



محاضرات في.....

"التربية الرياضية والمعسكرات"

( الفرقة الثانية - شعبة الطفولة )

إعداد

قسم المناهج وطرق التدريس

كلية التربية بالغردقة

العام الجامعي

٢٠٢٣/٢٠٢٢



كلية التربية بالغردقة



جامعة جنوب الوادي

## رؤية الكلية

كلية التربية بالغردقة مؤسسة رائدة محلياً ودولياً في مجالات التعليم، والبحث العلمي، وخدمة المجتمع، بما يؤهلها للمنافسة على المستوى: المحلي، والإقليمي، والعالمى.

## رسالة الكلية

تقديم تعليم مميز في مجالات العلوم الأساسية و إنتاج بحوث علمية تطبيقية للمساهمة في التنمية المستدامة من خلال إعداد خريجين متميزين طبقاً للمعايير الأكاديمية القومية، و تطوير مهارات و قدرات الموارد البشرية، و توفير خدمات مجتمعية وبيئية تلبى طموحات مجتمع جنوب الوادي، و بناء الشراكات المجتمعية الفاعلة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَى وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ

مُسْتَقِيمٍ)

صدق الله العظيم

(سورة الملك آية ٢٢)

## قائمة المحتويات

- ٥ - ..... الفصل الأول : التربية الرياضية
- ١١ - ..... الفصل الثاني: التربية الرياضية ودورها في تنمية أجهزة الجسم
- ٢٣ - ..... الفصل الثالث: اللياقة البدنية وتهيئتها
- ٦١ - ..... الفصل الرابع: درس التربية الرياضية
- ٧٠ - ..... الفصل الخامس: الاصابات الرياضية واسعافاتها الأولية
- ٨٤ - ..... الفصل السادس: المعسكرات

## الفصل الأول : التربية الرياضية

- تعريف التربية الرياضية
- أهمية التربية الرياضية
- التربية الرياضية والقضايا المجتمعية
- العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها

### تعريف التربية الرياضية

عرف حسن معوض " التربية الرياضية بأنها : " ذلك الجانب المتكامل من التربية الذي يعمل على تنمية الفرد وتكيفه جسمانياً وعقلياً و اجتماعياً ووجدانياً عن طريق الأنشطة البدنية المختارة والتي تمارس تحت إشراف قيادة صالحة لتحقيق أسمى القيم الإنسانية .

كما أشارت الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية إلى التربية الرياضية بأنها : " هي المادة التي يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا ويتحركوا ليتعلموا " .

كما عرفها تشارلز بيوكر " التربية الرياضية بأنها : " جزء متكامل من التربية العامة ، هدفه تكوين الفرد اللائق من الناحية البدنية والعقلية والانفعالية والاجتماعية وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني التي اختيرت بغرض تحقيق هذه الأغراض "

### أهداف وأهمية التربية الرياضية

توجد للتربية الرياضية أهداف عديدة لعل أهمها تحكّم التلاميذ في أجسامهم، كما أنها يمكن أن تساعد على الاندماج الاجتماعي وهنا تلتقي مع أحد أهم أهداف التنشئة الاجتماعية وبصفة عامة فإن أهداف هذه المادة هي تنمية قدرات كامنة لدى المتعلمين في مجالات مختلفة.

#### من الناحية البدنية :

إن الأهداف القريبة أو تلك التي يعرفها أغلبية الناس حول أهداف التربية البدنية والرياضية هي تلك الأهداف التي تخاطب الجسم، وهذا صحيح فهذه المادة تساعد على تحسين القدرة المرفولوجية والفيزيولوجية والحركية من أجل التحكم في الجسم، كما أنها تستطيع أن تساعد الفرد على اكتساب لياقة بدنية، والمحافظة عليها. كما يمكن أن تقاوم الانهيار البدني، وتجديد الحيوية والنشاطات) ومن مؤشرات ذلك يمكن القول أنها تكسب مهارات عديدة في هذا المجال مثل المشي والحركة بأنواعها والرفع والدفع والحمل وجل أنواع النشاط البدني المستخدم في الحياة اليومية. كل هذه المهارات عليها أنت تنعكس إيجاباً على مردود الفرد في الحياة اليومية

بما فيها الحياة المهنية مثل مقاومة التعب عند استخدام قوته في مجال مهنيته ؛ ويمكن القول بأنها تقلل من الإنفاق على الصحة العامة وذلك الارتباط النشاط البدني الرياضي بالوقاية من العديد من الأمراض المختلفة خاصة في الوقت الراهن حيث ينصح الأطباء عموما والمهتمون بالصحة العامة بضرورة قيام الفرد بأي نشاط بدني رياضي نظرا لأهميته على الصحة كجانب وقائي قبل حدوث العديد من الأمراض المتفشية في العصر الحديث، كالسمنة و السكري وغيرهما.

### من الناحية الاجتماعية والثقافية :

هناك أهمية كبيرة لمادة التربية البدنية والرياضة، في المجال الاجتماعي والثقافي، وهذا الجانب له أهمية الأهداف هذا المقال أيضا يشير إلى الأهمية الاجتماعية والثقافية للرياضة بصفة عامة أعني أنواعها يكفي أن نرى اليوم أهمية الرياضات المختلفة في معرفة الشعوب والعادات والتقاليد لمختلف المجتمعات وذلك عن طريق المنافسات الرياضية المختلفة، وإذا عدنا إلى الحديث عن الأجانب الاجتماعي لهذه المادة فكثيرا ما يظهر التلميذ يعطي ملامح شخصية في حصة التربية البدنية والرياضية، ما كان ليظهرها في حصة نظرية لمادة أخرى حجرة الدراسة وذلك لعدة أسباب لعل أهمها أنه يستخدم أساليب مختلفة في التعامل مع زملائه ومع معلمه عكس استخدامه في القسم الأسلوب اللغة الأكاديمية والفصحى ففي حصة تدريبية خاصة نشاط رياضي تكون هناك أساليب مختلفة في التعامل تفرضها طبيعة هذا النشاط، كما أن التلاميذ تزداد دافعيتهم والإنجاز ما هو مطلوب منهم في هذه الحصة. كما تبرز العديد من المهارات الاجتماعية مثل التعاون والتنافس والصراع. إذن إن هذه العمليات الاجتماعية سيكون من الصعب ظهورها عند التلاميذ خارج إطار حصة تدريبية أو تنافسية لمادة التربية البدنية والرياضة، إن مادة التربية البدنية والرياضة تستطيع أن تنمي قيما اجتماعية وثقافية كتنمية الجانب الديمقراطي حيث يقتنع اللاعب (التلميذ) في تخصص رياضي معين أنه يمكن رابحة أو منهزمة و بالتكرار يستطيع أن يصل إلى درجة أنه يقر بتفوق المنافس دون عقدة أو تعصب ومن هنا تكمن أهمية هذه المادة في هذا المجال وبهذا المعنى يمكن أن تساعد التلاميذ على التخفيف من التوترات والخلافات التي يمكن أن تنشأ بين الفرق أو المجموعات وبالتالي الذهاب إلى بناء علاقات اجتماعية بين الأفراد ويفضل هذه الثقافة الرياضية يتحقق الوعي وتحقق ما يسمى بالروح الرياضية والفوز والنجاح.

### الجانب المجال النفسي :

لمادة التربية البدنية والرياضة أهمية كبيرة في المجال النفسي بدأ بالتربية ومرورا بالدافعية وهي كلها معني نفسية تتبع من نفسية التلميذ، ولكن قبل ذلك يمكن تبع أهمية النشاط البدني و أهميته على النفس من الألعاب

والحركات التي يقوم بها الأطفال في الشارع أو الملاعب وهم يقومون باللعب بالكرة. ويمكن القول بأن الرياضة تعتبر أحد دعائم الصبة النفسية وتجاوز الصراعات النفسية والانحرافات، كما أنها قد تسمى الثقة بالنفس وتساعد الفرد على التحمل والاجتهاد، وفي أحيان كثيرة تساعده على تجاوز الأثنية والعمل مع الفريق، وتعمل تنمية مفهوم الذات وإشباع حاجات نفسية مختلفة.

#### من الناحية العقلية :

إن ممارسة الرياضة يمكن أن تساعد الفرد على اكتساب أساليب التفكير الواقعي نتيجة للممارسة الواقعية، فالممارسة الرياضية لا تقتصر على الحركات البدنية بل يفكر أيضا على السارس للرياضة أن بني مفاهيم مختلفة منها ما يتعلق بتاريخ اللعبة أو القوانين التي تحتكم إليها.

#### من الناحية التربوية :

يمكن الحديث هنا على تأثير التربية البدنية والرياضية على تنمية شخصية متكاملة عن طريق تزويد الفرد بمجموعة من الخبرات المختلفة يمكن أن تظل معه حتى في حياته المهنية والاجتماعية لاحقا كما يمكن الحديث أيضا من الجانب التربوي على تكوين شخصية متكاملة في المجال النفسي والاجتماعي و غيرها،

أن أهمية التربية البدنية والرياضية في المجال التربوي يمكن اعتبارها جزءا لا يتجزأ من العملية التعليمية ككل وهي تساعد من جانبها في تنمية بعض القدرات مختلفة جاء الحديث عنها سابقا تضاف إلى الأهداف التربوية التي ينشدها المنهج التربوي، وحتى الدين الإسلامي حث عن وجوب الاعتناء بالبدن ولبدنك عليك حق، ودعا الإسلام بتعلم السياحة والرماية وركوب الخيل، وإذا عدنا إلى أهمية و مميزات مادة التربية البدنية والرياضية فإنه يمكن الحديث مثلا عن درس التربية البدنية والرياضية حيث يؤدي هذا الدرس إلى التوافق والتكيف وذلك من خلال وجود التلاميذ في جماعات يتم بينها التفاعل وذلك من شأنه أن ينمي العديد من المهارات الاجتماعية وحتى بعض السمات الأخلاقية مثل الطاعن والشعور بالصدقة، وتنمية روح الشجاعة ، ولهذه الصفات دورا كبيرا في بناء شخصية متكاملة، وإذا كان هذا الحديث يتعلق بالمادة نفسها فإنه يجب علينا الطريق أيضا إلى أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية وذلك من خلال مميزات وتكوينه وحتى منهجه التربوي، وعليه يجب أن يتصف بمميزات لكي يحقق أدوارا مختلفة في علاقاته مع التلاميذ من حيث اكتسابهم معارف هامة حول المادة والتخصص بصفة عامة وتنمية بعض المهارات وان يكون مربيا مهذبة حتى يكون قدوة لهم ويبتعد عن الكذب والخيانة والانحلال وغيرها، هذا من جهة، ومن جهة أخرى فالذي يشرف على عملية التربية يجب أن يكون مقتنع بها لأن المتعلم يأخذ بالقول والفعل والملاحظة داخليا وخارجيا، ومن هنا يأتي الحديث عن علاقة الأسئلة بالتلاميذ وخاصة و أنهم مرهقين وهذا ليس بالأمر السهل في كل الأحيان

ويرتبط بالعديد من العوامل المختلفة لعل أهمها طريقته في التعامل مع التلامية ومتى اطلعه وفهمه عن المراهقة وذلك من خلال المميزات النفسية والاجتماعية للمراهق، إذن يعتبر أستاذ مادة التربية البدنية والرياضية المنشط الأساسي لمواقف التلاميذ في الحصة ويحدد ذلك كما أشرنا على طبيعة المعاملة التي تنشأ بينهم، فإذا كانت مقبولة من طرف التلاميذ واستطاع أن يتسلل إلى عقولهم وتقوسهم كان لذلك الأثر الإيجابي على سلوكياتهم ليس فقط في بناء الحصة أو في المدرسة ولكن ربمائي خارج جدران المدرسة وحتى في حياتهم الاجتماعية، أما إذا لم يتقبلون طريقته ومعاملته فقدج يؤدي إلى الفور، وإن فعليه أن يقيني طريقة أخرى كالعامل على تخفيض الدوائية والتوتر لكي يتسنى لهم متابعة دروسهم.

### من جانب التحصيل الدراسي الدراسي

لقد سادت بعض المجتمعات فكرة خاطئة أن ممارسة النشاط الرياضي تعوق الفرد وتحد من قدرته على التحصيل الدراسي ، ولكن أثبتت العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال عن علاقة التربية الرياضية بالتحصيل الدراسي أن الممارسة الرياضية لا تقلل من نسبة نجاح الطلاب في مختلف السنوات الدراسية ، بل أن ممارسة النشاط الرياضي تزيد من قدرة الفرد على التحصيل في حالة تنظيم الوقت المتوفر لديه في ممارسة الأنشطة التي تتناسب مع قدراته وميوله

### العوامل التي تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها

- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- التخطيط العلمي للبرامج الرياضية .
- تنمية العلاقات الاجتماعية وترقية الخلق .
- الاهتمام بوضع برامج للفئات الخاصة من المجتمع .
- إجراء الكشف الطبي الدوري على المشتركين في البرامج .
- أن تعمل البرامج على تحقيق الاتزان الانفعالي والنمو العقلي .

- التأهيل المهني الجيد للتربويين المتخصصين في المجال الرياضي .
- أن تعمل البرامج على اكتساب اللياقة البدنية والمهارات الحركية.
- أن تشتمل البرامج على أنشطة رياضية متنوعة لإتاحة الفرصة لكل فرد للمشاركة في الأنشطة بما يتناسب مع ميوله وقدراته ومرحلته السنوية.

## الفصل الثاني التربية الرياضية ودورها في تنمية أجهزة الجسم

- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي .
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي.
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي.
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري .
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي .
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي .
- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي .
- تنمية وتطوير اللياقة البدنية للطفل .

## الأنشطة الحركية ودورها في تنمية أجهزة الجسم

يعد النشاط البدني (أو الحركي) من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته، بل وتحديها أحياناً، إن الأنشطة الحركية توفر أيضاً الاحتكاك بالآخرين والتفاعل معهم، كما تقود التجارب والخبرات الحركية التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة إلى مساعدته على الشعور بالنجاح والاستمتاع بالمشاركة والثقة بالنفس.

إن مرحلة الطفولة المبكرة، التي تمتد بعد السنة الثانية إلى السنة الخامسة من العمر تعد فترة مهمة لتطوير المهارات الحركية لدى الطفل وتنمية السلوك الحركي الإيجابي لديه، خلال هذه المرحلة، ويرتبط التطور الحركي للطفل ارتباطاً وثيقاً بكل من تطوره المعرفي والوجداني والاجتماعي. أثناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية في الصغر، يمكن للطفل فيما بعد أن يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة الدينية.

إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة، ضمن برامج موجهة، غير أننا نلاحظ في بعض مجتمعاتنا العربية، إن المهارات الحركية الأساسية لدى العديد من الأطفال لا تتطور بالشكل المناسب، مما يعني أنهم لن يمتلكوا بالطبع التوافق الحركي المطلوب لممارسة أنشطة بدنية متقدمة في المستقبل.

وعلى الرغم من أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركة إلا أن بعضاً منهم قد لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي، أو بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم، أو لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي للطفل، بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

لهذا، لا غرابة أن نجد في وقتنا الحاضر أن نسبة ملحوظة من الأطفال يقضون جل وقتهم اليومي في أنشطة غير حركية، مثل مشاهدة التلفزيون، أو اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلى الرغم من أن هذه

الألعاب غير الحركية قد تنمي لديهم الاكتشاف والخيال، إلا أنها بالتأكيد لا تطور المهارات الحركية لديهم ولا تنمي لياقتهم البدنية.

ويعد النشاط البدني مهماً وضرورياً للأطفال، لأنه ذو تأثير ايجابي على صحتهم العضوية، والنفسية، وعلى نموهم البدني وتطورهم الحركي، والعقلي أيضاً، ويمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني للأطفال كما يلي:

- ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن الأطفال الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة.
- تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، كالمشي والجري والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام، والمعلوم أن بناء كثافة العظام يتم خلال العقدين الأولين من عمر الإنسان، مما يعني أهمية فترة الطفولة بمراحلها المختلفة في تزويد العظام بالكالسيوم وتعزيز كثافتها، الأمر الذي يقلل من احتمالات الإصابة بهشاشة العظام في الكبر.
- على الرغم من أن أمراض شرايين القلب لا تحدث غالباً قبل منتصف العمر، إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية في الصغر مفيد جداً لصحة القلب والأوعية الدموية، كما أن ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال بانتظام يقود أصلاً إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب ويسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري.
- من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العضلية وتعزز من مرونة المفاصل.
- لا شك إن ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنماء الاجتماعي للطفل.
- من خلال الأنشطة الحركية يتمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم، ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم، إن بحوث الدماغ تؤكد لنا في الواقع أن ملكة التفكير لدى الأطفال تستحث عندما ينخرطوا في الأنشطة البدنية، مما يجعل بعض العلماء يعتقدون جازمين أن الجسم هو الذي يعلم الدماغ وليس العكس.

إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد، ويساعده على إتباع نمط حياتي نشط في مرحلة الرشد.

ونظراً للفوائد العديدة التي يجنيها الطفل من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، نجد أن العديد من الجمعيات الطبية والهيئات الصحية، مثل جمعية طب القلب الأميركية والمركز الوطني الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، والأكاديمية الأميركية لطب الأطفال، والكلية الأميركية للطب الرياضي توصي بوجود منح الأطفال بدءاً من مرحلة الروضة إلى نهاية المرحلة الثانوية دروساً يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية، تعني بزيادة وعيهم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني، وتحسين لياقتهم البدنية.

الرياضة هي بديل الحركة الطبيعية للإنسان على سطح الأرض، والرياضة تفيد في الوقاية من الإصابة بكثير من الأمراض التي تهدد الحياة؛ مثل أمراض القلب والشرابيين، والسكري، والسرطان. . وتساعد على نضارة البشرة .

الرياضة تساعد القلب على القيام بعمله بارتياح وقدرة أعلى، وكلما كالعمر، مارين الرياضية أكثر قوة، وأكثر تنوعاً كانت النتيجة أفضل، فالرياضة تقلل من الكوليسترول الرديء LDL Cholesterol الذي يسبب انغلاق الشرايين، و تقلل من ارتفاع ضغط الدم، فتقلل من الجهد الذي يقع على القلب، وتحسن من استقبال الأنسولين في الخلايا، وتحسن من عمل عضلة القلب، وتدقق الدم للخلايا.

تساعد التمارين الرياضية مدة ٣٠ دقيقة يومياً أو مدة ساعة كل يوم بعد يوم بشكل منتظم في التحكم في الوزن، وتجنب السمنة، كما تعمل الرياضة على الحفاظ على الوزن بشكل دائم على عكس برامج الحمية التي ينتهي مفعولها بانتهاء مدتها، بل قد يزيد الوزن بعدها أكثر من قبل، كما أن الرياضة تقوي العظام، وتزيد كثافتها، فتمنع الهشاشة، وتزيد متعة الحياة بزيادة القدرة على حرية الحركة بدون ألم .

أما تأثير الرياضة في تخفيض ارتفاع ضغط الدم فهو مفيد بغض النظر عن العمر، أو الوزن، أو الجنس، وأفضل الرياضة في هذه الحالة ما صاحبها زيادة في عدد دقات القلب والتي تستغرق ٢٠ - ٣٠ دقيقة في المرة الواحدة عدة مرات أسبوعياً. كما تخفف من الضغط النفسي، والشعور بالاكتئاب، وتزيد من

ثقة الإنسان بنفسه، وذلك بارتفاع الحرارة داخل الجسم خلال التمرين، الأمر الذي يؤدي إلى تقليل توتر العضلات أو التغييرات في الوصلات العصبية في الدماغ، كما أن الرياضة تحسن المزاج لما تؤديه من زيادة إفراز الهرمون العصبية المخففة للألم والتوتر، والمحصنة للمزاج مثل نورادرينالين والدوبامين والسيروتونين.

كما تدعم الرياضة جهاز المناعة في الجسم، فالمشي السريع مدة ٣٠ دقيقة يعطي فائدة مناعية جيدة للجسم، فقد بينت دراسة أجريت في جامعة كارولينا في أمريكا أن الرياضة تزيد المقاومة، وتقلل عدد نوبات البرد التي يصاب بها الرياضيون بما يعادل ٢٣٪ مقارنة بغيرهم، وحتى لو أصيب الرياضي بالبرد فإن الأعراض سريعا ما تختفي مقارنة بغير الرياضيين أو اللذين يقومون بتمارين أقل .

وتقلل التمارين الرياضية من الاضطرابات الايضية التي تسبب الأمراض العديدة ومنها داء السكري، فتقلل من الحاجة إلى الأنسولين، فتقلل من مضاعفات الإصابة بداء السكري مثل ارتفاع الكوليسترول، وضغط الدم، وأمراض القلب والدماغ، وتحافظ التمارين الرياضية على الوزن أو تقلله مما يقلل احتمال الإصابة بداء السكري.

كما تحسن التمارين الرياضية الدورة الدموية، ونسبة الأوكسجين في الدم، الأمر الذي يزيد من حصول الخلايا على الأوكسجين اللازم للحياة، وخصوصا الخلايا العصبية في الدماغ لتقلل من أمراض الشيخوخة الذهنية مثل الخرف والنسيان . وتؤدي إلى زيادة الكتلة العضلية، وتقليل الكتلة الدهنية الأمر الذي يعطي فرصة اكبر للحياة أمام كبار السن، وقد تبين أن الخطر لا يكمن في تقدم السن بل في قلة الحركة .

أما تأثير التمارين الرياضية في منع الإصابة الطفل: فهو واضح إن علمنا أن ٣٥٪ من الوفيات الناجمة عن السرطان قد تكون ذات علاقة بزيادة الوزن وقلة الحركة، وقد أشار معهد "سياتل" للسرطان إلى أن التمارين الرياضية تُسرّع مرور الطعام في الجهاز الهضمي، وبالتالي تقلل من الزمن الذي يتعرض فيه جدار القولون إلى السموم الموجودة فيه، كما أن السمنة تتطلب كمية أكبر من الأنسولين، لكن هرمون الأنسولين له تأثير مشجع على نمو الأورام، كما أن التمارين الرياضية تقلل مستوى الإستروجين عند النساء وبالتالي تقلل من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، ويمكن إيجاز تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على أجهزة الجسم كما يلي :

## تأثير ممارسة الأنشطة الحركية علي أجهزة الجسم:

### - تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي:

تتحصر صحة وسعادة فترة الطفولة في الطفولة نفسها، ومقدار ما يؤديه الطفل في التمارين الرياضية بشكل عام ، فالحركة هي الحياة، وهي سعادة الإنسان، ومصدر حياته، ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة ، وبدونها لا يمكن للحياة أن تسير وتتطور ، فالحركة في البهجة والتفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة، وفي داخل أجهزة الطفل، ومن خلال الحركة نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وطاقاتنا، فينمو الذكاء، وتتعزيز الإرادة، وينمو الجهاز الحركي، ويتعرض ويتفاعل مع البيئة المحيطة به .

