

الباب الأول
الألعاب الصغيرة

الألعاب الصغيرة

١/١ المفاهيم العامة للألعاب الصغيرة

كانت الألعاب الصغيرة جزءاً من المجتمع القديم الذي سُجل بتاريخ الإنسان حيث كانت تعكس مثاليات وقيم المجتمع، فلقد كانت الألعاب تلعب دوراً حيويًا في نمو وتقدم الأطفال ولا زالت تقوم بهذا الواجب الحيوي في وقتنا الحاضر.

إن الحياة تعلم ونمو، فالطفل (التلميذ) يتعلم ليمشي ويتعلم ليتكلم ويقرأ، ويتعلم ليرمي الكرة، ليوكب رفاقه في المرحلة السنية.

ولكي نفهم تطور الإنسان يجب علينا فهم معني التعلم والتعليم، فإن الإنسان يتعلم كيف يجد طريقه طوال حياته، فالطفل الصغير يعمل بنشاط كي يتعلم كيف يرمي ويمسك ويلقف الكرة.

إن المهمات التي يجب على الطفل والتلميذ تعلمها، هي تلك الأشياء التي تكون نموًا حيًا وكافيًا في المجتمع، فالألعاب الصغيرة باستطاعتها تهيئة السبل لإكمال عدة مهمات ذات شأن بالنسبة للأطفال، ويرى هاري وجوزيف Harry & Joseph أن من أهم الأشياء التعليمية التي يواجهها النشء في مختلف الأعمار التي يجب توفيرها إذا كان للطفل أن ينمو ويتطور بأحسن صورة هي ما يلي:

■ تعلم المهارات البدنية الضرورية للمشاركة الناجحة في الألعاب الاعتيادية، وفي الألعاب التي يمارسها الطفل والتلميذ مستقبلاً، في برامج التربية البدنية للمدارس المتوسطة والثانوية، وهذه المهارات البدنية تشمل على: القوة، التوازن، الإيقاع، التوقيت، المرونة، والرشاقة، السرعة، الرمي، الاستلام، الركل، القفز، السقوط.

■ مسامرة الفرد لأصدقائه من نفس المرحلة السنية من ناحية التكيف والتطور الاجتماعي.
■ تكوين فكرة ناضجة عن النفس بتكوين الشعور بالقناعة، وأهمية الفرد كنتيجة لخبرات النجاح في مواقف اللعب المختلفة، وتعلم السيطرة على حركات الجسم بشكل جيد.

■ التعرف على الموقع الاجتماعي للفرد من الناحية الجنسية والتصرف على هذا الأساس، بشكل مقبول ومتكافئ اجتماعيًا.

■ تكوين المبادئ عن طريق تطوير الأخلاق الذاتية واحترام القوانين.

■ تعلم المشاركة باستخدام التجهيزات الرياضية واحترام حقوق الآخرين.

■ إعطاء الفرصة للأطفال والتلاميذ للتنفيس عن أنفسهم حيث أن اللعب والرياضة قد وصفت من قبل علماء النفس بأنها المسكن الطبيعي.

■ تهيئة المعلومات عن الألعاب التي تستخدم خارج المدرسة، أي البدء بالتعلم لقضاء وقت الفراغ.

أن هذه المهام المتقدمة آنفاً تكون الهيكل الأساسي لبعض الأهداف التي ينشدها المعلم حيث تصبح الألعاب الصغيرة أحد الوسائل المهمة للوصول إلى هذه الأهداف أثناء النشاط الحر داخل المدرسة أو خارجها.

أن هذه الفترة يجب أن تؤخذ على أنها بمثابة مختبر حيث يبدي الطفل والتلاميذ براعمها في اللعب وقابلياتهم على التكامل الاجتماعي وتكيفهم النفسي في داخلهم ومع الغير وفي الحقيقة فإن هذه الفترة بالنسبة للمعلم يجب أن تكون أكثر من فترة إشراف بل يجب أن تعتبر تجربة تعليمية بالنسبة لكل من المعلم أو التلميذ.

أن المعلومات المجموعة عن الأطفال والتلاميذ من الممكن أن تكون ذا قيم كبيرة في توجيههم من خلال الفعاليات سيجد الطفل والتلميذ منفذاً للطاقت الفائضة وكذلك منفذاً لساعات الاسترخاء التي يحتاجها الطفل والتلميذ في أوقات الدوام في المدرسة.

إن المعلم الواعي يستطيع استخدام هذه الألعاب لتكوين جواً ودياً حميماً في الصف الدراسي حيث يمكنه تكييف اللعبة لمختلف الأعمار بزيادة أو نقص المسافات وتغيير الزمن، والأخذ بنظر الاعتبار وزن وقوة الشخص، وكذلك وزن وحجم وطول الأداة وبهذه الوسيلة نقول إنه لا تقتصر أي لعبة من الألعاب على أي عمر معين، وعليه فأن على المعلم أن يختار ويحور اللعبة المقترحة طبقاً لحاجة الأطفال والتلاميذ حسب أعمارهم ومستوى مهاراتهم ومعارفهم طبقاً لأهداف الألعاب الموضوعة.

وهناك بعض الصفات المهمة التي يجب أن تتصف بها الألعاب الصغيرة والتي يجب على المربي الرياضي استيعابها لضمان حسن اختياره لتلك الألعاب مما يسهم في قدرته على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المختلفة.

يعدد فريدرش يان بعض المتطلبات كأسس مهمة ينبغي توافرها في الألعاب الصغيرة وهي:

- أن تتطلب القليل من الإعداد والتجهيز وسهولة الممارسة.
- أن تسمح باشتراك أكبر عدد ممكن من الأفراد وتبعث السرور والراحة.
- إجبارها للجميع على المشاركة الإيجابية الفعالة، إذ يجب ألا يستأثر بالفعالية عدد محدد من الأطفال والتلاميذ.
- مراعاتها التوزيع العادل لفترات الحمل وفترات الراحة، وضرورة التوزيع عند التكرار لزيادة عامل الدافعية نحو الممارسة.

ومن خصائص الألعاب الصغيرة التي وضعها إجار جونسن، رولاند فاونس ما يلي:

- تختص بإظهار الغالب والمغلوب بصورة قاطعة، الأمر الذي يترتب عنه معاناة وخبرات مفيدة لا يمكن توافرها بوضوح في أي نشاط إنساني آخر. حيث تتصف بالمنافسة العادلة بهدف تحديد المستوى.

- تتطلب جهودًا عقلية ونفسية، وبدنية كبيرة إذ تحتاج إلى درجة من التدريب والتركيز والانتباه، وتمارس طبقًا للمبادئ العملية والخلقية.
- تعتبر ظاهرة حضارية لأنها تبعث ألعاب المجتمع القديم وتساهم في إحياء التراث، وتنظم عادة بين أفراد ينتمون إلى نفس المجتمع ويحملون على نفس القيم والمثل والتقاليد.
- رياضة اختيارية يارسها الطفل والتلميذ برغبة منه دون ضغط أو إكراه.
- ويشير محمد حسن علاوي إلى أن الألعاب الصغيرة تختص بما يلي:
- تنمية طرائق فعالة في التفكير، وتحصيل المعلومات المهمة.
- غرس العادات المفيدة للعمل ومهارات الدرس.
- تشجيع الاتجاهات الاجتماعية وإقرارها في الذهن وتحصيل مدى واسع من الميل العام.
- تنمية التذوق والخبرات الجمالية، والحاسية الاجتماعية.
- تنمية الصحة البدنية.
- تنمية فلسفة منسجمة للحياة، لا تتناقض فيها ولا تتنافر حيث تحسن القدرة على الملائمة الاجتماعية للشخصية.

٢/١ ماهية الألعاب الصغيرة وتعريفها

الألعاب الصغيرة هي مجموعة من الألعاب المتعددة الجوانب التي يؤديها طفل أو تلميذ أو أكثر، وتقسم إلى مجموعة متجانسة تختلف كل مجموعة عن غيرها بالنسبة إلى تأثيرها التربوي والتعليمي بالنسبة إلى طبيعة نشاطها، وسميت كذلك لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين والشروط الموضوعية لها، ومن حيث الأدوات المستخدمة وكذلك اعتمادها على مساحات صغيرة وملاعب محدودة غير كبيرة. ويقبل عليها

التلاميذ - من كلا الجنسين وفي مختلف المراحل من حيث السن والدراسة - بكل رغبة وحماسة وشوق، إذ أنها تتميز بطابع المرح والسرور والتسلية والتنافس الموجه الشريف.

وتهتم الألعاب الصغيرة بتطوير الفرد خلال مراحل نموه، وتمهد له جميع الفرص المناسبة لتنمية استعداداته وإمكاناته وقدراته، وكذلك إشباع حاجاته الأساسية بدنية وعقلية ونفسية، فضلاً عن تكوين شخصيته الناضجة المتكاملة لكي يكون عضواً إيجابياً فعالاً في مجتمعه ووسيلة من وسائل الدولة لإنجاح خطط التنمية القومية الشاملة من جانب، وإعداده كمواطن صالح، بهدف حماية مكاسبها والدفاع عن الوطن، ومواجهة التحديات المصرية.

لقد أصبحت الألعاب الصغيرة في هذا العصر الذي نعيشه وسيلة أساسية لتربية النشء وإعداده للحياة المستقبلية بطريقة عملية يكون الدافع فيها ميل الناشئ التلقائي للعب مع أقرانه. فهي تتيح الفرص المناسبة لإشباع هذا الميل الطبيعي للحركة والنشاط وتنمي جسمه تنمية متزنة، وتكسبه التناسق في حياته، بجانب اكتسابه صفات خلقية واجتماعية كال تعاون والتسامح والتغلب على الصعاب والعمل من أجل المجموعة.

وقد تميزت برامج الألعاب الصغيرة في هذا العصر بطابع مميز من حيث التنظيم والتخطيط وسأيرت أهدافها وأغراضها الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية وتفاعلت معها.

ونظراً لتعدد أنواع الألعاب الصغيرة فقد ظهرت الحاجة إلى وضع حد فاصل يمكن بمقتضاه سهولة تمييزها وتحديد لها لكي يتمكن من فصلها عن غيرها من الألعاب والأنشطة الرياضية الأخرى.

وحدد محمد حسن علاوي أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة طبقاً لما يلي:

- لا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين دولية معترف بها، كما لا ترتبط بزمان محدد للعب أو بعدد معين من اللاعبين، أو مساحة محدودة، أو

مواصفات خاصة للأدوات المستعملة، ولا تستلزم شروط أو قواعد دولية أو عالمية.

- من السهولة تغيير وتبديل قواعد شروط اللعب بما يتلائم والظروف الطبيعية والإمكانات المادية والمناسبات الخاصة، وبما يتناسب وتحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة، حيث يتمكن المدرس من تحديد واختيار القواعد والشروط التي تنسجم وتلك الأهداف والظروف، والإمكانات المادية والبشرية.
- لا تتطلب مهارات حركية خاصة أو خطط ثابتة لكل لعبة.
- لا تحتاج إلى وجود اتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب.
- لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزمها الألعاب الرياضية الكبيرة، كطريقة الدوري أو طريقة الخروج من مرة واحدة أو مرتين.
- نسبية مقارنتها بالألعاب الكبيرة (المنظمة) من حيث زمن الأداء وعدد اللاعبين وسعة الملاعب والأدوات وشروط اللعب.
- إشغالها لمساحة صغيرة من الأرض. وتستخدم فيها الأدوات الصغيرة.
- يستغرق إعدادها وأدائها وقتاً قصيراً.
- يمكن أن يشترك في اللعبة مجموعة صغيرة من أفراد قليلون.

٣/١ مميزات الألعاب الصغيرة

تتميز الألعاب الصغيرة بقيمتها التربوية. إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية. فالمجالات للألعاب الصغيرة تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والإخاء والنظم والطاعة والأمانة والاعتماد على النفس والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة والجرأة وغير ذلك من مختلف السمات الإرادية. والخلقية الحميدة.

كما تعتبر من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات العقلية إذ أنها تتيح

للفرد فرصًا متعددة لتنمية سرعة التفكير والتصرف والإدراك والتصور والتذكر وما إلى ذلك من مختلف العمليات العقلية.

كما لا يمكن إغفال التأثير للألعاب الصغيرة على تشكيل وتكوين جسم الفرد وتقوية مختلف أعضائه وأجهزته الحيوية، وإكسابه للقدرات والمهارات الحركية المتعددة ولمختلف الصفات البدنية كالقوة والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة مما يؤثر بصورة إيجابية على شخصية الفرد.

ويرى علاوي أن المميزات التي تتحلى بها الألعاب الصغيرة هي:

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور والاستثارة المحببة إلى النفس، إذ تتميز بموافقها المتعددة المتباينة من لحظة لأخرى.
- تحمل في طياتها الطابع التنافسي الذي يتمثل في الكفاح الدائم المباشر وجهًا لوجه مع المنافس، ولا تتحدد نتيجة هذا الكفاح في أغلب الأحيان إلا في نهاية المنافسة.
- تعدد إمكانياتها الحركية ومتطلباتها الذهنية مما يسمح بتعدد السلوك الحركي والتفكير الخلاق داخل إطار قواعد اللعب إضافة إلى عدم خطورتها بمقارنتها بالكثير من الأنشطة الحركية الأخرى نتيجة قصر زمن ممارستها وصغر الأدوات المستخدمة في هذه الألعاب.
- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة للكثير من المتطلبات المادية كالأدوات والأجهزة بل يمكن الاعتماد على الأدوات البديلة كما يمكن ممارستها بدون أدوات.
- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة في وقت قصير نسبيًا، مما يمنح الفرد خبرات النجاح السارة التي تؤثر بصورة إيجابية على ثقة الفرد بنفسه وبقدراته والتي تؤثر بالتالي على مكونات شخصيته.
- تسهم الألعاب الصغيرة بقدر كبير في استثمار وقت الفراغ لجميع الأفراد حيث

أنها لا تتطلب قدرًا عاليًا من القدرات الحركية والاستعدادات البدنية والمواهب الخاصة ويمكن ممارستها في وقت الراحة بين فترات العمل أو في المعسكرات والمخيمات والرحلات حيث يمكن للفرد ممارسة الألعاب التي تناسب ومستوى لياقة الأفراد ومهارتهم ومعلوماتهم كما أن كثرة عددها يتيح الفرص أمام جميع الأفراد على اختلاف أعمارهم لاختيار ما يلائم المناسبة.

■ يمكن لجميع المراحل السنوية المختلفة ممارسة الألعاب الصغيرة ابتداء من سن الطفولة إلى الكهولة نظرًا لإمكانية تحديد الجرعات المناسبة التي تتفق مع خصائص كل مرحلة. كما يمكن لجميع قطاعات الشعب المختلفة ممارستها نظرًا لإمكانية اختيار أنواع مناسبة من الألعاب الصغيرة مع الخصائص المميزة لكل من هذه القطاعات المختلفة.

■ يمكن أن تمارس بجهد معقول أو جهد شديد.

■ ممتعة لكلا الجنسين في شتي الأعمار وأثناء كل المواسم.

وأضافت عطيات خطاب بأن الألعاب الصغيرة لا تتطلب تكاليف باهظة من حيث الملابس أو الأدوات أو الملاعب.

٤/١ البرنامج المثالي للألعاب الصغيرة

حدد عبد الفتاح لطفي، إبراهيم سلامة المميزات المثالية لبرنامج الألعاب الصغيرة فيما يلي:

١/٤/١ يفسح مكانًا للجميع؛

■ فهو يوفر متنوعات من الرياضات والألعاب بحيث يوجد أنشطة تناسب مع مختلف الميول ومستويات القوة البدنية ومراحل النمو والخبرات والمهارات.

- يوفر إمكانيات وأدوات للجميع.
- يوفر قيادة كافية وغيورة على جميع أجزاء البرنامج وليس على الجماعة الممتازة من اللاعبين المهرة فقط.
- لا يستغل الجماعة الممتازة من اللاعبين بصورة تحجب الميل نحو اللاعب العادي.
- يساوي بين المنافسة لحماية ميول اللاعبين من مختلف درجات الكفاءة.

٢/٤/١ يرقى بالرفاهية البدنية:

حيث يمارس كل إجراءات الاحتياط والوقاية لمنع الإصابات البدنية ولا يسمح للمنافس بالتضحية بسلامته البدنية سواء في المنافسة أو التدريب ويعلم بالإضافة إلى الأنشطة، قواعد المعيشة الصحية.

٣/٤/١ يقود الروح التنافسية نحو غايات تربوية:

لا يثير أهمية زائدة في الفوز أو يضع الفرد تحت مسؤوليات كبيرة لكي يفوز ويغرس وينمي كما أن المحاولة المنصفة والرغبة الجادة في الفوز النظيف أكثر أهمية من الفوز نفسه، ولا يضحي بالقيم الترويحية، ويغرس في نفوس الأطفال والتلاميذ الاحترام للميول العملية وغيرها من الميول الفنية الأخرى.

٤/٤/١ يؤكد التدريب الاجتماعي:

يساعد الفرد ليجد الرضا والارتياح في السلوك الاجتماعي المقبول ويرفض الروح الرياضية غير السوية. ولا يتسامح مع أية معالجة خبيثة أو ظاهرية سواء في تقدم أو إدارة أو تعليم أو قيادة الأنشطة الرياضية. كما أنه يغرس الاحترام والصدقة من قبل المنافس. ويؤكد التحكم في الانفعالات. ويوفر القيادة التي تعطي المثال الطيب في العادات والاتجاهات أو السلوك.

كما يحمي الجماعة من ضرورة المنافسة مع منافسين لا يتصرفون بالروح الرياضية

الحقة. ويساعد المنافس حتى يدرك مواطن التشابه بين مواقف الحياة والمواقف في ساحة اللعب.

٥/١ أهمية الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية والأنشطة الداخلية

تتلخص أهمية الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية طبقاً لما يأتي:

١/٥/١ في دروس التربية الرياضية:

يتكون درس التربية الرياضية من وحدات من الأنشطة المختلفة تتحدد بطبيعة الدرس وأهدافه، لذا فإن الألعاب الصغيرة في إحدى هذه الوحدات التي تحتوي نفس خواص الدرس، بحيث تعتبر الألعاب الصغيرة ذرة تحتوي نفس خواص العنصر الذي يمثل درس التربية الرياضية.

