

١

كلية المستقبل الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
التربية الحركية / الحركات الانعكاسية
م.د مهند نزار كزار

المقدمة

عندما يولد الطفل من الرحم الداخلي إلى العالم الخارجي ، ومنذ تلك اللحظة يبدأ الوليد في النمو بمظاهره المختلفة المكتملة لمراحل النمو السابقة .

حيث تبدأ مرحلة المهد منذ اللحظة الأولى لخروج الطفل الجنين إلى هذا العالم ، وتستمر حتى نهاية السنة الثانية تقريباً ، وتمثل هذه المرحلة أهمية كبيرة من حيث أنها تقرر ما إذا كان للوليد القدرة على البقاء وكفاءته في مواجهة البيئة الجديدة أم لا .

بعد الميلاد يعتمد الرضيع كلياً على أمه ولا يعرف شيئاً عن العالم الخارجي ، لكنه يعي التغيرات في درجة الحرارة ويميز بعض الأصوات ، وينتبه للأضواء الباهرة ، ولكنه لا يستطيع فعل شيء لنفسه عدا التنفس والمص والبكاء طلباً للمساعدة ، وغيرها من الأفعال أو الاستجابات الانعكاسية البسيطة لتحريك الجسم والقبض على الأشياء التي تضعها في راحة يده وجميع الأفعال وغيرها يطلق عليها بالأفعال الانعكاسية الأولية .

تظهر الأفعال الانعكاسية في عمر معين من حياة الإنسان ، كما إن بعضها يختفي بسرعة بينما البعض الآخر يبقى لفترات زمنية أطول حسب تأثير العوامل الخارجية للطفل ، وجميع هذه الانعكاسات تعد مؤشراً ضرورياً لاكتساب وتعلم الطفل خبرات ومهارات أكثر أهمية وتعقيداً بعد ذلك .

تقسم السنة الأولى من حياة الطفل إلى قسمين أو مرحلتين:

القسم الأول من الولادة إلى الشهر الثالث :

يخرج الجنين من عالم الرحم الداخلي إلى عالم الخارجي وهو كامل التكوين من حيث الناحية الجسمية أو تكون أجهزته كاملة ومستعدة للعمل ولكن هذا العمل بدوره يكون عشوائي وغير منتظم ذلك لأنه يمتلك عظاماً لينة وعضلات ضعيفة وقابلة للتعب بسهولة وهذا يعني أن الطفل الذي يخرج إلى العالم الخارجي لا يمتلك في هذه المرحلة سوى سلوكاً انعكاسياً كالتنفس والعطس والمص والبلع والقبض ، وهي بجملتها حركات لإرادية بطبيعتها الأمر الذي يحتاج بدوره إلى تدريب الطفل ليصبح في المرحلة المقبلة قادراً على التحكم في العضلات المختلفة في انقباضها وانبساطها وتوافقها لتنسجم وحركاته تدريجياً وتعد عضلات المصغ والمص هي أقوى العضلات عند الطفل الوليد .

اهم ما يميز هذه المرحلة العمرية :

١. حركة الطفل الوليد حركة عشوائية غير منتظمة لا ارادية وسبب ذلك عدم اكتمال الجهاز العصبي
٢. حاسة البصر والسمع موجودة منذ الولادة ولكنها ضعيفة
٣. الاحساسات المستلمة تكون عن طريق الجلد
٤. الافعال الانعكاسية موجودة لكن اقواها حركة القبض اليدين
٥. جميع الاطفال يمرون بنفس مراحل النمو والتطور ولكن هناك تفاوت زمني في هذا التطور
٦. يتمكن الطفل من رفع رأسه بمساعدة اليدين والجلوس بالمساعدة في نهاية المرحلة

القسم الثاني: من (٣-١٢) شهر:

بعد الشهر الثالث من عمر الطفل والذي اجتازه بنمو سريع في القوة الجسدية وخاصة القدرة العقلية ،اذ يستطيع الطفل ان يميز افراد عائلته فيأخذ الجهاز العصبي بالتطور والتكامل ليستطيع من خلاله ان يوازن بين النظر والحركة ،وان يوجه الرأس نحو منطقة الاصوات او الاضواء ،ويتمكن في الشهر الرابع من مد يده نحو العابه اذ يظهر إدراكا للجهد ويبدأ بالاعتماد على نفسه وفي الشهر الخامس ونتيجة لزيادة قوة مفاصله الكبيرة وقوة عضلات الظهر يتمكن الطفل في هذه المرحلة من الجلوس لوحده دون مساعدة .

ويبدأ الطفل الوليد بالإدراك للمثيرات الحسية والبصرية على انه هناك توازن بين الحركات التي يفعلها فتكون حركة اليدين موجه نحو الهدف وقوة دفع الساقين كبيرة ،وتوظيف العضلات للعمل العضلي وهذا بالإضافة الى امكانية التقلب على الجانبين متزامنة مع مسك الاشياء والوصول اليها لأن من شأن هذه الحركة التقلب على الجانبين ان تحثه على مسك الاشياء والوصول اليها.

