



# تفاوت رفتارهای حرکتی انسان

دکتر محسن حلاجی



کلیدواژه‌ها: حرکت، ورزش، رفتارهای

حرکتی

حرکت در ساختار زیستی موجودات

زنده، اعم از گیاهان، حیوانات و انسان به

شکل‌های مختلفی بروز می‌یابد.

گوناگونی رفتارهای حرکتی

انسان در طول ۲۴ ساعت را،

می‌توان به شرح زیر توصیف کرد:

## ● حرکت به‌عنوان رفتارهای معمول روزمره

در چارچوب ابعاد حرکتی بسیاری از اعمال انسان

به‌عنوان رفتارها یا اعمال حرکتی روزمره اوست که به آن‌ها

رفتارهای حرکتی روزانه اطلاق می‌شود. این رفتارهای

حرکتی شامل قدم زدن، دویدن، پریدن، حمل کردن، فشار

وارد کردن، کشیدن، آویزان شدن، پیچاندن، غلتاندن، پرتاب

کردن، گرفتن، بلند کردن، بالانس زدن و غیره می‌باشد.

انجام حرکات معمول روزانه علاوه بر نیاز به شرایط پایه، به

قابلیت‌های خاصی همچون هماهنگی اعضا نیاز دارد.

## ● حرکت به‌عنوان رفتار شغلی (کاری)

در گذشته خصیصه اصلی کارها فعالیت‌های بدنی و

جسمانی بود، در حالی که امروزه بسیاری از کارها به شکل

اتوماتیک انجام می‌شود و صرفاً نیازمند مدیریت و هماهنگی

است تا انجام کارهای سخت جسمانی. بهترین مثال در این

خصوص رایانه‌ها و رسانه‌های الکترونیکی است که به‌عنوان

تکنولوژی مدرن در اختیار افراد، خانواده‌ها، ادارات و دستگاه‌ها

قرار دارند. در حوزه ورزش، ورزش حرفه‌ای می‌تواند به‌عنوان

کاری تلقی شود که سرشار از رفتارهای حرکتی است. در

ورزش حرفه‌ای اجرای حرکات پیچیده ورزشی به‌منظور کسب

درآمد برای زندگی مدنظر است.

## ● حرکت به‌عنوان رفتار تفریحی

زمان باقی‌مانده پس از کار روزانه، اوقات فراغت یا زمان

آزاد برای تفریح است. این زمان به‌ویژه در کشورهای پیشرفته دائماً رو به فزونی است. در زمان فراغت، می‌توان بسیاری از فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی را انجام داد؛ همچون نواختن پیانو، باغبانی، بازی‌های غیرورزشی (بازی‌های رایانه‌ای، کارت‌بازی و...) و فعالیت‌های ورزشی (کبدی، طناب‌بازی، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، اسکیت و...). از این رو می‌توان گفت با تأکید بر نقش حرکت در تندرستی، بازی‌های حرکتی در اوقات فراغت جایگاه ویژه‌ای دارند.

بدین ترتیب، واضح است که با در نظر گرفتن فعالیت‌های

روزانه، کار و تفریح، شکل‌های حرکتی و اجراهای حرکتی

برای انسان بسیار حائز اهمیت هستند.

## ویژگی‌های حرکت

به‌منظور تعریف و توصیف ویژگی‌های حرکت، از طریق

انجام پژوهش‌های متعدد مدل‌های بسیاری توسعه و گسترش

پیدا کرده‌اند. در این مقاله پنج نمونه انتخاب شده و ارائه

می‌گردد (هاگ، ۱۹۸۶):

گروسر و نئومیر<sup>۱</sup> (۱۹۸۲) از طریق تغییر در ابعاد متعدد،

ویژگی‌ها و خصایص حرکت را مورد بررسی قرار دادند.

تغییرات حرکتی بدین قرار است؛ تغییر موقعیت (به‌معنی

تغییر بدن و حرکت آن در فضا)، تغییر موقعیت اندام‌های

بدن نسبت به هم (مثل تغییرات حرکتی یک قسمت از بدن

نسبت به قسمت دیگر)، تغییر سرعت (به‌معنی تغییر وضعیت

حرکتی از طریق کاهش یا افزایش در سرعت اندام‌ها).

● گوهرن<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) اقدام به توسعه و تدوین یک تحلیل

کاربردی از حرکت کرده است. این تحلیل به شرح زیر است:

۱. هدف حرکت که نمایانگر مقصود و منظور یک حرکت

است. حرکت یا فرایند محور است (شکل‌های حرکات هنری)

یا نتیجه محور (پرش طول). همچنین رشته‌های ورزشی

شناخته شده، به‌خوبی هر دو جهت‌گیری فرایندی و

نتیجه‌ای را توأمأ به نمایش می‌گذارند (اسکی

پرشی).

۲. شیء در حال حرکت یا سوژه‌ای که حرکت

می‌کند، می‌تواند توصیف‌کننده خصیصه حرکت

باشد. بدن ما به شکل انفرادی (در حال دویدن)، دو نفری

(رقصیدن)، در مقابل حریف (جودو) یا حرکت بدن همراه با

یک وسیله (توپ) همگی انواع موقعیت‌ها و امکاناتی است که

در حرکت انسان وجود دارد.

