

اللعب نشاط سلوكي هام يقوم بدور رئيسي في تكوين شخصية الفرد وهو ظاهرة سلوكية في الكائنات الحية و يتميز فيها الإنسان على وجه الخصوص ، والميل إلى اللعب فطري وموروث في كل طفل، فالطفل يولد مزودا بعدة ميول ودوافع تنتقل إليه بالوراثة وتجعله يسلك سلوكا ليحقق أغراض خاصة به وبعده الميل إلى الحركة اشد ميول للطفل في مراحل نموه المختلفة ويرجع ذلك إلى أن اللعب نشاط تلقائي وهو ضروري للطفل ضرورة الهواء الذي يتنفسه من اجل نموه الطبيعي وسواء شئنا أم لم نشأ فإن الطفل سيلعب في البيت أو خارج البيت سواء في النهار أو في الليل، وغالبا ما يتذمرون الأهل من الطفل ومن تصرفاته.

اللعب ظاهرة طبيعية لنموهم وتطورهم وإنه الوسيلة الوحيدة للتعبير عما يريد ، وانه الطريق الوحيد للتعرف على العالم الخارجي والمحيط الذي يعيش فيه ولذلك تتوقف درجة ذكاء الطفل وتعلمه على نوع الأدوات المختارة في اللعب وكيفية استخدامها .

ومن الظواهر الملحوظة أن اللعب أخذ أشكالا مختلفة باستمرار ، تتفق مع نمو الطفل وانتقاله من مرحلة نمو إلى مرحلة أخرى فلكل مرحلة من مراحل النمو ألعابها الخاصة التي تتلاءم مع خصائص الطفل وتتطور ميوله واستعداداته وقدراته ، فأنشطة اللعب في الطفولة تكون متنوعة في أشكالها ومضمونها وطريقتها ويتوقف هذا التنوع على احتياجات الطفل في كل مرحلة من مراحل نموه، وعلى الظروف الاجتماعية والثقافية والبيئية التي تحيط بالطفل .

وكما هو معروف أن الطفل يولد وعقله صفحة بيضاء ومع نموه وتطوره تبدأ وتتراكم مجموعة من الخبرات والعادات التي يأخذها الطفل من محيطه الذي يعيش فيه، ويلعب المربون والأهل الدور

الأكبر في ولادة هذه الخبرات والمعارف بما يرضي المجتمع والبيئة المحيطة به فإذا كانت العادات السائدة في المجتمع سيئة فإن الطفل يأخذها ويكتسبها وإذا كانت العادات حسنة أيضا يأخذها الطفل ويكتسبها، لان الطفل في المراحل الأولى من حياته لا يستطيع التمييز بين العادات مهما كان نوعها ولا يميز بين الخير والشر وهو أيضا يرى بعينه ويقوم بتقليد ما يرى مباشرة دون أدنى شك، ولذلك يجب على الكبار والآباء أن يكونوا حذرين من تصرفاتهم أمام أولادهم لأن الطفل كما سبق وذكرنا يكتسب أي شيء، وهناك الكثير من الشباب يعانون من مشاكل نفسية واجتماعية معقدة ولدى مراجعتهم لأطباء متخصصين في هذا المجال لوحظ أن أسباب هذه المشكلات تعود إلى جذور قديمة ترجع إلى مراحل الطفولة الأولى من حياتهم .

-أهمية اللعب: وترجع أهمية اللعب للحقائق الآتية:

- 1- أن الميل الطبيعي وحده هو الذي يدفع الطفل أو الناس لمزاولة اللعب.
- 2- أن الفرد يجد في اللعب الفرصة للتعبير عن النفس وهذا يحقق له السعادة والسرور.
- 3- أن اللعب هو طريق الطفل والشاب من أجل اكتساب الخبرة وهو وسيلتهم من أجل استنفاد طاقاتهم الزائدة وهو الوسيلة للكبار كنوع من الترويح عن النفس من الأعباء والروتين اليومي ولذلك يجب عدم إغفال الدور الذي يقوم به اللعب واعتباره حاجة أساسية للمجتمع المعاصر.

