

# التربية الحركية بين

## النظرية والتطبيق

اعداد

أ.د/ عماد أبو القاسم محمد على

أستاذ المناهج وتدريب التربية الرياضية

وعميد كلية التربية الرياضية بقنا

## المحتويات - ( أ )

رقم الصفحة	الموضوع	م
١	الفصل الأول	*
٣	----- المفهوم الحركى	-
٣	----- تقسيم المجال النفس حركى	-
٦	----- جوانب الحركة وأبعادها	-
١٢	----- تدريبات مقترحة للانسيابيه	-
١٣	----- تدريبات مقترحة للعلاقات مع الاشياء	-
١٤	----- مفهوم التربية الحركية	-
١٧	----- الاطار المفاهيمى للتربية الحركية	-
٢٣	----- أهداف التربية الحركية	-
٢٤	----- قيم التربية الحركية	-
٢٦	----- اغراض التربية الحركية	-
٣١	اعتبارات هامة تراعى فى تصميم قاعة درس التربية الحركية	-
٣٣	الفصل الثانى	*
٣٥	----- مفهوم رياض الأطفال	-
٣٦	----- أهداف رياض الأطفال	-
٣٦	----- وظيفة الحضانة وما يجب أن تحقق للطفل	-
٣٩	----- الصفات التى يجب توافرها فى من يعمل بالحضانة	-
٤٠	إرشادات عامة ومقترحات تفيد الأم والمعلمة والاختصاصية	-
٤٢	----- أطفالنا والقوام	-
٤٣	----- العوامل البيئية التى تؤثر على قوام الطفل قبل الولادة	-
٤٥	----- تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على المرأة الحامل	-
٤٧	----- أهمية التمرينات بعد الولادة	-

المحتويات — ( ب )

رقم الصفحة	الموضوع	م
٤٨	قوام الطفل -----	-
٥٠	العناية بقوام الطفل قبل مرحلة المدرسة -----	-
٥٢	النمو الحركى -----	-
٥٢	معنى النمو الحركى -----	-
٥٤	مراحل النمو الحركى -----	-
٥٧	قيم التربية الحركية -----	-
٥٨	أغراض التربية الحركية -----	-
٥٩	النمو الحركى من التلقائية إلى الضبط -----	-
٦٤	بعض العوامل المؤثرة فى النمو الحركى -----	-
٦٩	الفصل الثالث :	*
٧١	خصائص نمو الطفل ما قبل المدرس ومتطلباتها فى برامج التربية الحركية -----	-
٧٢	خصائص النمو الجسمى والفسىولوجى لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية -----	-
٨٠	خصائص النمو الانفعالى لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية -----	-
٨٦	خصائص النمو الاجتماعى لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية -----	-
٩١	الفصل الرابع	*
٩٣	الطفل واللعب -----	-
٩٣	وظائف اللعب -----	-
٩٧	عوامل إثارة السلوك الاستطلاعى -----	-

## المحتويات – ( ج )

رقم الصفحة	الموضوع	م
١٠٠	----- اللعب الايهامى	-
١٠١	----- الظروف البيئية واللعب	-
١٠١	----- اللعب وشخصية الطفل	-
١٠٣	----- نظريات اللعب عند الأطفال	-
١٠٥	----- من أهم مميزات اللعب	-
١٠٦	----- القصة	-
١٠٨	----- القصة الحركية	-
١٠٩	----- أنواع القصص	-
١١٠	----- طرق تنفيذ القصة الحركية	-
١١١	----- اللياقة البدنية للطفل	-
١١١	----- تنمية اللياقة البدنية للطفل	-
١١٢	----- توجيهات لتنمية اللياقة البدنية لدى الأطفال الصغار	-
١١٣	----- Strength القوة	-
١١٤	----- Endurance التحمل	-
١١٥	----- برامج الأنشطة واللياقة البدنية	-
١١٧	----- اللياقة لأطفال الحضانة	-
١١٩	----- نموذج لدرس باستخدام عناصر اللياقة البدنية والحركية	-
١٢١	----- الفصل الخامس	*
١٢٣	----- مفهوم التربية الرياضية	-
١٢٥	----- أهمية التربية الرياضية	-
١٢٦	----- التربية الرياضية والانحراف	-

المحتويات — ( د )

رقم الصفحة	الموضوع	م
١٢٦	التربية الرياضية والتوتر العصبى	-
١٢٧	العوامل التى تساعد التربية الرياضية على تحقيق أغراضها-	-
١٢٨	علاقة التربية الرياضية بالتربية الصحية	-
١٢٩	التربية الرياضية والدفاع عن الوطن	-
١٣٠	التعليم والتربية الرياضية	-
١٣٠	تأثير النشاط الحركى والبدنى على الاجهزة الحيوية فى جسم الإنسان	-
١٣١	الجهاز العضلى	-
١٣٣	الألياف العضلية	-
١٣٧	الاجراءات التى تتبع للتغلب على ظاهرة التعب البدنى	-
١٣٨	الاجراءات التى تتبع للتغلب على ظاهرة التعب النفسى	-
١٣٨	الصدمة	-
١٣٩	الاجراءات التى تتبع للتغلب على الصدمة	-
١٤٠	تأثير النشاط البدنى على القلب	-
١٤١	تأثير التدريب الرياضى على الدورة الدموية	-
١٤٣	بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية	-
١٤٧	الدافعية	-
١٥١	تطور دوافع النشاط الرياضى	-
١٥٣	الفصل السادس	*
١٥٥	الاسس الفلسفية للمعسكرات المنظمة	-
١٦٠	المبادئ الأساسية للتنظيم	-

المحتويات — ( هـ )

رقم الصفحة	الموضوع	م
١٦٣	بعض الاحتياجات الحديثة لإنسان العصر -----	-
١٦٥	مميزات نشاط الخلاء كنشاط ترويحي -----	-
١٦٨	مفهوم المعسكرات المنظمة -----	-
١٦٩	الأهداف والأغراض العامة للمعسكرات المنظمة -----	-
١٧٢	تقسيم المعسكرات المنظمة -----	-
١٧٣	المعسكرات المنظمة فى مصر -----	-
١٧٦	تقسيم المعسكرات تبعاً للهيئات -----	-
١٧٧	المبادئ الأساسية للتنظيم -----	-
١٧٨	مبادئ ووظائف الإدارة فى المعسكرات -----	-
١٧٩	مميزات المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء -----	-
١٨١	الإعداد لمشروع معسكر -----	-
١٨٥	تصميم الهيكل التنظيمى -----	-
١٨٦	تقسيم الأعمال إلى لجان -----	-
١٩١	المراجع -----	*

## الفصل الأول

### المفهوم الحركي

تعد الحركة وسيلة أساسية في تعبير الإنسان عن أفكاره ومشاعره في مفاهيمه ، وهي بوجه عام استجابة بدنية لمثير ما سواء كان ذلك المثير داخلياً أو خارجياً وأهم ما يميز الحركة التنوع الواسع في أشكالها - وأساليب أدائها .

ومن خلال - الحركة يتمكن الإنسان من تحقيق اكتشافات عديدة في بيئته الطبيعية والاجتماعية ، وكذلك تساعده على اكتساب النواحي المعرفية وتشكيل المفاهيم وحل المشكلات ، كما أنها تعتبر وسيلة من وسائل إثارة المرح والمتعة مما يساعد الفرد في التخلص من التوتر والغضب والقلق .

وتعتبر مراحل النمو منذ الطفولة المبكرة إلى مرحلة الطفولة فيما قبل البلوغ من المراحل الملائمة من خلال الحركة والنشاط البدني إذ يتمكن الطفل من اكتشاف عالمه والتعرف على العالم الخارجي المحيط به وتنمو ثقته في إدارة جسمه والتعامل مع الأشياء ببراعة ومهارة .

#### \* تقسيم المجال النفس حركي :

يشير " أمين الخولي وأسامة كامل " (١٩٨٢) إلى تقسيم المجال النفس حركي إلى ستة مستويات ابتداء من الحركة الملحوظة إلى أعلى مستويات الحركة :



شكل هرمي يوضح تقسيم المجال النفس الحركي

### ١. الحركات المنعكسة :

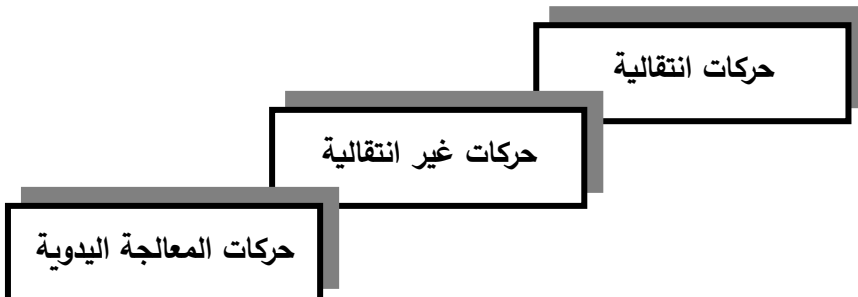
وهي حركات غير إرادية في طبيعتها وهي توظف عند

الميلاد وتنمو خلال النضج .

### ٢- الحركات الأساسية - الأصلية :

وهي الأنماط الحركية الفطرية والتي تعتبر الأساس للحركات

الخاصة المعقدة :



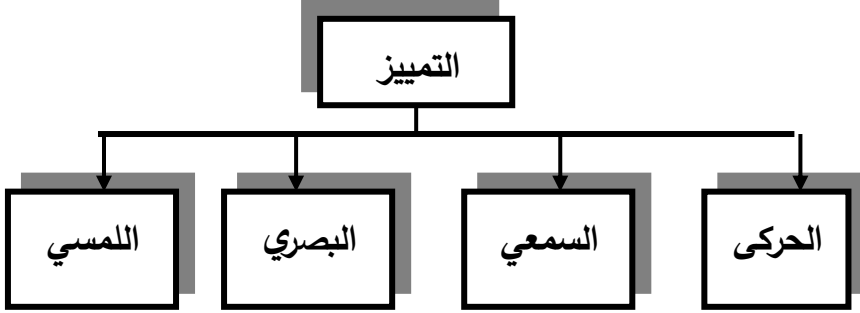




## التربية الحركية

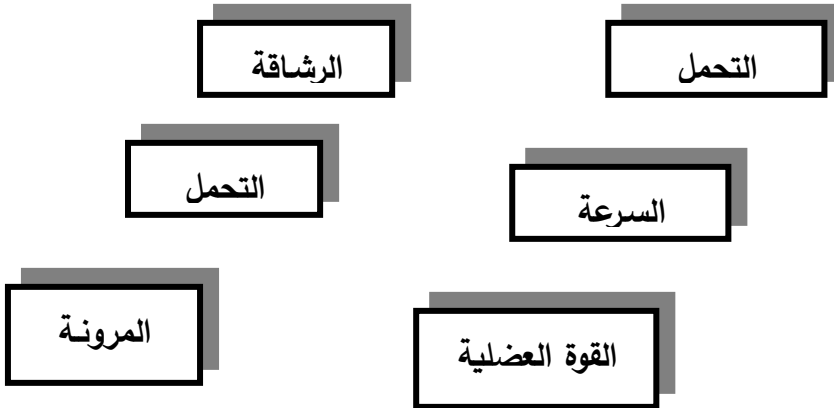
### ٣. القدرات الادراكية :

وهي كل الوسائط الادراكية للتعلم التي تستقبل المثيرات وتقلها الي المراكز العقلية العليا للتفسير .



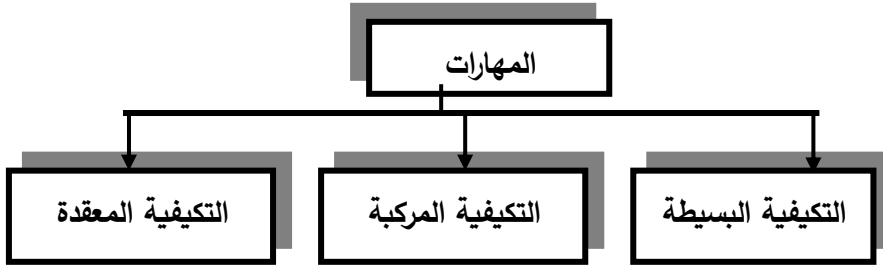
### ٤ - القدرات البدنية :

وهي تعتبر من الخصائص الوظيفية الحيوية للجسم والتي تستخدم عند أداء حركات مهارية كجزء من حركاته المخزونة .



## ٥ - الحركات المهارية :

وهي تتضمن الحركات التي تتطلب تعلم والتي تعتبر مركبة بشكل معقول وكل المهارات الرياضية والترويحية وكذلك حركات المعالجة اليدوية



ومن أمثله هذا المستوي مهارات الجمباز التي تتراوح ما بين

البساطة إلى التعقيد .

## ٦ - لغة الاتصال الحركي :

هي أنماط السلوك الحركي التي تعبر عن الأشكال المميزة للاتصال وهي تشمل تنوعات واسعة من الحركات الاتصالية بمدي يبدأ من تغيرات الوجه للأوضاع القواميه الإيحائية وصولاً إلى حركات الرقص التعبيري الحديث والباليه .

- حركه تغيريه .

- حركه تفسيريه .

ومن أمثله هذا المستوي فن التمثيل الصامت .

\* جوانب الحركة وأبعادها :

أولاً : الوعي بالفرغ :

وهذا التصنيف يحتوي علي :

## (١) الفراغ :

تحدث الحركة في الفراغ الذي يوجد منه نوعان .

أ- الفراغ الشخصي : وهو أكبر فراغ متاح لحركه الفرد من وضع السكون

ب- الفراغ العام : وهو كل الفراغ الذي يتحرك فيه الفرد أو مجموعه أفراد ، فقد يكون حجره أو صالة أو ملعب أو دائرة أو مربع ، وحجم الفراغ العام وعدد الأفراد المتواجدين داخله يؤثران في إمكانيات واحتمالات الحركة .

## تدريبات مقترحه للفراغ :

- يقوم الأفراد بعمل دورانات أو لغات خلال الفراغ الشخصي المحيط بجسمه .
- تحريك الأطفال للذراعان في اتجاهات مختلفة .
- جري الأطفال وتحركهم داخل صالة تدريب أو داخل دائرة مرسومة علي الأرض .
- تحرك الأطفال بحريه في الملعب وأداء بعض المهارات الحركية الأساسية .

## (٢) الاتجاه :

ومن خلال فهم وإدراك الطفل للجسم والفراغ يمكنه أن يتحرك في اتجاهات مختلفة (أعلى - أسفل - خلفاً - أماماً - جانبا ٠٠) واستجابة الطفل للتحرك في مختلف الاتجاهات من الأمور الهامة والتي تساعد علي النجاح في بعض الأنشطة كالألعاب والرقص والجمباز .



## التربية الحركية

### تدريبات مقترحه للاتجاه :

- يجري الأطفال في الاتجاه الذي تحدده المشرفة .
- تطلب المشرفة من الأطفال رمي الكرة في اتجاهات مختلفة
- يتحرك الأطفال في اتجاهات مختلفة داخل مربع أو دائرة مرسومة  
• علي الأرض

### ( ٣ ) المستوي :

- يتحرك جسم الإنسان من خلال مستويات أفقيه مختلفة (عالية - متوسطة - منخفضة ) وتوجد هذه المستويات في الفراغ الشخصي والفراغ العام وفي كل الحركات الانتقالية وغير الانتقالية .

### تدريبات مقترحه للمستوي :

- يقوم الطفل برمي الكرة في مستويات ( الكتف - الحوض - الركبة )  
• (
- تطلب المشرفة من الأطفال الوثب علي سلم من مستوي منخفض ثم  
• مستوي عالي
- يرمي الطفل الكرة لأعلى فوق الرأس في مستويات مختلفة  
• (منخفض - متوسط - عالي)

### ( ٤ ) تدريبات مقترحه للمسار:

- يجري الأطفال في خط متعرج •
- يمشى الأطفال على أشكال هندسية أو أرقام حسابية مختلفة  
• مرسومة على الأرض
- تقوم المشرفة بتعليم المرجحة حتى يتعلم الأطفال مسار حركه  
• الذراعان أثناء المرجحة •

**ثانيا : الوعي بالجسم :**

أن زياده وعي الطفل بجسمه يزيد من أمكانية إصدار الطفل للحركات ، لذا يجب علي القائمين بتربيته الاطفال ان يساعدوا الاطفال علي معرفه اجزاء الجسم المختلفه بعضها ببعض وعلاقتها بالجسم ككل .

**وتهدف برامج تدريس الوعي بالجسم :**

- مساعده الطفل علي تحديد أجزاء الجسم ببسر وتكوين العلاقات بين الاجزاء المختلفه للجسم .
- مساعده الطفل علي معرفه حدود حركه كل جزء من اجزاء الجسم .
- اتاحه الفرصه للطفل للاكتشاف الأبعاد الحركيه للجسم .

**تدريبات مقترحه للوعي بالجسم :**

- تدريب الاطفال علي مسك الكره بالاصابع ثم رميها باليد اليمني ثم باليد اليسري .
- تطلب المشرفه من الاطفال الحجل للامام ثم تسالهم عن الرجل التي عليها يرتكزوا هل هي اليمني ام اليسري ؟
- يقوم الطفل بمسك كره صغيره ووضعها فوق الراس (أو أي جزء من أجزاء جسمه ) .
- تطلب المشرفه من الاطفال المشي علي الكعبين .

**ثالثا : نوع الحركه :**

يقصد بها الخصائص والصفات المعينه لحركه الانسان وتتضمن :

إن زمن الحركة يرتبط بسرعه أدائها وبذلك يتفاوت ما بين حركات تتميز بسرعه الاداء عن اخري تتميز بالبطئ في الاداء .

### وتهدف برامج الزمن :

- مساعده الطفل علي التمييز بين السرعات المختلفه .
- مساعده الطفل علي التحكم في زياده أو تقليل سرعه الاداء .
- تنميه قدره الطفل على الربط بين الوعي بالجسم والفراغ من أداء الحركة .

### تدريبات مقترحه للزمن :

- يجري الأطفال بسرعات مختلفه تبعا لتعليمات المشرفه .
- تقوم المشرفه بعمل مسابقات في العدو لمسافه ١٥ متر .
- تطلب المشرفه من الأطفال عمل مجموعة دورانات بسرعات مختلفه .
- يؤدي الأطفال بعض المهارات الأساسية بإستخدام وسائل سمعيه مختلفه .

### (٢) الجهد ( القوه ) :

هى قدره الطفل في التغلب على مقاومة ما سواء كانت تلك المقاومة خاصه بجسمه أو باشياء أخرى من البيئه المحيطه به وهو عادة ناتج عن الانقباض العضلي .

ويختلف الجهد باختلاف الواجبات الحركية و يجب بذل الجهد المناسب في الوقت المناسب ونوع الحركة يحدد درجه الجهد التي تتراوح ما بين ( مرتفعه - عاديه - خفيفه - متنوعه ) .

### وتهدف برامج تدريس الجهد الي :

- اكتساب الطفل قدره علي التمييز بين الجهد من حيث الدرجه .

- تعليم الطفل بذل الجهد المناسب لكل مقاومة .
- تنميه قدره الطفل علي الربط بين الزمن ودرجه الجهد في أداء الحركة .

### تدريبات مقترحه للجهد :

- يقوم الطفل بدفع زميله إلي الامام بدرجات تختلف في الجهد .
- تطلب المشرفه من الطفل رمي أو ركل الكره إلي زميله بقوة ثم بخفه .
- يقوم الطفل بالوثب لأعلي ثم يثب لأعلي بخفه .
- يقف كل طفل أمام زميله مع تشبيك الايدي ثم يجذب كل منهما الاخر .

### (٣) الانسيابيه :

ويقصد بها إستمراريه الأداء بتوافق بين الحركات ، فالانسيابيه في الجري مثلا تتضح عندما يكون هناك استمرار في جري الطفل بحيث يكون هناك توافق بين حركات الذراعين والرجلين ولكي تتحقق الانسيابيه يتطلب ذلك التحكم والسيطره علي القوي الداخليه والخارجية للطفل حتي يتم الانتقال السليم بين الحركات المختلفه في الواجب الحركي .  
وهناك نوعان من الانسيابيه هما .

- ١- الانسياب الحر : ويعني الانسياب الحر في الحركة انها مستمره .
- ٢- الانسياب المقيد : ويعني الانسياب المقيد قطع الحركة مع عدم الاخلال بالتوازن العام لها .

### وتهدف برامج تدريس الانسيابيه :

- مساعده الطفل علي التمييز بين نوع الانسياب في الحركة .
- اكساب الطفل القدرة علي اداء الحركات الانسيابيه .
- تنميه مقدرة الطفل علي اداء الحركات مع التوقف الفجائي والثبات .

**تدريبات مقترحة للانسيابي :**

- يجري الطفل للامام ثم يقفز من فوق حاجز وبعد ذلك يستمر في الجري .
- يقوم الطفل بعمل درجته اماميه ثم يقف في وضع الثبات لمدة ٢ ثانيه
- يقوم الطفل بتمرير الكرة من يد إلي اخري .
- من وضع الوقوف يقوم الطفل بعمل مرجحه عموديه .

**(٤) شكل الجسم :**

ويقصد به وضع الجسم في الفراغ وعندما يتغير شكل الجسم في الفراغ فان ذلك يعني الحركة ، فالطفل الذي يؤدي الدرجة الأمامية ، يبدأ من وضع يديه على الأرض ثم يكور جسمه حتي يسهل درجة جسمه على الأرض إلى أن تصل قدميه إلى الأرض وبعدها إلى الوقوف .

**وتهدف برامج تدريس شكل الجسم :**

- تنميه مقدره الطفل علي التحكم في اجزاء جسمه .
- تنميه مقدره الطفل علي استخدام شكل الجسم في اداء حركات تعبيريه .

**تدريبات مقترحة لشكل الجسم :**

- تطلب المشرفه من الطفل أداء مجموعه حركات منحنيه وامتوره .
- تطلب المشرفه من الطفل أداء حركات تعبيريه .

**رابعاً : العلاقات :****١-علاقات مع الأشياء :**

ويوجد منها نوعان أساسيان :



أ - علاقات معالجة وتناول يدوي : وتنشأ بين الطفل والأدوات من خلال استخدام اليد في التعامل مع تلك الأدوات ( رمي - لقف - مسك - دفع - شد ) .

ب- علاقات أخرى بدون تناول : وتنشأ بين الطفل والأدوات دون استخدام اليد في التعامل مع تلك الأدوات ( ركل الكرة - الدحرجة علي المرتبه ) .

وقد تنشأ علاقات بين الطفل والأدوات أو الأجهزة وقد تكون هذه العلاقات عباره عن مزيج من النوعين السابقين من العلاقات مع الأشياء :  
وتهدف برامج تدريس العلاقات مع الأشياء :

- تنميه مقدره الطفل علي التحكم في تعامله مع الاشياء .
- تنميه مقدره الطفل علي التكيف الحركي مع الاشياء والتغلب علي المشكلات التي تعترضه .
- تنميه مقدره الطفل علي التمييز بين الاشياء والاجسام المختلفه .

تدريبات مقترحه للعلاقات مع الاشياء :

- يجري الطفل مدحرجاً طوق امامه بين عدد من الكرات دون لمسها .
- يقوم طفلان بتبادل رمي الكره بينهما بعد تنطيط الكره علي الارض .
- تترك المشرفه الطفل للترحلق والمرجحة علي الأجهزة الخاصه بذلك .

٢. العلاقات مع الناس :

كثيرا ما يتعامل الاطفال مع بعضهم البعض أثناء أداء الواجب الحركي أو مع أشخاص آخرين من الناس وتظهر هذه العلاقات في الألعاب الجماعية .

وتهدف برامج تدريس العلاقات مع الناس :

- تعليم الطفل كيفية انشاء العلاقات مع الاخرين والتعامل معهم .
- يحقق نماذج وانماط حركيه منسجمه ومتوافقه من خلال الاعتبارات السابقة .

#### تدريبات مقترحه للعلاقات بالناس :

- تطلب المشرفه من الطفل تقليد حركات بعض الناس .
- تقوم المشرفه بتقسيم الاطفال الي مجموعات صغيره حتي تناسب بينهم العلاقات .
- يقوم الاطفال بعمل بعض التشكيلات من خلال تعاونهم في ادائها .

#### مفهوم التربية الحركية :

يذكر " أمين الخولى وأسامة كامل " (١٩٨٢) أن الفضل في معرفة التربية الحركية يرجع الى " رودلف لابان " حيث عاش في انجلترا خلال فترة دراسته عن علوم الحركة حيث ركز على حقيقة ما ، ان جسم الانسان عبارة عن اداة للتحرك بها ومن خلالها وضع في الاعتبار انه قد منح نوعا طبيعيا من الحركة التي تتميز بالتنوع الكبير في اساليب ادائها وانماطها ، ولقد اهتم رودلف لابان في دراسته بالحركة البشرية كلها وقدم وصفا لجوانب الحركة الاربعة ( الجهد - الجسم - الفراغ - العلاقات ) وبذلك قدم لابان اسهامات فريدة في اتاحة فرص دراسة الحركة بصورة اكثر شمولية .

ولقد اعتبر " بيوتشر " التربية الحركية المدخل الفلسفي لتدريس التربية البدنية وانها الطريقة يفترض فيها اثاره دوافع الطفل وطاقتهم نحو الابداع والابتكار وتعتمد على أسئلة توجه إلى الأطفال بحيث تشكل هذه الأسئلة الأساس الفلسفي للتربية الحركية كنظام تربوي .

## \* التربية الحركية

يمثل مفهوم التربية الحركية اتجاهاً جديداً لأعلى مستوى التربية البدنية فحسب ، وإنما على المستوى التربوي العام ولقد أعتبر دوتري ، وودز dougherty and woods أن مفهوم التربية الحركية هو التتويج الذى كلال جهود تحديث التربية البدنية لتحقيق أهداف التربية ، كما أعتبرها ( إنها تكيف الطفل حركياً مع جسمه ) .

وقد عرف "كيفارت" kephart التربية الحركية بأنها ذلك الجانب من التربية التى تتعامل مع النمو ، والتدريب لأنماط الحركة الطبيعية باعتبارها تختلف عن المهارات الحركية الخاصة بالأنشطة الرياضية .

والحركة لا تعنى فى هذا السياق التربوي أى حركة أو مجرد مجموعة من الحركات البدنية الصماء ، إنما هى حركة مربية (أى تتميز بالفهم والاختيار والحساب والتوجيه والإصلاح والإلتقان ، فهى الحركة التى تجمع فى ثناياها بين العقل والوجدان والقيم مع البدن .

وبالرغم من هذا فإن التربية قد تجاهلت التربية الحركية لفترة عمريه كاملة يمكن تحديدها على وجه التقريب من الميلاد حتى ما قبل سن البلوغ ، وهى فترة أهم ما يميزها - كما أفاد علماء النفس التربوي - إنها تعتمد اعتماداً كبيراً على الحركة ومظاهرها فى النمو وزيادة المعرفة والمهارة .

ومن منظور آخر فإن ظاهرة قلة الحركة بين الناس أصبحت ظاهرة ملموسة ، وربما كان ذلك أحد نواتج الحضارة الحديثة التى نحياها حيث نعيش عصر التكنولوجيا ، حيث توفر علينا الكثير من الجهد البدني ، مما يقلل فرص الحركة الطبيعية لدى الإنسان ، وبالتالي فقد ورث أبناؤنا عنا قلة الحركة ، وأصبحوا نسبياً متصفين بالأمية الحركية ، وعليه فإن مسئولية

التربية فى المقام الأول أن تتيح الفرص للطفل لممارسة الحركة الطبيعية وذلك لأن الحركة أساس الحياة •

ويعتقد " ارنولد arnold " أن العلاقة بين التربية ومفهوم الحركة يمكن أن يتحدد من خلال ثلاثة أبعاد هى :

### أ . تربية عن الحركة : Education About Movement

ويقصد به الشكل العقلي للبحث والاهتمام الذى يناقش بعض الأسئلة مثل :

- ما هو التأثير الذى تحدثه الحركة فى الحياة الإنسان ؟
- كيف يرتبط النمو بالتحكم الحركى ؟
- ما هى العوامل التى تقرر اكتساب الإنسان للحركة ؟

### ب- التربية من خلال الحركة :

#### Education through movment

وهى تربية تهتم عن طريق الحركة البدنية ، فهي تعرف الفرد ما يتصل بنفسه وجسمه ، ومن خلالها ينمى الفرد لياقته و مفاهيمه لأعلى المستوى الحركى فحسب بل على المستوى الانفعالي •

### ح- التربية الحركية : Move ment education

وهى تربية تهتم بهدف الحركة وجوهرها فى حد ذاتها وهى تتشكل من القيم الداخلية أو الحصائل التى تعد من المكونات الأصلية للأنشطة الحركية مثل الوعي الجسمي ، إدراك الذات ، الوعي بالمفاهيم الحركية •

## \* الإطار المفاهيمي للتربية الحركية :

ولقد قدم " لابان labanb " إطار لجوانب وأبعاد الحركة عند الإنسان وكذلك توصيف أهم الجوانب الأساسية للحركة ، كما قام بتحليل كل جانب منها إلى الأبعاد المكونة له ، وهي تعبر عن أهداف التربية الحركية فى نفس الوقت وهى :

١. الوعي بالفراغ ( بالمكان ) وهو الجانب الذى يجيب على التساؤل الأساسى . أين يتحرك الطفل ؟
٢. الوعي بالجسم ، وهو الجانب الذى يجيب عن التساؤل الآتى : ما الذى يستطيع جسم الطفل أدائه ؟
٣. نوعية الحركة ، وهو الجانب الذى يجيب عن التساؤل الآتى : ما هى المواصفات النوعية التى يتحرك بها جسم الطفل ؟
٤. العلاقات الحركية ، وهو الجانب الذى يجيب على التساؤل الآتى : . مع من أو مع أى شئ أو بأى شئ يتحرك جسم الطفل ؟

## \* مفهوم التربية الحركية :

التربية الحركية - أو التربية من خلال الحركة - نظرية جديدة أو اتجاه جديد فى التربية مثله مثل التعلم عن طريق الخبرة أو النشاط ، وكلها ظهرت منذ ظهور التربية الحديثة خلال القرن الماضى وخاصة خلال العقود الأخيرة لذلك القرن .

وإذا نظرنا إلى التربية الحركية نظرة أكثر شمولية لوجدنا أنه يمكن أن يندرج تحتها مفهومان فرعيان متصلان متداخلان وهما :

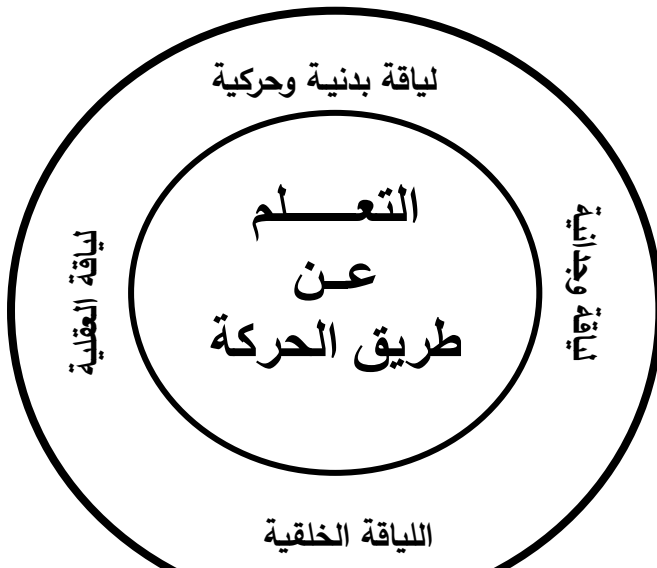
- ١- تعلم الحركة .
- ٢- التعلم عن طريق الحركة .

ومن الصعب الفصل بين مفهومين فى مرحلة الحضانة والطفولة المبكرة حيث يحتاج الطفل إلى تعلم الحركة وإتقانها بحيث يمكنه من خلال الحركة أن يزيد من دائرة تعلمه ومعارفه وخبراته .

ولو نظرنا فى المقابل ما أثر عن الجمعية الأمريكية للصحة والتربية البدنية عن مفهومها للتربية الرياضية فقد أشارت بأنها : "هى المادة التى يتعلم فيها الأطفال ليتحركوا ويتحركوا ليتعلموا " .

هذا التعريف يؤكد مفهوم التربية الحركية بفرعيها كما ذكرنا .

والمفهوم الأول وهو " تعلم الحركة " يعنى أن تكون الحركة موضوع التعلم أن تكون اللياقة الحركية - أى الحركة المضبوطة المتوازنة المتقنة هدف التعلم ، وهذا ، لا يأتى إلا بالاستعانة بالعلوم الأخرى ومن هذه العلوم : علم التشريح الفسيولوجى وعلم النفس وخاصة علم نفس النمو وعلم التغذية وعلوم الصحة . . إلى غير ذلك ، وهذا ينقلنا إلى المفهوم الثانى للتربية الحركية ألا هو التعلم عن طريق الحركة "حيث تتسع فيه دائرة التعلم " فتشمل جميع جوانب نمو الطفل بحيث تكون الحركة أداة هذه الدائرة لتحقيق الأهداف المرجوة ألا هى اللياقة البدنية ، الحركية ، العقلية ، الوجدانية والخلقية .



وفى كل الأحوال فإن التربية الحركية تشتق صفتها أو سمتها الأساسية الأولى من قانون طبيعة موضوعي نعرفه جميعاً ألا وهو " الحركة " والتي تعبر عن نفسها في كل جانب وظاهرة فى الحياة ، ومنها حياة الفرد نفسه بدءاً من كونه جنيناً وانتهاءً بشيخوخته وما بينهما من طفولة مبكرة ومتأخرة ثم بلوغ ورشد ومن هنا تأتى السمة الثانية الأساسية •

للتربية الحركية بمعنى أنها تربية تخاطب الفرد فى جميع مراحل نموه وإن كانت تولى اهتماماً خاصاً للطفولة المبكرة بالذات بحكم كون هذه المرحلة يكون فيها التأثير مضاعف •

وإذا كانت التربية الحركية تجعل الحركة فى حياة الفرد أدائه له فى عملية التعليم والتعلم فإنها لابد و أن تستند إلى نتائج الدراسات والأبحاث والتي تعتمد على الملاحظة فى المقام الأول ، وبقدر ما تكون هذه الأبحاث والدراسات علمية ودقيقة بقدر ما تكسب هذه النظرية الجديدة " التعلم عن طريق الحركة " والتربية الحركية مزيداً من العمق والتطور •

وفى التربية الرياضية يتم التركيز وفق النظرية الجديدة "وهى التربية الحركية على الفيزيائية " أو ما درج علماء النفس على تسميتها "بالنمو الحركى دون أن يعنى ذلك الانعزال عن جوانب النمو الأخرى أو 'إغفالها فالتربية الحركية تنظر إلى الفرد فى عملية التعليم والتعلم كوحدة متكاملة

مستعينة بعقلة ووجدانه وخلفة مستهدفة بذلك نموه العقلي ونموه الانفعالي ونموه الأخلاقي أسوة بنموه الفيزيقي " البدني " .

والمعروف أن التربية التقليدية قد أعطت العقل والنمو العقلي كل اهتمامها ،ولكن تأتي التربية الحديثة والتي قد فطنت إلى كلية الإنسان ،ونادت بالاهتمام ضمن هذا الإطار بجميع جوانب نموه ومع ذلك فإنها - بوجه عام - ظلت تعطي النمو العقلي أولوية على حساب الجوانب الأخرى .

حتى أن هناك بعض المعلمين أعطوا الأهداف المعرفية كل الاهتمام على حساب الأهداف الأخرى غير المعرفية والتي لا تقل أهمية عن الأهداف المعرفية حيث أنها تتصل بترغيب التلاميذ في الاشتراك في الأنشطة الحركية المتعددة وكذلك تكوين الاتجاهات الإيجابية نحوها .

ولقد أتت " التربية الحركية " لتصحيح هذه الصورة وتعيد التوازن في عملية النمو ، فاتخذت من حركة الجسم مدخلاً ونقطة بداية وحرصت على النمو السليم التكامل لهذا الجسم بكل ما فيه من عقل ووجدان وكل ما ينبغي أن يكتسبه من قيم .

