

تأثير أسلوب الألعاب الصغيرة في تحسين الرشاقة وتعلم التصويب
من مستوى الرأس للطالبات بكرة اليد

أ.م.د. ثريا جويد محين م. رقية حمزة كناوي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة كربلاء

ملخص البحث العربي:

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التعليم وأساليبه وإعداد الطالبة ين لتنمية وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول بهم لأعلى مستوى. وتكمن مشكلة البحث في اختيار الاسلوب الفعال للإسراع بتعلم مهارة التصويب من الارتكاز بمستوى الرأس وتطوير لطالبات المرحلة الرابعة بكرة اليد وهدف البحث الى اعداد تمرينات بالألعاب الصغيرة لتطوير الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الرأس للطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد ، وقد افترضت الباحثتان بان للتمرينات تأثيرا ايجابيا بالألعاب الصغيرة لتطوير الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الرأس للطالبات بكرة اليد. وقد استعانت الباحثتان بعينة بحثية مكونة من (30) طالبة من طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء وتم اختيار الاختبارات المناسبة للمتغيرات المدروسة للرشاقة والتصويب من الارتكاز بمستوى الرأس ثم قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات القبلية ثم اعداد تمرينات بأسلوب الالعاب الصغيرة لمدة 4 اسابيع بواقع وحدتين تعليمية اسبوعية الاحد والثلاثاء من كل اسبوع فيما كانت المجموعة الضابطة تعمل مع مدرسة المادة وبعد انتهاء مدة المنهاج للتمرينات المعدة عمدت الباحثتان الى اجراء الاختبارات البعدية بنفس الظروف وبعد ذلك تم تجميع البيانات ومعالجتها احصائيا باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS وتبويب النتائج في جاول ومن ثم تحليلها ومناقشتها واسنادها بالمصادر العلمية ، وقد استنتجت الباحثتان بان التمرينات المعدة بالألعاب الصغيرة اثرت ايجابيا بتطوير الرشاقة وتعلم التصويب من مستوى الرأس وقد اوصت الباحثتان بضرورة استخدام اسلوب الالعاب المصغرة في تطوير وتعلم مهارات كرة اليد للطالبات .

Abstract

The effect of the small gaming method in improving the agility and learning to correct the level of the head of female students handball

Researchers

Thuraya Jawid Mohin

Ruqayah Hamzah Kniw

Handball is one of the group games that have been positively and clearly affected by the development of science and the various theories associated with it in terms of the modern methods and methods of education and the preparation of students to develop and develop their physical and skill level to reach them to the highest level.

The problem of research is to choose the effective method to accelerate the learning of the skill of correction from the basis of the head level and development of students of the sacend stage handbal

The aim of the research is to prepare exercises in small games to develop fitness and learn the skill of correction from the level of the head of the students of the fourth stage in the Faculty of Physical Education and Sports Sciences handball. The researcher assumed that the exercise was positively affected by small games to develop fitness and learn the skill of correction from the head level of female students.

The researcher used a research sample of 30 female students in the fourth stage of the Faculty of Physical Education and Health Sciences at the University of Babylon. The appropriate tests were selected for the studied variables of fitness and correction from the head level. The researcher then conducted the tribal tests and then prepared small play exercises for 4 weeks And two weekly educational units on Sunday and Tuesday of each week while the control group was working with the teacher of the material and after the end of the curriculum for the exercises prepared the researcher to conduct remote tests under the same circumstances and then the data was compiled with To Jtha using the bag statistical statistical spss and tabulation in Gawel and then analyzed and discussed scientific sources and attribution, the researchers concluded that the stomach exercises small games positively influenced the development of fitness and learning the correction of the level of the head

The researcher recommended the use of the style of mini-games in developing and learning handball skills for female students

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتمد العملية التعليمية على وسيلة نقل المعلومات من المدرس إلى المتعلم وهذه الوسيلة كلما كانت مناسبة تمت عملية التعلم بشكل أفضل وأسرع وبجهد أقل ،ولقد تعددت وسائل أو طرق نقل المعلومات وطراً عليها تقدم كبير نتيجة تطور المفاهيم الحديثة للعملية التعليمية وارتباطها بالقدرات العقلية والمعرفية للتعلم من خلال اشتراكه في بناء صيغ جديدة للاتصال وجعل المرافق التعليمية أكثر فاعلية وتشويقاً وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التعليم وأساليبه وإعداد الطلبة لينتمية وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول بهم لأعلى مستوى .

