

الفضل المختص

التمرينات المناسبة لمراحل النمو المختلفة

مقدمة

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

ويمكن تقسيم مراحل النمو من وجهة النظر التربوية - النفسية كما يلي (١) :

- 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 أو مرحلة التعليم الابتدائي من سن ٦ - ١٢ .
 - ٤ - مرحلة الشباب أو الفتوة أو مرحلة التعليم الإعدادي والثانوي من سن ١٣ - ١٨ .
- ونظراً لاختلاف الخصائص المميزة لكل مرحلة من هذه المراحل السابقة سواء من النواحي الجسدية أو الحركية أو الانفعالية . إلخ تختلف بالتالي أذراع التمرينات المناسبة لكل منها .
- ولن نحاول في هذا المجال أن نتوسع في ذكر أهم الخصائص المميزة لكل مرحلة ، إذ أن ذلك يدخل في مجال دراسة الطالبة في علمي النفس والتربية ، وسنحاول التركيز على أهم التمرينات المناسبة لمراحل التعليم الابتدائي والإعدادي والثانوي .

(١) د محمد حسن علاوى ، د . سعد جلال : علم النفس التربوي الرياضي ، دار المعارف ١٩٦٩ ،

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 سن ٩-١٢ ، أي الثلاث سنوات الدراسية الأخيرة من هذه المرحلة .

١ - الثلاث سنوات الأولى من المرحلة الابتدائية

يراعى أن يكون تمرينات هذه الفترة من النوع السهل البسيط الشامل الذى 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 التعقيد 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 الذى تتميز به طفلة هذه المرحلة ، وبث المرح والسرور المصاحب للأداء الحركى واستخدام قدرة الطفلة على التخيل وحبها للتقليد :

ومن أهم أنواع التمرينات لهذه المرحلة ما يلى :

١ - تمرينات من النوع التمثيلى كالفصص الحركية . وهى عبارة عن قصة تقصها المدرسة مع قيام الأطفال بتمثيل القصة حركياً . ويراعى شمول القصة لمختلف الحركات التى تؤدى بمختلف أجزاء الجسم .

٢ - تمرينات يقلد فيها الأطفال مختلف الحركات التى تحدث من حوله فى 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 يلى :

[جلوس على أربع] القفز على اليدين (قفزة الأرنب)

[جلوس الجثو] تتي الرأس على الجانبين . (دقة الساعة)

[انبطاح] ثنى الجذع للخلف قليلاً لرؤية العدو . (الجندى 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 التابعات البسيطة .

٤ - تمارين بسيطة لتعليم المهارات الحركية الأساسية كتمرينات المشى والجرى والحجل والارتداد (السوسته) والوثب والقفز والرمى والقف والزحف والصعود والهبوط .

٥ - تمارين بمصاحبة بعض أنواع الإيقاعات البسيطة مثل الوثب فى المكان أو المرجحات البسيطة أو تمارين بمصاحبة الغناء .

٦ - تمارين توازن بسيطة كالوقوف على قدم واحدة مثل (البجعة) .

٧ - تمارين من النوع البسيط الذى يساعد على اعتدال القامة ومنع التشوهات .

ويراعى فى نهاية هذه المرحلة الانتقال التدريجى من التمارين التمثيلية والقصص الحركى إلى التمارين الشكلية التى تهدف للعناية بقوام الطفل والتمارين 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 التمارين 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 طفلة 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^(١) .

ومن أهم أنواع التمارين المناسبة لهذه الفترة ما يلى :

١ - تمارين النظام كتعلم الوقوف أو المشى أو الجرى فى قاطرات أو صفوف أو دوائر أو المخاذاة أو الدوران أو اللف . . . إلخ والتي تكسب خفة الحركة والسرعة والطاعة والنظام .

٢ - تمارين بناءية تهدف إلى تقوية ومرونة مختلف عضلات الرقبة والذراعين والجذع والرجلين وتشتمل على تمارين الأوضاع الأصلية والأوضاع المشتقة والتمارين الحرة بدون أدوات أو باستخدام الأدوات الصغيرة .

(١) المرجع السابق ص ١٣٠ - ١٣٦ .

- ٣ - تمرينات رشاقة مثل تمرينات الموانع والدرجات والزحف واللمس والمطاردة .
- ٤ - تمرينات على الأجهزة كالمقاعد السويدية وعقل الحائط كالطولع والهبوط من عقل الحائط أو تسلق عقل الحائط باليدين والرجلين أو الوثب من فوق المقاعد السويدية . . . إلخ .
- ٥ - تمرينات بالكرات الصغيرة لاكتساب مهارات الرمي واللقف .
- ٦ - تمرينات تعليمية بسيطة للمشى والجري 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 سويدي أو الوقوف على رجل واحدة . . . إلخ .
- ٩ - تمرينات زوجية بأدوات أو بدون أدوات نظراً لزيادة ميل الطفلة للتعاون مع الغير وجبها للاتناء 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 للنواحي الحركية إذ تتميز حركات المراهقة بما يلى (١) :
- (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 .
- (ح) نقص هادفية الحركات إذ لا تستطيع المراهقة تنظيم حركاتها محاولة تحقيق هدف معين أو للقدرة على أداء حركات تتميز بالدقة والتوازن .

