

المحاضرة الثانية: مستويات الحركة

من الأمور المفيدة عند وصف حركة الإنسان وكذلك حركات الاجزاء المختلفة منه.

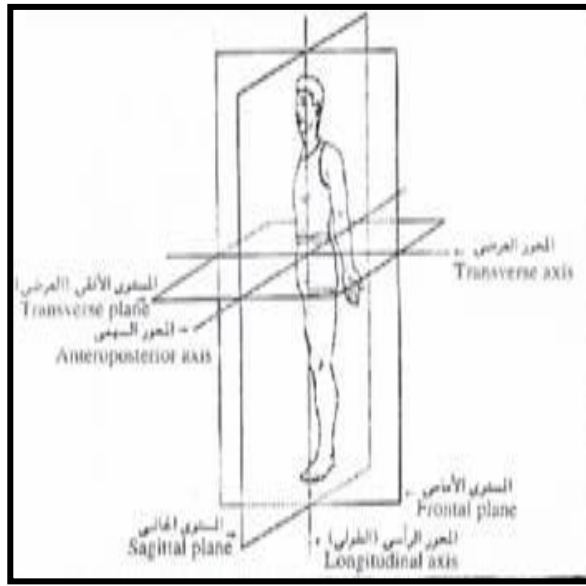
والمستوى من الناحية الهندسية (هو المستوى الفراغي المنتظم ، وقد اصطلح على أن تنسب حركة الجسم إلى ثلاث مستويات فراغية متعامدة تلتقي عند نقطة مركز الثقل وهي :

1- المستوى السهمي: يمر بالجسم من الأمام للخلف و يقسم الجسم إلى نصفين متساويين أحدهما جهة اليمين والآخر جهة

اليسار.

2- المستوى الأمامي : يمر بالجسم من اليمين الى اليسار و يقسم الجسم إلى قسمين أحدهما أمامي والآخر خلفي.

3- المستوى الأفقي (العرض) : يقسم الجسم إلى قسمين علوي وسفلي.



المستويات والمحاور

وهي مستويات أصلية (لأنها تمر بمركز ثقل الجسم) وتقسم الجسم إلى أنصاف متساوية ومن المهم أن يكون مفهوم لدينا أن أي

حركة من الحركات الجسم أو أجزائه تقاس بالنسبة لهذه المستويات الفراغية.

ومن هنا يتضح لنا أن هناك ثلاث محاور أصلية للحركة هي :

1 . المحور الطولي (الراسي)

يخترق الجسم من الأعلى إلى الأسفل فيدور حوله الجسم كما في الدوران حول الجسم في الترحلق على الجليد.

وهو خط وهمي يمر من الرأس للقدمين عمودي على المستوى الأفقي.

2. المحور الجانبي (العرض)

هو خط وهمي يمتد من الجانب إلى الجانب الآخر عمودي على المستوى الجانبي وهو موازي لسطح الأرض كما في الركض ، المشي في عبور العارضة في الوثب العالي ويدور أماما وخلفا.

3. المحور السهمي (العميق)

يمتد الجسم خط وهمي من الأمام إلى الخلف ، عمودي على المستوى الأمامي وموازي للأرض ، كما في العجلة البشرية حيث يدور الجسم يمينا ويسارا وتتعاد هذه المستويات على بعضها البعض ، وتتلاقى في نقاط هذه المستويات عند نقطة مركز ثقل الجسم فيحدث الاتزان.

-المستوى الأفقي: وهو مسطح هندسي وهمي موازي للأرض يعمل على تقسيم الجسم إلى جزئين متساويين في الوزن أحدهما علوي والآخر سفلي.

-المستوى الأمامي: هو مسطح هندسي وهمي عموديا على الأرض يعمل على تقسيم الجسم إلى نصفين متساويين أحدهما أمامي والآخر خلفي.

-المستوى الجانبي: هو مسطح هندسي وهمي عموديا على الأرض يعمل على تقسيم الجسم إلى جانبين أحدهما يمين والآخر أيسر.

7.1- محاور الحركة:

- المحور العمودي: دوران الجسم حول نفسه.

- المحور المستعرض: الدحرجة الأمامية.

-المحور السهمي: العجلة البشرية.

8.1- المظاهر الحركية:

- الجمال الحركي.

- النقل الحركي.

- الإمتصاص الحركي.

- الإنسيابية الحركية.

- الدقة الحركية.

- التوقع الحركي.

- الإيقاع الحركي.

- الوزن الحركي.

9.1- إسهامات الحركة في تنمية مختلف الجوانب:

1.9.1- إسهامات الحركة في تنمية الجوانب البدنية:

- إكتساب المهارات الحركية الأساسية.

- تنمية اللياقة البدنية.

- تنمية العلاقات الحركية.

2.9.1- إسهامات الحركة في تنمية الجوانب النفسية:

- التعبير عن الذات.

- تشكيل الشخصية.

- التعبير عن الإنفعالات والضعوطات.

- الإلتواء الفكري والصفاء الذهني.

3.9.1- إسهامات الحركة في تنمية الجوانب الاجتماعية:

- تدعيم العلاقات الإجتماعية.

- فهم الآخرين.

- الإلتصال الإجتماعي.

10.1- الخبرات الحركية:

- في مجال قدرات التنقل (الجري ، المشي ، الوثب).

- في مجال قدرات التحكم والسيطرة (دحرجة الكرة، الرمي واللقف الركول وإيقاف الكرة).

- في مجال قدرات التوازن (الإلتواء، الإمتداد).

11.1- صفات وخصائص القدرات الحركية الإدراكية:

- الوعي بالجسم: نتم بصورة الفرد عن الجسم أو خريطة الجسم، ويدل على القدرة المتزايدة للطفل في تمييز أجزاء جسمه وزيادة

فهم طبيعته.

- الوعي المكاني: معرفة الطفل لحجم الفراغ الذي يشغله الجسم، وتكوين صورة سليمة لهذا الجسم في الفراغ.

المحاضرة الثانية: مستويات الحركة

- الوعي الإتجاهي: هو قدرة الطفل على أن يعطي أبعاد ذاتية (موقع الأشياء أو الأشخاص بالنسبة إليه في مكان ما)، وأن يعطي أبعاد موضوعية (مكان الأشياء أو الأشخاص بعضهم لبعض أو اتجاه حركة شيء أو شخص ما).