

## الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة :

أولاً : النمو الحركي لطفل ما قبل المدرسة ( مرحلة الطفولة المبكرة 2-6 سنوات):

ان النمو الحركي في هذه الفترة يسير بسرعة و بأشكال متعددة و ان أساس هذا التطور هو وجود الدوافع الحركية المتعددة بما يحتويه محيطه من أشياء تؤثر على نموه و تبدأ بها اكتشافاته للأشياء التي تحتاج الى سيطرته . وبالتالي فان تأثير المحيط في هذه المرحلة مهم لتطوير المهارات الحركية بحيث ان التعلم الحركي في هذه المرحلة يعني رد فعل جوابي للجهاز العصبي على الدوافع التي تؤثر في الطفل .

### 1- مميزات النمو الحركي لمرحلة ما قبل المدرسة:

- ان مجال الحركة الكبير و الغير اقتصادي لطفل هذه المرحلة يمكن أن يعطل نفسياً بسبب تغلب كفة الدوافع على الموانع ، والتي تتساوى تدريجياً بعد نموه ، وهذا ما يؤدي تدريجياً الى اختفاء الحركات المصاحبة وتطوير الحركات الاساسية و جعلها ذات هدف.

- يكون الطفل في هذه المرحلة سهل التوجيه بحيث يكون باستطاعته تغيير نشاطه و حركته بتأثير صوت أو حركة أو شيء ما، ويحول انتباهه الى شيء جديد.

- لا يستطيع طفل هذه المرحلة التركيز على حل واجب لفترة طويلة فهو يحتاج الى تبديل مستمر حتى لا تتعب أعصابه .

- ان نجاح الطفل في هذه المرحلة في أداء حركة ما يثير فيه الرغبة في اعادة الحركات، مما يؤدي الى تحسينها وتصبح حركته ذات هدف .

- الطفل في هذه المرحلة لا يكرر الحركات التي لم ينجح فيها وبالتالي ينساها.

- تتطور لدى طفل هذه المرحلة الامكانية لجمع المعلومات الحركية و الاحتفاظ بها بحيث تبنى لديه الذاكرة الحركية.

- نمو قدرة الطفل في هذه المرحلة على ضبط الايقاع بمعنى يصبح قادرا على متابعة النغم الموسيقي بالتصفيق أو الدق مع مراعاته للايقاع كما ان ضبطه للايقاع السريع يكون ايسر عنده من الايقاع البطيء.

## 2- أنواع اللعب التي يؤديها طفل ما قبل المدرسة :

يؤدي طفل ما قبل المدرسة أربعة أنواع من اللعب وهي كما يلي :

أ- **اللعب الحر** : وهو نشاط عقلي حسي يمكن الطفل في هذه المرحلة من الكشف عن طبيعة الاشياء التي توجد في بيئته ، فما من شئ تقع عليه عيناه الا ويقوم بالعمل على استطلاعها بمختلف الطرق وباستخدام أكبر عدد ممكن من الحواس ، ويحقق هذا التدريب المستمر التقدم السريع بمهارات الطفل كما تكسبه الخبرات الشخصية .

ب- **اللعب الالهيامي**: في هذا النوع من اللعب يتحدث الطفل مع الاشياء كأنها شيء يختلف عن حقيقة أمرها ، و الحق أن الطفل في هذه المرحلة يعيش ابتداء من السنة الثانية تقريبا في عالم الخيال . مثل ألعاب البيع و الشراء و لعب دور الشخصيات و الالعب المنزلية مثل فرش المنزل و المطبخ و ألعاب العقاب مثل الشرطي و السارق...الخ، ولتوفير هذا اللعب الالهيامي على الالعب اكبر قدر ممكن من الخامات التي قد تكون علب فارغة او ألواح خشبية بالاضافة الى الالعب الجاهزة.

