



# اللعب و الألعاب الصغيرة

دكتور

رمضان محمود عبدالعال  
مدرسة البرامج التربوية

دكتور

بهاء عبدالرحمن محمد  
أستاذ البرامج التربوية

دكتور

شريف عبدالمنعم محمد  
مدرسة اللعب و الألعاب الصغيرة

دكتور

أماني شعبان عبداللطيف  
مدرسة المعسكرات و أنشطة الخلاء



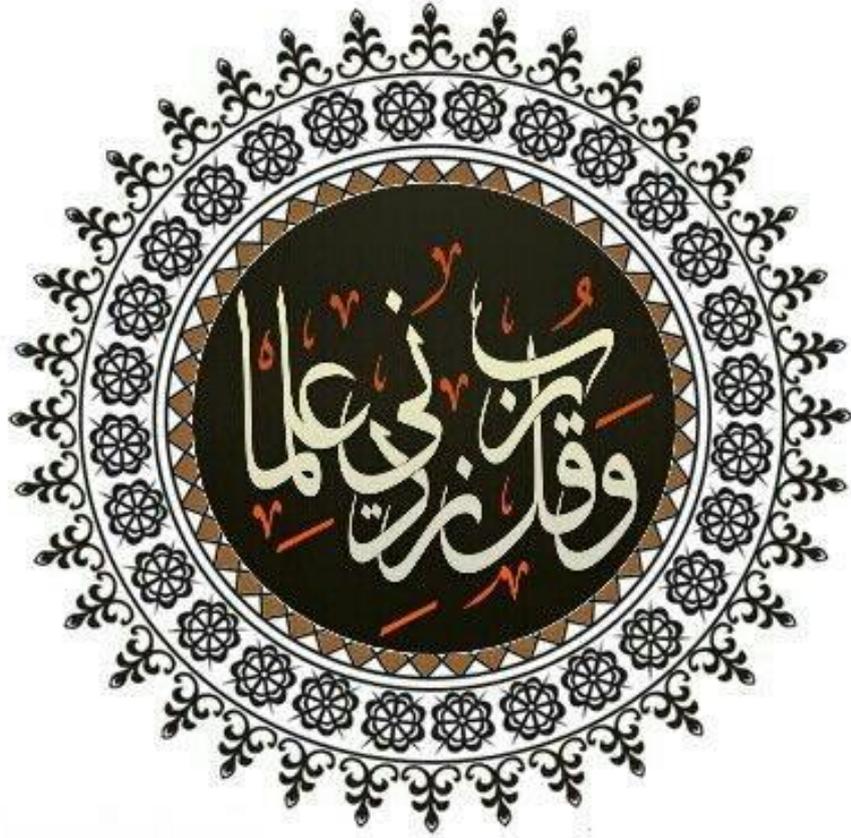


الطبعة الاولى

٢٠١٥ م / ١٤٣٦ هـ

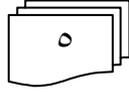
حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

رقم الايداع بدار الكتب المصرية



صِدْقَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة " طه " الاية ( ١١٤ )



## المقدمة :

يعد اللعب من ضروريات الحياة حيث انه ترويح عن النفس لجميع الاعمار ، فصغار السن يحتاجون الي الفرص للعب دور القائد البطل الذي لا يستطيعون ممارسته في الحياه العامة ، اما الشباب فهم في حاجة الي الوقت الذي يروحون فيه عن عقولهم واجسامهم من اعباء الحياة كما يحتاجون الي ممارسة بعض الادوار التي يفقدونها في حياتهم اليومية وذلك لبناء والتأكيد علي شخصيتهم المتوازنة في جميع جوانبها اما كبار السن فتشير الابحاث المتخصصة لهذه المرحلة العمرية في مجال علم النفس - علم نفس النمو انهم في هذه المرحلة يميلون الي عدم ممارسة اي خبرات جديدة وذلك لعدم التعرض الي الفشل واللعب هام جدا لهذه المرحلة حيث انه يحد من تأثير هذا العيب الخطير على هذه المرحلة العمرية كما انه فرصة هامة جدا للتخلص من بعض الامراض النفسية والبدنية التي قد تصيب الفرد في هذه المرحلة .

واللعب من الأنشطة التي ترتبط بالراحة النفسية والشعور بالبهجة والسرور حيث يقبل عليها الممارس بدافع ذاتي كما انها توفر الفرص للأداء بتلقائية اثناء اللعب وذلك لان الاستمرار في العمل بجدية مقيدة بقوانين صارمة تؤدي إلي العديد من المشكلات النفسية اما الالعب فهي تحتوي علي بعض القوانين المرنة التي تساعد علي الاداء والعمل بالسعادة وكذلك في حدود القوانين البسيطة .

والتربية الرياضية بمفهومها الحديث والذي هو تربية الافراد عن طريق ممارسة الانشطة الرياضية المقننة والتميزة والتي يمكن ان يكتسبها الفرد عند ممارسته للنشاط الرياضي ، كما انه بصوره المختلفة (درس - تدريب - نشاط .... الخ ) تكسب الأفراد المشاركين خاصة الشباب منهم خصائص السلوك اللازمة لبناء المجتمع القوي المتناسك عن طريق اكتسابهم للصفات الحميدة اثناء اشتراكهم في النشاط. والألعاب الصغيرة موجودة منذ القدم ، وهذا ما تشير اليه الآثار الفرعونية حيث تشير الرسومات الموجودة علي الآثار القديمة في مقابر بني حسن علي وجه الخصوص ، ان القدماء



المصريين استخدموا اشكال من الألعاب المنظمة بغرض تنمية عناصر اللياقة البدنية او مهارات خاصة او لخلق جو من المرح والتسلية والسمر .ومما سبق يتضح ان الألعاب الصغيرة كجزء من التربية الرياضية تساهم في تربية الافراد واكسابهم الصفات والسمات السلوكية التي تتفق مع عادات وتقاليد المجتمع ، كما تنمي القدرات الوظيفية وترتقي بها لخلق جيل قادر علي تحمل المسؤولية في اي وقت دون معاناة .

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
٦	المقدمة
<b>الفصل الأول</b>	
٩	<b>أولاً : اللعب</b>
١٠	- تعريف اللعب
١٢	- قيمة اللعب لدي الطفل
١٤	- قيمة اللعب لدي المراهق
١٤	- قيمة اللعب لدي الراشد
١٥	- وظائف اللعب
١٨	- أنواع اللعب
٢٣	- مكونات اللعب
٢٥	- العوامل المؤثرة في لعب الأطفال
٢٨	<b>ثانياً : نظريات اللعب</b>
٢٧	- نظرية الطاقة الزائدة
٢٧	- النظرية الترويقية
٢٨	- نظرية التعبير الذاتي
٢٨	- نظرية الاستعداد
٢٩	- النظرية التلخيصية
٣٠	- النظرية التنفيسية

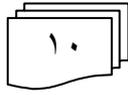
- ٣١ - نظرية النمو الجسمي
- ٣٢ - نظرية الأستجمام
- ٣٣ - نظرية جان بياجيه
- ٣٦ - التوفيق بين النظريات

## الفصل الثاني

- ٤٠ **ثالثا : الألعاب**
- ٤٠ - تقسيم الألعاب
- ٤١ - تعريف الألعاب
- ٤٢ **اولا : الألعاب الصغيرة**
- ٤٣ - تعريف الألعاب الصغيرة
- ٤٤ - أهداف الألعاب الصغيرة
- ٤٦ - أغراض الألعاب الصغيرة
- ٥٠ - الأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة
- ٥٦ - أنواع الألعاب الصغيرة
- ٦٢ - المبادئ التي تراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة
- ٦٣ - نماذج تطبيقية للألعاب الصغيرة
- ٨٨ **ثانيا : الألعاب الشعبية**
- ٩٣ - نماذج للألعاب الشعبية وتحليلها
- ١٠٢ **ثالثا : الألعاب الالكترونية**
- ١٠٢ - مفهوم الالعاب الالكترونية
- ١٠٣ - المؤثرات التربوية
- ١٠٤ - تأثيرها علي الطفل

## الفصل الثالث

١٠٩	رابعاً : الإعداد البدني
١٠٩	- مفهوم الإعداد البدني
١١٠	- تعريف الإعداد البدني
١١٠	- أنواع الإعداد البدني
١١١	- تعريف اللياقة البدنية
١١٢	- مكونات اللياقة البدنية
١٢٢	- نماذج لألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية
١٢٢	نماذج لألعاب صغيرة لتنمية عنصر السرعة
١٤٠	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية المرونة
١٦٢	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية القوة العضلية
١٨٢	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية التحمل
١٩٩	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر الرشاقة
٢١٢	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر التوافق
٢٢٩	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر القدرة
٢٤٦	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر التوازن
٢٦٣	- بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر الدقة
٢٧٥	- نماذج وحدات تدريبية ألعاب صغيرة لتنمية أهداف مختلفة
٢٩٤	المراجع





# الفصل الأول

- اللعب

- نظريات اللعب

## أولاً : اللعب

يطلق لفظ اللعب عادة علي كل اعمال الطفل لأنه غالبا لا يتقيد فيه بالمسئولية كما يطلق علي كل عمل يقوم به الفرد ويجد في متابعته لذة وسرور ، وبالتالي فان اللعب هو النتيجة المباشرة لشعورنا بالحرية عند الفراغ من لعمل الجدي والتحرر من المسئولية.

ويعد مصطلح اللعب من اكثر المصطلحات تعقيداً ، بسبب المحاولات الكثيرة لتعريف اللعب حيث ان كل ممن حاولوا تعريف اللعب كان لكل واحد منهم اتجاهه والمنطق الذي من خلاله يحاول تعريف اللعب حيث ذهب البعض الي تعريفه من حيث أهميته التعليمية والبعض الاخر ذهب الي تعريفه من حيث أهمية اللاعبين كما ان اخرون نظروا اليه من حيث ارتباطه بالنمو العقلي ... الخ

ويدخل اللعب في حياه جميع الكائنات الحية وحيثما توجد الحرية والطلاقة والسعادة والبساطة يكون اللعب ولقد تعددت الدوافع التي تدفع الفرد إلي ممارسة اللعب فهي علي سبيل المثال كالتالي:

الدوافع للعب :

- ١- الحاجة إلي الإحساس والشعور بالحرية التي تعتبر من اهم مميزاته .
- ٢- اللعب ضرورة من ضروريات الحياة لأنه ترويح عن النفس لجميع الاعمار
- ٣- حاجة الطفل الصغير الي الفرصة التي يلعب بها دور البطل القائد .
- ٤- حاجة الشباب للوقت الذي يروحون فيه عن عقولهم واجسامهم من اعباء الحياه

٥- يعتبر اللعب مجالاً لتربية النفس وتكوين الشخصية.

٦- تعتبر بعض انواع اللعب نموذجاً لأعمال الحياه المعقدة .

- ٧- اللعب نواة لتدريب الطفل علي المثابرة والجدد واعداده للحياة في المجتمع بما فيه من متطلبات .
  - ٨- القضاء علي الميل الي التخريب .
  - ٩- اللعب طريقه لبث الاخلاق الحميدة في نفوس المشاركين فيه .
  - ١٠- يساعد علي سهولة التعرف علي غرائز الفرد وتقوية نواحي الضعف فيها.
  - ١١- يعتبر اللعب مجالاً للتنافس الشريف .
  - ١٢- يعتبر اللعب مجالاً للتعاون وخاصة في الألعاب الجماعية.
  - ١٣- يساعد اللعب علي اظهار الفرد بطبيعته .
  - ١٤- يساعد علي نمو العمليات العقلية (التفكير - التركيز - الملاحظة - الانتباه)
- وبالتالي تتضح لنا الدوافع للعب دون معرفه قيمه اللعب للأفراد حيث ان قيمه اللعب تختلف ومن فرد إلي آخر من جنس لآخر ومن سن لآخر .

### تعريف اللعب :

- قامت العديد من المحاولات لتعريف اللعب ومنها :
- يري " شابلن " **Chaplin** ان اللعب هو " نشاط ممارس بشكل فردي او جماعي بغرض الاستمتاع وليس لأي دافع آخر "
- أما " نيومان " **Newman** " فيري ان اللعب هو " سلوك فيه وجود لمعيار التحكم الداخلي والواقع الداخلي لدافع الذاتي "
- كما يري " جود " **Good** أن اللعب هو " نشاط موجه او غير موجه يقوم به الاطفال من اجل المتعة والتسلية ويقوم به الكبار ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة "
- تعرف **كاترين تايلور** ( ١٩٦٧ ) اللعب على أنه : أنفاس الحياة بالنسبة للطفل وأنه حياته وليس مجرد طريقة لتمضية الوقت وإشغال الذات فاللعب للطفل

هو كالتربية والاستكشاف والتعبير الذاتي والترويح والعمل للكبار مما سبق يمكن تعريف اللعب علي انه نشاط يمارس بشكل فردي او جماعي بطريقة موجهة او غير موجهة لغرض في تنمية السلوك والشخصية كما يسهم في النمو وتحقيق المتعة والسعادة والرضا .

و يمكن تعريف اللعب على أنه :

" مجموعة من الحركات الجسمية التي يقوم بها الفرد للتعبير عن غريزة فطرية موجودة لديه، تدفعه للقيام بتلك الحركات لينال السرور والفرحة".  
وهناك مجموعة من الغرائز تولد مع الفرد وراثياً تدفعه لسلوك ما ليحقق غرضاً خاصاً يتمثل باكتشافه بيئته.

كما يعرض قاموس التربية لمؤلفه ( Good ) اللعب أنه

( نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة والتسلية ويستغله الكبار عادة ليسهم في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية والجسمية والوجدانية.

ويكمل تعريف جود Good للعب تعريف شابلن shablen على أنه

( نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع ودون أي دافع آخر).  
في حين أن عدس ومصالح عرفاه على أنه:  
(استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للفرد ولا يتم اللعب دون طاقة ذهنية أيضاً )

أما بياجيه فيعرف اللعب على أنه :

( عملية تمثل تعمل على تحويل المعلومات الواردة لتلائم حاجات الفرد. فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء العقلي والذكاء )،

أشار الفرنسي كيلوا إلى أن من سمات اللعب:.

أ- اللعب مستقل ويجري في حدود زمان ومكان محددين ومتفق عليهما.

ب- اللعب غير أكيد أي لا يمكن التنبؤ بخط سيره وتقدمه أو نتائجه وتترك حرية ومدى ممارسة الحيلة والدهاء فيه لمهارة اللاعبين وخبراتهم .

ج- يخضع لقواعد أو قوانين معينة أو إلى اتفاقات أو أعراف تتخطى القواعد المتبعة وتحل محلها بصورة مؤقتة .

د- اللعب خيالي أي أن اللاعب يدرك تماماً إن الأمر لا يعدو كونه بديلاً للواقع ومختلفاً عن الحياة اليومية الحقيقية.

**ومن خلال اللعب فإن الطفل (الفرد) يكون قادراً على :-**

- ١- يتعلم الكثير عن نفسه.
- ٢- يستكشف الطفل كيف يستخدم أجزاء جسمه.
- ٣- يكتشف قوته وتفوقه مقارنة مع زملائه.
- ٤- الاعتماد على النفس وحسن استغلال قدراته الحركية ويشجعه على الابتكار والتركيز والتدرب على المثابرة والجلد.

**قيمه اللعب لدي الطفل :**

ويمكن أن نسردها في النقاط التالية :

**١- اللعب يشكل الجزء الأكبر في حياة الطفل :**

فعندما يولد الطفل يتكون لديه غرائز وميول تنتقل إليه عن طريق الوراثة والبيئة وتجعله يسلك سلوكاً معيناً ليحقق غرض خاص ونجد هذا واضحاً في ألعاب أطفال القرى والمدن والسواحل وما يعترى هذه الألعاب من اختلاف فنجد أن أطفال الفري يمارسون ألعاب الشواطئ والتي يكون فيها المساحة عنصر كبير ونجد ان اطفال المدن يمارسون الألعاب المنظمة التي تتطلب اماكن مخصصة ومعدة لهذه الألعاب .

**٢- اللعب يساهم في استكشاف البيئة :**

عن طريق ممارسة اللعب يستطيع الطفل استكشاف بيئته وما يدور فيها واختيار

الألعاب التي تتناسب والإمكانيات والمتطلبات المتوفرة ويظهر هذا في ان الجزء الاكبر من تعلم الطفل يتم في الفترة ما بين (١ - ٦) سنوات وتعتبر أكبر فترة يتعلم فيها الطفل ، كما أن طفل الثلاث سنوات يستطيع ان يتعامل مع العالم المحيط به ويستطيع ان يبني المهارات فوق بعضها والجمع بين العديد من المهارات كما يشعر الفرد بالفرح والسرور عند ادائه الألعاب التي تشترك فيها العضلات الكبيرة (كالجري والحجل والوثب ) ويمارسون ايضا العاب المساقة وكيفية استغلال جسمه في الإمساك بالآخرين .

### ٣- يساعد اللعب في الاعداد الثقافي والاجتماعي :

يشير علماء الاجتماع والأنثروبولوجي إلي أن الإعداد الثقافي والاجتماعي يتم لدي الطفل عن طريق التعلم ، فعن طريق اللعب يعرف الطفل الكثير عن نفسه وعن جسمه وكيفية استخدام اجزاء جسمه المختلفة . ويساعد اللعب علي تصغير عالم الطفل الي اجزاء تكون طوع امره ، كما تتكون لديه الاستقلالية وتتضح في بعده عن امه بالتدرج حيث كان ملتصقا بها في الفترة السابقة كما يساعد اللعب علي الاعتماد علي نفسه والنجاح في اكتشاف ذاته وتماسك شخصيته إذا تم تشجيعه علي الانجاز كما يعمل علي تدريبه علي المثابرة والجد .

### ٤- تكوين الشخصية واستيعاب الاخرين :

عن طريق اللعب يستطيع الطفل الامداد بالعديد من العواطف والمشاعر والبعد عن الافعال الممنوعة مما يجعله من السهل أن يعبر عن نفسه بالكلام بدلا من الحركات ، كما يستطيع الطفل عن طريق اللعب التعرف علي اقرانه في نفس السن وكيفية التعامل معهم وتكوين (عصبة الحماية) والتي يبرر فيها واحدو يكون هو القائد فتتحسن شخصيه الطفل كما يساعد اللعب الطفل الاناني الخجول علي الاستفادة من المجموعة التي يوجد بها ويحسن من شخصيته ، نمو الحديث والكلام لدي الطفل وتعلم الكثير من المهارات وتنظيم افكاره .

### قيمه اللعب لدي المراهق :

فترة المراهقة هي الفترة ما بين (١٠- ١٥) سنة وفي هذه المرحلة تكون هناك فروق فردية بين كلا الجنسين نجد في الصف الرابع الابتدائي يبدأ في الانفصال في دروس التربية البدنية فنجد ان الأولاد يميلون الي ممارسة الأنشطة التي يظهر فيها القوة والعنف بينما تميل البنات الي ممارسة الألعاب الإيقاعية والحركية ، وكلما كبر كل جنس في السن نجد انه يفضل الاشتراك في الأنشطة التي تجمع بينهم (معسكرات سمر) مثلاً .

ويتضح في هذه الفترة :

- أن تكون الحركة بالنسبة لكلا الجنسين ثقيلة كسلانه مهموله وثائرة ومتمردة
- إذا ما تمكن المراهق من ممارسة عدة رياضات بمهارة متوسطة فانه يستطيع ان يعبر الفترة (الثغرة) ما بين الطفولة والرشد بنجاح .
- فاذا لم يستطيع ان يعيد تعلم المهارات التي اكتسبها وتعلمها في الفترة السابقة (الطفولة) لا يستطيع ادائها بسهولة ويسر لان الفترة ما بين (١٠- ١٥) افضل في تكرار التعلم من اعادته ، أما الفترة ما بين (٢٠- ٣٠) سنة يجد الفرد صعوبة حرجة في اداء المهارات خوفا من الفشل مثل (حصان القفز) في الجباز امام زملائه .
- في هذه الفترة إذا ما تمكن الفرد اكتساب بعض الفضائل والمثل الاجتماعية بدرجة كافية لا يبدو يائسا .

### قيمه اللعب لدي الراشد :

كلما كبر الفرد في السن كلما قلت حركاته ومال الي الحركة البطيئة وكان بطئ التفكير في عواطفه ، وفي هذه الفترة غالبا ما يصاحب بأمراض سوء الهضم ، الصداع او القرحة كما ان احد اسباب مرض القلب أن الأفراد يحرقون أنفسهم في وقت مبكر فيكون لديهم احباط وتعاسة ليس من التعب البدني ولكن من التعب النفسي

العاطفي والعقلي . هناك قلة من الافراد يستفيدون بوقت فراغهم بالترويح وهذا لا يعني ان الترويح يعمل علي الشفاء والتخلص من مشكلاتهم ولكن يساعد في ذلك ، وهذا لا يتم الا اذا اختار الفرد نشاطه الترويحي بحيث يتناسب مع قدرته ليجد فيه المتعة والتخلص من التوتر . فاللعب يعمل علي الشعور بالسعادة لدي الكبار وهو نتيجة مباشرة لشعور الفرد بالحرية عند انتهائه من عمله الجدي والتحرر من المسؤولية وتشمل هذه الحرية حرية النشاط الجسمي والعقلي والعاطفي .

### وظائف اللعب:

للعب وظائف كثيرة يكتسبها الفرد منها:

- ١ . يعدل الغرائز ويمكن الفرد من التحكم بها.
- ٢ . يساعد في حسن استغلال الفرد لوقت فراغه.
- ٣ . يساهم في التنمية البدنية والصحية والنفسية عند الفرد.
- ٤ . يساهم في عملية التكيف مع البيئة.

### القيمة العامة للعب: (اللعب بشكل عام).

يمكن ملاحظة واكتشاف التالي في اللعب:

اللعب يدخل في حياة جميع الكائنات الحية، فحيثما الحرية والقدرة على التعبير نجد اللعب. واللعب فطري وموروث، ويساعد الفرد في التعبير عن ذاته، ومع كل ميل ورغبة عند الفرد تجد لديه دافعا للاستطلاع والمثابرة.

### الخصائص المميزة للعب الأطفال :

يتميز لعب الأطفال عن لعب الكبار بعدة مميزات :

#### أ- اللعب عملية نمو :

ويظهر ذلك في تتبعنا لنمو الطفل منذ ميلاده فنلاحظ أن شكل النشاط بتغير بازياد نضج الطفل ونموه. وأن لعب الطفل في بداية حياته يكون بسيطاً لا تعقيد فيه يتألف من حركات عشوائية ومن استثارة لأعضاء الحس. وكلما تطور نمو الطفل يصبح لعبه

معقداً فاللعب بالدمى يجتذب الطفل من سن مبكرة حيث يصل إلى ذروته في العام السابع أو الثامن من عمره . ولهذا أطلق على هذه الفترة اسم ( سن اللعب بالدمى ) ويلاحظ أيضاً أن اهتمام الطفل باللعب يبدأ في التغيير ويظهر ذلك خلال العام الأول والثاني في حياته المدرسية .

في البداية يكون الطفل مهتماً بألعاب الجري ثم تصبح الألعاب الرياضية القائمة على نظم محددة هي تسلية المفضلة إضافة إلى اهتمامه باتجاهات أخرى كالقراءة أو جمع الأشياء كالطوابع أو الأفلام والصور. ويظهر هذا جلياً في مرحلة الطفولة المتأخرة ( ١١-١٢ سنة ) وهي مرحلة الاتزان الحسي الحركي التي تتميز بالرشاقة والقوة والحيوية وسهولة انتقال الحركة وسرعة تعلم المهارات الحركية .

#### ب- ارتباط اللعب بعمر الطفل ( كما ) :

يقضي الأطفال أكثر أوقاتهم في اللعب ويتطابق هذا اللعب مع طبيعة النمو في السنوات الأولى لأنها مرحلة نشاط حركي ثم يزداد عدد أنواع اللعب بالتقدم في السن حتى البلوغ. ويلاحظ أن ألعاب الحضانة ورياض الأطفال متنوعة كالألعاب التمثيلية واللعب بالمكعبات والماء والطين والرسم. أما في مرحلة المدرسة الابتدائية فإن الأطفال يهتمون بالألعاب ذات النشاط الجسمي أكثر من اهتمامهم بالألعاب ذات النمط العقلي أو الجمالي . ويمكننا أن نرجع التناقص الكمي في أنشطة اللعب عند الأطفال إلى العوامل الآتية :

١- تضاؤل مقدار الوقت المتاح للعب بسبب الواجبات الجديدة المفروضة عليه وبسبب الوقت الذي يقضيه في المدرسة وما يتبع ذلك من التزامات خارج المدرسة .

٢- مسايرة الطفل للضغوط الأسرية والمدرسية والاجتماعية وما يتبع ذلك من التنسيق بين عمله ولعبه .

٣- تزايد وعي الأطفال بميولهم وقدراتهم والتركيز على نمط واحد من اللعب لفترة طويلة والاستمتاع به .

### ج- ارتباط اللعب بعمر الطفل ( كيفاً ) :

في السنة الأولى يغلب على الطفل ألا يطيل في تركيز انتباهه على مؤشر ما فهو ينتقل من لعبة إلى أخرى أو من نشاط إلى آخر . ولذلك يجب أن يوفر له عدداً كبيراً من الألعاب ففي السنة الثانية يستطيع الطفل أن يركز انتباهه في نشاط لعب معين لمدة ( ٧ ) دقائق في المتوسط تقريباً. ويزداد هذا المعدل فيصل إلى ( ١٢,٦ ) دقيقة في الخامسة من عمره. ومع تطور نمو قدراته واهتماماته فإنه يأخذ في انتقاء ألعاب معينة من هذا العدد الكبير من الألعاب . وهكذا نرى أن هذا التحول من ( الكم ) إلى ( الكيف ) في نشاط اللعب عند الطفل يدل على تغيرات كيفية في بنية الشخصية.

في اللعب الاجتماعي مثلاً نلاحظ أن الطفل في المراحل الأولى يلعب مع كثير من الأطفال دون تمييز فهو يلعب معهم أحياناً ويتعارك معهم أحياناً أخرى ثم يصلحهم بعد ذلك وكلما كبر الطفل مال إلى اصطفاء مجموعة معينة من الأصدقاء يعيش معها ويرتبط بها.

ومن مظاهر ( التحول الكيفي ) في نشاط اللعب عند الأطفال أن النشاط الجسمي يتناقص كلما كبر الطفل على حين نلاحظ ازدياد الميل إلى أنشطة اللعب ذات الطابع العقلي .

ومما يلاحظ أن لعب الأطفال لا سيما الصغار منهم يتسم بالتلقائية واللا شكلية فالطفل الصغير يلعب بالكيفية التي يريدها مهما كانت مواد لعبه فهو سعيد مثلاً وهو يلعب بأشياء تخص والديه أو إخوته . ولا يراعي في لعبه مواعيد خاصة أو مكاناً معيناً للعب. ويلاحظ أنه في مرحلة المراهقة تخفت الكثير من تلقائية اللعب فالمراهق يزهو بارتدائه لزي مميز لبعض الألعاب ويشعر بحاجته إلى أدوات خاصة للعب كمضارب

النتس مثلاً ويخضع نشاطه لنظام معين فهو يتفق على مواعيد محددة للقاء رفاقه واللعب معهم في وقت محدد .

## أنواع اللعب :

١- **اللعب البدني** : من أكثر أنواع اللعب شيوعاً لدى الأطفال ، ويمكن ملاحظة هذا النوع من اللعب يتطور من البسيط والتلقائي والفردى إلى الألعاب الأكثر تنظيمياً وجماعية على النحو التالى:

أ- **اللعب الحسى الحركى** : إن بدايات نشاطات اللعب تبدأ مع الطفل في شهوره الأولى حيث يكون اللعب نشاط حر وتلقائى يقوم به الطفل ويتفوق به ويتوقف عنه متى رغب وهو نشاط فردي في معظمه . وتكون نشاطات اللعب غالبيتها استكشافية واستطلاعية يحصل فيها الطفل على البهجة والمتعة في استئارة حواسه ومعالجة الأشياء وتناولها بأطرافه ، وينزع الطفل في اللعب الاستطلاعي إلى تدمير الأشياء بجذبها بعنف أو الإلقاء بها بعيداً .

ويمكننا أن نقسم اللعب الحسى الحركى إلى :-

أ- الحركات غير الهادفة التي تسبق التحكم الإرادى الكامل .

ب- الأنشطة الفجائية غير الهادفة أو ذات الأهداف غير الواضحة .

ج- الأنشطة المتكررة التي تشمل الممارسة التلقائية للحركات بدءاً من الحركات المتكررة الإجبارية إلى المشى والتسلق والحركة الهادفة التي يقوم بها أطفال سن السنين أو الثلاثة وانتهاء بالحركات المدروسة المحسوبة التي يقوم بها الرياضيون من الكبار .

٢- ألعاب السيطرة والتحكم : في مرحلة ما قبل المدرسة يتحول الطفل إلى الاهتمام بنشاطات أكثر تقدماً وتعقيداً تُعرف بألعاب السيطرة أو التحكم والتي تمكنه من تعلم مهارات حركية جديدة كالتوازن والتآزر الحس حركي ويسعى الطفل لاختبار مهاراته بألعاب متعددة تدعى ألعاب المهارة حيث يهتم الطفل بالسير على الحواجز في الشوارع والقفز من أماكن مرتفعة والحجل على قدم واحدة والنقاط الكرات برشاقة

### ٣- اللعب الخشن :

يعد هذا النوع من اللعب أكثر شيوعاً لدى الأطفال الذكور خاصة في مرحلة الطفولة الوسطى والمتأخرة حيث يعمد الأطفال إلى اختبار قدراتهم البدنية عن طريق ألعاب تتصف بالخشونة مثل المصارعة والاشتباك بالأيدي وقذف الكرات . وغالباً ما يرافق هذا النوع من اللعب الانفعالات الحادة كالصرخ والكيد للآخرين والإيقاع بهم .

### ٤- اللعب الجماعي :

يبدأ اللعب الجماعي في وقت مبكر والرأي الذي يتقبله الجميع بالنسبة للتتابع الزمني الذي يسير فيه نحو الارتقاء مع التقدم في السن هو أن اللعب الانفرادي يعقبه لعب المحاذاة "الموازي" ثم لعب المشاركة وأخيراً اللعب التعاوني . (ميلر ، ١٩٨٧م) ، أي أنه يتمشى تطور اللعب الجماعي عند الطفل وفق نمو سلوكه الاجتماعي على النحو التالي :-

#### أ- اللعب الفردي :

وفيه يلعب الطفل مستقلاً وحده دون أن يلتفت للآخرين من حوله.

#### ب- اللعب المشاهد :

وفيه يكتفي الطفل بمشاهدة ألعاب الآخرين .

### ج- اللعب الموازي :

نشاطات لعب متشابهة يقوم بها طفلان أو أكثر بنفس الطريقة والمكان نفسه ولكن دون حدوث أي تفاعلات اجتماعية فيما بينهم .

### د- اللعب المشترك :

وفيه يتفاعل الأطفال معاً في اللعب بما فيها تبادل أدوات اللعب والتحدث مع بعضهم البعض لكن يضل كل واحد منهم يقوم بلعبة واحدة .

### هـ- اللعب التعاوني :

وفيه يعمل الأطفال معاً ويساعدون بعضهم بعضاً لإنتاج شيء ما كما يتبادلون أدوار اللعب فيما بينهم .

### هـ-اللعب التمثيلي أو الإيهامي :

يرتبط بقدرة الطفل على التفكير الرمزي وهذا يتضح بقيام الطفلة بإرضاع دميتها أو وضعها في العربة والتجوال بها ، وفي نشاطات اللعب التمثيلي يقوم الطفل بنقاص شخصيات الكبار ويعكس نماذج الحياة الإنسانية والمادية من حوله ،ويمكن تلخيص فوائد اللعب التمثيلي على الشكل التالي :-

أ- عقلية : تعلمه التفكير الابتكاري.

ب- اجتماعية : تعلمه الدور والإعداد للحياة .

ج- نفسية : تعويضية علاجية .

ويعد اللعب الرمزي من أشكال اللعب التمثيلي حيث يستخدم الطفل الدمى كرموز تمثل وتقوم مقام الأشياء والموضوعات الأخرى ، كما أنه يمثل فيه رمزياً أولئك الذين يود أن يكون مثلهم سواء أكان تمثيلاً لأشخاص أو أحداث ،ويتمثل هذا النوع في الألعاب التي تعتمد على الخيال الواسع ، ويرى الباحثون أن هذا اللعب سائد في

بداية الطفولة المبكرة نظراً لنمو القدرة على التخيل في هذه المرحلة . وكلما تقدم الطفل في العمر واندماج في مجتمع المدرسة فإنه يبتعد عن اللعب الإيهامي ، ويحقق اللعب الإيهامي وظائف كثيرة منها :-

١- ينمي قدرة الطفل على تجاوز الواقع والغوص في الخيال مما يساعد على تنمية التفكير الابتكاري .

٢- يُمكن الطفل من تحقيق رغباته وحاجاته بطريقة تعويضية مما يخفف القلق والتوتر عنده .

### ٦- اللعب الإنشائي أو التركيبي :

في سن السادسة من العمر يبدأ الطفل باستخدام المواد بطريقة محددة وملائمة في البناء والتشييد ، وينمو اللعب التركيبي مع مراحل نمو الطفل من مرحلة الطفولة المبكرة حيث يركز على بناء النماذج مثل عمل العجينة وتشكيلها واستخدام المقص واللصق والألوان وجمع الأشياء . أما في مرحلة الطفولة المتأخرة فيتطور اللعب التركيبي ليصبح نشاطاً أكثر جماعية وتنوعاً وتعقيداً ومن المظاهر المميزة لنشاط الألعاب التركيبية بناء الخيام ، الألعاب المنزلية ، عمل نماذج الصلصال .. الخ (الحيلة ، ٢٠٠٥م) حيث أنه غالباً ما يكون تشكيل هذه الأشياء في بداية اللعب صعباً حيث يضع الطفل الأشياء بجوار بعضها ، ولكن بعد الخامسة يأخذ بتجميع الأشياء وتركيبها في شكل أصيل ويشعر بسعادة غامرة لهذه الإنتاجية . ومن خصائصه العودة إلى الواقع وأنه ينمي مهارات التصنيف والعلاقات بين الأشياء وينمي القدرة المكانية.

### ٧- الألعاب الفنية :

تتمثل في النشاطات التعبيرية الفنية التي تتبع من الوجدان ، والتذوق الجمالي والإحساس الفني مثل الموسيقى الرسم حيث تعدّ رسومات الأطفال بأنها :-

أ - أداة تعبير عن المشاعر والأحاسيس والتطورات .

- ب- وسيط للابتكار والإبداع وعمل التصاميم والأشكال .  
 ج- أداة للتذوق والاستمتاع الجمالي .  
 د- أداة تشخيص للاضطراب النفسي ووسيلة للمعالجة .

#### ٨- الألعاب الثقافية :

يقصد بها تلك النشاطات المثيرة لاهتمام الفرد والتي تلبي احتياجاته وحب الاستطلاع لديه والمتمثلة في الرغبة في المعرفة واكتساب المعلومات والتعرف إلى العالم المحيط به وهذه النشاطات غالباً ما تكون نشاطات ذهنية كالمطالعة أو مشاهدة البرامج المسرحية أو التلفازية ، كما وتساعد الألعاب الثقافية على اكتساب المعارف والخبرات وتنمي آفاق الطفل وقدراته الفكرية وبذلك فإنها تُعدّ وسيطاً لتربية الأطفال والحفاظ على الهوية الثقافية للمجتمع .

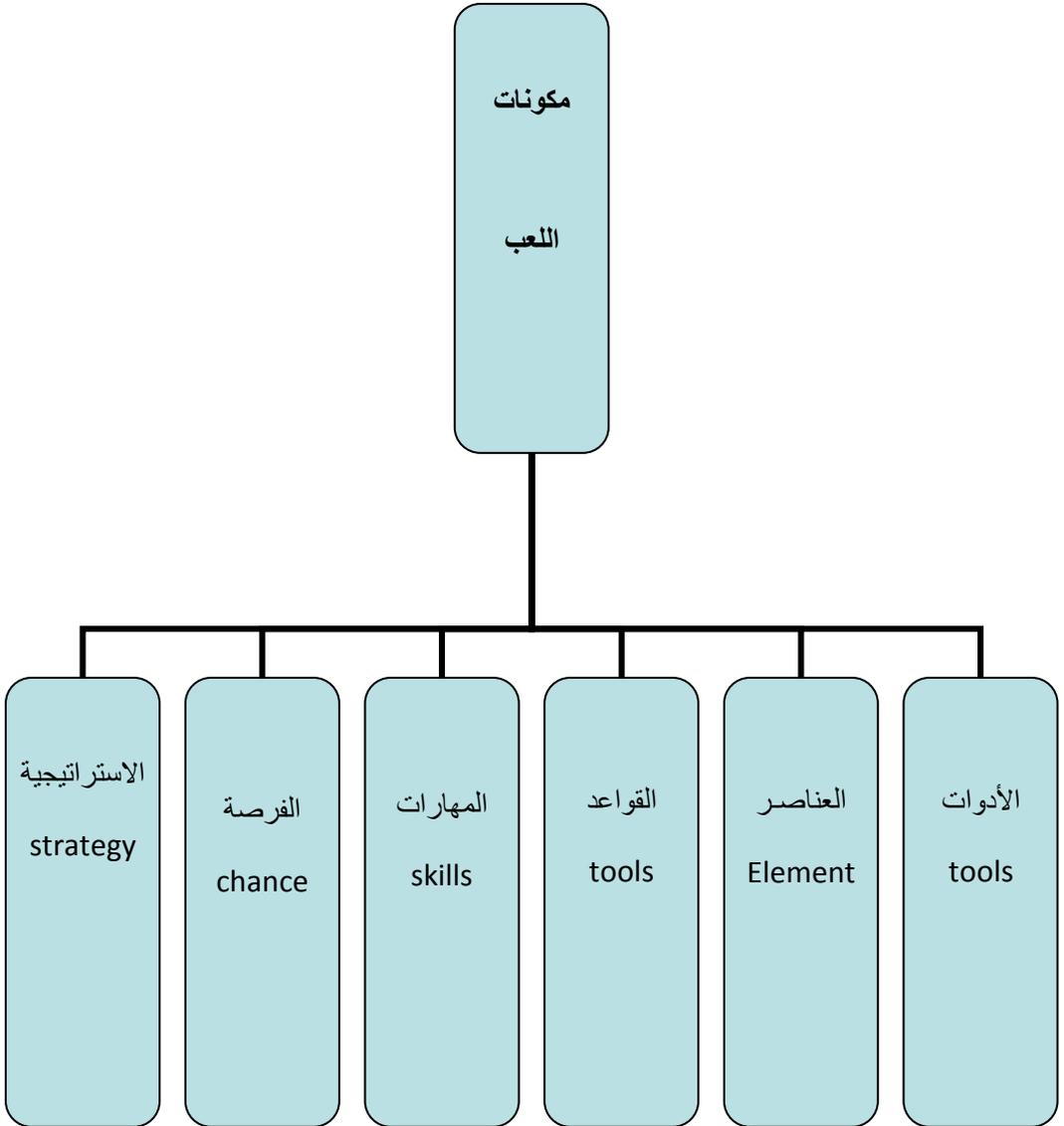
#### ٩- الألعاب الرياضية والترويحية :

وتتمثل في ألعاب التخفي والمطاردة والسباقات مع الآخرين وألعاب الكرة وبعض الألعاب الأخرى التي تمتاز بأنها اجتماعية وليست فردية وأن لها قواعد ونظم تحددتها وتعتبر هذه الألعاب ذات أهمية كبيرة في النمو الاجتماعي فهي تنمي روح التعاون والتنافس بين الأطفال وتمكنهم من القيام بأدوار القائد أو التابع . كما أنها وسيلة لمعرفة الفرد بنفسه ، وتسود هذه الألعاب في مرحلة المدرسة الابتدائية وما بعدها .

#### ١٠- الألعاب الإلكترونية :

وهي نمط جديد من الألعاب ظهرت حديثاً في القرن العشرين حيث تمارس هذه الألعاب بأجهزة معقدة ، وقد أشارت بحوث عديدة أن هذه الألعاب تنمي التفكير وحلّ المشكلات عند الطفل ، وتزيد من قدرته على التركيز والانتباه ، ولكنها في مقابل ذلك تزيد من توتر الطفل ونقل من فرص التفاعل الاجتماعي والاندماج مع الآخرين . وتتدرج هذه الألعاب من حيث التعقيد بما يتناسب مع مراحل النمو . وسوف نتناولها بالتفصيل .

## . مكونات اللعب :



## العوامل المؤثرة فى لعب الطفل :

### ١- العامل الجسدى :

يلعب الطفل السليم جسدياً أكثر من الطفل الذى يعانى من مشكلات جسدية ، كما انه يبذل جهداً كبيراً ليفرغ ما لديه من طاقة زائدة ويلعب مستوى النمو الحسى والحركى عند الطفل دوراً هاماً فى تحديد أبعاد نشاط اللعب عنده ، وعموماً فإن لعب الأطفال يتوقف إلى حد كبير على مستوى الاتساق العصبى العضلى الذى يملكه الطفل

### العامل العقلى :

يوجد ارتباط موجب وعالى بين لعب الطفل ومستوى ذكائه ، فالأطفال الذين يتصفون بالذكاء ولاتفوق والابداع تختلف ألعابهم عن أولئك الذين هم أدنى منهم فى الخصائص ، وتبدو الفروق الفردية بين هذين النموذجين من الأطفال واضحة فى نشاط لعبهم منذ العام الثانى ، فالطفل الأكثر ذكاءً ينتقل من اللعب الحسى إلى اللعب الذى يبرز فيه عنصر الخيال والمحاكاة بوضوح ولايتضح هذا التطور فى الأطفال الأقل ذكاءً

### ٣- عامل الجنس :

يتميز لعب البنين عن لعب البنات، وتتمثل الجنسية الغيرية فى اللعب فى مراحل الطفولة المبكرة والمتوسطة ، وتبرز الجنسية المثلية بدايةً عند أطفال مرحلة الطفولة المتأخرة ، ونوعاً ما فى المراهقة المبكرة ، لتعود الجنسية الغيرية مرة أخرى فى مراحل المراهقة المتوسطة والمتأخرة ، والجنس عامل هام فى مجتمع يفرض قيوداً على الجنسين ، خاصة الإناث حيث تحول التقاليد دون ممارستهن لأنواع كثيرة من الأنشطة ، فالولد يميل للألعاب الرياضية التى تتطلب مجهوداً جسدياً فى حين أن البنت تميل إلى درجة من النشاط تتطلب الرشاقة والخفة وغير ذلك .

### ٤- العامل الاجتماعى :

يتغير لعب الأطفال مع تغير الظروف الاجتماعية والتاريخية لحياة الانسان ، ويتعلم

الطفل عن طريق اللعب بعض العادات الاجتماعية مثل أصول اللعب ، ومراعاة جديدة ويتعرف على المنبثرات الاجتماعية التي تتخلل اللعب ، فاللعب خليط من النشاط العضلى والعقلى فى إطار حضارى ، وهو انعكاس للحضارة التي يعيش فيها الطفل .

**٥- عامل البيئة :**

يتاثر الاطفال فى لعبهم بعامل المكان ، حيث يلعب معظم الاطفال مع الاطفال الذين يجاورونهم فى السكن ، خاصة فى السنوات الأولى من أعمارهم ، وبعد فترة يلعبون فى الشارع والساحات العامة والاماكن الخالية القريبة من مسكنهم ، وتؤثر البيئة فى نوعية اللعب ، فطبيعة المناخ وتوزيعه على فصول السنة تحدد نشاط اللعب عند الاطفال ، حيث يمكن للأطفال ان يلعبوا فى الحدائق صيفا والتزحلق على الجليد فى الشتاء والمناطق الباردة ، وبذلك يكون للبيئة التي يعيشون فيها تأثيرا واضحا فى الطريقة التي يلعبون بها ونوع اللعب .

#### **دور المنزل والاسرة نحو دعم لعب الاطفال :**

- ١\_ إعطاء الحرية للطفل ليلعب كما يشاء ليحرب قدراته .
- ٢\_ تشجيعه على اكتشاف ما يحيط به واستخدام قدراته الجسمية بذلك
- ٣\_ توفير أوقات منتظمة للعب ، لأنه مطلب يومية بحيث لا تتأثر على الواجبات الاخرى
- ٤\_ توفير ألعاب متطورة تساعد الطفل على تنمية مظاهر النمو المختلفة لديه .
- ٥\_ اشتراك الطفل فى النشاطات الاجتماعية والرحلات المدرسية .
- ٦\_ مساعدة الطفل على استنتاج المعلومات من ملاحظاته وتجاريه ، واكتشاف البيئة المحيطة .
- ٧\_ الأخذ بملاحظات الطفل عن ألعابه وتوجيهه إلى مصادر اخرى للعب .
- ٨\_ الاهتمام باللعب الجماعى كأداة لتعلم الحياة ، وتوفير مجموعات اللعب وتشجيعه على المساهمة .

- ٩\_ تنمية الابتكار لديه وتشجيعه على ذلك من خلال اللعب .
- ١٠\_ الاهتمام بالألعاب التربوية وباللعب الايهامى الذى يتمثله فى مرحلة عمرية .
- ١١\_ استغلال هوايات الطفل فى التمثيل والرقص والانايد والرسم وغيرها .

### دور المربي فى لعب الأطفال :

إن مسؤولية المربين اكبر بكثير من مجرد إتاحة الفرصة لأطفال للعب إذا كان للعب أن يحقق الاهداف المرجوة منه ومن هذه المسؤوليات :

١- ملاحظة الاطفال اثناء اللعب للتعرف على طريقتهم فى اللعب والمواد واللعب التى يلعبون بها ومستوى نموهم ، وذلك للتخطيط الجيد لأنشطة لعب اضافية فى المستقبل .

٢- إثراء لعب الاطفال من خلال إعداد البيئة وتزويد وسائل لعب إضافية ومناقشة الاطفال فيما يلعبون وتوجيه أسئلة مفتوحة تساعد على الاستمرار فى اللعب والتركيز فيه والاستفادة منه .

٣- إتاحة الفرصة للأطفال لاكتساب مفاهيم واكتشاف افكار جديدة من تلقاء انفسهم وتشجيع الاعتماد على النفس وذلك بتجنب المبالغة فى الشرح والتفسير وعرض طريقة اللعب للأطفال

### دور المجتمع والبيئة فى دعم لعب الاطفال :

- التخطيط الجيد مع وسائل الاعلام المسموعة والمرئية والمقروءة لتكوين اتجاهات ايجابية لدى الكبار نحو الأهمية التربوية للعب الاطفال .
- الاهتمام ببرامج الاعداد المهني والتربوى ، وبرامج التدريب والصقل القيادى للمعلمات بمرحلتى الحضانة ورياض الاطفال .
- التوسع فى ابتكار وصناعة لعب الاطفال وبأسعار مناسبة وفى متناول مختلف المستويات .
- توفير مساحات خاصة للعب الاطفال بالحدائق والمتنزهات والمنشآت

الترويجية وتزويدها بالإمكانيات المناسبة والأمنة .

- الاهتمام بتخطيط برامج إعلامية موجهة للاباء والامهات والقيادات المنوط بها رعاية الطفولة وتربيتها ، بقصد تعريفهم بالاساليب والوسائل المختلفة للكشف عن ميول الاطفال وهواياتهم وقدراتهم المختلفة
- التوسع فى إعداد البرامج الإذاعية التى تستثير خيال الطفل مع مراعاة تنوعها ومناسبتها للمرحلة السنية ..

