

أهمية المهارات الأساسية:

يمكن الفرد باستخدام المهارات الأساسية من انجاز المتطلبات الحركية ومن تطوير قابلية جهازه الحركي وتهذيب نوعية الوظيفة الحركية المطلوبة.

ان فائدة وتأثير استخدام اليدين والرجلين في أغلب المهارات الأساسية تدفع الانسان للإنتاج لاستمرار الحياة، وعلى هذا الأساس نتبين الأهمية والقيمة الاجتماعية لاكتساب وتطوير هذه المهارات، ولذلك علينا ان نتعلم المشي والجري والتسلق والمسك والوثب وكذلك المحافظة على توازن الجسم لأن مجمل هذه المهارات هي الأساس للجهود المستمرة لحل أغلب الواجبات الحركية في الحياة وأيضاً لتنمية السمات الارادية.

وتطوير التوافق الجيد (العين واليد والقدم) وتنظيم الدقة الحركية للجسم، وبشكل عام الوصول الى اتقان عال مع السرعة المطلوبة بأمان، بالإضافة الى ذلك التعويض عما قد يفقده الفرد نتيجة العمل الذي يركز على استخدام تكنولوجيا العصر وادى بالتالي الى احداث تأثير سلبي على الأداء الحركي للإنسان ولاشك اننا نعي اهمية ممارسة الفرد للنشاط البدني واستثمار ذلك خلال وقت الفراغ لمواجهة معوقات قد تنشأ لأسباب صحية او اصابة محددة.

ان التركيب الأساسي للمهارات الأساسية كالمشي والجري والرمي والقذف والتسلق وغيرها متساوية في الأهمية نتيجة تأثير استخدام تكنولوجيا العصر وتأثيرها السلبي على التطور الحركي للفرد، كما يوجد تأثيرات أخرى منها تأثيرات العمل الوظيفية التي يؤديها الفرد والتي يجب ان يتهيأ لها مسبقاً، اضافة لذلك ينبغي على الفرد كواجب وطني عندما يتطلب الأمر مهمة الدفاع عن الوطن ان يتمتع بلباقة بدنية عالية لمواجهة مثل هذه التحديات، وحتى نستطيع تخطي هذه المشاكل نجد اننا نحتاج الى التفكير في وضع الأسس والمبادئ لإمكانية التطوير الحركي والنفسي للفرد.

ان المهارات الأساسية لها علاقة وثيقة بأغلب الاعمال والوظائف التي نقوم بها مستقبلاً حيث انها أساس لمعظم حركات العمل وتعتبر قيمة المهارات الأساسية كامنة فان معظمها يؤدي بحرية وطلاقة وفي الطبيعة وبمقارنة ذلك بالنشاط الصفي ذي الحركة المقيدة دون التغيير في المؤثرات الطبيعية نجد تأثيراً سلبياً على الجسم باعتبار ان الحركة ذات الحرية هي احدى عوامل اكتساب الصحة الجيدة والحيوية الدائمة.

ان للمهارات الأساسية عمل وظيفي فسيولوجي هادف وايضاً تجربة للمحيط الذي حولنا من اجل التعرف عليه، اننا نتعلم من الأشياء الموجودة في مجال حياتنا عن طريق الملاحظة والتجربة والاستكشاف وهذا لا يكون الا بالحواس الخارجية والحس الحركي، ان مدى التطور الحركي للفرد والشعور بالمحيط الخارجي لا يتم الا باستعمال الحركة كوسيلة لذلك فبواسطة ذلك يتمكن الفرد من معرفة قرب وبعد وارتفاع الأشياء وايضاً سرعة حركة الكرة او العصا هو بالطبع ناتج للحواس والحس الحركي وقياساً على ذلك فان اهمال تطوير المهارات الأساسية يؤدي الى تأثيرات سلبية على التطور الطبيعي للفرد.

أنواع المهارات الأساسية:

المشي:

المشي هو أحد المهارات الأساسية التي تهدف الى المحافظة على القوام واكتساب التوقيت وتقوية عضلات الرجلين والتأثير على الاجهزة الحيوية وهو ينتمي الى مجموعة المهارات المتكررة بغرض قطع مسافة معينة.

