**الفصل الأول**

**حركة الإنسان**

**مفهوم الحركة :**

     الحركة هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بشكل عام ، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا" أو خارجيا". وتعد الحركة من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية ، فلقد استخدمت من قبل الإنسان القديم لحماية نفسه وجماعته ، فضلا" عن إنها من أهم وسائل المرح والمتعة من ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي بدورها تؤدي إلى التخلص من التوتر والقلق والغضب ؛ وقد ظهرت أهمية الحركة لإنسان العصر الحديث عصر التكنولوجيا المتقدم كجزء أساسي لتعويض النقص الدائم والمتزايد في الحركة الإنسانية الناتجة عن هذا التقدم العلمي فجاءت أهميتها إضافة إلي الجانب البنائي كجانب تعويضي لمعالجة حالات القصور والضعف الناتج عن طبيعة العمل والمهنة التي يمارسها الفرد .

     كما تعد الحركة من طرق التعلم قديما" وحديثا" ، فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات ، ومن خلالها أيضا" تمكن الفرد من تحقيق اكتشافات عديدة في البيئة الاجتماعية والطبيعية مما ساعده ذلك على الاقتصاد بالجهد والحركات وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك .

      وتعرف الحركة بأنها تعبير عن القوة البدنية وهي انعكاس للنواحي العقلية والنفسية ، وتعبير عن شخصية الفرد ، وهي أيضا إحدى الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة . والحركة هي أيضاً الفعل في التغيير المكاني ، أي التحرك من مكان إلى مكان أخر بواسطة قوه خارجية . 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 ( دوراني ، انتقالية ، منتظمة ، وغير منتظمة ، ذات مرجحات ، أو بدون) .

تختلف حركة الإنسان في خصائصها ، وتتنوع في أشكالها وتتباين في أغراضها ، ولكنها تتحد كلها في التعريف بها ، فهي ككل حركات الأجسام الأخرى ، لا تخرج عن كونها انتقال للجسم أو دورانه لمسافة معينة في زمن معين ، وعلى ذلك فالمشي حركة ، وكذا الجري ، والوثب ، والمرجحة ، والتسلق ، ... الخ ، وهذه كلها حركات لها أغراض محددة .

  وهناك أيضاً الحركات التي ليس لها أغراض معينة كحركة المريض بالصراع مثلاً الذي يسير في الطريق وتهز يداه باستمرار أو حركات المجانين العشوائية.

  وعلى ذلك يمكن أن نطلق كلمة حركة على كل انتقال أو دوران للجسم ، أو لأحد أجزائه ، سواء كان بغرض أو بدونه ، ولابد للحركة سواء كانت انتقالية أو دائرية أن يكون لها سرعة ثابتة أو متغيرة ، والحياة الرياضية غنية بالحركات الهادفة التي نمارسها كل يوم في الملاعب والساحات والأندية ، وبالأدوات أو بدونها ، وعلى الأجهزة أو في التمرين أو التدريب أو المباريات والمنافسات ، ولقد أصطلح على تسمية هذه الحركات الرياضية بالتمارين ، ولهذا نفرق بين الحركة والتمارين بأن التمرين لابد أن يكون له غرض معين ، أو هو حركة لها غرض ثابت وواضح ، أما الحركة فهي أي انتقال أو دوران   سواء كان له غرض أو لم يكن له هذا الغرض .

  ولقد استعان الإنسان منذ وجوده بالحركة في كسب رزقه وفي الدفاع عن نفسه، بل إنها كانت وسيلته الوحيدة للمحافظة على حياته واستمرارها ، ومع تطور المدنية ودخول الإنسان في عصر الآلة بدأت حركته تقل ، مما انعكس بالتالي على صحته وتكوينه ، وبعد أن كان اهتمام الإنسان وتركيزه منصباً على الآلة وتطويرها ، بدأ أخيراً يهتم بحركته ، ويحاول تطويرها وصقلها والارتفاع بها ، ومن هنا وجدت المشاكل الحركية .

      لذا يمكننا أن نقول أن الحركة هي البهجة والسعادة ، وهي الحياة بالنسبة للإنسان ومصدر حياته ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة ، نرى أنها جوهر الحياة وسيدتها ، ولا يمكن للحياة أن تسير أو تتطور بدونها ، فمن خلال الحركة نستطيع تطوير وتنمية قدراتنا وطاقاتنا فينمو الذكاء ، وتعزز الإرادة .

