**المهارات الحركية :**

**مفهوم المهارة :**

        تشكـل الحركـات جانبـاًُ مهمـاً في حياتنا اليومية بعضها حركات موروثة ، وبعضها حركات متعلمة ، كتلك التي نستخدمها في الأنشطة الرياضية على شكل مهارات (Skills) والتي تتطلب الكثير من التدريب والخبرة لأجل إتقانها ، ويمكن اعتبار المهارة هي مهمة أو عمل عندما نلاحظها من منظار الاستجابات الحسية والحركية المطلوبة لغرض التعلم ، ومن هذا المنطلق يمكن أن نسمي الرمية الحرة في كرة السلة بأن هذه المهارة حركية ، ومن جهة أخرى يمكن اعتبار المهارة صفة دالة لفاعلية الأداء ، إذ يطور المتعلم بعض الاستجابات الحركية في تنظيم حركي جديد ، أن كل مهارة حركية تتطلب تنظيم وترتيب عمل مجاميع عضلية معينة في اتجاه معين ، وعادة تتوحد كل نتاج المجاميع العضلية لأجل الوصول إلى هدف معين ، ومتى ما تحقق الهدف فيمكن اعتبار الشخص المنفذ لتلك الحركة شخص ماهر ؛ إي إن اللاعب الماهر هو الذي يتمكن من تنفيذ واجب معين بنوعية عالية مثل الأداء السريع والدقيق ، إن اللاعب المبتدى ينفذ المهارة ولكن بسرعة بطيئة في حين إن اللاعب المتمرس ينفذها بشكل أسرع .

      و يتسع استخدام مصطلح المهارة في الحياة اليومية ، وفقا للأنشطة المختلفة والتي تحتاج إلي مهارة ، ومن الصعوبة تحديد مصطلح مطلق للمهارة نظراً لكونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء ، والمهارة هي القدرة على إنجاز عمل ما وهذا العمل يتطلب قدرات مهارية لإنجازه ، والمهارة في الحياة العامة كما عرفها (أحمد خاطر وآخرون) بأنها "جوهر الأداء الذي يتميز بإنجاز كبير من العمل مع بذل مقدار من الجهد البسيط". وعرفها (محمد خير الله ممدوح) بأنها "تلك النشاطات التي تستلزم استخدام العضلات الكبيرة والصغيرة بنوع من التآزر يؤدي إلى الكفاية والجودة في الأداء". وعرفها قاموس وبستر  Webster بأنها " قابلية الفرد على استخدام معرفته بصورة فعالة وسهلة خلال الأداء" .

           أما في المجال الرياضي فقد تطرق إليها (وجيه محجوب) فعرفها من وجهة نظر مختص علم الحركة بأنها "ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح"، وذكر أيضا بأنها "الدقة في الأداء عندما يلتقي المسار الحركي مع مسار الأداة بدون الانتباه الكامل إلى مجريات الأمور". أما (شمت) فعرفها بأنها "امتلاك القابلية في التوصل إلى نتائج نهائية بأعلى ثقة وبأقل جهد بدني ممكن وبأقل وقت ممكن"، وعرفها (طلحة حسام الدين ) بأنها "قدرة عالية على الإنجاز سواء كانت بشكل منفرد أو داخل فريق أو ضد خصم بأداة أو بدونها". وكذلك عرفها (نجاح مهدي شلش ، وأكرم محمد صبحي ) بأنها "عمل وظيفي لها هدف أو غرض يستوجب الوصول إليه ويتطلب حركة طوعية للجسم أو أحد أعضائه لكي يؤدي الحركة أداء سليماً".

وقد عرفها (سنكر) بالمعادلة الآتية :

المهارة = السرعة × الدقة × الشكل × الملائمة.

 **طبيعة المهارات الرياضية :**

       يستخدم مصطلح المهارة بطرائق متنوعة ومتعددة خلال الحديث اليومي العابر، ففي المنزل نسمع الإباء يتحدثون عن مهارات أبنائهم في المشي أو السباحة أو لعب كرة القدم ، وفي الصناعة يصنف العمال وفق مهاراتهم (عمال ماهرين ، وشبه ماهرين ، وغير ماهرين)، وكذلك فيما يتعلق بالتخصصات المختلفة في بقية مجالات الحياة ؛ ويمكننا أن نقول بان المهارات كافة هي حسية حركية (Sensory motor) في طبيعتها، فالمعلومات الواردة عن طريق الأعضاء الحسية والتوجيهات الصادرة من الدماغ هي من الأهمية للمهارة بما لا يقل عن الجوانب الحركية ، ونظراً لإشراك الجوانب الإدراكية بشكل فعال في أداء المهارات الحركية وبخاصة المركبة فان اغلب المهارات الحركية في المجال الرياضي تسمى بالمهارات الإدراكية – الحركية .