ويشير أمين كامل خليل، وديع ياسين إلى أن طبيعة الألعاب الصغيرة ومحتواها تختلف من درس إلى آخر، ومن حيث درجة الصعوبة وشدة الحمل، ونوع الفعاليات التي تحتويها وطبيعتها. «فقد تتضمن الألعاب الصغيرة في الدرس الشامل لتحسين الصفات البدنية، وتعلم المهارات المرتبطة بالفعاليات الرياضية. أما في الدرس الخاص فإن الألعاب الصغيرة قد تهتم بتحسين وتطوير الصفات البدنية المتعددة الجوانب، أو تهتم في درس خاص بتطوير المهارات الحركية المرتبطة بالفعاليات وترقيتها. وقد توضع الألعاب الصغيرة إحدى فقرات الاختبارات الرياضية بحيث تتم المنافسة بين الأفراد (التلاميذ) على شكل لعبات صغيرة، كما تساهم الألعاب بشكل فعال في تحقيق الأهداف التربوية، من حب العمل والعاملين وتنمية الاتجاهات الأساسية والإيديولوجية القومية، وحب الوطن والدفاع عنه، وتنمية معايير القيادة والتبعية، وكذلك المعايير الخلقية والسلوك الجماعي. كما تشبع الألعاب الصغيرة ميول الأطفال نحو التدريب الرياضي المنظم، والاشتراك الإيجابي في النشاطات الرياضية للطلّاع والفتيان. كذلك الناشئين والمتقدمين».

ومن خلال ما تقدم لابد لنا من معرفة موقع الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية. فلقد ذكرنا سابقاً بأن الألعاب الصغيرة تحتل مكانة مرموقة في دروس التربية الرياضية وأصبحت من أبرز مظاهرها، وأنها تشكل حيزاً كبيراً في محيط النشاط الصفي.

ومن المعلوم أن درس التربية الرياضية يتضمن أوجه عديدة ومتنوعة من الفعاليات والأنشطة، ابتداء من الإعداد العام الذي يشمل على النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي وأخيراً النشاط الختامي. ومن المؤسف حقاً إننا لا زلنا نرى أن معظم دروس التربية الرياضية ما زالت قاصرة على التمارين البدنية الشكلية الجامدة، خصوصاً المقدمة والجزء الأول من الخطة، وكذلك نجد الجزء المتعلق بالأعداد الخاص، والجزء الختامي ما فتئت محددة بأشكال وقوالب جامدة مكررة، وبعيدة كل البعد عن التطورات الحديثة التي شملت برامج التربية الرياضية ودروسها وحررتها من تلك القوالب والأشكال الجامدة والمواقف السلبية.

إن دروس التربية الرياضية أصبحت في الوقت الحاضر من النشاطات الترويحية الهادفة، والتي تتيح للتلميذ الفرص العديدة لكي يقوم بدوره بصورة فعالة ومؤثرة، ومن خلال ممارسته لهذه الأنشطة يستطيع أن يستغل مهاراته البدنية وقدراته الفكرية بصورة إيجابية كما يتمكن مدرس التربية الرياضية من تحقيق الأهداف والأغراض التربوية بشكل فعال وإيجابي.

ومما لا شك فيه أن دروس التربية الرياضية التي تستخدم الألعاب الصغيرة وتعتمد على السباقات والمنافسات التي تتضمنها، وكذلك الألعاب التمهيدية للألعاب الكبيرة، والألعاب الفكرية والترويحية تعتبر من أنجح دروس التربية الرياضية، التي ترمي إلى تحقيق الأهداف التربوية الحديثة.

١ / ٥ / ١ استخدامات الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية:

تستخدم الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية طبقاً لما يلي:

تحتوي على تمارين التهيئة البدنية، وتستخدم فيها الألعاب الصغيرة التي يشترك فيها جميع الأطفال في وقت واحد حيث يسبق كل نشاط حركي فعال أو ذو مستوى يتصف بالشدة أو السرعة أو القوة، مجموعة من الأنشطة الرياضية غرضها تهيئة الأجهزة الوظيفية لتقبل الأداء التالي وتختلف هذه المقدمات حسب المراحل السنية للأطفال، فقد تصاغ قصة حركية للأطفال تهدف إلى تهيئتهم للأداء، وقد تمارس على شكل تمرينات النظام مثل السير والهرولة وتحريك أجزاء الجسم المختلفة، أو استخدام الألعاب الصغيرة للتهيئة البدنية مثل جمع الكرات أو تقليد القائد، أو عكس الإشارة أو الانتشار والاصطفاف.

ويهتم مدرسو التربية الرياضية في تقديم الألعاب الصغيرة في مرحلة الطفولة المتأخرة وبالأخص في بدايتها، حيث لا يزال الطفل يميل إلى الاستمرار في الطريقة التي كان يؤديها في درس التربية الرياضية في الصفين الأول والثاني الابتدائي، وهي طريقة القصة الحركية. وتعتبر طريقة للتهيئة البدنية بالألعاب الصغيرة مرحلة انتقالية للصفوف الأولى أي خاصة للمرحلة الابتدائية وعلى أساسها تتطور في المرحلة المتوسطة وبعدها باستخدام الألعاب الكبيرة في بعض الأحيان للتهيئة البدنية خاصة إذا أدت بطريقة سريعة، وكذا إذا تميزت بالانتقال من مكان لآخر سواء للأفراد أو للجماعات وفقاً لنمطية الدروس المقدمة.

وهنا لابد من التنويه إلى أن الألعاب الصغيرة كتهيئة بدنية لها مميزات تربوية بجانب مميزاتها الوظيفية. للإعداد البدني. فكثير من هذه الألعاب رغم بساطتها تتطلب تركيز الانتباه والفهم السريع والملاحظة والدقة مما يؤكد فائدتها التربوية، ولقد أوضح العديد من رجال التربية الرياضية خاصة المستحدثين منهم أن درس التربية الرياضية الحديث لابد أن يتسم بروح اللعب باعتباره المنطلق الطبيعي التي تؤكد الفلاسفة الطبيعية والتقدمية على حد سواء.

١/٥/٢ جزء التمرينات البدنية:

تستخدم الألعاب الصغيرة بدلاً من التمرينات البدنية الشكلية على أن تحقق نفس الأغراض والأهداف. تؤدي هذه الألعاب إما بصورة فردية مع الزميل أو مع مجموعات صغيرة باستعمال الأدوات أو بدونها. حيث أن من المهام الأولى التي يعتمد عليها علم التدريب الرياضي للارتقاء بمستوى اللياقة البدنية للفرد، هو تقنين التدريب وذلك بتحديد حمل التدريب (الشدة، الكثافة، الحجم)، وذلك لتحقيق أهداف التدريب الرياضي، وتكون الألعاب الصغيرة هي إحدى الوسائل التدريبية لتطوير الفرد بدنياً، وحركياً، وفكرياً، واجتماعياً ونفسياً لذا فإن تقنين الحمل في الألعاب الصغيرة من الواجبات الأساسية التي تقع على مسؤولية مدرس التربية الرياضية. حيث أن اللعبة الصغيرة الواحدة يمكن أن تطور إحدى مكونات اللياقة البدنية أو عدد منها بعد تغيير وزن الأداة أو زيادة ارتفاعها أو إطالة المسافة أو تقليل عدد اللاعبين أو زيادتهم، أو تقليل فترات الراحة بين لعبة وأخرى.

١/٥/١/٢/١ ما يندرج تحت جزء التمرينات البدنية نماذج للحركات في الألعاب الصغيرة لتطوير بعض مكونات اللياقة البدنية التي منها:

■ **القوة الانفجارية:** (أو القوة المميزة بالسرعة) ويمكن استخدام الوثب بضم القدمين من فوق الشواخص أو الكرات الطبية أو مانع مقلوب أو منخفض وذلك باجتياز من خمسة إلى ستة موانع أو كرات وتكرر اللعبة ثلاث مرات.

■ **الرشاقة:** الجري المتعرج من بين الشواخص، أو أفراد القاطرة بحيث يمارس الفرد عملية الجري المتعرج من أربع إلى خمس مرات في الذهاب ومثلها في العودة تكرر اللعبة في ثلاث إلى أربع مرات.

■ **الدقة:** ألعاب التصويب على الشاخص أو إدخال الكرة من الطوق أو التهديف بكرة السلة أو اليد أو القدم. ويعطي لكل لاعب فرصة استمرار التهديف من ثماني إلى عشر محاولات. وتكرر اللعبة ثلاث مرات.

- المرونة: تمرير الكرة من بين الساقين للخلف باليدين، أو أعلى أو من الجنب ويكون عدد اللاعبين في القاطرة من عشرة إلى اثني عشر لاعب لكي يكرر اللاعب التميرية من عشرة إلى اثني عشرة مرة في كل لعبة وتعاد اللعبة مرتين أو ثلاثة مرات.
- السرعة: ألعاب الجري لمسافة (من ٣٠ إلى ٥٠) متر. مثل إسقاط الشاخص أو الدوران حوله أو تسليم عصا التتابع بعد جري المسافة المذكورة ويراعي أن تتم اللعبة بشكل تتابعات مستمرة (من ٤ إلى ٦) مرات.
- القوة: لعبة رمي أو تمرير الكرة الطبية للزميل: بحيث يقف الفريق بشكل قاطرتان متقابلتان وتستمر اللعبة بحيث يؤدي كل فرد التمرير من أربع إلى ست مرات في اللعبة الواحدة ثم تكرر اللعبة ثلاث مرات، ويراعى إطالة فترة الاستراحة.
- جلد السرعة: جمع الكرات أو الشواخص أو الأعلام بحيث يكون عدد الأعلام من ثمانية إلى عشرة أعلام، وتتراوح المسافة بين خط البدء والعلم الأول عشرة أمتار تقريباً، تكرار اللعبة ثلاث مرات، ويراعي أن تكون فترة الاستراحة قصيرة.
- التوازن: ولتطوير هذه الصفة تستخدم الألعاب التي تعتمد السير على عارضة التوازن أو المقاعد السويدية، أو الاستناد على قدم واحدة أو الحجل لمسافة معينة. كذلك تستخدم ألعاب إسقاط الزميل من الأوضاع المذكورة، ويمكن تكرار هذه الألعاب عدة مرات مع مراعاة عامل الزمن المخصص للألعاب.
- رد الفعل: (سرعة الاستجابة) وتستخدم فيها ألعاب النداء، أو الإشارات مثل التقليد أو عكس الإشارة ويراعى عند تطبيق اللعبة عدم تنبيه اللاعب على أنه سيبدأ اللعبة أو سيؤدي الحركة وإنما يفاجئ بها ويمكن تكرارها عدة مرات لأنها لا تولد الملل ويبدل بها جهد بسيط.
- التوافق العضلي العصبي: مثل ألعاب اللقف أو المهارات المركبة أو الجري المزدوج أو الألعاب الحركية الغنائية. وتمارس هذه الألعاب بطرق متنوعة لتعويد الفرد على المواقف المتعددة المختلفة.

ومما تقدم من أمثلة يمكن للعبات الصغيرة أن تؤدي إلى تطوير القوة إذا تم تكرار الحركة من أربع إلى ست مرات بحيث تعاد اللعبة من ثلاث إلى أربع مرات، ولتطوير الجلد، يجب تكرار الحركة من ثمانية إلى اثني عشرة مرة بحيث تعاد اللعبة ثلاث مرات تقريباً، ولتطوير السرعة، تستخدم أدوات خفيفة الوزن أو مسافات قصيرة وتكرر الحركة من ثلاث إلى خمس مرات بحيث تعاد اللعبة من ثلاث مرات إلى أربع مرات.

ويمكن أن تطبق القواعد أعلاه على لعبة واحدة كما ذكر سابقاً بحيث تطور لنا مرة القوة، ومرة السرعة، ومرة الجلد، وإضافة إلى مكونات أخرى مثل: المرونة والرشاقة والتوافق، والدقة. وهذا ما يجب مراعاته عند تكرار الألعاب الصغيرة بحيث تحقق عدة أهداف من خلال تكرارها.

١/٥/١/١/٢/٢ استخدام الألعاب الصغيرة لتنوع النشاط لغرض الترويح، وذلك عندما يشعر الأطفال بالملل وعدم الرغبة في المتابعة في جزء التمرينات من درس التربية الرياضية.

حيث تتخلل دروس التربية الرياضية مجموعة من الحركات المفاجئة بشكل ألعاب صغيرة ويمكن أن تتخذ الطابع التنافسي لزيادة الحماس في أدائها، وتتسم هذه الألعاب بالطابع الترويحي إذ أن أهدافها إبعاد الملل عن الأطفال، بخاصة في الجزء الثاني من درس التربية الرياضية والذي يشمل على التمرينات البدنية، حيث أن استمرار وقوف الأطفال في القاطرات وأدائهم التمرينات التي تعتمد على الإيعاز في تليبيتها والتوقيت الدقيق لحركات الأطفال يولد الملل ما لم تتخلل فترة أداء التمرينات بعض الحركات والألعاب المفاجئة مثل صراع الديكة، والدوران حول الجدار، تشكيل نجمة في الهواء، دوران القاطرة حول نفسها... إلخ حيث تعمل الألعاب المفاجئة على رفع مستوى عمل الأجهزة الوظيفية وتعيد للانتباه قوته ليتسنى للطفل متابعة الدرس بدقة واهتمام، وتؤهله لتحمل العمل المقبل، أو استمرار العمل بكفاءة عالية ويكثر استخدام الحركات المفاجئة في المواسم الباردة مثل الشتاء والربيع، وذلك لتخفيف تأثير البرودة على جسم الطفل.

ويجب على مدرس التربية الرياضية أن يُعلم الأطفال مجموعة من الألعاب الصغيرة خلال الدروس الأولى من العام الدراسي، ليتسنى له استخدامها وقت الحاجة أو في مكانها المناسب وتتميز الألعاب المفاجئة بقصرها، ومن ثم الإيعاز القصير لتنفيذها ولا تستخدم فيها الأدوات إلا في بعض الأحيان عندما يكون بيد الأطفال، أطواق أو كرات... الخ ويمكن أن تستخدم الألعاب الصغيرة المفاجئة على صيحات كشفية على سبيل المثال:

- استخدام الألعاب الصغيرة في النشاط التطبيقي من درس التربية الرياضية.
- تستخدم في الجزء الثاني من خطة الدرس، لاسيما في النشاط التطبيقي ويراعي في اختيار الألعاب خدمة أغراض معينة، وتعطى لإتقان المهارات الأساسية للألعاب الكبيرة المثبتة في خطة الدرس، أو قد تكون ألعاباً تمهيدية للألعاب الكبيرة.
- تستخدم الألعاب الصغيرة في الجزء الختامي من خطة الدرس، ويراعي في اختيارها، أن تكون ألعاباً هادئة نسبياً وأن تحقق أغراض النشاط الختامي.
- يتمكن مدرس التربية الرياضية - في بعض الأحيان - وبسبب ظروف خاصة من تحضير درس التربية الرياضية كاملاً عن طريق استخدام الألعاب على أن يأخذ في الاعتبار أن يحقق هذا الدرس نفس الأهداف والأغراض الأساسية لدرس التربية الرياضية، والمحددة في خطة الدرس الأصلي.

١ / ٥ / ١ / ٢ الألعاب الصغيرة في الأنشطة الداخلية داخل المدرسة:

من الممكن ممارسة الألعاب الصغيرة داخل نطاق المدرسة كنشاط داخلي خصوصاً الألعاب الشعبية، إذا توافرت الإمكانيات المادية، من مساحات وملاعب وأدوات وأجهزة من جهة، وتواجد الوقت المناسب لممارسة ذلك من جهة أخرى، لاسيما خلال فترات الراحة بين الدروس أو بعد انتهاء اليوم الدراسي ذلك أن اللعب وسيلة لاستعادة حيوية التلميذ، وصيغة من الصيغ التي تنشط جسمه بعد ساعات الدراسة الطويلة التي تحقق الاستماع إلى المحاضرات والدروس النظرية.

ولما كانت مدارسنا، على مختلف مراحلها الدراسية لا تمتلك مثل هذه الإمكانيات وذلك الوقت، لممارسة هذه الألعاب في الوقت الحاضر، إلا إذا كان هذا النوع من النشاط قد يمارس بصورة فردية واختيارية من قبل الأطفال أثناء فترات الراحة بين الدروس، أو بعد الانتهاء منها، وبتوجيه من مدرس التربية الرياضية وتشجيعه وتهيئة بعض الظروف المناسبة لهم، فإنه بالإمكان ضمن هذه الشروط أن تمارس هذه الألعاب.

إلا إننا بالإمكان ممارسة الألعاب الصغيرة واستخدامها في التدريب الرياضي كنشاط خارجي يستخدمه المدرس تنفيذًا لفقرات برنامج النشاط الرياضي المدرسي. ويقضي ذلك أن يبتعد مدرس التربية الرياضية أيضًا عن المواقف السلبية الروتينية، والأنواع الشكلية الجامدة في التدريب الرياضي المتمثلة في تمارين التهيئة البدنية وتمرين الإعداد التقليدية، كذلك التدريب على المهارات الأساسية بالطرق والأساليب المكررة المملة.

٦/١ استخدام الألعاب الصغيرة لتطوير الفرد

إن الألعاب الصغيرة تلعب دورًا فعالًا في نشر وتوسيع الثقافة بين أفراد المجتمع، وكذلك في تربية النشء والشباب تربية قومية، وفي تنمية قدراتهم الفكرية والسياسية والبدنية والعقلية، كما تساهم في تحسين الكفاءة الصحية والنفسية والترويحية.

إن استخدام الألعاب الصغيرة في دروس التربية الرياضية لها تأثير عظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية لدى الفرد، والتي تعمل على توفير الحياة التعاونية السليمة مع أقرانه في المدرسة، واللعب في جماعات متألّفة منسجمة تكون لها الأثر البعيد على المجتمع.

إن القيمة الأساسية والحقيقة تكمن فيها تصفية ممارسة هذه الألعاب على الفرد من حيوية ومنتعة ونشاط يتمكن من خلالها استخدام جميع قدراته وإمكانياته في خدمة الجماعة وتحمل المسؤولية للنهوض بالمجتمع والدفاع عن وطنه.

١ / ١ / ٦ / ١ الجانب السياسي:

تلعب الألعاب الصغيرة دورًا مهمًا وحيويًا في غرس الأفكار والمفاهيم السياسية، وبث روح الحماس الوطني والقومي في نفوس الأفراد الذين يمارسونها، لذا كان لزامًا على مدرس التربية الرياضية أن يحسن اختيار الألعاب التي تتناسب وهذه الأهداف. ذلك أن الثقافة السياسية تشكل جزءًا مهمًا وكبيرًا من ثقافة الفرد والتلميذ خصوصًا في عصرنا هذا، حيث تلعب السياسة فيه دورًا أساسيًا في ترسيخ ونشر الثقافة بين أفراد المجتمع، وفي تنشئة وتربية الجيل تربية وطنية وقومية.