تصنف الحركات التي من الممكن ان تلاحظ على الطفل في مرحلة المهد الى ثلاث وهي كالآتي :

اولا مفهوم الحركات الانعكاسية

هي استجابات حركية تتم من خلال استقبال حواس الوليد لمثيرات معينة والاستجابة لها على نحو لا إرادي ، وبينما يستطيع الوليد الجديد أن يؤدي العديد من الحركات الانعكاسية الأساسية فإنه يمتلك قدرًا محددًا جدًا من أداء الحركات التلقائية.

ومن فوائد الحركات الانعكاسية نلخصها بالآتي:

١. المحافظة على حياة وسلامة الوليد وبقائه .
٢. إيضاح مدى النضج العصبي للرضيع .
٣. العمل كصفة وقائية كما في إغلاق العين أثناء تعرضها لجسم غريب من الانماط الحركية التلقائية الشائعة لدى الطفل خلال السنة الأولى هي :

• ثني اليدين وثني الاصابع

• حك القدم

• التأرجح والاهتزاز على اليدين والركبتين

• ركل الرجلين بالتبادل من الرقود على الظهر او البطن

• ركل الرجل الواحدة من الرقود على الظهر

تصنف الحركات الانعكاسية الى ثلاث انواع رئيسية وهي كالآتي:

١. الحركات الانعكاسية الأولية : ومن أنواعها منعكسات (مورو ، تماسك الرقبة ، القبض ، الامتصاص (الرضاعة) ، بابكين)
٢. الحركات الانعكاسية القوامية : ومن أنواعها (موازنة الرأس والجسم ، انتصاب القائمة ، الشد للأعلى الذراعين ، الهبوط المفاجئ) .
٣. الحركات الانعكاسية الانتقالية : ومن أنواعها (الزحف ، المشي ، السباحة).

وفي ما يأتي مناقشة كل نوع من أنواع الانعكاسات الآتية الذكر :

١- الحركات الانعكاسية الأولية :

ترتبط الحركات الانعكاسية الأولية بحصول الوليد على الغذاء والإبقاء على حياته ، وتظهر هذه الحركات الانعكاسية لدى الجنين وهو في بطن أمه وتستمر خلال العام الأول من العمر بعد الميلاد ، وتصنف الحركات الأولية إلى ما يأتي :

أ- **منعكس مورو** : ويبدأ ظهور هذه الأفعال (الحركات) عندما يكون الجنين في بطن أمه في الأسبوع السابع ، ويمكن ملاحظته بشكل واضح خلال الأشهر الثلاثة الأولى بعد ميلاد الطفل ، وقد تستمر إلى حوالي الشهر التاسع ولكن إذا ما استمر هذا المنعكس فترة زمنية أطول من ذلك فإنه يعني وجود قصور أو بطء في عملية النمو .

انعكاس مورو عبارة عن حركة يقوم بها الرضيع بفتح الذراعين وكذلك الأصابع والرجلين ، ثم يتلو ذلك ضم الذراعين وأصابع اليدين مع تمديد الساقين ، ثم ترتخي الأطراف لتعود لطبيعتها ، وهذا المنعكس يشبه تقريباً حركة الطائر ويصاحب الرضيع خلال هذه الفترة عمليتا العطس والسعال .

ب - منعكس تماسك الرقبة :

يحدث هذا المنعكس عندما تدور رقبة الوليد الى جهة معينة فأن احد اطراف يمتد بالاتجاه نفسه، ويظهر هذا المنعكس لفترة اطول منذ الاسبوع الاول ويستمر لعمر ثلاثة اشهر ، واذا حدث ان استمر هذا المنعكس اكثر من ستة اشهر فهذا يدل على وجود خلل في المراكز المخ.

ج- **منعكس بابكين** : ويظهر في الشهر الاول اذ بمجرد الضغط على راحة يد الطفل فإنه يقوم بحركات او استجابات انعكاسية متمثلة بفتح الفم واغلاق العينين وانشاء الرأس.

د- منعكس القبض :

ويحدث هذا المنعكس عند لمس راحة الكف او باطن القدم الطفل فإنه يحدث نتيجة لذلك استجابة او حركة انعكاسية تظهر في انثناء الكفين او القدمين ويرى المختصون في علم النمو انه اذا ما حقق الطفل قوة الانقباض تتراوح ما بين (٤٠-١٢٠غم) يعني وجود خلل في الجهاز العصبي، وعلى العكس من ذلك اذا حقق الطفل قوة الانقباض تتراوح ما بين (٤٠-١٢٠غم) فذلك يعني ان الطفل يعد طبيعياً.

هـ- **منعكس الامتصاص او الرضاعة** : يبدأ ظهور هذا المنعكس منذ الميلاد ويستمر

حتى الشهر الثالث ثم يختفي كفعل منعكس ويستمر كاستجابة ارادية منعكس الرضاعة. اذ

يحدث هذا المنعكس عند لمس شفطي الطفل فإنه يؤدي استجابة او حركة انعكاسية متمثلة بعملية امتصاص او الرضاعة بشفتيه.