ويعتبر المشي وسيلة انتقال الفرد، حيث تتم فيه حركة الجسم عن طريق احداث اختلال في التوازن ثم استعادته وذلك بحركة الرجلين على التوالي مع استغلال قوة الجاذبية وقوة دفع الجسم في اتجاه محدد، ويعتمد المشي على المرجحة الانتقالية للذراعين وضيق قاعدة الارتكاز واخذ الخطوة باستخدام القدم ثم الأصابع.

والمشي هو مرحلة تالية لمهارات سابقة كالزحف والحبو والاستناد وفيها يتحرك الطفل بالقدمين معاً بطريقة تبادلية خلال اداء الخطوة ويتم المشي برفع رجل واحدة ونقلها اماماً ثم سحب الرجل الأخرى ممتدة، ويكون دور الذراعين المحافظة على التوازن، ويعتبر المشي من أهم المهارات الحركية الأساسية ويهدف المشي الصحيح الى تقليل أثر التعب وتحسين مظهر القوام وقوة عضلات الرجلين.

وفي المرحلة الاعدادية لهذه المهارة، يبدأ المشي من وضع الوقوف ثم الوقوف مع الميل اماماً من مفصلي القدمين بتحريك مركز الثقل في الاتجاه المحدد، وتساعد الجاذبية الأرضية على مقاومة عامل القصور الذاتي للجسم مما يساعد على استخدام القوة في الاتجاه

المطلوب، ويأتي مصدر القوة عن طريق الدفع الخلفي بأصابع القدم الخلفية لأسفل عند ثني مفصل القدم، وتتم الحركة اماماً بفضل استناد القدم الى الأرض مع الدفع خلفاً، وتتم حركة الرجل الحرة الى الأمام حتى ملامسة عقب القدم الأرض بخفة قبل باقي اجزاء القدم وبذلك يستمر استناد لحظي بالقدمين مما يساعد على توافر عامل التوازن، ثم يتم تبادل في الارتكاز ومرجحة الرجلين وتكون هناك دائماً قدم واحدة هي التي تلامس الأرض، وتتحرك كل من الذراعين حركة عكسية بالنسبة للرجلين، وتؤدي مهارة المشي بطريقة آلية كما يمكن التحكم ارادياً في تغيير سرعة المشي واتساع الخطو ووضع الجسم.

تطور مهارة المشي:

بالإمكان التقدم بمهارات المشي وذلك عن طريق زيادة الجهد اللازم لمهارة المشي مع حركة الذراعين حيث يتزامن معها ميل في حركة الحوض، وايضاً بإطالة خطوة المشي حيث يواكبها حركات في مدى علوي سفلي ناتج عن عن اللف الاضافي للجذع.

التحليل الحركي للمشي:

أ- مرحلة الاستناد: يتحرك الجسم الى الامام في تضاد لمقاومة، وذلك للمقاومة الناشئة عند لحظة ملامسة عقب القدم سطح الأرض وحتى وقوع مركز الثقل فوق القدم التي يتركز الجسم عليها.

وعند حدوث او أداء مهارة المشي على منحدر او درع او ضد مقاومة مثل الريح او سطح أملس، فان الجسم يقوم بأداء حركات للتكيف وملاءمة وضع الجسور ولذلك ننصح باتخاذ الحذر اثناء اداء المشي للمساعدة على اكتساب الامان والسلامة ولتفادي السقوط الذي قد يؤدي الى اصابة محتملة.

ان تحليل مهارة المشي في اتجاه لأعلى منحدر او درع نجد ان حركة مركز الثقل تتجه لأعلى وللأمام مما يتطلب توليد قوة اكبر مما هو حادث في أثناء المشي على أرض أفقية وبالعكس نجد ان مهارة المشي لأسفل منحنى او الهبوط من الدرج فان حركة مركز الثقل

تتجه للبقاء فوق قاعدة الاستناد وللخلف مما يؤدي الى ملامسة القدم للأرض قبل لحظة خفض عقب القدم.

