

ألعاب الجري

تعتبر ألعاب الجري من أكثر الألعاب استخداماً في مجال الألعاب الصغيرة لما لها من تنوعات وتفرعات ومجالات للتغيير المستمر في كل تكرار للمسابقة وهذا ما يعطي مجالاً أكبر للتلاميذ لعدم الوقوع في الملل وزيادة النشاط والحماس لديهم ، وتتميز ألعاب الجري في إمكانية اشتراك جميع التلاميذ في المسابقة في وقت واحد وفي إمكانية الانتقال من لعبة إلى أخرى بشكل سهل وبسيط ويمكن استخدام أدوات أو بدون أدوات وتعتمد هذه الألعاب في مضمونها بشكل رئيسي على الجري وألعاب القوى .

ومن أهم مما تتميز به هذه الألعاب في إمكانية تطبيقها على مختلف المراحل العمرية الصغيرة والكبيرة وحتى على المستويات المتقدمة والعالية والفرق الكبيرة .

وكما ذكرنا سابقاً تقسم ألعاب الجري إلى أربعة أقسام :

- ١- السباقات
- ٢- التتابعات
- ٣- البحث عن أداة أو مكان
- ٤- المطاردة

وسوف نقوم بشرح وتفصيل كل قسم من هذه الأقسام على حدا بشكل بسيط وسهل مما يسهل علينا العمل أثناء تنفيذنا للألعاب مع التلاميذ دون الوقوع في الأخطاء أو أية مشاكل ومعوقات تحد من نجاح اللعبة أو المسابقة .

القسم الأول : السباقات

هناك ثلاثة أشكال للسباقات مع الجري

١- سباقات المجموعة الواحدة :

يشترك في هذه السباقات جميع اللاعبين أو تلاميذ الفصل أو الفريق بإشارة سمعية أو مرئية من المدرس من خط بداية خط نهاية يحددان قبل بدء السباق ومن يصل أولاً يربح السباق ويفوز بنقطة أو نقطتين . كما يمكن أن يكون خط النهاية شجرة أو مهر أو مقعد سويدي يجلس التلاميذ عليه ، ويكون السباق من خط البداية المعروف على الأرض ، ويقول المدرس : من يصل أولاً إلى الشجرة ؟ من يجلس أولاً على المقعد ؟ وينصح بأن لا تكون نهاية السباق جسماً صلباً أو ثابتاً كجدار أو قائم السلة يجري المتسابق إليه ويعود ، وذلك كي لا تحدث إصابات الصدم وخاصة عند الصغار الذين لا يقدرّون تماماً سرعة اندفاعهم . (يفضل الدوران حول قائم أو علامة أو كرة طيبة أو صولجان ثم العودة)

وتحدد مسافة السباق حسب مستوى المشتركين وعمرهم وجنسهم ويمكن زيادتها وتطويرها حسب الضرورة وتكون المسافة قصيرة لتلاميذ المرحلة الابتدائية وتطول كلما ارتفع سن التلاميذ وتتم تأديتها بتكرارات كثيرة ويجب على المدرس أثناء هذه التكرارات مراعاة عوامل التعب والجهد الزائد وخاصة إذا كانت هناك دروس تالية للحصة من أجل عدم استنفاد الجهد الكامل للتلميذ حيث يجب مراعاة واهتمام بفواصل الراحة أثناء تنفيذ هذه التكرارات وخاصة لدى الأطفال ومن أجل استمرار الشعور بالسعادة والاستمتاع بالحصة لأطول فترة ممكنة .

ويجب دائماً مع نهاية كل سباق أو تكرار اللجوء إلى التغيير في السباق ويتم التغيير بشكل متسلسل من السهل إلى الصعب حتى يبقى المتسابقين بحماس ودافعية أكثر لهذا التغيير .

وكما ذكرنا سابقاً يمكن اللجوء إلى أنواع وأشكال للتغيير وعوامل التغيير كثيرة ومتنوعة يمكن استخدام ما هو ملائم لنوع السباق .

مثال (تغيير التشكيل – هدف الجري – الوضع الابتدائي – طريقة الجري – مع أدوات أو بدون – الجري الزوجي أو الثلاثي ٠٠٠٠٠ الخ)

٢- سباقات المجموعات :

يقوم المدرس بهذا النوع بتقسيم الفصل إلى عدة مجموعات وتكون هذه المجموعات متكافئة من حيث العمر والمستوى والجنس وتتكون المجموعة وسطياً من (٦ - ١٠) مشتركين ونلجأ إلى هذه الطريقة إذا كان عدد المشتركين كبيراً والملعب المتوفر صغيراً .

يمكن أن يقسم الفصل إلى مجموعتين أو ثلاثة مجموعات أو أربع وفي الغالب يتم التقسيم على شكل مجموعتين أو أربع مجموعات .

