

المحاضرة الرابعة- المهارة الحركية الأساسية:

سنتطرق في هذا الفصل إلى التعرف على مفهوم المهارات الحركية الأساسية وأقسامها وأهم المهارات الحركية الأساسية التي تم من خلالها بناء بطارية الاختبارات في دراستنا، كذلك معرفة التصنيفات الأكثر شيوعاً للمهارات الحركية الأساسية والعوامل المؤثرة عليها، بالإضافة إلى التطرق طرق دراسة المهارات الحركية الأساسية ومراحل تعلمها.

وتؤكد "ناهدة عبد زيد الدليمي" أن المهارات الحركية الأساسية تؤثر على أجهزة الجسم المختلفة، حيث تعمل على تنميتها وتطويرها من خلال تنمية القدرات البدنية بالإضافة إلى أنها تكسب الفرد القوام المعتدل، وتؤثر بصورة جيدة على الأجهزة العضوية بالجسم، هذا يعني أن هذه المهارات الأساسية لا تقتصر على الهدف التعليمي الحركي فحسب، بل يمتد أثرها إلى الأعضاء الداخلية بالجسم.

1.3- مفهوم المهارات الحركية الأساسية:

حسب "مسعد محمود" إن المهارات الحركية الأساسية تعتبر المفردات الأولية الفطرية للحركات الإنسانية، وهي مهارات تؤدي كطريقة للتعبير والاستكشاف، ولتفسير ذاتية الفرد وتنمية قدراته وذلك عن طريق تشكيل وتضمين المواقف التي تكون حافزاً للطفل لمواجهة التحديات. ويطلق أيضاً على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال، والتي تدل على بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة.

ويرى الأمريكي "جالاهيو" أن مرحلة الحركات الأساسية هي المرحلة المحصورة من السنة الثانية إلى السنة السابعة من العمر وفيها ينشغل الطفل باكتشاف القدرات الجسمية الحركية واختبارها.

هي تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاوها الفرد ويؤديها بدون أن يقوم أحد بتعليمه أيها مثل المشي، والجري، والقفز، والتعلق. إن المهارات الحركية الأساسية تعد بمثابة القاعدة الأساسية للممارسة الحركية للطفل إذ تعد الأساس المتين الذي تبنى عليه غالبية الألعاب الرياضية

ويوضح "أحمد بسطويس 1996" الفرق بين المهارات الحركية الأساسية والمهارات الحركية الرياضية: أن الأولى هي تلك الحركات التي يؤديها الفرد في حياته اليومية الطبيعية وتشمل المشي، الوثب، الحجل، التسلق، الجري، الرمي....، أما الثانية فهي التي تحتاج إلى طريقة أداء خاصة -تكنيك- ويحدها قانون كالألعاب الجماعية والفردية وعليه فالمهارات الأساسية قاعدة لجميع المهارات الرياضية

2.3- مفهوم القدرات الإدراكية: إن القدرات الحركية مطلب أساسي للعديد من أشكال الأداء الحركي المتنوع، تتميز بقدرتها على

كشف الفروق الفردية في مستوى كل من السيطرة الحركية الناتجة عن قدرة الجهاز العصبي وكذلك العمليات الوظيفية التابعة له، والتي لا تقتصر أهميتها على الحركات الرياضية فقط، بل تتعدى الحركات بشكل عام.

3.3- أقسام المهارات الحركية الأساسية:

وفيما يأتي عرض لتصنيفات المهارات الحركية الأساسية حسب وجهات النظر السابقة:

1.3.3- المهارات الإنتقالية:

هي الحركات التي يتم فيها تحريك الجسم كاملاً من نقطة إلى نقطة أخرى (المشي، الجري، القفز، الحجل،).

2.3.3- المهارات غير الإنتقالية:

هي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي، وتتضمن هذه المهارات:

الإتزان الثابت: يقصد به القدرة التي تسمح للطفل بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة.

الإتزان الحركي: هي الحركات التي يتم فيها تحريك أجزاء من الجسم (الأطراف، الجذع، الرأس) دون تغيير لمكان الجسم (التوازن، المرجحة، اللف، الإطالة،).

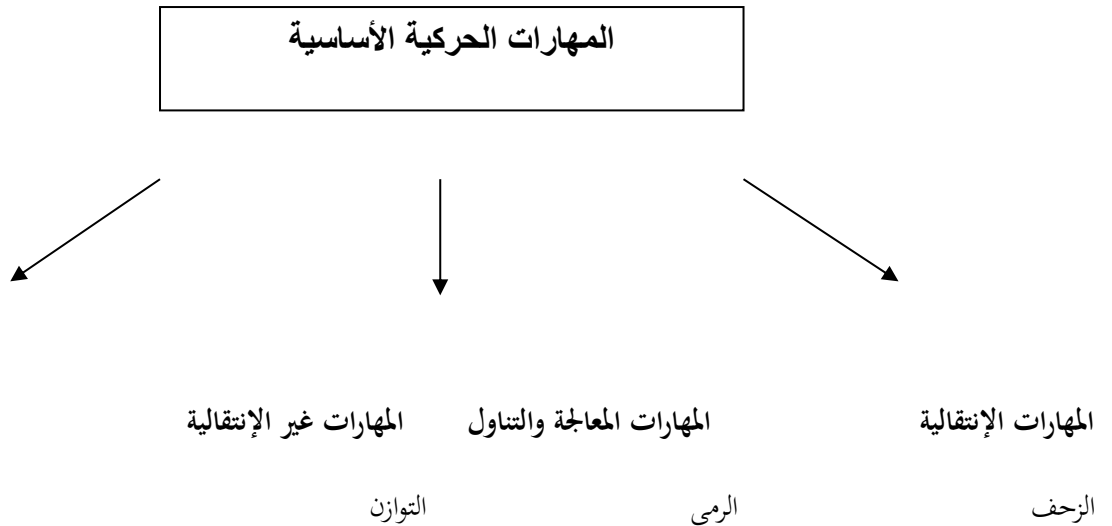
3.3.3- مهارات المعالجة والتناول:

هي تلك المهارات التي تحدث في أطراف الجسم والذراعين والرجلين لمعالجة الأشياء وتناولها بالأطراف أو باستخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس، التنطيط، المحاورة.....

هي الحركات التي يتم فيها التعامل مع أجسام أخرى (كالكرة، مضرب، ...) لتحقيق هدف معين ومنها (الرمي، الركل، الضرب،).

هي الحركات التي تحدث في أطراف الجسم والذراعين والرجلين لمعالجة الأشياء وتناولها بالأطراف أو باستخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس.

وفيما يلي أهم هذه المهارات الحركية الأساسية:



المحاضرة الرابعة: المهارة الحركية الأساسية

الحبو	المسك	الدحرجة
المشي	الركل	التسلق
الجري	الضرب	اللف
الوثب	التنطيط	الإثناء
الحجل	الإستلام	التمدد
القفز		التكور
الإنزلاق		

