

معلومات البحث

أستلم: 16 حزيران 2014
المراجعة: 14 أيار 2014
النشر: 1 تموز 2014

مساهمة رياضة كرة العين

في التربية البدنية والخلقية والنفسية لدى الممارسين

محمد حمان

كلية التربية الرياضية، الدار البيضاء، المملكة المغربية

aainball@yahoo.fr

الملخص

عرف العرب منذ القدم بعبدة رياضات اشهرها المصارعة الحرة وركوب الخيل والمسايفة ولم يعرف العرب الرياضات الحديثة الا في اواسط القرن 18 الميلادي حيث بداوا يمارسون بعض اشهرها ككرة القدم والتنس وكرة الطاولة وبعض رياضات فنون الحرب وجل هذه الرياضات دخلتهم بحكم الاستعمار الذي حاول ان يفرض نفسه على المجتمعات العربية بشتى الوسائل قمعية كانت ام ترفيحية . وجل الرياضات الجماعية التي نعرفها تعتمد على اللياقة البدنية ويغلب عليها طابع العنف والمنافسة الشرسة نحو الفوز رغم ان المبادئ الرياضية تدعو الى عكس ذلك ، نؤها كذلك تفرق بين الجنسين لعدم تكافؤ الفرص في القوة البدنية فلا يمكن ان تجد فريق كرة القدم مختلط . دراسة هذه الاشكاليات في الرياضة دفعني الى التفكير في إيجاد طريقة اخرى او رياضة اخرى يمكن ان تنفادى هذه النقط التي لا يجد الممارس بدا من الوقوع فيها فكيف للملاكم ان يطبق مبادئ الرياضة النبيلة اثناء منافسة دولية يعلم انه اذا فاز فيها سيحصل على مبالغ مالية هائلة فكل المبادئ تهون امام فوز ثمين حتى وان اقتدى الحال لكم خصمه لكمة تؤدي الى الوفاة وقد وقع هذا مرارا . رياضة جديدة تجمع بين المبادئ النبيلة وتنفادى العنف وكل ما يمكن ان يؤدي اليه رياضة اخلاقية تربوية تعتمد على قوانين سامية للترفيه والاستفادة نفسيا وبدنيا . تبخرت الفكرة واثمرت رياضة جديدة اسميتها رياضة كرة العين وذلك لاعتمادها على انتقاء اربعة الوان من الملعب وكذلك لانها تعتمد على النظر من بداية المباراة الى نهايتها.

الكلمات المفتاحية: كرة العين , الرياضة الالوان , القوة البدنية , كرة الطاولة , اللياقة البدنية.

ABSTRACT

Arabs knew since ancient times in many sports most famous freestyle wrestling, horse riding and fencing Arabs did not know modern sports, but in the mid-18th century AD, where they started practicing some of the most famous such as football, tennis, table tennis and some sports the arts of war Almighty these sports Zkhalthm virtue of colonialism, which has tried to impose itself on Arab communities in various ways, was a repressive or entertainment. Almighty team sports as we know it depends on the fitness and is dominated by the character of violence The fierce competition to victory despite the fact that mathematical principles calls to the contrary, we find as well as differentiate between the sexes for the lack of equal opportunities in physical strength cannot find the football team mixed .Drash these problems in the sport prompted me to think about finding another way or other sport can avoid these dots that do not find a practitioner seemed to fall into how the boxer that applies the principles of the noble sport during international competition knows that if he won would get substantial sums of money every principles of the moral front win precious, even though he followed the case your opponent punch lead to death have signed this repeatedly. A new sport that combines the noble principles and avoid violence and all that could lead to him sport moral education based on the laws of sublime entertainment and benefit psychologically and physically. The idea evaporated and yielded a new sport I called it a sport eye ball and it depends on the selection of four colors of the stadium as well, because it depends on the consideration of the beginning of the game to an end.

Keywords: Eye ball, sport and colors, physical strength, table tennis, fitness.