ومن هذا المنظور فإن التربية الحركية رؤية جديدة ومعالجة حديثة يتم بمقتضاها إعادة النظر في كل البرامج والمواد الدراسية لتكون أكثر جدوى وفاعلية وأكثر التحاماً بجوانب النمو الأخرى .

وبالرغم من أن التربية الحركية ليس لها في التربية البدنية والرياضية مقررات موحدة لكل مرحلة أو مستوى من المستويات التي تخاطبها ، إلا إنه ضمناً لحسن توجيهها وإحكام الإفادة منها يمكن تنظيم محتواها حول ثلاثة محاور وهي :



- ١- التحرك المكاني
- ٢- التحكم والسيطرة
- ٣- الثبات والاتزان

وتحت كل محور من هذه المحاور يمكن أن نضع مجموعة من الموضوعات المتداولة في التخصص ، فعلى سبيل المثال - الطيران والهبوط يمكن أن تصنف تحت محور " التحرك المكاني " بحيث يمكن تجزئة هذه الموضوعات إلى مهام حركية يقوم بها الطفل وذلك عن طريق إستكشافه لإمكاناته وقدراته الحركية وكذلك إستكشافه للحركات التي تقابل هذه القدرات بطرق متعددة ومختلفة ، ينتقي ويكرر المناسب منها أو يدمج بعضها البعض حتى يصل بالمهمة الحركية إلى مرحلة الإتقان والصقل

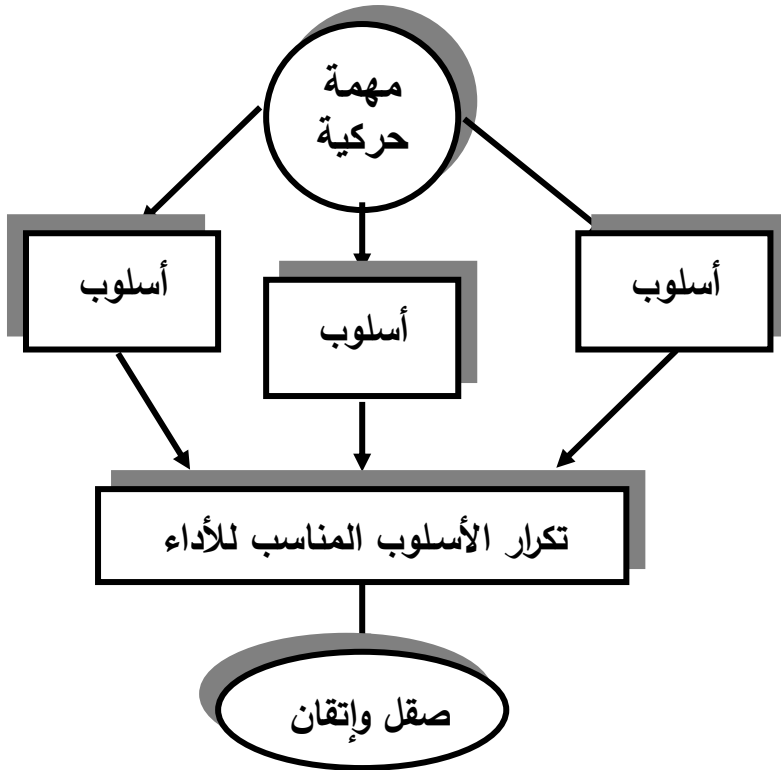
وهذا الأسلوب يمكن تلخيصه في عدة خطوات متتابعة ومتصلة

وهي :

١. تحديد مهمة حركية مناسبة تكون جزءاً من موضوع في مجال التربية الحركية مثل "الطيران والهبوط"
٢. استكشاف الأطفال للأساليب المختلفة للقيام بهذه الحركات تنفيذاً للمهمة الحركية المكلفين بأدائها
٣. التكرار والتدريب في جمل حركية انسيابية لمجموع الحركات التي تم اختيارها
٤. الصقل والإتقان لما كرروه وتدربوا عليه والخروج بدروس مستفادة تزيد من قدرتهم على الاستكشاف وإتقان المهمة الحركية

وفي هذه المراحل يكون دور المعلم هو الحفز والاستثارة والتوجيه والمساعدة الفردية والجماعية من أجل تمكين الأطفال من الاستكشاف والاختيار والتدريب والإتقان في أحسن صورة ممكنة ، مستخدمين عقولهم

وأفندتهم وقيمهم فضلاً عن أجسامهم ، فضلاً عما توافر لديهم من لياقة بدنية فى مستوى أعمارهم ، والشكل التالي يوضح الخطوات المتضمنة فى طريقة التربية الحركية :



\* أهداف التربية الحركية :

يرى الخبراء التربويين أن أهم أهداف التربية الحركية هو تنمية اللياقة الحركية للطفل وهي :

. **محصلة عناصر أساسية هي :** السرعة ، القوة ، التوافق ، التوازن ، الرشاقة ، وعن طريق المهارات الحركية التي يكتسبها الطفل والتي غالباً ما يستخدمها في محيط بيئته لاكتساب كثير من المعارف والخبرات التي تفيد جوانب نموه الأخرى كتقبل الطفل لذاته ، والشعور بالرضى عن النفس ، وتنمية قدراته على التفكير السليم وحل المشكلات وكذلك تنمية الوعي المكاني و الوعي الزمني بما تتيحه من فرص التحرك في البيئة المحيطة .

**كما حدد بعض الخبراء أهم أهداف التربية الحركية كما يلي :**

- الاستكشاف الحركي وحل المشكلات .
- تنمية الحركة الهادفة والفهم الحركي .
- زيادة حصيلة الطفل من الخبرات الحركية ( الطلاقة الحركية ) .
- إشباع حاجة الأطفال إلى الحركة .
- المساعدة على نمو الجهاز العصبي والجهاز العضلي للطفل ( التوافق العضلي العصبي ) .
- تجنب الأطفال العادات والأوضاع القوامية الخاطئة .
- زيادة القدرة العضلية بالنسبة للأطفال الذين يعانون من بعض القصور في قدراتهم العضلية .
- إتاحة فرص الابتكار والإبداع لدى الطفل من خلال التعبير الحركي .
- تعويد الأطفال على النظام وإشباع حاجتهم للقيادة والتبعية .
- تساعد التربية الحركية في تنمية التفاعل الاجتماعي للطفل .
- الحركة يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي .

- تساعد التربية الحركية الأطفال فى معرفة كيف تعمل أجسامهم .

### \* قيم التربية الحركية :

تعتبر قيم التربية الحركية عن المساحة الكبيرة التى تحققها من الحاصلات وما ينتج فيها من أغراض ، وعليه فقد لخص بعض الخبراء أهم القيم الناشئة عن برامج التربية الحركية فى النقاط التالية :

١. خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال لأن الأهداف شخصية تماماً .
٢. الانضباط الفردي والتوجيه الذاتى حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات مع توعده على تحمل المسئولية كاملة عن سلوكه .
٣. الموقف التعليمي فى حد ذاته قادر على تكوين مساحة من الحرية والابتكار من خلال محاولات الطفل تقديم البدائل والحلول الذاتية بدون تخوف من الفشل .
٤. على الرغم من الاهتمام البالغ للأطفال خلال عمليات التعليم و التعلم واندماجهم فيه إلا أن الموقف لا يخلو من الرضا وكذلك النتائج السارة المرضية .

ويعتقد " لوثر lawther " أن الأغراض الأساسية التى يمكن أن

تنشق من قيم التربية الحركية هى :

- ١- خبرة التمتع بالحركة .
- ٢- الاكتشاف وحل المشكلات .
- ٣- تنمية فهم الحركة .
- ٤- الخبرة الحركية فى حد ذاتها .
- ٥- التحليل والدراسة لفهم مفردات العمل الحركى .

ويعقب " لوثر " على مفهوم التحليل الحركى من خلال مفاهيم التربية الحركية بأنه رد المهارات الحركية إلى أصلها وعناصرها وجوانبها الأساسية مثل الفراغ ، الزمن ، القوة ، الانسياب .

### أولاً : ماهية التربية الحركية :

- \* تعرف التربية الحركية بأنها " منحنى تربوي إلى تعليم الطفل الحركة والتعلم من خلالها " .
- \* التعبير بالحركة شيئاً حيويًا في حياة الطفل لأنه يحتوى على تلك الأنشطة التي لها أثر بالغ فى حياته .
- \* التربية الحركية نظام تربوي يعتمد فى الأساس على قدرات الأطفال النفس حركية والمعرفية والوجدانية .
- وكلما كان هناك تكبير بالتربية الحركية يستند إلى أسس ومبادئ علمية كلما كان ذلك أفضل بالنسبة للطفل .

### ثانياً : أغراض التربية الحركية :

ويمكن تلخيص أهم أغراض التربية الحركية فيما يلي :

- \* التربية الشاملة للطفل حركياً ووجدانياً ومعرفياً .
- \* تعلم الحركة على أسس صحيحة .
- \* تحقيق سيطرة الطفل على جسمه .
- \* تعويد الطفل مبكراً على مهارات الاستكشاف .
- \* استثارة القدرات الابتكارية .
- \* اكتساب الطفل مبادئ حل المشكلات .
- \* تطوير العمليات العقلية مثل قوة التصور .
- \* استخدامه الحركة فى تعلم باقي العلوم التربوية (اللغة - العلوم الحساب - الاجتماع - الموسيقى .....)

### ثالثاً العلاقة بين التربية الحركية ودور التربية البدنية :

تسبق التربية الحركية التربية البدنية وهى تعتبر تمهيدا جيداً لها، وإن اختلفت أغراض كل منهما عن الأخرى بدرجات كبيرة ، والجدول التالي يوضح المقارنة بين كل منهما فى بعض الجوانب :

التربية البدنية	التربية الحركية	نوع التربية عنصر المقارنة
وسط مرحلة الطفولة	أول مرحلة الطفولة	توقيت البدء
طرق تدريس التربية البدنية	حل المشكلات - الاستكشاف	طرق التدريس
أدوات ذات مواصفات قياسية	أدوات بسيطة وبديلة	الأدوات المستخدمة
تعتمد على البدن	تعتمد على الحركة	المنطلق
تصل كثيراً للتعب البدني	الأنشطة لا تصل بالطفل إلى التعب البدني	الجهد البدني
الملاعب أو صالة التربية البدنية	حجرة الفصل أو صالة صغيرة	مكان تنفيذ النشاط
كبيرة	صغيرة	أعداد المشاركين

### رابعاً : إسهامات التربية الحركية فى تعلم العلوم التربوية الأخرى:

تسهم التربية الحركية فى تعلم العلوم الأخرى بصورة فعالة نظراً لجاذبية أنشطتها بالنسبة للأطفال ، وللتربية الحركية صلة قوية بالعلوم التربوية إذا يمكن من خلالها تحقيق الأهداف التالية :

- \* الربط بين الحركة وكل علم من العلوم على حدة ،مثل اللغة والحساب ومادة العلوم ، والاجتماع والموسيقى .
- \* إيجاد الأسس المنطقية التطبيقية لتعليم العلوم النظرية .
- \* تحقيق التكامل بين العلوم النظرية والأنشطة الحركية للطفل .
- \* وفيما يلي نماذج للأنشطة التى يمكن تنفيذها من خلال برامج التربية الحركية لتعلم بعض العلوم التربوية الأخرى :

### ١. تعلم اللغة من خلال التربية الحركية :

تعتبر اللغة من أهم وسائل الاتصال للطفل وهى التى تحقق فاعلية التعامل مع الأقران والمدرسين والوالدين وأفراد المجتمع بشكل عام . ومن نماذج الأنشطة التى يمكن تنفيذها من خلال برامج التربية الحركية لتعلم اللغة :

- أداء بعض الحركات لتجسيد بعض الحروف بأجزاء الجسم المختلفة فى مرحلة تعلم الحروف الأبجدية .
- رسم الأحرف على الأرض بمهارات الانتقال .
- كتابة ونطق الكلمات الدالة على الأداء الحركى (مفاهيم الحركة) .
- نطق كلمات عكس كلمات حركية أخرى مثل (فوق - تحت - أمام - خلف ) .
- الأداء الحركى لتجسيد علامات الاستفهام والتعجب والنقطة و الفصلة .

### ٢. تعليم الحساب من خلال التربية الحركية :

وفيما يلي نماذج للأنشطة التي يمكن تنفيذها من خلال برامج التربية الحركية لتعلم الحساب :

- أداء الرقم بالحركة مثل المشي (٥) خطوات أو الوثب (٣) مرات .
- التحرك إلى الأرقام المرسومة أعلى أرضية الحجرة .
- أداء حركات معينة بعد الأرقام التي يقف عليها الطفل .
- رسم الأرقام بأجزاء الجسم مثل الأصابع أو أجزاء الذراع .
- أداء حركات تدل على المقاييس مثل طويل وقصير ، وأطول من ، أو أقصر من .
- تحريك أجزاء من الجسم بالعدد المطلوب (مثل الذراع ،جانبا-عاليا) .

### ٣. تعليم مادة العلوم من خلال التربية الحركية :

ومن الأنشطة التي يمكن تنفيذها خلال برامج التربية الحركية لتعلم مادة العلوم :

- القصص الحركية والتقليد الحركي للحشرات والطيور والحيوانات .
- وضع الأصابع على الشريان بالرسغ لعد ضربات القلب .
- الأفكار والمفاهيم الخاصة بالعناية بالحيوانات وتقليدها .
- الحركات الإيقاعية بتقليد سير الحيوانات .

### ٤. تعلم علم الاجتماع من خلال التربية الحركية :

فعلى سبيل المثال :

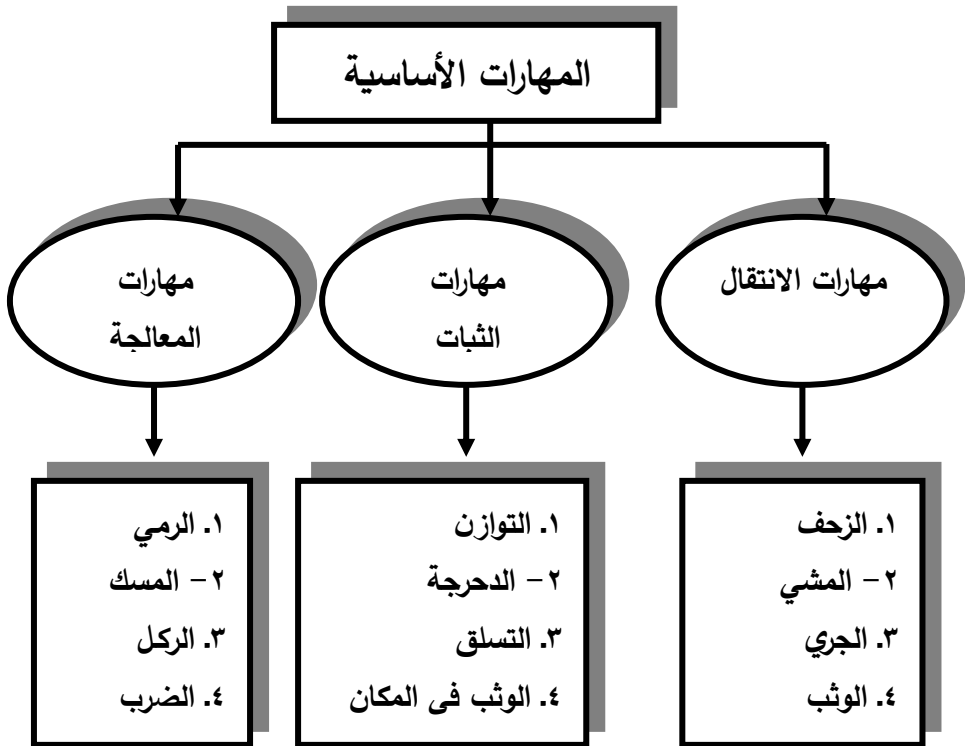
- تعلم مواقف الحياة الحقيقية من خلال أدائها .
- كيف يعمل أفراد المجتمع مثل السائق ، الجندي ، العامل ، المزارع ، المعلم .
- تعلم ثقافات الوطن والبلاد الأخرى من خلال القصص الحركية .



- تحية الأفراد من خلال الأنشطة الإيقاعية .

### خامسا: الحركات الأساسية :

وتعني الحركات الأساسية ( تلك المفردات الأولية الأصلية في حركة الطفل ومن الأهمية العناية بتعليم وتطبيق الحركات الأساسية لدى الأطفال بشكل منفرداً أولاً ، وعدم التسرع في تركيبها معاً ، نظراً لأننا نبني الأسس الصحيحة للحركات المركبة بمعنى أن الحركة المنفردة أساس للحركة المركبة مع مراعاة الفروق الفردية لكل طفل خلال تعلم وتطبيق المهارات الأساسية ، والشكل التالي يوضح المهارات الأساسية :



سادساً : جوانب أو أبعاد الحركة :

- أى حركة من الحركات التى يؤديها الطفل تحدها ثلاثة (جوانب) يمكن أن توصف بها الحركة وقد حدد " لابان " هذه الأبعاد كما يلي :
- " المجهود المبذول فى الحركة " من حيث درجة القوة وتوقيت الأداء ومتابعة الحركة •
  - الفراغ الذى يشغله الجسم خلال أداء الحركة " من حيث مستوى أداء الحركة واتجاهها ومداه •
  - علاقة الأداء الحركى بالآخرين سواء أكانت أشياء أو أطفال آخرين •

### \*\* اعتبارات هامة تراعى خلال تدريس أنشطة التربية الحركية :

١. التحدث قدر الإمكان باستخدام مفاهيم الحركة •
  ٢. التعامل مع الأطفال من منطلق قدراتهم وخبراتهم واستعداداتهم واحتياجاتهم •
  ٣. التعامل مع الطفل كفرده له قدراته الخاصة الفردية التى تختلف عن الآخرين •
  ٤. عند التطبيق ليس هناك أداء صحيح وآخر خاطئ ولكن كلها تعتبر محاولات من أجل إجادة أداء المهارات •
  ٥. تجنب المقارنات بين الأطفال •
  ٦. استخدام أنشطة حركية متحدية لكنها قابلة للتنفيذ •
  ٧. قد يحتاج الأطفال النموذج ، ولكن يقدم بعد أن يكونوا قد قاموا بالاستكشاف الكافي والمحاولات •
- \*\* اعتبارات هامة تراعى فى تصميم قاعة درس التربية الحركية :
- يراعى فى التصميم تأكد الأطفال من أن الكبار ليسوا بعيدين عنهم •
  - الأطفال ينظرون إلى الكبار نظرة حاجة لإمدادهم بالأمان •

- يجب أن تكون القاعة محدودة غير متسعة بدرجة كبيرة .
- أن يكون تصميم القاعة يشعرهم بالانتماء والألفة ويتمشى مع ما يقابلونه خارجها .
- أن يتصف تصميم القاعة بتقديم فرص الاستكشاف .
- يجب أن تتوافر بالقاعة أهم ضمانات الأمان (مصادر تيار كهربى - نوافذ ) .
- يتوافر للقاعة صفة الخروج والدخول من باب آخر عند الطوارئ .

## الفصل الثاني

### \* مفهوم رياض الأطفال: kinder garden

يذكر " جود good" أن رياض الأطفال مؤسسة تعليمية أو جزء من نظام مدرسي مخصص لتعليم الأطفال الصغار من سن (٤-٦) سنوات وهى تتميز بأنشطة اللعب المنظم ذي القيم التعليمية والاجتماعية ، كما يتيح الفرص للتعبير الذاتي والتدريب على كيفية العمل والحياة بصورة متناسقة فى بيئة بها أدوات وبرامج مختارة بعناية لتزيد من نمو وتطور الأطفال .

وتتعدد مؤسسات تربية الطفل فى مصر ، فهناك رياض الأطفال التابعة أو الملحقة بالمدارس الحكومية أو الخاصة وتشرف عليه وزارة التربية والتعليم وهى ذات مصروفات ويحددها القرار الوزاري رقم ١٥٠ لسنة ١٩٨٩ بأنها " نظام تربوي يحقق التنمية الشاملة لأطفال ما قبل المدرسة وتهيئتهم للالتحاق بمرحلة التعليم الأساسي ويكون العمل فيها بالغة العربية ومدتها عامان دراسيان فقط .

كما توجد دور الحضانه التى تشرف عليه وزارة الشؤون الاجتماعية ولكنه تتبع بعض الهيئات الأهلية أو الدينية أو الحكومية ويحددها القرار الوزاري رقم ٢٠٧ لسنة ١٩٧٨ بأنها " كل مكان يخصص لرعاية الأطفال الذين لم يبلغون سن السادسة من العمر " .

وطبقاً لما هو متبع فى معظم الدول المتقدمة ، فإنه يفضل تسمية

هذه الدور تبعاً للتقسيم السني إلى قسمين هما :

- أ- دور الحضانه لما قبل سن (٤) سنوات .
- ب- رياض الأطفال من سن (٤-٦) سنوات .

## \* أهداف رياض الأطفال

يحدد القرار الوزاري رقم ١٥٠ لسنة ١٩٨٩ الخاص بتنظيم رياض الأطفال التابعة أو الملحقة بالمدارس الرسمية أو الخاصة أهداف رياض الأطفال فيما يلي :

١- التنمية الشاملة والمتكاملة لكل طفل في المجالات العقلية والجسمية والحركية والانفعالية والاجتماعية ، مع الأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الأطفال في القدرات و الاستعدادات والمستويات النمائية

٢- تنمية مهارات الطفل اللغوية والعديدية والفنية من خلال الأنشطة الفردية والجماعية وإنماء القدرة على التفكير والابتكار والتخيل .

٣- التنشئة الاجتماعية والصحة السليمة في ظل قيم المجتمع ومبادئه وأهدافه .

٤- تلبية حاجات ومطالب النمو الخاصة بهذه المرحلة من العمر لتمكين الطفل من تحقيق ذاته ومساعدته علي تكوين الشخصية السوية .

٥- تهيئة الطفل للحياة المدرسية النظامية في مراحل التعليم الأساسي وذلك عن طريق الانتقال التدريجي من جو الأسرة إلى المدرسة بكل ما يتطلبه ذلك من تعود على النظام وتكوين علاقات إنسانية مع المعلم والزملاء .

## وظيفة الحضانة وما يجب أن تحقق للطفل

\* تساعد الطفل على أن ينمو نمواً سليماً من النواحي الجسمية والعقلية والنفسية .

\* تساعد الطفل على تكوين عادات طيبة واتجاهات سليمة .

- \* تنمى علاقاته الاجتماعية وتدريبه على الحياة المنظمة .
- \* تساعده في التعرف علي البيئة المحلية .
- \* تهيئة الطفل ذهنيا لتقبل التعليم بالمرحلة الأبتدائية وذلك عن طريق :
  - ١- تدريب الحواس بحيث يستطيع الطفل أن يشاهد ويلاحظ ويفهم ما حوله من أشياء ومخلوقات وأن يميز بين الأصوات ، وكذلك يدرك أوجه الشبة والخلاف بين الأشياء إلى غير ذلك مما ينمى فيه الاستعداد لتقبل العملية التعليمية المنظمة .
  - ٢- تنمية قدراته اللغوية والعديدية والفنية .

## كيف يكتسب الطفل العادات السليمة والاتجاهات الطيبة

### أ . العادات :

من أهم وظائف الحضانة تكسب الطفل كل العادات الحسنة في النظافة ( الجسم ، الملابس ، الأدوات والحجرات ) وكذلك النظام في الحديث والاستماع وكذلك آداب الطعام والسير في الشارع وكل أنواع السلوك المرغوب فيه .

### وتتكون العادة إذا توفرت الخطوات التالية :

- ١ - أن يقتنع الطفل بفائدة العمل وضرورته .
- ٢ - أن يصحب إتمامه لهذا العمل شعور بالرضا والارتياح .
- ٣ - أن يرى الكبار يقومون بنفس العمل .

### ب . الاتجاهات :

كل إنسان لديه اتجاهات تحدد موقفه في الحياة وتتكون نتيجة ميوله واهتماماته ، ومن وظائف التربية تنمية ميول الأطفال واهتماماتهم في الاتجاهات المرغوبة وحرفهم عن الميول الضارة ، فمثلاً إذا استطعنا أن

نحبب الطفل فى القراءة والمعرفة أن ننفره من الرذائل نكون قد حققنا هدفاً مهماً من أهداف التربية .

### \* كيف تتكون الميول ؟

أثبتت البحوث أن الميول ليست فطرية تماماً ولا تكتسبه كلية ، بل هناك استعدادات خاصة لكل إنسان تمكنه من اكتساب الميول والاهتمامات إذا ما تهيأت الظروف المناسبة ، إما عدم تكوين الميول فهو دليل قاطع على فقر البيئة المحيطة وسوء ظروفها .

### وواجب المربية يتلخص فى :

- ١- تشجيع الميول الطيبة وتعديل الميول الضارة .
- ٢- تهيئة الظروف لاكتساب ميول طيبة جديدة .

### \* الخطوات التى يجب إتباعها لتكوين ميول مناسبة :

#### ١. العلم :

وهو أساسى فى توجيه الميول فيجب أن يعلم الطفل حقائق معينة عن الشيء الذى نريد أن يميل إليه الطفل ، فعلى سبيل المثال : اللبن أو البيض أو الجبن وكذلك الخضراوات الطازجة والفواكه ، لا بد وان يعلم الطفل مالها من فوائد فى بناء الجسم وحمايته من الأمراض .

#### ٢. القدوة :

وهنا يجب أن يرى الطفل غيره من الكبار يميلون لهذا الشيء .

#### ٣. الخبرة الشخصية :

وذلك عن طريق مزاوله بعض الأنشطة التى تساعد على تكوين الميل وسماع ومشاهدة القصص والتمثيلات التى تحبب الطفل فى هذا

الميل وبنفس هذه الخطوات يمكن اقتلاع الميول الضارة وغير المرغوب فيها

### \* أثر القدوة فى تكوين الميول والاتجاهات :

الكبار فى نظر الطفل مثل عُليا يتمنى شبيهاً بها ، وهو كذلك شديد الانتباه لما يقومون به من سلوك ، والطفل دون أن يشعر يكتسب منهم ميولهم واتجاهاتهم ويتشربها وتصبح هى الأساليب التى يتبعها فى حياته الخاصة مستقبلاً .

ومن ذلك يتضح أن الذين يقومون على تربية الأطفال الصغار لابد وأن يكونوا أصحاب مبادئ قوية واتجاهات بناءة سليمة .

### \* الصفات التى يجب توافرها فى من يعمل بالحضانة :

#### مشرفة الحضانة :

يتوقف نجاح الحضانة فى تأدية رسالتها على حسن اختيار العاملين بها من معلمات ومشرفات

ومن الشروط التى يجب توافرها فى معلمة الحضانة باعتبارها الأم البديلة للطفل ما يلي :

١- حبها لعملها ورغبتها فى تطوير معلوماتها عن الطفولة وعن أساليب العمل بالحضانة .

٢- أن تكون قدوة حسنة يقلدها الأطفال ويتبعونها فى سلوكها وتصرفاتها

٣- أن تكون على درجة كبيرة من النضج الانفعالي بالذات والحنان والمرونة وأن تكون على قدر من الاتزان العاطفي والانفعالي .

٤- أن تكون مربية نظيفة وتراعى ترتيب ونظافة القاعات والأساسات .



- ٥- أن تكون حسنة النطق مع استعمالها لغة سليمة وسهلة في التعبير وصوتاً هادئاً واضحاً .
- ٦- القدرة على تكوين علاقات طيبة مع الأطفال وفهم أنواع النشاط التي يمارسونها حتى يمكنها مساعدتهم في أدائها .
- ٧- أن تكون لديها القدرة على نقد الذات وعدم تبرير التصرفات الخاطئة وعدم فرض الأفكار وأنواع السلوك على الأطفال .
- ٨- الصحة الجيدة شرط لازم لضمان عدم الغياب المتكرر وكذلك عدم نقل العدوى .

### **\*\* إرشادات عامة ومقترحات تفيد الأم والمعلمة الأخصائية في تعديل بعض السلوكيات غير المرغوب فيها :**

- ١- نظمي الغرفة بطريقة تسمح للطفل بالحركة دون الإحساس بالضغط النفسي والغضب بقدر الإمكان .
- ٢- التفاعل الدائم مع الطفل في المنزل حتى لا يشعر بالإهمال والملل والاحباط وبالتالي يلجأ إلى الحركة الزائدة .
- ٣- جذب انتباه الطفل إلى المهمة التي يقوم بها عن طريق الأسئلة المناسبة المطروحة عليه .
- ٤- استخدام المثيرات والخبرات الجديدة وغير المألوفة بطريقة مشوقة .
- ٥- استخدام الوسائل الحسية وعرضها بشكل مناسب يساعد على تركيز الانتباه .
- ٦- وضح بالضبط ما يجب إنجازه من الطفل مع ضرورة تجزئة المهمات إلى مهمات فرعية .

- ٧- استخدمى ساعة للتوقيت ، وعندما ينتهى الطفل من إكمال العمل
- المطلوب يقدم له التعزيز المناسب
  - ٨- وفري فترات الراحة بشكل متكرر
  - ٩- قومى بتعزيز الطفل كلما زاد فى فترة الإنتباه
  - ١٠- شجعى النجاح
  - ١١- دربى على أساليب مراقبة الذات
- وأفضل مساعدة يقدمها الأبوان هى الموقف الايجابى نحو طفلهما

## أطفالنا والقوام

تعنى جميع الدول التي تقدمت اقتصاديا واجتماعيا وسياسيا عناية تامة بأطفالها فتعمل تلك الدول جاهدة على أن توفر لهم التغذية الكاملة والرعاية الطبية وجميع سبل الراحة النفسية

ونحن نعلم أن أطفال اليوم هم شباب الغد ورجال المستقبل ، فكل ما ينفق من جهد ومال من أجلهم سوف يعود إلى الدولة أضعافا مضاعفة حين يصبحون شبابا ويستتون رجالا أصحاب أقياء وهم بذلك أمل كل شعب في غده ، وعدة كل دولة في مستقبلها ولو أننا نظرنا حولنا إلى العادات التي تتحكم فينا وبحثنا عن مكان الطفل من نفوسنا ومدى تفكيرنا في أمره لاكتشفنا أننا لا نذكر أطفالنا حق ذكركم ، وعليه فيجب أن تتعاون جميع الهيئات المعنية وان تخطط وتدرس وسائل تطوير العناية بأطفالنا والاهتمام بهم .

ويعتبر خريجو وخريجات كليات التربية الرياضية من اجدد الأشخاص الذين يستعان بهم في تربية أطفالنا ، حيث انهم يدرسون كل ما يتعلق بالعناية بالتلاميذ من حيث نشر الوعي الصحي وكذلك العادات القواميه السليمة بينهم .

والأبحاث الحديثة تشير إلى أن حال الأم سواء من الناحية الجسمية أو الانفعالية أو نوع البيئة ، يكون لها تأثيرات هامة في مراحل نمو الجنين وبالتالي في صحته وقوامه .

وفيما يلي نناقش بعض العوامل البيئية الهامة التي قد تؤثر على نمو الطفل الجسمي والعقلي والحركي ..

\* العوامل البيئية التي تؤثر على قوام الطفل قبل الولادة :

### ١ - سوء التغذية : ( mal nutrition )

من الضروري أن تحصل الأم على الغذاء المناسب لكي تحتفظ بحالتها الصحية الجيدة خلال فترة الحمل ولكي تنجب طفلا سليما خالي من التشوهات القوامية .

ولقد أجرى بحث تجريبي للنتائج التي تترتب على سوء التغذية أثناء فترة الحمل على عدد من السيدات بلغ (٢١٠) كانوا يترددن على إحدى العيادات الجامعية ، فقد عاشت ٩٠ من هؤلاء السيدات على برنامج غذائي مناسب بينما عاشت ١٢٠ حالة أخرى على نظام التغذية الناقصة الخاصة بهن حتى نهاية الحمل وبالمقارنة بين المجموعتين تبين أن مواليد الغذاء الجيد كانت سجلاتهم الصحية افضل من الآخرين بعد الولادة ، من حيث انتشار التشوهات والأمراض الرئيسية والتي كانت اقل من المجموعة الأخرى .

#### ٢ - العقاقير :

إن تناول الأم للعقاقير بمختلف أنواعها قد تنتقل مع دم الأم إلي الجنين مما يؤثر بالتالي على صحة الجنين ، وتعرضه للإصابة بالتشوهات القوامية .

#### ٣ - التدخين :

كذلك قد يؤثر تدخين ألام الحامل على الجنين وذلك نتيجة إلي النيكوتين الناتج من السجائر قد يسبب بعض التفاعلات الكيميائية الضارة والتي تنتقل بعد ذلك المختص الجنين من خلال المشيمة .

#### ٤ - التعرض للإشعاع :

أن تعرض الأم الحامل وخاصة منطقة الحوض للإشعاع بالراديوم أو أشعة اكس بجرعات كبيرة قد تكون من الأسباب المعجلة بالإجهاض ، كما أن الأطفال تبدو عليهم بعض مظاهر الشذوذ العقلي أو الجسمي التي لا يمكن أن ترجع إلي أي سبب آخر بخلاف التعرض للإشعاع ، كما نجد

أن بعض الأطفال قد يشكون من اضطرابات خطيرة في الجهاز العصبي المركزي ، وقد يصاب البعض الآخر ببعض التشنجات القوامية ( التشنجات الخلقية ) .

#### ٥ - أمراض الأمومة :

كما أن هناك حالات نادرة ولد بها بعض الأطفال بعد أن انتقلت إليهم العدوى من الأم ، وعلى سبيل المثال : الجدري ، الحصبة وكذلك التهابات الغدد النكفية ، فقد تبين لبعض الباحثين أن مثل هذه الحالات قد تؤدي إلى أن ينشأ الطفل ضعيفا من الناحيتين الجسمية والعقلية .

#### ٦ - عمر الأم :

أن الأمهات دون سن العشرين وفوق الخامسة والثلاثين من العمر يزيد احتمال إنجابهم للأطفال المتأخرين عقليا أو جسمانيا وذلك عن الأمهات اللاتي تقع أعمارهن فيما بين العشرين والخامسة والثلاثين ، وهذا يرجع إلى عدة عوامل فسيولوجية ..... انظر المذكرة ص ٣٦

#### ٧ - سوء الحالة الانفعالية للام :

على الرغم من عدم وجود اتصال مباشر بين الجهاز العصبي للام والجهاز العصبي للجنين إلا أن حالة الأم الانفعالية الشديدة قد تؤثر في استجابات الجنين وتطور نموه .

والسبب في هذا أن الانفعالات مثل الغضب والقلق والتوتر وكذلك الحزن يتدخل فيها الجهاز العصبي المستقل عند الأم ، وهذا يؤدي بالتالي إلى زيادة إفراز بعض المواد الكيميائية مثل " استيل كولين " في مجرى الدم ، وباختصار نقول أن تركيب الدم يتغير وان مواد كيميائية جديدة تنفذ من خلال المشيمة تؤدي إلى تغيرات في الجهاز الدوري عند الجنين ، وهذا

يؤدى بدوره إلى تأثير غير مرغوب فيه في الجنين مما يعوق توافقه مع البيئة الخارجية .

#### ٨ - العادات القوامية :

يجب على الأم الحامل مراعاة العادات القوامية السليمة في الجلوس والوقوف والمشي ولذلك فمن الأهمية أن تتعلم الأم كيفية استخدام جسمها أثناء فترة الحمل ، وقد وجد أن غالبية الحوامل تشكو من الأم اسفل الظهر ، وقد يرجع ذلك إلى الإرهاق والتعب من اثر الوقوف لفترة طويلة وكذلك ضغط الجنين ، كما تتعرض الأم الحامل لحالات عسر التنفس وذلك بسبب ضغط الرحم على الحجاب الحاجز .

#### \* تأثير ممارسة التمرينات الرياضية على المرأة الحامل :

وهنا يجب على الأم الحامل استشارة الطبيب المختص في مزاولة بعض التمرينات الرياضية التي تهدف إلى :

- ١ - تنشيط الدورة الدموية للجسم بصفة عامة ، والقدمين بصفة خاصة حتى لا تصاب الأم الحامل بوزم القدمين أو بدوالي الساقين ، وغيرها من الحالات التي تحدث نتيجة لضعف الدورة الدموية أثناء الحمل .
- ٢- تسهيل حركة العمود الفقري مفصليا مع الحوض وذلك للمحافظة على ثبات الجسم واعتدال قوامه .
- ٣- المحافظة على مرونة مفاصل الحوض وعضلات البطن حيث لها أكبر الأثر في قوام الأم الحامل .
- ٤- التمرين على التنفس العميق حتى تسهل عملية الولادة .

