

النشاط البدني الرياضي وعلاقته في تطوير جسم الطفل

د. بن يوسف وليد --جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي -الجزائر benyoucef.oualid@univ-oeb.dzأ. أو شني مصطفى- جامعة الجزائر 3 – الجزائر الإيميل: Mostaphasport0606@gmail.com**Abstract:**

L'activité physique est l'un des éléments qui améliorent la santé et le développement de l'enfant dans la petite enfance. Les activités de mouvement offrent à l'enfant une occasion précieuse à travers laquelle il peut s'exprimer et, à cette étape critique de la vie de l'enfant, la motricité commence à un âge précoce, où l'enfant peut développer plus tard une compatibilité Mouvement avec la pratique régulière d'activités physiques. L'acquisition des habiletés motrices de base et la possession de la compatibilité motrice exigent que l'enfant passe par de multiples expériences et expériences motrices, et bien que les enfants de la petite enfance soient généralement prédominant par un amour pour l'activité physique et le mouvement, certains d'entre eux peuvent ne pas obtenir ce dont il a besoin des activités motrices nécessaires à sa santé et à son développement, en raison du manque de place disponible pour le jeu du mouvement, ou en raison de la peur et d'une protection excessive des parents pour leurs enfants, ou parce que les parents ne sont pas conscients de l'importance de l'activité motrice de l'enfant, physiquement, psychologiquement et socialement sous la supervision d'un groupe d'éducateurs et de formateurs formés dans le domaine Formation pour élever le niveau de l'enfant en les différents sports auxquels il est entraîné à travers le développement de la forme physique de l'enfant et c'est ce qui affecte son système corporel, ce qui nécessite Légaliser les charges d'entraînement selon la tranche d'âge De ce point de vue, le chercheur a décidé de se poser plusieurs questions: Quels sont les bénéfices de la pratique d'une activité physique et sportive chez un enfant? Quels sont les fondements scientifiques et nécessaires à la réussite de l'activité pour les enfants? Comment développer la forme physique de ce groupe? Quel est le rôle de l'examen périodique de l'enfant qui se livre à une activité sportive spécifique?

Key words:

L'activité physique et sportive, les systèmes de corps de l'enfant.

ملخص:

النشاط البدني يعد من العناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، وأثناء هذه المرحلة الحاسمة من حياة الطفل تبدأ المهارات الحركية في الصغر، حيث يمكن للطفل فيما بعد أن يتطور لديه التوافق الحركي مع الممارسة المنتظمة للأنشطة البدنية، إن اكتساب المهارات الحركية الأساسية وامتلاك التوافق الحركي يتطلب أن يمر الطفل بخبرات وتجارب حركية متعددة، وعلى الرغم من أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركة إلا أن بعضاً منهم قد لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي، أو بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم، أو لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي للطفل، بدياً ونفسياً واجتماعياً تحت تأطير مجموعة من المربين والمدربين الذين يمتلكون تكوين في مجال التدريب حتى يتم الرفع من مستوى الطفل في مختلف الرياضات التي يتدرب عليها وذلك من خلال تطوير اللياقة البدنية للطفل وهذا ما يؤثر على أجهزة جسمه، مما يتطلب تقنين الأعمال التدريبية وفق الفئة العمرية، من هذا المنطلق ارتأى الباحث أن يطرح عدة تساؤلات: فما هي فوائد ممارسة الطفل للنشاط البدني الرياضي؟ وما هي الأسس العلمية والضرورية لنجاح النشاط بالنسبة للأطفال؟، وكيف يمكن تطوير اللياقة البدنية لهذه الفئة؟، وما هو دور الفحص الدوري للطفل الذي يزاول نشاط رياضي معين؟

الكلمات المفتاحية:

النشاط البدني الرياضي- أجهزة جسم الطفل

مقدمة.

يعد النشاط البدني عنصر مهم من عناصر المعززة لصحة الطفل ونموه في مرحلة الطفولة المبكرة، فالأنشطة الحركية توفر فرصة ثمينة للطفل يتمكن من خلالها من التعبير عن نفسه، ومن استكشاف قدراته، بل وتحديها أحيانا، ففي هذه المرحلة يتم تطوير المهارات الحركية وتنمية السلوك الإيجابي لديه. (هزاع بن محمد، 2004، ص03)

وتتسم فترة الطفولة بالتنوع الجسدي والإدراكي السريع وأنها الفترة المفتاحية لتكوين العادات لدى الطفل، إذ قد تؤثر السلوكيات التي تتطور في المراحل المبكرة من الحياة على مستوى النشاط البدني ونمطه لاحقا، فيمكن إتاحة الفرصة للطفل أن يمارس ألعابا ونشاطات تسمح له بالحركة أن تسهم في تطور المهارات والقدرات الحركية إضافة إلى مساعدته في استكشاف البيئة المحيطة به.