**الحركة الرياضية :**

إن الحركة هي الوسيلة الاجتماعية التي يتعامل بها الإنسان مع عالمه المحيط به تماماً مثل اللغة ، و تعتبر الحركة الرياضية بأنها حركة ذات مستوى ، ولها إنجازاتها التي يجب أن نحققها تماماً مثل حركة العمل ، كذلك لها أهدافها ومعانيها الخاصة بها ، ونحن هنا في حاجة ماسة إلى فهم معنى المستوى الرياضي ، ولذلك يمكن أن نقول بأن جميع الحركات الرياضية التي تحقق أهدافاً ولو بسيطة لها خواص المستوى ، فالمستوى بالنسبة لطفل عمره سنة مثلاً يتحقق عندما يستطيع أن يقف وحده ، أو ربما عندما يتمكن من المشي ، أما بالنسبة لطفل عمره ثلاث سنوات ، فإن المستوى يتغير ، ونقول أن الطفل ذو مستوى حركي عندما يثب إلى أسفل من ارتفاع مستوى صدره ، أو إذا استطاع أن يرمي الكرة من فوق سور ارتفاعه مترين مثلاً ، كذلك يتضح لنا المستوى الحركي ، ويظهر أثناء أداء مجموعة تمرينات أو حركات تعبيرية في توافق حركي جيد ، ولا شك أن فهم المستوى الحركي ، يظهر أثناء أداء مجموعة تمرينات أو تعبيرات حركية في توافق حركي جيد ، ولا شك أن فهم المستوى الحركي بل وتحديده بالنسبة لمراحل النمو سوف تساعدنا كثيراً في مراعاة النواحي التربوية والأسس التعليمية ، وتطبيقها أثناء تدريسنا للتربية الحركية ، فمبدأ التطابق ينص على أن تكون مادة الدرس مطابقة للسن والجنس والمستوى ، والمطابقة للمستوى هنا تعني أن تكون المادة أعلى قليلاً من المستوى الحركي القائم فعلاً عند الطفل وقت تدريس المادة .

    ومما سبق يمكن تعريف الحركة الرياضية بأنها :

           **جميع التمارين التي تحقق أهدافاً حركية أو مستوى حركياً .**

**أنواع الحركة :**

تشمل الحركة على أنواع عدة وهي:-

1. حركة إرادية ، ولا إرادية .
2. حركة أساسية ( مشي ، رمي، ركض..الخ).
3. حركة رياضية ( مكتسبة ، مهارة (.

**كما أن الحركة  يمكن أن تكون :-** حركة إيجابية ، أو حركة سلبية

v  **حركة إيجابية :-** وهي الحركة التي تكون باتجاه الهدف المطلوب.

v  **حركة سلبية : -** وهي الحركة التي تكون اتجاهها ليس نحو الهدف المطلوب ، وجميع الحركات البدائية تكون حركات سلبية .

**وتقاس الحركة من خلال ثلاثة عوامل وهي:-**

1. **الزمن** : وهو الوقت المستغرق بين النقطتين.
2. ا**لمجال** : وهو المركز المحصور بين نقطة وأخرى  .
3. **الدينامكية :**وهي القوة المحركة للجسم ، فالقوة هي الأساس التي تحكم الحركة.

**وتوجد عدة عوامل تؤثر على الحركة وهي على النحو التالي :-**

* **الأسس الوظيفية للجسم** : وهى العوامل الفسيولوجية وسلامتها ، سلامة أجهزة الجسم  .
* **العوامل النفسية** :

العوامل التي يحملها الفرد من جيل إلى آخر .

* **العوامل الاجتماعية والبيئية**: كالمهن التي تجبر صاحبها على أداء نمط معين من الحركات. كالصفات الإرادية وتنمية روح الأخلاق والرغبة في العمل.
* **العوامل الوراثية**.
* **المرض**.

**وتصبح الحركة فعالة عندما تتوافر العناصر الآتية :-**

1) **القدرات البدنية والحركية وتشمل :** القوة ، السرعة ، الرشاقة ، المرونة ، المهارة، التوازن،....الخ

2) **القدرات الحسية وتشمل :** البصر، السمع ، اللمس ، الشم ، التذوق ، الإحساس الحركي.

3) **عمليات الإدراك الحسي وتشمل :** أدراك المكان والزمان ، معلومات عن الجسم .

 **أما الفعاليات الحركية فتتكون من عدة أنواع وهي:-**

d    **فعاليات الإسناد وتشمل** :**-**  إسناد الجسم ، إسناد جسم خارجي.

d   **فعاليات التعلق وتشمل :-** التعلق من جسم ثابت ، التعلق من جسم متحرك .

d   **فعاليات امتصاص القوة وتشمل:**

1. امتصاص قوة جسم الإنسان مثل : الهبوط ، السقوط .
2. امتصاص الأجسام الأخرى مثل: الاستلام والمناولة في كرة السلة، الارتداد مثل حائط الصد بالكرة الطائرة.

 **الأوضاع في الحركة الرياضية :**

 إن موضوع الأوضاع الحركية ، وتعلم هذه الأوضاع له أهمية كبيرة بالنسبة للنواحي الصحية والتربوية ، وكذا النواحي الفنية .

