

الفصل الأول

الألعاب التكتيكية والترويحية



obeikandi.com

الالعاب التكتيكية والترويحية Simple Games

- قبل أن تقرأ هذا الفصل حاول الإجابة على هذه الأسئلة :

- ★ ماذا تعنى الالعاب الترويحية فى كرة القدم وما اهدافها؟
- ★ هل هناك قيمة تربوية للالعاب الترويحية؟
- ★ ما هو دور الالعاب الترويحية فى نمو البراعم والناشئين فى الجوانب المختلفة؟
- ★ ما هى قيمة اللعب لدى البراعم والناشئين؟
- ★ ما هو الاستغلال الامثل للالعاب الترويحية؟

Introduction

مقدمة

اللعب هو كل أعمال الطفل والبرعم لأنه يتعامل مع كل الحركات والسكتات متكشفاً ومتحدياً ومداعباً دون مسئولية وكل ما يمكن أن يؤدي من حركات بنفس المواصفات فهو لعب .

واللعب هو النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من العمل الجدى والتحرر من المسئولية .

ويدخل اللعب فى حياة جميع الكائنات الحية وحيثما توجد الحرية والانطلاق والسعادة والبساطة يكون اللعب - واللعب ضرورة من ضرورات الحياة لأنه ترويح عن النفس لجميع الأعمار .





والألعاب ككرة القدم التى لها قانونها الثابت وكرة السلة والطائرة ألعاب كبيرة أما الألعاب الترويحية فهى ألعاب تخضع لقوانين تتغير وفق المساحة والإمكانات وتتنوع من مجتمع إلى مجتمع ومن سن إلى سن وتتوقف على العديد من المتغيرات الأخرى وهى مرتبطة دائماً بعاملى اللذة والسرور .
وستحدث أولاً عن أهداف الألعاب الترويحية .

أهدافها :

- تعليم وتدريب الناشئين المهارات الأساسية والمبادئ الخططية فى جو ممتع .
- إبعاد البراعم عن الملل مع تغيير نمط التدريب واكتساب فترة استشفاء إيجابية لتحمل حمل التدريب داخل الوحدة .

أهميتها :

- تنمية الصفات البدنية .
- اكتشاف إمكانات الناشئ وتقويمه .
- إكساب البرعم الصفات الخلقية والمبادئ التربوية الإيجابية .

مميزات الألعاب الترويحية :

- ١- تتيح للبرعم والناشئ فرصاً متعددة مثل سرعة التفكير، التصرف، الإدراك، التصور، التركيز .
- ٢- تشكيل وتقوية جسم البرعم والناشئ وتنمية جميع وظائفه الحيوية .
- ٣- اكتساب البرعم أو الناشئ مزيد من القدرات والمهارات الحركية .
- ٤- ارتباطها بعنصر المرح والسرور والمنافسة والكفاح .
- ٥- إمكانية ممارسة عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة إلى الكثير من المتطلبات المادية للأدوات والأجهزة .
- ٦- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير منها فى وقت قصير نسبياً مما يمنح البرعم خبرات النجاح السارة التى تؤثر بصورة إيجابية على ثقة البرعم بنفسه وبقدراته وعلى تكوين شخصيته .
- ٧- ممكن ممارستها فى أى وقت أثناء وحدة التدريب اليومية أو المعسكرات أو أوقات الراحة .

٨- لا يشترط ممارستها طبقاً لقوانين أو قواعد ثابتة وهناك سهولة في تغيير قوانين اللعبة بما يتناسب ويتلائم مع الفوارق الموجودة.

دور الألعاب في نمو الجوانب المختلفة للبراعم والناشئين:

تعتبر الألعاب الترويحية محورا هاما في أنشطة التربية الرياضية عامة وفي التدريب الرياضي على وجه الخصوص نظرا لمناسبتها لجميع الأعمار وفي برامج تدريب البراعم والناشئين تعتبر أحد المقومات الرئيسية.

وتستحوذ الألعاب الترويحية على أعلى درجة في الأهمية لأنها قريبة من طبيعة البراعم والناشئين بالإضافة إلى دورها الهام في النمو البدني والحركي والانفعالي والاجتماعي الذي يعود على البرعم والناشئ من ممارستها، والألعاب جديرة باهتمام كل مدربي كرة القدم في المراحل النية المختلفة، وفيما يلي سنوضح دور الألعاب الترويحية في نمو الجوانب المختلفة.