4- له أثر كبير في تكوين الشخصية المتزنة و تتميتها ، فإذا سلك اللعِب الطريق الصحيح وبشكل منظم فإنه يساعد على تنمية الصحة و يساعد على النمو العقلي و إتاحة الفرصة للتغيير الاجتماعي و تقويم الأخلاق .

5- يعمل اللعِب على رفاهية المجتمع ، فالشخصية المتزنة أساس العلاقات الطيبة مع الغير و جماعات اللعِب تتيح الفرص لدعم العلاقات الإنسانية الجميلة و الصداقة القوية الممتعة و مع أن جماعات اللعِب تتصف بالمنافسة إلا أنها تتميز بالروح الطيبة و المشاركة الوجدانية .

6- للعب أثر عظيم في تنمية الشخصية الاجتماعية التي تعمل بكفاءة سليمة و تهدف إلى حياة سعيدة حيث إن السعادة و السرور اللذان يتولدان من اللعِب في جماعات متآلفة منسجمة لها أثرها البعيد على المجتمع .

- أنواع اللعِب:

تنقسم الألعاب إلى ثلاثة أنواع رئيسية:

- الألعاب الصغيرة

- الألعاب التمهيدية.

- ألعاب الفرق.

1/ الألعاب الصغيرة: لقد سمية بالألعاب الصغيرة لأنها بسيطة من حيث القوانين الموضوعة لها و من حيث

الأدوات المستخدمة لها و كذلك لإمكانية استخدامها في مساحات ضيقة من الملاعب عند تطبيق هذا النوع من.

و لا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة انما يمكن للممارسين و القائمين على العمل بها و وضع القوانين و

القواعد التي تتناسب مع قدرات الممارسين و الهدف الذي يسعون اليه، كما يمكن ممارستها بالأدوات او بدون

أدوات أو بأدوات بسيطة و غالبا ما تستخدم في دروس التربية البدنية و الرياضية في الطور الابتدائي نظرا لملائمتها لاحتياجات و رغبات و ميول تلاميذ هذه المرحلة السنية.

أقسام الألعاب الصغيرة:

- ألعاب المسافة.
- ألعاب التتابع.
- ألعاب الكرة.
- ألعاب اختبار الذات.
- ألعاب الفصل.
- ألعاب مائية.
- ألعاب استعراضية موسيقية.

2/ الألعاب التمهيدية:

تعتبر هذه الألعاب مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة بصورتها البسيطة إلى مهارات حركية تعد اللاعب لألعاب الفرق مثل كرة القدم والسلة واليد وغيرها من العاب الفرق، وهى تعد من الألعاب الأكثر تنظيما من الألعاب الصغيرة كما تتشابه قوانينها قوانين العاب الفرق، و تتميز الألعاب التمهيدية عن العاب الفرق في انه يمكن ممارستها في ملاعب أقل مساحة واشترك لاعبين أكبر من العاب الفرق.

3/ ألعاب الفرق:

هي ألعاب تخضع للقوانين الدولية ولها نظم وقواعد ثابتة منققة عليها دوليا وتحتاج إلى صالات وملاعب ذات مقاييس محددة وتمارس بأدوات ولها قياسات وأوزان ثابتة، ولكل لعبة من هذه الألعاب المراجع العلمية الخاصة بها والتي يمكن الاستعانة بها عند دراسة كل منها.

أقسام ألعاب الفرق:

تنقسم ألعاب الفرق إلى:

- * الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بالاحتكاك الجسمي مثل كرة القدم وكرة اليد والماء..
- * الألعاب الجماعية التي لا يسمح بها بالاحتكاك الجسمي، مثل كرة السلة وهوكي الملاعب..
- * الألعاب الجماعية لضرب الكرة وإعادتها باليد مثل كرة الطائرة..
- * الألعاب الفردية الزوجية التي تضرب فيها الكرة أو ترمى باستخدام أداة مثل الكريكيت واللاكروس.
- * الألعاب الفردية التي تضرب فيها الكرة بعصى خاصة مثل الغولف والبياردو..

