

التجديف
كتاب للأطفال
نورة طاع الله

هيا نقرأ الكتاب باللغة العربية

هل تعلم يا بني ما هو زي التجديف؟

التجديف هو رياضة مائية ممتعة يعتمد فيها اللاعب على استخدام المجاديف لتحريك القارب فوق سطح الماء. يجلس اللاعب داخل القارب أو فوقه، ثم يحرك المجاديف بقوة وانتظام حتى يتقدم القارب إلى الأمام بسرعة وثبات. يمكن ممارسة التجديف في الأنهار والبحيرات والبحار الهادئة، وهو من الرياضات التي تجمع بين المتعة واللياقة البدنية.

توجد أنواع مختلفة من قوارب التجديف، فمنها القوارب الصغيرة التي يستخدمها شخص واحد، ومنها القوارب التي يركبها شخصان أو أربعة أو حتى ثمانية أشخاص. عندما يكون في القارب أكثر من لاعب، يجب أن يعمل الجميع بتناغم، ويحركوا المجاديف في الوقت نفسه حتى يسير القارب بسرعة ومن دون أن ينحرف عن مساره.

يتكون قارب التجديف من أجزاء مهمة، مثل الهيكل الخفيف الذي يطفو على الماء، والمجاديف الطويلة التي تدفع الماء إلى الخلف فيتحرك القارب إلى الأمام، والمقعد الذي يجلس عليه اللاعب، وفي بعض القوارب توجد عجلات صغيرة أسفل المقعد تساعد اللاعب على الحركة بسهولة أثناء التجديف.

قبل بدء التجديف، يرتدي اللاعبون سترة النجاة للحفاظ على سلامتهم، ويتأكدون من أن القارب والمجاديف في حالة جيدة. ثم ينزلون القارب إلى الماء ويجلس كل لاعب في مكانه، ويبدأون بتحريك المجاديف بطريقة صحيحة تحت إشراف المدرب.

يحتاج التجديف إلى القوة والتركيز والتوازن، كما يحتاج إلى الصبر والتدريب المستمر. يتعلم الأطفال كيف يحافظون على توازن القارب، وكيف يستخدمون المجاديف بطريقة صحيحة، وكيف يتعاونون مع زملائهم إذا كانوا في قارب جماعي.

تقام مسابقات التجديف في مسارات مائية محددة، ويتسابق اللاعبون للوصول إلى خط النهاية بأسرع وقت. يفوز الفريق أو اللاعب الذي يجدف بسرعة ويحافظ على انتظام حركته طوال السباق.

للتجديف فوائد كثيرة، فهو يقوي عضلات الذراعين والكتفين والظهر والساقين، ويحسن اللياقة البدنية، ويزيد من القدرة على التحمل، كما يساعد على تنمية روح التعاون والانضباط والثقة بالنفس.

ومن قواعد السلامة في التجديف ارتداء سترة النجاة دائماً، والاستماع إلى تعليمات المدرب، وعدم التجديف في المياه الخطرة أو أثناء العواصف، والمحافظة على نظافة الأنهار والبحيرات بعدم رمي النفايات فيها، واحترام القوارب الأخرى أثناء الحركة.