١- دور الألعاب الترويحية تربوياً:

إن كل تأثير تربوي في وحدة التدريب، بل وفي اللعب نفسه عبارة عن جزء من التربية العامة للنشء نحو الأخلاق الحميدة، إذ يسهم ذلك في تربية الأطفال والفتيان بإكسابهم مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة لبناء مجتمع جديد بعلاقات أفضل بين الناس، ويتأسس على الصدق والإخلاص في العمل والفاعلية والنظام والتعاون والعمل الجماعي وإنكار الذات لصالح الجماعة وما إلى ذلك من مختلف السمات الحميدة. ويمكن تلخيص بعض الإمكانيات التربوية الهامة للألعاب الترويحية فيما يلي:

إن التربية نحو التمسك بالنظام تفرض نفسها في الألعاب الترويحية فالأطفال يدركون سريعا أن ممارستها للعب ترتبط بتمسكهم بالتنظيم الذي تفرضه طبيعة اللعبة ومتطلباتها، كما أنهم يميلون إلى معاونة المربي الرياضي ومحاولة الاستفادة من الوقت المخصص للعب لأقصى درجة، إذ يحرصون كل الحرص على إنفاقه كاملاً في الممارسة.

وعلى ذلك يجب على المربي الرياضي أن يتغل ذلك جيداً، إذ يستطيع أن يوضح عند ممارسته ألعاب سباقات الجري أو التتابعات مثلاً أن المجموعة

الفائزة ليست هي التي تتمكن من التفوق على غيرها والوصول





إلى أماكنها قبل المجموعات الأخرى فحسب، بل يشترط للفوز أن يرتبط بالتمك بأهداف النظام فى الأصطفاف فى المكان أو التشكيل الصحيح .

فالحماس فى غضون اللعب وكذلك الرغبة فى الفوز مما يتوافر لدى الأطفال بدرجة كبيرة . لذا نجدهم يتمكون بما يطلب منهم ، ونجدهم يحثون بعضهم البعض على التملك بذلك أيضاً . وسرعان ما نجدهم يعتادون على النظام عن طيب خاطر . ولكننا نجدهم فى مقابل ذلك يميلون إلى المعاملة العادلة بينهم وبين الآخرين سواء من ناحية أماكن وقوفهم أو طول طريق الجرى أو ما يختص بالتحكيم وما إلى ذلك ، ويقع عبء هذا كله على عاتق المربي الرياضى الذى ينبغى أن يقوم بالتخطيط الواضح للعلامات التى تدخل فى نطاق اللعب والتى تسهم فى التأثير على نتيجته ، مع ضرورة إيضاح مختلف الاشتراطات والمتطلبات الضرورية الهامة .

والترتية نحو ممارسة اللعب دون صخب أو ضجيج مما نسعى إليه . ومن الطبيعى ألا نقوم بالعمل على كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر الفرح والسرور وكذلك صيحات الفوز والنصر ، ولكننا يجب أن نفرق بينها وبين صيحات الزملاء لتمرير الكرة أو تبادل الصيحات عند خطأ الزميل أو الاستخفاف بالمنافس فى حالة ضعف متواه وغير ذلك . ويجب على المربي الرياضى الحد من هذا السلوك ومجازاة المخطئ بما يراه من وسائل تربوية .

ويرتبط اللعب المنظم بممة الأمانة فى اللعب ، لذا يجب على المربي الرياضى مراعاة تمسكه بتطبيق قوانين اللعبة حتى أقلها أهمية لكى لا يستفيد أحد من ذلك . فإذا ما قام أحد التلاميذ أو إحدى المجموعات بخرق قانون اللعبة فيجب على المربي الرياضى استبعاد نتائج المخطئ ، نظراً لأن ما تنتاساه وما تتغاضى عنه عند تطبيق قوانين اللعب فى الألعاب الترويحية يظهر أثره بصورة واضحة فيما بعد فى الألعاب الرياضية الكبيرة .