إن الأهمية الكبرى للألعاب الصغيرة تكمن في قدرة هذه الألعاب ودورها في تصنيف المفاهيم الوطنية المناسبة وغرسها في نفوس الناشئة والشباب أثناء دروس التربية الرياضية وخلال النشاطات الاجتماعية الأخرى كالرحلات وحفلات السمر ومعسكرات الطلائع ومخيمات الطلاب، وغيرها من المناسبات الاجتماعية الأخرى. وبناء على ذلك، فالألعاب الصغيرة ممكن أن تساعد في تحقيق الأهداف السياسية التالية:

- تنمية الوعي الوطني والقومي بين الناشئة والشباب وغرس الولاء للأمة العربية والوطن الواحد، والإيمان بالوحدة العربية الشاملة.
- تعمل على خلق المواطن الصالح الذي يرفض كل نوع من أنواع التخلف والتردي ويأتي كل شكل من أشكال الخنوع والانقياد إلى الأجنبي.
- غرس الشعور الوطني، وتنمية الروح النضالية والاستعداد للتضحية والفداء والمشاركة الفعالة في بناء الوطن والدفاع عنه.
- تساهم في خلق وتكوين الشخصية السياسية الفذة عن طريق صقل مواهب الفرد وثقافته القومية والسياسية المعبرة عن واقع الشعب العربي والأمة العربية.

إن عملية توجيه الناشئة وتربيتهم تربية سياسية وقومية، من أهم المستلزمات الأساسية لمدرس التربية الرياضية في المدرسة. ويتم ذلك عن طريق نشر الفكر الوطني بين التلاميذ من خلال الممارسات اليومية، سواء كانت في دروس التربية الرياضية أو دروس الألعاب الصغيرة، كمادة منفصلة، وبهذه الطريقة يمكن للمدرس أن يساهم بنصيب وافر في عملية التوجيه والتربية السياسية والقومية للناشئة والشباب.

فالطفل الذي تتمثل لعبته في بناء بيتًا صغيرًا لنفسه من قطع المربعات الخشبية (قوالب) بعد أن يبذل جهدًا كبيرًا في إنشائه، نراه يعتز كثيرًا بعمله هذا بعد إكماله ويظل يدافع عنه ضد جميع المؤثرات الخارجية الداعية لإسقاطه، فإذا سقط وتهدم فإنه سوف يتألم كثيرًا لسقوطه، ثم نراه يعكف مرة أخرى لإعادة بنائه من جديد. وكذلك من خلال ممارسة التلاميذ لبعض الألعاب كلعبة دفاع العصفور عن عشه، أو دفاع الفدائي عن أرضه ووطنه، نستطيع أن نغرس في نفوسهم فكرة القومية وربطها بكفاحنا ونضالنا اليومي وبذلك يتمكن التلاميذ من ممارسة هذه الألعاب في جو من التنافس المملوء بالحماس الوطني والشعور القومي فيقاتل العصفور دفاعًا عن عشه وينتهي الصراع إما بالانتصار وهو الأرجح أو بموته أو هلاكه من أجل عشه ووطنه.

يشير تشارلز أ. بيوكر إلى أن الألعاب الصغيرة تهئ كثيرًا من الفرص التي تتيح للفرد اكتساب الخبرات الاجتماعية الغنية التي تساعد كثيرًا في تشكيل شخصية الطفل وفي تكييفه لحياة الجماعة، واعتناقه لمستويات سلوكية مناسبة، كما أنها تشبع فيه شعور الانتماء وتنمي قيم الناموس الخلقي السليم.

فالألعاب الصغيرة التي تعلم الأفراد كيف يلعبون بتعاون لا بد وأن تؤكد دور القيادة والتبعية، فنجاح أي مشروع يتوقف على القيادة الرشيدة والتبعية الصالحة، ولا يصلح أي شخص لأن يكون رئيسًا للفريق في إحدى الألعاب ولا يمتلك كل شخص

المقدرة على أن يكون نابغاً مخلصاً، وقد يكون من الأفضل للتلميذ الذي يقود أي لعبة ما أن يكون تابعاً في نشاط آخر. ويمكن للمدرس أن يدرب الأطفال على القيادة بحيث يحدد قائد جديد في كل لعبة لتنمية صفة القيادة لدى الأطفال، وهناك ملاحظة يجب على مدرس التربية الرياضية الاحتراس منها وهي عدم الاستعانة بالطفل المنطوي أو الطفل المشاكس أو الطفل ذي السلوك غير الاجتماعي كرئيس للفريق. وهذا إجراء قد نلجأ إليه في بعض الأحيان للتخلص من مشكلة نظامية، ولكن القيادة يجب أن تكتسب نتيجة للمساهمة في خير الجماعة، أو كنتيجة لاكتساب احترام الجماعة وإثبات هذا المركز المرموق في بادئ الأمر وكأننا نشجع بدلاً من أن نزجر مثل هذا السلوك.

ولتحقيق فائدة استخدام الألعاب الصغيرة لتطوير الفرد سياسياً وقومياً واجتماعياً يتبع طبقاً لرأي تشارلز. أ. بيركر ما يلي:

- تصفية القيادة الاستبدادية التي تميل للسيطرة على مواقف اللعب فحياة الجماعة المنظمة الناجحة لا يمكن أن تنمي نتيجة القوانين والتعليقات فقط. ولا بد أن ننمي الاحترام للسلطة الحكيمة، المعقولة ولكن هذا النمو لا يمكن أن يأتي عن طريق إجراءات مثل (اعمل هذا ولا تعمل ذلك) سواء في الملعب أو في حياة المجتمع.
- لا بد وأن نشجع وننمي ميولاً للتعاون في مشروعات يمكن أن تنفذ في أرض الملعب. فالحياة بصفة عامة تحت ظروفنا الراهنة، تتضمن اعتماداً متبادلاً على الغير، وجهوداً تعاونية في كثير من الأمور. ولا بد لأنشطة الملعب أن تبدو للمتعلم وكأنها لا تتصل بالقائد بل بالتلميذ وجماعته. ولا بد أن لا يسمح أن يشعر بأن جميع المسؤوليات في الإدارة الناجحة للأنشطة تنتمي للقائد. إذ أننا لو سمحنا لهذا الشعور أن يسود فمعني ذلك أننا نجعل مواقف اللعب بعيدة عن أن تماثل مواقف الحياة. والواقع يجب على المتعلم أن يشعر بأنه هو الذي يصنع الإسهام الأكبر في مسؤولية النعم الاجتماعي والخلقي الذي يتخلل مواقف اللعب. إننا نسعي نحو جعل الفرد يشعر بمسؤوليته هذه إذ أن من المهم جداً أن ننمي هذه الصفة الشبيهة بالحياة في مواقف اللعب.

■ على القائد إلا يسرع في حل المشاكل التي تواجه المتعلم، فالحياة الآن تتطلب من الفرد أن يبدو مستعدًا لمعالجة مشاكله الشخصية، يمتلك درجة من القدرة على حلها. فموقف اللعب الذي تحل فيه جميع المشاكل والصعوبات التي تواجه التلميذ عن طريق القائد أو المدرس دون أي جهد يبذل من جانب المتعلم لا يمكن أن يشابه أبدًا مواقف الحياة. إن المساعدة التي يمكن أن يقدمها القائد للتلميذ لا بد وأن تتصل فقط بالأسلوب الفني لحل المشاكل بالحلول ذاتها.

■ لا بد وأن تستخدم الأنشطة التي يكمن فيها عنصر التشويق بالنسبة للأفراد المشتركين فيها. فالحياة أمر واقعي جاد وإذا ما رغبتنا في أن يياثل الملعب الحياة فلا بد إذن أن تكون الأنشطة التي تختار (حقيقة واقعة) والممارسة فيها جادة.

والأنشطة الشكلية لن تحقق هذه المواصفات، وبالمثل فأي نشاط طبيعي يختار على أساس ميول الكبار دون الصغار لن يحقق هذه المواصفات أيضًا فالأطفال يختلفون في ميولهم بين مرحلة وأخرى من مراحل نموهم، وأن الأنشطة اليوم لا بد وأن تتضمن ميولًا طبيعية وإلا فشل موقف اللعب في أن يكون حقيقيًا أو شبيهًا بمواقف الحياة.

ومن أهم الخصائص الاجتماعية التي تطورها الألعاب الصغيرة طبقًا لرأي لطفي وسلامة هي:

■ اكتساب اتجاه الإنصاف والذي يدخل في حساباته عادة صيانة حقوق الغير ورفاهيته.

■ اكتساب اتجاه التعاون في عمليات تستهدف المصلحة العامة. والواقع أن هذه ليست الفضيلة الوحيدة التي نفتقرها في الجنس البشري ولكنها من أكبرها أهمية في رفاهية المجتمع.

■ تنمية متعة ممارسة أنشطة مثيرة ذات عامل انفعالي قوي لمقاومة أثر الإذاعة والسينما والتلفزيون وغيرها من أشكال الترفيه السلبية الهادئة والتي دفعت هذا العصر ليكون عصر الخبرات الانفعالية البديلة والممارسة الزائفة.

- إعطاء الفرصة المواتية للاشتراك في أنشطة ذات طابع اجتماعي لمقاومة الميول نحو أنماط اللعب الضارة أو الشريرة ومختلف أنواع انحراف الأحداث.
- تنمية المهارات في الأنشطة الترويحية من النوع العضلي والذي يمكن أن يستخدم بنجاح في مرحلة الرشد.
- تنمية المقدرة على التكيف السريع لدوافع وتحركات وتصميمات الغير، حتى يتوفر للفرد ما يمكنه من مقابلة الظروف المغيرة للمجتمع الحديث.

٢/٦/١ الجانب الصحي؛

يؤكد «تشارلز أ. بيركر» بقوله تساهم الألعاب الصغيرة في تطوير الفرد من الناحية الصحية عن طريق تأثيرها المباشر على الأجهزة الوظيفية، حيث يزداد حجم القلب نتيجة الأعباء التي تقع عليه أثناء اللعب كما تزداد كمية الدم المتدفقة في كل دقة من دقات القلب إذا ما قورنت بالشخص غير الرياضي، كما يكون نبض الفرد المدرب وقت الراحة أقل من نبض الشخص غير المدرب بحدود من ست إلى ثمان دقات، كذلك تزداد دقات قلب الشخص غير المدرب أثناء المجهود أكثر من دقات الشخص المدرب، كما تعود دقات القلب بعد المجهود إلى حالتها الطبيعية لدى الشخص المدرب أسرع بكثير من غير المدرب، وتكون درجة حامض اللبنيك أبطأ في الفرد المدرب وينتج عن ذلك انخفاض درجة تركيزه في الدم، مما يسمح بإخراج كمية أكبر من العمل. كما أن الزيادة في ضغط الدم في الفرد المدرب أقل منها في غير المدرب.

وتطور الألعاب الصغيرة عمل الجهاز العضلي من خلال زيادة سُمك وقوة غلاف الليفة العضلية، وكذلك تضخم كمية النسيج الضام داخل العضلة، ويزداد حجم العضلة وقوتها وتكتسب الجلد. وتحدث تغيرات كيميائية في العضلة وتزداد كمية الفوسفوكرياتين والكلوكوجين، والمواد غير النتروجينية، والهيموكلوبين، وكل هذا يساعد العضلات على العمل بكفاية أكبر. كما يزداد عدد الشعيرات الدموية في العضلات وعن طريق الألعاب الصغيرة يمكننا حل مشكلة الصحة العقلية التي

نعاني من تزايدها المستمر في هذا العصر وذلك بوضع أساس سليم للمهارات بالنسبة لكل طفل حيث أن سنوات تعلم المهارات هي نفس سنوات المدرسة، لذا فإن وضع برنامج للألعاب الصغيرة يشمل كافة المستويات التعليمية فأن الطفل سينمو ويصبح راشدًا مزودًا ببعض الوسائل التي تعينه على نسيان ما قد ينتابه من قلق أو خوف وما قد يتعرض له من كره وغيره، وذلك باشتراكه في الألعاب الصغيرة، كذلك عن طريق حث التلاميذ على اللعب النظيف واحترام قواعد الألعاب المختلفة واحترام حقوق الآخرين، كما يستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات غير المرغوبة مثل الخوف والقلق والكرهية والغيرة وما إلى ذلك من الأحوال التي تسبب الاضطرابات العقلية. وكذلك نرى أن باستطاعة المدرس أن يوجد منفذ صحي سليم للعواطف وخلق نظرة تفائلية جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية من خلال مواقف اللعب المتعددة.

٣/٦/١ الجانب النفسي:

إن السرعة المتزايدة للحياة الحديثة يمكن أن تخف وطأتها عن طريق الألعاب الصغيرة، فيمكن للمرء أن يتدرب على التحكم في تعبيراته الانفعالية عن طريق اشتراكه في الألعاب المختلفة، فالملاعب وصالات التدريب تكون بمثابة معمل ممتاز يستطيع المرء فيه أن يتحكم في عواطفه وطرح القلق، وأن يشعر بالثقة والتمتع بالبهجة حيث تقوي الدوافع في داخل الفرد والتي تدفعه للعمل، كدوافع الرغبات والمثل العليا والاهتمامات بطرق بناءة. فإذا كان النمو الانفعالي الذي تم مناسبًا ومتحكمًا فيه، أمكن توجيهه نحو التقدم الاجتماعي بدلًا من أن يصبح سلوكه مصادًا للمجتمع ففي أوجه النشاط الممارس من خلال الألعاب الصغيرة قيم كثيرة تنمو وتثمر إذا وجدت التوجيه المناسب. ومن الواجب أن نعمل على أن يكون الطفل واثقًا بنفسه وعلى أن يمارس النجاح ويشعر بالانتماء إذا أردنا أن توجه انفعالاته لصالح حياة الجماعة.

كما أن الألعاب الصغيرة تنمي الشخصية عن طريق اكتساب صفات مثل التعاون

واللعب النظيف، والتحكم في النفس ولطف المعاشرة، وتنمية الروح التنافسية، وتعلم الألعاب وكيف يواجه الفرد مواقف الرضا ومواقف الضيق ومثل هذه المعرفة تسهم في خلق كفايتهم الاجتماعية وحسن علاقاتهم الإنسانية. وتنمي الألعاب الصغيرة الإرادة والصبر والتحمل من خلال المواقف التنافسية التي يمر بها الفرد.

ويؤكد كوبك، ليوريني Kubic Laurenee أن الطفل لا يمكن أن يمر بنجاح في كل مرحلة من مراحل حياته إلا إذا تخلص من جميع اضطراباته، وذلك بقطعها كلية من جذورها قبل أن تنمو وتتفرع وتصبح من مكونات شخصيته، ووسيلة ذلك استغلال كل حادثة لأن تكون فرصة لكي يعبر عن جميع مخاوفه المكبوتة، وكل ما يدور بخلده، من عدم فهم الآخرين له وتدخلهم في شؤونه الخاصة. كما تفسح له المجال بأن يعبر عن كل آلامه وغضبه وجوانب الذعر والأخطاء المبالغ فيها. حيث أن طريق الإرشاد الحكيم يمكن من تفادي الكثير من العقد النفسية التي غالبًا ما تكون عند الطفل إذا أهملنا هذه المشكلات الجارية في أثناء طفولته.

ويقول سلافون Slavson عن طريق اللعب يستطيع الطفل أن ينفس عن نفسه ويوضح عن مضايقاته الناشئة عن عيوبه الجسمية أو دوافعه الخاصة كما يستخدم اللعب أحيانًا لكي يخفي دوافعه الحقيقية ومشكلاته الخاصة أو قد يستخدم اللعب ليحصل على الهدوء والراحة لتحقيق رغباته.

ويمكننا أن نلخص أهمية استخدام الألعاب الصغيرة لتطوير الفرد من الناحية النفسية فيما يلي:

- تنمية التحكم في متنوعات حركات الجسم الإرادية (عندما يبدو الفرد مرتبكًا).
- تنمية سعة الحيلة، والخلق، والقدرة على التفاعل السريع والدقيق عندما يخضع الإنسان لضغوط الحياة.
- التعبير الصحي للنزعات الإنسانية نحو العمل، فكثير من شذوذ الشخصية وكثير من أنماط السلوك غير الاجتماعي تظهر بربطها بهذه الحاجة.

- تتيح الفرص المتعددة للفرد لكي يمتلك القدرة على التعبير وتنمية التحكم في الانفعالات التي تمكنه من حسن التصرف في المواقف الحرجة، والقدرة الطبيعية على التعامل مع الأفراد والجماعات.
- تفسح المجال للأفراد للتدريب على مواقف القيادة والتبعية السليمة وكذلك على التعاون والمنافسة الشريفة.
- تبعث على الحماس والرغبة والاندفاع ولكنها من جهة أخرى تنمي قوة الإرادة والعزيمة والقدرة على المشاركة الوجدانية وضبط النفس.
- تنمي سرعة الإدراك والفهم واتخاذ المواقف المناسبة والاستجابة الصحيحة للمؤثرات المختلفة.
- تساهم في تنمية ميل الفرد نحو أنشطة الترويح الصحي كوسيلة للتخلص من الإجهاد العقلي والانفعالي الناتج عن ضغط الحياة المعاصرة ومستلزماتها الملحة.
- الإحساس بالرضا والإشباع بسبب النشاط العضلي المستخدم.

٤/٦/١ الجانب الترويحي؛

تُعرف حذام القزويني في كتابها «التربية الترويحية» وتقول بأن الترويح يعني التجديد في الطاقة الحيوية، والسرور، والعمل بنشاط وقوة بناء القابلية الفكرية والانفعالية والجسمية من جديد للفرد فكلما شعر الإنسان بحاجة إلى الترويح، كلما استطاع أن يستغل وقته الحر، وعلى هذا فإن الترويح يعرف على أنه برنامج لقضاء الأوقات الحرة وعلى هذا الأساس فإن علاقة الترويح بالوقت الحر قائمة على استخدام الترويح في مساعدة الفرد في أداء عمله بصورة جيدة، وبهذا فإن الترويح يأخذ في الوقت الحر بفعاليات أو أنشطة يختارها الفرد تلقائياً أو يختارها القادة والرواد بما يتناسب مع ميول ورغبات الأفراد لغرض تطوير حياة الفرد أو الجماعة.

إن الهدف الأساسي من ممارسة الألعاب الصغيرة هو مساعدة الأفراد على تكوين

شخصيات قوية سليمة وصيانتها. ويتوقف نجاح أثر الألعاب الصغيرة لتطوير الفرد من الناحية الترويحية على طبيعة ما يصاحب هذه الألعاب من علاقات بشرية، وهذا يعمل بطبيعة الحال على خلق علاقات إنسانية أفضل.

إن الألعاب الصغيرة المختلفة تمد كثيرًا من الناس بوسيلة فعالة لقضاء وقت الفراغ ممتع، حيث أن الغرض الترويحي هو استثمار وقت الفراغ الذي أصبح من ملامح عصرنا المميزة استثمارًا حكيمًا.

