

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

BADJI Mokhtar-Annaba University
Université BADJI Mokhtar-Annaba



جامعة باجي مختار- عنابة

كلية الآداب والعلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم التربية البدنية و الرياضية

ميدان: علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

الشعبة: النشاط البدني الرياضي التربوي

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

المستوى: سنة أولى ماستر

رقم المحاضرة: 06

عنوان المحاضرة:

مفاهيم حول المهارات الحركية الاساسية

في إطار التعلم الحركي

إعداد وتقديم :

الدكتور سيف الدين بليلة

السنة الجامعية 2020/2019

مقدمة:

تقوم عملية التعلم الحركي على نقل الخبرات الجديدة المتعلقة بالمهارة الحركية من مستوى بسيط إلى مستوى أكثر تعقيدا، كما انه يدل على تعديل السلوك الحركي لدى المتعلم، وتكون مرحلة الطفولة أبرز مراحل النمو وأكثرها أهمية على الإطلاق في عملية التعليم، كون الخبرات التي يتلقاها التلميذ في هذه المرحلة تكون أكثر تأثيرا وفاعلية.

حيث أن المهارات الحركية في مرحلة الطفولة تكون ذات خصوصية واختلاف عن باقي المهارات الرياضية، ومن خلال مضمون هذه المحاضرة نستعرض المفاهيم الخاصة بالمهارات الحركية الأساسية ونقسمتها، باعتبارها أولى المهارات التي يتلقاها الطفل ويحاول التحكم فيها بالقدر الكافي.

1. مفهوم المهارات الحركية الأساسية:

تعد المهارات الحركية الأساسية أساساً في نمو الإمكانات الحركية الفطرية المتاحة في جسم الطفل لتربيته بطريقة شمولية لأعلى مستوى حركي وبدني، وإن تعلم وإتقان هذه الحركات في سن مبكر يساعد على بناء قاعدة أساسية في المهارات الحركية في الأنشطة الرياضية المختلفة ، وإن مصطلح المهارات الحركية الأساسية" يطلق على الحركات التي تبدو عامة عند معظم الأطفال وتتضمن (رمي الكرات ، والتقاطها ، والقفز ، والوثب ، والحجل ، والتوازن) وتعد ضرورية للألعاب المختلفة التي يقوم بها الأطفال حيث يمكن التدريب عليها واكتسابها في عديد من الواجبات الحركية التي تشكل تحدياً لقدرات الطفل من أجل اكتساب حصيلة جيدة من مفردات المهارات الحركية".¹

ويضيف (علاوي ورضوان) أن "مصطلح المهارات الحركية الأساسية يشير إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر في مراحل النضج البدني المبكرة مثل (المشي، الجري، الوثب، الرمي،.....الخ) ، ولأن هذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي ، لذا يطلق عليه اسم المهارات الحركية الأساسية".²

وتعد المهارات الحركية الأساسية مطلباً رئيسياً لأغلب المهارات المتعلقة بالألعاب الرياضية، وإن الفشل في الوصول إلى التطور والإتقان لهذه الحركات يعمل كحاجز لتطور المهارات الحركية التي يتم استخدامها في الألعاب الرياضية حيث أنه "من الصعب أن يصبح الفرد ناجحاً في الأداء الحركي في لعبة كرة السلة على سبيل المثال إذا لم تصل مهاراته الأساسية في (الرمي واللقف والمحاورة والجري) إلى مستوى النضج، فهناك (حاجز مهاري) بين نمو أنماط مرحلة المهارات الحركية الأساسية وأنماط مرحلة مهارات الألعاب".³

وتضيف(بيري فان عبد الله) أن المهارات الحركية الأساسية" تعد الركيزة التي تركز عليها المهارات الحركية الأساسية في الألعاب الرياضية لذا تمت ضرورة العمل على تطوير هذه الحركات في وقت مبكر لإيصال الطفل إلى مرحلة الإتقان لتلك المهارات في مراحل الطفولة اللاحقة".⁴

ويؤكد (عبد الحسين، يعرب خيون) انه "من المهم توفير ظروف بيئية جيدة للأطفال لغرض إعطائهم فرصة تطوير المهارات الحركية الأساسية فطفل المدرسة الابتدائية الذي لم تتوفر له الرعاية والتشجيع والمناخ الملائم نجد انه يقوم برمي الكرة أو الوثب مستخدماً أنماط حركية لا تتعدى تلك التي يقوم بها طفل في الثالثة من عمره".⁵

2.مدلول المهارة الحركية الأساسية:

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".

