

الفصل الخامس

التمرينات المناسبة لمراحل النمو المختلفة

مقدمة

يختلف العلماء فيما بينهم فى تقسيمهم لمراحل النمو على أساس أهم المظاهر الجسمانية والحركية والانفعالية والعقلية والاجتماعية التى تتميز بها كل مرحلة، وعمليات النمو - فى الواقع - عملية مستمرة لا يوجد حد فاصل ثابت بين كل مرحلة من النمو والمرحلة التى تليها. وما التقسيم إلى مراحل إلا عملية يقصد بها سهولة الدراسة.

ويمكن تقسيم مراحل التمرين من وجهة النظر التربوية - النفسية كما يلي:

١- مرحلة المهد أو الرضاعة، وتشمل السنة الأولى من العمر.
٢- مرحلة الطفولة المبكرة أو مرحلة الحضانة أو مرحلة ما قبل المدرسة، من السنة الثانية حتى الخامسة.

٣- مرحلة الطفولة المتأخرة للتعليم الابتدائى من سن ٦ - ١٢ .

٤- مرحلة الشباب أو الفتوة أو مرحلة التعليم الإعدادى والثانوى من سن ١٣ - ١٨ .

ونظراً لاختلاف الخصائص المميزة لكل مرحلة من هذه المراحل السابقة سواء من النواحي الجسمانية أو الحركية أو الانفعالية.. إلخ تختلف بالتالى أنواع التمرينات المناسبة لكل منها.

ولن نحاول فى هذا المجال أن نتوسع فى ذكر أهم الخصائص المميزة لكل مرحلة، إذ أن ذلك يدخل فى مجال دراسة الطالبة فى علمى النفس والتربية، وسنحاول التركيز على أهم التمرينات المناسبة لمراحل التعليم الابتدائى والإعدادى والثانوى.

التمرينات المناسبة للمرحلة الابتدائية

تنقسم مرحلة التعليم الابتدائي (من سن ٦ - ١٢) في العادة إلى فترتين لما يلاحظ من تغييرات تفرق بينهما، وتضم الفترة الأولى من سن ٦ - ٨، أي الثلاث سنوات الدراسية الأولى من المرحلة الابتدائية، وتضم الفترة الثانية من ٩ - ١٢، أي الثلاث سنوات الدراسية الأخيرة من هذه المرحلة.

١- الثلاث سنوات الأولى من المرحلة الابتدائية

يراعى أن تكون تمرينات هذه الفترة من النوع السهل البسيط الشامل الذي يتميز بالتغيير والتنوع الدائم نظراً لعدم قدرة طفلة هذه المرحلة على أداء عمل معين لمدة طويلة أو ممارسة نشاط واحد فقط، مع مراعاة تميز هذه التمرينات بالشمول والبعد عن الشكلية والتعقيد مع عدم الإصرار على المطالبة بدقة الأداء أو اتخاذ الأوضاع وعدم التقيد بالنداءات الشكلية والاصطلاحات المعروفة للتمرينات.

كما يراعى ألا تتطلب هذه التمرينات جهداً بدنياً زائداً ولا تحتاج إلى مهارات وقدرات خاصة إذ أن غرضها الأول هو إشباع التعطش الزائد للحركة الذي تتميز به طفلة هذه المرحلة، وبث المرح والسرور المصاحب للأداء الحركي واستخدام قدرة الطفلة على التخيل وحبها للتقليد.

ومن أهم أنواع التمرينات لهذه المرحلة ما يلي:

١- تمرينات من النوع التمثيلي كالقصص الحركية، وهي عبارة عن قصة تقصها المدرسة مع قيام الأطفال بتمثيل القصة حركياً، ويراعى شمول القصة لمختلف الحركات التي تؤدي بمختلف أجزاء الجسم.

٢- تمرينات يقلد فيها الأطفال مختلف الحركات التي تحدث من حوله في البيئة مثل حركات الإنسان أو النبات أو الطيور أو الآلات كالقطار أو السيارة، مع مراعاة تمشى ذلك مع خيال الطفل وقدرته على التصور. ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- {جلوس على أربع} القفز على اليدين (قفزة الأرنب).
- {جلوس الجثو} ثنى الرأس على الجانبين (دقة الساعة).
- {انبطاح} ثنى الجذع للخلف قليلاً لرؤية العدو (الجندي فى الميدان).
- {جثو أفقى} مد الركبتين للوقوف على أربع (القط).
- ٣- تمرينات بأدوات صغيرة كالكرات الصغيرة أو أكياس الحب أو الأطواق الصغيرة مثل الجرى أو المشى مع جمع الكرات أو الأطواق أو التتابعات البسيطة.
- ٤- تمرينات بسيطة لتعليم المهارات الحركية الأساسية كتمرينات المشى والجرى والحجل والارتداد (السوستة) والوثب والقفز واللقف والزحف والصعود والهبوط.
- ٥- تمرينات بمصاحبة بعض أنواع الإيقاعات البسيطة مثل الوثب فى المكان أو المرجحات البسيطة أو تمرينات بمصاحبة الغناء.
- ٦- تمرينات توازن بسيط كالوقوف على قدم واحدة مثل (البجعة).
- ٧- تمرينات من النوع البسيط الذى يساعد على اعتدال القامة ومنع التشوهات.