وقد شهدت لعبة كرة اليد تغيرات كثيرة في أساليب التعلم والتدريب في نواحي مختلفة منها بشكل خاص التغيرات في طرائق التعليم المستخدمة ومنها ما يتعلق بتطبيق أساليب العلم واستخدام الأدوات والوسائل والطرق الأكثر تشويقاً كالألعاب الصغيرة .

كما أن أتباع أساليب جديدة للتعلم وتطوير القدرات والمهارات من خلال التنوع بمواقف التمرين وأشكاله وذلك من أجل جعل الناشئ يتمتع بالقدرة على عملية اختيار البرنامج الحركي المناسب لحل الواجب الحركي بأفضل صورة وحسب متطلبات الموقف الذي يواجهه في الملعب وإمكانية الاستفادة وتأدية المهارة بشكل جيد.

ومن خلال المساعي العديدة لإيجاد طرائق واساليب تعليمية للمهارات الحركية في طرق واساليب تعليمية مختلفة في المجال الرياضي ومنها تعليم المهارات أولاً ثم ممارستها خلال اللعب، ومنهم من اتجه الى الألعاب الصغيرة لتعلم المهارة الحركية وكيفية استخدامها في اللعب والمنافسة أي بمعنى الانتقال من تعليم المهارات الى تعليم ماذا نعمل بتلك المهارات اثناء اللعب.

ان تسهيل مهمة الناشئ وتبسيطها في عملية التعلم تساعده على زيادة التماسك والربط بين تعليم المهارة ورشاققتها وهذا التبسيط يساعده على تطوير الاداء المهاري ضمن متغيرات اللعب وزيادة إحساسه بالمتغيرات الموجودة اثناء اللعب.

وتعد القدرات البدنية والحركية من المكونات الأساسية التي تعتمد عليها لعبة كرة اليد فهي تشكل العمود الفقري لهذه اللعبة وعلى مستوى تطورها يتحدد المستوى العالي في كل أنواع المنافسات ويمكن القول بان الرشاقة من المتطلبات الأساسية التي يجب أن يمتلكها لاعبي كرة اليد صورة خاصة وذلك لارتباط هذه القدرة بنتائج التصويب من القفز عاليا كونها المهارة الأساسية والمهمة التي تساهم في فوز الفريق وهي تتطلب قدرات بدنية وحركية خاصة نظراً لصعوبة ادائها التي تتطلب الارتقاء العالي والدقة في اختيار المكان الصحيح في إدخال الكرة في المرمى بالإضافة الى الصعوبة التي تكمن في وجود المدافعين الذين يشكلون حائط صد مما يحتم على الطالبة تغير اتجاه جسمه او اجزاء من جسمه خلال القفز او عند التحضير للقفز.

وتكمن أهمية البحث في استخدام أسلوب الألعاب المصغرة في تحسين الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من القفز عالياً للاعبين الناشئين بكرة اليد ومن خلال إتقان هذه المهارة وتطويرها بشكل رشيق وفعال مما يتيح للاعب تحقيق الاهداف وبالتالي تحقيق نتائج جيدة للفريق

1-2 مشكلة البحث :

على الرغم من الجهود المبذولة في العملية التعليمية إلا أن التعليم مازال يواجه عدداً من المشكلات، منها صعوبة تعلم المهارات المركبة والمرتبطة بالقدرات الحركية والتي تحتاج الى أكثر من متطلب لإدائها مثل مهارة التصويب والتي تحتاج الى عدة متطلبات بدنية وحركية لنجاحها مثل القفز عالياً وتغيير الاتجاه والدقة والبدرة الاساس الرشاقة والتي تجمع أكثر من قدرة حركية لا دائها وان اداء المهارة بإتقان يجعل الطالبة أكثر فاعلية خلال الاداء .

كما ان اختيار الاسلوب الجيد يسرع من تعلم المهارة وإتقانها وترى الباحثتان بان أسلوب الألعاب المصغرة من الاساليب الفعالة للمتعلم كونه يتميز بالإثارة والتشويق والعمل الجماعي ويعطي الدافعية للتعلم، لذا ارتأت الباحثتان استخدام هذا الاسلوب لضمان تعلم مهارة التصويب من خلال تحسين قدرة الرشاقة .