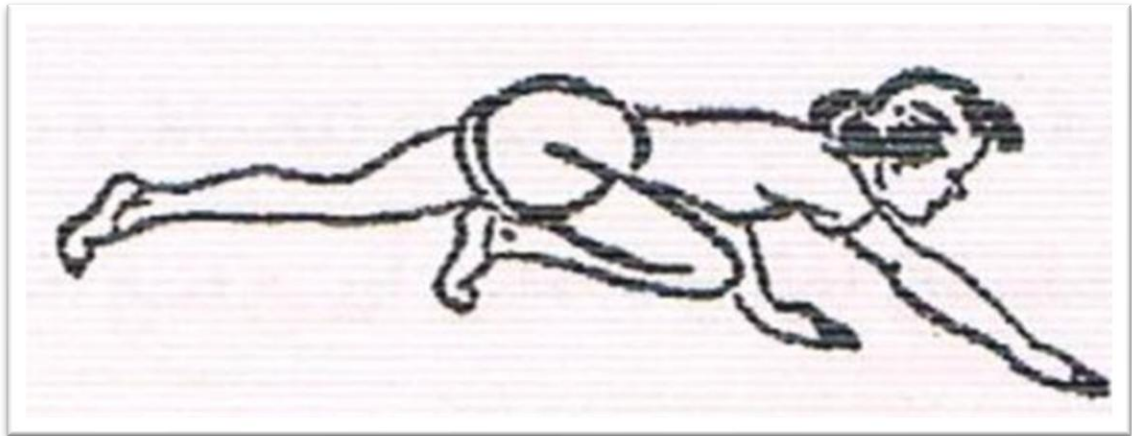
الوثب والمهبوط على قدم واحدة

شكل رقم (03) يوضح مكونات المهارات الحركية الأساسية

المهارات الحركية الإنتقالية:

الزحف

تتم الحركة بحيث يكون الجسم متصلا بالأرض في وضع الإنبطاح، ورأسه وكتفاه مرفوعان للأعلى، ويستعمل في ذلك ذراعيه ورجليه.



الشكل رقم (04): يمثل صورة توضيحية لمهارة الزحف.

المشي

المحاضرة الرابعة: المهارة الحركية الأساسية

يبدأ ظهور المشي في بداية العام الثاني للطفل إلا أنه تنويع لحركات أخرى مسبقاً كالزحف والحبو والإستناد، في حركة المشي تتحرك القدم بطريقة تبادل خلال الأداء-الخطوة، وعادات المشي غير الصحيحة التي تتشكل في الطفولة تؤثر على الطفل ويستمر تأثيرها حتى المراهقة، وفي مراحل الطفولة المبكرة يجب تخصيص أوقات لتعليم المشي، حيث يفهم الطفل طريقة المشي السليمة والنواحي الديناميكية المؤثرة في القوام، وذلك بإتباع النواحي الفنية والنقاط التعليمية الآتية:

- يجب أن تشير أصابع القدم للأمام.
- الإلتزام بالتتابع السليم في المشي.
- يجب وضع الكعب على الأرض أولاً.
- القدمان يجب أن ترتفعا عن الأرض مع كل خطوة.
- يجب مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة.
- مرجحة الذراعين تكون بسهولة وإسترخاء.
- يجب رفع الصدر لأعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب.
- عدم المبالغة في سرعة أو بطء المشي،
- يجب تعويد الفتيات على رفع الركبة فقد لوحظ في الأطفال الإناث عدم رفع الركبة، ودوران الفخذين للداخل ودفع القدمين للجانب.

يعتبر فعالاً إنعكاسياً لإرادياً، أي أن الفعل يحدث دون الحاجة إلى السيطرة الشعورية والإدراكية للدماغ، وعلى العكس من ذلك فإن التفكير أو الشعور إذا ما ركز على أي قسم من أقسام حركة المشي من قبل الفرد فإن ذلك سيعوق الإيقاع الطبيعي والتناسق الإيقاعي الحركي.

والمشي هو مرحلة تالية لمهارات سابقة كالزحف، والحبو، والإستناد، وفيها يتحرك الطفل بالقدمين معاً بطريقة تبادلية خلال أداء الخطوة، ويتم المشي برفع الرجل ونقلها أماماً ثم سحب الرجل الأخرى ممتدة، ويكون دور الذراعين المحافظة على التوازن.

بتحليل مهارة المشي نجد أنها عملية مستمرة متكررة لفقدان وإعادة الإلتزان أثناء التحرك أو الإلتقال في الوضع العمودي للجسم، وتشير الدراسات في مجال الحركة والتعلم الحركي إلى وجود أنماط متعددة من المشي بالنسبة لمراحل النمو المختلفة للطفل (الطفولة المبكرة-الطفولة المتأخرة-ومرحلة النضوج)، كذلك تشير نتائج هذه الدراسات أي أن الأداء الحركي للمشي ومواصفاته تتأثر بالعوامل البيئية المحيطة

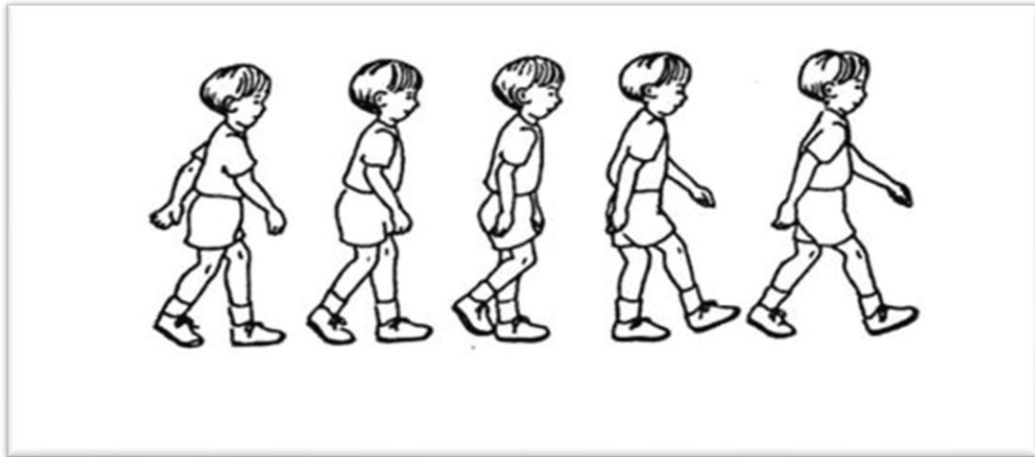
بالطفل، وتشير نتائج هذه الدراسات أيضا إلى أن الطفل يستطيع الاعتماد على نفسه في المشي بعد 12.5 شهر من الميلاد أو بالتقريب 17.9 شهرا، ويمكن من خلال إستخدامنا لأجهزة التحليل الحركي والملاحظة مراقبة التغيرات التي تظهر بالنسبة لنمط المشي.

وتبدأ المرحلة من سن الثانية حتى سن السابعة، حيث يحدث تغيير في نمط المشي فيستطيع الطفل هنا المشي بسهولة أكبر، كما تزداد المساحة الأفقية للخطوة (طول الخطوة)، وتقابل الرجل الأرض بالكعب ثم المشط، وتكون حركة الذراعين محددة، وتختفي ظاهرة دوران مشط القدم للخارج، ويلاحظ أن قاعدة الإرتكاز تكون باتساع خطوط الجسم الجانبية، وفي هذه المرحلة يلاحظ إرتفاع القامة الى أعلى، ولكن الوضع العمودي السليم يظل غائبا.

ويلاحظ أن هناك تغييرا كبير قد حدث في مواصفات الأداء الحركي لمهارة المشي حيث تضيق قاعدة الإرتكاز وتطول الخطوة وتصبح أكثر سلامة وتوافقا وارتقاء في سن السابعة حتى نهاية العمر.

ويشير "أسامة كامل راتب" بأنه من الممكن أداء أنماط حركية مختلفة لتعلم المشي للأطفال:

- المشي في اتجاهات مختلفة....تغير الاتجاه وفقا للإشارة.
- المشي مع عدم ثني الركبتين وزيادة مرجحة اليدين.
- المشي على العقبين أو الإصبع الأكبر للقدم أو على الجانب الخارجي للقدم.
- المشي مع خفض الجسم تدريجيا بثني الجذع أماما أسفل والعودة تدريجيا.(أسامة كامل راتب، 1994)



الشكل رقم (05): يمثل صورة توضيحية لمهارة المشي.

الجري

إن المشي يختلف عن الجري بأن المشي يتم فيه إتصال دائم بالأرض، إما بقدم أو قدمين معا، أما الجري فإن الإتصال يفقد لبعض الوقت، وتسمى بمرحلة عدم الارتكاز أو مرحلة الطيران.

