

مستويات عناصر اللياقة البدنية في لعبتي نط الحبل والسبع جور الشعبية الفلكلورية¹ في فلسطين

إعداد:

د. إدريس محمد صقر جرادات²

خلاصة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من خلال ممارسة الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين، وتحديدًا يمكن بلورة مشكلة الدراسة في الأسئلة التالية:

السؤال الأول: ما درجة عناصر اللياقة البدنية في اللعبة الشعبية الفلكلورية؟

السؤال الثاني: ما التطبيقات العملية للألعاب الشعبية؟

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الميداني والتحليلي لعناصر اللياقة البدنية من خلال الألعاب الشعبية وممارستها.

وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية:

- 1- معايشة الطفل للظروف القاسية من قبل سلطات الاحتلال وعمليات الحصار والتجويع والمداهمة والاعتقال أثرت على ممارسة الطفل للألعاب الشعبية في الخلاء أو خارج البيت لأنها تحتاج إلى مساحات واسعة للممارسة.
- 2- تطبق عناصر اللياقة البدنية الشاملة السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي في كل لعبة شعبية.
- 3- الألعاب الشعبية وممارستها ترتبط بالسلوك اليومي للأطفال ومشاكلهم وتعبر عن تطلعاتهم بعفوية.
- 4- اللعب الشعبي نظام له قواعده وضوابطه ، ويرتبط بالقدرة على القيادة وفن المهارة والاتصال ، وسيادة روح التسامح يساعد على خلق أجواء عمل إيجابية تساعد تحقيق الاستقرار والأمان .
- 5- إشعار الفرد بدوره ومشاركته في صنع القرار يعزز الروح المعنوية والولاء والثقة والأمان.
- 6- الألعاب الشعبية تنمي الجوانب الانفعالية والاجتماعية والقيادية والحركية والإدراكية للطلاب الذي يمارسها ودلالاتها التربوية واسعة.

وفي ظل النتائج توصي الدراسة بما يأتي:

- 1- ضرورة الأخذ بالحسبان عند تخطيط البرامج الرياضية والأنشطة العملية بما يتناسب ومعطيات الواقع.
- 2- تعزيز العلاقة مع مؤسسات المجتمع المحلي والاستفادة من دورها في عملية التدريب.
- 3- توفير الجو المريح والمناخ التحفيزي لإحياء الألعاب الشعبية.

¹ قدمت ورقة عمل في مؤتمر الرياضة في جامعة النجاح الوطنية وتم تطويرها الى دراسة علمية أكاديمية.

² - مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي-سعير - الخليل -فلسطين - الايميل sanabelssc1@yahoo.com

4- التركيز على التعلم النشط وتعلم الأنداد والتعلم التعاوني والعمل في مجموعات واعتماد أسلوب الملاحظة والمشاهدة وتنوع أساليب التعليم.

5- إجراء المسابقات في مجال الألعاب الشعبية الفلكلورية.

وفيما يتعلق بالبحوث والدراسات المستقبلية أوصت:

1- إجراء دراسة تحليلية لمعطيات الواقع وحقائقه من خلال أسلوب تحليل النظم مدخلات-عمليات-مخرجات.

2- إجراء دراسات مقارنة للتجربة الفلسطينية مع تجارب فريدة في الدول العربية والأجنبية.

مقدمة:

الألعاب الشعبية تمارس بشكل فردي أو جماعي في الحي أو الشارع أو في المنزل وتتناسب الألعاب الشعبية تبعاً لفصول السنة، وكذلك هناك ألعاب يمارسها الذكور وأخرى للإناث ويسمح العرف الشعبي بممارسة بعض الألعاب الشعبية لكلا الجنسين لغاية سن قبل الزواج .

هذه الألعاب لها دلالات تربوية ونفسية واجتماعية واقتصادية وتعمل على تنمية العضلات الدقيقة والغليظة وتنشط الدورة الدموية وتعمل على التفريغ النفسي للتوترات والانفعالات وكذلك اكتساب صداقات وعلاقات اجتماعية حميمة مع الأقران والأنداد والشلة وتعبر بعفوية عن آمال وتطلعات الشعوب وتعكس الواقع والمحيط الذي تمارس فيه.

تتناول الدراسة مستويات عناصر اللياقة البدنية المعتمدة عالمياً في اختبارات الأداء فيما يتعلق بالسرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي. -"

مشكلة الدراسة:

اكتسب الباحث من الحياة الاجتماعية التي عاشها ومن خلال تدريسه لمساق سيكولوجية اللعب ومعايشة جو الريف ومشاهدته للألعاب الشعبية علاقات وثيقة الأمر الذي مهد السبيل لمتابعة الألعاب الشعبية ورصد ملاحظات كان يحس بها أو يسجلها .