بحيث تزاوّل هذه التمرينات بطريقة هادئة وليس بعنف وألا تزيد فترة ممارستها في البداية عن ٥ دقائق ثم تزداد تدريجيا حتى تصل إلى نصف ساعة .

ولقد أثبتت التجارب أن التمرينات الرياضية اليومية الخاصة بالحوامل ، ترفع كثيرا من معنويات الحامل ، وتكسبها مرونة ونشاط أثناء الحركة وكذلك تسهل عملية الولادة .

\* وهناك نماذج لبعض التمرينات التي يمكن ممارستها أثناء فترة الحمل :

١- ( جلوس تربع القدمان متلاصقتان ) : الضغط قليلا علي الركبتين براحتي اليدين • ( يكرر من ١ - ٤ )

٢- ( رقود ) : أثناء الشهيق رفع الرجل اليمني لأعلي مع فرد المشط والركبة ، أثناء الزفير يتم ثني الركبة مع نزول الرجل لأسفل ثم فردها • يكرر ما سبق للرجل اليسرى •

٣- ( رقود . الذراعين جانبا ) : رفع الرجل اليمني لأعلي مع فرد المشط والمحافظة علي استقامة الرجل الأخرى . فرد الرجل جانبا مع فرد المشط تماما . ثم رفع الرجل عاليا مرة أخرى ثم ثني الركبة أثناء نزول الرجل علي الأرض • يكرر ما سبق للرجل اليسرى •

٤- ( رقود . الذراعين جانبا أسفل ) : ثني الركبتين مع أخذ شهيق ببطء ثم فردهما مع عمل زفير •

\* أهمية التمرينات بعد الولادة :

وهناك بعض التمرينات الرياضية المناسبة بعد الولادة والتي تكسب عضلات الحوض قوة وكذلك تزيد من مرونة مفاصله وكذلك عضلات

البطن وبالتالي يتأثر العمود الفقري بهذا النشاط العضلي مما يجعله معتدلاً ، وكذلك مفاصل الحوض والأطراف تصبح أكثر مرونة واستعداداً للحركة .

**\* ويمكن تلخيص أهمية التمرينات بعد الولادة في النقاط التالية :**

١ - إعادة العضلات والأربطة والمفاصل إلى حالتها الطبيعية قبل الحمل ،  
 خصوصاً عضلات البطن والحوض .

٢ - تجنب خطر الجلطة الدموية نتيجة لبطء سريان الدم في الأوعية الدموية وخاصة في الطرفين السفليين وذلك عن طريق تنشيط الدورة الدموية .

٣ - انتقاص وزن الجسم وعودته إلى الوزن الملائم كما يجب أن تؤدي التمرينات بكل حرص وبعد استشارة الطبيب المختص .

**\* وهناك نماذج لبعض هذه التمرينات التي يمكن ممارستها بعد الولادة :**

١- ( رقود . راحة اليد لأعلي . ثني الركبتين ) : قبض عضلات البطن حتى يلامس القطن الأرض . الرجوع للوضع الابتدائي ) .

٢- ( رقود . الذراعين جانباً مع ثني الركبتين ) : ثني الركبة اليمني علي الصدر ثم فردها لأعلي ثم خفض الرجل ببطء مع ملامسة العمود الفقري للأرض وقبض عضلات البطن للداخل . يكرر مع الرجل اليسرى .

٣- ( رقود علي الظهر - الركبتان منتنيتان - ومتباعدتان قليلاً ) : رفع الحوض لأعلي في اتجاه الضلوع والثبات لمدة ثواني ثم الاسترخاء . يكرر ٦ مرات .

٤- نفس التمرين السابق مع دوران الحوض عند رفعه مرة جهة اليمين ومرة جهة الشمال .



**\* قوام الطفل :**

- . تبدأ العناية بقوام الطفل من قبل الزواج وذلك باتباع ما يلي :
- ١- الكشف الطبي على الزوج والزوجة لاكتشاف الأمراض الخطيرة وتجنبها .
  - ٢- العناية بالأُم الحامل وتوجيهها التوجيه المناسب وذلك بواسطة مراكز رعاية الأمومة والطفولة أو عرض الأم الحامل على الطبيب المختص مرة كل شهر ، وفي الشهور الأخيرة للحمل مرة كل ١٥ يوم ، وذلك حتى نضمن سلامة الجنين ، وكذلك تحديد الغذاء المناسب له ولها .
  - ٣- يعرض الطفل على الطبيب المختص لوصف الغذاء المناسب له مرة كل شهر .
  - ٤- ملاحظة سرير الطفل أن يكون متسعا ومريحا وبه حواجز جانبية حتى لا يسقط الطفل ويتعرض للتشوهات .
  - ٥- ملاحظة مصدر الإضاءة - بحيث لا يأتي من الأمام أو الجانب حتى لا يضعف العينين أو يكون سببا في لفت راس الطفل إلى جهة مستديمة بل يأتي الضوء من الخلف وهذا افضل بالنسبة للطفل .
  - ٦- يجب أن تكون ملابس الطفل قطنية حتى يتسنى لها امتصاص العرق وكذلك تجنب الملابس التي تسبب بعض أنواع الحساسية كالتي تصنع من " النايلون " .
  - ٧- يعرض الطفل الأشعة الشمس يوميا من بعد الساعة العاشرة صباحا وكذلك من بعد الساعة الثالثة بعد الظهر وذلك في فصل الشتاء ، أما في فصل الصيف فيتم تعرض الطفل لأشعة الشمس من بعد الساعة التاسعة وكذلك من بعد الساعة الخامسة مساء ، وذلك ليتكون فيتامين (د) لاستفادة الجسم من الكالسيوم والفسفور .

وعندما يتم الطفل الثلاثة اشهر الأولي يجب وضعه في وضع الانبطاح لمدة دقائق كل يوم ويكون هذا التمرين في مواعيد بعيدة من ميعاد الرضاعة التي اعتادها الطفل ومع هذا الوضع نجد أن الطفل يرفع رأسه إلى أعلى فتقوى بالتالي عضلات الرقبة الخلفية والظهر .

وفى سن " ٦ شهور " يحاول الطفل الجلوس وهنا يجب إلا نحاول إجلاس الطفل قبل أن يبدأ هو ذلك أي قبل موعده الطبيعي حتى لا ينحني إلى الأمام فيسبب ذلك تشوها في العمود الفقري ، أو يتسبب ذلك في سقوط رأسه للأمام ، حيث أن الطفل في هذه المرحلة تكون عظامه لينة سهلة الاعوجاج .

وفى سن " ال ٨ شهور " يبدأ الطفل في عملية الزحف ، فالزحف مهم جدا للطفل ، فهو يعمل على تقوية معظم عضلات الجسم ، وخاصة عضلات الرقبة ، حيث يريد الطفل رفع رأسه إلى أعلى فتسقطها جاذبية الأرض ثم يعاود الكره ، وهكذا إلى أن تتمكن العضلات من رفع الرأس لأعلى ، ( وهنا يتكون أول قوس مكتب بعد الولادة وهو قوس الرقبة ) .

وعندما يكمل الطفل السنة الأولي ، يحاول الطفل الوقوف والمشي وأثناء المحاولة ( يتكون القوس الثاني المكتب وهو القوس القطني ) .

وهو التحذب للأمام وهو عبارة عن تقوس الفقرات القطنية للأمام .

كما نلاحظ انه عندما فرد الطفل قامته ، قد أقام الساقين على القدمين يقبض عضلات سمانة الساق ، ثم فرد الركبتين بواسطة فرد العضلات الواقعة أمام الفخذ ، ثم شد الجذع إلى الحوض بواسطة العضلات الواقعة خلف الفخذ ، والعمود الفقري بالعضلات المتصلة به ،

وكذلك الرأس بالعضلات التي تقع على جانبي الرقبة وخلفها ، ويمكن تلخيص ذلك في النقاط التالية :

**\* مسببات العضلات العاملة عند فرد القامة أو الوقوف :**

١. إقامة الساقين على القدمين بقبض عضلات سمانة الساق .
٢. فرد الركبتين بواسطة فرد العضلات الواقعة أمام الفخذ .
٣. شد الجذع إلى الحوض بواسطة العضلات الواقعة خلف الفخذ .
٤. انتصاب العمود الفقري بواسطة العضلات المتصلة به .
٥. استقامة الرأس بواسطة العضلات التي تقع على جانبي الرقبة وخلفها .
٦. بعد ذلك تكون كل من اليدين حرة طليقة يستطيع مسك الأشياء بها فيمتد إدراكه ، ومن جهة أخرى تتكون عنده حاسة اللمس فيستطيع الإحساس بالأشياء الساخنة والباردة ..... الخ .

**\* العناية بقوام الطفل قبل مرحلة المدرسة :**

- وفي هذا الصدد توجد عدة اعتبارات هامة تتصل بتربية القوام الجيد والتي لا بد أن نركز عليها اهتمامنا المستمر وهي مرتبة حسب أهميتها :
١. أن يخضع الطفل لنظام غذائي منظم وان يحتوى الغذاء على السرعات الحرارية المناسبة والتي تزود الجسم بالوقاية اللازمة والنمو المتزن تحت إشراف الأطباء والأخصائيين .
  ٢. العناية بنظافة جسم الطفل بانتظام ( استحمام الطفل ) .
  ٣. الاهتمام بنوم الطفل مدة كافية في حجرة نوم جيدة التهوية بعيدة عن الضوضاء .

٤. أن يخضع الطفل للكشف الطبي الدوري مع ملاحظة وزنه وطوله  
 • ( انظر جدول رقم ٣ ، ٤ ) ص ١٧ ، ١٩
٥. تجنب الطفل أي مظهر من مظاهر الإرهاق العصبي •
٦. أن يمارس الطفل النشاط الحر الضروري في الهواء الطلق •
٧. يجب أن يسمح للطفل باستخدام عضلاته بحرية تامة وان يعتمد  
 عليها كلما سنحت الفرصة ، كما يترك حافي القدمين لفترة يوميا  
 كي تقوى عضلات القدمين وتتكون الأقواس (قوس باطن القدم) •
٨. الاهتمام بالملابس عموما فيجب أن تكون مناسبة حتى لا تعوق  
 الحركة •
٩. يجب أن نهتم بالأحذية بان تكون من جلد لين وتكون مناسبة تماما  
 للقدم حتى تنمو نموا طبيعيا وتؤدي وظيفتها بشكل طبيعي ، مع  
 وجود فراغ بالحذاء من الأمام حوالي من ١ - ١.٥ سم ليسمح  
 بحرية الحركة للأصابع وكذلك تلاشى التشوهات بالأصابع •

## النمو الحركي

يكاد يتفق المتخصصون في مجال دراسة النمو الإنساني على  
 تعريف النمو بأنه : "عبارة عن مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير  
 حسب أسلوب ونظام متكامل خلال حياة الإنسان " • كما

إنهم يتفوقون إلى حد كبير على وجود مظهرين رئيسيين للنمو هما :النمو  
التكويني والنمو الوظيفي •

### أولاً : النمو التكويني :

وقصد بالنمو التكويني نمو الطفل فى بناء والشكل الجسماني من  
حيث الوزن والطول ، والأعراض والمحيطات •

### ثانياً : النمو الوظيفي :

كما يقصد بالنمو الوظيفي نمو الوظائف الجسمية والعقلية  
والاجتماعية لتساير تطور حياة الطفل وتوسع نطاق بيئته •  
فالنمو بهذا المعنى يتضمن أي نوع من التغير يطرأ مع مرور فترة  
زمنية معينة على أي جانب من جوانب الطفل سواء كان ذلك متعلقاً بتكوينه  
البيولوجي أو وظائفه الفسيولوجية أو وظائفه الحركية •

### \* معنى النمو الحركي :

يتفق معني النمو الحركي إلى حد كبير مع المعني العام للنمو من  
حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابة التي تسير وفق أسلوب أو نظام  
متربط متكامل خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز  
على دراسة السلوك الحركي والعوامل المؤثرة فيه •

وقد جاء تعريف " أكاديمية النمو الحركي " المنبثقة عن الجمعية  
الأمريكية للصحة والتربية البدنية والترويح عام ١٩٨٠ م بما يفيد المعنى  
السابق للنمو الحركي ، حيث قدمت تعريف للنمو الحركي مفاده أن النمو  
الحركي عبارة عن : " التغيرات فى السلوك الحركي خلال حياة الإنسان  
والعمليات المسؤولة عن هذه التغيرات " •

هذا وعندما يعرف النمو الحركى كنوع من التغيرات التى تطرأ على

• السلوك الحركى

مع مرور فترة زمنية معينة - فإن التركيز يوجه نحو الأداء الحركى ، وينظر للنمو الحركى عندئذ باعتبار أنه نوع من الحصائل أو النواتج ، ومثال ذلك قياس مسافة رمى الكرة لأبعد مسافة خلال أعمار سنوية مختلفة

•

أما عندما يعرف النمو الحركى كعملية فإنه يوجه نحو الإجابة عن سؤالين : لماذا ؟ وكيف يحدث التغير فى الأداء الحركى باعتباره نوعاً من الحصائل ؟ ومثال ذلك لماذا تزيد مسافة رمى الكرة مع زيادة العمر ؟ وكيف يتم ذلك •

هذا وتجدر الإشارة إلى أن مصطلح MOTOR عندما يستخدم بمفرده فى المراجع الأجنبية المتخصصة فى مجال النمو الحركى ، فإنه يعنى التركيز على العوامل البيولوجية والميكانيكية المؤثرة فى الحركة ، ولكن هذا المصطلح نادراً ما يستخدم بمفرده ، بل يأتى عادة مقترناً بكلمة أخرى مضافاً إليها أو سابقاً فمن أمثلة المصطلحات التى يكون مضافاً إليها : النفس الحركى MOTOR PSYCHO والإدراك الحركى

• PERCEPTION MOTOR

أما المصطلحات التى يكون سابقاً لها فمنها النمو الحركى motor

growth أو التحكم الحركى motor control .

وهذه المصطلحات شائعة الاستخدام فى مجال التربية البدنية

• والرياضية

هذا أيضا إنه لا يستقيم الأمر عند الحديث عن النمو الحركى دون الإشارة ألي مصطلح النضج والخبرة  
 MATURATION  
 • EXPERIENCE

لذلك فإن مناقشة مفهوم النضج يرتبط عادة بالخبرة ( أو التعلم أو التدريب ) فيقال مثلاً : لكي تنمو مهارة حركية معينة مثل المشي للطفل ، فلا بد من توفر عامل النضج الذى يمكن الطفل من القيام بهذه المهارة ، فالطفل لا يستطيع أن يتعلم مهارة حركية معينة إلا عندما يكون مستعداً لذلك .

أما إذا كان الطفل غير مستعد للتعلم ، فإن التعلم عندئذ يصبح مضيعة للوقت وأن أي تدريب يسبق هذه الفترة التى يحدث فيها النضج يكون قليل الجدوى أو لا تكون له جدوى بالمرّة بل قد يصيب الطفل ببعض التشوهات القوامية .

وعلى ضوء ما سبق فإن العلاقة بين النضج والتعلم تتمثل فى أن هناك توقيتاً معيناً للاستفادة من التدريب أو التعلم ، كما أن هناك حدوداً لما يمكن أن يصل إليه الطفل من نمو فى فترة معينة من فترات حياته .

### \* مراحل النمو الحركى :

تتلخص مراحل النمو الحركى للإنسان فى أربع مراحل متداخلة ومنتالية وهى :

- أولاً : مرحلة الحركات المنعكسة
- ثانياً : مرحلة الحركات الأولية
- ثالثاً : مرحلة الحركات الأساسية
- رابعاً : مرحلة الحركات المتعلقة بالرياضيات المختلفة

وفيما يلي سوف نلقي مزيداً من الضوء على هذه المراحل شرحاً  
وتفصيلاً :

### أولاً : مرحلة الحركات المنعكسة :

وهذه المرحلة تغطي مرحلة ما قبل الولادة بدءاً من الشهر الرابع  
وعدداً من الشهور الأولى بعد مولده ، فالطفل كجنين فى بطن أمة يتحرك  
حركات منعكسة لإرادية تسيطر عليها عتبة اللحاء المخي وتكون أساس  
مراحل نموه الحركى .

وعندما يخرج الطفل إلى الوجود من بطن أمه يستطيع بهذا النوع  
من الحركات أن يكتسب بعض المعلومات عن بيئته المباشرة ، فردود فعله  
السريعة نحو اللمس والضوء والصوت تجعله يتعرف على هذا كله ، كما  
يمكن تصنيف الأفعال المنعكسة التى يقوم بها الطفل فى الأشهر الأولى  
من مولدة إلى حركات للحصول على الغذاء وحركات لحماية نفسه .

ويأتى بعد ذلك الحركات المنعكسة القوامية وهى حركات تلقائية  
لإرادية للطفل فى القيام بها ، وهى غالباً تشبه فى مظهرها النشاط الحركى  
الإرادي الذى يؤديه الطفل فيما بعد ، كما تعتبر تلك الحركات فترة اختبار  
حركى عصبى لأليه أو ميكانيكية حركاته المستقبلية والمتعلقة بالانتقال  
والتحكم والثبات المتزن .

فعلى سبيل المثال عندما نحاول وضع الطفل بأيدينا فى وضع  
رأسي ، يأتى بحركات منعكسة تشبه المشي الاختياري فيما بعد ، وأيضاً  
عندما نقلب أو نضع الطفل على بطنه يأتى بحركات منعكسة تشبه الزحف  
الاختياري الذى يأتى بعد فترة وجيزة ، فقيام الطفل بمثل هذه الحركات  
المنعكسة يمهد لأدائه حركات الزحف والمشي فيما بعد .



### ثانياً : مرحلة الحركات الأولية :

تقابل مرحلة الحركات الأولية بوجه عام السنة الأولى من حياة الطفل وتستمر حتى العام الثاني ، وتتميز الحركات الأولية عن الحركات المنعكسة بأنها اختيارية إرادية ، وتشمل هذه الحركات على حركات الثبات المتزن مثل السيطرة على الرأس والرقبة وكذلك عضلات الجذع ، وأيضاً حركات التحكم مثل قبض اليد وفتحها وكذلك حركات التنقل مثل الزحف و المشي ، وكل هذه الحركات محكومة بدرجة نضج الطفل .

كما يتدرج الطفل في استبدال الحركات المنعكسة والكف عنها بحركات أخرى اختيارية نتيجة لما يطرأ على اللحاء المخي من نمو وتطور ومع هذا فإن عدم نمو الجهاز الحركي العصبي بالقدر الكافي في ذلك الوقت من حياة الطفل تجعل تلك الحركات الاختيارية كلية غير دقيقة يصاحبها حركات زائدة ، فعلى سبيل المثال - إذا أراد الطفل أن يتصل بشئ من الأشياء أمامه فإنه يمد يده كلها وكتفه وربما يحرك جذعه من أجل الوصول لهذا الشئ ، ولكن مع بلوغ الطفل العام الأول تقريباً يصبح الطفل أكثر قدرة على القيام ببعض حركاته بمزيد من الدقة والضبط .

### ثالثاً : مرحلة الحركات الأساسية : من سن (٢-٧) سنوات

وهذه المرحلة تقابل من سن الثانية إلى سن السابعة ، وهي امتداد طبيعي أكثر تحكماً وتوجيهاً واتقاناً ودقة للحركات الأولية ، ولعل أهم ما

يتميز هذه المرحلة من النمو الحركي هو انشغال الطفل باستكشاف قدرات جسمه الحركية واختيارها وتجريبها .

ومن أهم القدرات الحركية الأساسية التي ينبغي تنميتها والتدريب عليها في هذه المرحلة (حركات الانتقال ) كالجري والوثب وكذلك (حركات التحكم ) كالرمي والقف ، وكذلك مهارات التوازن والجدير بالملاحظة أن النمو الحركي للطفل في هذه المرحلة يتأثر بدرجة كبيرة بالعوامل والمؤثرات البيئية ، وهذا مما يجعل دور المعلم والمؤسسات التربوية على جانب كبير من الأهمية في هذه المرحلة كي يساعدوا الأطفال على تنمية قدراتهم ومهاراتهم الحركية ، وتوسيع نطاقها لتشمل أكبر عدد ممكن من الحركات المتصلة بالأنشطة الرياضية ، وذلك قبل توجيههم إلى مهارات حركية متخصصة متصلة بنشاط معين فيما بعد .

### قيم التربية الحركية :

تتبلور قيم التربية الحركية من خلال الإطار العام لفوائدها ومبررات وجودها كنظام مستقل ، ومن هذه القيم ما يلي :-

- خبرة النجاح متاحة لمعظم الأطفال لأن الأهداف شخصية تماما .
- الانضباط الفردي والتوجيه الذاتي حيث يتمكن الطفل من اتخاذ القرارات وتعوده على تحمل المسؤولية كاملة عن سلوكه .
- الموقف التعليمي في حد ذاته يخلق حرية وابتكار من خلال محاولات الطفل الاستكشافية لتقديم البدائل والحلول الذاتية بدون تخوف من الفشل .

### \* أغراض التربية الحركية :

أما الأغراض الأساسية والتي يمكن أن تنبثق من قيم التربية

الحركية فهي كالآتي :

- \* خبره الاستمتاع بالحركة .
- \* الاكتشاف وحل المشكلات .
- \* الخبرة الحركية في حد ذاتها .
- \* تحليل عناصر الحركة وكذلك فهم مفردات العمل الحركي .

وفى هذا الصدد يعقب ( لوثر ) " LAWTHER " على مفهوم

التحليل الحركي من خلال مفاهيم التربية الحركية بأنه رد المهارات الحركية إلى أصلها وعناصرها وجوانبها الأساسية مثل الفراغ ، الزمن ، القوة ، السرعة ، الانسياب .

وهناك العديد من الأداء والتي تؤيد بشكل واضح دور الحركة فى

التربية والتنشئة الاجتماعية للطفل ، والتي يمكن تلخيصها فيما يلي :-

- الحركة يمكن أن تكون عاملاً فعالاً ووسطاً ملائماً للتعليم بشكل عام .
- التربية الحركية تسهم فى تنمية التفاعل الاجتماعي للطفل .
- التربية الحركية تسهم فى تنمية الطلاقة والمهارة الحركية للطفل .
- التربية الحركية تسهم فى اللياقة البدنية للطفل .
- التربية الحركية فى تسهم تنمية الاتجاهات الطيبة نحو مجتمعة .
- تساعد التربية الحركية الأطفال فى معرفة (كيف تعمل أجسامهم ) .
- الحركة يمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الاتصال الاجتماعي .
- الحركة تسهم فى التعبير عن الذات .
- تساعد التربية الحركية من خلال اشتراك الطفل فى الأنشطة الحركية على إكسابه الثقة بنفسه والعدول عن حالة الخجل والانطواء وذلك من خلال اشتراك الطفل فى أداء بعض القصص الحركية .

ونظراً لأن التحاق الطفل بالمدرسة يأتي متأخراً (في السادسة) فالدور المأمول من الوالدين - ومن لهم شرف العناية بتربية الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة - أن يضاعفوا من اهتمامهم بالتربية الحركية حتى يمكن أن تواجه واقع فعلى منتشر في مؤسساتنا التربوية ألا وهو التقليل من قيمة برامج التربية الحركية والرياضية وذلك من خلال فصل متعمد للأهداف السلوكية كالفصل بين الجوانب الحركية والجوانب المعرفية ، ولولا أهمية الحركة ما تم الربط بينها وبين التربية في سياق مصطلح واحد ، ألا وهو التربية الحركية ودلالاته الهامة في عملية التعليم والتعلم.

## \*\* النمو الحركي من التلقائية إلى الضبط

### أولاً - النمو الحركي لطفل ما قبل المدرسة :

- إن الزيادة في نضج الجهاز العصبي ، وكذلك الزيادة في قوة العضلات والقدرة على أحداث التآزر بينهما ، كل ذلك يوفر الأساس اللازم لزيادة النمو في المهارات الحركية بشكل واضح ، ولو أن التعلم في هذه المرحلة يلعب بعد ذلك دوراً كبيراً .
- فبمجرد تعلم الطفل المشي ، تبدأ المهارات الجديدة في الظهور وأولها الجري والقفز ، ففي سن " الثالثة " يستطيع الطفل أن يجري بسلامه اكبر ، فيسرع ويبطئ ، ويستدير ، ويقف فجأة دون أى صعوبة ، كذلك يمكنه أن يصعد الدرج بتبديل قدميه دون مساعده ، كما يستطيع أن يقفز برجليه الاثنتين معا لمسافة قدم واحد .
- وفي سن " الثالثة " أيضا تنمو بعض المهارات الحركية ذات الصيغة الاجتماعية والتي تجعل من الطفل كائناً اجتماعياً بدرجة اكبر .
- ومن امثل تلك المهارات :

- يستطيع الطفل أن يغسل يديه ويجففها .
- يستطيع الطفل أن يطعم نفسه بالمعلقة .
- يستطيع الطفل أن يذهب إلى المرحاض وأن يستجيب للتعليمات الخاصة بذلك .
- يستطيع الطفل أن يرسم دائرة بعد أن كان يرسم فقط خطأ مستقيماً .
- وبوصول الطفل إلى سن " الرابعة " تنمو لديه القدرة على التخيل فيبدأ بتخيل ماذا يمكن أن يكون شبيهاً بعملية الطيران , ولعله يدرك أن عملية القفز هي أقرب شئ إليه , حيث يصبح في هذا السن قادراً على القفز من فوق المائدة أو الكرسي أو السلم وغيرها .... ولذلك فهو يمارس عملية القفز هذه بمتعه كبيره .
- وبعد أن كان الطفل قبل ذلك يمارس الجري للجري ذاته , فإنه الآن يمارسه كوسيلة للعب في بعض الأوقات مع أقرانه من الأطفال .
- وبالرغم من أن سرعة الطفل في هذا السن محدودة إلى حد ما بسبب قصر ساقية وعدم إتقانه للتوازن بعد , إلا أن ذلك لا يعوق الأطفال عن قضاء وقت طويل في عمليه الجري .
- وإلى جانب ذلك فإن هناك تقدماً ملحوظاً في المهارات الحركية , ويتضح ذلك فيما يتعلق برمي الكرة , فبعد أن كان الطفل في سن الثانية أو الثالثة يقذف الكرة بكل جسمه أصبح الآن في مقدوره أن يدفع بذراع مستقلة إلى الوراء ليدفع بالكرة إلى الأمام دفعة قوية .
- وفي سن " الخامسة " يستطيع الطفل أن يحقق قدراً كبيراً من التوازن ولذا فإن الكرة مع طفل الخامسة يصبح أكثر متعه بكثير من لعبها مع طفل الرابعة , ولكن لا يستطيع طفل الخامسة إظهار

مهارة حقيقية فى نوع معين من الأنشطة الحركية نتيجة لعدم قدرته على تحقيق التآزر الكافي بين العين واليد وكذلك عدم سيطرته على الحركات الدقيقة .

- وعند سن الخامسة أيضاً تبدأ فى الظهور بوادر السيطرة على العضلات الدقيقة حيث يستطيع الطفل أن يرسم خطوطاً مستقيمة فى كل الاتجاهات .

- وعلى وجه العموم , فإن طفل هذه المرحلة , إذ تنمو لديه العضلات الكبيرة بدرجة أكبر بكثير من العضلات الصغيرة , وذلك لأن المهارات الحركية للطفل فى هذه المرحلة تحتاج إلى العضلات الكبيرة بشكل أكبر , ومن هذه المهارات إلى جانب ما ذكرنا : السباحة والتزلج .... وغيرها حيث يبدى الأطفال غراماً شديداً باستخدام أجسامهم فى القيام بهذه المهام إلى جانب تعليمها بسرعة وبسهولة كبيرة عندما تتاح مهم الفرض .

- وهناك واحدة من تلك المهارات قد يكون لها دلالة خاصة بالنسبة لطفل هذه المرحلة , ألا وهى مهارة ركوب الدراجة ذات الثلاث عجلات وترجع أهميه هذه الآلة بالذات إلى أنها توفر قدراً كبيراً من إمكانية الإسراع والاستدارة , والعودة للوراء , كما أنها تساعد الطفل على التمثل بالكبار . بالإضافة إلى ذلك فإن الدراجة ذات الثلاث عجلات تجمع بين متعه الحركة والاستثارة الناجمة عن المخاطرة والاستقلال .

**ثانياً: النمو الحركى لمرحلة التعليم الابتدائي(من سن ٦ - ١٢ سنة):**

وتعتبر هذه المرحلة حداً فاصلاً بين المراحل السابقة التى يعامل فيها كطفل والمرحلة التى تليها والتى يشب فيها الطفل عن الطوق , لذا

يشعر طفل المدرسة الابتدائية بأنه لا ينتمي إلى عالم من هم اصغر منه ،  
 ولا إلى عالم من هم اكبر منه الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة التعامل معه .  
 وعادة تقسم هذه المرحلة إلى فترتين :الفترة من سن ( ٦ - ٩ )  
 سنوات تقريبا وتعرف بمرحلة الطفولة المتوسطة ، وتشمل الثلاث سنوات  
 الأولى من المرحلة الابتدائية ، والفترة من ( ٩ - ١٢ سنة ) وتعرف بمرحلة  
 الطفولة المتأخرة ، وتشمل على الثلاث سنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية .

### (١) مرحلة الطفولة المتوسطة ( من سن ٦ إلى ٩ سنوات ) :

يتميز النمو الحركي في هذه المرحلة ببعض التغيرات الجوهرية ومن  
 أهم الخصائص العامة للنمو الحركي في هذه المرحلة ما يلي :

أ - يظهر النمو التدريجي بالنسبة للأداء الهادف لمختلف النواحي الحركية

ب - يظهر التحسن الواضح بالنسبة لأداء الحركات من الناحية الكيفية .

ج - يعتبر النشاط الدائب للطفل من أهم معالم السلوك الحركي في هذه  
 المرحلة .

د- يتمثل نشاط الطفل في قيامه بالرد علي كل مثير خارجي بأداء بعض  
 الاستجابات الحركية المختلفة .

هـ- يكون الطفل في هذه المرحلة سريع التحول لا يستقر على حال ولا يلبث  
 مده طويلة في أداء عمل معين أو ممارسة نشاط واحد .

• ويمكن توضيح ذلك من الناحية " الفسيولوجية " بأن مثيرات البيئة  
 المختلفة تحدث دائما أنواع جديدة من الاستثارات في قشرة المخ  
 التي تحرص وتلح على القيام بالاستجابات الحركية ، ومما يساعد

في ذلك أن العمليات العصبية التي تسهم في العمل على " الكف الحركى " أي التي تقوم بإعطاء الأوامر لبعض العضلات بالكف عن العمل أو الاستجابة لا تكون قد وصلت إلى درجة كافية من النمو والتطور .

- وبمرور الوقت يتعلم الطفل تدريجياً التحكم في الدوافع التي تحث على الحركة , حتى لا يقوم الطفل دائماً بترجمه وتحويل كل مثير خارجي إلى حركة معينة .
- وفي غضون العامين الأولين من هذه المرحلة يمكن ملاحظة النشاط الزائد الذى يتسم به الطفل , كما نجد أن كثيراً من حركاته ترتبط ببعض الحركات الجانبية الزائدة والتي نجدها بوضوح عند محاولة تعليم الطفل بعض المهارات الحركية المركبة .
- وفي بداية العام " الثامن " يتضح ميل الطفل إلى الاقتصاد في حركاته , كما يستطيع تركيز انتباهه لفترة طويلة في أداء نشاط معين دون أن تستطيع بعض المثيرات العارضة أن تحوله دون متابعة ما يمارسه من نشاط , كما تظهر على الطفل معالم الدقة والتوقيت الصحيح أثناء أداء الحركات وذلك لتحقيق هدف معين .
- و بصفة عامة يتناول العرض السابق تطور نمو النواحي الحركية تلك الأنشطة التي يمارسها الطفل في غضون حياته اليومية دون ارتباطها بالتوجيه والقيادة التربوية والتي عند توافرها تسهم بقدر وافر في الرقى بمستوى النمو الحركى بدرجة تزيد عن ذلك بكثير .

\* بعض العوامل المؤثرة في النمو الحركى :

(١) الانتظام في الدراسة :



وبانتظام الطفل في الدراسة يتم تحديد وإخضاع حركاته واضطرابه إلى الجلوس هادئاً وساكناً لبضع ساعات يوميا ، وهذا التحديد الوقتي لحركات الطفل يمنع ويخمد رغبة الطفل الجامحة للحركة والنشاط وذلك يؤدي إلى ادخار المثيرات وتأجيلها ثم العمل على تفرغها عقب نهاية اليوم الدراسي بصورة تتميز بالحدة والقوة والوضوح .

وهذا مما تسفر عنه الخطورة التي تكمن في طريق عودة الأطفال إلى منازلهم عقب الدراسة مباشرة نظرا لان إطلاق المثيرات المدخرة والمتجمعة الناتجة عن الإخماد الوقتي لحركات الطفل تعمل على سرعة اندفاعه وعدم حرصه أثناء انطلاقاته في طريق عودته إلى المنزل .

ولذا يجب إعادة النظر في نظم وطرق الدراسة في تلك المراحل على ضوء الخصائص المميزة للنمو الحركي للطفل في تلك الفترة لإمكان تجنب التأثير السلبي على نمو الطفل .

## (٢) تطور حاله العمليات العصبية العليا :

- وفي غضون هذه المرحلة يصل النمو بالنسبة لنشاط العمليات العصبية العليا ، والجهاز العصبي إلى مرحلة متوسطة هامة ، حيث نجد أن حجم المخ يأخذ في الازدياد مما يؤدي إلى زيادة ديناميكية العمليات العصبية .
- ويلاحظ أن عمليات الكف العصبي لا تستطيع إيقاف عمليات الاستثارة العصبية والذي يعزى إليه أسباب النشاط الزائد .
- ولكن بتطور النمو يحدث التوازن بين عمليتي الكف والاستثارة مما يساعد بدرجة كبيرة على إتقان مختلف النواحي الحركية في مراحل النمو التالية .

## (٢) مرحلة الطفولة المتأخرة ( من سن ٩ - ١٢ ) سنة :

وفي هذه المرحلة يزداد تطور النمو الحركى بصورة ملحوظة , إذ نجد أن الطفل يتمكن بدرجة كبيرة من التوجيه الهادف لحركاته , ولا يرى ذلك بالنسبة للنشاط الرياضي فحسب بل يتعداه أيضا إلى نشاط الطفل في غضون حياته اليومية إذ تصبح حركاته أكثر هادفيه وأكثر اقتصادا في بذل الجهد .

ومن أهم ما يتميز به طفل هذه المرحلة هي سرعة استيعاب وتعلم المهارات الحركية الجديدة , وكثير ما ترتبط سمات الشجاعة والجرأة , وكذلك الحماس للتعلم والفاعلية , والنشاط بالنواحي الحركية للطفل وخاصة في حالة تكليفه ببعض الواجبات الحركية , حيث يتسم طفل هذه المرحلة بالمنافسة الشديدة وعشقه لقياس قوته وقدراته الاخرين .

مما تقدم يمكننا القول بأن النمو الحركى فى هذه المرحلة يصل إلى ذروته وكثيراً ما تعتبر بأنها الفترة المثلى للتعلم الحركى للطفل حيث كثيراً ما نصادف ظاهره " تعلم الطفل من أول وهله " وهذا يعنى أن الكثير من الأطفال يكتسبون القدرة على أداء المهارات الحركية الجديدة دون أنفاق وقت طويل في عملية التعليم والتدريب .

\* ولكن ما هي ظاهرة التعلم لأول وهله ؟ فما السر الذى يكن وراء ذلك , وكيف نفسر هذه الظاهرة ؟

\* سبق لنا القول بأن طفل هذه المرحلة يتميز بالقدرة على سرعة اكتساب وتعلم الكثير من المهارات والقدرات الحركية وقد استخدمنا للدلالة على ذلك مصطلح " التعلم لأول وهلة " .