ولتحقيق فائدة استخدام الألعاب الصغيرة لتطوير الفرد من الناحية الترويحية، فهناك عدد من الخصائص الأساسية تتطلب توضيحها وتحديدها، وهي كما يلي:

■ الترويح يعني الفعالية والألعاب الصغيرة التي تتضمن أنشطة مختلفة وفعاليات متعددة، وهذه الأنشطة والفعاليات إما أن تكون بدنية أو فكرية أو اجتماعية وهي تعني بطبيعة الحال أن يبذل الفرد فيها جهدًا وقوة ونشاطًا متنوعًا لغرض أدائها على الوجه الأكمل.

■ عندما يمارس الأفراد الألعاب الصغيرة يكونوا مدفوعين بالرغبة في الحصول على المتعة والسعادة، كما أن انشغالهم بأنشطة وفعاليات متنوعة تبعدهم عن السلوك الترويحي الهدام، وتؤدي أخيرًا إلى توفير الفرصة لإعداد المواطن الصالح.

■ أن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الفرد لمزاولة النشاط الترويحي، بمعنى أن تكون الألعاب ملائمة مع رغباته ومنسجمة مع ميوله، وأن توفر الفرص لاكتشاف المواهب والقدرات الفردية، كالتعبير عن النفس والإبداع والتجديد في الطاقة الحيوية، أي الاستمتاع بالحياة وبالتالي يتخلص من المؤثرات العصبية مما يجعله متكيفًا مع مجتمعه، راضيًا عن نفسه وعن المجتمع الذي يعيش فيه.

■ إن الألعاب الصغيرة التي تهدف إلى تطوير الفرد من الناحية الترويحية يجب أن تكون لها آثار واضحة في تكوين الشخصية المتزنة وتنميتها.

٧/١ أنواع الألعاب الصغيرة

إن الألعاب الصغيرة كثيرة ومتنوعة ومن المتفق عليه تقريباً بين معظم علماء التربية الرياضية أن يكون تحديد أنواع الألعاب الصغيرة بما يلي:

١/٧/١ ألعاب مسلية هادئة؛

وتتميز بأنها لا تحتاج لمجهود بدني كبير لممارستها وتؤدي في مساحة صغيرة من الأرض.

٢/٧/١ ألعاب حركية؛

كألعاب الجري والمطاردة والتي يقبل عليها التلاميذ بكل رغبة وشوق لأنها تشبع رغبتهم في الركض والوثب والقفز وتقليد الحيوانات.

وتشكل ألعاب الجري الجزء الأكبر من الألعاب الصغيرة، وتتضمن ألعاب السباقات وألعاب التتابع، وألعاب المطاردة، والمسك واللمس.

٣/٧/١ ألعاب بسيطة التنظيم؛

وتحتوي على مهارات أولية كالرمي واللقف، وتتميز باحتياجها إلى أدوات بسيطة ومساحة صغيرة وترجع سهولتها إلى خلوها من التفاصيل، وتعد الطفل للألعاب المعقدة إعداداً يشمل النظام وسرعة التلبية واحترام قانون اللعبة وعمل التشكيلات.

٤/٧/١ ألعاب الكرات؛

يؤكد «محمد حسن علاوي» على ألعاب الكرات بقوله: «تحتل ألعاب الكرات على مكانة هامة بين مجموعات الألعاب الصغيرة المختلفة نظراً لما تتميز به من مزايا وفوائد مهمة، إذ يكتسب الطفل أو الفتى في غضون ممارسته لمختلف ألعاب الكرات الكثير من المهارات والخبرات الحركية التي تسهم في إتقانه ونموه في الألعاب الرياضية الكبيرة فيما بعد».

٥/٧/١ ألعاب شعبية:

ويقصد بها الألعاب التي يارسها الأطفال في الشوارع والأماكن العامة وفي القرى، وقد اتفق اللاعبون على وضع قوانينها حسب إمكانياتهم.

ويمكن تقسيمها إلى نوعين:

■ النوع الأول: ألعاب شعبية نابعة من البيئة المحلية وغير متطورة وموجودة بصورتها السابقة.

■ النوع الثاني: ألعاب شعبية متطورة، وذلك بعد إجراء بعض التغييرات والتعديلات في أسمائها وقوانينها وشروطها لكي تناسب دروس التربية الرياضية في المحيط المدرسي.

٦/٧/١ ألعاب تمهيدية أو إعدادية:

وهذه الألعاب تتميز بكثرة قوانينها وتباين أنواعها وهي تشبه الألعاب الرياضية الكبيرة من حيث المهارات الحركية وخطط اللعب وقواعد اللعبة وينظر إليها على أنها تمهد وتعد التلاميذ إلى ممارسة الألعاب الرياضية الكبيرة، كلعبة كرة القدم والسلة واليد وإلى غير ذلك من الألعاب.

٨/١ أنواع الألعاب الصغيرة حسب الأعمار والجنس

الألعاب الصغيرة متعددة الأنواع، متباينة القواعد ومختلفة الأساليب، وقد تعددت طرق تحديد أنواعها وتقييمها، إلا أنها جميعاً تتمشي مع طرق التربية الحديثة، وتتفق في مبادئها مع ما ترمي إليه. أي أن درس الألعاب هو التربية بمعناها الكامل.

لذا كان لزاماً على مدرس التربية الرياضية أن يختار منها ما يناسب الأطفال والتلاميذ وحاجاتهم ومقدرتهم، وأن يكون البرنامج ملائماً لمراحل نموهم، فتدرج في

دروسه مبتدئاً بالألعاب الفردية البسيطة للصغار إلى الألعاب الجماعية المعقدة التنظيم للكبار، ويجب عليه ملاحظة النقاط التالية:

■ التدرج في صعوبتها مبتدئاً بالألعاب الفردية السهلة إلى الألعاب الجماعية الأكثر صعوبة، سواء كان ذلك في الأداء أو التنظيم أو من حيث المهارات الحركية وقواعد اللعبة.

■ الانتقال التدريجي من الألعاب ذات القوانين البسيطة الخالية من التفاصيل إلى الألعاب التي تتضمن قوانين معقدة، لكي يتمكن التلاميذ من استيعابها بصورة تدريجية.

■ ملاحظة عامل التغير والتنوع في الألعاب التي يتضمنها الدرس ومدى الجهد الذي يبذله التلاميذ، بحيث تتعاقب الألعاب الصغيرة متناسقة فيتنقل المدرس من الألعاب القديمة إلى الألعاب الحديثة ومن الألعاب الهادئة المسلية البطيئة الحركة إلى الألعاب الحركية السريعة، ومن ألعاب الكرة إلى ألعاب المنافسة وسباقات التابع وما إلى ذلك.

■ ملاحظة الفروق الفردية من الجنس الواحد، لاسيما أثناء العمل مع الناشئين والشباب، وفي المرحلة الابتدائية المتأخرة وفترة الدراسة المتوسطة حيث تظهر الفروق الفردية من الجنس الواحد بصورة واضحة في الحجم والقدرات والميول والرغبات، وبناء على ذلك يقوم المدرس بتقسيم تلاميذ الصف الدراسي إلى مجموعات متكافئة القوي والقدرات خصوصاً عند ممارسة ألعاب المنافسة وسباقات التتابعات وألعاب الكرات.

■ ويشير عبد الفتاح لطفلي عن ملاحظة فصل ألعاب الجنسين: بقوله «من المتفق عليه بصفة عامة تقريباً بين جميع المربين أن يلعب الأولاد والبنات معاً إلى أن يأتي الوقت الذي يتعدي فيه جسم الولد جسم البنت»، ويرحب الكثير منهم باشتراك الجنسين معاً في ألعابهم حتى نهاية الفترة الابتدائية، فالأطفال من الجنسين لاسيما

في مرحلة الطفولة المبكرة لهم نفس الرغبات وجوانب الاهتمام والإمكانات حتى نهاية المرحلة الابتدائية تقريبًا.

إلا أن «حسن سيد معوض» يوضح هذه النقطة بصورة جلية ويقول: "تظهر الفروق بين الجنسين (في المرحلة الابتدائية المتأخرة) في الميول والرغبات والقدرات الجسدية ويبدو النفور واضحًا بين البنين والبنات وخاصة من ناحية البنين ويتصف كثير من البنات بنوع من غرابة الأطوار ومن الحكمة أن ينفصل الجنس في هذه السن لما يظهر من فروق في النمو الجسماني، لأن البنين يميلون بصفة عامة إلى الألعاب التي تمتاز بالاحتكاك البدني العنيف، في حين أن البنات يفضلن النشاط المعتدل.

وإذا صعب - لأسباب إدارية - فصل الجنسين في هذه المرحلة فإن مدرس التربية الرياضية يتمكن من أن يجمع البنات معًا والأولاد معًا ويلعب كل لعبته في آن واحد، ولكن في مجموعتين منفصلتين.

ويختلف برنامج الألعاب الصغيرة في مرحلة التعليم المتوسطة والثانوية لوجود الاختلافات الكبيرة في النضج الاجتماعي والنمو الجسمي والقوة والميول والرغبات الذي يصعب تحديد نوع واحد من الألعاب التي تلائم ميول الجنسين ويمكن أن تعطي هذه الألعاب لكلا الجنسين، ولجميع مراحل النمو المختلفة التي تقابل المراحل التعليمية المدرسية مع ملاحظة أن تكون كل لعبة تتناسب مع ميل التلاميذ ورغباتهم وتلائم مع قدراتهم وحاجاتهم.

وبصفة عامة يجب أن يهتم برنامج الألعاب الصغيرة طبقًا لرأي «حسن معوض» لأطفال المرحلة من سن (٦ - ٩) سنوات بما يأتي:

■ أن تكون الألعاب من النوع الذي يدعو إلى الجري والوثب والتعلق والتسلق والالتقاط والركل والضرب بأداة صغيرة كالمضرب. وتكون الحركات في بادئ الأمر شاملة للجسم كله ثم تتدرج في تقديم المهارات التي تتطلب توافقًا من اليد مع العين (كتمرير الكرات الصغيرة)، وبين القدم والعين (كركل الكرة بالقدم) وغيرها من حركات التوافق.

- ألعاب المطاردة والصيد ذات المدة القصيرة.
- ألعاب إيقاعية توقيتية (إيقاعية) بمصاحبة الموسيقى والغناء.
- ألعاب منظمة صغيرة باستخدام الكرات الصغيرة ثم الكرات المتوسطة والكبيرة.
- ألعاب وتمارين تمثيلية وقصص حركية على شكل ألعاب.

يجب أن يهتم برنامج الألعاب الصغيرة في المرحلة السنية من سن ٩ إلى ١٢ سنة بما يلي:

- ألعاب القوة والرشاقة.
- ألعاب التوازن المختلفة.
- أن يشتمل على الألعاب الصغيرة البسيطة التنظيم.
- أن يتضمن ألعاب تمهيدية التي تمهد للمهارات في الألعاب الكبيرة ولكن بأسلوب بسيط.
- العناية بالألعاب الشعبية والألعاب الشعبية المطورة.
- ألعاب المطاردة والصيد.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب تنمي روح العمل المنظم.

يجب أن يهتم برنامج الألعاب الصغيرة في المرحلة السنية من سن ١٣ إلى ١٥ سنة بما يلي:

- بالألعاب التي تهئ الفرص المناسبة للتعاون والثقة بالفائد، والقيم الاجتماعية المختلفة، كالأمانة في اللعب والإخلاص للجماعة وإطاعة السلطة وما إلى ذلك من القيم.

- الألعاب التي تساعد على قوة التحمل والجلد.
- تتجه العناية إلى الفروق الفردية وإلى النمو العضوي والفيولوجي أكثر مما تتجه إلى النمو السني.
- بالنسبة إلى البنات فإن العناية يجب أن تتجه إلى اعتدال القامة وتقوية عضلات الجذع عن طريق ممارسة الألعاب المناسبة. ويحسن اختيار الألعاب التي تتميز بالحركات الإيقاعية، وخطوات الرقص والتوازن.
- ألعاب المرحلة السابقة بشرط ألا تصل لدرجة التعب الشديد أو الإجهاد العصبي الزائد، ويكون غرضها ترقية التوافق العضلي العصبي والعناية بالقوام.
- العناية بالألعاب التي تتميز بالقوة والرشاقة والقفز والوثب، أي الجوانب التي تربي المهارة وتنميها وترقي الجراءة.
- الاهتمام بالألعاب التمهيدية والألعاب الإعدادية لألعاب كبيرة كعبة كرة القدم أو السلة أو الطائرة أو كرة اليد.
- ألعاب التي تتضمن سباقات التتابع، ومنافسات بين فرق أو مجموعات الصف.
- ألعاب تمهيدية مثل سباقات الحجل المتبادل بين فرق الصف.

٩/١ تقسيم الألعاب الصغيرة حسب الأعمار والجنس

إن الألعاب الصغيرة متعددة الأنواع متنوعة الأقسام، متباينة القواعد، مختلفة الأساليب، وقد تم تحديد أنواع هذه الألعاب لكي يسهل على مدرس التربية الرياضية أن يختار منها ما يناسب الأطفال التلاميذ وقدراتهم وقابليتهم وأن تضع خطة دراسة تبعا لمراحل النمو التي تقابل المراحل التعليمية المختلفة في المدرسة.

إن تقسيم الألعاب وفقاً لمراحل النمو أو المراحل التعليمية لا يقصد منها أن تقتصر على استخدام ألعاب معينة لمرحلة واحدة فقط بحيث لا تستخدم في مرحلة

أخرى ولكن من باب التفضيل وجد أنه بالنسبة للمدارس ومناهجها أن تكون مادة في تناول اليد لكل مرحلة مع مراعاة الفروق الفردية والجنسية لكي يسهل على مدرس التربية الرياضية أن يختار منها ما يناسب دروسه وتناسب مع قدراتهم وحاجاتهم وخصائص نموهم.

وعموماً لا يوجد الآن تقسيم مثالي للأنواع المتعددة للألعاب الصغيرة، ولكننا نحاذ وجهة نظر دوبرلر رئيس قسم الألعاب بمعهد «ليزج» بألمانيا الشرقية (سابقاً) في تقسيمه للألعاب الصغيرة إلى عدة مجموعات متجانسة تختلف عن غيرها بالنسبة لتأثيرها التربوي والتعليمي وبالنسبة لطبيعة نشاطها إلى ما يلي:

- ألعاب الغناء: تحتوي على الألعاب التمثيلية وألعاب الرقص بمصاحبة الغناء.
- ألعاب الجري: تشتمل على ألعاب السباقات والتتابعات وألعاب المسك واللمس والمطاردة، وألعاب البحث عن المكان.
- ألعاب الكرات: تحتوي على مختلف ألعاب الكرات التي تمهد لتعليم الرمي واللقف ودقة التصويب، أو تجنب وتفادي الإصابة، ألعاب الكرات لإصابة المرمى أو للوصول بالكرة إلى علامة معينة.
- ألعاب القوة والرشاقة: تشتمل على ألعاب المنازلات والشد والدفع والجذب وألعاب التوازن.
- ألعاب تدريب الحواس: وتتكون من الألعاب التي تهدف لتدريب دقة الملاحظة وسرعة الاستجابة (رد الفعل) والانتباه وما إلى ذلك.
- الألعاب الصغيرة في الماء: وهي تلك الألعاب التي تمارس في المياه الضحلة أو العميقة والألعاب الصغيرة باستخدام القوارب أو المعينات (الأدوات المساعدة).
- ألعاب الشتاء: وهي الألعاب التي تمارس على الجليد أو ألعاب الترحلق.
- ألعاب الخلاء: وتتمثل في ألعاب تعقب الأثر والبحث عن الكنز وألعاب الهجوم والدفاع والانقضاض (في الرحلات والمعسكرات).

ويمكن تقسيمها وفقاً لعدد المشاركين في اللعبة لي:

- ألعاب فردية.

- ألعاب جماعية.

■ يقصد بالألعاب الفردية: هي الألعاب التي يمارسها الفرد بمفرده دون الاستعانة بغيره من الأفراد في تأديتها.

■ الألعاب الجماعية: هي التي يمارسها الفرد مع غيره من الأفراد في فرق وجماعات.

أما أنواع الألعاب الصغيرة فيمكن أن ندرجها فيما يلي:

■ ألعاب صغيرة كشفية وإرشادية.

■ ألعاب صغيرة سياسية وتربوية.

■ ألعاب صغيرة اجتماعية.

■ ألعاب صغيرة تثقيفية.

■ ألعاب صغيرة حركية.

■ ألعاب صغيرة للتسلية.

■ ألعاب صغيرة شعبية.

١٠/١ تقسيم الألعاب الصغيرة حسب قوانينها طبقاً لرأي دان كورين

صنف دان كورين الألعاب الصغيرة إلى ثلاثة أقسام هي:

■ ألعاب ذات تنظيم بسيط.

■ ألعاب ذات تنظيم عالي.

■ ألعاب تمهيدية.

وهذه التقسيمات لغرض التسهيل والتبسيط، فمن الحكمة أن نؤكد عدم وجود خط قاطع يفصل بينها.

١/١٠/١ الألعاب ذات التنظيم البسيط:

هي الألعاب التي تكون قوانينها بسيطة وتتطلب أقل ما يمكن بالتعاون بين اللاعبين ويحتفظ المشترك بفرديته إلى حد التنافس مع كل الآخرين في بعض الأحيان.

هذا النوع من اللعب يتناسب مع تكوين الطفل والتلميذ المتمركز حول ذاته ويوافق ميول المبتدئ في اللعب أما الأدوات المطلوبة فهي في العادة أدوات صغيرة وبسيطة.

٢/١٠/١ الألعاب ذات التنظيم العالي:

إن الألعاب ذات التنظيم العالي، بعكس الألعاب ذات التنظيم البسيط، لها قوانين أكثر تعقيداً يجب أن تتبع مع الانتقال بعيداً عن التأكيد على الفردية إلى اتجاه يؤكد الجماعية في اللعب. أنها تمثل النمو والتقدم كنتيجة لخبرة وتطور المشتركين، وهي تمثل أيضاً انتقال أوجه النشاط الأولية إلى أوجه نشاط متقدمة تتطلب مهارات أكبر ورشاقة وإحساساً وقدرة على اللعب مع الآخرين كل هذا والفرد كجزء من الوحدة التعاونية الجانب أو الفريق.

٣/١٠/١ الألعاب التمهيدية:

إن استخدام بعض الألعاب التمهيدية التي تشمل على تطبيق بعض المهارات والمبادئ الأساسية تساعد الطفل على الانتقال لممارسة الألعاب المنظمة، لذا تعتبر الألعاب الصغيرة هي أساس الألعاب الكبيرة وتمهيداً لها.