  ويتكون سير لحركة كما يظهر على شرائط الأفلام من عدة أوضاع كثيرة مستقلة، وهذا يوضح لنا عملية الانسياب في الحركة، ولحظة الانتقال إليها التي نحللها تفصيلياً من خلال دراسة هذه الأوضاع ، ولا يمكن أن يتضح ذلك أو ندركه إدراكاً سليماً إلا بالربط دائماً بالأوضاع السابقة والأوضاع اللاحقة.

  وتقسم أوضاع جسم الإنسان في الحركة إلى قسمين : أوضاع حركية عادية ، وأوضاع حركية غير العادية ، وتتواجد الأوضاع العادية سواء للجسم أو أحد أجزائه أثناء الأداء الجيد بغرض المساعدة في تحقيق هدف الحركة الأساسي ، بمعنى الاجتهاد للوصول إلى الأداء الحركي المثالي والاقتصادي . وعلى ذلك يمكن القول بأن أوضاع الرياضيين في الوثب العالي من فوق العارضة ، وكذا السباحين في وضع الاستعداد وأثناء السباحة ، واللاعبين عند مسك الكرة ، ... الخ ، كلها أوضاع حركية عادية ، وكذا أوضاع الجمباز .

      أما الأوضاع الحركية غير العادية فهي تلك الأوضاع التي يخرج شكلها عن القواعد المعروفة أو التي قد تقترب منها بدرجة ضئيلة ، وهذه يمارسها اللاعب بإرادته ، ولا يمكن أن ننظر إلى الأوضاع الحركية غير العادية (الغريبة) على إنها اقتصادية أو مثالية ، ولكنها جميلة ، ولا اعتراض عليها من وجهة النظر الصحيحة.

**أشكال الحركة :**

الحركة الوحيدة والحركة المتكررة (البسيطة والمستمرة) :

الحركة الوحيدة هي : الحركة المغلقة ، أي التي تؤدى مرة واحدة وتنتهي ، مثل القفز، والدفع ، والرمي ، والشقلبة ، ... الخ ، أما الحركة المتكررة فهي متماثلة ومعادة عدة مرات مثل : حركة التجديف ، والجري ، وركوب الدراجة ، والمشي ، ... الخ .  وتنقسم كل حركة سواء كانت وحيدة أو متكررة إلى مرحلتين أو ثلاثة ، وسنتكلم عن مراحل كل حركة على حدة.

**مراحل تكوين الحركة الوحيدة :**

تنقسم كل حركة وحيدة مثل حركة الرمي أو اللقف أو الوثب ، كذلك حركات العمل البدني الصعب إلى ثلاث مراحل : **المرحلة التمهيدية** التي نسميها طبقاً لوظيفتها بمرحلة الاستعداد ، وهذه يمكن للمرء أن يحددها بوضوح ، ثم **المرحلة الأصلية** وهي التي ننتقل إليها من المرحلة السابقة ، والتي هي مرحلة الاستعداد للحركة ، وفي المرحلة الأصلية يتم التحقيق المباشر لغرض الحركة ، وانتهاء المرحلة الأصلية لا يعني طبعاً انتهاء الحركة في تلك اللحظة ، لأن وقع الحركة وصداها الذي تنتهي الحركة بانتهائه ما يزال قائماً ، وهذا يتم في المرحلة الأخيرة التي تسمى **مرحلة الانتهاء** .

وعلى ذلك تنقسم مراحل حركة الجسم، سواء كانت حركة عمل أو حركة رياضية إلى ثلاثة أقسام:

1. المرحلة الإعدادية ( التمهيدية(.
2. المرحلة الأصلية (الأساسية(.
3. المرحلة النهائية  (الختام).

 **فالمرحلة الأولى هي مرحلة الإعداد** : والتي تعمل على تحقيق أكمل استعداد للمرحلة الأصلية ، وعليها تتوقف وتتواجد احتمالات وفرص التنفيذ الاقتصادي الناجح للمرحلة الأصلية ؛ ولذلك فهي تؤثر بدرجة كبيرة على سير الحركة .

 ويتم الإعداد للمرحلة الأصلية كما يحدث مثلاً في حركة رمي الكرة ، بأن يسبقها حركة عكسية لذراع الرمي الممسكة بالكرة ، مع مشاركة الجسم كله في هذه الحركة العكسية ؛ وفي حالة الوثب عالياً أيضاًَ من وضع (الوقوف . الذراعان أماماً) يحدث كذلك مرجحة للذراعين لأسفل والخلف ، ويصاحبها سقوط الجسم لأسفل بسبب ثني مفاصل القدمين والركبتين والفخذين ، وكذلك قبل حركة الدورة الهوائية الكبرى على العقلة يحدث الجسم مرجحة عكسية أولاً إلى أعلى حتى يصل إلى وضع الوقوف على اليدين ، ثم يبدأ بعد ذلك في المرحلة الأصلية من الحركة .

