

الرياضة بالرتع^(١)

بقلم الدكتور شوكت موفق الشطي



تعد الألعاب من أفضل الطرق وأحسن الوسائل لتربية البدن وتقوية العقل وكبح جماح
 العاطفة بها تنشيط ملكات الابداع والتخيل وتنبيه قوى التفكير والعقل وتقوية مزاج الصبر
 والحزم وتنمى صفات الاعتماد بالنفس والثبات وبها ينعم اللاعب بلذة الازيح الذي أحرزه
 بعمله وحسن تدبيره وتنحصر هم الخاسر ليفوز في الألعاب الثقيلة اذا أتيج لبعض المتبارين
 الغلبة كان ذلك ثمرة عنايتهم ونتيجة إتقان تمرينهم وسوف يكون ذلك أمثولة للفلوب فينتبه
 إلى مواطن الضعف فيه أو ينفه إليها فيصلحها وقد تكون له الغلبة حين معاودة الكرة. وهكذا
 يتنازع اللاعبون اكليل الفخر وصولجان الفخر. ويجب أن ينعم باللعب العائلي والمفلوب على
 السراء لذلك كان على اللاعبين أن يعدوا مبادئ الألعاب مسارح رياضة شريفة تحسن الخلق
 فيظهروا فيها آثار التعاطف والأخوة وعليهم أن ينجنيوا المناساة الخبيثة التي تذهب بشرف
 الغاية التي يرمي إليها الرتع بأنواعه. ومن ذلك أن تحل الخصام بدلاً من الالة والوثام
 تتنوع باللعب الحركات وتختلف الأوضاع والوضعات ويعقب فيها الحركة المنتهية مكون
 مريح ويتأوب العمل عضل الحنك والخاصرتين والواقين وعضلات الكتفين والقدراعين
 وتتناسق وفئات الحس العضلي والموازنة وتقوى أعضاء الحواس وتنشده جميع أقسام الجسم
 دون استثناء. وما الألعاب إلا مجموعة من حركات غريزية نافعة تساعد الضلع على أن ينشأ
 قوياً نشيطاً ويمكن الشاب من اشتداد ساعده وتوفر قوته وتهيء للكهن وسائل الاحتفاظ
 بقوة شبابه وتمنع عن الشيخب انهمر وكنكك يعد اللاعب من مستزمات الحياة

وتؤدي المنافسة بين اللاعبين إلى اظهار كراهة من الامتداد الجسمي وباس تنشيط العقل
 فتجدر هم طلب الفاعل والكسول الهامل ويمكن يحاز ذلك بالقول ان الألعاب هي أدير

الطرق لتربية الاجسام ولا سيما اجسام الاطفال وأجزؤها نفعاً وأكثرها قرباً من الطبيعة وملاءمة لقواعد حفظ الصحة ولذلك تمدُّ الألعاب في مدارس انكلترا رياضة الالتصال الاساسية فالألعاب على ما يقول فرويل تفتح أمام العاقل سبل الترقى والتقدم والقوة ان الأولاد ميانين بنظرهم الى اللعب ما لم يقمهم طائق. واللعب في الحدائق والعراب أرفع من الرياضة في البيت لأنه يجمع بين حسنات تحريك الاعضاء ومحاسن استنشاق تقي الهواء ويمد المرح في الرفع أعظم منشط للجسم والنفس ولا يخفى ان الخبر المار المفرح والتناول بلغير يحولان أحياناً حالة المريض من أسوء الى حسن أو من حسن الى أحسن وقد اتضح من البحث الدقيق والتقصي الدقيق ان عمل التنعم في مراكر الجسم المصيبة عظيم ونفعه أكيد وعميم تقوى بتأثيره المبادلات الحيوية فتندفع أجهزة الهضم والدوران والنفس وتزداد القدرة الحيوية

يفعل السرور في اظهار قدرة الخلايا العصبية السكامة فعل السلك المكهرب في اظهار قدرة المكثف الكهربائي السكامة ويمكن تشبيه قوة الجملة العصبية والغدية السكامة به. يندفع الرفع والتنعم به زناد هذه القوة فتظهر ويؤدي ظهورها الى عودة النشاط الى الجسم فالشعور بالسعادة والرضى. ويشبه أحياناً عمل الرفع والتنعم باللعب عمل رش اناء البارد على وجه اللغنى عليه وتنبه كوا من قوى أجهزة الدوران والاعصاب والغدد فيه

وكثيراً ما يكون محول جسم الانسان غير مساحب لاضطراب في بناء الاعضاء ووظائفها بل يكون سببه اعمال الرياضة واللعب في الهواء الطلق. ومن الخطأ التسارعة في مثل هذه الحالة الى وصف العلاج فقد يكون ضرر أكبر من نفعه. على ان الرفع كغيب الشفاء لأنه يبدل طراز العيشة فيجسدها. ويولد السرور باللعب وحركته نشاطاً غريزياً تبنى عليه دعائم الصحة والقوة