1. المقدمة

بعد دراسة ميدانية واستطلاع للرأي بين صفوف الطلبة والتلاميذ لبعض المؤسسات التعليمية تبين أن 68 بالمائة من الطلبة والتلاميذ ذكورا وإناثا لم يعودوا يرغبون في ممارسة بعض الرياضات الجماعية لأنها تؤدي إلى الإصابات والتوعكات وقد تصل في بعض الأحيان إلى درجة الخطورة مما يعيق السير العادي في دراستهم جسمانيا ونفسانيا. إن مجرد التفكير في مثل هذه المعوقات جعلت هؤلاء (جلهم من الفتيات) يفضلون الرياضات الفردية التي ينعلم فيها العنف وتكون فيها نسبة الإصابات ضئيلة إن لم نقل منعدمة. موازاة مع هذا الاستطلاع للرأي قمت بدراسة حول الألوان وخصوصا الرئيسية منها وهي الأحمر والأخضر والأصفر والأزرق، تبين من خلالها أن للألوان فوائد جمّة على مشاعر الإنسان وأحاسيسه، ولقد توصل الطب النفسي إلى أنه عن طريق اللون يمكن قياس مدى تطور الشفاء عند المريض النفسي المصاب بالاكتئاب بحيث إذا طلب منه أن يعبر عم يعانيه بالرسم غلب على رسمه اللون البني الغامق أو الأسود، ويدل على بداية تحسنه بالعلاج ظهور اللون الأحمر الفاتح على رسومه وباطراد التحسن تظهر الألوان الزاهية كالأخضر والأصفر.

2. اجراءات البحث

الالوان

وبالملاحظة و التجربة تبين أن لكل لون فوائد علاجية متعددة نقتصر على ذكر بعضها وهي الالوان الاربع التي تعتمد عليها رياضة كرة العين .

اللون الأزرق

يهدئ الأعصاب ويزيل التوتر حيث انه يمنح الإحساس بالاتساع والانتعاش ويذكر بالسماء والبحر, ويعد اللون الأزرق احد الألوان الباردة التي تساعد على القضاء على القلق ويحول دون الشد العضلي ولذا فهو يصلح في البلاد الحارة.

اللون الأخضر

هو لون الطبيعة الخضراء الذي يريح العين ويزيدها قوة بسبب مادة الكلوروفيل التي يفرزها وتمتصها عروق العين ويمنح الاسترخاء ويحول دون الإصابة بالإرهاق. ولذلك وصفه الله بأنه لون لباس أهل الجنة وان ذلك من قمة العطاء الإلهي فقال تعالى .. " يلبسون ثيابا خضرا من سندس وإستبرق متكئين فيها على الأرائك نعم التواب وحسنت مرتفقا".

اللون الأصفر

هو لون دافئ غني يعد لونا شمسيا بجانب كونه لون الذهب الذي يشد العين حيث ان لونه المشع اليراق يمنح إحساس بالبهجة والسرور والاستبشار وتوقع ما يسر , وهذا مطابق لما أشار إليه القران الكريم في قوله تعالى "إنها بقرة صفراء فاقع لونها تسر الناظرين" واللون الأصفر يساعد على التركيز وشفاء الذهن كما انه يخفف من الشعور بالألم ويشيع الاطمئنان في النفس. وهو لون التواصل والإخبار ولذلك نجده اللون المتفق عليه عالميا لدور البريد فظرف الرسالة اصفر ولون بناية البريد اصفر ولباس ساعي البريد اصفر ودراجته النارية او الهوائية اصفر ولون سيارات البريد كذلك اصفر . وهنا يكمن الإعجاز في لون البقرة التي أمر موسى قومه بذبحها حيث لما ذبحوها قال اضربوه ببعضها فاحيي الله الرجل الميت ليذكر اسم قاتله . فالرجل أعلن خيرا بمعنى انه جاء برسالة إخبارية والكل مرتبط بلون البقرة الصفراء الفاقع لونها.

اللون الأحمر

لون مثير ساخن وعميق يثير الانفعال للعاطفة ويرمز إليه للإشارة إلى الخطر والممنوعات , ويكثر استعماله في الديكورات الداخلية وممرات الاستقبال دلالة على الود والترحاب بالزائرين و ينصح علماء النفس باستخدامه بحرص لدى بعض الأشخاص ذوو الضغط المرتفع. إن استطلاع الرأي الذي ذكرت وفوائد الألوان التي لخصت بعضها دفعاني إلى إدماج الفكرتين وصياغتهما في رياضة جماعية مفيدة ليس الغرض منها التباري واللعب فقط بل الاستفادة الذهنية والبدنية والاجتماعية والنفسية. عند بداية انتشار رياضة كرة العين في أوساط الشباب بدأت بعض الأصوات تنادي بعدم التسرع وإطلاق كلمة رياضة على هذه اللعبة لأنه ليس لها تاريخ وهي منبثقة عن دراسة للألوان ودراسة ميدانية ليس إلا ويمكن حصرها في أنها لعبة ترفيهية فقط ويمكن أن يطلق عليها لعبة كرة الالوان. لكن جاءت المشاركة في جائزة" محمد بن راشد آل مكتوم للإبداع الرياضي لتفند تلك الأقاويل وتثبت أن كرة العين رياضة لها قواعد وأسس ولها أهداف تربوية سامية ما لا يمكن أن نجده في بعض الرياضات الأخرى ولقد حضيت بثقة لجنة التحكيم في هذه الجائزة الدولية حيث أكدوا أنها ستساهم في تطوير الرياضة.

