

المحور الثاني: النمو الحركي عند الإنسان

الدرس الثالث: ماهية الحركة

1. تعريف الحركة ومفهومها في الحياة:

الحركة بمعناها الواسع النشاط والحيوية، وهي الشكل الأساسي الظاهري للحياة، أي أن انعدامها المطلق يعني الموت، و بعبارة أخرى فإن السلوك الحركي يترجم على أنه آليات تفاعل بين الظواهر: النفسية والفسيولوجية كعمليات داخلية.

* العوامل المورفولوجية و الميكانيكية ليتضح الأداء كنتاج.

للحركة عند الإنسان معاني و أغراض متعددة:

* الغرض النفعي (الحركة وسيلة للتنقل، أداء العمل اليومي أو مهني، في الجانب الرياضي ما تدر به الرياضة على الممارسين لمختلف الأنشطة من منافع مادية و بدنية و نفسية... الخ) "تحركوا ترزقوا".

* مفهوم اجتماعي عاطفي (الحركة من أقدم وسائل الاتصال فهي أسلوب للتعبير عن الوجدان، الأحزان، وسيلة لربط العلاقات بين الأفراد والجماعات... الخ).

* أغراض إدراكية و معرفية (اكتساب النواحي المعرفية مثل معرفة و اكتشاف القدرات الذاتية الداخلية أي ما يمكن للفرد أن يؤديه أو ينجزه).

* معنى عبادي (الحركة وسيلة لتأدية واجباتنا الدينية كالصلاة والحج... الخ).

نقص أو تقلص المجال الحركي له تأثير سلبي على نمو الفرد و صحته وبالتالي أصبحت الممارسة الرياضية و التربية البدنية أمرا ضروريا لمساعدة نمو الفرد (بدنيا، اجتماعيا، ذهنيا وعاطفيا) و المحافظة على صحته البدنية (مختلف القدرات البدنية) و النفسية (تقليل الضغط و الاضطرابات النفسية، الاكتئاب، الغضب) كما يرتبط المجال الرياضي بمختلف مجالات الحياة مثل: المجال الصحي. المجال التربوي والثقافي. المجال الصناعي والاقتصادي. المجال السياسي... الخ.

2. الحركة في المجال الرياضي:

تبدأ الحركة من قبل الولادة إلى آخر مرحلة في حياته، و منذ الولادة تظهر في الأسابيع الأولى حركات فطرية (Mouvement Innés) ثم تتطور و تتحسن مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو كالحبي، و المشي و الجري... الخ، وتسمى الحركات الأساسية أو الأولية.

ولما يحقق الطفل إستعدادا بدنيا ونفسيا يبدأ عن طريق التعلم في اكتساب حركات نوعا ما معقدة تسمى بالحركات المكتسبة (Mouvement Aquis) حين يصبح الأداء جيدا، متميز بالكفاءة العالية و تنجز فيه الحركات ضمن معايير و أهداف محددة حينئذ تعرف بما يسمى **بالمهارات الحركية (Habiletés Motrices)**.

*الحركات الانعكاسية عند الرضيع (حركات فطرية).

*النضج ← الحركات الأساسية (حركات إرادية).

*التعلم ← المهارات الحركية (حركات مكتسبة متميزة).

3. النمو الحركي عند الإنسان:

1.3 المفاهيم الأساسية للنمو: النمو الإنساني هو جملة من المتغيرات المتسلسلة و المتكاملة خلال

حياة الإنسان، و ينقسم بشكل عام إلى قسمين **النمو التكويني** (يبدأ من البويضة الملقحة في رحم الأم و من ثم التغيرات المتسلسلة سواء من حيث المظهر الخارجي (الطول، الوزن،.. الخ) أو داخليا كنمو الأعضاء الداخلية، و القسم الثاني و هو **النمو الوظيفي** وهو نمو الوظائف الجسمية و العقلية و الاجتماعية لتساير تطور حياة الفرد.

و النمو الحركي هو جزء من النمو العام و يمثل التغيرات في السلوك الحركي للطفل و العمليات المسؤولة لهذا التغير، و يعتبر النضج والخبرة من اهم العوامل التي تؤثر في عملية النمو الحركي .

***النضج (La Maturation)** هو تلك العمليات العضوية الداخلية المسؤولة عن النمو (مرتبط

بالنمو التكويني)، و يتميز بنظام ثابت من التقدم أي أنه لا يوجد اختلاف من حيث التابع و التسلسل في التغيرات حتى و لو وجد اختلاف في معدل سرعة النمو. النضج لا يتأثر بعوامل الخبرة و التعلم.

***الخبرة (l'expérience)** هي كل ما يكتسبه الفرد من معارف من خلال احتكاكه مع البيئة

الخارجية، و يتم ذلك بفضل التعلم الذي يعتبر تغيير في السلوك نتيجة الممارسة أو التدريب.

و للنمو الحركي مبادئ من بينها:

ا) مبدأ الاستمرارية والتتابع: بمعنى أن النمو يسير وفق مراحل تتميز كل واحدة منها بسمات و خصائص واضحة كما تعتمد كل مرحلة على التي تسبقها و تمهد الطرق لظهور المرحلة التي تليها،) مثل المشي عند الطفل يبدأ بعدما يتمكن من الوقوف والمحافظة على توازنه و يمهد المشي لسلوك حركي أكثر تعقيد و هو الجري).

ب) مبدأ التكامل: يمثل النمو الحركي عملية متكاملة مع الجوانب الأخرى للسلوك الإنساني، أي أن النمو الحركي و النمو العقلي وكذلك النمو الانفعالي يؤثر كل جانب على الآخر.

ج) مبدأ اختلاف سرعة النمو: وجود اختلاف في معدل سرعة النمو البدني والحركي عبر مراحل العمر المختلفة (مثل : معدل سرعة النمو بالنسبة للطول).

د) مبدأ الفروق الفردية: يختلف الناس فيما بينهم من حيث النمو بصفة عامة أو النمو الحركي بشكل خاص، و هذا ما يجب مراعاته في تدريس مادة التربية البدنية أي مراعاة الفروق الفردية من الناحية البدنية و المورفولوجية.

وهناك طريقتين أساسيتين لدراسة ظاهرة النمو عند الإنسان والنمو الحركي على وجه الخصوص وهما:
الطريقة الطولية (دراسة متغيرات النمو عند مجموعة واحدة من الأطفال وتدوم هذه الدراسة عدة سنوات

الطريقة المستعرضة (دراسة متغيرات النمو عند عدة مجموعات من الأطفال لمدة قصيرة نوعا من ثم المقارنة بينهم لتحديد النمو).

4. أهداف دراسة النمو:

*الوصف (Description) معرفة الكيفية التي يسير عليها النمو عبر مختلف مراحل حياة الإنسان.

*التفسير (L'explication) و هو معرفة العوامل التي تآثر في عملية النمو و تفسيرها.

*التنبؤ (Prédiction) توقع معدل النمو، حيث تزداد احتمالات التوقع كلما كان التفسير دقيقا.

*التحكم والضبط (Control) و هو تحقيق التغيرات التي يُرغب فيها و التقليل التغيرات التي لا

يُرغب فيها.