أمام هذا الوضع ، وجد أن هناك حاجة ماسة لدراسة هذا النمط من التراث الشعبي من مستويات عناصر اللياقة البدنية وعليه يمكن الإشارة إلى ما يلي :

* هناك تساؤلاً واضحاً حول فعالية ممارسة الألعاب الشعبية في ظل عصر العولمة.

* هناك شعور يسود أن القائمين على صناعة القرار لا تعطي الألعاب الشعبية الاهتمام الكافي.

حدود الدراسة: تحدد الدراسة في حدودها الموضوعية والمكانية والزمنية والبشرية في ضوء ممارسة الألعاب الشعبية الفلكلورية في منطقة الضفة الغربية في فلسطين للعام 2012م.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى التعرف على ما يلي:

1- التعرف على مستويات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة من منظور أدبي تربوي.

2- التعرف على جوانب تفعيل عناصر اللياقة البدنية من خلال ممارسة الألعاب الشعبية.
أهمية الدراسة:

1- قد تسهم الدراسة في حل المشكلات التي يواجهها معلمو التربية الرياضية برفع التوصيات لصانعي القرار والذي سينعكس إيجاباً على أداء المعلم وسلوكه.

2- هذه الدراسة من الدراسات الهامة، فهي من الدراسات النادرة والقليلة في فلسطين على حد علم الباحث. " دراسة بكر".

3- من المرجح أن تعطي هذه الدراسة إضافة علمية، حيث تفتقر المكتبة المحلية إلى مثل هذا النوع من الدراسات.

4- من المؤمل أن يستفيد منها طلبة العلم والبحوث والدراسات وطلبة الجامعات والمهتمين.

مصطلحات الدراسة:

اللياقة البدنية: قدرة الفرد على العمل واداء الواجبات ومتطلبات الحياة اليومية دون الشعور بالتعب. أنظر: "د. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمر: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان-الأردن 1988م صفحة 85.

مكونات اللياقة البدنية: تتكون اللياقة البدنية من السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي.³

اللعب: يعتبر اللعب عمليات دينامية تعبر عن حاجات الفرد إلى الاستمتاع والسرور بدافع النشاط التلقائي للترويح والترفيه عن النفس واللعب وسيلة لكشف الذات وتنمية المواهب عند الأشخاص ، ويمهد سبل بناء الذات المتكاملة في ظل الظروف التي تزداد تعقيدا وتزداد معها تكييفها .

مصادر الدراسة:

تعتمد الدراسة على المصادر الآتية:

- 1- اللوائح والأنظمة والتعليمات الصادرة عن وزارة التربية والتعليم والمديريات التابعة لها.
- 2- الندوات وورش العمل والدورات التي تعقدتها مديرية التربية والتعليم للمعلمين حول الاحتياجات الخاصة في قاعة الدراسة وعناصر اللياقة البدنية.
- 3- البحوث والدراسات المتوفرة.
- 4- شبكة الانترنت.

أداة الدراسة:

د. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمر: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان-الأردن 1988م صفحة 86.³

الملاحظة المقصودة المباشرة، وذلك لتجميع الخبرات حول ما نشاهده أو نسمع عنه أو معايشة الظاهرة وذلك للتعرف على واقع الألعاب الشعبية التي كنا نمارسها ونحن فتية صغار أو يمارسها أولادنا الآن. تم وصفت الألعاب الشعبية على الفقرات ، التي رتبت في جمع المعلومات ، على النحو التالي :-

أسم اللعبة ، جنس اللعبة ، هدفها ، المكان ، الزمان ، الأشخاص ، المواد ، كيفية تعلمها ، إجراءات تنفيذها . بعد عملية الوصف ، تم بيان وتحليل القيمة من كل لعبة والمخاطر ، التي تنتج عنها في محاولة لممارستها أو تجنبها أو للتخفيف من حدتها .

كما اعتمد الباحث فقرات الاستبانة-مكونات وعناصر اللياقة البدنية- التي صممها مشرف التربية الرياضية في تربية شمال الخليل أ. منير التناحمة وتم تطبيقها على الطلبة الصم في مدرسة بني نعيم للصم وطلبة مدرسة عربية الأساسية المختلطة في بني نعيم لدراسة درجة عناصر اللياقة البدنية للطلبة الصم وغير الصم في الفصل الدراسي الثاني للعام الدراسي 2011/2012م.⁴

خطة الدراسة:

- 1- الإطار العام الذي يشمل المقدمة ، مشكلة البحث ، أهمية البحث ، أهدافه ، حدوده . مصادره وأدواته ، ومصطلحاته.
- 2- الدراسات السابقة والأدب التربوي .
- 3- إجراءات الدراسة-العينة والمجتمع والأداة.
- 4- عرض النتائج وتحليلها.
- 5- مناقشة النتائج والتوصيات.
- 6- قائمة المراجع والمصادر.
- 7- قائمة الملاحق
- 8- صور الألعاب

الأدب التربوي والدراسات السابقة

1- دراسة نمر محمد نمر 1994م

- ديوبولد فان دالت: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط4، (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1990م).⁴

تعرض الباحث على ذكر عشر ألعاب شعبية وهي لعبة الحميلة، المعمية، القرد المربوط، الفازة، الزقح والنقح، ذبنا العنز، الطابة، من فرحة الزقطة.