وعلى ذلك يجب على المربي الرياضى قبل بداية اللعب أن يتأكد من فهم الجميع لقوانين اللعبة ، وتوافر جميع ما يلزم من ضوابط لحسن سير اللعبة حتى يكمل بذلك إشرافه التام . أو يستطيع مثلاً بدلاً من بداية السباق من خلف خط مرسوم على الأرض الاستعاضة عنه بوضع مقعد سويدي يتحتم على التلميذ الوثب من فوقه قبل أن يبدأ الزميل الثانى فى الجرى . كما يمكن الاستعاضة عن ذلك بالزميل الذى يقفز فوقه من بدأ بالجرى ثم يقوم الزميل بالتكملة عقب انتهاء قفزة الذى يسبقه فى ترتيب

البدء وهكذا. ويحسن قبل بداية المنافسة إجراء نموذج واضح مما يسهم فى سهولة وسرعة الفهم والتصور.

ومن أهم الواجبات لتربية اللاعب هو التأثير على حب الفرد لنفسه وأنانيته التى تنفر بقية اللاعبين من حب اللعب والتى تكبت حق اللاعب الأقل مهارة والأضعف فى ناحية ما. فكثيراً ما نصادف بعض اللاعبين فى الفريق الرياضى الواحد يتميزون بارتفاع قدراتهم ومهاراتهم ويدركون ذلك عن أنفسهم جيداً. ويقع على المربى الرياضى عبء الارتقاء بمهارات وقدرات جميع اللاعبين بلا استثناء. ومن واجبه بذل يد العون ومساعدة من يتميز بضعف المستوى ومحاولة جعل الأقوى يساعد الأضعف.

ومن المستحسن عند قيام أحد اللاعبين باستعراض مهاراته الفردية متناسياً زملاء المجموعة وتكرار مثل هذا السلوك يجب أن يقوم المربى الرياضى بإيقاف اللعب فوراً ولفت نظره إلى أن سلوكه غير مرغوب فيه، بل يجب أن يتسم سلوكه بطابع تعاونى مع بقية الزملاء وإفهام الجماعة مضمون ذلك، فبذلك نضمن سعى الجماعة نحو إجبار الفرد على تسخير جهوده لصالح الجماعة حتى يعتاد على مثل هذا السلوك التعاونى.

وفى هذا الصدد نوصى بتكوين مجموعات ثابتة للعب لكل فريق رياضى واستمرار ذلك لفترات طويلة مع ضمان التوزيع المتكافئ لمختلف القدرات بقدر الإمكان، فبذلك نضمن استثارة روح الكفاح ومحاولة مقارنة المستوى، كما نحقق من خلال ذلك الاقتصاد فى الوقت، وكذلك تثبيت التفكير والعمل للجماعة فى نفوس الأفراد.

ويحسن تكليف اللاعبين بمهام التحكيم، كما يمكن للمربى الرياضى أن يشترك من وقت لآخر فى اللعب، إذ يسهم ذلك فى توطيد العلاقات بينه وبين الصف الدراسى كما يظهر أثره فى إنعاش اللعب، مع مراعاة ألا يكون هو المحور الذى يدور حوله اللعب. وفى غضون ذلك كله يمكنه انتهاز الفرص العديدة للتأثير الإيجابى على تلاميذ الصف الدراسى ويتمثل ذلك فى تمسكه بأهداف السلوك الرياضى الصحيح.

وكذلك التربية نحو مراعاة واحترام الآخرين، ونحو اللعب النظيف، ونحو الاعتراض على السلوك البدائى نجدها لا تكتسب أولاً فى غضون ممارسة الألعاب الرياضية الكبيرة، ولكن يمكن اكتسابها قبل هذه المرحلة، أى فى

مرحلة الألعاب الترويحية. ففى كثير من الألعاب الترويحية





(وخاصة فى ألعاب القوة والرشاقة) يتمثل التفاعل فى المباشرة مع المنافس مما يسهم فى تعرف التلميذ على مواطن القوة لدى الآخرين فىعى إلى تقليدهم، ومن جهة أخرى إلى تقديرهم واحترامهم. كما يجب علينا مراعاة غرس سمات التواضع فى نفوس التلاميذ وكذلك البعد عن الغرور فى حالة الفوز.

