

الألعاب الشبه رياضية ودورها في تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي

د. جعيرن حمزة جامعة زيان عاشور الجلفة د. بزيو سليم جامعة بسكرة

الملخص:

التربية العامة هي إعداد الفرد للحياة علميا وعمليا وجسديا وعقليا وخلقا واجتماعيا ، وذلك من خلال الأنشطة البدنية والمعرفية والحركية والثقافة الترويحية ليتحملوا مسؤولياتهم نحو أنفسهم وأجسامهم وحياتهم الشخصية والاجتماعية لينشؤوا مواطنين صالحين ينفعون أنفسهم ويخدمون أوطانهم .

و للوصول إلى هذه الأهداف نجد أن مدربي التربية البدنية والرياضية في المؤسسات الرياضية يستخدمون العديد من الطرق التي تتلائم مع الخصائص الفيزيولوجية المرفولوجية والنفسية للفرد من جهة ، ومن حيث ملائمة الظروف المحيطة بالإنجاز من جهة ثانية ، ومن بين هذه الطرق نجد طريقة اللعب ، والتي هي إحدى الطرق التي يمكن القول أن لها علاقة كبيرة بتحقيق أهداف الحصة التدريبية ، وذلك لما تتطلبه هذه الطريقة من سيطرة على نوع من الأدوات ، والأداء الجيد الذي يستلزم أولا السيطرة على الجسم وعلى الأداة ، ولكون اللعب ليس مرتبطا بمرحلة سنية معينة نجد أن المدرب يوجه الألعاب من حيث استعدادات اللاعبين لممارستها وجعلها تبدو سهلة أو صعبة ، أو بسيطة أو معقدة حسب اختيار اللعبة والتخطيط المسبق لكيفية إنجازها بغرض الارتقاء بمستوى الأداء الحركي وتنمية القدرات البدنية المهارية وهذا ما يعرف بتطبيق الألعاب الشبه رياضية ، وكما نعلم أن الحصة التدريبية تهدف لتنمية ثلاثة جوانب أساسية : الحسي الحركي ، الاجتماعي ، العاطفي والمعرفي .

مشكلة البحث:

- ما الدور الذي تلعبه الألعاب الشبه رياضية في تحسين السلوك الحسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- ما مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تحسين إلى الأداء الحركي الجيد لتلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟
- ما مدى مساهمة الألعاب الشبه رياضية في تحسين الجانب الاجتماعي الاجتماعي العاطفي لتلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية ؟

الفرضيات :

- 1 - للألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .

2 - تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين الاداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .

3 - تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين الجانب الاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

أهمية البحث :

تكمن أهمية بحثنا هذا في:

- إبراز الوظيفة الفعالة التي تلعبها الألعاب الشبه رياضية في حياة تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

- تنمية مختلف جوانب نموه خاصة الجانب العقلي والحركي النفسي .

- لأن النشاط الرياضي يتيح فرصا عديدة للتكوين الخلقى والاجتماعي إذ ينمي في الفرد الصفات الاجتماعية التي تدعم حياته، كالتعاون مع الغير والاعتزاز بالانتماء للجماعة والإخلاص لها، وغيرها من الصفات الاجتماعية والخلقية التي تؤثر تأثيرا فعالا في تنمية الشخصية.

وتشير حنان العناني إلى أهمية ممارسة اللعب والرياضة في الإرشاد النفسي والتربوي، وتذكر أن اللعب يعد مجالا سمحا للتعبير عن الكبت والصراعات يتيح فرصة إزالة المشاعر السلبية مثل الغضب والعدوان والتعبير عنها تعبيرا رمزيا عن طريق اللعب، مما يخفف عن الفرد الضغوط والتوترات الانفعالية، وتصف أن ممارسة اللعب تنمي الصفات والسمات النفسية والاجتماعية المرغوبة.

أما بخصوص التوجيه والإرشاد النفسي للتلاميذ يكون توجيههم عن طريق مساعدتهم على فهم خصائص شخصيتهم وإمكاناتهم الذاتية من سمات وصفات مميزة لهم، ومحاولة استثمار هذه الإمكانيات بصورة تساهم في بلوغ أقصى ما يمكن من نمو وتكامل في الشخصية ويكون إرشادهم عن طريق المعاونة على فهم مشكلاتهم النفسية والاجتماعية المرتبطة بالنشاط الرياضي حتى يمكن حل هذه المشاكل.