## ثانياً : نظريات اللعب

شغل اللعب كظاهرة عند الأطفال العلماء والباحثين في مختلف العصور وعلى مر الأزمنة فتأملوا هذه الظاهرة عند الإنسان والحيوان وحاولوا أن يفسروها فوضعوا نظريات عدة في ذلك ومن أهم هذه النظريات :

### ١- نظرية الطاقة الزائدة (فضل الطاقة) :

ظهرت في أواخر القرن الماضي هذه النظرية ووضع أساسها (فردريك) Fredrik الشاعر الألماني ثم الفيلسوف هربرت سبنسر Herbert Spenser وخلصتها : أن اللعب مهمته التخلص من الطاقة الزائدة . فالحيوان مثلاً إذا توافرت لديه طاقة تزيد عما يحتاجه منها للعمل فإنه يصرف هذه الطاقة في اللعب، وإذا طبقنا ذلك على الأطفال نرى أن الأطفال يحاطون بعناية أوليائهم ورعايتهم فهؤلاء يقدمون لهم الغذاء ويعنون بنظافتهم وصحتهم دون أن يقوم الأطفال بعمل ما فتتولد لدى هؤلاء الأطفال طاقة زائدة فيصرفونها في اللعب إن هذا التفسير معقول إلى حد ما لكنه لا يفسر حقائق اللعب كلها فالقول به تسليم بأن اللعب مقتصر على الطفولة وهذا لا ينطبق على الواقع إذ عند الكبير أيضاً ميل إلى اللعب بل ويمارسه في الواقع . إضافة لعجز هذه النظرية عن تفسير لعب الإنسان وهو تعب. فإذا كان اللعب مرتبطاً بوجود فضل الطاقة فكيف يمكن شرح كيفية لعب الحيوان الصغير أو الطفل إلى درجة تنهك فيها قواه كما نشاهد ذلك غالباً في الحياة العامة.

### ٢- النظرية الترويجية:

يرى صاحب هذه النظرية (موتس) Moots في أن الفرد يمارس اللعب كوسيلة لاستعادة النشاط والقوة والحيوية، واستعادة الطاقة التي استنفذها الفرد في عمله اليومي،

ومن الأمور التي لم تراعيها هذه النظرية قيام الطفل باللعب دون أن يبذل جهد أو يخسر طاقته.

### ٣- نظرية التعبير الذاتي، ( نظرية الغريزة الفطرية )

يرى صاحب هذه النظرية كاريل غروس Carpel Ghrws أن اللعب للكائن الحي هو عبارة عن وظيفة بيولوجية هامة ، فاللعب يمن الأعضاء وبذلك يستطيع الطفل أن يسيطر سيطرة تامة عليها، وأن يستعملها استعمالاً حراً في المستقبل، وأن الإعداد البيولوجي والتشريحي لجسم الفرد توجه لعبه لممارسة ألعاب معينة. فإن مصدر اللعب هو الغرائز أي الآليات البيولوجية ومما يثبت صحة هذه النظرية من الأدلة أن اللعب يأخذ شكلاً خاصاً عند كل نوع من أنواع الحيوانات. ولو أن اللعب كان مجرد تخلص من الطاقة الزائدة لجاءت الحركات بصورة عشوائية عند الحيوانات جميعها ولما اختلفت من كائن إلى آخر ، وترى هذه النظرية أن الإنسان يحتاج أكثر من غيره إلى اللعب لأن تركيبه الجسمي أكثر تعقيداً وأعماله في المستقبل أكثر أهمية واتساعاً ومن هنا كانت فترة طفولته أطول ليزداد لعبه وتتمرن أعضاؤه كما ترى أن اللعب من خصائص الحيوان الراقى بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد غير مكتملة النمو وغير قادرة على مواجهة صعوبات الحياة بنفسها من دون مساعدة كبارها بينما الكائنات الحية غير الراقية تولد بالغة مكتملة النمو تقريباً وتكون مستقلة عن كبارها وهذا يغنيها عن اللعب.

وهكذا نرى أن نظرية كاريل غروس Carpel Ghrws هذه يصح تطبيقها على الحيوان مع احتفاظنا بالفارق بين حياتي الإنسان والحيوان، فحياة الإنسان غنية بعناصرها وتفاعلاتها وحاجاتها المختلفة إذا ما قورنت بحياة الحيوان البسيطة والمحدودة

### ٤- نظرية الاستعداد:

إن اللعب يعد الكائن الحي ليعمل في المستقبل الأعمال الجادة المفيدة ، ومثالنا على ذلك تناطح الحملان في لعبها إنما هو تمرين على القيام بالتناطح الجدي في المستقبل والدفاع عن النفس وتراكم الجراء وعض بعضها بعضاً كأنها تتدرب على

القتال وصغار الطير تضرب بأجنحتها بما يشبه حركات الطيران وكذلك القطط التي يطارد بعضها بعضاً في أثناء اللعب فهي تقوم بحركات تشبه الحركات التي تقوم بها في المستقبل بقصد الحصول على الطعام ومطاردة الفريسة. والطفلة في عامها الثالث تستعد بشكل لا شعوري لتقوم بدور الأم حين تضع لعبتها وتهدهدها كي تنام.

### ٥- النظرية التلخيصية :

صاحب هذه النظرية هو ستانلي هول Stanly Hal وخلصتها : أن اللعب هو تلخيص لضروب النشاطات المختلفة التي مر بها الجنس البشري عبر القرون والأجيال وليس إعداداً للتدريب على نشاط مقبل ومواجهة صعاب الحياة ، فألعاب الففز والتسلق والصيد وجمع الأشياء المختلفة هي ألعاب فردية أو جماعية غير منظمة ولعل هذا يشير إلى حياة الإنسان الأول عندما كان يصطاد الحيوانات ويسخرها لمصلحته فالطفل حينما يجمع حوله جماعات الرفاق ليلعب معهم إنما يمثل في عمله نشأة الجماعات الأولى في حياة الإنسان كما أنه إذا قدمنا له عدداً من المكعبات فإنه يشرع في بناء منزل أو ما يشبهه وهذه تمثل مرحلة من مراحل التقدم في الحياة فالإنسان يلخص في لعبه إذاً أدوار المدنية التي مرت عليه كما يلخص الممثل على المسرح تماماً تاريخ أمة من الأمم في ساعات قليلة.

وقد وجهت إلى هذه النظرية اعتراضات كثيرة منها : إن هذه النظرية بنيت على افتراض أن المهارات التي تعلمها جيل من الأجيال والخبرات التي حصل عليها يمكن أن يرثها الجيل الذي يليه غير أن هذه النظرية القائلة بتوريث الصفات المكتسبة والتي يعد ( لامارك Lamark ) مؤسساً لها لم يعثر على ما يؤيدها في دراسة الوراثة كما يرفض معظم علماء الوراثة في الغرب الرأي القائل بإمكان توريث الصفات المكتسبة وهذا كله أدى إلى إلغاء هذه النظرية إضافة إلى أن الصغار ليسوا صوراً مصغرة عن الكبار فركوب الدراجات واستعمال الهواتف مثلاً ليس تكراراً لتجارب قديمة وإنما هو من معطيات الجيل نفسه الذي يستخدمها.

## ٦- النظرية التنفسية : فرويد Frayed

وهي نظرية مدرسة التحليل النفسي الفرويدية وترتكز على ألعاب الأطفال بخاصة إذ ترى أن اللعب يساعد الطفل على التخفيف مما يعانيه من القلق الذي يحاول كل إنسان التخلص منه بأية طريقة ، واللعب إحدى هذه الطرق وتشبه هذه النظرية إلى حد ما نظرية الطاقة الزائدة .

واللعب عند مدرسة التحليل النفسي تعبير رمزي عن رغبات محبطة أو متاعب لا شعورية وهو تعبير يساعد على خفض مستوى التوتر والقلق عند الطفل فالطفل الذي يكره أباه كراهية لا شعورية قد يختار دمية من الدمى التي يعدها الأب فيفقا عينها أو يدفنها في الأرض وهو بهذه الحالة يعبر عن مشاعره الدفينة بواسطة اللعب ، وترى الولد الذي يغار من أخته التي تقاسمه محبة والديه يضمر لها عداً يعبر عنه دون قصد بالقسوة على دميته التي يتوهم فيها شخص أخته، لذا فالأم تستطيع أن تعرف شيئاً عن حالة طفلها النفسية من الطريقة التي يعامل بها دميته ، فهو يضرب دميته أو يأمرها بعدم الكلام أو يقذفها من الباب وهذه كلها رموز تدل على أشياء تسبب له القلق ، وعن طريق اللعب يصحح الطفل الواقع ويطوعه لرغباته ( إن دميته تنام متى تشاء ) وبواسطته يخفف من أثر التجارب المؤلمة ( عوقبت الدمية إذ أجريت لها عملية اللوزتين ) وبه يكتشف حوادث المستقبل ويتنبأ بها ( ستعاقبين يا دميته لأنك لم تسمعي كلمة ماما ) .

ورسوم الأطفال الحرة هي عبارة عن نوع من اللعب وتؤدي وظيفة اللعب نفسها ، فالطفل قد يرسم عقرباً ويقول هذه ( زوجة أبي ) والطفل الذي يشعر بالوحدة قد يرسم أفراد العائلة كلهم داخل المنزل باستثناء طفل متروك خارجه .

ولاشك أن الطفل يتغلب على مخاوفه عن طريق اللعب فالطفل الذي يخاف أطباء الأسنان يكثر من الألعاب التي يمثل فيها دور طبيب أسنان إذ أن تكرار الموقف الذي يسبب الخوف من شأنه أن يجعل الفرد يألفه ، والمألوف لا يخيفنا لأننا نتصرف

حياله التصرف المناسب ولدينا متسع من الوقت لهذا التصرف بخلاف غير المؤلف والأطفال الذين يخافون من الأطباء يعطون لعبة تمثل المريض وسماعة ليفحصوا بها وليمثلوا دور الطبيب بأنفسهم وبذلك يستطيعون التغلب على مخاوفهم من الأطباء بواسطة ألعابهم.

ولنذكر على سبيل المثال حالة تظهر كيف يكون اللعب مسرحاً يمثل عليه الطفل متاعبه النفسية رمزياً : طفل في منتصف الثانية من عمره كانت أمه تتركه وحده فترات طويلة فكانت لعبته المحببة هي أن يمسك ببكرة يوجد عليها خيط فيرمي بها تحت السرير حتى تختفي هنا وهنا يصيح منزعجاً ثم يجذبها فيفرح بعودتها مرحباً بظهورها ، فالطفل في لعبته المذكورة يمثل رمزياً المأساة والأحزان التي يعاني منها ، ويصور بسلوكة هذا خبرة مؤلمة يكابدها هي مأساة اختفاء أمه وعودتها وبذلك كان يخفف من القلق الذي ينتابه.

وترجع نظرية مدرسة التحليل النفسي إلى عهد الفيلسوف اليوناني المشهور أرسطو Aresto الذي كان يرى أن وظيفة التمثيليات المحزنة هي مساعدة المشاهدين على تفريغ أحزانهم من خلال مشاهدة ما فيها من أحداث ووقائع ، ومن الواضح أن النظرية المذكورة لا تكفي لتفسير اللعب فليس مقبولاً أن تكون وظيفة اللعب مقصورة على مجرد التنفيس.

#### ٧- نظرية النمو الجسمي : كارت Kart

إن اللعب يساعد على نمو الأعضاء ولا سيما المخ والجهاز العصبي ، فالطفل عندما يولد لا يكون مخه في حالة متكاملة أو استعداد تام للعمل لأن معظم أليافه العصبية لا تكون مكسوة بالغشاء الدهني الذي يفصل ألياف المخ العصبية بعضها عن بعض وبما أن اللعب يشتمل على حركات تسيطر على تنفيذها كثير من المراكز

المخية فمن شاء هذا أن يثير تلك المراكز إثارة يتكون بفضلها تدريجياً ما تحتاج إليه الألياف العصبية من هذه الأغشية الدهنية.

#### ٨- نظرية الاستجمام :

وخلاصة هذه النظرية أن الإنسان يلعب كي يريح عضلاته المتعبة وأعصابه المرهقة التي أضناها التعب ذلك لأن الإنسان عندما يستخدم عضلاته وأعصابه بصورة غير الصورة التي كان يستخدمها فيها في أثناء العمل فإنه يعطي بذلك لعضلاته المجهدة وأعصابه المتعبة فرصة كي نستريح وقد وجهت لهذه النظرية الاعتراضات التالية :

- ١- لو كانت الغاية من العب هي راحة الأعصاب المجهدة والعضلات المتعبة فإن أحسن طريقة لذلك هي الاستلقاء في الفراش والاسترخاء في الجلوس من غير عمل ما لأن هذه الطريقة تجلب الراحة في وقت أقصر.
- ٢- لو كان الهدف من اللعب الراحة فقط لكان من الأفضل للكبار أن يلعبوا أكثر مما يلعب الصغار لأن عمل الكبار وجهدهم المبذول ادعى للتعب من لعب الصغار ومع ذلك فإننا نرى أن الصغار أكثر لعباً من الكبار.
- ٣- لا يكون لعب الإنسان دائماً بطاقات عضلية وجهد عصبي غير التي يستعملها في أثناء العمل بل إن الإنسان يلعب بالعضلات التي يعمل بها والأعصاب التي يفكر بها.
- ٤- تبين لعلماء النفس أن الجهد المبذول لا يتعب العضلة وحدها بل يتعب الجسم ذلك لأن أي عمل من الأعمال يستلزم استعداد عضلات الجسم كلها وتأهبها للعمل.

وهكذا نرى أن في نظرية الاستجمام انتقاصاً واضحاً وصريحاً لوظيفة اللعب وتضييقاً لها عند حصرها بإراحة العضلات والأعصاب وإعادة ما استنفذه الكائن الحي من

طاقات حيوية في سبيل أعماله وإهمالاً للدور الفعال للعب كنشاط إنساني أصيل موجه ومؤثر في عملية النمو.

### ٩- نظرية جان بياجه Gan Begh في اللعب

إن نظرية جان بياجه Gan Begh في اللعب ترتبط ارتباطاً وثيقاً بتفسيره لنمو الذكاء ويعتقد بياجه أن وجود عمليتي التمثل والمطابقة ضروريان لنمو كل كائن عضوي وأبسط مثل للتمثل هو الأكل فالطعام بعد ابتلاعه يصبح جزءاً من الكائن الحي بينما تعني المطابقة توافق الكائن الحي مع العالم الخارجي كتغيير خط السير مثلاً لتجنب عقبة من العقبات أو انقباض أعصاب العين في الضوء الباهر، فالعمليتان متكاملتان إذ تتم الواحدة الأخرى كما يستعمل بياجه عبارتي التمثل والمطابقة في معنى أعم لينطبق على العمليات العقلية ، فالمطابقة تعديل يقوم به الكائن الحي إزاء العالم الخارجي لتمثل المعلومات كما يرجع النمو العقلي إلى التبادل المستمر والنشط بين التمثل والمطابقة ويحدث التكيف الذكي عندما تتعادل العمليتان أو تكونان في حالة توازن وعندما لا يحدث هذا التوازن بين العمليتين فإن المطابقة مع الغاية قد تكون لها الغلبة على التمثل وهذا يؤدي إلى نشوء المحاكاة وقد تكون الغلبة على التعاقب للتمثل الذي يوائم بين الانطباع والتجربة السابقة ويطابق بينها وبين حاجات الفرد وهذا هو اللعب فاللعب والتمثل جزء مكمل لنمو الذكاء ويسيران في المراحل نفسها.

### ويميز بياجه أربع فترات كبرى في النمو العقلي:

فالطفل حتى الشهر الثامن عشر يعيش مرحلة حسية حركية إذ يبدأ الطفل في هذه المرحلة بانطباعات غير متناسقة عن طريق حواسه المختلفة . وذلك لعدم قدرته على تمييز هذه الانطباعات من استجاباته المنعكسة لها ويحصل التناسق الحركي والتوافق تدريجياً في هذه المرحلة حيث تصبح هذه الأمور ضرورية لإدراك الأشياء ومعالجتها

يدوياً في المكان والزمان.

وفي المرحلة التالية الواقعة بين عامين وسبعة أو ثمانية أعوام - وهي المرحلة التشخيصية تنمو حصيلة الطفل الرمزية واللفظية فيصبح قادراً على تصور الأشياء في غيابها ويرمز إلى عالم الأشياء بكامله مع ما بينها من علاقات وهذا يتم من خلال وجهة نظره الخاصة ولا يستطيع الطفل في هذه المرحلة تجميع الأشياء وفق خصائصها المشتركة بل يصنفها تصنيفاً توفيقياً إذ استرعى انتباهه شيء ما مشترك بين مجموعة أشياء.

وفي المرحلة الثالثة في الحادية عشرة أو الثانية عشرة يصبح الطفل قادراً على إعادة النظر في العمليات عقلياً بالنسبة للحالات المادية فقط، ومع تقدم النمو يتوزع الانتباه وتصبح العمليات القابلة لإعادة النظر ممكنة عقلياً في بادئ الأمر ثم تتسق مع بعضها حتى ينظر إلى العلاقة المعينة كحالة عامة لكل فئة.

وفي المرحلة الرابعة - مرحلة المراهقة - تصبح العمليات العقلية عمليات مجردة تجريباً تماماً من الحالات المحسوسة جميعها وفي كل مرحلة من هذه المراحل تنمو مدارك الطفل بالتجربة من خلال التفاعل والتوازن بين مناشط التمثل والمطابقة لأن التجربة وحدها لا تكفي وترجع الحدود الفطرية في النمو لكل مرحلة إلى نضج الجهاز العصبي المركزي من جهة وإلى خبرة الفرد عن البيئة المحيطة من جهة أخرى.

ويبدأ اللعب في المرحلة الحسية الحركية إذ يرى ( بياجيه ) أن الطفل حديث الولادة لا يدرك العالم في حدود الأشياء الموجودة في الزمان والمكان فإذا بنينا حكماً على اختلاف ردود الأفعال عند الطفل فإن الزجاجاة الغائبة عن نظره هي زجاجاة مفقودة إلى الأبد وحين يأخذ الطفل في الامتصاص لا يستجيب لتبنيه فمه وحسب بل يقوم بعملية المص وقت خلوه من الطعام ولا يعد هذا لعباً حتى ذلك الوقت لأنه يواصل لذة الطعم ، وينتقل سلوك الطفل الآن إلى ما وراء مرحلة الانعكاس حيث تتضمن عناصر جديدة إلى رد الفعل الدوري بين المثيرات والاستجابات ويقلل نشاط

الطفل تكراراً لما فعله سابقاً وهذا ما يطلق عليه بياجيه التمثل الاسترجاعي ومثل هذا التكرار من أجل التكرار هو في حد ذاته طبيعة اللعب.

وليس هناك ما يلزم بياجيه بافتراض وجود خاص للعب طالما يرى فيه مظهر من مظاهر التمثل الذي يعني تكراراً لعمل ما بقصد التلاؤم معه وتقويته، وفي الشهر الرابع يتناسق النظر واللمس عند الطفل ويتعلم أن دفع الدمية المعلقة في سريره يجعلها تتأرجح وإذا ما تعلم الطفل عمل شيء ما فإنه يعيد هذا العمل مراراً وهذا هو اللعب ابتهاج ( وظيفي ) وابتهاج لأنه سبب نابع من تكرر الأفعال التي يتم التحكم بها فإذا ما تعلم الطفل كشف الأغذية بغية البحث عن الدمى والأشياء الأخرى يصبح هذا الكشف في حد ذاته لعبة ممتعة لدى الطفل من الشهر السابع وحتى الثاني عشر من عمره ، فاللعب لم يعد تكراراً لشيء ناجح بل أصبح تكراراً فيه تغيير وفي أواخر المرحلة الحسية الحركية يصبح العمل ممكناً في حال غياب الأشياء أو وجودها مع الإدعاء والإيهام ، فاللعب الرمزي أو الإيهام يميز مرحلة الذكاء التشخيصي الممتدة من السنة الثانية إلى السابعة من العمر فالتفكير الأولي يتخذ شكل الأفعال البديلة التي لا تزال منتمية إلى آخر تصورات الحركة الحسية ،

أما اللعب الرمزي الإيهامي فله الوظيفة نفسها في نمو التفكير التشخيصي كالوظيفة التي كان يقوم بها التدريب على اللعب في المرحلة الحسية الحركية إذ أنه تمثل خالص وبالتالي يعمل على إعادة التفكير وترتيبه على أساس الصور والرموز التي يكون قد أتقنها ، كذلك يؤدي اللعب الرمزي إلى تمثل الطفل لتجاربه الانفعالية وتقويتها ، ومع ذلك فالصفة الخاصة للعب الإيهامي تستمد من الصفة الخاصة لعمليات الطفل العقلية في هذه المرحلة ويصبح اللعب الإيهامي في المرحلة التشخيصية أكثر تنظيماً وإحكاماً ومع نمو خبرات الطفل يحدث انتقال كبير إلى التشخيص الصحيح للحقيقة ، وهذا ما يتضمن المزيد من الحركات الحسية والتدريبات الفعلية بحيث يصبح اللعب ملائماً بشكل تقريبي للحقيقة ويصبح الطفل في الوقت

نفسه أكثر مطابقة للمجتمع وينتقل الطفل في الفترة الواقعة بين الثامنة والحادية عشرة إلى اللعب المحكوم بالنظم الجماعية الذي يحل محل ألعاب الإيهام الرمزية السابقة وعلى الرغم من أن هذه الألعاب التي تحكمها القواعد تتكيف اجتماعياً وتستمر حتى مرحلة البلوغ فإنها تظل وكأنها تمثل أكثر منها مواءمة للحقيقة ، وتضفي نظرية بياجيه على اللعب وظيفة بيولوجية واضحة بوصفه تكراراً نشطاً وتدريباً يتمثل المواقف والخبرات الجديدة تمثلاً عقلياً وتقدم الوصف الملائم لنمو المناشط المتتابعة.

مما تقدم نستخلص أن نظرية بياجيه في اللعب تقوم على ثلاثة افتراضات رئيسية :

- ١- إن النمو العقلي يسير في تسلسل محدد من الممكن تسريعه أو تأخيره ولكن التجربة لا يمكن أن تغيره وحدها.
- ٢- إن هذا التسلسل لا يكون مستمراً بل يتألف من مراحل يجب أن تتم كل مرحلة منها قبل أن تبدأ المرحلة المعرفية التالية.
- ٣- إن هذا التسلسل في النمو العقلي يمكن تفسيره اعتماداً على نوع العمليات المنطقية التي يشتمل عليها.

### التوفيق بين نظريات اللعب :

بعد نظرة فاحصة وجادة على النظريات السابقة نرى أنها في معظمها تكمل بعضها بعضاً ، فنظرية الطاقة الزائدة ترى أن اللعب ليس مجرد تخلص من طاقة موجودة إنما يستفاد من هذه الطاقة في إعداد الكائن الحي للمستقبل . والنظريتان التنفسية والتحليلية تشتركان مع بعض النظريات السابقة ، فهناك تشابه كبير بين النظرية التنفسية ونظرية الطاقة الزائدة غير أن الأمر ليس مجرد تنفيس عن انفعالات مكبوتة وإنما هو نشاط يؤدي إلى إعادة الاتزان في حياة الطفل.ويمكننا أن نرى أن الوظيفة الأساسية للعب هي الوظيفة الإعدادية أما الوظائف الأخرى فيمكن أن نعدّها وظائف ثانوية ، وعلى الرغم من أن هذه التفسيرات التي

ذكرناها في بعض نظريات اللعب تظهر وكأنها مختلفة فإن معظم هؤلاء العلماء يؤكدون حقيقة واحدة تتمثل في أن اللعب يقوم في أساسه على الحاجات الغريزية البيولوجية أما رغبات الطفل وأهواؤه - حسب رأيهم - فتنشأ بصورة عفوية وتنضج مع نموه وتظهر في أعباه بغض النظر عن الطريقة التي يربى وفقها وعن مكان عيشه ومن يقوم بهذه التربية.

# الفصل الثاني

- الألعاب
- الألعاب الصغيرة
- الألعاب الشعبية
- الألعاب الالكترونية

## الألعاب

تعتبر الألعاب أحد الأنشطة الرياضية في مجال التربية البدنية المناسبة لجميع الأعمار ولكلا الجنسين ، ويفضلها الكثيرون لأنها قريبة من طبيعة المتعلم وميوله بالإضافة إلي فوائدها الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تعود علي الممارس عند ممارسته لها .

ويشير " أمين الخولي " (١٩٩٦) إلي أن الألعاب أحد أشكال الظاهرة الحركية أو النشاط البدني ، وهي تحتل مكانا متوسطا بين كل من اللعب والرياضة ، ذلك لأنها أكثر تنظيما من اللعب ولكنها اقل تنظيما من الرياضة ، كما أن الألعاب تتطلب قدراً من المهارة الحركية مقابل الرياضة التي تتطلب أعلي حد منها .

وبالتالي فإن الألعاب تعد من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالراحة النفسية والشعور بالبهجة ، حيث يقبل عليها الممارس بدافع ذاتي ، كما انها توفر الفرص للأداء بتلقائية أثناء اللعب ، وذلك لان الاستمرار في العمل بجدية مقيدة بقوانين صارمة تؤدي إلي العديد من المشكلات النفسية ، أما الألعاب فهي تحتوي علي بعض القوانين المرنة التي تساعد علي الأداء والعمل بسعادة وكذلك في حدود تلك القوانين البسيطة .

### تقسيم الألعاب :

جري العديد من المحاولات لتقسيم الألعاب ، واختلفت تلك التقسيمات وفقا لوجهة نظر العلماء الذين قاموا بتقسيمها ، فالبعض قسمها وفقا للموسم الذي تؤدي فيه (الألعاب الشتوية والألعاب الصيفية) ، والبعض الآخر قام بتقسيمها وفقا للأدوات المستخدمة (العاب الأجهزة - العاب بدون أدوات) وآخرون قاموا بتقسيمها إلي (العاب فردية وزوجية وجماعية) وذلك وفقا لعدد المشاركين في اللعبة

وقد قسمت " ايلين وديع " (١٩٩٦) الألعاب إلى :

- ألعاب فرق .
- الألعاب الصغيرة .
- الألعاب التمهيدية .

### اولا : الألعاب الصغيرة

تعتبر الألعاب الصغيرة من الأنشطة البدنية المحببة إلى النفس، والتي يقبل عليها التلاميذ بشوق وحماس، وهي من أنجح الوسائل لإضفاء السرور والمرح والمنافسة على درس التربية الرياضية لما تحققه من أهداف تربوية وتعليمية إضافة إلى الارتقاء بالوظيفية لمختلف أجزاء الجسم.

واستخدمت المراجع مصطلح الألعاب الصغيرة للإشارة إلى مجموعات متعددة من ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة والألعاب التي تمارس باستخدام الأدوات الصغيرة، وألعاب الرشاقة وما إلى ذلك من مختلف الألعاب التي تتميز بطابع السرور والمرح والتنافس، مع مرونة قواعدها وقلة أدواتها وسهولة ممارستها وتكرارها.

فالألعاب الصغيرة من أبرز مظاهر التربية البدنية التي تجعل تحقيق أهدافها سهلاً وميسوراً ، فهي تساعد أجهزة الجسم الحيوية على العمل بكفاءة وانتظام ، وتعود الفرد الطاعة والشعور بالمسؤولية والتعاون ، فضلاً عن فائدتها الترويحية للجسم والعقل.

وتعتبر الألعاب الصغيرة أحد الأنشطة الهامة في برنامج التربية الحركية للطفل ، فكلما زاد نشاط الطفل كلما زادت الفرص المتاحة لنموه وتعلمه ، ولاكتسابه العديد من الخبرات التربوية ، والألعاب الصغيرة في أدائها السهل والبسيط والممتع تناسب جميع الأعمار ، وكلا الجنسين على السواء ، وهي لا تحتاج إلى شرح طويل ، أو

قوانين معقدة ، كذلك تلعب دوراً بارزاً في نمو الطفل من النواحي البدنية والحركية والعقلية والانفعالية والاجتماعية

والألعاب الصغيرة تعمل على استغلال طاقة الجسم الحركية في جلب المتعة النفسية للطفل ، وبالتالي فهي تناسب الطفل والتلميذ في مرحلة رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية لملائم لقدراتهم وميولهم ، وتعتبر وسيلة هامة في تنمية لياقة الطفل البدنية ، وتفاعله اجتماعياً ، كما تعتبر الألعاب الصغيرة إعداداً تمهيدياً لألعاب الفرق الجماعية والفردية ، حيث تسمح بالتدريب على المهارات الحركية الأساسية التي يستخدمها الطفل عندما يكبر وينضم إلى الفرق الرياضية .

وأصبحت الألعاب الصغيرة وسيلة فعالة ومؤثرة في تربية الطفل والنشء ، ومادة أساسية في البرنامج الدراسي ، وفي الأنشطة المختلفة للمؤسسات التربوية والاجتماعية ، ودخلت بها أسس التنظيم والتخطيط ، ومسايرة أهدافها من إعداد النشء وتوجيهه بما يتناسب وتحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المحددة . فهي نشاط حركي أو تمرينات أو ألعاب يشترك فيها فرد أو أكثر، ويغلب عليها الطابع الترويحي والتنافسي، ويصحب السرور والبهجة في الأداء، ويمكن أن تمارس في أي مساحة من الأرض ، وهي النوع الثاني من الأنشطة المسلية المفيدة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً ، حيث أن الأب والأم يمكن أن تجمع شمل أسرتهما حول لعبة مسلية نافعة ، وتلقى قبولاً عند الصغار والكبار. والتربية البدنية تحتل مكانة كبيرة في عملية تربية الطفل ، فهي تساعد على أن ينمو نمواً متكاملًا بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، واللعب من أنجح الوسائل التربوية ، لأنه أسلوب الطبيعة ، خاصة في مراحل الطفولة ، فهو في لعبة يتعلم السلامة والأمن ومبادئ السلوك الاجتماعي ،

يشبع حاجته إلى الرضا والسرور والنجاح والمغامرة والتعبير عن النفس ، وهو كوحدة متكاملة يتأثر ككل ، فإذا أهمل التوجيه البدني أو العقلي أو الاجتماعي أو النفسي أثر ذلك كله على تربيته المتكاملة .

### وتعرف الألعاب الصغيرة بأنها:

(نوع من النشاط البدني الذي يمارس بصورة فردية أو جماعية).

كما يمكن تعريفها بأنها: ألعاب منظمة تنظيماً بسيطاً، سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية كبيرة عند تنفيذها، ولا يوجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن اللاعبين واستعدادهم والهدف المراد تحقيقه، ويمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات، وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد.

ولتمييز الألعاب الصغيرة عن الألعاب الكبيرة لا بد للألعاب الصغيرة من أن تتميز عن الألعاب الكبيرة بخصائص ومميزات يمكن التعرف عليها من خلال التعرف على

### خصائص الألعاب الصغيرة، وهي:-

١- من حيث المهارات الحقيقية:- هي لا تعتمد على مهارات عالية خاصة لكل لعبة، أو خطط ثابتة معينة، وهي بذلك تنمي القدرات الحركية لأنها تحتوي على تدريبات للسرعة أو القوة أو المرونة.

٢- من حيث القواعد والقوانين والهيئات المنظمة:-

- يسهل تغيير قواعدها وقوانين ممارستها وتعديلها بما يناسب الظروف والأهداف المرسومة.
- لا تخضع للطرق المتعارف عليها في تنظيم المسابقات الخاصة بها.
- عدم وجود هيئات كالاتحادات تشرف عليها وعلى أنشطتها.
- لا يشترط لممارستها لقواعد وقوانين دولية رسمية معترف بها.

٣- من حيث عنصر المنافسة:- تمتاز الألعاب الصغيرة بأن عنصر المنافسة فيها عامل من عوامل إتقان اللعب والرقي والارتقاء.

٤- الألعاب الصغيرة عماد درس التربية الرياضية:-

خاصة في مرحلة التعليم الابتدائي، وهي تتدرج من ألعاب بسيطة التنظيم إلى ألعاب أكثر تنظيماً والتي تشبه الألعاب الكبيرة، لذا ينظر إليها على أنها ألعاب تمهيدية للألعاب الكبيرة.

### أهداف الألعاب الصغيرة :

بعد أن أصبحت الألعاب الصغيرة جزءاً مهماً من النشاط الحركي للطفل ، وأصبحت ضمن أساسيات كل منهاج تربوي يعمل على تكوين شخصية الطفل وإكسابه مختلف الصفات والسمات السلوكية الحميدة التي تعمل على إعداد المواطن الصالح ، ويمكن تلخيص أهداف الألعاب الصغيرة فيما يلي :

### أولاً: الأهداف النفس حركية :

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إعداد طفل رياض الأطفال والمدرسة الابتدائية في مجال النفس حركي (البدني المهارى) من حيث تحسين الحركات البنائية الأساسية والقدرات الإدراكية والبدنية والمهارات الحركية من خلال :

١. الحركات البنائية : هي التي تشمل على الحركات الانتقالية كالمشي والجري والتزحلق والحجل ، وكذلك الحركات غير الانتقالية كالمد والثني والشد والدفع والميل ، وكذلك الحركات اليدوية وحركات المعالجة كالركل والضرب والرمي واللقف

٢. القدرات الإدراكية : عمل الألعاب الصغيرة على نمو الإدراك والقدرات الحركية للطفل من حيث تمييزه للإدراك السمعية والبصرية والحركية، ومن ثم إمكانية تكيف الطفل مع البيئة التي يمارس فيها النشاط.

٣. القدرات البدنية : هي تعتبر القاعدة الهامة في بناء وتقدم الطفل في مجال الأنشطة المختلفة ، وتشمل القدرات البدنية على عناصر التحمل ، والقوة العضلية

والسرعة ، والرشاقة ، والمرونة، والدقة ، والتوازن ، والقدرة ، ويعمل نمو وتحسين القدرات البدنية على تحسين أداء المهارات الحركية وتعلم مهارات جديدة

### ثانياً: الأهداف المعرفية :

يجب أن تهدف وتعمل الألعاب الصغيرة على إعداد الطفل للاستفادة في المجال المعرفي بأقسامه المختلفة ، والتي تشمل على المعرفة ، والفهم والتطبيق ، والتحليل ، والتركيب ، والتقييم ، من خلال ممارسة الطفل للألعاب الصغيرة ، يكتشف ويتعلم المفاهيم والمعارف والمعلومات عن النشاط الذي يمارسه ، كذلك يمكنه أن يكتشف ويحلل ، ويميز من حوله من حيث المكان والأدوات والزملاء والفراغ والنشاط الممارس.

### ثالثاً: الأهداف الوجدانية :

ترتبط الأهداف الوجدانية بالأهداف المعرفية ارتباطاً وثيقاً ، حيث أن لكل هدف معرفي جانب وجداني ، وبالتالي فإن تلازمها أمر طبيعي ، وعلى المعلمة أن تجذب اهتمام الأطفال لتعلم الألعاب والألعاب الصغيرة حتى يتولد لديهم الميل والرغبة والإصرار على تعلمها وممارستها .

ويشتمل المجال الوجداني على عملية التطبيع الاجتماعي التي لها الأثر في نمو السلوك والتحكم فيه ، وتشمل على : الاستقبال ، الاستجابة ، التنظيم ، التوصيف ، التقييم . وهنا يلعب دور معلمة رياض الأطفال في توفير الأنشطة والألعاب الصغيرة التي تعمل على تحقيق التوازن الانفعالي للطفل ، والتنفيس عن مشاعره خلال ممارسة النشاط البدني ، واللعب خلال النشاط الحركي .

أغراض الألعاب الصغيرة : تختلف أغراض الألعاب الصغيرة باختلاف المراحل السنية والبدنية، كذلك باختلاف المستويات والمراحل التعليمية، وتختلف كل لعبة في أغراضها عن اللعبة الأخرى، كما تختلف أغراض اللعبة الواحدة عند تدريسها لمراحل مختلفة وذلك تبعاً لنوع كل مرحلة وخصائصها.

ويمكن تحديد أهم الأغراض للألعاب الصغيرة فيما يلي:

### ١- تعليم النظام والطاعة :-

تهتم الألعاب الصغيرة بتربية حسب النظام وإطاعة القوانين الموضوعية ولا يقصد بالنظام والطاعة، الوقوف في صفوف وقاطرات ومنع الحركة، إنما المقصود ألا يخرج المشتركون عن المحيط العام للدرس وكل الألعاب تتطلب هذه الصفة وتنميتها.

### ٢- التشويق والإثارة :

أهم مميزات الدرس الناجح هو أداء الأفراد لهذا الدرس برضا تام، والألعاب الصغيرة من أهم عوامل إدخال المرح والسرور على الدرس. وهذا يساعد على تقبل الأفراد المشاركين لما يطلب منهم تأديته.

### ٣- اكتساب مهارات اجتماعية نافعة:

تهدف الألعاب الصغيرة إلى إكساب الفرد المشارك في النشاط الاستعدادات والمهارات الاجتماعية النافعة سواء في اللعب أو الحياة العامة، حيث تنمي هذه الألعاب قدرة الفرد على التفاعل الاجتماعي. ومن المهارات الاجتماعية ( التعاون- الصدق- مساعدة الغير- إنكار الذات- الأمانة- الشجاعة ... الخ) لذلك يجب أن تهتم الألعاب الصغيرة إلى العناية بهذه الناحية والعمل على غرسها في نفوس التلاميذ ومتابعة تربيتها.

### ٤- اكتساب اللياقة البدنية:

تساعد الألعاب الصغيرة على إكساب اللياقة البدنية للمشاركين لأنها قد تعطى بدلا من أنواع التمرينات أو تؤدي نفس أغراضها، وهناك العديد من الألعاب تنمي عناصر القوة والسرعة والرشاقة والتوازن ... الخ.

### ٥- التمهيد للألعاب الكبيرة:

يمكن تنمية مهارات الألعاب المختلفة عن طريق دمجها في شكل لعبة مبسطة القوانين



فتكون أكثر قبولاً من إعطائها في الشكل الروتيني، ويعتبر التدريب في مواقف مشابهة لمواقف اللعب من أكثر العوامل نجاحاً في تنمية المهارات المختلفة للألعاب الكبيرة ويتم ذلك باستخدام الألعاب التمهيدية.

#### ٦- القدرة على أداء العمل في حدود الإمكانيات الموجودة.

٧- مساعدة الطلاب المتأخرين رياضياً حتى يشعروا بالثقة في أنفسهم حتى تنمو كفاءتهم ويشاركوا في الألعاب دون خوف، وذلك بتبسيط الألعاب الكبيرة.

#### مميزات الألعاب الصغيرة

- ١- لا تحتاج أدوات كبيرة أو عالية الثمن والتكلفة بل أدواتها بسيطة.
- ٢- بساطة القوانين والقواعد في الألعاب الصغيرة.
- ٣- كثرة عدد المشتركين فيها.
- ٤- الجهد المبذول يمكن التحكم فيه من قبل المدرس.
- ٥- يغلب عليها طابع المرح والسرور.
- ٦- إكساب التلاميذ كثيراً من الصفات الإرادية والنفسية والاجتماعية، الإرادية والنفسية مثل ( الشجاعة- الثقة بالنفس- تحمل المسؤولية- الواقعية- الاتزان الانفعالي) الاجتماعية مثل (الصدق- النظام- التعاون- إنكار الذات- احترام القوانين- احترام النظام)
- ٧- هم في التربة العقلية وتنمية عناصر الانتباه والتذكر والقدرة ....
- ٨- عمل على تنمية وترقية الصفات البدنية والحركية والوظيفية.
- ٩- مهدة للألعاب الكبيرة.

استخدامات الألعاب الصغيرة: تسهم التربية البدنية بدور هام في تربية الطفل وتساعده على أن ينمو نمواً متكاملاً من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية، فمن الناحية البدنية يعتبر اللعب والألعاب الصغيرة من أنجح الوسائل التربوية، والألعاب الصغيرة من أفضل وأنسب الأنشطة البدنية لتلاميذ المرحلة الابتدائية حيث أنها

تتناسب والخصائص السنوية التي يمر بها.

**ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المجالات التالية:**

**أولاً:- درس التربية الرياضية:-**

درس التربية البدنية هو الوحدة الصفية للبرنامج الدراسي للتربية البدنية، فالخطة الشاملة لمنهاج التربية البدنية تشمل كل أوجه النشاط التي يريد المدرس أن يمارسها تلاميذه في المدرسة. ويقسم المنهاج على العام الدراسي في خطة زمنية من السنوات الدراسية إلى الصفوف الدراسية ثم إلى الوحدة الأساسية في الدرس اليومي، وهو بهذا المعنى حجر الزاوية في كل منهاج دراسي، ويتوقف نجاح برنامج التربية على هذه الواجهة الدراسية من الدرس.

والألعاب الصغيرة بما تشمله من تنوع وتعداد واستخدام لكثير من الأدوات والإمكانات أصبحت أساسية في درس التربية البدنية.

**ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في وحدات الدرس مثل:-**

**أ- مقدمة الدرس:**

وفيها تختار الألعاب الصغيرة التي يشترك في أدائها جميع التلاميذ في وقت واحد مع مراعاة أن تخدم هذه الألعاب النشاط التعليمي للدرس وأن تشمل على استخدام جميع أجزاء الجسم وخاصة المجموعات العضلية الكبيرة.

**ب- التمرينات:**

يمكن استخدام بعض الألعاب الصغيرة التي تتميز بخدمة المكون أو العضو البدني المراد تنميته في الدرس مع وجوب مراعاة توافر عنصر التشويق.

**ج- النشاط التطبيقي:** يمكن أن يمارس التلاميذ بعض الألعاب الصغيرة التي تؤدي عن طريق استخدام المهارات الحركية التي تتشابه مع مهارات اللعبة التي درست في النشاط التعليمي.

#### د- النشاط الختامي:

والذي ينحى نحو التهدئة وإقلال الحماس وفيه يجب أن تختار الألعاب التي تتميز بالهدوء وببطء الأداء.

#### ثانياً: التدريب الرياضي:-

إن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي يساعد على الارتفاع بالمستوى الفني والمهارى والخططي ومدى اللياقة البدنية وكذا رفع الروح المعنوية والنفسية وإكساب اللاعب الأخلاق الرياضية الحميدة والمرغوبة اجتماعياً.

ويمكن استخدام الألعاب الصغيرة في التدريب الرياضي في الآتي:-

أ- الإحماء: يمكن استخدامها في الإحماء شريطة أن يشترك فيها جميع اللاعبين في آن واحد.

ب- التمرينات: تستخدم بدلاً من التمرينات الشكلية المملة للاعبين ويفضل أن تكون في صورة منافسة مشوقة مع اختيار الألعاب التي تخدم الغرض من التمرينات مثل القوة أو السرعة أو المرونة أو التحمل.

ج- بين فترات التمرين: كعامل من عوامل المرح والتشويق وتستخدم في ذلك عادة الألعاب التي لا تتطلب أداء مجهود كبير.

د- في التدريب على المهارات: وذلك عن طريق تطبيق هذه المهارات في لعبة صغيرة مناسبة تعتمد في أدائها على المهارات الخاصة لهذه اللعبة.

هـ - في مواقف اللعب: تستخدم الألعاب الصغيرة في التدريب على المواقف المختلفة في المباريات الرسمية وتشكيل الظروف في اللعبة حتى تتشابه مع ظروف المباريات .

و- في التهدئة : يفضل استخدام بعض الألعاب الصغيرة من النوع الذي يتسم ببطء الأداء والتهدئة لامتناس انفعالات اللاعبين وتهدئتهم .

### ثالثاً: - المعسكرات والرحلات:

للألعاب الصغيرة دور بارز في جميع المعسكرات والرحلات على اختلاف برامجها وأهدافها وان كانت تختلف في نوعيتها وكثافتها تبعاً لكل نوع من أنواع المعسكرات والرحلات إلا أنها جزء أساس في أي منهما لما للألعاب الصغيرة من فضل في إضفاء روح المرح والسرور وإشاعة البهجة لأعضاء المعسكر أو الرحلة. يمكن استخدام الألعاب الصغيرة في المعسكرات والرحلات في المجالات التالية :

ألعاب التعارف. الألعاب الإيقاعية. ألعاب المنافسات. ألعاب البحث عن الكنز - ألعاب الكرات والعصي، الألعاب الهادئة البسيطة.

### الأدوات المستخدمة في الألعاب الصغيرة :

- ١ - **العصي**: من الأدوات السهلة والبسيطة والمنتشرة في كل مكان وتلعب دوراً هاماً في جعل الألعاب الصغيرة أكثر تشويقاً ومتعة، كما انه يمكن الحصول عليها لتوافرها في كل البيئات، ورخص ثمنها وإمكانية تصنيعها ويمكن لمدرس التربية البدنية استخدامها في بعض الألعاب الخاصة بالتتابعات والمسابقات كذلك في ألعاب القفز والشد والرمي وفي التمهيد يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة والألعاب الكبيرة مثل رمي الرمح، والقفز بالزانة، والوثب العالي والطويل، وجري التتابع. وتتعدد مواصفات العصي التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة. فقد تكون من الخيزران أو الخشب أو مادة (الفبيرجلاس ) أو من خامات الألمنيوم حسب الاستخدام ومراحل النمو ونوعية الألعاب الصغيرة.
- ٢ - **الكرات**: من الأدوات المحببة للتلاميذ وخصوصاً صغار السن والكبار أيضاً، وتوجد العديد من الألعاب الصغيرة وأدائها باستخدام الكرات، ويؤدي الأطفال العديد من المهارات التي يمكن من خلالها ترقية المهارات الأساسية للألعاب الكبيرة فتتبعي من خلالها المهارات التوافقية لدى الأطفال وخصوصاً إذا ما

استخدمت الكرات بإحجامها المناسبة للمراحل السنية .

وتتوافر الكرات بعدة إحجام تتدرج من الصغيرة إلى المتوسطة ثم الكبير حسب الغرض المستخدمة فيه ومرحلة النمو التي يمر بها الأطفال. كمان أن الكرات مختلفة الأوزان وهي إما أن تكون من البلاستيك أو الجلد أو مطاط أو إسفنج. وتتعدد المهارات المستخدمة بالكرات فتشمل الرمي واللقف والدرجة والاستلام والتنطيط والتصويب على الأهداف الثابتة وعمل المرجحات والدورانات بالأذرع.

٣ - **الزجاجات الخشبية (الصولجان):** استعملت الزجاجات الخشبية في الألعاب الصغيرة منذ القدم، وهي من الأدوات التي توجد في المدارس والأندية وذلك لرخص ثمنها وسهولة تصنيعها والألعاب التي تؤدي بها كثيرة ومتعددة النواحي والأغراض ويكثر الاعتماد عليها في المدارس وخاصة في المراحل الابتدائية. ويمكن باستخدام الزجاجات الخشبية وأن تؤدي مجموعات من الألعاب الصغيرة التي تنمي التوافق العضلي العصبي ومهارات الرمي واللقف وفي التمهيد للألعاب الكبيرة.

وتصنع من الخشب وتتكون الزجاجات الخشبية من ثلاثة أجزاء "الرأس، والرقبة، والبطن " وتختلف في أوزانها وأطوالها تبعاً للغرض الذي تستخدم فيه. وعلى مدرس التربية البدنية عند استخدامه للصولجان في الألعاب الصغيرة للأطفال المرحلة الابتدائية أن يعلمهم طريقة المسك الصحيح والتدرج من المسك بيد واحدة ثم إلى اليدين.

٤ - **الحبال:** الحبال لديها جاذبية خاصة يقبل عليها الصغار والكبار حيث أنها تتدخل في نفوس الممارسين البهجة وتشيع جو من المرح فالحبال تساعد على تنمية التوافق العضلي العصبي وتكسب الإحساس الحركي الجيد وتنمي سرعة رد الفاعل والرشاقة وتزيد من مرونة المفاصل وهي تعمل على تحسين عمل الأجهزة الداخلية للجسم وخاصة الجهازين الدوري والتنفسي .



وتتعدد المواد التي يمكن أن تصنع منها فيمكن أن تصنع من المطاط أو القطن أو الكتان. وهناك العديد من الحركات التي يمكن أن تؤدي بالحبال خلال الألعاب والمسابقات الصغيرة عن طريق استخدام المهارات كالجري والوثب والحجل والدورانات والمرجات وألعاب الشد .

#### ٥ - الأطواق :

من الأدوات التي تساعد في اختيار العديد من المسابقات والنتائج والألعاب الصغيرة وتساعد الأطواق على تنمية التوافق العضلي العصبي والمرونة والرشاقة، كما أنها تساعد على تحسين القوام، هذا بالإضافة إلى روح المرح، وتزيد الأطواق من إقبال الأطفال على الألعاب الصغيرة. وتصنع الأطواق من الخيزران أو البلاستيك أو من المعادن الخفيفة مثل الألمنيوم، وتتعدد أقطارها من ٣٠سم أو ٦٠ سم أو ٨٠سم .