ج- **اللعب التكويني**: يعتبر الميل الى التكوين عنصرا هاما في لعب الالطفال عندما يمسون الاشياء بأيديهم ، ولكن بسبب ضعف قدرتهم على التوافق الحركي فانه يبدو بصورة المخرب بحيث يقوم بكسر ألعابه دون قصد وذلك بسبب حبه للاستطلاع ، كما ان التركيب من أطفال الخامسة و السادسة يكون مجرد صدفة بحيث يضع الاشياء فوق بعضها بدون فكرة او نموذج و لكن بعد سن السادسة فانه يستخدم الالادوات في البناء و التركيب بدقة للوصول الى غرض محدد، كما يلاحظ ان البنات أكثر دقة في هذا السن من حيث البناء و التركيب.

د- **اللعب التوقيتي**: يميل الطفل بالتعبير عن نفسه بحركات و أصوات توقيتية فهو يجري و يحجل بحيث يأخذ جريه و حمله توقيتا منتظما ، كما يفعل أطفال الحضانة الحركات البدنية

المصاحبة للموسيقى و التي تعتمد على النمو العضلي و التوافق الحركي فان كثيرا من الاطفال يصدمون بالفعل عندما تقدم اليهم حركات تتطلب قدرا من التحكم و السيطرة البدنية و ذلك لأنها لا تتوافر لديهم في هذه المرحلة السنية ، لذلك يجب ان تتضمن برامج تدريب الاطفال في دور الحضانة على اللعب التوقيتي و الرقصات البسيطة المصاحبة للموسيقى .

### 3- أهم الخصائص الحركية لدى أطفال ما قبل المدرسة (من 2 الى 6 سنوات):

- تطور سريع للقدرات الحركية الأساسية والخاصة ونمو ملحوظ في شكل عضلات الجسم من حيث الوزن والحجم مع توافق حركي ملحوظ.

- التآزر بين النمو الحسي والعضلي سمة تلك المرحلة والذي له علاقة بنمو سائر جوانب شخصية الطفل مع نمو ملحوظ في جهاز الطفل العصبي وتحسن في سرعة رد الفعل.

- يتمكن الطفل في بداية المرحلة من المشي الطبيعي الانسيابي وبدون تشنج أو تصلب في المفاصل الخاصة بالحركة إلى حد كبير.

- في بداية المرحلة تبدأ ظهور مقدرة الطفل على صعود السلم وكذلك النزول ولكن ببطء وعدم انسيابية حيث تتطور في خلال سنتين، هذا بالإضافة إلى مقدرته على الجري الطبيعي، وعند بلوغ السنة الرابعة يتحسن الأداء بنسبة كبيرة من الانسيابية وفي نهاية المرحلة يصل الطفل للأداء الطبيعي.

- في بداية المرحلة يستطيع الطفل الوثب من ارتفاع منخفض 20-30 سم بالإضافة إلى الوثب بالقدمين للأمام.

- في منتصف المرحلة يستطيع الطفل الحجل على قدم واحدة من 1-3 مرات وكذلك الوثب بالقدمين، وفي نهاية المرحلة يستطيع الجري ثم الوثب بقدم واحدة وكذلك الوثب العمودي لتحديد علامة معينة.

- في منتصف المرحلة يستطيع الطفل الرمي البدائي بتطويح الذراع الرامى للخلف ثم الرمي للأمام لأجسام أو كرات صغيرة، وفي نهاية المرحلة يستطيع الطفل الرمي بتوافق جيد من خطوة إلى ثلاث خطوات جرى.

- يشهد طفل الخامسة تقدما في المقدرة على استلام الكرة مع توافق وانسيابية كبيرين، بينما يخاف طفل الرابعة من ذلك مع أنه قادر على الأداء.

- يتمكن الطفل في بداية المرحلة من التوازن الحركى بشكله الأول، كالوقوف فقط على عارضة التوازن، وتتطور عند الطفل تلك المهارة حتى يستطيع المشي على عارض التوازن حتى نهايتها في نهاية المرحلة.

**ثانياً : أهم الخصائص الحركية لمرحلتى الطفولة الوسطى و المتأخرة 6 - 12 سنوات:**

وهذا ما يعنينا خاصة في المجال الرياضي بحيث سوف نتعرض لأهم الخصائص الحركية لأهم المراحل العمرية التي تشكل الرياضي و أبطال المستقبل في خطط الاعداد طويلة المدى و هي :

**أ- أهم خصائص الحركية مرحلة الطفولة الوسطى 6 - 9 سنوات :**

- تبدأ ظهور الفروق والملامح ونسب الجسم المميزة للجنسين وذلك بوضوح حيث يسمى بالتغير الأول في شكل الجسم.