فكثيراً ما نلاحظ أن عملية التعلم لدى أطفال هذه المرحلة تستغرق وقتاً قصيراً بمقارنتها بمراحل النمو الأخرى ، وكثيراً ما نجد في غضون درس التربية الرياضية قيام المدرس بإجراء نموذج لمهارة حركية معينة ثم يقوم الأطفال بتجربة تلك المهارة الحركية لعدة مرات فنلاحظ أن عدد كبير منهم قد نجح في أداء تلك المهارة بصورة جيدة .

وقد علل بعض الخبراء في المجال الرياضي والتربوي ذلك ، بأن التعلم الحركي في تلك المرحلة لا يحدث عن طريق " التحليل الإدراكي التفكيرى للمهارة " الحركية كما هو الحال بالنسبة للبالغين ، إذ أن الأطفال في هذه المرحلة لا يقومون بالتأمل والتفكير لفترة طويلة في جزئيات المهارة ، بل نجدهم يقومون باستيعاب " مجرى المهارة الحركية ككل " ثم يقومون مباشرة بتقليدها .

\* وهذه قد يرجع إلى سعى الطفل في هذه المرحلة إلى المنافسة الشديدة ومدى قدرته وقوته لإثبات ذاته البدنية بصورة أسرع .

كما أن الطفل في هذه المرحلة يصبح بمقدوره سرعة تثبيت المهارات الحركية الجديدة المكتسب ، ومن ناحية أخرى فإن تطور النمو الحادث في الجهاز العصبي المركزي وخاصة بالنسبة لقشره المخ يساعد الطفل على حسن الاستفادة من المهارات الحركية السابق تعلمها - أي الاستفادة من ( الخبرات الحركية السابقة ) وذلك في غضون عملية تعلم المهارات الحركية الجديدة .

وعلى ذلك يرى كثير من العلماء أهمية هذه المرحلة في اكتساب قدر كبير من الخبرات الحركية .

### الفصل الثالث

#### خصائص نمو طفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها

##### من برامج التربية الحركية

يحدث النمو في كافته مظهره في شكل تغيرات وتطورات يتعرض لها الكائن الحي ، ورغم أن حياه الإنسان وحده واحدة إلا أن النمو يمر تتميز كل منها بخصائص واضحة .

أن معرفة المربي بخصائص ومطالب نمو الأفراد الذين يتعامل معهم علي درجه كبيره من الأهمية ، حيث يستعين المربي بتلك الخصائص للتوصل إلي افضل الطرق والأساليب لمضاعفه فرص التعلم والنمو لدي هؤلاء الأفراد في مرحله نمو معينه .

وتتوقف مطالب النمو في مرحله الطفولة علي مدي تحقيق وإشباع حاجات الطفولة إشباعا يتناسب مع نضج الطفل ومراحل نموه وبالتالي فان حاجات الأطفال من برامج التربية الحركية تختلف باختلاف مراحل نموهم في إطار مطالب النمو لكل مرحله ، كما انه من الضروري أن تتوافر لدي معلمه رياض الأطفال المعلومات الأساسية عن طبيعة نمو طفل ما قبل المدرسة حتى تستطيع في ضوء معرفتها لهذه الخصائص ، إشباع متطلبات واحتياجات نمو الطفل في هذه المرحلة عن طريق :

- الاختيار السليم للأنشطة الحركية وأساليب التدريس التي تلائم الطفل .
- تهيئة افضل الظروف التي تسمح للنمو بان يبلغ غايته ،في سرعته الطبيعية ، أو دون مطالبه الطفل بمستوي معين من السلوك يفوق قدرته .

وفيما يلي خصائص النمو لطفل ما قبل المدرسة من (٣ - ٥) سنوات ومتطلباتها من برامج التربية الحركية بهدف الاستفادة منها في تحديد المعايير التي ينبغي أن تتوفر لدى معلمات رياض الأطفال حتى تستطيع في ضوء معرفتها لهذه المعايير مقابلة وإشباع مطالب واحتياجات نمو الطفل في هذه المرحلة :

**أولاً - خصائص النمو " الجسمي و الفسيولوجي "** لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية .

**ثانياً - خصائص النمو " الحركي "** لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية .

**ثالثاً - خصائص النمو " الانفعالي "** لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية .

**رابعاً - خصائص النمو " الاجتماعي "** لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية .

وفيما يلي سوف نتناول هذه الخصائص بالشرح والتوضيح :

**أولاً - خصائص النمو الجسمي و الفسيولوجي لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية .**

**أ - خصائص النمو الجسمي و الفسيولوجي لطفل ما قبل المدرسة :**  
يعد النمو الجسمي من أهم الظواهر والمؤشرات في حياة الطفل في السنوات الست الأولى حيث تتميز هذه السنوات بسرعة النمو الجسمي ، وان كانت السنتان الأولتان تعتبر مرحلة نمو سريع بالنسبة للمرحلة التالية لها من ٣ - ٦ سنوات .

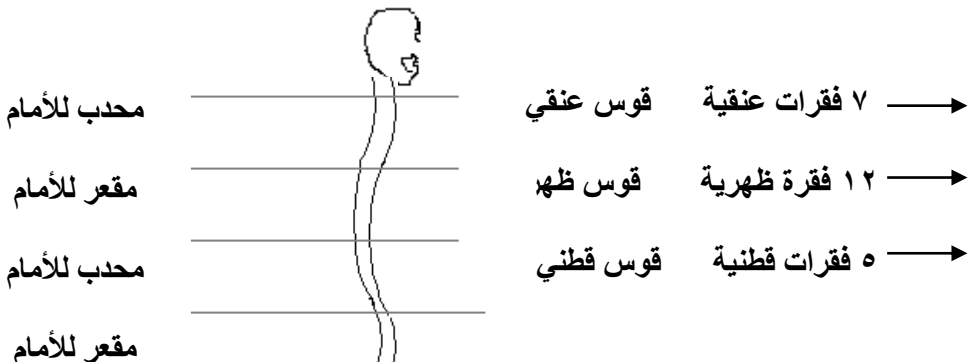
تحتوى عظام الطفل على نسبة من الماء والمواد البروتينية اكبر مما هو موجود عند الكبار ، إلا أنها تحتوى على نسبة أقل من المعادن مما يقلل من مقاومتها للضغط كما يجعلها أكثر عرضة للكسر ( التكلس ) .

كما يتميز أطفال هذه المرحلة بالمرونة الشديدة ، حيث توجد مسافة اكبر بين المفاصل والأوتار المتصلة بها .

يتزايد نمو الجهاز العضلي في هذه المرحلة ، فيكون نمو العضلات الكبيرة ( كعضلات الظهر - الرجلين - الصدر - الكتف ) أسرع في معدلته من نمو العضلات الصغيرة ( كعضلات اليدين - والأصابع ) ولذا تظهر كفاءه الطفل في أداء المهارات الحركية التي تعتمد على العضلات الكبيرة إلا انه لا يستطيع أداء المهارات الحركية التي تتطلب تأزرا عضليا دقيقا .

وفي هذه المرحلة يكون الذكور اكثر حضا في النسيج العضلي من الإناث خارجي حين إمكانه الإناث يكن اكثر حضا من الذكور خارجي الأنسجة الشحمية كما أن الذكور يكونون أطول قليلا من الإناث .

وبالرغم من أن معايير القوام الجيد لدى أطفال هذه المرحلة غير ثابتة إلا أن المحك الرئيسي للحكم على القوام الجيد للطفل هو القدمين ، إذ يتأسس على الوضع الصحيح للقدمين ، الوضع القوامى لجسم الطفل ككل أما عندما يتوزع ثقل الجسم بطريقة غير سليمة على العقبين والركبتين في وضع خلفي ، فإن رد الفعل الطبيعية لاتزان الجسم هو ميل الحوض للأمام وبالتالي يزداد التجويف القطني ، كما تزداد استدارة الكتفين .



## ( تطورات تكوين أقواس العمود الفقري )

هذا ويتطلب القوام الجيد من الطفل المحافظة على الحركة السليمة للرجل والقدمين أثناء الوقوف والمشي والجري ، فالجري على العقبين أو على الحافة الخارجية أو الداخلية للقدمين يؤدي إلي عواقب وخيمة بالنسبة لقوام الطفل حيث يحدث تكيف غير ملائم وغير صحيح لأجزاء الجسم وبنائه وعلاقته الميكانيكية فيما بعد ، مثل مدى حركات المفاصل وكذلك الحركة المفصلية للعمود الفقري مع الحوض .

ومن الملاحظ أن الأطفال في بداية هذه المرحلة أن أصابع أقدامهم تشير إلى الخارج بشكل واضح سواء عند الوقوف أو المشي ، كما أن وضع الوقوف يتسم بالمبالغة في التجويف القطني واستدارة الكتفين ، وتعد هذه المظاهر أمرا طبيعيا لإيجاد أكبر قاعدة للارتكاز بالنسبة للجسم ، ولكن مع وصول الطفل لسن السادسة أو السابعة يقل التجويف القطني ، كما يبدأ بروز البطن في الاختفاء كما تشير أصابع القدمين للأمام ولقد أشارت نتائج العديد من الدراسات إلى أن مرحلة ما قبل المدرسة هي الفترة الرئيسية لظهور التشوهات القوامية وإن ضعف القوام لدى أطفال

الحلقة الابتدائية هو نتيجة طبيعية لعادات قواميه خاطئة اكتسبها الطفل وهو بالمنزل قبل التحاقه بالمدرسة لهذا ندعو لزيادة وعى الأباء والأمهات وكذلك معلمات رياض الأطفال بمفاهيم التربية الحركية للوقاية من أخطاء التشوهات القوامية .

ويزداد - خلال - هذه المرحلة نمو أجهزة الجسم المختلفة ووظائفها بشكل ملحوظ حيث يصل وزن المخ في سن الثالثة إلى حوالي ( ٧٥ % ) من وزن مخ الراشد .

وفي سن السادسة يصل إلى حوالي ( ٩٠ % ) من وزنه عند الراشد كما يصبح تنفس الطفل أبطأ وأكثر عمقا ، وتبطئ نبضات القلب وبالتالي يزداد ضغط الدم ازديادا ثابتا ، كما يزداد حجم المعدة، ويستطيع الجهاز الهضمي للطفل هضم مختلف أنواع الأغذية مع ضبط عملية الإخراج .

وأطفال هذه المرحلة عادة يهتمون بأجسامهم ، كما انهم شغفون بمعرفة مقاسات أطوالهم وأوزانهم سواء داخل المنزل أو في دور الحضانه ، كما يزعج الطفل في حاله الاصابه بالخدوش أو الرضوض أو الكدمات .

وبالرغم من تميز أطفال هذه المرحلة بالنشاط الجامع للحركة والطاقة الزائدة إلا أن أجسامهم تتسم بالقابلية السريعة للتعب ، وذلك نتيجة لعدم اكتمال نمو أجهزه الجسم (القلب و الرئتان )حيث يكون حجم القلب اصغر بالنسبة لطوله ووزنه .

وفي هذه المرحلة تزداد قابليه الطفل بالاصابه بالأمراض المعدية نتيجة لزيادة اتصاله بالعالم الخارجي بعد أن كان يقضي كل وقته بالمنزل ، وتعريف "العدوى" هي انتقال الجرثومة أو بمعني عام انتقال مسبب المرض من الشخص المصاب أو حامل الميكروب إلى الشخص السليم بطريقه



مباشرة أو غير مباشرة ، وعندئذ قد تظهر الأعراض المرضية أو لا تظهر ،  
تبعاً لنشاط الميكروب ومقاومة الجسم .

\* كما يتأثر النمو الجسمي في هذه المرحلة بعوامل متعددة أهمها :

- الوراثة - الغذاء الكامل - النشاط والحركة - النوم والراحة (ساعات النوم من ١١-١٢ ساعة ) في هذه المرحلة ، ثم تصل إلى ١٠ ساعات ليلاً في مرحله الطفولة المتأخرة . كما يعوق نمو الطفل في هذه المرحلة سوء الحالة الصحية نتيجة لأصابته ببعض الأمراض ، ومن هنا يلاحظ أن معدل النمو الجسمي ليس واحداً عند جميع الأطفال في هذه المرحلة .

ب- متطلبات النمو الجسمي والفيولوجي لطفل ما قبل المدرسة :

١- أن يتضمن برنامج التربية الحركية أنشطته تتيح للأطفال فرصاً لاستخدام العضلات الكبيرة وتقويتها ، وخاصة عضلات الجذع ، الرجلين ، الذراعين والكتفين وذلك من خلال أنشطته الجري والوثب والتسلق .

٢- إتاحة الفرص لتنمية العضلات الدقيقة لليدين والأصابع وذلك من خلال الأنشطة التي تستخدم فيها العضلات الدقيقة كاللعب بالمكعبات والرمل والصلصال .

٣- تنمية القوام الجيد للطفل ووقايته من أخطار التشوهات القوامية التي قد يتعرض لها في هذه المرحلة وذلك باحتواء برنامج التربية الحركية علي أنشطته بدنيه وحركيه تؤدي إلي تقوية المجموعات العضلية الكبيرة .

٤- أن تتناسب أدوات اللعب التي يستخدمها الأطفال في هذه السن من حيث حجمها ووزنها - مع خصائص نموهم الجسمي حتى لا تكون سبباً في حدوث بعض التشوهات مما يعوق عمليه النمو .

- ٥- العناية بكافه النواحي الصحية التي تتصل ببيئة الطفل في رياض الأطفال ، كالاهتمام بالجلوس الصحيح ، الإضاءة الجيدة ، وكذلك مراعاة الخصائص الحسيه مثل مستوي الإبصار والسمع .
- ٦- أن تتخذ معلمه التربية الحركية كافه التدابير للعناية بقوام الطفل في هذه المرحلة حتى يسير النمو طبيعيا وذلك من خلال :
- إرشاد الأطفال ومساعدتهم علي كسب وممارسه العادات والأوضاع القواميه الصحيحة فيما يتعلق بالوقوف والجلوس والمشي والجري وحمل الأشياء .
  - ملاحظة العيوب والتشوهات القواميه وسرعة المبادرة بعلاجها كلما أمكن ذلك .
  - ملاحظة ملابس الطفل بحيث لا تعوق حركته ونموه ، كما يجب الاهتمام بحذاء الطفل علي أن تكون مناسبة لتسمح لقدم الطفل بالنمو الطبيعي وتلاشي حدوث تشوهات بالقدم نظرا لعدم تكلس العظام بالقدر الكافي .
  - ممارسة الأطفال لأنشطه التربية الحركية في الهواء الطلق كلما أمكن ذلك علي أن تكون هذه الأماكن خاليه من مصادر الخطورة علي الطفل .
  - أن تتأكد المعلمة من وجود إضاءة وتهويه كافيتين عند ممارسه أنشطه التربية الحركية داخل الغرف والصالات المغلقة .
  - بالرغم من فائدة الشمس بالنسبة لصحة الطفل إلا أن هناك أوقاتا يحتاج فيها الطفل إلي حمايته من أشعه الشمس وخاصة في شهور الصيف .

- تثبيت أجهزة التسلق والتزلق والتوازن فوق سطح طري مثل النجيلة أو الرمل وذلك تحسبا لوقوع الأطفال أثناء ممارسه النشاط .
- تعليم الأطفال وإرشادهم كيفية السقوط الصحيح عندما يفقدون اتزانهم وذلك لامتناس الصدقات .
- أن تتوافر إسعافات أوليه بالقرب من أماكن ممارسة أنشطة التربية الحركية للعناية بالطفل الذي قد يتعرض لبعض الإصابات البسيطة .
- أن تتأكد المعلمة أن حاله الطفل الصحية تسمح له بالاشتراك في أنشطه التربية الحركية وانه لا توجد أي خطورة عليه في حاله أدائه لحركات معينه يتطلبها النشاط بصفة خاصة .
- أن تكون المعلمة علي دراية بالطول والوزن المناسبين لسن الطفل في هذه المرحلة مما يساعدها علي اكتشاف الحالات غير الطبيعية والتي تشذ عن المتوسط ، حتى توجه الطفل نحو الغذاء المناسب أو تلفت نظر الأسرة لذلك .
- مساعده الأطفال علي كسب مهارات ومعلومات بسيطة مرتبطة بالمفاهيم الصحية أثناء ممارستهم لأنشطه التربية الحركية مثل:
  - \* أثاره وعي الطفل بحاجة جسمه إلى التغذية .
  - \* ربط إحساس الطفل بالعطش بالمجهود العضلي الذي بذله أثناء اللعب وعلاقة ذلك بإفراز العرق .
  - \* أثاره وعي الطفل بالإيقاع المنتظم لحركات الشهيق والزفير أثناء ممارسه النشاط الحركي .
- عمل سجلات لمتابعة حاله الطفل الجسميه والصحية وتوثيق الصلة بين رياض الأطفال و الأسرة ، وذلك بتبصير ألسره بما يدور في

الرياض من برامج وعناية صحية وجسميه خاصة بالطفل ، وبالتالي  
يزداد وعي الأباء والأمهات بهذه البرامج ، وبذلك تتكامل العملية  
التربوية .

### خصائص النمو الانفعالي ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية

أ- خصائص النمو الانفعالي لطفل ما قبل المدرسة :

#### ١- الانفعال :

تختلف انفعالات الأطفال في مرحله ما قبل المدرسة في بعض  
مظاهرها عن انفعالات البالغين الراشدين ، حيث تتميز بالحدة والعنف  
والمبالغة في شدتها فهي إما ، غضب شديد - فرح شديد - حب شديد -  
كراهية شديدة ، كما تتسم بالتنوع وقصر المدى ، أي أنها تبدو بسرعة  
وتنتهي بنفس السرعة فسرعان ما ينتقل الطفل من حاله انفعاليه إلى أخرى ،

من البكاء إلى الضحك ومن الغضب إلى السرور ، وكذلك من الخوف إلى الطمأنينة .

ويتمسك الطفل بمبدأ - "الكل أو لا شيء" - فليس لديه وسط في التعبير عن انفعالاته ، فهو يثور بدرجة واحدة لمختلف المثيرات ، بمعنى أن الطفل لا يميز في ثورته الانفعالية بين الأمور المهمة والأقل أهميه وغير المهمة .

كما تتأثر انفعالات الطفل في هذه المرحلة بصلته بأبويه وبقية أفراد أسرته وكذلك الجو الانفعالي السائد في الأسرة ، كما تتأثر أيضا بمدي نضجه فمع نمو الطفل وفهمه وإدراكه للمواقف المختلفة تقل حده انفعالاته تدريجيا ، كما تزيد مقدرته علي التعبير الانفعالي في دلالاته الاجتماعية .

ويرجع علماء النفس معظم الانفعالات الحادة للطفل في هذه المرحلة إلى أسباب نفسيه وليس إلى أسباب فسيولوجية وذلك للأسباب التالية :

- معظم الأطفال يشعرون بالقدرة علي القيام بكثير من مظاهر النشاط التي لا يسمح بها الأباء .
- فيثور الطفل ويغضب من هذه القيود المفروضة عليه من قبل الأباء .
- ثم يغضب الطفل مره أخرى حين يجد نفسه عاجز عن أداء ما كان يعتقد انه قادرا علي أدائه .

## ٢ - الخوف :

تؤكد الدراسات أن مثيرات الخوف عند الطفل فيما بين الثانية والسادسة من عمره تتلخص في الخوف من الخبرات الماضية المؤلمة كالخوف من علاج الأطباء ، والخوف من الأشياء الغريبة كالحوانات التي

لم يألفها الطفل من قبل ، وكذلك الخوف مما يخافه الكبار من أهله وذويه كالخوف من العواصف والظلام والشياطين. كما تنتقل عدوي الخوف بين الأطفال فيخاف الطفل عندما يري طفلا خائفا .

. ومن مظاهر الخوف التي تبدو علي الطفل في هذه المرحلة :

- فزع واضح علي الوجه .
- رعشه تنتاب جسمه يصاحبها صراخ .
- يبدو كلامه متقطعا .

### ٣- الغضب:

وهنا سؤال يفرض نفسه ، متي يغضب الطفل ؟ يغضب الطفل في

الحالات التالية :

- عند حرمانه من إشباع رغباته و أعاقه حركاته .
- في مواقف الإحباط والصراع والعقاب .
- عندما يفشل الطفل في جذب انتباه الآخرين .
- بسبب الجوع والتعب ( الحالة الصحية ) .

. ومن مظاهر غضب الطفل في هذه المرحلة ما يلي :

- الصراخ والبكاء والاعتداء المباشر .
- العناد وكثره استخدامه كلمه " لا " في بداية هذه المرحلة .

ولكن بنمو الطفل يتعلم كيف يعبر عن بطريقه اكثر تهذيبا من

الاعتداء المباشر فقد يلجا إلى عض إصبعه أو يرفض تناول الطعام .

### ٤- الغيرة:

تظهر الغيرة بين الأطفال في مرحله ما قبل المدرسة خاصة في

الفترة من ٣-٦ سنوات ومن أهم أسباب الغيرة :

- غيرة الطفل من المولود الجديد .
- التفرة في معاملة الوالدين له ولاخوته .
- عندما يحاول أحدا اغتصاب شيئاً من ممتلكاته .

وترتبط الغيرة في هذه المرحلة بتمركز الطفل حول ذاته ، فهو دائماً يرغب في أن يكون محل تفضيل و تقدير من الكبار ، فإذا جاء من يسلبه حقاً من هذه الحقوق نشأت بالتالي الغيرة .

### ٥- مفهوم الذات :

يقصد بمفهوم الذات هو ما يعبر عنه الفرد عاده " بالضمير المفرد أنا " والذي يتضمن وجهه نظره الخاصة نحو ذاته ، ورؤيته الخاصة لأهم ملامحها ومقوماتها والتي تتحدد في ضوئها مكانته الاجتماعية وتقديره لذاته واحترامه لها .

ويتكون مفهوم الطفل عن ذاته من خلال انطباعاته عن نظره الآخرين إليه وكأن الآخرين هم المرأة التي يري الطفل صورته فيها لذا فان الطريقة التي يتعامل بها الأباء والأمهات وغيرهم من المقربين مع الطفل ورأيهم فيه لهم اكبر الأثر في الصورة التي يكونها الطفل عن نفسه .

وتعد مرحلة ما قبل المدرسة فترة حاسمة بالنسبة لمفهوم الذات لدي الطفل إذ يبدأ بتكوين هذا المفهوم في أثناء فترة الحضانة عندما يصبح الطفل قادراً علي إدراك الأشياء الموجودة في بيئته الخاصة المحيطة به ، وبالرغم من أن الذات الإنسانية مكتسبة وقابله للاستجابة النمائية إلا أن مفهوم الفرد عن ذاته يتجه نحو الثبات عاده بالتقدم في النمو حيث تكون صورته قد تبلورت واتضحت ملامحها قبل دخول الطفل المدرسة الابتدائية

، كما أن أي تغير يحققه الشخص البالغ لهذا المفهوم يكون طفيفاً بالمقارنة مع ما يحدث في السنوات الأولى من العمر .

## ب . متطلبات النمو الانفعالي لطفل ما قبل المدرسة من برامج التربية الحركية :

يتطلب النمو الانفعالي لطفل ما قبل المدرسة من برامج التربية الحركية تحقيق ما يلي :

١- أن يتضمن البرنامج أنشطة حركية تتيح للطفل فرص التعبير عن انفعالاته كما تساعده أيضا على تفريغ شحنته العدوانية ، مثل أنشطة الجري والوثب والركل بالكرة .

٢- أن يتضمن البرنامج أنشطة حركية تساعد الطفل في التغلب على الحمل وعدم الثقة بالنفس مثل : النشاط التمثيلي والقصصي ، والعباد المطاردة البسيطة .

٣- على المعلمة أن تهتم بالتعرف على الطفل الخجول وذلك من خلال الملاحظة الفعلية لسلوك الأطفال أثناء ممارستهم لأنشطة التربية الحركية داخل الروض والعمل على تشجيع الطفل الخجول على اللعب مع الآخرين .

٤- مساعدة الطفل على تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته ويتطلب ذلك مراعاة الأتي :

\* أن تتيح الأنشطة الحركية المقدمة للطفل فرص التحدي والمنافسة ، وذلك بتنوع الأنشطة لتلائم كافة المستويات ، مع مراعاة عدم سهولة المهارات لدرجة الاستخفاف بالقدرات الحركية للطفل حتى لا يعزف عن النشاط ، وكذلك عدم صعوبة المهارات لدرجة تحريم الطفل من فرص النجاح والاستمتاع بالنشاط وكذلك وأصابته بالإحباط .



- \* عدم الإشارة إلى سلبيات الطفل أو أخطائه بشكل جماعي أمام الأطفال ، بل الأفضل توجيه الأطفال فيما بينهم .
  - \* مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال ، وذلك بإتاحة الفرصة لكل طفل لممارسة النشاط الذي يتفق مع إمكانياته وقدراته .
  - \* تجنب عقد مقارنات بين الأطفال أثناء أداء الواجب الحركي حتى لا تحدث استجابة انفعالية سلبية كالقلق والتوتر ، واهتزاز مفهوم الذات .
  - \* يمكن للمعلمة أن تقارن الطفل بنفسه كمقارنة أدائه اليوم بأدائه بالأمس أو مقارنة أدائه لمهارة ما بأدائه لمهارة أخرى ، وذلك حتى نضمن تقويماً سليماً دون أي ضرر نفسي وخاصة للأطفال الذين يتسمون بالخجل وقلة الخبرات .
  - \* توجيه الثناء والمدح لعمل الطفل مع توضيح السبب ، وكذلك تجنب توبيخ الطفل أو تخويفه كأسلوب عقابي حتى لا يؤدي ذلك إلى تفويض بناء الشخصية للطفل .
  - \* إتاحة كافة فرص ممارسة النشاط لكل طفل وتجنب عزل الأطفال بطيئ التعلم الحركي إلا في الحالات النادرة التي تتطلبها إجراءات الأمن والسلامة .
  - \* تجنب العقاب البدني أو اللوم المستمر أو الحرمان من النشاط الحركي وإذا عوقب الطفل ينبغي أن يفهم سبب عقابه .
٥. على المعلمة ألا تشعر الأطفال بتمييز طفل ما أو تفضيله عليهم لتفوقه أو موهبته الحركية حتى لا يشعر الأطفال بالغيرة .
٦. يجب على المعلمة أن تهتم النواحي الانفعالية المصاحبة للأداء الحركي لتشجيع الطفل واستحسان أدائه وثقته بنفسه وخاصة عند

تعليمه مهارات حركية جديدة ، فقد ترجع أسباب فشل الطفل في أداء بعض الواجبات الحركية إلى عوامل انفعالية مثل الخوف من الإصابة أو الخوف من الفشل .

### \* خصائص النمو الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة ومتطلباتها من برامج التربية الحركية

#### أ - خصائص النمو الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة :

تعتبر مرحلة ما قبل المدرسة نقطة تحول بالنسبة للطفل وذلك من كائن يعتمد في وجوده على أمه إلى كائن اجتماعي يتفاعل مع العديد من الأفراد وتشمل علاقاته الاجتماعية في هذه المرحلة إطار أسرته وجيرانه ورفاقه في اللعب .

وعن طريق علاقاته مع هؤلاء وتفاعله معهم يكتسب كثيرا من العادات والاتجاهات كما يكتسب العديد من القيم الخلقية والدينية واحترام النظام كما يتدرب على كيفية التعامل مع الآخرين .

كما تعتبر هذه الفترة هي العمر الحرج في عملية التطبيع الاجتماعي حيث يتم فيها تشكيل أهم الاتجاهات الاجتماعية والأساسية للطفل وأنماط سلوكه الاجتماعي اللازمة لنجاحه في التكيف الاجتماعي حاضرا ومستقبلا .

وتتلخص أهم خصائص النمو الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة فيما يلي :

### ١ - تكوين الصداقات :

يتميز سلوك الطفل في بداية هذه المرحلة - في سن الثالثة - بالأناية والتمركز حول الذات ، كما يرغب الطفل في أن يبيت في الأمور بطريقته الخاصة ، كما انه لا يهتم كثيرا بالآخرين فهو لا يهتم بأقوالهم أو انفعالهم إلا بالقدر الذي يرتبط بذات ويتفق مع ما يرضيه ، ولذا تتسم ألعابه بالفردية وعدم التعاون ، ولا يوجد بها اثر للمنافسة ، وهذا قد يرجع إلى حب التملك أو الامتلاك لأدوات اللعب والتي يشعر معها بالمتعة اكثر من متعته بمشاركته للأطفال الآخرين معه .

وفى عام الطفل الرابع يبدأ بالتدرج في اتساع دائرة علاقاته فيبدأ في تكوين أصدقاء اللعب ومشاركته الآخرين في لعبهم ولكن لا يخلو الأمر في بعض الأحيان من نزعة السيطرة مما يدل على أن قدرته على اللعب مع الآخرين لازالت محدودة .

إلا أن الطفل في نهاية هذه المرحلة يميل إلى ممارسة اللعب مع غيره من الأطفال ، وتتمو لديه الألفة وتزداد مشاركته الاجتماعية كما تزداد علاقاته وتفاعله الاجتماعي مع غيره من الأطفال .

### ٢ - المكانة الاجتماعية :

يلعب " مفهوم الذات " دورا هاما في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل في هذه المرحلة ، فالطفل الذي لديه صورة إيجابية عن نفسه وشعوره بمدى قيمته بالنسبة للآخرين ، يستطيع أن يتعامل مع الغير بطريقة إيجابية

، إذ أن ثقته بنفسه تجعله يتوجه نحو الآخرين ويحاول أن يتفاعل معهم ،  
في حين أن الطفل الذي يشعر بأنه اقل من غيره يخشى ذلك ويتجنب  
الدخول في نشاطات أو تكوين علاقات اجتماعية .

### ٣ - العدوان والمشاجرة :

يبدو من الأطفال أثناء اللعب بعض مظاهر العدوان والمشاجرة ،  
وغالبا ما يكون خارجي في شكل صراخ وبكاء ودمع وجذب وركل ، وهذا  
يكون لأبسط الأسباب وسرعان ما ينتهي بأسرع مما بداء ويعود الأطفال مرة  
أخرى إلي اللعب وكأن شيئا لم يكن .

ويلاحظ في هذه المرحلة أن البنين اكثر ميلا للمشاجرة والعدوان من  
البنات ، ولكنها عند البنات تأخذ طابع المشادة اللفظية معتمدة في ذلك  
على قدرتها اللغوية النامية . التي تسبق الطفل في الغالب - في التعبير  
عن شجارها وغضبها .

### ٤ - الزعامة :

يبدأ في سن الثالثة ظهور بعض صفات الزعامة في سلوك الطفل ،  
ويبدو سلوك الطفل الذي يريد أن يثبت زعامته على هيئة عراك ومشاجرة  
مع أقرانه .

### ٥ - العناد :

تبدأ مرحلة العناد عند الطفل منذ عامه الثاني ، ويصل العناد إلي  
ذروته في العام الرابع من عمر الطفل ، ويتضح هذا العناد في صورة ثورة  
على النظام الأسرى وعلى سلطة الوالدين وعصيان أوامرهم .

## ب - متطلبات النمو الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة من برامج التربية الحركية :

يتطلب النمو الاجتماعي لطفل ما قبل المدرسة من برامج التربية الحركية تحقيق ما يلي :-

- أن تقوم المعلمة بمراقبة وتوجيه الأطفال أثناء تعاملهم مع بعضهم ، حيث أن الانضباط الاجتماعي لديهم ليس متوفرا بدرجة كافية .
- أن تلتزم المعلمة في سلوكها الشخصي بالقواعد التي تفرضها على سلوك الطفل .
- أن تهتم المعلمة بالثناء على عمل الطفل على إلا يكون الثناء على عمل عادي أو سلوك مألوف ، و إنما حين ترى من الطفل مظهرا جديدا من السلوك يتسم بالبراعة الحركية أو مساعدة الغير أو نكران الذات .
- أن تتجنب المعلمة استخدام العقاب البدني كوسيلة لعقاب الطفل وإذا اضطرت المعلمة لعقابه فيمكن استخدام اللوم كعقوبة على ألا يستمر بعد أن يحدث أثره .

## الفصل الرابع

### الطفل واللعب

. هل اللعب بالنسبة للطفل عبث أم إبداع واستكشاف ؟

أن اللعب هو أكثر من مجرد ترويح بالنسبة للطفل فهو بالنسبة للطفل دليل ومؤثر واضح على ما يتمتع به من ناحية جسمية وبنفسية جيدة .

كما إن اللعب بالنسبة للأطفال يعتبر عملية هامة جداً في سبيل النمو البدني والعقلي والمعرفي بالنسبة لهم .

ولقد تسأل الباحثين ما هو اللعب على وجه التحديد ؟

والواقع أن الإجابة كانت علي هذا السؤال متعددة الزوايا التي ممكن أن تنظر منها إلى ماهية اللعب .

\* **ويكفي في الوقت الحاضر أن نعرف اللعب بأنه :**

"ذلك النشاط الحر الذي يمارس لذاته وليس لتحقيق أي هدف" عملي فمثل هذا التعريف يضع لنا نطاق أوسع لكلمة النشاط الذي تتضمنه كلمة اللعب وكذلك يساعدنا في البحث عن الوظائف الهامة التي يمكن أن يحققها اللعب في نمو الطفل .

**وظائف اللعب :**

وهنا يمكننا أن نضع سؤالاً أو أن سؤلاً يفرض نفسه علينا ألا هو

:

ما هي الأغراض التي يحققها اللعب بالنسبة للطفل في هذه المرحلة ؟

لابد أن نقرر أولاً أن اللعب بالنسبة للطفل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بجميع نواحي النمو ، فإذا لاحظنا الطفل أثناء لعبه نجد أنه يقوم " بعمليات معرفية " على نطاق واسع ومن هذه العمليات ما يلي :

- نجد أن الطفل يميل إلى الاستكشاف خاصة في أى لعبة جديدة أو أى جهاز وخاصة تلك التى تحتوى على أزرار ومحركات تحدث أصواتاً أو أضواء .

- يقوم الطفل بنشاط لغوى يستخدم فيه المهارات اللغوية التى أتقنها .

- يقوم أيضاً بنشاط اجتماعي انفعالي عندما يلعب أدوار الأدب أو الأم مع الدمية أو دور السائق مع الكرسى والذى يجعل منة سيارة أو الفارس مع العصا التى يجعل منها حصانا وهو فى كل مرة أو موقف يعبر انفعالات معينة بداخلة .

- ومن خلال الفقرة السابقة نجد أن الطفل حينما يقوم بكل هذه الشخصيات يؤدى إحداها حزين أو فرح أو خائف وهذا ما يسمى باللعب الإيهامي " يتوهم " .

- كذلك فى جميع المواقف السابقة لا يكف عن النشاط الحركى فأى شئ يمارسه لابد أن يصاحبه مهارات حركية متعددة .
- وفيما يلي مزيداً من وظائف اللعب بالنسبة للأطفال :

١- يهيئ اللعب للطفل فرص عظيمة للتحرر من الواقع الملئ بالقيود والأوامر والنواهى .

وذلك لكي يعيش أحداثاً كان يرغب في أن تحدث له ولكنها لم تحدث في ظل القيود التى تفرضها الرقابة الأسرية أو يحاول الطفل أن

يعدل من أحداث قد وقعت له بالفعل وكذلك انطلاقاً للتحرك من قيود القوانين التي تفرضها عليه الأسرة أو المدرسة فهي أيضاً فرصة للطفل كي يتصرف بحرية دون التقيد بقوانين الواقع المادي والاجتماعي .

٢- اللعب نشاط يهدف إلى تحقيق اللذة أو المتعة حيث يرى فرويد أن اللعب يصحبه إشباع مباشر يطلق عليه مبدأ اللذة كما أن هذا النشاط الحر لا يحدث فقط على سبيل الترف وإنما هو الفرصة المثلى التي يجد فيها الطفل مجالاً لتحقيق أهداف النمو ذاتها فعلى سبيل المثال عندما يقوم الطفل بإضاءة المصابيح الكهربائية ثم إطفائها أو تشغيل الراديو أو التلفزيون وإغلاقها دون اهتمام كبيراً بالهدف من وراء هذا التشغيل أو الإضاءة في حد ذاتها أو رؤية التلفزيون أو سماع المذياع .