ويراعى فى نهاية هذه المرحلة الانتقال التدريجى من التمرينات التمثيلية والقصص الحركى إلى التمرينات الشكلية التى تهدف للعناية بقوام الطفل والتمرينات التعليمية التى تهدف لتعليم مختلف المهارات الحركية الأساسية، إذ تبدأ الطفلة بممارسة الجرى والمشى مع تقليد السيارة أو الطائرة أو تقليد مشية الدب أو الغراب، ثم تنتقل إلى المشى أو الجرى المنتظم الصحيح فى نهاية هذه المرحلة، وكذلك الانتقال من القصص الحركى إلى التمرينات الشكلية التى تعمل على تربية القوام.

٢- الثلاث سنوات الأخيرة من المرحلة الابتدائية

فى هذه الفترة يزداد تطور النمو العام بصورة ملحوظة وتتميز حركات الطفلة بقدر كبير من الرشاقة والمرونة، كما تتميز بحسن التوقيت والتوافق والانسيابية، وحسن انتقال الحركة من الجذع إلى الذراعين وإلى القدمين وبالعكس.

ومن أهم ما تتميز به طفة هذه المرحلة سرعة تعلم واكتساب الحركات الجديدة والقدرة على التكيف للظروف المختلفة. كما تقوى روح الجماعة وتسعى الطفلة إلى المنافسة ومحاولة قياس قدراتها بقوة زميلاتها، وعموماً تعتبر هذه الفترة من الفترات المثلى للتعلم الحركى للطفلة.

ومن أهم أنواع التمرينات المناسبة لهذه الفترة ما يلي:

- ١- تمرينات النظام كتعلم الوقوف أو المشى أو الجرى فى قاطرات أو صفوف أو دوائر أو المحاذاة أو الدوران أو اللف... إلخ والتي تكسب خفة الحركة والسرعة والطاعة والنظام.
- ٢- تمرينات بنائية تهدف إلى تقوية ومرونة مختلف عضلات الرقبة والذراعين والجذع والرجلين وتشتمل على تمرينات الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة والتمرينات الحرة بدون أدوات أو باستخدام الأدوات الصغيرة.
- ٣- تمرينات رشاقة مثل تمرينات الموانع والدحرجات والزحف واللمس والمطاردة.
- ٤- تمرينات على الأجهزة كالمقاعد السويدية وعقل الحائط كالطلوع والهبوط من عقل الحائط أو تسلق عقل الحائط باليدين والرجلين والوثب من فوق المقاعد السويدية... إلخ.
- ٥- تمرينات بالكرات الصغيرة لاكتساب مهارات الرمي واللقف.
- ٦- تمرينات تعليمية بسيطة للمشى والجرى والحجل والارتداد (السوستة) والمرجحة والوثب والقفز والوثب بالحبل.
- ٧- حركات إيقاعية وتعبيرية متنوعة.
- ٨- تمرينات للتوازن كالمشى على خط مرسوم على الأرض والعودة للخلف بالظهر أو المشى على مقعد سويدى أو الوقوف على رجل واحدة... إلخ.
- ٩- تمرينات زوجية بأدوات أو بدون أدوات نظراً لزيادة ميل الطفلة للتعاون مع الغير وحبها للانتماء للجماعة.

يراعى فى هذه المرحلة البدء باستخدام النداءات والاصطلاحات الخاصة بالتمرينات والعناية بالمصاحبة الموسيقية والإيقاعية للتمرينات المختلفة.