1-3 اهداف البحث :

- اعداد تمارينات بأسلوب الألعاب الصغيرة في تحسين قابلية الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطالبات بكرة اليد.

1-4 فرض البحث :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتمرينات بالألعاب الصغيرة في تحسين قابلية الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطالبات بكرة اليد.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال لبشري : طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء

1-5-2 المجال الزمني : 2020/11/3 لغاية 2021 / 1 / 30

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء .

2 منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث :- استخدمت الباحثتان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة

الدراسة والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث.

الجدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي	إجراء المقارنة
المجموعة الضابطة	الاختبار القبلي للمتغيرات التابعة	منهج المدرب	الاختبار البعدي للمتغيرات التابعة	الفرق بين القبلي والبعدي
المجموعة التجريبية	الاختبار القبلي للمتغيرات التابعة	(تمارين أسلوب الألعاب الصغيرة)	الاختبار البعدي للمتغيرات التابعة	الفرق بين القبلي والبعدي

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة كربلاء للعام الدراسي (2020- 2021) والبالغ عددهم (32) طالبة وذلك لان المهارة تدرس في هذه المرحلة وهن يمثلن عينة البحث نفسها ، قسموا عشوائياً وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (16) طالبة لكل مجموعة .

2-3 وسائل جمع المعلومات الأجهزة والأدوات المستخدمة:-

- 1- المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياس .، الملاحظة .
- 2- شريط قياس بطول (50م).، ساعة إيقاف الكترونية عدد (2).
- 3- صافرة ، شواخص (20)، موانع صغيرة (2)، أطواق(4)، مصاطب(2) ، أشرطة لاصقة ملونة ، سلة بلاستيك كبيرة عدد(2) وصغيرة عدد(4)، صناديق ، كرات حمراء عدد(14)، كرات تنس صفراء عدد (5)

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

أولاً: اختبار سيمو **semo** للرشاقة (1:480)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات :أربعة صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة 9×9 بوصة* وارتفاعها 12 بوصة .

- ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد 12 × 19 قدماً**

طريقة الأداء: تبدأ طالبة من نقطة البداية (أ) باتجاه النقطة (ب) بخطوات جانبية حتى يدور من خارج الحاجز (ب) ويجري للخلف باتجاه (د) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى للاعب ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ا) ويدور من خارجها من الجهة اليمنى ثم يغير جريه للخلف باتجاه النقطة (ج) ويدور من خارج

*البوصة = 2.54 سم

**القدم = 30سم

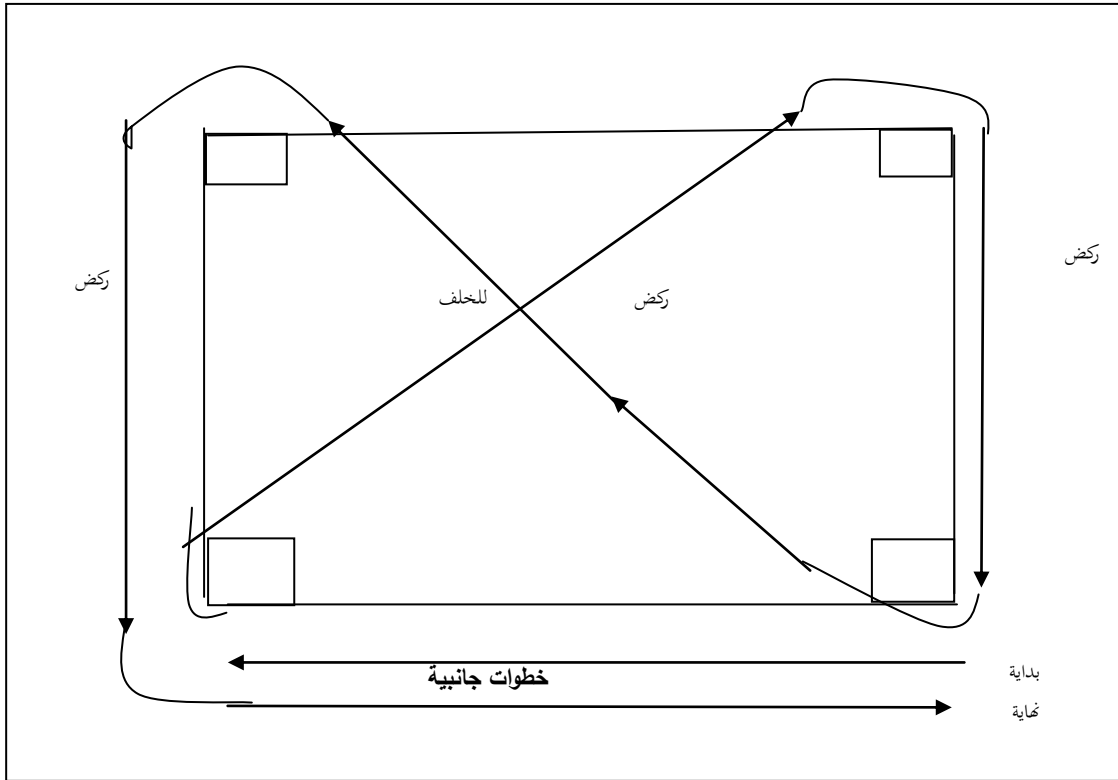
الحاجز (ج) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى ثم يتجه الى نقطة النهاية بخطوات جانبية الشكل (2)
الشروط :