١١/١ الألعاب الصغيرة الممهدة للألعاب

تحتل الألعاب الصغيرة مكاناً مرموقاً في خطة التعليم الخاصة بالمرحلة الأولى لتعليم الألعاب، فهي تعد من الوسائل المفضلة في مجال إعداد الخصائص الحركية الأساسية

ولتحسين القدرة على التوافق ورد الفعل، وإلى جانب هذه القيمة التعليمية الكبيرة، فإن الألعاب الصغيرة تعتبر وسيلة تساعد مشرف التدريب على تثبيت الجانب التربوي وبخاصة فيما تتعلق بجعل التلاميذ يحافظون على النظام والطاعة والخلق الحميد، ويشبون على التفكير الجماعي وحسن التصرف والأمانة.

ونذكر في هذا الفصل من الكتاب مجموعة مختارة من الألعاب الصغيرة المناسبة والتي تخدم الإعداد والتمهيد لرياضات الألعاب وهي تتطلب من التلاميذ درجة كبيرة من البذل العقلي والبدني، ولذا يلاحظ أنه من الضروري لمن يريد أن يتسم لعبه بالانسيابية أن يجيد استقبال الكرة وتمريرها من الثبات ومن الحركة، وكذا التصويب على المرمى والتحرر بالجري والدفاع بدرجة عالية. ويمكن التمهيد لتعليم هذه المهارات في صورتها البدائية «الأولى» بالإضافة إلى ما يجب توفره للاعب من حسن التصرف وتعدد طرقه الخاصة بالخطط عن طريق بعض الألعاب الصغيرة المناسبة.

يجب أن يتم تعليم الألعاب الصغيرة وفق موضوع، وبشكل يتدرج من السهل إلى الصعب، ومن الضروري اتباع طرق التعليم السليمة في مجال تعليم الألعاب الصغيرة. ولذلك فإنه من واجب المشرف أن يوضح في أول الأمر فكرة اللعبة، وأسهل صورها مع ذكره للقواعد المنظمة لها والتي لا يمكن الاستغناء عنها عند أدائها، وعندما يلاحظ المشرف أن اللعب «ينساب» وأن كافة التلاميذ قد وصلوا إلى درجة الفهم الكامل واستيعاب فكرة اللعبة، فإنه يمكن إدخال إضافات على اللعبة وإتمام الجوانب المختلفة الخاصة بها مثل قواعد اللعب وما شابه ذلك.

يجب على مدرس التربية الرياضية أن يبذل قصارى جهده في التفكير في اختياره لبعض التلاميذ وتدريبهم على واجبات الحكام. وبعد ذلك يكون من الممكن أن يتم اللعب في مجموعات عديدة. وبذلك يمكن رفع درجة التحميل على التلاميذ بشكل عام.

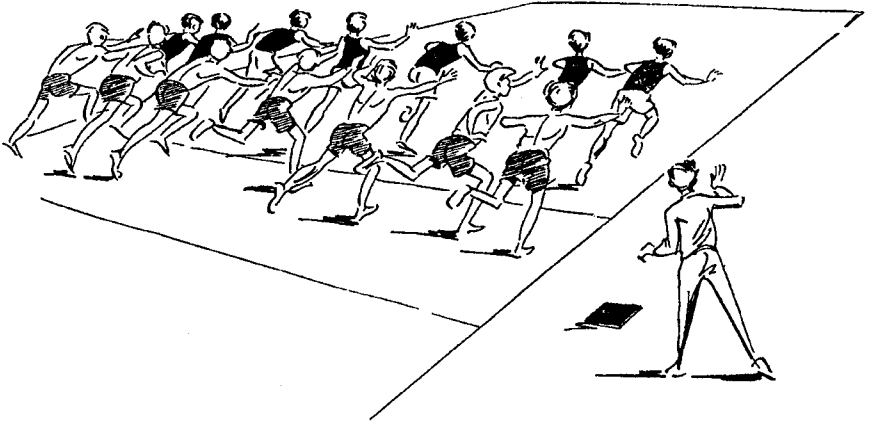
لقد قام الكثيرون من المتخصصين بتقسيم الألعاب الصغيرة التي تمهد لرياضات الألعاب وفق تقسيمهم لها على النحو التالي:

- يعبر الرقم (١) عن درجة تأثير قليلة.
- يعبر الرقم (٢) عن درجة تأثير متوسطة.
- يعبر الرقم (٣) عن درجة تأثير عالية.
- يعبر الرقم (٤) عن درجة تأثير عالية جدًا.

ويستخدمون الحروف الهجائية (أ)، (ب)، (جـ) للدلالة على ما يلي:

- يقصد بالحرف (أ) القيمة الخاصة بالإعداد للخصائص الحركية (التحميل البدني).
- يقصد بالحرف (ب) القيمة الخاصة بإعداد التلاميذ في مجال فن الأداء.
- يقصد بالحرف (جـ) القيمة الخاصة بإعداد التلاميذ في مجال الخطط.

ويحدث عند إدخال التغيرات على نوع من أنواع هذه الألعاب أو عندما يزداد عدد المشتركين في أداء أحدها لدرجة كبيرة ألا تكون هذه «القيم» ثابتة بشكل دائم. وتهدف طريقة تقسم الأطفال والتلاميذ إلى تمكين أي مشرف على التدريب أو أي مدرس حتى ولو لم يكن على خبرة أو درجة كفاءة عالية من أن يقدر القيمة الخاصة بكل لعبة من الألعاب الصغيرة في مجال الإعداد بطريقة أفضل، كما يمكنه التقسيم أيضًا من اختيار الألعاب المناسبة للغرض المنشود.



١/١١/١ نظرة إلى الاستخدام المناسب للألعاب الصغيرة،

١ / ١ / ١١ / ١ ألعاب صغيرة في مجال الإعداد للخصائص الحركية:

السرعة والرشاقة.

- | | | | |
|---------------------|-------|--------------------------|-------|
| ■ كرة الصيد. | (أ) ٣ | ■ الأبيض والأسود. | (أ) ٤ |
| ■ مجموعة تلعب بكرة. | (أ) ٤ | ■ الجري المزدوج الترقيم. | (أ) ٣ |
| ■ ألعاب المطاردة. | (أ) ٣ | ■ الجري المزدوج. | (أ) ٤ |
| ■ مطاردة القاطع. | (أ) ٤ | ■ الكرة المشتعلة. | (أ) ٣ |

الجلد.

اللعب لوقت طويل

- | | | | |
|---------------------|-----------|------------------------|-------|
| ■ كرة الصيد. | (أ) ٣ - ٤ | ■ كرة البرج. | (أ) ٤ |
| ■ مجموعة تلعب بكرة. | (أ) ٤ | ■ كرة البرج. | (أ) ٣ |
| ■ ألعاب المطاردة. | (أ) ٣ - ٤ | ■ كرة اليد في الصندوق. | (أ) ٤ |

القوة.

مع استخدام كرة طيبة

- مطاردة الكرة. (أ) ٤
- كرة المتجولين. (أ) ٣
- كرة الحدود. (أ) ٤

١ / ١١ / ٢ ألعاب صغيرة في مجال تثبيت فن الأداء الخاص:

استقبال الكرة وإعادة تمريرها.

- كرة الصيد. (ب) ٣
- كرة الجوالين. (ب) ٤
- كرة الحصين. (ب) ٢
- تغير الحقول «الملاعب» (ب) ٢
- كرة النمر. (ب) ٣
- كرة المشتعلة. (ب) ٣
- كرة الغياظة. (ب) ٣
- الكرة ضربة اليد. (ب) ٣
- مجموعة تلعب كرة. (ب) ٤
- كرة البرج. (ب) ٤
- من مكان لآخر. (ب) ٣
- كرة اليد في الصندوق. (ب) ٤
- الكرة المرتدة. (ب) ٣

١ / ١١ / ٣ ألعاب صغيرة لتطوير فن الأداء الخاص والتثبيت عليه:

- كرة الصيد. (ج) ٢
- مجموعة تلعب بكرة. (ج) ٤
- كرة النمر. (ج) ٢
- مجموعة تلعب بكرة من مكان إلى آخر. (ج) ٣
- كرة الحصن. (ج) ٢
- كرة البرج. (ج) ٤
- كرة القائد. (ج) ٤
- كرة اليد في الصندوق. (ج) ٤

١ / ١١ / ٢ ألعاب صغيرة يجب تعليمها للتلاميذ بشكل ضروري قبل ممارسة رياضة كرة اليد سبعة أفراد على سبيل المثال:

١ / ١١ / ٢ كرة الصيد:

شرح اللعبة:

يجب عند لعب كرة الصيد أن يحاول صياد أو عدة صيادين التواجد في مكان

محدد لهم لإصابة الأرنب التي تجري في دائرة حوله، وحتى يمكن رفع درجة التحميل، يقسم الصف الدراسي إلى عدة مجموعات تميز كل منها بشريط ذي لون خاص، ويحدد أحد أفراد كل مجموعة ليكون الصياد، ولا يجوز إلا اصطيد أرنب مجموعته، وبمجرد إصابته لأحدهم يتحول هذا الفرد إلى صياد، ويسمح للصياد في أول الأمر بالجري خلف الأرنب ممسكًا بالكرة في يده، أما فيما بعد فيجب عليه تنطيط الكرة مرة واحدة أو باستمرار.

وعند أداء اللعبة مع وجود صيادين اثنين أو أكثر يتم تمرير الكرة بشكل يجعل الأرنب محاصرة مع إصابتهم بالكرة من أقرب مسافة ممكنة. وتظل الأرنب التي تمت إصابتها مشتركة في اللعب مع احتساب إصابة كل أرنب بواقع نقطة لصالح الصيادين. وتكون مجموعة الصيادين التي أحرزت أكبر عدد من النقاط هي المجموعة الفائزة. وتخصص كرة لكل مجموعة من مجموعات الصيادين.

٢/١١/١ نظرة إلى الاستخدام المناسب للألعاب الصغيرة:

التقدم باللعبة:

من الممكن جعل اللعبة أكثر تشويقًا، وذلك بوضع بعض الحواجز داخل أرض اللعب (صندوق مقسم أو مهر خشبي) ويجب أن يراعى عند اختيار هذه الموانع أن تكون أجهزة لا يتسبب عنها أخطار كبيرة للتلاميذ (لا يجوز استخدام المتاريس والبارات). ومن الممكن أن يلعب فريقان متساويا القوة لعبة كرة الصياد، على أن يقوم كل فريق منهما بأداء واجبات الصياد أو الأرنب في وقت متساو بالنسبة لكليهما. وتحتسب إصابة كل أرنب بواقع نقطة لفريق الصيادين مع بقاء الأرنب التي تم اصطيداًها مشتركة في اللعب، ويكون الفريق الذي أحرز أكثر عدد من النقاط هو الفريق الفائز.

لا يجوز للصياد الجري بالكرة لأكثر من ثلاث خطوات أو الاحتفاظ بها لفترة أكثر من ثلاث ثوان.

فائدة اللعبة:

جعل التلاميذ جميعاً في حالة حركة دائمة، حيث يكون لزاماً عليهم السرعة في العدو والوقوف المفاجئ. وتغيير الاتجاه مع احتياج اللعب إلى سرعة تلبية خاطفة. استقبال الكرة وتمريرها مرة أخرى من الحركة والتصويب على هدف من الأشياء التي تتيح هذه اللعبة التدريب عليها. كما أنه من الواجب على الصيادين الجري واتخاذ الأماكن حتى عندما لا يكونون مستحوزين على الكرة. كما أن اللعبة تراعي قاعدتي الخطوات والوقت (أ ٣، ب ٣، ج ٢).

تعد هذه اللعبة مناسبة ويمكن استخدامها في المقدمة لدروس التربية الرياضية، كما أنه من الممكن استخدام هذه اللعبة في أبسط صورها بالفعل في الصف الأول المدرسي.

١ / ١١ / ٢ كرة الهدف أو الكرة المصوب عليها:

شرح اللعبة:

يصطف فريقان شمالاً ويميناً على بعد حوالي من ستة إلى ثمانية أمتار من مقعد سويدي ويكون اصطفاؤهم بالتوازي ومواجهين للمقعد. وتوضع عدة كرات طبية كبيرة فوق المقعد السويدي.

يكون على كل من الفريقين التصويب على الكرات، مع اعتبار أن الفريق الفائز هو الفريق الذي تبقي أقل من الكرات في منطقته. وينبغي استخدام أكبر عدد ممكن من الكرات. ويمكن استعادة الفريق للكرات المستخدمة في التصويب من منطقة اللعب الخاصة به، ويجب على التلاميذ الرجوع إلى الخط عند القيام بأداء كل تصويبة، مع ضرورة إخراج اللاعب الذي لا يراعي هذه القاعدة لفترة قصيرة ويحرم فيها من اللعب. ونظراً لأن اجتياز هذا الخط يحدث كثيراً بسبب حرارة اللعب وحب التنافس، فلا يجوز للمشرف أن يتشدد في تنفيذ هذا الجزاء حيث يكفي مجازاة اللاعب بدقيقتين كعقوبة مؤثرة تجعل التلاميذ يحافظون على اتباع هذه القاعدة مستقبلاً.

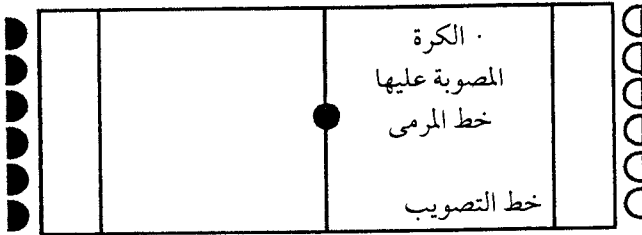
فائدة اللعبة:

تؤدي هذه اللعبة إلى تعلم دقة التصويب والتدريب على قوة التصويب (أ ٤ ب ٤). وعند استخدام الكرات الطبية الثقيلة في التصويب يؤدي ذلك إلى رفع درجة التحميل (أ ٣)، ويجب أن تكون مساحة أرض اللعب مناسبة مع قدرة التلاميذ على الأداء. ومن الممكن استخدام هذه اللعبة في الجزء الختامي لدروس التربية الرياضية. كما أنه من الممكن البدء بها بالنسبة للصف الثاني المدرسي.

١ / ١١ / ٢ / ٣ مطاردة الكرة:

شرح اللعبة:

تشبه هذه اللعبة الكرة المصوب عليها، وينبغي ممارستها بقدر الإمكان في الصالة، يحاول كل من الفريقين مطاردة كرة ذات مثانة داخلية مميزة بأي علامة وذلك عن طريق التصويب عليها باستخدام كرات أخرى، وإخراجها عن خط المرمى.



(شكل ١)

لا يجوز تحريك هذه الكرة إلا عن طريق الكرات التي يتم التصويب بها فقط وعند اجتياز هذه الكرة متدرجة عبر أحد خطي المرمى يحتسب ذلك نقطة.

يمكن تمرير الكرات المستخدمة في أرض اللعبة بين أفراد الفريق الواحد قبل القيام بتصويبها على الكرة المستخدمة كهدف للتصويب. كما أنه لا يجوز استعادة هذه الكرات مرة أخرى بالنسبة لأي من الفريقين إلا من نصف أرض اللعب.

الخاصة بهذا الفريق، ومع عدم جواز وقوف اللاعب المكلف بإحضار الكرة إلى جوار الكرة التي يتم التصويب عليها. وعند اجتياز أحد الأفراد المصوبين لخط التصويب، يكون من الواجب وقفة وضيق دوره في اللعب إلى حين إحراز النقطة التالية.

ويمكن أيضا أن تتم مطاردة الكرة في شكل دائرة، حيث يحتل كل فريق لنصف دائرة، وتمثل الدائرة خط المرمى مع اعتبار قطر الدائرة بمثابة الخط الفاصل لطول قدره (من ٦ إلى ١٢) متراً، وحتى يمكن جعل التدريب مشوقاً ينبغي أن يكون لكل لاعب كرة على الأقل، ولا يجوز إيقاف الكرة من أي جانب من الجوانب وإرجاعها مرة أخرى، عند استخدام الكرات المحشوة (الكرات الطبية الصغيرة) في التصويب، يكون من اللازم جعل أرض اللعب مناسبة لذلك، ويلاحظ أن درجة التحميل ترتفع في هذه الحالة إلى (أ ٤).

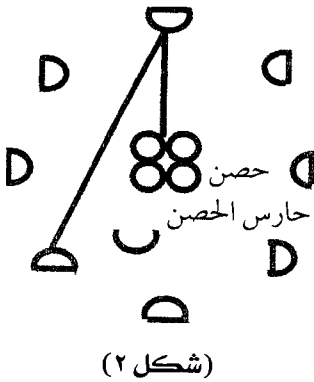
فائدة اللعبة:

دقة التصويب وقوته والتدريب عليها (أ ٣، ب ٤).

وتعتبر هذه اللعبة مناسبة للجزء الختامي بالإضافة إلى مناسبتها مع الجزء الأساسي من دروس التربية الرياضية وساعات التدريب، ويمكن البدء باستخدام هذه اللعبة للصف الثالث الدراسي.

١١ / ٢ / ٤ كرة الحصن:

شرح اللعبة:



يقوم عدد (من ٥ إلى ٨) تلاميذ بتكوين دائرة بالمواجهة محيطين في ذلك بالحصن الذي يمكن أن يتكون من بعض الكرات الطبية أو الصناديق أو المهور الخشبية، على أن يبلغ قطر الدائرة (من ٧ إلى ١٠) أمتار. ويتولى أحد اللاعبين حراسة الحصن.

يحاول التلاميذ الواقفون على حدود الدائرة إصابة الحصن باستخدام كرة جوفاء، أو محاولة تحطيم هذا الحصن.

يجب عليهم في هذا المجال تبادل تمرير الكرة واستلامها بين بعضهم البعض بسرعة، ثم التصويب على الجزء الذي لا يكون محروسًا في لحظة التصويب، وعلى حارس الحصن أن يسارع بالتوجه إلى المكان الذي يتم التصويب عليه الدفاع عنه ضد الكرة، وعند إصابة الحصن بالكرة يتم تبادل الواجبات بين حارس الحصن والمصوب.

ويمكن أداء كرة الحصن على شكل مباراة تتم في دائرتين (أو نصفين دائرة) ويقف حارس الحصن في هذه الحالة دائمًا في مواجهة الفريق المنافس، ويكون الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي تمكن من إصابة الحصن أولاً.

فائدة اللعبة:

التدريب على استقبال الكرة وسرعة تمريرها من الثبات والتمرين على التنشيط بالتصويب، كما تساعد هذه اللعبة على تثبيت قواعد كرة اليد «دخول أو اجتياز» خط المرمى وهو (في هذه الحالة خط الدائرة) (ب ٢، ج ٢).