      وفي المجال الرياضي يمكن استخدام مصطلح المهارة بأشكال مختلفة منها:

**أولا :** **يستخدم مصطلح المهارة أحيانا للإشارة إلى**: نشاط يظهر نتيجة لعملية النمو للكائن الحي ، كالمشي ، والزحف ، والقفز ، والركض وغيرها ، وتسمى هذه الحركات أحيانا بالمهارات الأساسية أو الأولية ؛ وبما أن المهارة مكتسبة (يقوم الفرد بتعلمها) ، بينما المهارات الأساسية لم تكتسب عن طريق التعلم بل النمو، فيفضل عدم استخدام مصطلح المهارة هنا وتسميتها بالحركات الأساسية ، وهذه الحركات ليس لها أهداف محددة ، والتمرين عليها يجعلها في حالة استعداد دائم للاستخدام متى ما دعت الحاجة إلى استخدامها ، ويمكن عندما يصبح لهذه الحركات أهداف محددة بوضوح كما هو الحال في سباقات المشي ، والركض ، والوثب أن تدرج ضمن أشكال المهارات الأخرى .

 **ثانيا :** **يستخدم مصطلح المهارة أحيانا للإشارة إلى** : الفعل الذي يهدف للقيام ببعض الحركات بشكلها الصحيح من الناحية الميكانيكية ، مثل تمكن لاعب التنس من تنفيذ الضربات المختلفة بطريقة صحيحة من النواحي الميكانيكية أثناء التدريب ولكنه يعجز عن تنفيذها في مباراة حقيقية ، أو إتقان لاعب كرة القدم لبعض المريرات أو التصويبات التي يؤديها أثناء التدريب ولكنه يعجز عن تنفيذها بالشكل المناسب والمطلوب في المباريات. وفي مثل هذه الحالات يفضل استخدام مصطلح (التكنيك) بدلا من المهارة ، إذ انه أكثر ملائمة، فيعرف التكنيك بأنه أسلوب أداء الحركة الصحيح ميكانيكيا (فنيا) لمهارة معينة وهو جزء مكمل ومهم من المهارة ولكنه ليس جزئها الأساس.

 **ثالثا :** **تشير المهارة أحيانا إلى** : فعل أو مجموعة كاملة من الأفعال التي لها هدف أو عدد من الأهداف المحددة بوضوح ، وفي مثل هذه الحالات فإن المهارة قد تشمل من جهة ؛ أفعالا مثل رمي الرمح ، والغطس إلى الماء ، والوثب الطويل ، حيث يكون للتكنيك دور فعال في الأداء ، ومن الجهة الأخرى يمكن أن تشمل أفعالا مثل كرة القدم وكرة السلة والكرة الطائرة وغيرها حيث تعد ردود الفعل للبيئة الخارجية عاملا أساسيا في أدائها ، فقد يمتلك لاعبي كرة القدم مقدرة جيدة في السيطرة على الكرة والمحاورة بها ولكن عدم مقدرته على استخدامها بشكل مناسب في اللعب يدل على عدم إتقانه لمهارة لعب كرة القدم . ويمكن أحيانا أن يمتلك لاعب التنس تكنيكا جيدا للضربات المختلفة لكنه يفتقر إلى المهارة في لعبة التنس بسبب عدم مقدرته على إدراك المواقف والأوقات المناسبة لاستخدام كل ضربة من تلك الضربات ، ففي هذا النوع من الرياضة يكون لاتخاذ القرارات دور كبير في تحديد مستوى المهارة .

      وفي مهارات مثل رمي القرص ، وسباحة المسافات القصيرة ، ومسابقات الوثب ، والقفز في العاب القوى يعد الفعل الحركي (Motor action) العامل الحاسم في الأداء ، بينما يعتمد أداء المهارات في الألعاب الفريقية والمنازلات على مقدرة الفرد في إدراك ما يدور حوله والقيام بالاستجابة الملائمة للظروف المحيطة به .

         إن الأهداف المحددة مسبقا للمهارة يمكن أن يكون أساسها السرعة ، أو الدقة ، أو القوة ، أو النوعية ، أو الصعوبة ، أو مجموعة مما سبق ذكره ، فالغطس إلى الماء ، والحركات الأرضية في الجمباز على سبيل المثال تعد رياضات تتطلب مجموعة من العناصر كالدقة والصعوبة والنوعية ، وفي بعض الأحيان يكون تحقيق الفوز هو الأساس للأهداف المحددة كما هو الحال في العديد من الرياضات ككرة القدم ، وكرة السلة ، والكرة الطائرة ، والمنازلات ففي هذه الألعاب يحقق اللاعبون أحيانا النتائج نفسها ولكن بطرائق متنوعة إذ يستخدم اللاعبون حركات مختلفة للتعامل مع ظروف مشابهة .