- يجب ان يكون ظهر الطالبة باتجاه نقطة البداية .

- يطلق المدرب التنبيه (تحضر - سر) ثم يبدأ عمل الساعة .

- تقف الساعة عند اجتياز الطالبة النقطة (ا)

التسجيل : يتم حساب الزمن لأقرب - جزء من الثاني



الشكل (2)

يوضح اختبار سيمو للرشاقة

الاختبار الثاني (مهاري):

التصويب من الارتكاز ومن مستوى الرأس على مربعات دقة التصويب (2: 176)

الغرض من الاختبار : قياس مهارة التصويب

الادوات : (ملعب كرة يد ، مربعات دقة تصويب (50سم X 50سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف)، كرات يد

نسائية عدد (6)

مواصفات الاداء : يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط (7) أمتار والتصويب على مربعات دقة التصويب من مستوى الرأس وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب

التقويم : يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب .

المعاملات العلمية : الثبات : 0,88 : الموضوعية : 0,93

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

وقد أجرت الباحثتان تجربه استطلاعية على (2) من الطالبات المستبعدات من عينة البحث يوم الثلاثاء (2020/11/6) الساعة العاشرة صباحاً وعلى القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية /جامعة كربلاء وتم اجراء اختبار الرشاقة واختبار التصويب بمستوى الراس بكرة اليد للطالبات وتم اعادة الاختبارات بعد اسبوع أي بتاريخ الثلاثاء 2020/11/12 وكان الغرض من التجربة هو :

1-معرفة زمن أداء الاختبار الخاص بالرشاقة والتصويب من مستوى الراس .

2-التعرف على التمرينات المستخدمة وزمن كل تمرين وتجهيز الادوات اللازمة

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:-

2-6-1 صدق الاختبار:-

اعتمدت الباحثتان صدق الذات للاختبارات قيد البحث، حيث أظهرت النتائج أن الاختبارات صادقة فيما تقيس والجدول (2) يبين ذلك .

2-6-2 ثبات الاختبار:-

تم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني بالاعتماد على نتائج التجربة الاستطلاعية، وقد أظهرت النتائج بأن الاختبارات تتمتع بمعاملات ارتباط عالي أي بدرجة عالية من الثبات ، والجدول (2) يبين ذلك.

