

الحركات الأساسية (الاصلية) عند الانسان وتطورها:

1- حركة الانسان :

الحركة ما هي إلا شكل إيجابي لتفاعل الإنسان مع محيطه، حيث يستخدم الإنسان الحركة في أداء متطلباته سواء كانت متطلبات عمله اليومية أو متطلبات الحفاظ على بنيته ، كما أن الحركة هي وسيلة للتربية حيث أن الطفل لا يرث حركته الإرادية وإنما يكتسبها من خلال تفاعله الإيجابي مع البيئة وتتطور حركته خلال مراحل حياته.

والتعلم الحركي لا يتم بصورة مفاجئة، ولكنه له أطواره التي يمر بها والتي تتناسب تناسباً طردياً مع المرحلة السنية للفرد ويتم الاكتساب الحركي بطريقتين.

أ- الاكتساب الحر

وفيه تكتسب الحركة بدون تخطيط مسبق حيث يقع العبء الأساسي على المتعلم فنجد أنه يقوم بتجارب عدة للوصول إلى الأداء المناسب للحركة. ونلاحظ أنه غالباً ما يحصل الطفل على معظم الأشكال الحركية عن طريق الاكتساب الحر في مرحلة الطفولة، ولذلك تظهر الكثير من الأخطاء في هذه الحركات، ولذلك يجب أن نتدارك هذا القصور ونعمل على علاجه مبكراً حتى لا تثبت الحركات ويصعب تعديلها.

ب - الاكتساب الموجهة

لا شك أن الصقل الحركي هدف يسعى إليه كل العاملين في مجال الرياضة، ولذا فإن الرصيد الحركي الذي اكتسبه الطفل من خلال ممارسته وخبراته الشخصية المحدودة لابد وأن يصلح بواسطة المعلم الكفاء عن طريق التوجيه والتعليم المخطط للوصول بالحركة إلى أفضل مستوى تسمح به إمكانيات الفرد، ومن هنا يتضح لنا أهمية التربية البدنية في المراحل الأولى من عمر الطفل حيث تحدد له الأسس والأنماط الحركية السليمة.

2- الحركات الأساسية

ويقصد بالحركات الأساسية الحركات الطبيعية التي لا غنى عنها لأي فرد سوي والتي سنتناولها بالشرح بصورة مختصرة وذلك حسب تدرج ظهورها وتشمل (المشي - التسلق - الصعود - الجري - الوثب - الحبل - الرمي - اللقف).

أولاً: المشي:

المشي من المهارات الحركية التي لا غنى لأي فرد عنها ويبدأ الطفل في تعلم المشي في نهاية عامه الأول وعندما يبدأ الطفل في تعلم المشي يتم ذلك بالاستناد على أي شيء، ويكون السير في هذه الحالة بخطوات جانبية ويتم عن طريق رفع أحد الرجلين لأخذ الخطوة ثم سحب الرجل الأخرى بجوارها، ويتميز المشي في هذه الفترة بتباعد المسافة بين القدمين مع تصلب الساقين.

تلي هذه المرحلة مرحلة المشي الحر، ويتم ذلك في بداية العام الثاني بالتقريب حيث يخطو الطفل بدون استناد خطوات حرة وان كانت هذه الخطوات تمتاز أيضا باتساع المسافة بين القدمين مع تصلب الركبتين، في البداية نجد الطفل يحاول بعد كل خطوة الاتزان ولكنه لا يمكنه في هذا الوقت تغيير اتجاهه.

وبعد مرور أسبوعين على الخطوات الأولى تقل صلابة الركبتين ولكن المسافة بين القدمين تبقى متباعدة مع رفع الذراعين قليلا للمحافظة على اتزان الجسم.

وبعد مرور شهر على ذلك تقريبا يصبح السير عنده انسيابيا كما يمكنه استخدام أطرفه العليا في نقل الأشياء من مكان لآخر كما يسعد بذلك التكيف ويؤديه بسرور.

ثانيا: التسلق:

يتم التسلق من طريق أخذ وضع الزحف وتستخدم الذراعان في هذه الحالة لسحب الجسم إلى أعلى ويعتبر التسلق أصعب من الزحف لدى الطفل وذلك لأن العلاقة بين قوة الأطراف وثقل الجسم غير متناسبة، لأن ثقل الجذع والرأس أكبر من قوة الأطراف.

وتبدأ محاولات الطفل للتسلق في نهاية عامه الأول إلى ارتفاع ما يقرب من 10 سم ويتعلم النزول بعد محاولات قليلة، ويتعلم الطفل النزول مباشرة بعد التسلق ويكون لنفس الارتفاع حيث ينقل ثقل الجسم على الذراعين ثم ينقل قدميه لأسفل، ومع مرور الوقت وتحسين الأداء يتمكن الطفل من الانزلاق على بطنه مستخدما قدميه في النزول.