3.أهداف المهارات الحركية الأساسية:

أهداف المهارات الحركية الأساسية تقوم على استخدام العضلات الكبيرة وتتطور تلك المهارات الحركية الأساسية من الحركات العشوائية إلى الحركات الموجهة ومن العام إلى الخاص ومن الإسراف في الطاقة الحركية إلى الاقتصاد في الجهد .

حيث أن الطفل يمكن أن يتعلم في المرحلة الأولى للتعلم (مرحلة الحضانة) بعض المهارات القاعدية التي تساعد على التعبير أو التنقل ولكن في المرحلة الابتدائية يتعلم مهارات تساعد على التأقلم ومستوى النضج العقلي الذي وصل إليه، "والأطفال يتقدمون بمعدل ثابت في جميع المهارات الحركية الأساسية، وإن اللعب والخبرة التوجيهية تؤثر تأثيراً كبيراً في سرعة تطور قدرات حركات الانتقال والتحكم والثبات والاتزان، حيث أن الانتقال من مرحلة إلى أخرى يعتمد على نضوج الأنماط الحركية التي تمارس وتطبق على مجموعة كبيرة من

المهارات الحركية العامة وإذا كانت هذه الأنماط اقل من مستوى النضوج فان قدرات الفرد ستتأثر بصورة واضحة في المهارات الخاصة" ⁶.

وعليه يمكن تحديد أهداف المهارات الحركية الأساسية بالنسبة للطفل فيما يلي:

- ✓ إكساب الطفل القدرة على تنفيذ حركات الثبات
 - ✓ إكساب الطفل القدرة على تنفيذ حركات الانتقال التالية: المشي، الجري، الوثب، الحجل، القفز، الوثب بخطوة، التسلق، الانزلاق.
 - ✓ إكساب الطفل القدرة على تنفيذ حركات التعامل مع الأشياء التالية: الرمي، القبض، المسك، الحمل، الركل، الضرب، التطيير، الارتداد، التدوير،
- الدرجة

4. تصنيف المهارات الحركية الأساسية :

لقد تم تصنيف المهارات الحركية الأساسية في العديد من البحوث والدراسات والمصادر العلمية في مجال المهارات الحركية الأساسية تصنيفات متعددة وذلك لتباين وجهات النظر وان أغلبية هذه المصادر صنفّت الحركات الأساسية إلى ثلاثة فئات رئيسية:

4-1 المهارات الانتقالية

وهي تلك المهارات التي تؤدي بتحريك الجسم من مكان إلى آخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض وتشتمل المهارات الانتقالية (المشي، الجري، الوثب الطويل من الثبات، القفز العمودي، والحجل، والتسلق .. وغيرها) ومن أهم هذه المهارات التي تطرقت إليها هذه الدراسة هي :

الجري : "هو نقل ثقل الجسم في الفراغ بسرعة، وهو نشاط تنافسي يستعمله المعلم في الألعاب الصغيرة والحركية، والجري يشبه المشي إلا أن الفرق بينهما هو انه في المشي تبقى احد القدمين ملامسة للأرض بينما في الجري يكون جسم الطفل في حالة طيران في لحظة من اللحظات، أي أن كلتا القدمين في لحظة ما تكونان في الهواء وهناك أيضا زيادة في انثناء مفصل الركبة، والذراعان تتأرجحان أماماً وخلفاً مع ثني قليل في المرفقين وفي

الجري السريع يهبط مشط القدم أولاً على الأرض، والسبب هو نقل مركز الجسم فوق الجزء الأمامي لقاعدة الارتكاز" ⁷

الوثب الطويل من الثبات : "اندفاع الجسم في الهواء بواسطة دفع القدمين معا ثم الهبوط على القدمين معا أي أن هناك حركة طيران للإمام والذراعين تساعدان في المرجحة للأعلى،" وتستخدم هذه المهارات الحركية الأساسية بكثرة في الألعاب الرياضية

و"يمتاز أداء الطفل في هذه المهارات الحركية الأساسية بقلة استخدام الذراعين والفشل في فرد الجسم كاملاً لحظة ترك الأرض وعدم التوازن عند الهبوط على الأرض".

