الرياضة بالرتع[1]

بقلم الدكتور شوكت موفق الشطي

تعد الألعاب من أفضل الطرق وأحسن الوسائل لتربية البدن وتقويم العقل وكم جاح العاطفة بها تنشط ملكات الابداع والتخيل وتتنبه قوى التفكير والتعقل وتقوى مزايا الصبر والحزم وتتأصل صفات الاعتداد بالنفس والثبات وبها ينعم اللاعب بلذة الربح الذي أحرزه بعمله وحسن تدبيره وتتحفز همم الخاسر ليفوز في الألعاب المقبلة فاذا أتيح لبعض المتبارين الغلبة كان ذلك ثمرة عنايتهم ونتيجة إتقان تمرينهم وسوف يكون ذلك أمثولة للمغلوب فيتنبه الى مواطن الضعف فيه او ينبه اليها فيصلحها وقد تكون له الغلبة حين معاودة الكرة. وهكذا يتنازع اللاعبون اكليل الفخر وصولجان الظفر . ويجب أن ينعم باللعب الغالب والمغلوب على السواء لذلك كان على اللاعبين أن يعدّوا ميادين الألعاب مسارح رياضة شريفة تحسّن الخُلق فيظهروا فيها آثار التعاطف والأخوة وعليهم أن يجتنبوا المنافسة الخسيسة التي تذهب بشرف الغاية التي يرمي اليها الرتع بأنواعه. ومن ذلك ان تُحل الخصام بدلاً من الالفة والوئام

تتنوّع باللعب الحركات وتختلف الأوضاع والوضعات ويعقب فيها الحركة المتعبة سكون مريح ويتناوب العمل عضل الجنب والخاصرتين والساقين وعضلات الكتفين والذراعين وتتناسق وظائف الحس العضلي والموازنة وتقوى أعضاء الحواس وتنشط جميع أقسام الجسم دون استثناء . وما الألعاب الاّ مجموعة من حركات غريزية نافعة تساعد الطفل على ان ينشأ قويًّا نشيطاً وتمكن الشاب من اشتداد ساعده وتوفر قوته و تهيء للكهل وسائل الاحتفاظ بقوة شبابه وتمنع عن الشيب الطرم وكذلك يعد اللعب من مستلزمات الجهاد

وتؤدي المنافسة بين اللاعبين الى اظهار كوامن الاستعداد الجسمي وباس انشاط العقلي فتتجدد هم الجاهل والكسول للعمل ويمكن بجاز ذلك بالقول ان الالعاب هي أيسر

[1] الرتع هو التنعم باللعب واللهو

الطرق لتربية الاجسام ولا سيما أجسام الاطفال وأجزلها نفعاً وأكثرها قرباً من الطبيعة وملاءمة لقواعد حفظ الصحة ولذلك تعدُّ الألعاب في مدارس انكلترا رياضة الاطفال الاساسية فالالعاب على ما يقول فرويبل تفتح أمام الطفل سبل الترقي والتقدم والقوة

ان الأولاد ميالون بفطرتهم الى اللعب ما لم يمنعهم عائق. واللعب في الحدائق والعراء أنفع من الرياضة في البيت لانهُ يجمع بين حسنات تحريك الاعضاء ومحاسن استنشاق نقي الهواء ويعد المرح في الرتع أعظم منشط للجسم والنفس ولا يخفى ان الخبر السار المفرّح والتفاؤل بالخير يحولان احياناً حالة المريض من أسيء الى حسن أو من حسن الى أحسن وقد اتضح من البحث الدقيق والتقصي العميق ان عمل التنعم في مراكز الجسم العصبية عظيم ونفعه أكيد وعميم تقوى بتأثيره المبادلات الحيوية فتنشط أجهزة الهضم والدوران والتنفس وتزداد القدرة الحيوية

يفعل السرور في إظهار قدرة الخلايا العصبية الكامنة فعل السلك المكهرب في اظهار قدرة المكثف الكهربائي الكامنة ويمكن تشبيه قوة الجملة العصبية والغدية الكامنة به. يقدح الرتع والتنعم به زناد هذه القوة فتظهر ويؤدي ظهورها الى عودة النشاط الى الجسم فالشعور بالسعادة والرضى. ويشبه أحياناً عمل الرتع والتنعم باللعب عمل رش الماء البارد على وجه للغمى عليه وتنبه كوامن قوى أجهزة الدوران والاعصاب والغدد فيه

وكثيراً ما يكون تحول جسم الانسان غير مصاحب لاضطراب في بناء الأعضاء ووظائفها بل يكون سببه اعمال الرياضة واللعب في الهواء الطلق. ومن الخطأ المسارعة في مثل هذه الحالة الى وصف العلاج فقد يكون ضرره أكبر من نفعه. على ان الرتع كفيل بالشفاء لانه يبدل طراز المعيشة فيحسنها. ويولد السرور باللعب وحركاته نشاطاً غريزيًّا تبنى عليه دعائم الصحة والقوة