تحدث أول محاولة فجأة للجري عندما يبلغ عمره حوالي السنتين والنصف، حيث تحدث مرحلة طيران قصيرة، وأثناء حركة الجري لا تلمس القدمان الأرض معا في وقت واحد، كما أن الجري يتميز عن المشي بأنه في الجري فترة قصيرة تكون القدمان مرتفعتين عن الأرض. ويجب أن يؤدي الجري بحيث يكون هناك ضغط خفيف على النتوء المستدير عند قاعدة الإبهام، كما يجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجري بطريقة سليمة، ويجب أن يكون هناك قدر ملائم من السيطرة على أداء الجري بطريقة سليمة، ويجب أن يؤدي الجري مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام، والركبتان تنثنيان وترتفعان لأعلى، والذراعان يتمرجحان للخلف بقوة من الكتفين مع ثني المرفقين، ويمكن للمدرس أن يتبع النقاط التعليمية الآتية:

- دفع القدمين خلفا يعطي مزيدا من الإندفاع للأمام.
 - زاوية ميل الجسم من 10° - 20° وكلما زادت سرعة الجري وجب زيادة الميل.
 - كلما زادت سرعة الجري زاد تحميل وزن الجسم على النتوء الداخلي إبهام القدم.
 - يجب تحريك الذراعين والرجلين في خط مباشر للأمام وليس للجانب.
 - الجزء العلوي من الجسم مسترخ والتنفس طبيعي.
- الجري هو نقل ثقل الجسم في الفراغ بسرعة، وهو نشاط تنافسي يستعمله المعلم في الألعاب الصغيرة والحركية، والجري يشبه المشي إلا أن الفرق بينهما هو أنه في المشي تبقى أحد القدمين ملازمة للأرض بينما في الجري يكون جسم الإنسان في حالة طيران في لحظة من اللحظات، أي أن كلتا القدمين في لحظة ما تكونان في الهواء وهناك أيضا زيادة في إنشاء مفصل الركبة، والذراعان تتأرجحان أماما وخلفا مع ثني قليل في المرفقين وفي الجري السريع يهبط مشط القدم أولا على الأرض، والسبب هو نقل مركز الجسم فوق الجزء الأمامي لقاعدة الارتكاز.

ومن الأنماط الحركية المقترحة للجري:

- الجري الخفيف في منطقة معينة مع تغيير الاتجاهات وتجنب اصطدام بالأطفال الآخرين.
- الجري والوقوف تبعا للإشارة وكذلك تغيير الاتجاهات.

المحاضرة الرابعة: المهارة الحركية الأساسية

- تحديد مسافة معينة في نهايتها هدف محدد يصل إليه الطفل ويعود.
- الجري البطيء ثم تزداد السرعة بالتدرج ثم العكس.
- الجري بين عوائق (رماح-كرات طبية-صولجانا)
- الجري مع رفع الركبتين عاليا.



الشكل رقم (06): يمثل صورة توضيحية لمهارة الجري.

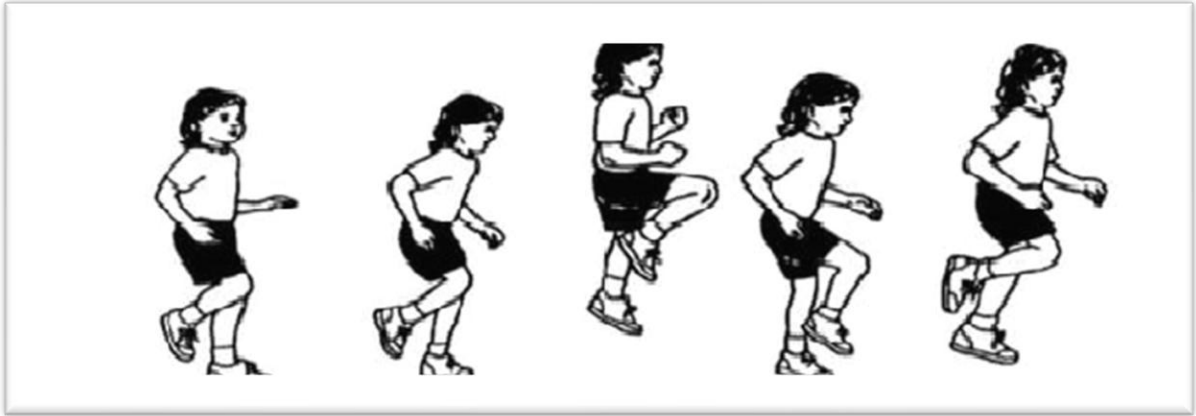
الحجل

يعتمد على الموازنة بين الرجلين والذراعين، ويتطلب الحجل إستعمال نفس القدم لدفع الجسم في الهواء والهبوط على نفس القدم، وتعد أكثر صعوبة من مهارة الوثب، وتتطلب إمتلاك الطفل قدرا مناسباً من القوة العضلية والإتزان. هو تحريك الجسم في الفراغ، بالإرتقاء بالقدم والهبوط على نفس القدم، ويعد أكثر صعوبة من مهارة الوثب التي يكون فيها الإرتقاء والهبوط بالقدمين، وتتطلب مهارة الحجل إمتلاك الطفل قدرا مناسباً من القوة العضلية والإتزان اللذان يؤهلانه لأداء المهارة لمسافة معينة وسرعة معقولة.

من أهم واجبات المدرس في فترة تعلم المهارات الحركية الأساسية أن يلاحظ-وبشكل (مقنن) ما أمكن-تقدم الطفل في أداء الحركة الأساسية والتغيرات الرئيسية التي أوضحها وحددها البحث العلمي، وبالنسبة للحجل يجب على المدرس أن يلاحظ محاولات الطفل الصغير للحجل في المكان وذلك بإتاحة الفرص الملائمة لذلك في المدارس، وهذه المحاولات البدائية إنما هي محاولة من الصغير لحفظ جسمه، الملائم بالنسبة للمكان، ومحاولة الطفل الصغير أن يدفع بجسمه ضد الجاذبية من الأمور الصعبة عليه، خاصة إذا اعتمد على قدم واحدة ولذلك نلاحظ الإنسحاب الخاطف عند الحجل في المكان، وإذا ما إعتزته بعض الصعوبات فإن الأداء يكون أفضل إذا ما حاول الحجل أماما وذلك بتسهيل مهمة الرجلين عن طريق نقل وزن جسمه خارج قاعدة الإتزان وبذلك يستعين بالجاذبية في مساعدته على الدفع، والأمر يتطلب التشجيع والتعزيز من المدرس خلال المراحل الحاسمة للواجبات الحركية.

ومن الواجبات الحركية المقترحة للحجل:

- تبديل الحجل بين القدمين بتنوع الأداة.
- للحجل للأمام وللخلف وللجانب.
- الحجل مع مسك الرجل الحرة بأشكال متنوعة.
- الحجل مع لمس الأرض (تنوع لمس الأرض).
- الحجل مع الدوران في نفس المكان. (أسامة كامل راتب، 1994)



الشكل رقم (07): يمثل صورة توضيحية لمهارة الحجل.

الوثب:

يؤدي الوثب بعد الجري...، وفيه يترك الطفل الأرض بقدم واحدة ويحرك الذراعين للأمام ثم يهبط بعد فترة الطيران على القدمين معا. الوثب حركة إنفجارية تتمثل في دفع كتلة الجسم بأكمله في الهواء، لذا يتطلب قدرا كافيا من القوة العضلية لتحقيق ذلك، كما يتطلب أداء متوافقا لكل أجزاء الجسم معا، ويأخذ أنماط مختلفة وفقا لإتجاه الحركة، منها الوثب الأفقي والوثب العمودي والوثب من ارتفاع، وتختلف فيما بينها في أسلوب الإرتقاء والهبوط.

