

المحاضرة رقم (١)

علم الحركة: Kinesiology

هو العلم الذي يوضح ويحلل الحركات الإنسانية ، حيث ان الحركات الرياضية لها أشكال متعددة تبعاً لنوع النشاط الرياضي وعلم الحركة يعنى بمعرفة الحركة نظرياً وعملياً والإلمام بها وتقدم لنا علوم التشريح والفسلجة والفيزياء وعلم النفس والاجتماع معلومات كثيرة حول حركة الإنسان وطبيعة حركته وعلم الحركة هو الذي يربط الحركات مع هذه العلوم ، وهو الأساس الذي تنفرع منه العلوم الرياضية (التعلم الحركي – البايوميكانيك – التحليل الحركي)

التعلم : learning

أكد القرآن الكريم على أهمية التعلم كما في قوله تعالى :

"هو الذي بعث في الأميين رسولاً منهم يتلوا عليهم آياته ويزكيهم ويعلمهم الكتاب والحكمة وان كانوا من قبل لفي ضلال مبين" سورة الجمعة الآية(٢) حيث ان التعليم هنا لألفاظ (الكتاب والحكمة) وهي المعارف القرآنية

وايضاً قوله تعالى "يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعملون خبير" سورة المجادلة الآية(١١)

هنا الإشارة إلى أن المؤمن العالم أفضل من المؤمن غير العالم والإثابة على ما يبطن المرء في نفسه .

وبذلك تظهر أهمية العلم والتعلم ووجود الوسيلة التي تتم من خلالها عملية التعلم

كما تظهر حقيقة وجود المعلم وكذلك وجود المتعلم وأيضا موضوع التعلم

كذلك بين الله تعالى كيف يتعلم الإنسان من خلال مشاهدة ما يقوم به الآخرون والتعلم من خلال تقليد الأداء (العمل المؤدى) بقوله تعالى: "فبعث الله غرابا يبحث في الأرض ليريه كيف يواري سوء أخيه" سورة المائدة الآية(٣١)

كذلك بين تعالى آلية للتغير بالآية الكريمة والتي تعبر عن قانون في حياة الإنسان " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم " سورة الرعد الآية (١١) حيث ان التغيير هنا للحالة الروحية مثل تغيير الشكر الى الكفر والطاعة الى المعصية والإيمان إلى الشرك فيغير الله النعمة إلى النعمة والهداية إلى الضلال والسعادة إلى الشقاء وبالعكس.

وقد عرفت لندا- دافيد وف (٢٠٠٠) التعلم بأنه " تغير دائم نسبيا في السلوك يحدث نتيجة للخبرة " (١)

ويعرف وجيه محبوب التعلم بأنه "كل ما يكسبه الفرد من معارف وأفكار وقدرات وعادات ومهارات "

اما كلين فيذكر انه "تغيير سلوك الكائن الحي استجابة لمؤثرات داخلية أو خارجية أو كليهما معاً ، فهو تعديل أو تبديل في السلوك والخبرة شبه دائم أو ثابت نسبياً ناتج عن خبرة أو ممارسة"

التعلم الحركي motor learning

يعرف يعرب خيون **التعلم الحركي** بأنه "هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح"

ويعرفه جروسينج " عملية التغير في السلوك الحركي للفرد، والتي تنتج أساساً من خلال ممارسة فعلية للأداء"

ويذكر بوني بأنه "عمليات اكتساب للسلوك يمكن تقويمها وقياسها من خلال تقويم المستوى الحركي"

و هو " تعلم الحركات والمهارات الرياضية مقرون بالمقدرة والاستيعاب للفرد ومعتمد على التجارب السابقة"^(٢).

وبذلك ينلخص التعلم الحركي بـ (تعلم حركة جديدة وتنقيتها من الشوائب ثم تثبيتها)

وهو ما يراه ماينل "تعلم حركة جديدة وتنقيتها وتثبيتها مع تطبيقها"

وكذلك " هو اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية" وهذا هو الأساس في التعلم الحركي فهو :

(اكتساب) الأداء الحركي للمهارة أو الحركة (حيث يلاحظ كثرة الأخطاء والحركات المصاحبة في البداية...)

(تحسين) تطوير مستوى الأداء من خلال الممارسة

(تثبيت) أي تثبيت مستوى الأداء بعد العمل على تقليل الأخطاء وأبعاد الحركات الزائدة المصاحبة أي تثبيت التوافق الجيد

(استعمال) أي أداء المهارة في جو من المنافسة بمعنى ان المتعلم يستعمل المهارة أو الحركة في المنافسة كما في النشاط الممارس الذي تكون المهارة أو الحركة جزء منه

وبذلك فان التعلم الحركي هو تغيير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح وهذا التغيير لا يمكن تقويمه بصورة مباشرة وانما بصورة غير مباشرة من خلال السلوك الحركي ، كما اننا نستطيع التمييز بين التدريب الرياضي والتعلم الحركي حيث ان كلاهما يخضع لمبدأ التكرار الا ان :

- التدريب هو تكرار لواجب أو حركة معينة الغرض منه تطوير وتحسين الصفات البدنية أو الحالة الفسيولوجية للفرد أو الخطئية.....

- التعلم الحركي هو تكرار لحركة أو مهارة معينة يؤدي الى تغيير في السلوك والتصرف الحركي ، كما ان تعلم شيء جديد هو نتيجة تغيير بالملايين من الخلايا العصبية في الدماغ وان التغيير بالسلوك هو

النتيجة النهائية للتغيرات بالجهاز العصبي وبذلك تظهر أهمية دراسة الجهاز العصبي لأن التغيرات الحاصلة تكون من خلاله .