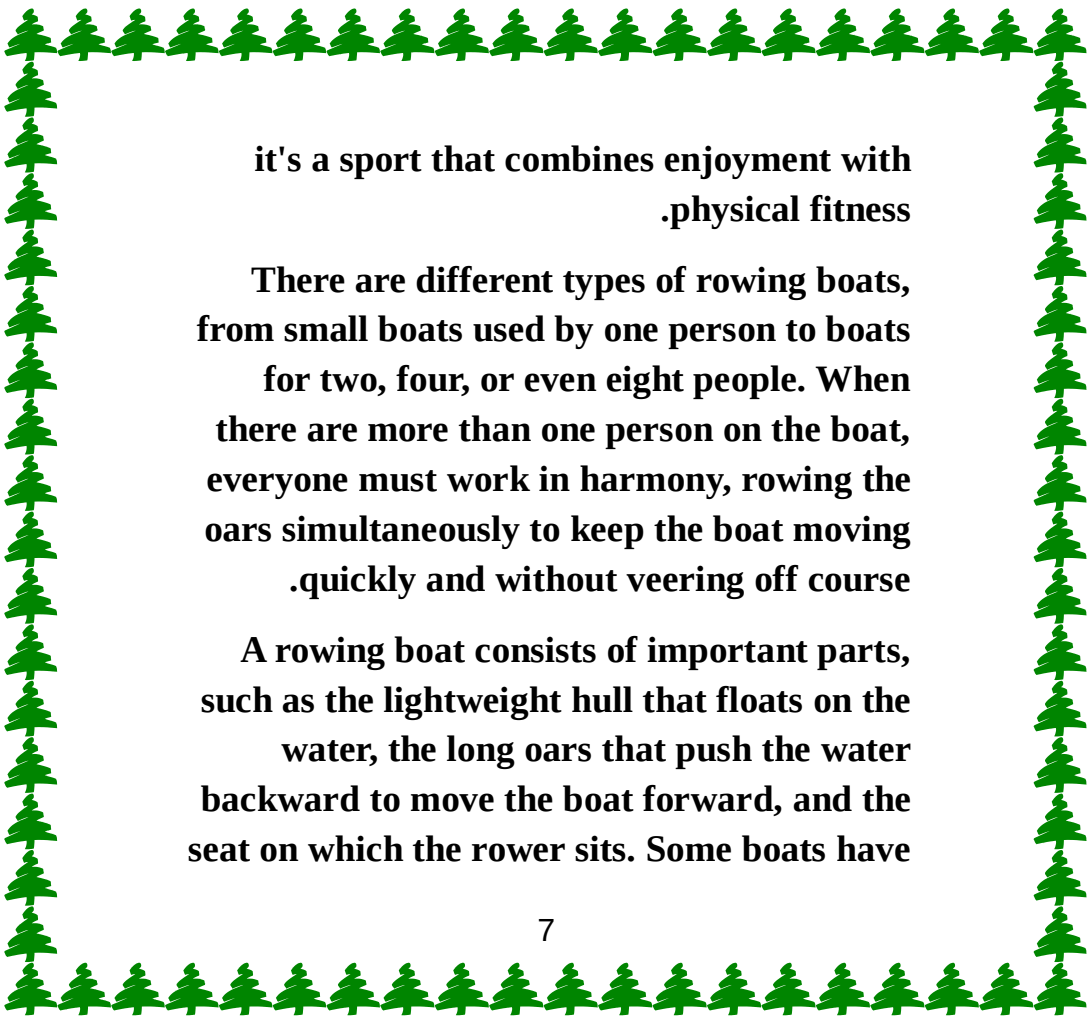
التجديف رياضة قديمة عرفها الإنسان منذ آلاف السنين، فقد
استخدم القوارب والمجاديف في التنقل وصيد الأسماك ونقل
البضائع، أما اليوم فأصبح التجديف رياضة عالمية يمارسها
الكبار والصغار، وتقام لها بطولات محلية ودولية يشارك فيها
أفضل الرياضيين.

عندما يتعلم الطفل التجديف، فإنه يكتسب مهارات جديدة،
ويتعلم العمل الجماعي والانضباط، ويستمتع بقضاء وقت رائع
في الطبيعة بين المياه والهواء النقي، فيشعر بالفخر كلما
أصبح أكثر مهارة في قيادة قاربه والتقدم به بثقة وأمان.