تعني مهارة الوثب إندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع القدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا، أي أن هناك حركة طيران للأمام والذراعين تساعدان في المرححة للأعلى وتستخدم هذه المهارات الحركية الأساسية بكثرة في الألعاب الرياضية، ويمكن أن تؤدي مهارة الوثب في إتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة، مثل الوثب لأعلى أو لأسفل أو للأمام أو للخلف أو للجانب، ومن الأهمية أن ينظر إلى مهارة الوثب كأحدى المهارات الأساسية المستقلة والهامة، فضلا عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة يزيد عن مهارة الركض

الحاضرة الرابعة: المهارة الحركية الأساسية

ومن الأهمية التي ينظر إلى مهارة الوثب كإحدى المهارات الحركية الأساسية المستقلة والهامية فضلا عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة تزيد عن مهارة الركض ويعود سبب ذلك إلى أن مهارة الوثب تتطلب من الطفل أن يمتلك قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم في الهواء، وأن يمتلك قدرا كافيا من التوافق العصبي العضلي الذي يسمح بإحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران والهبوط.

يقسم الوثب من النواحي الفنية والميكانيكية إلى ثلاثة أشكال رئيسية هي:

- الوثب للأمام (الوثب الأفقي): ويعني الوثب لأكبر مسافة للأمام أفقيا.
- الوثب لأعلى (الوثب العمودي): الوثب لأعلى إرتفاع ممكن.
- الوثب من إرتفاع إلى أسفل (الوثب العميق).

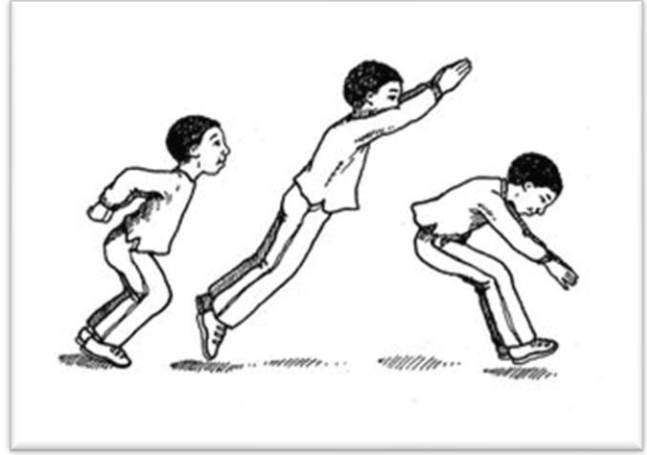
وتتضمن هذه الأشكال إستخدام قدم واحدة أو قدمين للإرتقاء ويكون الهبوط على القدمين معا، ويمكن لنا أيضا تقسيم مهارات

الوثب المختلفة في عمر الطفولة حسب المرحلة السنية التي يتواجد فيها الطفل كالآتي:

- 18 شهرا يستطيع الطفل أخذ خطوة لأسفل (وثب) من إرتفاع منخفض.
- 2 سنة يستطيع الطفل الوثب لأسفل بالقدمين معا.
- 28 شهرا يستطيع الطفل الوثب من على الأرض بالقدمين معا.
- 5 سنوات يتمكن الطفل من الوثب لمسافة 3 أقدام تقريبا.
- 5 سنوات يستطيع الطفل أيضا الوثب من إرتفاع يصل إلى (قدم واحدة تقريبا).

والنقاط التعليمية الأتية هامة بالنسبة للأداء:

- يجب الجري بسرعة مناسبة قبل الإرتقاء خاصة إذا أردنا تحقيق مسافة.
- يجب أن يثب الطفل عاليا ما أمكنه مستعينا بمرجحة الذراعين.
- يجب أن يكون هناك ميل للخلف عند أخذ الإرتقاء.
- يجب أن يكون هناك ميل للأمام عند الهبوط.



الشكل رقم (08): يمثل صورة توضيحية لمهارة الوثب.

القفز:

القفز كحركة أساسية يعني الطيران والبعد عن الأرض بالقدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا ... والذراعان تساعدان في القفز بالمرجحة لأعلى، وحركة الجسم لأعلى تحدث نتيجة قوة دفع القدمين للأرض، والطفل الذي يؤدي القفزة يهبط بخفة على الوجه الداخلي أسفل إبهام القدم مع حدوث ثني بسيط في الركبتين، والنقاط التعليمية التالية مهمة في الأداء:

- يجب ثني الركبتين والكعبين قبل عملية الدفع والارتفاع، وذلك لتحقيق أكبر قوة ممكنة من إمتداد العضلات.
- يجب أن يتم الهبوط على أصابع القدمين مع ثني الركبتين لإمتصاص صدمة الهبوط.
- مرجحة الذراعين أماما وعاليا بإيقاع مناسب مع الإرتقاء لإضافة تزايد سرعة المؤدي للوثب مما يزيد من مسافة الوثب.
- يجب ميل الجسم للأمام.
- يغادر الطفل الأرض بالقدمين معا دون تحريك الرجلين في الإتجاه العكسي (للخلف)
- القفز يعني الطيران ثم الهبوط على القدمين معا، وذلك بمساعدة حركة الذراعين ومرجحتها لحفظ التوازن، وينتج بسبب دفع القدمين للأرض ومن ثم يكون الهبوط على الجزء الداخلي أسفل الإبهام مع ثني بسيط للركبتين.

أنماط حركية مقترحة للقفز:

- القفز لأعلى مسافة - القفز مسافة متوسطة - الوثب أماما.
- القفز في مسافة محدودة على الأرض (أماما، خلفا، جانبا).
- القفز والذراعان في أوضاع متنوعة (عاليا، جانبا، تشبيك خلف الرقبة، وسط ثابت).

- أداء أقصى عدد متتالي من القفزات.
- القفز متتبعا خطا مرسوما على شكل مربع أو دائرة.
- القفز أماما مرتين وخلفا مرتين (مع التنويع).
- القفز عاليا في المكان مع تغيير الإتجاه خلال مرحلة الطيران.
- القفز عاليا وتنوع التصفيق باليدين (أماما، عاليا).
- القفز عاليا مع الهبوط في وضع الإرتقاء.



- القفز بإستخدام عصا.

الشكل رقم (09): يمثل صورة توضيحية لمهارة القفز.

الإنزلاق:

يؤدي بالزحف للجانب....، وهو يؤدي بحركة واحدة حيث تنقل القدم (القريبة في إتجاه الحركة) جانبا وللخارج وتتبعها فورا القدم الأخرى على وجه السرعة.

ونفس القدم هي التي تقود سلسلة الحركة في إتجاهها دائما، إلا أنه يجب أن تمارس في الإتجاهين معا، والحركة يجب أن تؤدي على الجزء السفلي لقاعدة إبهام القدم، كما أن ثقل الجسم ينتقل من القدم المتحركة إلى القدم المرتكزة ويجب تقليل ميل الجسم ناحية إتجاه الأداء.

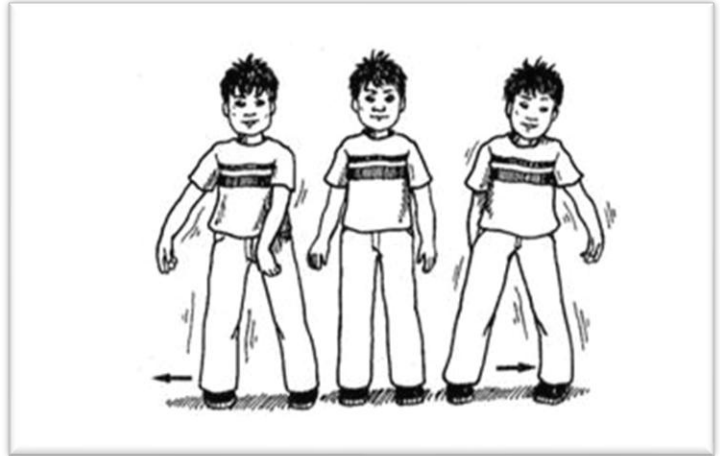
نقاط تعليمية مهمة:

- يجب التركيز في هذه المهارة الحركية على التحرك للجانب.
- يجب أن تأخذ كلتا القدمين الفرصة في الممارسة.
- الزحف يكون بإنسياب ورشاقة وسيطرة على الأداء.