إن مزاوله الطفل للتمارين الرياضية بشكل مدروس أو عشوائي تساعد في بناء وتطوير جهازه الحركي فسيولوجياً، وكذلك تعكس أثناء مزاولته للحركة ردود فعل انعكاسية ونفسية لنشاطه الحركي فينمو ويزداد إحساسه في الظواهر المحيطة به .

لقد أوضح العالم الفسيولوجي "سيجنوف" أن أي نشاط يقوم به الإنسان سواء أكان حركياً، أو نفسياً، أو انفعالياً ينعكس في محصلته الأخيرة على شكل حركة عضلية، وهذا ما نلاحظه على عضلات وجه الإنسان خلال التفكير، الحزن، الفرح، وبعبارة أخرى أن جميع الظواهر الخارجية للدماغ، والتفكير الداخلي يظهر بشكل نهائي بحركة تظهر على عضلات الجسم، يضحك الطفل أم لا عندما يرى اللعب ولأول مرة، وكذلك وضع نيوتن الظواهر التي رآها على شكل قوانين وكتبها على الورقة، كذلك نرى الإنسان الذي يرى كابوساً نراه متغيراً، والتغير يكون واضحاً على الوجه، وكذلك أثناء الفرح والحزن والبكاء، كل هذه الأشياء تظهر بالنتيجة النهائية على شكل حركة معبرة عن الظاهرة والفعل الذي في داخله .

وفي عصرنا الحاضر تؤكد الظواهر أن العمل الذهني له علاقة كبيرة مع العمل البدني للجسم من خلال صعوبة العمل الذهني، وزيادة شدة تهيج العضلات وتطوير الذكاء لذا يجب أن نهينى الطفل من وقت مبكر لهذه الصعوبة عن طريق بناء حركته من خلال مزاولته للتمارين الرياضية التي تعمل على تقوية الجهاز العضلي - العصبي، وتنمية الأعصاب، وزيادة قابلية الطفل وسرعة رد فعله والاستجابة السريعة للمؤثرات

الخارجية، وتفاعل أجهزة الجسم بشكل إيجابي مع المحيط، وأخيراً تساعد في برمجة وعمل الجهاز العصبي بشكل سليم .

للأسف نلاحظ ظهور بعض الحالات التي تظهر ضعفاً في صحة الطفل من جراء مزاولته التمارين الرياضية بانتظام، ولكن هذه الحالة قليلة جداً، وإذا ظهرت فهذا يعني أن الطفل صحته غير جيدة، فالتحمل وظاهرة التعب التي تصاحب الأطفال من جراء مزاولته التمارين الرياضية هي ظاهرة صحية، ومن خلالها ترفع قدرة وإمكانية جهازه الحركي، فالنوم الهادئ والعيش السعيد، والابتعاد عن الرياضة ستضعف الطفل وتقلل من كفاءة جهازه الحركي، فالتربية الصحية تكمن من كفاءة جهازه الحركي، فالتربية الصحية تكمن في تشجيع الأطفال على الحركة لكي ينشئوا أصحاء ليزاولوا جميع الهوايات كالموسيقى، الرسم، النحت واسعي الإطلاع يمتازون بولائهم وحبهم لوطنهم وثورتهم.

أن التربية البدنية للأطفال ذات الجوانب المتعددة العصبية والنفسية تفقد أهميتها إذا لم تنطلق من الاهتمام بصحة الطفل ومدى العلاقة بالأمور الوراثية، وما تتطلبه أجهزته الداخلية من حركة وبناء، فلكي ينمو الطفل صحياً وقوياً وهرموناته تعمل بشكل منتظم يجب تنظيم حياته ومعرفة النقاط الحساسة والمهمة لنشاطه الحركي. فالطفل يمتاز عن البالغ ليس فقط بالوزن والطول والقدرة والتحمل، ولكن أيضاً في بناء ونمو أجهزة جسمه على انفراد وأنظمتها الجسمية والجسم ككل، فبالترتيب فإن طول الجسم والوزن للطفل يزداد، ويتغير نسبياً، وتتمو جميع أعضائه، وتظهر عمليات لتعظم فيتحسن بأعضاء جسمه، وتؤدي الحركات الأكثر تعقيداً (كلعب الأطفال، أو الكتاب، تنظيف لعبه وأدواته)، وينمو الطفل بمساعدة جهازه الحركي المكون من العظام والعضلات، وبمساعدة الجهاز العصبي الموجه لحركات الإنسان .

في عمر (٧ سنوات) عندما يذهب الطفل إلى المدرسة، وأجهزته تتكامل بعض الشيء، وتتمو من خلال هذا الجدول ويتضح أن المتوسط الحسابي للنمو البدني للأطفال من عمر (٣-٧ سنوات)، فإن طول جسم الطفل يعتبر من العلامات المهمة لنموه البدني مقارنة مع بقية العلامات الأخرى وهو ثابت، ويعكس النمو الطولي للطفل ما يحدث في داخله من عمليات معقدة، كذلك من خلال الارتفاع بمستوى الصحة ووقاية الطفل، يصعب علينا التمييز بين الطفل القوي والضعيف، ولكن الطفل القوي يستطيع أن ينفذ التمارين والحركات البدنية المختلفة بفاعلية أكثر من الطفل الذي يزداد عنده معدل كمية الشحم إلى أكثر من (١٥٪)

من الوزن العام للجسم فنراه يتعب بسرعة، ويتهيج، سريع الغضب وجهازه الحركي يُكون بعض الانحرافات التي تشكل علامات واضحة للضعف، وكذلك تعتبر الزيادة في كمية الشحوم، والوزن القليل للطفل من العوامل المهمة لمعرفة النمو البدني والحركي للطفل .

إن المشي الصحيح مع توفر الظروف الجيدة لنمو العظام لا يعتبر حالة مرضية للطفل، ومزاولة التمارين والحركات الطبيعية كالمشي والركض حتى للأطفال الضعفاء على شرط أن تؤدي هذه التمارين بشكل صحيح وبانتظام، ومن التمرين السهل إلى الصعب ستؤدي إلى نمو جهازهم الحركي بالشكل الطبيعي، ونرى في بعض الأحيان قلق الوالدين على أطفالهم عند مزاولتهم الرياضة من وقت مبكر، وهذا غير الصحيح، فقط يجب الاهتمام ومراقبة كمية ملائمة لكل مرحلة زمنية ، فالطفل الذي لا يزاول الرياضة سينشأ طفلاً ضعيفاً غير قادر على أداء الحركات بفاعلية جيدة، وتوقيت حسن، وبالتالي سيكون غير قادر على التكيف لظروف الحياة ، فتمارين السرعة والرشاقة (الركض، القفز بأنواعه) التي يؤديها الطفل بانتظام ستؤثر إيجابياً في زيادة نمو القسم السفلي، وبالتالي الجسم ككل .

العمر	البنات			البنين		
	الطول الكلي (سم)	الوزن الكلي (كجم)	محيط الصدر (سم)	الطول الكلي (سم)	الوزن الكلي (كجم)	محيط الصدر (سم)
٣	٩١.٦	١٤.١	٥٢.١	٩٢.٦	١٤.٦	٥٢.٦
٤	٩٨.٤	١٥.٨	٥٣.٥	٩٩.٣	١٦.١	٥٣.٩
٥	١٠٥.٤	١٧.٧	٥٥.٢	١٠٦.٥	١٨.١	٥٥.٥
٦	١١٢.٥	١٩.٩	٥٧.٣	١١٢.٨	٢٠.٢	٥٧.٦
٧	١١٩.٠	٢٢.٦	٥٩.١	١١٩.٥	٢٣.٠	٥٩.٥

هذا ولو نظرنا إلى أبطال الأولمبيات نرى أن السبب الأساسي في وصولهم إلى البطولة هو مزاولتهم الرياضة والتمارين من الطفولة فتنمو الخبرات الحركية بشكل صحيح، ويخلقوا أقياء قادرين على تحقيق الأرقام القياسية، فالحياة بدون الحركة، وبدون الرياضة تعتبر غير طبيعية، ويجب أن لا نحرم الأطفال من مزاوله التمارين الرياضية التي تساعد الإنسان طوال حياته في التغلب على المصاعب التي تواجهه في الحياة .

إن مزاوله التمارين الرياضية بانتظام ستقوي الجهاز الهيكل العظمي فتنمو العظام والعضلات في الطول والعرض بشكل جيد، ويزداد حجمها والعمود الفقري ينمو في المستوى العمودي، وكذلك القفص الصدري، وتنمو عضلات الظهر والبطن فتجعل من وقفة الطفل معتدلة وصحيحة، تؤثر إيجابياً على نشاط الطفل، وعلى جميع أجهزته الداخلية، وخاصة على العمل الوظيفي للجهاز الدوري والتنفسي، والحركات الصحيحة تساعد الجهاز الهضمي على تمثيل عمل إفراز الغدد والهرمون داخل جسم الطفل، وكذلك تنمي الجهاز العصبي، هذا ويتطلب أداء التمارين الرياضية التوافق والدقة في أداء الحركات بشكل سليم، وبالتالي ستتمو القابلية التوافقية. وسيؤدي في المدرسة الحركات الأكثر تعقيداً، وتساعد الحركة والتمارين على زرع الصفات الجيدة فيه، فينمو الطفل قوياً، شجاعاً، متنبهاً، صبوراً، وواثقاً من نفسه .

#### - تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي :

- إن ممارسة الأنشطة الحركية بصورة منتظمة وبطريقة سليمة يؤثر على الجهاز العظمي، الذي يعكسه بالتالي على قوام الطفل، ويكون نتيجة ذلك قوام جيد على النحو التالي :
- تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل .
  - الكتفان على استقامة واحدة .
  - تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهان للفتحين .
  - الصدر مفتوح متوترة. يتم بصورة طبيعية دون صعوبة .
  - زاوية الحوض مناسبة (٦٠°) تقريباً .
  - الجسم موزع على القدمين بالتساوي .
  - مشط القدم للأمام ، والأصابع مضمومة .
  - العضلات غير متوترة .

#### - تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي :

١. زيادة حجم عضلات الجسم بزيادة حجم الألياف المكونة للعضلات .

٢. زيادة الهيموجلوبين بالعضلات .
٣. زيادة كفاءة العضلة في اختزان الجليكوجين الذي يعطيها الطاقة الإصابة. كمية الدم الواردة للعضلات، وذلك عن طريق زيادة الشعيرات الدموية.
٤. رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل .
٥. زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية ضد الإصابة .

#### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري :

١. زيادة حجم الدم بالجسم ، وبالتالي يزيد عدد كرات الدم البيضاء والحمراء .
٢. اتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدقة الواحدة.
٣. زيادة كمية الدم التي يدفعها في الدقيقة نتيجة لزيادة قدرة القلب على الدفع .
٤. انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة مما يساعد على إتمام تغذية القلب بصورة أفضل عن طريق الشريان التاجي نتيجة لطول فترة انبساط عضلة القلب . وللعلم الفرق بين دقات القلب بين الفرد الرياضي وغير الرياضي تصل إلى (٢٠-٣٠ ألف دقة/ يوم) .
٥. زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم .
٦. سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب منه .
٧. سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الأولى التي كان عليها قبل بدء الممارسة، وهذا يساعد الطفل في العودة إلى سيرته الأولى .

#### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي :

١. زيادة السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين، حيث تكون السعة الحيوية لدى الممارسين (٨ لترات) تقريباً، وعند غير الممارسين حوالي (٤ لترات) .
٢. نظراً لزيادة كفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة.
٣. تقوية عضلات التنفس، وهي العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز.

٤. زيادة الجلد التنفسي .
٥. القدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة .
٦. زيادة عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتان .
٧. بزيادة كفاءة الرئتين وقدرتها تزداد القدرة على استغلال الأوكسجين .
٨. نظراً لدخول كمية كبيرة من الهواء في الرئتين حاملة معها الأوكسجين تقل كمية حامض اللاكتيك الذي يضغط بدوره على أعصاب العضلات فيسبب عملية التعب العضلي والذي يكون سبباً في تقليل كفاءة العمل العضلي .

#### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي :

أهم الآثار الناتجة من ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي هي :

١. تحسن واكتساب التوافق بين الأعصاب والعضلات .
٢. تحسن عملية التوقع الحركي .
٣. اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز .
٤. اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية .

#### تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي :

١. يقلل من عملية ظهور القرحة في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الإفرازات .
٢. يريح حركة المعدة والأمعاء نتيجة لتأخر معدل الهضم والذي ينتج من انخفاض معدل سريان الدم الذي يكون منشغلاً مع العضلات التي تؤدي الحركات الرياضية المختلفة .
٣. تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس، وبالتالي يصعب إصابة الممارسين للأنشطة الرياضية بمرض السكر .
٤. الممارسة الرياضية تعمل على صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه، وهذا يؤدي إلى عدم السمنة .

وبعد هذه الجولة حول الإنسان وعن مدى تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على جوانبه المختلفة، أصبح واضحاً تماماً أهمية التربية الحركية لأطفالنا، وأن أنشطة التربية الحركية لم تعد أحد الكماليات في حياة الإنسان، بل أصبحت ضرورة حتمية إذا أردنا أن يحيا أطفالنا حياة كريمة تصحب الصحة والسعادة، لذلك يجب أن نضع أمام أعيننا العمل على تنمية وتطوير اللياقة البدنية للأطفال؛ وهذا ما سوف نعرضه في السطور التالية .

## الفصل الثالث اللياقة البدنية

- التمرينات البدنية
- أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها
- أقسام التمرينات البدنية
- تنمية وتطوير عناصر اللياقة البدنية
- القوة العضلية Muscular Strength .
- الجلد التنفسي الدوري Endurance Cardio Respiratory .
- المرونة Flexibility .
- الرشاقة Agility .
- السرعة Speed .
- التوافق Compatibility .
- التوازن Palance
- التمرينات على شكل ألعاب كشكل من اشكال اللياقة البدنية
- المهام والطرق التعليمية لتنفيذ التمارين البدنية العامة للأطفال
- الالعب الصغيرة كوسيلة لتنمية اللياقة البدنية

## التمرينات البدنية

مفهومها وطبيعتها :

يقصد بالتمرينات تلك الألعاب المختارة لتكوين الفرد وتربيته تربية متزنة، والتمرين عبارة عن حركة أو عدة حركات متصلة يؤديها الفرد عدة مرات بالتوالي من وضع خاص يتخذه الجسم .

ويعرف (موسى فهمي) التمرينات البدنية بأنها الأوضاع والحركات البدنية التي تشكل الجسم وتنمي مقدراته الحركية والتي تؤدي لغرض تربوي، وذلك للوصول إلي أحسن قدرة حركية ممكنة في الأداء بالنسبة للميدان الرياضي والمهني والعمل في مجالات الحياة المختلفة، وتختار وفق قواعد خاصة يراعى فيها الأسس التربوية (علم النفس، علم الاجتماع، التربية، طرق التدريس) والمبادئ العلمية (علم وظائف الأعضاء، التشريح، علم الحركة، الصحة العامة).

كما تعرفها ( ليلي زهران ) بأنها مجموعة من الأوضاع والحركات البدنية التي تهدف لتشكيل وبناء الجسم وتنمية مختلف قدراته الحركية للوصول بالفرد لأعلى مستوي ممكن من الأداء الرياضي والوظيفي في مجالات الحياة المختلفة معتمدة علي الأسس التربوية والعلمية لفن الحركة .

وتتميز التمرينات بأنها تكسب الجسم المرونة ، حيث أن حركتنا اليومية أو الاعتيادية ليست واسعة النطاق، ولا تتناسب في مداها مع طول العضلات، أو مدى حركة المفاصل، وحينما لا تصل الحركة إلى نهاية حدها بدرجة مستمرة، فإنها تقلل من قدرة العضلات على الوصول إلى الحد الأقصى، وبذلك تقصر العضلة وتضعف مرونة المفاصل .

كما تؤدي التمرينات إلى تقوية العضلات وزيادة حجمها نتيجة التمرين، فالدورة الدموية تتشط داخل العضلة أثناء التمرين، مما يجعلها تقوى وتزيد في الحجم .

أهمية التمرينات البدنية ومميزاتها :

١. مساعدة الجسم علي النمو المتزن .
٢. تساهم في اكتساب الجسم اللياقة البدنية .

٣. يمكن أن يمارسها عدد كبير من الأفراد في وقت واحد .
٤. لا تتطلب ملعباً نظامياً له مقاييس كباقي الألعاب فيمكن أداؤها بدون أدوات أو أجهزة .
٥. تساهم في المحافظة علي سلامة القوام .
٦. تتميز التمرينات بعدم خطورتها أثناء ممارستها .
٧. يمكن للفرد أن يزاولها حسبما تناسبه وتتفق مع إمكانياته وقدرته .
٨. تستخدم التمرينات كنشاط للإحماء بالنسبة لبعض الألعاب .
٩. لا يتطلب أداء التمرينات قدرات عالية إذ يمكن إعطاء ما يناسب منها للمراحل السنوية المختلفة وحسب مستوى اللياقة البدنية .
١٠. تساهم التمرينات البدنية أيضا في رفع الكفاءة العقلية والخلقية والنفسية والاجتماعية .
١١. تعد التمرينات ضرورية من الناحية التعويضية لجميع قطاعات الشعب كوسيلة عن العمل من جانب، وكوسيلة للراحة الإيجابية والمحافظة علي الصحة .
١٢. تتميز بعامل الأمن والسلامة .
١٣. يمكن ممارستها بأقل التكاليف .

### أقسام التمرينات البدنية :

- تنقسم التمرينات إلي أقسام من حيث تأثيرها ورضها ونوعها وطريقتها :
- من حيث التأثير :** تمرينات الإطالة والمرونة، وتمرينات قوة التحمل، وتمرينات القوة، وتمرينات الرشاقة، وتمرينات التوازن، وتمرينات الارتقاء، وتمرينات السرعة .
- من حيث النوع :** تمرينات أساسية عامة، تمرينات غرضية خاصة، تمرينات المسابقات والمستوى، وتمرينات نظامية، وتمرينات علاجية .
- من حيث الطريقة :** تمرينات توافقية، تمرينات بأدوات ( الأثقال الحديدية، الكرة الطبية، .. الخ )، وتمرينات حرة، وتمرينات علي الأجهزة ( عقل الحائط، المقاعد السويدية، العارضة .... الخ).
- نماذج لبعض التمرينات :

١. (وقوف) المشي أماماً .
٢. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل ثم المد مع رفع الذراعين أماماً عالياً وقذفهما خلفاً .
٣. (وقوف) الوثب أماماً مع ثني الركبتين نصفاً .
٤. (جلوس طويل - الذراعان أماماً) ثني الذراعين على الصدر مع ثني الركبتين .
٥. (وقوف فتحاً - انحناء) لف الجذع مع قذف الذراعين معاً جانباً .
٦. (وقوف فتحاً - الذراعين أماماً) تبادل ثني الذراعين على الصدر .
٧. (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثني الجذع جانباً .
٨. (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) السير على المشطين وعلى خط مستقيم .
٩. (وقوف) ثني الركبتين كاملاً .
١٤. (وقوف) الجري أماماً .
١٥. (وقوف) المشي مع تبادل لف الرقبة .
١٦. (الجلوس على أربع) المشي أماماً .
١٧. (الوقوف) مع رفع الذراعين عالياً تبادل رفع الركبتين .
١٨. (الانبطاح المائل) ثني الذراعين .
١٩. (وقوف فتحاً) ثني الجذع أماماً أسفل مع رفع الذراعين عالياً .
٢٠. (وقوف) المشي مع تبادل رفع الركبتين عالياً .

## تنمية وتطوير اللياقة البدنية:

### عناصر اللياقة البدنية :

إذا تأملنا طبيعة البشر أثناء ممارستهم لحياتهم نجد أن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها المزارع تختلف عن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها الموظف الذي يقضي معظم وقته جالساً على المكتب، ونجد أيضاً أن اللياقة المطلوبة من الطفل أو التلميذ تختلف في طبيعتها ومكوناتها عن لياقة اللاعب المحترف .

ومن هذا يتضح أن اللياقة البدنية التي يريد تحقيقها الفرد العادي تختلف عن اللياقة البدنية التي يبتغي تحقيقها الفرد الرياضي الذي يستعد للانخراط في مسابقة تنافسية؛ وتعرف اللياقة البدنية بأنها مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوى الأمثل .

### لذا نرى أن مكونات اللياقة البدنية هي :

- القوة العضلية Muscular Strength .
- الجلد التنفسي الدوري Endurance Cardio Respiratory .
- المرونة Flexibility .
- الرشاقة Agility .
- السرعة Speed .
- التوافق .
- التوازن .

### القوة العضلية Strength Muscular:

تعرف القوة العضلية بأنها المقدرة علي استخدام ومواجهة المقاومات المختلفة؛ أو قدرة العضلة في التغلب علي مقاومة خارجية أو مواجهتها.

الخ. القوة العضلية مع نمو الطفل، وتزيد في مرحلتي الطفولة والمراهقة، بحيث تصل أقصاها ما بين (٢٥ : ٣٥) سنة في ضوء الفروق الفردية بين الأفراد، فالجهاز العضلي هو المصدر الأول للقوة، فهو مصدر الحركة للطفل؛ لذا فعملية نمو العضلات تمر بمراحل متعددة ومختلفة طبقاً لحاجة الطفل، فمثلاً الطفل حديث الولادة يقوم ببعض الحركات العشوائية (بالذراعين والرجلين)، وتساعد هذه الحركات العضلات الصغيرة على النمو ومع نمو الطفل تزداد الحاجة إلى الجهاز العضلي، حيث يبدأ بممارسة المهارات الحركية الأخرى: كالمشي، والجري، والحجل، والقفز، والرمي، ... الخ .

### أهمية القوة العضلية :

ويرى "ماتھوس" Mathews أن أهمية القوة العضلية عند الأطفال تظهر، فيما يلي :

١. القوة ضرورة لحس المظهر، لذا نلاحظ أن الطفل يريد أن يكون حسن المظهر بديناً، والفتاة تحب أن تكون ممشوقة القوام، فهذه رغبات طبيعية في البشر، كما أن الاهتمام بالقوة العضلية يكسبنا القدرة على تكوين أجسام قوية صحياً، ومتماسكة للقيام بالحركات الأساسية والجري .
  ٢. القوة مطلوبة في تأدية المهارات بدرجة عالية، فالقوة شيء أساسي في معظم الأعمال والحرف اليدوية الفنية، أو حتى في الأنشطة الرياضية الترويحية، فمثلاً لاعب كرة التنس الأرضي لا يستطيع ممارسة اللعبة إذا لم تكن لديه قوة ذراعين كافية، أيضاً بالنسبة للألعاب الرياضية الأخرى، علاوة على كل هذا نقص القوة يؤدي إلى الشعور بالتعب والإجهاد العضلي السريع .
  ٣. القوة العضلية مقياس للياقة البدنية، فقد أجريت عدة اختبارات على الأطفال، فكانت النتائج أن القوة تعكس مفهوم اللياقة البدنية الشاملة، وذلك للأسباب التالية :
- أن القوة تتأثر بحالات المرض مثل العدوى بالتهاب اللوز ونزلات البرد، وغيرها من الأمراض المعدية .
  - أن القوة العظمي: علاج وقائي ضد العيوب الجسمانية والتشوهات القوامية، فقد أشارت بعض الدراسات أن انخفاض القوة العضلية دليل على وجود بعض الأمراض، مما يؤدي بالتالي إلى عدم كفاءة الأجهزة الوظيفية .

