

التربية البدنية

في الفترة الثانية أو الفرمية

للدكتور شوكت موفق الشطي

تقصد بالفطومة أو الغلامية ^(١) من الولد من فطامه الى سبع سنين يشد خلالها غاؤه ويكثر ميله الى الحركة والتهو والرفص والمشي والركض والوثب والتفزز وحب الطلاقة فتجب مسيرته بحذر وانتباه على ان يوقى من الحر والبرد فالحر ينهك قواه ويشوش انبويه الهضمي وبضئته والبرد يورثه اذ لا يستطيع مقاومته كالشباب والكهول لانه يصرف الحرارة بسطح جسمه وهو اكثر اتساعاً من حجمه ليرك لها

يحسن في هذه السن تعليم الاطفال صيفاً على هواطىء البحار فوق الرمال او في البساتين والحقول على ان تكون الارض جافة لا أثر للرطوبة فيها فيتملى الولدان فيها بحفر تقوُب وأخاديد وحفر وتركيز ركامات يحسبونها أودية وأنهاراً وجبالاً وتلاعاً وقصوراً وبيوتاً ويستحب في هذه السن أيضاً سرد قصص للاشغال تسترعي انتباههم وتستدعي الحركة والتقليد على ان يستغرق سرد القصة مدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة يقوم المرشد او المرشد خلالها بالحركات التي تتطلبها القصة على ان يقلده الاطفال في ذلك . ولهذا الغرض انشئت دور العناية وحدائق الاطفال

قرون الخبيرون بين الاطفال للمرنة أبدانهم والاطفال الآخريين غراًوا ان الأوكل أوسع صدرأ وأكثر ذكاءً وأهيج طلبة وأحسن جمالاً وأسرع اتقاناً لتكلم والكلام وتقليد الحركات وأشداً ادراكاً لما يحيط بهم وأكثر تعبيراً لمعرفة الصور وما يناسبها من شيء او إنسان او حيوان وأميل لتنظافة من غيرهم ينقطعون عن البيوت في الفراش في عهد مبكر ويبدو أثر التربية البدنية في الاطفال جلياً بعد السنة الثانية من اعمارهم . وقد تبين ان كثيراً من الاطفال الضعيفي العقل المتأخريين كان سبب ذلك فيهم اشمزاز والديهم واهلهم من

(١) تدل كلمة غلام عن الولد من لدن فطامه الى سبع سنين فبذلك فترى بين الفطومة والفطورية والغلامية ولا قال المصدر غير خاص «صبيان وجاء في بعض كتب اللغة اطلاق كلمة الغلام على الولد دون تمييز جنسه وانه ان سمن الفطومة الذنية ماغلامية لان كلمة واحدة تدل على المشي خير من كلمتين

لهوم وضوائهم وإكراههم على السكون. ونبت أيضاً أن غناء عقل الطفل يساير اشتداد جسمه وتربية بدنه فسادها أو نقصها وخلوها يؤثر في عقله ووعيه والعكس بالعكس
تفوي تربية الاطفال البدنية ذاكرتهم وتزيد في انتباههم وتوسع مداركهم وتمكيزهم
وتعودهم الحزم والحكم وطلاقة اللسان ومن حسنت تربية جسمه من الاولاد بدا ناهياً
ينظر الى ما يحيط به بتأمل وتفكير، يبحث عن كل ما يمرضه ويخطر له فيحب الوقوف
على كنهه ويطلب ايضاحاً عنه بحسن التشبيه والتقليد، يصفي الى الاحاجي والقصص بانتباه
لا مثيل له وتظهر عليه لمارات الدقة في لهوه ولعبه ودرسه

التربية البدنية في اليافع^(١) او الطفولة الثالثة

يناسب هذا الزمان من العمر اشتداد الولد وارتفاعه لذلك يجب ان يعنى بصحته حتى
تكون جيدة وان لا يطلب منه اداء تمرينات من شأنها ارهاق العضلات والجسم لأن العظام
لم تصل بعد تماماً وما زالت لدنة كما وان ارتكاز العضل عليها لم يبلغ بعد الشدة المطلوبة
وهذا ما يدعو الى اختيار رياضة موزونة ومتناسقة لليغان تنمي أعضاء الجسم كله دون أن
تُصرف فيها قوة زائدة. ومن الخطأ نمويد اليافعين رياضة من شأنها تنمية جزء من
عضلات البنين، كثر من الجزء الآخر لجنباً لفساد التوازن في نماء الجسم وتشتت
تناسقه. ويجب ان تكون غاية التمرينات في هذه السن تنشيط الوظائف الحيوية الكبرى
كالتنفس والدوران وغيرها مما لا يتم الا بالرياضة غريزية كالرياضة السويدية. ويستحسن ان
لا يعطي المدرب ايضاحاً عن الحركات التي يدعو الى القيام بها بل يطلب من اليافع أو من
الاولاد ان يقلدوها. ومن الضروري مراقبة رياضة اليغان من قبل طبيب متفرد حتى لا يكون
ديها جهد أو إرهاق فلا يجوز ان يزيد عدد دقائق التلب عن ١٠٠ - ١٤٠ دقة برهة وجيزة
وان لا يسرع التنفس كثيراً وان يتوقف عن الرياضة متى وشح جسم الولد بالرق. وعلى
الطبيب والمدرّب الرياضي ان يراقبا الطلاب وان يقصدا الى زمر متكافئة قوى أفرادها
ومقدرةهم العقلية والغريزية على الرياضة. ويمكن تلخيص قواعد رياضة اليغان بما يلي:

- ١ - يختار للولاد بين السنة السادسة والسنة التاسعة التي مع الغناء والتلب بالعب
أو القيام برياضات من شأنها إصلاح الأوضاع الميية
- ٢ - يكثر بتمرينهم بين الحادي عشرة والثالثة عشرة على بعض الرياضات التقلية
الاجهاد كالعدو باعتدال والوثب والتقفز وتسلق الاشجار وما شاكل

(١) اليفع اد ارتفع الولد ولم يبلغ الحلم والوقوع والوفعة كاليفعة محكمة في المصدر المصنوع ج ١ من ٣٤

المشي وقوائمه وقواعده وآدابه

المشي هو انتقال الجسم بخطوات متتابعة وهو من رياضات العمر التي يثار عليها منذ الطفولة الأولى حتى آخر مراحل الشيخوخة. يُبدأ به بالتأقأة، والدرجان في العطل ينفع الصغير والكبير لا فرق في القيام به بين الغني والفقير ينفع الانسان في جميع أزمته حياته ويستفيد منه خاصة الاشخاص الساكنون الذين تضطرب اشغالهم اليومية الى أعمال الفكر دون الجسم فيكثر تفكيرهم وتقل حركتهم فيؤدي ذلك بهم الى ان يصابوا بفقر دم عام وضعف شامل وتخور في الاعصاب لا تنفع فيه العلجة الدوائية تنعماً مستمراً وجديراً بالذكر. على أن الرياضة بالمشي أبلغ فيهم أزرأ وأكبر نفعاً وأعظم فائدة فتعود به اليهم قراهم وشهيتهم الى الطعام في أقل من اسبوعين.

يحرك المشي ثلثي عضل الانسان بنصف واعتدال فيكثر بذلك تثبيت مولد الحوضه (الاو كجين) فيها وقد تبين أنه يمر من رئة الانسان الكهل في اثناء الرلحة مقدار ٣-٥ لترات من الهواء في الدقيقة الواحدة يمر فيها ٢٢٠-٢٥٠ سنتيمتراً مكعباً من مولد الحوضه ويطرح مقدار ٢٠٠ الى ٢١٠ سنتيمترات مكعبة من حمض التحم (الحض الكربونيك) على أنه يمر من رئتي الانسان في الدقيقة الواحدة اثناء السير مقدار ١٦-٢٠ لترأ من الهواء وتمرغ منها مقدار ٢٦٠ الى ٨٠٠ سنتيمتر مكعب من حمض التحم

قياس الخطوة: الخطوة هي البعد الواقع بين موطن قدم وأخرى ويختلف قياسه في الغالب على أنه يبادل عادة ٧٠ سنتيمترأ عند الكهل. ويساعد على توسيع الخطى قصر مؤخر الخذاء وطول العرفين السفليين. ولهذا يستحسن أن يكون للماشون من طول متقارب ومسبب نسب الاولاد حين مماشاتهم لأبائهم إلا اختلاف الطول بين الآباء والأبناء وتبدو سمة الخطوة في الصعود أكثر منها في النزول وتكون صغيرة في الأرض المنساء وكبيرة في الأرض الخشنة

تتحرك بالصعود عضلات انطن وتنشط بالنزول العضلات الموسعة لتصدر ويحسن أن يكون العدر متنبياً قليلاً أثناء السير لأن ذلك هو شأن السير الطبيعي في الانسان وعلى هذا انشوال سير الجنود والسعاة وذلك لأنه يخفف من صدمة كل خطوة يخطوها السائر على الأرض بسبب وفرة عدد انقاص التنبية إبان السير. تسند القدم في هذه المشية الى الأرض بمقبها ثم يلامس الأرض قسمها المتوسط وينفعل أخيراً قسمها الأمامي وبينما تستر العقب على الأرض تنفي اساق قليلاً ويلاحظ في المشي أنه حينما تلامس عقب إحدى القدمين الأرض تكون ذروة القدم الثانية ملاسة للأرض أيضاً