تحديد المفاهيم:

مفهوم التربية البدنية والرياضية :

عرفها بيوتشر "التربية البدنية وهي جزء متكامل من التربية العامة، وميدان تجريبي هدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والإنفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق ألوان من النشاط البدني أختبرت بغرض تحقيق المهام .

عرف رود جارد التربية الرياضية أنها: مساعدة الفرد على أن يحيا حياة سليمة عن طريق التنمية الحركية والصحية وتكوين ميل إلى الأنشطة الرياضية.

عرفها تشارلز وأعوانه بانها: جزء متكامل من التربية العامة وتساهم في عملية النمو الشخصي المتكامل الفعال الذي يساعد الأفراد على تحمل المسؤولية وكذا يساعدهم على إشباع احتياجاتهم ويعمل على تكيفهم في

مجتمعهم وذلك عن طريق إمدادهم بخبرات فنية تحت إشراف قيادة مدربة، كما تهدف التربية الرياضية بجانب الاهتمام بالتربية الجسمانية إلى المساهمة في النمو الاجتماعي والصحة النفسية والنمو الانفعالي .
الألعاب الشبه رياضية:

الألعاب الشبه رياضية هي مجموعة من الحركات أو الفعاليات المريحة والترفيهية مهمتها تطوير القدرات البدنية والعقلية بطريقة نشيطة ومريحة ، فالألعاب الشبه رياضية هي نشاط خاص بالطفل وبأخذ عدة أشكال حسب العمر وهو مركز على الميول المأخوذة من النشاط كليا بحيث يعتبر المحرك الرئيسي لتطوير شخصية الطفل وغالبا ما تسير الألعاب الشبه رياضية بطابع تنافسي دون الحاجة أو اللجوء إلى قواعد تنافسية رسمية من بينها مدة اللعب وعدد اللاعبين والملعب وطبيعة الوسائل المستعملة في الرياضات الجماعية بصفة عامة .

للإشارة أن المصطلح أو كلمة الألعاب الشبه رياضية غير مستعملة في التعاريف العالمية بل تستعمل في الألعاب الصغيرة أو الألعاب الحركية كمفردات لكونها مستمدة من خيال الأطفال ومستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب وتستعمل الألعاب الشبه رياضية من أجل :
التحضير :

يكون اللعب على أشكال مختلفة حسب العمر ويكون مركز على الميول المكتسبة عن طريق الممارسة ويعتبر اللعب المحرك الأساسي لتطور القدرات البدنية والعقلية ، والنفسية والاجتماعية في الرياضات والممارسة الكلية والمداومة تكون مقيدة ، لكن هذه الإجراءات تتخذ قصد تميز الألعاب الخاصة بالطفل التي لها دلالة ومعاني مختلفة .
المراهقة:

هي المرحلة الانتقالية من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة من التحول والنمو تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضوا من المجتمع الراشد.
أما المعنى اللغوي لكلمة المراهقة، لكلمة المراهقة، فهو اقتراب أو الدنو من الحلم فكلمة " تراهق " تعني لحق أو دنى من شيء إذن تعني الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج.

حسب موسوعة " لاروس " المراهقة مرحلة من حياة الفرد تقع بين الطفولة والرشد وتمتد عند الذكور من 14 إلى 20 سنة وعند الإناث من 12 إلى 18 سنة.

وهي مرفوقة بمجموعة من التغيرات والتحويلات النفسية وكذا الجسمية و فيها تصقل الشخصية وتبرز مؤهلات المراهق.

كما يجب تحديد معنى أو مفهوم البلوغ الذي يتداخل تداخلا كبيرا مع مفهوم المراهقة، وذلك قصد التمييز بين المفهومين " ف كمال وسوقى " يحدد مفهوم البلوغ أنه النضج الجنسي، وهو ثمرة تغيرات بيولوجية أولية متعددة أما " هاريمان " فيعرفه بأنه مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة وتحدد بداية نشوءها.

المنهج المتبع:

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية باختلاف مشكلة البحث وأهدافها ، فالمنهج " هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه " .
ففي مجال البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج السليم والصحيح ، لكل مشكلة بحث بالأساس على طبيعة المشكلة ومن هذا المنطق فموضوع بحثنا يتمثل في " دور الألعاب الشبه رياضية في تنمية الجانب الحسي الحركي والعاطفي في حصة التربية البدنية والرياضية " يملئ علينا اختيار المنهج الوصفي المسحي الذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية ومن أحسن طرق البحث .
أدوات البحث :

أستعمل الاستبيان كأداة لجمع المعلومات و البيانات المختلفة حول المتغيرات التي تشكل موضوع البحث،كون أن الاستبيان ،كما جاء تعريفه في كتاب (أصول البحث العلمي لحسين عبد الحميد رشوان):"أنه وسيلة من وسائل جمع البيانات انتشرت في كثير من البحوث النفسية و الاجتماعية، و يأتي ذلك عن طريق استمارة أو كشف يضم مجموعة من الأسئلة المكتوبة حول موضوع البحث و التي توجه للأفراد بغية الحصول على بيانات موضوعية و كمية و كيفية، من جماعات كبيرة الحجم و ذات كثافة عالية، و يقوم المجيب المبحوث بالإجابة عليها،و غالبا ما تقوم الإجابة على اختيار واحد من عدد الاختيارات"، تم تحضير الاستبيان انطلاقا من أهداف و فرضيات البحث.

وتضمن الاستبيان قائمة تضم (20) سؤالا ، يجب عليها بعلامة (×) داخل الخانة المختارة ، وهي موجه إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها ، وقد تم تنفيذ الاستمارة عن طريق المقابلة الشخصية .

عينة البحث :

إن عملية المعاينة هي اختيار جزء من مجموعة من المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها،و لكي نحكم على الكل باستخدام الجزء وجب أن نهتم بالطريقة التي نختار بها هذا الجزء حتى نحصل على أدق النتائج،"و هذا الجزء الذي نختاره و نستخدمه في الحكم على الكل يسمى (بالعينة)أما طريقة الاختيار فيطلق عليها(طريقة المعاينة) ،و يجب أن تكون طريقة المعاينة التي نستخدمها قادرة على أن تمدنا بعينة ممثلة للمجتمع الكلي أصدق تمثيل حتى أن كل خواص المجتمع بما فيها من اختلاف بين وحداته تتعكس في العينة بأحسن ما يسمح به حجم العينة".

و لما كان معروفا أن من أهم المشاكل التي يصادفها الباحث، هو مشكلة اختيار العينة التي يجري عليها البحث، لأنه يتوقف على هذه العينة كل قياس أو نتيجة يخرج بها، لهذا اضطر الباحث أن يجري بحثه على عينة محدودة لا على المجتمع الأصيل بأكمله، لأن إجراء البحث على المجتمع الأصلي بأكمله يكلف الباحث قدرا كبيرا جدا من الوقت و الجهد و المال.

تعتبر العينة من الأدوات الأساسية في البحوث العلمية والهدف الأساسي منها الحصول على معلومات وبيانات على المجتمع الأصلي للبحث ،حيث عينة البحث هي معلومات عن عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا .
وتم اختيار العينة بشكل عشوائي وتمثلت في 60 أستاذ للتربية البدنية والرياضية في ثانويات الجلفة، الأغواط.

السؤال:

ما هي الألعاب المفضلة لدى التلاميذ ؟

الغرض من السؤال :

محاولة معرفة نوعية الألعاب التي يحبها ويميل إليها الطفل .

النسبة	التكرارات	الإجابة	السؤال
0%	00	الألعاب الذهنية	ما هي الألعاب المفضلة لدى التلاميذ
100%	60	الألعاب الشبه رياضية	
100%	60	المجموع	

الجدول : يوضح الألعاب المفضلة لدى التلاميذ

عرض النتائج :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نلاحظ أن نسبة 100% من التلاميذ يميلون ويحبون الألعاب الشبه رياضية .بينما نجد أن الألعاب الذهنية لا يحبها التلاميذ ولا يميلون إليها وهذا ما تشير إليه نتائج الجدول .

تحليل النتائج :

من خلال نتائج الجدول نرى أن الألعاب المفضلة لدى التلاميذ هي الألعاب الشبه رياضية حيث يجد الطفل فيها متسعا من الحرية وكما يحقق من خلالها جانب التسلية والترفيه الذي يبتغيه وما نسبة 100% إلا تأكيدا على هذا الكلام .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال تحليل نتائج الجدول أن التلاميذ يحدو ويميل إلى اللعب الشبه الرياضي أكثر من الألعاب الذهنية وهذا راجع بالأساس إلى أن التلاميذ بطبعه يحب اللعب .

