**الفصل الخامس**

**الانشطة الحركية ودورها في تنمية اجهزة جسم الطفل**

**ويمكن تلخيص أهم فوائد النشاط البدني للأطفال كما يلي** :

1ـ ضبط الوزن لديهم وخفض نسبة الشحوم في الجسم، حيث تشير البحوث إلى أن الأطفال الأكثر نشاطاً هم الأقل عرضة للإصابة بالسمنة.

2ـ تعد الأنشطة البدنية التي يتم فيها حمل الجسم، كالمشي والجري والهرولة والقفز من أهم الأنشطة المفيدة لصحة العظام.

3ـ 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. كما أن ممارسة النشاط البدني لدى الأطفال بانتظام يقود أصلاً إلى خفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب، ويسهم في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة، كارتفاع ضغط الدم وداء السكري.

4ـ من المؤكد أيضاً أن ممارسة الأنشطة البدنية لدى الأطفال تساعد على تنمية قوة العضلات والأوتار العضلية وتعزز من مرونة المفاصل.

5ـ لا شك ان ممارسة الأنشطة الحركية والانخراط في الألعاب الحركية مفيد أيضاً للصحة النفسية للطفل، كما أن ممارسة الأنشطة البدنية مع الآخرين يعد عنصراً مهماً للنماء الاجتماعي للطفل.

**تأثير ممارسة الانشطة الحركية على الجهاز العظمي** :

أن ممارسة الانشطة الحركية بصورة منتظمة وبطريقة سليمة يؤثر على الجهاز العظمي , الذي يعكسه بالتالي على قوام الطفل , ويكون نتيجة ذلك قوام جيد على النحو التالي :

1.تكون الرأس معتدلة بحيث تكون الذقن للداخل .

2. الكتفان على استقامة واحدة .

3.تتدلى الذراعان من الكتفين بحيث تكون الكفان مواجهة الفخذين .

4. الصدر مفتوح غير متوترة , يتم بصورة طبيعية دون صعوبة .

5. الجسم موزع على القدمين .

6. مشط القدم للأمام , والاصابع مضمومة .

**تأثير ممارسة الانشطة الحركية على الجهاز التنفسي** :

1.زيادة السعة الحيوية بزيادة حجم الرئتين , حيث تكون السعة الحيوية لدى الرياضيين (8 لترات ) تقريباّ , وعند غير الرياضيين ( 4 لترات ) .

2. نظرا لكفاءة الرئتين تقل عدد مرات التنفس في الدقيقة .

3. تقوية عضلات التنفس وهي عضلات بين الضلوع وعضلة الحجاب الحاجز .

4. زيارة الجلد التنفسي ( التحمل ) .

5. بزادة كفاءة الرئتين وقدرتها تزداد القدرة على استغلال الاوكسجين.

**تأثير ممارسة الانشطة الحركية على الجهاز العصبي** :

1.تحسن واكتساب التوافق بين الاعصاب والعضلات .

2. تحسن عملية التوقع الحركي .

3. اكتساب وتحسن الاحساس الحركي الممتاز .

4. اكتساب عمليات التوازن بين الكف والاثارة العصبية .

**تأثير ممارسة الانشطة الحركية على الجهاز الهضمي** :

1.يقلل من عملية القرح في الجهاز الهضمي نتيجة لانضباط عملية الافرازات .

2. يريح حركة المعدة والامعاء نتيجة لتأخر معدل الهضم نتيجة سريان الدم للعضلات ويكون مشغولاّ بذلك.

