

المحاضرة الرابعة: المهارات الحركية الأساسية لطفل ما قبل المدرسة وتطورها.

1_ مفهوم المهارات الحركية الأساسية وأهميتها:

يطلق مصطلح المهارات الحركية الأساسية على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الاطفال وتتضمن نشاطات مثل رمي الكرات والتقاطها، والقفز والوثب ، والتوازن، وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الاطفال

ويضيف (علاوي ورضوان) إن مصطلح المهارات الحركية الأساسية يشير إلى " بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل الحبو، والمشي، والجري، والدرجة، والوثب، والرمي والتسلق و التعلق الا ان هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي، لذا يطلق عليها اسم المهارات الحركية الأساسية أو الرئيسية.

والمهارات الحركية الاساسية التي تمتد فترتها ما بين 2_6 سنوات تحتل أهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي.

وتعد أساسا لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالأنشطة الرياضية المختلفة في مراحل النمو التالية وخاصة أثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة.

فعلى الرغم من أن تطور هذه المهارات يرجع إلى عوامل وراثية، إلا أن البيئة وما يتصل بها من تعليم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الافضل أن توفر ظروفًا بيئية مناسبة لتطوير هذه المهارات في مرحلة ما قبل المدرسة حيث تعد هذه المرحلة مرحلة حيوية ومهمة للتطور الحركي عند الاطفال

* تصنيف المهارات الحركية الأساسية:

أ _ المهارات الانتقالية:

وهي المهارات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة

لنقطة محددة على سطح الأرض، وتشمل المهارات الانتقالية، المشي، والجري، والوثب الطويل والعمودي والتسلق .

ب _ مهارات المعالجة والتناول:

وهي المهارات التي تتطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد والرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم وتتضمن هذه المهارات وجود علاقة بين الطفل والأداة التي يستخدمها وتتميز بإعطاء قوة لهذه الأداة أو استقبال قوة منها، وتجمع مهارات المعالجة والتناول بين حركتين أو أكثر، ومن خلال هذه المهارات يتمكن الاطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك ومسافة انتقالها، وسرعة واتجاه الأداة، وتشمل مهارات المعالجة والتناول مهارات كالرمي، والاستلام الركل ، ودحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، والضرب، والالتقاط.

ج _ مهارات الاتزان الثابت والحركي:

وهي المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات: الاتزان الثابت:

ويقصد به قدرة الطفل على الاحتفاظ بتوازنه دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة.

الاتزان الحركي:

ويقصد به قدرة الطفل على الاحتفاظ بتوازنه أثناء أداء حركي معين، وتشمل مهارات ثبات واتزان الجسم مهارات كالثني، والمد، والمرجحة، واللف، والدوران والاتزان المقلوب، واتزان على قدم واحدة والمشي على عارضة التوازن.

* التطور الحركي لمهارات الحركية الأساسية في مرحلة ما قبل سن المدرسة:

_ مهارة الركض:

يعد الركض امتدادا طبيعيا لحركة المشي التي يؤديها الطفل اذ ان تطور الركض يعتمد بشكل أساسي على حركة المشي السريع للطفل وتظهر المحاولات الأولى للركض عندما يؤدي الطفل حركة المشي السريع في حوالي الشهر الثامن عشر بعد الولادة، ولكن لا يعد حركة ركض حقيقي لأن الطفل لا يمتلك القوة العضلية بالقدر الكافي الذي يسمح للقدمين إن تركزا الأرض بصورة دقيقة. ويختلف الركض عن المشي في أن هناك فترة طيران قصيرة أثناء كل خطوة وتسمى مرحلة عدم

الارتكاز أو مرحلة الطيران، في حين يكوف المشي على اتصال دائم بالأرض اما بقدم أو بالقدمين معا، ويمكن ملاحظة فترة الطيران أثناء الركض خلال السنة الثانية من عمر الطفل وتعد مهارة الركض من المهارات الأساسية التي يتوقف عليها نجاح الكثير من المهارات الرياضية والألعاب المختلفة. وفي السنة الرابعة من عمر الطفولة يلاحظ حركة الرجلين والذراعين التوافقية أثناء الركض عند حوالي 30 % من الاطفال .

ولكن عند النظر بشكل عام نلاحظ أن حركة الطفل تؤدي بصورة غير منتظمة وتكون حركة الرجلين قصيرة وذات ضربات قوية مع قلة مجال الحركات وعدم انتظار حركات الذراعين، وفي عمر خمس سنوات نلاحظ أن تطور توافق الركض يصل إلى حوالي 70_75 % وبعد سنة يصل التطور إلى 90 % فتظهر حركة الركض بوضوح في عمر 05_07 سنوات .