وعلى الرغم من أن الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة عادة ما يغلب عليهم حب النشاط البدني والحركة إلا أن بعضاً منهم قد لا يحصل على ما يحتاجه من أنشطة حركية ضرورية لصحته ونموه، وذلك بسبب عدم وجود المكان المتاح للعب الحركي، أو بسبب الخوف والحماية الزائدة من قبل الأهل لأطفالهم، أو لعدم إدراك الأهل لأهمية النشاط الحركي للطفل، بدنياً ونفسياً واجتماعياً.

لهذا، لا غرابة أن نجد في وقتنا الحاضر أن نسبة ملحوظة من الأطفال يقضون جل وقتهم اليومي في أنشطة غير حركية، مثل مشاهدة التلفزيون، أو اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر وعلى الرغم من أن هذه الألعاب غير الحركية قد تنمي لديهم الاكتشاف والخيال، إلا أنها بالتأكيد لا تطور المهارات الحركية لديهم ولا تنمي لياقتهم البدنية. (سعيد غاني نوري، 2019، ص02)

ويعد النشاط البدني مهماً وضرورياً للأطفال، لأنه ذو تأثير إيجابي على صحتهم العضوية، والنفسية، وعلى نموهم البدني وتطورهم الحركي، والعقلي أيضاً.

فالنشاط البدني يحقق منافع صحية جوهرية للأطفال والشباب (من سن 05 إلى 17 عاماً) ويستند هذا الاستنتاج إلى نتائج دراسات المراقبة التي أظهرت ارتباط المستويات الأعلى من النشاط البدني بمعايير صحية مشجعة، بالإضافة إلى نتائج الدراسات التجريبية التي أظهرت نجاح تدخلات النشاط البدني في تحسين المؤشرات الصحية، ومن الفوائد الصحية التي تم توثيقها بشكل جيد: زيادة اللياقة الصحية (سواء اللياقة القلبية التنفسية أم

القوة العضلية) وانخفاض بدانة الجسم، تعزيز صحة العظام، وانخفاض أعراض الاكتئاب... وتدعم البيانات التي توصلت إليها كل من دراسات المراقبة والدراسات التجريبية مجتمعة الافتراض القائل بأن المواظبة على كميات كبيرة وكثيفة من النشاط البدني بدءاً من مرحلة الطفولة حتى سن البلوغ سيمكن من الحفاظ على مرتسم مناسب للوقاية من المخاطر، ويحد من معدلات المراضة والوفيات الناجمة عن المرض القلبي الوعائي والسكري النمط 2، في مراحل لاحقة من العمر، هذا بالإضافة إلى انخفاض معدلات السمنة، ويمكن تحقيق ذلك من خلال المشاركة بانتظام في كل نوع من أنواع النشاط. (ذهبية سيدهم، 2021، ص 206)

1- أهم فوائد النشاط البدني للأطفال:

- تعود مزاوله النشاط البدني المعتدل بانتظام، مثل المشي أو ركوب الدراجات الهوائية أو ممارسة الرياضة، بفوائد جمة على الصحة. وفي جميع الأعمار، تفوق فوائد النشاط البدني أضراره المحتملة، مثل تلك التي قد تقع نتيجة للحوادث. وممارسة بعض النشاط البدني أفضل من عدم ممارسته على الإطلاق. وبممارسة المزيد من النشاط على مدار اليوم بطرق بسيطة نسبياً، يمكن للأشخاص أن يصلوا بسهولة إلى مستويات النشاط التي يوصى بها.
- ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن الأطفال الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة.
- تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، كالمشي والجري والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام.
- على الرغم من أن أمراض شرايين القلب لا تحدث غالباً قبل منتصف العمر، إلا أن ممارسة الأنشطة البدنية في الصغر مفيد جداً لصحة القلب والأوعية الدموية.
- من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العضلية وتعزز من مرونة المفاصل.
- لا شك إن ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل، كما أن ممارستها مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنماء الاجتماعي للطفل.
- من خلال الأنشطة الحركية يتمكن الأطفال من التعرف على كيفية استخدام أجزاء الجسم ومن خلال السلوك الحركي واللعب يتم حث الأطفال على التفكير وتجهيز عقولهم للإدراك والتعلم.

