

التربية البدنية

في الظفرة الثانية أو الغربية

للكنود شوكت موفق الشطي

تقصد بالظفرة أو الغلامية^(١) من الولد من فطامه الى سبع سنين يشد خلالها غاؤه ويكثر ميله الى الحركة والدهو والرقص والمشي والركض والوثب والتفزز وحب الطلاقة فتجب مسابرة بحذر وانتباه على ان يوقى من الحر والبرد فالحر ينهك قواه ويشوش انبويه الهضمي وبضعفه والبرد يورثه اذ لا يستطيع مقاومته كالشباب والكهول لانه يصرف الحرارة بسطح جسمه وهو اكثر اساهما من حجمه ليرك لها

يحمس في هذه السن لتعريب الاطفال صيفاً على فواحي البحار فوق الرمال او في البساتين والمحقول على ان تكون الارض جافة لا أثر للرطوبة فيها فيتمسك الولدان فيها بحذر تقرب وأخاذيد وحذر وبتركيز ركامات بحسبونها أودية وأنهاراً وجبالاً وتلاعماً وقصوراً وبيوتاً ويستحب في هذه السن ايضاً سرد قصص للاشغال لتسرعى انتباههم وتستدعي الحركة والتقليد على ان يستغرق سرد القصة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة يقوم انزل او المرشد خلالها بالحركات التي تتطلبها القصة على ان ينفذه الاطفال في ذلك . ولهذا الغرض انشئت دور الحضانة وحدائق الاطفال

قرون الخبيرون بين الاطفال للمرنة أبدانهم والاطفال الآخريين فرأوا ان الأوكل أوسع صدراً وأكثر ذكاءً وأبهج طلعةً وأحسن جمالاً وأسرع اتقاناً للشكلم والكلام وتقليد الحركات وأشداً ادراكاً لما يحيط بهم وأكثر عميراً لمعرفة الصور وما يناميها من شيء او إنسان او حيوان وأميل لشفافة من غيرهم ينقطعون عن البيوت في التفرش في عهد مبكر ويبدو أثر التربية البدنية في الاطفال جلياً بعد السنة الثانية من اعمارهم . وقد تبين ان كثيراً من الاطفال الفعيفي العقل المتأخريين كان سبب ذلك فيهم اشمزازو والديهم واهلهم من

(١) تدل كلمة غلام على الولد من لدن فطامه الى سبع سنين فبذلك فلاز من الظفرة والغربية والغلامية ولا قل المصدر غير خاص بصبيان وجاء في بعض كتب اللغة اطلاق كلمة الغلام على الولد دون تمييز جنسه وانه ان سمن الظفرة الثانية بالغلامية لان كلمة واحدة تدل على المشي خير من كلمتين

لهيوم وموضوعاتهم وإكراههم على السكون. ونبت أيضاً أن غناء عقل الطفل يسير لشداد جسمه وتربية بدنه فسادها أو نقصها وخلوها يؤثر في عقله وروحه والعكس بالعكس
تفوي تربية الاطفال البدنية ذاكرتهم وتزيد في انتباههم وتوسع مداركهم وتشكروهم
وتعودهم العزم والحكم وملاقة اللسان ومن حسنت تربية جسمه من الاولاد بدأ ناهياً
ينظر الى ما يحيط به بتأمل وتفكير، يبعث عن كل ما يمترضه ويحظر له فيحب الوقوف
على كنهه ويطلب ايضاحاً عنه بحسن التشبيه والتقليد، يصفي الى الاحاجي والقمص بانتيابه
لا منيل له وتظهر عليه لامرات الدقة في لهوه ولعبه ودرسه

التربية البدنية في اليافع^(١) او الطفولة الثالثة

يناسب هذا الزمان من العمر اشتداد الولد وارتفاعه لذلك يجب ان يعنى بصحة حتى
تكون جيدة وان لا يطلب منه اداء تمرينات من شأنها ارهاق العضلات والجسم لان المقام
لم تعلب بعد تماماً وما زالت لدنة كما وان ارتكاز العضل عليها لم يبلغ بعد الشدة المطلوبة
وهذا ما يدعو الى اختيار رياضة موزونة ومتناسقة للضمان تنمي أعضاء الجسم كله دون أن
تُصرف فيها قوة زائدة. ومن الخطأ اعتماد اليافعين رياضة من شأنها تنمية جزء من
عضلات البدن، كتر من الجزء الآخر لجنباً لفساد التوازن في نماء الجسم وتشوش
تناسقه. ويجب ان تكون غاية التمرينات في هذه السن تنشيط الوظائف الحيوية الكبرى
كالتنفس والدوران وغيرها مما لا يتم الا برياضة غريزية كالرياضة السويدية. ويستحسن ان
لا يعطي المدرب ايضاحاً عن الحركات التي يدعو الى القيام بها بل يطلب من اليافع أو من
الاولاد ان يقلدوها. ومن الضروري مراقبة رياضة الضمان من قبل طبيب متفرد حتى لا يكون
فيها جهد أو إرهاق فلا يجوز ان تزيد عدد دقائق التلب عن ١٠٠ - ١٤٠ دقة برهة وحيزة
وان لا يسرع التنفس كثيراً وان يتوقف عن الرياضة متى وشع جسم الولد بالدرق. وعلى
الطبيب والمدرّب الرياضي ان يراقبا الطلاب وان يسهما الى زمر تنكافاً قوي أفرادها
ومقدرتهم الخلقية والتمريزية على الرياضة. ويمكن تلخيص قواعد رياضة الضمان بما يلي:

١ - يتنار للاولاد بين السنة السادسة والسنة الثامنة التي مع الغناء والتمب بالأماب
أو القيام برياضات من شأنها إصلاح الأوضاع المنمية

٢ - ياشر بتمرينهم بين الحادي عشرة والثالثة عشرة على بعض الرياضات التقلبية
الاجهاد كالعدو باعتدال والوثب والتقفز وتسلق الاشجار وما شاكل

(١) اليفع اد ارتفع الولد ولم يسبح العلم والوقوع والوضعة كالبنسة محكبة في الصادر المضمون ج ١ من ٣٤

المشي وقوائمه وقواعده وآدابه

المشي هو انتقال الجسم بخطوات متتابعة وهو من رياضات العمر التي يثار عليها منذ الطفولة الأولى حتى آخر مراحل الشيخوخة. يُبدأ به بالتأقأة، والدرجان في العطل يقع الصغير والكبير لا فرق في القيام به بين النبي والفقير يرفع الانسان في جميع أزمته حياته ويستفيد منه خاصة الأشخاص الساكنون الذين تضطربم اشغالهم اليومية الى أعمال الفكر دون الجسم فيكثر تكبيرهم وتقل حركتهم فيؤدي ذلك بهم الى ان يصابوا بفقر دم عام وضعف شامل وخسور في الاعصاب لا تنفع فيه العلجة الدوائية تنعاً مستمراً او جديراً بالذكر. على أن الرياضة بالمشي أبلغ فيهم أزرأ وأكبر نفعاً وأعظم فائدة فتعود به اليهم قواهم وشهيتهم الى الطعام في أقل من اسبوعين.

يحرك المشي ثلثي عضل الانسان بنصف واعتدال فيكثر بذلك تثبيت مولد المحوثة (الاو كجين) فيها وقد تبين أنه يمر من رئة الانسان الكهل في اثناء الرلحة مقدار ٣-٥ لترات من الهواء في الدقيقة الواحدة يمر فيها ٢٢٠-٢٥٠ سنتيمتر مكعباً من مولد المحوثة ويطرح مقدار ٢٠٠ الى ٢١٠ سنتيمترات مكعبة من حمض التحم (المخض الكربونيك) على أنه يمر من رئتي الانسان في الدقيقة الواحدة اثناء السير مقدار ١٦-٢٠ لتراً من الهواء ويرغ منها مقدار ٢٦٠ الى ٨٠٠ سنتيمتر مكعب من حمض التحم

قياس المحوثة: الخطوة هي البعد الواقع بين موطن قدم وأخرى ويختلف قياسه في الغالب على انه يبادل عادة ٢٠ سنتيمتراً عند الكهل. ويساعد على توسيع الخطى قصر مؤخر الخشاء وطول الخرفين السفليين. ولهذا يستحسن ان يكون للماشون من طول متقارب ومناسب نسب الاولاد حين نماشاتهم لأبائهم إلا اختلاف الطول بين الآباء والأبناء وتبدو سمة الخطوة في العمود أكثر منها في النزول وتكون صغيرة في الأرض المنساء وكبيرة في الأرض الخشنة

تتحرك بالعمود عضلات انطن وتنشط بالنزول العضلات الموسعة لتصدر ويحسن ان يكون المدد منتبهاً قليلاً أثناء السير لأن ذلك هو شأن السير الطبيعي في الانسان وعلى هذا انوال يسير الجنود والسعاة وذلك لأنه يخفف من صدمة كل خطوة يخطوها السائر على الأرض بسبب وفرة عدد اتصالات التنبية يان السير. تسند القدم في هذه المشية الى الأرض بمقبها ثم يلامس الأرض قسمها النوسف وينفعل أخيراً قسمها الأمامي وينتشر العقب على الأرض ثلثي اساق قليلاً ويلاحظ في المشي أنه حينما تلامس عقب احدى القدمين الأرض تكون ذروة القدم الثانية ملاسة للأرض أيضاً

