



اعداد التدريسي

أ.د مازن هادي كزار

م.م حيدر نزار جاووش

mazin_kzar@uomus.edu.iq

المحاضره الأولى: علم الحركة :

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

و علم الحركة هو الاساس وتنفرع العلوم الرياضية منه .ويبحث في الاتجاهات الآتية :
أ-التطور الحركي منذ الطفولة وحتى سن الشيخوخة.

ب- التحليل الحركي.

ج- التعلم الحركي.

د- التطور الحركي التاريخي للإنسان(وهو يوضح لنا دراسة حركات الإنسان وتطورها تاريخيا"منذ القدم ولحد الآن) .

ويبحث علم الحركة أيضا في الحركات الرياضية والأساسية والنواحي الاجتماعية والتاريخية لتطور الحركات الرياضية وغيرها، كذلك من الناحية التكنولوجية وصفاتها وعلاقتها بعلمي التشريح والفسلجة وغيرهم، وينفرع من هذا العلم علوم البايوميكانيك والتحليل الحركي والنمو وتطور الحركي يجمع هذه العلوم ببعضها.

الحركة :

هي تعبير عن القوة البدنية وهي انعكاس للنواحي العقلية ونفسية 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 آخر بواسطة قوه خارجية. فالحركة تحدث أما بتأثير جسم على جسم آخر أي قوة خارجية أو تكون داخل الجسم (ذاتية) بتأثير قوة العضلات.

وتكون الحركة بأشكال متعددة (دورانية ، انتقالية ، منتظمة وغير منتظمة ذات مرجحات أو بدون توقفات)

انواع حركة جسم الإنسان :

لحركة جسم الإنسان أنواع عدة هي :-

١- حركة فسلجية (إرادية، لا إرادية).

٢- حركة أساسية (مشي، رمي ، ركض.....الخ) .

٣- حركة رياضية(مكتسبة ، مهارة) .

العوامل التي تؤثر على الحركة:

تتأثر الحركة بمجموعة من العوامل التي تؤثر على طبيعة وشكل واداء هذه الحركات ومن هذه العوامل ما يلي :-

١- العوامل الفسيولوجية .

أن سلامة الاجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والعضلي والعضمي تؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى اداء الحركة الاساسية والرياضيه ، فالانسان يمكن أن يؤدي بعض الحركات الاساسية البسيطة اذا ما أصيب احد الاجهزه الوظيفيه ولكنه لا يستطيع القيام بالحركات الرياضيه لما تتطلبه من دقة ومهارة .

٢- العوامل النفسيه .

تلعب الحالة النفسيه للفرد دور مهم في دقة اداء الحركات وخاصةً الحركات الرياضيه لان معظم الظواهر النفسيه التي يتعرض لها الرياضي تؤثر على الحركة ، وعلى هذا

الاساس اصبح الاعداد النفسي للرياضي جزء اساسي ومكمل لعملية الاداء البدني والمهاري وخصوصاً في المستويات العليا من خلال تنمية روح التحدي والمنافسة والسيطرة على حالات القلق والخوف – وكلما أستطاع الرياضي السيطرة على هذه الظواهر النفسيه ، كلما أستطاع اداء الحركات والمهارات بشكل مميز .

٣- العوامل البيئية والاجتماعية .

تتأثر الحركات البيئية التي يعيشها الفرد ، فهناك العديد من الحركات لا يمكن ادائها في البيئة الحارة بينما هناك حركات لا يمكن ادائها الا في البيئة الباردة ، كما ان هناك حركات يكون ادائها موسمياً حتى في البيئة الواحده ، اذن 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 الانسان في حياته اليوميه والحركات الرياضية وتقدم المجتمعات .

٤- العوامل الوراثية .

الوراثة هي مجموعة من الصفات تتحدد بالمورثات التي تحمل (٢٣) زوج من الكروموسومات هذه الكروموسومات تحتوي على الصفات الوراثية ، وعندما يتحد الحيوان المنوي بالبويضة سوف تحدد الصفات الوراثية بين الاب والام عند تكوين الجينات ، حيث تعمل الموروثات على نقل الصفات الوراثية عبر الاجيال .

ف نجد ان البعض يرث بعض الامراض من صفات وراثية والآخر يرث صفات بدنيه وجسمية تكسب الانسان سماته الشخصية التي لا يمكن للعوامل البيئية تغييرها .

٥- المرض : كلما كان الانسان يشكو من الامراض فانه لا يستطيع مزاوله الحركة بالشكل المطلوب .