- إن تعلم المهارات الحركية الأساسية في مرحلة الصغر يساعد الطفل على سرعة تطور توافقه الحركي، الأمر الذي يعزز انخراطه في أنشطة حركية متقدمة فيما بعد.
- نظراً للفوائد العديدة التي يجنبها الطفل من ممارسة الأنشطة البدنية بانتظام، نجد أن العديد من الجمعيات الطبية والهيئات الصحية، مثل جمعية طب القلب الأميركية والمركز الوطني الأميركي لمراقبة الأمراض والوقاية منها، توصي بوجود منح الأطفال بدءاً من مرحلة الروضة إلى نهاية المرحلة الثانوية دروساً يومية في التربية البدنية ذات كفاءة وجودة عالية، تعني بزيادة وعيهم بأهمية النشاط البدني وترفع مستوى نشاطهم البدني، وتحسين لياقتهم.
- الرياضة هي بديل الحركة الطبيعية للإنسان على سطح الأرض.
- تساعد التمارين الرياضية مدة 30 دقيقة يومياً أو مدة ساعة كل يوم بعد يوم بشكل منتظم في التحكم في الوزن، وتجنب السمنة.
- كما تدعم الرياضة جهاز المناعة في الجسم ، فالمشي السريع مدة 30 دقيقة يعطي فائدة مناعية جيدة للجسم ، فقد بينت دراسة أجريت في جامعة كارولينا في أمريكا أن الرياضة تزيد المقاومة، وتقلل عدد نوبات البرد التي يصاب بها الرياضيون بما يعادل 23% مقارنة بغيرهم.
- وتقلل التمارين الرياضية من الاضطرابات الايضية التي تسبب الأمراض العديدة ومنها داء السكري ، فتقلل من الحاجة إلى الأنسولين ، فتقلل من مضاعفات الإصابة بداء السكري.
- يحسّن اللياقة العضلية ولياقة القلب والجهاز التنفسي؛
- ويحسن صحة العظام والصحة الوظيفية؛
- ويحد من مخاطر الإصابة بفرط ضغط الدم وأمراض القلب التاجية والسكتة الدماغية وداء السكري ومختلف أنواع السرطانات (بما في ذلك سرطان الثدي وسرطان القولون) والاكتهاب.
- ويحد من مخاطر السقوط والإصابة بكسور الورك وال فقرات؛
- ويُعد ضرورياً لتوازن الطاقة التحكم في الوزن.

ويُعد نقص النشاط البدني أحد عوامل الخطر الرئيسية للتعرض للوفاة في العالم ويزداد انتشاره في العديد من البلدان، ليضيف إلى عبء الأمراض غير السارية ويضر بالصحة العامة في شتى أنحاء العالم. وتزداد احتمالات الوفاة بين الأشخاص الذين يعانون من نقص النشاط البدني بنسبة تتراوح ما بين 20% و30% مقارنة بالأشخاص الذين يزاولون القدر الكافي من النشاط البدني. (منظمة الصحة العالمية، 2020)

2- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية علي أجهزة جسم الطفل:

1-2- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الحركي للطفل:

تنحصر صحة وسعادة فترة الطفولة في الطفولة نفسها ، ومقدار ما يؤديه الطفل في التمارين الرياضية بشكل عام، فالحركة هي الحياة ، وهي سعادة الإنسان، ومصدر حياته، ولو نظرنا إلى المفهوم الأبعد للحركة نرى أنها جوهر الحياة، وبدونها لا يمكن للحياة أن تسير وتتطور، فالحركة في البهجة والتفاعل الحي مع الأنشطة الحيوية والأفعال الوظيفية الموجودة في الطبيعة، وفي داخل أجهزة الطفل، ومن خلال الحركة نستطيع أن نطور وننمي قدراتنا وطاقتنا، فينمو الذكاء، وتتعرز الإرادة، وينمو الجهاز الحركي، ويتعرع ويتفاعل مع البيئة المحيطة به .