أغراض الألعاب الصغيرة:

- إكساب اللياقة البدنية.
- التمهيد للألعاب الكبيرة.
- إكساب مهارات اجتماعية نافعة.
- عامل التشويق.
- تعويد النظام والطاعة.
- الانتقال التدريجي.
- القدرة على أداء العمل في حدود الإمكانيات الموجودة - مساعد التلاميذ المتأخرين رياضيا.

أهمية الألعاب الصغيرة:

يُنظر إلى الألعاب كأحد الوسائل الهامة التي تميز درس التربية الرياضية أو الوحدة التدريبية بطابع السرور والمرح والاسترخاء كما ينظر إليها أيضا كأحد الوسائل ذات الأهداف التربوية والتعليمية الهامة.

أولا- الأهمية التربوية:

- التمسك بالنظام
- عدم كبت التعبيرات التلقائية لمظاهر السلوك أثناء اللعب
- الأمانة وتطبيق القواعد
- تنميته روح التعاون
- مشاركته المدرس في اللعب
- تنميته القدرات العقلية
- مراعاة غرس سمك التواضع واحترام الآخرين

- إطلاق العنان للمرح والضحك والسرور

- تربيته الفرد اجتماعيا من خلال اللعب

ثانيا- تنمية القدرة الوظيفية لأجهزة الجسم:

لا تقتصر فائدة أهمية الألعاب الصغيرة على الأهمية التربوية فقط بل يمتد تأثيرها ليشمل النواحي

الفسولوجية والحركية للفرد، فالمتطلبات الحركية المتعددة للألعاب الصغيرة تؤثر بصورة ايجابية على تنمية القدرة الوظيفية للأعضاء الداخلية وعلى تقوية الجهاز العضلي واعتدال القامة وعلى ترقية القدرات الحركية للفرد، وان ممارسة الألعاب الصغيرة في الخلاء يعمل على حسن الإفادة من الهواء النقي وأشعة الشمس

وتتميز الألعاب الصغيرة بالثراء الواضح بالنسبة لنواحي التعليم الحركي.

مميزات الألعاب الصغيرة:

- ارتباطها بعناصر المرح والسرور .

- الطابع التنافسي.

- تتعدد إمكانيتها الجسمانية ومتطلباتها الذهنية.

- إمكانية ممارسه عدد كبير منها تحت ظروف مبسطة دون الحاجة لكثير من المتطلبات المادية

- سهولة تعلم وإتقان عدد كبير من الألعاب الصغيرة

- تسهم في استثمار وقت الفراغ

- يمكن لجميع المراحل السنية ممارسة هذه الألعاب

- يمكن ان تمارس بجهد بسيط أو عالي تبعا لدرجه السن والحمل

- تعد من أمتع ما يؤديه كلا الجنسين

- لا تتطلب لتكاليف مادية كبيرة

- تعد طريقا لتجديد النشاط

- تشتمل على ألعاب منها الصعب ومنها ما هو سهل وهذا يناسب مراحل النمو

مبادئ الألعاب الصغيرة:

* وقوف الأفراد الممارسين. * التشويق والتنوع. * فترة أداء الأفراد.

تستخدم الألعاب الصغيرة في:

- درس التربية الرياضية. - أثناء التدريب.

التشكيلات التي تساعد على حسن إخراج الألعاب الصغيرة:

+ الصف الواحد. + تشكيل القطار. + تشكيل مربع ناقص ضلع. + تشكيل الصفين المتواجهين.
+ التشكيل الحر. + تشكيل نصف دائرة. + تشكيل الدائرة.

أهم النقاط التي يمكن بها تحديد الألعاب الصغيرة ما يأتي:

1 لا تتطلب هذه الألعاب عند ممارستها قواعد أو قوانين دولية معترف بها، كما لا ترتبط بزمن محدد للعب أو بعدد معين من اللاعبين.

2 من السهولة تغيير وتبديل قواعد وشروط اللعب بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانيات المادية والمناسبات الخاصة، وبما يتناسب وتحقيق الأهداف والأغراض التربوية والتعليمية المحددة.