فكل هذه المحاولات بالنسبة للكبار يعتبرونها عبث بل أحياناً يعاقب عليها الطفل مع العلم بأن كل ما يقوم به الطفل قد يترتب عليه نتائج مفيدة بالنسبة له بشكل غير مباشر فالطفل من خلال هذا النشاط يكتسب العديد من المهارات الحركية فتصبح مهاراته الحركية أكثر دقة وأكثر تحديداً .

٣- كما أن الطفل أثناء هذا النشاط يكتسب معارف جديدة ويتمثل ذلك في العلاقات السببية التي يكتشفها الطفل بين الفعل ورد الفعل أو بين ما يقوم به وما يترتب عليه من نتائج فعندما يقوم الطفل و كله سعادة يصب الماء من كوب لآخر ويستمر في ذلك وقتاً طويلاً فقد يتعلم من ذلك أشياء كثيرة منه .



انه إذا أراد أن يشرب كوب من اللبن فإن الوعاء الأسطواني يمكنه أن يحتفظ بالسائل بشكل افضل من الطبق وكذلك المهارة الحركية فى الاحتفاظ بالسائل دون انسكاب .

٤- يحقق اللعب وظيفة هامة فى نمو الطفل فهو يهيأ للطفل الفرصة للتخلص من الصراعات التى يعانيتها والتخلص من حدة التوتر .  
 فعلى سبيل المثال :- قد يؤدى اللعب إلى مساعدة الطفل على تفريغ الانفعالات والمشاعر السلبية التى قد يعانى منها الطفل عن طريق المشاجرات الوهمية فغالبا ما يبدأ بها الصغار أو الضعاف أو الأكثر خضوعا من الأطفال الآخرين بينما إذا تصورنا أن تلك المشاجرات حقيقية فإن هؤلاء الأطفال المبادئين بافتعال المشاجرة الوهمية كانوا سيصبحون حتما هم الخاسرين والمتضررين .  
 بينما فى المشاجرات الوهمية يقوم الأطفال بتوجيه الضربات القوية فى الهواء (فى جميع هذه الحالات إنما يمارسون إشباعا لدوافع لا يملكون إشباعها فى واقع الأمر ) .

٥- يساعد اللعب على تكوين فرصة للعب أدوار التسلط و أدوار الخضوع معا فى نفس الوقت فهم بذلك يتعلمون أنواع السلوك الاجتماعى التى تلائم كل موقف وذلك بحرية تامة دون خوف وفى ذلك مثل هذا النوع أو اللون من اللعب يتدرب الطفل على المواقف المختلفة الاجتماعية  
 \* نستخلص مما سبق :

- أن اللعب يساعد على نمو الطفل فى جميع النواحي فهو يسمح باستكشاف الأشياء والعلاقات بينها .
- كما يسمح بالتدرب على الأدوار الاجتماعية .

- إلى جانب ذلك يخلصه من صراعاته وانفعالاته السلبية ويساعده على إعادة التكيف .

## التعليق

إن الطفل بطبعة يميل إلى الاستكشاف وحب الاستطلاع وكذلك يتسم بالعند والتمرد وعدم حبة للأوامر المعطاة من قبل والدية وعلية فيجب أن تترك الطفل يلعب ويستمتع ولكن المراقبة عن بعد دون أن يشعر الطفل انه مراقب كما يجب على الأسرة أن تؤمن هذا النشاط الذى يقوم به الطفل وذلك عن طريق تأمين مصادر الخطر كمصادر التيار الكهربائي وكذلك اسطوانات الغاز وغيرها من مصادر الخطورة كالنوافذ كما النزول بالطفل إلى الأندية والحدائق يساعده على استفاد الكثير من طاقاته الأمر الذى يجعله اكثر هدوءا في المنزل .

## . اللعب كاستطلاع واستكشاف :

هذا الشكل التنوعي من السلوك الاستطلاعي يعتبر وجها مختلفا عن ذلك الاستطلاع البسيط الذي بدأ به الطفل اتجاه لعبته ذلك لأنه لا ينشأ عن مجرد فضول أو حب استطلاع لشيء لم تكتمل المعلومات فيه و إنما ينشأ من واقع مختلف تماما ألا وهو الدافع إلي تغيير المثير .  
لذلك فان الإجراءات ففيي حاجة الهضمي قدر اكبر من الاستثارة والتغيير ، ولاشك إلى تنوع فرص الاستطلاع يمكنهم من إشباع هذه الحاجة والتغلب بالتالي على الملل .

## \* عوامل إثارة السلوك الاستطلاعي:

هناك عدد من العوامل يتقرر على أساسه مقدار ما يظهره الطفل من السلوك الاستطلاعي منها :

**أولاً :** الابتعاد عن ظاهرة "الاعتیاد" التي تتلخص في أن " الاستجابة لأي مثير يمكن أن تخبو إذا ما تكرر عرض هذا المثير على الطفل عدة مرات" . حيث يصبح الطفل معتادا على رؤية ذلك المثير وبالتالي يصبح المثير نفسه غير قادر على جذب انتباه الطفل .

**ثانيا :** عامل آخر من العوامل التي تؤثر في السلوك الاستطلاعي ألا وهو " التعقيد" ، ولا شك في ذلك أن هذا العامل يرتبط بظاهرة الاعتیاد ، ذلك لأنه كلما كان المثير معقدا ازدادت بالطبع فرص جمع المعلومات عنه وازداد بالتالي مدى اهتمام الطفل به .

**ثالثا :** أن الموضوع المعقد يتضمن صفة أخرى ألا وهي صفة "الغربة" .

وبذلك يكون الطفل مدفوعا عند تناوله لموضوع معقد بدافعين :

**أ- الدافع الأول :** يكون الطفل مدفوعا أوائل بالرغبة في جمع المعلومات عن ذلك الموضوع .

**ب-أما الدافع الثاني :** فهو محاولة الطفل لأستجلاء الموقف بالنسبة لهذا الشيء حتى يزيل عنه وجه الغربة .

إذن هناك ثلاثة عوامل هي الاعتیاد والتعقيد والغربة فهذه العوامل تدعو الطفل إلي تناول الأشياء واستطلاعها ومحاولة استكشافها، (وكلما زاد عمر الطفل زادت رغبته في استطلاع الأشياء الأكثر جديده) .

ولقد أجريت دراسة (تجريبية) عام ١٩٦٥ علي مجموعة من الأطفال فيما بين سن الثالثة والنصف والخامسة والنصف اعتادوا علي اللعب بثمانية لعب صغيره (حتى بدت عليهم ظاهره الاعتیاد) ثم قدم لهم أربع مجموعات أخرى من اللعب مصممه بحيث تتدرج في الاختلاف عن مجموعه اللعب

ألا صليه ، وعليه فقد اظهر الأطفال الأكبر سنا ميلاً إلي اختيار المجموعات ذوات الدرجات العالية من التعقيد (الأكثر جدية) في حين أن الأطفال الأصغر سنا لم يظهر اختيارهم أي تفضيل بين تلك الدرجات . وهذا يؤكد الحديث علي عامل التعقيد حيث أن الأطفال وإن كانوا يفضلون بشكل عام درجه نسبيه من التعقيد في الألعاب التي تعرض عليهم ، إلي أن الأطفال الأكبر سنا يفضلون بطبيعة الأمر الألعاب الأكثر تعقيدا حيث يثير التعقيد في نوعيه اللعبة ناحيتين من نشاط الطفل وهى :

- **الناحية الأولى** : تتعلق بالاستطلاع والاستكشاف لمعرفة النواحي الغامضة بها .

- **الناحية الثانية** : اللعب والاستمتاع بها .

والطريف في هذا الموضوع أن الأطفال الصغار في هذه المرحلة يقومون بهذين الناحيتين من النشاط بدرجه متساوية تقريبا ، في حين أن الأطفال الأكبر سنا يصرفون وقتاً أطول في الاستطلاع من ذلك الوقت الذي يصرفونه في اللعب .

أما بالنسبة للغرابه فهي تجذب انتباه الأطفال أيضا ولكن علي أساس ما يسمى (بالصراع المعرفي) وذلك نتيجة تنافس معلومتان أو أكثر في جذب انتباه الطفل فإن ذلك يجعل من الصعب عليه أن يختار أو يحلل من كلا منهما فمثل هذا الموقف يخلق عند الطفل نوعا من الصراع المعرفي لما يسببه من تشتيت الانتباه وما يترتب عليه من توتر .

إن المبادئ الثلاثة السابقة التي تحكم عمليه الاستطلاع عند الأطفال وهي الاعتياد والتعقيد والغرابه لها مضامين ذات أهميه بالغه من حيث تعلم الأطفال ، وذلك أنها إذا أخذت في الاعتبار عند وضع المواد الدراسية وطرق التدريس فإنها تساعد إلي حد كبير علي جذب الطفل والتدرج

به إلي مواقف التعلم الجديدة دون ملل أو نفور ، ولا شك في أن هذا الأمر يحتاج إلي معلم أو أب مبدع وموهوب لكي يخلق التوازن المطلوب ولذلك فإن واجب السلطات التعليمية والتربوية التخطيط علي هذا الأساس وبذلك تتحقق الفائدة المرجوة في تنميه القدرات المعرفية والإبداعية عند الأطفال .

### . اللعب الإيهامي :

" تعالی نتوهم " ، " تعالی ندعي " ، " تعالی نتظاهر بأننا..... " كلها عبارات بنفس المعنى تصور لسان حال الطفل وهو يقوم باللعب النموذجي في هذه المرحلة ، حيث يتعامل مع قطعة من الصلصال وكأنها كعكه أو يدعي انه بائع في محل و يقوم بالبيع فعلا ، أو تتوهم الطفلة أن دميتها هي طفله حقيقية تبكي ثم تقوم هي بتهدئتها .... وهذا ما نطلق عليه اللعب الإيهامي أو اللعب الإدعائي .

إن الطفل في هذه المرحلة يصرف معظم وقته في هذا اللون من اللعب والواقع أن هذا الوقت لا يضيع هباءً ، إنما يؤدي هذا اللعب دورا كبيرا في النمو المعرفي والانفعالي والاجتماعي للطفل في هذه المرحلة بالإضافة إلي الهضمي انه يفيدنا نحن الكبار في الاطلاع علي أسرار كثيرة في حياة الطفل النفسية وكذلك علاج ما يعتبر منها عقبه في سبيل نموه ومع ذلك فإن قيمه هذا اللون من اللعب قد تغيب للأسف الشديد عن كثير من الكبار وكذلك عدم تشجيع أطفالهم علي هذا اللون من اللعب مما قد يؤثر إنتاج يعوق تنميه قدرات أطفالهم ألا بداعيه .

### \* الظروف البيئية واللعب :

- علي الرغم من أن اللعب الإيهامي قد اعتبر مظهرا حتميا من بين مظاهر النمو إلا أن الدراسات قد أوضحت أنه لا ينمو في جميع

المجتمعات بنفس الدرجة نتيجة لاختلاف ثقافات تلك المجتمعات ، حيث نجد أن هناك مجتمعات تمارس ضغوطا علي هذا النوع من اللعب الإيهامي بينما نجد أما هناك مجتمعات تشجع هذا النوع من اللعب .

- وإلي جانب الظروف الثقافية كعوامل مؤثرة في درجه ازدهار اللعب الإيهامي عند الأطفال أثبتت الدراسات المقارنة أما هناك فروقا في هذه الناحية بين الفئات الاقتصادية والاجتماعية المختلفة وترجع هذه الفروق إلي توفر مواد اللعب أو عدم توافرها بالنسبة لهذه الفئات .

- كما أن العوامل الهامة ألا وهي الظروف الفردية للطفل أي الحالة الانفعالية فلقد وجد أن اللعب يكون أكثر ميلا للظهور عندما يكون الطفل سليما من الناحيتين الجسمية والنفسية ، فالتوتر الزائد عند الطفل يعوق الطفل عن عمليه اللعب والعزوف عنه ، فقد وجد أن الحالة الانفعالية المعتدلة عند الطفل تعتبر أساسا ضروريا للعب .

### . اللعب وشخصيه الطفل :

\* الحالة الانفعالية للطفل وما لها من اثر في عملية اللعب الإيهامي ، إلا أن هذا الأثر يكون بشكل مؤقت ، ولكن هناك من التأثير الذي يكون أكثر دواما وهذا قد يترتب على سمات عامة معينة في شخصيه الطفل وتفاعلها مع من حولها من رفاق وظروف بيئية .

\* فلقد وجد أن الطفل ذا الخيال الخصب يمكن أن يجلس بهدوء لمدته أطول من تلك التي يمكنها الطفل ذو القدرة الأقل من حيث التخيل ، بمعنى أن الطفل الهادئ من الناحية المزاجية تكون فرصته أوسع للقيام بعملية التخيل من الطفل غير المستقر في هذه الناحية .

- \* إذا فالهدوء والصبر صفتان أساسيتان من صفات الشخصية التي ترتبط بالقدرة علي التخيل ، كما ترتبط القدرة علي التخيل كذلك ببعض العوامل والمتغيرات الأخرى مثل كون الطفل اكثر التصاقا بابوية من الناحية الانفعالية .
- \* وقد وجد أيضا أن الأطفال ذوي القدرة المنخفضة علي التخيل يكونون اكثر عدوانية من الناحية البدنية من الأطفال ذوي القدرة العالية علي التخيل .
- \* ونستنتج من ذلك أن القدرة علي التخيل قد تساعد الطفل علي السيطرة علي دوافعه العدوانية ، وباختصار شديد فان شخصيه الطفل بشكل عام ترتبط ارتباطا وثيقا بمدي ازدهار اللعب الإيهامي لديه .

## نظريات اللعب عند الأطفال

اللعب استعداد فطري وطبيعي ، فهو عند الطفل ضرورة من ضروريات حياته مثل الأكل والنوم ، فالطفل ليس في حاجه إلى تعلم اللعب بقدر ما هو بحاجة إلى توجيه هذا الميل أو الاستعداد الفطري بما يعود

عليه بالنفع حتى يشيب هذا الطفل وهو في حالة صحية جيدة وهذا نلاحظه بأندية القاهرة حيث تشجيع أولياء الأمور لأطفالهم .

كما أن اللعب يساعد الطفل علي التعبير عن نفسه ويدفعه إلى التجربة والتقليد والاكتشاف ، فالطفل يحتاج إلى الفرصة التي يكون فيها بطلا من الأبطال أو يحتاج لان يقود من حوله أو يتبعهم ... الخ .

ومن خلال البحث في منشأ اللعب وطبيعته ، وكذلك السبب في تشابه العاب الأطفال دون أي اتصال بين هؤلاء الأطفال ، وأيضا السبب في تنوع أنواع اللعب والسبب وراء إقبال الأطفال عليه ، فقد توصل المرءون إلى عدة نظريات لتفسير أسباب ظاهرة اللعب عند الأطفال ومنها :

### ١. نظرية الطاقة الزائدة :

ولقد أشار " فريدريك شيلر " إلى فكرته عن اللعب " بأنه البذل غير الهادف للطاقة الزائدة " وتشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشرى لديه قدرات عديدة ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد ونتيجة لهذه الظاهرة ، توجد قوة فائضة ووقت فائض لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينه ، وعليه فإن هذه الزيادة في الطاقة تؤثر في الكائن الحي ويتولد عن هذا التأثير حركات اللعب .

### ٢. نظرية الاستجمام :

وتفترض هذه النظرية أن الجسم البشرى يحتاج إلى الحركة والنشاط كوسيلة لاستعادة حيويته ، فاللعب وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة ، فهو يعتبر مصل مضاد لتوتر الأعصاب والإجهاد العقلي والقلق النفسي ، وذلك بخلاف أوجه النشاط الأخرى كالمسابقات الرياضية وما



تحويه من إجهاد بدني وعقلي ونفسي مثل القلق والتوتر المتعلق بنتائج المسابقات . وعلاج هذا من خلال الرحلات الخلوية وممارسة الأنشطة المخالفة لأنشطتهم الأساسية وبعبارة أخرى يمكننا القول إلى اللعب غاية ففي حد ذاته ففي حين أن كل درجة من أوجه النشاطات الأخرى يستلزم وجود هدف آخر يحتويه هذا النشاط في ذاته كالأنشطة المرتبطة بعملية التنافس فالهدف منها تحقيق بطوله ما أهم تحقيق مستوى رقمي معين ... الخ .

### ٣. نظرية النمو الجسمي :

وتتعرض هذه النظرية إلى اللعب عند الطفل يؤثر في أعضاء الجسم وأجهزته الحيوية وخاصة الجهاز العصبي وخاصة المخ وبذلك ينمو و يصبح قادرا علي أداء وظائفه .

### ٤. نظرية التهئية :

وقد أشار "كارت" في هذه النظرية إلى أن اللعب يقوم بتهئية الحالة السيكولوجية للطفل من خلال إشباع ميول وحاجات الطفل وذلك عن طريق اختياره ألوانا من النشاط الحركي والتي تتفق مع ميوله بدلا من كبتها ، أو إشباعها بطريقه سلبيه (سلوك عدواني) مما يعود علي الفرد بآثار نفسيه سيئه .

### ٥. نظريه الاتصال الجماعي:

وتقتصر هذه النظرية في أن العادات الاجتماعية تفرض نفسها علي طبيعة اللعب ، حيث إلى الطفل يتأثر ببيئته الاجتماعية ولذا نجد ألعابه تتنوع وتتشكل وفقا لذلك .

### تعليق :

هذا بالإضافة إلى العلاقات الاجتماعية التي تنمو من خلال اللعب الجماعي للأطفال سواء في البيئة التي يعيشون فيها أو المدرسة أو النادي ... الخ .

### ٦- نظريه التعبير الذاتي :

وتشير هذه النظرية إلى أن طبيعة تكوين الطفل السيكولوجية هي التي توجه طريقه لعبه سواء بصوره مباشرة أو غير مباشرة فمن خلال أشكال اللعب التي يتخذها الطفل يمكن الكشف عن ميول ودوافع واتجاهات الطفل هذا بالإضافة إلى توجيه هذه الدوافع وال ميول وصبغها بالطابع الاجتماعي الموجه نحو الجماعة .

### \* ومن أهم مميزات اللعب :

#### . فاللعب عند الطفل نشاط يهدف إلى :

تحقيق اللذة أو المتعة ، في حين أن العمل الجاد موجه نحو تحقيق غاية و غرض معين ، بصرف النظر عن كونه مرتبط باللذة أو بعيد عنها ، وقد فرق "فرويد" بين اللعب والعمل فهو يرى أن اللعب يصحبه إشباع مباشر يطلق عليه مبدأ اللذة في حين أن العمل الجاد يتخذ أساساً مبدأ الواقع والحقيقة .

### القصة

الأطفال في حاجة دائمة إلى سماع القصة ، ولا يميلون تكرر سماعها مرات ومرات واختيار عدد قليل من القصص الجيدة ، ثم تكرر روايتها على الأطفال يعطيهم من المتعة أكثر من رواية قصة جديدة كل يوم .

**فائدة القصة :**

تجذب انتباه الطفل ، تثير تشوقه ، تتدرج به من المعروف إلى المجهول ، تعودته التذكر ، تثير فيه الرغبة فى التقليد ، تقوى خياله ، تعطيه الكثير من المعلومات وتتمى قدراته الفنية .  
والقصة أحسن طريقة لتعليم الطفل العادات الطيبة والاتجاهات السليمة وعن طريق القصة يمكن إعطاء التعليمات والنصائح اللازمة بطريقة لطيفة بعيدة عن صيغة الأمر والنصح .

**شروط القصة لطفل الحضانة :**

- ١- الطفل فى هذا السن يحب القصة :  
( أ ) التى تتحدث عن حياته وعن أفراد أسرته وحيوانات البيئة الأليفة .
- (ب) التى يتكلم فيها الطير والحيوان مع علمه بأن الحيوانات لا تتكلم بلغة الإنسان .
- (ج) ويحب القصة الخيالية التى يمتزج فيها الغريب بالمألوف والخيال بالواقع .
- ٢- يجب أن تكون القصة قصيرة ذات أسلوب بسيط فى قاموس الطفل اللغوى .
- ٣- يجب الابتعاد عن القصص المخيفة والقصة المحزنة والتى تثير فى الطفل الانفعالات العنيفة .
- ٤- يجب الابتعاد عن القصص التى ينتصر فيها الشر على الخير أو التى يفوز فيها الشرير بالمكاسب إذ يجب أن تحتوى القصة على قيم خلقية صالحة ، تنصر الخير والحق ، وتشجع السلوك الطيب والسلوك الاجتماعى التعاونى .

٥- يجب أن يشتمل كتاب القصة على صور جذابة تتمشى والكلام المكتوب فى تسلسله .

٦- يحب الأطفال القصة التى تتكرر فيها بعض الجمل والتى لها وقع موسيقى يساعدهم على ترديدها كما يحبون القصة المملوءة بالحركة والانفعالات المريحة التى تثير فيهم العطف والتعاون والسرور والأسف وغيرها . .

### شروط إلقاء القصة :

#### أولاً : الزمن :

تلقى القصة بعد قيام الأطفال بنشاط جسمى أو ذهنى داخل أو خارج الفصل لأن فى ذلك راحة للعضلات والذهن .

#### ثانياً : الجلسة :

يمكن الجلوس على شكل نصف دائرة على سجادة أو على الكراسى حتى يواجه المُدرسة كل طفل .

#### ثالثاً : المدرسة :

- ١- يجب أن تكون المُدرسة مستعدة لإلقاء القصة واعية لتسلسل أحداثها .
- ٢- تغيير المُدرسة نبرات صوتها أثناء إلقاء القصة ، متمصصة لمختلف الشخصيات بها لأن ذلك من العوامل إثارة الانتباه .
- ٣- يجب أن يكون وجه المُدرسة معبراً عن الانفعالات الموجودة بالقصة لأن الأطفال ينظرون إليها طول الوقت والتعبير وجهها يزيد تشوقهم ويسهل عليهم الاندماج فى القصة .
- ٤- يجب أن يكون أسلوب المُدرسة سليماً سهلاً ، وإذا تظاهرت بأنها تقرأ القصة من الكتاب بقصد ترغيب الأطفال فى القراءة ، فيجب أن تكون نظراتها إلى الكتاب قصيرة وسريعة فى التحول من الكتاب إلى النظر للأطفال .
- ٥- بعد الانتهاء من القصة يمكن استغلالها فى :  
التعبير اللغوى ، التعبير بالرسم وخدمات الأشغال والتعبير بالتمثيل والحركات .

### . القصة الحركية :

قبل أن نذكر نماذج للقصة يجدر بنا التعرف عليها وعلى جوانبها المختلفة من النواحي النظرية ، ولكن أشعر بأنه يفضل أن نتطرق للجوانب الآتية :

### أسس القصة الحركية :

- ١- أن تحتوى على معلومات جديدة تحمل بين طياتها الخبرة للطفل وأن تكون هذه المعلومات فى شكل بسيط سهل يتمشى ومدركات الطفل واهتماماته وتمس عالمه .
- ٢- يفضل أن تشتمل القصة الحركية على استعراضات حركية ويكون من المفيد جداً مصاحبة الموسيقى مع ترجمة القصة إلى حركات .

- ٣- ملائمة القصة لبيئة الطفل : من الأمور الهامة كى تحقق القصة هدفها هى أن تكون انعكاساً للبيئة التى يعيش فيها الطفل ، كأن تحتوى على أنشطة سائدة فى المجتمع ، وليست بعيدة عن مدرجات الطفل مما يكون سبباً فى انصراف الطفل عن هذه النشاط .
- ٤- أن تترك الحرية للطفل فى ترجمة ما يسمعه إلى حركات ذاتية ولا يفرض عليه التعبير عن حركة معينة بطريقة معينة ، بل يجب أن يعطى الفرصة للطفل كى يتخيل ويتصور ويفكر وينتج حركات تعبر عن ذاته وفى حدود قدراته .
- ٥- أن تحكى بلغة بسيطة سهلة وألفاظ واضحة مناسبة لمرحلة سن الطفل .

### أنواع القصص :

- هناك نوعان رئيسيين للقصة الحركية هما :
- ١- قصة حركية موسيقية غنائية ويسودها الإيقاع ، وهذا الإيقاع يساعد الطفل فى التعبير عن الحركات التى تحتويها هذه القصة ، وهذا النوع مفضل فى المراحل الأولى من حياة الطفل حتى سن الرابعة .
- ٢- قصة حركية تمثيلية : وهى مناسبة للطفل بعد سن الرابعة حيث أن هذا النوع من القصص يعتمد كثيراً على خيال الطفل وميلهم الشديد لتقليد كل ما يحيط بهم .

### مشماتل القصة الحركية :

- يمكن أن تشتمل القصة الحركية على الآتى :
- ١- تمرينات بدنية تتسم بالبساطة والسهولة وبعيدة عن التعقيد وتعمل فى هذه التمرينات العضلات الكبيرة فى الطفل .

- ٢- يشتمل على الأوضاع الحركية والأساسية مثل الجرى ، الوثب التسلق والدرجة .
- ٣- يشتمل على حركات إيقاعية منغمة .
- ٤- حركات مقصودة لتنمية عناصر اللياقة البدنية المطلوبة لهذه المرحلة السنية قد تكون للتوازن أو الرشاقة أو المرونة . الخ من عناصر اللياقة البدنية التي تناسب مرحلة نمو الطفل .

### طرق تنفيذ القصة الحركية :

- ١- تحكى القصة إجمالاً بالكلمات فقط دون الحركة مع مراعاة الألفاظ المناسبة لسن الطفل .
- ٢- يعاد سرد القصة مع تمثيل المواقف بالحركات بواسطة أحد الوالدين دون أن يعمل الطفل .
- ٣- يتم سرد القصة مرة أخرى مع التمثيل بالحركة على أن يصاحبك الطفل بالتقليد لنفس الحركات التي يؤديها الأب .
- ٤- يمكن بعد السرد بالكلمات يترك الطفل ترجمة المواقف إلى حركات رياضية يختارها هو وطبعاً هذا يتوقف على المرحلة السنية التي يمر بها الطفل .
- فى نهاية المعلومات المختصرة حول القصة الحركية يتطرق بنا الحديث إلى ذكر نموذج لقصة حركية يمكن الاسترشاد بها .

## اللياقة البدنية للطفل

\* تنمية اللياقة البدنية للطفل

**Fitness Development for Child**

يجب أن يبني البرنامج الحركة بحيث يمكن للطفل أن ينمي مستوي معين من اللياقة البدنية ، وهذا يعني أداء نشاط حركي كافي ودائم لتحقيق النمو ، والنشاط المتنوع يجب أن يكون كافياً للتحدي بالقدر الذي يعطى التنبيه اللازم للجهاز الدوري التنفسي ، فالحالة الجيدة للأجهزة العضوية تساعد الطفل علي القيام بجميع مواقف التعلم ، والمدخل لتنمية اللياقة البدنية هو اللعب وممارسة الأنشطة المتنوعة والمناسبة ، فيجب أن نتجنب إعطاء الأطفال برامج اللياقة البدنية التقليدية والمخصصة للمراحل السنوية المتقدمة .

### ما هي اللياقة البدنية ؟

اللياقة البدنية هي صفة للحالة البدنية والتي تجعل الأطفال قادرين علي مقابلة تحديات بيئتهم والحياة المعيشية والتحصيل ، ويكون لديهم الإدراك لأهمية الصحة البدنية ، فاللياقة البدنية تعني القدرة علي مقاومة ضغوط البيئية بدون تعب ، وبعد ذلك يكون لديهم الطاقة للعب والترويح ، وهذا التعريف يمكن تجزئته لعدة مفاهيم .

١- يجب أن يكون لدي الصغار ما يكفي من القوة ، والقوة السريعة (القدرة) ، والتحمل ، والمرونة ليقابلوا بسهولة وباستعداد أقصى تحديات يحتاجونها أثناء النوم .

٢- يجب أن يبدأ الأطفال بتتمية بدن قوى ، يتسم بالنسب المتناسقة للعظام والعضلات والأنسجة الدهنية . فالطفل السمين لا يقدر علي مقابله هذا المستوى .

٣- يجب أن يكون الأطفال اكثر من مجرد حالة خاليه من المرض ، ومن المعوقات التي يمكن أزالتها ، فالحيوية والقوة هي صفات ننشدها للطفل .



٤- يجب أن يكون قوام الطفل مقبولا مقاسا بمستويات معروفة . ويعنى ذلك عدم تواجد خصائص القوام الخاطئ فى مسطح الجسم الأمامي الخلفي مثل الأكتاف المستديرة والظهر المجوف أو الانحناء فى العمود الفقري بشكل ( S ) أو الانحناء بشكل ( C ) فى مسطح الجسم الجانبي فمستوى اللياقة البدنية يمكن أن يسهم جيدا فى التنمية بأكملها للأطفال الصغار ، ولذلك يستحق انتباه المسؤولين كجزء هام فى المناهج المدرسية بأكملها .

### توجيهات لتنمية اللياقة البدنية لدى الأطفال الصغار :

قد أتفق العديد من الخبراء على بعض التوجيهات العامة للياقة البدنية تخص أطفال الحضانه حتى الصف الثاني الابتدائي ، وفيما يلي اقتراحات لها صلة بأعداد بيئة التعلم .

١- لتنمية لياقة مثلى ، يجب أن نقدم للأطفال بانتظام قدرا كبيرا من نشاط العضلات الكبيرة مع التقدم المتدرج بالمستوى . والدافعة لها دور هام فى هذه التنمية ، حتى يحاول الأطفال بذل الجهد داخل تحدياتهم الحركية .

٢- يجب أن تختار نوعية النشاط حيث أنها تقابل مطلبين اثنين هما :  
الأول : أن تتناسب الخبرات مع مستوى النضج والحالة البدنية لدى المتعلم ، فيجب أن يكون هناك مرونة فى البرنامج ، بحيث أنها تعطى الأطفال المنوعات متسعا من المداخل لتنمية اللياقة .

الثاني : هو أن الأنشطة يجب أن يكون لها إمكانية تنمية اللياقة .

٣- أغلب التحديات يجب أن يؤدي معظمها فى جو من اللعب ، وهذا يعنى توفير الأجهزة الكافية داخل وخارج الملاعب للمساعدة على

عمل العضلات الكبيرة ، كما يجب أن تكون تحديات هذا النشاط تجعل روح اللعب على أقصاها ، وكثير من الأنشطة لا تبدو للأطفال أن لها صلة باللياقة ولكن تبدو لهم أنه نوع من اللعب الحر .

### \* القوة : Strength

تعرف القوة على أنها قدرة العضلة أو مجموعة عضلات على إعطاء قوة force فيجب أن يكون هناك من بين خبرات تعلم الأطفال في التربية البدنية نشاط كافي للعضلات الكبيرة ، تؤدي بانتظام وبشدة كافية لتنمية القوة، أن تحسن القوة ضروري لتنمية اللياقة البدنية . فالعضلات يمكن أن تنمي فقط من خلال الضغط stress والجهد tension الواقع عليها أثناء مطالب النشاط ، ويتطلب ذلك جعل الأطفال تعمل بجهد متدرج في الصعوبة ، إذا أردنا أن ننمي القدرة لديهم .

فالقوة ضرورية في الأداء المهارى ، فبدون قوة لا يمكن أن نتوقع مستوى جيد في الأداء ، حيث أن العضلات قد تصل إلى حالة التعب العضلي قبل أن تصل إلى مقدرتها المهارية المتوقع منها .

### القوة السريعة : (القدرة) Power

القدرة تتطلب استخدام القوة العضلية لتطبيق القوة لحركة فعالة ، فتعليم الصغار كيف يتحركوا بفاعلية في مواقف تتطلب تطبيقا للقوة ، تنمي قدراتهم لأداء حركات سريعة إذا احتاج الأمر .

### التحمل : Endurance

يشير التحمل إلي المقدرة لمواصلة الجهد العضلي لفترة طويلة من الوقت ، معتمدا على القوة العضلية وكذلك على الجهاز الدوري التنفسي والميكانيزم الداخلي في الجسم ، والتحمل يظهر على الطفل الذى يمكن أن

يلعب ويشارك فى أنشطة التعلم لفترة أطول من الطفل الذى يتعب بسهولة ،  
وللحث على تنمية التحمل ، على المعلم أن يشجع المشاركة فى الأنشطة  
التي تزيد من النبض وتسرع من التنفس .

والخبرات التي تتضمن ألعاب المطاردة Chasing و الجري ،  
والتي فيها ينشط اغلب الأطفال إن لم يكن جميعهم ، وكذلك أنشطة التسلق  
، يمكن أن تساعد على تنمية التحمل .

والإيقاعات النشطة والغناء الحركي ، وتعلم المهارات لتنمية التحمل  
بعنف وبدلا من ذلك على المعلم أن يتأكد أن كل درس يحوى تحديات كافية  
للنشاط .

تشير المرونة إلى مدى الحركة الممكنة فى المفاصل ويمكن أن  
يمتد كثيرا ويلمس أصابع قدميه و ينتهي إلى أقصى حد وهكذا . فيكون لديه  
حرية اكبر فى الحركة ، ويمكن أن يكيف جسمه لاستعداد اكبر للتحديات  
الحركية المتعددة . والصغار يحتاجون إلى خبرات حركية فتتضمن الامتداد  
، و الثني ، والتعلق ، بمعنى جعل المفاصل تعمل بأقصى مدى من الحركة  
.

ويمكن أن تنمى المرونة بإثارة الأطفال للتجاوز حدود حركة  
المفصل فى حركة اللف Twisting و الثني Pinding والحركات  
الدورانية Rotational Movement خاصة فى برامج البراعات والشقلبات  
ولجعل الأطفال تؤدي حركات لمرونة المفصل يمكن ان يستخدم المعلم  
النداءات التالية :

مثل : " اجعلني أرى كيف تمد جسمك إلى أقصى حد ممكن ، إلى آى  
مدى يمكن أن تثني جسمك ؟ "

## برامج الأنشطة واللياقة البدنية :

**PROGRAM ACTIVITES AND PHYSICAL FITNESS**

لكي نحصل على قيم اللياقة البدنية فى البرنامج يجب أن نكون هناك أدوات كافية لتجعل جميع الأطفال منشغلة معا فى النشاط . فإذا كان من الضروري أن يأخذ الأطفال أدوارا ، فيجب أن يشارك فى الأدوات اثنان أو ثلاثة على الأكثر .

وكثيرا من أنشطة التربية البدنية تعطى الأولوية للرجلين والجزء الأسفل من الجسم والذراعين واليدين . ولكن الأنشطة التى تتطلب عمل عضلات المنكبين مثل التعلق ، التسلق ، الزحف ، و أنشطة السند على الذراعين لها أهميتها أيضا فى البرنامج .

وهناك مدخل آخر لتنمية الجزء الأعلى للجسم ، فيختار المعلم أنشطة يودى الأطفال أثنائها حركات على الأرض أو من أوضاع يكون فيها الجسم مستندا جزئيا على الذراعين ويجب أن يكون فى الأوضاع مثل وضع العنكبوت ( اقعاء وسند اليدين خلفا ) وفيها يستند الجسم على اليدين والرجلين ويواجه السماء أو السقف .

وتسهم أنشطة البراعات الشقلبات فى البرنامج فى تنمية الجسم بأكمله ، فهذه الأنشطة توفر أيضا فرصة كبيرة للتمرين على ضبط التوازن .

و أنشطة الجذب والدفع تقوى العضلات بسبب المقاومة المتطلبة ولعب الركوب تتطلب حركة رجلين جيدة . وسلام التسلق هو مكان يقفز منه الطفل تساعد أيضا على تنمية القوه .

ولتحصيل التحمل ، يجب أن يكون هناك متطلبات على الفرد في شكل جهد عضلي يتطلب سرعة التنفس مثل أنشطة الجري أو أنشطة تستمر لفترة معينة ، ولا يجب إعطاء الأطفال أنشطة تؤدي إلى صعوبة التنفس ، إلا أن الأطفال يحتاجون تعلم أن تستمر في الجهد بعد الوصول إلى العلامات الأولى لصعوبة التنفس . والأنشطة الابتكارية ( القصص والأغاني ) يجب أن تكون موجهة أيضا بحيث أن الأطفال يمكن أن يستجيبوا بحركات تتطلب العضلات الكبيرة وبذلك تزيد من مطالب التحمل وهناك أنشطة أخرى للتحمل ، مثل نط الحبل ، الذي يجب أن يتعلمه الصغار لأنه نشاط مبهج ، خاصة لو كان يؤدي أيضا على الموسيقى .