وإن اختلفت مسميات هذه الألعاب فهي تشبه ألعاب شعبية في القرى والبلدات الفلسطينية، فلعبة الحميلة هي لعبة شفت القمر، ولعبة المعمية هي لعبة الغميضة.⁵

2- دراسة عبد العزيز أبو هدبا 1994م

تعرض الباحث للعبة السيجة-النكدة- بالاعتماد على ذاكرته الشخصية ومقارنتها بلعبة الشطرنج، من حيث التخطيط، ولعبة السيجة تحتاج إلى التخطيط من البداية، ولكن لعبة الشطرنج تبدأ من تحريك القطع المرتبة أصلاً في مواقعها والأماكن المخصصة لها، والسيجة تقسم إلى عدة أنواع منها السيجة الثلاثية، والسيجة الخماسية، والسيجة السباعية.

*"دراسة عبد العزيز أبو هدبا منشورة في مجلة التراث والمجتمع العدد 23 بتاريخ كانون الثاني 1994م، صفحة 26-29".

3- دراسة إدريس جرادات 1995م

صدرت دراسة إدريس جرادات في كتاب بعنوان الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين عن مركز الوطن في الخليل سنة 1995م حيث تضمن الكتاب 58 لعبة شعبية، وفي الطبعة الثانية 67 لعبة شعبية، واعتمد الباحث في دراسته على الملاحظة المقصودة والمقابلة بذكر اسم اللعبة وجنسها وهدفها والمكان والزمان والشخص ومواد اللعبة وكيفية تعلمها وإجراءات تنفيذها وتحليل الفائدة والقيمة التربوية وسليات اللعبة لتجنبها كإجراء وقائي.⁶

4- دراسة محمود مصلح 1996م

اعتمد الباحث محمود مصلح على ذاكرته وذاكرة بعض الأصدقاء واجتهاده الشخصي في دراسة الألعاب الشعبية، وشملت دراسته ثلاثة أقسام، تعرض في القسم الأول لأهمية اللعب ووظائفه الفردية والاجتماعية، وفي القسم الثاني عن قيادة اللعب في الريف وأنماط القيادة وكيفية تنميتها، وفي القسم الثالث عن الألعاب الريفية الشعبية من حيث مميزاتها وتقسيمها إلى ألعاب هادئة وبسيطة ومنافسة وجماعية، وركز في دراسته على ألعاب صفت، السيجة، المنقلة، المجنونة، الصينية، الحاكم والجلاد والقالات.⁷

5- دراسة عبد اللطيف البرغوثي 1987، 1998، 1992م

⁵ - "دراسة نمر محمد نمر منشورة في مجلة التراث والمجتمع، العدد 20 بتاريخ تشرين أول 1989م، صفحة 93-98".

⁶ - "كتاب الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين، صدر عن مركز الوطن في الخليل 1999م موقع الكتاب في 157 صفحة من القطع المتوسط".

⁷ - "دراسة محمود مصلح منشورة في مجلة التراث والمجتمع، العدد 27 بتاريخ كانون الثاني 1996م صفحة 81-106".

صدر قاموس العربي الشعبي الفلسطيني للدكتور عبد اللطيف البرغوثي في ثلاثة أجزاء تضمن نماذج من الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين ووصف كل لعبة من حيث اسمها وكيفية ممارستها.

6-دراسة د.إدريس جرادات 2011م

قدمت دراسة الدلالة التربوية للألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين لمؤتمر الفن والتراث الثالث

*-تأثر الشعب الفلسطيني بمظاهر الذي نظمته كلية الفنون في جامعة النجاح الوطنية في نابلس وتوصلت الدراسة الانتفاضة الشعبية الأولى التي انطلقت في 1987/12/9م وانتفاضة الأقصى التي انطلقت في 2000/9/27م حيث حيرت كثير من الألعاب الشعبية لتناسب معطيات الانتفاضة مثل الخارطة وطيارات الورق وجيش وعرب وعسكر وحرامية وغيرها.