ومن الواجب ان لا تفرض الرياضة بقسوة وغلظة وان لا يكثر المربي أو المعلم او المرشد من اصدار الأوامر وتكرار النواهي رغبةً منهُ في اظهار سلطانه وتوهماً في بسط نفوذه واظهار سيطرته لأن ذلك يقلب اللعب من هناء ومرح الى شقاء وترح

وعليه أيضاً ان يمنع اللاعبين بالحرية في لعبهم على أن يراقبهم ليحول دون شذوذهم في

قواعد اللعب دون حدوث مشاكسات بينهم وان لا يكرههم على اللعب اذا كانوا غير راغبين فيه خاصة الاولاد ولا سيما البنات فان نفوسهن تأبى الانقياد للضغط في اللعب ويعددنه حينئذٍ عملاً مرهقاً فتضيع الفائدة المرجوة منه . لقد كان اللعب في كثير من الاحيان مرشداً الى توجيه الاولاد شطر ما يستطيعون النبوغ فيه ويكونون أنفاذاً . فذاك نابليون الذي عقنه أمه كيف يحمل في يمناه سيفاً خشبيًّا ويهجم على أترابه الصغار أصبح من كبار قواد العالم . وكذلك ولنغتون القائد الشهير فقد قال عن نفسه أثر انتصاره في معركة واترلو ان ساحة الألعاب المدرسية واللعب فيها كانا من أسباب ظفره

ان اللعبة الصغيرة التي يمارسها الطفل قد تكون من جملة الوسائل التي تقوده الى النبوغ والعبقرية في مختلف مناحي الحياة فلا غرو بعد ما بيّنا ان يعد اللعب مدرسة تنتج أعظم الرجال

وتوجد ألعاب ورياضات صالحة لأكثر مراحل الحياة نسميها رياضات العمر ومنها ما يصلح لأعمار خاصة ونذكر فيما يلي حكاية رياضية تصلح لأطفال تختلف أعمارهم من ثلاث سنوات الى سبع سنوات

قصة احمد والذئب

يجتمع الأولاد حول المرشد او المربي فيقص عليهم قصة تسترعي انتباههم وتمتد مدة سردها من ٢٠ — ٢٥ دقيقة ويأتي المرشد خلال ذلك بحركات معينة لأعضاء البدن يتطلبها سير القصة ويقلدها الأطفال بانتباهٍ ودقةٍ . وعلى المرشد او المعلم ان يخلق جوًّا من المرح يستأنس به غلامه الصغار فيبدأ حديثه عن أحمد والذئب راوياً

كان احمد غلاماً كريم الخلق محبًّا للخير يلبس ثياباً نظيفة ويسرّح رأسه بقلنسوة لطيفة ولكنه كان مغروراً لا يأبه لوصايا من هو أكبر منه فأوقعه ذلك في ورطة كادت تهلكه لولا ان الله عزّ وجل منَّ عليه بالنجاة. وذلك ان أمه كلفته أن يوصل قطعة من الخبز وآنية صغيرة من الزبد الى جدته المريضة القيمة في دار واقعة في طرف الغابة وقد نبّهت عليه أن لا يضيع وقت سدًى وأن يمشي مشياً رويداً [1] فيضع الغلام قطعة الخبز تحت ذراعه الأيمن ويحمل وعاء الزبد على رأسه ويمسكه بيده اليسرى [2] يشمر بعد مدة بالتعب لذلك

(١) اي لئلا تسرع بهم وينتبه الاطفال جميعاً مقلدين سيره (٢) يقوم المرشد بهذه الحركة ويقلده الاطفال

يبدل الذراع اليسرى بالذراع اليمنى مراراً [1] ثم ينقل عليه حمله فيعمد الى الراحة وبينما هو يهم بالجلوس على الارض يرى زهرة جميلة فيقتطفها [2] ثم ينهض فيشاهد زهرات أخرى جميلات فيقتطفها أيضاً واحدة بعد أخرى ويؤلف منها باقة جميلة زكية الرائحة فيشمها شمًّا عميقاً [3] ثم يدخل الولد في الغابة مخالفاً أوامر والدته ويمشي بين نبت طويل [4] وبينما هو كذلك يسمع صوتاً غريباً فيصغي اليه ويوجه أذنه بيده الى جهة الصوت [5] فيتضح لهُ ان الصوت صوت ذئب فترتعد فرائصهُ من الخوف ويود أن يطير [6] كما تطير العصافير لو كان لهُ جناحان يمكنانه من ذلك ويرجو من الله أن يكون في الغابة حطّاب لينقذه فينادي مستنجداً [7] وتحدثهُ نفسهُ إذ ذاك عن خبث الذئب وعما يعملهُ بالحملان والنعاج فيدفعه خوفه الى الركض والاختفاء وراء الاشجار [8] ولكن الذئب يتابعه ويدانيه فيأخذ الولد حجارة من الارض ويقذفها على الذئب [9] ثم يولي احمد وجهه شطر دار جدته فيصلهُ مذعوراً وجلاً ويدرك الذئب حينئذٍ ان فريسته قد أفلتت منهُ فيغاب في الغابة بين الاشجار . يقص احمد على جدته ما وقع لهُ فتهنئهُ بالسلامة والنجاة وترشده الى وجوب اتباع نصائح أمه وتبيّن لهُ ان ما أصابه قد وقع لانهُ خالف وصاياها