التمرينات المناسبة للمرحلة الإعدادية

تبدأ مرحلة التعليم الإعدادى عادة من سن ١٢ - ١٥ ، وفى بداية هذه المرحلة أو قبلها بعام - تظهر فترة المراهقة، والمراهقة هى الفترة التى تستغرق من سنة إلى سنتين قبل البلوغ الجنسى، وهى فى العادة ما بين سن الحادية عشرة إلى سن الثالثة عشرة، وتتميز فترة المراهقة بأنها فترة ارتباك بالنسبة للنواحى الحركية إذ تتميز حركات المراهقة بما يلى:

(أ) الارتباك الحركى العام، وأبلغ مثال على ذلك ما نلاحظه على المراهقة أثناء المشى أو الجرى.

(ب) الافتقار للرشاقة، ويظهر ذلك بصورة واضحة بالنسبة للحركات التى تتطلب حسن التوافق لمختلف أجزاء الجسم أو لجزء منه.

(ج) نقص هادفية الحركات إذ لا تستطيع المراهقة تنظيم حركاتها لمحاولة تحقيق هدف معين أو القدرة على أداء حركات تتميز بالدقة والتوازن.

(د) الزيادة المفرطة فى الحركات كما فى حركات اليدين أثناء المشى أو الجرى.

(هـ) عدم القدرة على سهولة وسرعة تعلم واكتساب الحركات الجديدة.

بالإضافة إلى ذلك يظهر لدى المراهقة بعض التغيرات الجسمانية، إذ تظهر معالم الأنوثة لديها مثل بروز النهدين واستدارة الفخذين والإليتين، كما قد يصحبها النحافة أو السمنة بالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية فى الدورة الدموية كسرعة النبض أو ظهور الطمث.

كما ترتبط هذه التغيرات الحركية والجسمانية السابقة بالكثير من التغيرات الانفعالية والعقلية والاجتماعية... إلخ.

ومن أهم التمرينات المناسبة للمرحلة الإعدادية ما يلى:

١- تـمـرـنـات لإصـلـاح القـوام حـتى يـمـكـن بـذـلك تـلـافـى التـشـوہـات القـوامیة التـى قـد تـحـدث مـن الجـلوس الخاطى أو حـمـل الحقیبـة دائماً بـید واحـدة لـمـدة طـویـلـة.

٢- تـمـرـنـات بـنـائـیة بـسـیـطـة لـلمـرونة والتقوية تـتمـیز بـالتـعـدد والتـنـوع، مـع مـراعاة أـلا تـكـون مـن النـوع السـهـل البـسـیـط وإن كـانـت فـى الـوقـت نـفـسـه لا تـتـطـلـب بـذـل المـزید مـن القـوة والتـحـمـل نـظـراً لـسـرعة شـعـور الطـفـلـة فـى هـذه المـرحـلـة بـالتـعـب كـما لا تـتـطـلـب القـدرة الكـبـیـرة فـى الدقة والتوافق، وتـؤدى هـذه التـمـرینات بـدون أـدوات أو بـاستـخـدام الأـدوات الصـغـیرة المـتـنـوعـة.

٣- خـطـوات الرقص والحركات المـخـتـلـفة التـعـبیریة والإیـقـاعیة والحـدیـثـة.

٤- تـمـرینات تـعـلیـمـیة لـلمـشـى والجـرى والحـجـل والوثب والقفز والمـرـجـحات والدورانات.

٥- تـمـرینات بـسـیـطـة لـلرـشـاقـة كـتـمـرینات الموانع وتـمـرینات التـوازـن البـسـیـطـة الحركیة والثابتة.

٦- تـمـرینات زـوجیة بـأـدوات أو بـدون استـخـدام الأـدوات.

ویـجـب مـراعاة أن تـمـرینات هـذه المـرحـلـة لا تـهـدف إلی زیادة تـنـمـیة القـوة أو المـرونة بل تـهـدف إلی تـریـة التوافق العـضـلى العصبى واكتساب رشاقة وجمال الحركات، ولذا یـجـب أن تـتمـیز تـمـرینات هـذه المـرحـلـة بـعـامـل الأنوثة فـى الحـركة والانسیابیة والخفة والانسجام والأوضاع الرشیقة، مـع الـاهـتـمـام بـحـركات الرقص التـعـبیریة والإیـقـاعیة مـع المصاحبة الموسیقیة.

التمرينات المناسبة للمرحلة الثانوية

تبدأ مرحلة التعليم الثانوى عادة فى الفترة من ١٥ - ١٨ ، وقبل بداية هذه المرحلة، أى فى حوالى سن ١٤ وقبلها بقليل - تبدأ مرحلة البلوغ (مرحلة الشباب أو الفتوة)، وفى هذه المرحلة تستعيد الفتاة اتزانها تدريجياً بالنسبة لنواحي الارتباك والاضطراب الحركى السابق فى مرحلة التعليم الإعدادى، كما يظهر التناسق فى شكل جسم الفتاة بصورة واضحة.

