**الحركة:**

تعد الحركة الشكل الاساسي للحياة وهي الوسيلة التي من خلالها يتمكن الفرد من التعبير عن افكاره ومشاعره ومفاهيمه وقيمه وعن ذاته بصورة عامة وتعد الحركة من اقدم اشكال الاتصال والمشاركة الوجدانية , كما تعد الحركة من اساليب التعلم فهي تساعد الفرد على اكتساب الجوانب المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات.

وتعرف الحركة في مجال التربية الحركية بانها (الحركة الهادفة التي تؤدي الى النشاط الملحوظ في العضلات الهيكلية , اي الحركة الارادية وتكون بأشكال متعددة).

* **العوامل المؤثرة في الحركة:**

1. الاسس الوظيفية للجسم.
2. العوامل الوراثية.
3. العوامل الاجتماعية والبيئية.
4. المرض.
5. العوامل النفسية.

* **انواع الحركة:**

1. الحركة الفسيلوجية (الارادية , واللاارادية ).
2. الحركة الانعكاسية مثل (منعكس القبض).
3. الحركة الاساسية مثل (المشي).
4. الحركة المكتسبة (الرياضية).

كما يمكن تقسيم الحركة الى الاتي:

1. الحركة الايجابية: وهي الحركة التي تكون باتجاه الهدف.
2. الحركة السلبية : وهي الحركة التي يكون اتجاهها ليس باتجاه الهدف المطلوب.

* **عوامل قياس الحركة:**

1. الزمن: هو الوقت المحصور بين نقطتين.
2. المجال: هو المركز المحصور بين نقطة واخرى.
3. الديناميكية : هي القوة المحركة للجسم.

* **اهمية الحركة:-**

1. تنمية الجوانب البدنية: تساعد على تحقيق اللياقة البدنة للفرد.
2. تنمية الجوانب النفسية: تساعد في التعبير عن ذات الفرد وتشكيل شخصيته.
3. تنمية الجوانب الاجتماعية: تساعد على فهم الفرد للآخرين.

**-الحركات الانعكاسية:-**

تعرف الحركات الانعكاسية بانها (عبارة عن حركات لاإرادية بطبيعتها , وتظهر في مرحلة مبكرة من عمر الانسان , كما ان بعضا يختفي بسرعة بينما البعض الاخر يستمر لفترات زمنية اطول).

تعد الحركات الانعكاسية مؤهلات ضرورية لتعلم خبرات حركية اكثر تطورا في حياة الوليد او الطفل فيما بعد على ان هذا التطور لا يكون بالضرورة من البسيط الى الصعب , فضلا عن ان معرفة طبيعة هذه الحركات لدى الطفل تساعد في معرفة عملية النمو هل تسير بشكل طبيعي ام الا.

**-اصناف الحركات الانعكاسية:**

1- الحركات الانعكاسية الاولية: ومنها (منعكس مورو , منعكس تماسك الرقبة , منعكس القبض , منعكس الرضاعة).

-منعكس القبض: يحدث عند لمس راحة كف او باطن قدم الطفل , فانه يحدث نتيجة لذلك استجابة حركية انعكاسية تظهر في انثناء الكفين او القدمين.

2- الحركات الانعكاسية للقوام: ومنها (منعكس موازنة الراس والجسم , منعكس انتصاب القامة , منعكس الشد الى الاعلى باليدين , منعكس الهبوط المفاجئ).

-منعكس الهبوط المفاجئ: هو استجابة او حركة انعكاسية وقائية كاستجابة لفقدان القوة المفاجئ.

3- الحركات الانعكاسية الانتقالية: ومنها (منعكس الزحف , منعكس الخطو , منعكس السباحة).

-منعكس الزحف: يحدث عندما يعمل الطفل حركات الزحف مستعملا ذراعيه ورجليه.

**-الحركات الاساسية:**

تعد الحركات الاساسية في التربية الحركية وسيلة لتطوير الكفاءة الحركية للطفل او التلميذ , وهي متطلبا رئيسيا لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية , وان الفشل في الوصول الى التطور والاتقان لهذه الحركات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استعمالها في الالعاب الرياضية.

وتعرف الحركات الاساسية بانها (المفردات الاولية الاصلية في حركة الطفل او التلميذ.

**-اصناف الحركات الاساسية:**

1-الحركات الانتقالية: ومنها(المشي ,الركض, الحجل, الوثب).

-حركة المشي: هي عملية فقدان واسترجاع الطفل لتوازنه بينما يتحرك الى الامام في الوضع الراسي ,وفي حركة المشي تتحرك القدم بطريقة تبادلية خلال اداء الخطوة.

2-الحركات الغير انتقالية: ومنها (الاتزان الثابت ,الاتزان الحركي , اللف , الدوران).

-حرة اللف: هي حركة الجسم حول المحور الطولي للجسم الذي يستمد القوة الدافعة اللزمة للحركة من الذراع او احدى القدمين.

3-حركات المعالجة والتناول: ومنها (الرمي, الركل, الضرب, الاستلام).

-حركة الركل: ويقصد بها ركل الكرة بأشكال وبأنماط مختلفة , قد يكون الركل بداخل القدم او باطنها او بالأصابع.