وجهات نظر مختلفة تبعاً لأسس عديدة، وتتجلى مدى أهمية تقسيم الحركات طبقاً للعديد من الأسس فيما يلي:

_ سهولة فهم الحركة والقوانين والعوامل التي تتحكم فيها.

_ تبسيط الحركات المركبة بسهولة لدراستها

وقد اعتبر كثير من العلماء أن تقسيم الحركات مهم جداً وذلك لتسهيل دراستها وبحثها بشكل

مستفيض وحسب وجهات نظر مختلفة لأن حركات الإنسان متعددة الأشكال والأهداف مختلفة

الاتجاهات. فالحركة يمكن تناولها من وجهات نظر مختلفة

تبعاً لمصدرها أو شكلها أو هدفها لغرض الاقتصاد بالجهد والقوة المسببة لها لمعرفة القوانين و

العوامل التي تتحكم فيها وتعددت

الأسس التالية في تقسيم الحركات إلى:

_ التقسيم وفقا للأسس الفسيولوجية.

_ التقسيم وفقا للأسس المرتبطة بمراحل الحركة

_ التقسيم وفقا للأسس الميكانيكية