#### ٦ - أكياس الحبوب :

من الأدوات البديلة والبسيطة التي يلجأ إليها المدرس لإدخالها في الألعاب الصغيرة، حيث أنها سهلة التصنيع حيث يمكن للأطفال تصنيعها بأنفسهم. وتساهم أكياس الحبوب في تنمية مهارات الرمي واللقف وهي أداة بديلة للكرات الصغيرة والكبيرة بأنواعها، وهي تكسب الأطفال الدقة والمهارة في التصويب. وللاكياس مواصفات تقريبية يمكن للمدرس التعديل فيها بحيث تناسب المرحلة السنوية المستخدمة فيها فيمكن أن يكون طول الكيس ١٢سم وعرضه ٨سم وبداخله حصى صغيرة أو حبوب جافة أو رمل ناعم.

#### ابتكارات الألعاب الصغيرة :

#### تعريف الابتكار :

"أنها عملية تفكير يختص بالتصور والحدثة والمرونة والاستجابة للجديد وغير المتوقع ". ويأتي الابتكار نتيجة الموهبة وحدها إلا انه لا يعني أبداً عدم

وجود الخبرة والتعلم السابق بل يعتمد عليه اعتمادا كبيرا وتعتبر القدرة على الاستفسار والتحقق من المشكلات المبنية على التفكير الابتكاري. واستخدام المدرس للألعاب الصغيرة دون مراعاة عوامل التغيير والتنويع والتطوير والابتكار يؤدي إلى الملل والسآمة ويقلل من الدافعية نحو الممارسة. وهناك العديد من الأساليب والطرق يستطيع المدرس أن يحقق منها الابتكارية في الألعاب الصغيرة وهي :

### ١\_ التغيير في التشكيلات المستخدمة :

يمكن للمدرس أن يغير في طريقة الوقوف أو اصطافاف الأطفال فيمكن الوقوف في دوائر أو مجموعات أو قاطرات أو صفوف متجاوزة أو متقابلة على شكل نجمة أو تقاطع أو مستطيل أو مربع.

### ٢\_ التغيير في طريقة الانتقال :

فيمكن التغيير في أسلوب الانتقال والتحرك فيغير من الجري إلى المشي أو الحجل على قدم واحدة أو الوثب أماما بالقدمين أو المشي على أربع.

### ٣\_ التغيير في الوضع الابتدائي للعبة :

فيمكن التغيير في الوضع الابتدائي فبدلا من ممارسة اللعبة من وضع الوقوف يمكن التغيير إلى مختلف الأوضاع الأساسية والمشتقة مثل الجلوس أو الجثو أو الرقود أو الانبطاح أو الوقوف فتحا، أو الانبطاح المائل .....الخ.

### ٤\_ التغيير في تنظيم عملية التحرك للأطفال :

يمكن التغيير من المشي مع مسك الزميل من الأيدي إلى الجري ثم الحجل أو الجري أزواجا أو جماعات مكونة من ٣ أو ٤ أطفال.

### ٥\_ التغيير في نوع المهارة المستخدمة في اللعبة :

يمكن التغيير في مهارة التمرير مثلا من التمرير بيد واحدة من الكتف إلى التمرير باليدين من أسفل إلى التمريرة الصورية وهكذا في جميع المهارات المستخدمة في

اللعبة.

## ٦\_ التغيير في نوع الأدوات والأجهزة :

يلجأ المدرس إلى التنوع في الأدوات والأجهزة المستخدمة وذلك حسب إمكانية الأدوات الموجودة في بالمدرسة فتارة تجده يطلب من الأطفال المرور من بين الصندوق أو المشي للتوازن من فوق المقعد السويدي ومرة أخرى نقل الكرات في صورة تتابعات أو نقل الكرات الطبية أو أكياس الحبوب.....وهكذا .

## ٧\_ التغيير في طبيعة الملعب :

كتكبير الملعب أو تصغيره أو رسم دائرة أو وضع خطوط مساعدة أو تصغير مساحة المروى، أو خفض ارتفاعه في ألعاب الدقة مثلاً أو خفض الشبكة في الألعاب الصغيرة .

## ٨\_ التغيير في قواعد اللعبة وطريقة التقويم :

مثل تحديد طريقة الرمي أو التصويب أو اللقف أو في تسجيل النقاط للفائز من المجموعة أو تحديد زمن معين للعبة أو تحديد عدد اللاعبين.  
وهناك العديد من النقاط الهامة التي يجب على المربي الرياضي مراعاتها في عملية اختيار للألعاب الصغيرة ، ومن أهم تلك النقاط فيما يلي :

### ١\_ الهدف التربوي أو التعليمي :

يتوقف اختيار الألعاب الصغيرة على نوع الهدف المراد تحقيقه. فمن المعروف أن لكل لعبة من الألعاب الصغيرة هدف أساسي تعمل على تحقيقه ومن هنا ترتبط عملية الاختيار بنوع الهدف .

## ٢\_ مرحلة النمو التي يمر بها الممارس :

إذ أن لكل مرحلة سنوية ألعابها الخاصة التي تتوقف على النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي والحركي المميز لهذه المرحلة.

### ٣\_ الفروق الجنسية :

قد يشترك البنون والبنات في ألعاب واحدة في مرحلة الطفولة الأولى. وغالبا ما تظهر في مراحل الطفولة المتأخرة والمراهقة والشباب، الميول الخاصة لكل من البنين والبنات، إذ يميل الفتيان إلى الألعاب التي تهدف إلى الرشاقة والألعاب الإيقاعية التوقيتية وألعاب النشيد وما إلى ذلك.

### ٤\_ الخصائص المميزة للصف المدرسي:

درجة مستوى قدرات واستعدادات ومهارات غالبية الأفراد الذين يشكلون الصف الدراسي تعكس عملية اختيار أنواع الألعاب الصغيرة. فالفصل الدراسي الذي يتميز أفراداه بالمستوى المهارى العالى تختلف ألعابه وطريقة تشكيلها عن الصف الدراسي الذي يتميز بقلّة المهارة .

### ٥\_ الطابع المميز لدرس التربية الرياضية:

أن اختيار الألعاب الصغيرة في غضون درس التربية الرياضية الذي يستخدم فيه الأدوات يختلف بطبيعة الحال عن درس التربية الرياضية بدون أدوات. كما أن هناك أنواعا متعددة من دروس التربية الرياضية التي تمهد لممارسة الكثير من أنواع الأنشطة الحركية. فعلى سبيل المثال درس التربية الرياضية الذي يمهد لتنمية وتطوير الصفات والسمات اللازمة للعبة ألعاب القوى (منافسات الجري مثلا) وعلى ذلك يستحسن اختيار ألعاب التتابعات والسباقات وما إلى ذلك. وهناك درس التربية الرياضية الذي يمهد لألعاب الكرات وفي تلك الحالة يمكن اختيار ألعاب الرمي واللقف والرشاقة وما إلى ذلك من الألعاب الصغيرة. كما أن هناك درس التربية الرياضية الممهد لرياضة الجمباز وغير ذلك.

### ٦\_ مكان اللعب :

هناك بعض الاختلافات الواضحة بالنسبة للألعاب التي تمارس في الخلاء عن الألعاب التي تمارس في الصالات، كما أن هناك بعض الألعاب التي يتطلب

ممارستها مساحة كبيرة من الأرض، وهناك ألعاب لا تتطلب إلا رقعة صغيرة.

### اختيار الألعاب الصغيرة :

هناك كثير من الألعاب الصغيرة المتعددة الأنواع ، وعلى المعلم أن يختار منها ما يحقق الأغراض التي حددتها لنشاطها. وعند اختيار الألعاب الصغيرة يجب على المعلم مراعاة الشروط التالية :

#### ١. استغلال الأدوات والأجهزة الرياضية المتوفرة بالمدرسة :

على المعلم أن يختار الألعاب التي يمكن تنفيذها من حيث وجود الأدوات والأجهزة الرياضية الموجودة لديه . كما عليه أن يستغل جميع الإمكانيات الرياضية المتاحة كلما أمكن ذلك ، إن استغلال الأدوات بطريقة جيدة يجعل جميع الأطفال بالفصل يشتركون في اللعب في وقت واحد ، وهذا أفضل من اشتراك البعض باستخدام جزء من الإمكانيات المتوفرة ، وجعل باقي الأطفال لا يشتركون انتظاراً للدور .

#### ٢. أن تتناسب اللعبة المختارة مع المساحة الموجودة :

هناك بعض الألعاب تتطلب مساحة كبيرة ، ومنها ما يتطلب مساحة أقل ، وعلى المعلم أن يختار الألعاب التي تتناسب مع المساحات المخصصة للعب بالمدرسة إن عدم التوفيق في اختيار اللعبة التي تتناسب مع المساحة المتاحة قد يؤدي إلى أخطار الاصطدام وعدم تحقيق الهدف من اللعبة .

#### ٣. أن تكون اللعبة سهلة الفهم :

يجب أن تكون اللعبة المختارة سهلة الفهم ولا تحتاج إلى شرح طويل مما يضيع الوقت ويقلل من حماس الأطفال .

#### ٤. أن تكون اللعبة سهلة القواعد :

فالألعاب الصغيرة التي تشرك جميع الأطفال في وقت واحد تتميز بأنها تجلب

المرح والسرور والانطلاق لجميع الأطفال .

٥. أن يغلب على اللعبة الطابع الترويحي :

وهذه الألعاب غالباً ما يقبل عليها الأطفال بكل حماس وقوة .

٦. أن تحقق اللعبة المختارة غرض النشاط :

إن لكل نشاط أغراض يجب تحقيقها ، والمعلم الكفاء هي الذي يختار الألعاب

التي تحقق الأهداف المنشودة .

إجراءات مهمة عند تنفيذ الألعاب الصغيرة :

١. معرفة اللعبة جيداً قبل تعليمها (نواحي الأمن ، الصعوبات ، التعديلات)

٢. الإعداد والتحضير للألعاب (تخطيط الملعب، الأدوات، أجهزة) .

٣. تقديم اللعبة بكل حيوية وبحماس حتى ينعكس ذلك على الأطفال .

٤. الإيجاز في شرح اللعبة وسهولة العرض .

٥. تنفيذ قواعد اللعبة بدقة وحيادية تامة .

٦. مراقبة الأطفال لعوامل الأمن والسلامة .

٧. التنوع في الألعاب لزيادة الحماس والتشويق .

٨. عدم المغالاة في المنافسة وتقارب المجموعات في المستوى .

أنواع الألعاب الصغيرة :

هناك جهات نظر متعددة لتقسيم الأنواع المختلفة للألعاب الصيفية إلى

مجموعات متجانسة بالرغم من تعدد أنواعها ومجالاتها مما لا يدخل تحت حصر أو

تحديد. وسوف نتعرض هنا إلى بعض الألعاب الصغيرة التي يمكن أن يمارسها

الأطفال وعلى المدرس عند التخطيط للدرس أن يختار منها ما يتلاءم مع قدرات

وحاجات وميول الأطفال الذين يقوم بتعليمهم كما عليه أن يدرك أن تحمس الطفل

للاشتراك في لعبة ما يتوقف على طريقة عرض المعلم وتقديمه لها، كما ينبغي عليه

أيضا أن يختار ألعابا تشمل العديد من المهارات الأساسية حتى يكتسب الطفل من

ممارستها الكثير من الخبرات الحركية، كما أن حسن التشكيلات واستخدامه للأدوات يجعل من اللعبة ذات متعة .

**ونتعرض للأنواع المختلفة للألعاب الصغيرة حسب التقسيم التالي:**

### ألعاب المسك:

هي ألعاب صغيرة يحاول فيها طفل أو أكثر أن يمسك بآخر أو أكثر تحت شروط محددة، وقد وضعت هذه الشروط التي تحكم عملية المسك كي تجعل اللعب مشوقاً، ويتم مراعاة المكان المسموح التحرك فيه وأماكن الأمان التي لا يسمح فيها بالمسك وأين وكيف يمسك الطفل. ويستخدم في ألعاب المسكة العديد من المهارات الأساسية مثل الجري والمحاورة والمطاردة والخداع والمسك والوثب والحجل. وهناك بعض الألعاب من المسكة التي يكون فيها جميع الأطفال مشاركين في اللعب في وقت واحد وبعضها يكون الأطفال مشاركين لفترة ما عند اللعب.

### ألعاب التتابع:

هي عبارة عن أنشطة فيها عدد من الأطفال يحل كل منهم مكان الآخر أو بأخذ كل منهم دوره في أداء عمل مكلف به مثل حمل شيئاً ما ونجد أن جميع ألعاب التتابع أن الأطفال دائماً يشكلون فرقا. عموماً فإن الهدف من اللعبة انه على جميع أطفال الفريق إنجاز العمل المطلوب منهم قبل أي فريق آخر حتى يفوزوا. وعادة ما تتم ألعاب التتابع في تشكيلات دوائر أو قطارات أو صفوف أو في التشكيل المكوكي، ويستخدم فيها العديد من الحركات الانتقالية في ألعاب التتابع مثل الجري والوثب والحجل والانزلاق وتؤدي باستخدام أدوات كالكرات أو العصي أو أكياس الحبوب.

### ألعاب الكرات :

هي تلك الألعاب والأنشطة التي تستلزم تدريباً على التحكم في الكرة ويكون التمرين

على التحكم بطرق مختلفة مثل أبعاد الكرة عن الآخرين والمحاورة بالكرة حول أو فوق أشياء أو أطفال آخرين وأيضاً دقة توجيه الكرة من خلال تمرير الكرة وقذفها ودرجتها بسرعات وارتفاعات مختلفة وتعتبر مهارة التحكم في الكرة مهمة في نجاح ومتاع اللعب في كثير من الألعاب داخل المدرسة وخارجها .

### ألعاب اختبار الذات :

هي الألعاب والأنشطة التي يتنافس فيها الطفل مع أدائه السابق ومن خلال هذه الألعاب والأنشطة يتعلم الطفل عن ذاته وقدراته الجسمية وشجاعته البدنية وقدرته على التحكم ببيئته .

### ألعاب الفصل :

هناك الكثير من المدارس لا يوجد بها صالة ألعاب أو مساحة أرض فضاء مغطاة لاستغلالها بدلاً من الملعب تستوعب إي فصل لمزاولة نشاطهم الرياضي، كما أن سوء الجو في فصل الشتاء وأمطاره وعواصفه يحول دون نزول الأطفال لمزاولة الألعاب في الملاعب الخارجية. في هذه الحالات يصبح الفصل الدراسي مسرحاً لكثير من النشاطات الرياضية التي تساعد على تحقيق أهداف التربية البدنية بالإضافة إلى برامج التربية البدنية العادية. وفي الحالات التي يتم حلها فيها الفصل محل المكان لأداء التربية الرياضية فإن ألعاب الفصل يصبح برنامج التربية البدنية. مثل الألعاب المنشطة والداخلية وألعاب الأيام والأماكن والمناسبات

### الألعاب المائية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة التي تستغل الوسط المائي وهي مقسمة إلى نوعين: .  
**الأول:** ألعاب خاصة بالمبتدئين وهم الأطفال الذين لا يستطيعون أن يؤدوا المهارات الحركية الصحيحة للسباحة وبذلك تكون المهارات المستخدمة داخل الألعاب الصغيرة تتميز بالبساطة والسهولة لكي تعطي الأطفال الثقة بالماء ولا يخفى على مدرس التربية البدنية أن يتأكد من مناسبة درجة حرارة الماء لأجسام الأطفال.

**الثاني :** من الألعاب المائية الصغيرة فهي التي تناسب مستوى الأطفال الذين يجيدون السباحة وفي هذه الحالة تكون الفرصة متسعة للمدرس أن يستغل مساحات مختلفة من الحمام في أجزاء الألعاب الصغيرة .

**ألعاب الخلاء :** تتمثل في ألعاب اقتفاء أو تعقب الأثر والبحث عن الكنز وألعاب الهجوم والانقضاض.

### الألعاب الشعبية:

مجموعة من الألعاب الصغيرة الخاصة ببيئة معينة والتي يمكن أن تميز بين الشعوب من خلال التعرف عليها، وهي تختلف من بيئة إلى أخرى، ولا يخلو مجتمع من المجتمعات من هذه الألعاب المنتشرة فيه والتي تعاقبت الأجيال وبقيت هذه الألعاب الشعبية تراث حضاري، وتحرص المملكة العربية السعودية على المحافظة على هذا التراث الحضاري والذي يتمثل في إقامة المعرض السنوي للتراث والثقافة بالجنادرية لإبراز هذه الألعاب الشعبية وتعريف جميع أفراد المجتمع عليها . وسوف نتاولها بالتفصيل لاهميتها .

### ألعاب الصيحات والصرخات:

وفي هذه الألعاب يستخدم الأطفال الإيقاعات الكلامية من خلال ترديدهم لمجموعة من العبارات باداءات خاصة من خلال اللعبة أو تكوين صيحة لمقاطع كلامية يؤديها الأطفال فقد تكون للترحيب أو للمسابقات بين المجموعات.

### ألعاب صغيرة لتنمية عناصر اللياقة البدنية:

في هذا النوع من الألعاب الصغيرة ينبغي على المعلم أن يختار الألعاب وفقا لميول ورغبات الأطفال وبحيث تشمل على المجموعات العضلية المختلفة حتى يكون البرنامج فعالا ويتم الاختيار لمعرفة طبيعة كل لعبة ومدى مساهمتها في التنمية البدنية للطفل مراعيًا في ذلك الأسس الآتية :

### أ\_ قواعد التحمل:

حيث يتناسب ويرفع من مستوى القدرات البدنية المطلوب تتميتها مع الوضع في الاعتبار زيادة كمية الحمل تدريجيا حتى يمكن الاستمرار في تنمية هذه القدرة المتحسنة باستمرار.

ب\_ **خاصية القدرة البدنية** : فتحسن إي قدرة بدنية يتعلق بنوع التدريب المطبق ومجموعة العضلات التي تعمل في التدريبات المعطاة .

ج\_ **قاعدة استخدام أجزاء الجسم**:

استخدام بعض أجزاء الجسم في النشاط الممارس يعمل على تحسن هذا الجزء أو يساعد على المحافظة على حالته. بينما إغفال أي جزء يؤدي إلى نقص كفاءته.

د\_ **مبدأ الفروق الفردية** :

كل طفل يمكنه من تحسين قدرته وفقا لمعدل خاص به، ويرجع ذلك إلى مجموعة من العوامل مثل: العمر الزمني ونمط الجسم ووزنه ونمط التغذية ونمط الصحة والدافعية ولا يوجد معيار للمعدلات الفردية في تحسن الأطفال إذ يستجيب كل طفل ما تبعا لبيئته الخاصة وخصائصه الوراثية.

**المبادئ التي تراعى عند اختيار الألعاب الصغيرة:**

- ١- فهم الغرض من اللعبة والأغراض التي يمكن أن تشملها.
- ٢- سهولة تعلمها وبساطة قواعدها.
- ٣- ألا تتطلب كثيرا من التجهيزات وان تراعي الإمكانيات المتوفرة في المدرسة المساحة الموجودة التي لا يمكن أن تؤدي فيها الألعاب.
- ٤- مراعاة عوامل السن والجنس والعمر.
- ٥- ضمان اشتراك جميع الحاضرين في الألعاب المختلفة طيلة الوقت.
- ٦- مراعاة عوامل الأمان والسلامة في كل لعبة وتوفيرها.
- ٧- الابتعاد ما أمكن عن ألعاب الاحتكاك وخصوصا في المراحل الأولى .

- ٨- اختيار الألعاب التي ينتج عنها مجال للتعاون وتحمل المسؤولية والأمانة .
- ٩- اختيار الألعاب التي تبعث على المرح والمنافسة والتشويق .
- ١٠- أن تعلم اللاعب كيف يفوز ويحافظ على الفوز ويقابل الهزيمة بروح طيبة مع استمرار المحافظة على العلاقات الطيبة مع الغير .
- ١١- ألا يبعد الفرد المهزوم عن المجموعة ما أمكن ويكفي انه هزم وان تحسب نقطة ضده أو ضد مجموعته .
- ١٢- إتاحة الفرصة لكل فرد لكي يروح عن نفسه بالطريقة المنظمة المقبولة والموضوعة حسب شرط كل لعبة .
- ١٣- يجب أن تكون المجموعات متساوية العدد تقريبا ومتكافئة القوى .
- ١٤- أن تتطلب الألعاب قدرات الرشاقة والمرونة والقابلية للحركة .
- ١٥- أن توفق بين غرض المدرس ورغبة التلميذ وقدراته .
- ١٦- تهيئة الفرص في الألعاب المختارة لاكتشاف استعداد الفرد وقدراتهم من اجل تتميتها .

### عوامل الأمن والسلامة في الألعاب الصغيرة :

- علي كل مسئول أن يراعي كافة العوامل التي تساعد علي نجاح الوحدة التدريبية أو التدريسية بما في ذلك مراعاة عوامل الأمن والسلامة ، وفيما يلي بعض الاقتراحات في هذا الصدد :
- ١- المناقشة والتأكيد علي الممارسات الآمنة والحذر مع الممارسين عند تقديم لعبه جديدة وكذلك اللاعبين .
  - ٢- توفير الإشراف الملائم .
  - ٣- التأكد من تقديم فترة الاحماء الملائمة لأجسام الأفراد والتي تناسب اللعبة او مجموعه الالعب المزمع تقديمها لهم .

- ٤- تقسيم الممارسين الي مجموعات متجانسة القدرات قبل الممارسة .
- ٥- تجنب التعب عن طريق التدرج بحمل اللعبة وخاصة تلك التي تنمي عنصر التحمل
- ٦- تنظيم مساحة اللعب بحيث تكون هناك مسافة مناسبة بين حدود الملعب وبين الاسوار والمباني او الاعمدة .
- ٧- ارتداء الاحذية والملابس الرياضية المناسبة وكذلك الأدوات المناسبة للغرض والتي لا تعرض الممارسين للخطر .
- ويضيف الي ذلك " محمود اسماعيل طالبة " ما يلي :
- شرح اللعبة شرحا واضحا .
  - بث روح المنافسة الشريفة والبعد عن التعصب .
  - مناسبة الملابس لحالة الطقس .
  - ارتداء أحذية رياضية مرنة تحمي القدم من الصدمات .
  - عدم استخدام أدوات تشكل خطورة بدرجة كبيرة مثل الرمح والجله .
  - تجهيز حقيبة الإسعافات الأولية للطوارئ .
- وتشير " إلين وديع فرج " إلى جوانب أخرى يجب مراعاتها عند ممارس الألعاب الصغيرة والتمهيدية :
- ١- فيما يختص بالملعب فإنه يجب خلو أماكن اللعب من أي مصادر للخطر ومراعاة ترك مسافات كافية بين ملعب وآخر لتلافي الازدحام .
  - ٢- فيما يختص بالتجهيزات والأدوات فإنه يجب أن تكون صالحة للاستخدام وتقع على عاتق المعلم مسئولية ملاحظة حالة استهلاك الأدوات أو التجهيزات ويطلب إصلاحها فوراً .

## نماذج تطبيقية للألعاب الصغيرة :

اسم اللعبة : لمس الزميل .

**الغرض :** تنمية الحواس والرشاقة .

**الأدوات :** رباط لين للعين .

**الأداء :** يقف مجموعة من الأطفال على حافة نصف دائرة ، ويقف زميل لهم مغطى العينين في مركز الدائرة ، وبإشارة من المعلم يتجمع الأطفال خلف زميلهم ، وبإشارة أخرى يحاول أحدهم لمس كتفه ، وبإشارة ثالثة يعود الأطفال إلى حافة نصف الدائرة ، ثم تفك عيني الزميل ويحاول التعرف على الطفل الذي لمس كتفه ، فإذا تعرف عليه حل محله ، وإذا لم يتعرف يعاد الأداء مرة أخرى ، وهكذا .

اسم اللعبة : خروج الملموس .

**الغرض :** تنمية عنصر القدرة ، وتحسين الأجهزة الداخلية الحيوية .

**الأدوات :** كرة - دائرة على الأرض .

**الأداء :** يقف مجموعة من الأطفال داخل الدائرة ، ويقف زميل لهم خارج حدود الدائرة ، ومعه الكرة ، وبإشارة متفق عليها يقوم بتصويب الكرة على أقدام زملائه داخل الدائرة وهي على الأرض ، ويحاول الأطفال الموجودين داخل الدائرة بتفادي الكرة بالوثب ، أو بأي حركات مناسبة بحيث يتفادي لمس الكرة لقدميه وهي على الأرض . كل طفل تلمس الكرة قدميه وهي على الأرض يخرج من الدوائر الطفل الذي يخرج كل زملائه خارج الدائرة في أقصر وقت يكون هو الفائز .

اسم اللعبة :الدرجة ولمس الزميل .

**الغرض :** تنمية عنصر الرشاقة ، وتحسين عمل الأجهزة الداخلية الحيوية .

**الأدوات :** مرتبة .

**الأداء :** يقف مجموعة من الأطفال على شكل قاطرتين أمام خط يرسم على الأرض ، وعلى بعد معين ومناسب توضع مرتبة أمام كل قاطرة . بإشارة من المعلم يجري الطفل الأول من كل قاطرة ، ويقوم بعمل درجة أمامية على المرتبة التي أمام القاطرة ، ثم يعود بالجري إلى قاطرته للمس الزميل الذي يليه في نفس القاطرة ، ليجري ويقوم بنفس العمل الذي قام به زميله السابق ، وهكذا إلى أن ينتهي جميع أفراد القاطرة مع مراعاة أن يتم هذا في القاطرتين معاً ، القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها قبل الأخرى هي القاطرة الفائزة ، مع مراعاة تساوي العدد في لقاطرتين .

**اسم اللعبة :تتابع التمرير فوق الرأس :**

-**اللاعبون :** (١٢-٣٠) لاعباً مقسمون إلى قاطرات (٥ : ١٠) لاعباً في كل قاطرة  
 -**المكان :** ملعب أو صالة .  
 -**الأدوات :** كرة لكل قاطرة .

- **وصف اللعبة :** يحمل القائد من كل قاطرة كرة بيديه ، عند سماع الإشارة يمرر الكرة من فوق رأسه إلى اللاعب التالي ، وهكذا تمرر الكرة على التوالي حتى تصل إلى اللاعب الأخير في القاطرة ، يجري هذا اللاعب بعد استلامه الكرة من الجانب الأيمن للقاطرة حتى يصل إلى بدايتها ، ويكرر العمل ، وهكذا يستمر اللعب حتى يعود الجميع إلى أماكنهم الأصلية ، الفريق الذي يصل أولاً يعتبر الفائز .

**اسم اللعبة :البحث عن مكان :**

- **اللاعبون :** (٢٠-٣٠) لاعباً ينتشرون حول الملعب .  
 - **المكان :** ملعب أو صالة ، ويرسم داخل الملعب في أماكن متفرقة عدد من الدوائر تقل عن عدد اللاعبين .  
 - **الأدوات :** أطواق أو دوائر مرسومة على الأرض ، أجزاء من الصندوق المقسم

- **وصف اللعبة :** عند سماع الإشارة يحاول كل لاعب سرعة احتلال مكان داخل الدائرة بشرط ألا يلمس الخطوط المجددة للدائرة أو الطوق عند وقوفه واللاعب الذي لا يستطيع الحصول على مكان له في الدائرة تخصم منه نقطة .  
ويمكن التنوع في هذه اللعبة بتحديد عدد اللاعبين الذين يشغلون كل دائرة ، وكذلك التغيير في طريقة الانتقال باستخدام الوثب ، أو الحجل بدلاً من الجري أو يطلب من اللاعبين الجري حول الملعب مع الموسيقى ، وعند توقف الموسيقى يجري اللاعبون لاحتلال الأماكن .

#### اسم اللعبة :لعبة الموانع :

**الأدوات :** مراتب - حواجز - حسان القفز - حسان الحلق - أقماع.  
**طريقة اللعب :** يقف اللاعبون على شكل قاطرتين ، عن سماع صافرة البدء يجري أول اللاعبين من كل مجموعة ، عندما يقترب اللاعب من المرتبة الأولى يعمل درجة أمامية ، وعندما يصل عند الحاجز يثب من فوقه ، ثم يقفز من على حسان القفز ، ثم يأخذ وضع الانبطاح تحت حسان الحلق ، ثم يجري من حول القمع ، ويجري بأقصى سرعة لملامسة الزميل الثاني ، وهكذا ...  
**الهدف البدني :** تنمي هذه اللعبة عنصر التحمل و السرعة و الرشاقة والمرونة .  
**الهدف المهاري :** تشبه هذه اللعبة رياضة الجمباز لما لها من درجات ووثب ، وتشبه أيضا مرحلة الوثب من على الحاجز في عدو الحواجز .  
**الهدف الإجتماعي :** التعاون بين أفراد الفريق الواحد للحصول على الفوز ، وإنكار الذات ، وبت روح الفريق وإدخال البهجة والسرور .

#### اسم اللعبة :لعبة المقاعد السويدية :

**الأدوات :** مقاعد سويدية وساعة توقيت .  
**طريقة اللعب :** عدد من المقاعد السويدية متقابلة مع بعضها البعض يقسم اللاعبون

إلى مجموعتين ، تقف كل مجموعة على المقاعد المتقابلة ، صفا واحدا ، ينادي المدرس أحد

الكلمتين ب( نزول وصعود ) . بمجرد ذكر (نزول ) ينزل اللاعبون من على المقاعد والعكس في صعود . أي لاعب يخطأ يخرج من اللعبة ، والفريق الفائز هو الذي يبقى عدد لاعبيه أكثر .

**الهدف البدني :** تنمية عنصر التوازن على المقاعد وسرعة رد الفعل .

**الهدف المهاري :** تشبه رياضة الجمباز في التوازن على الأجهزة المختلفة ، وتشبه مرحلة البدء عند سماع صافرة الانطلاق في مسابقات العدو .

**الهدف الإجتماعي :** تحمل المسؤولية لكل لاعب لكي يساهم في فوز فريقه .

**اسم اللعبة : لعبة تفجير البالونات :**

**الأدوات :** بالونات ، وخيوط ، ومساحة محددة .

**طريقة اللعب :** يكون كل اللاعبين داخل المنطقة المحددة

ويحاول كل لاعب أن يفجر بالونه زميله ، وفي نفس الوقت يحافظ على بالونته لكي لا تنفجر ، اللاعب الذي تفجر بالونته يخرج من اللعبة ، وآخر ثلاثة يبقوا في المنطقة يكونوا هم الفائزون .

**الهدف البدني :** تنمية عنصر الرشاقة ، وسرعة رد الفعل .

**الهدف المهاري :** تشبه الألعاب الجماعية مثل ( كرة القدم ، واليد ... ) في المراوغة من بين اللاعبين ، وتشبه مرحلة الحجل في الوثب الثلاثي .

**الهدف الإجتماعي :** إثبات الذات لكل لاعب بأنه هو الأفضل ، والقادر على تحمل مسؤولية نفسه ، والتحلي بالروح الرياضية أثناء المنافسة .

**اسم اللعبة : لعبة تنطيط الكرة على الرأس**

**الأدوات :** كرة قدم لكل مجموعة .

**طريقة اللعب :** عند إعطاء الإشارة ، يقوم اللاعب الأول برمي الكرة

عاليا محاولا الاحتفاظ بها لأكثر عدد من التتيطات ، يسجل عدد التتيطات التي أستطاع الحصول عليها . يقوم اللاعب الثاني بنفس ما قام به اللاعب الأول وتسجل له عدد التتيطات وتضاف إلى العدد الذي سجله اللاعب الأول ، ويستمر اللعب حتى يأخذ كل لاعب دوره الفريق الفائز هو الذي يجمع أكبر عدد من التتيطات . وشرط بأن تكون التتيطات برأس .

**الهدف البدني :** تنمية عنصر الرشاقة ، والتوافق العضلي والعصبي .

**الهدف المهاري :** تشبه لعبة كرة القدم في استقبال الكرة بالرأس .

**الهدف الإجتماعي :** التعاون بين أفراد الفريق لاكتساب أكبر عدد من التتيطات .

#### اسم اللعبة :لعبة الحائط

**الأدوات :** كرة قدم ، ومساحة محددة .

**طريقة اللعب :** يقسم اللاعبون إلى فريقين ، يرقم اللاعبون بالتسلسل كل فريق على حدة . يدخل اللاعب الأول من كل فريق إلى الملعب ويحاول لعب الكرة الموضوعة وسط المربع ، بحيث يتجه بها نحو الفريق المضاد ويحاول ضرب الكرة بمستوى الأرض لكي تمر عبر الخط الذين يقفون عليه . يحاول أفراد الفريق المدافع صد الكرة دون ترك الأيدي بحيث يتحركون كتلة واحدة . تحتسب نقطة للفريق اللاعب الذي ينجح في تسجيل إصابة، الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط عندما ينتهي دور آخر لاعبيه .

**الهدف البدني :** تنمي عنصر القوة ، والتحمل ، والرشاقة .

**الهدف المهاري :** تشبه مهارة المراوغة في كرة القدم والتصويب على الهدف .

**الهدف الإجتماعي :** التعاون بين اللاعبين لصد الكرة ، وإنكار الذات ، وتحمل اللاعب للمسؤولية لكي يحقق نقطة لفريقه.

#### اسم اللعبة :لعبة الصياد

**الأدوات :** لا تحتاج إلى أدوات ، ولكن دائرة قطرها تقريبا ٢٥ مترا .

**طريقة اللعب :** اللاعبون يقفون حول الدائرة ، يختار المدرس أحد اللاعبين ليوقف في وسط الدائرة ويسمى الصياد ، يعطى كل لاعب رقم متسلسلا ، ينادي المدرس رقمين مثلا ( ٧ - ٢ ) ، ثم يتبادل صاحبا الرقمين أماكنهما في الدائرة ، ثم يحاول الصياد لمس إحدهما أثناء عملية التبادل . اللاعب الملموس يصبح صيادا وتكرر اللعبة .

**الهدف البدني :** تنمية عنصر السرعة والرشاقة وسرعة رد الفعل .

**الهدف المهاري :** تشبه مهارة المراوغة في الألعاب الجماعية مثل ( كرة القدم واليد والسلة )

**الهدف الاجتماعي :** التعاون بين اللاعبين ، وإنكار الذات .

### اسم اللعبة : شد الحبل

الأدوات : حبل طويل

**طريقة اللعب :** يقف فريقان مواجهان ويقومان بمسك الحبل مع تحديد نقطة منتصفه علامة معينة ، وبحيث يكون مسافة خالية من الحبل بين الفريقين . عند سماع صافرة البداية يحاول كل فريق شد خصمه إلى داخل منطقتة ، ويكون هو الفريق الفائز .

**الهدف البدني :** تنمي عنصر القوة والتحمل .

**الهدف المهاري :** تشبه مرحلة الشد في التجديف وتسلق الجبال .

**الهدف الاجتماعي :** التعاون بين أفراد الفريق ، والشعور بالمرح والسعادة

### اسم اللعبة : سباق التوازن

شعار اللعبة ( الوصول إلى القمة تبدأ بخطوة صحيحة )

الأدوات : أقماع صغيرة -3. عدد الطلاب : عشر طلاب.

**طريقة اللعب ونظام اللعبة:** هناك خط بداية وخط نهاية مسافته ٣٥ متر ، يوجد قمع في خط البداية وقمع في خط النهاية مع بداية الصافرة يمشى الطالب الأول وقمع مثبت على رأسه وذراعيه ممدودة ، لا يسمح له لمس القمع الذي فوق رأسه بيديه ، إذا

وقع القمع يجلس الطالب ويثبت القمع فوق رأسه ثم يقف ويكمل السباق . يقوم باللف حول القمع الموضوع في خط النهاية ويسلم القمع لزميله الثاني ويثبته فوق رأسه ثم يكرر ما عمله زميله الأول .. وهكذا إلى أن ينتهي الطالب العاشر والأخير .

### الملاحظات والإجراءات:

- عند وقوع القمع من فوق رأس الطالب يجلس ويضع القمع فوق رأسه ثم يقف ويكمل السباق .

- عندما يلمس الطالب القمع بيده يقوم عضو اللجنة والمشرف على هذا الفصل بمسك الطالب خمس ثواني ( العد من واحد إلى خمسة ) ثم يتركه لتكملة السباق .

- الطالب الذي ينتهي دورة يقف بعيداً عن القاطرة أو مع جمهور فصله لتشجيع زملائهم

**حساب النتيجة -:** الفصل الفائز في المركز الأول هو رجوع آخر طالب لخط البداية

**أهداف اللعبة -:** يقدر قيمة النظام

- يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه والتعاون مع أعضاء فريقه

- يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة .

- يؤدي الاتزان أثناء المشي بشكل صحيح .

- يدرك كيفية أتران الجسم أثناء الحركة .

### أسم اللعبة : ارمي واللقف

شعار اللعبة: ( قوم تعاونوا ما دلوا )

الأدوات : مجموعة كبيرة من الكور الرياضية كور صغيرة وأسفنجية كور قدم طائرة ويد وسلّة ، أربع أطواق بلاستيك كبيرة لكل فصل ( أو رسم دائرة على الأرض ) ، سلة صغيرة لكل فصل .

عدد الطلاب : أربع طلاب من كل فصل .

الزمن : ٣٠ ثانية .

طريقة اللعب ونظام اللعبة:

كل فصل أربع متسابقين توضع الأطواق الأربعة على خط مستقيم يبعد كل طوق عن الآخر عشرة متر كل طوق يوجد فيه طالب ، ثم توضع جميع الكور في مكان متساوي بين جميع الفصول . الطالب الذي في الطوق الأول هو الرامي يختار أي كرة ثم يعود إلى داخل الطوق ويرميها لزميلة في الطوق الثاني فيلقفها ثم يرميها لطالب الثالث ويلقفها الثالث ويرميها للطالب الرابع الذي عند خط النهاية وأمامه السلة يلقفها ويضعها في السلة ... وهكذا **الملاحظات والإجراءات:**

- يسمح للطالب رمي الكرة بيد واحدة أو بكلتا يديه أو ركل الكرة بقدمه.
- الكرة التي تسقط في الأرض لا تحسب.
- عدم الخروج من الطوق عند رمي أو لقف الكرة.

#### **حساب النتيجة:**

-بعد انتهاء الزمن ٣٠ ثانية ، تحسب الكور لكل فصل الموجودة في السلة عند خط النهاية - الفريق الفائز بالمركز الأول هو الذي عدد الكور أكثر وهكذا.

-إذا تعادل فريقان في المركز الأول يحصل كل واحد على ثلاث نقاط أن لم يستخدم احدهم الجوكر ، إذا تعادل فريقان في المركز الثاني يحصل كل فريق على نقطتان إذا لم يستخدم الجوكر وإذا تعادل فريقان في المركز الثالث تحسب لهم نقطة واحدة.

#### **أهداف اللعبة :**

- يقدر قيمة التعاون.
- يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه والتعاون مع أعضاء فريقه.
- يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة.
- يرمي الكرة بطريقة صحيحة بيد واحدة.
- يمسك الكرة باليدين مسكاً صحيحاً.

#### **أسم اللعبة : لعبة الألوان**

شعار اللعبة ( لون علمي أخضر يرفرف في السماء الزرقاء وأحب السلام وأكره لون الدماء الحمراء).

الأدوات : ٩٩ كرة بلاستيك صغيرة ، ٣٣ حمراء و 33 زرقاء و ٣٣ خضراء ، سلة صغيرة

عدد المتسابقين : ثلاثة من كل فريق. الزمن : ٣٠ ثانية.

### طريقة اللعب ونظام اللعبة:

يقسم عدد الفصول إلى مجموعتان المجموعة الأولى ( ١/١ ١/٢ ١/٣ ) المجموعة الثانية ( ٢/١ ٢/٢ ٢/٣ ) يبدأ السباقة للمجموعة الأولى فقط ... ينتشر جميع الطلاب على خط البداية وتوضع الكور عند خط النهاية بشكل عشوائي .. مع سماع الصافرة ينطلق جميع الطلاب إلى خط النهاية والذي يبعد ٤٠ متر عن خط البداية ثم يلتقط كل طالب كرة واحده فقط وباللون المخصص للفريق ويعود لخط البداية ويضعها في السلة وهكذا إلى سماع الصافرة وانتهاء الوقت المحدد . ثم تبدأ المجموعة الثانية بنفس الطريقة.

### الملاحظات والإجراءات:

لا يسمح للطالب إلا بحمل كرة واحدة ، من يحمل كرتان يتم إلغائها جميعاً من قبل المراقب **حساب النتيجة:**

- تحسب الكور الموجودة في السلة ... الأكثر يحصل على المركز الأول وإذا كان هناك تعادل تحسب النتيجة مثل اللعبة السابقة.

### أهداف اللعبة :

- يقدر قيمة الانتماء وحب الوطن.
- يبدي استعداداً للمشاركة مع زملائه في استخدام الأدوات المخصصة لهم.
- يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة.
- يتعرف على بعض الألوان.

-تمتو لدية القدرة على التصور وسرعة الاستجابة في اختيار ما يناسبه

### اسم اللعبة: البحث عن الأدوات

شعار اللعبة ( لا لا أخاف من الظلام)

الأدوات: مجموعة من الأدوات الرياضية كور أقماع أطواق أي شئ يخص الرياضة

عدد المتسابقين : ثلاث طلاب رئيسيين من كل فريق ومجموعة من الطلاب

يوجه زملائهم الثلاثة الزمن : ثلاث دقائق.

### طريقة اللعب ونظام اللعبة:

يقف الثلاث الطلاب من كل فريق أمام السلة المخصصة لهم ويتم ربط أعينهم

لكي لا يشاهدون الأدوات وهي منتشرة في ارض الملعب بشكل عشوائي ، بعد سماع

الصافرة ينطلق الطلاب للبحث عن الأدوات بتوجيهات زملائهم الذين واقفين خلف

السلة وعددهم ( من ثلاث إلى خمس طلاب ) يقومون بتوجيه زملائهم الذين لا يرون

شئ ، لكي يستدل على الأدوات وإحضارها لهم.

### الملاحظات والإجراءات:

-لا يسمح للطالب الذي معصومة عينيه برفع أو لمس الربطة التي على عينيه.

-تكون الأدوات منتشرة بشكل سليم ، مع ملاحظة البعد المتساوي بين كل سلة.

### حساب النتيجة:

-بعد انتهاء الوقت المحدد ، تحسب عدد الأدوات التي في السلة.

-تقرر النتيجة مثل باقي نظام اللعب في حالة التعادل.

### أهداف اللعبة :

-تعزيز مفهوم الشجاعة لديه.

- يظهر استعداداً للتنافس المحمود مع زملائه والتعاون مع أعضاء فريقه وبناء

الثقة بينهم من خلال توجيهاتهم.

-يبرز قدراته الفردية أثناء المشاركة

-يعي تحركات زملائه من حوله.

### اسم اللعبة : بناء الهرم

شعار اللعبة ( الحليب صحة ونعمة والمشروبات الغازية مضرّة ونقمة )  
الأدوات : مجموعة كبيرة من العلب الفارغة ( علب بيبسي ، سفن أب ، حليب  
السعودية ، حليب سائل أبو قوس وما شابه ، علب عصير ... الخ )  
عدد المتسابقين : أربع طلاب من كل فصل.

الزمن : دقيقة واحدة.

### طريقة اللعب ونظام اللعبة:

يوضع قمع أمام كل فريق عند خط البداية ثم ينطلق طلاب كل فريق ويجلب  
كل طالب عليه واحدة من العلب الموجودة خلف خط النهاية ومنتشرة على طول الخط  
، ويضعها في المكان المخصص له وأما القمع ... ويحاول الطلاب تركيب العلب  
فوق بعض لتكوين هرم يتكون من ثلاث علب فقط.

### الملاحظات والإجراءات:

-لا يسمح للطلاب إلا بجلب عليه واحدة فقط.

-يتكون الهرم من ثلاث علب لا تزيد ولا تقل.

-يحسب الهرم بنقطة واحدة ( ثلاث علب.

### حساب النتيجة:

-يحسب الهرم فقط والذي يتكون من ثلاث علب

### اسم اللعبة : لعبة الصيادين

الجري من جانب لآخر بعيدا عن الصيادين:

يقف التلاميذ في صف منشرين على جانب الملعب ويختار ٤ - ٦ أفراد

كصيادين وعند سماع الصفارة يجري التلاميذ للمس الجانب الآخر للملعب متحاشين

إمساك الصياد لهم وتستمر اللعبة مع تغيير الصيادين.

اسم اللعبة :سباق تتابع الوثب فوق العصا:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات ويمسك التلميذان الأماميان عصا على ارتفاع مناسب ويحدد خط البدء وتقف القاطرة خلفه وعند البدء يجري التلاميذ ويثبون فوق العصا ويعودون إلى أماكنهم والذي ينتهي أولاً هو الفائز .

اسم اللعبة :قراصنة الذهب:

يقسم الفصل إلى قسمين ( قراصنة ) و ( حراس ) ويكون مع فريق القراصنة علماً يمثل الذهب ويقف فريق القراصنة في مكان بعيد من الملعب ويبدؤون في تمرير العلم بينهم بينما يقف فريق الحراس في الجهة الأخرى من الملعب وعند بدء الإشارة يجري فريق القراصنة ويقوم الحراس بالمطاردة لمسك القرصان الذي يحمل العلم ( الذهب ) ويقول الحارس للقرصان حينما يلمسه أعطني الذهب وبعد ذلك يتحول القراصنة إلى حراس وهكذا .

اسم اللعبة : سباق دخول المربعات:

يقسم الفصل إلى أربع مجموعات وترسم في الملعب أربع مربعات تتسع كلا منها لفريق واحد ويجري التلاميذ منتشرين في الملعب وعند الإشارة تسرع كل فرقة بدخول أحد المربعات والفرقة التي تكتمل في المربع أولاً هي الفائزة .

اسم اللعبة : الثعلب والدجاج:

يقسم الفصل إلى عدة دوائر كل دائرة مكونة من ٥ - ٦ أفراد ويقف داخل كل دائرة تلميذ يمثل الديك ويقف خارج الدوائر كلها تلميذ يمثل الثعلب وعند الإشارة يجري الثعلب ليدخل أي دائرة ( بيت الدجاج ) فيجري التلميذ ( الديك ) إلى دائرة أخرى ويحاول تلاميذ الدوائر الأخرى تسهيل مهمته .

اسم اللعبة :سباق الحيوانات:

يقف التلاميذ في أربع قاطرات وعندما ينادي المدرس اسم احد الحيوانات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة للوصول لخط النهاية مع تقليد الحيوان والذي يصل أولاً

هو الفائز .

### اسم اللعبة : برقوق ويرسم :

يقسم الفصل إلى صفيين مواجهين الأول برقوق والثاني برسيم وعندما ينادي المدرس برقوق يجري أفراد هذا الصف ويتبعهم الصف الآخر محاولين لمسهم وعند الإشارة يعود كل صف إلى مكانه الأصلي وتحسب نقطة للصف الذي لمس أكبر عدد منه وتكرر اللعبة وهكذا .

### اسم اللعبة : سباق الحصول على الكنز :

يقف التلاميذ في صفيين مواجهين المسافة بينهما ١٠ م ويرقم الصفيين في اتجاه عكسي وتوضع الكرة ( الكنز ) في منتصف المسافة بين الصفيين وعندما ينادي المدرس أحد الأرقام يجري التلميذ الذي يحمل هذا الرقم من كل صف محاولاً أخذ الكرة قبل زميله والفائز يحتسب له نقطة ويصفق له الآخرون .

### اسم اللعبة : لعبة النار والماء :

يقسم الفصل إلى قسمين أحدهما النار والآخر الماء ويقف كل قسم في ناحية من الملعب وعندما ينادي المدرس النار يتقدم التلاميذ ( النار ) في خطوات طويلة بطيئة للإمام وعندما ينادي ( الماء ) يستدير التلاميذ ( النار ) للخلف مع الجري في حين يتقدم ( الماء ) بالجري خلف ( النار ) لإطفائها ( مسك أكبر عدد من التلاميذ ) وهكذا وتكر اللعبة .

### اسم اللعبة : -7 سباق حمل المصابين :

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات متساوية ومع كل قاطرة كرة طيبة ويحدد خط بداية وخط نهاية وعند الإشارة يجري الأول من كل قاطرة حاملاً الكرة ذهاباً وإياباً ثم يتسلمها الذي يليه وهكذا والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة .

### اسم اللعبة : الحصول على العلم :

يقسم الفصل إلى مجموعتين أو أكثر وتقف في قاطرات خلف خط مرسوم ويوضع علم

أمام كل قاطرة وعلى بعد مناسب من ١٠ - ١٥ م وعند سماع الصفارة يجري دليل كل قاطرة لإحضار العلم ثم العودة لتسليمه للاعب الثاني الذي يجري لوضع العلم في مكانه الأول والعودة بسرعة... وهكذا يفوز بالسباق الذي ينتهي أولاً.