هيا نقرأ الكتاب باللغة الإنجليزية

**Do you know what a rowing uniform is, my
?son**

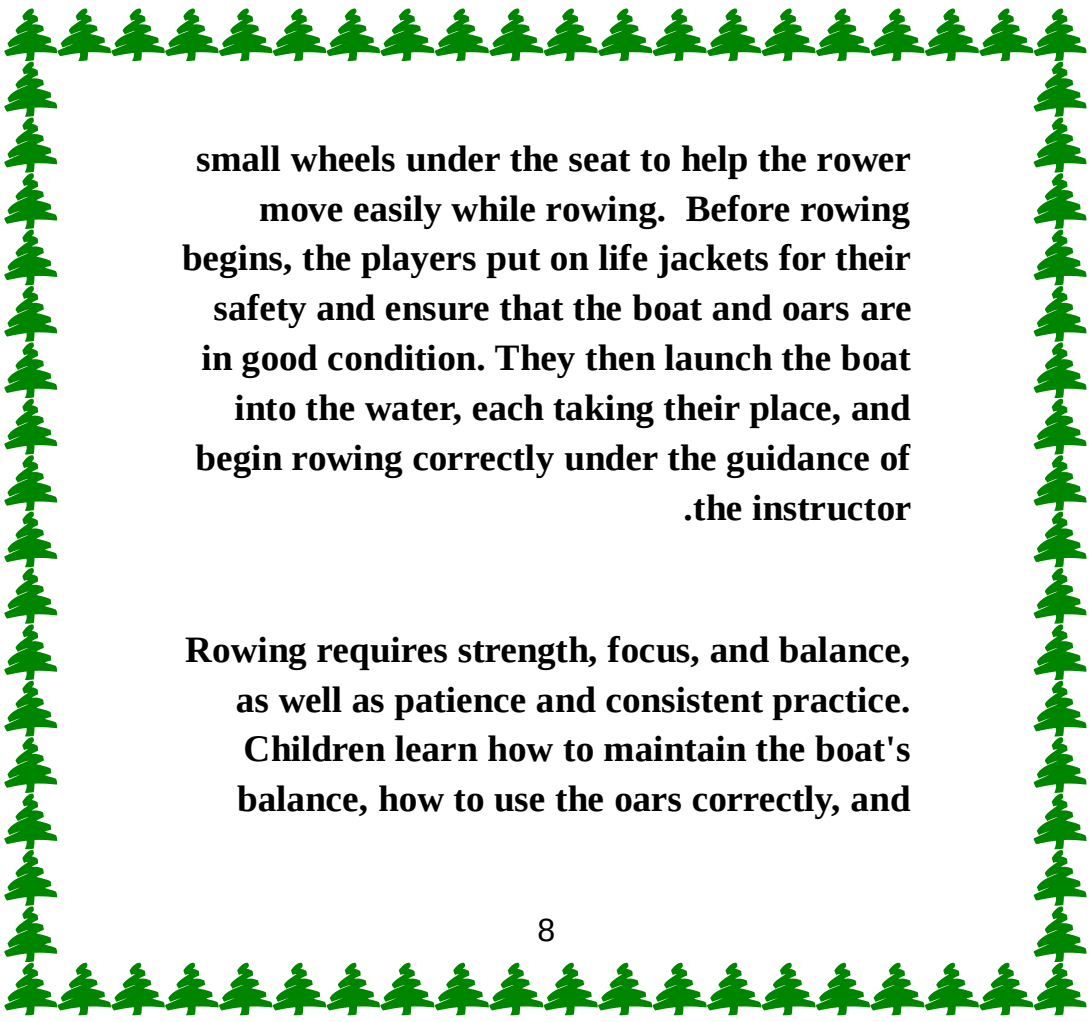
**Rowing is a fun water sport where the athlete
uses oars to propel the boat across the water's
surface. The athlete sits inside or on top of
the boat and then rows the oars forcefully
and steadily to move the boat forward
quickly and smoothly. Rowing can be
practiced on rivers, lakes, and calm seas, and**