إن الشيء المميز في سباق المجموعة الواحدة أو سباق المجموعات هو بدء جميع المشتركين معاً في وقت واحد . والفرق بينهما هو أن الفوز في سباق المجموعة الواحدة يكون لمشارك واحد بينما الفوز في سباق المجموعات هو للمجموعة نفسها صاحبة المشارك الفائز من المجموعة وعلى الرغم من الفوز هو فردي للمشارك ولكن فوزه يكون للمجموعة التي ينتمي إليها .

وبهذه الناحية يتعود التلاميذ على التعاون وحب الآخرين ومساعدتهم وهذا يساعد المدرس في تربية الروح الجماعية وحفظ النظام داخل الفصل ويصبح انتماء التلميذ هو انتماء للجماعة وليس لنفسه فقط .

يمكن تنفيذ هذا النوع من السباقات بطريقتين

الأولى : وضع علامة والجري للوصول إليها ذهاباً فقط

الثانية : وضع علامة والجري ذهاباً والدوران حولها والعودة إياباً

يجب أن تراعى مسافة الجري سواء كان السباق ذهاباً فقط أو ذهاباً وإياباً حيث تكون المسافة قصيرة لا تتجاوز من (١٥ - ٢٠) م ويمكن زيادة المسافة كلما كبر سن المتسابقين .

وأيضاً يمكن اللجوء والاستعانة بالتغييرات الخاصة لتطويع وتغيير شكل السباق والتي ذكرناها سابقاً وإدخالها في المسابقة لزيادة حماس ونشاط التلاميذ .

٣- سباقات الأرقام

يعتبر هذا النوع هو المفضل لدى التلاميذ لما له من طابع خاص عند التلاميذ ولما له فائدة في تنمية سرعة رد الفعل والانتباه والتركيز لديهم وكثيراً ما ينشد التلاميذ لهذا النوع من السباقات .

يقوم المدرس بتوزيع التلاميذ في مجموعات وتعطى الأرقام إما للمجموعات أو للأفراد ويقوم بالجري والتسابق فقط المجموعة صاحبة الرقم أو التلميذ صاحب الرقم دون باقي أفراد المجموعة وذلك بإشارة من المدرس فإذا كان عدد القاطرات أربعة يكون السباق بين قاطرتين أو بين أربعة تلاميذ يحملون الرقم نفسه الذي يشير إليه المدرس .

- ومن خلال حديثنا هذا نستطيع أن نميز ثلاثة أنواع من هذه السباقات وهي ما يلي . . .

أ - سباق أرقام المجموعات :

يجري هذا السباق إذا كان عدد المجموعات أربعة أو أكثر من ذلك حيث تحصل كل مجموعة على رقم يحدده المدرس وعندما ينادي المدرس رقماً ما يشترك في السباق المجموعات أصحاب الرقم فقط ويكون الفوز للمجموعة التي تصل أولاً .

ب - سباق الأرقام الإفرادية :

بعد أن يتم توزيع التلاميذ في مجموعات أو في قاطرات يحدد المدرس أرقاماً لكل تلميذ في المجموعة الخاصة به ويجب أن يحفظ التلميذ رقمه جيداً وعندما ينادي المدرس رقماً ما يشترك في السباق صاحب الرقم الذي يشير إليه المدرس من كل مجموعة والتلميذ الذي يصل أولاً يكون هو الفائز .

ج - سباق الأرقام الثنائية أو المركبة :

بعد أن يوزع المدرس المجموعات أو القاطرات يحدد لكل تلميذين أو أكثر رقماً واحداً وتطبق عليهم نفس المرحلة السابقة ويتم الجري مع بعضهما سواء كانوا مشتركين أو ثلاثة مشتركين وهذا ما يعطي حماس ودافعية أكثر للمشاركين في السباق والذي يصل أولاً من إحداهما يعتبر فائزاً مع زميله الذي يشترك معه .

من أهم التغييرات التي يمكن الاستعانة بها في هذه الأنواع الثلاثة من السباقات التي مرت معنا ما يلي . . .

١- تغيير نوع وشكل التشكيل أو الوقوف قبل البدء في السباق

- وقوف المجموعات على خط واحد .
- وقوف المجموعات جانب بعضهما البعض (قاطرات) .
- وقوف المجموعات مقابل بعضهما والجري إما للداخل أو للخارج .

٢- التغيير في المسافة ما بين الصفوف أي المباعدة بينهما .

٣- التغيير في طريقة الجري

- الجري حول المجموعة .
- الجري المتعرج بين أفراد المجموعة .
- المرور بين الرجلين .
- القفز فوق المشتركين .
- الجري للهدف مع وجود موانع أو حواجز في الطريق .

٤ - تغيير الوضع الابتدائي .

٥ - الجري مع حمل أداة أو علامة .

إعداد المدرس : مهند العواج
والأستاذ : أحمد قباقي