2-6-3 موضوعية الاختبار: قامت الباحثتان بإيجاد معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث عن طريق

إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج حكمين اثنين وأظهرت النتائج بأن هنالك علاقة ارتباط عالية بعد التحقق من معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
1	اختبار الرشاقة	0.13	0.75	0.96
2	التصويب من مستوى الراس	0.10	0.80	0.98

يوضح معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المرشحة

2-7 الاختبار القبلي :

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف (2020 / 11 / 14) الساعة العاشرة صباحاً وبمساعدة الكادر المساعد

2-7-1 تكافؤ العينة :-

من أجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما قامت الباحثتان بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث ، والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	كرويسكال واليز	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
1	الطول	سم	159	4.75	0.11	0.87	غير معنوي
2	الوزن	كغم	61	4.5	0.99	0.509	غير معنوي
3	العمر الزمني	سنة	22.5	3.75	1.14	0.503	غير معنوي
4	الرشاقة	ثا	17.35	0.84	4.96	0.084	غير معنوي
5	التصويب	د/ثا	2	0.27	0.05	0.977	غير معنوي

(حجم العينة = 29 ، مستوى الدلالة 0.05)

2-7-2 التجربة الرئيسية:-

بعد أن تم الانتهاء من الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث قيد الدراسة بدأت الباحثتان بتنفيذ الأسلوب

المستخدم (الألعاب الصغيرة) والمعد من قبل الباحثتان على المجموعة التجريبية في المدة من الثلاثاء

(2020 / 11 / 17) وأنتهى في يوم الثلاثاء (2021 / 1 / 13) وفي القسم الرئيسي من المحاضرة بواقع

وحدتين تعليميتين أسبوعياً تبعاً لنظام الدوام. إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (8) وحدة تعليمية ولمدة (4)

أسابيع، وكان زمن الوحدة التعليمية 120 دقيقة تضمنت التمرينات بالأسلوب الألعاب الصغيرة (25) دقيقة من

القسم الرئيسي البالغ 60 دقيقة . اعتمدت الباحثتان فيها على مبدأ التدرج بالألعاب الصغيرة بحسب صعوبتها

وفي القسم الرئيسي من الدرس (**)، إذ تم تكرار الألعاب في وحدتين تعليميتين من أجل إعطاء فرصة للتعلم بشكل أفضل وإتقان الأداء ومن هذه الألعاب (**).

(الركبي ، تغير الكرات الملونة.. نقل العصا.. الأنفاق، العصا والجري. بريد الرسائل.. شجرة نملة.. تقليد الكنغر)

وقد قامت الباحثتان بتوفير كافة الأجهزة والأدوات اللازمة التي ساهمت في تنفيذ هذه الألعاب بشكل مبسط للطلبات لضمان أدائهم وسلامتهم ، أما المجموعة الضابطة فقد استمرت في تنفيذ المنهج المعد من قبل مدرسة المادة وعدد الوحدات التعليمية نفسها وبنفس المدة إذ كانت توقيتات أقسام الدرس موحدة لكلا المجموعتين.

2-8- الاختبارات البعدية:

بعد أن تم الانتهاء من تطبيق مفردات (أسلوب الألعاب الصغيرة) قامت الباحثتان بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يومي (الخميس) المصادف (16 / 1 / 2021) وبنفس ظروف تطبيق الاختبار القبلي .

2-10 الوسائل الإحصائية:

، استخدمت الباحثتان الحقيبة الإحصائية (SPSS) ومنها استخرجت الوسائل الإحصائية التالية :
(الوسط الحسابي ، الوسيط ، الانحراف المعياري، الانحراف الربيعي، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، اختبار (t) للعينات المتناظرة، اختبار (t) للعينات المستقلة، كروسكال واليز .
3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة والتصويب بمستوى الراس (القبلي والبعدية)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	sig	الدالة
			س	± ع	س	± ع			
1	الرشاقة	ثا	17.32	0.06	16.43	0.05	2.10	0.001	معنوي
2	التصويب من مستوى الراس	درجة	2.28	3.75	3.22	1.65	3.77	0.001	معنوي

(**) ينظر ملحق رقم (13) نماذج لوحات تعليمية تتضمن أسلوب الألعاب الصغيرة التي اعتمدها الباحث

(***) ينظر ملحق (14) نماذج الألعاب الصغيرة.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والتصويب بمستوى لراس (القبلىة والبعدىة)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلى		الاختبار البعدى		(t) المحسوبة	sig	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
1	الرشاقة	ثا	17.62	0.10	15.54	0.06	3.98	0.002	معنوي
2	التصويب من مستوى الراس	درجة	2.36	4.32	4.61	1.92	4.83	0.001	معنوي