#### اسم اللعبة : حماية الحصن:

يقف التلاميذ في دائرة ويوضع في مركز الدائرة صولجان ( الحصن ) ويختار أحد التلاميذ لحماية الحصن ثم يقوم التلاميذ بالتصويب على الحصن بالكرة بينما يدافع الحارس عنه بإبعاد الكرة وإذا نجح تلميذ في إصابة الحصن يتبادل المكان مع ١٠ - الحارس .. وهكذا.

#### اسم اللعبة : لعبة إشارات المرور:

ينتشر التلاميذ في الملعب وعندما يرفع المدرس العلم الأخضر يجري التلاميذ بسرعة وعندما يرفع العلم الأصفر يجري التلاميذ ببطء وعندما يرفع العلم الأحمر يقف التلاميذ مع الجلوس على أربع... وهكذا.

#### اسم اللعبة : سباق وسائل المواصلات:

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات وعندما ينادي المدرس اسم إحدى وسائل المواصلات يجري الأربعة الأوائل من كل قاطرة مقلدين هذه الوسيلة والذي يصل إلى النهاية أولاً هو الفائز... وهكذا.

#### اسم اللعبة :- تتابع الإنقاذ:

يقسم الفصل إلى أربعة فرق ويرسم خطان المسافة بينهما من ١٥ - ٢٠ م أحدهما خط البداية والآخر خط الأمان ويقف قائد كل فريق خلف خط الأمان مواجهاً لفريقه الواقف خلف خط البداية وعند الإشارة يجري كل قائد نحو أول لاعب من فريقه وبمسكه من راسه ويعود به حتى خط الأمان ويعود اللاعب الذي تم إنقاذه مرة أخرى نحو خط البداية ليأخذ برسخ اللاعب الثاني ويعود به إلى خط الأمان وهكذا حتى ينجو كل اللاعبين.

**اسم اللعبة :- سباق الحبل للمسافة:**

يقف التلاميذ في أربع قاطرات متساوية العدد ويحدد خط للبداية وللنهاية من ١٠ - ١٥م وعند الإشارة يحبل التلميذ الأول من كل قاطرة حتى خط النهاية ثم يعود بالجري العادي ليلمس التلميذ الذي يليه.

**اسم اللعبة :- سباق الأطواق:**

يقف التلاميذ في أربع قاطرات ويوضع أمام كل قاطرة طوق وعند بدء إشارة المدرس يجري التلميذ الأول من كل قاطرة ويمرر الطوق حول نفسه من أسفل إلى أعلى ثم يضعه على الأرض ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه ليقوم بنفس العمل والقطار الذي ينتهي أولاً يعتبر فائز.

**اسم اللعبة :- سباق الحمام:**

يقسم الفصل إلى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تمثل مجموعة من الحمام . وترسم دائرتان كبيرتان المسافة بينهما من ١٥ - ٢٠م وتقف كل مجموعة داخل حدود دائرتها وعند الإشارة تجري كل مجموعة لتحل محل الأخرى والمجموعة التي يدخل جميع أفرادها الدائرة أولاً هي الفائزة.

**اسم اللعبة :- سباق الوثب فوق الحبل:**

يقسم الفصل إلى أربعة قاطرات مع كل قاطرة حبل، ويرسم خطان على الأرض المسافة بينهما من ١٠ - ١٥م ويجري اللاعب الأول من كل قاطرة مع الوثب بالحبل حتى يصل إلى خط النهاية ويعود ويسلم زميله وهكذا.

**اسم اللعبة : صيد الحمام:**

يقسم الفصل إلى قسمين قسم منهم داخل دائرة كبيرة ويمثل الحمام والقسم الثاني منتشراً حول الدائرة ويمثل الصيادين ويبدأ اللعب بأن يصوب الصيادون كرة جلد على أرجل الحمام داخل الدائرة ومن يصاب من الحمام ينضم إلى الصيادون إلى أن يبقى آخر الحمام ويكون هو الفائز ويتم التبديل.

**اسم اللعبة : الدجاج والثعلب:**

يقسم الفصل إلى ثلاث أو أربع قاطرات ويمثل الدجاج ويمسك كل منهم زميله الأمامي من الكتف ويقف أمام كل قاطرة تلميذ يمثل الثعلب ويحاول مسك آخر دجاجة في القاطرة إلى ويعمل الدجاج على الدفاع عنها بالحركة.

**اسم اللعبة : السمك وشبكة الصياد:**

يقسم التلاميذ إلى فريقين يمثل أحدهما السمك ويمثل الآخر الشبكة ويقف فريق الشبكة على خط نهاية الملعب متشابكي الأيدي وينتشر السمك داخل الملعب ويتحرك فريق الشبك محاولين اصطياد السمك مع مراعاة عدم خروج السمك حدود الملعب ومحاولة الإفلات من الشبكة ويتم اللعب حتى يبقى آخر سمكة هي الفائزة.

**اسم اللعبة : لعبة تبادل المجموعات :** يرسم مربع ١٠ \* ١٠ ويقسم الفصل إلي

مجموعتين يقف المدرس وسط الملعب وتقف المجموعتين مواجهتين وعندما يعطى المدرس صفارة البدء تتبادل المجموعات أماكنها بالجري ويمكن أن تكون بداية اللعب من أوضاع مختلفة من الجلوس - من الرقود على الظهر أو البطن - من الانبطاح

**اسم اللعبة : نقل الكرات**

**الهدف :-**الإحساس بتغير الحركة بالحمل وبدون حمل .

**المواد اللازمة:-** ٣كرات - ٤ مكعبات صغيرة - ٤حلقات دائرية

**وصف اللعبة:-**

يقف الأطفال في قطارين خلف خط البداية وإمام كل قطار دائرتان المسافة بينهما من ٢ إلى ٣ متر يوضع في الدائرة الأولى كرتان أو مكعبان صغيران وعند إعطاء الإشارة يجري الطفل الأول في كل قطار ليقوم بنقل الكرة من الدائرة الأولى إلى الثانية ويرجع ليقف خلف قطاره ثم يجري الذي يليه لنقل الكرة من الدائرة الثانية إلى الولي وهكذا حتى ينتهي جميع الأطفال في كل قطار.

اسم اللعبة : سباق الحيوانات

**الهدف :-** تتناقل الخبرات المعرفية بين الأطفال .

**وصف اللعبة:-**

يقف الأطفال في أربع قطارات وعندما تنادي المربية أسم أحد الحيوانات يجري أربعة الأوائل من كل قطار للوصول إلى خط النهاية مع تقليد الحيوان في الصوت والحركة.

اسم اللعبة :سباقات الركض :

**وصف اللعبة:-**

تقسم المجموعة إلى فرق متساوية العدد تقسيماً متكافئاً نسبياً ( هذا مبدأ تربوي مهم يجب مراعاته والعمل به في جميع الألعاب الصغيرة ! ) ، وتقف الفرق في قاطرات خلف خط البداية , تبدأ اللعبة عند إطلاق الصافرة بالركض السريع للمتسابق الأول أماماً والدوران حول علم أو مخروط أو قمع مروري موضوع على مسافات متساوية أمام جميع الفرق المتنافسة ثم الرجوع إلى الفريق ومس الثاني وهكذا يتم تسلسل الركض حتى إنتهاء آخر مشارك . ويفوز الفريق الذي ينتهي جميع أعضائه أولاً

سم اللعبة : ألعاب المطاردة:

هي ألعاب صغيرة مهمة لتحسين السرعة والرشاقة والتوافق ، ينتشر المشاركين باللعبة في ميدان محدد ( ملعب كرة سلة أو كرة يد أو منطقة جزاء ملعب كرة القدم ) ، يطلب من لاعب واحد أو لاعبين أو ثلاثة وذلك حسب عدد الأفراد المشاركين ومساحة الملعب ، ففي نصف ملعب كرة السلة نعين لاعباً واحداً للمطاردة ، أما في ملعب كرة السلة نعين لاعبين للمطاردة وهكذا . وعند سماع الصافرة يطارد هذا اللاعب أفراد المجموعة في وقت محدد مثلاً ولمدة ١ دقيقة ، ويحاول مس أكبر عدد من المشاركين ، أي يحاول إخراج أكبر عدد ، كما ويخرج كل لاعب يتخطى حدود الملعب ، ثم نحسب العدد الذي يستطيع إخراجهم من اللعبة وهكذا تعاد اللعبة بتعيين لاعب آخر

### اسم اللعبة : أسود وأبي :

هي لعبة صغيرة ومهمة لحركات رد الفعل والاستجابة السريعة والمطاردة ، أي تستخدم كتمارين تحضيرية للبداية والانطلاق بالعدو القصير والسريع . يوزع المشاركون باللعبة إلى فريقين متساويين ومتكافئين يقفان وجهاً لوجه وسط ملعب كملعب كرة السلة ، ويبعد كل فريق عن الآخر مسافة ٢م تقريباً ، يسمى كل فريق بلون ( أبيض، أسود) ، ثم يحدد المدرس أو المدرب الفريق الذي يطارد الفريق الآخر في حالة سماعه للون معين ، أي يطارد الأبيض الأسود عندما يطلق المدرس كلمة أبيض ! ثم تبدأ اللعبة من وضع الوقوف أولاً وجهاً لوجه ، عندها يطلق المدرس كلمة أسود أو أبيض ليطارده كل فرد من ذلك الفريق فرداً من أفراد الفريق الآخر بينما يحاول الفريق الآخر الفرار نحو خط النهاية أي خط ملعب كرة السلة من إحدى الجهتين ، فإذا أستطاع المطارد مس ذلك الفرد الفار من الفريق الآخر قبل وصوله خط النهاية يحصل فريقه على نقطة واحدة وتحسب عدد نقاط كل فريق . يتم تغيير أوضاع بداية اللعبة في كل مرة أي من الوقوف ظهراً لظهر ، ومن الجلوس الطويل وجهاً لوجه أو الجلوس ظهراً لظهر ، أو من أي وضع يختاره المدرس أو المدرب . وعلى المدرس أو المدرب أن يعطي فرصاً متساوية للمطاردة ، كما عليه أن يحدد أبعاد الملعب وفقاً لمستويات وأعمار المشاركين باللعبة أيضاً ، ويراعي عدد مرات تكرار هذه اللعبة . يفوز الفريق الذي يجمع أفراده أكبر عدد من النقاط في نهاية هذه اللعبة.

### اسم اللعبة : رمية التماس

**الأدوات :** كرة طبية لكل فريق.

**طريقة اللعب:** تقسم اللاعبين إلى فرق متساوية. يقفون في قاطرات خلف الخط . عند إعطاء الإشارة يقوم الأول من كل فريق بأداء رمية التماس من خلف الخط إلى أبعد مسافة ممكنة . تحتسب نقطة لفريق اللاعب الذي يرمي الكرة أبعد من الآخرين . الفريق الفائز هو الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط بعد انتهاء الدور .

**الهدف البدني:** تنمية عنصر القوة للذراعين والمرونة للمفاصل.

**الهدف المهاري:** تشبه رمية التماس في كرة القدم.

**الهدف الاجتماعي:** التعاون بين أفراد الفريق لتحقيق الفوز ومساهمة كل لاعب لفوز فريقه والشعور بالراحة .

**اسم اللعبة : ظلام الليل**

**الأدوات المستخدمة :** أقماع \_ عصابة عين

**عدد الطلاب :** ١٦ طالب ملعب : منتصف ملعب كرة يد

**الغرض :** ترويجي

**شرح اللعبة**

يقسم الطلاب إلى مجموعتين مجموعة (أ) تدخل في الأقماع الموضوعة على شكل دائرة و المجموعة (ب) تبقى في الخارج , يقوم لاعب من المجموعة (ب) بتغطية عينية ويحاول أن يمسك بالمجموعة (أ) ، يستطيع الطلاب في مجموعة (ب) توجيه زميلهم للاتجاه الصحيح ليمسك بطلاب مجموعة (أ) والعكس,,,  
**الشروط :** كل مجموعة لها دقيقتان ونصف \_ لابد من مسك اللاعب ثم معرفة أسمة من أول مرة وإذا لم يستطع معرفته يعود اللاعب إلى الدائرة.

**تحديد الفائز**

المجموعة التي تستطيع إخراج أكثر عدد من الطلاب خلال الدقيقتان ونصف

**اسم اللعبة : القفز من فوق الحبل**

**الأدوات المستخدمة :** حبل \_ كرة

**عدد الطلاب :** ١٦ طالب ملعب : ملعب كرة يد

**الغرض :** ترويجي

**شرح اللعبة:**

يقسم الطلاب إلى مجموعتين على شكل دائرة ويقوم المعلم بتمرير حبل مربوط بكرة من تحت الطلاب والذي تلمسه الكرة يخرج من اللعبة

**تحديد الفائز**

المجموعة التي تبقى أطول فترة زمنية

**اسم اللعبة : نط الحبل**

**الأدوات المستخدمة : حبل - مراتب**

**عدد الطلاب : ١٦ طالب ملعب : نصف ملعب كرة يد**

**الغرض : ترويجي**

**شرح اللعبة**

يقف الطلاب على شكل قاطرة ، ويقف طالبان أمام القاطرة ممسكين بحبل ، وبعد الحبل عن القاطرة ١٠ أمتار وعند سماع إشارة البدء يبدأ أول طالب في القاطرة بالنط من فوق الحبل ثم الذي بعده ثم تزويد الارتفاع عند انتهاء القاطرة وهكذا.  
**الشروط : تزويد ارتفاع الحبل عند انتهاء كل دورة \_ الطلاب الذي لا يستطيع النط من فوق الحبل يخرج من اللعبة.**

**تحديد الفائز**

**آخر لاعب يستطيع تجاوز أعلى ارتفاع.**

**اسم اللعبة : الشبكة**

**الأدوات المستخدمة : ملعب كرة يد**

**عدد الطلاب : ١٦ طالب**

**الغرض : ترويجي**

**شرح اللعبة**

تبدأ اللعبة بقرعة والطلاب الذي يفوز بالقرعة هو يمسك الطلاب وكل لاعب يتم القبض عليه يساند الأول ولكن وهم متشابكين الأيدي وعندما يمسكون الثالث يقف معهم وهو متشابك الأيدي أيضا وهكذا تستمر الشبكة في الاتساع حتى يبقى آخر لاعب.

**الشروط :** يجب على الشبكة أن لا تنفصل عن بعضها

**اسم اللعبة : معركة الأكتاف**

**الأدوات المستخدمة :** ملعب : ملعب كرة يد

**عدد الطلاب :** ١٦ طالب

**الغرض :** ترويجي

**شرح اللعبة:**

يقسم الطلاب إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة في دائرة من الدوائر الثلاثة الموجودة في ملعب كرة السلة واللعبة هي عبارة عن تدافع بالأكتاف يتم من خلالها تصفية اقوي طالبان , ثم يتنافس هذان اللاعبان على المركز الأول تحديد الفائز: آخر طالب يبقى

**اسم اللعبة :المروحة**

يجري التلاميذ في المحل في انتشار حر مواجه للمدرس وعند سماع الصافرة يقوم كل تلميذ بالوثب عاليا ومحاولة اللف في الهواء دورة كاملة للعودة لمواجهة المدرس.

**اسم اللعبة :الجرى والجلوس**

يقف التلاميذ في قاطرتين وعند إعطاء الإشارة يجري قائد كل قاطرة إلى الخط

المقابل للجلوس وضرب الأرض ثلاث ضربات ثم النهوض والعودة والتسليم للتلميذ الثاني

### اسم اللعبة: الرذاذ والمطر

ينتشر التلاميذ في الملعب وينادي المدرس ( رذاذ ) فيثب كل تلميذ في المحل ثم فجأة ينادي المدرس ( مطر ) فيغير التلاميذ من الوثب إلى الجري السريع في المحل مع التصفيق على الفخذين مقلدين صوت المطر.

### اسم اللعبة: أحسن توازن

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعندما يعطي المدرس الإشارة يقف التلاميذ على قدم واحدة ويعد إلى عشرة ويشجع المدرس الطالب صاحب أحسن توازن.

### اسم اللعبة: شمس وشمع

يقسم الفصل إلى قسمين متساويين المسافة بينهما متران احدهما شمس والآخر شمع وينادي المدرس شمس أو شمع مع الإطالة في اللفظ في حرف ش والفريق الذي يسمع اسمه يجري للخلف ويحاول الفريق الآخر الجري خلفه للمس أكبر عدد منه.

### اسم اللعبة: صفارة صفارتين

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب وعند إطلاق المدرس صفارة واحدة يجري التلاميذ في المحل وعند إطلاق صفارتين يجلس التلاميذ جلوس على أربع وهكذا ويتم التشجيع من قبل المدرس.

### اسم اللعبة: جمع المحصول

ينتشر التلاميذ في انتشار حر في الملعب ويقوم المدرس برمي كرات التنس في الملعب ويطلب من التلاميذ جمع هذه الكور ومن يجمع اكبر عدد من الكور يعتبر فائزاً.

**اسم اللعبة: العقدة** الجري بطول الملعب وعند سماع الصفارة يقوم كل تلميذ باللف دورة كاملة حول نفسه ثم الاستمرار في الجري في نفس الاتجاه وتكرر.

### اسم اللعبة: المحطات

المحطة الأولى: الوثب من فوق العصي مع ثبات الوسط.  
المحطة الثانية: الدرجة الأمامية على المرتبة.  
المحطة الثالثة: الحجل على قدم واحدة ثم العكس فوق الكور.  
المحطة الرابعة: الجري المتعرج بين الصولجانات.

### اسم اللعبة: السائق الماهر

يجري التلاميذ في انتشار حر بالملعب مقلدين صوت السيارة وهي تسير وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف في مكانه فجأة وينجح كل تلميذ ( سائق ) يوقف سيارته أسرع.

### اسم اللعبة: فوق و تحت

يجري التلاميذ في انتشار حر ويطلق المدرس صفارة مع الإشارة بيده لأعلى ولأسفل فيقوم التلميذ بالجلوس على أربع إذا أشار لأعلى أو الوقوف على المشطين مع رفع الذراعين عاليا إذا أشار لأسفل ثم يكرر ويشجع المدرس أفضل التلاميذ أداءً.

اسم اللعبة: كرسي فوق وكرسي تحت

يقف التلاميذ في قاطرتين وعند إعطاء المدرس إشارة يجري دليل كل قاطرة لوضع كرسي فوق كرسي ثم يعود ليلمس زميله ويعود إلى آخر القاطرة ثم يقوم زميله بالجرى وإرجاع الكرسي إلى وضعه الأصلي والقاطرة التي تنتهي أولاً هي الفائزة.

اسم اللعبة: الجري الجانبي

وهكذا يتحرك التلاميذ في خطوات جانبية على حدود الملعب بحيث يكون بين كل تلميذ والآخر متر والوجه لداخل الملعب وعند سماع الصفارة يغير اتجاه الجري. وهكذا .

الحجل على جانبي الخط الخارجي للملعب بالتبادل:

يجري التلاميذ في قاطرة حول حدود الملعب ثم يقومون بالحجل المتعرج على خط عرض الملعب مع التغيير للجري العادي على خط طول الملعب.

اسم اللعبة: النفق

الجرى حول الملعب في قاطرتين متجاورتين ويدي كل زميلين المتداخلتين متشابكتين

وفي مستوى الكتفين وعند سماع الصفارة يجري آخر تلميذين من القاطرتين ومن تحت الأذرع المتشابكة وهكذا.

اسم اللعبة: اللاعب الممتاز

انتشار حر في الملعب وعند سماع الصفارة يحاول كل تلميذ الوقوف والثبات مقلدا حركة من حركات لاعبي كرة القدم أو الملاكمة..... الخ ويشجع المدرس التلميذ الأفضل أداء.

### اسم اللعبة :لعبة كرة القاعدة

يشارك فيها فريقان فريق يسمى الرماة وفريق الحماية، فريق الحماية ينتشر فوق أرضية الميدان (ملعب كرة اليد مثلا)، وتوضع حلقة في أحد الأطراف ،أما فريق الرماة فيصطف أمام خط العرض للملعب ثم يقوم الرياضي الأول برمية عشوائية للكرة وبقوة ثم يقوم بالركض حول الملعب المحدد بمعالم في الأطراف والدوران حوله ولا يقف حتى يقوم فريق الحماية بمسك الكرة وتمريها بسرعة بينهم لتصل في الأخير عند الرياضي الواقف حول الحلقة ويضعها داخلها وبهذا يتوقف الرامي ثم تحسب عدد المعالم التي اجتازها بإعطاء لكل معلم نقطة وهكذا لجميع تلاميذ الرماة ، ثم تجمع نقاط الفريق وتستبدل الأدوار ....

## ثانياً: الألعاب الشعبية

تعد الألعاب الشعبية من أولى مظاهر النشاط الإنساني وأقدمها، ونموذجاً حياً ومرآة صادقة وصورة حقيقية لمظاهر حياة مختلف المجتمعات، حيث تؤدي دوراً مهماً في تعليم وترسيخ العادات والتقاليد الموروثة في المجتمع، وتشكيل نفسيات الأطفال والصبيان، وزيادة قدراتهم الجسمانية، وشحن أذهانهم، وتطوير خبراتهم ومهاراتهم الاجتماعية، كما تساعد على انتشار العادات والتقاليد التي تميز أي مجتمع بصورة طبيعية وتلقائية من جيل لآخر، وتكرس حب العمل الجماعي وتقوي العزيمة والإرادة، كما أنها من الوسائل الترفيهية التي تريح النفس وتشحن الخواطر وتنمي الإبداع وتحث على العطاء.

وتعتبر الألعاب الشعبية من أهم مظاهر النشاط الإنساني وأقدمها، بالإضافة إلى كونها من أبرز وجوه التراث الشعبي، وقد تنوعت وفقاً للظروف لأنها تعتبر نموذجاً حياً، ومرآة صادقة لمظاهر الحياة قديماً وصعوبتها التي اضطرت الأطفال لابتكار مثل هذه الألعاب لأغراض التسلية والتنفيس عن الروح. كما تعكس هذه الألعاب العادات والتقاليد الموروثة في المجتمع وتجسد أبرز سماته إذ تكون تكريساً لمبدأ خلقي معين أو لإبراز عادة اجتماعية حسنة وذلك كله ينبع بالأساس من فطرة الأطفال وعفويتهم... فالألعاب الشعبية وصف يمثل حقبة زمنية خلت وتلاشت من خريطة الحياة على أرض الواقع ولكنها باقية بذاكرة الزمن يستحضرها من أفواه الكبار الذين عاشوا تلك المرحلة بكامل صفائها ونقاها وعفويتها. تلك المرحلة البسيطة لم تكن ذات نفس شاق في كيفية ممارستها بقدر ما كانت مجرد تجمع وابتكارات بأدوات بسيطة جداً في متناول الجميع ولم يكن بالبال أن هذه الألعاب ستكون تعبيراً يجسد موروث بلد بأكمله بل تسجل كتاريخ مر به أبنائه في تلك المرحلة.

### شروط ممارسة الألعاب الشعبية :

- لكي يطلق على الألعاب أنها ألعاب شعبية لابد من توافر شروط :
- أن تكون سهلة الممارسة ولا تتطلب بذل جهد كبير .
- أن يمارسها الطفل بشكل حر وعفوي دون قيود وينتقل بين أشكال الألعاب المتنوعة الفردية والجماعية .
- أن تترك للطفل الحرية في اختيار الحركات التي يحبها أو يسهل عليه تنفيذها وعدم إلزامه بحركات صعبة يفشل في أدائها فتولد لديه النفور من اللعب .
- التركيز على الألعاب والمسابقات والمنافسات والمطاردات لأن الطفل يرغب فيها وينفذها بحماسة لفترة طويلة دن تعب أو ملل .
- أن تكون قواعد اللعبة سهلة وواضحة غير معقدة
- أن تكون اللعبة من بيئة الطفل
- أن تمارس بأدوات بسيطة ولا تتطلب أدوات يصعب توفيرها .

### خصائص الألعاب الشعبية :

- متنوعة في أشكالها وأنماطها في مختلف الأعمار ، وتمارس جماعية في الغالب ولها أبعادها المختلفة بخلاف المتعة والتسلية فهي تمنح الطفل القدرة على النمو الاجتماعي وبناء الشخصية .
- تتميز بالحرية أثناء الممارسة ، وتغيب عنها الحوافز المادية ، ويوجد لها قوانين وحدود في كل لعبة ، وتتأثر بالبيئة التي يمارس فيها .
- يغلب كثيراً على الألعاب الشعبية الشيوخ والانتشار في المناطق التي تتشابه في القيم والعادات والتقاليد .
- لا تحتاج لمعدات خاصة أو أدوات رياضية معقدة كما أنها لا تحتاج لملاعب خاصة .

- لها طابع محبب يستهوى اللاعبين لما تهدف إليه من إظهار المهارة والقوة وسرعة البديهة .
- لا تحتاج إلى نوع خاص من المهارات .
- بسيطة في فهمها وأدائها تحكمها قوانين سهلة .
- مشوقة تدعو إلى الإقبال عليها .
- قليلة التكاليف بل أن بعضها لا يكلف شيئاً وهذه حقيقة اقتصادية.
- لا تحتاج إلى ملاعب خاصة
- لا تتطلب مسبقاً أية استعداد خاصة أو مهارات معينة فيمن يود ممارستها

كما انه لا يخلو مضمون بعض الالعاب الشعبية من بعض المظاهر التي تعكس جانباً من التوجهات الاجتماعية ، وهو ما نشاهده في العاب بعض الأطفال مثل لعبة عسكر وحرامية التي تعبر عن المطاردة بين اللصوص ورجال الأمن ، ولعبة صيد السمك ولعبة القط والفار التي تعبر

عن مطاردة القط للفار وغيرها ، فمن هذا المنظور يمكن القول أن بعض الالعاب الشعبية تعكس ما يوجد في الحياه الاجتماعية من بعض المظاهر .

#### أهمية ممارسة الألعاب الشعبية :

تعد الألعاب الشعبية أحد القنوات التي تنتقل الثقافة من خلالها ، والتي يكتسب الإنسان من خلال ممارستها قيم وخبرات وسلوكيات جديدة تعبر في النهاية عن قيم المجتمع الذي ينتمي إليه حيث يتعلم من خلالها كيف يأخذ ويعطى ، كيف يعبر عن شعوره في حالة الفوز والهزيمة ، بالإضافة إلى تنمية المهارات العقلية والثقافية والنفسية خاصة في المرحلة الأولى من حياته، كما تتسم تلك الألعاب بالبساطة والتلقائية ، والقوانين التي تجعلها بسيطة ونابعة من ممارستها ، وتلك العوامل التي تعمل على انتشارها وتواصلها وكذلك الأدوات المستخدمة في ممارسة الألعاب عادة ما

تصنع من خامات البيئة المحلية ، وقد تصاحب الألعاب الشعبية الأغاني والإيقاعات التي تزيد من الوحدة والترابط بين المشاركين في اللعب ، وتساعد على إشباع الاحتياج النفسي والانفعالي لممارسيها

### كما تتمثل أهمية الألعاب الشعبية في النقاط التالية :-

- ١- تساعد الالعاب الشعبية على تنمية القيادة في اللعب .
- ٢- وسيلة تربية يتمكن الفرد بواسطتها من إحداث تفاعل مع عناصر البيئة مما يؤدي إلى تنمية شخصيته التي تؤثر في سلوكه مع الآخرين .
- ٣- توفر فرصاً لإكتساب المعلومات والمعارف والتفاعل مع الآخرين .
- ٤- تعلم الفرد كيف يحل المشكلات التي تواجهه فهو يركب أجزاء مختلفة من اللعبة أو يكون ألعاباً مختلفة بأدوات وأشياء بسيطة موجودة في البيئة .
- ٥- تحقيق النمو الشامل المتكامل للطفل من الناحية البدنية وال نفسية والاجتماعية والعقلية .
- ٦- يتعلم الطفل من خلالها التعاون واحترام الآخرين .

### أسباب الاهتمام بالألعاب الشعبية :

لكل مجتمع من المجتمعات تراثه الثقافي الذي يتناقل عبر الأجيال والذي يعكس طبيعة هذا المجتمع وعاداته وتقاليده وأسلوب حياته ، وتعتبر الألعاب الشعبية جزء لا يتجزأ من التراث الثقافي والشعبي ، فالكثير منها قد اختفى تماماً لذلك ينبغي لفت النظر إليها بهدف إثارة انتباه الأجيال الصاعدة من أبنائنا وبناتنا إلى العاب شعبية تستحق منهم التعرف عليها وممارستها ، فعلى الرغم من بساطتها إلا أنها تساعد على تنمية قدرات الأطفال وانفعالاتهم كما تعودهم على التفكير السليم وتعلمهم الكثير من المهارات والسلوكيات التي تبقى لديهم ذخراً لحياتهم القادمة ، لذلك وجب الإهتمام بها والحفاظ عليها باعتبارها جزء من تاريخ الأمة يميز شخصيتها ويحافظ على أصالتها .

- إعطاء الأطفال صورة حية عن ألعاب كان يمارسها الآباء والأجداد في طفولتهم .

- الحفاظ على تراث الأمة لأن الألعاب جزء مهم من هذا التراث .
- الألعاب الشعبية تتناول أمور كثيرة عن عادات المجتمع وتقاليد .
- إثراء الدراسات عن الألعاب الشعبية وتأثيرها وتأثرها بالمجتمع .

### البعد التربوي للألعاب الشعبية :

تعتبر الألعاب الشعبية من الموضوعات الهامة والمثيرة بالنسبة للطفل وذلك لما فيها من ارتباط بتقاليد وعادات من صميم البيئة التي يعيش فيها ، حيث نلاحظ أن تعدد خامات البيئة التي صنعت منها بعض اللعب يفتح مجالاً خصباً للطفل للتعبير عن نفسه ، وبذلك تصبح الألعاب مصدراً للاحتكاك بالبيئة المحيطة ، فمن خلال تنوع الألعاب الشعبية وكثرتها يجد الطفل ما يناسب ميوله وقدراته ، كما انه يجد في صناعة ألعابه بنفسه مثل الدمى أو العرائس المتعة والتعلم فحين يصل إلى الشكل الذي يرضيه في صناعة لعبته فإنه يشعر بالسعادة ، كما أنه يتعلم من محاولات الصواب والخطأ حتى يصل إلى الهدف الذي يسعى إليه .

### القيمة التربوية للألعاب الشعبية:-

- ١- تعكس الالعاب الشعبية مثل بقية التراث الشعبي الخاصة بالأطفال تراث الأجداد بشكل أوضح من العاب الكبار ، في حين أن العاب الكبار لا تعدو أن تكون في اغلب الأحيان مجرد تمارين بدنية أو عمليات لتحريك الجسم ، .
- ٢- تحقق قدراً من الإشباع النفسي للأطفال وتعتبر فرصة للتنفيس عن النفس
- ٣- تنمى صفة الأمانة والاعتماد على النفس
- ٤- عن طريق الالعاب الشعبية تتوثق صلة الطفل بالطبيعة ويزداد حبه لها ، فهو يمارس معظم الالعاب الشعبية من خلال عناصر الطبيعة .

٥- تسهم الالعاب الشعبية فى خلق روح رياضية عالية لدى الأطفال تتمثل فى إحترام قانون كل لعبة شعبية ، والأمانة فى الأداء ، والشجاعة ، فى مواجهة المواقف والسيطرة على روح الأنانية وتحويلها لصالح الجماعة ، كما يتعلم الطفل من خلالها التعاون والولاء للجماعة .

٦- عن طريق الالعاب الشعبية يشعر الطفل بالرضا حيث تختفي الفوارق بين الأطفال وتتوثق الصلات ، ويتوافر الشعور بالألفة لديهم مما يسهم فى تحقيق التماسك الاجتماعى .

٧- تساعد الطفل على التفكير والابتكار

٨- غرس المعاني الحميدة لدى الطفل من خلال التزامه بقوانين وشروط اللعب وتعلمه الصبر والمثابرة أثناء ممارسة اللعب

### أهداف الألعاب الشعبية :

وقد حدد قطاع الطلائع بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة أهداف الألعاب

الشعبية وفقاً لما يلي :-

#### أ- أهداف بدنية :

١- اكتساب القوام المعتدل للفرد الممارس لها .

٢- اكتساب اللياقة البدنية والصحة الجيدة التي تسهم فى رفع الكفاءة الإنتاجية للفرد الممارس

٣- رفع كفاءة الأجهزة الحيوية للجسم كرفع كفاءة الجهاز الدوري والتنفسى للفرد الممارس .

#### ب- أهداف نفسية وصحية :

١- استئثار وقت الفراغ ، والترويح وممارسة الأنشطة التي تعود على الفرد بالإنتفاع بوقت فراغه

- ٢- إشباع الدوافع للمنافسة وتحقيق السرور والمرح .
- ٣- اكتساب العادات الصحية الخاصة بأوضاع الجسم ( الوقوف- الجلوس - الجري - المشي ) .

### ج- أهداف عقلية واجتماعية :

- ١- تنمية القدرة على الابتكار والإبداع فى جميع المجالات المختلفة
- ٢- تنمية القدرة على الانتباه والتخيل والتذكر
- ٣- احترام النظام واحترام التغيير واكتساب السلوك السليم للأفراد الممارسين
- ٤- توطيد العلاقات الإنسانية بين الأفراد الممارسين وعائلات هذه الأفراد
- ٥- التعود على احترام القانون والالتزام بالقيم والعادات والتقاليد

### تصنيف الألعاب الشعبية :

لقد اختلفت وجهات نظر المهتمين بالألعاب الشعبية حول كيفية تصنيفها ومن هذه التصنيفات ما يلي :-

### التصنيف الأول

تشير الإدارة المركزية لإعداد القادة بالمجلس الأعلى للشباب والرياضة إلى تصنيف الألعاب الشعبية إلى :-

- العاب تهدف إلى تنشئة الأطفال على التفكير والواقع وحسن التصرف وتنمية الحواس .
- العاب تهدف إلى تنشئة الأطفال على التأقلم مع البيئة وحيواناتها والوسائل المستخدمة للنقل .
- العاب تهدف إلى تنشئة الأطفال على اكتساب اللياقة البدنية وتنمية روح الفريق والسباق
- العاب تهدف إلى تنشئة الأطفال على الأداء والترابط الاجتماعي والانتماء
- العاب تهدف إلى تنشئة الأطفال على تنمية القدرات الإبداعية والمهارات اليدوية

## التصنيف الثاني

- ١- من حيث الأهداف التي تسعى إلى تحقيقها إلى : العاب حركية ، وتمثيلية ، وغنائية .
- ٢- من حيث الزمن المستغرق فى أداء اللعبة إلى : العاب تحتاج لساعات طويلة، العاب تحتاج إلى دقائق محدودة .
- ٣- من حيث المكان التي تمارس فيه إلى : العاب تحتاج إلى مكان متسع ، العاب يمكن تنفيذها فى مكان محدود .
- ٤- من حيث الحواس إلى : العاب تعتمد على حاسة البصر، العاب تعتمد على السمع او الشم أو اللمس أو على أكثر من حاسة .
- ٥- من حيث عدد اللاعبين هناك : العاب جماعية، العاب فردية .

## التصنيف الثالث

- الألعاب الشعبية تنقسم إلى أربعة أقسام هي :-
- ١- الألعاب التقليدية .
  - ٢- الألعاب التي تنمى القدرات الفنية .
  - ٣- العاب القدرات الذهنية
  - ٤- العاب الحظ

## التصنيف الرابع

- الألعاب الشعبية الى أربعة أقسام هي :-
- ١- العاب عامة
  - ٢- العاب الكرة
  - ٣- العاب القرعة
  - ٤- العاب المنافسات

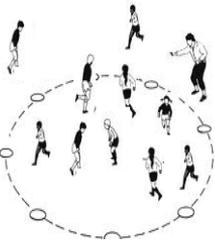
## التصنيف الخامس



يتضمن أربعة أقسام جاءت على النحو التالي :-

- ١- العاب هادئة
- ٢- العاب بسيطة
- ٣- العاب التنافس
- ٤- العاب جماعية

## نماذج ألعاب شعبية

الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	عدد اللاعبين : يتكون من ٥ : ٨ لاعبين طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد الفريق اللامس والفريق المساك طريقة الأداء : تتطلب ملعب دائرة ومساحة ٢٠ م يتفق عليها اللاعبون وتجرى القرعة لتحديد الفريق الذى يبدأ بالمسك وليكن الفريق ( أ ) والفريق الذى يقوم باللمس ليكون الفريق ( ب ) وعلى الفريق ( أ ) التواجد داخل منطقة اللعب المتفق عليها والفريق ب يهاجمهم ومن خلال الهجوم يحاول الفريق ( ا ) مسك احد أفراد الفريق ( ب ) ، والفريق ( ب ) يحاول لمس احد أفراد الفريق ( أ ) وفى جميع الأحوال يموت اللاعب الذى يتم لمسه من الفريق ( أ ) والذي يتم مسكه من الفريق ( ب ) ، ويخرج من الملعب وتنتهي المباراة بموت فريق بالكامل من الفريقين قبل الآخر.	مسكة ولمسة	١
شكل (١)	تنمية السرعة- تنمية المرونة والرشاقة	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبين : ٥ لاعبين لكل فريق طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد الفريق البادئ طريقة الأداء : يصطف فريقان متساويان ويفصل بينهما خط على الأرض ثم يبدأ احد الفريقين والذي تم اختياره باللعب فيتقدم احد الأعضاء بالهجوم على الفريق الآخر بتخطي الخط الفاصل بينهما ومحاولة لمس او سحب احد أعضائه فان تم ذلك وعاد إلى زملائه سالما دون أن يمسه احد من الفريق يتوقف الذى تم لمسه عن متابعة اللعب وأما اذا استطاع الفريق المضاد مسك هذا العضو المتقدم إليهم ومنعه من محاولة العودة لزملائه فانه أيضا يتوقف عن اللعب وهكذا حتى يتم إيقاف وتعطيل جميع أعضاء الفريق الآخر عن اللعب .	حدى وحدك	٢
شكل (٢)	تنمية قوة الذراعين- تنمية سرعة رد الفعل- تنمى صفة التعاون	الدور الوظيفي	

	<p>عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين طريقة البدء : إجراء القرعة لاختيار المساك طريقة البدء : يقوم اللاعب الذي تم اختياره بإعطاء وجهه للحائط أو الشجرة أو مكان بداية اللعب حتى لا يرى زملائه وباقي اللاعبين يقومون بالاختفاء عنه ثم يتم تحديد المكان الذي سيوضع فيها المسكون ، وغالبا ما تكون في مكان بداية اللعب حائطاً أو شجرة كبيرة ، وعندما يسمع كلمة "خلويص " من زملائه يبدأ فى البحث عنهم، وعندما يرى أياً منهم يكفى ان يقول اسم الشخص الذى يختبئ خلف الشجرة فيخرج هذا الطفل من خلف المكان الذى كان يختبئ فيه ، وفى أثناء بحثه يحاول آخرون الخروج من أماكنهم دون أن يراهم المساك للوصول إلى منطقة الأمان قبل المساك وفى حالة نجاح المساك فى القبض على أحد اللاعبين يتم تبادل الأدوار بينهما وتبدأ اللعبة من جديد</p>	<p>الاستغماية</p>	<p>٣</p>
<p>شكل (٣)</p>	<p>اكتساب القدرة على تعلم العد - تنمية المرونة والرشاقة .</p>	<p>الدور الوظيفي</p>	

الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	<p>عدد اللاعبين : ٣ لاعبين طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد من يغمض عينيه طريقة الأداء : تقوم الالعبة باغماض عينيها بقطعة من الشاش او المنديل ثم تحاول الالعبات مداعبة من تغمض عينيها بلمسها تارة او بدفعها دفعة خفيفة تارة فيحاول الإمساك بهم ويحاولون الفرار منهم مع تحديد الملعب بدائرة او مربع ومن يتم مسكه من الطفلة المغمض عينيها يتم تبادل الأدوار</p>	<p>القطعة العامية</p>	<p>٤</p>
<p>شكل (٤)</p>	<p>تنمية التركيز- تنمية الذكاء وسرعة رد الفعل</p>	<p>الدور الوظيفي</p>	
	<p>عدد اللاعبين : ٥ لاعبين لكل فريق طريقة الأداء : تحدد مساحة الملعب بمستطيل مساحته ٣٠ مت فى عرض ٢٠ متر يشترك فيها فريقان متقابلان، يرمز للأول بالأبيض، والآخر بالأسود، ويرمى بينهما لوحة خشبية، أحد وجهيها أبيض، والآخر أسود، فإذا ما</p>	<p>ابيض واسود</p>	<p>٥</p>



هوت اللوحة على الأرض وكان وجهها الأعلى أبيض كان على الفريق الأبيض أن يطارد خصمه الأسود حتى يدركه بلمسة تعد هدفاً لمصلحة الفريق اللامس، وإن كان وجه اللوحة الأعلى أسود فعل الفريق الأسود ما فعله الأبيض. والفائز من يحصل على أكبر عدد من اللمسات وتلعب اللعبة ثلاث مرات

شكل (٥)

الدور الوظيفي تنمية السرعة-تنمية المرونة والرشاقة-تنمية سرعة رد الفعل



عدد اللاعبين : ٥ لاعبين  
طريقة البدء : اجراء قرعة لتحديد الحكم والصيد  
طريقة الأداء : يقف اللاعبين صفاً واحداً بجوار بعضهم وهناك حكماً وصيداً ويقف الحكم على مسافة معينة ونطلق على اللاعبين أسماء طيور وينده على اسم من أسماء الطيور المسماه باسمها اللاعبين وعند نطق الحكم الاسم يجرى بسرعة متجها ناحية العش وخلفه الصيد فإذا مسكه يودعه في القفص وان لم يمسه ودخل العش يعتبر في أمان من الصيد وهو مكان محدد للامان مثل القفص وهكذا حتى تنهى اللعبة فريق في القفص وآخر في العش وإذا كان عدد الذين في العش أكبر من القفص لا يعتبر اللاعب الصيد فائز ويعتبر فائزاً في حالة اذا كان ما في القفص أكثر من العش

العش

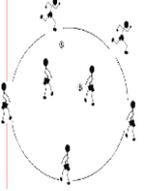
٦

شكل (٦)

تنمية القدرة على التصويب - تنمية التركيز

الدور الوظيفي

الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	<p>عدد اللاعبين : ٥ لاعبين طريقة البدء : تجرى القرعة لتحديد اللاعب المساك طريقة الأداء : يقوم اللاعب المساك بمطاردة زملائه في مساحة محددة للعب ويطارد اللاعب زملائه وإذا قام بمسك احد من زملائه ينضم إليه ليطارد الباقي وعندما يقوم بمسك احد الأشخاص ينضم إليه الى أن يتبقى لاعب واحد فقط هو اللاعب الفائز الغير ممسوك</p>	الملك الصالح	٧

شكل (٧)	تنمية صفة التعاون- تنمية السرعة- تنمية القدرة على حسن التصرف	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين طريقة البدء : تبدأ اللعبة بإجراء القرعة لتحديد اللاعب البادىء طريقة الاداء : ترسم او تحدد دائرة على الأرض وفي منتصف الدائرة حفرة توضع بها كرة شراب وكل لاعب من اللاعبين يقفون على حدود دائرة ممسكين فى يديهم كرة شراب ويبدأون التصويب واحدا بعد الاخر ولكل واحد ٣ محاولات والفائز هو من يستطيع ان يصوب على الكرة ويصيبها اكبر عدد من المحاولات	كرة فى الدائرة	٨
شكل (٨)	تنمية القدرة على التصويب- تنمية التركيز	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبين : ١٠ لاعبين طريقة البدء : تبدأ اللعبة بإجراء القرعة لتحديد اللاعب اللذان فى منتصف الدائرة طريقة الأداء : دائرة مرسومة على الأرض بيلعبوا الكرة داخل الدائرة بالتمرير وأثناء دوران الدائرة يحاول لاعب من الاثنىن بالتصويب على اى احد فى الدائرة ومن أصابته الكرة يطلع من الدائرة ويبدل مع من فى الدائرة الذى أصابه ويفوز من لا يخرج من الدائرة وأثناء دوران الدائرة يرددون "دور يا دوار"	الدوار	٩
شكل (٩)	تنمية القدرة على التصويب- تنمية التركيز	الدور الوظيفي	

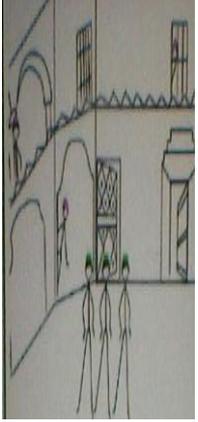
الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	عدد اللاعبين : ٩ لاعبين طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد اللاعب المطارد طريقة الأداء : يقوم اللاعب الذي تم تحديده بمحاولة الإمساك بأحدهم وعندما يحاول ان يمسك واحدا منهم يقول هذا الشخص ( كهربا ) ويقف في مكانه لا يتحرك فيتركه ويذهب الى لاعب آخر فيفعل نفس الشيء ومن الممكن ان يلمس احد اللاعبين اللاعب الذي قال ( كهربا ) قائلًا ( شد الكبس ) ليتحرك مرة أخرى أما اذا قال الجميع كهرباء ووقفوا لا يتحركون فان اللاعب الذي يجرى خلفهم يصبح هو المهزوم	كهربا	١٠
شكل (١٠)	تنمية السرعة - تنمية سرعة رد الفعل - تنمية القدرة على حسن التصرف .	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبين : ٦ لاعبين لكل فريق من الفريقين طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد الفريق البادئ طريقة الأداء : يتم رسم خط على الأرض يبعد ثمانى خطوات من الطوبات ويسمى خط البداية ، وتحديد مساحة محددة للعب ، يقسم اللاعبون إلى فريقين متساويين وتبدأ اللعبة بوقوف الفريق الفائز بالقرعة خلف خط البداية ويتبادل أفراد الفريق الأول كذف الكرة لمحاولة إصابة الطوبات وتفريقها ، وفى حالة نجاح أحد اللاعبين فى ذلك ينتشر باقي أفراد الفريق فى الملعب ، ويقوم لاعبو الفرق الآخر بنشر الطوبات بعيداً عن بعضها ( تفرقها ) حتى يصعب على الفرق المنتشر إعادتها فوق بعضها كما كانت عليه فى بداية اللعب ، ويحاول لاعبو الفرق المنتشر وضع الطوبات فوق بعضها ، بينما يحاول الفرق المنافس إصابة كل لاعب يحاول ترتيب الطوبات فوق بعضها بالكرة ، وفى حالة إصابة أحد اللاعبين يخرج من الملعب وبالتالي ينقص فريقه ، أما إذا استطاع النقاط الكرة فله الحق بقذفها بعيداً إلى أقصى مسافة ممكنة ، وبالتالي يستطيع أن يقوم بترتيب الطوبات فوق بعضها بمساعدة زملائه وبهذا يفوز الفريق ويحتسب له نقطة ويبدأ اللعب من جديد .	السبع طوبات	١١

	تنمية (صفة التعاون- تنمية القدرة على التصويب- السرعة)	الدور الوظيفي	
شكل (١١)			
	عدد اللاعبين : ٢ لاعبين لكل فريق طريقة الأداء : يقسم المشتركون إلى فريقين متساويين داخل دائرة محددة بحيث يكون كل متسابق مواجهاً لزميله في الصف الآخر ويرفع المتسابقان رجليهما اليسرى خلفاً ويمسك كل منهما رجله بيده اليسرى وتكون الذراع اليمنى مرفوعة مع احتفاظه بها بجانب الجسم فلا تستخدم في رفع أو شد الخصم وعند الإشارة يدفع المتسابق خصمه محاولاً إخلال توازنه وإيقاعه ، ويفوز المتسابق الذي يجعل زميله يثأ الأرض بقدمه المرفوعة أو يخرج من الدائرة	خناق الديكة	١٢
شكل (١٢)	تنمية القدرة على التحمل- تنمية القوة- تنمية القدرة على التوازن	الدور الوظيفي	

الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	عدد اللاعبين : من (٥ - ١٠) لكل فريق طريقة الأداء : يمسك لاعب بمنديل وبيتعد كل فريق مسافة متساوية ومحددة بينهما عن ماسك المنديل ، يبدأ الحكم بقول ما فينطلق من كل فريق نحو المنديل فإن كان أحدهما أسرع من الآخر يخطف المنديل ويعود أدراجه نحو فريقه، وإن وصل الاثنان في وقت واحد تبدأ المناورة فيمن سيخطف المنديل فالذي يخطفه وينجو من الآخر يكون الفائز أما إذا أمسك فيخسر الفريق نقطة. طريقة أخرى : يعطى كل لاعب في كل فريق أرقام بحيث ينادى الحكم على رقم مثلاً ٧ فيخرج حامل الرقم كل فريق والجري نحو المنديل ليختطفه	المنديل	١٣
شكل (١٣)	تنمية سرعة رد الفعل - تنمية السرعة	الدور الوظيفي	