*كذلك معايشة الطفل للظروف القاسية من قبل سلطات الاحتلال وعمليات الحصار والتجويع والمداومة والاعتقال . أثرت على ممارسة الطفل للألعاب الشعبية في الخلاء أو خارج البيت

*كما أن السلوك الجمعي يتأثر بالظروف المحيطة ، وهذا الجانب التراثي متأثر بالإحداث التي يغلب عليها الطابع الانفعالي والمشاعر الحزينة

*إن ميدان السلوك الجمعي الثورات والإضرابات والاحتجاجات وهو جوهر التفاعل بين الأفراد في موقف اجتماعي معين.

*طفغان الحديث السياسي والنضالي والتفكير في ابتكار أساليب جديدة لمقاومة الاحتلال ، من أجل إعادة الثقة في الأنا الفلسطينية

*أكدت النظريات التربوية والإدارية بوجود نمط قيادي مساند وآخر مهيمن ، وأن النمط القيادي في حالة الاستقرار يختلف عنه في حالة الطوارئ.

* لكل لعبة شعبية دلالة تربوية ونفسية واجتماعية وحركية وجمالية تعبر عن طاقات الأطفال والشباب الذين يمارسونها.

تعليق على الإطار النظري والدراسات السابقة

استخلاصا من الدراسات السابقة والإطار النظري للدراسة التي أولته الاهتمام ، والذي يعتبر حقلا واسعا ، فقد توصل الدراسة إلى مجموعة من المؤشرات التالية:

*-أن الألعاب الشعبية وممارستها ترتبط بالسلوك اليومي للأطفال ومشاكلهم.

*- اللعب الشعبي نظام له قواعده وضوابطه .

*-يرتبط بالقدرة على القيادة وفن المهارة والاتصال .

*-سيادة روح التسامح يساعد على خلق أجواء عمل ايجابية تساعد تحقيق الاستقرار والأمان .

*-إشعار الفرد بدوره ومشاركته في صنع القرار يعزز الروح المعنوية والولاء والثقة والأمان.

عرض النتائج وتحليلها بالاستناد إلى عناصر اللياقة البدنية في موسوعة التمرينات الرياضية⁸

تمثلت نتائج الملاحظة المقصودة للألعاب الشعبية بما يلي:

الرشاقة:

"هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه في الهواء وعلى الأرض لليدين والقدمين والرأس

المرونة:

"قدرة الإنسان على أداء الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث اي ضرر بها كالتمزقات والأربطة المحيطة

بالمفصل

التحمل-الجلد:

قدرة العضلات على أداء جهد متعاقب بدرجة كفاءة عالية دون ظهور التعب العقلي أو الحسي أو الانفعالي أو

البدني

القوة العضلية:

"قدرة العضلة على استثارة أكبر عدد ممكن من أليافها للتغلب على مقاومات خارجية مختلفة والحبال التي يؤدي

جذبها للعظام إلى جعل الحركة التي تؤديها عند الانقباض وإذا جذبت عضلة بانقباضها أحد العظام قامت الأخرى

بجذبها إلى الخلف وفي جسم الإنسان 600 عضلة إرادية ولا إرادية وعضلة القلب.

التوافق-التآزر:-

"قدرة الفرد على دمج حركات مختلفة داخل إطار واحد وفي نفس الوقت وهو من أهم مظاهر النمو الحركي".

التوازن:

"القدرة على الاحتفاظ بثبات وضع الجسم عند أداء مختلف الحركات والأوضاع وعدم تأثره بمؤثرات خارجية تخل

من توازنه ويساعد على تحقيق الكفاية العضلية".

الجلد الدوري التنفسي:

"قدرة الفرد على القيام بانقباضات مستمرة لفترة طويلة باستخدام عدد من المجموعات العضلية بقوة ولمدة طويلة

لإلقاء عبء على وظائف الدورة الدموية والتنفس ، وكفاءة الجهاز الدوري التنفسي هي أحد المكونات الهامة للحياة

واللياقة البدنية".

لعبة السبع حفر أو جور أو الجورة

جنس اللاعبين : يمارسها الذكور .

هدف اللعبة: النتيجة النهائية فوز بعض الأطفال الذين يحكمون على الخاسرين بالرقص أو الجري أو غير ذلك، بقصد

الترفيه والتسلية.

⁸-د.عبد المنعم برهم ومحمد خميس أبو نمره الجزء الأول الطبعة الأولى 1998م صفحة 87-108 .

المكان: تلعب في الساحات العامة، وحديقة المنزل.

الزمان: تلعب عند المساء في فصل الصيف.

شخص اللعبة: أعمار المشتركين: من 6-12 سنة.

وعدددهم: 7 أطفال حسب عدد الجور.