أن احصى المخطوتين أكبر من الثانية طلعةً وهي خطوة الساق اليمنى وتكون خطوة الساق اليسرى أوسع في العسران -

وتتحرك الأذرع بالسير حركة تماكس حركة الطرفين السفليين فيما يتجه النواع اليسرى الى الوراها تتجه الساق اليمنى الى الامام . وبمعدل تماكس الاتجاه بين الطرفين العلويين والطرفين السفليين تبدل مركز ثقل الجسم

ينقص بالسير وقد الجسم بسبب نشاط الفقرات والمفصلات والتعرق وتبخر الماء من سطوح الرئة من جراء سرعة التنفس ونشاط الدورة الدموية . وقد تبين ان وزن شخص غير معتاد السير له من العمر ٢٥ سنة ينقص مقدار ١٩٠٠ غرام اثر سيره مسافة ٢٤ كيلو متراً وذلك اذا ارتاح مدة عشر دقائق بعد سير خمسين دقيقة واستراح ايضاً ثلاثين دقيقة بعد سير ١٨ كيلومتراً على ان نقص الوزن يكون اقل من ذلك اذا اكثر الماشي من فترات الراحة بان جعلها عشر دقائق بعد سير ثلاثين دقيقة

وزيد السير في الجبال والتعديرات نشاط الجهازين الدوراني والتنفسي اكثر مما يزيده السير في السهول . وعلى هذا الأساس فكّر اورتل Ortel بطريقة خاصة لتسير المصابين بالأمراض التلية وتنشيط قلوبهم بتكليفهم المشي تدريجياً في أرض وعرة . ويرجح المشي في الصيف صباحاً اذا تمكن ان يباشريه في الساعة السادسة او قبلها ويثابر عليه حتى الساعة العاشرة واما في الشتاء فالسير جائز في كل ساعة من ساعات النهار . وينبغي ان تكون المسافة التي يقطعها الماشي معادلة لـ ٥ او ٦ كيلومترات في الساعة ويستطاع تدريجياً التوصل بدون عناء الى السير مسافة ٢٠ كيلو متراً في الصباح ومثل ذلك بعد الظهر . ويرى بعضهم ان الرياضة اللازمة للالسان تعدل مشياً مسافة ١٢ كيلو متراً في اليوم

وعلى الماشي ان يقرر على نفسه في شرب الماء لأن الاكثار من تجرع الماء والسوائل يضره ضرراً بليغاً ويستحسن ان يتناول الماشي في فترة الراحة الكبرى بعض الطعام قبل شرب الماء ويجوز له ان يتناول من الفواكه ما شاء باعتدال وعليه ايضاً ان يجنب المشروبات الروحية اجتناباً باتماً وان يتعاشي في راحته الامكنة الرطبة او المبردة لتبادل جريان الهواء خاصة اذا كان جسمه دافئاً وقد بدأ العرق ينصب منه وعليه اذا شعر بأثر البرد ان يقوم ببعض الحركات وان لا يضطجع على العشب وان يصع في الصيف بين رأسه وكردة رأسه فطيه فاش تمتد حتى تقرته لوقايتها من الشمس . ولا يجوز له ان يسكن فجأة بل لا بد من اجراء بعض الحركات حتى يتم السكون تدريجياً . ويجب أن يفضل الماشي الطرق الواقعة في الحقول والبساتين للتمتع بمناظرها ولتجنب الغبار التي تثيره السيارات في الطرق العامة لأن المشي في الهواء الطلق حيث

ينتشر نور الشمس يكسب الوجه لوناً وسهلاً ويمدل التقد وهو أليق رياضة للمرأة اذ تكسبها الرشاقة وخفة الحركة وتورود الوجتين وذلك من مقومات الجمال الأساسية

السير في الجبال : رياضة حنة تنروق للشي في السهول والطرق المستوية . ينحطف الجسم بالصعود في الجبال الى الامام فتتحرك بذلك عضلات القطن في الظهر ولذلك قيل ان الانسان يصعد بقوة ظهره ويتجه الجسم حين النزول الى الوراء ليتدل مركز ثقله من الامام الى الوراء ولا يد من ملاحظة امور اساسية في صعود الجبال تتعلق بالحرارة والضغط الهوائي . فان الحرارة تتبدل بتبدل ارتفاع الامكنة وباختلاف الليل والنهار . اما الضغط فانه ينقص كما ارتقى الانسان في الصعود . ولا يستطيع احتمال اختلاف الضغط والحرارة لحي كان لذلك فن من اللازم استشارة الطبيب في الرياضة الجبلية وهي في كل حال لا توافق الا من كان صحيح الجسم قوي القلب والرئتين