ان احصى الخطوتين اكبر من الثانية صلبة وهي خطوة الساق اليمنى وتكون خطوة الساق اليسرى أوسع في العمران -

وتتحرك الأذرع بالسير حركة تماكس حركة الطرفين السفليين فيينا يتجه التراجع اليسرى الى الوراء تتجه الساق اليمنى الى الامام . وبمعدل تماكس الاتجاه بين الطرفين العلويين والطرفين السفليين تبدل مركز ثقل الجسم

ينقص بالسير وزن الجسم بسبب نشاط العرقزات والمفرزات والتعرق وتبخر الماء من سطوح الرئة من جراء سرعة التنفس ونشاط الدورة الدموية . وقد تبين ان وزن شخص غير معتاد السير له من العمر ٢٥ سنة ينقص مقدار ١٩٠٠ غرام اثر سيره مسافة ٢٤ كيلو متراً وذلك اذا ارتاح مدة عشر دقائق بعد سير خمسين دقيقة واستراح ايضاً ثلاثين دقيقة بعد سير ١٨ كيلومتراً على ان نقص الوزن يكون اقل من ذلك اذا اكثر المشي من فترات الراحة بان جعلها عشر دقائق بعد سير ثلاثين دقيقة

وزيد السير في الجبال والتضخرات نشاط الجهازين الدوراني والتنفسي اكثر مما يزيد في السير في السهول . وعلى هذا الاساس فكر اورتل Ortel بطريقة خاصة لتسيير المصاين بالامراض التلبية وتنشيط قلوبهم بتكليفهم المشي تدريجياً في ارض وعرة . ويرجح المشي في الصيف صباحاً اذ يمكن ان يباشروه في الساعة السادسة او قبلها ويثار عليه حتى الساعة العاشرة واما في الشتاء فالسير جائز في كل ساعة من ساعات النهار . وينبغي ان تكون المسافة التي يقطعها المشي معادلة لـ ٥ او ٦ كيلومترات في الساعة ويستطاع تدريجياً التوصل بدون عناء الى السير مسافة ٢٠ كيلو متراً في الصباح ومثل تلك بعد الظهر . ويرى بعضهم ان الرياضة اللازمة للالسان تعدل مشياً مسافة ١٢ كيلو متراً في اليوم

وعلى المشي ان يقتر على نفسه في شرب الماء لان الاكثار من تجرع الماء والسوائل يضره ضرراً بليغاً ويستحسن ان يتناول المشي في فترة الراحة الكبرى بعض الطعام قبل شرب الماء ويجوز له ان يتناول من الثمرات ما شاء باعتدال وعليه ايضاً ان يجنب المشروبات الروحية اجتناباً باتماً وان يتعاشى في راحته الامكنة الرطبة او المعرضة لتبادل جريان الهواء خاصة اذا كان جسمه دافئاً وقد بدأ العرق ينصب منه وعليه اذا شعر باثر البرد ان يقوم ببعض الحركات وان لا يضغط على العشب وان يمشي في الصيف بين رأسه وكرة رأسه فظمه فاش تمتد حتى تقرته لوقايتها من الشمس . ولا يجوز له ان يسكن جفأة بل لا بد من اجراء بعض الحركات حتى يتم السكون تدريجياً . ويجب ان يفضل المشي الطرق الواقعة في الحقول والبساتين للتمتع بمناظرها ولتجنب الغبار التي تثيره السيارات في الطرق العامة لان المشي في الهواء الطلق حيث

ينتشر نور الشمس يكسب الوجه لوناً وسهلاً ويمدل التقد وهو أليق رياضة للمرأة اذ تكسبها الرشاقة وخفة الحركة وتورود الوجنتين وذلك من مقومات الجمال الأساسية

السير في الجبال : رياضة حسنة تنوق المشي في السهول والطرق المستوية . ينحطف الجسم بالصعود في الجبال الى الامام فتتحرك بذلك عضلات القطن في الظهر ولذلك قيل ان الانسان يصعد بقوة ظهره ويتجه الجسم حين النزول الى الوراء ليتدل مركز ثقله من الامام الى الوراء ولا بد من ملاحظة امور اساسية في صعود الجبال تتعلق بالحرارة والضغط الهوائي . فان الحرارة تتبدل بتبدل ارتفاع الامكنة وباختلاف الليل والنهار . اما الضغط فانه ينقص كلما ارتقى الانسان في الصعود . ولا يستطيع احتمال اختلاف الضغط والحرارة ابي كان لذلك فن من اللازم استشارة الطبيب في الرياضة الجبلية وهي في كل حال لا توافق الا من كان صحيح الجسم قوي القلب والرئتين