ومن الواجب ان لا تفرض الرياضة بقسوة وغلظة وان لا يكثر للربي أو للمعلم أو المرشد من اصدار الأوامر وتكبيرها الموامي رغبة منه في اظهار سلطانه وتوهمه في إسقط نفوذه وانظاره سيطرة لأن ذلك يقلب اللعب من هناء ومرح الى شقاء وروح وعنيه أيضاً. ان يمتنع اللاعبين بالطرية في لعبهم على أن يراقبهم ليحول دون شذوهم في

قواعد اللعب دون حدوث مشاكسات بينهم وان لا يكرههم على اللعب اذا كانوا غير راغبين فيه خاصة الاولاد ولا سيما البنات فان قوسهن تأبى الاقبياد للضغط في اللعب ويعددها حينئذ عملاً مرهقاً فتضيق الفائدة المرجوة منه . لتد كان اللعب في كثير من الأحيان مرشداً الى توجيه الاولاد شطر ما ينظمون السووغ فيه ويكونون أنداذاً . فذاك ناطليون الذي عفته أمه كيف يحمل في يماه سيفاً خشبياً ويهجم على أترابه المغفار أصبح من كبار قواد العالم . وكذلك ولغنون القائد الشير فقد قال عن نفسه أتر انتصاره في معركة وآرلو ان ساحة الألعاب اندرسية والألب فيها كانا من أسباب ظفره

ان اللعبة الصغيرة التي يمارسها الطفل قد تكون من جملة الوسائل التي تقود الى اللبوغ والعبقرية في مختلف مناحي الحياة فلا غرو بعد ما يتبين ان يد اللعب مدرسة تنتج أعظم الرجال وتوجد ألعاب ورياضات صالحة لأكثر مراحل الحياة لجميعها رياضات العمر ومنها ما يصلح لأعمار خاصة . ونذكر فيما يلي حكاية رياضية تصلح لأطفال مختلف أعمارهم من ثلاث سنوات الى سبع سنوات

قصة احمد والذئب

يجمع الاولاد حول المرشد او الربي فيقص عليهم قصة تسترعي انتباههم وتقتد مدة مردها من ٢٠ - ٣٥ دقيقة ويأتي المرشد خلال ذلك بحركات عمرنة لأعضاء البدن يتظلمها سير القصة ويقندها للاطفال بانتباه ودقة . وعلى المرشد او المعلم ان يخلق جواً من النرح يستأنس به خلاله الصغار فيبدأ حديثه عن أحمد والذئب راوياً

كان احمد غلاماً كريماً أطلق محباً للخير يئس نباناً لطيفة ويستر رأسه بقلنسوة لطيفة ولكنه كان مغروراً لا شبه لوصايا من هو أكبر منه فأوقعه ذلك في ورطة كادت تهلكه لولا ان الله عز وجل من عليه بالنجاة وذلك ان أمه كلمته أن يوصل قطعة من الخبز وآية صغيرة من الرشد الى جدته الرضية القديمة في دار واقعة في طرف الغابة وقد نسيت عليه بأن لا يصيح وقت سدى وأن يعتني مشياً رويداً^(١) فيبيع الغلام قطعة الخبز تحت ذراعه الأيمن ويحمل وعاء الرشد على رأسه ويمسكه بيده اليسرى^(٢) يشر بعد مدة بالتعب لتلك

(١) يعتني لغيره و (٢) يبيع لانتقال حياءه يئس - جزء ٢٠ - ينوم الرشد بهمة تحركه ويقده - لامتنان

يبدل الذراع اليسرى بالذراع اليمى مراراً^(١) ثم ينقل عليه حمله فيعمد الى الراحة وبينما هو يرمى بالجلوس على الارض يرى زهرة جميلة فيقتطفها^(٢) ثم يهض فيشاهد زهرات أخرى جميلات فيقتطفها أيضاً واحدة بعد أخرى ويؤلف منها طاقة جميلة زكية الرائحة فيشمها شامخاً^(٣) ثم يدخل الولد في الغابة مخالفاً أوامر والدته ويمشي بين نبت طويل^(٤) وبينما هو كذلك يسمع صوتاً غريباً فيصنئ اليه ويوجه أذنه بيده الى جهة الصوت^(٥) فيتضح له ان الصوت صوت ذئب فتزعمد فرأئمة من الخوف ويود أن يطير^(٦) كما تطير العصافير لو كان له جناحان يمكنه من ذلك ويرجو من الله أن يكون في الغابة حطاب لينقذه فينادي مستنجداً^(٧) وتحدثه نفسه إذ ذلك عن خبت الذئب وصما يعمله بالخلجان والنماج فيدفعه خوفه الى الركض والاختفاء وراء الاشجار^(٨) ولكن الذئب يتابعه ويدانيه فيأخذ الولد حجارة من الارض ويقذفها على الذئب^(٩) ثم يولي احمد وجهه شطر دار جدته فيصله مذعوراً وجلاً ويدرك الذئب حينئذ الى فرسته قد أفلتت منه فيساق في الغابة بين الانجار . يقص احمد على جدته ما وقع له فتهنئ بالسلامة والنجاة وترغده الى وجوب اتباع نصائح أمه وتبين له ان ما أصابه قد وقع لانه خالف وصاياها

