

     من الظواهر المعروفة والمألوفة في الحياة الإنسانية إن الفرد يأتي إلى هذا العالم عاجزاً ضعيفاً، لا يمتلك من القدرات وأنماط السلوك الا القليل.

     وإذا القينا نظرة فاحصة إلى هذا الكائن منذ إن كان نطفة في قرار مكين إلى  إن يصبح إنساناً سوي تصاحبه كثير من التغيرات في كل جوانب حياته فبعد إن كان لا يستطيع إن ينطق بكلمة واحدة يبدأ بنطق أولى الكلمات التي تعلمها، وبعد إن كانت حركاته عشوائية وغير منتظمة يصبح أكثر قدرة على القيام بحركاته بمزيد من الدقة والضبط فيقوم بالزحف، والمشي، والركض، والقفز، إن هذه التغيرات تستمر طوال فترة حياة الإنسان وتبقى في تغير مستمر ما دام الإنسان على قيد الحياة، وهذه التغيرات يطلق عليها مصطلح التطور (Development) والذي "يدل على التغيرات التكوينية التي تحدث في بناء الجسم وأعضائه وأجهزته وكذلك التغيرات في وظائفها وعلاقة تلك التغيرات بالعوامل الخارجية" ومن الظواهر الواضحة في التطور الإنساني هو التطور الحركي والذي يشكل بالنسبة للطفل حلقة هامة ومتممة لتطور عدد كبير من أنماط سلوكه والمتمثلة في التغيرات التي تطرأ على قوة الفرد وشدة عضلاته وقدرته على تحريك أعضاء جسمه وانتقاله من مكان إلى آخر ويعرف التطور الحركي بأنه "اكتساب قدرات ومهارات إرادية كالقبض والمشي والقفز والاتزان تسير في تطورها وفق نسق يكاد يكون عالمياً".



     كما عرف (أمين أنور الخولي 1996) التطور الحركي بأنه "التغيرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان، والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات

**مراحل التطور الحركي**

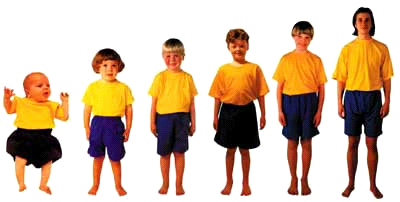
     إن الملاحظ لحياة الإنسان وتطورها يرى بكل وضوح إن هناك مراحل متميزة في هذه الحياة تمتاز كل منها بمجموعة من الخصائص التي تختلف في مجموعها عن الخصائص التي تميز المراحل الأخرى، إذ أدرك الإنسان منذ القدم وجود هذه المراحل في حياته وحاول إن يصفها ويحدد الخصائص والصفات التي تميز كلاً منها، فجاءت في لغتهم المصطلحات التطورية التي تصف هذه المراحل، فيقولون هذا رضيع وذاك فطيم، وهذا دارج، إلى غير ذلك من المصطلحات التي تصف المراحل التطورية المختلفة في حياة الإنسان.

وفي القرآن الكريم نجد وصفا واضحاً ودقيقاً للمراحل المختلفة للتطور الإنساني منذ بدء تكون الإنسان وحتى انتهاء أجله وموته، إذ يصف سبحانه وتعالى في سورة الحج) المراحل التطورية التي تحدث للإنسان قبل الولادة وبعدها فيقول سبحانه وتعالى بسم الله الرحمن الرحيم ( يأيها الناس إن كنتم في ريب من البعث فإنا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقة ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة لنبين لكم ونقر في الأرحام ما نشاء إلى أجل مسمى ثم نخرجكم  طفلاً، ثم لتبلغوا أشدكم  ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد إلى أرذل العمر لكيلا يعلم من بعد علم شيئاً ( صدق الله العظيم (الحج : 5

وبالرغم من اعتراف العلماء بأن التطور هو عملية مستمرة الا أنهم لاحظوا إن هذا التطور يأخذ في كل جانب من جوانبه المختلفة مجموعة من الخصائص والصفات تختلف من مرحلة إلى اخرى، ولذا رأوا إن يقسموا دورة العمر إلى مراحل تطورية وذلك لغرض دراستها وملاحظتها وسهولة التحليل والوصف.

     ولقد حظيت فكرة مراحل العمر في مجال التطور الحركي باهتمام العديد من العلماء حيث قسموا التطور الحركي للإنسان منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة إلى مراحل متعددة، وليس هنالك تقسيم واحد لمراحل التطور الحركي ولكن في الواقع إن هنالك كثيراً من التقسيمات التي تختلف باختلاف العلماء لذلك انقسمت دراسة مراحل التطور إلى اتجاهات عديدة منها:-

     الاتجاه الأول يمثله (ماينل) عن المدرسة الشرقية إذ قسم هذا التطور حسب المراحل السنيةان التطور الحركي للإنسان يعني التطور في قابلياته الحركية وحالته من خلال شكل ومهارة الحركة منذ الولادة وحتى الوفاة ويشمل تطور القابلية الحركية والجسمية مثال تطور القوة والسرعة والمطاولة كذلك القابلية على السيطرة الحركية وقد قسم العالم كورت ماينل مراحل تطور الحركة لدى الانسان الى إذ قسم المراحل إلى:- (7)

 1.مرحلة الرضاعة (1-12 شهر.