لوازم اللعبة : تكاليفها بسيطة ، حيث يستخدم الأطفال الجرابات القديمة لصنع الكرات

(الطابات) .

كيفية تعلمها: الملاحظة، والممارسة، والشرح.

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقواعدها :

1. تجهيز الحفر ورسم خط البداية . يبدأ الأطفال قذف الكرة من موقعا يبعد 2، 5م عن الحفرة واحداً بعد الآخر.

2. رمي الكرة في الجورة ، ومن تسقط الكرة في حفرتة ، يأخذها ويضرب بها الآخرين الذين يهربون .

3. إذا أصابت الكرة أحدهم، وضُع له حجر في حفرتة، يسمونه (بيضة)، وهكذا حتى يصبح عدد البيضات 7 في أي جوره.

ثم يضعون له بيضة بلون أخضر، ثم بلون أبيض، وأخيراً بلون أصفر، وبعدها يغلقون الحفرة بالتراب، وتبدأ عملية الحكم عليه، بأن يقوم بالرقص أو الجري.. وينفذ بما حكم عليه .

الظروف البيئية المحيطة : يمكن الحكم عليه بالغناء أو الرقص أو القيام بحركات رياضية .

الفائدة والقيمة التربوية للعبة سبع جور

1- مستوى الدقة : لها قيمة من ناحية عقلية : حيث تساعد الطفل على دقة الملاحظة في إدخال الكرة إلى الحفرة .

2- مستوى المرونة من الناحية الاجتماعية : احترام الأدوار الاجتماعية ، واكتشاف قدراتهم والتعاون الجماعي ، واكتساب صداقات جديدة ، وحب المنافسة .

3- مستوى القوة العضلية في المجال الحركي : تكسب مهارات حركية ، مثل الجري بسرعة ، وقذف الكرة بشكل جيد ، وتقوية العضلات .

4- مستوى الجلّد والتحمل النفسي : تساعد أيضاً على تفريغ الرغبات المكبوتة ، والتوترات السلبية .

لعبة السبع شقف⁹



اسم اللعبة : سبع شقف أو السبعوية أو الشقف السبعة ، حجارة الطابة .

جنس اللاعبين : يمارسها الذكور .

هدف اللعبة: رياضة جسمية وعقلية.

المكان: منطقة واسعة وخالية من الحواجز التي تعيق الحركة.

الزمان: مساء خاصة في فصل الربيع والصيف، ويمكن أن تكون في الصباح أثناء العطل المدرسية.

شخص اللعبة: أعمار المشتركين: من 8 - 12 سنة.

وعددهم: 8 أولاد، كل فريق 4 فتيان.

لوازم اللعبة : أحجار أو شقف تكون ملساء بحيث تتركب فوق بعضها البعض + طابة أو حجر صغير ومجموعة من الأطفال .

كيفية تعلمها : عن طريق الملاحظة والممارسة .

-الصور من أرشيف مركز السنايبل للدراسات والتراث الشعبي في سعيير-الخليل-فلسطين بعدسة الباحث د. ادريس جرادات.⁹

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقواعدها :

1. يقسم الأطفال إلى فريق " أ " وفريق " ب " .
2. ترتب الشقف فوق بعضها ، وتحدد مسافة معينة لضرب الكرة على الشقف .
3. يقذف الفريق " أ " الطابة على الحجارة ، فإذا لم يسقط أي حجر أو شفقة يأتي بعده شخص آخر من " أ " الذي يحاول ترتيب الشقف كما كانت ، فيكون لهم الفوز إذا ما رتبوا الحجارة ، قبل أن تصيب الطابة أحدهم .
الظروف البيئية المحيطة: كلمات تشجيعية من قبل أعضاء الفريق.
الفائدة والقيمة التربوية للعبة السبع جور
1. مستوى القوة العضلية: لها فائدة من ناحية جسمية : في تقوية الجسم ، وتنسيق حركات الأيدي مع حركات العيون وتقوية العضلات ، وهي من أنواع الرياضة .
2. مستوى الجِد النفسي: الترفيه والتسلية ، ومفيدة من ناحية نفسية في القضاء على التوترات ، وهناك طريقة علاجية تعرف باسم : اللعب العلاجي والتعبير من خلاله عن الانفعالات .
3. من ناحية اجتماعية : تعليم الطفل النظام والأدوار الاجتماعية ، وتنمية حب التعاون والمشاركة والألفة والصدقة .
4. مستوى التوافق والتآزر و تنمية النشاط الذهني ، والحركي ، والانتباه ، والتركيز .
5. تساعد على تنشيط حركة الجسم ، وخاصة تنمي عضلات اليدين والقدمين .
6. تنمي في الطفل مفاهيم الريح والخسارة ، والهزيمة والنصر ، الشجاعة والقدرة ، والتنافس والمشاركة ، والانتباه والحذر .
7. مستوى المرونة وكذلك تنمي القدرة على التركيز في اختيار حجم الحجارة التي يلعب بها ، وفي حالة الرمي في تصويبها نحو الهدف .
8. كما أنها تنمي التعاون ، والمشاركة بين أعضاء الفريق الواحد .