وجاءت بعد ذلك دعوة المنظمين للمؤتمر الدولي للسلم والرياضة بموناكو لتؤكد أن "كرة العين" رياضة السلم والتآخي بين الجنسين ,بها كل مقومات الرياضات الأخرى إلا أنها تتميز بعدة مميزات خاصة سنعرض لها في هذا العرض. ولقد كان لعرض رياضة كرة العين على المؤتمرين بموناكو تأثير كبير على عدة جهات حيث تلقت عدة دعوات لحضور بلدانهم وتلقين مبادئ وقوانين هذه الرياضة إلى الشباب والشابات والأطفال وكذلك تلقين مبادئ التكوين والتحكيم. ومن هذه الجهات " جمعية كازافريكا" بايطاليا بمدينة" امبيريا" ومنظمي المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية البدنية بالعراق بمدينة" الموصل" ووزارة الشباب والرياضة بالسينيغال ووزارة الشباب والرياضة بدولة مالي والجامعة الفرنسية للرياضات الحضرية والمعروض الدولي للرياضات ببلجيكا والملتقى العلمي للاعلام الرياضي بالجزائر و المؤتمر الوطني للرياضة بالهند و المؤتمر الدولي للسلم والرياضة بمدينة سوتشي بروسيا . وبما أن رياضة كرة العين تعتبر رياضة فهي تتوفر على كل ما ذكر من فوائد جسمانية وذهنية , إلا أن رياضة "كرة العين" تتميز بأشياء جديدة نذكر منها.

1. لا تفرق بين الجنسين

إذ أن الفريق الواحد يمكن أن يشتمل على لاعبين ولاعبات في نفس الوقت شريطة أن يكون الفريق الخصم بنفس التشكيلة حتى تتساوى فرص اللعب. وهذا ما دفع العديد من الفتيات اللاتي ابتعدن على ممارسة الرياضة خصوصا بالمؤسسات التعليمية إلى العودة إليها منحدرات في رياضة كرة العين حيث كان يعوقهم مشكل التكافؤ في اللياقة البدنية ,فبما أن الفصل الدراسي يتكون من ذكور وإناث كيف يمكن لأستاذ التربية البدنية أن يقيم مباراة في كرة القدم مثلا أو كرة اليد أو الطائرة بين التلاميذ.

ولهذا نجد أن جل الفتيات ينجدين نحو الرياضات الفردية مثل التنس والسباحة وبعض فنون الحرب. أما بالنسبة لرياضة كرة العين فوجدن فيها ذاهن حيث يمارسها بحرية وطلاقة وبحماس دون الوقوع في مشكل الاختلاط رغم انه قائم وربما مقصود في بعض الأحيان بل في جلها وللضرورة. فلا نجد تفاوت في الطاقات بين اللاعبين عند كل عملية اخذ الكرة أو استلامها. لكن تبقى المهارات الفردية لكل لاعب ولاعبة هي المرتكز في نيل عدد اكبر من النقاط وعدم السقوط في فخ الأخطاء.



الشكل رقم (1)

2. انعدام العنف والاصطدامات

قلما نجد رياضة جماعية ليس فيها احتكاك بين اللاعبين إن لم نقل لا توجد، والاحتكاك والمنافسة على كرة واحدة يؤدي حتما إلى الاصطدام مرة عفوي ومرات متعمد بين اللاعبين مما يؤثر على السير العادي للمباراة وعلى الأهداف النبيلة للرياضة فتتوقف المباراة ويتدخل الحكم وهناك أوراق صفراء وحمراء مما يسبب في تراجع الأداء لدى اللاعبين، بل في بعض الأحيان يتعدى الأمر إلى الجمهور داخل وخارج الملعب. في رياضة كرة العين ليس هناك احتكاك بين اللاعبين وليس هناك دوافع تخلق كل ذكرناه حيث أن كل لاعب له اختصاص بكرة معينة حسب اللون الذي يحمله ولكل فريق أربع كرات يلعب بها ويتبادلها على التوالي بنظام محكم وقواعد مضبوطة يستعمل اللاعب فيها مهاراته الذهنية والبدنية وذلك في تمرير الكرة باليد أو بالرجل أو بالرأس وبمختلف الطرق، والحكم لكل فريق يسجل النقاط والأخطاء دون أن تتوقف المباراة. فاللاعب يدخل المباراة وهو مطمئن بعدم وجود اصطدامات أو عنف يمكن أن يؤثر عليه خصوصا عند التلاميذ والطلبة الشكل رقم (2).