### أنواع القوة العضلية :

١. **القوة العظمي:** هي أقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي إنتاجها في حالة أقصى انقباض إرادي. أو أقصى كمية من القوة يمكن أن يبذلها الفرد لمرة واحدة.
٢. **القوة المميزة بالسرعة:** هي القدرة علي إظهار أقصى قوة في أقل زمن ممكن وعليه فإن التوافق العضلي العصبي له دور كبير في إنتاج القوة المميزة بالسرعة.

### وسائل تنمية القوة العضلية:

التمرينات من أهم الوسائل المستخدمة في تنمية القوة العضلية، ويمكن تقسيم هذه التمرينات وفقاً لطبيعة المقاومة الخارجة التي تواجه الشخص إلى:

١. **التدريب العضلي الثابت Isometric:** هو الانقباض الذي يتغير في طول العضلة (تطول أو تقصر) دون حدوث تغير في كمية الشدة التي تنتجها كالمشي والجري والوثب والقفز الخ..
٢. **التدريب العضلي المتحرك Isotonic:** هو الانقباض العضلي الذي تتغير فيه الشدة العضلية كمحاولة فرد رفع ثقل معين لا يقوى على تحريكه ، كدفع الحائط مثلاً .
٣. **التدريب العضلي الثابت والمتحرك kinetic Is:** وهو الانقباض الذي يحدث فيه تغير في طول العضلة وفي الشدة العضلية الناتجة، وهو يجمع بين النوعين السابقين مثل رفع ثقل (١٠) كجم، أو أي ثقل يقوى على رفعه .

كما يوجد العديد من التمارين التي تساعد على تنمية القوة العضلية العامة للجسم إذا ما اتبعنا الطرق

التالية :

- تكرار التمارين مع زيادة كمية الحمل والإعاقة، مثال: زيادة وزن الأدوات التي نستعملها في التمرين، وتقليل التعب الذي يصيب جسم الإنسان من إعادة تكرار الحركات عدة مرات.

- إعادة تكرار الحركات عدة مرات، فالأطفال في عمر قبل المدرسة عادة ما يحتاج جسمهم إلى فترات كبيرة من الراحة والنوم نتيجة لعدم تكامل بناء الجهاز الحركي الأساسي للجسم والأجهزة الأخرى، لذا فإن إعطاء تمارين تنمية القوة يجب أن تكون بحمل أو بحجم غير الكبير، إضافة إلى هذا إن الأطفال في هذا العمر يكرهون أداء التمارين التي تتميز بشدة التوتر، لذا فننصح أن تعطى تمارين تنمية القوة مع تمارين الصباح الجمناستيكية، وبالتدريج يتم زيادة كمية الحمل حتى نستطيع المزج بين عمليات النمو لأجهزة الجسم وبين ما يحتاجه الجسم من تطوير لصفاته البدنية الأساسية .

### الجلد التنفسي الدوري Cardio Respiratory Endurance :

- يعد من الصفات البدنية الحيوية والمهمة لأي نشاط نمارسه، وبخاصة النشاط الحركي الذي يتصف بالفترة الزمنية الطويلة، ويعتمد عنصر التحمل على كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي؛ حيث إن المجموعات العضلية لا تتمكن من الاستمرار في العمل (الانقباض) إلا إذا تم تزويدهم بالوقود والأكسجين .
- ويعني الجلد الدوري التنفسي كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي في مد العضلات العاملة بالوقود اللازم مع سرعة التخلص من الفضلات الناتجة عن المجهود المبذول .
- ويعرف الجلد الدوري التنفسي:** بأنه قدرة الأجهزة الحيوية علي مقاومة التعب لفترة طويلة أثناء النشاط الرياضي.

### أهميته :

- يعتبر الجلد الدوري التنفسي من أهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الأنشطة الحركية خاصة تلك التي تتطلب العمل لفترات طويلة.
- يرتبط بالعديد من المكونات البدنية الأخرى كالرشاقة والسرعة الانتقالية.
- يرتبط الجلد الدوري التنفسي بالترابط الحركي والسمات النفسية وخاصة قوة الإرادة .
- يعتبر المكون الأول في اللياقة البدنية.

العوامل المؤثرة في الجلد الدوري التنفسي: هي التدريب الرياضي، تأثير الأدوية، العوامل المناخية، الإجهاد العضلي، التغذية، العادات الشخصية، الحالة النفسية.

### تنمية الجلد التنفسي الدوري :

يمكن تنمية عنصر التحمل الدوري التنفسي عن طريق ممارسة الأنشطة والتمارين التي تعمل على تقوية عضلات الجهازين الدوري والتنفسي مثل: المشي، الجري، السباحة، الألعاب الجماعية، ألعاب القوى الخ. .

### المرونة : Flexibility

المرونة في الواقع تعتمد أساساً على مطاطية Elasticity العضلات والأربطة المختلفة، كما تعتمد بنفس الدرجة على مرونة المفاصل، ونوعها، ومدى الحركة التشريحية للمفصل، وبتوضيح أكثر اتجاه ومدى الحركة يتحدد طبقاً لنوع المفصل الذي يعمل، وأن قدرة المفصل على الوصول إلى أقصى مدى له تتوقف على مطاطية العضلة العاملة، أي أن العضلات تحدث الحركة في حدود المدى الذي يسمح به المفصل .

تعريفها : تعني المرونة " قدرة الفرد على أداء الحركات إلى أوسع مدى طبقاً لقدرة العضلات ومرونة ومدى الحركة التشريحية للمفصل ومداها"، كما تعني قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل حيث يعبر عن ألمدي الذي يتحرك فيه المفصل تبعاً لمداه التشريحي ويوصف الجسم بالمرونة إذا تغير حجمه أو شكله تحت تأثير القوة المؤثرة عليه .

### العمر الزمني المقاس للمرونة :

إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن يعطي التمرين المناسب لهذا العمر؛ ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة، ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان، والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء

بسبب السن؛ وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق ومن بين التغيرات الطبيعية المرتبطة بتقدم السن الأتي :

- أ- كمية متزايدة من ترسبات الكالسيوم .
- ب- درجة متزايدة من استهلاك الماء .
- ت- مستوي متزايد من التكرارات .
- ث- عدد متزايد من الالتصاق والوصلات .
- ج- تغير فعلي في البناء الكيميائي للأنسجة الدهنية .

#### أنواع المرونة :

- مرونة إيجابية: وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .
- المرونة الخاصة: تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة .

العوامل المؤثرة في التدريب:

- نوع الممارسة الطبيعية? .
- نوع المفصل وتركيبه? .
- درجة التوافق بين العضلات المشتركة? .
- نوع النشاط المهني خارج التدريب? .
- الحالة النفسية للاعب?
- العمر الزمني والعمر التدريبي? .

#### أهمية المرونة:

- تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني .
- تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد .
- تساعد علي تأخير ظهور التعب .

- تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس .
- المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية .
- تسهم بالمرونة:علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة .
- إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة .

### تنمية المرونة :

وهناك كثير من التمارين التي يمكن استعمالها لتنمية المرونة عند الأطفال لعضلات الرقبة والجذع والرجلين، هذا وهناك قواعد وأسس يجب إتباعها عند تدريب الأطفال على المرونة أهمها:

١. يجب إعادة التمرين عدة مرات من خلال الشد القليل للعضلات .
٢. قبل أن تؤدي تمارين المرونة يجب أن تنمي العضلات والأربطة وتتهيئ لهذه التمارين .
٣. بالتدريج زيادة المدى الحركي للمفصل مع استعمال الحركات ذات الاستمرارية مثل مرجحة الرجلين للأمام .
٤. بالتدريج زيادة المدى الحركي للمفصل عن طريق الارتكاز الخارجي أو زيادة المفصل الحركي لأجزاء الجسم، مثل : خلال ثني الجذع للأمام من الوضع الابتدائي الجلوس محاولة مسك القدمين بالذراعين وتقريب الرأس إلى الركبتين ، وعدم انثناء الركبتين .
٥. بالتناوب شد وإرخاء العضلات .

عند إعطاء تمارين المرونة لأطفال ما قبل المدرسة يجب أن نكون حذرين ، ويجب إعطاء الإحماء الكامل ، ومزاولة التمارين بشكل منتظم ومتواصل ، وخاصة إلى ما قبل عمر (٦ سنوات) ، وبحمل غير كبير ، أي إعادة تكرار التمارين دون زيادة قوتها ، وكذلك بمساعدة الأجهزة والارتكاز القوى الخارجية كالأرض التي تساعد على زيادة المدى الحركي لأن الأطفال لا يملكون القدرة على شد وإرخاء العضلات ، وتقوية الأربطة والأوتار المحيطة بالمفصل بشكل تدريجي كي لا يخرج المفصل من مكانه .

### الرشاقة Agility :

تكسب الرشاقة الفرد القدرة علي الانسياب الحركي والتوافق والقدرة علي الاسترخاء والإحساس السليم بالاتجاهات والمسافات ويرى (بيتر هرتز ) أن الرشاقة تتضمن المكونات الأتية :

- \* المقدره علي رد الفعل الحركي .
- \* المقدره علي التوجيه الحركي.
- \* المقدره علي التوازن الحركي.
- \* المقدره علي التنسيق والتناسق الحركي.
- \* المقدره علي الاستعداد الحركي.
- \* خفة الحركة.

#### تعريف الرشاقة:

وتعني القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه؛ تعرف الرشاقة على أنها مقدرة الجسم أو بعض أجزائه على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة، سواء أكانت على الأرض أم في الهواء .

والرشاقة هي مقدرة الطفل على أداء الحركات بدقة أكثر وبسرعة، ومقدرة على استعمال الجهاز الحركي والتوافق مع الحركات المفاجئة، وهذه التمارين تزيد من انتباه الطفل وسرعة رد فعله، وسرعة الإدراك، والرشاقة مهمة جداً للطفل كعنصر من عناصر اللياقة البدنية، وتساعد في أداء الحركات بسرعة ودقة أكثر .

#### أنواع الرشاقة :

أ- الرشاقة العامة : وهي مقدرة الفرد علي أداء واجب حركي في عدة أنشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم .

ب- الرشاقة الخاصة: وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهارية للنشاط الذي يمارسه الفرد

#### أهمية الرشاقة :

- الرشاقة مكون هام من الأنشطة الرياضية عامة.
- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .
- كلما زادت الرشاقة كلما استطاع اللاعب تحسين مستوي أدائه بسرعة.
- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي

### طرق تنمية الرشاقة :

١. تعليم بعض المهارات الحركية الجديدة لزيادة رصيد اللاعب من المهارات .
  ٢. خلق موقف غير معتاد لأداء التمرين كالتدريب علي أرض رملية.
  ٣. التغيير في السرعة وتوقيت الحركات
- والرشاقة لها أهمية كبيرة لجميع الألعاب الرياضية، وهناك تمارين كثيرة لتنميتها، كالجري المتعرج بين العوائق، أو تغيير اتجاه الجسم أو الجري المرتد أو الدائري، وهناك بعض التمارين أهمها:
١. تغيير وضعية الجسم بسرعة من وضع الجلوس وتطابق الرجلين، التغيير بسرعة الانبطاح على البطن أو على الظهر والدوران إلى الجهتين، ثم الرجوع إلى وضع الجلوس.
  ٢. التمرين مع الزميل: الجلوس المضاد لتنمية الرشاقة والتوافق، ويمكن استعمال الأدوات ثم النهوض لمسك العصا وأداء حركة ما أو الجري خلف كرة معينة.
  ٣. التمرين باستخدام الأدوات: الكرات، العصا، وغيرها.
- تتعلق الرشاقة بتوافر الخبرة الحركية، والمستوى العالي من التوافق في تنفيذ الحركات البسيطة، وكذلك المركبات المعقدة من الحركات، ولهذا فالتمارين التي تعطى للأطفال يجب أن تكون مع الأدوات: كالكرات، وبعد عمر (٤سنوات) عادة، وكل هذه التمارين لا تنمى دون الاهتمام بالتوازن، والذي نحدده من خلال ثبات مركز كتلة الجسم على قاعدة الارتكاز، وكلما كانت قاعدة الارتكاز قليلة كلما ارتفع مركز كتلة الجسم، وبالتالي صعوبة في الحفاظ على التوازن، وكذلك التوافق له علاقة بالاستمرارية أثناء أداء الحركات، ولهذا يجب أن نعطي تمارين للتوازن مع تمارين الرشاقة، والتوافق كالوقوف على رؤوس الأصابع، والجلوس على القدمين مع استقامة الظهر، وكذلك رفع إحدى الرجلين لأعلى مع غلق العيون والتبادل وغيرها.

### السرعة Speed :

- تعرف السرعة بأنها مقدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة ممكنة؛ ويعرف " كلارك "السرعة بأنها قدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصر مدة، أو هي قدرة الفرد علي أداء حركات متكررة من نوع واحد في أقل زمني ممكن.

### أنواع السرعة :

- « السرعة الانتقالية.
- « السرعة الحركية.
- « سرعة الاستجابة.

### أهمية السرعة:

- أ- السرعة العضلية.م في العديد من الأنشطة الرياضية.
- ب- المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوى .
- ت- أحد المكونات الرئيسية للياقة البدنية .
- ث- ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد

### العوامل المؤثرة في السرعة:

- الخصائص التكوينية للألياف العضلية.
- النمط العصبي للفرد .
- القوة العضلية .
- القدرة علي الاسترخاء .
- قوة الإرادة.

### التوافق :

وتعني كلمة التوافق من وجهة النظر الفسيولوجية مقدرة العمليات العصبية في الجهاز العصبي المركزي علي التوافق ويطلق علي اللاعب أن لديه توافق عندما يستطيع تحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في اتجاهات مختلفة في وقت واحد.

**تعريف التوافق:** يعني التوافق مقدرة الفرد علي تحريك مجموعتين عضليتين مختلفتين أو أكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد، أو قدرة الفرد علي التحكم في عضلات جسمه مجتمعة أو مفردة حسب متطلبات النشاط ، كما يعرف التوافق ، بأنه القدرة على أداء الحركة بتناسق مع جميع أجزاء الجسم، وأجزاء الجسم تتحد مع بعضها في الفعل الحركي الكامل ، والذي يتحقق بفعل التوافق بشكل اقتصاد وبدون توتر وبمرونة دقيقة، إن جميع الحركات للرجلين، الذراعين، الجذع تؤدي بالمستويات الثلاث الأمامي، الجانبي، الأفقي .

### أنواع التوافق :

#### ١. التوافق العام :

وهو قدرة الفرد علي الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بصرف النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الأساس الأول لتنمية التوافق الخاص.

#### ٢. التوافق الخاص:

ويعني قدرة اللاعب علي الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب علي الأداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات.

### تنمية التوافق:

وحركات التوافق لا يمكن أن تفهم دون شرح وتصور كامل للحركة من خلال الشرح والنظر، ثم بعدها التطبيق، ولتطوير التوافق لدى الأطفال ومعرفة اتجاهات حركة أجزاء الجسم نعطي التمارين العامة الآتية.

١. حركة الذراعين وتوجيهها إلى الحد الأقصى لنظر الطفل، ثم القيام بمرجحتها .
٢. حركة الذراعين تقع تحت سيطرة نظر الطفل لأعلى، ثم الشباك، والخلف، مع الثني والحركة الدائرية في المفصل وفي اتجاه واحد.
٣. حركة الجذع للأمام والجانب بشكل أفقي .
٤. حركة الرجلين للأمام ثم للجانب والخلف .

٥. حركة أجزاء الجسم مع الأدوات لكل الجهات دوران لجهة الشباك، الباب، وبعدها للييسار ثم اليمين .
٦. حركة أي جزء من أجزاء الجسم مع رفع المقدر في الدقة الحركية، والمدى والسرعة في التحرك لمختلف الجهات، مثل رفع الذراعين للجانب، مع حركة الرأس للأمام والخلف وبالعكس .
- إن الحركات التي يؤديها الطفل إما أن تكون متشابهة وبنفس الاتجاه كحركة الجسم لجهة اليمين مع حركة الرجل والذراع اليميني لنفس الاتجاه، أو غير متشابهة بعكس الاتجاه، مثل حركة المشي، رجل اليمين مع ذراع اليسار، وإما أن تكون الحركة منفذة من قبل الذراعين أو الرجلين مع بعضها، كرفع الذراعين كلاهما إلى أعلى، أو حركة معاكسة، كإحدى الذراعين إلى أعلى والأخرى للجانب، وقد تنفذ الحركات بنفس الوقت، الاستلقاء مع رفع وخفض الرجلين في نفس الوقت، أو بالتناوب، رفع الرجل اليمين للأعلى، ثم خفضها، بعدها رفع الرجل اليسار، وإما أداء الحركات على شكل دائري كما هو في الوقوف، ثم القيام برفع الذراعين لأعلى، وفي نفس الوقت الذراع الأخرى لأسفل، ثم تكرار الحركة، وأحسن شيء يعطى للأطفال الحركات المتشابهة، وبنفس الوقت يتم التناسق، ويستبعد الحركات المتناوبة، وينصح بإعطاء تمارين التوافق بالتدرج حركة واحدة، ثم زيادة التمرين إلى حركتين وأكثر، حتى يستطيع الطفل الإلمام بالحركة وفهمها، فمثلاً من وضع الوقوف مع رفع الذراعين للأعلى، الجلوس وملامسة الذراعين للقدم، ثم نضيف مع رفع إحدى الرجلين للجانب والغاية هي بناء التوافق العضلي العصبي للطفل مبسط وببطء .
- العوامل المؤثرة في التوافق:** وهي؛ التفكير، القدرة علي إدراك الدقة والإحساس بالتنظيم، الخبرة الحركية، مستويات تنمية القدرات البدنية.

### التوازن :

هناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة علي صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس، كما أن التوازن يمثل عامل هام في الرياضات التي تتميز بالاحتكاك الجسماني كالمصارعة والجودو وتعني كلمة توازن أن يستطيع الفرد الاحتفاظ بجسمه في حالة طبيعية ( الاتزان ) تمكنه من الاستجابة السريعة.

و يعني التوازن القدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء أوضاع (الوقوف علي قدم واحده)، أو عند أداء حركات المشي علي عارضة مرتفعة .

#### أهمية التوازن:

- ١ . يعتبر عنصر هام في العديد من الأنشطة الرياضية .
- ٢ . يمثل العامل الأساسي في الكثير من الرياضات كالجهاز .
- ٣ . له تأثير واضح في رياضات الاحتكاك كالمصارعة .
- ٤ . يمكن اللاعب من سرعة الاستجابة المناسبة في ضوء ظروف المنافسة.
- ٥ . يسهم في تحسين وترقية مستوى أدائه .
- ٦ . يرتبط بالعديد من الصفات البدنية كالقوة .

#### أنواع التوازن :

- التوازن الثابت: ويعني القدرة التي تسمح بالبقاء في وضع ثابت أو قدرة علي الاحتفاظ بثبات الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو عند اتخاذ وضع الميزان .
- التوازن الديناميكي: القدرة علي الاحتفاظ بالتوازن أثناء أداء حركي كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية كما هو الحال عند المشي علي عارضة مرتفعة
- العوامل المؤثرة علي التوازن: وهي؛ الوراثة، القوة العضلية القدرات العقلية، الإدراك الحسي - حركي، مركز الثقل وقاعدة الارتكاز .

#### بعض تدريبات للتوازن :

- (وقوف) الثبات علي قدم واحدة ومرجحة القدم الأخرى أماما وخلفا
- (وقوف) عمل ميزان أمامي .

## اللياقة البدنية للأطفال :

تعد اللياقة البدنية عنصراً مهماً في حياة الطفل، حيث تساعده على التكيف مع متطلباته الحركية والصحية، فاللياقة لا تعني نمو العضلات فقط، بل إنها تمثل مجموعة من العناصر الصحية والبدنية . ويرى كثير من الباحثين في علم الطفل الحركي أن اللياقة البدنية للأطفال تتكون مما يلي:

١ . **اللياقة البدنية:** أو بمعنى آخر درجة كفاية الأجهزة الحيوية للجسم في القيام بوظائفها المختلفة تحت أثر الممارسة الفعلية للنشاط الحركي .

**العناصر:** كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (التحمل)، والقوة والتحمل العضلي، والمرونة، والخلو من السمّة . وتتميز هذه العناصر بحماية الجسم من الأمراض المتعلقة بالقلب، وآلام الظهر، وأمراض السكر، وغيرها من الأمراض التي تؤثر على سلامة وصحة الطفل .

٢ . **اللياقة المهارية الحركية:** وهي تشير إلى التوافق والقدرة على أداء الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة .

**العناصر:** الرشاقة، رد الفعل، والتوازن، والتوافق، والسرعة، وتعد هذه العناصر مهمة جداً لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بالألعاب الجماعية والفردية، خصوصاً إذا توافرت الاستعدادات الخاصة عند الطفل، بالإضافة إلى فرص الممارسة الحقيقية .

وبينما عنصر اللياقة الوظيفية واللياقة المهارية يتأثران بعوامل مختلفة ، إلا أن اللياقة الوظيفية تتضمن التغيرات العضلية الفسيولوجية، والتي تتطلب جهداً كبيراً من أجل الارتقاء بالأداء الوظيفي، أما بالنسبة للياقة المهارية فإنها تزداد بزيادة العمر، ونلاحظ أيضاً أن اللياقة الوظيفية تزداد كفاءتها في سن الثانية عشر، ويعزي ذلك إلى دخول الطفل إلى الحياة الاجتماعية، ومحاولة الظهور بصحة وقوة عضلية أمام الزملاء .

## المهام والطرق التعليمية لتنفيذ التمارين البدنية العامة للأطفال :

### (١) اختيار تمارين الأنشطة :

اختيار تمارين الأنشطة التي يجب أن تستند إلى العلوم التطبيقية والبيولوجية، ومعرفة الخصائص البدنية والنفسية لمراحل نمو الطفل، وملاحظة أوجه الصعوبة في عملية التدرج في اختيار التمارين، ومدى ملامتها

للجهاز الحركي المركزي، وغيرها من أجهزة الجسم الداخلية كالقفز في المكان، لمس أصابع القدم من الوقوف، والانتشاء الكامل للجذع للأمام والجانب، وقد تكون في الاتجاه التركيبي للعلاقة المكانية والرمانية لأجزاء الجسم، والاتجاه، المدى، الوزن، الإيقاع وحركة أجزاء الجسم، وكذلك مع الأدوات كرفع الأطواق فوق الرأس وخفضها، ومسكها بمستوى الجذع ووضعها على الأرض، والقفز من خلالها .