أنماط حركية مقترحة:

المحاضرة الرابعة: المهارة الحركية الأساسية

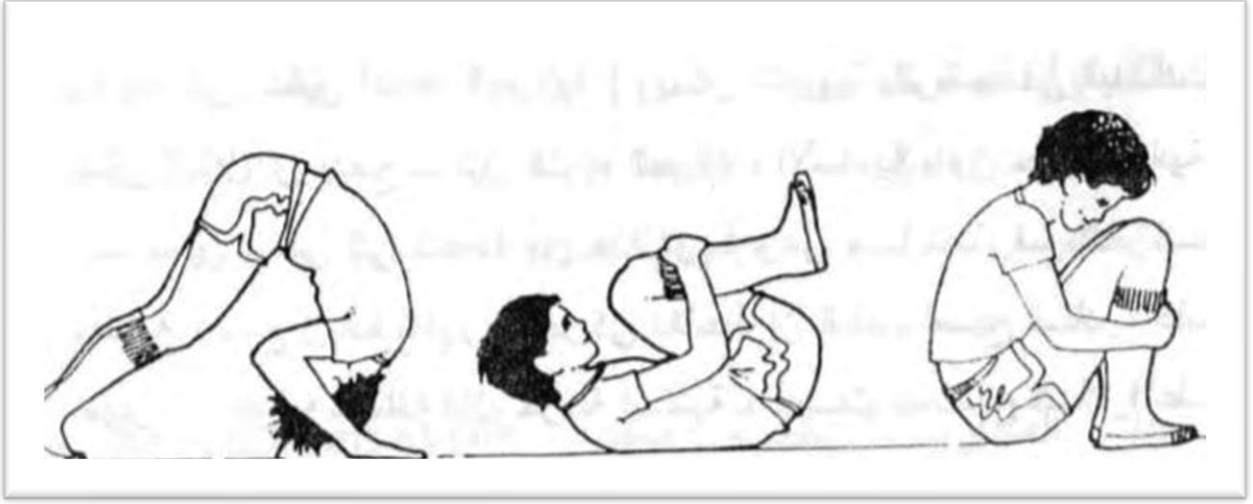
- أداء الزحليقة على خط مستقيم مرسوم على الأرض.
 - أداء الزحليقة على خط دائري مرسوم على الأرض.
 - أداء الزحليقة مع عمل نصف لفة في الهواء.
 - أدائها مع عمل نصف لفة في الهواء، والإستمرار في الإتجاه الأصلي لحركة.
 - تنويع مستويات الأداء (ثني الركبتين-ثني الفخذين).
 - تنويع الأداء بتوسيع الخطوة أو تضيقها.
 - خبط الكعبين عند الإرتفاع عن الأرض
- هذه الحركة تربط بين الخطوة والوثبة القصيرة، ويمكن تأديتها أمامية أو جانبية أو للإتجاه الخلفي، ويطلق عليها جري الفرس عندنا يكون إلى الجانب، ويتم تأدية الحركة بقوة من القدم الأولى ثم الإنزلاق بالقدم الأخرى، وينتقل الثقل من القدم المتقدمة إلى القدم الخلفية، وعندما تبدأ الحركة تكون القدم المتقدمة هي نفس القدم دائما.



الشكل رقم (10): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإنزلاق.

الدرجة

من أكثر الحركات شيوعا لدى الأطفال، فهي تستخدم بشكل متكرر مع بقية الأنشطة الحركية التي تستخدم إنتقال القدم، كما أن مقدرة الطفل على نقل وزنه بسلاسة من الجري أو الوثب إلى الدرجة، يمثل إنجازا عن الرضا، والطفل قد يتدحرج للجانب أو للخلف أولأمام، أو في شكل قطري في وضع مستقيم أو لولي وقد تفقد الحركة أجزاء مختلفة من الجسم، كالكتف والفخذ واليدين والركبتين. وهو عبارة عن تدوير الجسم حول المحور الطولي أو المستعرض، وقد يحدث من وضع التكور أو الإمتداد ولأمام أو للخلف أو للجانب



الشكل رقم (11): يمثل صورة توضيحية لمهارة الدحرجة.

التوقف

تستخدم هذه المهارة في الكثير من الأنشطة و الألعاب اليومية، وعند التوقف من الجري فإنه يجب إنشاء الركبتين والميل للخلف مع توقف حركة الذراعين.



الشكل رقم (12): يمثل صورة توضيحية لمهارة التوقف.

المراوغة

هي عبارة عن تغيير سريع لجزء أو جميع أجزاء بعيدا عن شيء ثابت أو متحرك، وتتم المراوغة بعد توقف لحظي، بواسطة إنشاء الركبتين ثم دفع الجسم بقوة إتجاه الجانب.



الشكل رقم (13): يمثل صورة توضيحية لمهارة المروعة.

–المهارات الحركية غير الإنتقالية (حركات السيطرة والتحكم):

التوازن

هو القدرة على الإحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع الوقوف على قدم واحدة، أو عند أداء حركات المشي، على عارضة مرتفعة.

وينقسم إلى قسمين هما:

الإتزان الثابت: قدرة الطفل الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع مختلفة.

ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل الإحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو إهتزاز عند إتخاذ أوضاع معينة مثل الإتزان على قدم

واحدة. (مازن عبد الهادي وآخرون، 2022، 156)



الشكل رقم (14): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإتزان الثابت.

الإتزان الحركي: قدرة الطفل على التوازن أثناء أداء حركة معينة مثل الثني،المد، المرحجة

ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات وإتزان الجسم مهارات معينة: (كالثني والمد،

والمرحجة، واللف، والدوران، والدرجة، والإتزان المقلوب، والمشي على عارضة التوازن).



الشكل رقم (15): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإتزان الحركي.

المرجحة

هي حركة بندولية أو دائرية يؤديها الجسم أو أية أجزاء منه حول مركز ثابت.

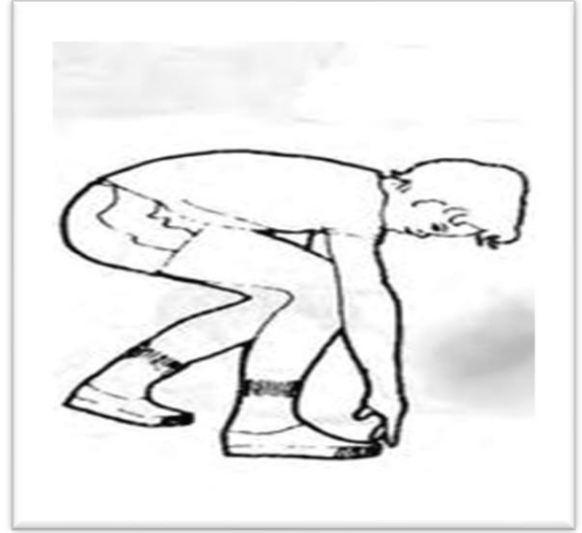


الشكل رقم (16): يمثل صورة توضيحية لمهارة المرجحة.