### اللياقة لأطفال الحضانة :

بما أن أكثر التعلم قبل المدرسة مركز حول اللعب ، فيجب أن تؤدي أنشطة التنمية البدنية واللياقة في خبرات اللعب وإثارة عمل العضلات الكبيرة يجب أن تتواجد أجهزة وأدوات تسمح بحركات متعددة مثل التسلق ، الزحف ، التعلق . ويجب أن تكون هناك أدوات كافية بحيث يكون الطفل في حركة مستمرة دون انتظار . ويمكن أن يوجه الطفل من جهاز إلى آخر ، بحيث تكون الخبرات متنوعة . ومع التخطيط المتقن تصمم الوسائل لأطفال هذه المرحلة ببعض أدوات خاصة مطلوبة لكل مستوى واقتراحات الأدوات والأجهزة تقدم في فصل .

وفي كل درس يجب أن يخصص وقت لأنشطة تنمية الجهاز الدورى والقلب وتنمية القوه العضلية . وفي الصفحات التالية ، تعرض هذه الأنشطة منفصلة في فئتين : أنشطة تمهيدية للدورة الدموية والقلب و أنشطة

تنمية القوه ، و الأنشطة التمهيديّة للدورة الدمويّة والقلب لا تستدعي تنظيمًا عاليًا وتتطلب القليل من توجيهات المعلم وتشمل مقدارًا كبيرًا من عمل العضلات الكبيرة وتتعب الصغار بسرعة منها . هذه الأنشطة يجب أن تتبادل مع أنشطة تنمية القوه لتسمح للتلاميذ للاستشفاء من أنشطة الدورة الدمويّة والقلب ويمكن أن يتكرر هذا النظام على قدر الإمكان .

فالتحرك والتوقف هو نموذج يستخدم دائمًا مع الأطفال قبل المدرسة ، فمثلا يمكن أن يتحرك الأطفال على ضربات الطبلّة ثم يتوقفون . ويمكن أن تعطى أنواع مختلفة من الحركات لتزيد من اتساع الدرس وتزيد من تجده . وعندما يتعب الأطفال ، يمكن أن يؤديوا أنشطة لتنمية القوه ، مثل أنشطة المرجحات والدورانات و أنشطة السند على الزراعين وأنشطة البطن . حالما يستشفي الأطفال ، يمكن مواصلة نشاط التحرك للتأثير على الدورة الدمويّة والقلب .

وهذه الطريقة يمكن أن تستخدم أيضا مع أطفال رياض الأطفال حتى الصف الثاني الابتدائي وهناك مدخل آخر وهو تخصيص جزء من الدرس للأنشطة التمهيديّة للأعداد للدورة الدمويّة وجزء آخر للياقة البدنيّة .

وأنشطة اللياقة البدنيّة يجب أن تؤكد تغطية المجالات الأربع للياقة ( الدورة الدمويّة والقلب والجذع والمنكبين والرجلين ) . وبذلك يتم التمرين لأجزاء الجسم جميعها . فتخصص فترة في أول كل درس للأنشطة الحركية التي لها إمكانية تنمية اللياقة ، فيبدأ الدرس بنشاط تمهيدي للدورة الدمويّة والقلب فمثل هذه الأنشطة تشبع ميل الصغار للحركة .

ويمكن تزويد الحمل فى الحركة بالتدرج من يوم لآخر ، بجعل الأطفال يتحركون بسرعة أو لمسافة ابعـد أو بتغيير الاتجاهات بكثرة ، أو تجميع الحركات فى جمل اكثر صعوبة ، أو تزويد زمن التمرين .

### نموذج لدرس

#### باستخدام عناصر اللياقة البدنية والحركية

اسم المدرسة : ----- التاريخ : -----

عدد الأطفال : ----- مدة الدرس : -----

الغرض التعليمي : تعليم الرمي . التتابع

الغرض التربوي : تحمل المسؤولية . الثقة بالنفس

الأدوات المستخدمة : الكرة أو أكياس الحبوب

التمارين	الشرح	التكوينات
الإحماء	<ul style="list-style-type: none"> <li>. المشي و الجري فى دائرة .</li> <li>. تبديل بالحجل للأمام ثم للخلف .</li> <li>. المشي على أطراف الأصابع للأمام ثم للخلف</li> <li>. المشي على العقبين للأمام ثم للخلف ثم</li> <li>التبديل بالجري .</li> </ul>	الحر

## التربية الحركية

( : ) محطات	. (جلوس القرفصاء بالمواجهة مع سند الأيدي على الأرض جانب الجسم ) لصق قدمي رقم (١) مع دقة الدفع بالرجلين .	الأعداد البدني قوة
( : ) محطات	. (وقوف الظهر مواجهه) سقوط الجذع أماما وتسليم الكرة من بين القدمين ثم رفع الجذع عاليا مع عمل تقوس واستلام الكرة من خلف الرأس .	مرونة
	. عدو ٣٠ متر	سرعة
	. الجري حول الأطواق .	رشاقة

التكوينات	الشرح	التمرين
قاطرات ××××	(وقوف ثبات الوسط ) الحجل للأمام (١-٤) ثم التصفيق مع التوقيت في المكان (٥-٨) ( وقوف ) رفع الرجل اليمنى زاوية قائمة مع التصفيق أسفل الرجل ( ١-٢ ) والرجوع للوقوف مع التصفيق عالياً (١-٤) يكرر بالرجل اليسرى ( ١ - ٤ ) .	تمرينات فنية وإيقاعية
قاطرات	تتابع الجري للمس خط مرسوم على الأرض . . يقف الأطفال في قاطرات . . يقف الطفل الأول من كل قاطرة فوق خط البدء . . عند سماع الإشارة يتحرك الطفل الأول للمس الخط المقابل والعودة للمس زميله رقم (٢) ثم يجرى زميله للمس الخط ويعود للمس رقم (٣) وهكذا . .	الجزء الرئيسي تتابع
صفوف	رمى أكياس الحبوب لأبعد مسافة . . تقسيم الأطفال إلى مجموعات كل مجموعة ثمانية	مهارات ألعاب



	<p>أطفال وكيس حبوب مع كل طفل .</p> <p>. تقف كل مجموعة خلف خط طوله ثلاثة أمتار .</p> <p>. عند الإشارة يرمى أطفال المجموعة الأولى أكياسهم لأبعد مسافة .</p> <p>. بعد الرمي يجمع كل طفل الكيس ثم يعود .</p> <p>. تشجيع كل طفل على معرفة المسافة التي وصل إليها ومحاولة الوصول إلى مسافة أكبر .</p>	
	<p>. رمى الكرة لأبعد مسافة و الجري خلفها .</p> <p>. رمى الكرة لأعلى والوثب لالتقاطها .</p>	<p>الجزء الختامي</p>

## الفصل الخامس

### مفهوم التربية الرياضية

\* أطلق علي التربية الرياضية وقت ظهورها بالمدرسة مصطلح التدريب البدني *physical Training* وقد استخدم هذا المصطلح في البرامج المدرسية للدلالة على النشاط البدني ، كما استخدم هذا المصطلح منذ الحرب العالمية الثانية للدلالة على البرنامج الكلي للياقة البدنية الذي تطبقه القوات المسلحة في إعداد أفرادها للقيام بواجبهم نحو الدفاع عن الوطن مما جعل هذا المفهوم مرتبطاً بالناحية الحربية ، ولكن فيما بعد أصبح هذا التعبير غير لائق الآن لوصف برامج التربية الرياضية الحديثة في المدارس فقد استبدل هذا المفهوم بمصطلح التربية البدنية *Physical Education* مما جعل هذا المصطلح يأخذ معنى جديداً لارتباط البدن بالتربية و بالتالي أصبح مصطلح التربية البدنية يدل على أن النشاط البدني يخدم التربية في مجال أوسع بكثير من اصطلاح التدريب البدني فبرنامج التربية البدنية أصبح ليس مجرد تدريبات تؤدي عند صدور الأوامر ، بل أصبح يمارس تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على جعل حياة الفرد أكثر سعادة وبهجة وحيوية .

\* وقد أدت التغيرات الفكرية التي ظهرت في مجال علم النفس إلى تغيير جوهرى فى مفهوم التربية البدنية ، فلم تصبح تربية البدن فحسب بل تجاوزت حدود الجسم لتشمل أفاقه الفكر و الإدراك والاحساسات والانفعالات والدوافع والميول ، فصارت تربية للفرد ككل ، وبذلك اهتمت بالجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية .

\* والتطرق إلى دراسة مفهوم التربية الرياضية يعد أمراً حيوياً وهاماً ، وخاصة أن مدى إتقان خبراء التربية الرياضية حول مفهومها يعد بمثابة انطلاقة ضرورية للدراسة والبحث، وفيما يلي عرض لأراء رواد التربية الرياضية حول مفهوم التربية الرياضية :

\*\* فيعرف " 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 " .

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

\*\* ويعرف المجلس الأعلى لرعاية الشباب والتربية الرياضية بأنها : إحدى وسائل التربية التي تستخدم النشاط البدني ذلك النشاط الذي يختاره المربون والقادة ليمارسه الأطفال والفتيان والشباب وذلك لقيمه في النمو العضوي والوظيفي للإنسان وما يحدثه من تأثير على سلوكهم الاجتماعي كمواطن نافع لنفسه ولمجتمعه .

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

\* ويمكن تفسير مفهوم التربية الرياضية في النقاط التالية :

- التربية الرياضية عملية تربوية تهدف إلى إعداد الفرد للحياة من خلال تنمية كافة النواحي البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية كما تنظر للفرد كوحدة متكاملة في ضوء التربية الحديثة .
- تسعى التربية الرياضية من خلال برامجها إلى تحقيق أهدافها فهذه الأهداف هي التي توجه البرنامج إلى الطريق الذي يجب أن يسلكه حتى يحقق الغاية المرجوة منه والتي تتحدد في تحقيق النمو المتكامل المتزن للفرد .
- الأنشطة الرياضية التي تمارس تحت إشراف قيادة مؤهلة تساعد على تحقيق أهداف برامج التربية الرياضية مما يجعلها قادرة على تحسين الأداء وتعديل السلوك .

### \* أهمية التربية الرياضية :

أصبحت الحاجة ماسة إلى التربية البدنية كجزء مكمل للحياة المتزنة في هذا العصر الذي يسمى بعصر التكنولوجيا حيث أصبح الإنسان يحيا حياة خاملة تخلو من الحركة والنشاط فأحياناً يكتفي بالمشاهدة بدلاً من الممارسة ، ومن هنا وجب على المسؤولين عن التربية الرياضية تفسير مهنتهم للجماهير بحيث تؤكد على إنها ليست هدف في حد ذاتها ولكنها وسيلة لحياة أفضل وأكثر سعادة وإنتاجية .

والتربية الرياضية لها دور أساسي هام في معالجة وحل العديد من المشكلات الموجودة في المجتمع منها :

### \* التربية الرياضية والانحراف :

لم تخلو المجتمعات فى بلدان العالم من وجود بعض الفئات التى تحاول الإخلال بمجتمعاتها والإضرار باقتصاديات تلك المجتمعات من خلال قيامها ببعض الأعمال الشاذة كالسرقة والسطو والتزوير والاختلاس والإدمان ، فقد لوحظ فى الآونة الأخيرة أن معظم من يقومون بتلك الأعمال الشاذة من بين الأحداث الذين تقل أعمارهم عن سن العشرين ، ويتضح من خلال ذلك أن الأسباب الرئيسية للانحراف الأحداث هى :

١. حاجتهم إلى شئ ما يقومون به .
٢. حاجتهم إلى الإثارة والمغامرة .
٣. الانتماء لجماعة معينة .
٤. حاجتهم إلى متنفس طبيعي لاستخراج طاقاتهم الكامنة .

ولكن إذا توفرت القيادة المؤهلة والإمكانات اللازمة للاشتراك فى أوجه النشاط البدني المختلفة أمكن من خلال التوجيه والإرشاد المناسب توجيه الشباب لاختيار الوسيلة المناسبة لقضاء وقت الفراغ وذلك من خلال ممارسته لبعض الأنشطة الرياضية التى تشبع حاجته للانتماء وتوجيه طاقاته الكامنة لتحقيق أهداف تخدم الشباب والمجتمع .

### \* التربية الرياضية والتوتر العصبي :

يختلف الأفراد فيما بينهم من حيث الانفعالات والمشاعر والأحاسيس كما يجد الفرد صعوبة فى محاولة التكيف مع المجتمع وملاحقة السرعة الفائقة التى تسير بها الحياة العصرية ، كما يجد صعوبة أيضاً فى محاولة تحرير نفسه من الكراهية والقلق والخوف من المستقبل وكذلك يجد صعوبة حتى يستمتع بالهدوء ، فالإنسان فى صراع دائم ، للتقدم فى عمله حيث أنه دائم التطلع إلى حياة أفضل ، فهو يجاهد للحصول على كل هذه الأشياء تحت ضغط عصبي مستمر ثم يصل فى النهاية التى لا رجوع

فيها ، ولكن باستطاعة الفرد من خلال ممارسة أنشطة التربية الرياضية أن يتخلص من كل تلك الضغوط فإن تحقيق الانتصارات أثناء المنافسات وإحراز الجوائز المختلفة يعطى الفرد فرصة للتخلص من التوترات التي يتعرض فيها والتي تضغط عليه طوال اليوم عن طريق ممارسته لهذا النشاط .

### \* التربية الرياضية والتحصيل 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:

- ١- مراعاة عوامل الأمن والسلامة .
- ٢- التخطيط العلمي للبرامج الرياضية .
- ٣- تنمية العلاقات الاجتماعية وترقية الخلق .
- ٤- الاهتمام بوضع برامج للفئات الخاصة من المجتمع .
- ٥- إجراء الكشف الطبي الدوري على المشتركين في البرامج .
- ٦- أن تعمل البرامج على تحقيق الاتزان الانفعالي والنمو العقلي .
- ٧- التأهيل المهني الجيد للتربويين المتخصصين في المجال الرياضي .
- ٨- أن تعمل البرامج على اكتساب اللياقة البدنية والمهارات الحركية الأساسية .

٩- أن تشتمل البرامج على أنشطة رياضية متنوعة لإتاحة الفرصة لكل فرد للمشاركة في الأنشطة بما يتناسب مع ميوله وقدراته ومرحلته السنية .

### \* علاقة التربية الرياضية بالتربية الصحية :

تعرف التربية الصحية بأنها ذلك العلم الذي يهتم بحالة الجسم العامة وذلك من أجل تكامل الفرد من النواحي البدنية والنفسية والعقلية وتحقيق النمو المتزن له ، فالصحة ليست خلو الجسم من الأمراض فحسب ولكنها التكامل البدني والنفسي والعقلي والاجتماعي .

" وبالنظر إلى هذا التعريف للتربية الصحية نجد أنه يتفق تماماً مع مفهوم التربية الرياضية مما يؤكد على العلاقة الوثيقة بينهما " ، فكل منهما يعمل على تحقيق النمو المتكامل المتزن للفرد .

### . تأثير أنشطة التربية الرياضية على الأجهزة الحيوية :

- تأخر ظهور التعب .
- تنمية المهارات الحركية .
- اكتساب القوام المعتدل .
- اكتساب التوقيت الحركي .
- الإقلال من احتمال الإصابة .
- معالجة بعض انحرافات القوام .
- تحقيق انسيابية الحركة ( آلية الحركة ) .
- زيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات .
- زيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات .
- زيادة مرونة المفاصل وتقوية العضلات .
- زيادة السعة الحيوية وقلّة عدد مرات التنفس في الدقيقة .

## \* التربية الرياضية والصناعة :

نظراً للتقدم الحالي فى الإنتاج واستخدام الآلات الصناعية الثقيلة أصبح للعامل دوراً أساسياً فى هذا المجال فمن الطبيعي أن عملية الإنتاج تتطلب عمالاً أقوياء وأصحاء ، وهذا يعنى أن العامل يجب أن يتمتع بقدرات بدنية وصحية ، ومن هنا تتضح أهمية التربية الرياضية فى مجال الإنتاج حيث أصبحت من ضروريات عملية الإنتاج .

## \* التربية الرياضية والدفاع عن الوطن :

التدريب الرياضي له أهمية كبيرة بالنسبة للدفاع عن الوطن فالجندي المدرب تدريباً جيداً يكون أقدر على حمل سلاحه وخاصة الأسلحة الثقيلة منها بالإضافة إلى ما تتطلبه المعارك من كبر ، وفر ، وهذا أتضح جلياً فى حرب أكتوبر وخاصة فى عمليات العبور بالقوارب المطاطية ، وتسلق الساتر الترابي .

كما أن حماية الوطن ليست قاصرة على قواتنا المسلحة وإنما هى واجب وطني على كل فرد من أفراد الشعب ، وكى يتحقق هذا الواجب لابد من إكساب الأفراد القدرات البدنية المطلوبة للدفاع عن الوطن فى أي وقت بالإضافة إلى تطوير هذه القدرات لتجعلهم على أهمية الاستعداد لأداء هذا الواجب الوطني .

## \* التعليم والتربية الرياضية :

يرتبط التعليم بالمجالات المختلفة للمجتمع من خلال وظيفته الأساسية وهى إعداد وبناء رجال المستقبل من الشباب للعمل الخلاق المنتج ، ونظراً لتطور احتياجات المجتمع الحالية فقد نشأت ضرورة تطوير المناهج الدراسية المختلفة والتي يقع ضمنها مناهج التربية الرياضية وبذلك أصبحت



التربية جزءاً هاماً من نظام التعليم ومن هنا كان واجب مدرس التربية الرياضية هو إعداد الأفراد لممارسة الرياضة على أساس تربوي عن طريق درس التربية الرياضية والنشاط الداخلي والخارجي .

### \* التربية الرياضية والثقافية :

تعد التربية الرياضية والرياضة جزءاً مكماً للثقافة الاجتماعية ، فعلى سبيل المثال من خلال ثقافة الإنسان الصحية تقوده أو تدفعه تلقائياً إلى ممارسة النشاط الرياضي لما لها من دور فعال في الارتقاء بالنواحي الصحية .

### \* تأثير النشاط الحركي والبدني على الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان :

لقد أصبح من الأهمية أن يتفهم العاملون في مجال التربية الرياضية والتدريب ما يحدث داخل أجسامنا من وظائف تقوم بها الأجهزة الحيوية كالقلب والرئتان والغدد الصماء وغيرها من الأجهزة سواء أثناء الراحة أو التدريب وتأثيره على حيوية ونشاط هذه الأجهزة خاصة بعد التقدم العلمي السريع وما طرأ على حياة الناس ومفاهيمهم ونظرتهم نحو الرياضة وأهميتها ليس فقط في مجال البطولة بل كوسيلة لاكتساب الصحة والوقاية من الأمراض مما جعل الرياضة ضرورة من ضروريات الحياة لكل مواطن في جميع مراحل النمو المختلفة .

### \* الجهاز العضلي :

تشكل العضلات حوالي ٤٠ - ٥٠ % من وزن الجسم ، كما يحتوى الجسم على اكثر من ٦٠٠ عضلة ، فعند انقباض تلك العضلات فأنها تؤثر في حركة الجسم ، وهذا يظهر عند حركة الجسم أو عضو منه ، كما أنها تؤثر في العمليات الحيوية كحركة الدورة الدموية والتنفس والهضم ، ..... وغيرها .

### \* أنواع العضلات :

هناك ثلاث أنواع من العضلات وهم :-

- |                   |   |                   |
|-------------------|---|-------------------|
| ٠ لا إرادية العمل | ↔ | ٠ عضلة القلب      |
| ٠ لا إرادية العمل | ↔ | ٠ العضلات الناعمة |
| ٠ إرادية العمل    | ↔ | ٠ العضلات المخططة |

### أولا - عضلة القلب :

معظم القلب يتكون من عضلة تسمى طبيا " ميوكارديوم Myocardium وهذه العضلة توجد بين طبقتين رقيقتين من النسيج الضام ، الطبقة الخارجية تسمى " ابيكارديوم " Epicardium والطبقة الداخلية تسمى " اندوكارديوم " Endocardium ويتوقف سمك عضلة القلب على نوع العمل الذي تقوم به فعلى سبيل المثال فإن جدران البطين الأيسر العضلي يكون اكثر سمكا من مثيلتها بالبطين الأيمن لأن كمية العمل بالبطين الأيسر اكبر بحوالي خمسة مرات عن كمية العمل الذي يقوم بها البطين الأيمن .

والقلب عضو عضلي أجوف مخروطي الشكل وهو في حجم قبضة اليد تقريبا فهو في الشخص البالغ العادي يكون طول القلب حوالي ١٢ سم وسمكه من الأمام للخلف ٦ سم ويزن حوالي ٣٠٠ جم كما يغلفه كيس ليفي

مبطن بغشاء أملس ناعم يعرف بغشاء " التامور " كي يحميه من الالتهابات  
الميكروبية .

### ثانيا : - العضلات الناعمة :

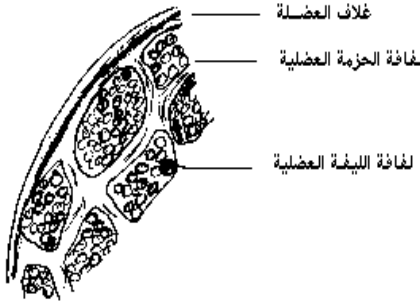
وهي توجد بالجهاز الهضمي وبعض الأجهزة الداخلية مثل المثانة  
البولية والأوعية الدموية وهي عضلات لا إرادية أي يتحكم في عملها الجهاز  
العصبي دون إرادة منا .

### ثالثا : العضلات المخططة أو الهيكلية :

وهذه العضلات هي المسؤولة عن حركة الجسم وهي عضلات  
إرادية أي تتم حركتها وفقا لرغبة الإنسان في معظم الأحيان عن طريق  
الجهاز العصبي الإرادي ، كما تعرف بالعضلات الهيكلية لأنها تغطي الهيكل  
العظمي وتعطى الجسم شكله أو هيكله ، كما تسمى بالعضلات المخططة  
نظرا لطبيعة تركيبها الداخلي فعند فحصها تحت المجهر نجد أنها تتكون من  
خطوط داكنة وفاتحة على التوالي .

ولكل عضلة طرفان هما البداية والنهاية أما البداية فتعرف " بوتر  
المنشأ " والنهاية تعرف " بوتر الاندغام " وهذه الأوتار قد تكون قصيرة أو  
طويلة وهي ليفية التركيب تتكون من نسيج ضام قوى يعمل على تثبيت  
العضلة في مكانها ، يتصل المنشأ عادة بأحد العظام ليمسك بها بينما يتصل  
الاندغام بعظمة أخرى يشد عليها ليحركها بواسطة انقباض العضلة .

### \* الألياف العضلية :

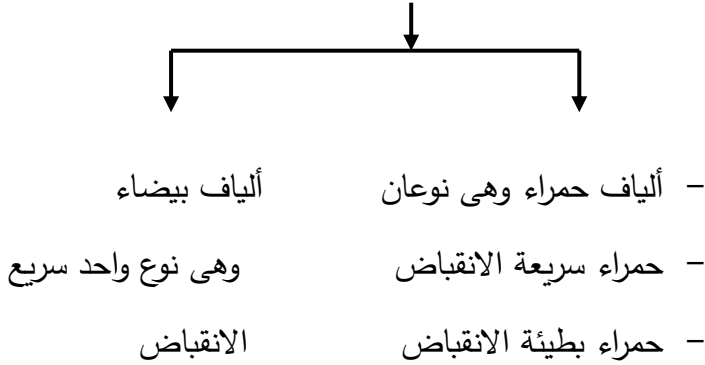


شكل حزم داكنة وفاتحة على التوالي ، كل ليفة تتكون من عدد من الخلايا الأسطوانية الرفيعة يصل طول الليفة إلي حوالي ٣٠ سم

وقطرها يتراوح إلي ما بين ٠.١ - ١ مم كما توجد الألياف العضلية كل ١٠٠ - ١٥٠ ليفة على شكل حزمة تغلفها معا لفافة رقيقة من النسيج الضام تسمى لفافة الحزمة العضلية وكل مجموعة من هذه الحزم مع بعضها البعض تضمها لفافة تكون حزمة اكبر وكل هذه الحزم تضم مع بعضها بلفافة من النسيج الضام يسمى غلاف العضلة ، كما تغلف هذه المجموعات معا لتكون العضلة نفسها .

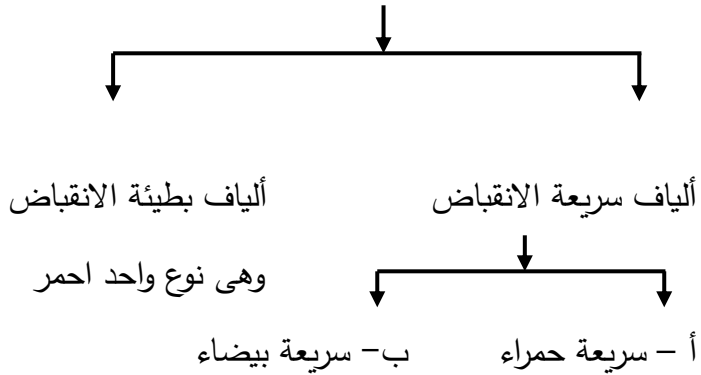
\* أنواع الألياف العضلية :

الألياف العضلية من حيث اللون



### الألياف العضلية من حيث السرعة

سرعة الانقباض



\* وفيما يلي توضيح لخصائص ووظائف كل نوع من هذه الأنواع :

١- الألياف البطيئة الحمراء :

وهي ذات سرعة منخفضة تحتوى على عدد كبير من " الميتاكوندريا " ( وهي بيوت الطاقة بالخلية ) وهي عادة تستعمل الدهون كطاقة لانقباضاتها ولا يصيبها التعب بسرعة لذا فإن قدرتها على العمل العضلي المستمر تجعلها صالحة للوظائف اللازمة للمحافظة على القوام أو الأعمال التي تتطلب تحملا عاليا .

### ٢ - الألياف السريعة الحمراء :

وهي عضلات ذات زمن انقباض قصير لها نشاط عالي لإنزيمات التأكسد وتحتوى أيضا على العديد من الميتاكوندريا ولها قدرة على مقاومة التعب وهذه خصائص تجعلها نموذجية للانقباض العضلي المستمر وإن كان قصير المدى مثل عضلة الحجاب الحاجز .

### ٣ - الألياف السريعة البيضاء :

وتحتوى على عدد قليل من الميتاكوندريا ومن ثم يلحق بها التعب بعد وقت قصير لذا فإنها مهيأة للأعمال ذات الانقباض العضلي القصير المدى كالعدو السريع وتعتمد علي استغلالها للسكريات كمصدر للطاقة .

### ٤ - التحكم في الحركة :

يتحكم في حركة الجسم ومن ثم انقباض العضلات الجهاز العصبي حيث تصل الإشارة العصبية إلي المجموعات العضلية من الحبل الشوكي أو من المخ وفقا لنوع وصعوبة الحركة فإذا كان الشخص مدربا على أداء حركة معينة أو مجموعة من الحركات فإن الإشارات العصبية تأتي من الحبل الشوكي دون الرجوع إلي المخ ، أما إذا كانت الحركة معقدة والشخص غير مدرب على أدائها فإن الأمر يحتاج إلي تدخل المركز الأعلى بالمخ .

## . التعب العضلي :

يعتبر التعب العضلي من أهم المشكلات التي تواجه الرياضيين في جميع الأنشطة الرياضية وكذلك في أعمال الحياة اليومية الشاقة ولكن سوف نقوم بالتركيز على الجانب الرياضي وذلك لأنه يصل المعوق الأساسي للأداء البدني وقد حاول القائمون على العمل بالمجال الرياضي جاهدين في سبيل معرفة معلومات عن التعب العضلي وكيفية التغلب عليه وذلك لتحسين الأداء الرياضي .

وقد عرف " فاروق عبد الوهاب " أن التعب قد يرجع إلي تعب العضلات العاملة بالإضافة إلي عوامل أخرى مثل هبوط مستوى الجلوكوز في الدم ، نقص الماء أو نقص الأملاح المعدنية أو ارتفاع درجة الحرارة أو عوامل نفسية أخرى .

كما يرجع التعب إلي استهلاك مصادر الطاقة حيث أن من المعروف زيادة تجمع حامض الاكتيك الناتج عن الجلوكز الهوائية يؤدي إلي حدوث التعب ولذلك فإن الاستشفاء الكامل من التعب يتم إذا ما تخلص الجسم من هذا الحامض الزائد في العضلات .

وبالنسبة لسرعة التخلص من حامض الاكتيك يمكن أداء تمارين بدنية خفيفة خلال فترة الاستشفاء وتسمى بتمارين التهدئة وقد وجد أن افضل شدة لأداء هذه التمارين حينما تكون حوالي ما بين ٥٠ - ٦٠ % من الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين .

### \* الإجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب البدني :

١- تغيير اتجاه الحمل أي نقوم بإعطاء تمارين ذراعين ثم بعدها تمارين جذع وبعد ذلك نعود إلي تمارين الذراعين مرة أخرى وهكذا .

٢- عدم زيادة الجرعة التدريبية إلا بعد مرور الفترة المحددة لها حتى ولو تعارض هذا مع رغبة الطفل ، وذلك لأن زيادة الجرعة التدريبية قبل إتمام عملية التكيف وتثبيتها تأتي بأثار غير مرغوبة .

٣- مراعاة التغذية السليمة والمتنوعة من حيث احتوائها على الفيتامينات مع مراعاة تناسب كمية هذه التغذية مع المرحلة السنوية بمعنى أن الطفل في دور المراهقة يحتاج إلي كمية اكبر من الغذاء لزيادة عمليات البناء داخل الجسم .

### \* الإجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب العصبي :

يحدث التعب العصبي نتيجة لتعليم المهارات المركبة أو الصعبة

١- يجب مراعاة المرحلة السنوية بمعنى أن تكون جرعات النشاط أو التمرينات المعطاة مناسبة لسن الطفل من حيث الصعوبة والتركيب حيث أن هذا يتطلب تركيزا عاليا من الطفل مما يعرضه للإجهاد العصبي .

٢- مراعاة أن تكون ملابس الطفل مناسبة ومريحة ولا تسبب له قلقا نتيجة الضيق أو الاتساع الزائد .

٣- عرض الطفل على الطبيب المختص فور أحسا سه بألم معين في أحد أجزاء جسمه حتى يمكننا تقادى عمليات التعب العصبي عند الأطفال .

### \* الإجراءات التي تتبع للتغلب على ظاهرة التعب النفسي :

قد يكون التعب النفسي انعكاسا لأي نوع من أنواع التعب السابقة أو هي مجتمعة وقد يكون لظروف معيشية أو بيئية ، وكثيرا ما يخلط أولياء



الأمر بين التعب النفسي وأنواع التعب الأخرى ، وهذا مما يؤدي إلي صعوبة التخلص من هذه الظاهرة .

١- اشتراك الأطفال في الأندية الرياضية عملية هامة لإحداث عمليات الاتزان النفسي لدى الطفل فنجاح الطفل في نشاط رياضي معين قد يعوض فشله في منحنى آخر قد صادفه في حياته .

٢- إلحاق الأطفال بأحد الأنشطة التي تنظمها المدرسة ضمن النشاط الداخلي أو الخارجي كي يساعد الطفل في تنمية جوانبه الاجتماعية والنفسية والبدنية والتي تساعد الطفل على تكيفه داخل المجتمع خاصة وإن تكيف الطفل مع الجماعة التي يعيش معها تشعره بالرضا والسرور والسعادة والثقة بالنفس .

٣- العمل على إزالة أسباب أي نوع من أنواع التعب الأخرى والتي قد تكون سببا في أحداث التعب النفسي .

#### \* الصدمة :

الصدمة هي حالة من الهبوط الشديد في الجهازين التنفسي والدوري نتيجة لتعرض الطفل لأحد الإصابات الغير متوقعة أو المفاجئة .

#### \* الإجراءات التي تتبع للتغلب على الصدمة :

١- يرقد الطفل في مكان متجدد الهواء على ظهره مع رفع الرجلين لأعلى .

٢- تدفئة الطفل .

- ٣- التأكد من عدم وجود نزيف داخلي أو خارجي .
- ٤- العرض على طبيب مختص لإزالة أسباب الصدمة .

### . تأخير ظهور التعب :

لقد لجأ الكثير من المدربين إلي وسائل ومنشطات ممنوعة ومحرمة دوليا لتأخير ظهور التعب وقد ثبت بالفعل أضرار هذه الوسائل على النواحي الصحية والنفسية والبدنية ومن هذه المواد :

- ١- العقاقير والهرمونات والكافيين .
- ٢- نقل الدم للاعب قبل المباريات بوقت قليل .
- ٣- المخدرات مثل المورفين .
- ٤- بعض المثبطات لتوسيع الأوعية الدموية .

### \* تأثير التدريب الرياضي على العضلات :

- ١- زيادة محتويات العضلة من الميوجلوبين .
- ٢- زيادة عدد وحجم الميتاكوندريا ( بيت الطاقة ) .
- ٣- زيادة قدرة العضلة على اختزان الجليكوجين .
- ٤- زيادة قدرة العضلة على استغلال الدهون .
- ٥- زيادة سمك العضلات وحجمها ووزنها .

### \* تأثير التدريب الرياضي على الدم :

١- التدريبات البدنية المستمرة ، خاصة تدريبات التحمل الدوري التنفسي مثل : الجري والسباحة لمسافات طويلة تزيد من حجم الدم بحوالي ٣٠

%

٢- التمرينات المنتظمة تساعد على زيادة معدل إنتاج كرات الدم الحمراء وكذلك يزيد التدريب نسب "الهيموجلوبين" بالعضلات وبذلك تزداد كفاءتها على حمل الأكسجين .

كرات الدم الحمراء

- عند الرجل ٢٥ مليون كره لكل ٣ مم<sup>٣</sup>
- عند المرأة ٤.٥ مليون كرة لكل ٢ مم<sup>٣</sup>

٣- تزيد التمرينات من عدد كرات الدم البيضاء وهي تقدر بحوالي من ٥٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ كرة لكل مم<sup>٣</sup> .

٤- يعمل التدريب الرياضي على قصر زمن تجلط الدم حيث يزداد بروتين التجلط بنسبة حوالي ٢٠ % ويستمر هذا الأثر لمدة ٨ ساعات عقب جرعة التمرينات المعطاة .

### \* تأثير النشاط البدني على القلب :

من حكمة الله سبحانه تعالى أن خلق القلب عضلة تقوى بالتدريب الرياضي وتضعف وتترهل ويصيبها التلف كلما ركن الفرد أو الإنسان للراحة والكسل وعدم الحركة .

### وفيما يلي نلخص تأثير النشاط البدني على القلب كالتالي :

١- تحدث زيادة في اتساع حجرات القلب وبذلك يزداد حجم الدقة الواحدة .

٢- نتيجة لذلك فان معدل دقات القلب أثناء الراحة ينخفض ويصل الفرق بين الفرد المدرب وغير المدرب إلي حوالي من ٢٠ - ٣٠ ألف دقة يوميا .

٣- نتيجة لذلك فان الشرايين التاجية تغذى عضلة القلب بطريقة افضل مما لو كانت دقاته متلاحقة وبذلك تتحسن حالة القلب .

٤- تزداد قدره القلب على دفع المزيد من الدم كل دقيقة أثناء المجهود الرياضي فيصبح قادرا على بذل مزيد من الجهد بدقات قلب اقل .

**\*\* تعليق :**

**ما المقصود بدفع القلب ؟**

أن كمية الدم بالجسم حوالي خمسة لترات في الشخص البالغ يضخها القلب من البطن الأيسر كل دقيقة ، ويمكن أن نحسب دفع القلب إذا عرفنا حقيقتين هما :

١- معدل دقات القلب .

٢- كمية الدم الذي يخرج مع كل دقة .

إذن : دفع القلب في الدقيقة = معدل دقات القلب في الدقيقة X

حجم الدم بكل دقة .