وفي نصف العام الثاني أو أكثر قليلا (16 - 18 شهرا) يستطيع الطفل تسلق حاجز في مستوى حزام وسط الطفل بأمن بشرط أن يكون عرض الحاجز الذي يتسلقه مناسباً بحيث يمكن لطفل من مسك الحافة المقابلة له.

ويجيد الطفل مهارة التسلق قبل مهارة النزول، ولكن بعد سن الثالثة يتمكن الطفل من الربط بين التسلق والنزول بطريقة التسلية وذلك طبقاً للمسافة التي تناسب جسمه والتي لا تتعدى منطقة الحزام عادة.

ثالثاً: الصعود:

يتطور الصعود مع المشي الحر خلال السنة الثانية ويتم في المراحل التالية:

أ- الصعود بالاستناد:

يتم الصعود بأن ينقل الطفل إحدى قدميه ثم يقوم بسحب الأخرى إليها مع الاستناد بالذراعين، ثم يقوم بتغيير مكان الذراعين بعد أن يصل الطفل إلى الارتفاع أو درجة السلم التي صعد إليها، ويتم النزول بنفس الشكل حيث ينقل رجله إلى الدرجة السفلي ثم يسحب الأخرى إلى جانبها وبذا يظهر فترة توقف بعد صعوده أو نزوله لكل درجة.

ب- الصعود الحر:

يكون الصعود في البداية متصلباً وغير متزن ويأخذ الطفل فترة توقف ليحافظ فيها على اتزانه، ومقدار رفع الرجل في الصعود تكون أكثر من الحاجة، وفي النزول يكون الطفل خائفاً ومرتاباً لذلك نجده يحاول مد - رجلة أولاً لاختبار المكان ويكون النزول ببطء حيث يخشاه الطفل ويخشى الوقوع. وعندما يتقن الطفل الصعود بدون استناد ينقل إحدى الرجلين ويسحب الأخرى إليها ثم يتطور الصعود بالتعاقب عندما يمكسك الطفل بيد أحد من الكبار ويكون الصعود انسيابياً وان كانت الرجل ترتفع أكثر من الحاجة، ومن الملاحظ أن النزول يظل دائماً أبطأ من الصعود.

ويتم النزول والصعود الحر ونقل القدمين بالتعاقب بطريقة انسيابية نسبياً في نهاية السنة الثانية ويظل الطفل مركزاً على مكان وضع القدم خلال حركة النزول.

رابعاً: الجري:

مفهوم الجري يعني انتقال القدمين بطريقة أسرع من المشي مع وجود فترة طيران للجسم في الهواء على عكس المشي حيث تتبادل القدمين عملية سند الجسم ولا توجد هذه المرحلة التي يكون فيها الجسم في الهواء غير مستندا على أي من القدمين.

والمرحلة الأولى للجري عند الأطفال تتم في السنة الثانية من عمر الطفل وتكون عبارة عن السير السريع الآمن، مع إتقان تغيير اتجاه السير ويتم ذلك بأخذ خطوات سريعة قصيرة. ونلاحظ أن الركبة ترتفع أعلى مما ترتفع في السير وتأخذ حركة الذراعين مجالا كبيرا بلا تناسق.

وتتحسن مهارة الجري بمرور الزمن وتصبح الحركة انسيابية وتطول فترة بقاء الجسم في الهواء (مرحلة الطيران) إلا أن حركة الذراعين لا تزال تتحرك في مجال أكبر من المطلوب، وفي سن السادسة يبدأ التوافق السليم لدى الطفل ويأخذ الجري شكله الانسيابي حيث تتحرك الذراعين بطريقة سلمية.

خامساً: الوثب:

تبدأ محاولات الوثب في نفس الوقت الذي تبدأ فيه محاولات الجري لدى الطفل. ويتم قفز حاجز يعلو 20 سم تقريبا بصورة انسيابية من الجري من سن 4 سنوات أما قبل ذلك فيكون جسم الطفل أثناء الوثب متصلبا غير مرن ويثني الطفل ركبته بعد الوثب ولا يمكنه الاستقامة مباشرة.

وفي سن السادسة يكتسب الطفل إمكانية التوافق الانسيابي بين الجري والوثب ولا تظهر بعد الوثب فترة التوقف، ولكنه يمكنه الاستمرار في الجري بعد أداء الوثب كذلك.

