**مفاهيم علم الحركة والعوامل المؤثرة فيها**

**ماذا نقصد بعلم الحركة**

**مفهوم الحركة في جسم الانسان:**

الحركة هي النشاط وهي الشكل الأساسي للحياة وهي الطريقة الأساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم وعن الذات بشكل عام ، فهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء كان داخليا أو خارجيا.

وتعد الحركة من أقدم أشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية، فلقد استخدمت من قبل الإنسان القدين لحماية نفسه وجماعته، فضلا" عن إنها من أهم وسائل المرح والمتعة من ممارسة الأنشطة في وقت الفراغ والتي بدورها تؤدي إلى التخلص من التوتر والقلق والغضب. كما تعد الحركة من طرق التعلم قديما وحديثا فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل مفاهيمه وحل المشكلات، و من خلالها أيضا" تمكن الفرد من تحقيق اكتشافات عديدة في البيئة الاجتماعية والطبيعية مما ساعده ذلك على الاقتصاد بالجهد والحركات وتكيف أنماط حياته تبعا لذلك

كما تعرف الحركة بأنها تعبير عن القوة البد نية وهي انعكاس للنواحي العقلية ونفسية وتعبير عن شخصية الفرد ،وهي أيضا إحدى الوسائل الهامة لتربية الفرد تربية شاملة متزنة. والحركة هي أيضاً الفعل في التغيير المكاني، أي التحرك من مكان إلى مكان أخر بواسطة قوه خارجية .فالحركة تحدث أما بتأثير جسم على جسم أخر أي قوة خارجية أو تكون داخل الجسم ( ذاتية ) بتأثير قوة العضلات. والحركة المقصودة في مجال التربية الحركية هي الحركة الهادفة التي تؤدي إلى النشاط الملحوظ للعضلات الهيكلية ،أي الحركة الإرادية. وتكون الحركة بأشكال متعددة ( دورا نية ، انتقالية ، منتظمة وغير منتظمة ذات مرجحات أو بدون (توقفات)

**أنواع حركة جسم الإنسان فتكون على أنواع عدة هي :-**

1- حركة فسلجية إرادية، لا إرادية.

2- حركة أساسية (مشي، رمي ، ركض........الخ .

3-حركة رياضية مكتسبة ، مهارة.

**والحركة تكون على نوعين هما:-**

1- الحركة الإيجابية :- وهي الحركة التي تكون باتجاه الهدف المطلوب .

2- الحركة السلبية:- وهي الحركة التي تكون اتجاهها ليس نحو الهدف المطلوب، وجميع الحركات البدائية تكون حركات سلبية .

**وتقاس الحركة من خلال ثلاثة عوامل وهي:-**

1- الزمن وهو الوقت المستغرق بين النقطتين.

2- المجال هو المركز المحصور بين نقطة وأخرى .

3- الدينامكية وهي القوة المحركة للجسم،فالقوة هي الأساس التي تحكم الحركة**.**

اذا علم الحركة هو العلم الذي يبحث ويحلل حركات الانسان العشوائية والمفيدة ويسخر لنا المفيدة منها للحفاظ على الصحة البدنية والدفاع عن النفس ولاغراض ترويحية ، وتدرس حركات الإنسان في بيئات مختلفة 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 البايوكيميائية ونظم إنتاج الطاقة التي تمثل البداية الاولى للحركات ،أي دراسة المكونات والمتغيرات البيولوجية والبايوكيميائية للسلوك الحركي.

3 - المدخل السيكولوجي : وفيه تدرس حركات الإنسان من وجه نظر الادراكات الحسية والدافعية والاشارات والميكانزمات العصبية التي توجه الاداء.

**العوامل المؤثرة في الحركة:**

تتأثر الحركة بمجموعة من العوامل التي تؤثر على طبيعة وشكل وأداء هذه الحركات ومن هذه العوامل ما يلي:

**1ـ العوامل الفسيولوجية:** أن سلامة الأجهزة الوظيفية كالجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي والعضلي والعظمي تؤثر تأثيراً كبيراً على مستوى أداء الحركة الأساسية والرياضية، فالإنسان يمكن أن يؤدي بعض الحركات الأساسية البسيطة أذا ما أصيب احد الأجهزة الوظيفية ولكنه لا يستطيع القيام بالحركات الرياضية لما تتطلبه من دقة ومهارة.

**2ـ العوامل النفسية:** تلعب الحالة النفسية للفرد دور مهم في دقة أداء الحركات وخاصةً الحركات الرياضية لان معظم الظواهر النفسية التي يتعرض لها الرياضي تؤثر على الحركة، وعلى هذا الأساس أصبح الإعداد النفسي للرياضي جزء أساسي ومكمل لعملية الأداء البدني والمهاري وخاصةً في المستويات العليا من خلال تنمية روح التحدي والمنافسة والسيطرة على حالات القلق والخوف وكلما استطاع الرياضي السيطرة على هذه الظواهر النفسية، كلما استطاع أداء الحركات والمهارات بشكل مميز.

**3ـالعوامل 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 أن هناك حركات يكون أدائها موسمياً حتى في البيئة الواحدة، إذن 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 الإنسان في حياته اليومية والحركات الرياضية وتقدم المجتمعات.

**4ـ العوامل الوراثية:** الوراثة هي مجموعة من الصفات تتحدد بالموروثات التي تحمل (32) زوج من الكروسومات وهذه الكروسومات تحتوي على الصفات الوراثية، وعندما يتحد الحيوان المنوي بالبويضة سوف تتحدد الصفات الوراثية بين الأب والأم عند تكوين الجينات، حيث تعمل الموروثات على نقل الصفات الوراثية عبر الأجيال.

فنجد أن البعض يرث بعض الأمراض من صفات وراثية والآخر يرث صفات بدنية وجسمية تكسب الإنسان سماته الشخصية التي لا يمكن للعوامل البيئية تغييرها.

٥ـ **المرض :**

تتاثر الحركة بشكل وباخر بالامراض التي قد يصاب بها الانسان والتي تؤثر بشكل سلبي على اداء الحركة وهناك امراض مزمنة قد تمنع الانسان من ممارسة الحركة بعدة اشكال او تحد من حركة الانسان بشكل ضيق.

**إسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية :**

1- تساهم الحركة في إكساب الطفل المهارات الحركية اللازمة.

2- تساهم الحركة في تنمية العلاقة الحركية للطفل.

3- تساهم الحركة في تحقيق اللياقة البدنية للطفل.

**إسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية:**

1- الحركة وسيلة للتعبير عن الذات.

2- الحركة وسيلة للتعبير عن الانفعالات المكبوتة والتخلص من الضغوط.

3- الحركة وسيلة تساعد الأطفال على النماء الفكري والصفاء الذهني.

4- الحركة جزء أساسي في تشكيل الشخصية .

**إسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية:**

1- الخبرات الحركية تساعد الأطفال فهم الآخر.

2- الخبرات الحركية تساعد في إرساء القيم وتدعيم العلاقات الاجتماعية الايجابية.

3- الحركة يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي.