

المحاضرة الثانية:

مفهوم الحركة

1- مفهوم الحركة:

ان حركة الانسان متنوعة في خصائصها واشكالها واغراضها وان مفهومها ومعناها واحد هو انتقال او دوران الجسم من نقطة الى اخرى بالمقارنة مع شيء ثابت او متحرك خلال زمن ما . وهي استجابات عقلية لا وامر او مثيرات من الدماغ كالحركات التعبيرية والحركات الرياضية .

لما نتكلم عن الحركة بمعناها الواسع يمكن القول أنها النشاط والحيوية وهي الشكل الأساسي الظاهري للحياة أي أن انعدامها المطلق يعني الموت، كما يمكن أن تكون وسيلة لعدة أغراض، على سبيل المثال أن تكون الحركة وسيلة للتنقل، 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 كالكشف 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.

يمثل مفهوم الحركة التغيير الحاصل على كل من اتجاه وموقع جسم ما خلال فترة زمنية معينة، ويوجد العديد من أنواع الحركة التي تحيط بنا في حياتنا العملية والتي تخضع جميعها لقوانين نيوتن في الحركة ومن أشهرها: الحركة الخطية بنوعها المنتظمة وغير المنتظمة، والحركة الدورانية، والحركة الترددية، والحركة التذبذبية، وحركة المقذوفات.

2- العوامل المؤثرة في الحركة :

1-2 العوامل الوظيفية للجسم :

ان سلامة الاجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري والتنفسي والجهاز العصبي والعضلي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى الاداء الحركي.

2-2 العوامل النفسية :

تلعب الحالة النفسية دور مهم في دقة اداء الحركات الرياضية لان معظم الظواهر النفسية التي يتعرض لها الرياضي تؤثر على الحركة , لذا اصبح الاعداد النفسي جزء اساسي للإعداد البدني والمهارى وخاصة في المستويات العليا .

3-2 العوامل الوراثية :

بعض الافراد يرثون امراض جسمية تؤثر على الجانب الحركي .

4-2 العوامل البيئية والاجتماعية:

هناك العديد من الحركات لا يمكن ادائها في البيئة الحارة بينما هناك اخرى لا يمكن ادائها في البيئة الباردة , كما تلعب البيئة الاجتماعية ايضا دورا في تحديد الجانب الحركي.

3- خصائص الحركة :

- هناك زمن معين تتحرك فيه الاجسام وطبقا لهذا الزمن تتحدد سرعتها.
- سرعة تحرك الاجسام هي المسافة التي يقطعها الجسم خلال حركته ويتم قسمتها على الزمن .
- الازاحة في الحركة هي المسافة الواصلة بين نقطتين .
- اذا تحرك جسم بين نقطتين فان المسافة التي يقطعها هذا الجسم تعتمد على المسار وهناك اختلافا بين المسار الخطي والدائري.

4- اقسام الحركة :

سنقوم هنا بالتعرف على تصنيف هارة "Harre 1972" المأخوذ عن الخولي وراتب (1982) في المجال النفس حركي للاعتماد عليه كإطار مرجعي للأهداف

السلوكية في التربية الحركية ، وتصنيف هارة يقوم على اساس التقسيم النفس حركي الى ستة مستويات تبدأ بالحركة البسيطة على مستوى حركي والمستويات الحركية وهي :

1-4 الحركات الانعكاسية :

تعتبر الحركات الانعكاسية حركات لا ارادية من حيث طبيعتها ، وتبدأ بالظهور منذ ولادة الجنين ، وتنمو مع نمو النضج للطفل ، ومن اشكالها ، الحركات الانعكاسية الموضعية والمنعكسة بين الشوكية ، والمنعكسة فوق المواضع الشوكية.

2-4 الحركات الاساسية الاصلية:

تعتبر هذه الحركات حركات فطرية تمثل الاساس للحركات المهارية الاساسية الخاصة بكل لعبة ، ومن أمثلة هذا النوع الحركات الانتقالية والحركات غير الانتقالية وحركات الاثارة اليدوية.

3-4 القدرات الحركية:

تمثل كافة الوسائل الادراكية عند التعلم والتي بموجبها يتم استقبال المثيرات في الوحدات الحركية ومن ثم نقلها للمراكز العقلية في الدماغ .. ومن أشكال أجهزتها في الدماغ هي الاجهزة الخاصة بالتمييز الحركي والتمييز البصري والتمييز السمعي اللمسي والقدرات التوافقية.

4-4 القدرات البدنية:

وهي القدرات التي تعبر عن النمو البدني الذي يحدث لمكونات اللياقة البدنية عند نمو الاجهزة الحيوية في الجسم والتي يختلف استخدامها في الاداء المهاريللحركات ومن امثلتها التحمل والقوة العضلية والمرونة والرشاقة.

5-4 الحركات المهارية:

ان المتعلم يتميز بالكفاءة عند اداء الواجب الحركي للحركات ذات الطابع التعقيدي والحركات المركبة لمختلف المهارات الرياضية والجمباز تقع ضمن هذا الاطار . ومن تقسيماتها المهارة البسيطة والمهارة المركبة والمعقدة.