إن مزاوله الطفل للتمارين الرياضية بشكل مدروس أو عشوائي تساعد في بناء وتطوير جهازه الحركي فسيولوجياً، وكذلك تعكس أثناء مزاولته للحركة ردود فعل انعكاسية ونفسية لنشاطه الحركي فينمو ويزداد إحساسه في الظواهر المحيطة به.

للأسف نلاحظ ظهور بعض الحالات التي تظهر ضعفاً في صحة الطفل من جراء مزاولته التمارين الرياضية بانتظام، ولكن هذه الحالة قليلة جداً، وإذا ظهرت فهذا يعني أن الطفل صحته غير جيدة، فالتحمل وظاهرة التعب التي تصاحب الأطفال من جراء مزاوله التمارين الرياضية هي ظاهرة صحية ، ومن خلالها ترفع قدرة وإمكانية جهازه الحركي، فالنوم الهادئ والعيش السعيد، والابتعاد عن الرياضة ستضعف الطفل وتقلل من كفاءة جهازه الحركي، فالتربية الصحية تكمن من كفاءة جهازه الحركي ، كما تكمن في تشجيع الأطفال على الحركة لكي ينشئوا أصحاء. (سعيد غاني نوري، 2019، ص 03).

2-2- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العظمي:

إن ممارسة الأنشطة الحركية بصورة منتظمة وبطريقة سليمة يؤثر على الجهاز العضلي، الذي يعكسه بالتالي على قوام الطفل، ويكون نتيجة ذلك قوام جيد على النحو التالي :

- تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل . - الكتفان على استقامة واحدة . - تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهان للفتحين . - الصدر مفتوح متوترة. يتم بصورة طبيعية دون صعوبة . - زاوية الحوض مناسبة (60) تقريباً . - الجسم موزع على القدمين بالتساوي . - مشط القدم للأمام ، والأصابع مضمومة . - العضلات غير متوترة.

كما يعد الهيكل العظمي كما يشير باتنك (2003) Patnaik هو الأداة الرئيسي لحركة الإنسان وهو الأساس الذي يبني عليه الجسم ويحدد شكله وطوله وهو نقطة البدء التي تأتي بعدها العضلات ثم الأربطة وتغطي النسيج اللحمي ثم الجلد ، وكذلك يحدد تبعاً لعرض العظام وسماكها عرض الجسم البشري كما أن كتلة العظام تشارك في وزن الجسم ككل حيث يشكل 17% من وزن الجسم ، وكتلة وحجم العظام تتوقف علي تركيب العظام ومحتواها ، وهي عبارة عن نسيج حي تتم عملية التغير المستمر فيه من خلال عملية التمعظم كما أنها تستجيب لعمليات الإجهاد والشد العضلي التي يحدث له.(مشاري، عبد اللطيف خالد، 2021، ص 119)

2-3- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العضلي:

.زيادة حجم عضلات الجسم بزيادة حجم الألياف المكونة للعضلات .
.زيادة الهيموجلوبين بالعضلات .

.زيادة كفاءة العضلة في تخزين الجليكوجين .

.رفع كفاءة الألياف المكونة للعضلات على العمل .

.زيادة حجم وقوة أنسجة الأربطة والأوتار بما يعطيها حماية ضد الإصابة.

لذا يجب تعويد أجسام الأطفال والشباب بهادفية على الأحمال النوعية القائمة على أساس التقوية العامة، ويجب تجنب الأحمال العالية ذات الاتجاه الواحد والأحمال الطويلة ومن ثمة يمكن تدريب القوة العضلية النوعي المناسب لسن وعمر التدريب للأطفال والشباب، وأن نؤيده أيضا بالنسبة للبنات، مع تجنب الأحمال غير الفسيولوجية.(ناهد خيري فياض وآخرون، 2016، ص474)

2-4- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الدوري:

.زيادة حجم الدم بالجسم وبالتالي يزيد عدد كرات الدم البيضاء والحمراء .

. اتساع حجرات القلب مما يساعد على زيادة حجم الدقة الواحدة.

.زيادة كمية الدم التي يدفعها في الدقيقة نتيجة لزيادة قدرة القلب على الدفع .

.انخفاض معدل دقات القلب أثناء الراحة مما يساعد على إتمام تغذية القلب بصورة أفضل

.زيادة عدد الشعيرات الدموية بالجسم .

.سرعة تكيف الجهاز الدوري مع المجهود المطلوب منه .