 **تصنيف المهارات الحركية :**

**أنواع المهارات الحركية Taxonomy of Sport Skills:**

          يمكن أن تصنف المهارات الحركية إلى أصناف عدة ، وذلك تبعا لطبيعة المهارة ، أو حجم العضلات المشتركة ، أو عوامل أخرى ، وقد صنفت من قبل المختصين في التعلم الحركي إلى أشكال كثيرة ولكن أغلبها تتفق على ما يأتي:

**v**مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة **.**

v    مهارات مستمرة، ومهارات متماسكة ، ومهارات متقطعة .

v    مهارات مغلقة – مهارات مفتوحة .

**أولاً : مهارات العضلات الدقيقة – مهارات العضلات الكبيرة :**

     غالبا ما تصنف المهارات الحركية إلى مهارات العضلات الدقيقة ، ومهارات العضلات الكبيرة ، وذلك على وفق حجم العضلات المشتركة في أداء الحركة.

     **والمهارات الدقيقة هي** : تلك المهارات التي تشترك في أدائها مجموعات العضلات الدقيقة التي تتحرك خلالها بعض أجزاء الجسم في مجال محدود لتنفيذ استجابة دقيقة في مدى ضيق للحركة ، وكثيراً ما تعتمد هذه المهارات على التوافق العصبي العضلي بين اليدين والعينين ، مثل مهارات الرماية ، والبلياردو ، أو بعض مهارات التمرير ، والسيطرة على الكرة في الألعاب التي تستخدم فيها الكرات .

     **والمهارات الكبيرة** فتستخدم في تنفيذها مجموعات العضلات الكبيرة ، وقد يشترك الجسم كله أحيانا في تنفيذها ، مثل مهارات كرة القدم والعاب القوى .

**ثانياً : مهارات مستمرة ، ومهارات متماسكة ، ومهارات متقطعة :**

        في هذا التصنيف تحدد المهارات على وفق الزمن الذي تستغرقه وفترات التوقف التي تتخلل الأداء ومدى الترابط بين أجزاء الحركة بعضها بالبعض الأخر، إذ يمكن افتراض وجود سلسلة من المهارات في أحد طرفيها تقع المهارات المستمرة بينما تقع في الطرف الأخر منها المهارات المتقطعة وتتوزع جميع المهارات الرياضية على هذه السلسلة.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| مهاراتمستمرة | مهارات متماسكة | مهاراتمتقطعة |
| الركض | الغطس إلى الماء | الإرسال في العاب المضرب |
| السباحة | الحركات الأرضية | الإرسال في الكرة الطائرة |
| الدراجات | المحاورة بكرة القدم أو السلة | ضربة الجزاء |
| التجديف | رمي المطرقة |

      إن المهارة المستمرة هي المهارة التي تتكرر فيها الحركات بشكل متشابه ومستمر دون توقف ملحوظ ، إذ يتداخل الجزء النهائي من الحركة الأولى مع الجزء التحضيري من الحركة التي تليها ، وهكذا تظهر الحركات وكأنها حركة واحدة مستمرة ، كما هو الحال في السباحة والركض والمشي والتجديف ؛ أما المهارة المتقطعة فهي المهارة التي تتكون من حركة لها بداية ونهاية واضحة ولا ترتبط بالضرورة بالحركة التي تليها كما هو الحال في الإرسال بالكرة الطائرة فبعد إن ينفذ الإرسال تعتمد الحركة التالية على أسلوب استجابة الفريق المنافس وهذا أمر لئيمكن معرفته أو توقعه دائما ، لذا فان الحركة التالية للإرسال قد تكون مختلفة في كل مرة، هذا فضلا عن إن هناك مدة زمنية بين تنفيذ الإرسال والمهارة التي تليها .

     وتتميز المهارة المستمرة بإمكانية تعلمها بوقت أسرع من المهارة المتقطعة عندما تكون من نفس مستوى الصعوبة، كما يمكن الاحتفاظ بالمهارة المستمرة لمدة زمنية أطول وذلك لأن تكرار الحركة (التمرين عليها) هو جزء متأصل في طبيعة المهارة.

  فهي تتكرر وتنفذ بالأسلوب نفسه في كل مرة بغض النظر عن الظروف المحيطة، إذ إنها لا تتأثر بما يجري في البيئة.

**ثالثاً :مهارة مغلقة ـ مهارة مفتوحة :**

    أما المهارة المفتوحة فهي تلك المهارة التي تؤدى تحت ظروف تتغير أحداثها باستمرار ، ويمكن أن تعرف المهارات المغلقة بأنها تلك المهارات التي ليست لها متطلبات بيئية عديدة وإن كان لها بعض المتطلبات فهي غير متوقعة مثل رمي القرص ، وركض 100 م وغيرها ، أما المهارات المفتوحة ، فهي تلك المهارات التي لها متطلبات بيئية عديدة متوقعة ، وغير متوقعة مثل كرة القدم ، وكرة السلة ، ورياضات المنازلات ، وألعاب المضرب ، ففي كرة القدم مثلا نلاحظ أحيانا أن اللاعب قد يمتلك تكنيكيا جيداً لأداء الحركات المختلفة ، ولكنه لا يستطيع القيام بها أثناء اللعب في الوقت أو المكان المناسب تحت ظروف بيئية ثابتة نسبيا . فهي تشبه إلى حد كبير العادة الحركية .

