

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

محاضرة التعلم الحركي (العوامل المؤثرة على الحركة)

للمرحلة الثانية

أ.م.د. مهند نزار كزار

ما معنى الحركة والعوامل المؤثرة على الحركة

علم الحركة:

علم الحركة هو الدراسة المتكاملة لحركة الإنسان في جميع أشكالها ومجالاتها ، أي دراسة السلوك الحركي للإنسان ، وتدرس حركات الإنسان في بيئات مختلفة (الأرض- الماء- الفضاء) ومن خلال ثلاث مداخل أساسية وهي :

1- **المدخل الميكانيكي** : وتدرس فيه حركات الإنسان من وجهة نظر المتغيرات الميكانيكية مثل الزمن والمسافة والقوة المؤثرة على حركة الإنسان.

2- **المدخل الفسيولوجي** : وفيه تدرس حركات الإنسان من وجهة نظر البيو كيميائية ونظم إنتاج الطاقة التي تمثل البداية الأولى للحركات ، أي دراسة المكونات والمتغيرات البيولوجية والبيو كيميائية للسلوك الحركي.

3- **المدخل السيكولوجي** : وفيه تدرس حركات الإنسان من وجه نظر الإدراكات الحسية والدافعية والإشارات والميكانزمات العصبية التي توجه الأداء.

مفهوم الحركة :

إن حركة الإنسان متنوعة في خصائصها وأشكالها وأغراضها ، وان مفهومها ومعناها واحد هو انتقال أو دوران الجسم من نقطة إلى أخرى بالمقارنة مع شيء ثابت أو متحرك خلال زمن ما ، وهي استجابات عقلية لأوامر أو مثيرات من الدماغ ، ومن أمثلة الحركة في الحياة هي الحركات التعبيرية وحركات العمل والحركات الرياضية والتي تعرف على أنها حركات انتقالية أو دورانية التي تحدث في زمن معين من اجل تحقيق هدف ما .

العوامل التي تؤثر على الحركة:

1- العوامل الفسيولوجية :

إن سلامة الأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والعضلي والعظمي تؤثر بدرجة كبيرة على مستوى أداء الحركات الأساسية والرياضية .

2- العوامل النفسية :

تلعب الحالة النفسية دور مهم في دقة أداء الحركات وخاصة الحركات الرياضية لان معظم الظواهر النفسية التي يتعرض لها الرياضي تؤثر على الحركة. لذا أصبح الإعداد النفسي جزء أساسي ومكمل للإعداد البدني والمهاري وخاصة في المستويات العليا من خلال تنمية روح المنافسة والسيطرة على حالات القلق والخوف.

3- العوامل البيئية والاجتماعية:

تتأثر الحركات البيئية التي يعيشها الفرد ، فهناك العديد من الحركات لا يمكن أدائها في البيئة الحارة بينما هناك حركات لا يمكن أدائها إلا في البيئة الباردة ، كما يلعب العامل الاجتماعي دور فاعل في حركة الفرد .

4- العوامل الوراثية :

الوراثة هي مجموعه الصفات التي تحدد الموروثات التي تحمل (23) زوج من الكروموسومات التي تحمل الصفات الوراثية. فنجد بعض الأفراد يرثون الأمراض في حين يرث الآخرون الصفات البدنية والجسمية تكسب الإنسان سماته الشخصية التي لا يمكن للعوامل البيئية تغييرها.