## ٢) أن تكون التمرينات بسيطة :

يجب أن تكون التمارين بسيطة، وتفضل تمرينات لتنمية عضلات الذراعين ومنطقة الكتف والجذع، وكذلك للكفين على شكل إحماء للأصابع، وتمرين مع الكرة لتقوية العضلات المواجهة للأصابع بمسك الأشياء بصورة أحسن، مع الابتعاد عن تمارين الشد العضلي، والتأكيد على تقوية عضلات الجذع بانتشاء بمدى أوسع، وكذلك تمارين المشي الطبيعي، أي عدم رفع الركبة عالياً، ويستحسن أن تكون التمارين أكثر بساطة، ومن أوضاع مختلفة كالوقوف والانتشاء للجانب والأمام، ومن وضع الاستلقاء .

## ٣) اختيار التمارين المشابهة لحركات الحيوانات :

وكذلك اختيار التمارين التي تكون مشابهة للحيوانات حتى تؤدي بشكلها الجيد كتقليد الطيور أو الأسد أو الحصان ... الخ ،

## ٤) طرق التنفيذ :

أما فيما يتعلق بطريقة التنفيذ للتمرين فتشمل التنظيم (تهيئتهم لأداء التمارين) تهيئة الأدوات والوسائل والطرق المباشرة، واستعمال طريقة التعلم الحركي للأطفال، والتنظيم المخصص للأطفال لتنفيذ تمارين التنمية العامة يضمن الدور التربوي، فيتعلم الطفل السرعة في تنفيذ والتعليمات المكانية والتربية الصحيحة فلاذعان للأداء وإظهار المزاج والسرور البالغ أثناء أدائه للتمرين، أما بالنسبة إلى المعلمة، فيجب أن تضع كل طفل في المكان المناسب لكي ترى الحركات، وتقوم بالتصحيح الواجب، ودائماً تخصص (١٥-٣٠) ثانية لذلك، بعدها الطفل لا يستطيع التركيز .

أما الطرق المستخدمة في تعليم الأطفال تتم عن طريق المجاميع الصغيرة باستخدام الكلام أو التطبيق، ووسائل الإيضاح، ونرى الطفل يحتاج إلى النموذج والشخص الذي يؤدي التمرين لكي يقلده، فالطريقة الكلامية والشرح تعطي الطفل إمكانية قوة عمل ووضوح كاملة، ونموذج ناجح وتدخل لديه البهجة والمزاج

الجيد، ويتقن الطفل أداء التمارين خلال إعادة التمرين، والتأكيد على فتح الساقين بوضع مريح حتى لا يفقد التوازن ويتم الشرح في البداية بعدها التنفيذ والتنفيذ الجيد يعني الرؤيا الحقيقية والإحساس، وخاصة بمساعدة الموسيقى تعزز العمل في أداء الحركات بنجاح أفضل، وعلى المعلمة أن تعطي الإثابة التقويمية للأطفال بعد أدائهم التمارين، وتحتاج المعلمة إلى تنمية الثقة بالنفس لدى الأطفال، واستخدام التقويم الفردي والتميز بين قابلية الأطفال، ومراعاة الفروق الفردية بينهم.

#### ٥) تسهيل مهمة أداء الحركات:

كذلك على المعلمة تسهيل مهمة أداء الحركات، وذلك عن طريق تشكيل دائرة من المشي عن طريق مسك الأيدي بين الأول والأخير، ولكي نوضح للأطفال ما معنى الدائرة الكبيرة ترسم على الأرض، أو بوضع حبل يقف الأطفال حوله، كذلك على المعلمة تهيئة واختيار الوسائل والأدوات بسرعة وبوقت مبكر (الإعلام، الحبال، الأشرطة، الكرات، الكراسي، وغيرها)، وهذه الأدوات يستحسن أن توضع في محل مخصص لها على طاولة مثلاً، أو بالوسط، أو الأدوات بيد الطفل مثل الكرات، ويستحسن أن تكون من لونين أو أكثر حتى يستطيع الطفل التمييز بينها والتعود عليها. وعلى المعلمة مساعدة الطفل في كيفية استخدام الأدوات ووضعها في المحل المناسب، وطريقة حملها ومسكها، وهذا يتم من بداية السنة، ويتم تذكيرهم بها دائماً .

#### ٦) التأكيد على الدقة في التنفيذ.

٧) أن تحتوي علي تمارين تحليلية لأجزاء التمرين بشكل واضح.

### نماذج تمارين التربية الحركية العامة دون استعمال الأدوات للذراعين ومنطقة الكتف للاطفال:

١. أرني ذراعيك: الرجلان مفتوحتان بدون توتر، الذراعان أسفل للأمام، وبالتناوب.
٢. أرني كفيك: الذراعان خلف الظهر، الذراعان للأمام، الكفان لأعلى، وإعادة التمرين الذراعين للأعلى أمام بعضهما على الآخر .
٣. أين السقف: الذراعان أسفل، ثم أعلى، النظر أعلى الذراعان أسفل .
٤. الطيران: الذراعان للجانب، أداء نفس حركة الطير، خفض ورفع الذراعين.
٥. تقليد الجدة: الذراعين حلف الظهر، ثم مرجحة الذراعين .

٦. الكرة : الذراعان خلف الظهر، ثني الذراعين، الكتفين مضمومين، دفع الكرة من جانب الفم، الانتقال إلى الجانب بالطول، الذراعين أعلى، الطيران ثم العودة .

#### تمارين الجذع :

١. أين الركبتين:الركبتين واحدة أمام الأخرى، الذراعين خلف الظهر، الكفين على الركبتين، والنظر إلى الركبتين مع التأكيد على استقامتها .

٢. شد الركبتين : الرجلان مفتوحتان بارتخاء، الذراعان بوضع التخصر، الانثناء للأسفل، الكفان على الركبتين، النظر للأمام بسرعة،

#### تمارين للرجلين :

١. الوقوف في المحل، ثم القفز إلى أعلى (٨-١٠) مرات، مع التأكيد على وضع الجسم واستقامة الركبتين .

٢. الوقوف الذراعين بمستوى الحزام، ثم القفز على رجل واحدة، والتناوب مع الرجل الأخرى من مسافة (٨-١٠) متر، تكرار التمرين (١٠) مرات .

٣. الاستلقاء على الظهر، رفع الساقين، وتثبيت الجسم في مفصل الفخذ، البدء بتحريك الرجلين كحركة ركوب الدراجة، مع زيادة السرعة، يكرر خمس مرات، مع مقاومة للرجلين من قبل الزميل.

#### أهمية الجري في اكتساب اللياقة البدنية للأطفال :

يعد الجري من الرياضات الفردية المهمة التي تكسب الفرد - سواء كان صغيراً أو كبيراً - لياقة بدنية جيدة، وذلك لخلو هذه الرياضة من الاحتكاك الجسمي المباشر، كما أكدت جامعة ماسوشوستش بأمریکا أن ممارسة النشاط البدني تساعد على الارتقاء باللياقة البدنية والصحية للطفل، كما أن رياضة الجري بصفة عامة مفيدة للأطفال لسببين هما :

١. أن الأطفال الصغار يكثر من تناول الحلويات بأشكالها المختلفة، مما ينتج عنه انسداد الشرايين، وبالتالي يعد الجري العلاج الوحيد لحل هذه المشكلة .

٢. إن التعود على الجري منذ الصغر يساعد على التخلص من السمنة، وللعلم فقد أثبتت دراسات عديدة إن إتباع نظام غذائي خاص ليس الحل الوحيد فحسب للتخلص من السمنة، بل إن التدريب المستمر هو العامل المساعد للتخلص من السمنة .

كما قد يسأل الكثير من الناس عن أثر رياضة الجري في تعرض الأطفال للإصابات المختلفة ؟ في الواقع تعد رياضة الجري وقائية أولاً، ثم علاجية ثانياً، فالجري ليس كالألعاب الأخرى التي تكثر فيها الإصابات أو الجروح، سواء نتيجة للاصطدام، أو الوقوع، مما يسبب بعض الرضوض أو الكدمات ... الخ؛ فرياضة الجري تعد أقل خطورة من الرياضات الجماعية الأخرى، وذلك لخلوها من تلك الاحتكاكات المعهودة في الألعاب الجماعية .

كما أن للجري فوائد أخرى، حيث تكسب الأطفال عناصر اللياقة البدنية المختلفة : كالقوة، والسرعة، والتحمل، والمرونة، والرشاقة، وهي عناصر مهمة لممارسة الألعاب الرياضية الأخرى، وذلك من حيث تسهيل الأداء ودقته، وكذلك سرعة تعلم المهارات الرياضية لأخرى، وكذلك الوقاية من الإصابات المختلفة، كما أثبتت بعض الدراسات أهمية الجري في اكتساب الصغار الثقة بالنفس، والشعور بالذات، كما يصبح الطفل الممارس للجري أقل غيرة من أقرانه في حياته الاجتماعية ، وذلك عن طريق القدرة على الشعور بالفوز عند جري مسافة معينة، والقدرة على تحقيق هدف ما .

وأخيراً يجب أن نضع في الاعتبار عند تشجيع الطفل على ممارسة الجري توفير وسائل الأمن والسلامة، وذلك عن طريق :

أولاً: الكشف الدوري، وثانياً: بالتدرج في الجري من حيث المسافات، وثالثاً: عدم إشراكه مع من هم أكبر منه سناً، ورابعاً: مراعاة درجة حرارة الجو، ووقت الجري حتى لا يتعرض الطفل لبعض الإصابات التي قد تسبب له الفشل في مزاولته أنواع الرياضة المختلفة .

على الرغم من أن الجري رياضة سهلة ومفيدة، وتطور الجهاز الدوري التنفسي، إلا أنها لا تطور العديد من المهارات الحركية، ولا تنمي التفكير وسرعة اتخاذ القرار، أو أنماط إيجابية من السلوك الاجتماعي، كما يحدث من خلال الألعاب الرياضية .

متى يستطيع الأطفال الاشتراك في النشاط الرياضي التنافسي :

في الواقع ليس هناك جواب صحيح أو مناسب لهذا السؤال؛ حيث إن الأطفال يختلفون في قدراتهم ورغباتهم ومستوى نضجهم، لهذا فإنه يصعب تحديد السن المعينة التي يجب أن يمارس فيها الطفل النشاط الرياضي التنافسي، أضف إلى كل هذا أن ممارسة النشاط الرياضي يعتمد على ماهية الصفات البدنية للطفل، ونوع النشاط، وأيضاً طبيعة البرنامج المعد لهؤلاء الأطفال، وما يهدف إليه .

عموماً يمنع التسرع في إشراك الطفل في النشاط الرياضي التنافسي، بل يشجع الطفل على الاشتراك في الأنشطة التي تكسبه المرح والسعادة من أجل قضاء وقت منهج مع أقرانه، كالتالي: ألا نجهل استعداد الطفل الفطري ورغبته في ممارسة النوع المحبب إلى نفسه، وللآباء دور كبير في توجيه الرغبة وذلك الاستعداد .

وتشير الأبحاث العلمية - وبناء على الفروق الفردية بين الأطفال في النواحي الجسمية والنفسية والاستعداد الفطري - إلى أن السن المناسبة للاشتراك الرياضي التنافسي هي كالتالي :

١. الرياضات التي لا تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال كالسباحة، والتنس الأرضي، فإن السن المناسبة هي من (٦ : ٨) سنوات.

٢. الرياضات التي تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال مثل كرة القدم والسلة، فإن السن المناسبة هي من (٨ : ١٠) سنوات.

٣. الرياضات التي تتطلب تصادماً كلعبة كرة القدم الأمريكية، والهوكي، فإن العمر المناسب من (١٠ : ١٢) سنة .

#### التمرينات على شكل ألعاب كشكل من اشكال اللياقة البدنية :

ونظراً لأن الطفل لا يستطيع أن يدرك أهمية التمرينات، ولكونه يميل إلى اللعب فإن التمرينات بطابعها التقليدي قد لا يتناسب مع الأطفال، ومن هنا يجب أن تأخذ التمرينات أشكالاً أخرى تتناسب وميول الطفل وخصائصه، فتكون التمرينات على شكل تقليد لأعمال وحركات الحيوانات والأشخاص ... الخ، وهي ما تسمى بالتمرينات على شكل ألعاب، والتمرينات على شكل ألعاب لها طبيعة خاصة، فهي تتميز بأن لها أهمية كبرى بالنسبة لتشكيل وبناء جسم الطفل، وإكسابه القوام الجيد، ولها تأثير مباشر على أجهزة الجسم الحيوية، وفي نفس الوقت تشجع ميل الطفل إلى اللعب والمرح والانطلاق، والتمرينات على شكل ألعاب تتناسب أطفال ما قبل المدرسة :

تشتمل التمرينات على شكل ألعاب على تمرينات تشكيلية الغرض منها تشكيل أجزاء الجسم المختلفة، وإصلاح العيوب القوامية، وإكسابه القوة والمرونة .

وتحتوي هذه التمرينات على تمرينات الرجلين والذراعين والجذع والعنق، كما تشتمل التمرينات على شكل ألعاب على تمرينات توافقية، والغرض منها ترقية التوافق العضلي العصبي، ولهذه التمرينات أثر على أعضاء التنفسي والدورة الدموية، وتحتوي على تمرينات للتوازن والرشاقة.

ولكي تحقق التمرينات على شكل ألعاب غرضها في التنمية الشاملة للجسم، فإنها يجب أن تتنوع بحيث تشمل المفاصل، ومختلف المجموعات العضلية للجسم . هي نوع من التمرينات يحدد لخيال الطفل صورة من الحياة يقوم بأدائها وتقليدها. ومواقف الحياة العديدة، ويمكن من كل موقف خلق العديد من التمرينات البدنية المفيدة . كأن تقول المعلمة:

الأتوبيس وصل : نجري حتى يمكننا الركوب .

(وقوف) الجري مع رفع الركبتين عالياً، وهكذا .

وسوف نذكر بعض النماذج للتوضيح :

**النموذج الأول - تمرينات الرقبة :**

الطائرة في السماء : (وقوف وسط ثابت) تحريك الرقبة للخلف ببطء .

الحذاء نظيف : (وقوف وسط ثابت) تحريك الرقبة لأسفل ببطء .

**النموذج الثاني - تمرينات الذراعين :**

الطيور في السماء : (وقوف الذراعان جانباً) الجري مع تحريك الذراعين أسفل باستمرار .

رجل المرور:(وقوف أحد الذراعان جانباً) تبديل وضع الذراعين باستمرار .

**النموذج الثالث - تمرينات الجذع :**

الفلاح : (وقوف الذراعان عالياً) ميل الجذع أمام أسفل باستمرار .

الهواء يداعب الزهور : (وقوف وسط ثابت) ميل الجذع للجانبين .

### النموذج الرابع - تمرينات البطن :

- الدراجة : رفع الرجلين زاوية (٤٥°) ثني الركبتين بالتبادل .
- السباح : رفع الرجلين زاوية (٤٥°) تبادل قذف الرجلين .
- الطنبور : (جلوس طويلاً) ثني الجذع أماماً للمس المشطين .

### النموذج الخامس - تمرينات الرجلين :

- سباق الجري : (وقوف) الجري في المكان مع رفع الركبتين عالياً .
- البالية : (وقوف على المشطين) السير في اتجاهات مختلفة .
- صياد السمك :

يقضي صياد السمك معظم وقته في صيد السمك، فهو يستيقظ مبكراً صباح كل يوم، ويحمل شباكه إلى قوارب الصيد للتجديف في القارب في عرض البحر، ثم يرمي الشباك في الماء ويسحبها وبها السمك، وفجأة يرتفع الموج، وينخفض فيتمايل القارب، عند ذلك يسرع الصيادون في العودة بصيدهم إلى الشاطئ بسلام .

تصور ما يحدث :

- تجهيز الشباك .
- الصيادون يحملون الشباك .
- الهبوط في القارب .
- التجديف في القارب .
- رفع الشباك ورميها في المياه .
- سحب الشباك .
- القارب يتمايل .
- الصياد يسير على حافة القارب .
- القارب يرتفع وينخفض .
- القبض على المغتصبين :

خرج القائد المغوار ومعه مجموعة من رجاله الشجعان، وتوجهوا إلى القصر المحتل لتحريره من اللصوص المغتصبين، فاقتربوا منه ليلاً واختبئوا في الحديقة، ثم دخلوا من أسفل الأسوار حتى اقتربوا من القصر الذي بداخله المغتصب، وانتظروا حتى طلوع الصباح، ثم فتحوا الأبواب وحاربوا الحراس ببسالة، وقتلوا الحراس، وحرروا القصر من اللصوص .

تصور ما يحدث :

- القائد ورجاله على الخيول .
- التقدم في اتجاه القصر بحذر .
- المرور من أسفل الأسوار .
- استكشاف موقع اللصوص .
- تسلق أسوار الحصن .
- تحية وشكر للرجال الأبطال .

وهكذا نجد أمثلة كثيرة، وبقليل من التفكير يمكننا أن نبتكر العديد من هذه التمرينات .

## الالعاب الصغيرة كوسيلة لتنمية المهارات الرياضية

الالعاب الصغيرة :

مفهومها وطبيعتها :

تعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه، ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار، وكلا الجنسين على السواء، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل، أو قوانين معقدة، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية .

والألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل، وبالتالي فهي تناسب الطفل والتلميذ في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية لملائم لقدراتهم وميولهم، وتعتبر وسيلة

هامة في تنمية لياقة الطفل البدنية، وتفاعله اجتماعياً، كما تعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق الجماعية والفردية، حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الطفل عندما يكبر وينضم إلى الفرق الرياضية .

وأصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل والنشء، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي، وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والاجتماعية، ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط، ومسايرة أهدافها من إعداد النشء وتوجيهه بما يتناسب وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المحددة .

هي نشاط حركي أو تمرينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي، ويصحب السرور والبهجة في الأداء، ويمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض.

وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً، حيث أن الأب والأم يمكن أن تجمع شمل أسرتهما حول لعبة مسلية نافعة، وتلقى قبولاً عند الصغار والكبار .

وهي ألعاب بسيطة التنظيم والسهولة في أدائها تصحب البهجة والسرور، تحمل بين طياتها تنافس شريف، في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة، والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة والسهولة والبساطة .

#### أهمية ومميزات الألعاب الصغيرة :

- لا تتطلب عند ممارستها قوانين وقواعد تنظيمية معقدة .
- لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة .
- تتصف بالمرح والسرور والحيوية لوجود عامل المنافسة .
- تتناسب مع كلا الجنسين، وكل الأعمار .
- من السهل تغيير قواعدها بما يتناسب مع الظروف الطبيعية، والإمكانيات المادية .
- يمكن ممارستها في مساحة صغيرة من الأرض، ولأي عدد من الأطفال .
- لا تحتاج لوقت طويل من حيث الإعداد والشرح، ويمكن فهمها بسرعة وبدون عناء .
- تعمل على تطوير النواحي الحركية والوجدانية والمعرفية والانفعالية للطفل .

#### أهداف الألعاب الصغيرة :

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءاً مهماً من النشاط الحركي للطفل، وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية الطفل وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح، ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي :

أ. الأهداف النفس حركية :

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية في مجال النفس حركي (البدني المهاري) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال :

١. الحركات البنائية :

وهي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزلق والحجل، وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثني والشد والدفع والميل، وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف .

٢. القدرات الإدراكية :

تعمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للطفل من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكييف الطفل مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

٣. القدرات البدنية :

وهي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم الطفل في مجال الأنشطة المختلفة، وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل، والقوة العضلية والسرعة، والرشاقة، والمرونة، والدقة، والتوازن، والقدرة، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة.

ب. الأهداف المعرفية :

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة، والتي تشمل على المعرفة، والفهم والتطبيق، والتحليل، والتركيب، والتقييم، من خلال ممارسة الطفل للألعاب الصغيرة، يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه، كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل، ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

ج. الأهداف الوجدانية :

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً، حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني، وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي، وعلى المعلمة أن تجذب اهتمام الأطفال لتعلم الألعاب والألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها .

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه، وتشمل على: الاستقبال، الاستجابة، التنظيم، التوصيف، التقييم. وهنا يلعب دور معلمة رياض الأطفال في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للطفل، والتفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني، واللعب خلال النشاط الحركي .

#### خصائص الألعاب الصغيرة .

- المرونة : حيث أنه يمكن التعديل والتبديل في قوانينها طبقاً للمواقف والظروف وقدرات واستعدادات الممارسين .
- لا تتطلب مهارات حركية عالية ولا لياقة بدنية عالية .
- ليست لها قوانين دولية أو قواعد رسمية .
- تمارس في أي وقت وفي أي مكان .
- تعكس نشاط وعادات وقيم البيئة .
- ليست لها هيئات رياضية تشرف على نشاطها .
- قد يمارسها الكبار مع الصغار .
- لا تتطلب إمكانات كبيرة لممارستها .
- قد تمارس بأدوات أو بدون أدوات .

#### أنواع الألعاب الصغيرة :

تتعدد أنواع الألعاب الصغيرة، ويمكن أن تكون على النحو التالي :

- ألعاب تمثيلية غنائية : وغالباً يصحب الإيقاع .
- ألعاب لياقة بدنية: وتشمل على الدفع والتوازن والرشاقة والقوة .

- ألعاب الخلاء: مثل ألعاب المطاردة .
- ألعاب مائية: مثل ألعاب المطاردة في المياه والتتابع .
- ألعاب الحواس : وتحتوي على حركات لتدريب الحواس المختلفة .

#### أدوات الألعاب الصغيرة :

إن ممارسة وأداء الألعاب الصغيرة لا يتطلب أدوات كبيرة أو كثيرة، أو أدوات ذات طابع خاص، أو بشروط معينة، فالأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة غالباً ما تكون بسيطة، والتي تكون في متناول كل معلمة مثل الأطواق والعصي، وأكياس الحبوب والكور والصولجانات والمقاعد السويدية والجير للتخطيط. كما أنها لا تتطلب مساحات كبيرة، فيمكن أن تؤدي في ملعب صغير، أو في صالة أو في حجرة النشاط .

#### الابتكار في الألعاب الصغيرة :

إن ابتكار الألعاب الصغيرة يعتبر من الأمور المعنية بالنسبة للمعلمة فالخبير هو الذي يمكنه أن يبتكر أنواعها من الألعاب التي تناسب مدرسته من حيث المساحة والأجهزة والأدوات، ومما يساعد المعلمة على ابتكار الألعاب الصغيرة أنها تتميز ببساطة القوانين والقواعد، فالألعاب الصغيرة لا تحكمها قوانين معقدة، أو حتى قوانين موحدة، فالقانون فيها يعدل من لعبة لأخرى، ومن مكان لآخر، ومن مستوى أطفال إلى مستوى آخر. وهذا يعني أن المعلمة يمكنه أن يبتكر لعبة معينة، ويضع لها القواعد التي تحكمها وشروط أدائها، وكذا طرق احتساب النقاط وتحديد النتيجة .

ولكي تستطيع المعلمة ابتكار لعبة صغيرة عليها أن تضع في اعتبارها النقاط التالية :

- مساحة الملعب .
- عدد الأطفال المشتركين .
- الأدوات المتاحة .
- شروط الأداء .
- احتساب النقاط .

ويجب أن تتمتع المعلمة بسعة الأفق والقدرة على التفكير والتغيير كلما اقتضت الظروف، إن التعديل المستمر في شكل الملعب، وعدد المشتركين والأدوات المستخدمة، وقواعد الأداء وطريقة احتساب النقاط ما

هو إلا ابتكار لألعاب جديدة من شأنها أن تثير الأطفال وتدفع عنهم الملل، وتحثهم على بذل الجهد، كما تجلب لهم المرح والسرور .