الإنثناء

نعني بالإنثناء انقباض جزء واحد أو أجزاء من الجسم، حيث يتطلب الإنثناء تقريب جزء من أجزاء الجسم إلى جزء آخر بحركات تكويرية

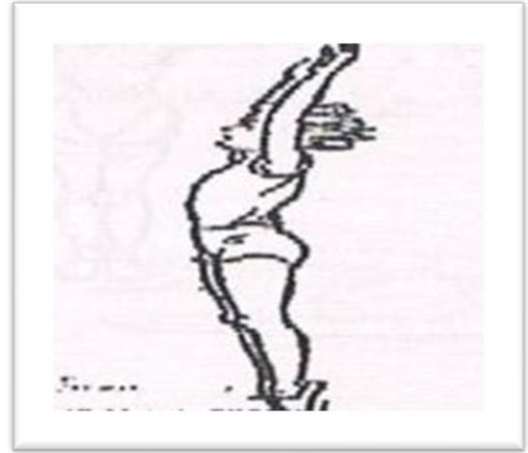
تنتج عن أجزاء الجسم المختلفة.



الشكل رقم (17): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإمتداد

والإمتداد يكون بفرد الجسم أو أجزاء منه في المستوى الراسي أو الأفقي، ويتطلب الإمتداد حركة فرد المفاصل لفرد أعضاء الجسم المختلفة.

وحركتا الإمتداد والإثناء تكونا معا مثل فتح وإغلاق أصابع اليد.

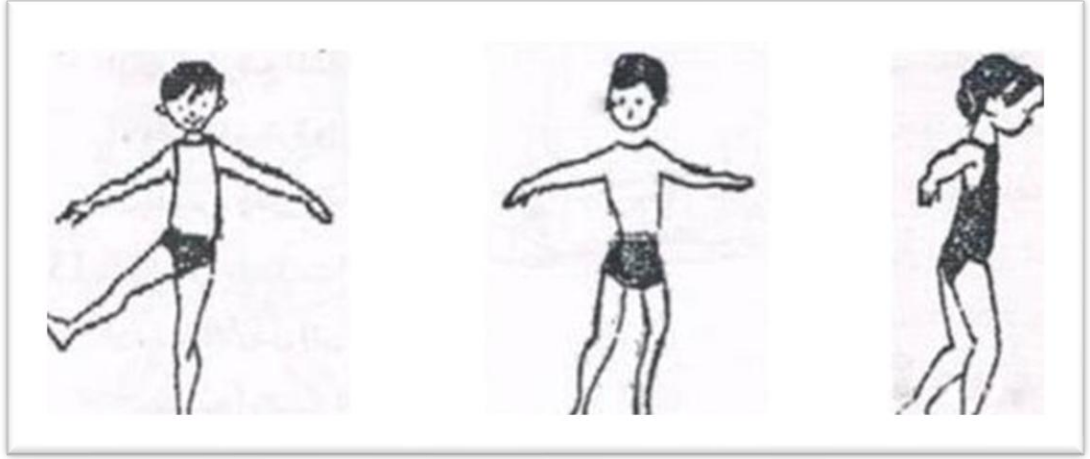


الشكل رقم (18): يمثل صورة توضيحية لمهارة الإلتواء.

اللف والدوران والإلتواء

إن اللف هو حركة الجسم حول المحور الطولي له يستمد الجسم القوة اللازمة للحركة من الذراع وإحدى القدمين، والدوران هو حركة الجسم حول المحور الطولي للجسم أيضا، ولكنه يتم من خلال سلسلة من الخطوات القصيرة، ويستمد الجسم القوة الدافعة للحركة من كلا القدمين، أما في الإلتواء فإن كلا القدمين يظل ثابتا على الأرض مع إستخدام إحدى القدمين كمصدر للقوة الدافعة والأخرى لحفظ

التوازن. (طلحة حسام الدين وآخرون، 2006، 33)



الشكل رقم (19): يمثل صورة توضيحية لمهارة اللف والدوران والإلتواء.

الدفع والجذب (الشد)

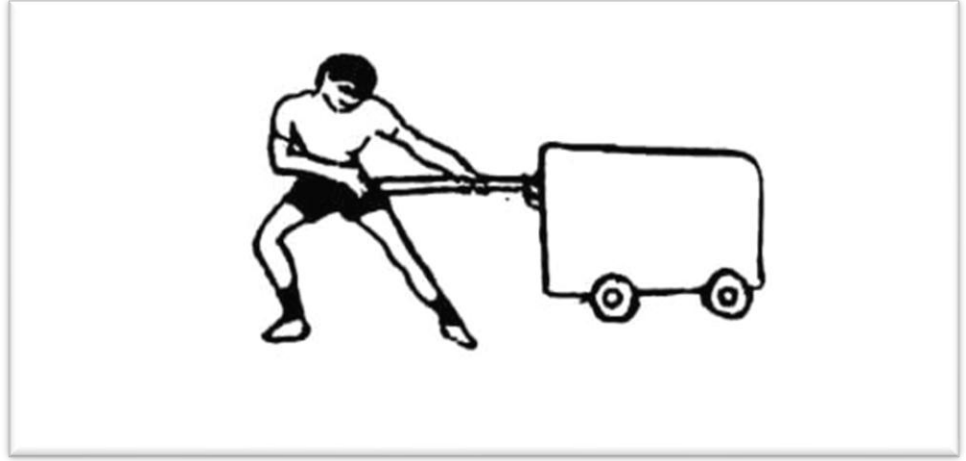
يقوم الطفل هنا بدفع أشياء مختلفة الحجم والأثقال للأمام، أما الشد فيقوم الطفل بجذب أشياء بغية تحريكها بإتجاهه.

عند دفع جسم ثقيل كالمنضدة أو الصندوق يجب مراعاة النواحي التالية:

- يفضل أن تزحف الأشياء على الأرض بدلا من رفعها وخاصة إذا كانت ثقيلة.
- الدفع يكون في إتجاه الحركة المطلوبة بحيث يكون الجسم خلف الشيء المراد دفعه.
- الدفع في مستوى مركز الثقل ما أمكن.
- الدفع والذراعان مفرودتان مع الخطو العميق ويمكن التدريب على ذلك بدفع صندوق الوثب، نبدأ بوحدة منه فقط ثم نضيف إليها وحدات أخرى فوقها



الشكل رقم (20): يمثل صورة توضيحية لمهارة الدفع.



الشكل رقم (21): يمثل صورة توضيحية لمهارة الجذب (الشد). التعلق (التسلق) والنزول

هي قدرة الطفل على التعلق بواسطة الذراعين والرجلين ويتم بأدوات مختلفة مثل الحبل والسلالم والعقلة..

ويقبل الأطفال بشغف على ممارسة التسلق والنزول لأنها تعطيهم الثقة في النفس والجرأة، وعليه يجب أن تكون أجهزة التسلق والنزول

متوفرة، وتحت تصرف الأطفال وضمن أنشطتهم الحركية الرياضية في الروضة والمدرسة.



الشكل رقم (22): يمثل صورة توضيحية لمهارة الجذب التعلق (التسلق) والنزول.

هو حمل أو رفع الأشياء المختلفة، ولا بد هنا من أن يكون الظهر مستقيماً مع ثني الركبتين عند الحاجة.



الشكل رقم (23): يمثل صورة توضيحية لمهارة الرفع.

- حركات المعالجة والتناول:

هي الحركات التي تحت في أطراف الجسم والذراعين والرجلين لمعالجة الأشياء وتناولها بالأطراف أو بإستخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس.

وتتكون من المهارات التالية:

دحرجة الكرة باليد من الأسفل

يستخدم الأطفال هذه المهارة بكثرة في دحرجة الأشياء على الأرض مثل البلى، الكرات، وغير ذلك ومن وضع الإستعداد يواجهه الطفل الهدف ويرجع الذراع المدحرجة للكرة للخلف، ثم يأخذ خطوة للأمام بالقدم العكسية، ويثني الجذع مع مرجحة الذراع المدحرجة للكرة للأمام، ويطلق الكرة على الأرض لتدحرج مع متابعتها بمرجحة اليد للأمام.