**it's a sport that combines enjoyment with
.physical fitness**

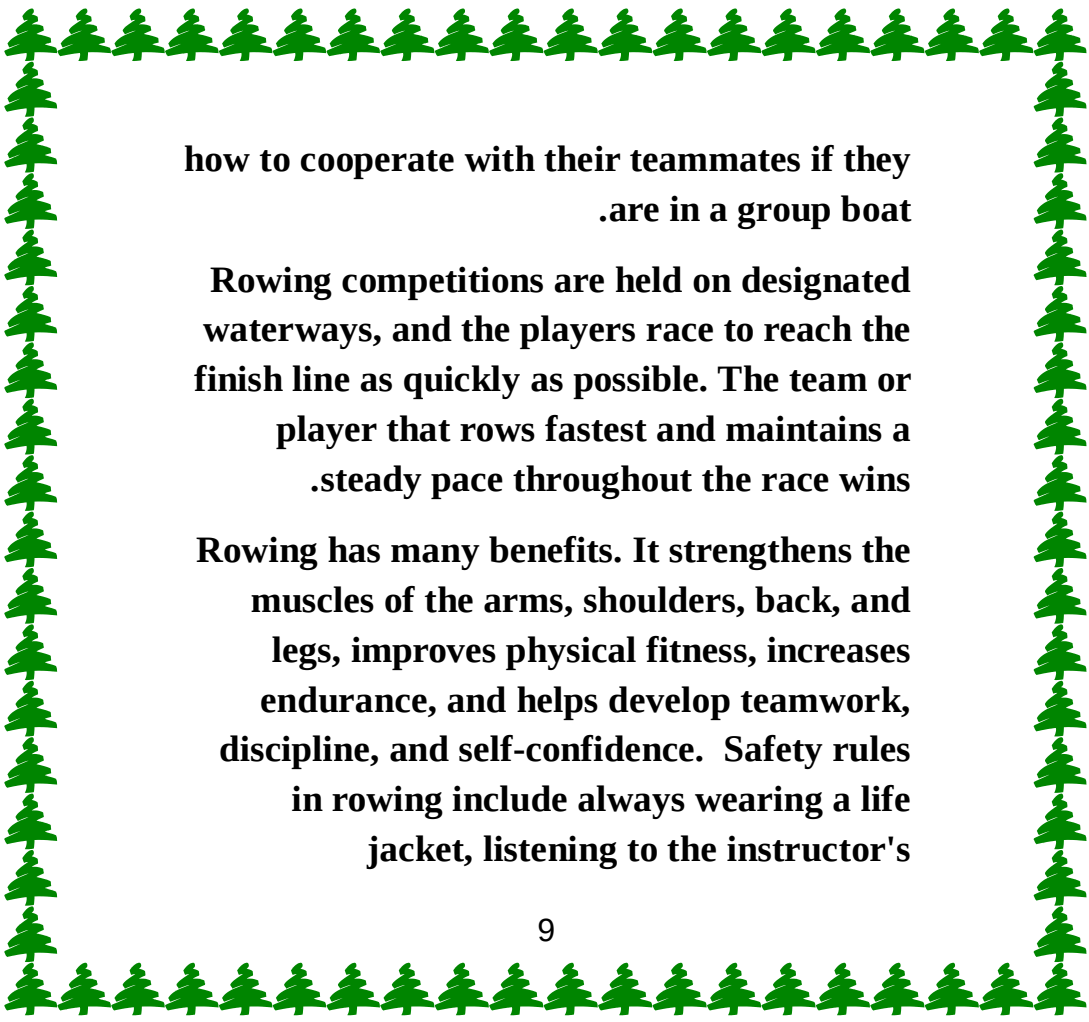
**There are different types of rowing boats,
from small boats used by one person to boats
for two, four, or even eight people. When
there are more than one person on the boat,
everyone must work in harmony, rowing the
oars simultaneously to keep the boat moving
.quickly and without veering off course**

**A rowing boat consists of important parts,
such as the lightweight hull that floats on the
water, the long oars that push the water
backward to move the boat forward, and the
seat on which the rower sits. Some boats have**



**small wheels under the seat to help the rower
move easily while rowing. Before rowing
begins, the players put on life jackets for their
safety and ensure that the boat and oars are
in good condition. They then launch the boat
into the water, each taking their place, and
begin rowing correctly under the guidance of
.the instructor**