الشكل رقم (2)

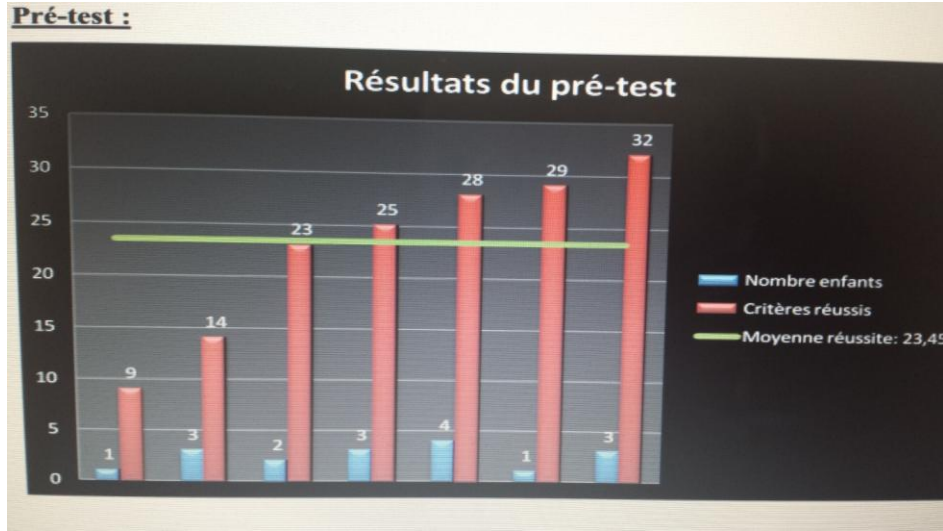
3. تكوين شخصية اللاعب

لتوضيح المسألة سنأخذ مثالا في كرة القدم يمكن للفريق في مباراة لكرة القدم أن ينتصر بحصة كبيرة على فريق آخر ويمكن لهذا الفوز أن يعود لمهارات لاعب أو لاعبين فقط من الفريق وربما هناك بعض اللاعبين لم يلمسوا الكرة إلا نادرا وكذلك بالنسبة لحارس المرمى ليس معنى فريقه فاز انه ماهر حارس ممتاز بل أن كرة الخصم لم تصل إليه إلا في بعض الحالات السهلة والغير الخطيرة ، فاللاعب هنا جماعي لكن تسيطر عليه الانفرادية لبعض اللاعبين وقد يكون في بعض الحالات متعمدة لإقصاء لاعب أو آخر والتأثير على نفسيته وهذا أكثر ما نجده في مباريات الأحياء وليس عند المحترفين وهنا البيت القاصد في المسألة فهناك بعض العناصر في الفريق يهيمنون على الكرة ويديرونها فيما بينهم ويهمشون بعض اللاعبين مما يؤثر على نفسيتهم ويشعرون بالإقصاء بين أصدقاءهم مما يدفعهم إلى ارتكاب بعض الأعمال التي يظنون من خلالها أنهم سيثبتون ذاتهم وهذا ليس في المقابلة فقط بل حتى في حياتهم العادية مع آباءهم وذويهم وفي المدرسة .

وقد أفادت دراسة في الموضوع أن جل المنحرفين من الشباب سبب انحرافهم الرئيسي هو الإحساس بالتهميش من المجتمع سواء داخل البيت أو في المدرسة أو بين الأصدقاء. ففي رياضة " كرة العين كل اللاعبين يشاركون في المباراة ، فاللاعب الذي يحمل لونا معيناً يتخصص في لونه لكنه يشارك مع زملاءه في الألوان الأخرى . فقواعد اللعبة تقتضي ذلك وليس له الخيار في المشاركة أم لا ، فاللاعب الذي يحمل اللون الأصفر مثلا هو ملزم بإتباع الكرة الصفراء منذ رفع الحكم للأصفر إلى تسجيل الكرة وفي نفس الوقت يجب عليه الانتباه إلى زميله الموالي ليشاركه تمرير الكرة ذات اللون الآخر ، فهو ملزم بقواعد اللعبة وإلا اخل باللعبة وضاعت عليه نقط مع ارتكاب أخطاء يحسبها حكم المباراة المكلف بفريقه.

