معنى الحركة وأثرها على تقدم الإنسان

علم الحركة:

– هو العلم الذي يبحث ويحلل حركات الإنسان العشوائية والمفيدة ويسخر لنا المفيدة منها للحفاظ على الصحة العامة وللإنتاج اليدوي والدفاع عن النفس والتفاهم الاجتماعي ولأغراض ترويحية ، وتغيير الحركات العشوائية إلى حركات مفيدة.

– ويبحث علم الحركة في الاتجاهات الآتية : (التطور الحركي للإنسان منذ الطفولة وحتى سن الشيخوخة ، التحليل الحركي ، التعلم الحركي ، التطور الحركي التاريخي للإنسان(وهو يوضح لنا دراسة حركات الإنسان وتطورها تاريخياً منذ القِدَمْ ولحد الآن).

– إننا لا ننظر إلى الحركة من وجهة نظر واحدة محددة وقاصرة من العلوم الأخرى ولكن نراها على أساس أداة كاملة لعمل الإنسان الذي يتفاعل إيجابياً مع المحيط ، إذ يُستعمل علم الحركة كأداة للتربية والتعليم للتطور الإنساني في الدفاع عن الوطن وزيادة الإنتاج وتقوية صحته.

– وإن علم الحركة يعني معرفة الحركة نظرياً وعملياً والإلمام بها ، فـ(علم الحركة هو نظرية الحركات الرياضية) .

– ويبحث علم الحركة أيضاً في الحركات الرياضية والأساسية والنواحي الاجتماعية والتاريخية لتطور الحركات الرياضية وغيرها، كذلك من الناحية التكنولوجية وصفاتها وعلاقتها بعلمي التشريح والفسلجة وغيرهم مثل (علم النفس والفيزياء والتاريخ وعلم الاجتماع).

– ويقول الدكتور (ريلنك) إن علم الحركة هو الأساس وتتفرع العلوم الرياضية منه ، وخاصة علوم البايوميكانيك والتحليل الحركي والتعلم الحركي والتطور الحركي للإنسان وعلم وظائف الأعضاء، وعلم الحركة يجمع هذه العلوم ببعضها وينسقها وينظمها.

معنى الحركة :

– إذا تحرك جسم الإنسان من مكان إلى آخر أو إذا تحرك أحد أعضاءه سُميت حركة ، وهي أيضاً الفعل في التغيير المكاني ، وجسم الإنسان على الأرض ذو حركة دائمة نتيجة للجاذبية الأرضية أو نتيجة للقوى الداخلية والخارجية .

– وحركة الإنسان مُناطة بالإزاحة التي يقطعها ، وتكون الحركة بأشكال متعددة (دورانية وانتقالية ومنتظمة وغير منتظمة وذات مرجحات) .

– إن جسم الإنسان **جسم حي** يؤدي حركات هادفة لتؤثر في المحيط . فالحركة تحدث أما بتأثير جسم على جسم آخر أي قوة خارجية أو تكون داخل الجسم (ذاتية) بتأثير قوة العضلات .

– والحركة هي إحدى الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة ، وهي تعبير عن شخصية الفرد، **فالحركة هي الحياة .**

– كل حركة ذات معنى سواءً في العمل أو في الرياضة تكون في محور إنجازها الحقيقي ، وهي تعبير عن وحدة عضوية للوظائف البدنية والنفسية والأجهزة الداخلية.

– إن تطور الحركة في العصور القديمة يعني تطور الإنسان من أدائه العشوائي والحيواني إلى أدائه السليم وذو المعنى الإنساني ، إن الإنسان القديم قد اكتسب قدراته المختلفة عن طريق **اللغة والتفكير وإدراك الأشياء ، وبذلك أثرت اللغة والتفكير على حركات الإنسان .**

– إن التطور الحركي للإنسان هو وسيلة للتعليم والتعلم والتفاهم وجمع المعلومات.

العوامل التي تؤثر على الحركة أو (الأداء الحركي):

١ – الأسس الوظيفية للجسم (العوامل الفسيولوجية):

إن سلامة الأجهزة الوظيفية كـ(الدوراني والتنفسي والعصبي والعضلي والعظمي) تؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى أداء الحركة الأساسية والرياضية، فالإنسان يمكن أن يؤدي بعض الحركات الأساسية البسيطة إذا ما أصيب أحد الأجهزة الوظيفية ، ولكنه لا يستطيع القيام بالحركات الرياضية لما تتطلبه من دقة ومهارة .