3 لا تتطلب مهارات حركية أو خطط ثابتة لكل لعبة.

4 لا تحتاج إلى وجود اتحادات رياضية مستقلة تشرف على نشاط هذه الألعاب.

5 لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزمها الألعاب الرياضية الكبيرة. كدوري أو كأس ..

6 الاختلاف بينها وبين الألعاب المنظمة والمشهورة في زمن الأداء وعدد اللاعبين وسعة الملاعب والأدوات والشروط...

- أسس اختيار الألعاب: عند اختيار الألعاب في أي مرحلة من المراحل و خاصة الابتدائية يجب

ان تراعي بعض الأسس حتى يكون الاختيار سليماً.

- الألعاب التي لا ترهق النمو البدني و في نفس الوقت تسمح بالنمو المستمر.

- الألعاب المناسبة لدرجة ذكاء الأفراد و التي تتيح الفرص للاستخدام الاعظم للقدرات الفعلية.

- الألعاب التي تحتوي جميع الافراد و مع ذلك تتناسب مع قدرات مختلف الاعمار

- الألعاب التي تعتمد على سابق الخبرة.

- الألعاب التي تبعث المرح و الترويح و المنافسة، و التي تساعد الطفل على كيفية الفوز و تقبل

الهزيمة مع استمرار العلاقات الطيبة مع الزملاء أو الخصم.

- الألعاب المناسبة لإمكانيات المدرسة من حيث الادوات الفنية.

- الألعاب التي تتناسب مع الملاعب الموجودة وكذلك مع الجو و الوقت.

وهناك من استخدم اللعب الخيالي لعالج حالات القلق والتوتر عند الأطفال، ولان الكثير من

الأنشطة الترويحية ترتبط باللعب كون معظم الأنشطة الترويحية ذات الجهد البدني هي بالطبيعة

ممارسة الألعاب المختلفة، وكنتيجة للكثير من الدراسات والبحوث على هاذين المجالين فقد تولدت

وظهرت العديد من النظريات المتعلقة باللعب والترويح ومن أهم هذه النظريات ما يلي:

- **نظرية الطاقة الفائضة (نظرية سينسر وشيلر):**

تقول هذه النظرية أن الأجسام النشطة الصحيحة، وخاصة الأطفال، تختزن أثناء أدائها لوظائفها المختلفة بعض

الطاقة العضلية والعصبية التي تتطلب التنفيس الذي ينجم عنه اللعب.

وتشير هذه النظرية إلى أن الكائنات البشرية قد وصلت إلى قدرات عديدة، ولكنها لا تستخدم كلها في وقت واحد،

وكنتيجة لهذه الظاهرة توجد قوة فائضة ووقت فائض، لا يستخدمان في تزويد احتياجات معينة ومع هذا فإن لدى

الإنسان قوى معطلة لفترات طويلة، وأثناء فترات التعطيل هذه تنترا كم الطاقة في مراكز الأعصاب السليمة النشطة ويزداد تراكمها وبالتالي ضغطها حتى يصل إلى درجة يتحتم فيها وجود منفذ للطاقة واللعب وسيلة ممتازة لاستنفاد هذه الطاقة الزائدة المتراكمة.

ومن جهة ثانية ان اللعب يخلص الفرد من تعب المتراكم على جسده، ومن تواتراته العصبية المشحونة من ممارسة واجباته المهنية والاجتماعية ويعتبر وسيلة ضرورية للتوازن الإنساني النفسي وموافق مع البيئة التي يعيش فيها.

- نظرية الاعداد للحياة:

يرى كارس جروس الذي نادى بهذه النظرية بأن اللعب هو الدافع العام لتمارين الغرائز الضرورية للبقاء في حياة البالغين وبهذا يكون قد نظر إلى اللعب على أنه شيء له غاية كبرى، حيث يقول أن الطفل في لعبه يعد نفسه للحياة المستقبلية، فالبنت عندما تلعب بدميتها تتدرب على الأمومة، والولد عندما يلعب بمسدسه يتدرب على مقاتلة الأعداء كمظهر للنخوة، وهنا يجب أن ننوه بما قدمه كارل جروس خاصة في العلاقة بين الأطفال في مجتمعات ما قبل الصناعة.