وتعد هذه اللعبة مناسبة كمرحلة تمهيدية وكجزء من أجزاء القسم الأساسي (ابتداء من الصف الثالث الدراسي)، كما تعد مناسبة أيضًا في الجزء الختامي كمرحلة متوسطة أو عالية خاصة بهذا الجزء.

١ / ١١ / ٢ / ٥ كرة النمر:

شرح اللعبة:

يقوم عدد (من ٥ إلى ٧) لاعبين بتكوين دائرة بالمواجهة إلى الداخل، ويبلغ قطر هذه الدائرة (من ٦ إلى ١٠) أمتار، ويتواجد النمر داخل الدائرة.

يقوم النمر بلقف الكرة التي يتم تمريرها بالتقاطع، فإذا نجح في ذلك يحل محله

اللاعب الذي كان يؤدي التمرير لآخر مرة قبل استحواذ النمر على الكرة. ولا يجوز لهذا النمر مغادرة حدود الدائرة أثناء اللعب (أ ١، ب ٣، ج ٢).

التقدم باللعبة:

يمكن جعل هذه اللعبة أكثر صعوبة ونشاطًا بإشراك نمرين أو ثلاثة نمور داخل الدائرة، وتعتبر لعبة كرة النمر بمثابة التمهيد للعبة «جماعة تلعب بكرة».

فائدة اللعبة:

التدريب على استقبال الكرة وتمريرها، والبحث عن اللاعب غير المراقب، ومن الممكن استخدام هذه اللعبة ابتداءً من الصف الثاني الدراسي، كما تتناسب هذه اللعبة مع الجزء الختامي لساعة الدرس.

١ / ١١ / ٢ / ٦ مجموعة تلعب بكرة:

شرح اللعبة:

ينبغي التدريب على مجموعة تلعب بكرة في أول الأمر بعدد غير متساوٍ من اللاعبين في كل مجموعة مع ضرورة جعل الفريق المستحوذ على الكرة متمتعًا بالزيادة العددية (٥ ضد ٢)، (٤ ضد ٢)، (٣ ضد ٢) وبعد ذلك يمكن ممارسة اللعبة بين فريقين متساويين في العدد والقوة.

يحاول الفريق المستحوذ على الكرة المحافظة على الكرة بين صفوف لاعبين أطول وقت ممكن مع مراعاة قواعد رياضة كرة اليد أثناء ذلك، كما ينبغي أداء هذه اللعبة باستخدام طريقة الدفاع فرد لفرد.

فائدة اللعبة:

التدريب على استقبال الكرة وتمريرها من الحركة والتحرر بالجري و الدفاع، (أ ٤، ب ٤، ج ٤) ويمكن استخدام هذه اللعبة كمقدمة لدروس التربية الرياضية،

أما بالنسبة لاستخدام هذه اللعبة في الجزء الأساسي، فإنه أمر يساعد على رفع درجة التحميل أثناء هذه الفترة مع ضرورة استخدام هذه اللعبة لفترة قصيرة فقط.

ومن الممكن استخدام هذه اللعبة ابتداء من الصف الثالث الدراسي، أما ابتداء من الصف الرابع الدراسي، فإنه من الممكن أداء هذه اللعبة على شكل مباراة بين فريقين بنفس النسبة العالية على أن تكون مساحة مكان اللعب الذي يتم بشكل (٣ ضد ٣) حوالي (١٠ × ١٠) أمتار.

١ / ١١ / ٢ / ٧ مجموعة تلعب بكرة من مكان إلى مكان آخر:

شرح اللعبة:

يلعب عدد اللاعبين المشتركين في اللعبة (من ٣٠ إلى ٣٦) تلميذًا، ويمكن زيادة التحميل تدريجيًا في استخدام هذه اللعبة، وبما يتناسب طرديًا مع كل صف من الصفوف الدراسية.

وتبلغ مساحة كل مربع من المربعات (٤ × ٤) أمتار، ويمكن الاكتفاء بمساحة قدرها (٣ × ٣) أمتار لكل مربع عند اللعب في الصالات.

تقوم الفرق (أ، ب، ج) باحتلال كل مربع من المربعات بالتسلسل وباستخدام لاعبين في كل مربع، ويجب لعب الكرة من مكان إلى آخر، وعند إنهاء دورة من دورات انتقال الكرة دون لمس الكرة للأرض، يحصل الفريق على نقطة، وبعد انقضاء الوقت المحدد للتدريب المبدي، يمكن جعل كل فريق يلعب باستخدام كرتين مع اعتبار الفريق الفائز هو الفريق الذي يجمع أعلى عدد من النقاط، ويمكن استخدام هذه اللعبة في الفصل الدراسي الأول أيضًا.

أ	ب	ج
أ الأول	١	ب الأول
أ الثاني	٢	ب الثاني
أ الأول	٣	ب الأول
أ الثاني	٤	ب الثاني
أ الأول	٥	ب الأول
أ الثاني	٦	ب الثاني

(شكل ٣)

التقدم باللعبة:

يمكن رفع درجة التحميل لهذه اللعبة بتقسيم الفرق (أ، ب، ج) إلى فريقين داخليين بحيث يحتل الفريق (أ الأول) المربعات رقم (١ و ٣ و ٥) للصف (أ)، بينما يحتل الفريق (أ الثاني) المربعات رقم (٢ و ٤ و ٦) للصف (أ) مع تقسيم الفريقين (ب، ج) بنفس الصورة السابقة.

شرح باللعبة:

يجب لعب الكرة في هذه الحالة عبر أو خلال مكان الفريق المنافس، فإذا ما تمكن أحد أفراد الفريق المنافس من لقف الكرة، يحصل فريقه على نقطة وتعاد الكرة إلى لاعب البدء (صاحب رمية الإرسال) ويجب على الفريق (أ الأول) تمرير الكرة وفقًا للتسلسل التالي للمربعات (١ و ٣ و ٥ و ٣ و ١) فإذا ما نجح من ذلك يكون قد أحرز نقطة لعدم تمكن أي فرد من الفريق (أ الثاني) من لقفه الكرة أثناء تمريرها، ويحاول فريق (أ الثاني) نفس الشيء ابتداء من المربع (رقم ٦)، وتتواجد في حوزة كل فريق عند بدء اللعبة كرة واحدة في المكان (رقم ١) و (رقم ٦)، ويمكن استخدام هذه اللعبة بما تم إدخاله عليها من زيادة في التحميل لأطفال الصف الثاني الدراسي.

١ / ١١ / ٢ / ٨ أشكال مختلفة لأداء اللعبة:

يوضع في كل مربع بداية للمكان الطولي جسمًا يعتبر كهدف أو مرمي للتصويب عليه (المربعين رقم ١ و ٦) ويمكن للمجموعة (أ الأولى) التصويب من المربع (رقم ٥) على الجسم الخاص بالمجموعة (أ الثانية) الموضوع في المربع (رقم ٦)، كما يمكن أداء ذلك بالنسبة للفريق (أ الثاني) من المربع (رقم ٢) على هدف التصويب الخاص بالمجموعة (أ الأولى) والموضوع في المربع (رقم ١) الخاص به، كما يتم اللعب بهذه الطريقة السابق شرحها بين تلاميذ الصف الثاني الدراسي.

أما استخدام هذه اللعبة في أكثر صورها تطورًا، فيتم بأن يتواجد لاعب واحد أو لاعبان اثنان كل من فريق في كل مربع من المربعات، وعند وجود لاعبين اثنين من

كل فريق أي عند وجود عدد ٤ لاعبين في كل مربع يجب أن تتسع مساحة المربعات، كما يجب على الفريق (أ الأول) محاولة إحراز الأهداف من المربع (رقم ٦) داخل المرمى الخاص بالفريق (أ الثاني) محاولة نفس الشيء بالنسبة للفريق (أ الأول).

كما يجب على الفريق (أ الثاني) في المكان (رقم ١) الخاص به، كما ينبغي شغل المكانين (رقم ١ و ٦) في بداية الأمر بلعب واحد من لاعبي الفريق المدافع، ويعتبر الخط الفاصل بين المربعين (رقم ٢ و ١) وكذا بين المربعين (رقم ٥ و ٦) بمثابة خط رمية الإرسال (خط منطقة المرمى).

طريقة اللعب:

يجب على الفريق تمرير الكرة من مربع إلى مربع بين أفراد كل منهم على البدء بالمربعين (رقم ١ و ٦) وبعد ذلك يكون لزاماً على التلاميذ التحرر بالجري والاستعداد لانتقال الكرة، ويمكن للاعب المنافس لقف الكرة وتمريرها إلى زملائه من اللاعبين، وعند تمكن الفريق (أ الأول) من تناقل الكرة وتوصيلها إلى المربع (رقم ٥) يجوز للتلميذ المختص تصويب الكرة على المرمى الخاص بالفريق (أ الثاني) (أو إصابة الجسم المخصص للتصويب عليه) وعند تمكنه من إصابته بنجاح تحتسب هذه الإصابة هدفاً، ولا يجوز لحارس المرمى أو المكلف بالدفاع عن هذا الجسم القيام بالدفاع ضد الكرة إلا من خارج نصف الدائرة، ثم أداء رمية الإرسال بشكل تتخذ فيه الكرة نصف قطر يبلغ ثلاثة أمتار حول المرمى أو الجسم الذي يتم التصويب عليه.

وعند قيام التلاميذ بواجبات الحكم، يكون من الممكن للتلاميذ في هذه اللعبة بعدد قدره ٣٦ تلميذاً موزعين على الثلاثة الأقسام الطولية في نفس الوقت.

فائدة اللعب:

التدريب على استقبال وإرسال الكرة من الثبات ومن الحركة، والتصويب على أهداف، والتحرر بالجري والدفاع واتخاذ الأماكن والمحافظة عليها (أ ٢، ب ٣، ج ٣).

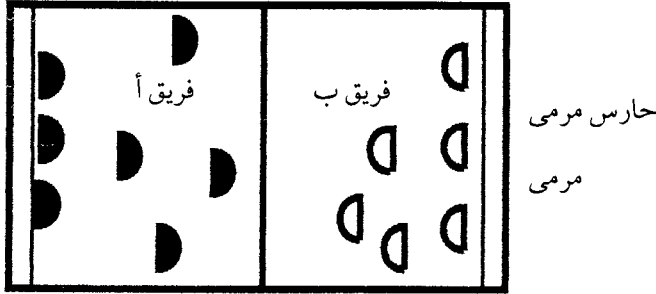
تطبيق القانون:

قاعدة الثلاث خطوات والثلاثة ثوان مع اتباعها بدقة أثناء اللعب (كرة يد).
ويتم رفع درجة التحميل أثناء اللعب بتطوير طريقة الأداء مع احتساب قيمة وفائدة اللعبة بناء على درجة التحميل وقيمة التدريب من حيث الخطط، مع إمكانية استخدام هذه اللعبة ابتداء من الصف الثالث الدراسي.

١ / ١١ / ٢ / ٩ الكرة المرتدة:

شرح اللعبة:

تقف مجموعتان في ملعين بالمواجهة، وتحاول كل مجموعة اصطياذ أكبر عدد ممكن من لاعبي الفريق المنافس أو إحراز الأهداف في مرمي الفريق المنافس، ويتم إرجاع الكرات الفاشلة في التصويب لإدخالها في اللعب مرة أخرى عن طريق اللاعبين الخلفيين (حراس المرمى)، ويمثل الخط الخلفي المحدد لأرض اللعب خط المرمى، ويجب على حراس المرمى منع الكرات المصوبة من عبور هذا الخط.



(شكل ٤) الكرة المرتدة

ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي يجمع قبل الآخر عدد من النقاط أو تحقيق أكبر عدد من النقاط في وقت واحد.

تعطي هذه النقاط حسب الإصابة بالكرة (يظل اللاعب الذي تصيبه الكرة مشتركاً في اللعب) أو إحراز الأهداف، أو عند وقوع الكرة من اليد عند تمريرها (لصالح الفريق المنافس) وفي حالة محاولة التلاميذ إحراز النقاط بالتصويب على المرمى، تعطي نقطة واحدة لكل هدف يتم إحرازها بينما تعطي نقطتان عند اصطيد لاعب منافس بالكرة.

قواعد اللعبة:

١- يجب على لاعبي الميدان مراعاة القواعد الخاصة بالوقت وعدد الخطوات التي تنظم مباريات رياضة كرة اليد (٧) سبعة أفراد وعدم مخالفة هذه القواعد يحصل الفريق المنافس على الكرة.

٢- لا يجوز للاعبي الميدان لمس الكرات المصوبة (وإذا احتسب ذلك نقطة لصالح الفريق المنافس).

٣- عند التمكن من اصطيد أحد اللاعبين بالكرة المصوبة يحصل الفريق المصوب على نقطة.

٤- يحصل الفريق على نقطة عند إحرازه لهدف بكرة مصوبة.

٥- يحصل الفريق الذي يلقف الكرة المصوبة بشكل مباشر على نقطة، أما عند سقوطها من يده، فلا يحصل الفريق المنافس على نقطة، وذلك لمخالفته قواعد اللعبة بتصويبه المباشر.

٦- عند سقوط الكرة بعد التمرير عن طريق حارس المرمى داخل أرض الملعب الخاصة بنفس الفريق، تحتسب نقطة لصالح الفريق المنافس.

مواصفات الملعب:

تتوقف مواصفات الملعب على كل من عمر اللاعبين وعددهم ومقدرتهم على الأداء، وينصح بأن تكون مساحة أرض اللعب على النحو التالي:

إذا ما كان عدد تلاميذ الفصل ثلاثين تلميذًا (الصف الخامس) يكون العرض (من ٨ إلى ١٠) أمتار، الطول الخاص بكل نصف ملعب (من ٦ إلى ٨) أمتار.

إرشادات عن ممارسة اللعبة:

ينبغي البدء في ممارسة هذه اللعبة في الجزء الأساسي من دروس التربية الرياضية، حيث يجب أن يسبق ذلك التدريب الجيد على استقبال الكرة وتمريضها ولا يسمح إلا باستخدام التصويب الكراباجي فقط، ويجب أن يذكر المشرف التلاميذ قبل بدء اللعب بأهمية استخدام الكرات الموجهة (لأن هذه الكرات يكون من الصعب على حارس المرمى إيقافها، ويلاحظ أن المبتدئين من التلاميذ يصوبون الكرة في معظم الأحوال فوق المرمى)، ويحاول التلاميذ في أول الأمر اللعب بنفس الطريقة المتبعة في لعبة كرة الشعوب، أي محاولة اصطياذ اللاعبين المنافسين بالتصويب عليهم، غير أنه لا تحتسب سوى الكرات المرتدة من المنافس فقط، ويقوم اللاعب المتأخر بإحضار التي تجتاز حدود الملعب وإدخالها في اللعب مرة أخرى.

وبعد مضي (من ٥ إلى ١٠) دقائق يمكن اعتبار الخطوط المحددة لأرض الملعب بمثابة مرمي (يتم التحديد عن طريق وضع قوائم على الأركان) مع ضرورة إيضاح واجبات حراس المرمى والشروط اللازم توافرها لإحراز الهدف وينبغي على المدرس ألا يسترسل ويزيد في الشرح بالنسبة لأول درس في الصف الدراسي الرابع، كما أنه من اللازم الإكثار من تغيير حراس المرمى وتطبيق قاعدة الزمن وعدد الخطوات في الدرس التالي لذلك (كرة يد)، على أن يبدأ المدرس أول الأمر بلفت نظر التلاميذ إلى عدم اتباعهم هذه القاعدة بنداء قصير عليهم دون أن يوقف اللعب، أما فيما بعد فيتم إعطاء الكرة للاعب المنافس عند عدم اتباع قواعد اللعب.

ومن الممكن في المدارس الصغيرة جعل التلاميذ يلعبون على شكل فرق تضم التلاميذ بمختلف المراحل السنية، كما أنه من الممكن أيضًا جعل البنين منهم يلعبون ضد البنات أو تكوين فرق مختلطة من الجنسين، وقد يلاحظ أن اللاعبين الذين

يتميزون بقوة التصويب، لا يصيرون التلاميذ الأصغر منهم سنًا أو اللاعبات بأية إصابات ذلك لأن النص على جعل الكرة تترد يفقد التصويب بوجه عام حدته، وحتى يمكن لنا جعل البنات تتمكن من الاشتراك في اللعب بقدر كاف داخل الفرق المختلطة، فإنه يجب علينا احتساب كل هدف أو إصابة ناجحة للكرة لهن تكون بمثابة ضعف ما يحتسب من نقاط بالنسبة للبنين، أما عند لعب تلاميذ صغار السن ضد لاعبين آخرين أكبر منهم سنًا فإنه من اللازم في هذه الحالة تحديد مساحة الملعب بطريقة مناسبة لهذا الغرض.

مثال ذلك:

الصف الدراسي الخامس ضد الصف الدراسي السابع يكون طول الملعب للصف الخامس سبعة أمتار، بينما يبلغ طول الملعب بالنسبة للصف السابع خمسة أمتار. ويمكن إدخال تغييرات على هذه اللعبة عند أدائها عن طريق الصفوف المدرسية المتقدمة أو أثناء التدريب.

مثال ذلك:

جعل طريقة التصويب مقتصرة على التصويب بالوثب أو التصويب بالسقوط فقط وعدم السماح بغير ذلك (كرة يد).
فائدة اللعبة:

تعتبر لعبة الكرة المرتدة ممهّدًا جيدًا لأداء المباريات في رياضة كرة اليد (٧) أفراد في الملاعب الميدانية المغطاة بالنجيل أما إذا أردنا البدء بأداء المباريات في هذه الملاعب أول الأمر، فإن لعبة الكرة المرتدة تساعد على تدريب التلاميذ على مكونات فن الأداء المهمة التالية:

■ تمرير الكرة واستقبالها.

■ التصويب على المرمى.

■ طريقة التصويب بالارتداد "التصويبة المرتدة".

■ واجبات حارس المرمى.

كما أن التلاميذ يتعلمون بالإضافة إلى ذلك التعاون وقواعد اللعب التالية:

■ قاعدة عدد الخطوات والزمى.

■ مراعاة خط منطقة المرمى.

■ الشروط الواجب توافرها لإحراز الهدف بنجاح (أ ١، ب ٣، ج ٣).