٢- الحركات الانعكاسية القوامية :

ترتبط هذه الحركات بمساعدة الطفل على الاحتفاظ بانتصاب قامته في الوضع العمودي (الرأسي) ولذا سميت بالانعكاسات القوامية كما يطلق عليها البعض (منعكس الجاذبية) ،ولهذا للمنعكسات اهمية كبيرة باعتبارها اساسا للحركات الارادية التي سوف يؤديها الطفل فيما بعد، ومنها ما يأتي :

١- منعكس موازنة الرأس والجسم :

يحدث هذا المنعكس عندما يدور الرأس الطفل الى جهة معينة وهو مستلق على ظهره فإنه يؤدي استجابة او حركة انعكاسية وذلك بتدوير جذعه في الاتجاه نفسه ،بمعنى ان دوران الرأس يصاحبه دوران الجذع كله نحو مصدر الاستجابة ، ويختفي هذا المنعكس في الشهر السادس من عمر الوليد.

ب- منعكس السقوط المفاجئ:

يعد هذا المنعكس بمثابة رد فعل وقائي يلجأ اليه الطفل كاستجابة لفقدان القوة بشكل مفاجئ او عدم الاحتفاظ بالقدرة المتوفرة لديه ويعتمد هذا المنعكس واشكاله على المثيرات الحسية ولذلك فهو لا يحدث في الظلام ، وهو بشكلين الاول عندما يوضع الطفل في الوضع الرأسي ثم يميل الى الامام باتجاه الارض والثاني عندما ينخفض بسرعة نحو الارض ،حيث نلاحظ توتر الطفل نتيجة توقعه السقوط ، كما ان الرجلين تمتدان وتتباعدان للخارج ويمكن ملاحظة هذا المنعكس في الشهر الرابع ويختفي في نهاية السنة الثانية.

ج- منعكس الشد لأعلى بالذراعين:

يحدث هذا المنعكس عندما نشد ذراع الطفل وهو جالس في وضع عمودي اي بمجرد مسك احدي يديه فإنه يؤدي استجابة او حركة انعكاسية متمثلة بثني ذراعيه الامر الذي يؤدي بدوره الى استقامة جسمه بالوضع العمودي ويبدأ هذا المنعكس في الشهر الثالث ويختفي في السنة الثانية.

د- منعكس انتصاب القامة:

هذا المنعكس يحدث عندما يستند الطفل او الوليد في الوضع العمودي ثم عند الى الامام او الجانب او الخلف فانه يؤدي استجابة او حركة انعكاسية بتحريك رأسه عكس اتجاه

الميل للاحتفاظ بجسمه في الوضع العمودي ،ويظهر هذا المنعكس في الشهر الرابع ويختفي في الشهر السادس .

٣- الحركات الانعكاسية الانتقالية :

تمثل المنعكسات الانتقالية أو (التحريك المكاني) الفئة الثالثة والأخيرة من الأفعال المنعكسة ، وتستمد اسمها من الحركات الإرادية التي سوف يؤديها الطفل فيما بعد مثل منعكس المشي ، ومنها مأتي :

١-**منعكس الزحف** : يحدث هذا المنعكس مع ميلاد الطفل ، ويختفي فيما بين الشهر الثالث والرابع ، ويتضح عندما يستثار الرضيع والضغط على باطن إحدى القدمين ، أو بالضغط على القدمين بالتبادل ، حيث يؤدي الرضيع نتيجة لهذه الاستثارة نموذجاً لحركات الزحف مستخدماً الذراعين والرجلين وهنا تجدر الإشارة إلى وجود فترة واضحة تفصل بين منعكس الزحف وحركة الزحف الإرادية حيث يختفي منعكس الزحف في حوالي الشهر الثالث أو الرابع ، بينما تظهر حركة الزحف الإرادية فيما بين الشهر السابع والتاسع .

ب-منعكس الخطو (المشي) :

يظهر هذا السلوك الانعكاسي لدى المواليد الجدد في اسابيع (٦) الاولى ويختفي في الشهر (٥) ويحدث هذا المنعكس عندما يثبت الطفل في الوضع القائم فانه يؤدي بحركات خطو (المشي) تبادلية كاستجابة او حركة انعكاسية.

ج-منعكس السباحة :

يظهر هذا المنعكس عندما يوضع الرضيع في وضع منبسط داخل أو على الماء ، حيث يؤدي نتيجة لذلك حركات السباحة التبادلية مستخدماً الذراعين والرجلين ، وتتميز حركاته التبادلية بالإيقاع المنتظم ، ويؤدي هذا المنعكس بشكل عام على نحو يفضل الأنواع الأخرى من المنعكسات الانتقالية ، ويقترن مع ظهور منعكس السباحة منعكس كتم النفس الذي يظهر عندما يوضع وجه الطفل في الماء . ويعد هذا المنعكس افضل المنعكسات الاخرى حيث وضوح الحركة فيه بشكل متناسق ومنظم لأنه يجمع بين المنعكسات الثلاث وهي (الزحف ،المشي ،السباحة)كون الخلايا العصبية المسؤولة عن هذه المنعكسات هي واحدة وبالتالي فإنه سوف يكون هنالك ايعاز عصبي واحد للعضلات العاملة او المحركة لهذه المنعكسات.