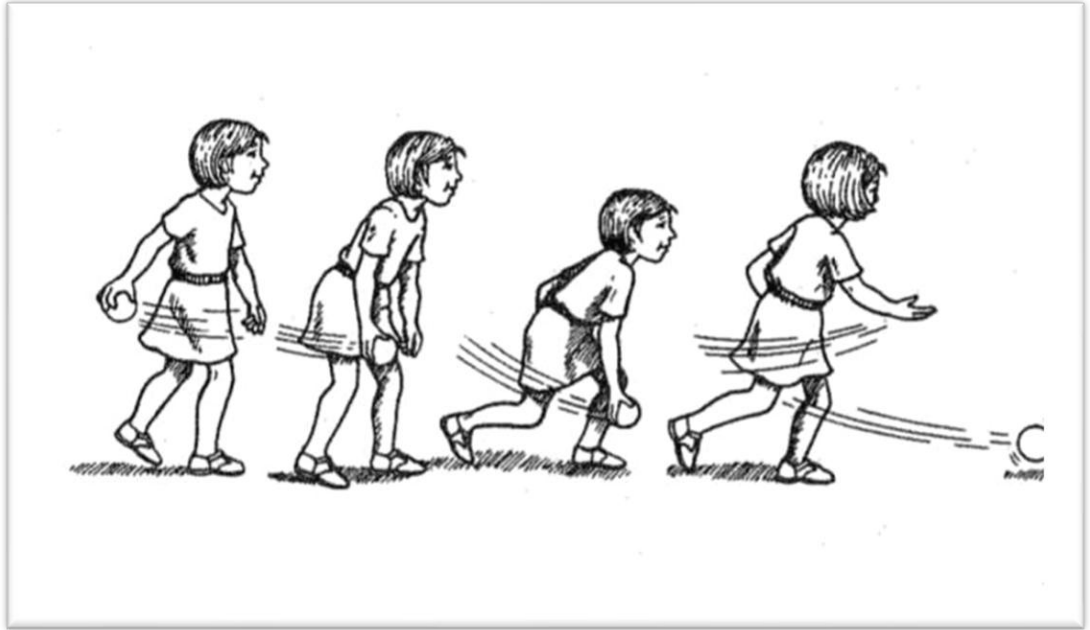
ريشما يتم تعلم الطفل مهارة اللقف والمسك علينا تعليمه مهارة الدحرجة، حيث نقوم بوضع كرة واحدة كبيرة لكل طفلين متواجهين، مع تكبير المسافة في كل مرة، ونطلب من الطفل دفعها بكلتا اليدين، ثم بيد واحدة.

أنماط حركية مقترحة:

- كل طفل يواجه زميله بينهما مسافة مناسبة يدحرجان الكرة لبعضهما، ويقترح أن نبدأ بمسافة 10-15 قدم بين الطفلين.
- يمكن البدء بدحرجة الكرة بكلتا اليدين من خلف الكرة بحيث يكون مكان الكرة عند الدفع بين الرجلين.
- يمكن بعد ذلك الدفع بيد واحدة بكف مفتوح ويستحسن ممارسة هذه الدحرجة بين مجموعة من زملاء في مساحة محدودة وتجنب

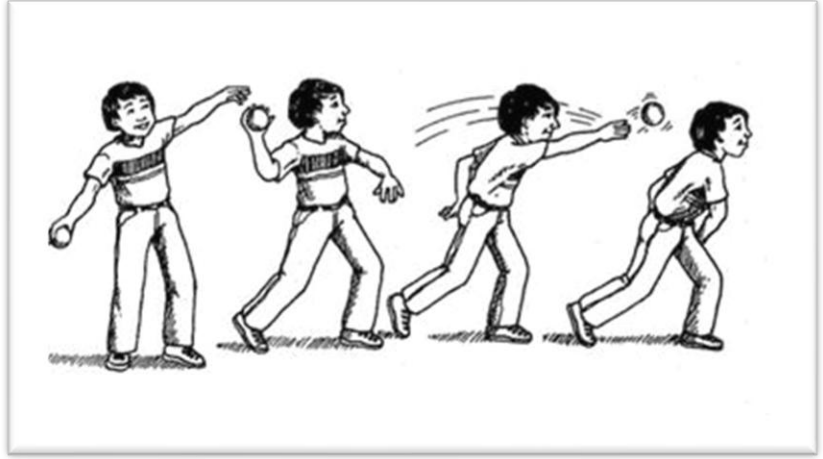
الإصطدام.

- يمكن أداء الدفع باليدين خلف الكرة مع المشي أماما وفي جميع الاتجاهات.
- درجة الكرة بنفس الطريقة ولكن للخلف.



الشكل رقم (24): يمثل صورة توضيحية لمهارة دحرجة الكرة من الأسفل.

يعرف الرمي أنه فعل وشكل من أشكال التعامل مع الأشياء والأدوات، والتي يتم من خلالها نقل القوة إلى الشيء أو الأداة. هو عبارة عن دفع شيء ما في الهواء باستخدام اليدين أو اليد، وهي من المهارات المهمة في العديد من الألعاب الرياضية، والهدف من الرمي هو الدقة لإصابة الأشياء وهو مرتبط بالسرعة والمسافة حيث أن السرعة تعني (هي السرعة التي تحكمها كمية الحركة المكتسبة من الجسم وكمية هذه الحركة تتأثر كثيرا من الوقفة الصحيحة وإتساع قاعدة الإرتكاز ودوران الجسم وإندفاعه إلى الأمام والمتابعة وأن هذه العوامل تزيد من السرعة)، بينما المسافة تعني (المسافة التي يقطعها الشيء المقذوف سواء كان رمحا أو كرة أو أية أداة، وأن المسافة التي يقطعها المقذوف تعتمد على مدى سرعة الحركة، ويجب أن يعرف المعلم أن الرياح والدوران يؤثران على المسافة التي يقطعها المقذوف في الهواء). ويتطور النمو يستطيع الطفل تحديد اتجاه الرمي، ولكن ليس في مقدوره أداء مهارة الرمي بدرجة توافقية جيدة إذ لا يستطيع التحكم في توقيت الرمي حيث تكون هناك برهة إنتظار بين المرحلة الابتدائية للرمي والمرحلة الرئيسية وفي لحظة إطلاق الكرة من اليد، ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (2) متر على أن يكون الهدف بموازاة إرتفاع رأس الطفل ويتم ذلك من عمر (4-5) سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح في مقدوره أن يتقن دقة الرمي على هدف يبعد حوالي (5) متر.