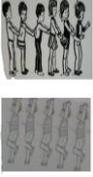
	<p>عدد اللاعبين : ٥ لاعبين من كل فريق          طريقة الأداء : فريقين من اللاعبين يرسموا خطا مستقيما خط بداية وأمام هذا الخط مربعات متساوية العدد وفي نهاية هذه المربعات توضع طاقيه يقف كلا الفريقين على خط البداية ومع الاشارة يقفز اللاعب من كل فريق وثبا على المربعات التي أمامه ويحاول ان يكون أسرع من غيره في الوصول الى الطاقيه ثم العودة بتسليمها لزميله بمجرد ملامسته فيقوم بدوره بالوثب حتى يصل الى نهاية المربعات ويعيد الطاقيه الى مكانها والفريق الفائز هو الذي يخطف الطاقيه أكثر من الفريق الأخر</p>	هات الطاقة	١٤
شكل (١٤)	تنمية القوة- تنمية السرعة- تنمية القدرة على الوثب	الدور الوظيفي	
	<p>عدد اللاعبين : ٤ لاعبين          طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد لاعب يقف في منتصف الدائرة          طريقة الأداء : يتم تحديد ٤ علامات على ارض وتحديد دائرة يقف لاعب القرعة في منتصفها ووضع العلامات على الأرض ويقف عندها كل لاعب ثم عند قول لاعب المنتصف قمم تجرى الدائرة وكل واحد يجرى على كوم الأخر باللف مع الدائرة ناحية اليمين وهنا لاعب المنتصف يحاول ان يستغل الموقف ويجرى على العلامة الخالية ليحل محل لاعب آخر لا يجد علامته فينزل مكانه ويتم تبديل الادوار</p>	قمة	١٥
شكل (١٥)	تنمية السرعة- تنمية سرعة رد الفعل	الدور الوظيفي	

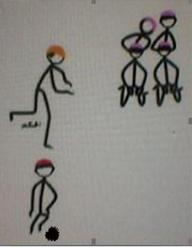
الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	<p>عدد اللاعبين : ٥ لاعبين          طريقة الأداء : يتم تحديد خط بداية وخط نهاية بعلامات ومسافة بينهم ٤ متر تقريبا يقف اللاعبون على خط البداية والاستعداد للجري على أيديهم ورجليهم مثل القروود إلى خط النهاية والفائز هو الذي يصل لخط</p>	القرود	١٦

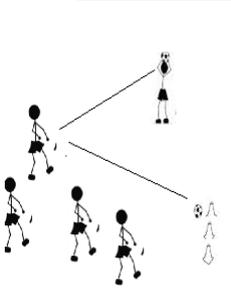
	النهائية أولاً		
شكل (١٦)	تنمية السرعة- تنمية القوة- تنمية التحمل	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبات : 5 لاعبين طريقة الأداء : يرسم على الارض ثلاث ثعابين أمام كل لاعب رسمة ثعبان ومع إشارة البدء يبدأ اللاعب بالحجل على قدم واحدة حتى نهاية رسمة الثعبان والفائزة هي من تنتهي السباق الأول والملاعبة التي تحجل خارج رسمه الثعبان تخرج من اللعبة	حجلة الثعبان	١٧
شكل (١٧)	تنمية القدرة على التصويب- تنمية التركيز	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبين : من ٥ : ٨ لاعبين طريقة البدء : اجراء القرعة لتحديد الفريق الذي يمثل العسكر والآخر الذي يمثل الحرامية طريقة الأداء : تحدد منطقة اللعب، التي سيتم فيها مطاردة الحرامية الهاربين، كما يُحدد احد اللاعبين المكان الذي سيكون بمثابة سجن للحرامية عند إلقاء القبض عليهم، وقد يكون ذلك جداراً أو دائرة ترسم على الأرض ويكون على السجن حارس أو أكثر من العسكر يحرسون السجن، ويمنعون الحرامية من الاقتراب منه، حتى لا يقوموا بتحريز زملاءهم المسجونين. ينقسم الأطفال إلى فريقين، يقوم احدهما بدور العسكر ويقوم الآخر بدور الحرامية.. يقوم فريق الحرامية بالهروب في كل اتجاه. يبدأ العسكر بملاحقة الحرامية والبحث عنهم في مخابئهم ومطاردتهم من مكان لآخر، ويستخدم العسكر أيديهم بشكل مسدسات، أو يحملون قطعاً خشبية تمثل المسدسات، وقد يصدرون اصواتاً تشبه صوت إطلاق النار. فإذا تمكن أحد العساكر من الإمساك بأحد الحرامية، وضعه في السجن، بينما يحاول رفاقه إخراجه منه، وإذا نجح احد الحرامية ولمس أحد المساجين اعتبر محرراً ، وإذا فشل العسكر في وضع جميع الحرامية في السجن، اعتبروا خاسرين وعاودوا ملاحقة الحرامية مرة ثانية. أما اذا نجح العسكر في وضع كل الحرامية في السجن، اعتبر ذلك انتصاراً لهم، وهزيمة للحرامية. ويتم تبادل	عسكر وحرامية	١٨

	الأدوار بين الفريقين، وهناك طريقة أخرى يعينون قاضيا وعندما يقوم العسكر بمسك الحرامية يذهبون به الى القاضي الذي يوقع عليهم عقوبة		
شكل (١٨)	تنمية سرعة رد الفعل- تنمية السرعة-تنمية الرشاقة	الدور الوظيفي	

م	الاسم الشائع للعبة	وصف اللعبة	الشكل او الصورة
١٩	الصيادين والسمك	عدد اللاعبين : ٨ لاعبين طريقة البدء : اجراء القرعة وأخر لاعبين في القرعة يمثلان السمك وهي تتم بعد إجراء القرعة بين المشتركين في اللعبة لتحديد الصيادين وعادة ما يكونان الطفلين الأخيرين في القرعة ، وهي غير محددة فيها عدد اللاعبين ، أي مفتوحة لكل من يحب المشاركة في اللعب وتمارس في الشارع أو الحارة ويحدد مساحة الملعب بخطين متقابلين على بعد يتراوح ما بين عشرين وثلاثين ياردة ، ويقف الأطفال ( السمك ) داخل هذين الخطين ويقف الصيادين خارج حدود الملعب على الجانبين ، والأداة المستخدمة غالباً تكون كرة من الشراب أو كرة من المطاط ، وتلعب هذه اللعبة إما صباحاً أو عصرأ وتبدأ اللعبة بانتشار السمك داخل الملعب ، ويتبادل الصيادان قذف الكرة ومحاولة إصابة أو صيد السمك المنتشرة داخل الملعب ، فإذا استطاع أحد الصيادين إصابة السمك يخرج من الملعب ويقف بجانب الصيد الذي أصابه بالكرة وتستمر اللعبة حتى اصطياد اخر سمكة ، أما في حالة إذا ما تمكن أحد من السمك بالتقاط الكرة فمن حقه أن يحرر السمك الذي تم اصطياده واشتراكه في اللعب من جديد ويستمر اللعب حتى يستطيع الصيادان صيد السمك كله ، وهنا يتم إجراء القرعة من جديد ، لاختيار صيادين جديدين	
	الدور الوظيفي	تنمية القدرة على التصويب-تنمية سرعة رد الفعل- تنمية	شكل (١٩)

	الرشاقة		
	عدد اللاعبين : ٥ لاعبين لكل فريق طريقة البدء : يتم اجراء القرعة لتحديد الحكم طريقة الأداء : كل فريق يمثل قطار ومع إشارة الحكم يجرى كل قطار عكس الإشارة وإذا خالف القطار هذه القواعد يعتبر خاسراً	القطر المعاكس	٢٠
شكل (٢٠)	تنمية القدرة على التصويب- تنمية التركيز	الدور الوظيفي	
	عدد اللاعبين : ٣ لاعبين طريقة البدء : إجراء القرعة لتحديد لاعب المنتصف طريقة الأداء : يتم تبادل ضرب الكرة بين اللاعبين ولا لعب المنتصف يحاول ان يقطع الكرة وإذا استطاع يقف الكرة أو قطعها من اي لاعب منهم يقوم بالتبديل معه إلى ان تنتهي اللعبة والفائز من يستطيع الصمود اكبر وقت ممكن الى ان ينتهي اللعب بدون ان يقوم بدور الكلب الحيوان	الكلب الحيران	٢١
شكل (٢١)	تنمية التركيز- تنمية سرعة رد الفعل	الدور الوظيفي	

الشكل او الصورة	وصف اللعبة	الاسم الشائع للعبة	م
	عدد اللاعبين : ٥ لاعبين طريقة البدء : القرعة لتحدي اللاعب الذي يخفي الشيء واخر حكما طريقة الأداء : يأخذ اللاعبون وضع الجلوس ويعين حكما ، ويتم تحديد اللاعب الذي يخفي شيئا مثلا طاقيّة في موقع يعرفه هو يبدأ اللعب بأن يشترك جميع اللاعبين في التصفيق ، ويقود اللاعب للعب ، ويخرج احد الأطفال للبحث عن الشيء المخفي ويخفت التصفيق كلما اقترب من هذا الشيء ويتصاعد التصفيق كلما ابتعد عن موقع الشيء الى ان يجده واذا لم يجده تعاد	الطاقيّة المخفية	٢٢
شكل (٢٢)	تنمية الذكاء- تنمية الملاحظة والانتباه- تنمية التركيز	الدور الوظيفي	



عدد اللاعبين : ٥ لاعبين  
طريقة البدء : اجراء القرعة لتحديد اللاعب الذى يقذف الكرة  
طريقة الأداء : وعدد من الأحجار وكرة صغيرة تقذف الكرة لأبعد مكان ومحاولة لقف الكرة وعند عدم لقفها يقوم اللاعب بتصويب الكرة على مجموعة الأحجار المتراسة فوق بعضها لإسقاطها والفائز هو من يلقف الكرة و يسقط جميع الأحجار ولكل لاعب ثلاث محاولات والفائز من يحصل على اكبر عدد من النقاط وهى تلعب بين لاعبين او أكثر

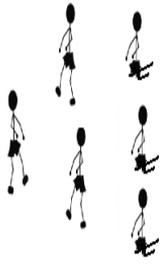
أول حول

٢٣

شكل (٢٣)

تنمية القدرة على التصويب- تنمية القوة

الدور الوظيفى



عدد اللاعبين : من ٦-١٠ لاعبات  
طريقة البدء : إجراء القرعة لاختيار لاعبة تقف في منتصف الدائرة  
تقف لاعبة في منتصف الدائرة فتقول نملة وتجلس على الأرض ويجلس باقي زميلاتها في الدائرة ثم تقول نخلة فتقف وتقف زميلاتها وهى تحاول ان تحيرو وتخطيء زميلاتها بين الوقوف والجلوس فمثلا تقول نخلة وتجلس ونملة وتقف عكس القانون الخاص باللعبة ومن يخطا يخرج خارج اللعبة والفائزة أخر لاعبة لا تخطيء

نملة ونخلة

٢٤

شكل (٢٤)

تنمية سرعة رد الفعل- زيادة قوة التركيز

الدور الوظيفى

## تحليل الالعاب الشعبية

البعد المعنوي	البعد العادى					اسم اللعبة	م
	الأدوات والكلمات	التشكيلات	الحركة	القواعد والقوانين	المشاركين نوع - عدد		
الاهتمام بعمل الغزل من خلال رؤية النساء وهن يعملن به ، قيمة المغزل عند المرأة البدوية ، وطريقة العمل به وسرعة دورانه - إثبات الذات والسرعة والتحمل ، قيمة ما تنتجه البيئة - شكل المغزل	الدق - المغزل - الأسنان - الحفرة	الشكل المخروطي للمغزل والقاطرة	وقوع ميل الجذع أماما - الجري - الدوران	الاختيار بالقرعة والفانظرصاحب أكبر عدد من اللفات	بنين ستة أو أكثر	جماعية تنافسية بين فريقين - من الألعاب المهارية	١
الاهتمام بنوعية النباتات التي تأكلها الجمال - قيمة الجمل وأهميته حتى ولو كان كبيراً في السن - تعبر عن فترة الحكم العثماني والظلم والقهر - لعب الأدوار الجمل والجمال والسلطان - تعرف النبات على مهنة الوعي والظروف المحيطة بها	الجمال - الجمال - السلطان - الحشيش والذرة - عروسة عجوزة	قاطرة أمامها الجمال وفي مواجهته السلطان	وقوف - مشي مستوى متوسط اتجاه أمامي	انتظار الدور - قائد وتابعين	بنين أو بنات ستة فأكثر	جماعية غنائية	٢

البعد المعنوي	البعد العادي					اسم اللعبة		
	الأدوات والكلمات	التشكيلات	الحركة	القواعد والقوانين	المشاركين نوع - عدد			طبيعة الأداء
<p>الاهتمام بحراسة الجمال والبدوي يحمل سيفه دائماً للحماية من أخطار السرقة وقطاع الطرق وهي آلة هامة للدفاع وللحروب - الممثل للراحة ساعة الظهيرة من شدة الحرارة مع وضع السيف تحت الرأس - لعب الأدوار الجمال والجمال ، والمنادى - أهمية البيظنة لحماية الجمال - الاحتراس من المجهول</p>	<p>الجمال - الجمال - السيف - صيحة "خت" أمر بمعنى اختفى - السرقة</p>	<p>القاطرة ثم الانتشار</p>	<p>نصف الجنو ، جلوس جنو ، والجبهة فوق الركبة - الجري - مستوى متوسط ومنخفض</p>	<p>الاختيار بالقرعة - قائد تابع الممسوك يصبح مساك</p>	<p>بنين من ستة إلى إثني عشر طفلاً عدد زوجي</p>	<p>جماعية تنافسية من ألعاب المطاردة</p>	<p>يا عم يا جمال</p>	<p>٣</p>
<p>تقدير عمل السقا التي يوصل الماء إلى البيوت بالفرقة - عمل السقا في الليل حيث تبدأ شمس الصحراء الحارقة - زراعة الحمص وتفتيته - لعب الأدوار السقا وقرية المية</p>	<p>شوفت القمر = حمص مقلي - إنزل نقى</p>	<p>كل زوجين ظهرهم لبعض مع تشبيك الذراعين - في انتشار</p>	<p>وقوف ثني ورفع حمل على الظهر ثم الاسترخاء أي قبض وسط العضلات</p>	<p>اختيار كل زميلين متقاربين في الطول أو الوزن</p>	<p>بنين أو بنات زوجين أو أكثر</p>	<p>زوجية من ألعاب القوة</p>	<p>السقا مائة</p>	<p>٤</p>

الم	اسم اللعبة	البعد العادى					البعد المعنوى
		طبيعة الأداء	المشاركين نوع - عدد	القواعد والقوانين	الحركة	التشكيلات	
٥	عندك لبن ؟ طلع الجبل	جماعة تنافسية بين فريقيين - من ألعاب التخمين	بنين من ثمانية إلى اثنى عشر طفلا عدد زوجي	قرعة - نقطة - بدء - تحديد الفائز من يصل لخط النهاية أولا - رسم لمكان اللعبة	جلوس - مشي - انشاء - وثب طويل - مستوى منخفض ومتوسط وعالي	قاطرتين كل منهما أمامها قائد	قيمة تنظيم الوقت الحلب ثم طلوع الجبل - لبس الجلباب واستخدامه في اللعبة - تعلم أهمية وضع علامات في الأرض الصحراوية للتعرف على الطرق - قيمة اللبن وأهميته للبدو
٦	الغراب النوحي	جماعية غنائية من ألعاب المطاردة	بنات ثمانية فأكثر	بدء المسك مع نهاية الأغنية - خروج الممسوك	وقوف - ترنج - جري - مستوى متوسط - تغيير الاتجاه	قاطرة مع مسك الخصر - ألام في المقدمة	الأم تستमित من أجل حماية أبنائها من الخطر - الغراب تدير شؤم وخطر ويسبب النواح في المكان الذي يحط فيه - الإيمان بالقضاء والقدر ج أهمية تعريض الطيور للشمس والهواء والمحافظة عليها - لعب الأدوار الأم والأبناء والعدو

المعنى	البعد العادي					اسم اللعبة	م
	الأدوات والكلمات	التشكيلات	الحركة	القواعد والقوانين	المشاركين نوع - عدد		
حب الأرض بالإشارة إليها والجلوس عليها - المشاركة مع المرووسين - الانتباه وسرعة تلبية أمر الرئيس أو الكبير - قيمة الطيور عند الفلاح	الحمام وأسماء الطيور أخرى من البيئة تختارها الأطفال	دائرة ويجلس معهم الرئيس	جلوس - رفع وخفض الذراع	رئيس وتابعين - لمس الأصابع للأرض	بنات سبعة أو أكثر	جماعية من ألعاب سرعة رد الفعل	٨ شال الحمام
المشاركة الاجتماعية حمل أصناف من الطعام وتوصيلها إلى منزل الفرح - قيمة البنت عند أمها - مساعدة البنت في الأعمال المنزلية - لعب الأدوار الاجتماعية كدور الأم	طبق - حلة - صينية - الحيلة يطبخلي - يغسلي	الانتشار مع التقارب للمسك	جري مع الاتزان - المسك والإفلات	حمل الشيء على الرأس - المسوك بخصر ما يحمله	بنات ستة فأكثر	جماعية غذائية من ألعاب المطاردة	٩ الشيلين
التعاون لطردهم الخطر أو التخلص منه تقدير قيمة الصيد من أجل إعلاء قيمة الصبر والمتابعة والدقة في العمل - لعب الأدوار الاجتماعية كدور الصيادين	الحمام - الصيادون - إشارة باليد	انتشار	جري - تحريك الذراعين جانباً أعلى وأسفل - جميع الاتجاهات	قرعة للاختيار - إشارة لبدء الصيادين - الفانز الأسرع في اصطياد الفريق الآخر	بنين خمسة فأكثر	جماعية تنافسية بين فريقين من ألعاب المطاردة	١٠ صيد الحمام

البعد المعنوي	البعد العادى					اسم اللعبة	م
	الأدوات والكلمات	التشكيلات	الحركة	القواعد والقوانين	المشاركين نوع - عدد		
تقدير قيمة الخيل في صعيد مصر - تدريب الصبية على ركوب الخيل باحتراس - أهمية الاحتراس من الحيوانات المفترسة كالديب وحماية الخيول منها - قوة الخيول وحركتها مثل زلزلة الجبل - لعب الدور الخيل والخيال	خيول - خيالة - ركوب الخيل - حرامي الجبنة والعيش - الديب - تتزلزل	صفيين كل طفل خلفه زميل	وقوف ثني الجذع - المشي ببطء وخفة	تغمين العين - النزول والرجوع ببطء - ضرب الطفل معصوب العينين - تبادل العمل إذا عرف	بنين عدد زوجي - اثني عشر فأكثر	جماعية غنائية من ألعاب التخمين	١١ انزلا ولا تتزلزل
تربية البنين على الأعمال الشاقة وتقوية ذرايعهم بحمل مضرب خشبي ثقيل نوعاً وإحساسهم بقيمة العمل التعاوني للوصول إلى الهدف - اتقان العمل والسرعة في التمير ودقة التصويب - اللجوء إلى جميع الوسائل للدفاع عن العائلة بالترهيب بالكلمات أو باستخدام العصا	كرة من ليف النخيل - مضرب من جريد النخيل - العريف - بحري الجيزة	من صفيين متوازيين ثم انتشار	وقوف - جري - ميل الجذع - ضرب الكرة	خطوط مرمي ووسط ومنتصف الملعب - البدء بإشارة الفائز بعدد الإصابات	بنين في سن الطفولة المتأخرة من ١٠ - ١٢ طفلاً	جماعية تنافسية بين فريقين من ألعاب العصي والكرة	١٢ الحوكشة

م	اسم اللعبة	البعد العادي					طبيعة الأداء	المشاركين نوع - عدد	القواعد والقوانين	الحركة	التشكيلات	الأدوات والكلمات	البعد المعنوي
١٣	الثعلب فات	جماعية غنائية من ألعاب المطاردة	بنين وبنات في الطفولة المبكرة ثمانية فأكثر	الجرى بعد إلقاء المندبل - الفائز من يستطيع الإفلات	جلوس - تربيع - جري بطئ - وجري سريع مستوى منخفض ومتوسط	دائرة وخارجها طفل	مندبل معقود ويسمى الطرة - الثعلب رقم ٧ - الدبة - البير - الخنزير	الغير الذي لا يستطيع مواجهة الخطر يبتعد عنه - تعريف الأطفال بمكر ودهاء الثعلب وأنه سوف يلف ويدور سبع لفات حتى يأخذ فريسته					
١٤	العصفورة تريك - تراك	جماعية تنافسية بين فريقين من ألعاب الحصى	بنين في الطفولة المتأخرة - اثنتي عشر فأكثر	قرعة للاختيار - حدود المكان - اللعب - يقع اللاعبين بحالتين لقف العصفورة أو إصابة المضرب	ضرب - رمي - لقف - تصويب - جري جميع المستويات	صف - انتشار	إظهار القوة والمهارة ودقة التصويب - تربية الطفل ألا يأخذ خصمه غدراً (بصحة تريك والرذ تراك) أي التنبيه أنه سيضرب - الحث على اصطباد الطيور والعصافير المهاجرة في الخريف						
١٥	السبع طويات	جماعية تنافسية بين فريقين من ألعاب الكرة	بنين في الطفولة المتأخرة ثمانية فأكثر بين	مكان القذف - هدف - الخروج	قذف الكرة - جري - تصويب بالكرة	صفوف ثم انتشار	تربية البنين على مظاهر الرجولة فمن أسد شيء						

عليه أن يصلحه كما في العقائد الدينية - والتربية على العمل التعاوني ومشاركة الجماعة - لعب الأدوار الاجتماعية كدور البنائين			جميع المستويات والاتجاهات	في حالتين الضرب بالكرة أو عدم إصابة الهدف	فريقين			
--	--	--	---------------------------------	--	--------	--	--	--

البعد المعنوي	البعد العادي					اسم اللعبة	م	
	الأدوات والكلمات	التشكيلات	الحركة	القواعد والقوانين	المشاركين نوع - عدد			طبيعة الأداء
الإحساس بقيمة ما تنتجه البيئة - تقدير تعب الصياد وما يقابله من مشقة حيث يمكن هروب السمكة ونزولها مرة أخرى للبحر بعد صيدها - أهمية الصبر - لعب دور الصيادين	كرة مطاطية - الصياد - السمك	انتشار	جري - وثب - تموج - التواء - رمي ولقف - تصويب جميع المستويات	خروج من يلمس بالكرة - أو تحسب له نقطة حين لقفها - دخول أحد المغلوبين بدلا من النقطة	بنات وبنين دون سن الرشد عشرة لاعبين	جماعية تنافسية من ألعاب الكرة	صيد السمك	١٦
اعتزاز الاسكندراني بنفسه وألويته وشعوره بذاته - إظهار القوة والمهارة والاستعراض وخاصة أمام الفتيات - تقدير المسافات وتركيز الانتباه وهي متطلبات مهنة الاسكندراني في الصيد	أولها اسكندراني - العيون الغزلاني	قاطرة وعلى بعد مسافة أحد الأطفال عمودي عليها	الجري - القفز فتحا - وقوف انثناء مستوى عالي - اتجاه أمامي	قرعة - انتظار الدور	بنين في الطفولة المتأخرة - ستة فأكثر	جماعية من ألعاب المهارة	أولها اسكندراني	١٧
الشعور بالفارق بين الطبقات الاجتماعية في فترة الاحتلال - الشد والجذب بين الطبقات وتعاون كل طبقة وتماسكها ضد الأخرى - بذخ الطبقة العليا وقهر الطبقة الدنيا - إعلاء قيمة الانتيكا وهي الأشياء الثمينة - لعب الأدوار الاجتماعية العسكر ، الخدم	طمبل - مزىكا - انتيكا - العسكر - الخدم - أسماء الفواكه	قاطرة أمامها طفلين ثم قاطرتين	وقوف مواجه تشبيك بالأيدي - مرجحة - الذراعين - الشد والجذب مستوى متوسط - اتجاه خلفي	اختيار - الفريق الذي يجذب الآخر هو الفائز	بنين أو بنات في الطفولة المتأخرة - عشرة فأكثر	جماعية غنائية - تنافسية بين فريقين	طمبل طمبل مزىكا	١٨

البعد المعنوي	البعد العادي					اسم اللعبة	م
	الأدوات والكلمات	التشكيلات	الحركة	القواعد والقوانين	المشاركين نوع - عدد		
أهمية الترويح والنتزه في الحدائق - ألعاب المائدة من ألعاب الكبار - قيمة البسكتلة كوسيلة مواصلات - احترام الزوج (الأفندي) - الجوار والتواصل بين الأجيال الحفيدة والجدّة (نينّا) - احترام المواعيد - واحترام شديد للأب - تقدير مهنة الخياطة وكانت بالإبرة وليست بالماكينات	كرو مطاطية - إبرة - الخياطة - الجنيّة - الأفندي - الكوتشينة - البسكتلة	انتشار	تنطيط الكرة - لقف الكرة - حركات - رشيقة - مختلفة بجميع المستويات	خبطة قوية للكرة ثم لقفها	بنات ستة فأكثر	جماعية - غنائية - من ألعاب المهارة	١٩
جمال المرأة من جمال شعرها (السايق ضاني) الذي يشبه ذيل الحصان - تقدير قيمة المهن المختلفة لتجهيز العروس وأهمية الأدوات في مهنتهم - العروسة تحتاج لمصاريف كثيرة	الضاني - الحصان - الجبال - الحنة - البقرة - البرسيم والمهن وأدواتها	قائرة أمامها طفل ثم انتشار	تقليد الحيوانات والمهن - جري ولمس	الالتزام بحدود مكان اللعب - المسوك ينضم للمساك	بنات وبنين ثمانية فأكثر	جماعية غنائية من ألعاب المطاردة	٢٠

## الألعاب الالكترونية

### مفهوم الألعاب الالكترونية :

مفهوم الالعب الالكترونية : "هي استخدام للتقنية و الرسوم المتحركة - من قبل شركات متخصصة - في تقديم تنافس مع الحاسوب أو مع لاعب آخر - موجود فعليا أو عبر النت - يتم فيها إشباع حاجة اللاعبين إلى الفوز و الشعور بنشوة الانتصار و تسود روح التحدي و المغامرة عبر مراحل متعددة تتدرج من السهولة إلى الصعوبة"

وهناك ألعاب قتالية يتم فيها قتال في الشوارع و يتم فيها سرقة السيارات و عرض فتيات بملابس خادشة للخلق و الحياء و تعرض فيها مشاهد جنسية وهناك ألعاب كرة قدم و ألعاب أخرى يصعب حصرها فمثلا : يتم عرض مشاهد تشكك الطفل في دينه و تصور له المسلمين على أنهم منطرفون و متوحشون ، و يتم تعليم الطفل السرقة للسيارات و عرض مشاهد لحانات خمر و لمراقص ، و الأخطر أنه يتم غرس مفهوم أنه لكي تنتصر يجب أن تدمر الآخرين و تعتدي عليهم و يترسخ بذلك الأنانية في نفوس الأطفال و الاستهانة بحرمات الله و يحقوق الآخرين مما ينشأ عنه جيل مستهتر لا يقيم للآخرين وزنا و يغلب مصلحته على مصلحة المجموعة مما ينشأ عنه صراعات و صدمات تدمر المجتمع"

### المؤثرات التربوية :

وبينّ الحمدان أبرز المؤثرات التربوية على الطفل فقال:١. "التعلق بالألعاب مما يقلل من استجابته لوالديه و احترامه لهما ، ٢. قلة الاهتمام بالصلاة و العبادات ، ٣. زرع قنوات و نماذج في عقله غريبة عن بيئتنا وهي مدمرة لشخصية الطفل مستقبلا ، ٤. حالات القتل و السرقة تنمي العدوانية في نفسه تجاه الآخرين و تخلق شخصيات

لديها الاستعداد للعنف ، ٥.مشاهد العري تدمر قيم الفضيلة و الأخلاق عند الطفل، ٦.تخلق شخصيات منعزلة اجتماعيا غير قادرة على التوافق الاجتماعي، ٧.يخلق ممارسوها في عالم الخيال بتوهم تحقيق البطولات و الانتصار في المعارك وعندما يعود إلى الواقع يشعر بتعاسة و يتمنى العودة إلى هذه الألعاب فتصبح مثل المخدرات المعنوية ، ٨. لها أضرار صحية خطيرة على العمود الفقري و تسبب السمنة غالبا"

### تأثيرها على الطفل:

ووضح الحمدان تأثير الألعاب الإلكترونية على الطفل فقال : "من أهمها الأثر الصحي على العمود الفقري من الجلوس الطويل و أثرها على الإبصار و أثرها على زيادة السمنة من الجلوس الطويل دون حركة و كذلك العزلة الاجتماعية و الشعور بالتعاسة عند عدم ممارسته لهذه الألعاب مما يخلق عنده شعورا بعدم الراحة عند أهله و أقاربه ، لأن التعزيز و الحماس و الإثارة التي يجدها عند ممارسته للعبة لا يمكن أن يجدها في أي مكان آخر و كذلك عدم الاهتمام بتأدية واجباته المختلفة تجاه ربه و والديه و المحيطين به مما يخلق مشكلات متعددة بينه و بين المحيطين به و من المشكلات أيضا : ضياع الأوقات الطائلة فيما لا ينمي شخصيته او يرفع من مستواه الفكري و الديني و الثقافي ، ويخلق له مشكلات في دراسته"

كما يضيف كورهان مُشددًا على أهمية وجود البدائل فقال: " من المهم جدا خلق بدائل لهذه الألعاب التي تسبب الإدمان عن طريق إتاحة الفرصة للطفل لممارسة الألعاب الحركية و الجماعية التي تنمي فيه روح التعاون مع الجماعة و يكتسب فيها مهارات و معلومات و خبرات ثمينة جدا مثل كرة القدم و الطائرة و السلة و تنس الطاولة وغيرها ، أو الهوايات الخلوية مثل الصيد و السباحة و الغوص و النزهات البرية التي تعلمه كيف هي الحياة على حقيقتها بدل أن يعيش حياته بين أربعة جدران و كأنه في سجن لا يشعر به ، أما إذا كان و لا بد فيمكن تقنين استعمال هذه الألعاب بالحوار مع

الأبناء و بيان أضرار هذه الألعاب مع بيان فوائدها قبل ذلك حتى لا نصادم رغباته و يشعر بأننا نفرض عليه آراءنا و أننا لا نفهم احتياجاته و رغباته و ميوله مما يجعله يشعر بأننا خصوم له و تزداد الهوة اتساعا بيننا و بينه و نتفق معه على وقت محدد لاستخدام هذه الألعاب ونبين له سبب هذا التحديد"



### متعة التشويق :

وتم حصر أسباب إدمان الأطفال للألعاب الإلكترونية في ما تحققه من متعة فقال : "من اهم الاسباب في اقبال الاطفال على الألعاب الالكترونية هي ما تحققه من متعة التشويق، وتحقيق للذات من متعة الانتصار، وتحقيق التفوق، والاحساس بالذات، وهذه المتع هي حق لكل فرد"

وأضاف موضحا الآثار السلبية على الطفل فقال : "بخصوص السلبيات على عقيدة الطفل فهي في اللعب محدودة جدا لا تشمل كافة الألعاب، وينحصر الاثر الاجتماعي في انقطاع الطفل عن العالم الحقيقي المحيط به، وانعزاله للحياة في هذا العالم الافتراضي الذي يحقق له المتع التي لا يجدها في العالم الحقيقي الواقعي. وهكذا يصير الطفل خاليا من المهارات الاجتماعية التي يحتاجها للتعامل مع المجتمع ،

وبخصوص الآثار النفسية فإن الطفل الذي ينغلق على نفسه في العالم الافتراضي قد يصاب الغرور الوهمي لما يحقق من انتصارات في العالم الافتراضي، ثم ينصدم في واقع الحياة بحقائق لم تكن موجودة في العالم الافتراضي، فيصاب الاحباط بسرعة، اما الآثار الطبية فهي كثيرة: العين، أعصاب اليدين، الظهر، المفاصل. والسبب في جميع هذه السلبيات الصحية يعود إلى كل من طريقة الجلوس غير الصحية، إضافة إلى طول فترة المكوث أمام الجهاز بالساعات الطوال تصل ل ٢٠ ساعة ويجب أن يكون دور الاسرة - قبل تنظيم الوقت بين اللعب، والدراسة، والتواصل بالحياة الاجتماعية المحيطة به ليكون مُلماً بها بالحياة الواقعية وكيفية التعامل والاتصال مع البشر - منحصراً في توفير القيم الإنسانية التي يحتاجها الفرد من الاحساس بالذات، وقيمتها بدلا من أن يبحث في العالم الافتراضي. هذا هو أهم دور للأسرة - توفير قيمة الذات"

### الرقابة غير مجدية :

واسترسل حريري فقال: " اما دور المختصين في برامج الاطفال؛ فإن ذلك يعني أهمية توفير برامج تتناسب مع احتياج الفرد للإحساس بذاته وقيمته وقوته وتحقيق معاني النصر والتفوق والسيطرة إلى باقي المتع والاحتياجات النفسية، والتي توفرها الألعاب الالكترونية بكل قوة وإثارة، اما الرقابة، فإن دورها لن يتحقق، حيث يتمكن الحصول على هذه الالعاب من أي مكان، ناهيك عن تفوق الجيل القادم في مهارات وتقنيات الحاسب الآلي بدرجة لا تتوفر في أولياء أمورهم. لذلك، فبدلاً من الرقابة، فيجب على الآباء والأمهات توفير احتياجات الطفل النفسية في العالم الحقيقي، حتى لا يبحث عنها في العالم الافتراضي ، بل يمكن أن نجعل هذه التوصية حق وفريضة للتعامل مع المراهقين، بل بين كل زوج وزوجه، حيث صار الكل يبحث عن احتياجاته في العالم الافتراضي لخلوها من عالمه الحقيقي، وليس الأطفال فقط"

## ايجاد البدائل :

الألعاب الإلكترونية إذا وُجدت في المنزل ادمن عليها الناشئ ، وأخذت عليه وقته وعقله ، وأصيب بهوس بها ، فينشغل بها عما سواها ، فتراه لا يهوى الذهاب إلى المسجد ولا يهوى القراءة ولا يهوى الجلوس مع والديه ، ويكون بذلك فتح أبواب الشر على نفسه ، فلم يستفد منها معلومة جديدة ، ولم يستفد من وقته في شيء مفيد ، فمن كان قرينه القرآن أفاد خيراً كثيراً ، ومن كانت هذه الألعاب هي قرينه خسر كثيراً ، ترى حركات هذا الناشئ وأسلوبه في الكلام متأثر بهذه الألعاب ، فضلاً عما يجنيه من آثار اجتماعية كالانطواء وقلة الخبرة والأخلاق ، ومن آثار صحية كحجوز العين وإرهاقها وغير ذلك ، وعلى الأسرة توفير البدائل من الألعاب العلمية وإرشاد الأبناء إلى المواقع الإلكترونية التي فيها المفيد ، وتشجيعهم للعناية بالقرآن الكريم حفظاً وتفسيراً وتعبداً بتلاوته آناء الليل وأطراف النهار . وإفهامهم أن هذه الألعاب لا تطور الفرد ولا تعلمه ، وما يقولونه عنها أنها تنمي الذكاء فهو على العكس ، إنما تنمي ضياع الوقت وضياع الطاقة التي يستغلها الآخرون في تطوير أنفسهم"

## اللعب مهم :

ويؤكد هاني الغامدي أهمية اللعب عن الأطفال فقال: "علينا أن نتفهم أولاً لماذا اللعب للأطفال ولعلنا نشبه الطفل بمنزل الهارديسك للكمبيوتر ، فجهاز الكمبيوتر حينما يكون جديدا نضع فيه البرنامج التشغيلي وبالتالي سأضيف عليه بعض البرامج حسب اهوائي الشخصية ، بالنسبة للنظام التشغيلي فهو النظام الفطري لأي انسان ، البرامج المضافة هي السلوكيات التربوية التي يحظى بها هذا الطفل في هذه الدائرة الخاصة بالمحيط الوسيط كما يُعرف ، وبالتالي سيبدأ هذا الطفل في إبراز سلوكيات تتماشى مع محيطه اللصيق وتتماشى مع مجتمعه في وقت لاحق ، والطفل في السنوات الأولى ليس لديه تلك الجدية في اتخاذ القرار وبالتالي كل ما يشغل هذا الطفل ليست اتخاذ القرارات

المحورية لانطلاقة السلوكية على سبيل المثال أو بحثه للرزق أو خلاف ذلك لأن هذه المهام ليست موجودة في مرجع الطفل أو ضمن برامج الطفل فيكون كل ما يهمله هو الحركة ومن خلال هذا يبدأ الطفل بالاهتمام بالأمر الخاصة باللعب ويبدأ باختراع ألعاب جديدة وتبدأ عملية الفوز والفضل وتشكل الأنا الذاتية لهذا الطفل والتشارك مع الآخرين ومن هذا تبدأ عملية التكوين الطبيعي لهذا الطفل بحيث ينطلق إلى مراحل أخرى حتى يصل إلى مرحلة المراهقة "

# الفصل الثالث

- الإعداد البدني
- اللياقة البدنية
- نماذج لألعاب صغيرة
- لعناصر اللياقة البدنية

## الإعداد البدني

### مفهوم الإعداد البدني :

يعتبر الإعداد البدني احد الركائز الأساسية التي تتطلبها الألعاب الرياضية المختلفة ، وهو يشتمل علي كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوي التدريبات المقننة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلي اعلي مستوي من اللياقة البدنية ، التي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهارة والخططي والذهني والإداري .

ويهدف الإعداد البدني إلي إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا ، بما يتمشى مع مواقف الأداء المتشابهة في النشاط الرياضي والوصول به للحالة التدريبية المثلي عن طريق تنمية القدرات البدنية الضرورية لأداء التنافسي والعمل علي تطويرها لأقصى مدي ممكن ، حتى يتمكن اللاعب من التحرك في مساحات كبيرة من الملعب ينفذ خلالها الواجبات الدفاعية والهجومية حسب مقتضيات وظروف المباراة ، كل هذا يتطلب مقدرة بدنية عالية من اللاعبين ، حتي يمكنهم من سرعة تغيير الأماكن دفاعا وهجوما وسرعة الانتشار في الملعب وقرب اللاعبين من الكرة طول زمن المباراة - ذلك في الألعاب الرياضية التي تستخدم الكرة - والقدرة علي القيام بانطلاقات سريعة ومفاجئة وسرعة الارتداد والدفاع والانطلاق في الهجوم وبذل الجهد الشاق والكبير طوال زمن المباراة ، وفي تدريب الفرق تلجأ الكثير من المنتخبات القومية والفرق الرياضية بالدول المتقدمة إلي تخصيص أخصائي للأحمال التدريبية يكون مسئول عن الجانب الخاص بالأعداد البدني ، وجهاز فني يرأسه المدير الفني يكون مسئولا عن الجانب الفني ، ويعمل الاثنان معاً وفق أسس علمية وبرامج فنية معدة بعناية فائقة للوصول باللاعبين إلي أقصى قدراتهم البدنية والفنية

خلال الموسم التدريبي .

### تعريف الإعداد البدني :

يمكن تعريف الإعداد البدني علي انه " العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب لإكسابه اللياقة البدنية والحركية " .

### أنواع الإعداد البدني :

#### ١- الإعداد البدني العام :

ويقصد به " التنمية المتكاملة لمختلف القدرات البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية لمواجهة المجهود البدني الواقع علي اللاعب والوصول إلي مرحلة التكيف علي حمل التدريب

#### ٢- الإعداد البدني الخاص :

" يهدف إلي إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا عن طريق تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية الضرورية لأداء التنافسي والتي تمكن اللاعب من تنفيذ المهام الفنية والتكتيكية خلال المباراة " .

### اللياقة البدنية :

#### مفهوم اللياقة البدنية :

هي العملية التي يتكيف بها الشخص بشكل ناجع مع الضغوط الناتجة عن نمط الحياة ، وهي عملية مبنية علي أساس علمي ، وبالنسبة للرياضي فتعتبر برامج التدريب المنظمة الركيزة التي يبني عليها لياقته البدنية ، ومن خلالها يستطيع أن يتغلب علي الضغوط المختلفة ، وهو من أكثر المصطلحات المستخدمة بصورة عامة في مجال التدريب الرياضي ، وخاصة في مجال الإعداد البدني ففي معظم الدول الغربية كالولايات المتحدة الأمريكية وإنجلترا وألمانيا يستخدم كمؤشر في حالة إعداد اللاعبين بدنيا ووظيفيا ، بمدى تطوير قدراتهم البدنية والحركية .

## تعريف اللياقة البدنية :

ظهرت عدة تعريفات مختلفة توضح معني اللياقة البدنية وعلي الرغم من اختلاف بعض هذه التعريفات ، إلا أنها غير متناقضة بل تعطي مفهوم لمعني اللياقة البدنية كأحد أوجه اللياقة الكاملة ومن هذه التعريفات :

- اللياقة البدنية هي قدرة اللاعب علي الأداء بأعلي كفاءة مطلوبة وبأقل جهد ممكن دون أعباء إضافية علي القلب والرئتين والعضلات .
- هي المقدرة علي أداء عمل عضلي علي نحو مرضي .
- هي عبارة عن مستوي كفاءة البدن من حيث القدرات البدنية اللازمة لتنفيذ مهام المباراة .
- هي الكفاءة الفسيولوجية أو الوظيفية التي تسمح بتحسين أداء اللاعبين .
- هي مقدرة أجهزة الجسم وخاصة الأجهزة الدوري والتنفسي والعضلي والهيكلية علي العمل عند المستوي المثالي .
- هي المقدرة علي تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط ويقظة وبدون تعب مفرط ، ومع توافر قدر من الطاقة يسمح بمواصلة العمل والأداء خلال الوقت الحر ، ولمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة .
- هي العملية التي يتكيف بها الشخص بشكل ناجح من الضغوط الناتجة عن نمط الحياة .

**وبالتالي فان يمكن تعريف اللياقة البدنية العامة علي أنها :**

" مقدرة الفرد علي أداء واجباته اليومية بحيوية ويقظة وبأقل مجهود ممكن وعلي نحو مرضي ، والوصول بالأجهزة البدنية عند المستوي المثالي مع بقاء قدر من الجهد يستثمره الفرد في قضاء وقت فراغه "

**أما اللياقة البدنية الخاصة فيمكن تعريفها علي أنها :**

" كفاءة البدن في مواجهة متطلبات العمل الذي يواجهه الفرد "

## خصائص اللياقة البدنية :

- يمكن أن نستنتج الخصائص التالية من خلال التعريفات السابقة :
- ١- هي مقدرة بدنية تعتمد علي عمليات فسيولوجية وظيفية منها وظيفة الأجهزة العصبية والدوري والتنفسي والعضلي .
  - ٢- أنها مستوي من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قيامه وكذلك تتميته ، مثل النمو والقوام والطول والوزن والتركيب الجسمي .
  - ٣- الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم علي مواجهة التحديات البدنية الأكثر صعوبة من المواقف الطارئة من خلال أداء الجهد البدني أثناء التدريب أو المباراة .
  - ٤- تعتبر اللياقة البدنية بعناصرها المختلفة والتكامل بينها احد العوامل الهامة في وقاية اللاعبين من الإصابات المختلفة ، وتعتبر تمارين العناصر المختلفة للياقة البدنية احدي الوسائل الهامة لعلاج اللاعب وإعادته للملاعب سريعاً .
  - ٥- هي احد الدعائم الأساسية لتطوير طرق اللعب ، لأنه كلما زادت هذه اللياقة البدنية من درجة كفاءتها كلما ساعدت اللاعبين علي بذل مزيد العطاء والجهد لتنفيذ الخطط .
  - ٦- التدريب التكتيكي وتدريب الأداء البدني العالي هما جانبان لبرنامج تدريبي موحد ينتمي كلا منها للآخر .
  - ٧- هي عملية فردية ، ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية بين اللاعبين ، حيث يختلفون في قدراتهم البدنية والفسيولوجية ومدى دوافعهم النفسية .

## مكونات اللياقة البدنية :

اللياقة البدنية تحتوي علي العديد من العناصر منها العناصر الصحية (البيولوجية والتشريحية والفسيولوجية) وعناصر نفسية وذهنية بالإضافة إلي العناصر الحركية والجسمية وهذه العناصر بطبيعة الحال تختلف من فترة لأخرى لعمر الإنسان

، وبذلك يمكن القول أن درجة اللياقة البدنية لدي الفرد تعتمد علي الحالة الصحية للفرد والتكوين الجسماني وعلي أنواع الأنشطة الممارسة حالياً او سابقا وبالتالي فإنها مؤشر لما حصل عليه اللاعب من خبرات تدريبية منذ نشأته وهو صغير (حوالي ٦ سنوات) ، ولقد اختلف العلماء علي تسمية مكونات اللياقة البدنية حيث أطلق علماء الكتلة الغربية مصطلح العناصر البدنية ، وقد اشتمل الخلاف بين المدرستين علي إضافة او حذف احد المكونات أو أكثر اللياقة البدنية .

وقد حددت المدرسة الشرقية مكونات اللياقة البدنية في التالي :

الرشاقة      التحمل      المرونة      السرعة      القوة

أما اللجنة الدولية للياقة البدنية فقد حددت المكونات التالية :

الجد	السرعة	التوازن	القدرة
التوافق	القدرة الثابتة	زمن رد الفعل	المرونة

ومن خلال المسح المرجعي للمراجع المتخصصة لعلماء الغرب والشرق والمتخصصين في اللياقة البدنية فقد انتهى الأمر إلي ترتيب المكونات اللياقة البدنية

التوافق      القوة العضلية

التوازن      الجلد (التحمل) العضلي

القدرة العضلية      المرونة

الدقة      الرشاقة

الجلد الدوري التنفسي      السرعة

أولاً - السرعة Speed

يمكن القول أن هي مقدرة الفرد علي تحريك جسمه أو جزء من جسمه في اقصر زمن مكن ، وهي احد الصفات البدنية والأساسية الضرورية في الكثير من نواحي النشاط البدني المختلفة ، ومن الناحية الفيزيائية يمكن القول أن السرعة هي ناتج قسمة

المسافة علي الزمنوبالتالي يمكننا تعريف السرعة علي أنها " مقدرة الفرد علي أداء حركات متتابعة من نوع واحد في اقل زمن ممكن " .

### أهمية السرعة :

تعد من أهم عوامل الأداء الناجح في النشاط الرياضي لأنها تؤثر بصورة مباشرة في جميع مكونات اللياقة البدنية الأخرى ، فهي ترتبط بالقوة لأنه كلما كانت العضلة تحتاج إلي قدر من السرعة فهي بالتالي تحتاج لنفس القدر من القوة ، كما ان الرشاقة تتطلب أن يكون اللاعب قادرا علي تغيير أوضاع جسمه واتجاهاته بقدر عالي من السرعة وكذلك التحمل والمرونة وعناصر اللياقة البدنية المختلفة التي علي اتصال مباشر بالسرعة ، والسرعة تتأثر بوزن الجسم ولزوجة العضلات و الصفات الميكانيكية والتكوينية للجسم كطول الأطراف ومرونة المفاصل .

### أنواع السرعة :

١. السرعة الانتقالية : Movement Speed

٢. السرعة الحركية Motor Speed

٣. سرعه رد الفعل Reaction Speed

أولاً- السرعة الانتقالية : Movement Speed

وهي تعرف علي أنها " مقدرة الفرد علي الانتقال من مكان إلي مكان آخر في اقل زمن ممكن .

ثانيا : السرعة الحركية Motor Speed

تعرف علي أنها " مقدرة عضلة أو مجموعه عضلية علي الانقباض لأداء حركة في اقل زمن ممكن" .

ثالثاً - سرعه رد الفعل Reaction Speed

ويمكن تعريفها علي أنها " المدة الزمنية بين حدوث مثير والاستجابة لهذا المثير

" . كما يري البعض أنه يمكن تقسيم السرعة إلي (السرعة الحركية - قدرة التسارع -

السرعة القصوى ) .

### العوامل المؤثرة في السرعة :

يرى علماء التدريب أن هناك بعض العوامل الهامة المؤثرة في تنمية وتطوير

السرعة ومن أهم هذه العوامل :

#### ١- الخصائص التكوينية للألياف العضلية :

فقد اتفق الفيسيولوجيون علي أنه إذا تواجدت ليفتان عضليتان من نفس النوع وكان طول إحدهما ضعف طول الأخرى فان الليفة العضلية الأطول تستطيع أن تقصر أثناء انقباضها ضعف ما تستطيع الليفة ذات الألياف العضلية الأقل طولاً في نفس المدة الزمنية ، وذلك يعني أن العضلات ذات الألياف العضلية الطويلة تتميز بسرعة انقباض أكبر من العضلة ذات الألياف العضلية القصيرة بالإضافة إلي ذلك فان العضلات التي تمتد أليافها متوازية علي طول المحور الطولي الممتد بطول العضلة ، تتميز بالسرعة أكثر من العضلات التي تمتد أليافها مائلة قطريا بالنسبة إلي المحور الطولي للعضلة .

#### ٢- نمط الجسم :

من الصعب أن نربط بين سرعه حركة اي عضو من الجسم بنمط ذلك الجسم ، إلا أن اللاعبين من ذوي الوزن الزائد بالدهون يفتقدون المقدرة علي سرعه الحركة ويرجع ذلك إلي :

- الوزن الزائد بسبب تراكم الدهون في الجسم يمثل عبئاً يحتاج اللاعب الي قوة كبيرة لتحريكه .

- الأنسجة الدهنية داخل العضلات لا تتقبض بل تسبب الاحتكاك الداخلي في العضلة وتعوق الانقباض العضلي .

#### ٣- النمط العصبي :

وهي من أهم العوامل التي يتأسس عليها قدرة اللاعب علي سرعه أداء الحركات

المختلفة بأقصى سرعه عملية التحكم والتوجيه التي يقوم بها الجهاز العصبي المركزي ، وهي من العوامل الهامة التي يتأسس عليها قدرة اللاعب علي سرعه أداء الحركات الرياضية بأقصى سرعه .

#### ٤- القدرة العضلية :

ترتبط القدرة العضلية بالسرعة بدرجة بسيطة عندما يواجه اللاعب مقاومة خفيفة ، ولكن عندما يتطلب الموقف أن يقوم اللاعب بأداء حركات سريعة ضد مقاومة كبيرة تتضح العلاقة بين القدرة العضلية والسرعة .

#### ٥- المرونة وقابلية العضلة للامتطاط :

من المعروف أن نقص مرونة حركة مفاصل الجسم يمكن أن تعوق سرعه الجري لان نقص المرونة يزيد من المقاومة التي تقوم بها العضلات لمقاولة العضلات العاملة عند نهاية مجال الحركة ، إلا انه ليس هناك دليل بان تنمية مرونة مفاصل الجسم المختلفة أكثر من مدي حركتها الطبيعية يمكن أن يؤدي إلي تنمية السرعة ( بمعنى أن نقص المرونة يؤثر سلبا علي السرعة وزيادة المرونة ليس من الضروري أن تؤثر علي زيادة السرعة ) .

#### ٦- التركيز وقوة الإرادة :

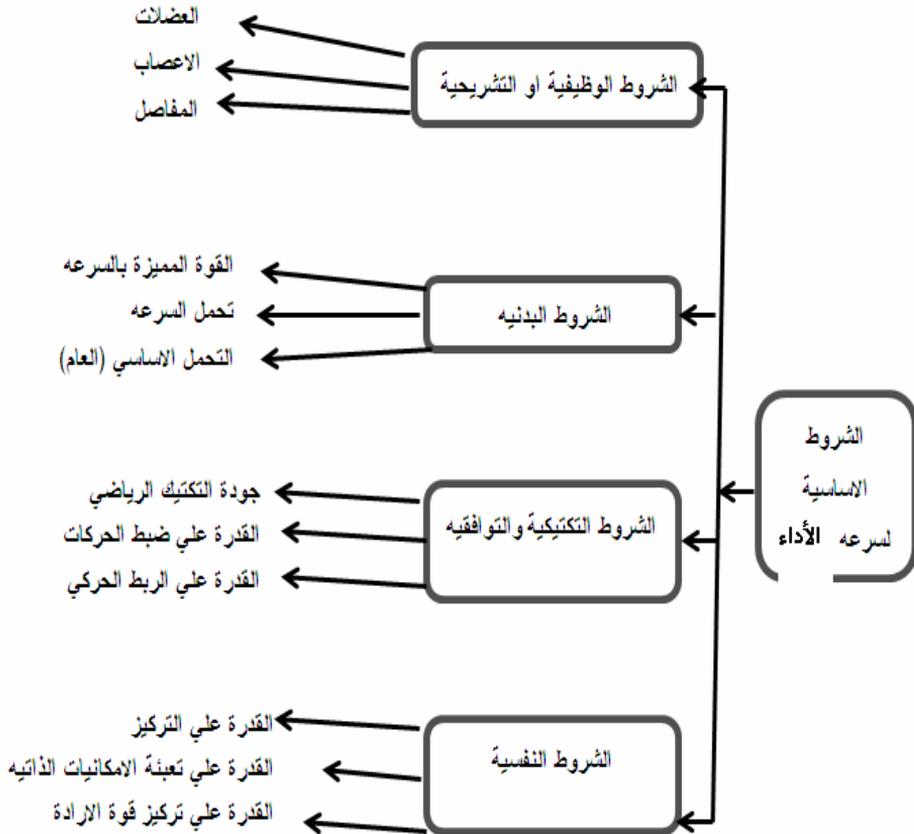
يجب أن يكون أمام اللاعبين هدف واضح يعمل بأقصى جهد لتحقيق هذا الهدف من خلال التصميم والإرادة والمثابرة ، الذين يعتبرون من العوامل الهامة لتنمية مستوي قوة وسرعه اللاعبين .

#### ٧- السن والجنس :

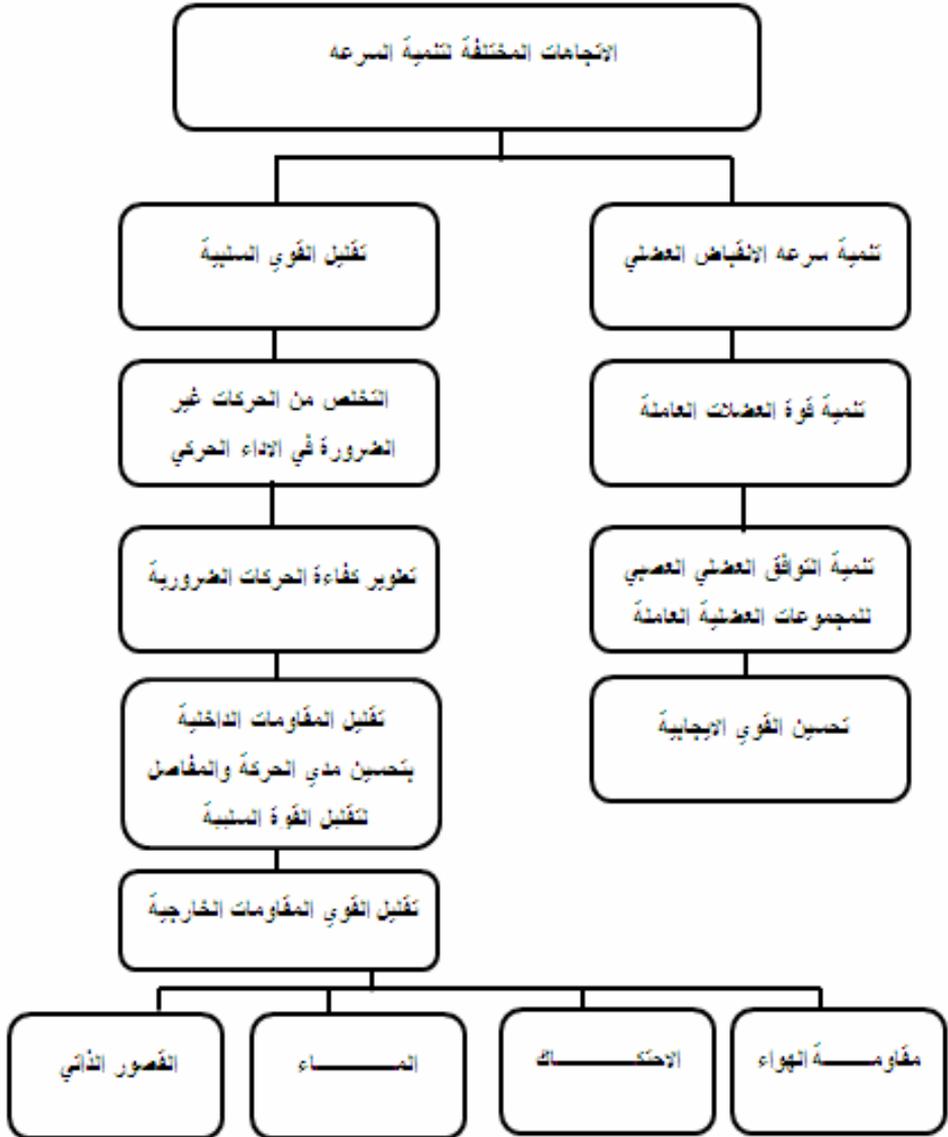
يعتبر السن والجنس من العوامل المؤثرة بصورة مباشرة علي السرعة ، ففي الرجال يصل الفرد إلي حوالي ٢٠ سنة وعندها يصل إلي قمة سرعته ، ويستطيع أن يحتفظ بقمة سرعته في نفس المستوي لمدة ٣ - ٤ سنوات ، ثم تميل السرعة للانخفاض تدريجيا بمعدل ثابت مع التقدم في العمر ، أما السيدات فتصلن إلي قمة السرعة عندما

تصلن إلي ١٦ - ١٨ سنة وهي تحتفظ بأقصى سرعه لمدة تزيد عن الرجال ، وتشير الأبحاث إلي أن سرعه المرأة تصل إلي حوالي ٥٨% من سرعه الرجل .

والشكل التالي يوضح الشروط الأساسية لسرعة الأداء .



كما أن الشكل التالي يوضح الاتجاهات المختلفة لتنمية السرعة



هناك بعض القواعد الأساسية التي يجب مراعاتها لتنمية أنواع السرعة المختلفة

وهي :

- ١- يجب تنمية كل من التردد الحركي والسرعة الحركية وسرعه الاستجابة في سن مبكرة من عمر الإنسان .
- ٢- يجب رفع متطلبات السرعة تدريجيا بما يناسب درجة إتقان التكتيك وذلك لأنه يشترط تأدية التكتيك بسرعة عالية جدا وإتقانه بسرعة متوسطة لكي نتجنب حالات تشنج الجسم الرياضي وبالتالي ينخفض مستوي الاداء .
- ٣- يجب ان يهدف تدريب السرعة الي اعادة تحقيق الرقم القياسي السابق بل وتحطيمه ، ويجب رفع متطلبات التدريب باستمرار مع مراعاة مبدأ عدم تجاوز السرعة لإمكانيات الفرد حتي يتمكن من تأدية الحركة بشكل صحيح .
- ٤- يجب تنظيم تدريب السرعة بشكل متنوع ومتغير وذلك لان التدريب المتنوع قد يؤدي الي ظهور حاجز السرعة خاصة في مرحلة تدريب الناشئين و يمكن تجنب ظهور حاجز السرعة عن طريق التدريب تحت ظروف قهرية باستخدام اجهزة سحب المثال مع خلق تنافس في التدريب مع اقامة عدد كاف من المباريات متساويتين او اقوي قليلا
- ٥- يجب ان تكون التمارين ملائمة لتنفيذها بسرعه عالية جدا وذلك لان التمارين الصعبة تؤدي الي تركيز الفرد الرياضي علي سير الحركة بدلا من التركيز علي اداء الحركة بسرعه قصوي .
- ٦- تشترط تدريب السرعة ان يكون الرياضي مستعد وغير مرهق وذلك لأنه اذا قام الفرد بأداء الحركات بسرعه وهو مرهق فسوف تنمي قدرات اخري غير السرعة .
- ٧- يستخدم لتنمية السرعة الطريقة التكرارية وطريقه المباراة وطريقة الاختبار ، تتميز هذه الطرق ملائمتها لمتطلبات تنمية السرعة مثل العلاقة بين فترات العمل وفترات الراحة وحجم المجهود في طريقه المباراة مساواة للمسابقة الرياضية التخصصية وبشدة المجهود بالسرعة القصوى لتحقيق صقل سرعه الأداء في المباراة من كل نواحيها ، اما طريقه الاختبار فحجم المجهود مساو للمسابقة

الرياضية المتخصصة او قسم معين من المسابقة وشدة المجهود بالسرعة القصوي لتحقيق تنمية سرعه الاداء في المباراة بشكل جزئي وشكل كامل ، كمثال اختيار سباح الظهر علي الامتار العشرة الاولي بعد البدء لمعرفة مستواه الحالي .

٨- يجب تنمية أنواع السرعة واحدة تلو الأخرى قبل ان تنمي السرعة كقدرة بدنية مركبه

٩- يجب الاستفادة من فترات الراحة بين فترات عمل وأخري لتنفيذ تمارين استرخاء وإطالات .

١٠- يجب أن يتوقف التدريب كلما ظهرت مظاهر التعب وأوجاع عضلية وتشنجات ، وعند حدوث التعب تنمي قدرة التحمل بدلا من السرعة لو استمر التدريب .

١١- يجب أن تكون الملابس مناسبة لحالة الطقس ، حيث يتطلب تدريب السرعة أن تكون درجة حرارة الجسم للفرد الرياضي مرتفعة .

## نماذج لألعاب صغيرة لتنمية عنصر السرعة

١- كرنب كرات

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر السرعة (سرعه رد الفعل)
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين الي فرقتين (كرنب - كرات) جالسين في صفيين ظهرهما مواجهها لبعض .
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠م X ٤٠م .
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يجلس اللاعبون وظهرهما لبعض ويتم تسميه احد الفريقين كرنب والآخر كرات ويقوم القائد بالنداء علي احد الفريقين الذي يجري محاولا ان يجتاز لخط النهائي للملعب قبل الفريق الآخر الذي يحاول ان يمسك به قبل اجتيازه للخط ويتم حساب عدد اللاعبين الذين اجتازوا الخط لتحديد الفريق الفائز .
تحديد الفائز :	الفريق الذي يحصل علي اعلي عدد من نقاط .



## ٢- مين الأسرع :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر السرعة (الانتقالية)
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين ، كل فريق ١٠ لاعبين علي هيئة قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ x ٢٠ م
الأدوات :	٤ أقماع
شرح اللعبة :	يقف الفريق (أ) أمام القمع رقم (١) والفريق (ب) أمام القمع رقم (٢) وعند صافرة البدء يقوم اللاعب رقم (١) من كل فريق بالجري ولمس القمع في آخر الملعب أمام كل فريق ثم يعود ليلمس الذي يليه الذي بدوره يكرر الأداء حتي انتهاء الفريق كاملا .
تحديد الفائز :	الفريق الذي يقوم جميع افراده بتكرار اللعبة قبل الفريق الاخر يصبح هو الفريق الفائز .

١٤٣



## ٣- التمرير الأسرع :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر السرعة (الحركية)
اللاعبين :	٢٤ لاعب مقسمين الي فريقين كل فريق علي هيئة قاطرتين متواجهتين
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ X ٢٠ م
الأدوات :	٤ أقماع + ٢ كرة يد
شرح اللعبة :	يقف اللاعبين علي هيئة قاطرتين متواجهتين (كل فريق علي حدة) ويقوم أول لاعب من كل فريق بتمرير الكرة للاعب لمواجهة له في نفس الفريق ولكن في القاطرة المواجه ثم يقوم بالجري لأخذ مكانه خلف القطار المواجه له وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتقل جميع أفراده بعد التمرير الي القاطرة المواجهة أولاً .

١٤٥



## ٤- مساعده الجرحى :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر السرعة (الانتقالية )
اللاعبين :	١٨ لاعب مقسمين الي فريقين .
الملعب :	ملعب مساحته ٢٠م X ٢٠م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يقسم كل فريق اعضاء بحيث يكون هناك ٦ افراد علي هيئة قاطرتين متجاورتين (المسعفين) وثلاث لاعبين اخرين في اخر الملعب (الجرحى) جالسين علي الارض وعند اشارة البدء يقوم بالجري اول اللاعبين في كل فريق لحمل احد الجرحى وعند وصولهم خط البدء يجري لاعبين اخرين لحمل اللاعب الآخر وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي ينقل كل الجرحى الي خط البداية قبل الفريق الاخر .



## ٥- البحث عن المنزل :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر السرعة (سرعه رد الفعل)
اللاعبين :	١٠ لاعبين كل واحد منهم مستقل بذاته
الملعب :	ملعب كرة طائرة
الأدوات :	٩ أطواق + جير
شرح اللعبة :	توضع الاطواق داخل دائرة مرسومة بالجير قطرها ٥م ويقوم اللاعبون بالجري حول الدائرة وعند الاشارة يجري كل لاعب للوقوف داخل احد الاطواق ، اللاعب المتبقي يخرج من اللعب و معه احد الاطواق ويتم التكرار .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو اللاعب الذي يستمر حتي يفوز في النهاية



٦- جمع الكرات :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر السرعة (الانتقالية)
اللاعبين :	١٦ لاعب مقسمين الي فريقين كل فريق ٨ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ x ٣٠ م
الأدوات :	٤ أقماع + ١٦ كرة سله
شرح اللعبة :	يقف اللاعبون علي هيئة قاطرة خلف القمع الاول علي خط البدء وعند الاشارة بييدا اللاعب رقم (١) في كل فريق بالجري تجاه الكرات الموضوعة أمام القاطرة وخلف خط النهاية ويقوم اللاعب بإحضار الكرة من خلف خط النهاية إلي خط البداية ثم الذي يليه في القاطرة وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يجمع كل الكرات من خلف خط النهاية إلي خط البداية قبل الفريق الآخر .



## ٧- خطف المنديل :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر السرعة (سرعه رد الفعل) .
اللاعبين :	١٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٧ لاعبين علي هيئة صف .
الملعب :	٢٠ م x ٢٠ م .
الأدوات :	قمع + منديل .
شرح اللعبة :	يقف اللاعبون خلف خط البداية كل فريق علي هيئة صف متجاورين يتم ترقيم الفريقين كل علي حده من ١ - ٧ ويقوم القائد بمسك المنديل والنداء علي رقم ١ - ٧ ويقوم صاحب هذا الرقم من كل فريق بالجري تجاه المنديل ومحاولة خطفة قبل الفريق الاخر الفريق الذي يخطف المنديل تحسب له نقطه .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يجمع عدد نقاط اكثر من الفريق الاخر .



## ٨- شبكة الصيد :

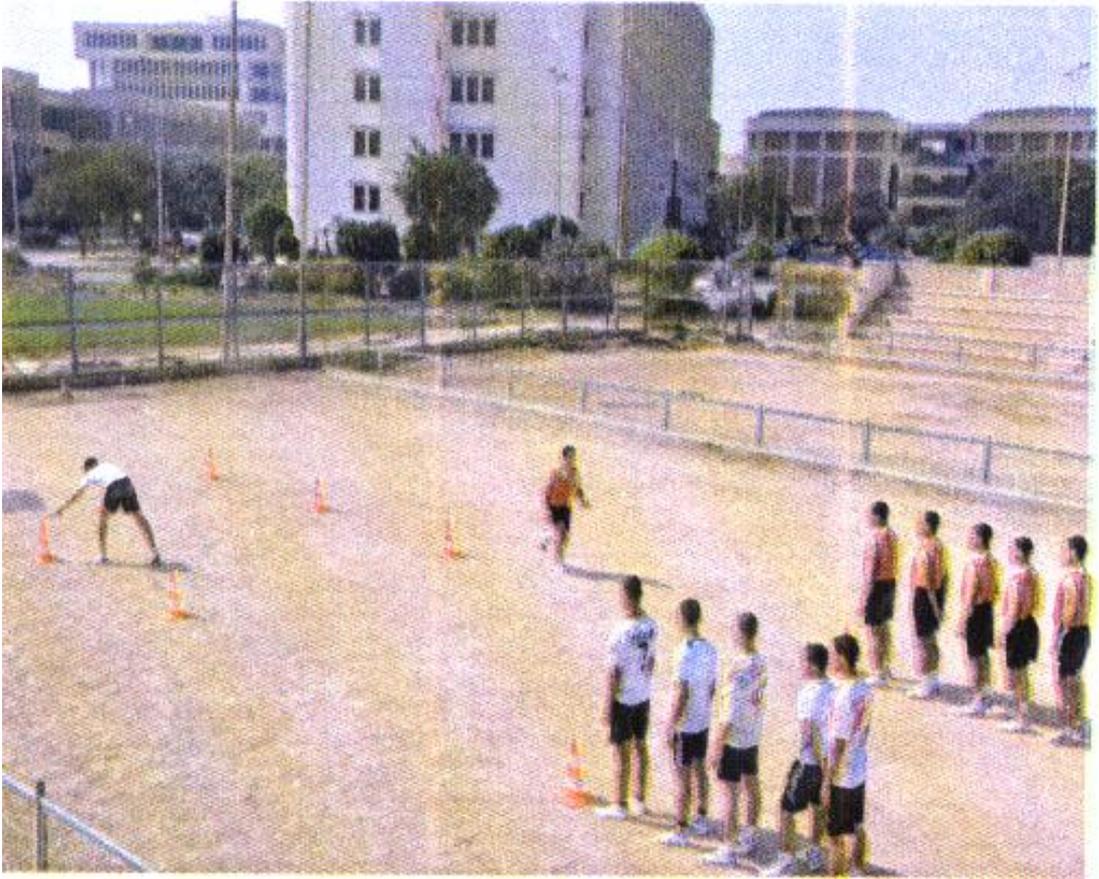
الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر السرعة (الانتقالية) .
اللاعبين :	١٥ لاعب في شكل انتشار حر .
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠ م X ٤٠ م .
الأدوات :	بدون ادوات
شرح اللعبة :	يقوم اللاعبون بالانتشار الحر في الملعب ويقوم القائد بتحديد احد اللاعبين ليقوم بدور المساك وعند الإشارة يقوم اللاعب المساك بالجري لمحاولة مسك اللاعبين واللاعب الذي يتم الإمساك به يقوم بتشبيك يده مع اللاعب المساك ويقوما بالجري لمسك الآخرين وهكذا .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو اللاعب الأخير الذي يتم الإمساك به آخر واحد في الفريق .

۱۰۰



## ٩- الجري التوافقي :

الهدف من اللعبة	تنمية عنصر السرعة الانتقالية.
اللاعبين :	١٢ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٦ لاعبين علي هيئة قاطرة .
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ م X ٢٠ م .
الأدوات :	٨ أقماع
شرح اللعبة :	يقف اللاعبون في كل فريق علي هيئة قاطرة خلف القمع الموضوع علي خط البدء ويتم وضع ثلاث أقماع أمام كل فريق الأول علي بعد ١٠ م ، الثاني علي بعد ١٥ م والثالث علي بعد ٢٠ م ويقوم أول لاعب في كل فريق بالجري بعد الإشارة للمس الخط رقم (١) ١٠ م ثم يعود لخط البداية ثم يجري للمس الخط رقم (٢) ١٥ م ثم يعود لخط البدء ثم يجري للمس الخط رقم (٣) ٢٠ م ثم يعود إلي خط البدء للمس الزميل الذي يليه ليكرر ما فعله زميله وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يستطيع كل لاعبيه من تكرار الأداء قبل الفريق الآخر .



## ثانياً - المرونة Flexibility

تعتبر المرونة أحد أهم القدرات البدنية اللازمة لأداء اللاعبين حيث يستطيع اللاعبون تأدية المهارات الأساسية بطريقه فنية صحيحة خالية من عيوب وأخطاء الأداء إذا توافر لهم إمكانية اكتساب قدر كبير من المرونة في مفاصل أجزاء الجسم المختلفة وخاصة مفصل الفخذ ، الركبة ، العمود الفقري ، كما أن المرونة تكسب الفرد الثقة بالنفس والجرأة في تنفيذ الحركات والمهارات المختلفة ، والبعض يخلط بين مصطلحي المرونة والمطاطية والفرق الجوهرى بين كلاهما هو أن مصطلح المطاطية هو خاص بالعضلات أما المرونة فهو مصطلح خاص بالمفاصل .

وتتوقف مرونة المفاصل علي قدرة الأوتار والأربطة علي الاستطالة كما تعتمد أيضا علي مطاطية العضلات المحيطة بالمفصل وشكل وتركيب المفصل والتي قد تساعد علي الوقاية من الإصابات بالإضافة إلي زيادة التأثير في اكتساب وتنمية القدرات البدنية الأخرى كالقوة والسرعة والرشاقة والتي يحتاج أداؤها جميعا إلي مدي حركي واسع من المفاصل .

### تعريف المرونة :

كما يمكن تعريف المرونة بأنها " مدي حركة في المفصل أو سلسلة من المفاصل " وتعرف أيضا علي أنها " مقدرة الفرد علي أداء الحركات المختلفة بمدي حركي واسع وبحرية في اتجاهات معينه طبقا لمتطلبات الأداء الفنية " كما يمكن تعريفها أيضا بأنها " عبارة عن توافق فسيولوجي ميكانيكي للفرد " .

### أهمية المرونة :

- ١- تعمل مع القدرات البدنية الأخرى علي الإعداد المتكامل للفرد بدنيا .
- ٢-تساعد علي الإقلال من الإصابات .
- ٣- تسهم بقدر كبير في أداء الحركات بصورة انسيابية ومؤثرة وفعاله وتساعد علي

- ٤- الاقتصاد في الطاقة وزمن الأداء وبذل اقل جهد ممكن.
- ٥- تتحدد فعالية اللاعبين في كثير من الأنشطة بدرجة مرونة الجسم الشاملة ، أو مرونة مفصل معين ، واللاعب ذو المرونة العالية يبذل جهدا اقل من اللاعب الأقل مرونة .
- ٦- تدريبات المرونة التي تستخدم بأداء منخفض الإيقاع تساعد علي تخفيف آلام العضلات بل وإزالتها كليا في بعض الأحيان .
- ٧- يؤدي اتساع مدي الحركة في مفاصل الجسم إلي إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض ، وبالتالي سوف يسمح بإنتاج قوة اكبر .
- ٨- تمثل المرونة عاملا حاسما في الأداء المهارى حيث تساعد علي تحقيق مستوي مقبول من التعلم المهارى وإتقان الأداء .
- العوامل المؤثرة علي درجة المرونة :**

- هناك عدة حقائق علمية تؤثر علي درجة المرونة للفرد وهي : -
- ١- ممارسة النشاط الرياضي : عدم الانتظام في ممارسة النشاط الرياضي يؤدي إلي أن تفقد العضلات والأنسجة الضامة بعض مطاطيتها الطبيعية وتتراكم الدهون في الجسم وبالتالي فقدان مرونة المفاصل .
- ٢- نمط الجسم : تتخفف مرونة المفاصل بشكل كبير بازياد نسبة الدهون في جسم اللاعب كما تتخفف أيضا بزيادة حجم العضلات المحيطة بها إلي درجة كبيرة تعوق وصول الحركة إلي مداها الطبيعي .
- ٣- التدريب بالأثقال : أن التدريب بالأثقال لاكتساب القوة العضلية ليس له تأثير سلبي علي تنمية المرونة إذا أدي اللاعب التدريب علي طول المدى الكامل لحركة المفصل ولم يؤدي ذلك التدريب لزيادة حجم العضلات المحيطة بهذا المفصل وقد وجد أن مرونة المفاصل تزداد إذا دربت بهذه الطريقة كما وجد

أن المرونة في المفاصل تقل إذا دربت بالأثقال في مدي غير كامل لحركتها الطبيعية .

٤- درجة حرارة الجسم : تؤدي زيادة حرارة الجسم بالتمارين الرياضية إلي زيادة مطاطية العضلات والأنسجة الضامة وبالتالي زيادة مرونة المفاصل مؤقتا ، كما يؤدي ذلك إلي حماية وتقليل فرص تعرض اللاعبين إلي الإصابة بالتمزق العضلي .

٥- السن : تكون المرونة في أقصى درجاتها في مرحلة الطفولة المبكرة الوالي ثم تنخفض تدريجيا كلما تقدم الطفل في العمر حتي يصل الي سن ١٢ سنة تقريبا وبعدها تزداد المرونة ببطء تدريجيا حتي يصل الفرد الي بداية سن الشباب ، وبعدها تبدأ المرونة في الانخفاض تدريجيا كلما تقدم الإنسان في العمر .

٦- درجة ثبات المفاصل : هناك أجزاء في جسم الإنسان ضعيفة وذلك بحكم تكوينها التشريحي وهي عرضة للإصابة دائما مثل مفصل الكتف وذلك لان رأس العظم العضد تدخل في مكانها وهي حفرة سطحية في عظمة اللوح وثبت هذا المفصل بالعضلات المحيطة به ، لذلك يجب مراعاة ذلك أثناء التدريب علي تنمية قوة وحجم العضلات حول مفصل الكتف .

٧- رد الفعل اللاإرادي المنعكس للمط السريع للعضلات : عند قيام اللاعب بمط عضله ما فجأة وبسرعة فأنها تتقبض تلقائيا بتأثير رد الفعل المنعكس اللاإرادي لذلك المط المفاجئ السريع المتصلة وتختلف شرط الانقباض حسب السرعة والمفاجأة التي مر بها العضلة وظاهرة رد الفعل اللاإرادي المنعكس للمط المفاجئ للعضلة هامة جدا للمحافظة علي استقامة وضع الجسم وبقائه مفرودا .

## أنواع المرونة :

يتفق كل من محمد رضا الروبي - ١٩٨٣ ، وأحمد خاطر البيك ١٩٧٨ ، وصديق طولان ألي أن المرونة تنقسم إلي :

### ١. من حيث الاتجاهات المختلفة الخاصة بالنشاط الرياضي :-

- المرونة العامة : وهي مقدرة الإنسان علي أداء الحركات بمدي واسع في جميع مفاصل الجسم.

- المرونة الخاصة : وهي مقدرة الإنسان علي أداء الحركات بمدي واسع في اتجاهات معينه طبقا للناحية الفنية الخاصة بنشاط رياضي معين .

### ٢. من حيث ايجابية العمل العضلي :-

- المرونة الايجابية :- وهي إمكانية الحصول علي أقصى مدي ممكن ما في المفصل علي حساب المجموعة العضلية العامة علي هذا المفصل والتي تقوم بأداء تلك الحركة .

- المرونة السلبية (القسرية) : وهي إمكانية الحصول علي أقصى مدي ممكن لحركة في المفصل علي حساب قوة خارجية تقوم بأداء الحركة او بالمساعدة في أدائها .

### ٣. من حيث الثبات والحركة:-

- المرونة الثابتة : وهي مدي الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك والوصول إليه ثم الثبات فيه.

- المرونة الحركية : وهي مدي الحركة الذي يستطيع العضو المتحرك الوصول إليه أثناء أداء حركته التي تتم بالسرعة القصوى .

ويوضح محمد رضا الروبي ١٩٨٣ وصديق طولان ١٩٧٥ أن هناك تداخل بين التقسيمات المختلفة للمرونة حيث يمكن اعتبار المرونة العامة مرونة ايجابية إذا تمت

الحركة تحت تأثير المجموعات العضلية العاملة ، أو مرونة سلبية إذا تمت الحركة تحت تأثير وبمساعده قوة خارجية وهكذا .

### اتجاهات تنمية المرونة :

هناك اتجاهين أساسيين لتنمية المرونة وهما :-

١. الاتجاه الأول : يتمثل هذا الاتجاه في تنمية المرونة باستخدام تمارين الإطالة فقط
٢. الاتجاه الثاني : يتمثل هذا الاتجاه في تنمية المرونة باستخدام تمارين الإطالة للعضلات المقابلة المصحوبة بتمارين قوة للمجموعات العضلية القائمة بالحركة .

### مبادئ تنمية المرونة :

وتتلخص في النقاط التالية :

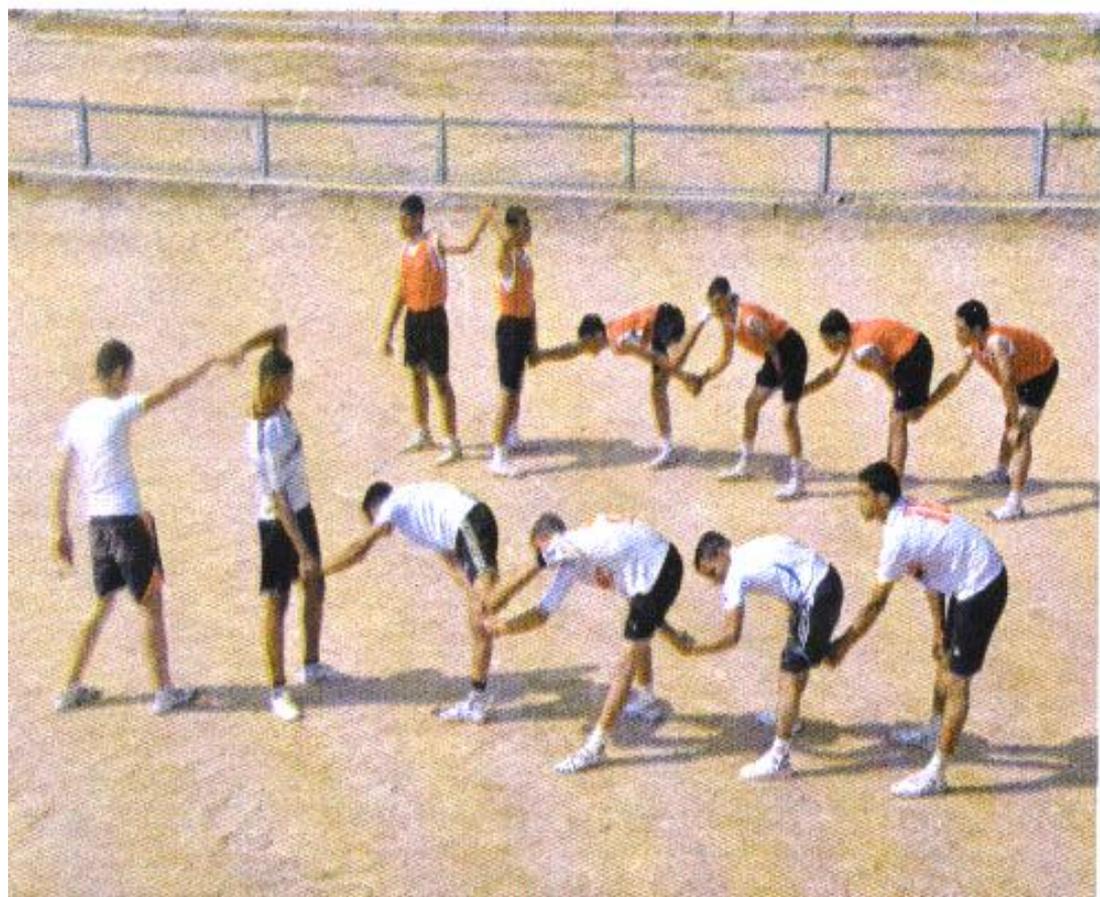
- ١- يفضل البدء في تنمية المرونة للناشئين في سن ١١ - ١٤ سنة لأنه أفضل المراحل العمرية لاكتساب وتنمية صفة المرونة .
- ٢- يجب أن تشمل الوحدة التدريبية اليومية علي تدريبات المرونة في الجزء الإعدادي منها وبصفه مستمرة بداية من فترة الإعداد العام والخاص وفي نهاية المسابقات وفي أثناء الفترة الانتقالية .
- ٣- تبدأ تدريبات المرونة العامة بحجم كبير وبسرعة أقل من المتوسط ثم تزداد سرعه التدريبات تدريجيا علي أن تحل المرونة الخاصة محل المرونة العامة بعد فترة زمنية مناسبة في فترات الإعداد .
- ٤- أن تعطي تدريبات المرونة من ١٠ - ١٥ تكرار مع إعطاء فترة راحة ايجابية بين كل تكرار والآخر .
- ٥- يجب التركيز علي استخدام تدريبات المرونة أثناء الإحماء وذلك لتهيئة العضلات والمفاصل للعمل الحركي المطلوب أثناء التدريب .
- ٦- يجب أن تأخذ الحركة أقصى مدي لها في التدريب ولكن بعدم شعور اللاعب بالألم .

- ٧- أن تتناسب تدريبات المرونة من حيث الشدة والحجم مع الحالة التدريبية لكل لاعب .
- ٨- أن لا تعطي تدريبات المرونة بعد تدريبات التحمل أو في نهاية الوحدة التدريبية .
- ٩- أن يكون هناك تنسيق بين تدريبات القوة وتدريب المرونة حيث تساهم تدريبات القوة في وصول اللاعب للمدى الحركي والمطلوب للأداء الفني والذي يساهم بصورة مباشرة في تنمية المرونة وذلك يفضل تلازم تدريبات المرونة علي القوة .
- ١٠- يجب تنمية وإعطاء تدريبات المرونة قبل تدريبات السرعة حتي لا يتعرض اللاعب للإصابة وذلك عن طريق تدريبات الإطالة للألياف والعضلات العاملة علي المفاصل لزيادة مدي حركتها .
- ١١- يجب أن يراعي المدرب في تنمية المرونة السلبية (القسرية) الحذر الشديد بعدم أدائها بشكل جيد وان تنسيق تدريبات المرونة السلبية مع تدريبات المرونة الايجابية .

## بعض الألعاب الصغيرة لتنمية المرونة :

## ١- سلخ الثعبان :

تنمية عنصر المرونة	الهدف من اللعبة :
١٢ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٦ لاعبين في شكل قاطرة	اللاعبين :
ملعب ٢٠ x ١٥ م	الملعب :
بدون أدوات .	الادوات :
يقف كل فريق علي شكل قاطرة مع ميل الجذع أماما والقدمين فتحا وكل زميل ممسك بيد زميله العكسية وهكذا مع إشارة القائد يقوم اللاعب الأخير في سحب الزملاء للمرور من بين القدمين للاعب الذي أمامه وهكذا إلي أن ينتهي جميع اللاعبين من اللعبة .	شرح اللعبة :
الفرق الفائز الذي يستطيع إنهاء اللعبة قبل الفريق الآخر	تحديد الفائز :



## ٢- الكرة من فوق الرأس وبين الساقين :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر المرونة
اللاعبين :	١٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٧ لاعبين في شكل قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ٢٠ x ٢٠ م
الأدوات :	٢ كرة سله .
شرح اللعبة :	يقف كل فريق علي شكل قاطرة كل لاعب يقف فتحا وتكون الكرة مع اللاعب الأول وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بثني الجذع خلفا للتمرير من فوق رأس اللاعب الذي خلفه والذي بدوره يقوم بثني الجذع أماما لتمرير الكرة للاعب الذي يليه بين القدمين وهكذا إلي أن تصل الكرة إلي اللاعب الأخير الذي يجري ممسكا بالكرة ليصبح اللاعب الأول وتكرر اللعبة وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من التمرير ويعود اللاعب رقم (١) إلي مكانه مرة أخرى أولا .



## ٣- المرور في النفق :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر المرونة
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين الي فريقين كل فريق ٧ لاعبين في شكل قاطرة
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠ X ٤٠ م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يقف كل فريق علي شكل قاطرة ، كل لاعب يقف فتحا وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأخير في كل قاطرة بالمرور من بين قدمي اللاعبين إلي أن يصل إلي مقدمة القاطرة وهكذا الذي يليه إلي أن يعود كل لاعب إلي مكانه في القاطرة.
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة أولا .



٤- فوق وتحت :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر المرونة
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٠ لاعبين في شكل قاطرة
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠x٤٠ م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يقف كل فريق علي شكل قاطرة ويكون اللاعبون بالتبادل إحداهما فتحا والآخر ميل الجذع أماما مع وضع الكفين علي الركبتين وعند الإشارة يقوم اللاعب الأخير من كل قاطرة بالمرور بين قدمي الذي أمامه ثم الوثب من فوق الذي يليه وهكذا إلي أن ينتهي جميع اللاعبين من تكرار اللعبة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع أفراده من أداء اللعبة أولا .



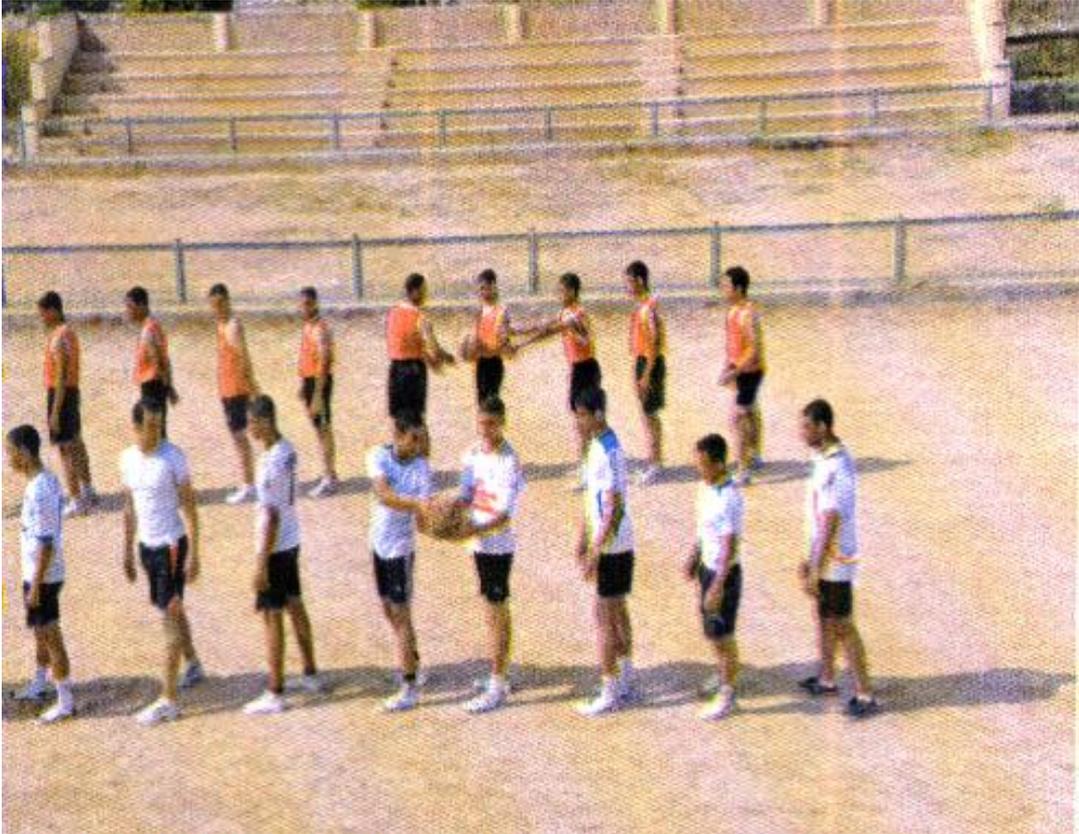
## ٥- سباق الكابوريا :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر المرونة
اللاعبين :	١٦ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٨ لاعبين في شكل قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ٢٠x٣٠ م
الأدوات :	٢ كرة سله .
شرح اللعبة :	يقوم كل فريق بالجلوس طولا علي هيئة قاطرة ويكون اللاعب الأول من كل قاطرة ممسكا الكرة بقدميه وعند الإشارة يقوم بالميل والدوران للخلف لتمرير الكرة للذي وهكذا إلي أن تصل الكرة للاعب الأخير الذي يقوم بالجري بالكرة ليصبح اللاعب الأول ثم يقوم الفريق بتكرار اللعبة وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يقوم جميع لاعبيه بأداء اللعبة أولاً .



## ٦- التمرير من الجانبين :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر المرونة
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٠ لاعبين في شكل قاطرة
الملعب :	ملعب كرة مساحته ٢٠ X ٣٠ م
الأدوات :	٢ كرة سله .
شرح اللعبة :	يقوم كل فريق بالوقوف علي هيئة قاطرة واللاعب الأول ممسكا بالكرة وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بالدوران يمينا لتمرير الكرة للاعب الذي يليه والذي بدوره يقوم بالدوران يسارا لتمرير اللاعب الذي يليه وهكذا إلي أن ينتهي جميع اللاعبين من أداء اللعبة إلي أن يعود كل لاعب إلي مكانه الأول .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يقوم جميع لاعبيه بتكرار اللعبة والانتهاء منها قبل الفريق الآخر .



٧- التمرير من الجري في دائرة :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر المرونة
اللاعبين :	٢٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٢ لاعب علي شكل دائرة
الملعب :	ملعب ٢٠ X ٤٠ م مقسم إلي نصفين ٢٠ م X ٢٠ م
الأدوات :	٢ كرة يد .
شرح اللعبة :	يبدأ كل فريق في تشكيل دائرة ويكون مع اللاعب رقم (١) في كل دائرة الكرة وعند إشارة البدء يقوم اللاعبون بالجري من محيط الدائرة مع ثني الجذع أماما أسفل للاعب الممسك بالكرة لتمرير الكرة للاعب الذي يليه من بين القدمين وهكذا يتم تكرار اللعبة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع أفراده من التمرير قبل الفريق الآخر.



٨- المرور أسفل الحواجز :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر المرونة
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٠ لاعبين في شكل قاطرة
الملعب :	ملعب ٢٠ x ٣٠ م
الأدوات :	٢٠ حاجز العاب قوي .
شرح اللعبة :	يقوم كل فريق بالوقوف علي هيئة قاطرة أمام الحواجز الموضوعه أمام كل فريق ويكون البعد بين كل حاجز والآخر حوالي ١ م وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بالوثب اعلي الحاجز الأول ثم المرور أسفل الحاجز الذي يليه وهكذا ثم يعود ليلمس زميله الذي يليه الذي بدوره يقوم بتكرار اللعبة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يقوم لاعبيه بأداء اللعبة قبل الفريق الأول



## ثالثا - القوة العضلية

تعتبر القوة العضلية من أهم عناصر اللياقة البدنية الضرورية ، فالتدريب البدني يتجه بصفه أساسية نحو زيادة القوة العضلية والتحمل والمرونة والسرعة وتحسن التكتيك . وأهمية القوة العضلية ليست محصورة في مجال اللياقة البدنية فحسب ، أنها أيضا عنصر أساسي في القدرة الحركية واللياقة الحركية وهي الأساس الذي يعتمد عليه في تطوير اللياقة البدنية ، وهي تلعب دورا مؤثرا وفعالا في السرعة والرشاقة والقدرة لدي اللاعب مما ينعكس عليه ايجابيا علي الأداء الأفضل للمهارات والحفاظ من مخاطر الإصابات .

### تعريف القوة العضلية :

يمكن تعريف القوة العضلية علي إنها " أقصى قوة تخرجها العضلة نتيجة لانقباضه عضلية واحدة " كما يمكن تعريفها أيضا بأنها " قدرة الفرد علي إخراج أقصى قوة ممكنه " ومن أهم تعريفات القوة العضلية أيضا إنها " مقدرة العضلة علي مواجهة مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها " أيضا أنها " مقدرة العضلات علي إنتاج أقصى انقباض عضلي إرادي لعدد محدد من التكرارات أو لفترة زمنية محددة وفقا لمتطلبات النشاط " كذلك هي أيضا " إمكانية العضلة أو مجموعه من العضلات في التغلب علي مقاومة أو عدة مقاومات خارجية أو مواجهتها " ويلعب الجهاز العصبي دروا مؤثرا في التحكم والسيطرة علي أداء القوة العضلية .

### العوامل المؤثرة علي القوة :

هناك عدة عوامل تؤثر وتحدد مستوي القوة العضلية المكتسبة وتتلخص أهم

هذه العوامل فيما يلي :

#### ١. المقطع الفسيولوجي للعضلة :

هناك ارتباط ايجابي بين قوة الانقباض العضلي وحجم المقطع العضلي (قطر العضلة أو مقطعها الفسيولوجي) ويرى العلماء الفيسيولوجيون أن العضلة كلما زادت القوة العضلية ، ويتناسب زيادة حجم العضلة تقريبا مع زيادة قوتها المكتسبة ، ولذلك بسبب عامل التدريب الدور الايجابي في زيادة المقطع الفسيولوجي للعضلة .

## ٢. طول العضلة :

تزداد القوة التي تستطيع العضلة أن تخرجها عندما تنقبض أليافها مزودة وممتدة وفي حالة استرخاء ، فالعضلة المفرودة والمرتخية والممتدة تستطيع أن تنتج كمية من القوة تزيد من قوة العضلة التي لا تتميز بالاستطالة والتمدد والاسترخاء . لذلك نجد أن مقدار القوة العضلية تنخفض تدريجيا كما قصر طول الألياف العضلية ، تصبح العضلة غير قادرة علي إخراج مزيد من القوة إذا وضعت في وضع انقباض كامل .

## ٣. فترة الانقباض العضلي:

كلما قلت فترة الانقباض العضلي كلما زادت القوة ، والعكس من ذلك كما طالت فترة الانقباض العضلي كلما قلت القوة وبالتالي يقل أقصى انقباض عن المعدل الذي بدأت فيه العضلة العمل ، ثم يقل تدريجيا حتى تقف العضلة عن العمل نوع الألياف العضلية :

يتكون الجسم من خليط من الالياف العضلية الحمراء والبيضاء ولكل منا خصائصها الوظيفية ، فالحمراء تتميز بقابليتها للتعب وينتج عن استنثارها انقباضات عضلية تتسم بالقوة والبطء لفترات طويلة ، والألياف الحمراء تشغل حيزا كبيرا من مساحة عضلات اللاعبين الذين يشاركون في الأنشطة التي يغلب عليها طابع التحمل ، أما البيضاء فإنها تتميز بسرعة الانقباض مع قابليتها السريعة للتعب وهي تشغل حيز كبير في مساحة عضلات اللاعبين المشاركين في الأنشطة سرعه الأداء والحركة .

#### ٤. شدة حمل التدريب:

عند تحقيق الهدف من المستوي المطلوب للقوة العضلية يجب المحافظة علي هذا المستوي عن طريق تشكيل حمل التدريب بتقليل حجم تدريبات القوة وعدد مرات التدريب في المحافظة علي مستوي الشدة التي حققت أهداف تدريب القوة مع ضرورة مراعاة المدرب بالمحافظة علي ما اكتسب اللاعبون من تنمية القوة العضلية باستمرارية التدريب في اتجاه القوة للمحافظة عليها .

#### ٥. تدفئة العضلة :

إذا ارتفعت درجة حرارة العضلة أكثر قليلا من درجة حرارة الجسم الطبيعية تزداد سرعه وقوة انقباضها وتقل درجة لزوجتها وتحسن الدورة الدموية بها وتزيد مطاطيتها ، ومن هنا تبرز أهمية الإحماء .

#### ٦. السن :

يتأثر مستوي القوة العضلية بتقدم العمر للاعبين وتزداد تدريجيا بعد مرحلة البلوغ ويزداد الزيادة عند اللاعب باستمرار حتى سن العشرين سنة تقريبا ، وبعدها يقل معدل الزيادة في اكتساب القوة حتى يصل إلي سن الخامسة والعشرين تقريبا وعندها تصل قوته إلي قدرتها القصوى ثم بعدها بسنوات قليلة يبدأ مستوي القوة العضلية في الانخفاض وخاصة بعد عمر ٤٠ سنة تقريبا ، وهذا مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية وعوامل الوراثة والبيئة.

#### ٧. نوعيه القوة العضلية :

لا تستجيب كل عضلات اللاعب للتدريب بنفس القوة وبنفس المعدل فبعض العضلات قد تكتسب زيادة في القوة العضلية بنسبه اكبر من غيرها في نفس المدة الزمنية ، وقد يكون سبب ذلك أن القوة في الألياف العضلية السريعة اكبر منها بالنسبة للألياف العضلية البطيئة وتحدد نسبة الالياف السريعة في اللاعب تبعا للعوامل الوراثية .

## ٨. الاستفادة من النظريات الميكانيكية :

يعتبر التطبيق الصحيح للنظريات الميكانيكية وعلم الحركة أثناء الأداء من العوامل الهامة التي تسهم في زيادة القوة العضلية ومن أمثلة ذلك في استخدام الأمثال لنظريات الروافع مثل إطالة اذرع القوة ، لإمكان التغلب على المقاومة الخارجية ، وتطبيق ذلك أثناء التدريب على تمرينات القوة العضلية .

## ٩. انتقال اثر التدريب :

أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية ، أن عندما يقوم الفرد بالتدريب لتنمية مجموعة عضلية في احد جانبي الجسم بالانتقال لانتساب القوة العضلية بطريقة زيادة الحمل التدريبي ، فيما تعودت عليه تلك العضلات فإن هذه العضلات تزداد قوتها ، وفي نفس الوقت تكتسب العضلات المماثلة على الجانب الآخر من الجسم بعض القوة العضلية ولكن بدرجة أقل نسبيا .

## ١٠. دور الجهاز العصبي :

العضلات الهيكلية تعمل إراديا تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي ، وهناك الكثير من الأدلة العلمية تؤكد أن بعض التغيرات التي تحدث في الجهاز العصبي المركزي تقوم بدور مؤثر وبارز وإيجابي في اكتساب القوه العضلية ، ويفسر الفسيولوجية ذلك بزيادة إفراز حامض الأدرينالين الذي يثير العضلات ويؤدي إلى زيادة قوة الإشارات العصبية القادمة من الجهاز العصبي المركزي ، مما يساعد على استثارة وتجنيد جميع الوحدات الحركية في العضلات للعمل ، وتطبيق كل القوة .

## ١١. العامل النفسي:

تؤثر الحالة النفسية للاعبين بقدر كبير على قدرته على إنتاج المزيد من تلك من العوامل التي تعوق قدرة اللاعب على إنتاج المزيد من القوة وعلى العكس من ذلك فان الحماس والمثابرة وقوة الإرادة والعزيمة والإصرار والفرح والاستعداد للكفاح ، كل

تلك العوامل تسهم بدرجة كبيرة في قدرة اللاعب على تجميع قواه وطاقاته وإنتاج المزيد من القوة العضلية .

### أنواع القوة العضلية :

قامت العديد من المحاولات لتقسيم القوة إلى أنواع معينة فقد حدد البعض أنواع القوة كالتالي :

- تحمل القوة
- القوة المطاطية
- القوة العظمي
- كما رأي البعض الآخر أن القوة ثلاثة أنواع وهي :-
- قوة ثابتة
- قوة متحركة
- قوة متفجرة
- وبالتالي فانه يمكننا سرد بعض هذه الأنواع :

١- القوة العظمي (القصوى) : وهي أقصى قوة تستطيع العضلة أو المجموعة

العضلية إنتاجها في انقباض ايزومتري (ثابت) إرادي واحد .

٢- القوة المميزة بالسرعة (القدرة) : وهي مقدرة الجهاز العصبي في التغلب علي

المقاومات بانقباض عضلي سريع أو هي مقدرة الفرد علي إخراج أقصى قوة

ممكنه في اقل زمن ممكن ، وهي حاصل (السرعة X القوة) .

٣- تحمل القوة (التحمل العضلي) : ويعرف بأنه قدرة العضلة أو مجموعه عضلية

علي بذل جهد متعاقب ، بحمل اقل من الأقصى ، لأطول فترة زمنية ممكنه

قبل ظهور التعب ، وهي عادة بين ٦ ثواني الي ٨ دقائق .

### أسس تنمية القوة العضلية :

تنمية القوة العضلية تعتمد اعتمادا كبيرا علي عملية تنظيم طرق التدريب من

خلال تحديد الأهداف التدريبية لكل مرحلة تدريبية خلال الموسم التدريبي الواحد ،

يعقب ذلك اختيار الطريقة أو الطرق المناسبة لتحقيق هذه الأهداف ، علي ضرورة

تحديد الوسائل التدريبية المساعدة التي تستخدم عند تنفيذ برنامج تدريبات القوة ، يراعي

الأسس العلمية عند تنمية القوة العضلية من خلال استخدام طرق تدريبية مختلفة من خلال توزيع منظم لمحتويات التدريب وأهدافه ومنها :-

- طريقة الحمل المستمر .
- طريقة التدريب الفطري منخفض الشدة
- طريقة التدريب الفطري مرتفع الشدة
- طريقة الحمل التكراري
- طريقة المنافسات والمتابعة
- ولكل من هذه الطرق قيم حمل مختلفة عن الأخرى من حيث (شدة المثير - فترة استمرار المثير - عدد مرات التكرار - طول فترات الراحة - عدد المجموعات - توقيت الأداء ) بهدف تنمية ( القوة العظمي - القوة المميزة بالسرعة - قوة التحمل) .

ألعاب صغيرة لتنمية عنصر القوة :

١- شد الحبل :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر القوة
اللاعبين :	١٦ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٨ لاعبين علي شكل قاطرة
الملعب :	ملعب ١٠x٢٠ م
الأدوات :	حبل + ٢ قمع .
شرح اللعبة :	يقف الفريقان علي شكل قاطرتين متواجهتين وكل لاعب يقوم بوضع ذراعيه في وسط اللاعب الذي أمامه وهناك حبل يمسك به أول لاعب في الفريقين ويوضع قمع عند أول واحد في كل قاطرة وعند إشارة البدء يبدأ كل فريق في شد الفريق الآخر حتى يصل الفريق المنافس إلي القمع الذي أمام الفريق .
تحديد الفائز :	يفوز الفريق الذي يستطيع أن يشد الفريق الآخر ليصل إلي القمع الذي أمامه .



## ٢- جذب المنافس :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القوة
اللاعبين :	١٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٧ لاعبين علي هيئة صف .
الملعب :	ملعب ١٠x٢٠ م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يقف الفريقان علي هيئة صفين متواجهين بحيث يكون كل لاعب من الفريق (أ) أمامه لاعب من الفريق (ب) ويكون هناك خط فاصل بين الفريقين ، يقوم كل لاعب من الفريق (أ) بتشبيك يده مع اللاعب في الفريق ( ب ) وعند الإشارة يبدأ اللاعبون في جذب أعضاءه الفريق المنافس ، وتحسب نقطة للفريق الذي يستطيع احد أعضاءه جذب اللاعب الآخر ليبتعد خط المنتصف . .
تحديد الفائز :	الفرق الفائز الذي يجمع اكبر عدد من النقاط .



## ٣- اطلع بره الدائرة :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القوة
اللاعبين :	١٥ لاعب علي شكل انتشار حر داخل دائرة .
الملعب :	ملعب علي شكل دائرة قطرها ٥ م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يقف اللاعبون في وضع الانتشار الحر ، عند الإشارة يقوم كل لاعب بمحاولة دفع أو رفع احد الزملاء وإخراجه خارج الدائرة ثم الذي يليه وهكذا .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو اللاعب الذي يستطيع أن يظل داخل الدائرة حتى النهاية .



## ٤- حرب الجمال :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القوة
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين ألي ١٠ فرق كل فريق لاعبين يحمل أحدهما الآخر .
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ x ٢٠ م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يحمل كل لاعب احد زملائه عاليا من احد قدميه بحيث تكون الأخرى حرة ويقوم كل فريق المكون من لاعبين عن طريق اللاعب المحمول بدفع الآخرين بحيث يستطيع أن يسقط الفرق الأخرى وكلما انتهى احد الفرق يذهب للفريق الذي يليه وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يستمر دون أن يسقط اللاعب المحمول إلي النهاية.

۱۹۳



## ٥- إفقاد التوازن :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القوة
اللاعبين :	٢٠ لاعب في وضع الانتشار الحر داخل دائرة قطرها ٥ م
الملعب :	ملعب دائري قطر الدائرة ٥ م
الأدوات :	بدون أدوات .
شرح اللعبة :	يقوم كل لاعب بالوقوف علي قدم واحدة مع ثني القدم الأخرى من مفصل الركبة والتحرك بهذه القدم المفرودة تجاه باقي الزملاء محاولاً أن يدفع احدهم وذلك حتى يستطيع أن يجعل الفرد يُنزل القدم الحرة علي الأرض ، وعندما يحدث ذلك فان هذا اللاعب الذي انزل قدمه يصبح خارج اللعب وهكذا .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو اللاعب الذي يستمر حني النهاية يكرر دون أن ينزل قدمه الحرة علي الأرض .

190



## ٦- الدفع بالظهر :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر القوة
اللاعبين :	١٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٧ لاعبين في صف ظهره للفريق الآخر
الملعب :	ملعب ١٠م×٢٠م
الأدوات :	١٤ قمع
شرح اللعبة :	يقف كل لاعب من الفريق (أ) وفي ظهره لاعب من الفريق (ب) ويفصل بينها خط ويوضع خلف كل لاعب وعلي بعد ٣م قمع وعند الإشارة يحاول كل لاعب دفع اللاعب الآخر بالظهر ليصل إلي القمع ليحتسب نقطه لفريقه .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز الفريق الذي يحصل علي عدد نقاط أكثر من الآخر .



## ٧- المقطورة :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر القوة
اللاعبين :	١٦ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٨ لاعبين علي شكل صف
الملعب :	ملعب ١٠م×٢٠م
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة :	يتم تخطيط الملعب خط بداية وخط وسط علي بعد ٥ م وخط نهاية علي بعد ١٠م ويقوم كل لاعب من الفريق (أ) بتشبيك يده في وسط اللاعب الذي أمامه من الفريق (ب) عند خط المنتصف وعند إشارة البدء يقوم اللاعب (ب) بمحاولة الجري للمس خط النهاية بينما يقوم اللاعب (أ) بشدة . للرجوع به إلي خط البداية وتحتسب بنقطة للفريق الذي يحقق هدفه ثم يتم تغيير الفريقين لأدوارهما .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل علي اكبر النقاط في مجموع المرتين .



### رابعاً : التحمل

هو زمن الحفاظ علي القدرة علي أداء عمل ديناميكي أو استاتيكي (ثابت) يؤديه اللاعب مع زيادة قدرته علي الاحتفاظ بكفاءته البدنية وارتفاع مقاومه الجسم للتعب ضد المجهود المبذول أو المؤثرات الخارجية غير المناسبة ، والناجمة عن البيئة ، كذلك ينظر إلي التحمل كقدرة وصفه بدنية تعبر عن اللياقة البدنية للاعبين لما لها من ارتباط بالقدرات البدنية من جهة والوظيفية من جهة أخرى والتي تتمثل في الجهاز الدوري التنفسي وما يتبعها من عمليات تحويل للطاقة الكيميائية في العضلات إلي طاقة ميكانيكية حركية عن طريق أداء النشاط الحركي والبدني للاعب

### تعريف التحمل :

- يعرف التحمل بأنه " مقدرة الفرد علي الاستمرار في بذل الجهد المتعاقب مع القاء مقاومة علي المجموعات العضلية " .
- كما يمكن تعريفه علي انه " مقدرة الفرد او العضلة علي العمل ضد مقاومة متوسطة لفترات طويلة " .
- ويعرفه اخرون علي انه " مقدرة الفرد في التغلب علي التعب " .

### أنواع التحمل :

١. **التحمل العام :** وهو "مقدرة الفرد علي الاستمرار في أداء عمل بدني ذو حمل متغير بشدة متوسطة لفتره طويلة ومتصلة تعمل فيها المجموعات العضلية بصورة ايجابية تؤدي إلي أن يكون مستوي الجهازين الدوري والتنفسي عاليا بما يؤثر علي الأداء التخصصي .
٢. **التحمل الخاص :** وهو مقدرة الفرد علي القيام بحركات تتصف بنشاط اللعب الصعب بشدة عالية ولمدة طويلة مع المحافظة علي هذا النشاط دون الهبوط في كفاءة وفعالية أداء المهارات التكتيكية والقدرات التكتيكية والتي تستلزم عناصر القوة والسرعة والرشاقة طوال المباراة تحت ضغوط وظروف المنافسة.

ويمكن تقسيم التحمل الخاص إلي :

١- **تحمل سرعه** : وهو صفة بدنية مركبة من صفتي التحمل والسرعة لان اللاعب يقطع مسافات متنوعة بسرعة عالية وبتكرارات كثيرة خلال المنافسة ، وهي تعرف " بأنها مقدرة اللاعب علي الاحتفاظ بمعدل عالي من توقيت الحركة بأقصى سرعه خلال مسافات قصيرة ولفترة طويلة مع وجود فترات راحة بسيطة من ١٠ - ٣٠ث"

ويمكن تقسيم تحمل السرعة إلي :-

- تحمل السرعة القصوى
  - تحمل السرعة الأقل من القصوى
  - تحمل السرعة المتوسطة
  - تحمل السرعة المتغيرة
- ٢- **تحمل الأداء** :وهي قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة أثناء قيامه بأداء المهارات الفنية من اجل متطلبات خطية سواء دفاعية أو هجومية بصورة توافقية جيدة وهي قدرة لها علاقة ايجابية تجمع بين الرشاقة والتحمل عن طريق تكرار الاداءات المهارية الفترات طويلة نسبيا بتوافق جيد وكفاءة وحيوية .
- ٣- **تحمل القوة** : وهي القدرة علي مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع القدرة العضلية في بعض أجزاءه ومكوناته وتلعب القوة دورا بارزا في رفع مقدرة اللاعب علي الأداء البدني لتنمية تحمل القوة دون ظهور التعب ، ويمكن تقسيم تحمل القوة إلي :

- تحمل القوة الديناميكية (المتحرك)
- تحمل القوة الاستاتيكي (الثابت)

درجات التعب :

١.التعب من الدرجة الأولى : شعور بتعب بسيط يزول بعد فترة زمنية قصيرة ولا

يسبب هبوط في المستوي ويحدث للمبتدئين عادة .

٢. **التعب من الدرجة الثانية:** يظهر عندما يكون اللاعب خارج الفورمة الرياضية وبعد أداء وحركات تدريبه بحمل أقصى أو اقل من الأقصى وهو من درجات التعب الحاد الذي له تأثير فسيولوجي علي اللاعب ومن أهم أعراضه زيادة معدل ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم ، شحوب الوجه ، تصيب العرق لأقل مجهود ذهني أو بدني .

٣. **التعب من الدرجة الثالثة:** يظهر عندما ينتهي اللاعب من وحدة تدريبية ذات شدة قصوى أو منافسة قاسية للاعب غير المؤهل لها مما يؤدي لحدوث خلل بالأجهزة الوظيفية بالجسم والتي تؤدي إلي عدم استقرار المستوي وتسمى تلك الدرجة بالإجهاد .

٤. **التعب من الدرجة الرابعة :** ويظهر عندما يكون التدريب غير مقنن من حيث عدم الانسجام بين مكونات الحمل من شدة وراحة وتكرارات والتدرج بالحمل أو اشتراك زائد في المنافسات والبطولات ويسمي هذا النوع بتعب التدريب الزائد

### مبادئ تنمية التحمل :

يجب أن يراعي المدرب ما يلي عند التخطيط لتنمية التحمل :

١. تنمية وتطوير التحمل العام بمرحلة الإعداد العام من الفترة التأسيسية وذلك بالتدريب علي التحمل بواسطة الجري بالمسافات طويلة ومتنوعة مع مراعاة التدرج .

٢. مراعاة الفروق الفردية والتدرج البطيء في تنمية التحمل .

٣. أن يتم اختيار سرعات الجري بأن تبدأ بأقل من المتوسط ثم المتوسط ثم العالية مع مراعاة الخلط بين هذه السرعات عن طريق تزايد شدة الحمل تدريجيا للمسافات الطويلة والمتوسطة مع أداء تدريبات لتنمية تحمل القوة .

٤. في مرحلة الإعداد الخاص يتم استخدام الأدوات والأجهزة في التحمل واستخدامها من خلال المواقف المشابهة للأداء أثناء المباريات.
٥. التنوع في التدريبات وأساليب التدريب لتجنب الملل وضمان حسن التأثير .
٦. يصل زمن تدريبات التحمل من (٤٠ - ٦٠) ق خاصة في بداية فترة الإعداد مع مراعاة التدرج بالحمل والمسافة .
٧. يجب تحديد فترات الراحة بين تكرارات التدريب .
٨. التأكيد علي تقنين شدة الحمل وطبيعة وطول فترة الراحة عند استخدام طريقة الحمل الفتري في كيفية التحمل.
٩. أن يتم تنمية التحمل بعد أداء تدريبات (القوة - السرعة - الرشاقة - المرونة) حتى لا يؤثر التعب علي باقي العناصر .
١٠. مراعاة الوصول باللاعبين إلي حاله التعب وليس حالة الإجهاد والإنهاك .

### طرق التدريب لتنمية التحمل :

يتم التدريب علي تنمية وتطوير التحمل بأشكاله المختلفة من وجهة نظر الفيسيولوجيين باستخدام احدي الطرق التالية :-

#### ١. طريقه التدريب المستمر

- طريقة الحمل المتواصل
- طريقة اللعب بالسرعة -
- طريقة الحمل المتغير

#### ٢. طريقه التدريب الفتري :

- منخفض الشدة
- مرتفع الشدة

#### ٣. طريقة التدريب التكراري :

- حمل بأقصى بشدة



التدريب التبادلي التدريب المتغير ➤



## بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر التحمل :

### ١- عربة الفول :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التحمل
اللاعبين :	٢٠ لاعب في فريقين كل فريق ١٠ لاعبين يقفون في قاطرة
الملعب :	ملعب ١٥م x ٣٠م
الأدوات :	٤ أقماع
شرح اللعبة :	يقف اللاعبون علي شكل قاطرة وعند إشارة البدء يقوم احد اللاعبين بالانبطاح المائل ويقوم زميله برفع القدمين لوضعها تحت إبطه أو يمسكها في محيط الوسط ثم يقوم اللاعب الخلفي بالجري للأمام وهو ممسك بقدمي زميله الذي يقوم بدوره بالجري علي يديه إلي أن يصل إلي القمع الموضوع في آخر الملعب وعند الوصول إليه يقوم اللاعبين بتغيير دورهما وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعب قبل الفريق الآخر.

٢٠٦



## ٢- الدائرة الدوارة :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر التحمل
اللاعبين :	١٠ لاعبين كل فريق ٥ لاعبين يقفون في شكل صف
الملعب :	ملعب ١٠مx١٠م
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة :	عند إشارة القائد يقوم لاعب من كل فريق بوضع الانبطاح المائل والذراعان مفرودتان ثم يقوم القائد بالإشارة لبدء اللعبة حيث يقوم كل لاعب بعمل دائرة بيديه ويكون مركز الدائرة قدميه واللاعب الذي ينتهي من الدائرة قبل الآخر يحصل فريقه علي نقطة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل علي نقاط اكبر من الفريق الآخر.

۲۰۸



## ٣- تفادي الحبل :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر التحمل
اللاعبين :	١٥ لاعب علي شكل دائرة
الملعب :	ملعب ١٠مX١٠م
الأدوات :	كرة مربوطة في حبل ٥ م
شرح اللعبة :	يقف احد اللاعبين في مركز الدائرة وعند إشارة القائد يقوم اللاعب بالدوران بالكرة من تحت أقدام اللاعبين ثم يزيد من سرعته شيئاً فشيئاً علماً بان اللاعبين يقفون علي قدم واحدة وعندما تمر الكرة من تحت أقدامهم يقومون بالوثب لأعلي لتفادي لمس الكرة بأقدامهم واللاعب الذي يلمس الكرة يخرج من اللعبة .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز الذي يستمر حتى النهاية.



## ٤- سباق الأرنب:

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر التحمل
اللاعبين :	١٤ لاعب في فريقين كل فريق ٧ لاعبين علي هيئة قاطرة
الملعب :	ملعب ١٠م×٣٠م
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة :	يقف كل فريق في مكانه خلف خط البداية وعندما يقوم القائد بإشارة البدء يقوم أول لاعب من كل فريق بالوثب بطريقة الأرنب (الوثب من وضع القرفصاء) حتى الوصول إلي خط النهاية ثم العودة للمس زميله الذي يليه الذي يكرر الأداء وهكذا.
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة قبل الفريق الآخر.



## ٥- سباق حمل الزميل :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر التحمل
اللاعبين :	٢٠ لاعب في فريقين كل فريق ١٠ لاعبين يحمل إحداهما الآخر
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠م×٤٠م
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة :	يقوم كل لاعب بحمل زميله وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق والذي يحمل زميله الآخر بالجري إلي خط النهاية وعنده يقوم كل لاعب بتغيير دوره ثم الرجوع إلي خط البدء للمس زميلين آخرين ليكررا اللعبة وهكذا إلي أن ينتهي الفريق من أداء اللعبة كاملا.
تحديد الفائز :	الفريق الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة قبل الآخر .



## ٦- الجري بقدم واحدة :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر التحمل
اللاعبين :	١٤ لاعب في فريقين كل فريق ٧ لاعبين علي هيئة قاطرة
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠م×٤٠م
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة :	عند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالوثب علي احد قدمين من خط البداية وحتى خط النهاية ثم يقوم بتغيير القدم الذي يثب عليها اللاعب إلي أن يصل إلي خط البداية ليلمس زميله الذي يليه الذي يقوم بتكرار الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الذي ينتهي لاعبيه من أداء اللعبة قبل الفريق الآخر هو الفريق الفائز .



## خامساً - الرشاقة

هناك اختلاف بين علماء التدريب وخبراء التربية الرياضية حول مفهوم الرشاقة وذلك لارتباطها بالصفات البدنية من ناحية وبالقدرات المهارية من ناحية أخرى ، فيري البعض أن الرشاقة هي "قابلية اللاعب علي تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم ، ويرى آخرون أن الرشاقة هي القدرة علي التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها اللاعب سواء بكل أو أجزاء جسمه أو بجزء معين منه" ويضيف آخرون أن الرشاقة تعني "القدرة علي رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة والقدرة علي إمكانية اللاعب علي تغيير أوضاع جسمه بسرعة بحيث لا يتطلب ذلك استخدام القوة العظمي" ، وتعتبر الرشاقة من القدرات التوافقية المركبة حيث يتلازم عنصري السرعة والمرونة مع الرشاقة ، ويفضل الاهتمام بتدريبات الرشاقة في مراحل العمر الاولي (مرحلة مدرسة الكرة والناشئين) لما لهذه المراحل من تأثير التشكيل والتعليم والتبديل والاستيعاب بصورة كبيرة بالإضافة الي ارتباط الرشاقة بالتوافق العضلي العصبي والدقة في اداء التكنيك المهارى ومن هنا تظهر أهمية التدريب علي الرشاقة في سن مبكرة من حياة اللاعب .

### تعريف الرشاقة :

تعرف الرشاقة علي انها " مقدرة الفرد علي تغيير وضع جسمه سواء في الهواء او علي الارض " كما يعرفها انا زينوا " هي مقدرة علي الفرد علي تغير الاتجاه بمعدل عال من السرعة " وعرفها الارسوز ، ويوكم " علي انها " مقدرة الفرد علي تغيير اوضاعه في الهواء وتتضمن ايضا تغيير الاتجاه "

**مكونات الرشاقة :** تتضمن الرشاقة من عدة مكونات مميزة تساهم في كفاءة اللاعب ونجاحه في أداء الرشاقة منها :

١. المقدرة علي رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة للمواقف المتغيرة .
٢. المقدرة علي التوجيه الحركي .

٣. ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف.
٤. المقدرة علي التنسيق الحركي .
٥. المقدرة علي الاستعداد الحركي .
٦. التوافق الحركي عند اتقان بعض الحركات والمهارات وربطها ببعضها .
٧. المقدرة علي التوازن والتحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة .
٨. التكيف الصحي لواجبات متغيرة ومواقف ممكنه .
٩. المقدرة علي خفة الحركة .

### أنواع الرشاقة :

هناك نوعان من الرشاقة :-

١. رشاقة عامة: وهي رشاقة الجسم كله .
٢. رشاقة خاصة : وهي رشاقة عضو معين أو مجموعه أعضاء في جسم الفرد.

### العوامل المؤثرة علي الرشاقة :

١. أنماط الجسم : فاللاعب العضلي والقصير لهما قدرة عالية وتميز في عنصر الرشاقة عكس اللاعب البدين والطويل .
٢. الوزن الزائد : كلما زاد الوزن كلما قلت مقدرة الجسم علي الرشاقة لان الدهون تقلل من سرعه الانقباض العضلي وقوته مما يؤثر علي قدرة اللاعب في سرعه تغيير اتجاهات الجسم .
٣. السن: تنمو الرشاقة لدي الأطفال حتى يصلوا إلي سن ١٢ سنة تقريبا وهي بداية السن المبكرة لمرحلة النمو السريع وخلال الفترة من (١٢ : ١٥) سنة يقف نمو الرشاقة لدي الأطفال وعندما تنتهي هذه الفترة يزداد مستوي الرشاقة مرة أخرى تدريجيا باستمرار حتى سن النضج فتصل الرشاقة إلي أقصاها .

٤. التعب : يؤثر التعب سلبا علي الرشاقة كما له تأثير ضار علي العناصر التي تتكون منها الرشاقة مثل القوة وسرعه رد الفعل وسرعه الحركة والقدرة بالإضافة إلي أن التعب يؤدي إلي انخفاض التوافق العضلي العصبي .

### مبادئ تنمية الرشاقة :

١. تعطي تدريبات الرشاقة في الفترات الأخيرة من مرحلة الإعداد بعد اكتساب القدرات البدنية الأخرى كالسرعة والمرونة والدقة لاحتياج الرشاقة لهذه القدرات
٢. لتطوير الرشاقة يجب تطوير اللاعبين لمجموعه من المهارات الحركية يمكن استخدامها في تغيير وتشكيل التدريبات خلال المواقف والظروف المختلفة .
٣. مراعاة مبدأ التدرج من البسيط إلي المركب في التدريب في تنمية الرشاقة .
٤. يجب إعطاء وتدريب الرشاقة في سن مبكرة ١٠ - ١٤ سنة ثم يبدأ التدريب علي الرشاقة الخاصة في سن ١٤ سنة .
٥. أن تستمر تدريبات الرشاقة علي مدار الموسم التدريبي مع زيادة التركيز عليها أثناء فترة الإعداد .
٦. أن يراعي التشكيل أثناء تنمية الرشاقة علي الأداء المشابه لمواقف في ظل ظروف متغيرة ومتنوعة وباستخدام وسائل تدريبيه خاصة .

## بعض الألعاب لتنمية عنصر الرشاقة :

## ١- مسك الذيل :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الرشاقة
اللاعبين :	١٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٧ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ × ٣٠ م
الأدوات :	حبلين
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في فريقين كل فريق قاطرة بحيث يكون القاطرتان متواجهين وعند إشارة البدء يقوم الفريق كاملا بعد ربط حبل في اخر واحد من كل فريق كالذيل بالدوران حتي يستطيع أن يلمس أول واحد من كل قاطرة ذيل آخر لاعب من الفريق الأخر
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يستطيع أن يلمس اللاعب الأول ذيل اللاعب الأخير من الفريق الأخر .



## ٢- نطة الانجليز :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر الرشاقة
اللاعبين :	١٨ لاعب في فريقين كل فريق ٩ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠ × ٤٠ متر
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة	يقف اللاعبون علي هيئة قاطرتين كل فريق قاطرة بحيث يقوم أحد اللاعبين بثني الجذع ووضع اليدين علي الركبتين والذي يليه يقوم بالوقوف فتحا وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأخير من كل قاطرة بالوثب فوق الأول ثم المرور من بين قدمي الذي يليه وهكذا وعندما ينتهي من الأداء يقف في القاطرة معاكسا لوضع أول واحد في القاطرة واللاعب الأخير يكرر أدائه وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي لاعبه من أداء اللعبة أولا .



## ٣- الجري الزجراجي

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر الرشاقة
اللاعبين :	٤٠ لاعب علي ٤ فرق كل فريق ١٠ في قاطرة
الملعب :	ملعب ٤٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	٤٠ قمع
شرح اللعبة	يوضع أمام كل قاطرة ١٠ أقماع المسافة بين كل قمعين ٢م وعند إشارة البدء ويقوم اللاعب الأول من كل قاطرة بالجري الزجراجي بين الأقماع ثم العودة للمس زميله الذي يكرر الأداء وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي لاعبه من أداء اللعبة أولا .

۲۲۵



## ٤- الصولجان الحائر

الهدف من اللعبة	تتمية عنصر الرشاقة
:	
اللاعبين :	١٤ لاعب في فريقين كل فريق ٧ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ × ٣٠ متر
الأدوات :	٦ أطواق + ٤ صولجانات
شرح اللعبة	يوضع أمام كل قاطرة في نهاية الملعب ٣ أطواق بداخل كل طوق منهما صولجان ماعدا واحد وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالجري لتغيير أماكن الصولجانات بداخل الأطواق ثم يعود ليلمس زميله الذي يكرر الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يستطيع أداء جميع لاعبيه للعبة أولاً



## ٥- الجري المكوكي وجمع الكرات

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الرشاقة
اللاعبين :	١٠ لاعبين في فريقين كل فريق ٥ لاعبين علي هيئة قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ١٥ متر
الأدوات :	٢ طوق - ١٠ كرات يد
شرح اللعبة	توضع الأطواق علي بعد ١٠ متر أمام كل قاطرة وبداخلها ٥ كرات وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول بالجري لجمع الكرات من الطوق ووضعها خلف خط البداية واحدة تلو الأخرى ثم الذي يليه يقوم بإرجاعها واحدة تلو الأخرى وهكذا يتم تكرار الأداء
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يستطيع أداء جميع لاعبيه للعبة أولا



## سادساً - التوافق

هو احد عناصر اللياقة البدنية والذي يستلزم من الفرد إدماج حركات مختلفة لأعضاء مختلفة في جسم الإنسان ولكنها في النهاية تظهر وكأنها حركة واحدة ، وهو عنصر هام وأساسي في جميع الألعاب الرياضية وبوجه خاص الألعاب الرياضية التي تستخدم الأدوات سواء كرة القدم أو اليد أو السلة أو الطائرة . حيث يؤدي الفرد المهارة مستخدماً العديد من أعضاء جسمه فلاعب الكرة الطائرة عندما يقوم بالضربة الساحقة يقفز بقدميه بتوقيت معين حتى يتلاقى بيديه مع الكرة في توقيت معين يمكنه الضرب في ذلك التوقيت وكذلك لاعب كرة اليد وهناك العديد من مهارات كرة السلة تحتاج إلي التوافق وكذلك كرة القدم والهوكي .

### تعريف التوافق :

يعرف التوافق علي أنه " مقدرة الفرد علي دمج الحركات المختلفة داخل إطار واحد في نفس الوقت وهذا يعتمد علي مدي سلامة الجهازين العضلي والعصبي " كما نستطيع أن نعرف التوافق علي أنه " مقدرة الفرد علي إدماج حركات من أنواع مختلفة في صورة واحدة "

### أنواع التوافق :

١. توافق عضلي عام : هو الذي يمكن ملاحظته أثناء المشي والجري .
٢. توافق عضلي خاص : هو الذي يبرز بشكل واضح في الأنشطة الرياضية كالمبارزة.

## بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر التوافق :

## ١- الجري بالحبل

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	٢٠ لعب مقسمين إلي ٤ فرق كل فريق ٥ في قاطرة
الملعب :	ملعب ٢٠ متر × ٣٠ متر
الأدوات :	٤ أحبال وثب ، ٨ أقماع
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في أربع قاطرات أمام الأقماع الأربعة الموضوعة علي خط البدء أمام كل فريق وبعد إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بنط الحبل مع الجري إلي أن يصل إلي القمع الموضوع علي خط النهاية ثم يعود بنفس الطريق ليصل لمكان البداية ليسلم الحبل لزميله الذي يليه الذي يكرر الأداء وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي من أداء اللعبة أولاً



## ٢- تنطيط الكرة :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	٢٠ العب مقسمين إلي ٤ فرق كل فريق ٥ في قاطرة
الملعب :	ملعب ٢٠ متر × ٣٠ متر
الأدوات :	٤ كرات سلة و ٨ أقماع
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في ٤ قاطرات أمام كل قاطرة قمع عند خط البداية وآخر عند خط النهاية وعندما يشير القائد بإشارة البدء يقوم أول لاعب في كل قاطرة بتنطيط الكرة مع الجري إلي أن يصل اللاعب إلي القمع الموضوع عند النهاية ويعود بنفس الطريقة إلي خط البداية ليلمس اللاعب الذي يليه الذي يكرر بدوره نفس الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي من أداء اللعبة أولاً

۲۳۴



## ٣- الجري ما تبادل تبديل الكرة بين القدمين :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	١٦ لاعب مقسمين فريقين إلي كل فريق ٨ لاعبين في قاطرة
الملعب :	مساحته ١٥ × ٢٠ متر
الأدوات :	٢ كرة سلة - ٤ أقماع
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في فريقين كل فريق قاطرة أمام خط البداية وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول في كل فريق بالجري مع تبادل تمرير الكرة بين يديه من بين قدميه باستمرار حتى يصل إلي خط النهاية ثم يقوم بالرجوع بنفس الطريقة ليلمس زميله الذي يليه الذي يكرر وبدوره نفس الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة قبل الفريق الآخر .



## ٤- التمرير في الهواء :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	٢٤ لاعب في فريقين كل فريق ١٢ لاعب وكل فريق في قاطرتين
الملعب :	ملعب كرة اليد ٢٠م × ٤٠ م
الأدوات :	٢ كرة يد
شرح اللعبة	<p>يقف كل فريق في قاطرتين متجاورتين ومع أول لاعب في كل فريق كرة يد وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالتمرير مع الوثب للاعب الأول من القاطرة الأخرى لنفس الفريق وذلك باستمرار حتى الوصول إلي خط النهاية والعودة بنفس الطريقة إلي خط البداية ليلمسا اللاعبين الذين يليهما ليكررا نفس الأداء وهكذا</p> <p>(ملحوظة: التمرير والاستلام في الهواء)</p>
تحديد الفائز :	الفريق الفائز الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة أولاً .



## ٥- الهونج :

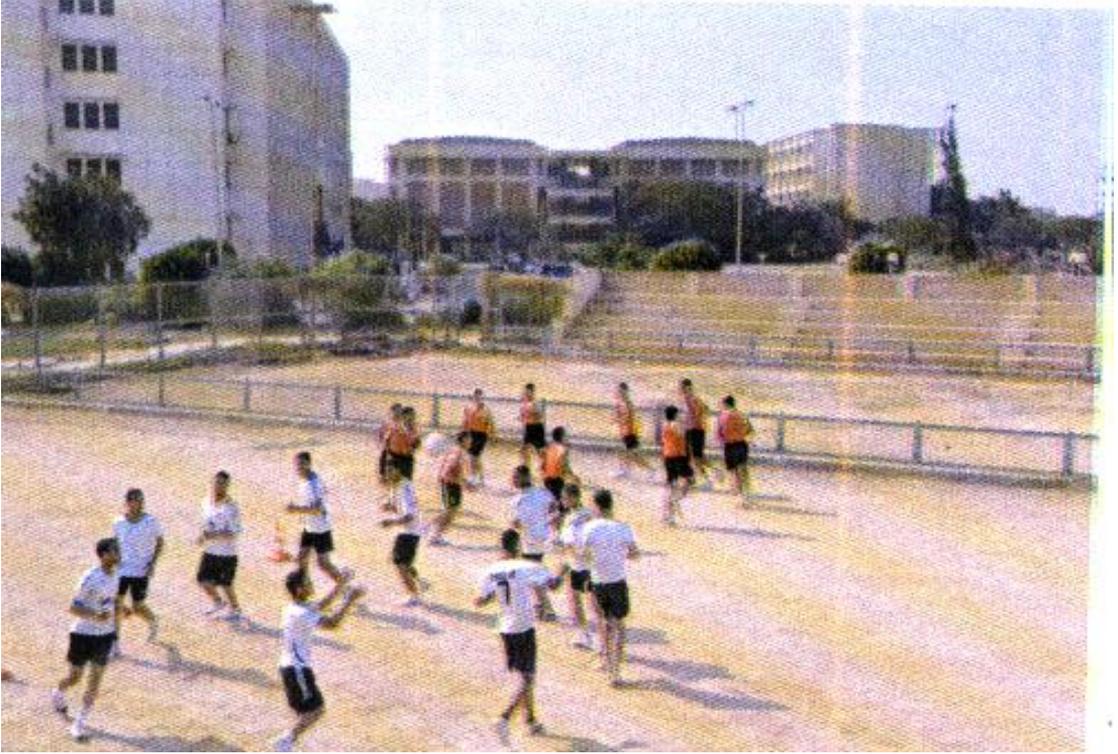
الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي ٤ فرق كل فريق ٥ في قاطرة
الملعب :	ملعب كرة يد ٢٠ متر × ٤٠ متر
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في قاطرتين خلف خط البداية عند إشارة البداية ، يقوم أول لاعب من كل قاطرة بأداء الجري بطريقة الهونج أي يقوم بالحجل علي رفع اليد اليسرى مع الرجل اليمني و العكس إلي أن يصل إلي خط النهاية ويعود بنفس الطريقة ليلمس زميله الذي بدوره يقوم بتكرار الأداء وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفائز الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة أولاً .

۲۴.



## ٦- ارمي للخلف :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	١٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ٧ لاعبين في دائرة
الملعب :	مساحته ١٥ × ٣٠ متر مقسم إلي نصفين متساويين
الأدوات :	٢ كرة طائرة
شرح اللعبة	يقف كل فريق في دائرة واللاعب الأول من كل قاطرة يقوم برفع كرة الطائرة عاليا وعند إشارة البدء يقوم كل الفريق بالجري في دائرة مع تمرير الكرة للخلف دون أن تسقط الكرة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يستمر في الأداء دون أن يفقد الكرة .



## ٧- التنطيط مع القفز فوق الحواجز

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	١٥ لاعب مقسمين إلي ثلاث فرق كل فريق ٥ لاعبين في قاطرة
الملعب :	مساحته ١٥ × ٣٠ متر
الأدوات :	٣ كرة يد و ١٨ حاجز ألعاب قوي
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في ثلاث قاطرات كل فريق قاطرة وأمامها ٦ حواجز بين كل حاجز والآخر ٢ متر وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري مع التنطيط والقفز من فوق الحواجز إلي أن يصل إلي خط النهاية والعودة بنفس الطريقة ليلمس اللاعب الذي يليه الذي بدوره يكرر نفس الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة أولاً .



## ٨- الجوك :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوافق
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٠ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب كرة يد مساحته ٢٠ متر × ٤٠ متر
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في قاطرتين وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالوثب عاليا مع رفع الذراعين عاليا في نفس التوقيت باستمرار حتى الوصول إلي خط النهاية ثم يعود بنفس الطريقة ليلمس زميله الذي يليه الذي بدوره يكرر نفس الأداء وهكذا .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة قبل الفريق الآخر .



## سابعاً - القدرة

يُعتبر عنصر القدرة من عناصر اللياقة البدنية المركبة حيث أن القدرة هي حاصل مقدار (القوة × السرعة) وبالتالي هي ناتج عنصرين معا ، ويمكننا القول بأن القدرة هي أقصى ما يمكن للفرد بذله من قوة أو إخراجها عند الأداء لمرة واحدة فقط بأقصى سرعة ممكنة ويمكن تسجيلها عن طريق المسافة التي يقطعها الفرد أو المسافة التي تقطعها الأداة المقذوفة .

كما يعتمد النجاح في اداء العديد من المهارات الرياضية علي كفاءة اللاعب في المحافظة علي معدل انتاج القدرة العضلية علي مدي الاداء المهارى ومن الطبيعي أن يتناسب الحد الأقصى للقدرة العضلية عكسيا مع زمن الأداء .

### تعريف القدرة :

القدرة هي ناتج (القوة × السرعة) وبالتالي يمكننا القول بأن القدرة هي " القوة المميزة بالسرعة " أو " مقدرة الفرد علي بذل أكبر قدر من القوة في أقل زمن ممكن " وهي أيضا " مقدرة الفرد في التغلب علي مقاومات باستخدام سرعة حركة مرتفعة وهي عنصر مركب من القوة والسرعة " .

### عوامل زيادة القدرة :

رغم أن القدرة تتكون من مكون القوة ومكون السرعة فهي يمكن أن تزيد بزيادة مكون القوة وزيادة مكونة سرعة الانقباض العضلي ، أو زيادة كل ن المكونين معا ، وعادة ما يكون أفضل وسيلة لزيادة القدرة هو زيادة مكون القوة .

## بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر القدرة :

## ١- مسافة أكبر وقفز أقل

تنمية عنصر القدرة	الهدف من اللعبة :
١٠ لاعبين في صف	اللاعبين :
مساحته ١٠ × ٣٠ متر	الملعب :
بدون أدوات	الأدوات :
يقف اللاعبون في صف عند خط البداية وعند الإشارة يقوم اللاعبون بالوثب باستمرار بحيث يستطيعون في كل مرة احداث أكبر مسافة ويتم حساب عدد مرات الوثب لكل لاعب حتي الوصول إلي خط النهاية.	شرح اللعبة
اللاعب الفائز هو الذي يستطيع اجتياز المسافة كاملة بأقل عدد من الوثبات	تحديد الفائز :

۲۴۹



## ٢- الثعلب الطائر :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القدرة
اللاعبين :	١١ لاعب في دائرة بداخلها أحد اللاعبين
الملعب :	ملعب صغير مساحته ١٠ × ١٠ متر
الأدوات :	٥ كرة يد
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في دائرة كبيرة واللاعب بداخل الدائرة يكون في داخل دائرة صغيرة وهو الثعلب ويكون في وضع الاتعاء ويكون هناك ٥ كرات بحيث يكون مع كل لاعبين كرة ويتم التمرير بينهم وعلي الثعلب أن يتحين الفرصة لمسك الكور وعندما يقتنص أحد الكرات يخرج اللاعبان ومعهما كرة وهكذا مع ملاحظة أن يقوم الثعلب بخطف الكرة وهو في حالة وثب
تحديد الفائز :	اللاعبان اللذان يستمران للنهائية هما الفائزان.

۲۵۱



## ٣- الحجالون :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القدرة
اللاعبين :	٢٠ لاعب في فريقين كل ١٠ لاعبين فريق في قاطرتين متواجهتين
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ × ٣٠ متر
الأدوات :	٤ أقماع
شرح اللعبة	يقف كل فريق عند كل قمع بحيث يكون كل فريق ١٠ لاعبين مقسمين إلي نصفين كل ٥ لاعبين في أحد أركان الملعب والمسافة بين القمعين ٢٥ متر وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالحجل للوصول إلي أول لاعب في نصف الفريق الآخر ليلمسه والذي بدوره يقوم بتكرار الأداء وهكذا.
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يقوم جميع لاعبيه بأداء اللعبة أولاً



## ٤- الوثب بقدم واحدة فوق الحواجز :

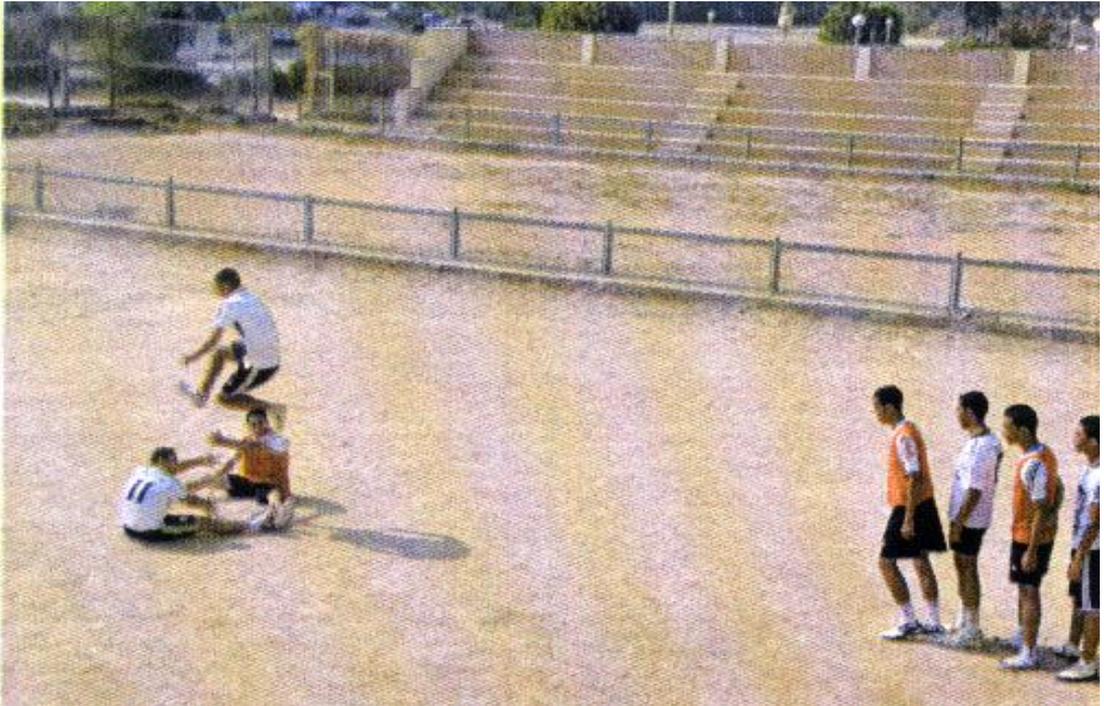
الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر القدرة
اللاعبين :	١٨ لاعب مقسمين إلي ٣ فرق كل فريق ٦ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ٢٠ × ٣٠ متر
الأدوات :	١٨ حاجز ألعاب قوي
شرح اللعبة	يقف كل فريق وأمامه ٦ حواجز بين كل حاجز ١ متر وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بالجري ثم الوثب بقدم واحدة فوق الحواجز ثم الجري للوصول إلي خط النهاية والعودة لتكرار الأداء في طريق العودة للمس الزميل الذي يليه والذي بدوره يكرر نفس الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة أولاً .