**\* تأثير التدريب الرياضي على الدورة الدموية :**

١- يزيد النشاط البدني كما نعرف من سمك العضلات وهذه الزيادة في حجم العضلات يصاحبها زيادة في عدد الشعيرات الدموية المحيطة

بالألياف العضلية ، وقد وجد أن عدد الشعيرات الدموية لدى الرياضيين المدربين تدريباً عالياً تزيد بحوالي ٢٠ % عن غير المدربين من نفس العمر والجنس .

### \* تأثير التدريب على عملية التنفس :

يؤثر النشاط البدني والحركي بصورة إيجابية على الجهاز التنفسي ويمكن تلخيصها كما يلي :-

- ١-تزداد أقصى تهوية رئوية مما يساعد على إزالة تراكم ثاني أكسيد الكربون .
- ٢-تزداد أحجام الرئة نتيجة تحسن عمل الرئتين بالتدريب المستمر وبالتالي زيادة كفاءتها .
- ٣-يزيد النشاط البدني من الشعيرات الدموية المحيطة بالحوصلات الهوائية مما يحسن عملية تبادل الغازات عند الرياضيين سواء أثناء الراحة والتدريب .
- ٤- يعمل النشاط البدني على نقص عدد مرات التنفس وزيادة عمقه .
- ٥- نقص تكوين حامض اللاكتيك نتيجة لإزالة ثاني أكسيد الكربون .

### \* تأثير النشاط البدني على الجهاز الهضمي :

- ١- يحسن التمرين من إفرازات الهضم بطريقة ينتج عنها تأثير مضاد لتكون القرحة أي أن النشاط البدني يعد وقاية من أمراض القرحة بالمعدة .
- ٢- يعمل النشاط البدني على زيادة نشاط إفراز الكبد للجلكوز بل يصل أحيانا خمسة أضعاف ما يفرزه أثناء الراحة ، كما يصل أحيانا إلى ١٤ ضعف عند التدريب في الجو الحار .

٣- بالنسبة للبالغين يساعد التدريب في الوقاية والعلاج من مرض السكر ،  
فالتدريب يساعد على نشاط البنكرياس وهو مصدر الأنسولين والذي  
يساعد إفرازه على الحفاظ على تركيز الجلوكوز بالدم ، كما أن هناك  
من البرامج التدريبية المقننة والتي تعد كعلاج لمرضى السكر من خلال  
حرق السكر الزائد بالجسم .

٤- يساعد التدريب في التخلص من مرض السمنة والوقاية منها وبالتالي  
يقي من أمراض القلب كضغط الدم وكذلك تخفيف العبء عن  
المفاصل .

### \*\* بعض المفاهيم والمصطلحات الأساسية

يتعرض كل من الطالب والمعلم في مجال التربية الرياضية إلي  
بعض المصطلحات والتي قد تعتبر نوع من الخلط أو الإبهام حول المفهوم  
، وفيما يلي سوف نناقش بعض هذه المصطلحات والمفاهيم كي يتحقق  
للعمل في المجال الرياضي بعد هام ألا وهو الموضوعية .

#### أولا : التربية العملية :

ويقصد بها " فترة التدريب الميداني العملي أو التطبيقي بهدف إعداد  
الطلاب للحياة العملية والتدريس في مراحل التعليم العام وذلك بتطبيق  
المعارف والمعلومات التي اكتسبها في إطار من التوجيه الفني والتربوي " .

#### ثانيا : المدرسة كمؤسسه اجتماعيه :

هي "نظام اجتماعي له فكره واتجاهاته وكذلك له أهدافه القريبة  
والمستقبلية والتي يسعى إلى تحقيقها من خلال تفاعل الأدوار الاجتماعية  
لإفراد هذا البناء الاجتماعي ، والذي يشمل التلاميذ والمعلمين والقائمين علي  
الإشراف علي العملية التعليمية والتربوية " .

**ثالثا : المنهج :**

وهو " مجموعته الخبرات التعليمية التي تنظمها وتشرف عليها المدرسة بقصد إحداث التغييرات المرغوبة في سلوك التلاميذ وتوجيه نموهم بما يتناسب مع ما بينهم من فروق فردية " .

**رابعا : البرنامج :**

وهو " كل الخبرات التعليمية المتوقعة من المنهج ويتضمن المحتوي وطرق التدريس ، الأهداف التعليمية ، والإمكانات والوقت المخصص " .

**خامسا : التعلم :**

" وهو تغير ثابت نسبيا في السلوك ينشأ عن نشاط يقوم به الفرد أو عن طريق التدريب أو الملاحظة ، ولا يكون نتيجة لعملية النضج الطبيعي أو ظروف عارضة أي أنه يتم التعديل في السلوك من خلال الممارسة " .

**سادسا : التربية الرياضية :**

"هي ذلك الجزء المتكامل من التربية " ، والذي يهدف إلى تنمية الجوانب البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية للأفراد من خلال الأنشطة البدنية المختارة لتحقيق هذه الحاصلات .

**سابعا : اللياقة البدنية : ( physical fitness )**

" هي قدرة الفرد على أداء نشاط بدني بمستوى يتحدد وفق ما يمتلكه من صفات بدنية مع الاحتفاظ ببعض الطاقة للنشاط اليومي " .

**ثامنا : القوة العضلية :**

وهى " قدرة العضلات على مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع الشدة " .

### تاسعا : السرعة ( speed ) :

وهى " قدرة الفرد على أداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن " :

- أ - سرعة انتقالية .
- ب - سرعة رد الفعل .
- ج - سرعة الحركة .

### عاشرا : القدرة ( power ) :

وهى "بذل أقصى قوة في أقل زمن ممكن " (القوة X السرعة) .

### الحادي عشر : المرونة :

وهى " أداء الحركات في أقصى مدى ممكن لها " ويتطلب هذا مرونة المفاصل ومطاطية العضلات العاملة على تلك المفاصل .

### الثاني عشر : الرشاقة :

وهى تعنى " قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه بسرعة سواء كان ذلك على الأرض أو في الهواء " .

### الثالث عشر : التوازن :

وهى " قدرة الفرد في السيطرة على أعضاء الجسم من الناحية العضلية والعصبية فوق حيز ضيق سواء على الأرض أو فوق الأجهزة " .

### الرابع عشر : الدقة :



وهي " قدرة الفرد في السيطرة على الحركات الإرادية نحو هدف معين " .

### الخامس عشر : التوافق العضلي العصبي :

وهي " القدرة علي الاستعمال الصحيح للعضلات في التوقيت السليم بالقوة المناسبة لإنتاج الحركات المطلوبة في تعاقب زمني سليم " .

### السادس عشر: الكتلة :

هي " خارج قسمه الوزن علي الجاذبية الأرضية ، وهي كميته ما يحتويه الجسم من مادة " .

### السابع عشر : العجلة :

وهي " معدل التغير في السرعة بالنسبة للزمن " .

### الثامن عشر: الوسائل التعليمية :

وهي " المواد و الأجهزة التي يمكن استخدامها لتحل جزئيا محل التدريس أو تكمله " .

\* أمثله :

- المحاضرات المسجلة علي اشرطه الكاسيت بالنسبة للجامعات المفتوحة (محل التدريس)

- السبورة الضوئية ( مكملة ) .

- الفيديو والسينما في عرض بعض المهارات الحركية .

- الفيديو والسينما في المسابقات والاستعانة بهما في التحكيم .

### التاسع عشر: القوة المتفجرة :

وهي " كفاءه الفرد علي بذل النهاية العظمي للطاقة في عمل انطلاقي واحد " .

مثال : " رفع الأثقال " .

### \*\* الدافعية :

يعتبر موضوع الدوافع من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي إذ يهمه أن يعرف أو يجد إجابات للتساؤلات التالية :

\* لماذا يقبل بعض الأفراد ( أو الأطفال ) على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض بالمشاهدة فقط ؟

\* لماذا يستمر بعض الأفراد ( أو الأطفال ) في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة عليه في حين ينصرف البعض الآخر عن ممارسة في منتصف الطريق ؟

كما يتساءل المربي الرياضي دائما عن :

\* ما هي الحوافز التي تشجع الناشئ أو الطفل على ممارسة النشاط الرياضي ؟

\* كيف يمكن إثارة اهتمامات الأطفال نحو الارتقاء بمستواهم الحركي ؟

\* كيف يمكن تعبئة كل قواهم وطاقتهم للوصول إلى أعلى المستويات الرياضية ؟

\* وللإجابة على هذه التساؤلات لابد أن نعرف أولا ما المقصود بالدوافع ..... ويقصد بالدوافع :

" الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين " .

- فسلك الفرد لا يصدر غالبا عن دافع واحد ، فغالبا ما يكون سلوك الفرد نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع البعض الآخر .

- والدوافع ليست شيئاً مادياً أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، إنما هي حالة في الكائن الحي نستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة وأيضاً من نشاط الكائن الحي نفسه .

\* ولكي نلقى مزيداً من الضوء على التساؤلات السابقة يجب علينا أن نفرق بين " الدوافع " و " الحوافز " .

" فالحافز " ما هو إلا موقف خارجي موجود في البيئة الخارجية مثل (حافز اجتماعي ، مادي ، معنوي ...) يستجيب له " الدوافع " .

إذن : إن استثارة الدافع تؤدي إلى حالة توتر الكائن الحي وعدم استقراره فيسعى للبحث عن حافز مشبع في البيئة الخارجية يعمل على إشباع هذا الدافع ، فعلى سبيل المثال إذا استثير دافع الجوع نجد أن الفرد يسعى للبحث عن حافز مشبع وهو الطعام ، كما أن وجود كسب معنوي ، اجتماعي ، مادي يعتبر من الحوافز التي يستجيب لها الفرد الرياضي للارتقاء بمستواه الرياضي .

وعلى ذلك فإن الدوافع ما هي إلا قوى داخلية ( داخل الفرد ) والحوافز ما هي إلا قوى خارجية ( في البيئة ) وعليه يمكن تقسيم الدوافع إلى نوعين هما :

- أ - دوافع أولية .
- ب - دوافع ثانوية .

### أولاً : الدوافع الأولية :

وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها ، الحاجة إلى الطعام والشراب والحاجة إلى الراحة وكذلك الحاجة إلى اللعب عند الأطفال ، وقديماً كانت تسمى هذه الدوافع " بالغرناز " إلا أن كثيراً من علماء النفس لا يستخدمون

هذا المصطلح لتفسير سلوك الإنسان ، إذ غالبا ما يستخدمون هذا اللفظ لتفسير سلوك الحيوان .

### ثانيا : الدوافع الثانوية :

وتسمى أيضا بالدوافع والحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة لتفاعله مع البيئة المحيطة به ومن أمثلتها ، الحاجة إلى التفوق و الحاجة إلى المكانة والمركز والحاجة إلى السيطرة .

### \* الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

تتميز الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعددتها نظرا لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ، ومن أهم العوامل التي تسهم في تشكيل دوافع الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضي ما يلي :

- ١- المتطلبات الأساسية لحياة الفرد وكذلك اثر البيئة التي يعيش فيها .
- ٢- الحياة العائلية للطفل واتجاه الوالدين نحو النشاط الرياضي .
- ٣- العاب الطفل في مرحلة ما قبل المدرسة (حتى سن السادسة تقريبا) .
- ٤- التربية الرياضية في المرحلة الدراسية الأولى وما تشمل عليه من مثيرات .

٥- الوسائل التعليمية للتربية الرياضية وخاصة دور التليفزيون اتجاه أطفالنا .

وهناك الكثير من الدوافع منها ما يرتبط بشكل مباشر بممارسة النشاط الرياضي كهدف في حد ذاته ، ومنها ما يرتبط بتحقيق بعض الأهداف الخارجية عن طريق الممارسة الرياضية ، وطبقا لذلك قسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

- أ- دوافع مباشرة .
- ب- دوافع غير مباشرة .

**أولا : الدوافع المباشرة :**

ويمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة المرتبطة بالنشاط الرياضي فيما

يأتي :

- ١- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط البدني .
- ٢- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال الحركات الذاتية للفرد .
- ٣- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها .

**ثانيا : الدوافع الغير المباشرة :**

ومن أهمها ما يلي :

- ١- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
- ٢- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج .

**\* تطور دوافع النشاط الرياضي :**

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها يد التغيير والتبديل في غضون الفترة الطويلة أو الفعلية التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي ، إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي بالنسبة للفرد في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واحتياجات تلك المرحلة ، كما تختلف دوافع الفرد الرياضي تبعا لمستواه أيضا ، لذا وجب على المربي الرياضي معرفة الدوافع الخاصة لكل مرحلة سنوية حتى يستطيع أن يحفز الفرد على ممارسة النشاط الرياضي ، وبالإضافة إلى ذلك ينبغي على المربي الرياضي أن يعمل على خلق دوافع جديدة لدى الأفراد سواء كانوا كبارا أم أطفالا وان يحاول صيغ هذه الدوافع بالطابع الاجتماعي

الموجه نحو الجماعة ، بمعنى أن يعمل على ربط الدوافع الفردية الذاتية للفرد بهذه الدوافع الاجتماعية .

وعليه فقد قسم " بوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- ١- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي .
- ٢- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي .
- ٣- مرحلة المستويات الرياضية العالية .

### أولاً :- دوافع المرحلة الأولية لممارسة النشاط الرياضي :

ففي هذه المرحلة وهي التي سوف نلقى عليها مزيداً من الضوء حيث يكون فيها الطفل في المدرسة الابتدائية مدفوعاً بما يلي :

#### ١- الميل نحو النشاط البدني :

حيث يعتبر التعطش الجامح للحركة والنشاط من أهم الخصائص التي تتسم بها الأطفال في هذه المرحلة وتجعلهم يقومون بممارسة مختلف الأنشطة الحركية المتعددة ، ولا يشترط غالباً تفوق الطفل فيما بعد في لون من ألوان النشاط الرياضي التي سبق لهم ممارستها ، إذ أن فكرة التخصص في لون رياضي معين تكون بعيدة عن تفكير الطفل في أوائل هذه المرحلة .

#### ٢- عامل البيئة :

إن ظروف البيئة التي يعيش فيها الطفل وما يرتبط بها من مثيرات مما يشجعه على ممارسته ألوان معينه من النشاط الرياضي إذ نجد أن أطفال

المناطق الساحلية يميلون غالبا نحو ممارسه الأنشطة المائية كالسباحة ،  
بينما يميل أطفال المناطق القريبة من الخلاء إلي ممارسه العاب الكرات  
والتي تتطلب الأماكن الفسيحة .

### ٣- درس التربية الرياضية :

يسهم درس التربية الرياضية بالمدرسة الابتدائية في أتاحه الفرصة  
للطفل لكي يمارس مختلف أنواع الأنشطة الرياضية ولكن تحت إشراف  
وتوجيه تربوي خاص مما يشعر الطفل بالرضا والإشباع نتيجة لممارسه  
النشاط البدني .

### ٤- النشاط الخارجي :

وقد تسهم برامج النشاط الخارجي بالمدرسة في أثاره دافعيه الطفل  
نحو ممارسه الأنشطة الرياضية وذلك بما تحتويه الأنشطة الخارجية علي  
العديد من الحوافز المادية و المعنوية والاجتماعية وذلك في غضون  
المسابقات التي تنظمها المدرسة سواء داخل المدرسة أو خارجها مع  
المدارس الأخرى في نفس المرحلة .

## الفصل السادس

### الأسس الفلسفية للمعسكرات المنظمة

تعنى المعسكرات المنظمة فى مفهومها أن يعيش الإنسان فى أحضان الطبيعة وأن يتخذ من الطبيعة مجالاً للمعرفة وأن يعيش فى توافق وتناغم مع ما توفره له الطبيعة من إمكانيات ، ومن خلال الحياة مع الجماعة وتحت إشراف قيادة مؤهلة تهيب له الفرص لأن يكتشف وينمى إمكانياته الجسمية والذهنية والاجتماعية وبالتالي تسمو حياته بالكمال والرقى ، وإذا نظرنا إلى أغراض المعسكرات المنظمة عامة فأننا نجدها تتلخص فى تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة وفى تربية الفرد للحياة الصحية ، والتربية لوقت الفراغ والتربية للحياة الديمقراطية ، والتربية الوجدانية وسنجد أوجه شبه بين هذه الأغراض والأغراض التى سجلتها لجنة المعسكرات فى ج ٠ م ٠ ع ٠ فى مؤتمرها الأول فى القاهرة ١٩٦١م .  
وتتلخص فى :

- ١- تنمية المهارات للمشاركين فى المعسكر .
- ٢- تنمية القدرة على تحمل المسئولية .
- ٣- تنمية الاعتماد على النفس .
- ٤- تنمية روح المخاطرة .
- ٥- تنمية الإحساس بالجمال وتذوق الطبيعة .
- ٦- تعليم تاريخ وجغرافية مصر .

وللمعسكرات أسس فلسفية تؤيد الاهتمام بها كأحد المجالات الحيوية فى تربية الناشئ وسنحاول الآن مناقشة المذاهب الفلسفية الطبيعية



، والتجريبية ، والواقعية والمثالية فى ضوء اشتراكهم فى الأهداف والأغراض التى تتادى بها حركة المعسكرات المنظمة عامة وفى مصر خاصة :

### أولاً - المذهب الطبيعي والمعسكرات المنظمة :

أن أساس هذا المذهب هو أن الطبيعة حقيقية موثوق بها ويمكن الاعتماد عليها ويعتقد الطبيعيون أنه يحتم على الإنسان أن يعيش فى تناغم مع الطبيعة كذلك يعتقد الطبيعيون فى أن الأسلوب العلمى طريق للمعرفة كما يقولون أن القيم المختلفة توفرها الحياة ومتأصلة فى الطبيعة ذاتها وأن الإنسان يحصل على السعادة والأمان فى حياته من خلال أتباع نظام الطبيعة لما هو حادث .

**القيم الأخلاقية :** فيعتقد بعض الطبيعيون أن الشعور بالسعادة عند الإنسان يجب أن يرقى حتى يصبح أسمى القيم الأخلاقية فى المذهب الطبيعي .

**القيم الجمالية :** أما من جهة القيمة الجمالية فان الطبيعيين يبحثون عن الخبرات التى قد فى جوهرها طبيعية .

**القيم الاجتماعية :** فهى تأتى فى المرتبة الثانية عند الطبيعيين حيث أن اهتمامهم بالفرد يمثل الاهتمام الأول علما بأنهم يعتقدون فى أن الأفراد جميعاً يعيشون من اجل الصالح العام .

**الهدف التربوي :-** فيرى الطبيعيون أنه يجب أن يتركز حول الحياة ومظاهرها المختلفة ويجب أن تستخدم المعلومات كي يتمتع الإنسان بحياة أكثر رقياً ويعنى ذلك حالة " الكمال المعيشي " للفرد فى حدود إمكانياته الجسمية والذهنية والاجتماعية .

### ثانيا : المذهب التجريبي والمعسكرات المنظمة :

إن محور المذهب التجريبي هو أن التجربة أساس المعرفة وتحديد قيمة ما نعرف وتمثل نظرة التجريبيين للحياة فى اعتقادهم أن الإنسان يتعلم فقط من خلال الخبرة وأن هناك مبدأ نفسي ينادى بأن الفرد يتعلم ما يمارسه وبالتالي فالخبرة أساس للتعلم ، ويعتقدون أيضا أن الإنسان وجد وسيجد من خلال الخبرة حلولا لمشاكله وتتسع دائرة خبراته حتى تصبح الحياة بأكملها " خبرة " .

**القيم الجمالية :** يتمثل التذوق الجمالي عند التجريبيين فى طبيعة الخبرة نفسها كما يهتم التجريبيون بالخبرات التى تحوى الجمال والمعنى من خلال طبيعة الإنسان .

**القيم الاجتماعية :** فهى أساسيه عند التجريبيين كما تعتبر التربية لديهم مظهرا اجتماعي ووسيلة لتقدم المجتمع ومنحه حياه افضل من خلال نقل المجتمع الى وضع افضل وأن مبادئ التربية تتمثل فى : الصحة ، تأدية الواجبات الأساسية فى الحياة ، الفعالية الأسرية ، الفاعلية والكفاءة لمهنة معينة ، الفاعلية فى المجتمع ، السمات الخلقية ، التربية الدينية .

**القيم الأخلاقية :** فالقيم الأخلاقية عند التجريبيين هى ترجمة للمبادئ السابقة فى صورة خبرات عديدة يصعب حصرها وأكثر من ذلك فإن التجريبيين يعتقدون فى مبدأ الرغبة عند المتعلم والذي سيعمل على تسهيل عملية التعلم ويتوفر هذا المبدأ فى المعسكرات حيث أن اشتراك الطالب فى المعسكرات يكون بناء على رغبته كما يعتقدون أنه إذا ما صحب عملية التعلم ابتهاج وسرور فإن التعلم يصبح اكثر سهولة واكثر بقاء .

### ثالثاً : المذهب الواقعي والمعسكرات المنظمة :

إن أكثر ما يميز الفلسفة الواقعية هو نظرياتها حول المعرفة وكيف يحصل الانسان على المعلومات فإذا حاول الإنسان أن يلاحظ أو يدرك بحواسه وجود شئ ما فأنة يحاول أن يعرفه بوجوده كما يتمثل أمام الإنسان أي أن ندرك حقيقة الشيء كما هو فى واقعة ويسلم الواقعيون بأن المنطق والتجربة وسيلتان حيويتان للطريقة العلمية والتى تتناسب مع عصر التفسيرات العلمية وأنه يجب على البحث العلمي أن لا يتجاهل قوانين المنطق إذا كانت للنتائج معنى حقيقي .

**القيم الأخلاقية :** فنجد أن الواقعيون يعتقدون فى أن غاية القيم الأخلاقية فى عالمنا هذا هو توفير السعادة لغالبية البشر .

**القيم الاجتماعية :** فنجد الواقعيون يهتمون بالفرد وعلاقاته بالعالم الذى يحيط به اكثر من اهتماماتهم بالمجتمع كوحدة أساسية وبذلك فإننا نجد أن الفرد يمثل اهتمام الواقعيين وليس المجتمع وهذا ما نجده متوفراً فى أن محور برنامج المعسكر عامة هو العنصر المشترك أولاً و أخيراً .

**الأهداف التربوية :** فنجد أن الواقعية تهتم بتحصيل المعلومات المتعددة والمختلفة عن البيئة التى يعيش فيها الإنسان والتكيف لهذه البيئة كما يؤيد الواقعيون حرية الفرد كما يعتقدون فى النظرية القائلة بأن الترويح فى الخلاء يعمل على تقليل الضغوط النفسية التى تسببها ضغوط الحياة المختلفة .

### رابعاً :المذهب المثالى والمعسكرات المنظمة :

تعتبر المثالية أن الإنسان وحده من جسم وعقل وروح وأن عقل الإنسان هو آداه الإنسان فى الفلسفة كذلك يعتقد المثاليون فى أن الإنسان يستمتع بالحرية فى تحديد الطريق الذى يسلكه فى حياته ، كما يعتقد المثاليون فى أن الطبيعة هى وسيلة الخالق للاتصال بالإنسان وأن المعلومات موجودة فى العقل وتخرج من العقل فالعقل هو المفسر كما هو حقيقي وواقع أما من جهة القيم فيعتقد المثاليون أن القيم تستمد أهميتها من قدرة الفرد على تفهم وتذوق هذه القيم فالإنسان يستمتع بما هو موجود فى العالم من قيم .

**القيم الجمالية:** فنجد المثاليون يعبرون عن الفن بأنه " زهرة الحياة " كذلك يهدف الفن إلى وصف المعرفة الفكرية فى صورتها الحقيقية .

**القيم الأخلاقية والوجدانية :** إن اهتمام المثاليون البالغ بالقيم الأخلاقية والوجدانية يؤكد اهتمامهم بالفرد وشخصيته فالمثاليون يهتمون بالشخصية ومالها من قيمة لصاحبها والتي تعتبر تنميتها من أهم أهداف المعسكرات ومن أهم الاعتبارات التى نادى بها المثاليون هى حرية الفرد وتنمية شخصيته وأن محور التربية يجب أن يوجه إلى المعرفة وتنمية العقل وذلك لكي يعرف الإنسان كيف يعلل مسببات الأشياء بطريقة صحيحة .

**القيم الروحية :** يؤكد المثاليون أن الحياة فى الخلاء وسيلة لأن يتذوق الفرد ويتفهم الطبيعة ومن خلال الطبيعة يتعرف الانسان على

خالقه ويتأكد من وجوده فهناك عديد من الأنشطة الترويحية فى المعسكرات والتى تهىء الفرص للمشاركين فى المعسكر من أن يكونوا قريبين من الله الخالق المبدع لهذه الطبيعة بما فيها الانسان .

### \* المبادئ الأساسية للتنظيم :

- ١- يجب أن يكون تنظيم المعسكر فى ابسط صورة .
- ٢- يجب أن تتوجه السلطة تبعاً للمسئولين .
- ٣- يجب أن تتناسب المسئوليات مع قدرات وإمكانات الأفراد .
- ٤- يجب أن تأخذ رعاية المشترك المكانة الأولى فى اعتبار التنظيم .
- ٥- يجب أن تتوافر المرونة فى الخريطة التنظيمية .
- ٦- يجب أن يكون التنظيم وسيلة لمقابلة احتياجات الأفراد وليس وسيلة فى حد ذاته .
- ٧- يجب اشتراك كل أعضاء المعسكر فى التنظيم لضمان ممارسة الأسلوب الديمقراطي .

تعتبر الطبيعة منذ الخليقة مأوى الانسان على مر الزمان وأثناء صراعه على مر القرون من أجل توفير حياة اكثر سهولة ورفاهية ، فهو اخترع واكتشف وذهب بعيدا إلى القمر ورغم ذلك لم تغب الحقيقة عن عينه ، حقيقة أنه جزء من الطبيعة بل هو اتجه إليها باحثاً عن الراحة والسكون وعاد يمارس بعض المهارات التى كانت فى يوم من الأيام مصدرا لرزقه وأصبحت أنشطة يمارسها فى أوقات فراغه من أجل الاستمتاع بها وشعوره بالسعادة لتواجهه فى أحضان الطبيعة وقد كان للتغيرات الاجتماعية أثراً فى ازدياد الحاجة الى ممارسة الأنشطة الترويحية فى بيئة طبيعية ، وتتمثل بعض هذه العوامل فى :

- أولاً: التحضر والتمدين
- ثانياً: سرعة التوقيت في الحياة العصرية
- ثالثاً : الآلية والميكنة
- رابعاً: نمط الحياة الحديثة
- خامساً : التجريدية والبعد عن حقيقة الأشياء

### أولاً : التحضر والتمدين :

يتمثل هذا المؤثر في أن الاتجاه المنتظم إلى الهجرة المستمرة للمدن الكبيرة قد أبعدت الأطفال والكبار عن الحياة تتمثل في البساطة والتلقائية حياة بين أحضان الطبيعة التي توفرها الى حد ما المعيشة في القرى فالزحف إلى المدن الكبرى كان نتيجة طبيعية للصناعات المتعددة والتي تتطلب أيدي عاملة أكثر وبالتالي فهذه العمالة تحتاج إلى مزيد من عملية الانتقال الى المدن الصناعية فصراع الانسان كان من أجل الوصول إلى الحياة الحضرية التي تسهل حياته وبالتالي فإن عجلة التقدم لن تقف ولن يتمكن الانسان من دفع عجلة التاريخ الى الوراء فبتالي لن يعود الانسان إلى حياة الخلاء كما كان ولكن فأنا نجد الإنسان يبحث من خلال أنشطة الخلاء والتي يتمثل بعضها في المعسكرات عن مأوي يجد فيه الراحة والسكون .

### ثانياً : سرعة التوقيت في الحياة العصرية :

لقد أبعدت الحياة العصرية بطبيعتها الانسان عن التعبير الابتكاري والابداع في عمله وهذا ناتج عن التخصصية في الاعمال ، والصراعات والضغط في حياتنا تجعل الانسان يهرب من الاماكن المزدحمة إلي الاماكن الخلوية ويكفي أن نلقى نظرة على المواصلات من ازدحام وضجيج يؤثر على المارة كذلك فإن سرعة الحركة جعلت الحاجة ماسة إلى

الاسترخاء والهدوء ومن ثم العودة إلي كل ما هو طبيعي وهذا مما جعل لحركة المعسكرات أهمية كبيرة ممثلة في الحياة البسيطة ولذلك أهتم التربويون بالأهمية الذاتية والشخصية وتكاملها وأصبح مبدأ التربية لتكامل الشخصية من أهم أغراض التربية الحديثة وقد ظهر هذا واضحاً في أغراض المعسكرات .

\* قد كانت للتغيرات الاجتماعية أثراً في ازدياد الحاجة الى ممارسة الأنشطة الترويحية في بيئة طبيعية :

- ١- التحضر والتمدين .
- ٢- سرعة التوقيت في الحياة العصرية .
- ٣- الآلية و الميكنة .
- ٤- نمط الحياة الحديثة .
- ٥- التجريدية والبعد عن حقيقة الأشياء .

\* إن للحياة العصرية الحديثة أثراً في ظهور بعض الاحتياجات الإنسانية منها :

- ١- الحاجة إلى الحياة الابتكارية .
- ٢- الحاجة إلى اللياقة البدنية والذهنية .
- ٣- الحاجة للعودة إلى الطبيعة وحياة الخلاء .
- ٤- الحاجة إلى الشعور بالسعادة الوجدانية .

ثالثاً : الآلية والميكنة :

يعمل هذان المؤثران بطريقة متوازية فقد عملا على توفير الوقت الفائض بعد العمل بينما لم يوفر الفرص لتنمية المعلومات والمهارات وتنمية الاتجاهات للاستخدام السليم لوقت الفراغ ، فقد نتج عن استخدام الآلة تقليل ساعات العمل كذلك سهولة الأداء ورغم ذلك لم ينجح الانسان في استخدام

هذا الوقت المتوفر أو استخدامه بطريقة ابتكاريه مما عمل على ازدياد الحاجة الماسة إلى التربية الترويحية فى الخلاء .

#### رابعاً : نمط الحياة الحديثة :

إن حياة التصنيع والآلية أبعدت فرص التدريب البدنى والنشاط الجسمانى للفرد وهذا فى حد ذاته يتطلب البحث عن مجال عمل يساعد على تنمية اللياقة سواء اللياقة الجسمانية أو الذهنية أو العاطفية .

#### خامساً : التجريدية والبعد عن حقيقة الأشياء :

إتسم عالمنا المتحضر بقلة الاهتمام بجوهر الأشياء وحقيقتها ، فعالمنا عالم الشكليات عالم يهتم بالكلمات فالأفكار التجريدية أكثر من الحقائق الواقعية فكان نشاط الخلاء والمعسكرات مأوى للإنسان ليجد الأشياء على حقيقتها فلا مكان فى الطبيعة للتصنيع والشكليات بل للتلقائية وجوهر وحقيقة الأشياء .

#### \* بعض الاحتياجات الحديثة لإنسان العصر :

إن للحياة العصرية الحديثة أثر فى ظهور بعض الاحتياجات الإنسانية منها :

#### أولاً : الحاجة الى الحياة الابتكارية :

يقول ( هارلود اندرسون ) أستاذ علم النفس فى جامعة ولاية " ميتشجان " أن الابتكارية والإبداع هى أن يكون الإنسان على علم ودراية بالعالم الذى يحيط به من أشياء وأشخاص فالابتكارية والإبداع تعبر عن نفسها وتتمثل فى الشعر ، الفن ، الموسيقى فالصغير والكبير يبحثان عن وسائل تعبر عن مشاعرهما الداخلية و بديهي فإن لكل إنسان لمحة من الابداع تبحث عن وسيلة للظهور .



فالحياة العصرية بطبيعتها أبعدت الإنسان عن الابتكار والإبداع فكان إلزاما علينا أن نهتم بالمعسكرات والتي هي مسرحاً يتألق فيه الإبداع والابتكار .

### ثانياً : الحاجة إلى اللياقة البدنية والذهنية :

لقد كان التصنيع سبباً من أسباب ظهور أمراض العصر كما يقول البعض ويتمثل بعضها في الاكتئاب والضغط والقلق والأرق وهذه الأمراض تؤثر بالطبع في لياقة الفرد فالحاجة إلى اللياقة الجسمانية نتجت من حياة تتسم بالتكامل وعدم الحركة الكافية لتنمية اللياقة البدنية ، فصفاء الذهن والقدرة على التفكير السليم يحتاج إلى بيئة تهيأ الفرص لتنمية إمكانيات الفرد الذهنية فالطبيعة والخلاء وسيلة هامة تعمل على تنمية اللياقة الجسمانية والذهنية للأفراد لذا كان من الواجب الاهتمام بها في ضوء هذه الاحتياجات .

### ثالثاً : الحاجة إلى العودة إلى الطبيعة وحياء الخلاء :

إن مجتمعنا الآن تزداد فيه نسبة المنتقلين من القرى إلى المدن وتقل فيه تباعاً الرقعة الخضراء وعليه فقد وجب علينا أن نبحث عن الوسائل التي تنمي اتجاهات أفراد مجتمعنا نحو تذوق الطبيعة ومواردها وصيانتها وتقدير العلاقة الأبدية بين الإنسان والأرض ، وقد عبر علماء النفس التعليمي وعلماء الاجتماع عن الافتقار الكثير في الاحتكاك بين الأفراد والموارد الطبيعية التي توفر له المأكل والملبس والسكن فقد ترك غالبية الأفراد الريف متجهين إلى المدن بحثاً عن العمل والحياة السهلة التي توفرها المدينة وبالتالي فقد ذهبوا بعيداً عن الأرض ويؤكد كثيراً من علماء النفس ضرورة الاحتكاك بالطبيعة فهذا ضروري لعملية النمو الطبيعية للفرد .

### رابعاً : الحاجة إلى الشعور بالسعادة والوجدانية :

لقد اتسمت الحياة العصرية بالمادية وكلما أهتم الأفراد بالماديات بعدوا كل البعد عن الروحانيات والوجدانيات ، فحياة الخلاء توفر إمكانيات عديدة لتنمية القيم الخلقية والروحية والوجدانية وإنما لا ننكر أن الخبرة في الخلاء توفر الفرص للتعلم والإيمان وللتساؤلات عن مسببات الكون .

فالسكينة والهدوء توفران التأمل والتذوق للجمال الطبيعي وكذلك العبادة والتي تتمثل في مظاهر وجود الخالق .

### \* مميزات نشاط الخلاء كنشاط تروحي :

- ١- يهيئ الفرص للتواجد في الخلاء وبين أحضان الطبيعة .
- ٢- يمكن للفرد أن يمارس الأنشطة الترويحية الخلوية في أى مرحلة من مراحل العمر .
- ٣- هناك فرص عديدة لتنمية شخصية الممارس للأنشطة الخلوية ويتمثل ذلك في الاعتماد على النفس ، والقدرة على التكيف والتوافق مع الجماعة التي يعيش فيها في مجتمع المعسكر مثلاً .
- ٤- الترويح الخلوي يتطلب تفهم المفاهيم الأساسية للحياة واعتماد الكائنات الحية بعضها على بعض كذلك باعتماد الإنسان على الطبيعة .

### \* أشكال النشاط التروحي الخلوي :

١. أنشطة خاصة بالعلوم الطبيعية :
  - أنشطة استكشافية .
  - أنشطة خاصة بالتجمع .
  - أنشطة متمثلة في تربية الحيوانات .
  - أنشطة متمثلة في الملاحظة والتجريد .
٢. أنشطة خاصة بالفنون اليدوية .
٣. أنشطة خاصة بحياة الخلاء .

- ٤. ألعاب ورياضات يمكن ممارستها فى الخلاء .
- ٥. الرحلات الخلوية .

### \* أشكال النشاط الترويحي الخلوي :

أولاً - أنشطة خاصة بالعلوم الطبيعية : وتتمثل فى :

#### (١) أنشطة استكشافية :

وتتظمها هيئات أو أندية أو مدارس أو مراكز للطبيعة وقد يكون الغرض منها تحديد أنواع الأشجار مثلاً أو النباتات أو الطيور أو ملاحظة ودراسة النجوم .

#### (٢) أنشطة خاصة بالتجميع :

وهى أنشطة تشبع رغبة الإنسان فى الامتلاك والتجميع ويتمثل ذلك فى جمع الأصداف والأحجار ، الخ .