السؤال :

* هل تلاحظ بأن الألعاب الشبه رياضية تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية خلال ممارسته لها ؟

الغرض من السؤال :

معرفة الدور الحقيقي للألعاب الشبه رياضية إذا ما كانت تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية أثناء الممارسة .

السؤال	الإجابة	التكرارات	النسبة
هل تلاحظ أن الألعاب الشبه رياضية تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية خلال ممارسته لها ؟	نعم	54	90 %
	لا	06	10 %
	المجموع	60	100 %

الجدول : يوضح دور الألعاب الشبه رياضية في امتصاص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفيف من حدته الانفعالية .
عرض النتائج :

تبين نتائج الجدول أن نسبة 90 % على أن الألعاب الشبه رياضية تمتص الطاقة الزائدة للتلميذ وتخفف من حدته الانفعالية خلال ممارسته لها ، بينما نسبة 10 % لا ترى ذلك .

تحليل النتائج :

من خلال قراءتنا للنتائج المعروضة في الجدول أعلاه نجد أن النسبة الأولى والمقدرة بـ : 90 % من مجموع العينة التي شملها الاستبيان يستخدمون الألعاب الشبه رياضية وذلك من أجل امتصاص الطاقة الزائدة للتلميذ والتخفيف من حدته الانفعالية ، وبالمقابل هناك نسبة قليلة والتي تقدر بـ : 10 % من الأساتذة ترى غير ذلك .

الإستنتاج:

إن الهدف المراد الوصول إليه هو معرفة ما إذا كانت الألعاب الشبه رياضية تلعب دورا ايجابيا في تحسين السلوك الحسي للتلميذ وكذا تساعد في تنمية بعض المهارات الحركية من أجل الوصول إلى الأداء الجيد للحركة ، وما يمكن استنتاجه من تصفح نتائج هذا الاستبيان أن أساتذة التربية البدنية والرياضية يدرجون فعلا وبشكل جدي الألعاب الشبه رياضية ضمن الحصص وذلك لوعيهم وإدراكهم لأهمية مثل هذه الألعاب في التأثير على النمو البدني والنفسي ، والنفسي الحركي والنمو الاجتماعي ولما لها من فوائد في إزالة وتفريغ الضغوطات والشحنات النفسية للتلاميذ .

كذلك استنتجنا من خلال نتائج البحث إلى أن اللعب الشبه رياضي يكتسي أهمية كبيرة ، حيث أصبح من أهم الطرق التي تساعد أساتذة التربية البدنية والرياضية على تحقيق جملة من الأهداف التي تسعى إليها الحصص ، وذلك انطلاقا من التأثير على التلاميذ من جميع الجوانب : الاجتماعي العاطفي ، والمعرفي وخاصة الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي.

وقد أثبتت الدراسة أن اللعب الشبه رياضي له دور ايجابي في تحسين السلوك الحسي للتلميذ كما يعمل على تكوين خبرات حركية أولية تساهم في سرعة استيعاب المهارات الحركية وذلك بتنمية عملية الإحساس والعمل على اكتساب القدرات البدنية والصفات الحركية مما يؤدي إلى تحسين الأداء الحركي ، وللوصول إلى هذه النتيجة كان من الضروري معرفة دور الألعاب الشبه الرياضية في تحسين السلوك وتنمية بعض المهارات الحركية للتلميذ من أجل الأداء الحركي الجيد ، وهذا ما يثبت صحة فرضيات بحثنا :

- 1 - للألعاب الشبه رياضية دور إيجابي في تحسين السلوك الحسي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .
- 2 - تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين الأداء الحركي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية .
- 3 - تساهم الألعاب الشبه رياضية في تحسين الجانب الاجتماعي العاطفي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية في حصة التربية البدنية والرياضية.