يتضح مما سبق أن من خواص الحركة التمهيدية حدوثها في اتجاه عكس الحركة الأصلية ، وهذا لا يعني أن تكون ذهاباً وإياباً في خط مستقيم فحسب ، ولكنها قد تكون أيضاً تغيراً انسيابياً في الاتجاه الدائري الأصلي للحركة ، أما في حركة الوثب العالي فيحدث قبلها سقوط إلى أسفل ، كما يسبق حركة الرمي حركة خلفية لذراع الرمي ، وكذا الكتف ، وربما تشمل الجسم كله حسب قوة الحركة .

وتعمل الحركة التمهيدية في المرحلة الإعدادية على إيجاد المسافة الكبيرة المناسبة لعمل العضلات المشتركة أصلياً في الحركة . ولاشك أن المرء يستطيع أن يرى بوضوح إذا حاول أن يرمي كرة : مرة من المرجحة ، وأخرى بدون المرجحة ؛ فالرمي من المرجحة سوف يكون أكثر قوة لأنه يؤثر أكثر على الكرة ، فتكتسب عجلة تسارع أكبر ، لأن الحركة لم تبدأ من الصفر ، وكان عمل العضلات من مدى أبعد ، وفي زمن أطول .

 ويوجد بجانب الإعداد للمرحلة الأصلية بواسطة الحركة التمهيدية إعداد آخر بواسطة حركة المشي ، أو الجري ، أو الانزلاق ، ... الخ ، فمثلاً يسبق حركة الرمي والقفز دائماً حركة جري ، كما يسبق حركة دفع الجلة حركة انزلاق ، تختلف حركات المشي أو الجري أو الانزلاق هذه عن الحركة التمهيدية من حيث الاتجاه ، فبينما تتجه الحركة التمهيدية عكس الحركة الأصلية تتجه حركات المشي والجري والانزلاق في نفس اتجاه الحركة الأصلية تقريباً ، وبذلك يكون الجسم مستعداً عند بداية المرحلة الأصلية ، لأنه يختزن جزءً كبيراً من الطاقة لاستخدامها في الوثب ، أو الدفع ، أو الرمي ، وهذه الطاقة سوف تزداد عن طريق حركة الوثب أو الدفع نفسها في المرحلة الأصلية ، فتكون النتيجة أن يتحقق مستوى مرتفعاً عما لو كان الوثب من الوقوف ، أو كان الجري أو الدفع بدون الجري أو الانزلاق أو الدوران .

 وتواجد حركات الجري أو الانزلاق لا يلغي وجود الحركة التمهيدية ، بل أن هذه الحركات تتواجد بجانب الحركة التمهيدية ، وهذا يعني أن يكون الإعداد والتجهيز للمرحلة الأصلية عن طريق الحركة التمهيدية ، بالإضافة إلى حركة الجري أو المشي أو الانزلاق .  فرامي الرمح مثلاً يقوم بعمل الحركة التمهيدية بشدة في نفس الوقت أثناء  الجري ، كذلك توجد حركة تمهيدية قبل الوثب مباشرة بجانب الجري في حالة الوثب العالي والطويل ، وفي حركات الجمباز .

**وبالنسبة للمرحلة الرئيسية** : فإن أهميتها تتركز في الوصول إلى تحقيق غرض الحركة مباشرة .**والمرحلة النهائية للحركة** : هي في الواقع صدى للحركة ، ويعني هذا التعريف الوصول إلى حالة من الاتزان من ناحية ديناميكية الحركة ، بمعنى الوصول إلى السكون النسبي عند ترك الجهاز أو الابتعاد عنه  أو في حالةالانتقال إلى ، أو الشروع في حركة جديدة  .

**إسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية :**

ü     تساهم الحركة في إكساب الطفل المهارات الحركية اللازمة.

ü     تساهم الحركة في تنمية العلاقة الحركية للطفل.

ü     تساهم الحركة في تحقيق اللياقة البدنية للطفل.

**إسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية:**

ü     الحركة وسيلة للتعبير عن الذات.

ü     الحركة وسيلة للتعبير عن الانفعالات المكبوتة والتخلص من الضغوط.

ü     الحركة وسيلة تساعد الأطفال على النماء الفكري والصفاء الذهني.

ü     الحركة جزء أساسي في تشكيل الشخصية .

**إسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية:**

ü      الخبرات الحركية تساعد الأطفال فهم الآخر.

ü      الخبرات الحركية تساعد في إرساء القيم وتدعيم العلاقات الاجتماعية الايجابية.

ü     الحركة يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي.