الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

**الحركات الانعكاسية والحركات الاساسية**

**الحركات الانعكاسية والحركات الاساسية.**

**الحركات الانعكاسية.**

هي عبارة عن حركات لاارادية بطبيعتها, ويكون ظهورها في مرحلة مبكرة من عمر الانسان, سواء كانت منعكسات الحاجات الاساسية, او منعكسات لحفظ التوازن والحركات الدفاعية, وتعني ايضا استجابات حركيةتتم من خلال استقبال الحواس لمثيرات حسية معينة ثم توصيل التيار العصبي الناتج الى عضلة وعندها تقوم بالاستجابات المناسبة للمؤثر من تقلص او تمدد للعضلة او زيادة لافرازات الغدد, وتكون هذه المنعكسات مهمة جدا للوليد اذ عن طريقها يظهر الوليد عددا من الاستجابات الحركية التي تساعده على ان يتكيف مع المحيط الخارجي, ومن امثلتها هي ضيق حدقة عين الوليد واتساعها تبعا لقوة الضوء الساقط عليها.

وتظهر الحركات الانعكاسية في عمر معين من حياة الانسان كما ان بعضها يختفي بسرعة بينما البعض الاخر يبقى لفترات زمنية اطول وتعد هذه الحركات الانعكاسية مؤهلات ضرورية لتعلم خبرات حركية اكثر تطورا في حياة الوليد فيما بعد على ان هذا التطور لايكون بالضرورة من البسيط الى الصعب او المعقد فضلا عن ان معرفة طبيعة هذه الحركات لدى الطفل تساعد على معرفة النمو هل يسير بشكل طبيعي.

**تصنيف الحركات الانعكاسية.** تصنف الحركات الانعكاسية الى ثلاثة فئات وهي.

1. **الحركات الانعكاسية الاولية.. وتصنف الى.**

* **منعكس مورو.** هذا المنعكس يحدث عندما يوضع الطفل على ظهره فانه يقوم بتحريك الذراعين والاصابع للجانب وللخارج فضلا عن تحريك رجليه في الاتجاه نفسه ولكن بمقدار اقل ثم تعود هذه الاطراف الى وضع التكور.
* **منعكس تماسك الرقبة.** هذا يحدث عندما تدور الرقبة الطفل الى جهة معينة فان احد اطرافه يمتد للاتجاه نفسه, وان استمرار هذا المنعكس لمده اطول من 6 اشهر دل على وجود خلل في مراكز المخ.
* **منعكس القبض.** هذا المنعكس يحدث عند لمس راحة كف او باطن قدم الطفل فانه يحدث نتيجة ذلك استجابة او حركة انعكاسية تظهر في انثناء الكفين او القدمين, وهناك احتمال وجود خلل في كفاءة الجهاز العصبي للطفل عندما تكون قوة انقباض هذه الحركة او الاستجابة الانعكاسية اقل من(40غرام او اكثر من 120غرام).
* **منعكس الامتصاص او الرضاعة.** هذا المنعكس يحدث عند لمس شفتي الطفل فانه يولد استجابة او حركة انعكاسية وهي عملية الامتصاص او الرضاعة بشفتيه.

1. **الحركات الانعكاسية القوامية.** وتصنف كالتالي.

* **منعكس موازنة الراس والجسم.** هذا المنعكس يحدث عندما يدور رأس الطفل الى جهة معينة وهو مستلق على ظهره فانه يؤدي الى استجابة او حركة انعكاسية وذلك بتدوير جذعه في الاتجاه نفسه.
* **منعكس انتصاب القامة.** هذا المنعكس يحدث عندما يسند الطفل في الوضع العمودي ثم يميل للامام او اي اتجاه فانه يودي استجابة او حركة انعكاسية بتحريك راسه عكس اتجاه الميل للاحتفاظ بجسمه في الوضع العمودي.
* **منعكس الشد لاعلى باليدين.** هذا المنعكس يحدث عند جلوس الطفل وبمجرد مسك احدى يديه فانه يؤدي استجابة او حركة انعكاسية وذلك بثني ذراعيه للاحتفاظ بجسمه مستقيما.
* **منعكس الهبوط المفاجئ.** هو استجابة او حركة انعكاسية وقائية كاستجابة لفقدان القوة المفاجئ.

1. **الحركات الانعكاسية الانتقالية.** وتصنف كالتالي.

* **منعكس الزحف.** هذا المنعكس يحدث عندما يعمل الطفل حركات الزحف مستعملا ذراعيه ورجليه.
* **منعكس الخطو (المشي).** هذا المنعكس يحدث اذا ثبت الطفل في الوضع القائم فأنه يؤدي بحركات الخطو المشي تبادلية كاستجابة او حركة انعكاسية.
* **منعكس السباحة.** هذا المنعكس يحدث عندما يوضع الطفل منبطحا على الماء فانه يودي حركات السباحة التبادلية مستعملا ذراعيه ورجليه ويقترن مع هذه الحركات او الاستجابة الانعكاسية منعكس كتم النفس عند وضع وجه الطفل في الماء.

**الحركات الاساسية.**

تعد الحركات الاساسية وسيلة لتطوير الكفاءة الحركية لكل طفل او متعلم الا ان الهدف عنصر هام بالنسبة للحركة لذا يجب ان يوجه الطفل او المتعلم نحو الهدف من الحركة اضافة الى نوعية الكفاءة الحركية المطلوبة تتحدد وفقا لما هو مطلوب في المنهج, كما تعد الحركات الاساسية التي يتميز بها الانسان من اهم المصادر الاساسية للحركات ذات العلاقة بالالعاب من جهة واستعمالها في الاداء البشري من ناحية اخرى.

**عرفت على انها" هي تلك الحركات الطبيعية الفطرية التي يزاولها الفرد ويؤديها بدون ان يقوم احد بتعليمه اياها مثل المشي والركض والقفز والتعلق والوثب.. الخ**

**اهمية الحركات الاساسية.**

تعد الحركات الاساسية متطلبا رئيسيا لاغلب المهارات المتعلقة بالالعاب الرياضية وان الفشل في الوصول الى التطور والاتقان لهذه الحركات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استعمالها في الالعاب الرياضية (حاجز مهاري) الذي يعني انه من الصعب ان يصبح الفرد ناجحا في الاداء الحركي في لعبة او فعالية ما **مثل كرة اليد** اذا لم تصل حركاته الاساسية في الضرب والقفز والوثب والركض الى مستوى النضج, **الامر الذي يؤكد عليه في ان الطفل او المتعلم اذا لم يتمكن من تطوير حركاته الاساسية في مرحله ما قبل المدرسة سيؤدي ذلك الى مواجهته لصعوبات او معوقات كبيرة في تعلم مهارات الالعاب الرياضية في مراحل الطفولة والمراهقة وهذا ما يسمى (حاجز الكفاءة).**

وتحتل الحركات الاساسية التي تمتد فترتها مابين (7..2) سنوات اهمية مميزة بالنسبة لتطور مراحل النمو الحركي وتعد اساسا لاكتساب المهارات العامة والخاصة المرتبطة بالانشطة او الفعاليات الرياضية المختلفة في مراحل النمو المتتالية وخاصة في اثناء فترة الطفولة المتأخرة والمراهقة, وان هذه الحركات تعد بمثابة القاعدة الاساسية للممارسة الحركية للطفل او المتعلم.

وان هذه الحركات يجب ان لاتنال هذا الاهمال نتيجة فرضية غير سليمة مفادها ان الطبيعة المحيطة بالطفل او المتعلم كفيلة بتنمية الحركات الاساسية لديه فبالرغم من ان تطور هذه الحركات يرجع الى عوامل وراثية الا ان البيئة وما يتصل بها من تعلم وتدريب لها دور كبير في تطويرها لذلك فمن الافضل اكساب وايجاد ظروف بيئية مناسبة لتطوير هذه الحركات في مرحلة ما قبل المدرسة والتي تعد مرحلة مهمة وحيوية للتطور الحركي.

**وظائف الحركات الاساسية.**

1. **.** بناء وتربية قوام الطفل والمحافظة على صحته ورفع قابليته.
2. . شعور الطفل بالراحة النفسية واللعب مع الجماعة.
3. . زيادة قوة عضلات الطفل.
4. . تطوير كفاءة الطفل التوافقية والحركية حتى يتمكن من القيام بواجباته.
5. . توفير عناصر الجمال والرشاقة عند الطفل.
6. . تنمية صفات الطفل البدنية المتوفرة والناقصة لحياته المستقبلية.

**جوانب تعليم الحركات الاساسية.**

تتم دراسة الحركات الاساسية من خلال اربع عمليات اساسية, اذ يمكن ان تعلم كل منها بشكل مستقل بالرغم من ارتباط بعضها بالبعض الاخر.

**1. هدف منهج الحركات الاساسية.** تعد الحركة في مجال التربية الحركية وسيلة مهمة لتطوير الكفاءة الحركية للطفل الا ان الهدف جانب مهم للحركة فالطفل يجب ان يوجه نحو الهدف من الحركة.

**2. الحركات الاساسية ومجالات الاداء.** يعني ذلك العلاقة بين الطفل او المتعلم وحركاته في المحيط مثل ( الملعب, المسبح, صالة الالعاب ....الخ) وهو المجال الذي يتحرك فيه الطفل, كذلك هي العلاقة بين الطفل والادوات والوسائل والاجهزة ان كانت صغيرة او كبيرة قليلة او كثيرة او ان كان يعمل الطفل بمفردة او مع مجموعة من الاطفال وكما يلي.

**أ. العمل الفردي (المفرد).**

**ب. العمل مع الزميل (الثنائي).**

**ج. العمل الجماعي (التعاوني).**

**3. الحركات الاساسية والفراغ.** تؤدى الحركات الاساسية في الفراغ وتستعمل الحيز المكاني من خلال عملية الاداء الحركي ويتضمن نوعين من الحيز او الفراغ.

**أ. الفراغ العام.** يعني اداء الحركات الاساسية الانتقالية مع اطفال اخرين.

**ب. الفراغ الشخصي.** يعني اداء وادراك الطفل مجالات الحركات الاساسية غير الانتقالية المختلفة.

**4. كيفيات الحركات الاساسية.** هذا الجانب يتضمن الاتي.

**أ. عوامل الزمن.**

**ب. نوعيات الحركات.**

**ج. الانسيابية.**

**د. عوامل جسمية.**

**ارشادات عامة لتطوير الحركات الاساسية.**

* **التكرار.**
* **التجريب.**
* **فرص الابتكار.**
* **الانموذج.**
* **امكانيات الطفل.**
* **مبادئ الحركة.**

**تصنيفات الحركات الاساسية.** تتضمن العديد من المصادر والكتب فضلا عن العديد من البحوث والدراسات في مجال الحركات الاساسية تصنيفات متعددة للحركات الاساسية نظرا للتباين والاختلاف في وجهات النظر ولكن يمكن تصنيف هذه الحركات الى ثلاثة اصناف رئيسية وهي..

1. **. الحركات الانتقالية.** هي تلك الحركات التي تؤدي الى تحريك الجسم من مكان الى اخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الارض.

**أ. حركة المشي.** يمثل المشي احد الحركات الاساسية في حياة الفرد اليومية وهو عملية استمرار استمرار فقدان واسترجاع الفرد لتوازنه بينما يتحرك للامام في الوضع الراسي, وفي حركة المشي تتحرك القدم بطريقة تبادلية خلال اداء الخطوة ويحدث التطور في مهارة المشي في عمر(2..7) سنوات وان عادات المشي غير الصحيحة تشكل في مرحلة الطفولة وتستمر مع نمو الطفل حتى المراهقة في تأثيرها لهذا يجب تخصيص اوقات لتعليم المشي لكي يستطيع الطفل فهم الطريقة الصحيحة والنواحي الديناميكية المؤثرة على القوام ويحدث ذلك بأتباع النواحي التالية.

* يجب ان تشير اصابع القدم الى الامام والالتزام بالتتابع السليم في المشي.
* يجب وضع الكعب على الارض اولا والقدمان يجب ان يرتفعا مع كل خطوة.
* يجب مرجحة الذراعين بالتبادل مع القدم المقابلة وهذه المرجحة تكون بسهولة وارتخاء.
* يجب رفع الصدر لاعلى حتى تنتصب القامة دون تصلب وعدم المبالغة في سرعة حركة المشي او بطئها.

**الخصائص المميزة لمرحلة تطور حركة المشي.**

**أ. المرحلة البدائية.**

* صعوبة الاحتفاظ بانتصاب القامة.
* تصلب حركة الرجلين وقصر مسافة الخطوة.
* ملامسة جميع اجزاء القدم للارض مع اتساع قاعدة الارتكاز.
* انثناء الركبة عند ملامسة القدم الارض يتبعها امتداد سريع للرجلين.
* ارتفاع الذراعين للاعلى والجانب للاحتفاظ بالتوازن واتجاه اصابع القدم تشير للجانب.

**ب. المرحلة الاولية.**

* تقدم حركة المشي الانسيابي مع زيادة مسافة الخطوة.
* ملامسة الارض بالكعب اولا ثم بقية القدم.
* انخفاض الذراعين للجانب وحركة مرجحة محدودة.
* اتجاه اصابع القدم للامام وزيادة ميل الحوض.

**ج. مرحلة النضوج.**

* تؤدي مرجحة الذراعين بطريقة متبادلة الية.
* ضيق قاعدة الارتكاز.
* الانسيابية والاسترخاء لاداء حركة المشي.
* ملامسة الكعب اولا ثم بقية القدم للارض بشكل واضح.

**ب. حركة الركض.** يعد الركض امتدادا طبيعيا لحركة المشي التي يؤديها الطفل اذ يعتمد تطور الركض بشكل اساسي على حركة المشي السريع, وتظهر المحاولات الاولى للركض في الشهر 18 بعد الولادة ولكن لاتعد حركة ركض حقيقية لانه لايمتلك القوة العضلية بالقدر الكافي الذي يسمح للقدمين ات تتركان الارض بصورة دقيقة. ويختلف الركض عن المشي في ان هنالك فترة طيران.اهم النقاط التعليمية لحركة الركض.

* دفع القدمين خلفا يعطي مزيدا من الاندفاع الى الامام.
* زاوية ميل الجسم من (10- 20) درجة وكلما زادت سرعة الركض كلما وجب زيادة الميل.
* كلما زادت سرعة الركض كلما زاد تحميل وزن الجسم على النتوء الداخلي لابهام القدم.
* يجب تحريك الذراعين والرجلين في خط مباشر للامام وليس للجانب.
* استرخاء الجزء العلوي من الجسم والتنفس يكون طبيعي.

**الخصائص المميزة لمرحلة تطور حركة الركض.**

**أ. المرحلة البدائية.** من الخصائص المميزة لهذه المرحلة..

* تتميز حركة الرجلين من الجانب بالاتي.

1. تصلب حركات الرجلين مع عدم انتظام الخطوات.

2. عدم وجود مرحلة طيران واتساع قاعدة الارتكاز مع حركة مرجحة قصيرة.

* تتميز حركة الرجلين من الخلف بوجود مرجحة الركبة الحرة للخارج مع دوران القدم للخارج.
* تتميز حركة الذراعين بالاتي.

1. عدم انسيابية حركة الذراعين وتباين درجات انثناء المرفقين.

2. قصر مدى حركة الذراعين مع مرجحتهما في اتجاه افقي اكثر من الاتجاه الراسي.

**ب. المرحلة الاولية.** تتميز هذه المرحلة بالتالي.

* تتميز حركة الرجلين من الجانب بالتالي.

1. زيادة اتساع الخطوة مع مرجحة الرجل الحرة وزيادة السرعة.

2. وضوح مرحلة الطيران مع امتداد رجل الارتكاز شبه الكامل عند الارتفاع.

* تتميز حركة الرجلين من الخلف بأن القدم الحرة تؤدي حركة مرجحه للخلف قبل المرجحة اماما والاتصال بالارض.
* تتميز حركة الذراعين بأن تقترن مع زيادة الخطوة اداء حركة مرجحة مبالغ فيها راسيا بينما تكون حركة المرجحة الافقية للخلف محدودة.

**ج. مرحلة النضوج.** وتتميز بالتالي.

* تتميز حركة الرجلين من الجانب بالتالي.

1. اتساع مسافة الخطوة وسرعتها.

2. زيادة وضوح وتحديد مرحلة الطيران.

3. انثناء محدود لرجل الارتكاز عند الهبوط على الارض يعقب ذلك الامتداد الكامل وبسرعة لمفاصل الرجل المختلفة.

* تتميز حركة الرجلين من الخلف بقلة حركة التدوير للرجلين والقدم الحرة.
* تتميز حركات الذراعين بتوافق ملائم لتبادل حركات الذراعين مع الرجلين مع انثناء ملائم للذراعين.

**ج. حركة الحجل.** يعد الحجل مهارة حركية تعتمد على المزاوجة بين الرجلين والذراعين, ويتطلب الحجل استعمال نفس القدم لدفع الجسم في الهواء والهبوط على نفس القدم. ان طفل الثالثة والنصف من العمر يستطيع اداء حركة الحجل ولكن لمسافات قصيرة حوالي اربع خطوات باستخدام القدم المفضلة وتتزايد مع ازدياد العمر.

**مراحل حركة الحجل.**

* **المرحلة الاولى.** في هذه المرحلة يحاول الطفل ان يدفع جسمة عاليا عن الارض بتحريك احدى الرجلين لاعلى بأقصى ما يستطيع وفي الوقت نفسه مد مفصل الفخذ والركبة والقدم لنقل ثقل الجسم على اصابع قدم الارتقاء وعند محاولة الحجل الاولى تكون الذراعان مرفوعتين بأعلى للجانب ثم يحرك الطفل ذراعيه استجابة للتغير في اوضاع التوازن.
* **المرحلة الثانية.** في هذه المرحلة يبدا الجسم بالهبوط اذ يثني الطفل الركبتين قليلا وكذلك مفصل الفخذ والكاحل ويقوم بنقل وزنه للامام للمحافظة على ةضع الاتزان اما الرجل الحرة فأنها تثبت عاليا امام الجسم وتتحرك قليلا خلال الحجل.
* **المرحلة الثالثة.** في هذه المرحلة يبدا الطفلفي مد مفصل الفخذ والركبة للارتقاء عاليا الا ان الركبة لاتصل للامتداد الكامل وتساعد الرجل الحرة في الارتقاء بمرجحتها للامام والاعلى قبل او مع امتداد رجل الارتقاء اذ يتم تحريكها للاسفل وللخلف في اثناء الطيران والهبوط اما الذراع التي فوق رجل الارتقاء فتتمرجح للامام وللاعلى.
* **المرحلة الرابعة.** يحدث في هذه المرحلة ان يزيد الطفل او المتعلم من مدى مرجحة الرجل مع عدم الاحتفاظ بها فترة طويلة امام الرجل التي تنوي الحجل والمنظور الجانبي للحركة يوضح ان الرجل الحرة تتحرك خلف رجل الحجل في مرحلة الطيران بينما تكون امامها في مرحلة الارتقاء.

**الخصائص المميزة لمرحلة تطور حركة الركض.**

**أ. المرحلة البدائية.** من مميزات هذه المرحلة.

* انثناء قليل لحركات الذراعين مع الاحتفاظ بهما جانبا.
* سحب وليس دفع القدمين من الارض مع عدم المشاركة الفعالة للرجل الحرة.
* تكرار الحجل مرة او مرتين فقط.

**ب. المرحلة الاولية.** من مميزات هذه المرحلة.

* امتداد محدد لقدم الارتقاء مع استمرار عدم المشاركة الفعالة للرجل الحرة.
* تحرك الذراعين لاعلى ولاسفل معا امام الجذع وتكرر هذه الخطوات عدة مرات.

**ج. مرحلة النضج.** من الخصائص المميزة لهذه المرحلة.

* الامتداد الكامل لرجل الارتقاء اذ تقود الرجل الحرة الارتقاء للاعلى والامام.
* تتحرك الذراع المقابلة للرجل الحرة للامام وللاعلى بشكل متزايد مع حركة الرجل بينما تتحرك الذراع الاخرى في اتجاه عكس حركة الرجل الحرة.
* تزداد فاعلية حركة الذراعين مع زيادة سرعة او مسافة الحجل.

**د. حركة القفز.** وتعني اندفاع الجسم في الهواء (الطيران) بواسطة دفع بالقدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا اذ تساعد الذراعان في القفز بالمرجحة للاعلى, وان هذه الحركة للاعلى تحدث نتيجة قوة دفع القدمين للارض اضافة الى ان الطفل الذي يؤدي القفز يهبط بخفة وعلى الجزء الداخلي اسفل ابهام القدم مع ثني بسيط في الركبتين.

**الخطوات التعليمية العامة في اداء حركة القفز.**

* ثني الركبتين والكعبين قبل عملية الدفع والارتفاع لتحقيق القوة من امتداد العضلات.
* ان يتم الهبوط على اصابع القدمين مع ثني الركبتين لامتصاص صدمة الهبوط.
* مرجحة الذراعين اماما وعاليا بأيقاع مناسب مع الارتقاء لاضافة مزايا للحركة المؤدية للقفز لكي يزيد مسافة القفز.
* ميل الجسم للامام مع عدم تحريك القدمين او القدم عند مغادرة الارض في الاتجاه المعاكس.

**حركة الوثب.** تعني حركة الوثب اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع الارض بأحدى الرجلين او الرجلين معا ثم الهبوط على احدى القدمين او القدمين معا, ويمكن ان تكون حركة الوثب في اتجاهات مختلفة وبأشكال متنوعة.

**الخطوات التعليمية العامة في اداء حركة الوثب.**

* يجب الركض بسرعة مناسبة قبل الارتقاء وخاصتا اذا اردنا تحقيق مسافة.
* يجب ان يثب الطفل عاليا مستعينا بمرجحة الذراعين.
* يجب ان يكون هناك رجوع للخلف عند الارتقاء مع وجود ميل للامام عند الهبوط.

وتتطلب حركة الوثب من الطفل ان يمتلك قدرا كافيا من التوافق العضلي العصبي الذي يسمح باحتفاظ الجسم بتوازنه في اثناء الطيران وعند الهبوط, كذلك ان يتمتع ببعض الخصائص النفسية التي تساعده على تعلم هذه الحركات بشجاعة وجراة.

1. . **الحركات غير الانتقالية( حركات السيطرة والتحكم)** .

هي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الراسي او الافقي اي الحركات التي يكون فيها تحريك اجزاء من الجسم دون تغير لمكان الجسم (كلتوازن ، المرجحة، اللف ، الاطالة ) وتتضمن هذه الحركات .

* الاتزان الثابت .
* الاتزان المتحرك .

وجميع هذه الحركات يؤديها الطفل دون ان يتحرك الجسم من مكانه ومن هذه الحركات .

* حركة اللف .
* حركة الدوران .
* حركة الالتواء .

1. **. حركات المعالجة والتناول .**

هي تلك الحركات التي تتطلب معالجة الاشياء او تناولها بالاطراف كاليد والرجل واستعمال اجزاء اخرى من الجسم اي هي تلك الحركات التي يتم فيها التعامل مع اجسام اخرى (كالكرة, المضرب) لتحقيق هدف معين منها( الرمي والركل والضرب)

* حركة الرمي.
* حركة الركل.
* حركة الضرب.
* حركة الاستلام (اللقف).