3. تنشيط وتحسين عمل الكبد والبنكرياس . ولهذا يندر اصابة الرياضيين بمرض السكر

**تنمية وتطوير اللياقة البدنية للطفل :**

**اذا تأملنا طبيعة البشر اثناء ممارستهم لحياتهم نجد ان اللياقة البدنية التي يحتاج اليها المزارع تختلف عن اللياقة البدنية التي يحتاج اليها الموظف الذي يقضي معظم وقته جالسا على المكتب , ونجد ايضا ان اللياقة المطلوبة من الطفل او التلميذ تختلف في طبيعتها ومكوناتها عن لياقة اللاعب المحترف .**

**ومن هنا يتضح ان اللياقة البدنية التي يريد تحقيقها الفرد العادي تختلف عن اللياقة البدنية التي يبتغي تحقيقها الفرد الرياضي الذي يستعد للانخراط في مسابقة تنافسية .**

**ومن خلال ما تقدم يمكننا ان نعرف اللياقة البدنية بانها ( مستوى الحالة البدينة التي يعتمد عليها الرياضي في مكونات اللياقة البدنية الخاصة برياضته ) .**

**لذا نرى ان مكونات اللياقة البدنية هي :**

**1.القوة العضلية 2. الجلد التنفسي(التحمل) 3. المرونة 4. الرشاقة 5. السرعة**

**6.التوافق 7. التوازن**

**1.القوة العضلية :**

 **تعرف القوة العضلية بانها ( قدرة العضلة في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها ) .**

**أنواعها :**

**1.القوة العضلية العظمى: هي اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي والعصبي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي .**

**2. القوة المميزة بالسرعة : هي القدرة على اظهار اقصى قوة في اقل زمن ممكن**

**اهميتها :**

**1.القوة ضرورية لحسن المظهر .**

**2.القوة مطلوبة في تأدية المهارات بدرجة عالية ,فالقوة شيء اساسي في معظم الاعمال والحرف اليدوية الفنية , او حتى الانشطة الرياضية الترويحية و فمثلا لاعب التنس الارضي لا يستطيع ممارسة اللعبة اذا لم يكن لديه قوة ذراعين كافية .**

**3.القوة العضلية مقياس للياقة البدنية .**

**2. الجلد التنفسي الدوري ( التحمل ) :**

**يعرف التحمل بانه ( قدرة الاجهزة الحيوية على مقاومة التعب لفترة طويلة اثناء النشاط الرياضي ) .**

**اهميته :**

**أ. يرتبط بالعديد من مكونات اللياقة البدنية الاخرى كالرشاقة والسرعة .**

**ب. يعتبر التحمل من اهم المكونات اللازمة لممارسة معظم الانشطة الحركية خاصة التي تتطلب العمل لفترات طويلة .**

**جـ. يعتبر العنصر الاساسي لبقية مكونات اللياقة البدنية .**

**3. المرونة : هي قدرة الفرد على اداء الحركات الى اوسع مدى طبقا لقدرة العضلات ومدى الحركة التشريحية للمفصل ومداها .**

 **كما تعني قدرة الفرد على اداء الحركات الرياضية الى اوسع مدى تسمح به المفاصل .**

**العمر الزمني المقاس للمرونة:**
 إن المرونة من الممكن إنجازها في أي عمر علي شرط أن تعطي التمرين المناسب لهذا العمر ومع هذا فإن نسبة التقدم لا يمكن أن تكون متساوية في كل عمر بالنسبة للرياضيين وبصفة عامة الأطفال الصغار يكونون مرنون وتزيد المرونة أثناء سنوات الدراسة ومع بداية المراهقة فإن المرونة تميل إلي الابتعاد ثم تبدأ في النقصان . والعامل الرئيسي المسئول علي هذا النقصان في المرونة مع تقدم السن هي تغيرات معينة تحدث في الأنسجة المتجمعة في الجسم ولكن التمرين قد يؤخر فقدان المرونة المتسببة من عملية نقص الماء بسبب السن وهذا مبني علي فكرة أن الإطالة تسبب إنتاج أو ضبط المواد المشحمة بين ألياف الأنسجة وهذا يمنع تكوين الالتصاق .

**انواع المرونة :**

1.المرونة الايجابية : وهي تتضمن جميع مفاصل الجسم .

2. المرونة الخاصة : تتضمن المفاصل الداخلة في الحركة المعينة .

**اهمية المرونة :**

ـ تعمل علي سرعة اكتساب وإتقان الأداء الحركي الفني. 1
ـ تساعد علي الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل أقل جهد. 2
3ـ تساعد علي تأخير ظهور التعب.

