المحاضرة الاولى

المهارات الحركية الأساسية

تمهيد:

تبدأ الحركة عند الإنسان منذ الولادة إلى أخر مرحلة من مراحل حياته، فمنذ الولادة تظهر عند الرضيع حركات فطرية، وتتطور هذه الحركات مع مرور الوقت نتيجة لعملية النمو، ويلاحظ أن المهارات التي يستعملها الطفل في هذه المرحلة تتوقف على القيادة التربوية والعوامل البيئية وفرص التعلم المتاحة، كما أن الطفل يستطيع في نهاية هذه المرحلة إتقان وتثبيت الكثير من المهارات الحركية الأساسية كالمشي والجري والقفز والرمي.

ويرى العديد من علماء التربية وعلم النفس وعلوم الحركية ضرورة أن تبدأ التربية الحركية للطفل مبكرا ما أمكن، لأن عدم إشراك الطفل في البرامج الحركية خلال هذه المرحلة قد يؤدي إلى إصابته بضعف في القدرات الحسية الإدراكية والحركية، مما قد ينعكس ذلك بصورة سلبية على علاقاته الاجتماعية ومستواه الدراسي، كما تعتبر الأصل في جميع المهارات الحركية البسيطة والمركبة كما تعد مدخلا لتفجير طاقات الأطفال وإثارة دوافعهم نحو الإبداع والتعليم والابتكار.

1- الحركة

سنتطرق في هذا الفصل إلى معرفة مفهوم الحركة وأنواعها في جسم الإنسان وجوانبها وأبعادها، وكذلك التعرف على كيفية حدوث الحركة فسيولوجيا وفعالياتها ومستوياتها، بالإضافة إلى معرفة محاور الحركة ومظاهرها وإسهاماتها في تنمية مختلف الجوانب، وأخيرا التطرق إلى الأدوات المستخدمة في التربية الحركية والخبرات والقدرات الإدراكية الحركية.

1.1- مفهوم الحركة:

إن مصطلح الحركة يشير إلى حدوث تغيير حقيقي واضح لوضع طرف معين أو مجموعة من الأطراف أو للجسم ككل، فهي تمثل الناتج الظاهر للعمليات الداخلية والغير ملاحظة.

إن الحركة هي إنتقال أو دوران الجسم في زمن معين سواء كان لها غرض أو لم يكن لها غرض، بينما نعني بالتمرين أنه حركة.

هي إنتقال الجسم أو أحد أجزائه من مكان لأخر في إتجاه معين وبسرعة معينة.

ويذكر "**فانير**" و"**فوستير**" و"**جولاهيو**" أن الحركة جوهر الحياة فكونك تتحرك فهذا يعني أنك حي، لأن جميع سلوكياتنا المعلنة أو المضمرة تنعكس في شكل ما من أشكال الحركة.

ويعرفها الباحث: بأنها إنتقال أو دوران الجسم أو أحد أجزائه في الأرض أو في الماء أو في الهواء من نقطة الى أخرى بالمقارنة مع شيئ 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 إنتقالية أو دورانية التي تحدث في زمن معين من أجل تحقيق هدف ما.

2.1– أنواع الحركة جسم الإنسان: هناك عديد التقسيمات لأنواع الحركة حسب كل باحث نذكر منها ثلاثة تقسيمات من باب الحصر وترتيب الموضوع:

1.2.1–التقسيم الأول:

- حركة فسيولوجية (إرادية، لا إرادية).
- حركة أساسية (انتقالية، غير انتقالية، معالجة وتناول).
- حركة مكتسبة (المهارة).

2.2.1– التقسيم الثاني:

- الحركة الإرادية.
- الحركة اللاإرادية.

3.2.1– التقسيم الثالث:

- حركة لاإرادية وإرادية.
- حركة أساسية.
- حركة رياضية.
- حركة إيجابية أو سلبية.