### اختيار الألعاب الصغيرة :

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع، وعلى المعلمة أن تختار منها ما يحقق الأغراض التي حددتها لنشاطها.

وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلمة مراعاة الشروط التالية:

١. استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالروضة:

على المعلمة أن تختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديها. كما عليها أن تستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع الأطفال بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة، وجعل باقي الأطفال لا يشتركون انتظاراً للدور .

٢. أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

هناك بعض الألعاب تتطلب مساحة كبيرة، ومنها ما يتطلب مساحة أقل، وعلى المعلمة أن تختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب بالروضة، إن عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة.

٣. أن تكون اللعبة سهلة الفهم :

يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأطفال .

٤. أن تكون اللعبة سهلة القواعد:

فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع الأطفال في وقت واحد تتميز بأنها تجلب المرح والسرور والانطلاق لجميع الأطفال .

٥. أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها الأطفال بكل حماس وقوة .

٦. أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط :

إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها، وعلى ذات لأمن، أية لعبة تحشر في النشاط تعتبر مناسبة، والمعلمة الكفاء هي الذي تختار الألعاب التي تحقق الأهداف المنشودة .

إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة :

- معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن، الصعوبات، التعديلات)
- الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة).
- تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على الأطفال .
- الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض .
- تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة .
- مراقبة الأطفال لعوامل الأمن والسلامة .
- التنوع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .
- عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

تحضير أنشطة الألعاب الصغيرة :

تحضر أنشطة الألعاب كتحضير باقي الأنشطة من حيث اختيار الألعاب وطريقة اللعب والأدوات المستخدمة مع مراعاة مستوى الأطفال وفهمهم وخبرتهم السابقة وطبيعة الجو ومدة النشاط، ويشمل النشاط عادة ألعاباً قديمة، وأخرى حديثة، مع التغيير في مدى المجهود .

وتشمل أنشطة الألعاب الصغيرة على الأنواع المختلفة الآتية :

١. ألعاب هادئة : يقوم بها الطفل وحده أو مع أقرانه في جو ساكن قليل الحركة، ومكان محدد داخل الفصل أو خارجه وأغلب ما تكون أغراضاً للتفكير والتخمين، أو لإراحة الفرد بعد الإجهاد البدني والتعب، أو بقصد التنوع في الطريقة والموضوع .

٢. ألعاب بسيطة : ترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل وكثرة القواعد، ويهتم فيها الطفل بقوته دون أن يدرك معنى المنافسة، وتعدّه إلى الألعاب المعقدة إعداداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التكوينات .

٣. **العاب تنافسية جماعية** : وفيها تولى للطفل قيادة الجماعة أو يكون واحد من بين الجماعة يأتمر بأمر قائدها، كما يقدر المهارة الفردية، ومهارة الأفراد في الجماعة، ويضع الخطط المختلفة، وتمتاز هذه الألعاب بكثرة قوانينها وتباين أنواعها، ففيها ما يستخدم فيه اليدين، وفيها ما يستخدم فيها القدمان أو كلاهما معاً، كذلك فيها البسيط التمهيدي للألعاب الجماعية الكبيرة، حتى تتمشى مع قدرة الطفل وميوله وتنوعها وفقاً لذلك، وبذا تنمو عنده تدريجياً روح الجماعة وروح العمل لمصلحتها والغيرة على نجاحها دون الحاجة إلى إشراف المعلمة، وفي الوقت نفسه يكتسب مهارة الانتقال في الملعب، والتحكم في الكرة ووضع الخطط لإصابة الهدف .

٤. **العاب التتابع** : وهي من المنافسات القديمة الطبيعية للأداء الحركي للطفل في الأنشطة الحركية، ويكون التتابع بين الأطفال في الذهاب والعودة بأدوات (كرات، عصي، كيس حب) أو بدون (المصافحة)، وتكون المنافسة بين الأطفال من مجموعات يتسابقون في التسليم والتسلم مع زملائهم ليكون هناك فائزاً، وهذا يؤدي إلى زيادة حماس الأطفال، وتعاونهم وانتمائهم للجماعة .

**تتابع التمرير فوق الرأس :**

- اللاعبين : (١٢-٣٠) لاعباً مقسمون إلى قاطرات (٥ : ١٠) لاعباً في كل قاطرة .

- المكان : ملعب أو صالة .

- الأدوات : كرة لكل قاطرة .

**وصف اللعبة:** يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه، عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي، وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة، يجري هذا اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها، ويكرر العمل، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنهم الأصلية، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

**البحث عن مكان :**

- اللاعبين : (٢٠-٣٠) لاعباً ينتشرون حول الملعب .

- المكان : ملعب أو صالة، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر تقل عن عدد اللاعبين .
- الأدوات: أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض، أجزاء من الصندوق المقسم.
- وصف اللعبة : عند سماع الإشارة يحاول كل لاعب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المجددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .

ويمكن التنوع في هذه اللعبة بتحديد عدد اللاعبين الذين يشغلون كل دائرة، وكذلك التغيير في طريقة الانتقال باستخدام الوثب، أو الحجل بدلاً من الجري أو يطلب من اللاعبين الجري حول الملعب مع الموسيقى، وعند توقف الموسيقى يجري اللاعبون لاحتلال الأماكن .

#### استخدام الألعاب الصغيرة :

للألعاب الصغيرة استخدامات كثيرة في الأنشطة الحركية ، منها:

١ . تستخدم كإحماء للدرس :

نظراً لأن طبيعة الألعاب الصغيرة تضيء روح من البهجة والسعادة لدى الأطفال، فإن معلمة الروضة كثيراً ما تستخدمها بمثابة تدفئة وإحماء للنشاط، وبالتالي فهي تعتبر مدخل هام لإعداد وتهيئة الأطفال للانخراط في ممارسة النشاط بحيوية ونشاط .

٢ . تستخدم كنشاط تنافسي بين الأطفال :

يحتاج الأطفال في المرحلة السنية ما بين (٤-٦) إلى نشاط تنافسي يتميز بسهولة التنظيم وعدم شدة التنافس، مع الحاجة للشعور بالمرح والبهجة والسرور، والألعاب الصغيرة بمميزاتها السابق ذكرها يمكن أن تشبع هذه الحاجات للطفل من خلال النشاط الحركي.

٣ . تستخدم كعنصر من عناصر المرح والسرور :

أحياناً يغلب على النشاط طابع الملل والرتابة، وقد تلجأ المعلمة إلى الألعاب الصغيرة، وهي بذلك تتقل الأطفال من جو الملل إلى جو المرح والسرور والانطلاق، كما تزيد من دافعية وميل الأطفال، وبالتالي الاستمرار في النشاط بحماس .

٤ . تستخدم كتطبيق للمهارات التي تم تعلمها :

من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة يمكن تطبيق وممارسة المهارات التي قد قامت المعلمة بتعليمها للأطفال في الأنشطة الحركية، كما تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتطبيق وممارسة المهارات الحركية الأساسية مثل الجري والوثب والحجل والقفز، وكذا مهارات الاستخدام اليدوي، مثل رمي ومسك وضرب الكرة .

٥. تستخدم لتطبيق المفاهيم التي تعلمها من خلال ممارسة الألعاب الصغيرة: يمكن تطبيق وممارسة المفاهيم التي قد قامت المعلمة بتعليمها للأطفال في الأنشطة الأخرى؛ حيث تعتبر الألعاب الصغيرة مجال خصب لتعليم وتطبيق للمفاهيم التي قد تعلمها الطفل.

٦. تستخدم لتنمية بعض عناصر اللياقة البدنية :

قد يمل الطفل من التمرينات البدنية بطابعها التقليدي المميز ، وهنا يلجأ المعلم إلى الألعاب الصغيرة لتنمية وترقية بعض عناصر اللياقة البدنية

**طريقة تنفيذ الألعاب الصغيرة :**

طريقة تعليم وتنفيذ الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية ، وهي بسيطة وسهلة وتمر بالخطوات التالية :

١. شرح اللعبة بألفاظ سهلة وبسيطة، بحيث تتماشى مع مرحلة نمو الطفل.
٢. تنفيذ اللعبة وقواعدها ، وذلك لمرة واحدة، ثم تصحح الأخطاء التي قد تظهر في الأداء .
٣. تكرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز .
٤. ملاحظ صحة الأداء في كل مرة ولا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح، بل ركز على أن يكون الأداء صحيحاً، ولن يكون هناك فوز إلا مع الأداء الصحيح .

### نماذج للألعاب الصغيرة :

الألعاب الصغيرة كثيرة جداً، وفيما يلي نماذج استرشادية لها :

#### النموذج الأول :

الاسم: لمس الزميل .

الغرض: تنمية الحواس والرشاقة .

الأدوات: رباط لين للعين .

الأداء: يقف مجموعة من الأطفال على حافة نصف دائرة، ويقف زميل لهم مغطى العينين في مركز الدائرة، وبإشارة من المعلمة يتجمع الأطفال خلف زميلهم، وبإشارة أخرى يحاول أحدهم لمس كتفه، وبإشارة ثالثة يعود الأطفال إلى حافة نصف الدائرة، ثم تفك عيني الزميل ويحاول التعرف على الطفل الذي لمس كتفه، فإذا تعرف عليه حل محله، وإذا لم يتعرف يعاد الأداء مرة أخرى، وهكذا .

#### النموذج الثاني :

الاسم : خروج الملموس .

الغرض : تنمية عنصر القدرة، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية .

الأدوات : كرة - دائرة على الأرض .

الأداء : يقف مجموعة من الأطفال داخل الدائرة، ويقف زميل لهم خارج حدود الدائرة، ومعه الكرة، وبإشارة متفق عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة وهي على الأرض، ويحاول الأطفال الموجودين داخل الدائرة بتفادي الكرة بالوثب، أو بأي حركات مناسبة بحيث يتفادى لمس الكرة لقدميه وهي على الأرض. كل طفل تلمس الكرة قدميه وهي على الأرض يخرج من الدوائر الطفل الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز .

#### النموذج الثالث :

الاسم : لمس الزميل .

الغرض : تنمية عنصر الرشاقة، وتحسين عمل الأجهزة الداخلية الحيوية .

الأدوات : مرتبة .

**الأداء :** يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة . بإشارة من ولي الأمر يجري الطفل الأول من كل قاطرة، ويقوم بعمل دحرجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة، مع مراعاة تساوي العدد في لقاطرتين .

## الفصل الرابع درس التربية الرياضية

- الجزء التمهيدي
- الجزء الرئيسي
- الجزء الختامي

## أجزاء النشاط

أولاً : الجزء التمهيدي (المقدمة أو الإحماء) :

أهداف الجزء التمهيدي :

الغرض الأساسي منه هو تدفئة عامة وذلك عن طريق إدخال جميع أجزاء الجسم في الحركة ويمد الإحماء التلاميذ نفسياً لتقبل الدرس وقد يكون الإحماء إنما ألعاب أو تمارين وفي كلتا الحالتين تكون الحركات بسيطة، التمارين البدنية والغرض منها العناية بالقوام واللياقة البدنية وتنمية التوافق بين المجموعات الفصلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل وهذه التمارين تكون تمهيدية للنشاط التعليمي، وستكون التمارين من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب .

خصائصه :

- أن يشترك فيه جميع الأطفال معاً .
- أن يشمل جميع أجزاء الجسم .
- أن يكون سهلاً وسريع الفهم .
- أن يتصف بالحركات السريعة القوية .
- يدخل البهجة والسرور والمرح على الأطفال .
- يؤدي في تشكيل مفتوح ، ويكون في بداية النشاط .

نماذج من الجزء التمهيدي :

- ١ . المشي والجري حول الملعب .
- ٢ . المشي والجري حول الأدوات .
- ٣ . الجري في اتجاهات مختلفة تبعاً للإيقاع المتفق عليه .
- ٤ . الجري ولمس البالونات المعلقة عالياً .
- ٥ . الوثب في مكان لأعلى (مثل العدد واحد) .
- ٦ . المشي مع ثني الركبتين (مشية البطة) .
- ٧ . المشي مع ثني الركبتين (مثل الكرة) .

٨. الوثب مع فتح وضم القدمين.
٩. الجري ولمس مقعد سويدي والرجوع .
١٠. الجري ومطاردة الزميلة .
١١. الجري وعند الإشارة تكوين أعداداً مختلفة من الزملاء .
١٢. الوثب فوق الأدوات (كور، أكياس حبوب، قطعة صندوق).
١٣. الوثب داخل وخارج الأطواق .
١٤. الحجل حول الطوق .
١٥. المشي للأمام بخطوات منتظمة .
١٦. المشي على أطراف الأصابع .
١٧. المشي على الكعبين .
١٨. المشي مع ثني الركبتين قليلاً.
١٩. المشي على أربع.
٢٠. الجري وتقليد العصافير مع فرد الجناحين وتقليد غنائهم .
٢١. الجري مع تقليد سائق السيارة.
٢٢. الجري مع تقليد الطائرة وصوتها.
٢٣. مع الإشارة : تنمية حواس الطفل(حاسة البصر)، (حاسة السمع)، وذلك عن طريق رفع اليد ممسكة بمجموعة من الشرائط الملونة، وسماع الصفارة عند بعد الطفل عن المعلمة. الأطفال في الملعب انتشار، تشير المعلمة جهة اليمين ممسكة في يدها اليسرى مجموعة من الشرائط الملونة، فيجري الأطفال يمينهم، ثم تعكس الإشارة جهة اليسار فيثب الأطفال لأعلى، ثم لأسفل فيثب الأطفال مع ثني الركبتين كاملاً ويكرر .
٢٤. الجري عكس الإشارة: مثل مع الإشارة مع اختلاف اتجاه الحركة، والتي تكون عكس إشارة المعلمة .
٢٥. الجري للمس الحائط ثم العودة بأسرع ما يمكن، وإذا لم يتوفر الحائط ترسم المعلمة خط بالجير على بعد مناسب ليلمسه الأطفال .

٢٦. الوقوف في قاطرات على مسافة (١٠م) من حائط عرض، يجري الطفل الأول من كل قاطرة على خط زجاجي مرسوم على الأرض، لمس الحائط والرجوع بنفس الطريقة، لمس الزميل التالي والرجوع لآخر القاطرة، يبدأ الطفل الذي يليه، وهكذا.

٢٧. الجري في أي مكان عند سماع إشارة المعلمة، يمسك كل طفل زميل له بسرعة ويسلم عليه، يكرر ذلك عدة مرات، وفي كل مرة يقابل كل طفل زميلاً جديداً ويغير الحركة مرة بتشابك الأيدي والوثب وجهاً لوجه، مر .... والنظ مثل الكرة وجهاً لوجه في نفس المكان .

٢٨. المشي حول الأدوات على شكل دائرة أو مربع في مساحة النشاط، وعند الإشارة يدخل كل طفل داخل طوق موضوع على الأرض، ويقلد الديك، العصفور، القط) يكرر من الجري .

٢٩. الجري لنقل الكرات من جانب الملعب إلى الجانب الآخر، ويكرر بنقل أكياس الحبوب من جانب الملعب إلى الجانب الآخر .

٣٠. المشي في قاطرات كل قاطرة حول مقعد سويدي، ثم يكرر بالجري، وذلك على إيقاع بطيء وسريع، أو التصفيق والدبذبة بالرجلين .

٣١. الوقوف قاطرات، الجري المتعرج حول أكياس الحبوب الموضوعية أفقياً على الأرض أمام كل قاطرة والرجوع بنفس الطريقة والرجوع لآخر القاطرة ليبدأ الطفل التالي .

٣٢. الجري الحر مع رفع الركبتين عالياً، ويكرر مع مسك الطوق والذراعين أمام (قيادة السيارة).

٣٣. الوقوف قاطرات أمام كل قاطرة مجموعة مكعبات موضوعة على مسافات، يجري الطفل الأول من القاطرة ويثب للتعدية من فوق المكعب الأول والثاني، وهكذا ثم الدوران والرجوع لآخر القاطرة، ويبدأ الطفل الذي يليه ويستمر الجري والوثب .

٣٤. الوقوف قاطرات يرسم أمام كل قاطرة، ثلاث أو أربع دوائر بالجير على مسافات يجري الطفل من القاطرة حول الدائرة الأولى ثم يجري عكس الاتجاه حول الدائرة الثانية، وهكذا يغير الاتجاه من دائرة إلى أخرى .

٣٥. الجري حول الكرات الموضوعية في شكل قاطرات، يكرر الجري الحر بعيداً عن الكرات على الموسيقى، أو الإيقاع، وعند التوقف يجلس كل طفل خلف كرة في صفوف.

٣٦. المشي والجري على الإيقاع بالتغيير، وعند التوقف الاختفاء خلف أي شيء في مساحة النشاط .
٣٧. الجلوس في أي وضع على أي أداة في ساحة النشاط، وعند إشارة المعلمة اختفاء جزء من الجسم حسب طلب المعلمة (الذراعين، الرجلين، الرأس...)
٣٨. كل: أحدهما داخل دائرة مرسومة بالجير على الأرض في وضع جلوس التربع ممسكاً بعصا مفرودة على مستوى الكتفين، والطفل الآخر في وضع الوقوف على محيط الدائرة، يجري الطفل الواقف حول الدائرة، وعند وصوله إلى العصا يثب من فوقها لتعديتها بالقدمين معاً، ثم يتابع الجري حول الدائرة ... تبديل العمل بين الطفلين .
٣٩. الوقوف أمام (٦) مقاعد موضوعة في الملعب والجري والحجل في أي مكان بين الأدوات على الإيقاع، وعند التوقف الجلوس على المقاعد كل مجموعة على مقعد حسب طلب .
٤٠. الوقوف على شكل قاطرات، وأمام كل قاطرة توضع العصا أفقية على الأرض، كل عصائتين متقاربتين، يثبت الطفل الأول بالقدمين بين العصائتين، ثم العصائيتين التاليتين، وهكذا، ثم الرجوع بالجري المتعرج بين العصا ولمس الطفل التالي، والرجوع لآخر القاطرة .
٤١. يقف الأطفال في قاطرات أمام كل قاطرة طفلين يمسكان حبل علي ارتفاع الكتفين، ثم طفلين في وضع الركبة ثني يمسكان حبل آخر، ثم دائرة مرسومة على الأرض بالجير، يجري الطفل الأول من القاطرة، وبعدي من أسفل الحبل العالي، ثم يعد بالوثب من فوق الحبل المنخفض، ثم الجري حول الدائرة المرسومة، والرجوع بالعكس، الوثب ثم المرور من تحت الحبل، ولمس الطفل التالي والرجوع لآخر القاطرة .
٤٢. الجري ثم التعديّة من تحت حصان القفز وعارضة التوازن، ثم الجري والوثب من فوق المكعبات الموضوعة، ثم الجري والدحرجة على المرتبة، ثم الجري حتى آخر مسافة النشاط.
٤٣. الوقوف على خط البداية قاطرات، يوضع في منتصف المسافات، كل قاطرة (٢) كيس حبوب، و(٢) كيس رمل، (٢) كرة، يجري الطفل الأول حتى منتصف الملعب، ويأخذ كرة أو كيس حبوب، أو رمل، ثم يجري ويضعه في السلة الموضوعة على خط نهاية الملعب، ويدور حول السلة، ويجري في نهاية القاطرة، ويكرر مع كل طفل .

٤٤. قاطرات من الأطفال في وضع الجثو الأفقي عرضاً على مسافات، آخر طفل في وضع الوقوف يجري ويزحف من تحت الطفل الأول، ثم الثاني، وهكذا، حتى ينتهي الصف، ويأخذ نفس الوضع، ويبدأ آخر طفل، وهكذا.

٤٥. تقيد الجري والمشي حول الملعب، المشي في أربع عدات، والوقوف في أربع عدات، الحجل كالحصان حول الملعب مع تغيير الاتجاه. المشي العادي للمس الحائط (الذكور جهة اليمين، والإناث جهة اليسار)، العودة جرياً والجلوس على المقاعد السويدية مع فرد الرجلين، والسند بالذراعين خلفاً، رفع وخفض الرجلين حسب توقيت المعلمة .

٤٦. الصعود على بداية المقعد باليدين والركبتين، فرد الجسم على المقعد، سحب الجسم بالذراعين على المقعد، التأكيد على وضع الاستعداد للنزول، النزول على القدمين مع الوثب لأعلى.

٤٧. الجري في اتجاهات مختلفة لجمع الكرات في السلة، والتي تقوم المعلمة برميها في اتجاهات مختلفة، ثم الحجل على قدم واحدة، ثم الجري والجلوس على المقاعد السويدية.

٤٨. توضع الأطواق منتشرة على الأرض والمقاعد السويدية حول مساحة النشاط، يجري الأطفال في كل مكان، وعند الإشارة تجلس البنات على المقاعد ركوب، ويثب الأولاد داخل وخارج الطوق، ثم يكرر العمل مع تبديل العمل بين البنات والأولاد .

٤٩. الحجل عند سماع الإشارة، تغيير الاتجاه، الوقوف على رجل واحدة داخل الطوق عند سماع الصفارة، تنفيذ الحركة حسب سماع الإيقاع (مشي جري، يكرر بالجلوس داخل الطوق، الإقعاء مع الاهتزاز كالكرة) .

٥٠. الوقوف، والاهتزاز برفع الكعبين وخفضهما، الإقعاء والاهتزاز الخفيف كالكرة، الرقود مع ثني الركبتين، ومسك الركبتين، والاهتزاز للخلف والأمام كالكرسي الهزاز .

٥١. الأطفال قاطرات، كل قاطرة بها (٦) أطفال، وعلى مسافة مناسبة، سلة بها عدد (٦) كرة، وعلى بعد (١م) منها سلة أخرى فارغة، ويلف حول السلة، ويرجع آخر القاطرة، ويكرر بالنسبة لزملائه.

٥٢. (٦) أحبال طويلة موضوعة أفقياً على الأرض، المعلمة، على مسافة مناسبة عن الآخر، ويبعد الاثنان الآخران قليلاً ثم الآخران بعدهما والأطفال خلفهم في صفوف، يجري الطفل، ويقوم بتعدية الحبلين

والتكرار بواسطة الارتقاء بإحدى القدمين والهبوط بالقدمين معاً، والجري بين الحبلين عند الحبلين الآخرين، وهكذا .

٥٣. المشي مع مرجحة الذراعين أماماً وخلفاً، الجري ثم الوثب داخل وخارج عدد من إطارات السيارات الفارغة، ثم المرور من عدد من الأطواق المثبتة رأسياً، ثم الجري والوثب لتعدية عدد من الكرات .

٥٤. المشي والجري في اتجاهات مختلفة حسب إيقاع المعلمة، والمشي على مرتبة أو حصيرة، المشي على أربع، ومع الإشارة تقليد الأرنب. الجري لحمل أكياس الحبوب، وأكياس الرمل، والوقوف على الخط الجانبي للملعب، القذف الحر للأكياس، والجري لإحضار الكيسين، ويكرر من جهة لأخرى.