.سرعة عودة الجهاز الدوري إلى حالته الأولى التي كان عليها قبل بدء الممارسة ، وهذا يساعد

الطفل في العودة إلى سيرته الأولى . (سعيد غاني نوري، 2019، ص05).

2-5- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز التنفسي:

.زيادة السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين، حيث تكون السعة الحيوية لدى الممارسين (8

لترات) تقريباً ، وعند غير الممارسين حوالي(4 لترات) .

.نظراً لزيادة كفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة.

.تقوية عضلات التنفس، وهي العضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز.

.زيادة الجلد التنفسي والقدرة على التخلص من فضلات الجسم بسرعة .

.زيادة عدد الشعيرات الدموية وذلك بزيادة حجم الرئتان

. نظراً لدخول كمية كبيرة من الهواء في الرئتين حاملة معها الأكسجين تقل كمية حامض

اللاكتيك الذي يضغط بدوره على أعصاب العضلات فيسبب عملية التعب العضلي والذي

يكون سبباً في تقليل كفاءة العمل العضلي . (سعيد غاني نوري، 2019، ص07).

2-6- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز العصبي:

.تحسن واكتساب التوافق بين الأعصاب والعضلات .

.تحسن عملية التوقع الحركي .

.اكتساب وتحسين الإحساس الحركي الممتاز .

.اكتساب عمليات التوازن بين الكف والإثارة العصبية .

فالقوة الانفجارية مثلا تعتمد بصورة رئيسة على توظيف أكبر عدد من الوحدات

الحركية التي تنشط معا في نفس الوقت، وتقع مسؤولية هذا العمل على الجهاز العصبي

المركزي، فالقوة العضلية تزداد في حالة القدرة على إثارة كل أو معظم ألياف العضلة الواحدة،

فزيادة المثيرات العصبية ستزداد عدد الألياف العضلية المشتركة في الانقباض. (نزار محمد، 2015، ص 12)

2-7- تأثير ممارسة الأنشطة الحركية على الجهاز الهضمي :

. يقلل من عملية ظهور القرع في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الإفرازات .
. يريح حركة المعدة والأمعاء نتيجة لتأخر معدل الهضم والذي ينتج من انخفاض معدل سريان الدم الذي يكون منشغلاً مع العضلات التي تؤدي الحركات الرياضية المختلفة .
. تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس، وبالتالي يصعب إصابة الممارسين للأنشطة الرياضية بمرض السكر .
. الممارسة الرياضية تعمل على صيانة وسلامة الجهاز الهضمي وانضباطه ، وهذا يؤدي إلى عدم السمنة. (سعيد غاني نوري، 2019، ص10).

3- تنمية وتطوير اللياقة البدنية للطفل:

3-1- عناصر اللياقة البدنية:

تبرز أهمية

إذا تأملنا طبيعة البشر أثناء ممارستهم لحياتهم نجد أن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها المزارع تختلف عن اللياقة البدنية التي يحتاج إليها الموظف الذي يقضي معظم وقته جالساً على المكتب، كما تبرز أهمية اللياقة البدنية للفرد بصفة عامة وللتلاميذ بصفة خاصة في بناء جسم قوي لمجابهة صعاب الحياة كما أنها أحد أهم العوامل التي تساعد في الوقاية من الإصابة بالعديد من الأمراض المرتبطة بقلة الحركة. (بوخراس رضوان، 2021، ص333).
ومن هذا يتضح أن اللياقة البدنية التي يريد تحقيقها الفرد العادي تختلف عن اللياقة البدنية التي يبتغي تحقيقها الفرد الرياضي الذي يستعد للانخراط في مسابقة تنافسية.
وتعرف اللياقة البدنية بأنها مستوى الحالة البدنية التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته والتي يتم قياسها بأجهزة القياس والاختبارات العلمية ومقارنتها بالمستوي الأمثل.

لذا نرى أن مكونات اللياقة البدنية هي : القوة العضلي، الجلد التنفسي الدوري، المرونة، الرشاقة، السرعة، التوافق، التوازن.