يزداد في السير الجبلية حاجة الجسم الى الطعام فينشط الاشتهاء لذلك يجب اكل اكثر عدد وكميات الطعام فلا تكون اقل من خمس وكميات في الشهور على ان تكون قليلة المقدار حتى لا يتقل هضمها فتعرق السير . ويجب تناول الطعام حين الشعور بالرغبة فيه . ويستحب في مثل هذه الرحلات تناول الخبز مع اللحم البارد او البيض المشوي او السلمون والشوكولاتة وأما الشراب فاه قليل او شاي وقهوة باردة او دتران . وأما الثياب فيجب ان يحسب فيها اكبر حساب لاختلاف حرارة النهار عن حرارة الليل

ويحسن حين السير في الجبال الكسوة بالثلج استعمال نظارات دخانية اللون منعا لحر العينين الذي قد يعثرى الانسان في هذه الحالة . وينفع طلي الجلد بالادمان وقاية له من التحسف . وتنتج كلتا الحالتين من اشعة الشمس البنفسجية وحرارتها . يمتاز صعود الجبال عن السير في السهول بزيادة الاتضاع فيه بتقاوة الهواء وجفافه وخفة ضغطه وقلة التيار ويتبع من حنة الهواء الجلي نقص غازات الدم ويؤدي ذلك الى زيادة عدد الكريات الحمر وعدد الاناس سعيًا من الجسم وراء تثبيت حاجته من عنصر الاوكسجين . وينجم من هذا وذلك نشاء عام . يسرع التنفس ويزداد عدد دقات القلب في سير الجبال ولا سيما عند العصبيين غير المتعادين فتبدو عليهم علامات دوار وسداع وقتية . اما معتادو هذه الرياضة فلا يظهر فيهم أثر للاضطراب ولذلك ينصح المبتدئون بالتمرن على هذه الرياضة تدريجيًا حتى

تقوى أجسامهم على احتلما والآ أمراض بعضهم للاصابة باضطرابات هديفة يطلق على مجموعها اسم داء الجبال

داء الجبال : حالة خاصة تصيب أحيانا بعض الجبلين^(١) الذين يلبغون ارتفاعا شاهقا وتبدو في الغالب أثر صعود سريع أو أعياء يثيق النفس ويتناهبه والقيان وكل^(٢) وسداع ونفسه^(٣) ودوار وأزرقاق ورعاف وقد تخرج حالة المصاب فيضطرب بصره وقد ينشئ عليه . لا تشاهد عادة هذه الحالة إلا في مشاة الاطواد^(٤) التي يزيد ارتفاعها عن ٣٥٠٠ متر على أنها قد تظهر في ارتفاع لا يزيد عن ٢٠٠٠ متر أو دون ذلك اذا كانت صحة العاب لا تحمل هذه الرياضة أو لم ترابع فيها قواعد السير الصحية في الجبال تهيج أمراض هذه الاضطرابات بالراحة وقد لا تزول إلا بفصد العاب وانشائه الأوكسجين وحده أو بمزوجا بمحض الفحم (الحضن الكربونيك) وقد يضطر في بعض الأحيان الى استعمال حقن مقوية للقلب

آداب الشيء : يحسن أن يكون للناشون متكافئي القوة ما أمكن واذا كان بينهم من هو أضعف من غيره وجب على الآخرين مسابرة في الشيء حتى يمتاد السير ويصبح قادرا عليه مثلهم . بذلك أوصى الحديث الشريف القائل « سيراوا سير أضعفكم » . ويحذر بالمشيق أن يكونوا متجانسي الشارب معتلي الارواح وما الناس إلا جنود مجنونة ما تعارف منها ائتلف وما تناكر منها اختلف . ويلبغني أن يتخلل سيرهم سرد أحداث طريفة ورواية قصص مسلية داعية للسرور والبهجة والخيور يلتذ بهاها الجميع . وتذكر من طرائف آداب انباشة ما جاء في العقد الفريد^(٥) : قال يحيى بن أكرم ماشيت لناأمون يوماً من الأيام في بستان مؤنسة بنت النهدي فكنت من الجانب الذي يستره من الشمس فلما انتهى الى آخره وأراد الرجوع اودت أن ادور الى الجانب الذي يستره من الشمس فقال لا تفعل ولكن كن بجانب حتى أبتدك كما سترتني فقلت يا أمير المؤمنين لو قدرت أن أفيدك حر النار لعلت فكيف الشمس فقال ليس هذا من كرم الصحبة ومشي سائرآ لي من الشمس كما سترته

(١) أجيل النوم : اذا أتوا الجبل (٢) الكل : شدة التعب من الشيء (٣) الداف : التعب الذي لا حراك له وسداعا الله (٤) الطود : الجبل الضخم (٥) آداب الانباشة ج ١ ص ٣٦٦