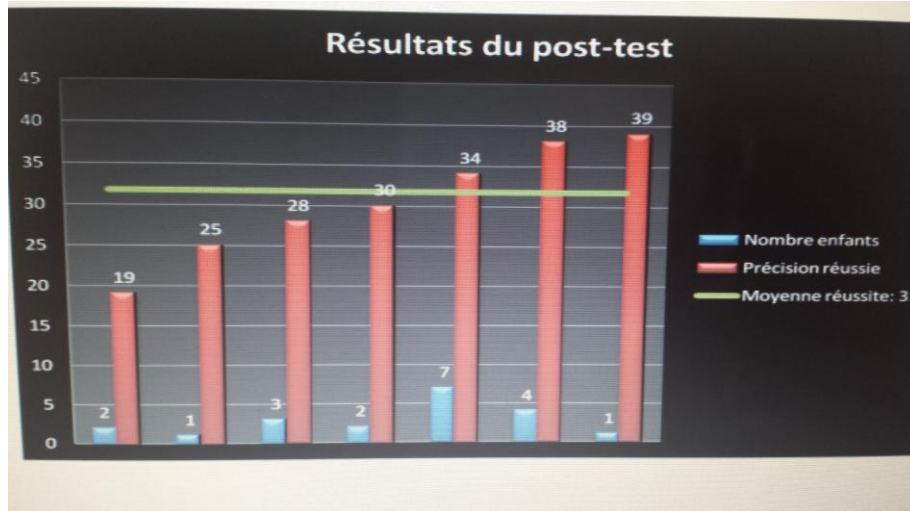
3. عرض ومناقشة النتائج

من مميزات كرة العين أيضا أنها ترفع من درجة التركيز عند اللاعبين خصوصا الأطفال والشباب ذكورا وإناثا ولقد قمت بمعية احد الأساتذة البلجيكيين بدراسة ميدانية بمدين "لييج" البلجيكية كان من نتائجها أن ممارسي لعبة كرة العين تزيد لديهم درجة التركيز مقارنة مع أولئك الذين لا يمارسونها شكل رقم (1&2).



الشكل رقم (3)

النتائج القبليّة لممارسي لعبة كرة العين



الشكل رقم (4)

النتائج البعدية لممارسي لعبة كرة العين

اللون الأزرق / عدد الأطفال

اللون الأحمر / التركيز الحاصل

اللون الأصفر / معدل التركيز

من خلال الرسم البياني يظهر ان معدل التركيز ارتفع من 23 الى 30 وذلك خلا ثمانية اسابيع من التجارب الميدانية بممارسة كرة العين.

المجدول رقم (1)

النتائج القبليّة لممارسي لعبة كرة العين

Les bons élèves.					
Pré-test :					
Participants g/f	Test 1 Ms	Test 2 Ms-Ps-T.	Test 3 Ms-Ps-T.	Test 4	Total
T.S. (f)	3	5-2-1	5-2-2	5	25
J.V. (g)	2	3-1-2	3-2-2	5	20
A.H (g)	1	4-3-2	5-2-1	5	23
G.T. (g)	2	5-2-2	5-2-1	5	23
G.E. (g)	2	5-4-2	5-4-1	5	28
N.D. (g)	2	5-3-2	5-3-3	5	28
J.R (f)	2	5-3-3	5-2-3	5	28
R.L. (g)	2	5-2-0	4-3-0	4	20
L.D. (g)	2	5-4-2	5-3-2	5	28
Post-test :					
de commentaires					

المجدول رقم (2)

النتائج البعدية لممارسي لعبة كرة العين

Post-test :					
T.S. (f)	3	5-2-4	5-2-4	5	30
J.V. (g)	4	5-3-4	5-4-4	5	30
A.H (g)	4	5-4-4	5-3-4	5	34
G.T. (g)	3	5-3-5	5-3-5	5	34
G.E. (g)	3	5-4-5	5-4-3	5	34
N.D. (g)	3	5-3-5	5-3-5	5	34
J.R (f)	3	5-3-5	5-3-5	5	34
R.L. (g)	4	5-3-5	5-3-4	5	34
L.D. (g)	4	5-4-5	5-3-3	5	34

