وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
الجامعة المستنصـــــــــــــرية
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجالات وعناصر الحركة

محاضرة معدة من قبل

أ.م.د الهام علي حسون

مادة التربية الحركية للدراسات العليا الماجستير

للعام الدراسي (2026 – 2027)

مجالات وعناصر الحركة

مدخل مفاهيمي إلى الحركة

أولاً: مفهوم الحركة في التربية الحركية

تُعد الحركة من المفاهيم المركزية في التربية الحركية، إذ تمثل الوسيلة الأساسية التي يتفاعل من خلالها الإنسان مع جسمه والحيز المحيط به والأشخاص والأشياء الموجودة في البيئة ولا تقتصر الحركة في المنظور التربوي على انتقال الجسم من مكان إلى آخر، بل تشمل مختلف الأفعال والاستجابات الحركية التي يؤديها الفرد باستخدام أجزاء جسمه، وبدرجات مختلفة من القوة والسرعة والدقة والتوافق والتوقيت ومن هذا المنطلق، تُدرس الحركة باعتبارها سلوكًا قابلًا للتعلم والتطوير والتحليل، وليس مجرد استجابة عضلية ميكانيكية

[1](Gallahue, Ozmun, & Goodway, 2019)

ويؤكد الاتجاه المعاصر في التربية البدنية أن فهم الحركة يتطلب النظر إلى الجسم والمكان والجهد والعلاقات بوصفها مكونات مترابطة يمكن من خلالها وصف الحركة وتحليلها وتطويرها تعليميًا.

وفي التربية الحركية، يُنظر إلى الحركة كذلك بوصفها خبرة تعليمية؛ فالطفل أو المتعلم لا يتعلم فقط كيف يؤدي الحركة، وإنما يتعلم من خلالها مفاهيم مثل: أين يتحرك؟ وفي أي اتجاه؟ وبأي سرعة؟ وبأي مقدار من القوة؟ وكيف يغير حركته استجابةً لشخص أو أداة أو موقف؟ ولذلك فإن التربية الحركية تهتم بتطوير قدرة المتعلم على استكشاف الحركة وفهمها وتعديلها وتوظيفها، إلى جانب إتقان المهارات الحركية ويظهر هذا التوجه بصورة واضحة في مناهج التربية البدنية التي تميز بين تعليم مفاهيم الحركة وتعليم تقنيات المهارات، وتستخدم الوعي بالجسم والمكان وصفات الحركة والعلاقات بوصفها مداخل لفهم الأداء الحركي

[2] (Pangrazi & Beighle, 2019)

ومن الناحية التربوية، يمكن النظر إلى الحركة على أنها عملية تتفاعل فيها خصائص الفرد مع متطلبات المهمة وظروف البيئة؛ فالأداء الحركي لا ينتج عن قدرات الجسم وحدها، وإنما يتأثر بالنضج والخبرة والممارسة والدافعية، فضلًا عن طبيعة المهمة والبيئة التي تحدث فيها الحركة. ولهذا السبب أصبح مفهوم الحركة في الدراسات الحديثة مرتبطًا بدراسة التطور الحركي والتعلم الحركي والأداء الحركي ضمن سياق متكامل، بدل التعامل معها كأفعال منفصلة عن الظروف التي تحدث فيها.(Gallahue et al., 2019)

---

[1] - **Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019).** *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

[2] - **Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019).** *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (19th ed.). Human Kinetics.

الفرق بين الحركة والنشاط البدني والمهارة الحركية

من الضروري لطلبة الدراسات العليا التمييز بين **الحركة، والنشاط البدني، والمهارة الحركية؛** لأن استخدام هذه المصطلحات بصورة مترادفة قد يؤدي إلى عدم الدقة المفاهيمية في البحوث والدراسات التربوية .1

الحركةMovement[1]

الحركة هي المفهوم الأوسع من الناحية الحركية؛ وتشير بصورة عامة إلى تغير وضع الجسم أو أحد أجزائه في المكان نتيجة نشاط الجهاز العضلي والعصبي، ويمكن أن تكون الحركة بسيطة أو مركبة، إرادية أو استجابةً لموقف، وظيفية أو تعبيرية وفي التربية الحركية، لا يكون التركيز على حدوث الحركة فقط، بل على **كيفية تنظيمها وتوجيهها وفهم عناصرها؛** مثل الجسم والمكان، والجهد والزمن والعلاقات. لذلك يمكن أن تكون الحركة موضوعًا للملاحظة والتحليل حتى قبل أن تصل إلى مستوى المهارة المتخصصة

Gallah et al., 2019

2. النشاط البدنيPhysical Activity

يختلف النشاط البدني عن مفهوم الحركة من حيث إن تعريفه العلمي يرتبط أساسًا **بالحركة التي تنتجها العضلات الهيكلية وتؤدي إلى إنفاق الطاقة** وتعرّف منظمة الصحة العالمية النشاط البدني بأنه أي حركة جسمية تنتجها العضلات الهيكلية وتتطلب إنفاقًا للطاقة، ويشمل ذلك الرياضة والتمرين واللعب والمشي والتنقل والأعمال المنزلية والنشاط المهني والترفيهي (World Health Organization [WHO], 2020, 2024).[2]

ومن ثم فإن النشاط البدني أوسع من الرياضة المنظمة؛ فالمشي إلى الجامعة، وصعود الدرج، واللعب، والرقص، والعمل البدني كلها أشكال من النشاط البدني. أما **التمرين Exercise** فهو نوع فرعي من النشاط البدني يتميز بأنه مخطط ومنظم ومتكرر ويهدف إلى تحسين أو المحافظة على واحد أو أكثر من مكونات اللياقة البدنية[3] (WHO, 2021).