(١) د . محمد حسن علاوى ، د . سعد جلال : علم النفس التربوى الرياضى ، ص ١٣٨ - ١٤١ .

(د) الزيادة المفرطة في الحركات كما في حركات اليدين أثناء المشي أو الجرى .

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

بالإضافة إلى ذلك تظهر لدى المراهقة بعض التغيرات الجسدية . إذ تظهر معالم الأنوثة لديها مثل بروز الثديين واستدارة الفخذين والإليتين . كما قد يصحبها النحافة أو السمنة بالإضافة إلى التغيرات الفسيولوجية في الدورة الدموية كسرعة النبض أو ظهور الطمث .

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

ومن أهم التمرينات المناسبة للمرحلة الإعدادية ما يلي :

١ - تمرينات لإصلاح القوام حتى يمكن بذلك تلافى التشوهات القوامية التي قد تحدث من الجلوس الخاطئ أو حمل الحقيبة دائماً بيد واحدة لمدة طويلة .

٢ - تمرينات بنائية بسيطة للمرونة والتقوية تتميز بالتعدد والتنوع . مع مراعاة ألا تكون من النوع السهل البسيط وإن كانت في الوقت نفسه لا تتطلب بذل المزيد من القوة والتحمل نظراً لسرعة شعور الطلبة في هذه المرحلة بالتعب كما لا تتطلب القدرة الكبيرة في الدقة والتوافق . وتؤدي هذه التمرينات بدون أدوات أو باستخدام الأدوات الصغيرة المتنوعة .

٣ - خطوات الرقص والحركات المختلفة التعبيرية والإيقاعية والحديثة .

٤ - تمرينات تعليمية للمشي والجرى والحجل والوثب والقفز والمرجحات والدورانات .

٥ - تمرينات بسيطة للرشاقة كتمرينات الموانع وتمرينات التوازن البسيطة الحركية والثابتة .

٦ - تمرينات زوجية بأدوات أو بدون استخدام الأدوات .

ويجب مراعاة أن تمرينات هذه المرحلة لا تهدف إلى زيادة تنمية القوة أو المرونة بل تهدف إلى تربية التوافق العضلي العصبي واكتساب رشاقة وجمال الحركات . ولذا يجب أن تتميز تمرينات هذه المرحلة بعامل الأنوثة في الحركة والانسيابية والخفة والانسجام والأوضاع الرشيقة ، مع الاهتمام بحركات الرقص التعبيرية والإيقاعية مع المصاحبة الموسيقية .

التمرينات المناسبة للمرحلة الثانوية

تبدأ مرحلة التعليم الثانوى عادة فى الفترة من ١٥ - ١٨ . وقبل بداية هذه المرحلة ، أى فى حوالى سن ١٤ أو قبلها 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 (١) :

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 وتسخيم فى ترتيب التلميذات وفى اتخاذ الأماكن الصحيحة فى التشكيلات سواء فى الصفوف أو الدوائر أو الكوينات المختلفة .

٢ - التمرينات البنائية :

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

وتنقسم التمرينات البنائية إلى ما يلي (١) :

- ١ - تمرينات العنق .
 - ٢ - تمرينات الذراعين .
 - ٣ - تمرينات الجذع (الظهر - البطن - الجانبيين) .
 - ٤ - تمرينات الرجلين .
- (انظري التمرينات البنائية في الفصل السابع) .

٣- تمرينات التعلم الحركي :

تهدف إلى تعلم وتنمية مختلف المهارات الحركية الأساسية بصورة تتميز بالاقتصاد في بذل الجهد مع جمال ورشاقة الحركات . ومن أمثلة التمرينات ما يلي :

- ١ - تمرينات المشي والحرى والحجل في خطوط مستقيمة وفي خطوط منحنية (دوائر . أقواس) .
 - ٢ - تمرينات الارتداد بالرجلين أو على رجل واحدة (السوستة أو الياى) .
 - 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 المرححات 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 في 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 « القبة » والتمرينات التوافقية .

٥ - تمرينات التوازن :

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

(١) محمد على حافظ : نظريات التربية الرياضية الجزء الأول ص ٨ - ٢٧ .

(ا) تـمـرـيـنـات التـوازـن الثـابـت (فـي المـكـان) مـثـل الـوقـوف عـلـى قـدم وـاحـدة أو عـلـى المـشـطـيـن أو الـوقـوف العـالـى عـلـى عـارـضـة تـوازـن .

(ب) تـمـرـيـنـات التـوازـن الحـركـي مـثـل حـركـات التـوازـن أثنـاء الحـركـة كـالمـشـى عـالـياً عـلـى عـارـضـة تـوازـن أو مـقـعـد سـويـدي مـقـلـوب أو الـوقـوف عـلـى قـدم وـاحـدة و تـحـريك الـرجـل الحـرة لـمـخـتـلـف الـاتـجـاهـات .

٦ - تـمـرـيـنـات بـالأـدـوات الـيـدـويـة :

و يهدف 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 في الفصل التاسع) .