ومما لا شك فيه أنه بالرغم من أن تربية الإرادة والشجاعة والجرأة ليست من السمات المباشرة المرتبطة بالكثير من الألعاب الترويحية، إلا أنه يجب علينا عدم إغفالها كلية ومراعاة الاهتمام بتربية تلك السمات فى غضون الألعاب الترويحية المختلفة وتشكيلها بما يلائم ذلك. كما يجب علينا العمل على إكساب الفرد حرية العمل والابتكار داخل إطار الجماعة، إذ أن السلوك الجماعى لا يتعارض إطلاقاً مع ذلك كله، بل يجب أن ينبع من إحساس الفرد بالمسئولية أمام الآخرين والمعنى لتحقيق هدف الجماعة.

ويمكن أن تسهم الألعاب الترويحية بقدر وافر فى التربية العقلية للتلاميذ، ففى كثير من الألعاب الترويحية يمكن تعليم الانتباه والتركيز وسرعة ودقة الملاحظة، كما يمكن الارتقاء بعمليات الإدراك والتفكير والتذكر وغيرها، وبذلك نسهم فى تكوين أسس «التفكير الخططى» الذى يحتاجه الفرد فيما بعد عند ممارسته لمختلف الألعاب الرياضية الكبيرة. فالكثير من الألعاب الترويحية تحتوى على بعض الخطط الأولية التى يتأسس عليها حسن التصرف المطلوب فى خطط الألعاب الرياضية الكبيرة كالهروب من منافس باستخدام الخداع أو عمل إعاقة قانونية لزميل، وما إلى ذلك.

وأخيراً يجب علينا مراعاة أن ما سبق ذكره من الإمكانيات التربوية ينبغى ألا يؤثر بأية صورة على المرح والسرور الذى يميز الألعاب الترويحية، إذ أنه الطاقة التى تبعث على اللعب. فإذا ما حاولنا إهمال هذا العامل الهام فإننا بذلك نحاول إجبار الفرد على الكف عن ممارسة اللعب. فإذا ما وجد المربى الرياضى أن تلاميذه لا يشعرون بالمرح والسرور فىجب عليه محاولة تغيير طريقته وسلوكه التربوى، ففى كثير من الأحيان نجد أن سبب ذلك يكمن فى عدم تركه المجال للاعبين لإظهار شخصياتهم واستقلالهم، أو قد يرجع ذلك إلى زيادة عبء ما يطلب منهم أو اتسام العمل بالشدة والقسوة أو قد يكون ذلك نتيجة سوء اختيار الألعاب الترويحية التى لا تتناسب والمراحل السنية للأفراد.

٢ - دور الألعاب الترويحية فى تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم :

لا تقتصر فائدة وأهمية الألعاب الترويحية على القيمة التربوية السابق ذكرها، بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي التشريحية الفسيولوجية والنواحي الحركية للفرد. فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الترويحية تؤثر بصورة إيجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية، وعلى تقوية الجهاز العضلى واعتدال القامة، وعلى تنمية أعضاء الحواس المختلفة، وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد.

فالكثرة العددية للألعاب الترويحية والإمكانات الكبيرة لتنوعها، ومدى استخدامها للكثير من الأدوات، بالإضافة إلى القدرة على تشكيل حجم وقوة الحمل الواقع على كاهل الأفراد، وارتباط ذلك كله بعنصرى المرح والسرور مما يسهم بقدر وافر فى العمل على تنمية القدرة الوظيفية لمختلف أجهزة الجسم ويعمل على إكساب الفرد للخبرات الحركية المتعددة.

فالجرى الذى يعتبر أساس الكثير من الألعاب الترويحية يعمل على تنمية صفات السرعة والتحمل ويؤثر ذلك على عملية التمثيل الغذائى تأثيراً حسناً وبهم فى تقوية الأعضاء الداخلية، كما أن تنوع المثيرات، وحسن توزيع الحمل والراحة (النشاط والارتخاء) له أثر واضح مباشرة على القدرة الوظيفية للدورة الدموية والتنفس.

ومن جهة أخرى فإن ممارسة الألعاب الترويحية فى الخلاء تعمل على الاستفادة المثلى من الهواء النقى وأشعة الشمس.