3.المهارة الحركيةMotor Skill

أما المهارة الحركية فتشير إلى **القدرة المكتسبة على أداء حركة أو مهمة حركية بصورة منظمة وفعالة من خلال الممارسة والخبرة** وهنا تظهر نقطة جوهرية: ليس كل نشاط بدني مهارة حركية، وليس كل حركة تؤدى بالضرورة بمستوى مهاري مرتفع. فالمشي مثلًا نشاط بدني، ولكنه يمكن أن يمثل في الوقت نفسه

---

[1] - **Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019).** *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*

[2] - **World Health Organization. (2020).** *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.

[3] - **World Health Organization. (2021).** *Physical Activity Fact Sheet*. WHO.

مهارة حركية أساسية عندما ننظر إلى كيفية اكتساب نمطه وتطويره. أما الركض والرمي والقفز والركل والالتقاط فتُدرس بوصفها مهارات حركية أساسية يمكن تطويرها من خلال التعلم والممارسة

(Gallahue et al., 2019). [1]

ويمكن تلخيص العلاقة بين المفاهيم الثلاثة بالشكل الآتي:

الحركة ← مفهوم أساسي لوصف الفعل الحركي
النشاط البدني ← حركة جسمية ينتج عنها إنفاق للطاقة
المهارة الحركية ← أداء حركي مكتسب ومنظم يتطور بالتعلم والممارسة

وهذا التمييز مهم جدًا في البحث العلمي؛ لأن الباحث عندما يقول مثلًا إنه يقيس **النشاط البدني** فإنه يحتاج إلى مؤشرات تختلف عن تلك المستخدمة في قياس **المهارة الحركية**، كما أن تحليل الحركة من حيث الجسم والمكان والجهد والعلاقة يختلف عن قياس كمية النشاط البدني أو شدته.

مجالات الحركة

أولاً: المجال المكاني للحركة[2]

Spatial Dimension\أين تحدث الحركة؟

يمثل **المجال المكاني** البعد الذي يجيب عن السؤال :**أين تحدث الحركة؟** ويتعلق بكيفية تحرك الجسم داخل الحيز المحيط به، واتجاه الحركة ومستواها ومسارها ومدى امتدادها، فضلًا عن استخدام المساحة القريبة من الجسم والمساحة العامة المحيطة به ويعد المكان أحد المكونات الأساسية في تحليل الحركة؛ إذ يمكن وصف الحركة من خلال اتجاهاتها، مثل الأمام والخلف والجانب، ومن خلال مستوياتها المختلفة، وكذلك من خلال مدى الحركة واتساعها داخل المجال المكاني .

ويُميز في التربية الحركية بين **المجال الشخصي(Personal Space/Kinesphere)** ، وهو الحيز الذي يستطيع الفرد الوصول إليه بواسطة أجزاء جسمه دون الانتقال من مركزه، وبين **المجال العام (General**

---

[1] - **Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019).** *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

[2] - **How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement Analysis**
Rachelle Palnick Tsachor [1,*], Tal Shafir [2,3] Front Psychol
. 2019 Mar 28;10:572. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00572

Space) الذي يتحرك فيه الجسم من موضع إلى آخر. ويتيح هذا التمييز للمتعلم إدراك حدود جسمه وعلاقته بالمساحة المحيطة، كما يساعده على التحكم في المسافة والاتجاه والمسار أثناء الأداء الحركي .

ويتضمن الوعي بالمجال المكاني عددًا من المفاهيم الحركية، من أهمها:

- **الاتجاه :**أمام، خلف، يمين، يسار، أعلى، أسفل .
- **المستوى :**منخفض، متوسط، مرتفع .
- **المسار :**مستقيم، منحني، متعرج، دائري .
- **الامتداد :**حركة قريبة أو بعيدة عن مركز الجسم .
- **حجم الحركة :**صغيرة أو كبيرة .
- **المسافة :**القرب والبعد من الأشخاص أو الأدوات .
- **استخدام الحيز :**الحركة داخل مساحة محددة أو الانتقال بين مساحات مختلفة .

وتكمن الأهمية التربوية لهذا المجال في أنه يساعد المتعلم على الانتقال من مجرد **أداء الحركة** إلى **اختيار المكان المناسب للحركة** .

فعلى سبيل المثال، يمكن للمعلم أن يطلب من الطالب أداء الوثب في اتجاهات مختلفة، أو تنفيذ مهارة باستخدام مستوى منخفض ثم متوسط ثم مرتفع، أو التحرك في مسار مستقيم ثم متعرج، وبذلك يصبح المكان متغيرًا تعليميًا يستخدم لتوسيع الخبرة الحركية وليس مجرد خلفية تحدث فيها الحركة .

مثال تطبيقي:

يمكن إعطاء المتعلم مهمة :تحرك من النقطة (أ) إلى النقطة (ب) بثلاث طرق مختلفة: مرة في مسار مستقيم، ومرة في مسار متعرج، ومرة في مسار منحني، مع تغيير مستوى الجسم في كل محاولة .هنا يتم توظيف الاتجاه والمسار والمستوى والحجم في موقف حركي واحد.

ثانياً: المجال الزمني للحركة

Temporal Dimensionمتى تحدث الحركة وكيف تتغير عبر الزمن؟

يرتبط المجال الزمني بالسؤال :**متى تحدث الحركة؟ وكيف تتغير سرعتها وتوقيتها وتسلسلها عبر الزمن؟** فالزمن لا يمثل مجرد مدة تستغرقها الحركة، بل يرتبط بكيفية تنظيم الحركة من حيث السرعة والتسارع والتباطؤ، والتوقف، والتتابع، والإيقاع وفي إطار لابان[1]، يُعد **Time**

أحد عوامل **Effort**،(الجهد والديناميكية :(Effort) الوزن، الزمن، المكان، والتدفق) ويظهر بصورة أساسية من خلال التمييز بين الحركة المفاجئة أو السريعة والحركة المستمرة أو الممتدة زمنيًا [2].

ومن هنا يمكن تحليل الحركة وفق مجموعة من الخصائص الزمنية، مثل:

- **السرعة :**سريعة أو بطيئة .
- **التوقيت :**توقيت بدء الحركة وانتهائها .
- **الاستمرارية :**حركة مستمرة أو متقطعة .
- **التتابع :**حركة تحدث بعد حركة أخرى .
- **التزامن :**أداء حركتين أو أكثر في الوقت نفسه .
- **التسارع والتباطؤ :**التغير التدريجي في سرعة الحركة .
- **الإيقاع :**تنظيم الحركة في نمط زمني متكرر أو منتظم .

ويُعد الإيقاع عنصرًا مهمًا بصورة خاصة في الأنشطة التعبيرية والرقص والحركات الإيقاعية، لكنه لا يقتصر عليها؛ إذ يمكن ملاحظته في الركض والقفز والمناولة والمهارات الرياضية المختلفة.

---

[1] - **Larsson, H., Barker, D., Ekberg, J.-E., Engdahl, C., Frisk, A., & Nyberg, G. (2025).** *Creative dance – practising and improving … what? A study in physical education teacher education. European Physical Education Review.*

[2] -How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement AnalysisRachelle Palnick Tsachor [1,*], Tal Shafir [2,3] PMC6455080 PMID: 31001158

فالأداء الحركي يتغير بصورة واضحة عندما يطلب من الفرد تنفيذ الحركة نفسها بسرعة مرتفعة ثم بسرعة منخفضة أو وفق إيقاع محدد وتوضح أدبيات تحليل الحركة أن عامل الزمن يمكن أن يعكس درجة الاستعجال في الحركة، ويتدرج بين **Sudden** و**Sustained** في تحليل لابان [1].

مثال تطبيقي:
يمكن للمعلم تقديم المهمة الآتية نفذ حركة المشي بطريقة بطيئة، ثم متوسطة، ثم سريعة، ثم غيّر الإيقاع أثناء الحركة دون التوقف .وهنا يتعلم الطالب أن الحركة الواحدة يمكن أن تتغير خصائصها الزمنية دون أن تتغير بنيتها الأساسية.

ثالثاً: المجال الديناميكي للحركة

Dynamics / Effort كيف تتحرك أجزاء الجسم؟

المجال الديناميكي والجهد في الحركة: كيف تتحرك وكيف تتغير نوعية الحركة؟

يقصد بالجانب الديناميكي للحركة **النوعية التي تؤدى بها الحركة**، وليس مجرد حدوثها فقد يؤدي شخصان الحركة نفسها، ولكن أحدهما يؤديها بقوة عالية، والآخر بخفة؛ أو يؤدي أحدهما الحركة بسرعة ومفاجأة، بينما يؤديها الآخر ببطء واستمرارية وهنا يصبح الاختلاف في **الجهد Effort** هو الذي يغير الطابع الديناميكي للحركة ويصنف تحليل لابان الجهد وفق أربعة عوامل رئيسية هي **الوزنWeight** ، **والزمنTime** ، **والمكان/الانتباهSpace** ، **والتدفقFlow** ، ولكل منها أقطاب وصفية مثل قوي/خفيف، مفاجئ/مستمر، مباشر/غير مباشر، ومقيد/حر [2].

ويمكن للطالب أن يتعلم تحليل الحركة من خلال أسئلة مثل:

- هل الحركة **قوية أم خفيفة؟**
- هل هي **سريعة ومفاجئة أم بطيئة ومستمرة؟**
- هل مسارها **مباشر أم غير مباشر؟**
- هل الحركة **مسيطر عليها ومقيدة أم حرة وانسيابية؟**

وبذلك لا يقتصر تحليل الحركة على معرفة *ما الحركة؟* وإنما ينتقل إلى السؤال الأكثر عمقًا :**ما نوعية الحركة وكيف يشعر المتعلم بها وكيف ينظم طاقته أثناء أدائها؟** وهذا الجانب مهم بصورة خاصة في التربية

---

[1] **-Assessing the reliability of the Laban Movement Analysis system**
Ulysses Bernardet [1,*], Sarah Fdili Alaoui [2], Karen Studd [3], Karen Bradley [4], Philippe Pasquier [5], Thecla Schiphorst [5]ditor: Emily S Cross[6]

[2] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6564005/?utm_source=chatgpt.com

الحركية والرقص والحركات التعبيرية، ولكنه قابل للتوظيف أيضًا في الألعاب والجمباز والمهارات الرياضية [1].

مثال تطبيقي:
يطلب المعلم من الطلبة أداء حركة الوثب نفسها ثلاث مرات: الأولى **بقوة**، والثانية **بخفة**، والثالثة **بسرعة، ومفاجأة** .ثم يناقش الطلبة كيف تغيرت نوعية الحركة رغم بقاء الفعل الحركي الأساسي نفسه.

رابعاً: المجال العلاقي في الحركة

Relationshipsمع من أو ماذا ترتبط الحركة؟

لا تحدث الحركة الإنسانية في فراغ؛ فالجسم يتحرك دائمًا في علاقة مع **ذاته، وأجزاء جسمه الأخرى، والأشخاص، والأدوات، والأشياء، والبيئة المكانية** ولذلك يمثل المجال العلاقي بعدًا أساسيًا في التربية الحركية، لأنه ينقل المتعلم من الحركة الفردية إلى فهم الحركة بوصفها عملية تفاعلية.

وقد أشار إطار الحركة المستخدم في التربية البدنية إلى العلاقات بوصفها أحد الأبعاد الأساسية التي يمكن من خلالها تحليل علاقة الجسم بالأشخاص والأشياء أثناء الحركة [2].

ويمكن أن تتخذ العلاقات الحركية صورًا متعددة، منها:

1. **علاقة أجزاء الجسم بعضها ببعض**؛ كالتوافق بين الذراعين والساقين أثناء المشي أو الجري .
2. **علاقة الجسم بالأداة**؛ كالعلاقة بين اللاعب والكرة أو الحبل أو المضرب .
3. **علاقة الجسم بشخص آخر**؛ كالمواجهة، والمطاردة، والتقليد، والتعاون .
4. **علاقة الجسم بمجموعة**؛ كالحركة المتزامنة في صف أو دائرة .
5. **علاقة الجسم بالبيئة**؛ كالتكيف مع مساحة ضيقة أو واسعة أو أرضية مختلفة .

وتكمن أهمية هذا المجال في تنمية قدرة المتعلم على **تنظيم حركته وفق متطلبات الآخرين والأدوات والبيئة** . فعلى سبيل المثال، تختلف طريقة استقبال الكرة باختلاف سرعة الكرة واتجاهها وموقع اللاعب، كما تختلف الحركة الجماعية عندما يكون المطلوب المحافظة على التزامن أو المسافة بين أفراد المجموعة.

[1] -

[2] -https://eric.ed.gov/?id=EJ794510&utm_source=chatgpt.com.

وتشير الأدبيات المعاصرة في تركيب الحركة إلى أن عناصر الجسم والمكان والجهد والعلاقات لا ينبغي تدريسها باعتبارها وحدات منفصلة، وإنما يمكن دمجها في مهام حركية مركبة، بحيث يتعلم الطالب كيفية توظيف أكثر من مفهوم في موقف واحد[1] .

خامساً: المجال التعبيري والإبداعي للحركة

تمتلك الحركة بعدًا **تعبيريًا وإبداعيًا** يجعل الجسم وسيلة للتواصل والتعبير عن الأفكار والمشاعر والصور والمعاني، وليس مجرد وسيلة لأداء مهارة محددة ويظهر ذلك بوضوح في الرقص الإبداعي والتعبير الحركي، حيث لا تكون هناك استجابة حركية واحدة صحيحة بالضرورة، وإنما يمكن للمتعلم استكشاف عدد من الحلول الحركية للمشكلة نفسها وقد ارتبط إطار الحركة في التربية الحركية بطرائق التدريس القائمة على **الاستكشاف وحل المشكلات والتفكير المتشعب**، بما يسمح للمتعلمين بإنتاج استجابات حركية متعددة [2].

ويختلف **التعبير الحركي** عن الأداء المهاري التقليدي في أن الهدف لا يكون دائمًا تحقيق أعلى مستوى من الدقة الميكانيكية، بل قد يكون الهدف هو **التواصل أو التعبير أو إنتاج معنى حركي أو استكشاف إمكانية جديدة للحركة** .وقد بينت الأدبيات المرتبطة بالحركة الإبداعية أن مفاهيم الجسم والمكان والجهد والزمن والعلاقات يمكن أن تستخدم أساسًا لتوجيه المتعلم نحو تطوير أفكار حركية، ثم تنقيحها وتنظيمها والتعبير عنها بطريقة شخصية[3] .

ومن أمثلة الأسئلة التعليمية التي تنمي الجانب الإبداعي:

- كيف تستطيع أن تتحرك وكأنك جسم خفيف جدًا؟
- كيف تتحرك في مساحة صغيرة دون لمس الآخرين؟
- كيف يمكن أداء الحركة نفسها بثلاث طرائق مختلفة؟
- كيف يمكن تحويل حركة فردية إلى حركة جماعية؟
- كيف تستطيع التعبير عن مفهوم مثل «القوة» أو «الخوف» أو «الفرح» بواسطة الحركة دون استخدام الكلام؟

وتبرز هنا أهمية **التنوع في الاستجابات الحركية**؛ فالاختلاف بين إجابات الطلبة لا يمثل بالضرورة خطأ، وإنما قد يكون مؤشرًا على قدرتهم على استكشاف حلول متعددة للموقف الحركي، ما دام الأداء يحقق شروط

---

[1] - Exploring Movement Composition in the transition from physical education teacher education to school PE https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2022.2153818?utm_source=chatgpt.com#:~:text=https%3A//doi.org/10.1080/17408989.2022.2153818.

[2] - https://eric.ed.gov/?id=ED226441&utm_source=chatgpt.com.

[3] - https://eric.ed.gov/?id=EJ1230662&utm_source=chatgpt.com

المهمة التعليمية. وهذا يتوافق مع فلسفة التربية الحركية القائمة على الاستكشاف والقرار الحركي والتعلم المتمركز حول المتعلم .

سادساً: توظيف مجالات الحركة في بناء المواقف التعليمية

إن القيمة الحقيقية لدراسة مجالات الحركة لا تكمن في حفظ الطلبة لتعريفات **المكان والزمن والجهد والعلاقات**، وإنما في قدرتهم على **تحويل هذه المفاهيم إلى مواقف تعليمية قابلة للتطبيق والملاحظة والتقويم** .وقد أظهر تطبيق إطار لابان في التربية البدنية إمكانية استخدام هذه الأبعاد لتنظيم محتوى الدروس في الألعاب والجمناستك[1] والرقص، وكذلك في توجيه عملية التعليم والتقويم .

ويمكن للمدرس بناء موقف تعليمي وفق التسلسل الآتي:

المفهوم الحركي ← السؤال الحركي ← الاستكشاف ← الأداء ← الملاحظة ← التغذية الراجعة ← تعديل الحركة

فعلى سبيل المثال، إذا كان المفهوم المستهدف هو **المجال المكاني**، يمكن أن يكون السؤال:

كيف تستطيع الانتقال من طرف الملعب إلى الطرف الآخر باستخدام ثلاثة مسارات مختلفة؟

أما إذا كان المفهوم هو **الجهد والديناميكية**، فيمكن أن يكون السؤال:

كيف تؤدي الحركة نفسها مرة بقوة ومرة بخفة، ومرة بسرعة ومرة باستمرارية؟

وإذا كان المفهوم هو **العلاقات**:

كيف تستطيع أنت وزميلك تنفيذ الحركة نفسها مع المحافظة على مسافة ثابتة بينكما؟

أما في الجانب **الإبداعي**:

كيف يمكن لمجموعة من أربعة طلاب أن تصمم تسلسلًا حركيًا يتضمن مستوى منخفضًا ومستوى مرتفعًا، ومسارًا مستقيمًا وآخر منحنيًا، مع تغيير السرعة والإيقاع؟

هذا النوع من المهام يجعل المتعلم **منتجًا للحركة ومحللًا لها**، وليس مجرد منفذ لتعليمات المعلم. وتشير الأدبيات المتعلقة بالتربية الحركية إلى أن هذا النهج يساعد على إدخال مفاهيم الحركة في الألعاب والجمناستك والرقص، بحيث يتعلم الطالب المفهوم ويطبقه ويعدله بدل الاكتفاء بتكرار نموذج حركي جاهز .[2]

[1] - Exploring Movement Composition in the transition from physical education teacher education to school PE (2023). *European Physical Education Review*.

[2] - https://eric.ed.gov/?id=EJ794510&utm_source=chatgpt.com

عناصر الحركة الأساسية

أولاً: الجسمBody

يمثل **الجسم** نقطة الانطلاق في تحليل الحركة؛ لأنه يجيب عن السؤال :**ما الذي يتحرك؟** ويهتم هذا العنصر بتحديد أجزاء الجسم المشاركة في الحركة، وكيفية تنظيمها وتنسيقها، وما الأفعال التي تؤديها وتشمل الملاحظة أجزاء مثل الرأس والذراعين واليدين والجذع والحوض والساقين والقدمين، إضافة إلى دراسة الحركة الجزئية أو الحركة التي تشمل الجسم كله[1] .

ولا تقتصر دراسة الجسم في الحركة على معرفة الجزء الذي يتحرك، وإنما تمتد إلى **كيفية تنظيم أجزاء الجسم بعضها مع بعض** .فقد تتحرك أجزاء الجسم في وقت واحد، أو بصورة متتابعة، أو بطريقة متعاقبة، ويؤثر هذا التنظيم في طبيعة الأداء الحركي.

فعلى سبيل المثال، يتطلب المشي والركض توافقًا منظمًا بين الذراعين والساقين والجذع، في حين قد تركز بعض المهارات على حركة جزء محدد من الجسم مع ثبات أجزاء أخرى. ويُعد تنظيم أجزاء الجسم وتنسيقها من المؤشرات المهمة في تحليل الحركة [2].

أ. أجزاء الجسم

يمكن تصنيف الحركة وفق الجزء أو الأجزاء التي تشارك فيها، مثل:

- حركة الرأس .
- حركة الجذع .
- حركة الذراعين .
- حركة اليدين والأصابع .
- حركة الحوض .
- حركة الساقين والقدمين .

---

[1] - How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement Analysis
Rachelle Palnick Tsachor 1,*, Tal Shafir 2,3 Front Psychol. 2019 Mar 28;10:572. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00572

[2] - https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6564005/?utm_source=chatgpt.com

- حركة الجسم ككل .

ويمكن للمعلم أن يستخدم ذلك في بناء خبرات حركية تساعد المتعلم على زيادة **الوعي بأجزاء جسمه وقدرتها على الحركة بصورة منفردة أو متكاملة** .وتشير الأدبيات التي تستخدم إطار LMA إلى أن فئة Body تتضمن تحديد قطاعات الجسم وتنسيقها والأفعال التي تؤديها [1].

ب. أشكال الجسمBody Shapes

يرتبط شكل الجسم بالطريقة التي تتغير بها هيئة الجسم أثناء الحركة ويمكن أن يتخذ الجسم أشكالًا مختلفة نتيجة التمدد والانكماش والارتفاع والانخفاض والانتشار، والانغلاق، والتقدم، والتراجع وفي ادبيات لا بان يُدرس هذا الجانب بصورة أكثر تحديدًا ضمن فئة **Shape**، وليس ضمن Body بالمعنى الضيق؛ ولذلك ينبغي التمييز بين **Body = ما الذي يتحرك** و **Shape = كيف يتغير شكل الجسم وعلاقته بالحيز المحيط**[2] .

فقد يتحول الجسم من وضع منكمش إلى وضع ممتد، أو من وضع منخفض إلى مرتفع، أو من وضع مغلق إلى وضع منفتح. وهذه التغيرات تعطي الحركة خصائص شكلية يمكن ملاحظتها وتحليلها، وتتيح للمتعلم استكشاف إمكانات متعددة لتغيير هيئة الجسم أثناء الحركة .

ج. أفعال الجسمBody Actions

يقصد بأفعال الجسم **الأفعال الحركية التي يؤديها الجسم أو أحد أجزائه**، ومنها المشي والجري والقفز والدوران والدحرجة والتوازن والتمدد والانثناء، إضافة إلى أفعال التعامل مع الأشياء مثل الرمي والالتقاط والركل والمراوغة. وتُعد هذه الأفعال أساسًا مهمًا في بناء الخبرات الحركية، إذ يمكن للمعلم تغيير خصائصها من خلال تعديل المكان أو الزمن أو الجهد أو العلاقة .

ومن الناحية التربوية، فإن أهمية أفعال الجسم لا تكمن في حفظ قائمة من الحركات، وإنما في **توسيع ذخيرة المتعلم الحركية** وتمكينه من توظيف الأفعال في مواقف مختلفة. فعلى سبيل المثال، يمكن تنفيذ فعل القفز إلى أعلى، أو إلى الأمام، أو في اتجاه جانبي، أو من مستوى منخفض، أو بإيقاع سريع وبطيء، وبذلك يصبح الفعل الحركي نقطة انطلاق لاستكشاف عناصر الحركة الأخرى[3].

[1] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6455080/?utm_source=chatgpt.com.
[2] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5594083/?utm_source=chatgpt.com
[3] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5594083/?utm_source=chatgpt.com

ثانياً: المكان[1] Space

يمثل **المكان** العنصر الذي يجيب عن السؤال :**أين تحدث الحركة؟** ويهتم بكيفية استخدام الجسم للحيز المحيط به، والاتجاهات والمستويات والمسارات والمجال الذي يتحرك فيه. ويصف تحليل الحركة المكاني اتجاه الحركة مثل الأعلى والأسفل والأمام والخلف والجوانب، كما يتناول استخدام مجال الحركة القريب والبعيد من الجسم .

أ. الاتجاهات

تشكل الاتجاهات أساسًا في الوعي المكاني، وتشمل الحركة:

- إلى الأمام .
- إلى الخلف .
- إلى الأعلى .
- إلى الأسفل .
- إلى الجانب .
- الدوران حول المحور .

ويمكن دمج هذه الاتجاهات في تسلسلات حركية مختلفة، بحيث يتعلم الطالب تعديل مساره وفق متطلبات المهمة. وفي إطار LMA تُستخدم الاتجاهات المكانية مثل **Up/Down**، **Forward/Backward**، **Side Open/Side Across**لوصف كيفية توجيه الحركة داخل الحيز [2].

ب. المستوياتLevels

يشير المستوى إلى الارتفاع الذي يحدث فيه الأداء الحركي، ويمكن تبسيطه تربويًا إلى:

المستوى المنخفض :مثل الجلوس والقرفصاء والدحرجة والحركة القريبة من الأرض.

المستوى المتوسط :مثل المشي أو الجري في الوضع الطبيعي.

المستوى المرتفع :مثل القفز أو مد الذراعين إلى الأعلى.

---

[1] -How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement Analysis Rachelle Palnick Tsachor [1,*], Tal Shafir

[2] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5594083/?utm_source=chatgpt.com.

ولا يمثل المستوى مجرد وضعية ثابتة، بل يمكن أن يتغير خلال الحركة نفسها؛ فقد يبدأ الأداء من مستوى منخفض ثم ينتقل إلى مستوى مرتفع، الأمر الذي يزيد من تنوع الخبرة الحركية.

ج. المساراتPathways

المسار هو الطريق الذي يسلكه الجسم أو أحد أجزائه أثناء الحركة، ويمكن أن يكون مستقيمًا، أو منحنيًا، أو متعرجًا، أو دائريًا ويسمح تعليم المسارات للمتعلم بفهم أن الوصول إلى الهدف نفسه يمكن أن يتم عبر طرق مكانية متعددة وتُعد المسارات والاتجاهات من المكونات الأساسية في وصف كيفية انتقال الجسم داخل المجال المكاني[1] .

فعلى سبيل المثال، يمكن للمعلم إعطاء مهمة :**انتقل من نقطة إلى أخرى بثلاثة مسارات مختلفة** وهنا يتعلم الطالب أن تغيير المسار يؤدي إلى تغيير التنظيم المكاني للحركة، حتى لو بقي الهدف نفسه.