**تطور نمو المهارات الحركية للطفل :**

 يستخدم مصطلح المهارات الحركية الأساسية في مجال التربية الرياضية للإشارة إلى بعض مظاهر الإنجاز الحركي التي تظهر مع مراحل النضج البدني المبكرة مثل : الحبو ، والمشي ، والجري ، والدحرجة ، والوثب ، والرمي ، والتسلق ، والتعلق ، وغيرها من الحركات التي ترتبط ببعض مظاهر النضج البدني في مراحله الأولى ، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي لذا يطلق عليها البعض اسم المهارات الحركية الأساسية .

 ويتطور نمو المهارات الحركية للطفل ما بين عامه الثاني وحتى سن السادسة بصورة واضحة ، ومن الأهمية بمكان بالنسبة لتطور النمو الحركي في هذه الفترة توافر العوامل البيئية التي يجد فيها الطفل القدر المناسب من المثيرات والفرص اللازمة للقيام بمختلف أنواع الممارسة الحقيقية للمهارات الحركية المختلفة ؛ فالطفل في هذه المرحلة يمتلك كل المهارات الحركية الأساسية ، فيستطيع المشي ، والجري ، والرمي ، والركل ، والحجل ، والوثب، وغيرها ، ويقوم بكل هذه المهارات الحركية بدرجة من التوافق ، وبقدر من الإتقان .

  وقد يسأل البعض هل هناك فرق بين البنين والبنات في ممارسة المهارات الحركية ؟ فقد أجرى "توماس وفرينش" Thomas French (1985) دراسة لمعرفة الفرق بين البنين والبنات في ممارسة مجموعة كبيرة من المهارات الحركية كالرمي للمسافة ، والرمي للدقة ، والوثب الطويل ،   والجري ، والمسك ، ورد الفعل ، والقبض ، والتوازن والمرونة ، والوثب العالي ، والتعلق ، وغيرها من المهارات . فقد كشفت الدراسة عن عدم وجود أي فرق بين البنين والبنات في ممارسة كل المهارات البدنية والحركية ماعدا الرمي ، فقد تفوق البنين على البنات ، ويعزي ذلك إلى وجود الاختلافات بين البنين والبنات بعد مرحلة الطفولة للبيئة والتكوينات الجسمية .

        تعتبر المهارات البدنية والحركية بعداً مهماً في الحياة اليومية للطفل ، ومن الضروري التعرف على هذه القدرات والمهارات البدنية ، حيث أشارت الجمعية الأمريكية للطفولة للنمو والتطور The Child Growth & Development Corporation (1989) إلى أن هناك نوعين من المهارات البدنية والحركية :

 **النوع الأول**: ويطلق عليه المهارات الحركية الكبيرة Gross Motor Skills ، وهي المهارات التي تتطلب إشراك العضلات الكبيرة مثل : الزحف ، والحبو ، والمشي ، والوثب ، والحجل ، والدوران ...

**والثاني** : ويطلق عليه المهارات الحركية الدقيقة Fine Motor Skills وهي التي تتطلب إشراك العضلات الصغيرة مثل الانعكاسات البسيطة كالقبض وتحريك الذراعين إلى أعلى وأسفل ، ونقل اللعبة من يد إلى أخرى ؛ الرسم التلوين ، القص واللصق ،.. فتطور النمو لأي سلوك هو سلسلة من مراحل النضج التي يرقى بها الطفل إلى مستوى سلوكي أفضل.

      وبالنظر إلى الجدولين التاليين نستطيع أن نوضح أن تطور النمو لأي سلوك هو سلسلة من مراحل النضج التي يرقى بها الطفل إلى مستوى سلوكي أفضل ، والأعمار المحددة أمام المراحل تمثل اتجاهات معيارية متوسطة ، وكل فترة عرضة للتغيرات الفردية ، سواء نتيجة للمرض أو الولادة المبكرة  وغيرها ، لكن التسلسل في أي سلم يغلب عليه أن يظل واحد لجميع الأطفال على الرغم من تلك التغيرات .

**خصائص التطور الحركي لدى الأطفال :**

      خصائص النمو الحركي تبدأ من أعلى لأسفل ، فمثلاً أول ما يكتسب الطفل من القدرات هو قدرته على أن يتحكم برأسه ورقبته ، ثم تنمو عضلات ظهره ، فيستطيع أن يجلس مستقيم الظهر ، ثم يبدأ بتعلم المهارات باستعمال اليدين ليمسك بهما الأشياء ، ثم يبدأ باستعمال ساقيه فيقف ، ثم يمشي ، ثم يجري ... وهكذا .