4- اللياقة البدنية للأطفال: تعد اللياقة البدنية عنصراً مهماً في حياة الطفل ، حيث تساعده على التكيف مع متطلباته الحركية والصحية ، فاللياقة لا تعني نمو العضلات فقط ، بل إنها تمثل مجموعة من العناصر الصحية والبدنية

ويرى كثير من الباحثين في علم الطفل الحركي أن اللياقة البدنية للأطفال تتكون مما يلي:

. اللياقة البدنية: أو بمعنى آخر درجة كفاية الأجهزة الحيوية للجسم في القيام بوظائفها المختلفة تحت أثر الممارسة الفعلية للنشاط الحركي، وتتمثل هذه العناصر في كفاءة الجهاز الدوري التنفسي (التحمل) ، والقوة والتحمل العضلي ، والمرونة ، والخلو من السمنة . وتتميز هذه العناصر بحماية الجسم من الأمراض المتعلقة بالقلب ، وآلام الظهر ، وأمراض السكر ، وغيرها من الأمراض التي تؤثر على سلامة وصحة الطفل.

. اللياقة المهارية الحركية: وهي تشير إلى التوافق والقدرة على أداء الأنشطة الحركية والرياضية المختلفة وتتمثل هذه العناصر في: الرشاقة ، رد الفعل ، والتوازن ، والتوافق ، والسرعة ، وتعد هذه العناصر مهمة جداً لتعلم المهارات الرياضية الخاصة بالألعاب الجماعية والفردية ، خصوصاً إذا توافرت الاستعدادات الخاصة عند الطفل ، بالإضافة إلى فرص الممارسة الحقيقية

وبينما عنصري اللياقة الوظيفية واللياقة المهارية يتأثران بعوامل مختلفة ، إلا أن اللياقة الوظيفية تتضمن التغيرات العضلية الفسيولوجية ، والتي تتطلب جهداً كبيراً من أجل الارتقاء بالأداء الوظيفي ، أما بالنسبة للياقة المهارية فإنها تزداد بزيادة العمر ، ونلاحظ أيضاً أن اللياقة الوظيفية تزداد كفاءتها في سن الثانية عشر ، ويعزى ذلك إلى دخول الطفل إلى الحياة الاجتماعية ، ومحاولة الظهور بصحة وقوة عضلية أمام الزملاء . (بوخراز رضوان، 2021، ص334).

5- أهمية الجري في اكتساب اللياقة البدنية للأطفال: يعد الجري من الرياضات الفردية المهمة التي تكسب الفرد – سواء كان صغيراً أو كبيراً – لياقة بدنية جيدة ، وذلك لخلو هذه الرياضة من الاحتكاك الجسدي المباشر ، كما أكدت جامعة ماسوشوستش بأمریکا أن ممارسة النشاط البدني تساعد على الارتقاء باللياقة البدنية والصحية للطفل ، كما أن رياضة الجري بصفة عامة مفيدة للأطفال لسببين هما :

أن الأطفال الصغار يكثرون من تناول الحلويات بأشكالها المختلفة ، مما ينتج عنه انسداد الشرايين ، وبالتالي يعد الجري العلاج الوحيد لحل هذه المشكلة .

. إن التعود على الجري منذ الصغر يساعد على التخلص من السمنة ، وللعلم فقد أثبتت دراسات عديدة إن إتباع نظام غذائي خاص ليس الحل الوحيد فحسب للتخلص من السمنة ، بل إن التدريب المستمر هو العامل المساعد للتخلص من السمنة .

كما قد يسأل الكثير من الناس عن أثر رياضة الجري في تعرض الأطفال للإصابات المختلفة؟ في الواقع تعد رياضة الجري وقائية أولاً ، ثم علاجية ثانياً ، فالجري ليس كالألعاب الأخرى التي تكثُر فيها الإصابات أو الجروح ، سواء نتيجة للاصطدام ، أو الوقوع ، مما يسبب بعض الرضوض أو الكدمات ... الخ ؛ فرياضة الجري تعد أقل خطورة من الرياضات الجماعية الأخرى ، وذلك لخلوها من تلك الاحتكاكات المعهودة في الألعاب الجماعية . (سعيد غاني نوري، 2019، ص15).

6- متى يستطيع الأطفال الاشتراك في النشاط الرياضي التنافسي: ليس هناك جواب صحيح أو مناسب لهذا السؤال؛ حيث إن الأطفال يختلفون في قدراتهم ورغباتهم ومستوى نضجهم، لهذا فإنه يصعب تحديد السن التي يجب أن يمارس فيها الطفل النشاط الرياضي التنافسي، أضف إلى كل هذا أن ممارسة النشاط الرياضي يعتمد على ماهية الصفات البدنية للطفل، ونوع النشاط، وأيضاً طبيعة البرنامج المعد لهؤلاء الأطفال، وما يهدف إليه .