ويناسب الانتقال بين السنة الثانية والرابعة من العمر ألعاب بسيطة كدفع عربات صغيرة متحركة والسير في الحدائق واللعب بالأصاب سمة التنظيف مصنوعة من المطاط او الخشب مصبوعة بألوان عديدة تمثل الطيور وأنواع الحيوان المألوفة . ويجدر بالأم او الرنية تلعب الاطفال الصغار واللعب معهم كأن تمثل الام مع اولادها فطاراً وغير ذلك من الألعاب البسيطة او كأن يعلم الصغير اتخاذ العصاة الصغيرة حصاناً يركبه أو أن تعلم الطفلة طي القماش

(١) يبدل الفرش يده كما تحتضيه النعنة ويسبل الاطفال مثل حركته (٢) يهضم حافيه كمن يرمى خطف الزمور والجلوس على الارض ويقتطف الاطفال (٣) يلد الاطفال ذئب ويقومون بالحركات نفسها ولا يخفى ان النهاية من الحركة الاخيرة تمرين الجهاز التنفسي والقوصرة الصدرية (٤) يمضي المعلم راعياً وكنية شأن من يبرر الخدول بين واحات البت الطويل ويمشي ملامه (٥) يوزن الاولاد أثناء ذلك بين الحركات التي يقتضيها الانتصاب على الساق اليسرى بينما تكون الساق اليمى مثنية الى الوراء ويكون الجذع مطوياً الى الجانب ويضع كل من الاولاد يده اليسرى على أذنه اليسرى كما يفعل من يوجه أذنه شطر صوت أت من بيده (٦) يقفز المزي على الارض تلهذا المصغور ويقفز الاطفال مثله (٧) يدور ذلك اتي شيق تقوي ١٨١ ركض المعلم ركض الغار مسافة ٢٠ — ٣٠ مترًا ويقصه الاولاد ويكبه (٨) ان في ندف المجدرة بهذا الاسم تجرباً الايدي وتؤديها على اصابعه الخلف

وإنما هذه كدروس تسميها وتلبسها وتحاكيها . وكثيراً ما تدفع غريزة الأطفال في هذه السن إلى التشبه بما هو أكبر منهم فإن كان الطفل أنثى تشبهت ببعض أعمال أمها وقلدها وإن كان ذكر تشبه بأبيه ويناسب الأطفال بين السنوات الرابعة والثامنة التفرغ في الهدائن وأنواع المبادحة^(١) الخفيفة واللعب باللاعب بمتحركة تقبل الحل والربط أو الهدم والبناء ويجب إرشاد الأطفال ومساعدتهم في عملهم لتنمية غرائزهم واستغلالها لمصلحتهم . وعلى المربي أن يتخذ من رغبات الأطفال سبيلاً إلى معرفة اتجاههم . وعليه أن يشاركهم في ألعابهم وأن يساعدهم على أداء ما يحجزوا عنه من إصلاح ما أفسدوه أو إكمال ما نقصوه . ويجب عليه أيضاً أن يجيب على أسئلة الأطفال فأنهم يحبون للاستطلاع ولذلك شأن كبير في تعليمهم . ويشعر الطفل بسرور زائد في معاينة آرائه واللعب معهم ولذلك ينبغي استئجار هذه الناحية في غرائز الأطفال ومساعدتهم على القيام بالألعاب يلعبها عدد كبير منهم تمي حواسهم وأجسامهم . ومن هذه الألعاب لعبة الغمامة التي تعد من أحسن الألعاب لأنها تقوي أجسام الأطفال وترؤسها بدون إرهاق وتكسيهم الثقة بالنفس وتعلمهم السعي إلى الخروج من المآزق والعبر والاحتمال والتأني وما يزيد في فائدتها الغناء أثناء اللعب

وقد نظم شاعر الأطفال محمد المرأوي أبياتاً يحسن التنغي بها أثناء اللعب وهي قوله

هيا هيا	بحري جريا
غط البصر	وخذ الخدوا
حاول غلبي	بغيا القلب
عقل المرء	كل الشيء
أنا في الخلف	أنا في الصف
أنا يملك	أنا يراك
سارع سارع	أنت البارع
أدرك نذك	تبلغ قصدك

وما قيل عن لعبة الغمامة يصح قوله عن لعبة الذئب والغنم والمخروف . يمكن المربي بالألعاب من ترويض الأطفال جماً وخلقاً فيشربون أقرباء خلقاً وخلقاً والسلام

(١) المبادحة : أن يتحاربون وهمائهم بالكرة وقد ورد ذكر هذه الكلمة في الحديث الشريف