     ففي مرحلة الطفولة المبكرة ، هناك سلسلة من التغيرات الحركية التي تحدث للطفل ، ولعل أهم ما يميز التطور الحركي في هذه المرحلة هو سرعته، غير أنه يجدر الإشارة إلى إن الأطفال لا يتطورون بمعدلات متساوية ، إن أهم مظاهر التطور الحركي الذي يحدث للطفل في هذه المرحلة تتمثل في الآتي:

على الرغم من إن رأس الطفل وجذعه نسبة إلى طول الجسـم يعـدان كبيران مقارنة بالبالغين ، مما يجعل الحركة أكثر صعوبة عليه من الأطفـال الأكبر عمراً، إلا أنه مع تقدم الطفل في العمر يزداد طول الرجلين لديه وتنمو عضلاته وتقوى ويستمر جهازه العصبي في التطور، الأمر الذي يساعد على تطوره الحركي.

       على الرغم من تطور القدرة الحركية الأساسية للطفـل بصورة مطـردة في هذه المرحلة ، إلا أنه يواجه صعوبة أكبر في الأنشطة الحركية التي تتطلب توافقاً حركياً كاستخدام كلا الرجلين أو الذراعين معاً، يظهر في هذه المرحلة أن التحكـم في المهـارات الحركيـة الدقيقة ليس على أكمـل وجه على الرغـم من التطور الملحوظ لدى الطفل في المهارات الحركية الكبرى.

      تتحسن قدرة الطفل على الإدراك، وتزداد درجة إحساسه بموقع جسمـه وحركته، كما ترتقي قدرته على الاتزان، لكن على الرغم من التطور السـريع للحس الحركي خلال هذه المرحلة ، إلا أن إدراك الطفـل للمكـان والحيــز والاتجاهات يشوبه بعض التشويش.

1. تتحسن حدة الرؤية لدى الطفل في هذه المرحلة، لكن تظل قدرته على تتبع الأشياء المتحركة أمامه وتقدير سرعتها محدودة.
2. تعد القوة العضلية للطفل محدودة في هذه المرحلة نظراً لصغر حجم الكتلة العضلية وعدم اكتمال تطور جهازه العصبي الإرادي.
3. تتطور لديه العضلات الكبرى في الجسم قبل الصغرى.
4. تبدو قدرته على التحمل أثناء النشاط البدني محدودة، وعلى الرغم من أن الطفل يبدو نشيطاً ومتحركاً في هذه المرحلة إلا أنه يتعب بسرعة.
5. يكون توافق العين واليد غير مكتمل لدى الطفل في هذه المرحلة.
6. تبدو قدرة الطفل على تركيز الانتباه قصيرة.
7. يمكن أن يكون لدى الطفل في هذه المرحلة قصر نظر.
8. غالباً ما تتمحور أنشطة الطفل في هذه المرحلة حول نفسه.

        وجداول تطور مظاهر النمو البدني والحركي لها فوائد ، فهي تحدد سمات النمو التي تتميز بها مرحلة الطفولة بوجه عام ، كما أنها تمكننا من أن نقدر الشوط ألنمائي الذي قطعه الطفل ، ومن ثم مقارنته مع النمو الطبيعي   العام ، وبالتالي تحديد الفترة المتبقية ، وعندئذ يمكن تكييف أساليب التربية المختلفة وفق ما بلغه الطفل من النضج ؛ والأعمار الموضحة في الجدولين التاليين تخص المتوسط المعياري للطفل في البيئة الأمريكية ، وتشير الدراسات والأبحاث إلى وجود اختلافات في تلك الأعمار من بيئة لأخرى ، فقد أجرى "هندلي" (Hindly 1966) دراسة طولية للعمر الذي يمكن أن يتمشى فيه الطفل على خمس عينات من الأطفال لدول أوروبية مختلفة وهي : بروكسيل ، لندن ، زيورخ ، باريس ، أستكهولم ، وكسفت الدراسة عن وجود اختلافات مهمة بين الأطفال ، وتعزي تلك الاختلافات إلى البيئة والوراثة .

**جدول (1) مظاهر المهارات الحركية للطفل** **العامة (أو الكبيرة)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **المرحلة العمرية** | **المهارات الحركية الكبيرة( العامة)** |
| 1 | بعد الولادة | * حركة الذراعين والرجلين العشوائية .
* سند الرأس عند الجلوس والوقوف .الذراعيين،أس للجانبين من وضع الرقود .
 |
| 2 | عمر ثلاثة أشهر | * التحكم في وضع الرأس من وضع الجلوس .
* رفع الرأس بزاوية (45%) لمدة ثوان وذلك من وضع الانبطاح على البطن .
* رفع الذراعين والرجلين بكفاءة من وضع الرقود .
 |
| 3 | عمر ستة أشهر | * دوران الرأس في كل الاتجاهات من الرقود والجلوس .
* رفع الرأس بزاوية (90%) بواسطة الذراعيين ، وذلك من وضع الانبطاح على البطن .
* الدوران أو الانقلاب من الظهر إلى البطن والعكس.
* الجلوس بمساعدة الغير لفترة بسيطة .
 |
| 4 | عمر تسعة أشهر | * يجلس بدون سند ويمسك بالأشياء .
* يحبو على الذراعين والرجلين .
* يقف بمساعدة الغير .
 |
| 5 | عمر 12 شهر | * الحبو مع مسك لعبة في إحدى يديه .
* يقف بالاستناد على الأثاث .
* يمشي بمساعدة الغير .
* يخطو بعض الخطوات معتمداً على نفسه .
* يمشي بمفرده ممسكاً بعض الألعاب .
* ياهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى .
* يلتقط ما يقابله على الأرض .
 |
| 6 | عمر خمسة عشر شهراً | * يحبو فوق معوقات منخفضة .
* يتسلق الدرج بمساعدة الغير .
* يمشي بمفرده ممسكاً بعض الألعاب .
* ياهتز أو يرقص عند سماع الموسيقى .
* يلتقط ما يقابله على الأرض .
* يحبو فوق معوقات منخفضة .
* متقنة، لدرج بمساعدة الغير .
 |

جدول (2) مظاهر المهارات الحركية الدقيقة للطفل

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **المرحلة العمرية** | **المهارات الحركية الدقيقة** |
| 1 | بعد الولادة | * الذراعان دائماً على شكل قبضة .
* الذراعان دائماً قريبان من الجسم .
* القبض على أي شيء يمكن إمساكه .
 |
| 2 | عمر ثلاثة أشهر | * الحركات إرادية ولكنها غير متقنة ، حيث تسقط الأشياء من يده .
* يراقب ذراعيه لفترات زمنية .
* القبض علي الأشياء بواسطة يديه المفتوحتين  دائماً ، وغالباً ما يفشل .
 |
| 3 | عمر ستة أشهر | * الحركات إرادية ومتقنة .
* إمساك الأشياء باليدين وبإتقان .
* وضع الأشياء في فمه .
* يلعب بذراعيه وقدميه .
* تحريك الذراعين في جميع الاتجاهات ، يلوح ويهز الألعاب التي تصدر أصوات .
* يستخدم الأصابع والإبهام لمسك الأشياء .
* الرغبة في تملك كل شيء لا يملكه من الألعاب ، واللعبة الجديدة دائماً المفضلة .
 |
| 4 | عمر تسعة أشهر | * يلوح ويهز ويدور ويضيق.ينجز بدقة .
* نقل اللعبة من يد لأخرى .
* الإمساك بلعبتين في نفس الوقت وصدمهما معاً .
* يسحب سلك مرتبطاً بلعبة ما في مكان ضيق .
 |
| 5 | عمر أثنى عشرا شهراً | * التقاط الأشياء الصغيرة بمهارة .
* مناولة الوالدين بعض الحاجات التي عادة ما تكون صعبة الالتقاط .
* تركيب بعض الألعاب البسيطة .
 |

تابع جدول (2) مظاهر المهارات الحركية الدقيقة للطفل

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **م** | **المرحلة العمرية** | **المهارات الحركية الدقيقة** |
| 6 | عمر ثمانية عشر شهراً | * تفضيل استخدام إحدى اليدين (اليمنى أو اليسرى) وغالباً ما تتغير مع الوقت .
* بناء برج من المكعبات من ثلاث إلى أربعة مكعبات .
* رمي الأشياء من أعلى مستوى الكتف .
 |
| 7 | عمر أربعة وعشرين شهراً | * يتمتع بتركيب منظر مقطع من أشكال مختلفة .
* يكتب ويرسم دون عناية (خربشة) .
* يتصفح الكتاب .
 |
| 8 | عمر ثلاثون شهراً | * فتح قارورة لها غطاء غير مضغوط .
* إمكانية فتح وغلق الباب .
* الاستمتاع بحل لغز متشابك بتركيبة بسيطة .
 |
| 9 | عمر ستة وثلاثون شهراً | * فتح الأزرار الكبيرة .
* استخدام المقص .
* صب الماء من وعاء صغير في كأس أو ما أشبه.
 |

        وعموماً ترتبط سرعة تطور النمو الحركي بأنواع المهارات الحركية للألعاب الرياضية المختلفة التي يكتسبها الطفل خلال الفرص المتاحة له عند ممارسة مختلف الأنشطة الحركية ، أنظر الشكل التالي ، حيث يوضح كيفية التسلسل الهرمي لاكتساب وسرعة تعلم المهارات الحركية ، كما يوضح الشكل المهارات الحركية الأساسية ، حيث تبدأ بعد مرحلة الانعكاسات الطبيعية ومرحلة الحركات البنائية التي تبدأ تقريباً في الشهر الرابع : كالجلوس ، والزحف ، والحبو ، وترتبط هذه المهارات ارتباطاً وثيقاً مع المهارات الحركية الأساسية : كالمشي ، والجري ، والرمي ، والحجل ، وغيرها ...

|  |
| --- |
| المهارات الأساسية : الجري ، الرمي ، والوثب ، الركل ، الحجل ، المسك ، القفز |
| الحركات البنائية : الجلوس ،الزحف ، الحبو |
| الأفعال الانعكاسية : القبض ، المص ، ... الخ |
| عوائق التفوق الرياضي |
| المرحلة المتوسطة وحتى البلوغ |
| مرحلة الطفولة الأولى |
| مرحلة بعد الولادة |

|  |
| --- |
|  |

شكل (1) التسلسل الهرمي لتطور المهارات البدنية والحركية

       من الشكل السابق يتضح انتقال الطفل بعد مرحلة تطور المهارات البدنية والحركية إلى مرحلة أخرى تسمى مرحلة المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة ، والتي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بفرص التدريب والممارسة الحقيقية لهذه المهارات ، وبين المرحلتين السابقتين قد يمر الطفل بمرحلة تسمى بمرحلة العقاب أو عوائق التفوق الرياضي ، وهي عادة ما تواجه الأطفال الذين لم تتح لهم فرص الممارسة التدريبية ، واكتساب الخبرات الفنية لهذه الألعاب ؛ لذا يجدون صعوبة في التفوق ، أو حتى القدرة على تعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة

 **دور الإباء في تنمية المهارات الحركية لدي أطفالهم:**

      يجب تشجيع الأطفال على أن يكونوا نشطا جسمانيا منذ بداية حياتهممن خلال العديد من الأنشطة والمواقف ، فقد يؤدى تقييد حركة الأطفال الصغار بداخل عربات الأطفال وأماكن اللعب ومقاعد الأطفال والرضع في السيارات لساعات طوال إلى تأخير التطورات مثل القدرة على التقلب والحبو والمشي وحتى التطورات الإدراكية، ومثل هذه القيود من شأنها بالتأكيد أن تمهد الطريق للنزعات الخمولة والبدانة عند الأطفال.

      وتشير الأبحاث إلى أن تبنى نمطا حياتياُ يتسم بالنشاط الجسـماني فـي المراحل المبكرة من العمر يزيد من احتمالات تعلم الرضع وصغار الأطفـال كيفية الحركة بمهارة ، وسوف تساعد تنمية وتشجيع التمتع بالحركة واكتساب الثقة والكفاءة في المهارات الحركية في سن مبكرة على ضمان تطور النمـو بطريقة صحية بالإضافة إلى الاشتراك في الأنشطة الجسمانية لاحقا ،وتوصى القواعد الجديدة التي وضعتها "الجمعية القومية للرياضة والتربية البدنية (NASPE) للوالدين والمعلمين ومانحي الرعاية والعاملين بمجال العناية الصحية بما يلي:

**أولاً : قواعد تخص الأطفال الرضع:**

     هناك خمسة قواعد لكل مجموعة سنيٍة يقصد منها الإجابة على الأسئلة التي تتعلق بنوع النشاط الجسماني والبيئة المحيطة و الأشخاص المسئولين عن تسهيل
الأنشطة ويجب أن يقضى الطفل الرضيع جزءاً من يومه مع أحد الوالديــن أو مانحي الرعاية لكي يعطيه فرصة منتظمة للنشاط الجسماني المخطط، ومثل هذه التجارب لابد وأن تتضمن مختلف ألعاب الأطفال مثل ألعاب التسلية وأن تتضمن أوقات معينة يتم فيها احتضان الطفل ، و أرجحته وحمله إلى بيئات جديدة.

**القاعدة الأولى:** يجب أن يتفاعل الرضّع مع الوالدين أو مانحي الرعاية في أنشطة جسمانية  يومية مخصصة لتشجيعهم على استكشاف بيئتهم المحيطة.

**القاعدة الثانية:** يجب أن يوضع الرضع في أوضاع تسهل الأنشطة الجسمانية ولا تقيد الحركة لفترات زمنية ممتدة.

**القاعدة الثالثة:** يجب أن تشجع الأنشطة الجسمانية التي يقوم بها الرضيع على تطور المهارات الحركية.

**القاعدة الرابعة:** يجب أن تتوفر للرضع بيئة تحقق أو تزيد على معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة.

**القاعدة الخامسة:** يجب أن يلم الأفراد المسئولون عن رعاية الرضع بأهمية الأنشطة الجسمانية ، وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل.