٥٥. الأطفال قاطرات أمام كل قاطرة أطفال في وضع الانبطاح العرضي، وعلى مسافات مناسبة، تقوم القاطرة بتعدية الأطفال المنبطحين طفل يلو الآخر، ثم الرجوع بسرعة لمكان البدء .

٥٦. يقف الأطفال (٦) قاطرات ثم توضع أمام كل قاطرة زجاجات خشبية رأسية، وكرة؛ يجري الطفل الأول حول الزجاجات على شكل زجاج، ثم يأخذ الطفل الكرة، ويجري بها، ويسلمها الطفل الذي بعده ويكرر الطفل الجري الزجاجي، ثم يضع الكرة أمام الصف، ويكرر .

٥٧. توزيع الأدوات المختلفة في أركان مساحة النشاط: كور، أطواق، أكياس حبوب، أكياس رمل، مقاعد سويدية، حبال،.. الجري الحر للأطفال حول الملعب، وعند الإشارة يستخدم كل طفل أداة بجواره بالطريقة التي يراها هو في تشكيل حر، ويكرر بالجري ثم عند الإشارة يستخدم الأطفال أداة أخرى وهكذا .

٥٨. الجري ثم الوثب للمس عدد من البالونات المعلقة، ثم الجري والدخول في قطعة الصندوق المفتوحة، والخروج منها، ثم الجري والصعود فوق قطعة صندوق معلقة، والمشي فوقها على أربع، ثم النزول من عليها والوصول للبداية .. ويكرر .

٥٩. المشي المتنوع الحر والسريع حسب إيقاع المعلمة، المشي على الكعبين، المشي على أطراف الأصابع، المشي على أربع، الوثب بالقدمين من وضع الإقعاء (مثل الكرة، والوقوف والوثب بالقدمين في المكان، فرد الذراعين والجري وتقليد الطائرة ) .

٦٠. المشي والجري الحر، وعند الإشارة كل زميلين معاً متشابكا الأيدي، يكرر مع تشابك أيدي ثلاث أطفال، يكرر مع تجميع كل أربعة أطفال دائرة متشابكة الأيدي، وتقنى في دائرة .

٦١. يقف الأطفال قاطرات، أمام كل قاطرة أربع أطواق على مسافات مناسبة، وبعد مسافة (٤م) حبل طويل موضوع على الأرض عرضاً، وبعد مسافة (٢م) يوضع مقعد سويدي طويلاً، يجري الطفل الأول، ويثب فوق الحبل، ويجري ثم يمشي فوق المقعد السويدي، وينزل ويكرر.

**ثانياً : الجزء الرئيسي (الأساسي) :**

**هدف الجزء الرئيسي :**

الجزء الرئيسي والتعليمي وهو النواة الأساسية في النشاط، وهو صلب الخطة العامة وفي فترة النشاط التعليمي يتعلم الفصل مهارة جديدة وتعطي المعلمة الفرصة للأطفال ليقوموا بأداء وتصلح لهم أخطائهم أمام الفصل دون ذكرها وغالباً ما سيكون هذا النشاط في صورة تدريب فردي أو جماعي، أو في صورة منافسة تؤدي في مجموعات .

وعن طريقة يكتسب الطفل اللياقة البدنية وتعلم المهارات المختلفة كما يتيح للطفل المجال بالتدريب على المواقف كالقيادة والتعامل والتنافس الشريف .

ويضم المهارات الحركية الطبيعية الأساسية لطفل الروضة، وهي: المشي، الجري، الزحف والمروق، الرمي واللقف، الوثب العالي، الوثب العريض، التسلق، التعلق، التوازن، القفز، الصعود والهبوط، الحجل، التصويب(الرمي على هدف) الركل، درجة الأداة.

عند تعليم الأطفال مهارة حركية لابد وأن يراعى التدرج من السهل إلى الصعب تبعاً لقدرات الأطفال، وتتوع النشاط كل مرة بتعلم مهارة جديدة، أو جزء منها مع استخدام الأدوات الصغيرة، وربط الحركة بالمفاهيم والمعلومات والمعارف التي يكتسبها الطفل أثناء اللعب .

**ثالثاً : الجزء الختامي :**

**هدف الجزء الختامي :**

النشاط الختامي الغرض من هذا لنشاط هو تهدئة الأطفال نفسياً وعضوياً والرجوع بأجهزة الجسم إلى حالتها الطبيعية، وتهدئة الفصل بالرجوع إلى حجرة النشاط، وتكون تمرينات هذا الجزء قصيرة وبطيئة التوقيت حتى تهدي عن سرعة التنفس والدورة الدموية وتعمل على استرخاء العضلات وعودتها إلى وضعها الطبيعي .

ولتحقيق الاستفادة المرجوة من الأنشطة البدنية ؛ يجب علي المعلم مراعاة النقاط التالية :

- © أن يكون هدف النشاط واضح تسعى المعلمة لتحقيقه.
- © أن يكون للنشاط هدف تعليمي وغرض تربوي لبث القيم والمعايير الاجتماعية والخلقية ....الخ.
- © أن تكون أجزاء النشاط مترابطة .
- © أن يشتمل الدرس على نشاطات تمكن جميع التلاميذ من المشاركة .
- © أن يكون المعلم قدوة حسنة لأطفالها من خلال ملابسها ومظهرها.
- © أن يرتدي التلاميذ الملابس الرياضية المناسبة .
- © أن تكون الملاعب نظيفة ومخططة وخالية من العوائق.
- © تجهيز الأدوات الرياضية من بداية النشاط .
- © استخدام الأدوات بطريقة سلسلة بحيث تخدم النشاط.
- © شمولية التمرينات مع التنوع فيها.
- © أن تتوفر عوامل الأمن والسلامة خلال ممارسة النشاط .

## الفصل الخامس الاصابات الرياضية واسعافاتها الأولية

- أسباب الاصابات الرياضية
- مفهوم الاصابات الرياضية
- درجات الاصابات الرياضية
- الاصابات الشائعة فى الملاعب
- الاصابات العضلية
- الإسعافات الأولية

## مفهوم الاصابات الرياضية

تلف او اعاقه سواء كان هذا التلف مصاحبا او غير مصاحب بتهتك بالانسجة نتيجة لاي تاثير خارجى سواء كان هذا التاثير (ميكانيكيا- عضويا- كميائيا) مما قد ينتج عنه تغيرات فسيولوجية مثل كدم وورم مكان الاصابة مع تغير لون الجلد و الشكل التشريحي.

## درجات الاصابات الرياضية

- **اصابات الدرجة الاولى:** هى اصابة بسيطة من حيث الخطورة لا تعيق اللاعب من تكملة المباراة وتشمل ٨٠ - ٩٠% من الاصابات مثل السحجات والرضوض والتقمصات.
- **اصابات الدرجة الثانية:** هى اصابة متوسطة من حيث الخطورة تعيق اللاعب من الاداء لفترة اسبوع الى اسبوعين وتشمل ٨ % من الاصابات مثل التمزق العضلى والاربطة والمفاصل.
- **اصابات الدرجة الثالثة:** هى اصابة شديدة الخطورة من حيث الخطورة تعيق اللاعب من الاستمرار فى الاداء لفترة لاتقل عن شهر وتشمل ١ - ٢% من الاصابات مثل الكسور والخلع والانزلاق الغضروفي وغضروف الركبة.

## أسباب الاصابات الرياضية

### اسباب خارجية:

اولا: سوء التنظيم وطريقة اللعب والتدريب وتمثل من ٣٠-٦٠٪ من الاصابات.

ثانيا: مخالفة القوانين وشروط الامن وتمثل من ١٥-٢٥٪ من الاصابات.

ثالثا: سوء الاحوال المناخية وتمثل من ٢-٦٪ من الاصابات.

رابعا: السلوك غير السليم وتمثل ٥-١٥٪ من الاصابات.

خامسا: عدم الالتزام بالاوامر الطبية وتمثل ٢-١٠٪ من الاصابات

سادسا: الادوات و الاجهزة المستخدمة

### اسباب داخلية:

اولا: حالات الارهاق و الاعياء الشديد

ثانيا: التغيرات فى الحالة الوظيفية لاجهزة الجسم

ثالثا: الاصابة السابقة و المتكررة

رابعا: عدم الاستعداد البدنى للرياضى و نقص اللياقة البدنية

خامسا: الاعاقة الجسمية و التشوهات القوامية

### الاصابات الشائعة فى الملاعب

- تمزقات الاربطة المفصليّة: قطع او انفجار للاربطة او الانسجة
- الجروح : هوه قطع فى انسجة الجلد يؤدى الى نزيف
- الكدمات : تصادم الجسم بجسم لآعب آخر او بجسم صلب يحدث معها جرح بسطح الانسجة المصابة او بالعضلات و النسيج الضام تحت الجلد. تتميز الكدمات بالظهور الفورى للارتشاح مع الم شديد.
- الخلع المفصلى: انتقال و المكونات العظمية من مكانها داخل المفصل يصاحبها تمزقات بالاربطة و المحفظة الزلالية مصحوبة بتغير شكل المفصل.
- الكسر: ضغط شديد على العظام نتيجة سقوط الرياضى على الارض
- تمزقات العضلات: قطع اثناء العمل العضلى البدنى يكون بالقرب من الاوتار الاندغامية او عند منشأ العضلة.
- الشد العضلى: شد زائد على الالياف العضلية يؤدى الى تمزق الالياف العضلية
- التقلص العضلى: زيادة الاشارات العصبية الواردة للعضلات وتغير الايونات على جدار الخلايا العضلية و حدوث انقباض مؤلم ومفاجئ
- التعب العضلى: زيادة الحموضة بالعضلات نتيجة تجمع حامض اللاكتيك فى الدم

## الاصابات العضلية

### أنواع الإصابات العضلية :

يمكن تقسيم الإصابات العضلية اجرائيا إلى :

١. تمزقات عضلية . ٢. شد عضلي . ٣- الكدم العضلى ٤. إرتشاح دموي عضلي .
- وطبقا لتعريف الجمعية الإمبريكية للطب الرياضي ، تعتبر الإصابة بالشد العضلي اذا ما حدثت في الجزء من العضلة أو الوتر المكمل لها يعتبر التمزق العضلي هو الدرجة الثالثة من حالة الشد العضلي .

وقد يحدث الشد العضلي في جسم العضلة نفسها ، أو في منشأ اليافها العضلية أو عند منبتها بالعظم أو عند تكوينها للوتر العضلي والتقائها به أو عند اندغام الوتر في مكانه العظمي وقد يكون التمزق العضلي حاداً أو مزمناً .

## ٢. الإصابة بالشد العضلي :

الوصف العام لهذه الإصابة إنها لحدوث التمزق واضح في الألياف العضلية بل تتميز الإصابة بحدوث شد مع إمكانية حدوث تمزقات مجهولة في الألياف العضلية كما تحتفظ العضلة المصابة بإمكانية أداء المد الحركي الوظيفي لها في معظمه ، مع احتفاظها أيضاً بأغلب قوتها العضلية النسبية .

وتكون الأعراض والتشخيص وجود ألم محدد في منطقة الإصابة خلال الحركة السلبية أو الإيجابية وهذه الإصابة عموماً هي مصدر قلق للشخص الرياضي .

## الكدم العضلي

تحدث الكدمات نتيجة لسقوط اللاعب على الأرض لدى أدائه لمسابقة وتختلف طبيعة الكدمة باختلاف مكانها التشريحي وشدة الإصابة تكون بالشد العضلي المصاحب لها فتزداد مثلاً في الأطراف والعضلات المجاورة للعظام تشريحياً لذا نجد إن أغلب الكدمات تقع بالعضلات العميقة نسبياً عنها بالعضلات السطحية مع مصاحبة إرتشاح دموي عضلي إشارة في أغلب الأحيان لحدوثها والإرتشاح الدموي العضلي هو أحد أعراض الشد العضلي واعراضه وتشخيصه كما في الشد العضلي والتمزق العضلي البسيط والمتوسط الشدة .

## الإرتشاح الدموي العضلي :

عند أداء المجهود البدني الرياضي العنيف لمدة ١٢ دقيقة تثيرياً ، يعيد الجسم توزيع ضخ

الدم فتتال العضلات ١٨ لتراً في الدقيقة أي ما يعادل ٧٢٪ من كمية ضخ الدم للجسم في حين نصيب العضلات عند الراحة لا يتجاوز ٠.٨ لتراً في الدقيقة أي حوالي ١٥٪ من كمية الدم الذي يضخه القلب لأجزاء الجسم المختلفة .

## الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي مجموعة الإجراءات الفنية التي تتخذ في حالة تعرض شخص أو مجموعة أشخاص للإصابات البدنية المختلفة الخطورة. بهدف إنقاذ حياة الشخص المصاب (أبعاد خطر الموت المباشر الذي يهدد حياته) وكذلك بهدف تقليل مضاعفات الإصابة.

## واجبات المسعف:

- حافظ على هدوئك قبل البدء بالإسعاف.
- بعد تلقي التعليمات من المسؤول ابدأ بالعمل الفوري السريع دون إضاعة للوقت.
- يعتبر المصاب حياً إلا أن يثبت وفاته وأبعاده عن مصدر الخطر.
- تشخيص الإصابة عن طريق فحص المصاب ولا تتردد في طالب العون إذا لزم الأمر
- عالج الإصابة الأكثر خطورة فالأقل

## خطوات الاسعافات الاولية

### أولاً: فحص الإصابة ( قاعدة TOTAPS )

المحادثة - الملاحظة - اللمس - الحركات الايجابية - الحركات السلبية - اختبار المهارة.

ثانياً: نقل اللاعب المصاب وتشمل: نقل المصاب

بواسطة مسعف واحد(حمل المهد- العكاز البشرى)

بواسطة مسعفين (كرسى الايدى - النقالة البشرية)

بواسطة ثلاثة مسعفين او اكثر.

### ثالثاً: قاعدة الاسعافات الأولية PRICE

ينصح بتطبيقها خلال ٤٨ ساعة من حدوث الإصابة وتشمل:

الوقاية - الراحة - الثلج - الرباط الضاغط - الرفع

#### ١- الراحة

تبدأ حالما تحدث الإصابة أو حالما يشعر المصاب بالأعراض وفي غضون (١٥-

٢٠ دقيقة ) الأولى بعد حصول الإصابة وتستمر لعدة أيام أو عدة أسابيع قبل الرجوع إلى العمل .

الراحة خلال الـ (٢٤) ساعة الأولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على الحركة لدى

المصاب إلى ٥٠-٧٠٪ وتساعد الراحة في تقليل وتنظيم حدوث الالتهاب والورم .

تعد الطريقة الأفضل لحماية وتثبيت حركة المصاب وتعد أيضاً ( الجبيرة الطبيعية ) لتمديد

حركة المنطقة المصابة .

ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من التقليل منت الحركات السريعة وذلك من

أجل التخلص من الالتهاب والورم .

الراحة النسبية ( الاستراحة )

عند حدوث الإصابة الحادة أو المزمنة يجب أن توقف ممارسة النشاطات الرياضية

والتدريبات وذلك لأن الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي إلى زيادة فترة العلاج

الأولي خلال ( ٢٤-٧٢ ساعة ) وذلك حسب شدة الإصابة . لذا يجب الالتزام بالعلاج الأولي

بشكل الراحة خلال الـ (٢٤ ساعة ) الأولى بعد الإصابة تقلل من فترة انعدام القدرة على الحركة

لدى المصاب إلى ٥٠-٧٠٪ .

ولكي تأخذ عملية الشفاء مجراها الطبيعي لابد من تقليل الحركات السريعة وذلك للتخلص من

الالتهاب والورم

عند حدوث الإصابة الحادة أو المزمنة يجب أن توقف ممارسة الأنشطة الرياضية

والتدريبات وذلك لأن الاستمرار في التدريب يزيد من خطورة الإصابة ويؤدي إلى زيادة فترة العلاج

الأولي خلال الـ (٢٤-٧٢ ساعة ) وذلك حسب شدة الإصابة .

لذا يجب الالتزام بالعلاج الأولي بشكل تام ( تثبيت تام ، تجميد ، ضغط ، رفع ) والملائم حسب شدة الإصابة ، فالراحة هنا لا تعني انعدام الحركة التام إلى أن يتم الشفاء في الأنسجة المصابة ، لأن ذلك يضر بالأنسجة فالتثبيت التام يسبب ضمور العضلات ويحدد من ليونة المفاصل كما يقلل من تحمل الجهاز الوعائي القلبي .

لذا فإن ما يحتاجه المصاب بعد المرحلة الحادة هي ( الراحة النسبية ) أي إزاحة الجزء المصاب نسبة إلى حركة أجزاء الجسم الأخرى غير المصابة والتخفيف عنه قدر الإمكان وذلك من أجل تفادي المضاعفات اعلاه .

## ٢- التبريد ( الثلج ) :

أي تبريد منطقة الإصابة ويطلق عليها ( التخذير بالتجميد ) ويقلل التبريد من الورم والنزف والألم والالتهابات ويستخدم الثلج خلال فترة ( ١٠-١٥ دقيقة ) ( من حدوث الإصابة . عند استخدام الثلج يشعر المصاب بالبرودة ثم الشعور بالاحتراق مع استمرار الألم وأخيراً التخذير حيث يسكن الألم ، أن أكثر الطرائق شيوعاً في تجميد الإصابة هي ( تغطية المنطقة المصابة بكيس بلاستيكي مملوء بالثلج ) ويربط بالبانديج حيث يثبت على مكان الإصابة وبذلك يمكن أن يسلط ضغطاً على المنطقة المصابة فضلاً عن تبريدها ويراعى أن يكون الكيس رطباً لكي يحقق اتصالاً مع النسيج ولا يعزل الجلد من تأثير التبريد .

يوصى بالتبريد لمدة (٢٤-٤٨ ساعة ) الأولى من الإصابة .

وتؤكد الدراسات العلمية الحديثة على ضرورة التجميد المنقطع ويكون مفيداً إذا ما استخدم لأكثر من ٧ أيام وخاصة في الكدمات الشديدة ، حيث تكون الـ ٢٤ ساعة الأولى خطيرة جداً ويجب العمل على التجميد قد الإمكان أما في حالات الإصابة الخفيفة ذات ( النزف الدموي القليل والورم ) فإن الأنسجة ستجيب للعلاج خلال ٤٨ ساعة فقط . أما في حالات النزف المصاحب للالتهابات الحادة فالعلاج بالتبريد يتم خلال ( ١-٣ أيام ) حسب استجابة النسيج المصاب. استخدام التبريد يتم لمدة (١٠-١٥ دقيقة ) مع فاصلة (٣-٥ دقائق) . استمرارية مدة التبريد تعتمد

على نوع الإصابة وعمقها فمثلاً عند حدوث الإصابة قريبة من سطح الجلد ( إصابة أربطة الكاحل أو الركبة ) تحتاج إلى وقت أقل من أجل جعل التبريد في العضلات العاملة على الكاحل والركبة . استمرارية التبريد تعتمد على نوع الجسم المصاب ( نمط الجسم ) فالرياضي ضعيف البنية يحدث التبريد في عضلاته خلال ( ١٠ دقائق ) بينما النمط السمين يستغرق تبريد عضلاته لمدة ( ٣٠ دقيقة ) مقارنة بالضعيف .

### ٣- الضغط

يستخدم الضغط لتقليل الورم ويضغط برفق ويستخدم الضغط مع التجميد و بدونه ، حيث يتولد الضغط بفعل حاوية الثلج ، كما يمكن ربط البانديج المطاطي فوق كيس الثلج على الطرف المصاب . غالباً ما يستخدم البانديج ( الرباط المطاطي ) لتوليد الضغط وتتبع الطريقة الآتية عند ربط البانديج : -

- البدء بالرباط من اسفل منطقة الأصابة ببضع سنتيمترات.
- لف البانديج باتجاه الاعلى لف حلزوني متصاعد
- البدء بالضغط القوي بعدها يخفف الضغط تدريجياً
- التأكد من لون الجلد وحرارته للتأكد من عدم الضغط على عصب او شريان

### ٤- الرفع

يبقى الجزء المصاب مرتفعاً لأعلى لمدة ٢٤ - ٤٨ ساعة وعدم استخدام الحرارة خلال ٢٤ - ٤٨ ساعة الاولى من الاصابة.

### في حالة وجود جرح أو نزيف

- يتم ايقاف النزيف بواسطة الشاش والقطن
- يتم تنظيف مكان الجرح بالمطهر
- وضع لاصق طبي على مكان الجرح والعرض على الطبيب

### الإغماء:

هو فقدان الشعور إما أن يكون كلياً وإما أن يكون جزئياً. ولذا فقد يكون رد الفعل على المنبه معدوماً أو مجرد غمغمة أو إجابات مشوشة. وقد تنتج إحدى الحالتين عن السبب نفسه أو كأطوار يمر بها المريض من حالة لأخرى.

وغالباً ما يصعب التمييز بين الأسباب الكثيرة التي تؤدي إلى الأعراض نفسها، وبصورة عامة يمكن ذكر الأسباب التالية مع وصف الأعراض المهمة لكل حالة منها:

### الوهن الشديد:

بعد التعرض لحرارة شديدة كالتعرض لحرارة الشمس أو الغلايات والمراجل والمخابز، وغالباً ما يصاب بها الناس الضعفاء بسبب خسارة الملح من أجسامهم بعد التعرق.

**الأعراض:** وهن عضلي مع دوام وغثيان وتمايل بالمشي ويكثر التقيؤ. وقد يحدث إفراغ الأمعاء بصورة لا شعورية.

يكون فيها الوجه شاحبا ويكثر التعرق في الجبهة والوجه.

ويكون الجسم متلاصقا، والنبض ضعيفا والتنفس سطحيا. وقد يكون الضعف شديدا ويشعر المريض بالبرد مهما كانت حرارة المحيط، وقد يحدث فقدان الشعور أو الإغماء ويتبع ذلك الصحو والموت أحيانا.

**الإسعافات الأولى:** تقضي بنقل المريض للهواء الطلق.. حيث يستلقي ويغطي جيدا ويعطي محلول ملح الطعام بالماء بمقدار نصف ملعقة صغيرة في ثلث كوب من الماء وبالتكرار حتى تعطي كمية ملعقة كبيرة من الملح. ولا يشعر المريض في هذه الحال بأي غثيان لتناوله محلولاً ملحياً.

ويعطي منبهات كالثاي والقهوة، ويستدعي الطبيب حال زوال هذه الأعراض.  
**ضربة الشمس:**

تتسبب نتيجة التعرض للحرارة خصوصا أشعة الشمس.

**الأعراض:** صداع مع إحمرار في الوجه، ويكون الجلد حارا وجافا ولا يحدث أي تعرق، ويكون النبض سريعا وقويا، والحرارة شديدة مع فقدان الشعور.

**المعالجة:** يستدعي الطبيب، بعد تبريد الجسم بالحمام أو باستعمال المبردات، ويستلقى المريض بحيث يرتفع فيه الرأس عن مستوى الجسم، ويخطر إعطاء المنبهات.  
**ضربة على الرأس:**

تفحص الجمجمة لتحري الكسور، كما يكون الحالة مرفقة باختلاف في حجم بؤبؤ العين وهي مشتركة بين إصابات الرأس والفالج الدماغي، ويستدعي الطبيب في الحال دون محاولة رفع المريض.