ومن الأهمية أن ينظر إلى مهارة الوثب كإحدى المهارات الحركية الأساسية المستقلة والهامة فضلاً عن أنها مهارة تتسم بقدر من الصعوبة تزيد عن مهارة الركض ويعود سبب ذلك إلى أن مهارة الوثب تتطلب من الطفل أن يمتلك قدر ملائم من القوة يسمح بدفع الجسم في الهواء، وأن يمتلك قدرًا كافيًا من التوافق العصبي العضلي الذي يسمح باحتفاظ الجسم بتوازنه أثناء الطيران والهبوط.

الحجل : "هو تحريك الجسم في الفراغ، بالارتقاء بالقدم والهبوط على نفس القدم، ويعد أكثر صعوبة من مهارة الوثب التي يكون فيها الارتقاء والهبوط بالقدمين، وتتطلب مهارة الحجل إمتلاك الطفل قدرًا مناسباً من القوة العضلية والإتزان اللذين يؤهلانه لأداء هذه المهارة لمسافة معينة وبسرعة معقولة".

4-2 مهارات المعالجة والتناول

وهي تلك 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 الأطفال من استكشاف حركة الأداة في الفضاء من حيث تقدير كتلة الشيء المتحرك والمسافة التي يتحرك وسرعة واتجاه الأداة، وتشتمل مهارات المعالجة والتناول مهارات : (الرمي، اللقف، الركل، دحرجة الكرة، وطبطبة الكرة، الضرب، الالتقاط)

الرمي : هو عبارة عن دفع شيء ما في الهواء باستخدام اليدين أو اليد ، وهي من المهارات المهمة في العديد من الألعاب الرياضية، والهدف من الرمي هو الدقة لإصابة الأشياء وهو مرتبط بالسرعة والمسافة حيث أن السرعة تعني (هي السرعة التي تحكمها كمية الحركة المكتسبة من الجسم وكمية هذه الحركة تتأثر كثيرا من الوقفة الصحيحة واتساع قاعدة الارتكاز ودوران الجسم واندفاع الجسم إلى الأمام والمتابعة وان هذه العوامل تزيد من السرعة)، بينما المسافة تعني (المسافة التي يقطعها الشيء المقذوف سواء كان رمحا أو كرة أو أية أداة، وإن المسافة التي يقطعها المقذوف تعتمد على مدى سرعة الحركة، ويجب أن يعرف المعلم أن الرياح والدوران يؤثران على المسافة التي يقطعها المقذوف في الهواء)، والرمي أنواع: (الرمي من الأعلى، والرمي من الأسفل ، والرمي من الجانب) .

ويتطور النمو يستطيع الطفل تحديد اتجاه الرمي، ولكن ليس في مقدور الطفل أداء مهارة الرمي بدرجة توافقية جيدة إذ لا يستطيع التحكم في توقيت الرمي حيث تكون هناك برهة انتظار بين المرحلة الابتدائية للرمي والمرحلة الرئيسية وفي لحظة إطلاق الكرة من اليد، ويتمكن الطفل من أداء مهارة الرمي على هدف كبير على بعد (2م على أن يكون الهدف بموازاة ارتفاع رأس الطفل ويتم ذلك من عمر (4-5) سنوات وعندما يبلغ الطفل العام السادس يصبح قي مقدوره أن يتقن دقة الرمي على هدف يبعد حوالي (5م).