وفى هذه المرحلة تأخذ مختلف النواحي النوعية للحركات فى التحسن لتصل إلى درجة عالية من الجودة، وتعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركى وتستطيع الفتاة خلالها اكتساب وتعلم مختلف الحركات.

ومن أهم التمرينات المناسبة للمرحلة الثانوية ما يلى:

- ١- تمرينات النظام.
- ٢- التمرينات البنائية.
- ٣- تمرينات التعلم الحركى.
- ٤- تمرينات الرشاقة.
- ٥- تمرينات التوازن.
- ٦- تمرينات بالأدوات اليدوية (الأدوات الصغيرة).

١- تمرينات النظام:

تهدف هذه التمرينات إلى اكتساب عادات النظام والطاعة وسرعة الاستجابة وتستخدم فى ترتيب التلميذات وفى اتخاذ الأماكن الصحيحة فى التشكيلات سواء فى الصفوف أو الدوائر أو التكوينات المختلفة.

٢- التمرينات البنائية:

تهدف لتشكيل الجسم وإكسابه القوة والمرونة العامة للمساعدة على ترقية النمو الطبيعي بصورة شاملة متزنة واكتساب القوام الجيد، كما يدخل فى نطاقها التمرينات التعويضية التى تهدف لإصلاح عيوب القوام سواء الناتجة عن الجلوس الخاطئ أو من العادات الخاطئة فى الوقوف أو حمل الحقيبة كضمها على الصدر مثلاً أو حملها بيد واحدة باستمرار.

وتنقسم التمرينات البنائية إلى ما يلى:

١- تمرينات العنق.

٢- تمرينات الذراعين.

٣- تمرينات الجذع (الظهر - البطن - الجانبين).

٤- تمرينات الرجلين.

(انظرى التمرينات البنائية فى الفصل السابع).

٣- تمرينات التعلم الحركى:

تهدف إلى تعلم وتنمية مختلف المهارات الحركية الأساسية بصورة تتميز بالاقتصاد فى بذل الجهد مع جمال ورشاقة الحركات، ومن أمثلة التمرينات ما يلى:

١- تمرينات المشى والجرى والحجل فى خطوط مستقيمة وفى خطوط منحنية (دوائر. أقواس).

٢- تمرينات الارتداد بالرجلين أو على رجل واحدة (السوستة أو الباي).

٣- الخطوات الأساسية مثل خطوات الرقصات الوطنية والشعبية والأجنبية.

٤- الوثبات المختلفة كالوثب من القدمين والهبوط على القدمين أو الوثب من القدمين والهبوط على قدم واحدة أو الوثب من قدم لقدم أو الوثبات المركبة.

٥- تمرينات المرجحات مثل مرجحات الذراعين والرجلين والجذع.

٦- تمرينات التموج كتموج الذراعين أو تمرينات تموج الجسم خلفاً أو أماماً أو جانباً.

مع مراعاة ارتباط هذه التمرينات بالمصاحبة الموسيقية.
(انظري التمرينات التعليمية فى الفصل الثامن).

٤- تمرينات الرشاقة:

تهدف إلى تنمية التوافق العضلى العصبى الجيد ومن أمثلتها تمرينات القفز والوثب على الصندوق أو المهر وتمرينات الموانع والدحرجات وحركة «القبلة» والتمرينات التوافقية.

٥- تمرينات التوازن:

وتهدف إلى اكتساب القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع، ومن أمثلة هذه التمرينات ما يلى:

(أ) تمرينات التوازن الثابت (فى المكان) مثل الوقوف على قدم واحدة أو على المشطين أو الوقوف العالى على عارضة توازن.

(ب) تمرينات التوازن الحركى مثل حركات التوازن أثناء الحركة كالمشى عالياً على عارضة توازن أو مقعد سويدي مقلوب أو الوقوف على قدم واحدة وتحريك الرجل الحرة لمختلف الاتجاهات.

٦- تمرينات بالأدوات اليدوية:

وتهدف إلى تنمية قوة ومرونة العضلات واكتساب الرشاقة والتوازن بالإضافة إلى اكتساب الثقة بالأداء باستخدام الأدوات اليدوية المختلفة وتعلم مهارات حركية مركبة، ومن أمثلة هذه التمرينات: تمرينات باستخدام الزجاجات الخشبية أو الكرات أو الأطواق أو الإشارات أو الشرائط أو الأعلام... إلخ.

(انظري التمرينات بالأدوات اليدوية فى الفصل التاسع).