3.1–جوانب الحركة وأبعادها:

إن تعرفنا على المفاهيم المرتبطة بالحركة يساعدنا بلا شك على مزيد من الفهم والتحصيل لمعنى الحركة والتربية الحركية، ولقد قدم"**لابان**" مفهوما لأبعاد وجوانب الحركة ويحتوي على أربعة عناصر تعبر عن جوانب الحركة:

1.3.1– الوعي بالفراغ (أين يتحرك الجسم؟)

وهو تصنيف يحتوي على نمط الفراغ لحركة الجسم كما يحتوي على الإتجاه والمستوى والمسار الذي يأخذه الجسم في حركاته، كما يقصد بالوعي بالفراغ قدرة الفرد على الوعي بوضع جسمه في الفراغ، والقدرة على الوعي بالعلاقات المكانية بينه وبين الأشياء المحيطة به.

2.3.1-الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله؟)

الجوانب المتصلة بالحركة وإمكانياتها إنما ترجع بالطبع إلى إمكانيات جسم الإنسان، وزيادة وعي الطفل بجسمه وتعني ثراء مفاهيمه عن جسمه وإمكانياته، فعلى الطفل أن يستطيع تحديد أجزاء جسمه، وأن يكون على علم باستطاعات وقدرات أجزاء جسمه، وأن يفهم العلاقة بين أجزاء جسمه ببعضها البعض وجسمه كله.

3.3.1-نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم؟)

لكل حركة من الحركات خصائص وصفات معينة تتضمن: الزمن – الإنسيابية – الجهد – الفراغ – بالإضافة الى عوامل أخرى تؤثر في حركة الجسم مثل: شكل الجسم، وعلاقته بالأجزاء، وعلاقة الجسم بأجسام الأفراد والأشياء المحيطة به.

4.3.1-العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم؟)

يتم تحرك الطفل في الفراغ إما بمفرده بدون أدوات، أو يتحرك بمفرده بأدوات أو يتحرك مع غيره من الأطفال، ولقد سبق توضيح ذلك، أما العلاقات الحركية بصدد توضيحها فهي نوعان هما:

- علاقة الطفل مع الأشياء.
- علاقة الطفل مع الزميل.

4.1- كيف تحدث الحركة فسيولوجيا:

تحدث الحركة من خلال استقبال المعلومات الخارجية عن طريق الحواس ويعمل الدماغ على تفسير تلك المعلومات إذ يأمر الدماغ الجهاز العضلي بالعمل بواسطة الأعصاب الحركية أي أن كل حركة تأتي عن طريق إشارات كهربائية قد تكون صغيرة أو كبيرة حسب قوة الإشارات و السيالات العصبية التي تمر عبر الأعصاب فتتحرك العضلات وتقوم بتنفيذ الواجب الحركي

أما **"كماش"** و**"الشاويش"** يرى أن الحركة فسيولوجيا تحدث من خلال الاتصال بين الأعضاء الحسية والأعضاء الحركية، فالوحدة الأساسية العاملة التي تنتج الحركة تتألف من عصب يمتد من النخاع الشوكي، ويتصل بعدد من الألياف العضلية في الأطراف أو جذع الجسم، ويشكل العصب والألياف العضلية ما يسمى بالوحدة الحركية، ويسبب التيار العصبي ذي الطبيعة الكهربائية يتنقل من خلية عصبية إلى أخرى، وتسبب النبضات الكهربائية التي تمر عبر العصب التقلص في العضلات، فتأمرها للقيام بالعملية المطلوبة، بالإضافة إلى وجود مجسات داخل الألياف العضلية تقوم بإرجاع المعلومات إلى النخاع الشوكي وتزوده بسيل دائم المعلومات عن الموقف.

5.1- الفعاليات الحركية:

فعاليات الإسناد: وتشمل.

- إسناد الجسم (سطح صلب، سطح لين).

- إسناد جسم خارجي (حمل الزميل، حمل الكرة).

فعاليات التعلق: وتشمل.

-التعلق من جسم ثابت.

- التعلق من جسم متحرك.

فعاليات إمتصاص القوة: وتشمل.

-إمتصاص قوة جسم الإنسان.

-إمتصاص الأجسام الأخرى.