اللقف: هي حركة مسك الكرة أو مسك أداة ما، أي أن "حركة اللقف هي مقدرة الطفل على أن يتلقى قوة دفع أداة متحركة من شخص أو ارتداد كرة من الحائط، وتعد هذه المهارة من المهارات الأساسية للعديد من الألعاب، ويجب أن تكون الكفان في اتجاه الكرة وحسب مستوى الكرة ويركز النظر على الكرة طوال الوقت، وعند وصول الكرة إلى اليدين تسحب الذراعان نحو الجسم

لامتصاص قوة الكرة ، وإذا كانت الكرة قادمة بسرعة فيجب توسيع قاعدة الارتكاز للحفاظ على الاتزان، وعادة فان الطفل الذي ليست لديه خبرة في اللقف بالأيدي يميل إلى إيقاف الكرة بجسمه.

و"تعد مهارة اللقف من أكثر المهارات الحركية الأساسية تميزا لمهارة المعالجة والتناول للعضلات الكبيرة في الجسم وإن المحك العلمي لنجاح مهارة اللقف لدى الطفل هو استلام الشيء المقذوف أو الكرة باليدين".

و"تتطور مهارة اللقف مع تقدم العمر ففي عمر (6-7) سنوات يستطيع الطفل استلام الكرة إذا كان هناك انحراف في اتجاهها نحو اليمين أو يسار أو الأعلى وتتطور تلك المهارة بالنسبة للأطفال المتدربين إذ يمتلكون مستوى من التوقع الحركي والذي يمكنهم من متابعة سير الكرة ثم النجاح في استلامها وهي في الهواء ، فضلاً عن إن قابلية السرعة الانسيابية التي تتحسن مع تقدم العمر وإن (10%) من الأطفال بعمر (6-7) سنوات قادرون على أداء مهارة الإستلام بقدر من السرعة والإنسيابية".

الركل : "هو حركة ضرب الكرة بالقدم، وفيه يتم مرجحة الذراعين بالتبادل أثناء الركل وإنشاء الركبة وإنشاء الجذع من الوسط أثناء حركة المتابعة. ويعد الركل من المهارات الأساسية المهمة لطفل المرحلة الأساسية ويتشابه الركل مع الضرب في الأسس الميكانيكية وتتحدد نوعية الركل عادة بالمسار المطلوب، وارتفاع الكرة عند ملامسة الرجل، وهي تتطلب أيضاً الدقة في الأداء عند مهارة التصويب"

4-3 مهارات الاتزان الثابت والمتحرك

هي تلك المهارات التي يتحرك فيها الجسم حول محوره الرأسي أو الأفقي وتتضمن هذه المهارات :

الإتزان الثابت: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة مثل الاتزان على قدم واحدة.

الإتزان الحركي: ويقصد به القدرة التي تسمح للطفل بالتوازن أثناء أداء حركي معين، و"تشمل مهارات ثبات واتزان الجسم(كالثني والمد، والمرجحة، واللف، والدوران، والدرجة، والاتزان المقلوب، والمشي على عارضة التوازن)".

وتم اختيار الاتزان الحركي كمهارة للتوازن المتحرك في هذه الدراسة .

• قائمة المراجع:

- ¹ الديري، علي. (1999). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية). ط 1. الأردن: دار الكندي للنشر والتوزيع. ص 177.
- ² علاوي، محمد حسن ورضوان، نصر الدين. (2001). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة: دار الفكر العربي. ص 30.
- ³ عثمان، فريدة إبراهيم. (1987). التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية. الكويت: مكتبة العلم للنشر والتوزيع. ص 116.
- ⁴ بيريفان، عبد الله. (2005). اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي. رسالة دكتوراء منشورة. مجلة التربية الرياضية. موقع الأكاديمية العراقية.
- ⁵ يعرب، خيون. (1994). تأثير ميدان لعب مقترح في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية لأعمار (7-10) سنوات، أطروحة دكتوراة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد. ص 17.
- ⁶ عثمان، فريدة إبراهيم. مرجع سابق الذكر. ص 110.
- ⁷ الديري، علي. (1999). طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية (التربية الحركية). ط 1.