**ثانياً : قواعد للأطفال ما قبل سن المدرسة :**

      بالنسبة للأطفال فإن المهارات الحركية الأساسيـة مثل الجـري والقفز والرمي  والركل لا تظهر هكذا لمجرد أن الطفل يتقدم في العمر، ولكنها تنبع من التفاعل بين القدرة المتوارثة والخبرة الحركية، ومثل هذه التصرفات تتأثر أيضاً بوضوح بالبيئة المحيطة، فعلى سبيل المثال فإن الطفل الذي لا يصادفه سلم قد يتأخر في قدرته على ارتقاء السلالم ، في حين أن الطفل الذي يتم نهيه عن ملاحقة الكرات وتصويبها قد يتأخر في تحقيق التوافق بين العين واليد.

**القاعدة الأولى :**يجب أن يحصل الأطفال الصغار على ثلاثـين دقيقــة من الأنشطة الجسمانية المنظمة مجمعة على مدار اليوم ، و أن يحصل من هم دون سن المدرسة على ستين دقيقة على الأقل.

**القاعدة الثانية:** يجب أن يشارك الأطفال ومن هم دون سن المدرسة في أنشطة جسمانية غير المنظمة لمدة تتراوح بين ستين دقيقة وحتى عدة ساعات ولا يجب أن يتركوا خاملين أكثر من ستين دقيقة إلا عند النوم.

**القاعدة الثالثة:** يحب أن تنمى مهارات الحركة التي تشكل لبنات بناء لمهام أكثر تعقيداً عند الأطفال الصغار، وكذلك الأطفال في سن ما قبل المدرسة يجب أن ينموا كفاءتهم في أداء مهارات حركية تعتبر لبنات بناء لمهام حركية أكــثر تعقيداً.

**القاعدة الرابعة:** يجب أن يتوفر للأطفال الصغار ومن هم دون سن المدرسة مساحات داخل المباني أو في الخلاء تحقق أو تزيد على معايير الأمان المطلوبة لأداء الأنشطة العضلية الكبيرة.

**القاعدة الخامسة:** يجب أن يلم الأفراد المسئولون عن رعاية الأطفال ومن هم دون سن المدرسة بأهمية الأنشطة الجسمانية وأن يساعدوا على تنمية مهارات الحركة عند الطفل.

     وخلال السنوات السابقة لدخول المدرسة يجب تشجيع الأطفال على التدرب على المهارات الحركية من خلال العديد من الأنشطة والمواقف، ويعد التوجيه والمؤازرة الإيجابية عاملاً حاسماً خلال هذه الفترة حتى نتأكد من أن الأطفال سوف يكتسبون معظم المهارات الحركية قبل دخول المدرسة.

**التعلم الحركي :**

        يعني ذلك المفهوم أن تكون الحركة موضوع التعلم ، وأن تكون اللياقة الحركية هدف التعلم ، ولكي تصبح الحركة هكذا موضوعاً وهدفاً تتم الاستعانة بعلوم متعددة ليصبح الفرد الذي يقوم بهذا النوع من التعلم قادراً على السيطرة على حركاته متقناً لها ، ومن هذه العلوم : الأحياء ، والطبيعة ، والتشريح ،والرياضيات ، وعلم النفس ، والتغذية ، والصحة ، بل إنه لكي يصبح تعلم الحركة نشاطاً خلقياً محبوباً لابد أن يدخل فيه علم الأخلاق وعلوم الفن والجمال، ويهتم التعلم الحركي بكيفية تعلم الأفراد مختلف المهارات الحركية بفاعلية وكفاءة أفضل .

 **التعلم عن طريق الحركة :**

        وفيه تتسع دائرة التعلم ، فتشمل جميع جوانب نمو الفرد ، وتكون الحركة أداة هذه الدائرة ، وفي تحقيق الأهداف المرجوة ، وهي اللياقة البدنية والحركية ، واللياقة العقلية والوجدانية ، واللياقة الخلقية .

         إن الحركة إحدى الدوافع الأساسية لنمو الطفل ، فعن طريقها يبدأ الطفل التعرف على البيئة المحيط به ، وهذا الميل الطبيعي للحركة هو إحدى طرق التعليم فالطفل يتعلم من خلال الحركة وهي عبارة عن مدخل وظيفي لعالم الطفولة ووسيط تربوي فعال لتحسن وتطوير النمو الحركي والعقلي والاجتماعي للطفل .

       والتربية عن طريق الحركة المدخل الطبيعي لنظام تربوي مبني على أساس حاجة الطفل الطبيعية للتعلم ، وما دام جسم الطفل هو الإطار المادي الملموس لمعنى الوجود فإن - الطفل يعمدا من خلال جسمه – إلى فهم ذاته من خلال ممارسته للنشاط الحركي الموجة.