#### (٣) أنشطة متمثلة فى تربية ورعاية الحيوانات والطيور :

فهذه الأنشطة من أمتع الخبرات للصغير والكبير فهي تهيئ الفرص للصغار كي يتعلموا الكثير من النمو فى الكائنات الحية .

#### (٤) أنشطة تتمثل فيها الملاحظة والتجربة :

ونرى ذلك فى محاولة تتبع حالة الجو من خلال محطة جوية أو عمل تجارب لزرع بعض النباتات وتسجيل المشاهدات وهذه الأنشطة توفر فرص تعليمية عديدة .

ثانياً - أنشطة خاصة بالفنون اليدوية :

- ١- الفنون اليدوية باستخدام المواد الطبيعية من أصداف أو أحجار أو أخشاب ونباتات .
- ٢- مشروعات بناء بعض الأدوات المستخدمة في المعسكرات .

### ثالثاً - أنشطة خاصة بحياة الخلاء :

وتتمثل في المعسكرات والتي تتطلب بعض المهارات كما في إيقاد النار أو الطهو في الخلاء ، وكذلك تقطيع الأخشاب واستخدام البوصلة والخرائط . الخ .

### رابعاً - ألعاب ورياضات يمكن ممارستها في الخلاء :

معظم الألعاب والرياضات يمكن ممارستها في الخلاء وهي بالتالي لا تتطلب التنظيم الدقيق كما لا تتطلب من ممارستها دقة الأداء فهي ما إلا وسيلة للترفيه والمتعة ، كما هناك رياضات مثل الصيد والسباق والتزلج على الماء والتسلق . الخ .

### خامساً : الرحلات الخلوية :

تعتبر الرحلات الخلوية إحدى الأنشطة الترويحية الخلوية ويمكن ممارستها في مجموعات أو يمارسها الفرد وحدة أو مع عائلته وعادة ما تستخدم الدراجات أو الأتوبيسات أو السيارات الخاصة كوسيلة للمواصلات ويتوقف ذلك على طبيعة الرحلة والغرض منها والميزانية المتوفرة .

### \* مفهوم المعسكرات المنظمة :

تعنى المعسكرات المنظمة أن يعيش الإنسان في أحضان الطبيعة وأن يتخذ من الطبيعة مجالاً للمعرفة وأن يعيش في تناغم وتوافق مع ما توفره له الطبيعة من إمكانيات ، ومن خلال الحياة مع الجماعة وتحت

إشراف الريادة المؤهلة تهيئ له الفرص لأن يكتشف وينمي إمكانياته الجسمية والذهنية والاجتماعية وبالتالي تسمو حياته بالكمال والرقى .

### \* المعسكرات المنظمة :

تعنى المعسكرات المنظمة خبره لحياة الجماعة فى بيئة طبيعية ولمدة معينة وتحت إشراف ريادة مؤهلة ، وتعتبر المعسكرات بيئة مثالية لتنمية الفرد جسمانياً وعقلياً واجتماعياً ووجدانياً من خلال المعيشة التعاونية فى الخلاء .

### \* مميزات نشاط المعسكرات المنظمة :

- ١- إن طبيعة الحياة فى الخلاء توفر الفرص للشعور بالسعادة لما يتوفر فيها من هدوء وسكينة وفيها يشعر الإنسان بارتباطه الوثيق بكل ما هو طبيعى وأنه جزء لا يتجزأ من الطبيعة .
- ٢- يعيش الفرد فى المعسكر يومه كاملاً بكل كيانه واحساسيه وانفعالاته المختلفة ففي حياة المعسكر لا تتاح فرص للتصنيع أو التكيف .
- ٣- تهيئ حياة المعسكرات الفرص للفرد أن يواجه مواقف حقيقية فى الحياة تحتاج منه أن يعتمد على نفسه بعيداً عن والديه .
- ٤- تعتبر المعيشة فى جماعات صغيرة أساس الحياة فى المعسكرات وهذا فى حد ذاته يوفر الفرص للتعامل الأسرى كما يوفر فرص الانتماء إلى تلك الجماعة الصغيرة .
- ٥- إن خبرة المعسكرات المنظمة يميزها الريادة المؤهلة التى تعمل على غرس العادات والعلاقات الطيبة بين الأعضاء بعضهم البعض وكذلك بين الأعضاء والرواد .

٦- إن أساس البرنامج التعليمي في المعسكرات المنظمة هو الخبرة والممارسة الفعلية وبالتالي فإن التعليم يكون باق الأثر وكذلك لا تنسى الخبرة التعليمية بسهولة .

٧- نشاط المعسكرات كإحدى الأنشطة الترويحية الخلوية تتوفر فيه حرية اختيار العضو للاشتراك في المعسكر وبالتالي يتوفر مبدأ الاستعداد الفعلي للتعلم وبالتالي فإن العملية التعليمية تصبح أسهل وأسرع .

### \* الأهداف والأغراض العامة للمعسكرات المنظمة :

١. تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة .
٢. التربية للحياة الصحية والأمن والسلامة .
٣. التربية لوقت الفراغ أو التربية الترويحية .
٤. تنمية الشخصية .
٥. التربية للحياة الديمقراطية .
٦. التربية الوجدانية .

### أولاً : تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة :

يعتمد الفرد في حياة المعسكرات على الطبيعة في إشباع بعض الاحتياجات البدنية متمثلة في التسلق و الجري والصيد ، كذلك فالحياة بجوار البحيرات أو على شواطئ البحار تعطي إحساساً بالنشوة بالعودة إلى الطبيعة والقدرة على ممارسة الحياة البسيطة والشعور بالاطمئنان والهدوء .

ويمكن تنمية الإحساس بأن الإنسان جزء لا يتجزأ من الطبيعة من خلال :

- تنمية التذوق لعالم الطبيعة .
- تنمية الإحساس والمسئولية فى الحفاظ على المصادر الطبيعية .
- دراسة وتفهم اعتماد الإنسان على الطبيعة .

### ثانياً : التربية للحياة الصحية والأمن والسلامة :

توفر حياة المعسكرات فرصاً عديدة لتعلم مبادئ الصحة وإتباع عادات صحية سليمة من خلال تنظيم مواعيد تناول الوجبات الغذائية وكذلك نوعية وكمية الغذاء التى يحتاجها الفرد فى كل وجبه كذلك الصحة النفسية والتي هى جزء من صحة الفرد ، ويمكن تهيئة الفرص لتنمية العادات الصحية من خلال :

- تنمية العادات الغذائية من حيث توقيت ونوع وكمية الغذاء المقدم .
- تنمية الصحة الإيجابية عن طريق ممارسة عادات صحية إيجابية .
- تنمية القدرة على التكيف مع العيوب الجسمانية .
- تنمية وممارسة مهارات توفر الأمن والسلامة فى الخلاء .

### ثالثاً : التربية لوقت الفراغ أو التربية الترويحية :

تعتبر تنمية إمكانيات الفرد البدنية ، والذهنية والاجتماعية واستخدامها فى نشاط ترويحي من أهم أغراض المعسكرات المنظمة ، ويمكن تحقيق ذلك من خلال :

- تنمية مهارات مختلفة يمكن للممارس استخدامها فى وقت فراغه .
- تنمية القدرة الابتكارية فى المهارات الترويحية .
- تنمية تذوق حياة الخلاء .

**رابعاً : تنمية الشخصية :**

هناك فرصاً عديدة في المعسكرات المنظمة لمقابلة احتياجات عاطفية للأفراد مثلاً كالإحساس بالأهمية الذاتية والانتماء إلى جماعة معينة فهناك إمكانات معينة قد لا تظهر في جو المدرسة أو المنزل ولكنها تنطلق في جو المعسكرات المنظمة والتي يكون للريادة المؤهلة فيها دوراً رئيسياً في تنمية شخصية الجماعة ويتوفر ذلك من خلال :

- تنمية الاعتماد على النفس .
- التكيف للإمكانات الجسمانية .
- البعد عن تحكم الأبوين .
- تنمية الإحساس بقيمة الفرد من خلال انتمائه لجماعة معينة .
- تنمية الإحساس بالمسئولية .

**خامساً : التربية للحياة الديمقراطية :**

إن المعسكرات تتيح فرصاً لتوفير الخبرة لممارسة الأسلوب الديمقراطي والحياة التعاونية من خلال عضوية مجالس الوحدات ومجلس المعسكر للتعبير الحر عن آراء واتجاهات الأعضاء ويتم تحقيق غرض التربية للحياة الديمقراطية من خلال :

- الإحساس بأهمية الفرد .
- تنمية القدرة على التحليل والحكم وإصدار القرارات .
- تنمية الإحساس بالتفهم الاجتماعي وتحمل المسئولية .
- تنمية القدرة على فهم وتقدير قيمة الفرد كل على حدة .

**سادساً : التربية الوجدانية :**



تعنى التربية الوجدانية تنمية المعاني الروحية والقيم الوجدانية التي تتمثل فى القدرة على العطاء ، والحب والولاء والعطف والاحترام والتضحية ويمكن للتربية الوجدانية أن تجد مكانها فى المعسكرات المنظمة من خلال :

- محاولة تفهم الآخرين من مختلف الديانات والأجناس المتواجدة فى المعسكر .

- تنمية الإحساس بالقيم الدينية من خلال تفهم الطبيعة التى تتجلى فيها قدرة الخالق .
- تنمية الإحساس بالاطمئنان فى عالم منظم .
- تنمية التذوق الجمالي للأشياء الطبيعية .

#### \* تقسيم المعسكرات المنظمة :

أولاً : بالنسبة للهيئة المنظمة : إما أن تكون وزارة أو جامعة أو مدرسة أو نقابة .

ثانياً : بالنسبة للأعضاء المشتركين : إما أن يكونوا طلبه أو عائلات أو مسنين .

ثالثاً : بالنسبة للمدة : هناك معسكرات اليوم الواحد ومعسكرات نهاية الأسبوع ومعسكرات طوال فصل الصيف .

رابعاً : بالنسبة للرغبات الخاصة : وقد تكون معسكرات رياضية أو فنية أو معسكرات تدريب لمهارات خاصة .

خامساً : بالنسبة للأغراض الخاصة : مثل المعسكرات الخاصة بالمتأخرين عقلياً أو المعسكرات الخاصة بالمعوقين جسمانياً .

## \* المعسكرات المنظمة في مصر :

بدأت حركة المعسكرات المنظمة مع بداية الحركة الكشفية في مصر في عام ١٩١٨م ، وقد اشتركت مصر في أول مؤتمر دولي للكشافة عقد في باريس عام ١٩٢٢م ، وفي عام ١٩٢٤م ، اشتركت مصر في المعسكر الدولي للكشافة الذي عقد في الدنيمرك وكذلك اشتركت مصر في المؤتمر الكشفي الدولي الثالث الذي عقد في "كونبهاجيه" في نفس العام .

وبعد ظهور الحركة الكشفية وحركة المرشدات ظهر عدد من منظمات الشباب مثل جمعيات الشبان والشابات المسلمين والمسيحيين .  
وبعد مغادرة معظم القوات الإنجليزية مصر عام ١٩٤٧م اتخذت المنظمات المختلفة للشباب مواقع المعسكرات الإنجليزية مواقعاً للمعسكرات المنظمة في مصر .

ومنذ بداية هذه المعسكرات وأغلب العاملين بها من رواد التربية الرياضية أو الضباط القدامى في الجيش مما أعطى لبرامجها لوناً خاصاً .  
وكان الاعتقاد الأسمى أنه من أجل بناء مجتمع سليم يجب على الدولة أن تنشئ شباباً سليماً فقد أنشئ مجلساً أعلى لرعاية الشباب عام ١٩٥٤م ، وكان هدفه الأول هو خلق المواطن السليم جسماً وعقلياً وخلقياً وكذلك خلق المواطن الذي يعرف حقوقه وواجباته ، وفي عام ١٩٦٢م ، تأسست أول وزارة من نوعها للشباب وغرضها هو رعاية الشباب ، وتعمل تلك الوزارة على الإشراف على منظمات الشباب سواء كانت في القطاع الحكومي أو القطاع الأهلي ، وقد سجلت لجنة المعسكرات أهداف المعسكرات في مصر كالاتي :

- ١- تنمية المهارات للأعضاء المشتركين في المعسكر .
- ٢- تنمية القدرة على العمل مع الجماعة وتحمل المسؤولية .
- ٣- تنمية الاعتماد على النفس .
- ٤- تنمية روح المخاطرة .
- ٥- تنمية الإحساس بالجمال وتذوق الطبيعة .
- ٦- تعليم تاريخ وجغرافية مصر .

. وفي تقرير المجلس الأعلى لرعاية الشباب سجلت الأنواع التالية للمعسكرات في مصر :

- ١- معسكرات العمل .
- ٢- معسكرات الخدمة العامة .
- ٣- معسكرات العمال .
- ٤- معسكرات التدريب .
- ٥- معسكرات اليوم الواحد .
- ٦- معسكرات أعداد القادة .
- ٧- المعسكرات الترويحية .
- ٨- معسكرات الكشافة والمرشدات .
- ٩- المعسكرات العائلية .
- ١٠- معسكرات خاصة .

١. معسكرات العمل :

وهى مقسمة إلى معسكرات دولية وأخرى محلية وفيها يأتي الشباب من مختلف الدول ليعمل ويعيش مع الشباب المصري فى مدة لا تقل عن عشرة أيام لكل دفعة ويشترك فيها طلبة الكليات .

## ٢. معسكرات الخدمة العامة :

والغرض من هذه المعسكرات هو رفع مستوى المعيشة أو تحسين البيئة وتتراوح المدة لكل دفعة من عشرة أيام إلى أسبوعين ويشترك فيها طلبة المدارس الثانوية .

## ٣. معسكرات العمال :

يقام هذا النوع من المعسكرات مرتين سنوياً لكل مشترك ومدته حوالي ١٠ أيام للفوج .

## ٤. معسكرات التدريب :

ويختلف نوع هذه المعسكرات تبعاً لنوع التدريب المطلوب سواء تدريب لرواد أو التدريب لرياضة معينة .

## ٥. معسكرات اليوم الواحد :

بدأت هذه المعسكرات عام ١٩٦١م ، وهى تختص بأطفال المدارس الابتدائية فيقضى الطفل معظم اليوم بعيداً عن الضوضاء والحياة المنزلية ، والإغراض التى يمكن تحقيقها خلال تلك المعسكرات :

- تذوق الطبيعة .
- احترام قواعد وقوانين المعسكر .
- الاعتماد على النفس .
- التكيف مع الجماعة .
- تكوين صداقات مع زملاء فى نفس السن .

**٦. معسكرات إعداد القادة :**

ويشارك فيه طلبة وطالبات الكليات والمعاهد والذين لديهم القدرة الرياضية ولا تقل مدة هذا المعسكر عن أسبوعين للفوج .

**٧. المعسكرات الترويحية :**

الغرض من هذه المعسكرات الترويحية وتتراوح المدة من أسبوع إلى عشرة أيام للفوج .

**٨. معسكرات الكشافة والمرشدات :**

وتعتبر هذه المعسكرات جزءاً هاماً من برنامج الكشافة والمرشدات .

**٩. المعسكرات العائلية :**

إما أن تكون منظمة أو غير منظمة وتقوم بها العائلات التي ترغب حياة الخلاء .

**١٠. معسكرات خاصة :**

وتقدم لمجموعات خاصة كالمختلفين عقلياً أو المضطربين عاطفياً .  
إلخ .

**\* تقسيم المعسكرات تبعاً للهيئات :**

- معسكرات تابعة للقطاع الأهلي والشركات والمصانع .
- معسكرات تابعة لمنظمات الشباب/معسكرات تابعة للوزارات .
- معسكرات تابعة للمدارس والجامعات والمعاهد .

## \* تقسيم المعسكرات تبعاً للمشاركين :

- معسكرات أطفال، معسكرات طلاب وطالبات المرحلة الإعدادية .
- معسكرات طلبة وطالبات الجامعات والمعاهد .
- معسكرات العائلات والعمال والفلاحين والخواص .

## \* تقسيم المعسكرات تبعاً للمدة :

- معسكرات طويلة المدة من ٣ أسابيع إلى أربعة أسابيع للفوج .
- معسكرات قصيرة المدة من أسبوع إلى عشرة أيام للفوج .
- معسكرات اليوم الواحد .

## \* المبادئ الأساسية للتنظيم :

- هناك مبادئ أساسية لها أهميتها عند تنظيم المعسكرات مهما اختلفت الخريطة التنظيمية للمعسكر ومن أهم هذه المبادئ ما يلي :
- ١- يجب أن يكون الإشراف المتوفر للخريطة التنظيمية حسب الحاجة .
  - ٢- يجب أن يكون تنظيم المعسكر في أبسط صورة .
  - ٣- يجب أن يوفر التنظيم الفرص للمشاركين في المعسكر للتعبير الحر والاشتراك الفعلي في أوجه النشاط في المعسكر .
  - ٤- يجب أن تفوض السلطة تبعاً للمسؤولين .
  - ٥- يجب أن تتناسب المسؤوليات مع قدرات الأفراد وإمكانياتهم لتحمل تلك المسؤوليات .
  - ٦- يجب على كل الأفراد العاملين في المعسكر التعرف على وظائف كل منهم .
  - ٧- يجب أن تأخذ رعاية المشترك في المعسكر المكانة الأولى في الاعتبار عند التنظيم .

- ٨- يجب أن تتوفر المرونة فى الخريطة التنظيمية حتى تقابل الاحتياجات والظروف المتغيرة .
- ٩- يجب أن يأخذ المظهر الإنسانى أسمى القيم التى يعمل التنظيم على تحقيقها .
- ١٠- يجب أن يكون العاملون فى المعسكر على علم تام بأغراض المعسكر حتى يكن هناك فاعلية فى العمل .
- ١١- يجب اعتبار التنظيم وسيلة لمقابلة احتياجات الأعضاء وليس غاية فى حد ذاته .
- ١٢- يجب اشتراك كل أعضاء مجتمع المعسكر فى التنظيم لضمان ممارسة الأسلوب الديمقراطى .

### \* مبادئ ووظائف الإدارة فى المعسكرات :

- أولاً : تحقيق أهداف المعسكرات الذى يتمثل فى تنمية الفرد والجماعة ولا يعنى هذا الأعضاء المشتركين فى المعسكر فقط بل كل عضو فى المعسكر ، من مدير المعسكر إلى الطهارة وعمال الصيانة .
- ثانياً : تسهيل وظائف كل عضو من أعضاء المعسكر وتوفير الإمكانات والأجهزة والأدوات اللازمة وتمهيد الطرق لفاعلية نشاط هيئة الريادة وكذلك الأعضاء المشتركين .
- ثالثاً : حفظ وحماية المعسكر كمؤسسة ويتطلب ذلك الإشراف القانونى على العمليات المختلفة التى تحكمها لوائح خاصة وكذلك الإشراف على تطبيق هذه اللوائح فالإدارة مسئولة أيضاً عن حماية منشآت المعسكر كما هى مسئولة على المحافظة على العهد والثقة التى أولاها المجتمع فى أن المعسكر " مؤسسة " .

رابعاً : توفير الفرص للحياة بطريقة ديمقراطية فالأسلوب الديمقراطي لا يمكن الوصول إليه إلا عن طريق الممارسة الفعلية وتدريب الشباب على المهارات التي يتطلبها العمل مع الجماعة .

خامساً : الاستخدام الفعال للعمليات الإدارية والتي تتمثل في تحديد الهدف من إقامة المعسكر ، التخطيط ، التنظيم ، التنسيق ، التوجيه ، المراقبة ، التقييم .

### \* مميزات المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء :

تتميز المعسكرات كإحدى أنشطة الخلاء بمميزات لا تضارعها وسيله أو نشاط ترويحي آخر من الأنشطة الترويحية المتعددة بالمميزات الآتية :

أولاً : يتوفر في الاشتراك في المعسكر مبدأ حرية الاختيار أي أن الاشتراك في المعسكر ليس إجبارياً مما يوفر هذا المبدأ كما ذكر علماء النفس استعداد ذهنياً للفرد لأن يتعلم ويتقبل الخبرة في المعسكر مما يجعل من العملية التعليمية أكثر سهولة وأكثر اقتصاداً .

ثانياً : هناك تحكم وسيطرة على بيئة المعسكر سواء من البيئة الاجتماعية أو البيئة العاطفية .

ثالثاً : يتصف مجتمع المعسكر بصغر الحجم نسبياً وبالتالي يتوفر عنصر البساطة فالجماعات الصغيرة نوعاً ما من الممكن التحكم فيها في إيقاع الحياة اليومية في المعسكر، وبالتالي تقل الضغوط .

رابعاً : توفر البيئة الطبيعية في المعسكر الفرص الغير محدودة لكي يتعلم الأعضاء من خلال الممارسة الفعلية والمحاولة والخطأ التعلم في البيئة الطبيعية للأشياء .



خامساً : إن عنصر الريادة التي توفره المعسكرات يكون بنسبة أعلى من أى نسبة فى أى مجال ترويجي آخر خاصة وأن رائد الجماعة عادة ما يكون معها طوال أربع وعشرين ساعة تقريباً أى فى مختلف المواقف التي يمر بها أعضاء الجماعة فى حياتهم اليومية مما يكون له أثره الكبير فى العملية الريادية والتأثير على آراء واتجاهات وأنماط وسلوك الأعضاء .

### \* الإعداد لمشروع معسكر ( ..... ) :

أولاً : الغرض من المعسكر .

ثانياً : التخطيط .

ثالثاً : التنظيم ويضم :

١- تصميم الهيكل التنظيمي .

٢- تقسيم الأعمال إلى لجان

٣- تحديد الواجبات والسلطات .

٤- وحدة نطاق الأشراف .

٥- التنسيق .

رابعاً : التوجيه :

١- الاتصال المباشر وغير المباشر .

٢- القيادة .

خامساً : التقويم .

### \* الإعداد لمشروع معسكر :

أولاً : الغرض من المعسكر :

إن تحديد الهدف من المعسكر يحدد خط سير واتجاه العمل فى المعسكر ، وبالتالي سيتحدد نوع وحجم وإمكانات هذا المعسكر ، فإذا أخذنا مثلاً تنمية الشخصية كأحد أغراض المعسكرات فإن هذا سيكون أساساً لتحديد طبيعة المصادر المطلوبة لتحقيق هذا الغرض ، ومن الأغراض العامة للمعسكرات ما يلى :

- تهيئة الفرص لأفراد المعسكر لإشباع رغباتهم الإجتماعية والبدنية والذهنية .
- تنمية القدرة على العمل مع الجماعة وتحمل المسؤولية .
- تنمية القدرة على الاعتماد على النفس .
- تنمية القدرة على تقبل الآخرين باختلاف الدين والجنس والثقافة والمستوى الاجتماعي والاقتصادي .

### ثانياً - التخطيط :

والتخطيط يعنى الاستعدادات والترتيبات المنظمة التى توضع فى الاعتبار مقدماً لهيكل تنظيم الجماعة والريادة وإدارة الأعمال والخدمات الصحية والأدوات وصيانة المباني وغيرها ، كما يجب أن يوضع فى الاعتبار أثناء العملية التخطيطية دراسة واضحة ودقيقة تكون أساس لمشروع مقترح ألا وهو المعسكر المطلوب إقامته وتحوى هذه الدراسة المصادر المادية والبشرية المتاحة أثناء التخطيط للمعسكر .

وفى صدد عملية التخطيط نقوم بوضع العديد من التساؤلات مع الإجابة عليها :

- أ . ما هو نوع المعسكر ؟ (معسكر لطلاب الجامعة المنفوقين رياضياً) .
- ب . أين موقع المعسكر ؟

ويتم تحديد موقع المعسكر بناء على اجتماع مجلس الإدارة لاختبار المكان الملائم لإقامته ، ويجب أن يكون ذلك بناء على معلومات مؤكدة عن المواصفات المطلوبة في المعسكر كما يجب أن يذهب أحد المسؤولين إلى الموقع المختار ومعايشته للتأكد من صلاحيته .

**ومن الشروط الواجب توافرها في موقع المعسكر ما يلي :**

- قريبة من موارد المياه .
- بُعد الموقع عن المصادر الضارة بالصحة .
- سهولة الوصول إلى مكان المعسكر .
- إمكانية التموين .
- صلاحية البقعة من حيث المساحة .
- أن يكون قريباً من الخدمات الصحية ( مستشفى ) .
- ج . ما هي مدة المعسكر ؟ ( خمسة عشر يوماً ) .
- د . كم عدد المشتركين ؟ ( مائة طالب من طلاب الجامعة المتفوقين رياضياً ) .
- هـ - من سيقوم بالإشراف على المعسكر ؟
- و . كم عدد الرواد ؟
- ز . ما هي أوجه الأنشطة التي يمكن ممارستها داخل برنامج المعسكر ؟ وهل هذه الأنشطة تحقق الأهداف الموضوعية للبرنامج فعلى سبيل المثال :

- هل تناسب التقاليد العامة للمجتمع ( دينياً - اجتماعياً - فلسفة المجتمع ) .
- هل تشبع ميول الأفراد وحاجاتهم .
- هل تناسب مرحلة النمو ( المرحلة السنوية ) .

- هل تتناسب مع الإمكانيات المادية والبشرية .
- هل هناك عائد تربوي لهذه الأنشطة .
- هل هناك أساليب تقويم واضحة لتلك الأنشطة .
- ي . هل البرنامج يحقق الخطوات السابقة أم لا ؟
- ل . ما هي الإمكانيات المتاحة لتنفيذ هذا البرنامج ؟
- ك . ما هي الميزانيات التقديرية للصرف على هذا المعسكر ؟

### ثالثاً : التنظيم : ويشمل

- ١- تصميم الهيكل التنظيمي .
- ٢- تقسيم الأعمال إلى لجان .
- ٣- تحديد الواجبات والسلطات والمسؤولين .
- ٤- وحدة نطاق الأشراف .
- ٥- التنسيق .

ويشمل التنظيم وظيفة الأفراد والعلاقات الإدارية للجان والأقسام المختلفة وأيضاً معرفة كل من يعمل في المعسكر لواجباتهم وحقوقهم حتى يمكن تسهيل عملية تنظيم المعسكر ، كما يجب تحديد مسؤوليات وسلطات كل فرد على حده مع مراعاة أن تتناسب السلطة مع العمل الواجب أدائه لأنه بدون سلطة تقل فاعلية الرائد سواء أخصائياً أو فنياً وخلاصة القول فإن من أهم مبادئ التنظيم ما يلي :

- ١- يجب أن يكون هناك تحديد واضح وصريح لواجبات وسلطات كل عضو من أعضاء هيئة المعسكر .
- ٢- يجب عدم إعطاء مسؤولية لأي مشرف في المعسكر أكثر مما تتحملة طاقته حتى لا يكون هناك قصوراً في العمل .

- ٣- يجب أن يكون هناك وحدة إدارية فتجزئة العمل والسلطة يعقد من أداء العمل وحتى أيضاً يمكن تحديد الخطأ .
- ٤- يجب أن يخول للفرد الواحد مسئولية تنفيذ عمل واحد .

( أ ) تصميم الهيكل التنظيمي :

ونقترح الهيكل الآتي لتنظيم إدارة المعسكر كما وهو موضح

بالصفحة التالية :

( ب ) تقسيم الأعمال إلى لجان :

. يقسم المعسكر إلى جماعات كل جماعة تقيم فى خيمة واحدة وتتكون

الجماعة من أربع إلى ثماني أشخاص ويكون لكل جماعة رئيس .

يمثل هؤلاء الرؤساء مجلس المعسكر الذين يشتركون في وضع البرنامج

والنشاط العام للمعسكر .

وتتضمن إدارة المعسكر اللجان الآتية :

### \* لجنة التغذية ← ويشمل عملها الآتى :

- استلام مواد التغذية .
- جميع أعمال المطبخ .
- نظافة المطبخ وأدواته .

### \* لجنة الخدمة العامة ← ويشمل عملها الآتى :

- إيقاظ المعسكر .
- حراسة المعسكر .
- الإعداد لتحية العمل .
- القيام بأعمال نظافة المعسكر .

### \* لجنة الاستعلامات والأعلام ← ويشمل عملها الآتى :

- إعداد سجل خاص للزائرين .
- الإشراف والمحافظة على الأجهزة الخاصة بالإذاعة .
- إذاعة التعليمات المكتوبة التي تصدرها إدارة المعسكر .

### \* اللجنة الطبية ← ويشمل عملها الآتى :

- إسعاف الحالات البسيطة الطارئة .
- نقل الحالات الطارئة إلى المستشفيات القريبة .

### \* لجنة الأنشطة ← وتنقسم إلي أربع مجموعات :

- لجنة النشاط الثقافي .
- لجنة النشاط الاجتماعي .
- لجنة النشاط الرياضي .
- لجنة النشاط الفني .
- \* لجنة الموصلات .

### ( ج ) يحدد الواجبات والسلطات والمسئوليات :

ويعنى ذلك تقسيم الواجبات المطلوبة فى وحدات إدارية يمكن إسنادها إلى أشخاص بهدف تحديد المسئولية المطلوبة من كل مجموعة وإعطاء السلطة المناسبة للقيام بهذه الواجبات والمسئوليات .

### ( د ) وحدة نطاق الأشراف :

ويعنى أن يكون هناك وحدة إدارية ، فإن الطبيعة المعقدة لجماعة ما ، يستدعى أن تكون السلطة مرتكزة إلى حد ما إلى شخص واحد فتجزئه السلطة يعقد من أداء العمل فدائماً العمل الذي يتحملة اثنان لا يمكن تحديد الخاطئ فغالباً ما يرجع إحداهما الخطأ إلى غيره ، وبذلك يصعب تحديد الخاطئ لذلك لابد من تحديد عدد الأفراد الذين يشرف عليهم قائد واحد .

### ( هـ ) التنسيق :

إن تحديد عمل لكل فرد فى الهيئة الإدارية يضمن ويحقق التنسيق بين أفراد المجموعة كلها فى المعسكر فالديمقراطية هى محور عملية التنسيق ، وفيما يلى عدد من المبادئ الخاصة بعملية التنسيق :



- يجب أن يكون هناك وحدة في الغرض حتى ينمى التنسيق في إدارة المعسكر .
- يجب تنمية الإيجابية في العمل التعاوني مما له من أثر فعال في المعسكر .
- يجب تأسيس مجلس استشاري وامتحانات تنظيمية والتي من خلالها يعبر المشرفون عن آرائهم تجاه سياسات برنامج المعسكر وأغراض بكل ديمقراطية .

#### رابعاً : التوجيه :

- يعتبر التوجيه من العمليات الإدارية التي تتصف بالاستمرارية ، كما يعتبر التوجيه بمثابة المترجم لأغراض وخطط وطرق تنفيذ المعسكر إلى حركة فعلية وتطبيق عملي .
- وينقسم التوجيه إلى عنصرين :

#### ( أ ) الاتصال ← ويتم بطريقتين :

##### \* طريقة مباشرة عن طريق :

- المقابلات الشخصية - الاجتماعات - الندوات - المؤتمرات .

##### \* طريقة غير مباشرة عن طريق :

- منشورات دورية - ملصقات - مكالمات تليفونية - مكبرات صوت - مجلات - صحف .

#### ( ب ) القيادة :

- وهي تعنى القدرة على التأثير الشخصي بواسطة الاتصال لتحقيق هدف معين وفى هذا النوع من المعسكرات تغلب عليه القيادة الديمقراطية

ولكن يجب عدم إغفال القيادة الديكتاتورية فى المواقف التى تستدعى ذلك ،  
ولا بد أن يتوافر فى القادة المختارين لتنفيذ البرنامج بعض المهارات الآتية :

**. المهارات الفنية :**

أن يكون القائد متفهم لعمله بكل دقة مدركاً لخصائصه ومتطلباته

**. المهارات الفكرية :**

أن يكون قادراً على التصور والنظر إلى المشكلات بأبعادها  
وجوانبها المختلفة سواء الظاهر منها أو الخفي .

**. المهارات الإنسانية :**

وهى القدرة على التعامل مع الآخرين والتأثير فى سلوكهم عن  
طريق تفهم القائد لمشاكلهم البعيدة والعمل على حلها .

**خامساً - التقويم :**

ويتم على ثلاث مراحل :

- قبل البدء فى المعسكر .
- أثناء قيام المعسكر .
- بعد انتهاء المعسكر .

ويكون هذا التقويم عبارة عن تساؤلات مثل :

- هل حقق البرنامج أهدافه ؟
- هل حقق المعسكر حاجات المجتمع ؟
- هل حقق المعسكر حاجات الأفراد ؟

- هل يتمشى برنامج المعسكر مع الأهداف والإمكانيات ؟
- هل كان الموقع مناسباً ؟
- هل كانت المدة كافية لتنفيذ البرنامج ؟
- كل كان الأفراد على المستوى المطلوب ؟

## المراجع

## أولاً : المراجع العربية :

- (١) أحمد خاطر وآخرون : دراسات فى التعلم الحركى ، دار المعارف ، ١٩٧٨م .
- (٢) أحمد عبدالرحمن ، فريدة إبراهيم : الأسس العلمية للتربية الحركية ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٠م .
- (٣) أسامة كامل ، أمين أنور : التربية الحركية للطفل ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤م .
- (٤) أسامة كامل راتب : النمو الحركى ، دار الفكر العربى ، ١٩٩٤م .
- (٥) إيلين وديع فرج : خبرات فى الألعاب للصغار والكبار ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- (٦) تشارلز بيوكر : أسس التربية البدنية ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ، ١٩٦٤م .
- (٧) تهانى عبدالسلام : الشباب والزرع والحياة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة ،
- (٨) عبدالفتاح الرملى وآخرون : تربية القوام ، دار الفكر العربى ، ١٩٨١م .
- (٩) عفاف عبدالكريم : البرامج الحركية والتدريس للصغار منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٥م .
- (١٠) عفاف عبدالكريم : طرق التدريس فى التربية الرياضية .

- (١١) فؤاد البهى السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربى ، الطبعة الثالثة المعدلة ، ١٩٧٤م .
- (١٢) فتوح بكر ، درية الوقاد : دليل معلمة الحضانة ، ط ١ ، ١٩٧٢م .
- (١٣) فريدة إبراهيم عثمان : تربية حركية لمرحلة الرياض ( المرحلة الابتدائية ) ، الكويت ، دار التعليم ، ١٩٨٤م .
- (١٤) فيولا البيلاوى : الأطفال واللعب ، مجلة عالم الفكر ، المجلد العاشر ، العدد ٣ ، ١٩٧٩م .
- (١٥) محروس محمد : البرامج الحركية للطفل ، رسالة دكتوراه ، ١٩٩٧م .
- (١٦) محمد حامد الأفندى : ألعاب المرحلة الأولى ، دار المعارف ، ط ٥ ، القاهرة ، ١٩٩٩م .
- (١٧) محمد سعيد الحديدي : الطب الرياضى وعلاقته بالتربية الرياضية ، المجلس الأعلى لرعاية الشباب ، دار محيىص للطباعة .
- (١٨) محمد عبدالحميد شرف : التربية الرياضية للطفل ، مركز الكتاب للنشر .
- (١٩) محمد عبدالرحيم عدس : الآباء وتربية الأبناء ، دار الفكر العربى للنشر والتوزيع ، ط ١ ، ١٩٩٥م .
- (٢٠) مكتب الأطفال الاتحادى الأمريكى : ترجمة صادق انطونيوس بقطر ، طفلك فى مرحلة الحضانة من سنة إلى ٦ سنوات مكتبة الأنجلو المصرية ، الطبعة الأولى ، ١٩٥٥م .

(٢١) يوسف الشيخ : التعلم الحركى ، دار المعارف ، الإسكندرية ،  
١٩٨٤م .

ثانيا : المراجع الأجنبية :

- 22) **Broer and Zernicke** : Efficiency of human movement.
- 23) **Corbin** : Becoming physically educated in the elementary school .
- 24) **Cratty** : Perceptual and motor development in infants and children .
- 25) **Dauer, Vietor** : Dynamic physical education for elementary school children.
- 26) **Gallahue** : Motor development and movement experiences for young children.
- 27) **Gallahue** : Understanding motor development in children.
- 28) **Lawther, John** : the learning and performance of physical skills.
- 29) **Logsdon** : Physical education for children a focus on the teaching proces.
- 30) **Mc Clenghan, Gallahue** : Fundamental movement : a development and approach.