

المحاضرة الخامسة : الحركات الأصلية الأساسية

تعتبر هذه الحركات أساسية بالنسبة للحركات الرياضية وأن حركة الانسان هي في الواقع نتيجة لعمل عضلاته التي تنقبض فتحدث الحركة و كنتيجة لحركة العضلات تتشكل باقي أعضاء الجسم و أجهزته فالجهاز العضلي هو أقدم جهاز بالجسم ، فكلما زادت وتنوعت حركة العضلات كلما نمت الأجهزة الأخرى وازدادت فعاليتها .

ويقسم العلماء حركة الانسان إلى ثلاث أنواع :

- حركة تغيير في الوضع.

- الحركة الانتقالية.

- الحركة الدقيقة .

- أهم الحركات الأساسية

1) المشي : إن الطفل يستطيع دون مساعدة في نهاية السنة الأولى من عمره أن يمشي ،والمشي عبارة عن حركة انتقالية توافقية بين الرجلين والذراعين فحركة الرجلين تمثل في حركة دائرية مستمرة تعمل احدهما بالاستناد والأخرى بالمرجحة ، حيث يتغير عمل كل منهما لتأخذ عمل الأخرى في كل دورة وذلك في كل خطوة من الخطوات إذ يحكم كل خطوة عنصران أساسيان هما

(طول الخطوة ، تردد الخطوة) أما الذراعان فيعملان بإيقاع منسجم مع الرجلين بحركات بندولية مع الكتفين ، كل هذا يجب أن يؤدي بتوافق موزون حتى تأخذ الخطوة شكلها الطبيعي ، و هذا لا يمكن تحقيقه إلا في سن الخامسة من عمر الطفل ، يمر تطور المشي بالمراحل التالية :

- المشي بالاستناد.

- المشي الحر الذي ينقسم الى قسمين : - المشي الحر البدائي.

- المشي الحر الطبيعي.

2) التسلق : يتم التسلق من خلال الزحف ولا تقوم الذراعان بعملية الدفع فقط ولكنها توقف الجسم وتجذبه وتؤدي عملا ملحوظا وبما أن الفرد يجب عليه أن يوقف حركة سقوط جسمه أولا فإنه من الواضح بأن التسلق يعد مضنيا بالنسبة للزحف.

يحدث التسلق خلال العامين الأولين من عمر الطفل ومع زيادة العمر يمكن للطفل أن يتغلب على صعوبات كبيرة بواسطة استخدامه للشكل الرئيسي للتسلق وبعد عدة محاولات ينجح بسرعة في النزول لأسفل بعد الصعود لأعلى في ارتفاعات مختلفة .

(3) الصعود و النزول : يختلف الصعود النزول عن مهارة التسلق في شكل وميكانيكية الحركة مع اتفاقهما في الهدف الحركي وهو الانتقال بالجسم لأعلى فالصعود لا تستخدم فيه حركات الذراعين التوافقية مع الرجلين كما في التسلق إلى في مهارة أداء الصعود الأولي عندما يضطر الطفل إلى عملية الاستناد بإحدى اليدين .

تتطور مهارة الصعود مع تزامن تطور مهارة المشي الحر عند الطفل حيث يمكن إيجادتها في سن الرابعة والخامسة .

(4) الجري : وهو الحركة المستمرة حيث تتخلله مرحلة طيران ونلاحظ أن أول محاولة للجري ذات مرحلة طيران قصيرة تحدث عند الطفل الصغير الذي يبلغ عمره حوالي السنتين والنصف ويكون الجزء العلوي من الجسم منتصباً لأعلى بينما يظل مفصلاً الفخذ والركبة مشيتين قليلاً وتكون حركة الذراعين واضحة وبعيدة ولكنها في الغالب غير متماثلة ومع زيادة العمر تتحسن مهارة الجري ،وتصبح انسيابية .

(5) الوثب : تنشط مهارة الوثب بدءاً من السنة الثالثة من عمر الطفل ويثب الطفل عادة مرة أو مرتين عند هبوطهم للأمام وكذلك نجد الارتداد المرن حتى في 4 - 6 سنوات عندما يقفز الطفل من ارتفاعات كبيرة .

(6) الرمي : يقذف الطفل الأشياء الصغيرة مثل الكرة إلى أسفل بوضوح مع مفصل اليد حوالي نهاية العام الأول ، ويتطور هذا القذف تدريجياً إلى حركة الرمي بيد واحدة من الوقوف ويتم هذا التطور بسرعة نسبياً إذا أمكن تأدية تمارين إعدادية له ،ويتمكن الطفل من التحكم في المرحلتين في السن 4 - 5 سنوات .

(7) اللقف : يمكن للطفل أن يلقف ويمسك الكرة إذا رميت إليه من مسافة قريبة وبدقة وبغير قوة وذلك في سنته الأولى وفي نهاية السنة الثانية يستطيع الطفل استقبال الكرة الموجهة إليه عن طريق مد الذراعين للأمام إذ تندرج الكرة عليهما حتى وصولها للصدر ، ثم يقوم بالضغط عليها بالساعدين حتى لا يفقدها ، وفي السن الرابعة تتطور عند الطفل مهارة المسك و اللقف في سن الخامسة و السادسة إذ يمكن استلام الكرة و إرسالها إلى أي اتجاه ولكن من دون انسيابية ، وفي عمر السادسة يستطيع الطفل ربط مهارة الرمي ببعض المهارات الأخرى كالربط بين مهارة مسك الكرة استلامها والرمي وكذلك الربط بين الجري والرمي فالطفل في هذه المرحلة يمكنه استلام الكرة وتصويبها مباشرة إلى الهدف الذي يريده .