وبارتفاع درجة التركيز لاحظنا أن طريقة اللعب وتمهير الكرات واكتساب النقط هي أيضا تغيرت لان المسألة مرتبطة بالدماغ فكلما كان الدماغ مركزا كانت نتائج العمل ايجابية وجيدة



الشكل رقم (5)

فريق الأطفال البلجيكي من 8 إلى 10 سنوات

4. الخاتمة

وبفضل هذه النتائج يلاحظ أن كرة العين كان لها فضل ليس أثناء ممارستها في الملعب فحسب بل حتى في الدراسة داخل الفصل حيث أن التركيز الذي حصل عليه الأطفال خلال ممارسة هذه الرياضة كان له وقع على طريقة الدراسة كذلك وربما لو أننا تتبعنا بشكل دقيق ومتواصل حياتهم لوجدنا أن شخصيتهم ستكون مغايرة على الآخرين من زملائهم.

المصادر والمراجع

تدريب بمدينة ميدلت المغربية

الدوري الوطني الأول في رياضة كرة العين

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=H2X6B49xLAS&FEATURE=RELMFU](http://www.youtube.com/watch?v=H2X6B49xLAS&FEATURE=RELMFU)

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=LGy5L35PWEK&FEATURE=RELMFU](http://www.youtube.com/watch?v=LGy5L35PWEK&FEATURE=RELMFU)

قواعد اللعبة

تمارس بملعب مسافته 20/40 مثل ملعب كرة اليد او ملعب لكرة القدم المصغرة.

08 لكل فريق، يحملون أقمصة على الشكل التالي:

لاعبان لاعبان لاعبان لاعبان
قميص أحمر قميص أصفر قميص أخضر قميص أزرق

على جانب الملعب توجد طاولة تحمل أعلاما ملونة و مغلقة بأقمصة سوداء وبعد أن يعطي حكم الوسط انطلاق المقابلة بكشفه لون العلم، ينطلق من كل فريق اللاعب الذي يحمل اللون الذي ظهر متجها نحو الكرة التي لها نفس اللون، لكن في نصف ملعب الخصم، وبعد الحصول عليها يعود نحو فريقه مع عدم تجاوز "خط الرمي" ليرميها نحو أحد زملائه الموجودين بالدوائر ثم يعود إلى مكانه. و بعد تمرير الكرة بين الزملاء الثلاث تعود له الكرة من جديد ليرميها لزميله الذي يوجد أمام المرمى و الذي يحمل نفس اللون للكرة هذا الأخير الذي سيسجلها بالسلة التي تحمل نفس اللون كذلك وهذا من النقطة التي تبعد عن السلة بثلاث امتار، وعليه أن يمسكها قبل أن تقع بالأرض ويعود بها إلى مكانها الأصلي.

وهكذا حتى تنتهي الألوان الأربعة ازدواجا والفريق الخصم يقوم بنفس الشيء في نفس الوقت.



النقطة:

إذا مررت الكرة باليد: نقطة واحدة

بالرجل: نقطتان

بالرأس: ثلاث نقط

إذا سجلت الكرة تحتسب ثلاث نقط.

وإذا عاد اللاعب قبل زميله تحتسب له 3 نقط.

الأخطاء:

في حالة ارتكاب الأخطاء التي ستذكر لا تتوقف المباراة بل تسجل من طرف الحكام و المقابلة جارية.

- تخطي خط الرمي (1-)
- وقوع الكرة أرضاً (1-)
- خروج أحد اللاعبين من الدائرة (1-)
- عدم تسجيل الكرة بالسلة (3-)

في حالة التعادل:

ضربات الهدف: يختار كل فريق لاعب لتسجيل 4 كرات في السلالات الأربعة من نقطة الرمي المسطرة بالملعب. و كل كرة مسجلة تحتسب بنقطة واحدة تضاف إلى مجموع النقط.

التحكيم

لكل فريق حكم يسجل الأخطاء والنقط

حكم الوسط مكلف بتسيير المقابلة برفع الأعلام وهو الذي يعلن عن النتيجة النهائية. لجنة التحكيم مكلفة بالتدقيق في المقابلة وجمع النقط في كل شوط من الأشواط الأربعة للمقابلة ومكلفة بإعطاء ثلاث نقط للفريق الذي يرجع الكرة إلى مكانها قبل الفريق الآخر لان حكم الفريق يبدأ في تسجيل النقط والأخطاء عند بداية كل لون. وكذلك مكلفوا باختيار أحسن لاعب في المباراة .