وبصورة خاصة زيادة سعة الخطوة نتيجة لزيادة قوة الدفع المناسبة في لحظة المد من مفصل الركبة مع زيادة رفع الفخذ، كذلك تتحسن سرعة الركضة ورشاقتها عند الاطفال في عمر 5_6 سنوات إن نسبة النمو السنوية عند الطفل في السنوات الأولى من الدخول إلى المدرسة تكون أكبر مقارنة مع نموه في مراحله الأولى.

_ مهارة الوثب:

تعني مهارة الوثب اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع إحدى الرجلين أو الرجلين معا، ثم الهبوط على إحدى القدمين أو القدمين معا، ويمكن أن تؤدي في أشكال متنوعة، مثل الوثب للأعلى أو للأسفل أو للأمام أو للخلف أو للجانب، وتعتبر مهارة الوثب إحدى المهارات الأساسية المستقلة والهامة. وتظهر المحاولات الأولى للوثب عندما يكون الطفل في وضع مرتفع قليلا على درجة مثلا وينزل عن ذلك المستوى المرتفع نزولا قويا، فيبدي قفزة وكأنه خطوة ثقيلة إلى الاسفل ويتمكن الاطفال عند سن الثانية والنصف تقريبا من القفز مستخدمين القدمين مع وعندما يبلغ الطفل عامه الثالث والرابع

يشهد تقدما ملحوظا لأداء مهارة الوثب للأسفل وذلك من حيث مسافة الوثب وتنوع أنماط الوثب، وفي عمر خمس سنوات يستطيع الطفل تأدية القفز من الثبات وكذلك القفز للأعلى والقفز العريض ومن الركضة التقريبية كذلك فانه يستطيع القفز فوق خطين أو منطقة محددة ومرسومة على الأرض.

_ مهارة الرمي:

تعد مهارة الرمي من أكثر المهارات أهمية وشيوعا للتعبير عن حركات المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في هذه المرحلة، ويمكن إنجاز هذه المهارة بطرائق عديدة، وتعد مهارة الرمي والذراع مفرودة من أعلى الرأس من أكثر مهارات الرمي استخداما في مجال دراسات تطور النمو الحركي لمهارة الرمي، كما يمكن أداء هذه المهارة باستخدام أدوات مختلفة (الحجم والوزن والشكل)، كما أن الهدف من الرمي يختلف فقد يكون دقة الرمي، أو قوة الرمي، أو زيادة المسافة، لذلك من الصعوبة تحديد نمط ثابت ومعين لأداء هذه المهارة.

ويقوم الطفل في العام الثاني من عمره بمحاولات قذف بعض الأشياء الصغيرة (كرات مثلا) إلى الأسفل، ويتطور النمو يستطيع الطفل تحديد اتجاه الرمي، لا يستطيع الطفل التحكم في توقيت الرمي،

وفي العام الثالث تتطور مهارة الرمي عند الطفل حيث يمكنه رمي الكرة بقوة، ولكن لا يكون بدرجة متقنة، ومع تطور النمو يزداد تحسن مهارة الرمي، إذ يستطيع الطفل في العام الرابع رمي الكرات الكبيرة والصغيرة، مع توجيهها إلى هدف معين بدءا من عمر 4_5 سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح قادرا على أداء الرمي بدقة على هدف يبعد حوالي (5م)، ويرمي الأولاد لمسافة أبعد وبدقة أكثر من البنات.

_ مهارة الاستلام:

تعد مهارة الاستلام من أكثر المهارات الحركية الأساسية تمثيلا لمهارة المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في الجسم، ويعد المحك العلمي لنجاح مهارة الاستلام لدى الطفل هو استلام الشيء المقذوف أو

الكرة باليدين.

ويبدأ بزوغ المحاولات الأولى لاستلام الكرة لدى الطفل في سن الثانية عندما يكون جالسا والرجلان متباعدتان للخارج، بينما تتدحرج الكرة بين الرجلين فيحاول ان يمس الكرة ويسحبها نحو أحد الرجمين، في الوقت الذي يعجز فيه طفل الثانية من العمر عن استلام الكرة الطائرة في الهواء، وعندما يبلغ الطفل من العمر ثلاث سنوات وعند ملاحظة مهارة الاستلام لديه نجده يمد يديه بصورة متوازية وعلى شكل (سلة) لاستلام الكرة، ولكنه يجتاز هذه الحالة بالتدريج إلى أن يصل الى وضع الاستعداد أو التهيؤ لاستلام الكرة، فنلاحظ امتداد الذراعين للأمام نحو الكرة وتكون راحتا اليدين مفتوحة بفتحة مناسبة لاستلام الكرة والأصابع مبتعدة عن بعضها قليلا ويقوم الطفل بسحب الكرة إلى الصدر لاجل الأمان، ويكون هناك ثني ومد في مفصلي الورك والركبتين لأجل استلام الكرة بشكل أسهل .