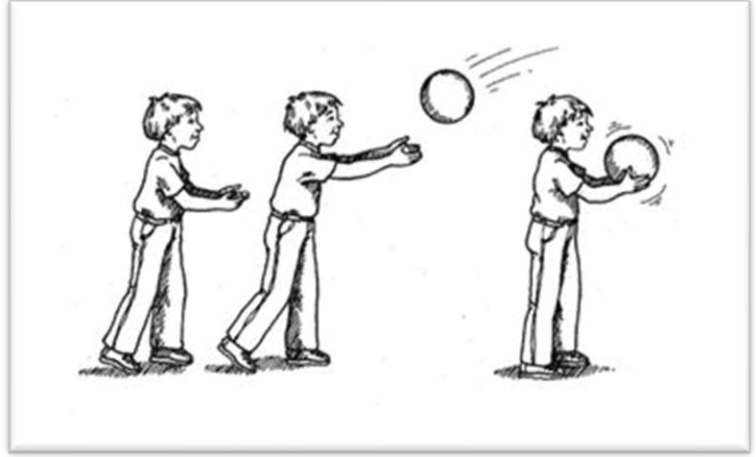
الشكل رقم (25): يمثل صورة توضيحية لمهارة الرمي. اللقف (المسك، الإستلام، الإلتقاط، القبض)

اللقف هو إستلام أو مسك الشيء المقذوف أو الكرة باليدين، ويتم بفرد الذراعين في إتجاه الكرة القادمة بإتساع اليدين أكثر قليلا من حجم الكرة، كما تكون الأصابع متباعدة نسبيا، وعندما تلمس المرة إحدى اليدين يتم القبض عليها والتحكم بمساعدة اليد الأخرى. إن مسك الكرة يعد أكثر المهارات تعقيدا وصعوبة للأطفال المدارس الابتدائية، ولا بد أن يتعلم الطفل كيف يركز على الشيء القادم إليه لكي يتحرك إليه ومع ذلك يظهر الأطفال الكثير من عدم الثبات والتعارض مع هذه المهارات، ومما يساعد الطفل على تعلم هذه المهارة، إستخدام الكرات الكبيرة مثل البالونات، وكلما زادت مهارة الطفل يمكننا تغيير حجم الكرات وزيادة المسافة بين الرمي والإمسك. هي حركة مسك الكرة أو مسك أداة ما، أي أن حركة اللقف هي مقدرة الطفل على أن يتلقى قوة دفع أداة متحركة من شخص أو إرتداد كرة من الحائط، وتعد هذه المهارة من المهارات الأساسية للعديد من الألعاب، ويجب أن تكون الكفان في إتجاه الكرة وحسب مستوى الكرة ويتركز النظر على الكرة طوال الوقت، وعند وصول الكرة إلى اليدين تسحب الذراعان نحو الجسم لإمتصاص قوة الكرة، وإذا كانت الكرة قادمة بسرعة فيجب توسيع قاعدة الارتكاز للحفاظ على الإلتزان، وعادة فان الطفل الذي ليست لديه خبرة في اللقف بالأيدي يميل إلى إيقاف الكرة بجسمه.

وتعد مهارة اللقف من أكثر المهارات الحركية الأساسية تميزا لمهارة المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في الجسم وإن المحك العلمي لنجاح هذه مهارة اللقف لدى الطفل هو إستلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين.

وتتطور مهارة اللقف مع تقدم العمر ففي عمر (6-7) سنوات يستطيع الطفل إستلام الكرة إذا كان هناك إنحراف في إتجاهها نحو اليمين أو اليسار أو الأعلى وتتطور تلك المهارة بالنسبة للأطفال المتدربين إذ يمتلكون مستوى من التوقع الحركي والذي يمكنهم من متابعة سير الكرة ثم النجاح في إستلامها وهي في الهواء، فضلا عن أن قابلية السرعة الإنسيابية التي تتحسن مع تقدم العمر وإن

(10%) من الأطفال بعمر (6-7) سنوات قادرون على أداء مهارة الإستلام بقدر من السرعة والإنسيابية.



الشكل رقم (26): يمثل صورة توضيحية لمهارة اللقف.

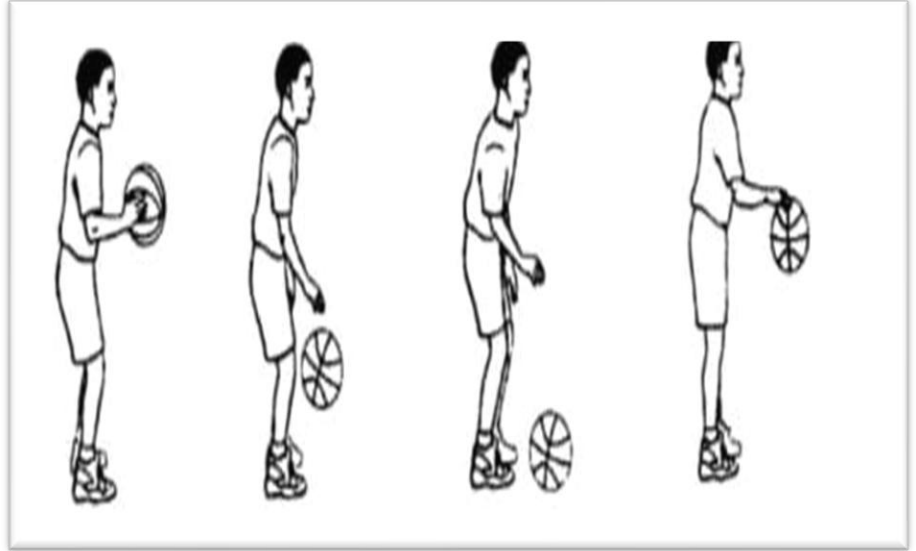
التنطيط

يتشابه الضرب باليد مع الرمي في أساسه التي تتم الحركة بمقتضاها من حيث الدوران وزاوية الإنطلاق والوقفة والسرعة والمسافة ويدخل الضرب في كثير من الألعاب، وقد يكون الضرب إما باليد مباشرة أو بواسطة إستخدام أدوات الضرب كالعصا أو المضرب. تتطلب كرة كبيرة الحجم من المطاط منفوخة جيدا.

- إسقاط الكرة وضربها لأسفل بالكف من أعلى الكرة بعد كل إرتداد.
- يلعب الرسغ دورا مهما في إستقبال ودفع الكرة عن طريق ثني الرسغ لحظة إستقبال الكرة وفردة لحظة الدفع.
- يجب الإحتفاظ بالنظر على الكرة في المراحل التعليمية الأولى فإذا تقدم الطفل يمكن أن يوزع نظره.

أنماط حركية مقترحة:

- تنطيط الكرة مع الجري بسرعات مختلفة.
- تبادل تنطيط الكرة باليدين.
- تنطيط الكرة مع الدوران حول المحور الرأسي.
- التنويع بين التوقف المفاجئ والجري خلال التنطيط بالجري. (أمين أنور الخولي، أسامة كامل راتب، 2007، 234-233)



الشكل رقم (27): يمثل صورة توضيحية لمهارة التنطيط.

الركل:

تمثل مهارة ركل الكرة شكلا من أشكال ضرب الكرة، وفيها تستخدم القدم لإعطاء قوة للكرة لتوجيهها نحو هدف معين، وفي الأداء الناضج لمهارة ركل الكرة يتم الإقتراب من المشي أو الجري وتبدأ حركة الرجل الراكلة من مفصل الفخذ وتمرجح الذراعين في اتجاهين متعاكسين، وتنثني الرجل المرتكزة قليلا عند ملامسة الرجل الراكلة للكرة.

هو حركة ضرب الكرة، وفيه يتم مرجحة الذراعين بالتبادل أثناء الركل وإنشاء الركبة وإنشاء الجذع من الوسط أثناء حركة المتابعة، ويعد الركل من المهارات الأساسية المهمة لطفل المرحلة الأساسية ويتشابه الركل مع الضرب في الأسس الميكانيكية وتتحدد نوعية الركل عادة بالمسار المطلوب، وإرتفاع الكرة عند ملامسة الرجل، وهي تتطلب أيضا الدقة في الأداء عند مهارة التصويب

يتطلب التعليم كرات مطاطية متوسطة الحجم:

- توضع الكرة على الأرض أمام القدم الضاربة بمسافة مناسبة حيث يقوم الطفل بأخذ خطوة للأمام بالقدم الحرة بحيث تجاور الكرة وخلفها، ثم عمل مرجحة من الرجل الضاربة للأمام مع ثني القدم للخارج.
- ركل الكرة بالجزء الداخلي العلوي للقدم ثم الجزء السفلي الداخلي.
- الإحتفاظ بالنظر على الكرة والمتابعة.
- (يجب أن يرتدي الطفل حذاء أثناء الأداء).



الشكل رقم (28): يمثل صورة توضيحية لمهارة الركل.