.2 مرحلة الطفولة (2-3 سنة

.3 مرحلة ما قبل المدرسة (3-7 سنوات.

.4 مرحلة المدرسة الابتدائية (7-10 سنوات.

.5 مرحلة المدرسة الابتدائية المتأخرة (10-12 سنة) بنات و(10-13سنة) بنين.(

.6 مرحلة المراهقة وتشمل-

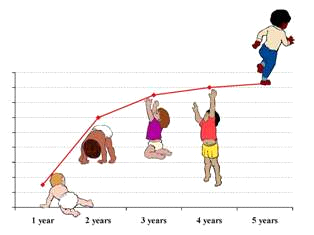
أ. المراهقة الأولى (11-14 سنة) بنات و (12-15 سنة) بنين).

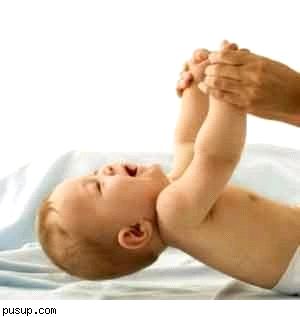
ب. المراهقة الثانية (13-18 سنة) بنات و (14- 19 سنة) بنين).

.7 مرحلة الرجولة وتشمل مراحل فرعية هي –

أ. (الرجولة المبكرة (من 18/20 إلى 30 سنة.

ب. (الرجولة المتوسطة (من 30/45 إلى 50 سنة

* 
* مرحلة الرضاعة (1-12 شهر).: وتمر بمرحلتين)



* مرحلة الحركات العشوائية (الانعكاسية

وهي تبدا عند الطفل بعد الولادة وتتصف بانها حركات عشوائية وهي حركات رد فعل ومهمة للبقاء على قيد الحياة ومنها التنفس الرضاعة والبلع وكذلك حركات رد فعل لحماية عملية التنفس كالعطاس والسعال . كما ان هذه الحركات غير مسيطر عليها وتؤدى بشدة على شكل زاوية وتؤدى من العضلات الجانبية للجسم ومن المفاصل الكبيرة (الكتف ,الورك .الركبة

* مرحلة عمر الرضاعة :

وتسمى مرحلة تملك الحركات التوافقية الاولى وتتم من عمر 4 اشهر الى استقبال العام الثاني للطفل. وفيها يحدث فيها السند العضلي الكبير في كل الحركات والحركات المصاحبة. حيث تتطور الحركات المنظمة للذراعين والجذع والرجلين وانتصاب الجسم والحركات الانتقالية تكون واضحة كالحبو والمشي كذلك تعديل القوام وتطور المسك.



* (مرحلة الطفولة (2-3 سنة

وتسمى بمرحلة تملك او الحصول على الاشكال الحركية المتعدة الى الشكل الرئيسي لاحتكاك الطفل بالمحيط الخارجي الذي يعيش فيه وهو اللعب, ومن تلك الحركات المشي , والتسلق, الصعود, الركض, القفز , والرمي والاستلام , التعلق , الدفع, والتوازن. وميزاتها:-

* مرحلة اتقان التوافق الخام للحركات وتتصف بالقابلية القليلة على استيعاب وهضم المعلومات وان الارتباط بين تطور القابليات الحركية وتطور الشكل الحركي يتطوران ببطء ويبقيان واطئاً
* تظهر اهمية اللغة والتفكير مع التطور الحركي في هذه المرحلة حيث يرتبطان ارتباطا وثيقا ومتبادلا
* 
* ان مميزات صفات الاداء الحركي في هذه المرحلة هي ضعف الاداء وقلة السرعة والمجال الحركي ضيق وقلة الترابط الحركي وخاصتا في الجذع.
* (مرحلة ما قبل المدرسة (3-7 سنوات.

ان عمر قبل الدخول الى المدرسة يعتبر مرحلة لا تقان اشكال الحركات المختلفة كذلك الحصول على اول ربط للحركات وتحسنها نوعيا وزيادة القدرة من الناحية الكمية حيث يحدث تقدما واضحا وبصورة خاصة في اشكال الحركات ( المشي والصعود والقفز والركض والرمي والاستلام والسحب والدفع كما تتميز:-

* الحصول على الحركات المركبة البسيطة المرتبطة بالأساس الحركي للمشي والركض
* تتطور القوة والسرعة والتوجيه الحركي بشكل واضح في نهاية السنة السادسة من العمر
* استقبال المعلومات يتطور بصورة كبيرة وكذلك بناء الحركة والوزن الحركي والنقل الحركي والمرونة.