عموماً يمنع التسرع في إشراك الطفل في النشاط الرياضي التنافسي ، بل يشجع الطفل على الاشتراك في الأنشطة التي تكسبه المرح والسعادة من أجل قضاء وقت منيرج مع أقرانه كالتالي: ألا نجهل استعداد الطفل الفطري ورغبته في ممارسة النوع المحبب إلى نفسه، وللآباء دور كبير في توجيه الرغبة وذلك الاستعداد .

وتشير الأبحاث العلمية إلى أن السن المناسبة للاشتراك الرياضي التنافسي هي كالتالي :

. الرياضات التي لا تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال كالسباحة، والتنس الأرضي، فإن السن المناسبة هي من (6-8) سنوات.

. الرياضات التي تتطلب احتكاكاً مباشراً بين الأطفال مثل كرة القدم والسلة، فإن السن المناسبة هي من (8-10) سنوات.

. الرياضات التي تتطلب تصادماً كلعبة كرة القدم الأمريكية ، والهوكي ، فإن العمر المناسب من (10 - 12) سنة . (سعيد غاني نوري، 2019، ص19).

7- تنمية وتطوير اللياقة البدنية للأطفال: تعد المدرسة الوسيلة المباشرة للاتصال بالطفل – بعد الأسرة – التي يمكن عن طريقها وضع برامج التربية الحسية والبدنية والترويحية،

وتنفيذها عن طريق المدرسين والتربويين الذين يعملون على بث روح اللياقة في نفوس الأطفال، كذلك الاستفادة من الإمكانيات المختلفة بقدر الإمكان، مما يعود على النشء بالصحة . وتقع على المدرسة المسؤولية الكبرى في إتاحة الفرص وتوفيرها للصغار لتحقيق اللياقة البدنية الشاملة، وذلك عن طريق وضع البرامج التي تشمل الخدمات والخبرات الصحية الخاصة بالغذاء والعادات الصحية والبدنية، كما يجب توفر الخدمات الصحية الوقائية، وأن تكون أوجه الأنشطة الحركية متوفرة للجميع، وليس للمتفوقين رياضياً فحسب . كما يجب عند وضع البرامج أن تراعى رغبات الأطفال ، وكذلك قدراتهم الفردية من أجل حثهم ، وتشجيعهم على استمرارية الممارسة ، من أجل توفير حياة أفضل وأكثر سعادة.

ويساعد استخدام طرق وأساليب التدريب المناسبة على الإرتقاء بالأداءات الحركية ومكونات اللياقة البدنية الخاصة بالناشئين من خلال وضع برامج تعليمية وتدريبية مقننة وعلى أسس علمية والابتعاد عن الأساليب التقليدية في طرق التدريب وضرورة استمرارية العمل كلما تدرج الناشئ من مرحلة سنوية إلى مرحلة سنوية أكبر.(مستور بن علي، 2019، ص138)

8- أهم الأسس الضرورية لنجاح النشاط الرياضي للأطفال:

- . تحديد النشاط الرياضي بما يتناسب مع حاجة وقدرة كل طفل علي حده .
- . الاحتفاظ بتقارير كاملة عن كل طفل ، مع إجراء الفحص الدوري الشامل لكل سنة .
- . تهيئة الأماكن الخاصة لممارسة النشاط الرياضي باعتبارها أمراً ضرورياً ومهماً .
- . التوجيه بإجراء اختبارات اللياقة كوسيلة من وسائل التقويم .
- . وجوب أن يكون المشرفون على الأطفال مؤهلين من ناحية التربية البدنية ، وملمين بالنواحي الصحية . (سعيد غاني نوري، 2019، ص20).

9- الفحص الدوري للطفل: هناك جملة من الفحوصات الصحية والحركية التي ينبغي القيام بها بين فترة وأخرى في مرحلة الطفولة المبكرة، يكون الغرض منها اكتشاف أي مشكلات صحية أو حركية يمكن أن تؤثر على نمو الطفل البدني أو تطوره الحركي. من أهم تلك الفحوصات والاختبارات ما يلي:

- ينبغي متابعة نمو طول الجسم والوزن بصورة دورية، ومقارنتها بالمعايير الاعتيادية للأطفال الآخرين في العمر نفسه ، فزيادة وزن الجسم عن الحدود الطبيعية يشير إلى وجود سمنة لدى الطفل، كما إن انخفاض وزنه أو عدم زيادة طوله قد يعد مؤشراً على نقص تغذيته، أو وجود

مشكلة صحية لديه. كل ذلك قد يؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على نشاط الطفل الحركي.

