

إهداء

إلى سيده مصر الأولى ... سوزان مبارك

إلى راعية الطفولة والأمومة

نهدي

جهدنا العلمي عبر سنوات العمر

في مجال إعداد وتنشئة الطفل رياضياً

وبكل تواضع

قطرة حب ... وخطوة علي طريق عطاءكم العظيم

المؤلفان

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ ﴿١٢﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً
فِي قَرَارٍ مَكِينٍ ﴿١٣﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً
فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ
خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ ﴿١٤﴾

(صدق الله العظيم)

سورة: (المؤمنون)

المقدمة

أطفالنا هم أكبادنا تمشى على الأرض..

أيها الأطفال أيها الأحباء، أيها الأبناء والبنات يا ثمرة كفاحنا يا عدة المستقبل يا جيل الغد إليكم جميعاً نقدم هذا الكتاب:

ونقدم هذا الكتاب أيضاً كدليل ومرشد للقادة والتربويين والآباء والأمهات ولكل الكبار من العاملين على إعداد وتربية النشء من أطفال هذا البلد الحبيب إيماناً منا بأنه حتى يزدهر ويتقدم وطننا لا بد من إعداد جيل قوى يتمتع بالصحة، والطفل السليم قادر على العمل والإنتاج والدفاع عن الوطن في المستقبل وقد أدركت الدول المتقدمة أهمية الطفل وعملت على تربية وإعداد الأطفال ووفرت كل السبل والإمكانات والوسائل لإعدادهم وتربيتهم، وجعلت هذا الهدف في المقام الأول حيث الأولوية لتربية الطفل قبل كل شيء. إيماناً منهم بأنه صانع كل شيء لأن طفل اليوم هو إنسان الغد.

أيها الطفل الصديق. ولد أنت أم بنت نحن نشعر كم أنت واسع الخيال، كم أنت تحب أن تصبح قوياً قادراً على الصراع ضد الصعاب. وربما يدفعك خيالك إلى الرغبة في أن تكون طياراً أو رائداً للفضاء مهندساً أو طبيباً، ضابطاً في الجيش تدافع عن أرضك ضد الأعداء أو شرطياً يحفظ ليلته النظام والأمن والعدالة إلخ من تلك الآمال التي تراودك ... ولكن هل تدرك من الذي يمكن أن يساعدك على تحقيق هذه الآمال ويصبح الخيال حقيقة؟!

باللعب والألعاب الحركية يمكن للطفل أن يربى في نفسه كل الخصائص البدنية والنفسية والعقلية والخلقية التي لا يمكن لأى من هؤلاء الذين يمتنى أن يكون مثلهم أن يصل إلى هدفه بدون أن تتوفر لديه هذه الخصائص التي يكتسبها الطفل عن طريق اللعب ليعد نفسه للحياة حيث أن الحياة ما هي إلا لعبة كبيرة، فعن طريق اللعب يمكن للطفل أن يتعرف على العالم المحيط به ويكتسب الخبرات ويستطيع أن يأخذ مكانه وسط الجماعة ويتفاعل مع أفرادها ويربى في نفسه تلك الخصائص المهمة كالإقدام والشجاعة وإنكار الذات والتعاون والقوة والقدرة على الإبداع والتقرير والبس في الأمور ... إلخ.

هذا الكتاب هو بمثابة مرشد ودليل للطفل فعن طريقة يمكن إختيار الألعاب التي تناسبه من حيث السن ومن حيث المكان ومن حيث الجو والإمكانات المتاحة هذا بجانب الهدف الذي تهدف إليه كل لعبة أو كل نشاط حركي يقوم به الطفل فقد يكون هدف

اللعبة إكسابه عنصر القوة أو السرعة أو الجِد أو المرونة أو الرشاقة أو الدقة والتوافق ... إلخ من العناصر البدنية المهمة التي تساعد على بناء جسمة بالصورة اللائقة بالإضافة إلى الأهداف النفسية التي تهدف إليها اللعبة وكذا الأهداف العقلية والخلقية وغيرها والألعاب التي يشترك فيها الطفل مع الجماعة تساعده بالتدرج في اكتساب واحترام القوانين الجماعية وإنكار الذات والخضوع إلى المصلحة العامة للجماعة والكفاح وبذل الجهد من أجل الفريق وذلك في المنافسات الشريفة التي تنظمها اللعبة.

والكتاب يحتوى على كثير من الألعاب التي تناسب كل مرحلة سنية، وكذا حسب حالة الطقس بارد كان أم حار أو معتدل ويمكن للطفل إختيار ما يناسبه فيها وما عليه إلا أن يقرأ شروط اللعبة وكيفية الأداء ويعد بالإشتراك مع زملاء المكان والأدوات المطلوبة للعبة، ويمكن للكبير هنا أن يقدم خبراته السابقة عن اللعبة إلى زملائه من الأطفال الأصغر سنًا حتى يساعدهم على تفهم اللعبة وقوانينها. ومما هو جدير بالذكر بأن هذه الألعاب من البساطة بحيث يمكن للأطفال أنفسهم أن يتفهموها بسرعة، بل ويمكن لبعضهم أيضا أن يضيف إلى مجموعة هذه الألعاب الكثير من تصميمهم وتنظيمهم بأنفسهم.

وفى تلك الألعاب التي يتقنها الأطفال يمكن تنظيم مسابقات ومباريات بين الجماعات والأفراد فى هذه الألعاب لما لها من فائدة كبيرة تساعد على تنمية الخصائص العقلية والنفسية وتعود الأطفال النظام وإتباع القوانين، وكذا التفاعل من الجماعة والتسامح بجانب إنكار الغرائز هذا بالإضافة إلى الأهداف البدنية التي تتحقق نتيجة ممارسة هذا النشاط الحركى. وفيما يختص بالألعاب الجماعية التي يشترك فى أدائها فريق ينصح أن يكون هناك تجانس بين أفراد الفريق الواحد من حيث السن حيث يكون المدى السنى سنتين لأفراد المجموعة الواحدة، وبحيث يكون عدد أفراد فريق مساو لأفراد الفريق الآخر.