6-4 لغة الاتصال الحركي:

يضم هذا النمو الحركي أشكال متعددة للحركات الاتصالية والتي تبدأ بالحركات التعبيرية والقوامة وتستمر الى حركات الرقص الحديث والباليه وتشمل على الحركات التعبيرية والحركات التفسيرية.

5- اثر الحركة على الجسم :

تتبع حركة جسم الإنسان قوانين نيوتن للحركة ، تنص القوانين على:

- أن الجسم الباقي سيبقى في حالة راحة إلى أن تعمل قوة خارجية عليه ، وأن الجسم المتحرك سيبقى في حالة حركة بسرعة ثابتة حتى يتم التأثير بواسطة قوة خارجية عليه ، وتمثل القوة الخارجية هي مجموع كل التأثيرات على كائن ما.
- لمجرد وجود قوى تعمل على جسم ما لا يعني بالضرورة وجود قوة خارجية ، القوى المتساوية في الحجم ولكنها تعمل في اتجاهين معاكسين يمكنها أن تلغي بعضها البعض.
- الاحتكاك هو القوة بين جسم متحرك والمحيط الذي يتحرك فيه ، الاحتكاك هو القوة الخارجية التي تعمل على الأشياء ، وتتسبب في ابطائها عندما لا تعمل أي قوة خارجية عليها.
- القصور الذاتي هو ميل الجسم المتحرك إلى البقاء في الحركة ، يعتمد القصور الذاتي على الكتلة ، وهذا هو السبب في أنه من الصعب تغيير اتجاه جسم ثقيل في الحركة أكثر من تغيير اتجاه جسم أخف في الحركة.
- عندما تنقبض العضلات ، فإنها تطبق قوة شد داخلية على العظم ، مما يسبب الحركة ، يتم إنشاء قوى خارجية خارج الجسم ، على سبيل المثال ، عندما تسقط ، فإن قوة الجاذبية تدفعك إلى الأسفل.

6- نظريات الحركة :

ان حركة الانسان بصفة عامة عبارة عن نتائج او حاصل للعديد من العمليات
الفسولوجية والنفسية يطلق عليها اسم العمليات الوظيفية الى جانب ما يطلق عليه الجزء
الميكانيكي الظاهر من الحركة والجدل الظاهر بين العلماء هو الاتفاق على مصطلح
جامع بين الجانبين . جانب العمليات الوظيفية والتوجيهات والجانب الميكانيكي الظاهر
من الحركة .

وفي هذا المجال استخدمت المراجع الاوروبية مصطلح الحركة **Mouvement** و
مصطلح **Motorbehavir** . اما المراجع العربية فهي تستخدم جميعها تقريبا
مصطلح الحركة للدلالة على ما يدل عليه مفهوم المصطلح رغم عدم الاتفاق حول معنى
كل من المصطلحين .

ولقد ظهر في السنوات الاخيرة العديد من الابحاث القيمة التي تناولت مصطلحي
الموتورك **Motoric** والحركة بهدف توضيح ما يدل عليه كل مصطلح وتركز اهداف
هذه الابحاث على تحديد حجم ومحتوى كل من المصطلحين .

لقد ظهرت ثلاث اتجاهات مختلفة فيما يخص الحدود والمدلولات العلمية بين مصطلح
الحركة والموتورك **Motoric** وبصفة خاصة ما يتعلق بالناحية الكمية والكيفية .

وكانت اوجه الاختلاف كما يلي :

- **الاتجاه الاول:** يطلق مصطلح الحركة على كل من النواحي الميكانيكية والعمليات
الوظيفية والتوجيهية .
 - **الاتجاه الثاني:** ينظر الى الحركة على انها جزء من الموتورك **Motoric** وان هذا
الاخير اعم واشمل من الحركة .
 - **التجاه الثالث:** يرى ضرورة الفصل التام بين الحركة والموتورك واعتبار كل منهما
كيانا مستقلا بذاته .
- نفهم مما سبق وجود خلاف بين العلماء استمر اكثر من ثلاثة عقود وكل له مبرراته
وحتى الان لم يحسم احد القضية بشكل قاطع .

7- طرق البحث في الحركة :

- الملاحظة الذاتية :

ان التدريب الطويل على الملاحظة الذاتية وامتلاك الخبرات المتعددة حول كيفية اداء الحركات يزيد من احتمالات صحة النتائج ولكن الملاحظة الذاتية وحدها لا تقدم نتائج علمية كافية .

- الملاحظة الخارجية :

وتكون بطرح الاسئلة والعودة الى المصادر اضافة الى الخبرات الحركية وكل ذلك يساعد على الحصول على معلومات قيمة تدرس وتعالج فكريا بمساعدة وسائل الايضاح كالأفلام والصور

كما يجب فهم الحركة من خلال الشرح المعمق والتحليلي لوصف كامل تبويبها فالوصف الكامل للحركة ,يعتمد على الملاحظة مع استخدام وسائل ايضاح ويجاد تحاليل لسيرها الخارجي .