وتتوقف طول المسافة بين القدمين على سرعة المشي. اما في حالة أداء مهارة المشي ضد مقاومة الرياح فان الجسم يميل اماماً لتنفيذ توازن وفي حالة المشي مع الرياح سنجد اننا نعمل على الاحتفاظ بارتفاع القامة او ميل الجسم للخلف للمقاومة، في حين ان أداء مهارة المشي فوق سطح زلق، فاننا نعد على تقصير الخطوة للإقلال من الدفع الكبير للخلف وحتى تتمكن القدمان من ملامسة سطح الأرض لفترة اطول، لذلك ننصح عند أداء مهارة المشي ارتداء الحذاء المناسب لنوعية الأرضيات التي نمشي عليها.

ب- المرحلة الأساسية: تجمع الرجل الخلفية قوتها لدفع الجسم اماماً ونقل مركز الثقل على القدم الامامية ثم تتحرك اماماً حتى تلمس الأرض وبدا يتحقق الانتقال.

ج - مرحلة الربط: تبدأ في اللحظة التي تلمس فيها القدمان الأرض الى ان تبدأ الرجل الخلفية في دفع الجسم اماماً ونقل مركز الثقل على القدم الامامية.

الجري:

يستخدم الجري كوسيلة للتحرك، كما انه يعتبر من المهارات الرئيسية لمعظم الأنشطة الرياضية ويؤدي الجري الى تحسين مستوى الجلد الدوري التنفسي، ويتم في الجري مرحلة طيران تحضيرية نسبياً وفيها لا تلمس القدمان الأرض في وقت واحد، ويؤدي الجري بضغط خفيف على النتوء المستدير عند قاعدة الابهام مع وجود ميل خفيف في الجسم للأمام، ويصاحب ذلك ثني الركبتين وارتفاعهما لأعلى مع مرجحة الذراعين للخلف من الكتفين بقوة مع ثني المرفقين.

ويعتبر الجري من أشكال الحركة الانتقالية ويختلف عن المشي بأن هناك لحظة طيران تتم أثناء الجري، ففي البداية يكون الجذع منتصباً مع ثني مفاصل الركبتين والفخذين وتتم حركة الذراعين لأسفل وتبعد قاعدة الجسم بهدف ثبات الحركة.

في المرحلة الاعدادية لهذه المهارة، توضع القدم أسفل مركز الثقل، ومصدر القوة اللازمة ينتج عند مد رجل الارتكاز ويتم الدفع من اصابع قدم الارتكاز ثم ينقل ثقل الجسم الى الرجل الأخرى، وبعد طيران الجسم اللحظي يتم امتصاص الهبوط عن طريق ثني مفاصل الركبة

والقدم والحوض ويلاحظ ثني الذراعين المتأرجحتين بعكس الرجلين مما يتيح تحركهما في سرعة اكبر نظراً لتقصيرها كرافعة.
ويختلف الجري عن المشي وذلك للمرور اللحظي والجسم في مرحلة طيران كما لا يوجد ارتكاز مزدوج كما هو حادث في مهارة المشي.

تطور مهارة الجري:

يمكن تطوير مهارة الجري عن طريق السرعة، وهنا فان مشطي القدمين يلامسان الأرض أولاً وذلك لأن مركز الثقل يقع فوق الجانب الأمامي بالنسبة لقاعدة الارتكاز.
ولاكتساب الجري بسرعة فإننا نعمل على ميل الجسم للأمام حيث يتم تعجيل لإحداث اختلال التوازن مع الاندماج أماماً، وكما ذكرنا في مهارة المشي فإننا نجد اختلافاً بسيطاً حيث ان مقدار الاحتكاك بين قدمي العداء والسطح الأملس اقل والسطح الخشن اكبر.

التحليل الحركي للجري:

يتطلب الجري المزيد من بذل الجهد لهذا يتميز عن المشي بزيادة تأثيره على الاجهزة الحيوية كما يقوم عضلات الرجلين ويمكن استغلال الجري في الاحماء وينتمي الجري لمجموعة الحركات المتكررة بغرض قطع مسافة.

أ. مرحلة الاستناد: يقع مركز الثقل على الرجل الامامية، وعند مد الركبة ومرجحة الرجل الأخرى اماماً يتحرك مركز الثقل اماماً عالياً.

ب. المرحلة الأساسية: يكون الجسم في الهواء حتى نلمس الأرض القدم الامامية وخلال ذلك يتحقق التحرك.

ج. مرحلة الربط: تبدأ عندما تلمس فيها القدم الامامية الأرض الى ان تمد الركبة وتمرجح الرجل الأخرى.