يلاحظ أن تطبيق قاعدة احتساب عدد الخطوات يتم أثناء أداء لعبة الكرة المرتدة تحت ظروف أكثر ملائمة من تلك الظروف التي يتم فيها التدريب على اتباع هذه القاعدة في مباريات رياضة كرة اليد، ولهذا لا يشترك أي منافس يعرقل لعب الكرة عند التدريب على هذه اللعبة، ويمكن لنا ملاحظة أن الكرات يتم تصويبها داخل أرض اللعب عن طريق المنافس، وبعد الهجوم دون خطة موضوعة، وذلك إذا ما لاحظنا طريقة الأداء الخاصة بالمبتدئين من لاعبي كرة اليد، كما أننا نلاحظ بكثرة ضم هؤلاء اللاعبين للكرة إلى الجسم لأكثر من ثلاث ثوان، أو ما يقوم به هؤلاء التلاميذ من الجري بالكرة عدد ٤ خطوات أو أكثر، وسبب ذلك خوف التلاميذ من فقدان الكرة واستحواذ المنافس عليها، كما أن ارتكاب هذه الأخطاء يرجع بالدرجة الأولى إلى أن تنطيط الكرة باستمرار والجري بها وإيقافها وتحريرها للزميل، تعد أشياء غير معتاد عليها بالنسبة للاعبين المبتدئين الذين لم تصبح هذه الأمور بالنسبة لهم عادة آلية التنفيذ مما يجعلهم بمجرد ظهور اللاعب المنافس أمامهم يخطئون في تنفيذ هذه الواجبات بنجاح (عامل الرهبة).

ويلاحظ أن لعبة الكرة المرتدة تعتبر بمثابة إعداد مناسب يؤدي إلى نقص وتقليل

هذه الأخطاء المخالفة لقواعد اللعب.

١/١١/٣ ألعاب المطاردة «ألعاب المسافة»:

شرح اللعبة:

تؤدي ألعاب المطاردة في مساحة أرض محددة، وينبغي تقسيم تلاميذ الفصل إلى قسمين، على أن يلعب عدد ١٥ تلميذًا في أحد نصفي الملعب مع تحديد تلميذين من التلاميذ للقيام بواجبات المطاردين المساكين يتحول التلميذ إلى لاعب مطارد «مساك» بمجرد الإمساك به أو لمسه، على أن يقوم المدرس بتحديد طريقة الحركة الجري، الحجل، المشي على أربع، وهكذا وينبغي تعريف التلاميذ بأنواع وطرق الحركات الخداعية المناسبة في هذا المجال.

التقدم باللعبة:

من الممكن إدخال صعوبات على ألعاب المطاردة بإضافة ما يلي:

- إمكانية إنقاذ اللاعب المطارد لنفسه بدخوله إلى منطقة محددة.
- عدم جواز لمس أو مسك اللاعب المطارد عند وثبه لمسافة نصف متر أو متر فوق الأرض.

أما فيما يختص بباقي إمكانات إدخال التغيير على هذه اللعبة، فيمكن الرجوع إليها في كتاب دبلر.

ويمكن ممارسة هذه الألعاب الصغيرة المبسطة في سن ما قبل المدرسة أيضًا وتعتبر هذه الألعاب ممتازة ومناسبة لمقدمة دروس التربية الرياضية (أ، ب، ج، د).

١/١١/٣ ٢ مطاردة القاطع:

شرح اللعبة:

يمكن للتلاميذ الحضور للاعب المطارد لمساعدته، وذلك بالجري في اتجاهه

لقطع طريق جري اللاعب المطارد واللاعب الذي يطارده، فيكون لزامًا على القائم بالمطاردة مباشرة مطاردة هذا اللاعب الجديد الذي يقطع الطريق عليه.

فائدة اللعبة:

لهذه اللعبة قيمة كبيرة في مجال التمهيد للألعاب الرياضية، فإن الإسراع بالدخول والاشتراك في اللعب، والتغيير المفاجئ لاتجاه الجري يتطلبان الرشاقة والقوة وسرعة رد الفعل وتنميتها (أ ٤، ب ١، ج ٢).

ويمكن ممارسة هذه اللعبة من الصف الدراسي الثالث، وتعتبر مناسبة لمقدمة دروس التربية الرياضية.

١١ / ٣ / ٣ / ٣ الأبيض والأسود:

شرح اللعبة:

يقف فريقان في منتصف أرض اللعب متواجهان يفصلهما مسافة قدرها متران تقريبًا.

وبمجرد صدور النداء من المشرف على اللعب «أسود» يقوم الفريق «الأسود» بمطاردة لاعبي الفريق «الأبيض» ويكون من اللازم الإمساك بالتلاميذ الهاربين من المطاردة قبل وصولهم إلى خط النهاية، وعند التمكن من ذلك يحصل اللاعب على نقطة لفريقه، ولا ينبغي على مشرف اللعب أن ينادي على الفريقين بالتوالي المنتظم، وإنما يكون عدد نداءاته «أسود» «أبيض» متساوية تقريبًا لكل من الفريقين في نهاية الأمر.

ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي تمكن أفراداه من اجتياز الملعب وحصل على أكبر عدد من النقاط بعد إجراء دورات كثيرة، أما إذا كان عدد اللاعبين كثيرًا، فيمكن أداء اللعبة بطريقة لمس المنافسين الخاصين بكل لاعب، ومعني ذلك أن كل لاعب لا يجوز له أن يلمس سوى المنافسين الذين يمرون في حارة مخصصة لهم.

تطوير في اللعبة:

يمكن أداء هذه اللعبة بأشكال متعددة عن طريق تغيير وضع الابتداء (الجلوس الطويل، لمس الظهر أو البطن) أو تغيير طريقة الجري (الجري بالحجل على رجل واحدة أو على كل من الرجلين أو السير على أربع).

ويمكن الاستعاضة عن اللمس باستخدام الرمي، وذلك بوضع مجموعة كبيرة من الكرات على خط المنتصف، أي بين كل من الفريقين حسب عدد لاعبي أحد الفريقين، وبمجرد صدور النداء من المشرف على اللعب، يسرع كل لاعب من الفريق المعين إلى أخذ هذه الكرات ويحاول اصطياذ اللاعب المواجه له في الفريق الآخر عند محاولته الهروب بالجري، ولا يجوز أن يجري اللاعب محتفظاً بالكرة في يده.

فائدة اللعبة:

■ تحسين السرعة والقدرة على التركيز ورد الفعل.

■ عند استخدام الكرات في اللعبة يتم:

■ تحسين الرشاقة.

■ تحسين دقة التصويب.

■ تحسين قوة التصويب.

(أ ٤، ب ١، ج ١).

ويمكن استخدام هذه اللعبة بدون كرة في الصف الدراسي الثاني وفي مقدمة دروس التربية الرياضية.

١١ / ٣ / ٤ الجري المزدوج الترقيم:

شرح اللعبة:

يقف فريقان متواجهان خلف الجانبين الضيقين (خطي النهاية) لأرض لعب

مستطيلة الشكل ويقومان بالعد تصاعديًا ويبدأ الفريق (أ) بأن يدفع اللاعب (رقم أ) إلى الفريق المنافس (ب)، ويكون من الواجب على هذا اللاعب لمس اليد الممدودة للاعب المنافس الذي يسارع بمطاردة هذا اللاعب الذي لمس يده محاولاً الإمساك به قبل وصوله إلى خط النهاية المحددة له، وفي أثناء ذلك يكون اللاعب (رقم ٢) من الفريق (أ) قد بدأ بالجري لتهديد اللاعب الأول القائم بالجري والتابع للفريق (ب)، وذلك لأنه لا يجوز إلا اللاعب الذي وصل إلى خط نهايته ودخل إلى أرض اللعب كآخر لاعب أن يلمس الآخرين، أما اللاعب (رقم ٢) من الفريق (أ) فإنه يتم مهاجمته عن طريق اللاعب (رقم ٢) من الفريق (ب)، والذي يكون قد وصل إلى خط النهاية وتمتع بناءً على ذلك بحق اللمس وهكذا، ويمكن للتلاميذ الذين يتم تهديدهم الرجوع إلى خط النهاية الخاص بهم.

ويدخل اللاعبون الملموسون إلى منطقة المسوكين الخاصة بالفريق المنافس، وتتواجد هذه المنطقة على الجانب الأيسر من خطي النهاية، ويكون عرضها ثلاثة أمتار وعمقها متر واحد، ويمكن إطلاق صراح هؤلاء المسوكين (الملموسين) عند لمس أحد لاعبي فريقهم داخل هذه المنطقة، ويعتبر الفريق الذي أمسك بأكثر عدد من اللاعبين هو الفريق الفائز.

ويمكن تطوير اللعبة بأن نجعل الفريق يحصل على نقطة عند لمس أحد أفراد الفريق المنافس، مع بقاء هذا اللاعب المنافس الملموس مشتركاً في اللعب مع اعتباره فائزاً، عند تحقيقه لأكثر عدد من النقاط.

فائدة اللعبة:

التعليم والتدريب على:

■ السرعة.

■ الرشاقة.

■ القدرة على الانتباه.

(أ٣، ب١، ج١).

ويمكن ممارسة هذه اللعبة في الصف الدراسي الثالث، وفي الجزء الختامي لدروس التربية الرياضية.

١/ ١١/ ٣/ ٥ الجري المزدوج:

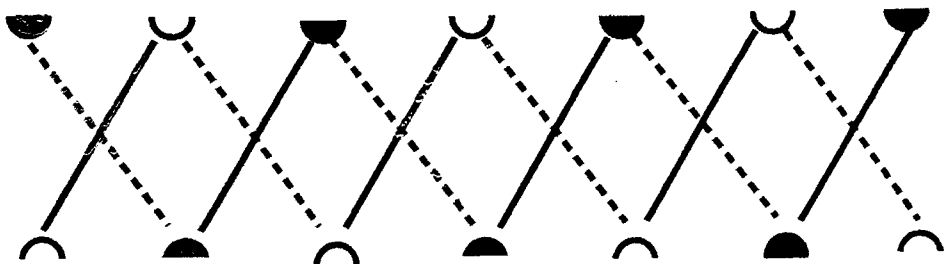
شرح اللعبة:

يتم أداء هذه اللعبة بنفس طريقة الجري المزدوج الترقيم، غير أن هذه اللعبة تتيح لكل لاعب الدخول بالمشاركة في اللعب حسب الرغبة من خط النهاية الخاص بفريقه. ويكون حق اللمس مقصوراً على اللاعب الذي يصل إلى خط النهاية الخاص به كآخر لاعب أيضاً، داخل في ذلك أرض اللعب (المنطقة المميزة، مكان الأمان) وبمجرد الرجوع إلى هذه المنطقة، يحصل اللاعب مرة أخرى على حق اللمس، ويعتبر الفريق الذي يحقق أكبر عدد من النقاط، أو يلمس أكبر عدد من المنافسين هو الفريق الفائز (أ ٤، ب ٢، ج ١) ويمكن استخدام لعبة الجري المزدوج بشكل جيد في مقدمة وخاتمة دروس التربية الرياضية.

١/ ١١/ ٤ ألعاب صغيرة بالكرة:

يمكن النصح بها في مجال التمهيد لمباريات كرة اليد.

■ كرة التجول بين صفين (شكل ٥):



(شكل ٥) لعبة كرة التجول بين صفين

شرح اللعبة:

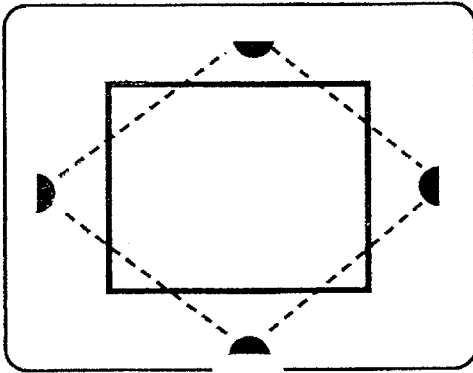
يقف التلاميذ على شكل صفين متواجهين، على أن يقف لاعب منافس إلى جانب لاعب آخر، ويتم التمرير دائمًا إلى الزميل، ويعتبر الفريق هو الفريق الذي ينهي تمرير الكرة ذهابًا وإيابًا بين الصفين المتواجهين قبل الفريق الآخر.

ويمكن أداء هذه اللعبة بصورة أخرى مع المحافظة على نفس شكل الاصطفاف حيث يبدأ الفريق من أول لاعب، بينما يمرر الفريق الآخر الكرة ابتداءً من منتصف الصفين. ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي تسبق كراته كرة الفريق الآخر.

١ / ١١ / ٤ / ٢ كرة التجول في دائرة (شكل ٦):

يتم تكوين عدة دوائر نجمية الشكل متداخلة يشترك في كل منها عدد متساو من اللاعبين، ولا ينبغي أن تضم كل دائرة أكثر من ستة لاعبين، ويتم استقبال الكرة وتمريرها من تلميذ إلى آخر مع اعتبار أن الفريق الفائز، هو الفريق الذي يتمكن من تمرير الكرة الخاصة به عددًا معينًا من الدورات قبل الفريق الآخر ولا يجوز تحطيم زميل أثناء التمرير. وتعتبر لعبة متابعة كرة للآخرين صورة أخرى من اللعبة الأولى (شكل ٦) وهي تتم على النحو التالي:

يتم تكوين دائرة نجمية الشكل من عدد من التلاميذ يتراوح من (٦ إلى ١٢) تلميذًا،



على أن يكون الاصطفاف بالتوالي لاعب ثم منافس وهكذا. ويبدأ الأداء بتواجد الكرتين مع تلميذين متواجهين كل منهما في جهة ويتبع كل منهما فريقًا، ويتم تمرير الكرتين في اتجاه واحد، ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي تسبق الكرة الخاصة به كرة الفريق الآخر بالتمرير.

(شكل ٦) لعبة متابعة كرة للآخرى

فائدة هاتين اللعبتين:

التدريب على استقبال الكرة بسرعة تمريرها مباشرة (أ ١، ب ٤، ج).

ويمكن استخدام اللعبتين من الصف الدراسي الثاني، وتعتبر اللعبتان مناسبتان في مجال تثبيت الأداء في الجزء الأساسي والجزء الختامي بدروس التربية الرياضية.

١ / ١١ / ٤ / ٣ الكرة من فوق الحبل:

يمكن استخدام ملعب كرة طائرة كأرض للعب، ويمد حبل فوق خط منتصف الملعب على ارتفاع مترين تقريباً من الأرض، كما تم خطوط الإرسال على مساحة من مترين إلى ثلاثة أمتار قبل خط المنتصف. ويتم رمي الكرة إلى نصف الملعب الخاص بالفريق المنافس من فوق الحبل بشكل لا يتمكن معه أي لاعب منافس من لقف الكرة. فإذا لمست الكرة أرض اللعب، يحتسب ذلك نقطة لصالح الفريق الرامي.

أخطاء:

- لمس الكرة في منتصف الملعب الخاص بالفريق نفسه (نقطة لصالح الفريق المنافس).
- اصطدام الكرة بالحبل أو مرورها من تحته (نقطة لصالح الفريق المنافس).
- خروج الكرة عن حدود أرض اللعب (نقطة لصالح الفريق المنافس).
- تخطي خط الإرسال (عدم احتساب الرمية وانتقال الكرة إلى الفريق المنافس).

فائدة اللعبة:

التدريب على استقبال الكرة وتمريرها بالإضافة إلى التعرف على فائدة دفاع المنطقة (أ ١، ب ٢، ج ٢).

يمكن استخدام هذه اللعبة في الصف الدراسي الثاني أو الثالث وتناسب هذه اللعبة الجزء الختامي من دروس التربية الرياضية، ويمكن استخدام كرة طبية عند الرغبة في تنمية القوة وتطويرها.

يتم تقسيم أرض الملعب عند منتصفه إلى جزئين بخط محايد، ويتواجد فريق في كل من هذين الجزأين.

يحاول كل فريق رمي الكرة إلى جزء الملعب الخاص بالفريق المنافس بشكل لا يتمكن معه أي فرد من أفراد الفريق المنافس من لقف الكرة. وعند تمكن أحد اللاعبين من لقف الكرة يتوجه من فورة إلى منتصف الملعب الخاص بالفريق المنافس ليقوم هناك بلقف الكرة من اللاعبين التابعين لفريقه وردها إليهم بمجرد لقفها. ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي يتواجد عدد معين من لاعبيه في نصف الملعب الخاص بالفريق المنافس.

تطوير في اللعبة:

يمكن إدخال تطوير على هذه اللعبة بأن يتواجد في كل من نصفي الملعب مجموعة من اللاعبين ومجموعة أخرى من اللاعبين المنافسين، وينبغي على كل مجموعة تحاول تمرير الكرة إلى تابعيها من اللاعبين المتواجدين في نصف الملعب الخاص بالفريق المنافس. وينبغي على كل لاعب منافس عرقلة هذا التمرير. كما أنه من الواجب أن يقوم الفريق المستحوذ على الكرة بتمريرها ثلاث مرات بين أفرادها قبل لعبها. وعند سقوط الكرة في أثناء ذلك ولمسها للأرض تنتقل الكرة إلى الفريق المنافس، أما عند نجاح تمرير الكرة من الزميل داخل الفريق المنافس. يكون من الممكن أيضًا تمرير الكرة التي تم النجاح في تبادلها إلى نصف الملعب الخاص بالفريق المنافس.

ويعتبر الفريق الفائز هو ذلك الفريق الذي تمكن خلال وقت محدد من تغيير أكثر عدد من اللاعبين التابعين له أو ذلك الفريق الذي حقق قبل الفريق المنافس تغيير عدد معين ومحدد من اللاعبين له.

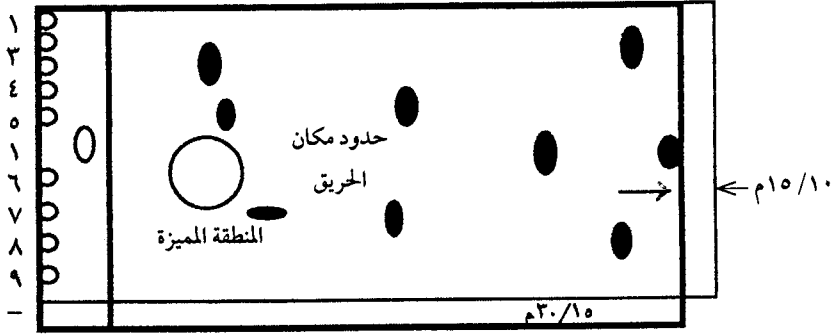
فائدة اللعبة:

التدريب على استقبال الكرة وتمريرها بالإضافة إلى الجري الحر وتمرير الكرة إلى

الزميل غير المراقب عن طريق التحرر بالجري (أ ١، ٢، ج ٢) وتعتبر هذه اللعبة تدريباً تمهيدياً للعبة كرة البرج، ويمكن استخدامها في الصف الدراسي الثالث، وفي الجزء الختامي لدروس التربية الرياضية.

١ / ١١ / ٤ / ٥ الكرة المخترقة (شكل ٧):

تؤدي لعبة الكرة المخترقة عند استخدامها إلى التمهيد لمباريات كرة اليد القانونية.