د. الامتداد ومجال الحركة

يرتبط الامتداد بمدى استخدام الجسم للحيز؛ فقد تكون الحركة قريبة من الجسم أو ممتدة بعيدًا عنه. ويشير مفهوم **Kinesphere**في تحليل لا بان إلى الحيز المحيط بالجسم الذي يمكن الوصول إليه بواسطة أطرافه من دون انتقال مركز الجسم، ويمكن التمييز داخله بين نطاق قريب ومتوسط وبعيد للحركة [2].

ويُعد مفهوم المجال الشخصي مهمًا تربويًا لأنه يساعد الطالب على إدراك **حدود جسمه والمسافة التي يمكن أن يشغلها أو يصل إليها**، في حين يشير المجال العام إلى المساحة الأكبر التي ينتقل الجسم داخلها وهذا التمييز مهم بصورة خاصة في الأنشطة الجماعية؛ لأنه يساعد على تنظيم المسافة بين المتعلمين وتجنب التصادم.

ثالثاً: الجهد[3]Effort

يمثل **الجهد** الجانب النوعي والديناميكي للحركة، أي أنه يجيب عن السؤال:

كيف تؤدى الحركة؟

فقد يؤدي شخصان الحركة نفسها، لكن بطريقة مختلفة؛ فقد تكون حركة أحدهما قوية وسريعة ومباشرة، بينما تكون حركة الآخر خفيفة وبطيئة وانسيابية. ويستخدم تحليل لابان مفهوم Effort لوصف هذه الاختلافات النوعية في أداء الحركة .

ويتكون الجهد في إطار LMA من أربعة عوامل أساسية:

---

[1] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6455080/?utm_source=chatgpt.com.
[2] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6564005/?utm_source=chatgpt.com.
[3] -https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00572/full

الوزن – Weight الزمن – Time المكان – Space التدفق.Flow
ولكل عامل طرفان أو قطبان وصفيان يمثلان طرفي متصل نوعي للحركة [1].

أ. الوزن[2]Weight

يرتبط الوزن بمقدار القوة أو الطاقة التي يستخدمها الفرد في أداء الحركة، ويتدرج بصورة وصفية بين **قوي/ثقيل Strong** و**خفيف Light**. فالدفع القوي لجسم ما يختلف نوعيًا عن لمسه أو تحريكه بخفة. ولا يعني ذلك بالضرورة قياس القوة العضلية بالمعنى البيوميكانيكي الدقيق، وإنما وصف **نوعية استخدام الطاقة والضغط في الحركة** .

ب. الزمن[3]Time

يرتبط الزمن بطريقة تعامل الفرد مع توقيت الحركة وسرعتها، ويتدرج في إطار الجهد بين **مفاجئ/سريع Sudden** و**مستمر/ممتد Sustained**. فالحركة المفاجئة تتميز بتغير سريع في السرعة أو اتخاذ القرار الحركي بصورة عاجلة، بينما تتصف الحركة المستمرة بالامتداد والبطء النسبي وعدم الاستعجال .

ج. المكان Space بوصفه عامل جهد

هنا يجب الانتباه إلى **ازدواج استخدام كلمة Space** في النموذج.

فعندما نتحدث عن **Spaceكعنصر للحركة** نقصد الاتجاهات والمستويات والمسارات والحيز.

أما عندما نتحدث عن **Spaceكعامل من عوامل Effort** فنقصد **طريقة توجيه الانتباه أو التركيز المكاني للحركة**، ويُوصف عادة بالانتقال بين **مباشر Direct** و**غير مباشر Indirect**.

فالحركة المباشرة تكون موجهة نحو هدف محدد بمسار واضح نسبيًا، في حين تكون الحركة غير المباشرة أكثر مرونة وتغيرًا في اتجاه الانتباه والمسار.

د. التدفق[4]Flow

يشير التدفق إلى درجة التحكم في استمرار الحركة وانسيابها، ويتدرج بين **حر Free** و**مقيد/مسيطر عليه Bound**. فالحركة الحرة تسمح باستمرار الحركة وانسيابها بدرجة أقل من التحكم، بينما تتصف الحركة المقيدة بدرجة أكبر من السيطرة والإيقاف والتنظيم .

ومن الناحية التربوية، يساعد تدريب الطلبة على تغيير التدفق في إدراك الفروق بين الحركة التي **تنساب بصورة مستمرة** والحركة التي **تتطلب تحكمًا وإيقافًا وتنظيمًا مستمرًا**.

---

[1] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6455080/?utm_source=chatgpt.com
[2] -https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.00572/full
[3] **-Assessing the reliability of the Laban Movement Analysis systemhttps://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0218179**

[4] -https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6455080/?utm_source=chatgpt.com

رابعاً: العلاقة[1] Relationship

تتناول العلاقات الحركية السؤال:

مع من أو ماذا تحدث الحركة؟

فالحركة لا تحدث بمعزل عن البيئة، وإنما يمكن أن تكون مرتبطة بجسم الفرد نفسه، أو بأجزاء جسمه، أو بشخص آخر، أو بأداة، أو بمجموعة، أو بمكونات البيئة. ولهذا استخدمت تطبيقات إطار الحركة في التربية البدنية مفهوم **Relationships** لتنظيم العلاقة بين المتعلم والأشخاص والأشياء والبيئة أثناء الحركة .

أ. علاقة الجسم بأجزاء الجسم الأخرى

يمكن أن تتحرك أجزاء الجسم بصورة متزامنة أو متتابعة أو متعاقبة. فمثلًا، يمكن أن تتحرك الذراعان والساقان في الوقت نفسه، أو تبدأ حركة الذراع ثم تنتقل إلى الجذع والساقين. ويُعد تنظيم أجزاء الجسم وتنسيقها أحد الجوانب التي تندرج ضمن تحليل Body في LMA.