أما في المجتمعات الصناعية يقول ميللز " R.Mills " يعوض الترويح للفرد ما لم يستطع تحقيقه في مجال عمله فهو مجال لتنمية مواهبه والإبداعات الكامنة لديه منذ طفولته الأولى والتي يتوقف نموها لسبب الظروف المهنية، كما أنه يشجع على ممارسة الهوايات المختلف الرياضية، الفنية أو العملية ويجد الهاوي من ممارسة هواياته، فرصة للتعبير عن طاقاته الفكرية وتنميتها يصاحبه في ذلك نوع من الارتياح الداخلي، بعكس الحياة المهنية التي تضمن نمو المواهب والإبداعات عامة وخاصة في مجال العمل الصناعي.

- نظرية الاعداد والتخليص :

يرى ستانلي هول " Stanley Hool " الذي وضع هذه النظرية أن اللعب ما هو إلا تمثّل لخبرات وتكرار للمراحل المعروفة التي اجتازها الجنس البشري من الوحشية إلى الحضارة، فاللعب كما تشير هذه النظرية هو تخليص واعادة لما مر به الانسان في تطوره على الأرض، فلقد تم انتقال من جيل إلى آخر منذ أقدم العصور.

من خلال هذه النظرية يكون ستانلي هول قد اعترض لراي كارول جروس وبيبرر ذلك بأن الطفل خلال تطوره يستعيد مراحل تطور الجنس البشري، إذ يرى أن الأطفال الذين يتسلقون الأشجار هم في الواقع يستعيدون المرحلة الفردية من مراحل تطور الإنسان.

- نظرية الترويح :

يؤكد "جنسيمونس" القيمة الترويحية للعب في هذه النظرية ويفترض في نظريته أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لاستعادة حيويته فهو وسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات العمل الطويلة، والراحة معناها إزالة الإرهاق أو التعب البدني والعصبي وتتمثل في عملية الاستراحة، الاسترخاء في البيت أو الحديقة أو في المساحات الخضراء أو على الشاطئ... الخ.

كل هذه تقوم بإزالة التعب عن الفرد، وخاصة العامل النفسي، لهذا نجد السفر والرحلات والألعاب الرياضية خير علاج للتخلص من العمل النفسي والضجر الناتجين عن الأماكن الضيقة والمناطق الضيقة.

- نظرية الاستجمام :

تشبه هذه النظرية إلى حد كبير نظرية الترويح، فهي تذهب إلى أن أسلوب العمل في أيامنا هذه أسلوب شاق وممل، لكثرة استخدام العضلات الدقيقة للعين واليد، وهذا الأسلوب من العمل يؤدي إلى اضطرابات عصبية إذا لم تتوفر للجهاز البشري وسائل استجمام واللعب لتحقيق ذلك.

هذه النظرية تحث الأشخاص على الخروج إلى الخلاء وممارسة أوجه نشاطات قديمة مثل: الصيد والسباحة والمعسكرات ومثل هذا النشاط يكسب الإنسان راحة واستجمام يساعده على الاستمرار في عمله بروح طيبة.

- نظرية الغريزة:

تفيد هذه النظرية بأن البشر غريزيا يميلون نحو النشاط في أمور عديدة، فالطفل يتنفس ويضحك ويزحف وتتصب قامته ويقف ويمشي ويجري ويرمي في فترات متعددة من نموه وهذه أمور غريزية وتظهر طبيعة خلال مراحل

نموه، فالطفل لا يستطيع أن يمنع نفسه من الجري وراء الكرة وهي تتحرك أمامه شأنه شأن القطة التي تندفع و وراء الكرة وهي تجري، ومن ثم فاللعب غريزي، وجزء من وسائل التكوين العام للإنسان، وظاهرة طبيعية تبدو خلال مراحل نموه.