4ـ تطوير السمات الإرادية للاعب كالثقة بالنفس.
5ـ المساعدة علي عودة المفاصل المصابة إلي حركتها الطبيعية.
6ـ تسهم بقدر كبير علي أداء الحركات بانسيابية مؤثرة وفعالة.
7ـ إتقان الناحية الفنية للأنشطة المختلفة.

 **4.الرشاقة :**

**وهي مقدرة الجسم او بعض اجزاء على تغيير الاتجاه بسرعة ودقة سواء اكانت على الارض ام فيلا الهواء .**

**والرشاقة هي مقدرة الطفل على اداء الحركات بدقة اكثر وبسرعة ومقدرته على استعمال الجهاز الحركي والتوافق مع الحركات المفاجأة وهذه التمارين تزيد من انتباه الطفل وسرعة رد فعله وسرعة الادراك والرشاقة مهمة جدا للطفل كعنصر من عناصر اللياقة البدنية وتساعد على اداء الحركات بسرعة ودقة اكثر .**

**أنواع الرشاقة :**

**ا. الرشاقة العامة :وهي مقدرة الفرد على اداء واجب حركي في عدة انشطة رياضية مختلفة بتصرف منطقي سليم .**

**ب. الرشاقة الخاصة : وهي القدرة المتنوعة في المتطلبات المهاريه للنشاط الذي يمارسه الفرد**

**اهمية الرشاقة :**

1.الرشاقة مكون هام في الأنشطة الرياضية عامة .

2- تسهم الرشاقة بقدر كبير في اكتساب المهارات الحركية وإتقانها .

3- كلما زادت الرشاقة استطاع اللاعب تحسين مستوى أدائه بسرعة .

4- تضم خليطا من المكونات الهامة للنشاط الرياضي كرد الفعل الحركي

**5.السرعة :**

 **هي مقدرة الفرد على اداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقصر مدة ممكنة .**

**انواع السرعة :**

**1.السرعة الانتقالية 2.السرعة الحركية 3.سرعة الاستجابة**

**أهمية السرعة :**

السرعة مكون هام في العديد من الأنشطة الرياضية. 1.
. المكون الأول لعدو المسافات القصيرة في السباحة وألعاب القوي 2.
. 3.أحد المكونات الرئيسية للياقة البد نية
ترتبط السرعة بالرشاقة والتوافق والتحمل ذلك في كرة القدم واليد 4.

**العوامل المؤثرة في السرعة :**

**1.الخصائص التكوينية للألياف العضلية .**

**2.النمط العصبي للفرد .**

**3.القوة العضلية .**

**4.القدرة على الاسترخاء .**

**5. قوة الارادة .**

**6.التوافق:**

**مقدرة الفرد على تحريك مجموعتين عضلتين مختلفتين او اكثر في اتجاهين مختلفين في وقت واحد .**

**او قدرة الفرد على التحكم بعضلات جسمه مجتمعة او مفردة حسب متطلبات النشاط.**

**انواع التوافق :**

**التوافق العام :**

**وهو قدرة الفرد على الاستجابة لمختلف المهارات الحركية بغض النظر عن خصائص الرياضة ويعتبر كضرورة لممارسة النشاط كما يمثل الاساس الاول لتنمية التوافق الخاص .**

**ب . التوافق الخاص :**

**ويعني قدرة اللاعب على الاستجابة لخصائص المهارات الحركية للنشاط الممارس والذي يعكس مقدرة اللاعب على الاداء بفاعلية خلال التدريب والمنافسات .**

**7.التوازن :**

**وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عن اداء اوضاع(الوقوف على قدم واحدة ) او عند اداء حركات المشي على عارضة مرتفعة .**

**اهمية التوازن :**

**1.يعتبر عنصر هام في العديد من الانشطة الرياضية .**

**2.يمثل العامل الاساسي في الكثير من الرياضات كالجمباز .**

**3.يرتبط بالعديد من الصفات البدنية .**

**4.يمكن للاعب الاستجابة المناسبة في مختلف المواقف .**