

# التربية الحركية مدخل في الحركة

اعداد الدكتور

مهند نزار كزار

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الثانية

\* علم الحركة

\* مفهوم الحركة

\* انواع حركة جسم الانسان

\* العوامل المؤثرة على الحركة

\* تطور الحركة واقسامها

## \* 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 ترويحوية، وتغيير الحركات العشوائية الى حركات مفيدة .

وعلم الحركة هو الاساس وتتفرع 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 والفلسفة وغيرهم ،ويتفرع من هذا العلم علوم البايوميكانيك والتحليل الحركي والنمو ولتطور الحركي يجمع هذه العلوم ببعضها.

\*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 والعظمي تؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى اداء الحركة الاساسية والرياضية ، فالإنسان يمكن أن يؤدي بعض الحركات الاساسية البسيطة اذا ما أصيب احد الأجهزة الوظيفية ولكنه لا يستطيع القيام بالحركات الرياضية لما تتطلبه من دقة ومهارة .

### \* ٢-العوامل النفسية .

تلعب الحالة النفسية للفرد دور مهم في دقة اداء الحركات وخاصةً الحركات الرياضية لان معظم الظواهر النفسية التي يتعرض لها الرياضي تؤثر على الحركة ، وعلى هذا الاساس اصبح الاعداد النفسي للرياضي جزء اساسي ومكمل لعملية الاداء البدني والمهاري وخاصةً في المستويات العليا من خلال تنمية روح التحدي والمنافسة والسيطرة على حالات القلق والخوف – وكلما أستطاع الرياضي السيطرة على هذه الظواهر النفسية ، 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 الواحدة ، 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 .

فجد 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 .

## \* تطور الحركة وأقسامها:

الحركة تتطور مع تطور الإنسان ، فالحركات الأولية التي يؤديها الطفل مثل الجلوس والزحف والوقوف والمشي هي حركات أساسية يؤديها الطفل ثم تتطور مع تطور نضج الطفل . وتقسم الحركة على أساس النفس حركي إلى ستة مستويات وهي:

- ❖ **الحركات الانعكاسية :** تعتبر الحركات الانعكاسية حركات لا إرادية من حيث طبيعتها ، وتبدأ بالظهور منذ ولادة الجنين وتنمو مع نمو النضج للطفل ، ومن أشكالها ( منعكس مورو و منعكس انتصاب القامة و منعكس القبض و منعكس الشد بالذراعين للأعلى )
- ❖ **الحركات الأساسية :** تعتبر هذه الحركات فطرية تمثل الأساس للحركات المهارية الأساسية الخاصة بكل لعبة ، ومن أمثلة هذا النوع الحركات الانتقالية (المشي والقفز والحجل ...) والحركات غير الانتقالية (تحريك الأطراف والجذع والرأس) وحركات المعالجة والتناول (يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى كالكرة والمضرب ...).
- ❖ **القدرات الحركية :** تمثل كافة الوسائل الإدراكية عند المتعلم والتي بموجبها يتم استقبال المثير في الوحدات الحركية ومن ثم نقلها للمراكز العقلية في الدماغ ، ومن أشكال أجهزتها في الدماغ هي الأجهزة الخاصة بالتمييز الحركي والتمييز البصري والسمعي.
- ❖ **القدرات البدنية :** وهي القدرات التي تعبر عن النمو البدني الذي يحدث لمكونات اللياقة البدنية عند نمو الأجهزة الحيوية في الجسم والتي يختلف استخدامها في الأداء المهاري للحركات ومن أمثلتها القوة والمطاولة والسرعة
- ❖ **الحركات المهارية:** وهي الحركات التي يتم استخدامها لتنفيذ المهارات البسيطة والمركبة والمعقدة مثل الجمباز.
- ❖ **لغة الاتصال الحركي:** يضم هذا النمو الحركي أشكال متعددة للحركات الاتصالية والتي تبدأ بالحركات التعبيرية و القوامية وتستمر إلى حركات الرقص الحديث والبالية وتشمل على الحركات التعبيرية .

شكرا لحسن اصغائكم