ويناسب الاطفال بين السنة الثانية والرابعة من العمر ألعاب بسيطة كدفع عربات صغيرة متحركة والسير في الحدائق واللعب بألعاب سهلة التنظيف مصنوعة من المطاط او الخشب مصبوغة بألوان عديدة تمثل الطيور وأنواع الحيوان المألوفة . ويجدر بالام او المربية تلعيب الاطفال الصغار واللعب معهم كأن تمثل الام مع اولادها قطاراً وغير ذلك من الالعاب البسيطة او كأن يعلم الصغير اتخاذه العصاة الصغيرة حصاناً يركبه أو أن تعلّم الطفلة ملئ القماش

---

(١) يبدل المرشد يده كما تقتضيه الفسحة ويسمى الاطفال مثل حركاته (٢) يعني المعلم ساقيه كمن يهم بقطف الزهور والجلوس على الارض ويقلد الاطفال (٣) يقلد الاطفال ذلك ويقومون بالحركات نفسها ولا يخفى ان الغاية من الحركة الاخيرة تمرين الجهاز التنفسي والقوصرة العضدية (٤) يمشي المعلم واضعاً ركبتيه شأن من يسير في الحقول بين واحات النبت الطويل ويمشي ملايه مثله (٥) يوازن الاولاد أثناء ذلك بين الحركات التي يقتضيها الانتصاب على الساق اليسرى بينما تكون الساق اليمنى منثنية الى الوراء ويكون الجذع ممطوراً الى الجانب ويضع كل من الاولاد يده اليسرى على أذنه اليسرى كما يفعل من يوجه أذنه شطر صوت آت من بعيد (٦) يقفز المربي على الارض مقلداً العصفور ويقفز الاطفال مثله (٧) يدعو ذلك الى شيء قوي ١٨١ يركض المعلم وركض الغاز مسافة ٢٠ — ٣٠ متراً ويتبعه الاولاد في ركضه (٩) ان في نقف المأجورة بهذا الاسلوب تمريناً اليدي وتمويداً على اصابة الهدف

واتخاذه كعروس تسميها وتلبسها وتحاكيها . وكثيراً ما تدفع غريزة الأطفال في هذه السن الى التشبه بمن هو أكبر منهم فان كان الطفل انثى تشبهت ببعض اعمال امها وقلدتها وان كان ذكراً تشبه بأبيه ويناسب الأطفال بين السنوات الرابعة والثامنة التنزه في الحدائق وانواع المبادحة[1] الخفيفة واللعب بألعاب متحركة تقبل الحل والربط او الهدم والبناء ويجب ارشاد الاطفال ومساعدتهم في عملهم لتنمية غرائزهم واستغلالها لمصلحتهم . وعلى المربي ان يتخذ من رغبات الاطفال سبيلاً الى معرفة اتجاههم . وعليه ان يشاركهم في ألعابهم وان يساعدهم على اتمام ما عجزوا عنه من اصلاح ما افسدوه او اكمال ما نقصوه . ويجب عليه ايضاً ان يجيب على أسئلة الاطفال فانهم محبون للاستطلاع ولذلك شأن كبير في تعليمهم . ويشعر الطفل بسرور زائد في معاشرة آرابه واللعب معهم ولذلك ينبغي استثمار هذه الناحية في غرائز الأطفال ومساعدتهم على القيام بألعاب يلعبها عدد كبير منهم تنمي حواسهم واجسامهم . ومن هذه الالعاب لعبة الغمامة التي تعد من أحسن الألعاب لانها تقوي أجسام الاطفال وتروضها بدون إرهاق وتكسبهم الثقة بالنفس وتعلمهم السعي الى الخروج من المآزق والصبر والاحتمال والتأني ومما يزيد في فائدتها الغناء أثناء اللعب

وقد نظم شاعر الاطفال محمد الهراوي ابياتاً يحسن التغني بها اثناء اللعب وهي قوله

هيا هيّا نجري جريا
غطّ البصرا وخذ الحذرا
حاول غلبي بغيا القلب
عقل المرء كلّ الشيء
أنا في الخلف أنا في الصف
أنا يمناك أنا يسراك
سارع سارع أنت البارع
أدرك ندك تبلغ قصدك

وما قيل عن لعبة الغمامة يصح قوله عن لعبة الذئب والغنم والظروف . يتمكن المربي بالألعاب من ترويض الاطفال جسماً وخُلُقاً فينشئون أقوياء خَلقاً وخلقاً والسلام

(١) المبادحة : من بدح يبدح وهو اللعب بالكرة وقد ورد ذكر هذه الكلمة في الحديث الشريف