* (مرحلة المدرسة الابتدائية (7-10 سنوات

ان اساس التصرفات الحركية لهذه المرحلة هي الحيوية الحركية الكبيرة جداً كما انها تمتزج بالفرحة اثناء لعبهم ان الاطفال يتعلمون السيطرة على الحافز الحركي ويكون مستوى السعي لديهم عميقا ومتوازنا وتتميز:-

* الزيادة السريعة لقابلية التعلم الحركي وبصورة خاصة من 9-10 سنوات كنتيجة للتقدم النفسي والبدني وبصورة خاصة القابلية التوافقية.
* يستجيبون بنجاح لتصحيح الحركات وبموجب الواجبات الحركية المعطاة.
* تظهر سرعة الحركة والقابلية على المطاولة وقابلية الربط والقابلية التوافقية
* ان الشدة الحركية وسرعة الحركة تزداد بشكل ملفة للنظر الناتج للنمو البدني
* 
* مرحلة المدرسة الابتدائية المتأخرة (10-12 سنة) بنات و(10-13سنة) بنين.

ان تحديد العمر يشكل صعوبة بالغة وذلك للنضوج الجنسي يختلف زمنه من واحد لأخر حيث تتميز هذه الفترة :-

* تعتبر مرحلة القمة الاولى في التطور الحركي وكأحسن مرحلة للتعلم الحركي
* الاستعداد للتعلم وبذل الجهد يكون عاليا
* تصل القابلية الحركية الى المستوى العالي واهما تطور قابلية التعلم الحركي الجيدة للأولاد والبنات حيث يتعلمون التصرفات الحركية الجديدة بسرعة وتقدم.
* تحسن قابلية التوجيه الحركي وضبط الحركات مع الاقتصاد بالطاقة



. 4- مرحلة المراهقة وتشمل-

* المراهقة الأولى (11-14 سنة) بنات و (12-15 سنة) بنين.

وهي بداية النضوج الجنسي وتشمل الفترة الزمنية لظهور الحيض عند البنت والحيامن لدى البنين وتتميز:-

* يظهر عند الشباب عدم تناسق للتصرف الحركي ولكن تظهر بنفس الوقت رغبة عند الفتيان والفتيات رغبة كبيرة للرياضة.
* تحدث تغيرات في القابلية الجسمية تؤدي الى تغيرات مشابهة في الاداء الحركي اما التوافق الحركي فيمكن ان يشمل توقف او هبوط بالمستوى .
* ان التغيرات التي تطرا (الجسمية والتوافقية) تدفعنا لتسمية التطور الحركي في هذه المرحلة مرحلة اعادة بناء القابلية الحركية والمارية.

ب. المراهقة الثانية (13-18 سنة) بنات و (14- 19 سنة) بنين

وهي مكملة للمرحلة الاولى وتنتهي باكتمال البلوغ الكلي ويكون الاتجاه الرئيسي للتطور الحركي هي الثبات والظهور الواضح للجنسين والصفات الشخصية ان الفروق الجنسية الواضحة تظهر باختلاف الفعاليات الحركية وفي التوجيه الحركي كذلك الاختلاف في قابليات القوة والمطاولة والاشكال الحركية الاساسية والتوافق والتوجيه اما بالنسبة للمرونة فيكون تطورها لدى البنات احسن .



7. مرحلة الرجولة وتشمل مراحل فرعية هي –

أ. الرجولة المبكرة (من 18/20 إلى 30 سنة.

ان عمر الرجولة المبكرة تتميز بإظهار وتثبيت الصفات الحركية الخاصة سواء ان كانت صفات العمل او الحركات اليومية ويعتبر عمر المحافظة النسبية لقابليات المستوى الرياضي تمتاز:-

* ان اختلاف المستوى الجنسي في متطلبات الحركات الرياضية وتصل من 60- 70% من مستوى الرجال من حيث القوة والمطاولة والسرعة

ب. الرجولة المتوسطة (من 30/45 إلى 50 سنة.

لا تحدث تغيرات كبيرة فيه والافراد الذين يعملون لفترات طويلة بمهنتهم يتقنوها الى حد بعيد وتمتاز:-

* الاقتصادية بالحركات وتكون هادفة سواء في حركات العمل اليومية او النشاط الحركي



ج- الرجولة المتأخرة

وتتسم بالتراجع التدريجي للمستوى الحركي وتراجع المستوى الرياضي بشكل كبير وواضح ويشمل التراجع جميع الحركات اليومية والعمل وتظهر بعد مرور فترة من الزمن ويحدث تنازل في صفات السرعة والقوة والمطاولة لغير المتدربين بشكل واضح وتبقى محافظة نسبيا القوة القصوى عند الرجال الذين يؤدون اعمال صعبة فقط.