وإذا راعينا مبدأ حسن اختبار الألعاب الترويحية، فبذلك يمكن التأثير المتزن على جميع نواحي الجسم. كما أن تنوع الأوضاع الحركية التى ترتبط بممارسة الألعاب الترويحية تعمل على استخدام الفرد لعدد كبير من المجموعات العضلية مما يعمل على تقويتها وكذلك تقوية مختلف الأنسجة والأوتار، ويؤثر ذلك بشكل واضح على اعتدال القامة.

وتتميز الألعاب الصغيرة بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعلم الحركى، إذ تتطلب ممارستها تعلم الكثير من الأوضاع الأساسية والمشتقة وإتقانها. كما تعمل على إكساب الفرد الكثير من المهارات الحركية المركبة كمهارات اللقف والرمى أو الجرى والوثب وما





إلى ذلك، ويسهم ذلك كله فى ترقية التوافق العضلى العصبى والقدرة على الاستيعاب الحركى وتنمية صفات الرشاقة وسرعة الاستجابة والمرونة .

ونظراً لتمييز الألعاب الترويحية بحركاتها المتنوعة فإنها لا تكسب الفرد حركات آلية جامدة بل تعمل على إكسابه لأداء الحركات المناسبة لتلك المواقف المتغيرة المتعددة، كما تسهم فى تنمية القدرة على التصور والتذكر مما يرقى «الذكاء الحركى» بجانب ذلك كله فإن الألعاب الترويحية تعمل على تنمية وتطوير أداء الفرد للمهارات الحركية لمختلف الأنشطة الرياضية مما يزيد درجة ميل الفرد نحو ممارسة النشاط الرياضى وتعمل على الارتقاء بمستواه وقدراته .

٣ - دور الألعاب الترويحية فى النمو البدنى (الإعداد البدنى):

تساعد البرعم والناشئ على النمو البدنى . فهى تنمى قدرة الجسم على التكيف للمجهود، وكذلك قدرته على مواجهة التعب ومقاومته، وتساعد على سرعة العودة إلى الحالة الطبيعية كما تحسن كفاءة الأجهزة العضوية وتعمل على الارتقاء بمعدلات اللياقة البدنية بجميع عناصرها المختلفة .

٤ - دور الألعاب الترويحية فى الإعداد المهارى:

تعمل على إكساب حركة الطفل الخفة والرشاقة، وهذا بداية ينمى الذاكرة المهارية، كما تعتمد على فعالية الحركة والتى ترفع من معدلات التنسيق بين الجهاز العصبى والعضلى وينتج عنها انسجاماً حركياً يقلل من الوصول إلى مرحلة التعب المؤثرة على الأداء المثالى للمهارات، كما تساعد على الوصول إلى مستوى أداء أفضل للمهارات الأساسية وتعمل على سرعة التعلم، كما تحقق الألعاب الترويحية قاعدة وركيزة جيدة من المهارات الحركية الأساسية لدى البراعم والتى تضم مهارات الجرى والوثب والمحاورة . . إلخ، كذلك كل الحركات التى تتضمن مهارات توافقية مثل القدرة على التحكم فى رمى الكرة ولقفها ودقة ضرب الكرة بالقدم وتوجيهها، وكما تعلم أن مرحلة الطفولة هى أهم مرحلة فى اكتساب هذه المهارات، كما تحتاج هذه المهارات إلى سنوات عديدة من التدريب والمران لكى يمكن اكتسابها مع زيادة كفاءة هذا إذا اعتمد على الأسس العلمية فى تقنين الأحمال .

٥- دور الألعاب الترويحية في الإعداد الذهني:

تساعد الألعاب الترويحية على النمو العقلي والإعداد الذهني للبراعم والناشئين، فالناشئ والبرعم يحتاج إلى التفكير، وتفيد المعلومات والمعارف التي يكتسبها مثل قوانين وميكانيكية الأداء المهاري والخططية المتضمنة في كرة القدم والألعاب المختلفة، وتساعد الألعاب الترويحية البراعم والناشئين على تحليل المواقف المفاجئة والمشحونة بالانفعال. والقدرة على اتخاذ القرار السريع تحت ضغط الظروف كذلك القدرة على التصور والتركيز.