ومن الأهمية بمكان كبير أن يعرف الطفل بأن التنافس الشريف فى المنافسات والمباريات لا يعنى إلا التعامل بروح الأخوة والحب بين الزملاء بغض النظر عن الفوز أو الهزيمة فعلى الفائز ألا يزهو بالفوز ويصافح زملائه أفراد الفريق المهزوم. وعلى الفريق المهزوم أن يتقبل الهزيمة بصدر رحب ويهنئ الفائز فلا يتعدى الأمر هنا سوى اللعب الذى يفيد الجميع..

ويجب مراعاة التدرج فى إختيار الألعاب حيث يجب البدء بالسهل منها، وكذا إختيار المناسب منها لحالة الجو والمكان الذى تؤدى فيه تلك الألعاب.

وحتى يمكن للألعاب أن تحقق أهدافها، والأغراض التي وضعت من أجلها يجب مراعاة الآتي:

- ١ - اللعب التنظيف بأمانة، وأخوة مع مراعاة إحترام القوانين الخاصة باللعب.
 - ٢ - يجب التغاض والتسامح عن التفاهات التي قد تحدث أثناء اللعب بالشكل الذي يحقق استمرار وعدم عرقلة نظام وقوانين اللعبة.
 - ٣ - في تلك الألعاب الجماعية يجب على الفرد مراعاة أنه لا يلعب بمفرده إذ تختم عليه تقاليد اللعب الجماعي التعاون مع أفراد فريقه وأنكار ذاته
 - ٤ - مراعاة مبدأ تكافؤ الفرص من حيث تسارى أفراد الفريق مع أفراد الفريق الآخر من حيث القوة والحجم والإمكانات البدنية والفنية والسن إلخ
 - ٥ - العمل طول زمن اللعب بمفهوم الفرد للجماعة والجماعة للفرد الكل يعمل من أجل الفريق، في حدود قوانين ولوائح اللعب.
 - ٦ - يجب ضبط النفس في المواقف الحرجة أثناء المنافسة فهذا يساعد على الوصول إلى نتائج أفضل لتحقيق الفوز.
 - ٧ - يجب مراعاة إتباع تعليمات الموجه أو المعلم، أو القائد أو رئيس الفريق، فهو هنا الأكبر والأكثر خبرة.
 - ٨ - يجب الخضوع لقرارات الحكم فهو مسؤول عن تنفيذ قواعد وقانون اللعبة.
 - ٩ - مراعاة عدم الغضب لمجرد أن زميل في الفريق المقابل دفع زميله ولا يقلل أحد أن الكل داخل وخارج اللعب أخوة وزملاء.
 - ١٠ - حكام هذه الألعاب يجب إختيارهم من هؤلاء الأطفال الأكثر إتزاناً بحيث يكونوا محايدين ومتمتعين بالسمة الطيبة والسلوك الحسن والشخصية القوية.
- وهكذا يوم بعد يوم وشهر بعد شهر وبمرور الزمن يستطيع الأطفال أن يتقنوا ممارسة هذه الألعاب، وبالتالي يكتبون أهم الخصائص والمميزات التي تهدف إليها والتي وضعت من أجلها بالإضافة إلى أن معظم هذه الألعاب تعتبر بمثابة ألعاب القوى والسباحة والجمباز إلخ من الألعاب التي يمارسها الشباب والكبار من الجنسين ... ويجانب كل هذا والأهم يمكن للطفل عن طريق ممارسة هذه الألعاب تدعيم وتقوية الصحة العامة والنمو المترن للجسم واكتساب الرشاقة والقوة والشجاعة وسوف يساعد ذلك على سرعة

التحصيل الدراسى حيث أن العقل السليم فى الجسم السليم بالإضافة إلى أن ماسبق يهدف إلى إعداد الطفل للمستقبل.والآن نعرض فى هذا المقام كلمات توجه إلى الكبار من القادة التربويين والآباء والأمهات : إن ألعاب الأطفال بصفة عامة يبدأ التفكير فيها من الملحظات الأولى لحياة الطفل بداية من تلك الحركات البسيطة التى يؤديها الطفل بشكل طبيعى ويمكن إستخدام لعبة الطفل فى توجيه هذه الحركات توجهها مفيداً له وعندما يخطوا الطفل خطواته الأولى هنا يجب على الكبار إنتقاء الألعاب التى تناسب ميوله ومزاجة وتتمشى مع إنفعالاته وتجعله يحس بالعالم المحيط به ...وما هو جدير بالذكر إن كثيراً من هذه الألعاب لا تحتاج إلى تجهيزات معقدة ويمكن ممارستها بدون مدربين، ودور الكبار هنا.مجرد التوجيه والإرشاد ... وكذا المساعدة فى توفير الأدوات والأجهزة التى يمكن تصنيع معظمها يدوياً وذلك باشتراك الأطفال إنفسهم وبالتكاليف البسيطة .. مع مراعاة توفير عنصر الأمن والسلامة من حيث متانة هذه الأدوات والأجهزة سواء عند تصنيعها واستخدامها

ويجب أن يتذكر الكبار أن الطفولة هى الغد هى الأمل هى المستقبل والطفولة هى معقد الرجاء. ولانغالى اذ نقول أن الطفولة هى المستقبل ذاته. المستقبل المعقود بالامل المحسوس، وإن إعداد وتربية الطفل يعنى فى المقام الأول نهضة وتقدم الأمة بأسرها.