۳. ویژگی ساختار حرکتی را می‌توان در سه مقوله مورد

## جدول: مدل طبقه‌بندی برای توانایی‌ها، مهارت‌ها و تسلط‌های حرکتی در یک رشته ورزشی

دیدن / شنیدن	توانایی‌های ادراکی	لمس کردن / کینستتیک
قدرت / استقامت	توانایی‌های مشروط	سرعت / انعطاف‌پذیری
تعادل / ترکیبات حرکتی	توانایی‌های هماهنگی	چابکی / سرعت واکنش
برای مثال: پرتاب	مهارت‌های حرکتی	برای مثال: حرکت پا در شنای کراال سینه
برای مثال: بازی‌های تیمی (هندبال)	مهارت‌های حرکتی	برای مثال: شنا کردن

۵. رشته‌های ورزشی که استفاده از قدرت‌ها و نیروهای طبیعت انجام می‌شود (موج سواری).

• نظریه‌های تحلیلی از حرکت انسان، اطلاعات بیشتری را از مشخصات و ویژگی‌های حرکت (یا همان نیم‌رخ حرکت انسان) ارائه می‌دهد:

۱. حرکات باز (بازی‌های تیمی)، حرکات بسته (پرتاب دیسک)  
 ۲. حرکات دوره‌ای (تکرارهای مشابه در یک عمل؛ مثل: راه‌رفتن، دویدن)، حرکات غیردوره‌ای (بدون تکرار و انجام یکباره حرکت؛ مثل: پرتاب کردن).

۳. میزان ارتباط حرکات (اجرای حرکات غلت خوردن در ژیمناستیک)

۴. مفهوم باز خورد در تحقق یا اجرای یک حرکت خارجی: بینایی، شنوایی و درونی: (احساس‌های درونی عضلات و تندون‌ها و مفاصل).

سرانجام مدل سوم با تأکید بر توانایی‌ها، مهارت‌ها و تسلط‌های حرکتی در یک رشته ورزشی طبقه‌بندی را ارائه می‌دهد که در قالب یک جدول نشان داده شده است. این طبقه‌بندی خود گویای مختصات و ویژگی‌های حرکت انسان می‌باشد.

این اشاره‌های اجمالی به مختصات رشته‌های ورزشی که براساس نتایج تحقیقات به‌دست آمده است، در نظریه‌های تحلیلی راجع به حرکت انسان و نیز جنبه‌های مدل طبقه‌بندی رشته‌های ورزشی نشان می‌دهد که چقدر حرکت پیچیده و چند بعدی است (بوس و مچلینگ، ۱۹۸۳).

بررسی قرار داد؛ حرکات طبیعی (راه رفتن)، حرکات با وسیله (تنیس)، حرکات با فردی دیگر (جودو).

۴. شرایط محیط اطراف (عامل‌هایی همچون برف، آب و هوا) که به‌واسطه قوانین و مقررات به مقدار زیادی محدودکننده هستند، به مقدار زیادی بر حرکت تأثیر می‌گذارند.

• منیل<sup>۳</sup> (۱۹۷۶) تئوری پدیدارشناختی حرکات ورزشی را توسعه داده است. این نظریه در بین سایر نظریه‌های مطرح شده، دارای پیشینه و رسمیت است. او ویژگی‌ها و مشخصات هشت نوع حرکت ورزشی را در سه مقوله به شرح زیر ارائه کرده است:

- ویژگی‌ها و مشخصات شکلی (هیبتی) شامل ساختار زمانی، فضای حرکت و هارمونی حرکت؛

- ویژگی‌ها و مشخصات پویایی، شامل ریتم حرکت، جریان حرکت، کشداری یا کشسانی حرکت و انتقال حرکت؛

- ویژگی‌ها و مشخصات روانی، شامل دقت حرکت و پیش‌بینی حرکت.

## ویژگی‌ها و مشخصات حرکت می‌تواند با دقت به سه شیوه زیر توصیف گردد:

• مشخصات و ویژگی‌های یک رشته ورزشی می‌تواند بر حسب پنج گروه متفاوت بررسی و تعیین گردد. رشته‌های ورزشی قرار گرفته در هر یک از این پنج گروه، دارای مشخصات و ویژگی‌های منحصر به فرد خود هستند:

۱. رشته‌های ورزشی که در آن‌ها فقط همه اندام‌های بدن، به‌طور یک‌پارچه، فعال می‌شوند (دوهای مختلف، پیاده‌روی و ...).
۲. رشته‌های ورزشی که در آن‌ها یک شیء حرکت داده می‌شود؛ (هندبال، و ...).
۳. رشته‌های ورزشی که یک شیء با یک وسیله به حرکت در می‌آید (تنیس و ...).
۴. رشته‌های ورزشی که با حرکت توسط یک شیء ثابت انجام می‌شود (ژیمناستیک و ...).

منابع

1. Haag H. (1994a). Theoretical Foundation of Sport Science as a Scientific Discipline. Contribution to a philosophy (Meta- Theory) of Sport Science. Schomdorf: Hofmann.
2. Haag, H. (Ed.). (1994b) Special Issue: Sport Pedagogy. Sport Science Review 1.
3. Haag H. (1995a). Sport philosophie. Frankfurt: Diesterweg & Sauerländer.
3. Haag H. (2008). The Future of School sport (PE) in Today's world. Logos verlag Berlin.