٢ – العوامل النفسية:

تلعب الحالة النفسية للفرد دور مهم في دقة أداء الحركات وخاصةً الحركات الرياضية لأن معظم الظواهر النفسية التي يتعرض لها الرياضي تؤثر على الحركة ، وعلى هذا الأساس أصبح الإعداد النفسي للرياضي جزء أساسي ومكمل لعملية الأداء البدني والمهاري وخاصةً في المستويات العليا من خلال تنمية روح التحدي والمنافسة والسيطرة على حالات القلق والخوف ، وكلما أستطاع الرياضي السيطرة على هذه الظواهر النفسية ، كلما أستطاع أداء الحركات والمهارات بشكل مميز .

٣ – العوامل البيئية والاجتماعية:

تتأثر الحركات بالبيئة التي يعيشها الفرد ، فهناك العديد من الحركات لا يمكن أدائها في البيئة الحارة بينما هناك حركات لا يمكن أدائها إلا في البيئة الباردة ، كما أن هناك حركات يكون أدائها موسمياً حتى في البيئة الواحدة ، إذن فالحركة تتأثر بطبيعة البيئة ،

كما يلعب العامل الاجتماعي دور مهم في تحديد حالة الفرد الحركية ، فهناك الكثير من يربط بين التطور في الحركات التي يستعملها الإنسان في حياته المهنية والحركات الرياضية وتقدم المجتمعات.

٤ – العوامل الوراثية:

وهي تلك العوامل التي يحملها الفرد من جيل إلى جيل ، وتؤثر فيه ، وقد اعتمد العلماء دراسة الوراثة ، والوراثة هي مجموعة من الصفات تتحدد بالموروثات التي تحمل (٢٣) زوج من الكروموسومات ، وهذه الكروموسومات تحتوي على الصفات الوراثية للأبوين (الأب والأم) والتي تُنْقَل إلى الأبناء وعبر الأجيال ، فنجد أن البعض يرث بعض الأمراض من صفات وراثية والآخر يرث صفات بدنية وجسمية تكسب الإنسان سماته الشخصية التي لا يمكن للعوامل البيئية تغييرها .

٥ – المرض:

كلما كان الإنسان يشكو من الأمراض فإنه لا يستطيع مزاولة الحركة بالشكل المطلوب.

مبادئ أولية وعوامل للتعلم الحركي :

١ – الاستيعاب :

إن سرعة الفهم والاستيعاب تؤثر على التعلم فسريعي الفهم والاستيعاب يتعلمون الحركة أسرع ويستوعبون أكثر من غيرهم وأيضا قادرون على فهم وحل الواجبات الحركية بشكل سريع وقادرون على التكيف للمواقف التي تتطلب التفكير السريع .

والاستيعاب يكون على الشكل الآتي :

أ- **الوضوح** : إن الوضوح في عملية التعلم تسهل على الفرد استيعاب وإدراك المسائل الجوهرية المتعلقة بالحركة من الناحية النظرية والعملية ، إن إيضاح الحركة يتطلب أداء حركي جيد أو عرض جيد أو مشاهدة أفلام ، فالوضوح الحركي سوف يسهل عملية إدراك الحركة وإن وسائل الإيضاح الجيدة تسهل عملية الوضوح وإدراك الأشياء من بعد ذلك ، كذلك الطريقة التعليمية التي يسلكها المعلم (المدرس) أو المدرب .

ب- **السهولة** : وهي أن تكون الحركات في بادئ الأمر سوف تعطي للمبتدئ بحركات سهلة والانتقال بها إلى الحركات الصعبة ، والفرد الذي لديه تجارب سوف يتحمل الحركات الصعبة ويعتبرها سهلة أكثر من الفرد الآخر الذي ليس لديه تجارب ، فالمهم الفرد يتعلم الحركات التي يستوعبها ويدركها ويعتبرها سهلة وخاصة الحركات الصعبة والمركبة .

جـ- **التدرج :** وهي زيادة في عدد المهارات والحركات التي تعلمها الرياضي أو استوعبها ، والتدرج بصعوبة الحركة نفسها حتى يتمكن الرياضي (المتعلم) تأدية الحركة الاعتيادية بصورة سهلة .