خاتمة :

تعد طريقة اللعب إحدى أهم الطرق التي أصبح يعول عليها كثيرا في مجال التربية البدنية والرياضية وشملت مختلف الأعمار وكلا الجنسين ، وذلك لكونها طريقة نشطة تساعد على سرعة التعلم في مختلف الرياضات خاصة الجماعية منها ، حيث تستدعي وضع اللاعب في ظروف حقيقية مشابهة لما يراه في المنافسات الرياضية الرسمية ، وهذا ما تطلب من الأساتذة أن يعملوا على تكييف مجموعة من الألعاب الشبه رياضية وتوجيهها لخدمة أهداف الحصة سواء كانت هذه الأهداف حسية حركية ، عاطفية أو معرفية .

بالإضافة إلى أن للألعاب الشبه رياضية أهداف تربوية ، فكرية، بدنية ، كتتمية الصفات البدنية وتعليم المهارات الحركية وكذا تنمية روح الجماعة ، الإدراك البصري (المرئي) ، الإحساس بالجسم إلى غير ذلك من الأهداف التي تساعد التلميذ في بناء جسمه وعقله بصورة سليمة كما أن الألعاب الشبه رياضية تعتبر من أنجع الطرق والوسائل في عملية تنمية الصفات البدنية كالسرعة ، القوة ، المداومة ، وذلك لأن التلميذ يقوم بإنجاز التمرين المقترح دون الشعور بالتعب أو الملل وذلك لوجوده في جو تنافسي يسمح بالعمل أكثر ولمجهود بدني متنوع لكامل الجسم مع المحافظة على التوزيع المتوازن للجهد البدني وكذا وقت الراحة وأيضا المتطلبات التنسيقية والمعرفية .

ومن خلال الدراسة تبين لنا أن معظم اهتمامات أساتذة التربية البدنية والرياضية شملت على تنمية الجانب الحسي الحركي والاجتماعي العاطفي بالدرجة الأولى لكونه يمثل قاعدة أساسية لاكتساب وتطوير المهارات الحركية وتحسين السلوك الحسي لدى التلميذ .

قائمة المراجع:

- 1 - أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، إبراهيم شعلان : " فيزيولوجيا التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر. العربي ، 1994.
 - 2 - ألو بلنيسكايا : مدخل إلى علم النفس ، ترجمة بدر الدين عامر ، منشورات وزارة الثقافة والإرشاد القومي ، دمشق ، 1980.
 - 3 - إلين وديع فرج : خبرات في الألعاب للصغار والكبار ، ط 2 ، المعارف الإسكندرية ، 2002
 - 4 - الين وديع فرج : " الكرة الطائرة " ، دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، منشأة المعارف الإسكندرية.
 - 5 - إعداد جميل نصيف : موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة ، ط 1 ، دار الكتب العلمية ، 1993 .
 - 6 - بهاء الدين سلامة : " بيولوجيا الرياضة والأداء الحركي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - 7 - جيرد لانجريف ، د. تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، ط 2 ، دار الفكر العربي 1978.
 - 8 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس النمو (الطفولة والمراهقة) ، ط 5 ، عالم الكتب ، القاهرة 1995
 - 9 - حسين أحمد الشافعي ، سوزان أحمد علي مرسي ، مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
 - 10 - خدم عوض البسيوني : " نظريات وطرق التربية البدنية " ، د. م ج: الجزائر ، 1992.
 - 11 - رشيد زرواتي : تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية ، ط 1 ، 2002 .
 - 12 - كمال عبد الحميد : الممارسة التطبيقية لكرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1997.
 - 13 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي ، 1980.
 - 14 - كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنا نيين : رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب والنشر القاهرة ، مصر ، 2001.
 - 15 - كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد صبحي حسنين : كرة اليد (تدريب ، مهارات ، قياسات) دار الفكر العربي ، القاهرة .
 - 16 - كمال عبد الحميد ، زينب فهي : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1978.
- 1 - Brochure. Revue De Comite .Fédération D'organisation 4eme .CANS DE H . B .Alger,1986.
- 2 - Clavs Bayer : Formation Des Joueurs , Ed Vigot , Paris . 1995.

- 3 – . Decvoly Et Monchamp : Initiation à l'activité Intellectuelle Et Motrice Par Les Joux éducatifs. Delachouse. Niestle 7ème Edit Paris 1978.
- 4 – Herst Kailer : Le Hand Ball De L'apprentissage A La Composition , Ed Vigot .Paris . 1989.
- 5 – Irwiw Hahn " l'entérinement Sportif Des Enfants Edition Vignot .1991