**الغيبوبة أو الإغماء:**

وهي شائعة جدا، سببها المباشر عدم توفر الكمية الكافية من الدم في الأوعية الدماغية. ومن الأسباب المساعدة: الجوع والإقامة في غرفة مزدحمة أو حفلة، والتعب والصدمة العاطفية الناجمة عن سماع أخبار سيئة أو مفاجئة. وكثير من الناس يغمي عليهم من مشاهدة الدم، وقد يحصل الإغماء كذلك من أثر نزيف داخلي أو ألم شديد وقد يحدث لوقوف طويل متعب. وغالبا ما يكون السبب مجهولا.

ومن الشائع أن يغمي على المريض في أثناء المعالجة أو قبل بدئها في بعض الحالات والسبب نفسي محض حتى في حالة انعدام الألم. وقد يصيب المريض من جراء سقوطه بالإغماء أضرار أشد من أضرار الحادثة الأولية: لذا يجب الانتباه إلى المصاب وجعله في وضعية الاستلقاء أو وضعية تخفف من أضرار سقوطه على الأرض في حالة إغمائه، أو عند ظهور أية ظاهرة من علامات الإغماء على وجهه.

وهناك بعض الأوضاع المفيدة يمكن أن يتخذها كل شخص عند شعوره بالإغماء، إذ عليه

أن يسرع ويستلقي على مستوى أفقي، وعند تعذر ذلك يجب على المريض أن ينحني إلى الأمام بوضعية الجلوس جاعلا رأسه بين ركبتيه. أما في حال وجوده في مكان لا يسمح له بالجلوس أو الاستلقاء، فما عليه إلا أن يركع على إحدى ركبتيه حيث يكون رأسه منخفضا عن مستوى قلبه. وكثيرا ما يمكن التخلص من الإغماء بإتباع التعليمات الأنفة الذكر.

أما إذا اشتكى المريض الدوار ثم أغمي عليه واستحال وجهه إلى الشحوب مصحوبا بتعرق في جبينه. فيجب عدم محاولة إيقاظه، بل يحسن ثني رأسه بين ركبتيه حتى يشعر بالتحسن ويسير بنفسه سالما.

**الأعراض:** الوجه شاحب والجبهة مستورة بقطرات العرق، ويشكو المصاب الدوار وغمامة سوداء، ويزداد وجهه شحوبا ثم يسقط على الأرض فاقد الوعي، ويكون التنفس سطحيا والنبض ضعيفا.  
الغيبوبة أو الإغماء:

وهي شائعة جدا، سببها الكمية الكافية من الدم في الأوعية الدماغية.  
من الشائع أن يغمي على المريض في أثناء المعالجة أو قبل بدئها في بعض الحالات والسبب نفسي محض.

وبطبيئا عادة. وقد يكون هناك تشنج أحيانا.

**الإسعاف الأولي:** يحتفظ بالمريض في وضعية الاستلقاء بحيث ينخفض رأسه عن مستوى جسمه. أما إذا كان يجلس على كرسي فيمال الكرسي نحو الورا، أما إذا استحال خفض رأسه فيلجأ إلى رفع أطرافه السفلية. ثم تزال عنه الألبسة الضيقة أو تحل الأزرار. ويوضع بالقرب من أنفه أملاح الأمونياك المنعشة أو النشوقات المنبهة أو يرش وجهه بالماء البارد ليصحو في الحال. ومع ذلك فكل هذه المنبهات ذات أثر محدود.

ويجب الامتناع عن استعمال النشادر في حال وجود أي نزيف. أما طالت حالة الإغماء رغم هذه المحاولات فيعطي المريض ويستدعي الطبيب في الحال.

**الإسعاف الأولي:** يعالج التسمم بالكحول المثلي بإعطاء السوائل الكثيرة لتحديد السم لغسله

من المعدة. وإن أمكن إنهاء المريض قويمًا يمكن إعطاؤه المقيئات ثم القهوة، أما في حال عدم إيقاظه كما في حال الوهن عندما يكون المصاب شاحبًا ضعيفًا.

• هل باستطاعتنا تجنب حالة الإغماء؟

• باستطاعتنا السيطرة أو تجنب عدة أنواع من حالات الإغماء إنما قد يكون من الصعب ذلك في المرات الأولى. فعند إحساس المريض بدلائل التوعك مثل دوار في الرأس، دوخة، غثيان إلخ.. عليه أولاً أن يعتمد إلى الجلوس، ثم الاستلقاء.. أو تغيير جو الغرفة إذا كان جوها حارًا ثم التوجه لأقرب نافذة لاستنشاق الهواء المشبع بالأكسجين، ومن ثم عليه بتناول قطعة من السكر. والنساء معرضات للإغماء أكثر من الرجال:

### مؤشرات الحياة وقياسها

- النبض : العدد الطبيعي ما بين ٦٠ - ٨٠ نبضة/ دقيقة للبالغين

التغير في سرعة وقوة النبض له دلالات منها:

- نبض سريع وقوي يدل على الخوف نتيجة ارتفاع ضغط الدم.
- نبض سريع وضعيف يدل انخفاض ضغط الدم.
- نبض غير منتظم دلالة على عدم انتظام النبض.
- انعدام النبض دلالة على توقف القلب.

- التنفس: يتنفس الفرد طبيعياً من ١٢ - ١٦ مرة/ق

التغير في سرعة وعمق التنفس له دلالات منها:

- تنفس سريع وغير عميق : اخذ كمية كبيرة من الاكسجين واخراج ثانی اكسيد الكربون مثل حالات

### النزيف

- تنفس بطيئ وعميق : الجهاز العصبى تحت تأثير عقاقير اخذ كمية كبيرة من الاكسجين واخراج ثانى اكسيد الكربون
- تنفس بصعوبة كما فى حالات الربو
- عدم وجود تنفس يدل على فقدان الوعى وانسداد مجرى الهواء

### لون الجلد: لون الجلد يشير الى كمية الدم فى الاوعية الدموية

اللون الاحمر: ارتفاع ضغط الدم وبعض حالات التسمم او التعرض لضربة شمس

اللون الشاحب: هبوط فى الضغط او نزيف

اللون الازرق: انخفاض نسبة الاكسجين او انسداد المجارى الهوائية

اللون الاصفر: امراض الكبد

### حدقة العينين:

متساوية فى الجهتين وتصغر عند تسليط الضوء عليها وتعود الى طبيعتها بزوال الضوء.

ضيق الحدقتين وعدم التأثر بالضوء يدل على تعاطى العقاقير والمخدرات او استعمال قطرات العين.

اتساع الحدقتين وعدم التأثر بالضوء يدل على نقص الاكسجين وتدهور خلايا المخ او استعمال قطرات

للعينين مثل الاتروبين

اختلاف حجم الحدقتين وعدم التأثر بالضوء يدل على اصابة بالعين والمخ.

## الفصل السادس: المعسكرات

### مفهوم وتعريف المعسكر

المعسكر المنظم هو خبرة تربوية ضرورية ينادي بها المرربون في النظام التعليمي وتدار النظام التعليمي تحت رعاية منظمات حكومية أو أهلية أو جمعيات خاصة (كشافة - مرشدات - أندية... ) ، وتتطلب إدارتها خبرة ودراية وحسن إعداد.

والمعسكر المنظم هو لون آخر من المعسكرات غير تلك ينظمها مجموعة من الأصدقاء أو العائلات أو أي مجموعة صغيرة بهدف قضاء بعض الوقت خارج المدينة أو بعيدا عن الحياة المألوفة لهم ، فهذا النوع يمكن أن يطلق عليه "حياة خلاء" وهي تعتبر أحد أنواع الترويج وهو "ترويج الخلاء". ويجب أن يكون قادة المعسكرات على معرفة وضحة بفلسفة المعسكرات وأهدافها.

لذا يجب أن يكون القائد قد مارس حياة المعسكرات بدءا من العمل باللجان وإدارتها وحتى إدارة المعسكر من حيث البرامج والميزانيات والسجلات والتقارير ، وتعمل الكليات على إعداد الطلبة والطالبات نظريا وعمليا لزيادة المعسكرات على أسس علمية ، الا أن ذلك غير كاف حيث يجب ممارسة القيادة بجميع مستوياتها على أرض الواقع بعد التخرج.

وتعرف "الجامعة الأمريكية للمعسكرات" المعسكر المنظم بأنه "خبرة تربوية ابداعية في الحياة المتعاونة بين مجموعة تعيش في الخلاء فهي تحقق مجالات مشاركة البيئة الطبيعية ايجابية في التنمية الذهنية والبدنية والاجتماعية والترويجية فهي مدعمة بتوجيه القيادة المدربة " ، ويعتبر معسكرا في حكم هذا القانون كل مكان محدد مجهز بالادوات والمهمات ومستوفي للاشتراطات الصحية والإمكانات التي تجعله صالحة للاستثمار أوقات فراغ الشباب عن طريق ممارسة أنواع النشاط المنظم تحت اشراف قيادة متخصصة.

كما ترى "بيتى ليل. Betty lyie" أن المعسكر " خبرة ترويجية في الخلاء تتيح فرصة خاصة للتربية والتكيف الاجتماعي من خلال الحياة مع الجماعة". كما تشير الى ان المعسكر المنظم يجب أن تتوفر فيه خمس عناصر اساسية هي:

- حياة في الخلاء .
- ترويح
- حياة جماعة
- تربية
- تكيف اجتماعي (موائمة المجتمع الذي يعيش في الفرد).

ويرى "كمال درويش" أن المعسكر هو "مكان خلوي يمنح خلاله بعضا من المفاهيم والأغراض التربوية مع توفير الفرصة لتعويض الفرد عن العمل اليومي الشاق والاندماج مع جماعات جديدة متغيرة غير التي يألفها في حياته اليومية العادية لتبعث التجديد في حياة الفرد وتؤهله للعودة سريعة الى الحياة العامة" ومما سبق نرى أن المعسكرات هي "خبرة تربوية في الخلاء يستمتع فيها الفرد بحياة بسيطة في جماعة متعاونة ، ويمارس فيها أنشطة مختلفة ومتعددة تسهم في تنمية شخصيته وتنمي مقدرته على الابتكار والإبداع ، ويتحمل فيها المسؤولية لمواجهة مشكلاته اليومية تحت إشراف قيادة تربوية مدربة ومؤهلة " ويشير التعريف السابق إلى أن المعسكرات خبرة تربوية فهي تسهم في تعديل سلوك الفرد ايجابية وبتوجيه قيادة مدربة ومؤهلة ، وهي تتم في بيئة خلوية بسيطة يكون الاعتماد الأكبر فيها على ما توفره الطبيعة من امكانات يجب أن يحسن استثمارها ، هذه الحياة تحقق المتعة والتشويق والسعادة فهي خبرة تروحية ، وهي ايضا المعسكر ، ويمارس فيها الفرد أنشطة متعددة ومتنوعة تحقق له النمو البدني والاجتماعي والنفسي والعقلي والمعرفي ، وهو من خلال ممارسته الايجابية يصل الى حد الابتكار والابداع ، وفي هذه الحياة البسيطة في احضان الطبيعة يتحمل كل فرد مسؤولية تتمثل في حل كل ما يواجهه من مشكلات ويتخذ العديد من القرارات.

### فلسفة المعسكرات :

للمذاهب المختلفة اهتمامات "بترويح الخلاء" ، حيث يرى "الطبيعيون" أن ترويح الخلاء والذي يتمثل في المعسكرات (خاصة المعسكرات المدرسية)". يهتمون بدراسة الطبيعة ومظاهرها التي في نظرهم اصل الحياة وهي التي تشعرون بالامان. بينما يرى "التجريبيون" أن المعسكرات تكسب الفرد العديد من المهارات والخبرات

من خلال الممارسة الفعلية ، ففيها يتعمد الفرد على نفسه ويتحمل المسؤولية ويتفاعل ويتعاون مع الجماعة بتوجيه من زيادة المعسكر ، كما أنه من خلال حياته بالمعسكر يتمكن من اكتشاف ذاته ويتعرف على قدراته ، ويأتي هذا من منطلق ما يؤمنون به وهو أن التجربة هي اساس المعرفة ويؤكد "الواقعيون" على ان روتين الحياة والضغوط اليومية يجعل من ترويح الخلاء والذي يتمثل في المعسكرات عن انفعالات الفرد النفسية ، كما انها تعمل على تنمية مهاراته وقدراته. ويرى اصحاب المذهب "المثالي" أن المعسكرات تعتبر مثالية في تنمية شخصية الفرد في جوانبها (بدنية ونفسية وعقلية واجتماعية) وهو ما ينادي به "المثاليون" ، كما انها تتيح للفرد حرية الاختيار ومقدرته على اتخاذ القرار ، وهذا ما تحققه برامج المعسكرات المختلفة والمتنوعة.

### **أنواع المعسكرات :**

قسم العديد من العلماء والباحثين المعسكرات تقسيمات مختلفة ، طبقا لعدة عوامل التي منها:

#### **أولا: تقسيم المعسكرات طبقا لمدة الإقامة:**

##### **معسكرات اليوم الواحد :**

ويتواجد فيه المشاركين منذ الصباح حتى المساء ، ويصلح لمعسكرات النبات والمعسكرات المشتركة في المدارس والجامعات ، يمكن اقامته في عطلة نهاية الأسبوع ويكون الغرض منه التواجد بين احضان الطبيعة والتعود على حياة الخلاء وتحقيق بعض اغراض المعسكرات.

##### **معسكر الليلة الواحدة :**

ويستغرق يوم و ليلة ، حيث يظل فيه المشاركين منذ صباح اليوم الأول حتى صباح اليوم الثاني ، ويتعود فيه الأفراد على المبيت في الخلاء والتعود على اعمال الامن والحراسة

##### **المعسكر الطويل :**

يستمر هذا المعسكر لمدة طويلة بما يتناسب مع تحقيق الأغراض الموضوعه له ، ويعد فرصة للتعود على حياة الخلاء واسلوب حياة المعسكرات وتعلم الكثير عن الحركة الكشفية واهدافها ومبادئها.

## ثانيا: تقسيم المعسكرات طبقا للغرض منها:

### معسكرات ترويحية:

ويكون الغرض من هذه المعسكرات هو توجيه وارشاد المشاركين الى كيفية استثمار اوقات فراغهم في ممارسة الأنشطة الترويحية المفضلة لديهم وتعلم مهارات ترويحية جديدة واكتساب العديد من المعارف والمعلومات ، وكذلك تحقيق العديد من اغراض الترويح والمعسكرات.

### المعسكرات الشاطئية :

وهي تحقق للافراد الاحساس بجمال الطبيعة واتساع الأفق والتمتع بالهواء الطلق وممارسة رياضة السباحة المحببة العديد من الناس وكذلك وامكانية ممارسة الأنشطة المائية الأخرى. وتستثمر الاماكن الشاطئية بالاضافة الى تحقيق الأغراض السابقة في اقامة المعسكرات القومية ننشر الوعي القومى واكتساب المعارف والمعلومات السياسية والاقتصادية للدولة وابداد التفاعل والتكيف الاجتماعي بين طلاب المدارس والجامعات في جمهورية مصر العربية .

### المعسكرات العائلية:

وتقام في الخلاء وتجمع بين مجموعة من العائلات تربطهم علاقات أسرية او عضوية أحد الأندية او اسر العاملين في احدى المؤسسات الحكومية الخاصة .

### المعسكرات الكشفية:

يكون الغرض منها التدريب على حياة الخلاء والحركة الكشفية واسسها واهدافها ومبادئها.

### المعسكرات التدريبية:

يكون الغرض منها تدريب مجموعة من الأفراد مهنية وكذلك تدريب الفرق والمنتخبات الرياضية.

### معسكرات العمل والخدمات البيئية:

كمعسكرات خدمة البيئة والخدمة العامة ومشروعات النظافة ، والتي من شأنها أن تعود طلاب المدارس والجامعات على خدمة البيئة المحيطة بهم والانتماء والوطنية القومية ، حيث تتم هذه المعسكرات على المستويين المحلي والقومي.

### معسكرات خاصة:

وغالبا ما تكون معسكرات طبية للمعاقين او للمرضي سواء بدينة مثل مرضى القلب وغيرهم ، وكذلك العلاج النفسي.

## اغراض المعسكرات

### أولاً: الأغراض العامة للمعسكرات:

من اهم الاغراض العامة التي تسعى المعسكرات الى تحقيقها ما يلي:

- المحافظة على عناصر الجمال في البيئة ، وتنمية الذوق الجمالي للمشاركين ، فمعايشة الانسان للطبيعة الخلابة من شأنها أن تحببه في الطبيعة وحياة الخلاء وان تجعله يقدرهما عن معرفة ويقين.
- تعد المعسكرات اعظم الفرص التي تحقق تربية الفرد وتعليمه عن طريق الطبيعة حيث توجد صلة وثيقة بين التعلم والحياة، وهو ما ينادي به علماء التربية ، فالفرد يتعلم مهارات ويحصل على معلومات من طبيعة الحياة البدائية التي يحياها.
- تحقيق التعارف بين المشاركين وايجاد التفاعل والتكيف الاجتماعي بينهم مما يقوي العلاقات الانسانية.
- اكساب القيم الخلقية والاجتماعية مثل التسامح وحب الخير للآخرين والتعاون وتحمل المسؤولية ومساعدة واحترام الآخرين.

- ممارسة الأسلوب الديمقراطي في الحياة.
- تقدير قيمة مايقدم للفرد من خدمات من الآخرين في البيت والمدرسة والمجتمع وخاصة دور الأم التي يعتمد عليها الجميع في إدارة شئون المنزل حينما يقوم الفرد بهذا الدور بنفسه في المعسكر.
- تكسب الفرد الصحة البدنية والعضوية من خلال الحياة في الهواء الطلق والتعود على ممارسة العادات الصحية السليمة
- حساة الفرد في المعسكرات تنمي مقدرته على التفكير الصحيح وكذلك على اتخاذ القرارات السليمة
- الطبيعة الخلابة والاماكن المفتوحة واتساع الأفق ورؤية الظواهر الطبيعية مثل شروق الشمس وغروبها وغيرها من الظواهر يدعو الانسان الى تقدير عظمة الخالق سبحانه وتعالى، وهذا من شأنه أن يقوي ايمان الفرد بالله.
- ترسيخ بعض العادات الهامة مثل الاعتماد على النفس وإنكار الذات والطاعة والولاء والانتماء والتعاون وروح الفريق.

ثانياً:- الأغراض الترويجية للمعسكرات: ومن أهم الأغراض الترويجية التي تسعى المعسكرات الى تحقيقها مايلي:

- (١) تحقيق سعادة الفرد ورضاه عن نفسه وتقديره لذاته. (٢) استثمار وقت الفراغ في ممارسة أنشطة ترويجية متنوعة (رياضية وفنية واجتماعية وثقافية). (٣) تنمية المهارات الترويجية المختلفة للمشاركين واكسابهم مهارات وخبرات ترويجية جديدة
- وهوايات قد تستمر معهم وتنمو بمرور الوقت. (٤) تكسب الفرد الصحة النفسية والبعد عن العصبية والتوتر والانفعال الناتج عن رتابة الحياة
- اليومية حيث اتساع الافق والحياة وسط الطبيعة الخلابة والبعد عن الحياة الدنية والزحام

والضوضاء. (٥) تنمي مقدرة الفرد على الابتكار لما تتميز به حياة الخلاء من حرية وإنطلاق. (٦) تشجيع جو من الحرية والانطلاق مما يحقق صقل المواهب وتنمية قدرة الفرد على الابتكار. (٧) تحقق للفرد الاسترخاء وتساعد على التأمل. (٨) تحقق للفرد حياة المخاطرة وتشجع حاجته ورغبته فيها. العناصر الواجب توافرها لتحقيق أغراض المعسكر: ولكي يحقق المعسكر أغراضه يجب ضرورة أن يتوافر فيه مايلي:

. حياة في أحضان الطبيعة. : استثمار أوقات فراغ المشاركين في تنمية جوانبهم المختلفة (بدنية ونفسية واجتماعية

وعقلية...) من خلال ممارسة مجموعة أنشطة ترويجية ممتعة ومشوقة، وتحت إشراف

ريادة مؤهلة ومدربة. : تنمية الجانبين التعليمي والتربوي للمشاركين. : تفاعل وتكيف اجتماعي بين المشاركين في جو يسوده التعاون والأخوة والانتماء

## إدارة المعسكرات

أولا : التخطيط للمعسكر :

تحديد أغراض المعسكر : إن تحديد اغراض المعسكر يحدث الاتجاه العم الجهود العاملين ويوضح معالم الطرق نحو تحقيقها ويقوي دوافع الأفراد لكي يعمل كل منهم على إنجاز مهامه ،ويجب أن تكون أغراض المعسكر واضحة لجميع الأفراد ومكتوبة وواقعية يمكن تحقيقها ( ليس مجرد شعارات ) ، وأن يشارك جميع العاملين باختلاف مستوياتهم في وضع اقتراحاتهم ، كما يجب أن تكون الأغراض قابلة للقياس وذلك بوضع معايير القياس النتائج ومطابقتها بالأغراض الموضوعه ، وفي ضوء هذه الأغراض يمكن تحديد القيادة والإشراف والميزانية والأدوات والمكان المناسب ووسائل المواصلات ... وغيرها

تحديد عدد المشاركين : يساعد تحديد عدد المشاركين في تقدير الميزانية وتحديد الأدوات المطلوبة كما يعمل على إمكانية تحديد عدد القادة والمشرفين والعاملين . وعدد الأماكن في وسائل المواصلات والإقامة ، ويجب

أن يتم إبلاغ أولياء الأمور ( إذا كان المشاركون من صغار السن والحصول على موافقتهم وتحديد ما إذا كان على المشاركين إحضار بعض المستلزمات الشخصية .

**تحديد فترة وزمن إقامة المعسكر :** يجب أن يتناسب زمن المعسكر والفترة التي يقام فيها أوقات فراغ المشاركين ، وكذلك يجب أن يكون زمن المعسكر كاف لتنفيذ برامج النشاط الموضوعه بما يمكن من تحقيق أهدافه.

**تحديد الميزانية :** يجب أن تتناسب الميزانية المخصصة للمعسكر مع عدد المشاركين ومدة إقامة المعسكر واستخدام وسائل المواصلات المناسبة والمريحة وشراء الأدوات والأجهزة المطلوبة وأيجار مكان المعسكر وكل ما يكفل نجاح المعسكر ودقيق الأغراض الموضوعه .

**اختيار قادة ومشرفي المعسكر :** يجب مراعاة أن يتناسب عدد القادة والمشرفين وكذلك العاملين بالمعسكر مع اعداد المشاركين ، وكذلك مراعاة اختيار التخصصات المختلفة والخبرات السابقة بما يحقق أغراض المعسكر .

**توفير وسائل المواصلات المناسبة :** يجب أن تتناسب وسائل المواصلات من حيث عددها والأماكن المتاحة بها مع عدد المشاركين وأن تحقق الراحة والأمان ، ويجب أن يكون خط السير معروف وأن يحدد مسبقا ، وفي حالة ضرورة الحجز لوسائل المواصلات يجب أن يتم ذلك قبل موعد المعسكر بوقت كاف .