٦- دور الألعاب الترويحية في النمو الانفعالي والإدراي (الإعداد النفسي):

إن تكوين الشخصية السوية هو من أهم أهداف التدريب والرياضة، والنجاح في الحياة يتوقف إلى حد كبير على عوامل انفعالية، ومن علامات النضج الانفعالي أن يكون الفرد متحرراً من الاتجاهات السلبية كالأنانية والاعتماد على الغير والخوف من تحمل المسؤولية، والانفعال المعتدل يزيد الخيال خصوبة وينشط التفكير ويزيد الميل إلى العمل.

وفي ممارسة الألعاب مجال خصب لتنمية إنكار الذات، فالألعاب تجعل البرعم والناشئ يشعر بالمسؤولية ويعتمد على نفسه في كيفية مواجهة المنافس أو الموقف، وفي أثناء اللعب يتحرر البرعم والناشئ من التوتر ويشعر بالثقة في نفسه وسعادة ورضا بما يقوم به، كما أن الحالة المزاجية تصبح أكثر ثباتاً فلا تتذبذب لأسباب تافهة، ولا تتحول بسرعة من الفرح إلى الحزن أو بين الشحس والفتور، ولا الشعور بالعظمة والخيلاء لفوز أو لأسباب واهية ولا احتقار النفس والمهانة للهزيمة أو الإخفاق، أن الألعاب الترويحية بشكل خاص هي محورا أساسيا وطريقا مضمونا إذا ما دُعِم بالعلوم وأسسها فإنه يؤدي إلى بناء شخصية سوية انفعاليا.

٧- دور الألعاب الترويحية في النمو الاجتماعي:

تساعد الألعاب الترويحية على النمو الاجتماعي، فالبرعم والناشئ أثناء اللعب يكتشف مسؤوليته نحو الجماعة وحاجته إلى التبعية والقيادة وإلى ممارسة النجاح والشعور بالانتماء، كما يتعلم كيف يواجه مواقف الرضا والنصر ومواقف الضيق والهزيمة، ويتحقق ذلك بكفاءة في أثناء الألعاب الترويحية،





والتعاون والحب والإخاء وتحقيق الذات واحترام حقوق الآخرين والرغبة فى الفوز تجعل الفرد يبذل الجهد والعطاء، وبذلك ينمو لدى البرعم والناشئ علاقات إنسانية قيمة ووعى اجتماعى وجمالى ومعايشة تعاونية.

وشعور البرعم والناشئ بالانتماء إلى جماعة معينة يوجه أعماله بحيث تتمشى مع مصالح هذه الجماعة، ومشاركته الوجدانية الصادقة والعدل والأمانة واحترام السلطة وملاحظة القوانين وتطبيقها كلها تساعد كثيرا فى تنمية الكفاية الاجتماعية.

نظريات اللعب :

لقد بحث العديد من علماء الاجتماع والفلاسفة عن السبب فى الميل للعب ودوافعه ومعرفة منشأه وأنواعه وتشابه بعض الألعاب فى البلاد المختلفة وما إلى ذلك ووضعوا عدة نظريات تحاول أن تفسر اللعب بأشكال متعددة، ومن أبرز تلك النظريات ما يلى :

١- نظرية الطاقة الزائدة :

لقد عبر الفيلسوف الألماني (مويديرك شيلد) عن فكرته عن اللعب بأنه :
«البذل غير الهادف للطاقة الزائدة» وهذه النظرية تشير إلى أن الكائنات البشرية قد توصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها فى وقت واحد كنتيجة لذلك يوجد لدى الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة وأثناء فترات التعطيل هذه تتراكم الطاقة فى مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها حتى تصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ واللعب وسيلة مختارة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

٢- نظرية الترويح :

يوضح (جوتسى موتسر) القيمة الترويحية للعب حيث تفترض نظريته أن الفرد يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة نشاط الجسم وحيويته بعد ساعات العمل المجهدة ويعمل على إزالة التوتر العصبى والإجهاد العقلى والقلق النفسى .