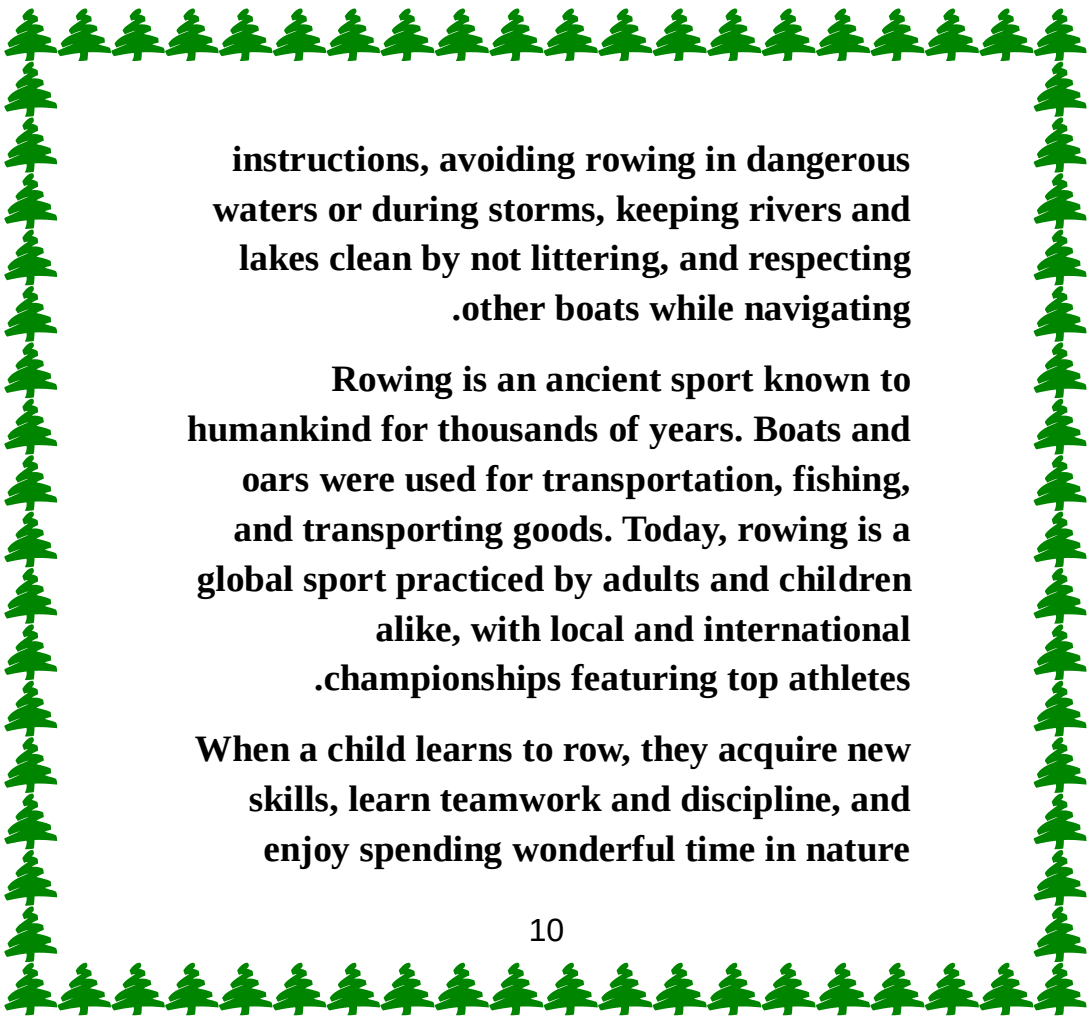
**Rowing requires strength, focus, and balance,
as well as patience and consistent practice.
Children learn how to maintain the boat's
balance, how to use the oars correctly, and**



**how to cooperate with their teammates if they
are in a group boat**

Rowing competitions are held on designated waterways, and the players race to reach the finish line as quickly as possible. The team or player that rows fastest and maintains a steady pace throughout the race wins