(شكل ٧) الكرة المخترقة

يجب على الفريق الذي يقوم بالتصويب أن يحاول الدوران حول الملعب بأكثر سرعة ممكنة بمجرد قيام اللاعب برمي الكرة داخل الملعب.

أما الفريق الذي يتولى لقف الكرة. فعليه أن يسارع بالإمساك بالكرة ووضعها تحت سيطرته حتى يتمكن من تمريرها إلى الحارق الذي يقف في المكان المميز الخاص بالحريق، وبمجرد رمية الكرة إلى داخل منطقة الحريق المميزة منادياً بصوت عال «حريق» يكون على كافة العدائين الوقوف في أماكنهم حيث يكونون في هذه الحالة «أمواتاً» (إذا لم يكونوا قد وصلوا إلى أحد الرايات الركنية وأمسكوا بها. ويكون عليهم الخروج من اللعبة إلى حين تغيير مكان الجري المميز، غير أنه من الممكن تركهم يشاركون في اللعب، ومعني ذلك السماح لهم بمواصلة الجري حول الملعب

أثناء الرمية التالية، مع عدم احتساب مسافات جريهم وحصول الفريق المنافس على نقطة. وبعد انقضاء فترة زمنية محددة يتم تغيير الواجبات بين الفريقين.

يقوم كافة اللاعبين برمي الكرة إلى أرض اللعب بتوالي محدد للاعبين (يقوم اللاعبون بالعد التصاعدي في أول الأمر) أما فيما بعد، فلا يكون من الضروري أن يجري التلميذ بعد رمي الكرة مباشرة، وإنما يكون من الممكن لعدد يصل إلى ثلاثة تلاميذ منهم الانتظار والجري في جماعة واحدة عند رمي الكرة بشكل يناسبهم.

وعندما لا يتبقي لأحد الفريقين أي لاعب لاحتلال منطقة الجري، ومعني ذلك عندما يكون كافة اللاعبين في الطريق، يعتبر الفريق «استهلك»، ويتبع بذلك مباشرة توقيع الجزاء بالتبديل.

احتساب النقط:

يحصل الفريق الذي يقوم بالجري على نقطة بناء على جريه حول أحد الرايات الركينة على مراحل، وعلى (٤) نقط عند تمكنه من الدوران حول أرض الملعب في مرحلة واحدة.

ويمكن استبدال حساب الأربع نقط أيضًا بإدخال أحد اللاعبين «المحترقين» المحرومين من اللعب والسماح لهم بمعاودة المشاركة في اللعب.

يحصل الفريق المتواجد في أرض الملعب على نقطة عند كل مرة ينجح فيها في لقف الكرة، كما تحتسب له نقطة أيضًا عند عدم وصول الكرة بعد رمي الفريق الذي يقوم بالجري لها في أرض اللعب.

فائدة اللعبة:

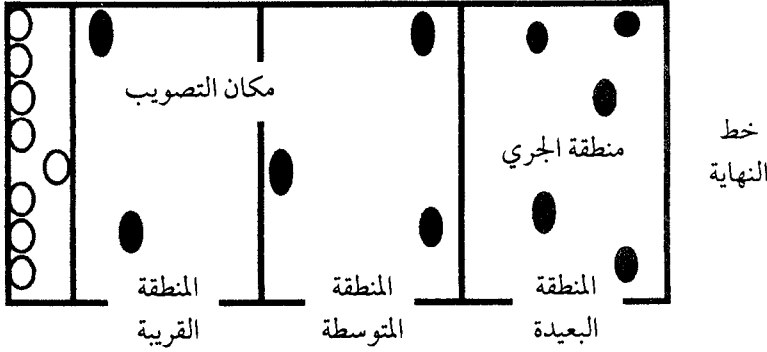
التدريب على:

- السرعة
 - الجلد
 - الرشاقة
 - قوة التصويب
 - تمرير الكرة واستقبالها.
- (أ٣، ب٢، ج٣)

يمكن استخدام هذه اللعبة في الصف الدراسي الثالث وفي الجزء الختامي من دروس التربية الرياضية.

١ / ١١ / ٤ / ٦ ضرب الكرة باليد (شكل ٨):

شرح اللعبة:



(شكل ٨) ضرب اكرة باليد

يحصل أحد الفريقين على حق احتلال منطقة اللمس عند فوزه بالقرعة، يحاول هذا الفريق تجميع النقاط عن طريق رمي الكرة إلى أبعد مسافة ويجري أفرادها بالتتابع إلى منطقة والارتداد منها، وبمجرد ارتداد أحد اللاعبين العدائين يكون له حق الجري مرة أخرى، وعند اصطياذ أحد لاعبي الفريق القائم باللمس، يعقب ذلك تغيير المنطقة المميزة.

يحاول الفريق المتواجد في أرض اللعب بذل جهده في لقف الكرة والإحاطة باللاعبين العدائين واصطيادهم الكرة، ويجب على كافة اللاعبين رمي الكرة عبر المنطقة القريبة، فإذا لم ينجح في ذلك أحد اللاعبين يحصل الفريق المكلف بلقف الكرة على نقطة، أما الكرات التي تصل إلى المنطقة البعيدة فإنها تؤدي إلى حصول الفريق المستحوذ على منطقة اللمس لنقطة.

ولا يجب على اللاعب بشكل ملزم أن يجري بمجرد رمي الكرة، إذا لم تكن

الرمية مناسبة له، غير أنه لا يجوز بأي حال من الأحوال أن يتواجد أكثر من ثلاثة عدائين (تلاميذ قاموا بالرمي بالفعل) في منطقة اللمس، ويكون حق الجري مقصوراً على اللاعبين الذين تمكنوا من رمي الكرة على أرض اللعب مع ضرورة إنهاء كل مرحلة جري بدأت بالفعل.

قواعد مهمة:

- رميات لا تحتسب.
- عند اجتياز خط المنطقة المميزة.
- عند طيران الكرة مجتازة حدود أرض اللعب الجانبية.
- تغيير المنطقة المميزة :
- عند إصابة أحد العدائين.
- عند اجتياز أحد العدائين لحدود أرض اللعب.
- عند عودة اللاعب بالجري إلى داخل المنطقة المميزة دون حق.

طريقة احتساب النقط:

- بالنسبة للفريق القائم بالرمي.
- عن طريق رمي الكرة إلى مسافة بعيدة، والجري إلى منطقة الجري والارتداد منها.
- بالنسبة للفريق القائم باللقف.
- عند النجاح في لقف الكرة.
- عند رمي أحد اللاعبين التابعين للفريق المنافس المتواجدين داخل المنطقة القريبة.

فائدة اللعبة:

التدريب على:

- استقبال الكرة وإرسالها.

■ التحرر بالجري.

■ محاصرة العدائين.

مما يساعد بالتالي على تحسين:

■ السرعة. ■ الجلد. ■ الرشاقة. ■ قوة التصويب.

■ التأكد على دقة التصويب. (أ ٢، ب ٢، ج ٢)

ومن الممكن استخدام هذه اللعبة ابتداء من الصف الثالث الدراسي، كما أنه من الممكن استخدامها في الجزء الأساسي من دروس التربية الرياضية عند التدريب على لقف الكرة والتصويب بالإضافة إلى إمكان استخدام هذه اللعبة في الجزء الختامي لدروس التربية الرياضية.

١١ / ٤ / ٧ الضرب بالكرة: «كل لاعب ضد كافة بقية اللاعبين»:

شرح اللعبة:

يمكن أداء هذه اللعبة باستخدام كرة واحدة أو كرتين أو عدة كرات وداخل منطقة لعب ضيقة، حيث يمكن أن يلعب ما يصل إلى عشرين تلميذاً في نصف صالة التدريب (نصف ملعب كرة يد).

يقوم كل لاعب بضرب الآخر بالكرة، على أن يقوم اللاعب الذي تصوب الكرة عليه بأخذ وضع القرفصاء في نفس المكان الذي لمستته الكرة فيه، وينتظر إلى أن يعطي المشرف على اللعب إشارة بأن يقوم كافة الجالسين من أماكنهم، ويعاودوا الاشتراك في اللعب، وعلى المدرس أن يقوم بذلك عادة عندما يجد أن عدد الممنوعين من اللعب قد وصل إلى ثلاثة أو أربعة تلاميذ.

وإذا ما نجح أحد اللاعبين في الإمساك بالكرة أثناء جلوسه فيحق له فوراً الاشتراك في اللعب مرة أخرى، كما لا تحتسب الكرات بمثابة لمس بالكرة للاعب الذي يتمكن من لقفها.

ويمكن استخدام هذه اللعبة في الجزء الخاص بمقدمة دروس التربية الرياضية، حيث يؤدي ذلك إلى إدخال الحيوية على الدرس، كما يمكن استخدام اللعب كوسيلة للتهيئة البدنية.

فائدة اللعبة:

تحسين قوة التصويب ودقته (أ ٣، ب ٤، ج ٢).

ويمكن ممارسة التلاميذ لهذه اللعبة في الصف الدراسي الثالث.

١ / ١١ / ٤ / ٨ الكرة الغياظة:

شرح اللعبة:

يتواجد تلميذ داخل دائرة نجمية الشكل يصطف عند حدودها النجمية الشكل حوالي (من ٨ إلى ٢٢) لاعباً بفواصل بينية قدرها من متر واحد إلى مترين، حيث يقومون بالتصويب على هذا التلميذ المتواجد داخل الدائرة، وعند إصابة أحدهم له بالكرة يتم تبادل الواجبات بين كل منهما.

أشكال متعددة للعبة:

تكوين فريقين لدائرتين نجميتين الشكل مع تعيين اللاعب المتواجد داخل الدائرة من بين أفراد الفريق المنافس، ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي يقوم باصطياد اللاعب المتواجد في الدائرة أولاً، ويمكن لهذا اللاعب لقف الكرة مع تواجده داخل الدائرة بصفة مستمرة.

فائدة اللعبة:

التدريب على:

■ تمرير الكرة واستقبالها. ■ دقة التصويب.

(أ ١، ب ٤، ج ٢)

ويمكن ممارسة اللعبة لتلاميذ الصف الدراسي الثاني، وفي الجزء الختامي لدروس التربية الرياضية.

١ / ١١ / ٤ / ٩ كرة الحدود: (مطاردة الكرة)

شرح اللعبة

يكون عدد يتراوح بين (٤ و ٦) من التلاميذ فريقاً، ويبلغ طول أرض اللعب حوالي (١٠) متر، ويتواجد كل فريق من الفريقين عند منتصف أرض اللعب وعلى مسافة متساوية من حيث البعد عن خط منتصف الملعب متواجهين ويكون عليها واجب دفع الفريق المنافس إلى ما وراء حدود أرض اللعب، ويكون الغرض قد تحقق بمجرد وصول الكرة إلى ما وراء خط النهاية.

فإذا ما تم لقف الكرة، جاز للواقفين التقدم بها ثلاث خطوات إلى الأمام ورميها بعد ذلك.

فائدة اللعبة:

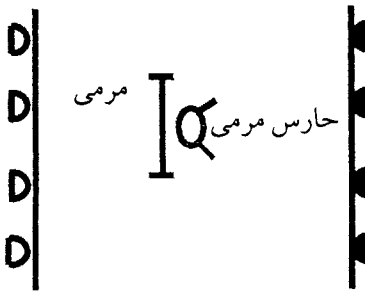
التدريب على قوة التصويب (أ ٢، ب ٣).

يمكن ممارسة كرة الحدود باستخدام كرة طبية أو مصمطة (أ ٤)، ويبدأ بممارسة هذه اللعبة ابتداء من الصف الدراسي الثالث، وتعد اللعبة مناسبة للجزء الختامي لدروس التربية الرياضية.

■ كرة المرمى: (شكل ٩)

شرح اللعبة:

يوضع مرمي بعرض قدرة (من ٣ إلى ٤) أمتار بين فريقين، على أن يكون الفريقان على مسافة قدرها (من ٦ إلى ٨) أمتار على جانبي هذا المرمى.



(شكل ٩) كرة المرمى

يكون من واجب كل من الفريقين إحراز أكبر عدد من الأهداف، ويتم التصويب بالتناوب، ويمكن عن طريق ذلك التعرف على أحسن التلاميذ استعدادًا لاحتلال مركز حارس المرمى الذي يكون عليه حراسة هذا المرمى المشترك لكل من الفريقين لإعطاء الفرصة الحقيقية للتعرف على قوة الفريقين في التصويب عليه، ويكون لزامًا على حارس المرمى أن يغير اتجاهه بعد كل تصويبة.

ومن الممكن إدخال التغيير على هذه اللعبة بأن يتناوب أفراد الفريق بالتصويب على مرمي يبلغ عرضه (٩) أمتار، مع تكليف ثلاثة لاعبين لحراسته مع ضرورة التصويب على مرمي الفريق المنافس بالتناوب.

ويعتبر الفريق الفائز هو الفريق الذي يحرز عددًا من الأهداف قبل الفريق الآخر أو أكبر عدد من الأهداف في فترة زمنية محددة.

ويجوز إرجاع حارس المرمى المتوسط إلى الخلف قليلًا أو دفعه إلى الأمام وذلك للحيلولة دون حدوث إصابات أثناء الدفاع ضد الكرات.

فائدة اللعبة:

التدريب على:

■ التصويب على المرمى.

■ واجبات حارس المرمى.

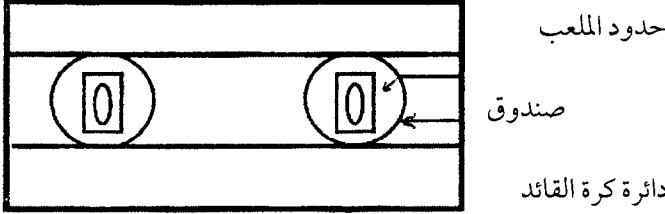
(أ٢، ب٤، ج٢).

١٠ / ٤ / ١١ / ١ كرة البرج أو كرة القائد: (شكل ١٠)

شرح اللعبة: مكان اللعبة:

ملعب كرة يد (٧) أفراد مغطى بالنجيل أو صالة جهاز عدد الأفراد المشتركين في اللعبة على مساحة أرض اللعب (من ٨ إلى ١٤) لاعبًا ويلعب فريقان وفقًا للقواعد المبسطة الخاصة برياضة كرة اليد (٧) سبعة أفراد ويحاول كل منهما لعب الكرة إلى

مكان برجهم (صندوقهم) بمعنى تمريرها إلى حارس برجهم أو قائدهم الذي يتواجد في الجزء الخلفي لنصف أرض اللعب الخاصة بالفريق المنافس، وعند النجاح في ذلك يحصل الفريق على نقطة وفي نفس الوقت يكون من الواجب على كل من الفريقين أن يبذل جهده في إعاقه لعب الفريق المنافس.



(شكل ١٠) كرة البرج

وبدلاً من وضع صندوق (برج) داخل أرض اللعب يمكن رسم دائرة حول القائد بقطر قدره (من ٣ إلى ٦) أمتار ولا يجوز إلا للقائد فقط أن يتواجد داخل هذه الدائرة، كما لا يجوز لهذا القائد أن يغادرها، وبعد لقف أحد المنافسين للكرة، أو بعد لمس الكرة لأحد اللاعبين عن طريق تصويب حارس البرج أو القائد لها، يكون من الضروري على الفريق أن يمرر الكرة مرتين بين أفرادها قبل تمريرها إلى حارس المرمى أو القائد.

وعند ممارسة كرة البرج في المرحلة المدرسية الأولى، يكون من الضروري تقسيم أرض الملعب إلى ثلاثة خطوط طويلة، على أن يتواجد داخل الفاصل الواقع ما بين طولين زوجان من اللاعبين، وبهذه الطريقة يمكن التدريب تدريجياً على الدفاع بطريقة فرد لفرد.

فائدة اللعبة:

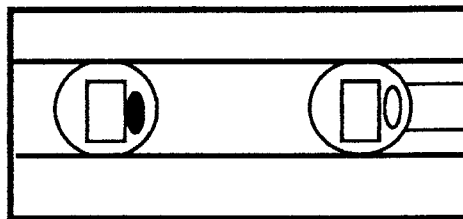
- التدريب على كثير من مهارات رياضة كرة اليد.
- إن هذه اللعبة تساعد على تمكن التلاميذ من الاستفادة القصوى بأرض

اللعب الضيفة؁ كما أن طريقة الأداء لا تعد معقدة رغم أن درجة التحميل على التلاميذ تكون عالية.

(أ ٤؁ ب ٤؁ ج ٤)

١١ / ٤ / ١١ / ١ كرة اليد في الصندوق: (شكل ١١).

شرح اللعبة:



(شكل ١١) كرة اليد في الصندوق

يمكن التمهيد لرياضة كرة اليد في الصندوق بشكل جيد أثناء ممارسة كرة البرج؁ ويتم لعبها بنفس الطريقة مع الاستعاضة عن حارس المرمى أو القائد بوضع جزء من صندوق في كل من نهايتي نصف الملعب؁ وترسم دائرة تصويب قطرها (من ٣ إلى ٤) أمتار حول جزء الصندوق؁ ولا يجوز لأي لاعب من لاعبي الميدان دخول هذه الدائرة يقوم حارس المرمى بالدفاع عنه؁ ويكون عليه حماية مرماه من كافة الزوايا؁ مع اللعب وفقاً لقواعد رياضة كرة اليد بطريقة مبسطة.

ويجب مراعاة قاعدتي الخطوات الثلاث والزمن؁ بالإضافة إلى مراعاة القواعد الخاصة بتصرفات اللاعبين؁ ولا يسمح إلا بتنطيط الكرة مرة واحدة فقط؁ وذلك لتعويد التلاميذ على اللعب الجماعي.

ويحتسب تخطي لاعب مهاجم لخط المرمى رمية مرمي تؤدي من منطقة الصندوق؁ أما خطي أحد المدافعين لخط منطقة المرمى؁ فتحسب رمية جزائية تؤدي من بعد خمسة أمتار.

ويجب تقسيم أرض اللعب إلى خطوط طويلة، حيث يمكن التدريب في نفس الوقت في هذه الحالة على الدفاع فرد لفرد.

فائدة اللعبة:

التدريب على معظم العناصر الخاصة بفن الأداء والخطط المتعلقة برياضة كرة اليد بصورة مبسطة، كما تساعد هذه اللعبة على تعويد اللاعبين على الاستفادة الكاملة من اللعب، بالإضافة إلى قوة تحميل عالية أثناء اللعب.

(أ ٤، ب ٣، ج ٤)

ويمكن ممارسة هذه اللعبة للصف الدراسي الرابع، كما أنه من الممكن أيضًا أداء رياضة كرة اليد في الصندوق في الجزء الأساسي لدروس التربية الرياضية.