٣- نظرية الميراث:

يؤكد «ستانلى هول» أن اللعب جزء لا يتجزأ من ميراث كل فرد فالألعاب تنتقل من جيل إلى جيل ، والألعاب الحديثة ما هى إلا صورة متطورة لتلك الألعاب القديمة .

٤- نظرية الغريزة:

يفيد (جروس) أن لدى الفرد اتجاهها غريزيا نحو النشاط فى فترات عديدة من مراحل حياته واللعب ظاهرة طبيعية للنمو والتطور بلا تخطيط وبلا هدف معين ويعتبر جزءاً من التكوين العام للإنسان .

٥- نظرية الاتصال الاجتماعى:

تشير هذه النظرية إلى أن الكائن البشرى يلتقط أنماط النشاط التى يجدها سائدة فى مجتمعه وبيئته، ولذلك نرى أن لكل دولة لعبتها المفضلة التى تشتهر بها؛ ففى مصر كرة القدم هى اللعبة السائدة، وفى الهند الهوكى، وفى الولايات المتحدة البيسبول، وفى إنجلترا الكريكت، وفى أسبانيا مصارعة الثيران .

٦- نظرية التعبير الذاتى:

ويؤكد «ماسون» فى هذه النظرية أن الإنسان مخلوق نشيط، إلا أن تكوينه الفسيولوجى التشريحي يفيد فى نشاطه، كما أن لياقته البدنية تؤثر فى أنواع الأنشطة التى يستطيع ممارستها، وتدفعه ميوله النفسية التى هى نتيجة حاجاته الفسيولوجية واتجاهاته وعاداته إلى ممارسة أنماط معينة من اللعب .

ويمكننا أن نتخلص من كل هذه النظريات أن اللعب ميل طبيعى يساعد على نمو البرعم الناشئ واكتسابه قدرات ومهارات وعادات جديدة ويعاونه على تكوين شخصيته ويشعره بطريقة غير مباشرة بالمسؤولية نحو ذاته ونحو زملائه الذين يشتركون معه فى اللعب .

قيمة اللعب لدى البراعم والناشئين :

يولد الطفل مزوداً بعدة غرائز وميول تنتقل إليه وتدفعه لأن يسلك

سلوكاً معيناً لتحقيق غرضاً خاصاً ، والميل للحركة أشد ميول





الطفل الفطرية ظهوراً وأبقاها في مراحل نموه، فهو الذى يدفعه إلى استكشاف بيئته ومعرفة كل ما يدور حوله، ويرتبط تعلمه ارتباطاً وثيقاً بالحركة، وكلما زادت فرصة السمع والرؤية للبرعم والناشئ كلما زادت رغبته في المزيد.

فما أمتع الطفل حينما يستخدم عضلاته الكبيرة في الحجل والجري والوثب وفي أداء الألعاب التي تشعره بقدرته ومهارته.

إن الإعداد الثقافي والاجتماعي للبراعم والناشئين يحدث من خلال اللعب هذا ما أشار إليه علماء الاجتماع والأنثروبولوجي، فالبرعم يتعلم الكثير من خلال اللعب حيث يجعل اللعب عالم الطفل مطوع لأمره، فمن خلال اللعب يكتشف البرعم كيف يستخدم أجزاء جسمه المختلفة، ومستوى قدراته، ونواحي القوة والضعف فيه، ويمكنه الاستقلالية، ويعتمد على نفسه، ويشجعه أيضاً على التركيز والابتكار.

يستطيع الطفل من خلال اشتراكه في اللعب أن يعبر عن نفسه، ويساعده النجاح في اللعب على اكتشاف ذاته وتماسك شخصيته خاصة إذا ما تم تشجيعه على الإنجاز الناجح، كما تعمل الألعاب الترويحية على تدريبه على المثابرة والجلد.

ببساطة شديدة نستطيع أن نقول أن اللعب عند الطفل هو صاحب الفضل في أن يكون هذا الطفل في أفضل درجات السواء، قادراً على أن يكتشف نفسه ويعبر عنها ويتخلص من كل معوقات الوصول إلى ذلك.

إن ممارسة الألعاب بشكل مخطط وهادف ومقصود تشكل قدره البرعم والناشئ على أن يعبر حاجز المراهقة بأمان واتزان كامل خاصة إذا ما اكتسب العديد من المهارات التي تميزه.