لعبة نط الحبل¹⁰



© Pamela Perry
Acclaim Images.com
0515-0911101-0347



جنس اللاعبين: الإناث.

الزمان: ما بعد العصر مساءً، وأحياناً في الصباح.

المكان: في ساحة كبيرة أو ملعب أو ساحة المنزل.

شخص اللعبة: أعمار المشتركين: من 4-14 سنة.

10 - الصور من شبكة الانترنت-محرك بحث قوقل-صور

وعدددهم: 3 فتيات أو واحدة.

لوازم اللعبة: حبل متين وطويل.

كيفية تعلمها : عن طريق الملاحظة والممارسة .

إجراءات تنفيذها (خطواتها) وقاعدتها :

إذا كان عدد البنات 3، تمسك اثنتان كل بطرف الحبل، بينما تقفز الثالثة في الوسط إلى أن تلمس قدمها الحبل، وكل

واحدة لها دور فمنهن من تأخذ دور (شبرا) أو (أمرا) أو

(نجوم)، ويمكن أن تلعب هناك رابعة، وتلعب دور (شمس)، وإذا توقفت التي تلعب في الوسط عند اسم معين من

هذه الأسماء، يكون اللعب دورها وهكذا..

ويمكن لعب " نط الحبل " على شكل منفرد، كل بيديها حبل وتقفز لوحدها أو مع مجموعات، ويحسب فترة بقائها

وهي تنط، وتكون هي الفائزة.

الظروف البيئية المحيطة: تنشأ أناشيد أو تردد كلمات شبرا، أمرا، شمس، نجوم بشكل غنائي حسب شدة سرعة القفز

والنط، وسرعة لف الحبل بالمرات المتتالية.

الفائدة والقيمة التربوية للعبة نط الحبل

1. مستوى التحمل ولها فائدة اجتماعية : حيث تعود التعاون مع الأخريات ، وتنمية الروح الجماعية لديهن ، والطاعة ، وتعلم الأدوار ، واحترام الآخرين .
2. مستوى التأزر والتوافق ومن ناحية عقلية : تحفز على التفكير المستمر ، والتحكم بالنفس ، وضبط الذات ، والقدرة على الملاحظة والانتباه .
3. مستوى الجلد ولها فائدة نفسية : حيث تنفس عن التوترات ، والاضطرابات ، والقلق .
4. مستوى القوة العضلية و تنمي الجسم وتكسبه الرشاقة واللياقة .

النتائج والتوصيات

وتوصلت الدراسة الى النتائج الآتية:

- 1- معايشة الطفل للظروف القاسية من قبل سلطات الاحتلال وعمليات الحصار والتجويع والمداهمة والاعتقال أثرت على ممارسة الطفل للألعاب الشعبية في الخلاء أو خارج البيت لأنها تحتاج إلى مساحات واسعة للممارسة.
- 2- تطبق عناصر اللياقة البدنية الشاملة السرعة والقوة العضلية والرشاقة والمرونة والتوازن والتوافق والدقة والتحمل العضلي ومقاومة المرض والجلد الدوري النفسي في كل لعبة شعبية.
- 3- الألعاب الشعبية وممارستها ترتبط بالسلوك اليومي للأطفال ومشاكلهم وتعبر عن تطلعاتهم بعفوية.

- 4- اللعب الشعبي نظام له قواعده وضوابطه ، ويرتبط بالقدرة على القيادة وفن المهارة والاتصال، وسيادة روح التسامح يساعد على خلق أجواء عمل ايجابية تساعد تحقيق الاستقرار والأمان .
- 5- إشعار الفرد بدوره ومشاركته في صنع القرار يعزز الروح المعنوية والولاء والثقة والأمان.
- 6- الألعاب الشعبية تنمي الجوانب الانفعالية والاجتماعية والقيادية والحركية والإدراكية للطلاب الذي يمارسها ودلالاتها التربوية واسعة.