سادساً: الحجل:

يعتبر الحجل أحد الأنماط الحركية الأساسية التي يشملها الوثب، ولكن يحدث أن يؤديها الطفل بالارتفاع بإحدى القدمين والهبوط على نفس قدم الارتفاع، وهي على النحو السابق تعتبر أكثر صعوبة وتعقيدا من مهارة الوثب التي يكون فيها الارتفاع والهبوط بالقدمين. هذا وتتطلب مهارة الحجل امتلاك الطفل قدرة مناسبة من القوة العضلية والاتزان ولا يتحقق ذلك

عادة قبل أن يبلغ الطفل من العمر ثلاث أو أربع سنوات ويستطيع طفل الثالثة والنصف من العمر أداء مهارة الحجل، ولكن المسافات قصيرة، حوالي ثلاث أو أربع خطوات باستخدام القدم المفضلة، وعندما يبلغ من العمر أربع سنوات، فإنه يستطيع الحجل من أربع إلى خمس خطوات على إحدى القدمين، كما يستطيع الحجل من ثماني إلى عشر خطوات متتالية عندما يبلغ عمره خمس سنوات.

ويبدو أن الطفل عندما يبلغ عمره خمس سنوات يمتلك العديد من المتطلبات الضرورية مثل التحمل والتوازن والقوة، التي تؤهله لأداء مهارة الحجل لمسافة معينة بسرعة معقولة.

سابعا: الرمي:

يستطيع الطفل أن يرمي الأشياء الصغيرة التي يمكن أن يمسكها بيده كالكرة الصغيرة، ويتم في البداية رميها لأسفل باستخدام مفصل الرسغ وذلك حتى نهاية السنة الأولى. أما الكرات الكبيرة فيمسكها بيديه ويضغطها على صدره بذراعيه ثم يتركها فتقع إلى أسفل بين قدميه. وأحيانا يحمل الطفل الكرة دون أن يضمها إلى صدره ثم يرميها أمامه دون أن يحدد اتجاه الرمي.

وفي سن الرابعة يتمكن الطفل من أن يوجه الكرة في اتجاه هدف معين على ألا يزيد بعده عن مسافة قدميه، ثم تأتي محاولة الرمي بيد واحدة من وضع الوقوف وذلك بتقديم إحدى الرجلين عن الأخرى ويتقن الطفل هذه الرمية في حوالي سن الخامسة وفي هذه المرحلة يمكن إصابة هدف على بعد خمسة أمتار.

ثامنا: اللقف (المسك):

في نهاية العام الثاني تقريبا يتمكن الطفل من استلام الكرة المرمية إليه من مسافة قريبة. وذلك بأن يمد يديه أماما ثم يترك الكرة تتدحرج عليها إلى أن تصل إلى صدره ثم يثني بعد ذلك الطفل ذراعية ويضغط الكرة على صدره، والطفل في هذه المرحلة لا يمكن توقع طريق سير الكرة، فهو لا يستطيع إلا مسك الكرة الموجهة إليه وبعد أن يتدرب على ذلك يمكنه توقع سير الكرة نوعا ما وذلك بعد مرور حوالي شهرين حيث نراه يثني ذراعية عند رمي الكرة ثم يستلمها ويسحبها إلى صدره.

ويلاحظ كذلك أن رجلي الطفل تكون ممدودتان بتصلب مع حدوث ثني بسيط في مفصل الفخذ، وتتحسن عملية اللقف في سن ثلاث سنوات حيث يتمكن الطفل من مد ذراعيه في اتجاه الكرة المرمية وتكون راحتا كفيه متقابلتين ومتباعدتين بمسافة تزيد على قطر الكرة وتكون الأصابع متباعدة ومرتخية قليلا ونراه يحاول لقف الكرة في الهواء وسحبها إلى صدره مع ثني مفصل الحوض والركبتين قليلا ويكون من الضروري في هذه المرحلة توجيه الكرة في اتجاه الطفل.

وتتطور مهارة اللقف بمرور الزمن، فمسافة الرمي يمكن أن تبعد وأن تزداد إلى مسافة ثلاثة أمتار، ويلاحظ أنه في سن الرابعة يتخذ الطفل وضع الاستلام أثناء رمي الكرة إليه، وفي هذه السن يمكن أن يتحرك الطفل للقف الكرات المنحرفة قليلا.

وتتم عملية اللقف السليمة في سن الخامسة ويكون الاستلام بحرية تامة في سن السادسة، وهذا يعني مسك الكرة من الهواء، أي مسك الكرات الغير موجهة إليه مباشرة، والطفل في هذه الحالة لا يسحب الكرة إلى صدره مباشرة وخاصة عندما لا تكون الرمية قوية بل يأخذ في اغلب الأحيان فترة زمنية يضم بعدها الكرة إلى صدره وذلك عندما يريد أن يغير من طريقة مسك الكرة للقيام بواجب حركي آخر أي رمي الكرة في اتجاه آخر.

