

الأنشطة الحركية

ظهرت التربية الحركية على أنها برنامج مصمم لتنمية الحركات الأساسية لتتطور بعد ذلك لتقدم الوحدات الأدائية متقدمة المستوى.

قدم لابان دراسة منهجية لوصف الجوانب الحركية الأربعة هي (الجهد - الجسم - الفراغ - العلاقات) بحيث يمكن بحث كل جانب على حدا وإذا اجتمعت مع بعضها فهي تعطي صورة أكثر شمولية للحركة.

أولاً: مفهوم التربية الحركية:

حسب دوتري و وودز هو التنوع الذي حدث من خلال محاولات تحديث التربية الرياضية لتحقيق أهداف التربية الأساسية، وقد اعتبرا التربية الحركية في جوهرها (تكيف الطفل حركياً مع جسمه).

ويرى جود فري وكيلفرت أن التربية الحركية هي ((ذلك الجانب من التربية البدنية أو الأساسية التي تتعامل مع النمو و التدريب لأنماط الحركة الطبيعية الأساسية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الحركية))

ثانياً: تعريف الأنشطة الحركية :

هي نظام تربوي مبني بشكل أساسي على الإمكانيات النفسية والحركية الطبيعية المتاحة للطفل.

وقد أكدت مارجریت آن في دراستها عام 1977 التي أجرتها على بعض مجالات النمو إلى أن أهم هذه العوامل هي:

- 1- حركة الجسم.
- 2- التحكم العضلي.
- 3- الإدراك الفعلي.
- 4- الوعي بالجسم.
- 5- المحاكاة والتقليد.

وتكمن أهمية التربية الحركية في حياة الطفل حتى يتمكن من الحركة بسهولة ويسر، وإهمال العناية بهذه الفترة يؤدي إلى إصابة الطفل بكثير من العيوب والانحرافات القوامية وضعف في القدرة والطلاقة الحركية.

ثالثاً: قيم وأغراض التربية الحركية :

تم بيان القيم وأغراض التربية الحركية حسب إليزيث لودينج :

- 1- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال، لأن الأهداف شخصية تماماً، وفي نفس الوقت هناك توقعات لأداء نوعي جيد على كل المستويات.
 - 2- الانضباط الفردي والتوجه الذاتي، حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات ويتعود على تحمل المسؤولية عن سلوكه.
 - 3- الموقف التعليمي في حد ذاته يخلق حرية وابتكاراً وتعبيراً من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون تخويف من الفشل.
 - 4- على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعليم والتعلم واندماجهم فيه إلا ان الموقف لا يخلو من الرضا والنتائج السارة.
- أما من وجهة نظر لوثر فإن قيم وأغراض التربية الحركية تكون حسب:

- 1- خبرة التمتع بالحركة.
- 2- الاستكشاف وحل المشكلات.
- 3- تنمية فهم الحركة.
- 4- الخبرة الحركية في حد ذاتها.
- 5- التحليل والدراسة لفهم مفردات العمل الحركي.
- 6- تحليل عناصر الحركة عامة كخطوة أساسية في تحليل المهارة الحركية.

رابعاً: دور الحركة في التربية والتنشئة الاجتماعية للطفل:

- 1- الحركة عامل فعال ووسط ملائم للتعلم بشكل عام.
- 2- يمكن ان تستثير الخبرات الحركية التفكير.
- 3- تساعد على فهم الطفل أفكاره ومشاعره.
- 4- تساعد الطفل على تنمية قدرته على فهم الآخرين.
- 5- الحركة شكل من أشكال التواصل الاجتماعي.
- 6- تسهم الحركة في التعبير عن الذات.
- 7- الحركة تقدم الخبرة المبدعة والخلاقة.
- 8- تساهم الحركة في تنمية التفاعل الاجتماعي للطفل.

- 9- تنمي التربية الحركية الطلاقة والمهارة الحركية.
- 10- التربية الحركية تساهم في إثراء القيم والعمليات الاجتماعية الإيجابية.
- 11- تساهم في توضيح مفاهيم الأطفال حول بيئتهم.
- 12- تساهم في تنمية اللياقة البدنية والحركية للطفل.
- 13- تساعد الأطفال في معرفة كيفية عمل أجسادهم.
- 14- تساعد في إكساب الطفل الاتجاهات الطيبة نحو مجتمعه.

خامساً: المناهج وبرامج التربية الحركية

كانت مناهج التربية الرياضية تقتصر على الألعاب والألعاب الصغيرة ومن ثم اتسعت لتشمل الحركات الأرضية ولحركات على الأجهزة وكل مما سبق يعتمد على الحركات الأساسية كالمشي والجري والقفز.

إن مناهج التربية الحركية في رياض الأطفال تبنى على أساس تأمين احتياجات هذه المرحلة العمرية مستعينة بالأداء الحركي المتنوع الذي يتحدد بما يلي:

- 1- الحركات الأساسية
- 2- تعلم المهارات الحركية
- 3- الكفاءة الإدراكية الحركية
- 4- ميكانيكية الجسم
- 5- الطرق الحركية

سادساً: الحركات وأقسامها:

الحركة تتطور مع تطور الإنسان، فالحركات الأولية التي يؤديها الطفل مثل الجلوس والزحف والوقوف والمشي والقبض، هي كحركات أساسية يؤديها الطفل ثم تتطور مع تطور نضوج الطفل، إذ أن الطفل 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 يخضع للحالة التعبيرية بين مشاعر الطفولة والوسط الذي يحيط به، فهو يقلد حركات بسيطة تبدأ بلمس الأشياء الموضوعه أمامه ثم ينتقل إلى مسكها وهكذا.. ثم تبدأ هذه الحركات الأساسية مع زيادة النمو والنضج البدني والعقلي عند الطفل وعند ذلك يستطيع أن يقف أو يمشي بالمساعدة أو بدونها أو يتدافع مع أخوته أو يتسابق مع أقرانه في رحاب المدرسة، ولما كانت الحركات كثيرة ومتنوعة فإننا سنقوم هنا بتقسيمها لمجالاتها (النفس - الحركة).

أ. تقسيم المجال النفس حركي Taxonomy of Psycho motor Domain

سنقوم هنا بالتعرف على تصنيف هارة "Hare 1972" المأخوذ عن الخولي وراتب (1982) في المجال النفس حركي للاعتماد عليه كإطار مرجعي للأهداف السلوكية في التربية الحركية، وتصنيف Hare 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، وتتمو مع نمو النضج للطفل، ومن إشكالها، الحركات الانعكاسية الموضعية والمنعكسة بين الشوكية، والمنعكسة فوق المواضع الشوكية.

2- الحركات الأساسية الأصلية:

تعتبر هذه الحركات حركات فطرية تمثل الأساس للحركات 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 اللمسي 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.

سابعاً: مفهوم أبعاد الحركة:

يحتوي مفهوم أبعاد الحركة على أربعة جوانب محددة والجوانب الأربعة هي:

1- الوعي الفراغي (أتجاه 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، وللأبعاد 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 الالتوائية أو الامتدادية، أما 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: إن 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 الجانبي.

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 يعطيه 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.