المحاضرة الثانية : مفهوم التعلم والتعلم الحركي:

التعلم :

وهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة أو تجربة معينة لتعديل سلوك الإنسان. كما يعرف التعلم بأنه مجموعة من عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي إلى تغيرات ثابتة نسبياً في السلوك. التعلم هو تغير في سلوك تعامل الفرد مع موقف محدد. والتعلم هو تغير في الاستجابة أو السلوك وأنه تغير دائم نسبياً في السلوك يحدث نتيجة الخبرة.

التعلم الحركي :

هو تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتد على التجارب السابقة وهو صفة الادراك للحركات الجسمية وهو استيعاب للمعلومات

والقدرة على الإدراك فتعلم الحركة الجديدة وتنقيتها وتثبيتها مع تطبيقها هو بالاساس التعلم الحركي .

ويعرف التعلم الحركي أيضا" بأنه التغير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة كما هو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال التدريب أو التمرين أو التكرار . وهو التغير الثابت نسبياً في الأداء نتيجة الخبرة والممارسة.

وقد مر التعلم الحركي بمراحل تاريخية ثلاث وهي :-

١- مرحلة ما قبل السلوكية :

بدأت هذه المرحلة بفكرة فلسفية مفادها إن الإنسان يولد صفحة بيضاء يتعلم وفق ما يصله من معلومات.

٢- المرحلة السلوكية:

وهي المرحلة التي يلاحظ فيها الفرد عملياته العقلية وهي من أهم المراحل التي مر بها السلوك الإنساني على أساس التجربة .

3-مرحلة ما بعد السلوكية (المرحلة المعاصرة).

وهي المرحلة التي فيها تطبيق أو تنفيذ المنهج التجريبي على الإنسان(أي تخطيط لقدراته المعرفية والوجدانية).

وتوجد مبادئ أساسية للتعلم الحركي ومن أهمها:-

١- **الاستيعاب :** ان سرعة الفهم والاستيعاب تؤثر على التعلم فسرعه الفهم والاستيعاب يتعلمون الحركة اسرع ويستوعبون اكثر من غيرهم وايضا قادرون على فهم وحل الواجبات الحركية بشكل سريع وقادرون على التكيف للمواقف التي تتطلب التفكير السريع .

٢- **الممارسة :** يمكن ان يتعلم الفرد الحركة او اي مهارة رياضية من خلال الممارسة والتدريب المستمر لفترة زمنية وخاصة الحركات الثنائية مثل ركوب الدراجات والسباحة .

٣- **النضج :** وهو معناه السن المناسب لاختيار اللعبة مثلا سن النضج للجمناستك ٤-٥ سنة و سن النضج للسباحة ٣-٤ سنة فالنضج هو الوسيلة التي يراها المدرب لاكتشاف الكائن الحي وفق اللعبة التي يراها مناسبة .

- ٤- **التجارب السابقة**: الفرد الذي لديه ممارسة او تجربة سابقة له قدرة افضل على التعلم واداء الحركات واتقان مقارنة بالذين ليس لديهم خبرة وممارسة سابقة .
- ٥- **المزاج**: هو الدرجة التي يتاثر بها الفرد في الموقف الحركي ونوع الاستجابة الحركية ما هو الا رد الفعل الحركي على هذا الموقف فالمزاج السائد لدى الفرد يؤثر على سير الحركة .
- ٦- **النمط الجسمي** : هناك انماط عديدة يتصف بها الكائن الحي وهذه الانماط يمكن ان توزع عليها مختلف الانشطة الرياضية فطول القامة يصلح لالعاب كرة السلة وقصير القامة يصلح لالعاب جمناستك واهم ما يميز الحركات الرياضية وجاها هو اختيار النمط الذي يصلح للعبة .
- ٧- **التشويق والاثارة**: اي عمل لا يمكن ان يتقن اذا ما كانت هناك اثاره او رغبة في العمل مثل استعمال العاب صغيرة مسلية او التشجيع او الاطراء واشعار المجموعة الرياضية بانها موضع اهتمام .
- ٨- **تأثير المجتمع والبيئة** : يلعب المستوى الاجتماعي والثقافي وتوفر الاجهزة والادوات والمناخ والبيئة والمجتمع دورا كبيرا في التعلم وممارسة النشاط الرياضي .
- ٩- **دافع الحركة والمران**: هو اتجاه الفرد نحو الاخرين (الاصدقاء، المعارف، المجتمع) وحبه للعمل والدافع والحالة النفسية الداخلية التي تحركه لتحقيق الهدف ومعرفة الدافع الحقيقي الذي يدفع الرياضي للتعلم الحركي مهم جدا من اجل تعلمه وتقدمه فالدافع والطموح يدفع الفرد الى التعلم .