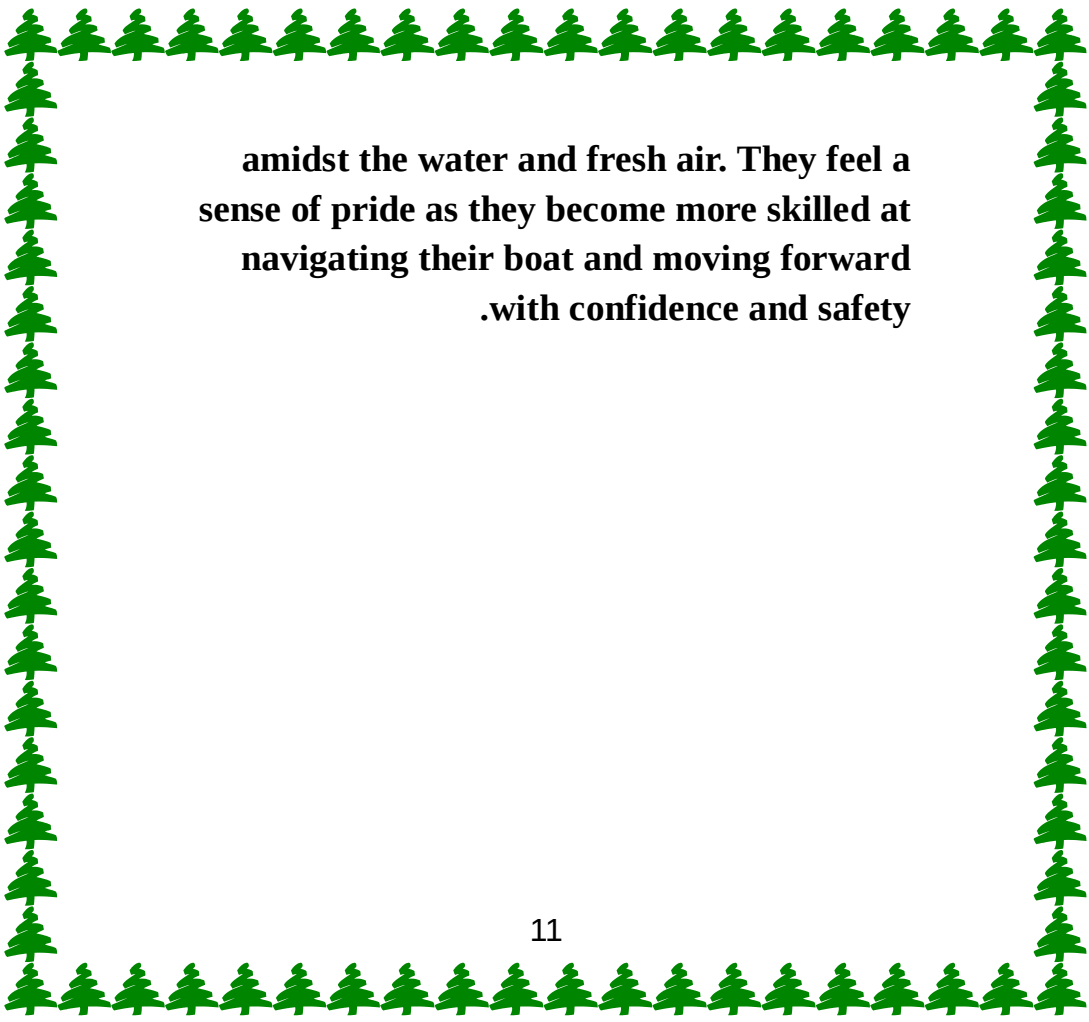
Rowing has many benefits. It strengthens the muscles of the arms, shoulders, back, and legs, improves physical fitness, increases endurance, and helps develop teamwork, discipline, and self-confidence. Safety rules in rowing include always wearing a life jacket, listening to the instructor's



**instructions, avoiding rowing in dangerous
waters or during storms, keeping rivers and
lakes clean by not littering, and respecting
.other boats while navigating**

**Rowing is an ancient sport known to
humankind for thousands of years. Boats and
oars were used for transportation, fishing,
and transporting goods. Today, rowing is a
global sport practiced by adults and children
alike, with local and international
.championships featuring top athletes**

**When a child learns to row, they acquire new
skills, learn teamwork and discipline, and
enjoy spending wonderful time in nature**



**amidst the water and fresh air. They feel a
sense of pride as they become more skilled at
navigating their boat and moving forward
.with confidence and safety**