

نشوء الحركات الأساسية وتقسيمها

موضوع مقتبس من المنتدى الرياضي
للكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية

اعداد: الاستاذ الدكتور مازن عبدالهادي الشمري

جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
اذار 2007 م

الحركة تتطور مع تطور الإنسان، فالحركات الأولية التي يؤديها الطفل مثل الجلوس والرحف والوقوف والمشي والقبض، هي كحركات أساسية يؤديها الطفل ثم تتطور مع تطور نضوج الطفل، والطفل يستخدم الحركة الأساسية كطريقة في التعبير عن ذاته وتنمية قدراته... والحركة تتطور عند الطفل حيث يتعلم ويكشف المحيط الذي حوله إذا ما سخرت لها التربية والاهتمام الذي يتناسب مع مرحلته العمرية وقدراته الذاتية، إن التطور الحركي للطفل ليس حالة تطوريه إليه هي تخضع للحالة التعبيرية بين مشاعر الطفولة والمحيط الذي يحيط به، فهو يقلد حركات بسيطة تبدأ بلمس الأشياء الموضوعه أمامه ثم ينتقل إلى فعاها ثم مسكها وهكذا.. ثم تبدأ هذه الحركات الأساسية مع زيادة النمو والنضج البدني والعقلي عند الطفل وعند ذلك يستطع إن يقف أو يمشي بالمساعدة أو يدونها أو يتدافع مع أخوته أو يتسابق مع أقرانه في رحاب المدرسة ولما كانت الحركات كثيرة ومتنوعة فأنا سنقوم هنا بتقسيمها لمجالاتها (النفس - الحركة).

تقسيم المجال النفس حركي Taxonomy of Psycho motor Domain

سنقوم هنا بالتعرف على تصنيف هارة " Hare 1972 " المأخوذ عن الخولي وراث (1982) في المجال النفس حركي للاعتماد عليه كأطار مرجعي للأهداف السلوكية في التربية الحركية، وتصنيف هارة يقوم على أساس تقسيم مجال النفس حركي إلى ستة مستويات تبدأ بالحركة البسيطة على مستوى حركي والمستويات الحركية هي:-

1- الحركات الانعكاسية – Reflex Movements

تعتبر الحركات الانعكاسية حركات لا إرادية من حيث طبيعتها، وتبدأ بالظهور منذ ولادة الجنين، وتنمو مع نمو النضج للطفل، ومن أشكالها، الحركات الانعكاسية الموضعية والمنعكسة بين الشوكية، والمنعكسة فوق المواضع الشوكية.

2- الحركات الأساسية الأصلية.

تعتبر هذه الحركات حركات فطرية تمثل الأساس للحركات النهارية الأساسية الخاصة بكل لعبة، ومن أمثلة هذا النوع الحركات الانتقالية والحركات غير الانتقالية وحركات الإثارة اليدوية.

3- القدرات الحركية:

تمثل كافة الوسائل الإدراكية عند التعلم والتي بموجبها يتم استقبال المثيرات في الوحدات الحركية ومن ثم نقلها للمراكز العقلية في الدماغ.. ومن أشكال أجهزتها في الدماغ هي الأجهزة الخاصة بالتمييز الحركي والتمييز البصري والتمييز السمعي للمسي والقدرات التوافقية.

4 – القدرات البدنية:

وهي القدرات التي تعبر عن النمو البدني الذي يحدث لمكونات اللياقة البدنية عند نمو الأجهزة الحيوية في الجسم والتي يختلف استخدامها في الأداء المهاري للحركات ومن أمثلتها التحمل والقوة العضلية والمرونة والرشاقة.

5 – الحركات المهارية..

إن المتعلم يتميز بالكفاءة عند أداء الواجب الحركي للحركات ذات الطابع التعقيدي والحركات المركبة لمختلف المهارات الرياضية والجمباز تقع ضمن هذا الإطار. ومن تقسيماتها المهارة البسيطة والمهارة المركبة والمعقدة.