وفي ظل النتائج توصي الدراسة بما يلي:

- 1- ضرورة الأخذ بالحسبان عند تخطيط البرامج الرياضية والأنشطة العملية بما يتناسب ومعطيات الواقع.
- 2- تعزيز العلاقة مع مؤسسات المجتمع المحلي والاستفادة من دورها في عملية التدريب.
- 3- توفير الجو المريح والمناخ التحفيزي لإحياء الألعاب الشعبية.
- 4- التركيز على التعلم النشط وتعلم الأنداد والتعلم التعاوني والعمل في مجموعات واعتماد أسلوب الملاحظة والمشاهدة وتنوع أساليب التعليم.
- 5- إجراء المسابقات في مجال الألعاب الشعبية الفلكلورية.
- وفيما يتعلق بالبحوث والدراسات المستقبلية أوصت:

- 1- إجراء دراسة تحليلية لمعطيات الواقع وحقائقه من خلال أسلوب تحليل النظم مدخلات-عمليات-مخرجات.
- 2- إجراء دراسات مقارنة للتجربة الفلسطينية مع تجارب الدمج في الدول العربية والأجنبية.

المراجع والمصادر

- 1- د. خطاب، عطيات محمد: التمرينات للبنات، ط1 - مصر، دار المعارف 1982م.
- 2- الدجاني، ماهرة: ألعاب المرشدات، (ترجمة وإعداد)، القدس، 1989م.
- 3- شمشون، كمال: اللياقة البدنية وأسسها العلمية والعملية، ط1 - رام الله (جامعة بيرزيت) 1986م.
- 4- د. علاوي، محمد حسن: موسوعة الألعاب الرياضية، ط1، القاهرة - دار المعارف 1977م.
- 5- اللباييدي، عبد الكريم، والخلايلة، عفاف: سيكولوجية اللعب، عمان - دار الفكر 1990م.
- 6- جرادات، إدريس محمد صقر: الألعاب الشعبية "الفلكلورية" في فلسطين، ط2، مركز الوطن - الخليل 1999م.
- 7- د. البرغوثي، عبد اللطيف: القاموس العربي الشعبي الفلسطيني، الجزء الأول - الجزء الثالث، 1987-1993-1998م.
- 8- عليان، ربحي مصطفى: حياة الأطفال وألعابهم في القرية الفلسطينية، ط1، رام الله، دار السلام للنشر والتوزيع، نيسان 1999م.
- 9- بدون مؤلف، الحق في اللعب - لعبة الكرة الحمراء للأطفال - ط2، مكتب الشرق الأوسط الإقليمي لمنظمة الحق في اللعب - الأمم المتحدة - 2005م.
- د. عبد المنعم سليمان برهم ومحمد خميس أو نمرة: موسوعة التمرينات الرياضية، طبعة أولى عمان - الأردن 1988م.

- * ديوبولد فان دالت: مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس، ط4، (القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1990م).
- * أ.د. هزاع بن محمد الهزاع، أزد عادل علي حسن، أ. مشعان بن زين الحري: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المتخلفين عقليا مقارنة بالأطفال العاديين، الدورية السعودية للطب الرياضي العدد 5(1) 1421هـ.
- * نشرة الدمج المدرسي الصادرة عن الاغاثة الطبية - برنامج التأهيل المبني على المجتمع المحلي عام 2001م
- * انظر أمر إداري: حصر الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة رقم 592/2/71 بتاريخ 2009/3/22م صادر عن مديرية التربية والتعليم - شمال الخليل.
- * أمر إداري رقم ت ش خ/ 1050/16/13 بتاريخ 2011/4/25م يوم دراسي في عناصر اللياقة البدنية صادر عن مديرية التربية والتعليم - شمال الخليل.
- * د. جمال غطاشه: مذكرة داخلية - قسم الأشراف التربوي في مديرية شمال الخليل: تسهيل مهمة الباحثين د. إدريس جرادات وأ. منير التلاحمة لاجراء الدراسة في مدرستي بني نعيم للصم وعربية المختلطة بتاريخ 2011/5/12م.

الدوريات والمجلات

- 1- أعداد مجلة التراث والمجتمع ، لجة الأبحاث الاجتماعية والتراث الشعبي الفلسطيني - جمعية إنعاش الأسرة ، عدد 1-30.
- 2- أعداد مجلة السنابل التي تصدر عن مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي في سعير من عدد 1-12 .

الملاحق:

ملحق رقم 1- الألعاب الشعبية

ملحق رقم 2- أحاديث نبوية في الألعاب

ملحق رقم 3- مقولات في الألعاب

ملحق رقم 4- صور وكاريكاتير للألعاب

ملحق رقم 1- الألعاب الشعبية

ملحق رقم 2- أحاديث نبوية في الألعاب

* روحوا عن النفس ساعة بعد ساعة فإن النفوس إذا كلت عميت - أو صدئت - .

* علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل .

* حتى تعلم يهود أن في ديننا فسحة .

* ارموا فإن أباكم كان راميا .

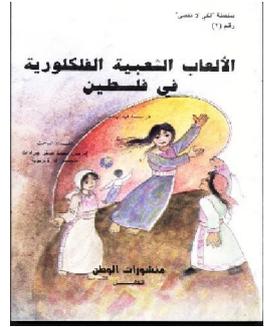
ملحق رقم-3- مقولات في الألعاب

- * يظل اللعب والخيال هما أدوات اللعب الأساسية الناجمة للأطفال الذين يمرون بتجارب صعبة عند مواجهتهم لجنود الاحتلال-رايا لينا بوناميكي.
- * إن الطفل الفلسطيني إذ يتسلح بهذه الألعاب فغنه يقابل العدو ويتصدى لقمعه ويخوض المعركة-رايا لينا بوناميكي.
- * اللعب وسيلة لانتزاع المخاوف وعلاج الأمراض النفسية ، وفي اللعب لحظات الواقع التي تصقله وتحصنه بالمناعة ضد الضربات والصدمات وتمنحه القدرة على الخروج من المأزق والمواقف الصعبة التي لا بد أن تواجه الحياة-رايا لينا بوناميكي.
- * اللعب وسيلة لتحديد النشاط والترفيه حين يشعر الفرد بالتعب والإجهاد والعمل-لازاروس.
- * اللعب رمز للصحة العقلية-سوزان ايزكس.
- * يجب تنظيم ممارسة الألعاب الجماعية للأطفال الكسولين الثقيلين الحركة-حامد زهران.
- * من خلال اللعب يتعلم الأطفال الكثير عن أنفسهم وعن رفاقهم وتتاح لهم فرصة تحقيق المكانة الاجتماعية-حامد عبد السلام زهران.
- * اللعب قيمة عملية-أفلاطون.
- * ضرورة تشجيع الأطفال على اللعب بالأشياء التي يستعملونها-أرسطو.
- * الضحك بمثابة دلالة على اللعب وهو ضروري لنشاط الاجتماعي -جيمس سالي.
- * يعتمد اللعب التعاوني على الأعمال الأكثر صعوبة-جيزل.
- * اللعب يقوى بالحوافز الثانوية-هل - HULL
- * الاختبارات الاسقاطية تستخدم اللعب للكشف عن الشخصية-الرورشاخ.
- * لعب الشخص وسيلة للتعبير بكفاءة وفاعلية مع البيئة المحيطة-وايت.
- * سلوك الفرد يتوقف على الموقف الكلي الذي يجد نفسه فيه-كيرت ليفين.
- * اللعب الرمزي أو الايهامي يمثل مرحلة الذكاء الحدسية عند الطفل-جان بياجيه.
- * اللعب وسيلة الطبيعة في التربية-جان جاك روسو.
- * يقضي أطفال البيئات الفقيرة أوقاتهم في لعب غير موجه وغير مدعم من أسرهم لمشاركتهم في أعبائها الاقتصادية-فوكس.
- * اللعب عنصر هام لنمو الشخصية-مكريش.
- * الموهوبون ألعابهم أكثر تنوعا وتفصيلا-تيرمان.
- * اللعب نشاط هدفه المتعة-أسعد مرزوق.
- * اللعب أصل الفن-هربرت سبنسر.
- * اللعب يؤدي وظيفة تنفيسية بتخفيف التوتر والانفعالات الناجمة عن تحقيق الأماني والتي تتمثل في إعادة تشكيل الواقع-سيجموند فرويد.

*اللعبة نشاط يمارسه الأشخاص بقصد الاستمتاع-شابن.

ملحق تعريف بكتاب الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين:-

أسم المؤلف : إدريس محمد صقر جرادات



أسم الإصدار : الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين

ط1 حزيران 1995 ط2 1999 م .

عدد صفحات الطبعة الأولى 148 صفحة وعدد صفحات الطبعة الثانية 160 صفحة .

الناشر : مركز الوطن للثقافة والعلوم والإعلام .

الموضوعات : شمل الكتاب تسعاً وخمسين لعبة شعبية في الطبعة الأولى وسبعين لعبة شعبية في الطبعة الثانية ويتحدث عن كل لعبة من حيث اسم اللعبة ، جنس اللعبة ، الهدف منها ، المكان ، الزمان ، شخوص اللعبة ، مواد اللعبة وتكالييفها ، إجراءات تنفيذها ، خطواتها وقواعدها ، الظروف البيئة المحيطة ، الفائدة والقيمة التربوية لكل لعبة وسلبيات اللعبة كإجراء وقائي من مخاطرها .

وتضمن الكتاب الرسومات التوضيحية لكل لعبة شعبية وتناول الكتاب والنقاد الموضوع بالدراسة والتحليل على صفحات الجرائد المحلية .