- لابد من فحص حدة النظر لدى الطفل وكذلك حركة عينيه ؛ إن وجود مشكلات في العينين يقود حتماً إلى إعاقة تطوره الحركي المرتبط بالنظر، كتوافق العين واليد، مما يؤثر سلباً على مشاركته في الأنشطة الحركية.

- ينبغي فحص التوافق العصبي العضلي لدى الطفل، إن ضعف التوافق العصبي العضلي يعد مؤشراً على وجود اضطراب في عنصر التوافق لدى الطفل، الأمر الذي يؤثر سلباً على تطوره الحركي، وهذا ما يستدعي أن يتم فحصه من قبل طبيب مختص بأمراض الأطفال. ينبغي إجراء فحص لمعرفة تمكن الطفل من المهارات الحركية الأساسية، فغالبية الأطفال يتمكنون من الإلمام بالمهارات الحركية في أعمار محددة ، فالجري يتم غالباً بين سنة ونصف إلى سنتين ، والقفز يحدث بين (3.2.5) سنوات، والحجل يتم فيما بين (3-4) سنوات، أما الوثب (كما في نط الحبل) فيحدث فيما بين (5.4) سنوات. كل ذلك على افتراض أن الأطفال يمرون بتجارب حركية تسهم في تطور هذه المهارات لديهم في الوقت المناسب. (هزاع، 2004، ص14)

قائمة المراجع:

- 1- أحمد أمين فوزي، سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، 2008.
- 2- بوخراز رضوان، علاقة بعض عناصر اللياقة البدنية بالتحصيل الدراسي في الطور المتوسط، مجلة تفوق في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، المجلد06، العدد01، 2021.
- 3- سعيد غاني نوري، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية أجهزة جسم الأطفال، بحث حول المجال الحركي وعلم النفس، جامعة النجاح، فلسطين، 2019.
- 4- سيدهم ذهبية، الرياضة المدرسية من أجل تربية صحية للطفل والمجتمع، مجلة رؤى للدراسات المعرفية والحضارية، المجلد07، العدد01، 2021.
- 5- شغاتي عامر، علم التدريب الرياضي نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2014.
- 6- مفتي إبراهيم حمادة، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

- 7- مستور بن علي إبراهيم، تأثير تدريبات مقاومة متعددة الأشكال على بعض متغيرات مستوى الإنجاز لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة، مجلة علمية دولية تصدر عن مخبر علوم وتقنيات النشاطات البدني الرياضي، المجلد 10، العدد 02، الجزائر، 2019.
- 8- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، دار الثقافة والنشر والتوزيع، الأردن، 2002.
- 9- نزار محمد، محمد فايز، تأثير برنامج تدريبي باستخدام الأثقال على تطوير القوة الانفجارية ومستوى الانجاز الرقمي لفعالية الوثب الطويل، مجلة المنارة، المجلد 21، العدد 2، 2015.
- 10- نبيلة أحمد عبد الرحمن، منظومة التدريب الرياضي فلسفية تعليمية نفسية فسيولوجية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2004.
- 11- مشاري عبد اللطيف خالد الزايد، تأثير برنامج تدريبي على مستوى بعض المتغيرات الفسيولوجية لدى لاعبي الكراتيه، مجلة سوهاج لعلوم وفنون التربية البدنية والرياضة، العدد 07، مصر، 2021.
- 12- ناهد خيرى فياض، وآخرون، برنامج قوة انفجارية مقترح لعضلات الرجلين والذراعين وتأثيره على أداء الشقلبة الأمامية على حصان القفز لناشئي الجمباز، مجلة بحوث التربية النوعية، عدد 44، 2016، مصر.
- 13- منظمة الصحة العالمية، <https://www.who.int/ar/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>، نوفمبر 2020.
- 14- هزاع بن محمد الهزاع، النشاط الحركي في مرحلة الطفولة المبكرة أهميته لصحة الطفل ونموه وتطوره الحركي، الجمعية السعودية للعلوم التربوية والنفسية، الرياض، 2004.