6 – لغة الاتصال الحركي

يضم هذا النمو الحركي أشكال متعددة للحركات الاتصالية والتي تبدأ بالحركات التعبيرية والقوامية وتستمر إلى حركات الرقص الحديث والباليه وتشمل على الحركات التعبيرية والحركات التفسيرية.

مفهوم أبعاد الحركة

- 1- الوعي الفراغي (اتجاه وبعد الحركة) .
- 2- الوعي بالجسم (ما الذي يستطيع الجسم عمله) .
- 3- نوع الحركة (كيف يتحرك الجسم) .
- 4- العلاقات الحركية (مع من يتحرك الجسم) .

1- الوعي الفراغي

يحتوي هذا البعد لحركة الجسم على الاتجاه والمستوى والمسار الحركي للجسم في الفراغ والفراغ هو المسافة الموجودة والتي يتم في إطارها حركة الجسم، وللفراغ حدود معينة قد تكون هذه الحدود كبيرة أو صغيرة. والفراغ قد يكون فراغ شخصية أو فراغ عام يتضمن الفراغ الشخصي فراغ يمكن الفرد من الوصول له من خلال حركات الجسم اللاتوائية أو الامتدادية، إما الفراغ العام فإنه يحتوي على المسافة التي يتحرك خلالها الفرد أو مجموعة من الأفراد وأحسن مثال على الفراغ العام هو الملاعب الداخلية والخارجية وسنتناول هنا أبعاد الفراغ من حيث الاتجاه والمستوى والمسار الحركي:-

أ – الاتجاه: أن الوعي لحركات الجسم في الفراغ من قبل الفرد يساعده على التحرك في مختلف الاتجاهات خلال المسافة الفراغية وهذه الاتجاهات قد تكون باتجاه الإمام أو الخلف أو الأعلى أو الأسفل أو الجانب.

ب – المستوى والمحور: إن الجسم يتحرك خلال الفراغ في مستويات ومحاور متنوعة ومن أمثلها المستويات والمحاور الأمامية والجانبية العرضية، وقد تكون هذه المستويات متوسطة الارتفاع أو منخفضة أو عالية.

ج – المسار: هو خط حركة مركز ثقل الجسم خلال انتقاله في الفراغ من نقطة إلى أخرى والحركة قد تكون لمركز ثقل الجسم ككل أو لمركز ثقل كتلة – أعضائه، والمسار الحركي يعطي البعد الفني الانسيابي للأداء الحركي.

2- الوعي بالجسم

يعني قدرة الفرد على معرفة وتحديد حركة جسمه ككل وحركة أجزائه، والوعي بحركات الجسم يستوجب التدريب على معرفة أعضائه ووظائفها منذ الطفولة المبكرة وقبل دخول المدرسة لكي ينمو عند الطفل الوعي والحس المناسب لجسمه.

3 – نوع الحركة وزمنها

فهي الصفات والخصائص المحددة لنوعية الحركة واختلافها يتم من خلال الزمن والانسيابية والقوة بشكل الجسم.. إن الزمن يحدد سرعة الحركة وكلما كان الزمن قصيراً كلما كانت الحركة سريعة، والحركات قد تكون منتظمة السرعة أو غير منتظمة، فالحركات ذات السرعات المنتظمة هي تلك الحركات التي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة متساوية، إما الحركات ذات السرعات غير المنتظمة فهي كل الحركات التي يقطع فيها الجسم مسافات متساوية في أزمنة مختلفة وبالعكس، أما الانسيابية فتعني كل المظاهر الحركية التي تميز جودة الأداء التوافقي من عدمها والقوة الخارجية التي تتحكم في الانسيابية، إما القوة فهي الفعل الذي يعطية الفرد للتغلب على المقاومة، وقد تكون هذه المقاومة فرد أو أي شيء خارجي والفعل هنا يعني القوة الداخلية المتمثلة بانقباضات العضلية، أما المقاومة فهي القوة الخارجية والقوة لكي تكون اقتصادية لابد إن تعطي بتوقيت مناسب الترتيب.