**اختيار مكان المعسكر :** يتم اختيار مكان المعسكر والحصول على تصريح من الجهات الإدارية المختصة ، ومن الشروط الواجب توافرها في اختيار مكان المعسكر ما يلي :

- (١) أن يسهم بدرجة كبيرة في تحقيق أغراض المعسكر .
- (٢) سهولة الوصول إلى مكان المعسكر .
- (٣) البعد عن أماكن التلوث والمصادر الضارة بالصحة .
- (٤) قرب الموقع من أماكن الخدمات العامة ( الشرب - التموين - المستشفى ...).

- (٥) أن تكون أرض المعسكر غير صلبة لإمكانية تثبيت الأوتاد لإقامة الخيام .
- (٦) أن يقام المعسكر على أرض غير منخفضة.
- (٧) أن يتناسب المكان مع عدد المشاركين في المعسكر دون ازدحام (١٠ امتار على الأقل لكل فرد).
- (٨) أن تكون المساحة كافية لإقامة ملاعب وأماكن للأنشطة المختلفة .
- (٩) يفضل أن يتوافر بمكان إقامة المعسكر مناظر طبيعية خلابة (أشجار - بحيرات ...

#### توفير الأدوات والأجهزة اللازمة لإقامة المعسكر :

ويتم ذلك في ضوء الميزانية المتحة وعدد المشاركين ، والتي تكفي لتنفيذ برامج النشاط بالمعسكر والتي تكفي بتحقيق أغراضه ، و يتم وضعها في صناديق خشبية أو مصنوعة من الورق المقوى ، وتكتب محتويات كل صندوق في قائمة من نسختين توضع إحدهما الصندوق وتبقى الأخرى مع مسئول الأدوات والأجهزة بالمعسكر وفيما يلي نعرض بالتفصيل للأدوات والأجهزة بالمعسكر :

#### أ - الخيام :

- خيام النوم .
- خيام لطهي الطعام ( مطبخ ) .
- خيام لتناول الطعام ( مطعم ) .
- خيام للاجتماعات
- خيام تستخدم كمخازن
- خيام للاسعافات والخدمات الطبية
- خيام الدورات المياه .

#### ب - أدوات صيانة :

- شواكيش
- مسامير . و كمالات .

- أزاميل .
- مفكات .

ت- أدوات إقامة :

- عصي ، جواريف .
- قوائم ، أعلام، فنوس، طاولة (.....) .
- فوانيس . لوحات للاعلان .
- بطاريات .
- لوحات إعلانية .

ث- معدات للخيام :

- أوتاد .
- مشمعات أرضية .
- حبال .
- جواريف و قواديم خشبية . . )

ج- أدوات للنشاط :

- كرات متنوعة ( قدم - سله - طائرة - يد - تنس - تنس • منفاخ للكرات . • مضارب متنوعة ) تنس - تنس طاولة ....).
- شباك متنوعة ( طائرة - تنس - تنس طاولة ....).
- صفارات . • راديو . • تسجيل وشرائط تسجيل . . سماعات .
- ملابس تمثيل ( جلابيب طواقمي..... ) .
- العاب طاولة ( طاولة - شطرنج - دومينو .. ) . ألوان .
- لوحات ورقية .

#### ح- أدوات مطبخ :

- موائد للطبخ و التناول الطعام .
- مقاعد . . أواني وأدوات الطبخ ( حلل - طاسات - كبشة - مقصوصة - شواية - سكاكين - ساطور.....).
- فوط للمطبخ . . و قماش لتغطية الطعام . لوف وساكن مواعين . . فتاحات للعب والزجاجات المختلفة ( أدوات المائدة :

- ملاعق . . سوك . سكاكين . . أكواب . . أطباق . فوط سفرة .

#### خ- أدوات نظافة :

- أطباق لتغسيل .
- جرادل . . مكانس .
- مساحات . . صابون .
- مساحيق الغسيل .

- سائل لآبادة الحشرات مثل الذباب والناموس .

د- أدوات اسعاف :

- أدوية ملبنة . . أدوية ضد الاسهال .
- مراهم للدغ الحشرات . . قطن طبي . . أربطة شاش .
- أريضة ضاغطة .
- أشرطة لاصقة .
- ترمومتر
- بودرة تلك .
- مطهرات للجروح .

ذ- أدوات المكاتب الإدارية :

- أقلام متنوعة . سجلات . مطبوعات .
- كمبيوتر محمول .

ر- أدوات للنوم :

- مشمعات ارضية .
- أكاس نوم .
- بطاطين صوف .

ز- أدوات كشفية :

- بوصلة .

• خريطة الموقع .

• بلطة

س- أدوات متنوعة :

• آلة تصوير وافلام تصوير . • ورق وأقلام . . طوابع بريد . • بطاريات جيب . شماغات للملابس . .  
أدوات خياطة ( إبرة - خيط - مقص ... ) .

. و كتب للقراءة

### . ثانيا : تنظيم المعسكر :

يعرف قاموس اكسفورد " التنظيم بأنه " هيئة أو نظام أو مجتمع منظم ، كما يعرفه "سبد الهواري " بأنه " وضع نظام علاقات منسق بين أشخاص من أجل تحقيق هدف مشترك ، وفيما يلي نوضح تنظيم كل من المشاركين والعاملين بالمعسكر :

#### (أ) تنظيم الأفراد المشاركين في المعسكر :

يتم تقسيم الأفراد المشاركين في المعسكر إلي جماعات ( أسر ) ، فالجماعة هي الخلية الأولى والأساسية في المعسكر ، وتتكون كل جماعة من ( ٤-٦ ) أفراد ويفضل أن يكونوا متجانسين في الرغبات والميول ، وتقيم كل جماعة في خيمة أو أكثر ويشترط أن تكون متجاورة ، ويمثل الجماعة عضوين في مجلس الوحدة ، بتختار كل جماعة قائدة لها.

تحدد لجان الخدمات بالمعسكر ( مطعم - نظافة أنشطة حراسة ليلية ... ) و يتم عمل جدول لقيام كل جماعة بالتناوب في القيام بواجبات وخدمات كل الجنة من اللجان السابقة ، على أن تتاح الفرصة للجميع بممارسة جميع الأعمال بالمعسكر لاكتساب أكبر قدر ممكن من خبرة المعسكرات . . تتيح طريقة تقسيم الجماعات إمكانية اشتراك كل الجماعات في والمسابقات المختلفة رياضية وفنية وثقافية واجتماعية وأنشطة خلاء والرحلات والزيارات والجولات الخارجية. . إقامة الدورات الرياضية بالطرق المختلفة ( الدورى- خروج

المغلوب .. الخ ) ، وكذلك إقامة المسابقات الفنية والثقافية بما يتناسب مع الامكانيات وزمن المعسكر والغرض منه.

ب ( الهيكل التنظيمي لإدارة المعسكر : يتطلب وضع الهيكل التنظيمي ما يلي :

- تحليل أغراض المعسكر التي كان قد تم تحديدها مسبقا في مرحلة التخطيط .
- تحديد العمل الذي يجب إنجازه لتحقيق أغراض المعسكر.
- تقسيم العمل إلى أجزاء لتتولى كل إدارة ( لجنة ) من لجان المعسكر الجزء الخاص بها.
- يتم إسناد الأعمال إلى العاملين بكل إدارة ( لجنة )
- يتم تصوير الهيكل التنظيمي للمعسكر ( تجمع أجزاء العمل بما يتيح الإشراف الفعال عليها )
- تحديد مسؤوليات وسلطات كل منصب وربطها بالنتائج في مجموعها . • تحديد العلاقات الأفقية والرأسية بين الإدارات اللجان ) وبعضها وبين الإدارات ومدير

## برنامج المعسكر تعريف برنامج المعسكر:

برنامج المعسكر هو " جميع أنشطة المعسكر المنظمة والتي يتم اختيارها بما يتناسب مع ميول وحاجات وقدرات المشاركين ومرحلتهم السنوية ، والتي تنفذ في فترة زمنية معينة في حدود الإمكانيات البشرية والمادية مع استثمار المواد الطبيعية المتاحة لتحقيق الأغراض التي اقيم من أجلها المعسكر. أنواع برامج المعسكرات :

هناك نوعان من برامج المعسكرات وهما :

أ- برامج عامة :

وهي برامج ثابتة وسائدة في جميع أنواع المعسكرات بغض النظر عن الأغراض المرجوة منه مثل مواعيد الاستيقاظ وتحية العلم ومواعيد الوجبات الغذائية والراحة الإيجابية ومواعيد النشاط ومواعيد النوم.

ب - برامج نوعية :

وتتغير وفقا للغرض من المعسكر مثل المعسكرات الترويحية ومعسكرات التريب .. وغيرها من المعسكرات .

## أسس وضع برنامج المعسكر :

هناك العديد من الأسس التي يجب مراعاتها عند وضع برنامج المعسكر والتي منها :

- أن يتماشى البرنامج مع تحقيق أغراض المعسكر .
- أن يتم في حدود الميزانية الموضوع للمعسكر .
- أن يستخدم الإمكانيات المتاحة بالمعسكر أقصى استخدام .
- أن يحقق التفاعل والتكيف بين جماعة المعسكر .
- أن يتيح للمشاركين التعود علي حياة الخلاء والاعتماد على النفس .
- أن يسمح بحرية اختيار كل فرد للنشاط الذي يميل إليه بما يحقق رغبات جميع المشاركين .
- أن يشبع حاجات المشاركين وان يتلائم مع قدراتهم .

- أن يكسب المشاركون مهارات وخبرات جديدة .
- أن يحقق التنمية في العديد من جوانب الفرد ( بدئية . نفسية . اجتماعية . عقلية ... ) .
- أن يتيح الفرصة للفرد والجماعة لتقويم أعمالهم .
- أن تكون مرنة بما يحقق التغيير والتنوع في أي وقت .
- أن يكون متنوعا ( أنشطة رياضية واجتماعية وثقافية وفنية ...
- أن يشارك أفراد المعسكر في وضع البرنامج ، وأن توكل إليهم بعض مسئوليات تنفيذه

### أنشطة المعسكر

أولا : الأنشطة الرياضية :

تقام مسابقات ومباريات في الألعاب المختلفة جماعية وفردية بنظام الدوري في بعض الألعاب وفقا للأدوات والملاعب المتاحة ، مثل :

- (١) كرة القدم .
- (٢) الكرة الطائرة .
- (٣) كرة اليد .
- (٤) كرة السلة .
- (٥) تنس الطاولة .
- (٦) تمارين رياضية .
- (٧) ألعاب مغيرة .
- (٨) السباحة في المعسكرات الشاطئية أو في حالة توافر حمام سباحة داخل المعسكر .

**ثانيا : الأنشطة الفنية :**

- التمثيل ( تمثيلات . مسرحيات . اسكتشات ...).
- العزف الموسيقى والغناء ( فردي وجماعي ).
- مسرح العرائس .
- الرقص الشعبي .
- مسابقات الفنون التشكيلية (الأشغال اليدوية - التصوير الزيتي - النحت على الخشب - النجارة ...).
- التصوير الفوتوغرافي .

**ثالثا : الأنشطة الثقافية :**

- مسرد القصص .
- صحف ومجلات الحائط .
- القراءة بمكتبة المعسكر .
- قراءة الجرائد والصحف اليومية .
- مسابقات المعلومات العامة في المجالات المختلفة .
- مسابقات في كتابة الشعر وإلقاؤه .
- مشاهدة التلفزيون .

**رابعا : الأنشطة الاجتماعية :**

- حفلات المتعارف .

- الاحتفال بالمناسبات المختلفة وحفل البدء و الختام
- ألعاب المائدة ( شطرنج - طاولة - دومينو ... ) .
- رحلات لزيارة المعالم والآثار في محيط المعسكر .

#### خامسا : أنشطة الخلاء :

- (١) إقامة المخيم .
- (٢) تزيين المعسكر ( البوابة - الخيام - المطعم - ... الخ).
- (٣) عمل نماذج كشفية ( البوابة - حامل أحذية - منشئ فوط ...).
- (٤) نزهاء ورحلات خلاء .
- (٥) تجديف.
- (٦) صيد الأسماك وقنص الطيور والحيوانات .
- (٧) إيقاد النار .
- (٨) طهي الخلاء
- (٩) أمسيات وحفلات مهر
- (١٠) صيد الأسماك والحيوانات وقنص الطيور
- (١١) مسابقات في العقد والربطات والدورات
- (١٢) مسابقات في استخدام البلطة .
- (١٣) تجوال باستخدام البوصلة.
- (١٤) الاستكشاف ودراسة طبيعة المكان .

سادسا : الأنشطة العلمية والتعليمية :

- عمل نماذج وابتكارات علمية ( أباجورات . قوارب صغيرة ) .
- التعرف على أنواع الأشجار والنباتات والزهور والحشرات .
- دراسة النجوم .. الاستكشاف ودراسة طبيعة وجغرافية المكان .
- تعلم الفنون والمهارات اليدوية.

سابعا : أنشطة خدمة الجماعة ( الخدمة العامة ):

١. تنظيم المعسكر ( الخيام - المطعم ..
٢. الحراسة .
٣. التشجير ورعاية المزروعات وإبادة الحشرات وردم البرك .

### المراجع

أولاً : المراجع العربية .

ثانياً : المراجع الأجنبية.

أولاً : المراجع العربية :

١. ابتهاج محمود طلبة: التعبير الحركي لطفل الروضة، القاهرة: مطبعة العمرانية للأوفست، ١٩٩٦ .
٢. أمل السيد عبد العزيز حمودة: أثر استخدام الكمبيوتر على بعض أنواع اللعب وبعض الخصائص الشخصية وحل المشكلات لدى طفل ما قبل المدرسة، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية - قسم تربية الطفل، جامعة عين شمس، ٢٠٠١ .
٣. إميلي صادق ميخائيل: فاعلية استخدام الوسائط التعليمية في إنهاء مفهوم التلوث البيئي لدى أطفال الريف في مرحلة ما قبل المدرسة، المؤتمر العلمي السنوي [الطفل والبيئة]، مركز دراسات الطفولة ومعهد الدراسات العليا للطفولة جامعة عين شمس، مارس . ٢٠٠١ .
٤. أمين أنور الخولي: التربية الحركية للطفل، ط٥، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨ .
٥. إيلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار، الإسكندرية : منشأة المعارف، ١٩٩٦ .
٦. تهانى عبد السلام: الترويح والتربية الترويحية، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
٧. حسن السيد أبو عبده: أساسيات تدريس التربية الحركية والبدنية، الإسكندرية: ملتقى الفكر ، ٢٠٠١ .
٨. حنان عبد الحميد العناني : اللعب عند الأطفال - الأسس النظرية والتطبيقية، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٢ .
٩. خالد عبد الرازق : سيكولوجية اللعب "نظريات وتطبيقات"، القاهرة : مطبعة كرستال، ١٩٩٩ .
١٠. خير الدين عويس: اللعب وطفل ما قبل المدرسة، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٧ .
١١. خيرية إبراهيم السكري ومحمد عبد الوهاب: البرامج الرياضية لرياض الأطفال، الإسكندرية : دار المعارف، ١٩٩٧ .
١٢. سلوى محمد عبد الباقي: اللعب بين النظرية والتطبيق، ط٢، الإسكندرية : مركز الإسكندرية للكتاب، ٢٠٠١ .
١٣. سهير محمد سلامة شاش: اللعب وتنمية اللغة لدى الأطفال ذوي الإعاقة العقلية، القاهرة : دار القاهرة، ٢٠٠١ .

١٤. شبل بدران الغريب : الاتجاهات الحديثة في تربية طفل ما قبل المدرسة، سلسلة أفاق تربوية متجددة، القاهرة: الدار المصرية اللبنانية، ٢٠٠٠.
١٥. صفاء الأعسر: الذكاء الثامن، ذكاء التناغم مع البيئة الطبيعية، مجلة خطوة، المجلس العربي للطفولة والتنمية، العدد الثامن عشر، ديسمبر، ٢٠٠٢.
١٦. عبد الحميد شرف: التربية الرياضية للطفل، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٥.
١٧. عبد العزيز المصطفى: أثر ممارسة الأنشطة الحركية الموجهة على النمو الحركي لأطفال مرحلة ما قبل المدرسة مجلة جامعة أم القرى، العدد ١، المجلد ١٢، ٢٠٠٠.
١٨. عبد العزيز المصطفى: النشاط الحركي وأهميته في تنمية القدرات الإدراكية الحسية-الحركية عند الأطفال، أبحاث اليرموك، العدد ١، المجلد ١٤، الأردن. ١٩٩٨.
١٩. عبد العزيز المصطفى: علم النفس الحركي. دار الإبداع الثقافي، الرياض، ١٩٩٥.
٢٠. عبد العزيز عبد الكريم مصطفى، التطور الحركي للطفل، الرياض: مكتب التربية العربي لدول الخليج، ١٩٩٢.
٢١. عبد المجيد سيد منصور، زكريا أحمد الشربيني: علم نفس الطفولة- الأسس النفسية والاجتماعية والهدى الإسلامي، القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٨.
٢٢. عبير فوزي يوسف الهابط: دور اللعب في تنمية الابتكار لدى الأطفال المتخلفين عقلياً بدرجة خفيفة، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٩.
٢٣. علي الديري: طرق تدريس التربية الرياضية في المرحلة الأساسية(التربية الحركية). مؤسسه حمادة ودار الكندي للنشر، اربد، الأردن، ١٩٩٩.
٢٤. عزة خليل عبد الفتاح: علم نفس اللعب في الطفولة المبكرة، القاهرة: دار الفكر العربي، ٢٠٠٢.
٢٥. غادة أحمد ناجى محمد: اللعب التخيلي أو التوهى لدى الأطفال فيما بين الثالثة والسابعة من العمر، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، ١٩٩٤.
٢٦. فاروق السيد عثمان: سيكولوجية اللعب والتعلم، الإسكندرية: دار المعارف، ١٩٩٥.
٢٧. فاطمة العزب: تاريخ التعبير الحركي، القاهرة: مطبعة التوني، ١٩٩٢.

٢٨. فراج عبد الحميد توفيق: نماذج من القصص الحركية - موسوعة ألعاب القوى، القاهرة : مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠ .
٢٩. فريدة إبراهيم عثمان: التربية الحركية لمرحلة الرياض والمرحلة الابتدائية، الكويت : دار القلم، ١٩٨٧ .
٣٠. كريمة حلمي حسين سويلم : دور مؤسسات تربية طفل ما قبل المدرسة في مصر في تحقيق أهداف التربية البيئية في ضوء التوجهات العالمية "دراسة تقويمية" رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، قسم رياض الأطفال والتعليم الابتدائي، ٢٠٠٢ .
٣١. كلير أنور مسعود أسعد: دور البدائل في اللعب الواقعي واللعب الرمزي لدى أطفال لاما قبل المدرسة في ضوء نظرية بياجيه، رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة ، ١٩٩٥ .
٣٢. لؤي غانم الصميدعي، وضاح غانم سعيد: التربية البدنية والحركية للأطفال قبل المدرسة، الأردن: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩ .
٣٣. محمد إبراهيم عبد الحميد: تعليم الأنشطة والمهارات لدى الأطفال المعاقين عقليين، القاهرة : دار الفكر العربي، ١٩٩٩ .
٣٤. محمد أيوب شحيمي: الإرشاد النفسي التربوي الاجتماعي لدى الأطفال، بيروت: دار الفكر اللبناني، ١٩٩٧ .
٣٥. محمد خير الله ممدوح : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق، بيروت، دار النهضة، ١٩٩٣
٣٦. محمد عبد الرحيم عدس، عدنان عارف مصلح: رياض الأطفال، ط ٣، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٩٩ .
٣٧. محمد محمد الحماحمي: فلسفة اللعب، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩ .
٣٨. محمد محمد الحماحمي، عايدة عبد العزيز مصطفى: الترويج بين النظرية والترويج، ط، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٨ .
٣٩. محمد يوسف الشيخ: التعلم الحركي، الإسكندرية: دار المعارف، ١٩٨٤ .

٤٠. مفتي إبراهيم حماد: طرق تدريس ألعاب الكرات وتطبيقاتها بالمرحلتين الابتدائية والإعدادية - دليل للمعلمين والمدربين وأولياء الأمور، القاهرة: دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ .
٤١. مواهب إبراهيم عياد: النشاط التعبيري لطفل ما قبل المدرسة، الإسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٦ .
٤٢. مواهب إبراهيم عياد، ليلى محمد الخضري: إرشاد الطفل وتوجيهه في الأسرة ودور الحضانه، الإسكندرية: منشأة دار المعارف، ١٩٩٣ .
٤٣. ناجي محمد قاسم الدمهوري: أثر اللعب المنظم على تعلم الطرق المختلفة لحل المشكلات لدى تلاميذ مرحلة التعليم الأساسي، مجلة كلية التربية، مج ٩، ع ١٤، جامعة الإسكندرية، ١٩٩٦ .
٤٤. نعيمة محمد بدر، عبد الفتاح صابر: سيكولوجية اللعب والترويح للعاديين وذوى الحاجات الخاصة، القاهرة : ميديا برنت، ٢٠٠٠ .
٤٥. هدى الناشف : استراتيجيات التعليم والتعلم في الطفولة المبكرة، القاهرة : دار الفكر العربي، ٢٠٠١ .
٤٦. هدى فتحي حسنين راجح: برنامج مقترح للألعاب التعليمية وأثره على تنمية الإبداع عند طفل الروضة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية فرع دمنهور، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٨ .
٤٧. هدى محمد قناوي: الطفل وألعاب الروضة، القاهرة : الأنجلو المصرية، ١٩٩٥ .
٤٨. وهيبه فرج منصور: علاقة اللعب بنمو بعض جوانب السلوك الخلقى للأطفال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية البنات للآداب والعلوم والتربية، قسم تربية الأطفال، جامعة عين شمس، ١٩٩٣ .
٤٩. يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد مكتب الصخرة للطباعة، ٢٠٠٢ . وتمارين علاجية

٥٠. التشوهات القوامية وتمارين علاجية: ، [www.adnantarsha.com/Deformities.htm](http://www.adnantarsha.com/Deformities.htm)

#### ثانياً : المراجع الأجنبية :

٥١. Bznett Kate: A Method of Teaching Movement ,Wisconsin, USA, ١٩٩٥ .
٥٢. Evansy : The Effect of the application of Program of Environmental Concepts on acquiring Certain Cognitive Skills for Children According to

Information Processing Levels, Journal of Experimental Psychology, Vol. ١٨١p١٣٥-١٤٦, ١٩٩٨ .

٥٣. Pangrozi, R & ,.Douer, V.: Dynamic Physical Education for Elementary School, Al/yen and Bacon, Boston, USA. ١٩٩٥ ,

٥٤. Sayre, N & .Gallagher, J.: The young child and the environment, Issues related to health, nutrition, safety ,and physical education activity. Ally and Bacon, Boston ٢٠٠١.

٥٥. Zorch Kowsky, L.D.: Growth and Development ,the Child and Physical Activity, the C.V. Mosby Co., St Louis, Toronto, London. ١٩٩٨ ,