- نمو في القدرات الحركية و البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... حيث يتوقف ذلك النمو على الممارسة الخاصة بالأنشطة الرياضية المسئولة عن تطور تلك القدرات.

- تطور نسبي ملحوظ في المهارات التي تستخدم فيها عضلات الأطراف السفلى كالجري والوثب عن المهارات التي تستخدم فيها عضلات الأطراف العليا والجدع.

- ينمو عند أطفال المرحلة الاستعداد والقدرة على التعلم الحركي وخصوصا الإدراك الجيد للواجبات الحركية.

- بدء اختفاء الحركات الزائدة والمصاحبة (الشاذة) من مهارات الأطفال الحركية الرياضية مع تحسن ملحوظ في التوافق بين العين واليد والرجل.
- تتميز حركات البنين عن البنات في خشونتها وعنفا نسبيًا.
- تطور ملحوظ في المهارات الحركية كتطور مهاري المسك والرمي أو الجري والوثب والربط بين كل منهما كمهارات مركبة ذو طابع خاص ومميز لطفل تلك المرحلة.
- تطور ملحوظ في عنصر المرونة لكثير من مفاصل الجسم الكبيرة كمفصلي الحوض والعمود الفقري مع قصور في مفاصل الفخذ والكتفين.
- استجابة واضحة وقدرة سريعة على إمكانية الطفل في تحسين الأخطاء مع إدراك جيد للواجبات الحركية.

#### ب- أهم الخصائص الحركية لمرحلة الطفولة المتأخرة 9-12 سنة:

- التعلم من المحاولة الأولى: تمثل تلك الظاهرة منعطفا حركيا هاما حيث يستطيع الطفل في تلك المرحلة استيعاب وإدراك المهارات الرياضية بسرعة وبذلك يمكنه تعلم كثير من تلك المهارات بالطريقة الكلية.
- مرحلة الطفولة المتأخرة أنسب مرحلة للتعلم الحركي: تمثل تلك المرحلة أنسب مرحلة التعلم المهارات الحركية عامة وذلك للجنسين.
- يتميز أطفال المرحلة بحماس وسرور وجدية لمزاولة الأنشطة الرياضية بذلك يمكن استغلال هذا الحماس في تطور قابليات الأطفال الحركية.
- توجد فروق واضحة بين أطفال تلك المرحلة: يرجع السبب في ذلك إلى الإمكانيات البيئية المتاحة للبعض في التدريب من أندية أو ساحات رياضية.

- يأخذ شكل الجسم في تلك المرحلة نسبا ثابتة وشكلا مميزا: هذا يعني أن تغيرا واضحا حدث لأطفال المرحلة في نسب الجسم بحيث يأخذ شكلا ثابتا ومستقرا والذي يمكنه من أداء أفضل.

- تباطؤ نسبي في النمو في المرحلة، بالرغم من التباطؤ النسبي في النمو إلا أن هناك تحسن في القدرات البدنية و الحركية كالقوة القصوى والقدرة والسرعة والرشاقة هذا بالإضافة إلى قوة في العظام وطول مميز في الأطراف.

- مرحلة الطفولة المتأخرة تتميز بهبوط نسبي في معدل النبض الطبيعي مع زيادة ملحوظة في النبض بعد مجهود قصوى بالإضافة إلى ضغط الدم.

- تتميز الحركات في تلك المرحلة بالابتعاد عن الحركات الزائدة والمصاحبة (الشاذة).

- يميل أطفال المرحلة إلى اللعب الجماعي وخصوصا مع الجنس الآخر حتى نهاية المرحلة فقط، فالأولاد يميلون إلى اللعب المنظم والذي يتطلب الشجاعة، والبنات يميلون إلى الحركات الإيقاعية كحركات الحجل والرقص... إلخ.

- توافق كبير بين القوة ووزن الجسم والمتمثلة في مقدرة الطفل على الارتكاز على الذراعين كما في حركات الجمباز.