۲۰۰



## ٥- شبر شبرين

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر القدرة
اللاعبين :	١٠ لاعبين في قاطرة منها لاعبان جالسان متواجهان
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	بدون أدوات
شرح اللعبة	<p>يجلس لاعبان فتحا متواجهان ويقوم كل منهما بوضع أحد يديه مفتوحة وزميله كذلك فوقها ثم يقوم اللاعبون بالوثب من فوقها واحد تلو الآخر واللاعب الذي يلمس أيدي اللاعبين يخرج ، ثم يتم تزويد الارتفاع شيئاً فشيئاً باليدين الآخرين ثم بأحد القدمين ثم بالقدمين الأخرتين وهكذا</p>
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو الذي يستمر حتى النهاية



## ٦- القفز بالقدمين فوق الحاجز

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر القدرة
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٠ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٣٠ متر
الأدوات :	٢٠ حاجز ألعاب قوي
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في قاطرتين وأمام كل قاطرة ١٠ حواجز بين كل حاجزين ٢م وعند إشارة البدء يقوم أول لاعب في كل قاطرة بالجري ثم الوثب من فوق الحواجز بالقدمين إلي النهاية ثم يجري زميله الذي يليه والذي بدوره يكرر الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع لاعبيه من أداء اللعبة أولاً .

۲۵۹



## ٧- رمي الكرة الطبية لأبعد مسافة :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القدرة
اللاعبين :	١٠ لاعبين يقفون في صف واحد
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٣٠ متر
الأدوات :	كرة طبية وزنها ٢ كيلو
شرح اللعبة	يقوم كل لاعب برمي الكرة الطبية تماما وكأنه يقوم برمية التماس في كرة القدم ويتم تحديد المسافة لكل لاعب
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو الذي يقوم برمي الكرة لأبعد مسافة



## ٨- القفز فوق الحبل :

الهدف من اللعبة :	تتمية عنصر القدرة
اللاعبين :	٨ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	حبل
شرح اللعبة	يقوم لاعبين بمسك حبل بينهما ويقف اللاعبون في قاطرة وبعد الإشارة يقوم اللاعب الأول بالوثب فول الحبل الذي يزداد ارتفاعه بعد أداء اللاعبون للوثب علي نفس الارتفاع ويخرج اللاعب الذي يلمس الحبل وهكذا
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز الذي يستمر حتى النهاية



## ثامناً - التوازن

تتطلب أغلب الألعاب الرياضية من الفرد مقدرة عالية من حيث سيطرته علي أعضاء جسمه وبوجه خاص من الناحية العضلية والعصبية حتى يستطيع أن يكون الفرد قادرا علي الاستمرار في الأداء وتحقيق أهداف الممارسة وخصوصا الألعاب الرياضية العنيفة التي تتطلب من الفرد قدرا عاليا من التوازن .

### تعريف التوازن :

يعرف التوازن علي أنه " السيطرة علي الجسم وحركاته عضليا وعصبيا " كما يمكن تعريفه أيضا بأنه " مقدرة الفرد علي التحكم في أجهزة الجسم من الناحية العضلية والعصبية " ، كما يري آخرون أن التوازن هو " المقدرة علي الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات والحركة " والرأي الأكثر وضوحا وشمولية في هذا السياق أن التوازن هو " مقدرة الفرد علي الاحتفاظ بجسمه أو أجزاء جسمه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي المعقد لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية الموجه للعمل ضد تأثيرات قوة الجاذبية " .

### أنواع التوازن :

١. توازن استاتيكي : يعني التوازن في الأوضاع الثابتة .
٢. توازن ديناميكي : يعني التوازن اثناء أداء الحركات .

## بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر التوازن :

## ١- المشي علي المقعد السويدي :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	٢١ لاعب مقسمين إلي ٣ فرق كل فريق ٧ في قاطرة .
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	٣ مقعد سويدي - ٣ أقماع
شرح اللعبة	يقف كل فريق في قاطرة ومن أمامهم مقعد سويدي وفي نهاية الملعب قمع وعند إشارة البدء يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري علي المقعد السويدي ثم الجري بقدم واحدة حتي يصل إلي القمع ثم الجري من طريق العودة للوصول إلي الزميل الذي يليه ليلمسه ومن ثم يقوم اللاعب الثاني بتكرار الأداء وهكذا (ملحوظة : اللاعب الذي يسقط من فوق المقعد السويدي يعود من البداية ) .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي لاعبوه من الأداء قبل الآخر .



## ٢- المشي مع حمل الكرة خلف الرقبة :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	١٥ لاعب مقسمين إلي ٣ فرق كل فريق ٥ في قاطرة .
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	٣ كرة- ٣ أقماع
شرح اللعبة	يقف اللاعب الأول من كل فريق مع ثني الجذع أماما ووضع الكرة خلف الرقبة وعند اشارة البدء يقوم اللاعب بالمشي دون أن تسقط الكرة من خلف رقبتة إلي أن يصل إلي القمع الموضوع علي خط النهاية ثم يقوم بالدوران للرجوع لزميله الذي يليه للمسح حتي يكرر الأداء وهكذا وفي حالة سقوط الكرة يقف اللاعب لتصحيح الوضع ثم الاستمرار في الأداء .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي لاعبوه من الأداء قبل الآخر .



## ٣- التنطيط بالقدم

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	١٠ لاعبين في دائرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	١٠ كرات قدم
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في دائرة مع كل لاعب كرة وعند إشارة البدء يقوم كل لاعب بتنطيط الكرة واللاعب الذي يسقط منه الكرة يصبح خارج اللعبة
تحديد الفائز :	اللاعب الذي يستمر إلي النهاية يكون نهو اللاعب الفائز.

۲۷.



## ٤- الجري مع حمل كرتي اليد :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	٢٠ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٠ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ × ٣٠ متر
الأدوات :	٤ كرة يد - ٢ قمع
شرح اللعبة	يقف اللاعب الأول من كل فريق والذراعان مفتوحتان ومفرودتان للجانب وعلي يد كل منهما كرة يد وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من كل فريق بالجري بالكرتين دون أن تسقط إحداهما أو كلاهما وإذا حدث ذلك يقف اللاعب ليصحح وضعه إلي أن يصل اللاعب إلي القمع الموجود عند خط النهاية ثم يعود بنفس الطريقة ليلمس زميله الذي يليه والذي بدوره يكرر الأداء وهكذا.
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي لاعبه من الأداء قبل الآخر .



## ٥- التوازن بالكرة

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	١٠ لاعبين في دائرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ٢٠ متر
الأدوات :	١٠ كرات قدم
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في دائرة ومع كل لاعب كرة ويقف اللاعب علي احدي قدميه ويرفع القدم الأخرى وعليها كرة قدم دون أن تسقط الكرة وفي حالة سقوطها يقوم اللاعب بالخروج من اللعبة .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو الذي يستمر حتى النهاية .



## ٦- الميزان

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	١٠ لاعبين يقفون في صف
الملعب :	ملعب صغير مساحته ١٠ × ١٠ متر
الأدوات :	١٠ كرات يد
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في صف وفي وضع الميزان (الذراعان جانب والوقوف علي رجل واحدة والأخري مفرودة للخلف ) مع وضع كرة اليد أعلي الظهر وخلف الرقبة ويخرج من اللعبة اللاعب الذي يلمس برجله المفرودة خلفا الأرض أو تسقط الكرة منه .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو الذي يستمر حتي النهاية



## ٧- المشي والكرة بين القدمين :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	١٢ لاعب يقفون في صف
الملعب :	ملعب مساحته ٢٠ × ٣٠ متر
الأدوات :	١٢ كرة قدم
شرح اللعبة	يقف كل لاعب علي خط البداية مع وضع الكرة بين القدمين وعند إشارة البدء يقوم كل لاعب بالمشي والكرة بين قدميه ، ويخرج من اللعبة من تسقط منه الكرة .
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو الذي يستمر حتي النهاية



## ٨- الجري اثنين اثنين :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر التوازن
اللاعبين :	٢٤ لاعب مقسمين إلي فريقين كل فريق ١٢ لاعب
الملعب :	ملعب مساحته ٢٠ × ٣٠ متر
الأدوات :	١٢ حبل
شرح اللعبة	يقوم كل لاعبين من كل فريق بربط رجليهما العكسية معا ( الرجل اليميني لأحد اللاعبين مع الرجل اليسرى للاعب الأخر ) وعند اشارة البدء يقوم اللاعبان بالجري معا للوصول إلي خط النهاية ثم الدوران والعودة ليلمس اللاعبان الذين يليهما ليكررا الأداء وهكذا
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي ينتهي من اللعبة أولا.

۲۸۰



## تاسعاً - الدقة

عنصر الدقة هو أحد أهم عناصر اللياقة البدنية وخصوصاً في الألعاب التي تتطلب إحراز الأهداف أو النقاط وبالتالي فإن عنصر الدقة يجب الاهتمام به في برنامج التدريب الرياضي ، ويتطلب ذلك العنصر من الفرد السيطرة علي جميع أجزاء جسمه وحركاته الإرادية وذلك لتحقيق الهدف ، وأغلب الألعاب الرياضية تتطلب من الفرد ذلك حيث يكون الغرض إحراز الهدف أو النقطة .

### تعريف الدقة :

تعرف الدقة علي أنها : " مقدرة الفرد علي السيطرة علي الحركات الارادية وتوجيهها لتحقيق هدف معين " .

## بعض الألعاب الصغيرة لتنمية عنصر الدقة :

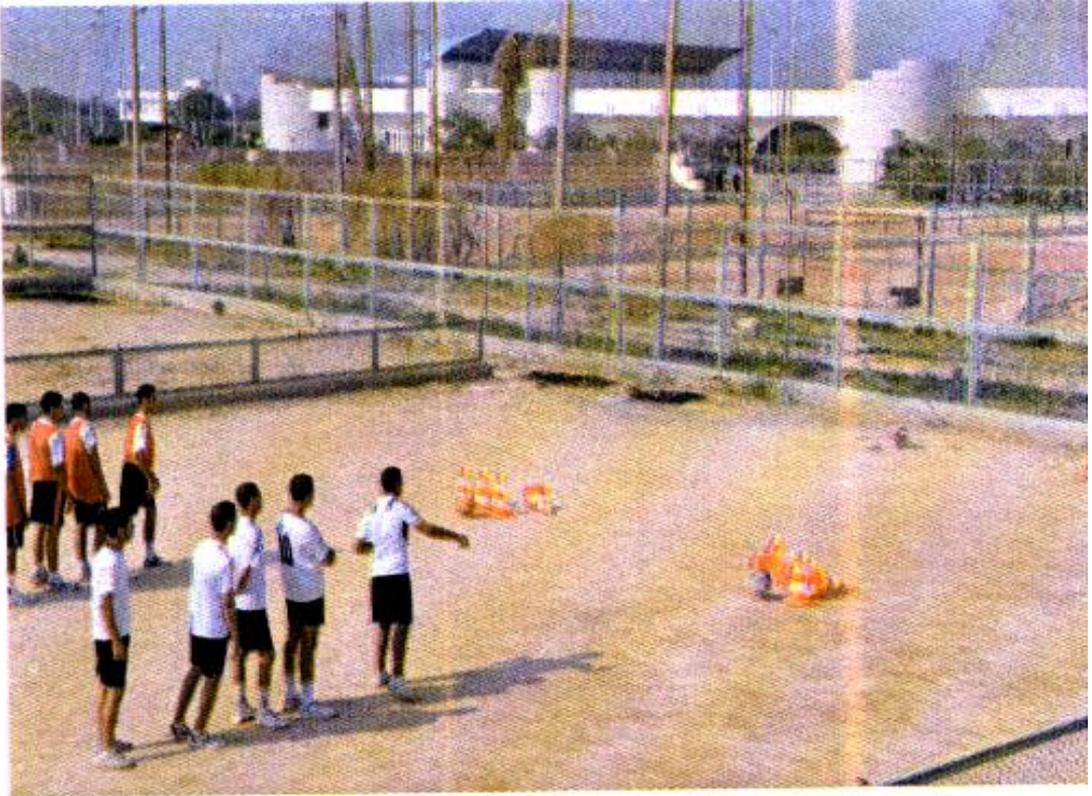
## ١- صيد العصافير

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الدقة
اللاعبين :	١٠ لاعبين في دائرة داخلها أحد اللاعبين
الملعب :	ملعب صغير ١٠ × ١٠ متر
الأدوات :	١٠ كرات يد ، كرة طائرة .
شرح اللعبة	يقف أحد اللاعبين داخل الدائرة وعند الإشارة يقوم برفع الكرة لأعلي ومن ثم التصويب علي الكرة لمحاولة اصطيادها
تحديد الفائز :	اللاعب الفائز هو الذي يصطاد الكرة



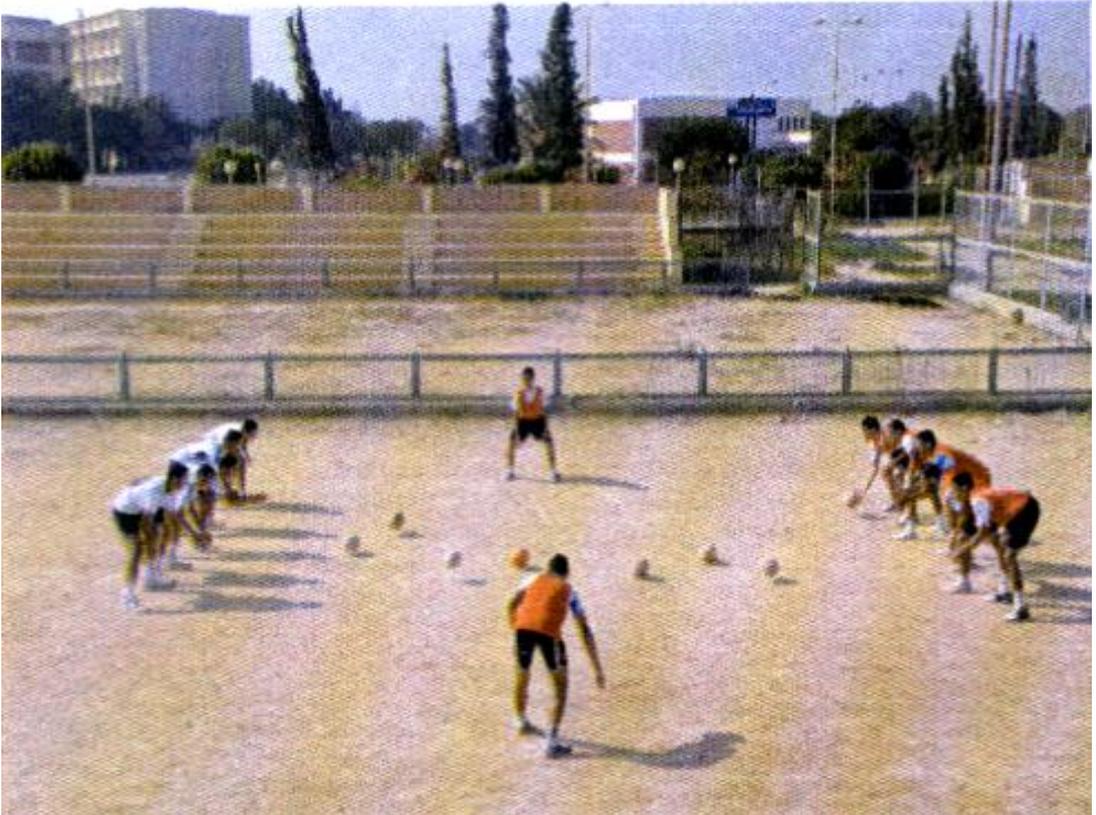
## ٢- بولنج الأقماع

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الدقة
اللاعبين :	١٠ لاعبين علي فريقين كل فريق ٥ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ١٠ متر
الأدوات :	١٠ أقماع - ٢ كرة سلة
شرح اللعبة	يوضع أمام كل فريق ٥ أقماع في صف واحد وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول بالتمرير علي الأقماع ويتم احتساب عدد الأقماع التي يتم ايقاعها في كل مرة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط



## ٣- صيد كرة اليد المتحركة :

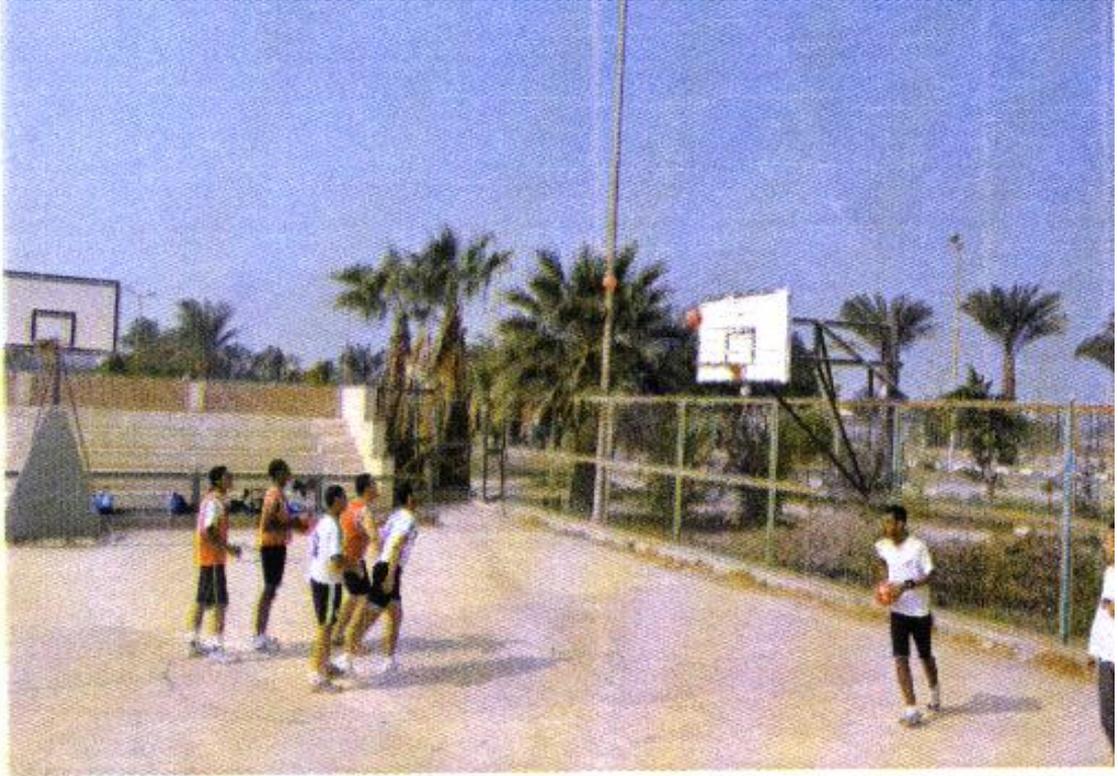
الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الدقة
اللاعبين :	١٠ لاعبين في فريقين كل فريق ٥ لاعبين في صف ولاعبان أخران لتمير الكرة بينهما في منتصف الملعب.
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ × ١٥ متر
الأدوات :	١ كرة يد
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في صفين متواجهين وعند الإشارة يقوم اللاعبان اللذان في منتصف الملعب بتمرير الكرة بينهما وباقي اللاعبين بالتصويب علي الكرة الممررة ويكرر الأداء عدد من المرات يحدده القائد . وتحتسب نقطة للفريق الذي يصطاد أحد لاعبيه الكرة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الفريق الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط.



## ٤- التصويب علي السلة :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الدقة
اللاعبين :	١٤ لاعب في فريقين كل فريق ٧ لاعبين في قاطرة
الملعب :	نصف ملعب كرة سلة .
الأدوات :	كرة سلة ، بوردة باسكيت
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في قاطرتين وعند الإشارة يقوم اللاعب الأول من الفريق (أ) بالتصويب علي الباسكيت من خط الرمية الحرة ومن بعده اللاعب الأول من الفريق (ب) وهكذا وكلما أصاب اللاعبون السلة تحتسب لهم نقطة .
تحديد الفائز :	يفوز الفريق الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط

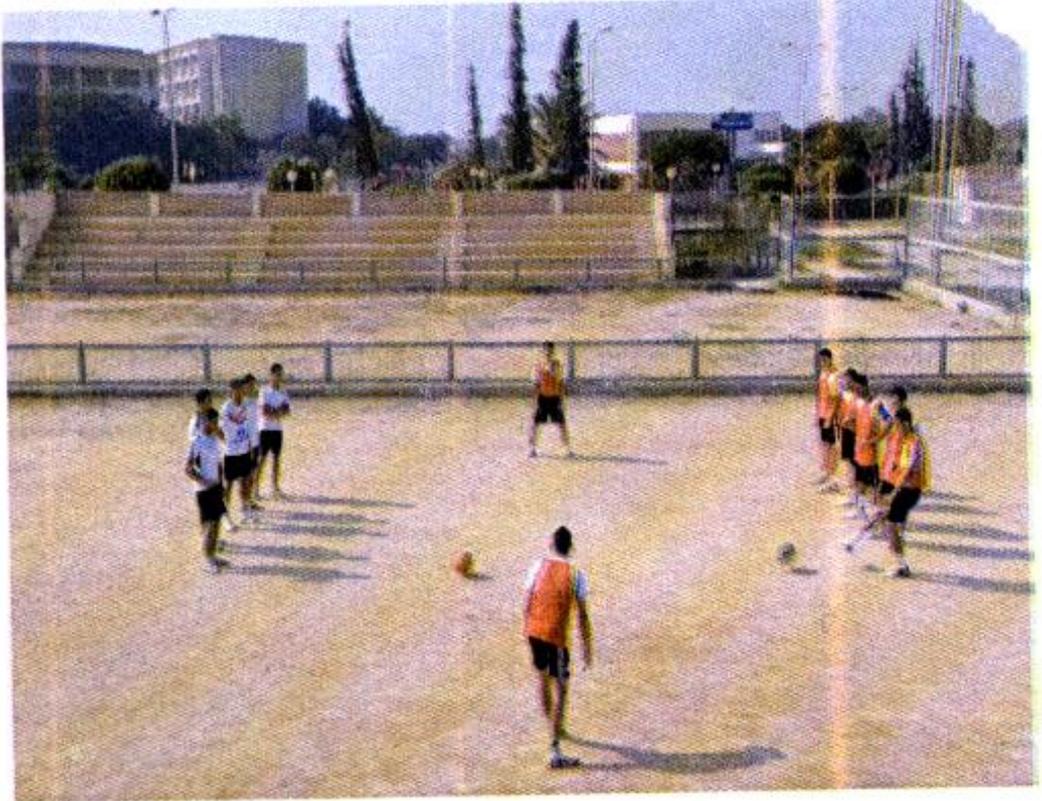
۲۸۹



## ٥- صيد الكرة بالقدم

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الدقة
اللاعبين :	١٢ لاعب في فريقين كل فريق ٥ لاعبين في صف ولاعبان يمرران الكرة بينهما في منتصف الملعب
الملعب :	ملعب مساحته ١٥ × ١٥ متر
الأدوات :	٢ كرة قدم - كرة طبية ٢ك .
شرح اللعبة	يقف اللاعبون في صفين متواجهين ويتم ترقيمهم من ١ - ٥ وهناك لاعبان في منتصف المسافة بين الفريقين يمرران الكرة الطبية بعرض الملعب ويقوم القائد بالنداء من ( ١ : ٥) وهذا الرقم يقوم صاحبه بمحاولة صيد الكرة الطبية بالتصويب عليها بالقدم واللاعب الذي يستطيع ذلك يحتسب لفريقه نقطة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز هو الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط .

۲۹۱



## ٦- التصويب علي الكرة فوق القمع :

الهدف من اللعبة :	تنمية عنصر الدقة
اللاعبين :	١٢ لاعب مقسمين علي فريقين كل فريق ٧ لاعبين في قاطرة
الملعب :	ملعب مساحته ١٠ × ١٥ متر
الأدوات :	٢ قمع ، ٢ كرة يد ، ٢ كرة طائرة
شرح اللعبة	يوضع أمام كل فريق قمع وتثبت عليه كرة طائرة ومع اللاعب الأول من كل فريق كرة يد وعند الاشارة يصوب اللاعب الأول علي الكرة الطائرة لمحاولة صيدها وتحتسب نقطة للفريق الذي يستطيع أحد أعضائه صيد الكرة الطائرة .
تحديد الفائز :	الفريق الفائز الذي يحصل علي أكبر عدد من النقاط

۲۹۳





## الفصل الرابع

- نماذج وحدات تدريبية العاب صغيرة

## نماذج وحدات تدريبية ألعاب صغيرة لتنمية أهداف مختلفة

الزمن (٣٠ دقيقة)

الوحدة الأولى

هدف الوحدة : تنمية البعد النفسي المتمثل في (الثقة بالنفس)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- المشي مع مرجحة الذراعين عالياً</p> <p>٢- (الوقوف فتحا) ثني الذراعين عمل دوائر بالمرفقين من مفصلي الكتفين</p> <p>٣- لعبة من الأسرع :</p> <p>يقسم الملعب إلى ثلاث أقسام يتم وضع كرتين راكت في كل جزء ويقسم التلاميذ في قطارات وأمام كل قطار سلة وعند إعطاء إشارة البدء يجري التلميذ الأول من كل قطار إلى ثلث الملعب وإحضار الكرتين من الراكت والرجوع بهم إلى خط البداية ووضعهم في السلة ثم يعود إلى الثلث الثاني وإحضار الكرات وهكذا إلى أن ينتهي إلى الجزء الثالث ، القاطرة التي تنهي أولاً هي الفائزة .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- عكس طبيعة اللعبة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين بحيث يتراوح عدد كل فريق من أربعة إلى عشرة تلاميذ وتعطى كرة قدم لأحدهما ليقوم بالتمرير فيما بينهم والعمل على عدم حصول الفريق الآخر عليها ثم التمرير بالقدم ولكن عند التصويب على المرمى يتم باليد والفريق الفائز هو</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

<p>الذي يحرز أهداف أكثر .</p> <p>٢- التمرير في دائرة :</p> <p>ترسم دائرة داخل الملعب ويقف التلاميذ على محيط الدائرة ويقف تلميذ في منتصف الدائرة ومعه كرة ويقوم بتمرير الكرة إلى التلميذ واحد يلي الآخر والتلميذ الذي تقع منه الكرة تحسب عليه نقطة وأقل تلميذ في النقاط هو الفائز .</p>		
<p>١- (جلوس تربيعة) ميل الرأس للخلف ثم رفعها لأعلى مع تنظيم التنفس .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً) رفع الذراعان عالياً مع أخذ شهيق ثم ثني الجذع أماماً أسفل واستخراج الزفير ببطء</p>	٣ ق	الجزء الختامي

الزمن (٣٠ دقيقة)

الوحدة الثانية

هدف الوحدة : الإصرار والجدية

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (وقوف) الوثب فتحاً مع رفع الذراعين جانباً عالياً</p> <p>٢- (جلوس الربيع . مسك القدمين) الضغط على الركبتين لأسفل</p> <p>٣- تعدية الزميل فتحاً :</p> <p>يقف التلاميذ قاطرتين وأمام كل قاطرة زميل في وضع وقوف ثني الجذع وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول في كل قاطرة بالجري والقفز فتحاً من فوق الزميل والجري للوقوف خلف القاطرة ثم يقوم باقي اللاعبين بأداء نفس الحركة في صورة تنافسية مع تشجيع القاطرة التي تنهي السباق أولاً .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- القدم العملاق :</p> <p>يقسم التلاميذ قاطرتين ويتم وضع قدم التلاميذ داخل قطعة خشبية طويلة تشبه الحذاء وعند إعطاء إشارة البدء يتم التقدم للأمام والفريق الذي ينهي السباق أولاً هو الفائز .</p> <p>٢- الهروب من الموانع :</p> <p>يقف التلاميذ على هيئة قاطرات وأمام كل قاطرة صندوق خشب يقوم التلميذ الأول بالقفز من فوقه فتحاً ثم يقوم بالوثب على هيئة وثبة الأرنب ثم يقوم</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

<p>بالزحف لتغذية الحاجز الموضوع من أسفل ثم الجري والدخول من الطوق الموضوع والجري لنهاية الملعب والقاطرة الفائزة هي التي تنهي أولاً .</p>		
<p>١- (الوقوف فتحاً - ثبات الوسط) التقوس الخفيف خلفاً مع أخذ شهيق عميق ثم الميل أماماً وإخراج الزفير ببطء .</p> <p>٢- (وقوف) ميل الرأس للخلف باسترخاء ثم أماماً للمس الصدر مع تنظيم التنفس .</p>	٣ ق	الجزء الختامي

## هدف الوحدة : المرح والسرور والمتعة

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (وقوف) تبادل رفع الذراعين عالياً</p> <p>٢- (وقوف فتحاً) الذراعين جانباً عمل دوائر صغيرة والتدرج بالارتفاع بالدوائر .</p> <p>٣- نفخ البالونات :</p> <p>يقف التلاميذ على هيئة صف وفي نهاية الملعب يوجد أمام كل تلميذ بالونة عند إعطاء إشارة البدء يجري التلاميذ إلى خط النهاية ومسك البالونة ونفخها والجري بها إلى خط البداية ومن يصل أولاً يقوم بفرقة بلونته ويعتبر هو الفائز .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- الدرجات فوق الأكواب :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى قاطرات وأمام كل قاطرة أكواب بلاستيكية على بعد ١ متر بين كل كوب وآخر وبعد هذه الأكواب بمسافة مترين توجد مرتبة وعند إعطاء إشارة البدء يقوم كل تلميذ في بداية كل قاطرة بالجري ثم الوثب من فوق الأكواب ثم عمل درجة أمامية من فوق المرتبة ثم الرجوع بسرعة إلى قاطرته ، اللاعب الذي يلمس أو يقع الكوب يخرج من اللعبة والقاطرة التي تنهي أولاً هي الفائزة .</p> <p>٢- الكرة المرتدة :</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

يتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات متساوية والملعب عبارة عن جدار خالي من العوائق ويرسم خط بعيد عنه ٧ متر وهو خط البداية ، ويقف كل فريق في قاطرة خلف خط البداية وأمام هدف مرسوم على الحائط ومع كل فريق كرة يد وعند رؤية الإشارة يبدأ التلميذ الأول بتصويب الكرة على الهدف المرسوم على الحائط والجري للوقوف خلف القاطرة في حين يجري التلميذ الثاني ليتسلم الكرة ويكرر العمل .

- ١- (وقوف) الجري البطئ في المكان مع التنفس العميق .
- ٢- (وقوف) الجري الخفيف وعند رؤية الإشارة التصفيق مرتين .

٣ ق

الجزء الختامي

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (وقوف . ثبات الوسط) تحريك الرقبة للخلف ببطء .</p> <p>٢- (وقوف فتحاً . ثبات الوسط) ثني الجذع على الجانبين والضغط بالتبادل .</p> <p>٣- الفارس والجواد :</p> <p>يقف كل تلميذ مع الآخر على خط البداية (☺) وفي نهاية الملعب يتم تعليق بالونات وعند إعطاء إشارة البدء يتم حمل أحد التلاميذ للآخر والجري به إلى نهاية الملعب والتلميذ المحمول يمسك بعصا ويحاول فرقة البالونة عند الوصول إليها قبل غيره .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- المندبل والسلة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فرق متساوية وأمام كل فريق على بعد ٥ متر سلة معلقة على حائط ومع كل تلميذ في كل فريق كرة يد ويتم ربط الأعين بمندبل وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول من كل قطار بمحاولة وضع الكرة في السلة والفريق الذي يحرز عدد أكبر من الكرات في السلة هو الفائز .</p> <p>٢- تتابع البدء :</p> <p>يتم تحديد الملعب ويقسم إلى حارات وتوضع علامات في كل حارة الأولى على بعد ١٠ متر من</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

خط البداية والأخرى على بعد ٢٠ متر ويتم تقسيم التلاميذ إلى مجموعات وكل مجموعة ٣ تلاميذ ، ويجلس تلميذ من كل فريق على خط البدء وعند رؤية إشارة البدء يجري من وضع الجلوس ، البدء المنخفض حتى يلمس التلميذ الثاني ويجري الثاني حتى يلمس التلميذ الثالث ، ويجري الثالث حتى خط النهاية والفريق الذي يصل أولاً يكون هو الفائز ويتم تشجيعه .

- ١- (وقوف فتحاً . الذراعان أماماً) مرجحة الذراعان أماماً أسفل مع البقاء لأطول وقت ممكن باسترخاء .
- ٢- أخذ شهيق من الأنف ٣ عدات والاحتفاظ به ٣ عدات ثم إخراجه في ٣ عدات .

٣ ق

الجزء الختامي

هدف الوحدة : تنمية البعد التربوي (التعليمي) المتمثل في (حب الاستطلاع)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- المشي مع ثني الركبتين زاوية قائمة ثم فردها مع عمل مرجحات ودورانات للذراعين وتنظيم التنفس .</p> <p>٢- (وقوف مواجه (: الوضع أماما تشبيك اليدين أماماً) تبادل ثني الذراعين .</p> <p>٣- اسحب إلى الدائرة :</p> <p>ترسم في وسط الملعب دائرتان متحدتان في المركز . يحيط جميع التلاميذ بالدائرة الكبيرة وأيديهم متماسكة بقوة ويبدأ التلاميذ مع الصفارة التحرك حول الدائرة إلى اليمين دون فك الأيدي ويتوقف بعد سماع الصفارة بحيث يقفز الجميع إلى الدائرة الصغيرة ومن لا يستطيع ذلك يخرج من اللعبة .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- الرمي على السلة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين ويقفون خلف خط البداية ، ومع كل فريق كرة سلة وعند الإشارة يبدأ التلميذ الأول في الجري بالكرة ثم التصويب على السلة ثم يمرر الكرة للتلميذ التالي ويقف خلف القاطرة والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف .</p> <p>٢- الكرة بين الموانع :</p> <p>يتكون الفريق من خمسة تلاميذ ويقف الفريق على</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

شكل قاطرة وأمام القاطرة العديد من الموانع ويعطي التلميذ الأول من كل فريق كرة قدم ، وعند الإشارة يقوم التلميذ الأول من كل فريق بالجري بالكرة من بين الموانع والعودة حتى يسلم الكرة للتلميذ الذي يليه ، وهكذا .

والفريق الفائز هو الذي ينتهي جميع أفراداه أولاً .

- ١- المشي الرياضي مع التصفيق بإيقاع معين .
- ٢- (وقوف) الوثب لأعلى اليمين والشمال وعمل نصف دورة في الهواء ، تبادل التصفيق ٣ مرات .

٣ ق

الجزء الختامي

الوحدة السادسة

الزمن (٣٠ دقيقة)

هدف الوحدة : تنمية البعد الاجتماعي المتمثل في (تفاعل اجتماعي)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (وقوف) ثني الجذع أماماً أسفل .</p> <p>٢- (وقوف) المشي أماماً مع دوران الذراعين أماماً وعالياً عدة مرات .</p> <p>٣- الجري بشرط :</p> <p>يقف جميع التلاميذ في دائرة واحدة ومواجهين منتصفها ويبعد كل تلميذ عن الآخر مسافة متر وعند إعطاء إشارة البدء تمرر الكرة بين التلاميذ حول الدائرة والتلميذ الذي تقع منه الكرة يقوم بالجري حول الدائرة إلى أن يبقى فائز .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- تبادل المراقبة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعتين متساويتين ويحدد الملعب بخطين المسافة بينهم ١٥ متر ويرسم في وسط الملعب دائرة ، ويقف كل فريق على خط في شكل منسق وعند رؤية إشارة البدء ينطلق كل فريق من جهة اليمين إلى الخط الآخر لتبادل الأماكن وكل فريق يصل أولاً إلى الخط الآخر تحسب له نقطة ويكرر ذلك خمس مرات .</p> <p>٢- كرة الهواء :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعات متساوية في العدد وكل</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

<p>مجموعة معها كرة طائرة عند إعطاء إشارة البدء يتم تمرير الكرة في الهواء بين أفراد المجموعة الواحدة والمجموعة التي تستطيع الحفاظ على الكرة أكبر فترة ممكنة هي المجموعة الفائزة .</p>		
<p>١- المشي للأمام والخلف على الأنشطة باسترخاء . ٢- السير لفة حول الملعب ببطء .</p>	<p>٣ ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>

الوحدة السابعة

الزمن (٣٠ دقيقة)

هدف الوحدة : تنمية البعد الاجتماعي المتمثل في (التعاون مع الآخرين)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (رقود) تتي الركبتين على الصدر بالتبادل .</p> <p>٢- (وقوف . ثبات الوسط ) الوثب في المكان .</p> <p>٣- الدب في الحفرة :</p> <p>يقف التلاميذ في الدائرة متشابكي الأيدي معاً ويقف الدب داخل الدائرة (الحفرة) يحاول الخروج منها من خلال فك أيدي التلاميذ المتشابكة أو بالزحف تحت أذرعهم أو بأي وسيلة أخرى وعندما يستطيع الخروج يجري خلفه جميع الطلاب لمسكه والطالب الذي يمسكه أولاً يكون الدب .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- تمرير الكرة إلى زميل . تتابع الكرة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى مجموعات متساوية ودليل كل مجموعة معه كرة سلة وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلميذ الأول في كل قاطرة بتمرير الكرة من فوق الرأس إلى التلميذ رقم اثنين في المجموعة والتلميذ رقم اثنين يمرر الكرة منه أسفل الرجل إلى التلميذ الثالث وهكذا حتى آخر تلميذ والمجموعة التي تستطيع تمرير الكرة من التلميذ الأول حتى الأخير بسرعة هي الفائزة .</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

<p>٢- الدوران حول العلم بالكرة :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى ثلاث مجموعات والملعب عبارة عن مستطيل طوله ٢٠ متر وعرضه ١٠ متر ويرسم خط على بعد ٢ متر من خط البداية ويثبت أعلام عند خط النهاية . تقف كل مجموعة خلف خط البدء وأمام العلم الخاص بهم ومع التلميذ الأول كرة سلة وعند الإشارة يبدأ التلميذ الأول بالجري في اتجاه العلم مع تنطيط الكرة ، وعند الوصول إلى العلم يقوم بالدوران حول العلم ثم العودة ويسلم الكرة إلى التلميذ الثاني في المجموعة ليقوم بنفس العمل ويقف هو خلف القاطرة .</p>		
<p>١- (جلوس تربيعة) رفع وخفض الذراعين بارتخاء مع التنظيم التنفس .</p> <p>٢- (رقود . الذراعين جانباً) ثني الركبتين على الصدر ثم فردها ببطء زحفاً على الأرض .</p>	٣ ق	الجزء الختامي

هدف الوحدة : تنمية البعد الاجتماعي المتمثل في (إنكار الذات)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (وقوف) الجري في المكان .</p> <p>٢- (جلوس على أربع ) قذف القدمين خلفا ثم تباعد القدمين خارجاً .</p> <p>٣- المنديل :</p> <p>يقس التلاميذ إلى مجموعتين وتقف كل مجموعة في قاطرة وبين القاطرتين مسافة مناسبة ويقف المدرس على بعد حوالي ١٠م من القاطرتين ويعطي كل تلميذ في المجموعتين رقم ، وعندما ينادي المدرس على الرقم المطلوب يقوم التلميذ صاحب الرقم من كل مجموعة بالجري نحو المدرس وخطف المنديل والتلميذ الذي يستطيع أن يحصل على المنديل يكون هو التلميذ الفائز .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- العبور بالرأس :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين يقف كل فريق في ملعبه ترتفع الشبكة عن الأرض بمقدار ٢ متر يقوم كل فريق بتنظيم مركز اللاعبين ، تعطى الكرة لأحد الفريقين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم التلاميذ بتمرير الكرة فيما بينهم ولكن يتم تعدي الكرة إلى ملعب الفريق الآخر عن طريق الرأس والفريق الذي تعبر الكرة</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

<p>ملعب المنافس بدون الرأس تحسب عليه نقطة .</p> <p>٢- لعبة كن بعيداً :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين بحيث يكون عدد التلاميذ في كل فريق من ٤ : ١٠ وتعطى الكرة لأحدهما ليقوم بالتمرير فيما بين أفرادها والعمل على عدم حصول الفريق الآخر عليه ويكون التمرير بالقدم لا يجوز للتلاميذ مسك الكرة باليد ، الفريق الذي يستطيع الحفاظ على الكرة أكبر فترة ممكنة دون أن يستطيع الفريق الآخر الحصول عليها يكون هو الفريق الفائز .</p>		
<p>١- الرقود على الظهر وفتح الذراعين والرجلين وأخذ شهيق عميق وزفير ببطء .</p> <p>٢- رفع الذراعين عالياً لأخذ شيق في ٥ عدات ثم خفض الذراعين بسرعة في عدتين وإخراج الزفير في ٥ عدات .</p>	<p>٣ ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>

هدف الوحدة : تنمية البعد الاجتماعي المتمثل في (تنمية علاقات طيبة مع الآخرين)

المحتوى	الزمن	أجزاء الوحدة
<p>١- (وقوف) الوثب مع ثني الركبتين كاملاً .</p> <p>٢- (وقوف . الذراعان جانباً) دوران الذراعان مع زيادة محيط الدائرة .</p> <p>٣- المسافة المنقطة :</p> <p>ينتشر التلاميذ في الملعب ويقف كل تلميذ منهم داخل دائرة صغيرة فيما عدا المسافة والمطارد تجري المسافة لمحاولة مسك المطارد ، يدخل المطارد أي دائرة بإحدى قدميه أو بالقدمين معاً فيضطر شاغل الدائرة إلى تركها فوراً ويصبح مطارداً بينما المطارد ليصبح لاعباً منتشراً ثابتاً .</p>	٧ ق	الإحماء
<p>١- الطبق الهدف :</p> <p>يقسم التلاميذ إلى فريقين (ملعب كرة اليد) يتم تمرير الكرة باليد فيما بينهم لمحاولة الوصول إلى مرمى الفريق المنافس مع وضع مجموعة من الأطباق البلاستيكية في منتصف المرمى لكل فريق والفريق الفائز هو الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف شرط وقوع الأطباق البلاستيكية الموجودة داخل كل مرمى مع محاولة كل فريق حمايتها .</p> <p>٢- التمرير والقطع :</p>	٢٠ ق	الجزء الرئيسي

<p>يقسم التلاميذ إلى أكثر من دائرة ، كل دائرة بها (٥) تلاميذ ، أحدهم داخل الدائرة ، ومع كل دائرة كرة سلة ويتم التمرير بها فيما بينهم ، ويحاول لاعب المنتصف قطع الكرة ، وعند قطعها من أحدهم يأخذ مكانه على الدائرة والفائز التلميذ الذي لا يدخل داخل الدائرة .</p>		
<p>١- الجري في الملعب مع مصاحبة الموسيقى وعند توقف الموسيقى على التلاميذ الوثب داخل الأطواق الموضوعه على الأرض . ٢- المشي الرياضي مع التصفيق بإيقاع معين .</p>	<p>٣ ق</p>	<p>الجزء الختامي</p>

- ١- ابتسام عبد القادر عبد العزيز : تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب الصغيرة على تنمية بعض مهارات التنس للناشئات من سن ٩ - ٢١ سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، ١٩٩٩ م .
- ٢- أحمد عبد العظيم عبد الله : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تحسين الحاصل البدنية والمهارية بدرس التربية الرياضية ، إنتاج علمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنصورة ، المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضة ، العدد (١) ، سبتمبر ، ٢٠٠٣ م .
- ٣- حنان أحمد عسكر ، تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية والحركية لطفل ما قبل المدرسة من ٥ - ٦ سنوات ، بحث منشور ، مجلة علوم وفنون الرياضة ، المجلد الثاني ، العدد الأول ، جامعة حلوان ، ١٩٩٠ م .
- ٤- رابحة محمد لطفي ، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، بحث منشور ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد (٢١) ، أكتوبر ١٩٩٤ م .
- ٥- رحاب محمد الشيخ ، تأثير برنامج مقترح باستخدام الألعاب التمهيدية على تنمية المهارات الأساسية في كرة السلة لتلميذات المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالجزيرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٢ م .
- ٦- رفاعي مصطفى حسين ، تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة على مستوى أداء بعض المهارات الأساسية لناشئ كرة القدم ، بحث منشور ، مجلة

بحوث التربية الرياضية ، الجزء الثاني ، مجلد ٢١ ، ٢٢ ، الزقازيق ،  
١٩٩٢م .

- ٧- زوزو حامد المسيب ، فاعلية استخدام برنامج ألعاب تمهيدية مقترح على تعلم بعض المهارات الأساسية وتحسين بعض القدرات الحركية في كرة اليد لدى الصم والبكم، بحث منشور، مجلة علوم وفنون الرياضة، العدد الرابع والثلاثين ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ١٩٩٩م .
- ٨- شريف عبد المنعم محمد عبد القادر : تأثير برنامج مقترح للألعاب الصغيرة والتمهيدية على تنمية بعض الصفات البدنية وتعلم المهارات الأساسية لدى المبتدئين في كرة اليد ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ٢٠١٠م
- ٩- صفية منصور وآخرون ، أثر استخدام التربية الحركية والأسلوب التقليدي على مستوى بعض المهارات الحركية الخاصة بالألعاب لتلميذات المرحلة الابتدائية " دراسة مقارنة بين دولة الكويت وجمهورية مصر العربية " ، بحوث المؤتمر الدولي " الرياضة للجميع في الدول النامية " ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٥م .
- ١٠- عبد النبي الجمال ، الألعاب التمهيدية والألعاب الصغيرة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .
- ١١- عماد حمدي بليدي ، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة على تعلم بعض المهارات الحركية الأساسية لرياضة الملاكمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، ٢٠٠١م .

- ١٢- قمر أحمد خليل : فاعلية التعلم باللعب لدى تلاميذ الصف الأول الابتدائي (دراسة شبه تجريبية في مدارس مدينة دمشق الرسمية) ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا ، ٢٠٠٠م .
- ١٣- محمد أحمد إبراهيم ، مدخل الألعاب الصغيرة ، المتحدون للطباعة ، الزقازيق ، ٢٠٠٥م .
- ١٤- محمد عبد الرحمن عبد الله ، فاعلية برنامج ألعاب صغيرة باستخدام أسلوب التعلم التعاوني على تحسين الحركات الأساسية للمرحلة الأولى من التعليم الأساسي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، ٢٠٠٦م .
- ١٥- محمود إسماعيل طلبة ، برنامج مقترح للنشاط الرياضي الترويحي لتلاميذ المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنيا ، ١٩٨٥م .
- ١٦- منير مصطفى عابدين ، أثر الألعاب التمهيدية على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة السلة لطلبة كلية التربية الرياضية بالمنصورة ، بحث منشور ، المجلة العلمية للبحوث والدراسات ، كلية التربية الرياضية ببورسعيد ، جامعة قناة السويس ، ديسمبر ، ٢٠٠٢م .
- ١٧- هويدا عبد الحميد إسماعيل ، تأثير استخدام الألعاب الصغيرة والأدوات المساعدة على تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد لطلبات كلية التربية الرياضية بالزقازيق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات بالزقازيق ، جامعة الزقازيق ، ١٩٩٣م .
- ١٨- رمضان محمود عبد العال ، تأثير برنامج مقترح للألعاب الشعبية الترويحية علي المهارات الحركية الأساسية ومفهوم الانتماء لدي طفل الروضة ، بحث منشور ، مجلة اسويط لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة أسويط ، ٢٠١٢م