ب. علاقة الجسم بالأشخاص

تظهر العلاقة الحركية بين الأشخاص في الأنشطة الثنائية والجماعية، مثل التقليد، والمواجهة، والمطاردة، والتعاون، والتزامن، والمحافظة على مسافة معينة وتفرض هذه المواقف على المتعلم أن يلاحظ حركة الآخرين ويعدل حركته استجابةً لها.

وهذا يضيف إلى الحركة بعدًا إدراكيًا واجتماعيًا؛ لأن نجاح الحركة لا يعتمد فقط على قدرة الفرد على التحكم في جسمه، بل على قدرته على **تفسير حركة الآخرين والاستجابة لها**.

ج. علاقة الجسم بالأدوات والأشياء

تتضح هذه العلاقة في مهارات مثل:

- رمي الكرة .
- التقاطها .
- ركلها .

---

[1] **-Assessing the reliability of the Laban Movement Analysis system**
Ulysses Bernardet [1,*], Sarah Fdili Alaoui [2], Karen Studd [3], Karen Bradley [4], Philippe Pasquier [5], Thecla Schiphorst [5]
Editor: Emily S Cross[6]

- ضربها .
- دحرجتها .
- القفز فوق الحبل .
- التعامل مع أدوات الجمناستك.

وهنا يصبح أداء الحركة مرتبطًا بخصائص الأداة أو الشيء وموقعه وسرعته واتجاهه، وبالتالي يحتاج المتعلم إلى تعديل حركته باستمرار وفق المعلومات القادمة من البيئة.

د. علاقة الجسم بالبيئة[1]

تشمل البيئة المساحة والأرضية والعوائق والأدوات والأشخاص الموجودين حول المتعلم. وقد تتطلب البيئة تعديل الحركة بصورة مستمرة؛ فالمشي في مساحة واسعة يختلف عن الحركة في مساحة ضيقة، والحركة على أرضية ثابتة تختلف عن الحركة في ظروف تتطلب التكيف مع تغير السطح أو العوائق.

ومن ثم فإن العلاقة ليست عنصرًا ثانويًا في الأداء، وإنما تمثل جزءًا من **السياق الذي يحدد كيفية تنظيم الحركة** .وتؤكد الأدبيات المرتبطة بإطار LMA أن وصف الحركة يمكن أن يتضمن علاقة المتحرك بذاته وبالآخرين وبالبيئة .

التكامل بين عناصر الحركة

من المهم لطلبة الدراسات العليا ألا يتعاملوا مع **Body** و**Space** و**Effort** و **Relationship** باعتبارها وحدات منفصلة تمامًا؛ فالحركة الفعلية تجمع هذه العناصر في الوقت نفسه.

فمثلًا، عند أداء **رمي الكرة نحو هدف**:

- **Body:** الذراع والكتف والجذع والساقان تشارك في الأداء .
- **Space:** الحركة تتجه نحو هدف محدد وفي مسار معين .
- **Effort:** يتطلب الرمي مقدارًا معينًا من القوة والتوقيت والتحكم .
- **Relationship:** توجد علاقة بين الجسم والكرة والهدف والبيئة .

---

[1] **-How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement Analysis**
Rachelle Palnick Tsachor [1,*], Tal Shafir [2,3]
PMCID: PMC6455080 PMID: 31001158
Abstract

وهذا التكامل هو الذي يجعل إطار الحركة مفيدًا تربويًا؛ إذ يمكن للمدرس أن يعدل متغيرًا واحدًا ويلاحظ أثره في الأداء. فبدل أن يطلب من الطالب مجرد «رمي الكرة»، يمكن أن يطلب منه **الرمي بقوة أكبر، أو من مسافة أبعد، أو من مستوى مختلف، أو نحو هدف متحرك، أو بالتزامن مع زميل**. وبذلك تتحول عناصر الحركة إلى متغيرات تعليمية يمكن استخدامها لتوسيع الخبرة الحركية .

المصادر

Gallahue, D. L., Ozmun, J. C., & Goodway, J. D. (2019). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (8th ed.). Jones & Bartlett Learning.

Pangrazi, R. P., & Beighle, A. (2019). *Dynamic Physical Education for Elementary School Children* (19th ed.). Human Kinetics.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2021). *Physical Activity Fact Sheet*. WHO.

How Shall I Count the Ways? A Method for Quantifying the Qualitative Aspects of Unscripted Movement With Laban Movement Analysis

Exploring Movement Composition in the transition from physical education teacher education to school PE

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17408989.2022.2153818?utm_sourc

https://eric.ed.gov/?id=ED226441&utm_source=chatgpt.com

Larsson, H., Barker, D., Ekberg, J.-E., Engdahl, C., Frisk, A., & Nyberg, G. (2025). *Creative dance – practising and improving … what? A study in physical education teacher education. European Physical Education Review.*

https://eric.ed.gov/?id=EJ794510&utm_source=chatgpt.com

Exploring Movement Composition in the transition from physical education teacher education to school PE (2023). *European Physical Education Review*

https://eric.ed.gov/?id=EJ794510&utm_source=chatgpt.com

Rachelle Palnick Tsachor 1,, Tal Shafir 2,3 Front Psychol. 2019 Mar 28;10:572. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00572*

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6455080/?utm_source=chatgpt.com