تزداد في السير الجبلي حاجة الجسم الى الطعام فينشط الاشتهاء لذلك يجب اكنار عدد وقعات الطعام فلا تكون اقل من خمس وقعات في الشهور على ان تكون قليلة المقدار حتى لا يتقل هضمها فتعرق السير . ويجب تناول الطعام حين الشعور بالرغبة فيه . ويستحب في مثل هذه الرحلات تناول الخبز مع اللحم البارد او البيض المشوي او السلمون والشوكولاتة وأما الشراب فاه قليل او شاي وقهوة باردان او ترانز . وأما اثياب فيجب ان يحسب فيها اكبر حساب لاختلاف حرارة النهار عن حرارة الليل

ويحسن حين السير في الجبال الكسوة بالتلج استعمال نظارات دخانية اللون منعا لهر العينين الذي قد يعترى الانسان في هذه الحالة . وينفع طلي الجلد بالادمان وقاية له من النحس . وتنتج كلتا الحالتين من اشعة الشمس البنفسجية وحرارتها . يمتاز صعود الجبال عن السير في السهول بزيادة الاتضاع فيه بتقاوة الهواء وجفافه وخفة ضغطه ونقاة الغبار وينتج من خفة الهواء الجبلي نقص غازات الدم ويؤدي ذلك الى زيادة عدد الكريات الحمر وعدد الاناس سعيًا من الجسم وراء تثبيت حاجته من عنصر الاوكسجين . وينجم من هذا وذلك نشاط عام . يسرع التنفس ويزداد عدد دقات القلب في سير الجبال ولا سيما عند العصبيين غير المعتادين فتبدو عليهم علامات دوار وسداع وقتية . اما معنادو هذه الرياضة فلا يظهر فيهم أثر للاضطراب ولذلك يتصح المبتدئون بالتمرن على هذه الرياضة تدريجيًا حتى

تقوى أجسامهم على احتمالها والآثار تعرض بعضهم للإصابة باضطرابات عديدة يطلق على مجموعها اسم داء الجبال

داء الجبال : حالة خاصة تصيب أحياناً بعض المحجلين^(١) الذين يلغون ارتفاعاً شاهقاً وتبدو في الغالب أثر صعود سريع أو أعياء بضيق النفس وبتناوبه وبثيان وكل^(٢) وصداع ونفثه^(٣) ودوار وازرقاق وورعاف وقد تخرج حالة المصاب فيضطرب بصره وقد ينثى عليه . لا تشاهد عادة هذه الحالة إلا في مشاة الاطواد^(٤) التي يزيد ارتفاعها عن ٣٥٠٠ متر على أنها قد تظهر في ارتفاع لا يزيد عن ٢٠٠٠ متر أو دون ذلك إذا كانت صحة المصاب لا تحمل هذه الرياضة أو لم تراع فيها قواعد السير الصحية في الجبال تهيج أعراض هذه الاضطرابات بالراحة وقد لا تزول إلا بفصد المصاب وانشاقه الأوكسجين وحده أو بمزجاً بمحض الفحم (المخض الكربونيك) وقد يضطر في بعض الأحيان إلى استعمال حقن مقوية للقلب

آداب المشي : يحسن أن يكون المشي متنكفاً في القوة ما أمكن وإذا كان بينهم من هو أضعف من غيره وجب على الآخرين مسابرة في المشي حتى يتعاد السير ويصبح قادراً عليه مثلهم . بذلك أوصى الحديث الشريف القائل « سيروا بسير أضعفكم » . ويجدر بالمشي أن يكونوا متجانسي الشارب مؤتلفي الارواح وما الناس إلا جنود مجندة ما تعارف منها ائتلف وما تناكرت اختلف . وينبغي أن يتخلل سيرهم سرد أحاديث طريفة ورواية قصص مسلية داعية للسرور والبهجة والحبور يلتذ بها جميعاً . وتذكر من طرائف آداب انبهاة ما جاء في العقد البريد^(٥) : قال يحيى بن أكرم ماشيت لأأمون يوماً من الأيام في بستان مؤنسة بنت المهدي فكنت من الجانب الذي يستره من الشمس فلما انتهى إلى آخره وأراد الرجوع أودت أن ادور إلى الجانب الذي يستره من الشمس فقال لا تفعل ولكن كن بجانبك حتى أميتك كما سترتني فقلت يا أمير المؤمنين لو قدرت أن أفيك حر النار لفلعت فكيف الشمس فقال ليس هذا من كرم الصحة ومشى سائراً لي من الشمس كما سترته

(١) أجبل النوم : إذا أتوا الجبل (٢) السكل : شدة النوم من المشي (٣) النفث : القيء الذي لا يبرأ
٤ ومصدرها النفث (٤) الطود : الجبل الضخم ٥ : آداب المنهارة ج ١ ص ٣٦١