٢- التشويق والإثارة :

من المميزات المهمة التي يجب أن ينتبه إليها المربون هي مبدأ التشويق والإثارة ، لأن أي عمل يقوم به الإنسان لا يمكن أن يُتقن إذا ما كانت هناك إثارة أو رغبة في العمل مثل استعمال العاب صغيرة مسلية أو التشجيع أو الإطراء وإشعار المجموعة الرياضية بأنها موضع اهتمام. كذلك استعمال طرق خاصة بالتشويق كالسفرات الجماعية والاجتماع بعد التمرين وإعطاء بعض المسؤوليات للأفراد ، ومبدأ التشويق والإثارة يتطلب من المعلم أو المدرب درجة عالية من التجارب والخبرات .

٣- الإتقان والثبات والتجارب السابقة :

الإتقان صفة من صفات الثبات لدى الرياضي ، والمدرب أو المعلم الذي يعرف صفة الحركات والمهارات ودرجاتها ، وهل أن الرياضي وصل إلى درجة الإتقان . إن صفة الإتقان من الصفات المهمة التي ينتبه إليها المدربون في تعليم المهارات ، إن استيعاب أو إتقان المهارات سوف يؤدي إلى تعلم مهارات جديدة . إن إتقان المهارات وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد ، وكلما أُتقنت المهارات سوف تؤدي الحركات بشكل أفضل من السابق ، وسبب ذلك يعود إلى الاقتصاد بالجهد .

إن اكتساب المهارات وخاصة التجارب السابقة سوف يؤدي بالفرد إلى تأدية الحركات بصورة أفضل ، فالفرد الذي لديه ممارسة سابقة ، له قدرة على الأداء أفضل من غيره لتأدية الحركات وتعلمها .

٤- الممارسة :

لا يمكن أن يتعلم الفرد الحركة أو أي مهارة رياضية إلاَ من خلال ممارستها وخاصة الحركات الثنائية ، فلا يمكن أن تتعلم ركوب الدراجات أو السباحة إلاَ من خلال ممارستها والتدريب عليها ولفترة زمنية غير قليلة .

٥- دافع الحركة والمران :

هو اتجاه الفرد نحو الآخرين (الأصدقاء ، المعارف ، المجتمع) وحبه للعمل ، والدافع والحالة النفسية الداخلية التي تحركه لتحقيق الهدف ، ومعرفة الدافع الحقيقي الذي يدفع الرياضي للتعلم الحركي مهم جداً من أجل تعلمه وتقدمه ، فالدافع والطموح يدفع الفرد إلى التعلم .

٦- تأثير المجتمع والبيئة :

يلعب المستوى الاجتماعي والثقافي وتوفر الأجهزة والأدوات والمناخ والبيئة والمجتمع دوراً كبيراً في التعلم وممارسة النشاط الرياضي.

٧- النضج :

النضج في علم الحركة معناه السن المناسب لاختيار اللعبة فمثلاً سن النضج للجمناستك (٤-٥ سنوات) وسن النضج للسباحة (٣-٤ سنوات) وسن النضج للملاكمة (١٤-١٦ سنة). فالنضج هو الوسيلة التي يراها المدرب أو المدرس لاكتشاف الكائن الحي وفق اللعبة التي يراها مناسبة له . (**فالنضج** هو التغيرات التي تحصل على الكائن الحي في مختلف المراحل الزمنية ، وكل مرحلة لها خاصية معينة من النضج) .

٨- النمط الجسمي / والقوام :

هناك أنماط عديدة يتصف بها الكائن الحي ، وهذه الأنماط يمكن أن توزع عليها مختلف الأنشطة الرياضية ، فطويل القامة يصلح لاعب بكرة السلة ، وقصير القامة يصلح لاعب جمناستك ، وأهم ما يميز الحركات الرياضية ونجاحها هو اختيار النمط الذي يصلح للعبة ، والأنماط الجسمية ثلاثة هي (السمين (الأندومورفي) (البدين أو المكتنز) ، (العضلي (الميزومورفي) (الرياضي) ، (النحيف (الأكتومورفي) (النحيل أو الواهن) .

٩- المزاج وأنماطه :

هو الدرجة التي يتأثر بها الفرد في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية ما هو إلا رد الفعل الحركي على هذا الموقف ، فالمزاج السائد لدى الفرد يؤثر على سير الحركة ، ولهذا ينصح بأن يأخذ الرياضي النشاط الرياضي وفق مزاجه ونمطه ، وهذه الأنماط هي (اللمفاوي ، والدموي ، والصفراوي ، والسوداوي) .