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للرشاقة والتصويب بمستوى لراس في اختبارات البعدىة وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(t) المحسوبة	sig	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
1	الرشاقة	ثا	16.43	0.05	15.54	0.06	3.62	0.000	معنوي
2	التصويب من مستوى الراس	درجة	3.22	1.65	4.61	1.92	2.43	0.001	معنوي

3-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية :-

من خلال عرض نتائج جدول (2) للرشاقة والتصويب بمستوى لراس لعينة البحث يتبين لنا إن هنالك تحسن في الرشاقة والتصويب من مستوى الراس للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتعزو الباحثان سبب تطور المجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج المعد من قبل المدرس فضلاً عن استمرار وانتظام الطالبات خلال الوحدات التعليمية الذي كان له الدور الواضح في تطور الرشاقة والتصويب .

أما المجموعة التجريبية فقد أظهرت النتائج عن فروق معنوية وأفضلية التطور للمتغيرات قيد الدراسة. وتعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى الألعاب الصغيرة التي أعدتها الباحثان. إذ كانت هذه الألعاب مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالأداء الفني لفعالية التصويب وتطوير الرشاقة للطالبات إذ تنوعت فيها الحركات والانطلاق والتوقف المفاجئ والقفز والحجل والركض والإلتحامات بالجسم مع بقية أفراد المجموعة وكانت هذه التكرارات والتغيرات في حمل الاداء من وحدة تعليمية الى اخرى ضرورية ومشابهة لما تتطلبه كرة اليد والتصويب بشكل خاص وكان لها الدور في التأثير على المجاميع العضلية التي تؤثر في تطوير الرشاقة.

وقد أكد ذلك كل من (أحمد ، توفيق 1982) " إن الألعاب الحركية التي تعتمد على الاستقلالية الحركية الجسمية كالتسلق والجري والوثب والرمي ذات الطابع الحركي المتميز بالحركة والاستقلالية وغياب القواعد والمبادئ الصارمة التي يتحتم معرفتها من قبل المتعلم والالتزام بها لذلك ستساهم هذه الحركات الأساسية في تنمية المكونات البدنية والمعرفية لديهم وتطويرها(4:152).

كما إن أسلوب الألعاب الصغيرة الذي قدمته الباحثتان يلبي حاجة الطالبات خصوصاً في هذه المرحلة ويعطيهم الحرية والاستقلالية والتنوع والبساطة وقلة الضغوط في ممارسة اللعبة المتمثلة في الركض، القفز، الحبل ، تغير الاتجاه وغيرها من الحركات الأخرى لهذا يعد سبباً آخر في تطور الرشاقة لديهم.

كما تعزو الباحثتان تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي في نتائج اختبارات الرشاقة والتصويب للطالبات بكرة اليد إلى أن محتوى التمرينات المعطاة للعينة التي تضمنت تمرينات يتم من خلالها الدوران وتغير الاتجاه والطبقة بين الشواخص والوقوف والانطلاق وتعلم مهارة التصويب بمستوى الراس التي تتضمنها تلك التمرينات في أشكال مختلفة وإداء المهارة على محاور مختلفة قد اثر ايجابياً في تطوير الرشاقة وتعلم التصويب للطالبات فضلاً عن ذلك يرى الباحث أن تطوير الرشاقة الخاصة وما تحتويه هذه القدرة من صفات وقدرات مختلفة حيث إن الرشاقة صفة مركبة ساهمت بقدر كبير في تطوير القدرات الحركية الأخرى فضلاً عن أن التطور الحاصل أثر في تعلم المهارة وهذا ما أكدته (محمد حسن علاوي) " إن البحوث التي أجريت في مجال دراسة الصفات والقدرات الحركية قد أوضحت تداخل العديد من هذه القدرات وتأثير بعضها على البعض الآخر من سرعة وتوازن وقوة ومرونة ورشاقة (3:133) .

كما ان التنوع في أشكال المهارات للمناولة والتصويب واستخدام طرائق التعلم التي تتناسب مع نوع المهارة المفتوحة في كرة اليد والألعاب المناسبة لها، حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية تكرارات لا غلب أشكال مهارة التصويب من مستوى الراس في الوحدة التعليمية الواحدة ، وهذا يجعل المتعلم يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز والسيطرة وتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير المواقف في أثناء اللعب وكذلك يفيد في جعل المتعلم إيجابياً في عملية التعلم حيث يكون خبرات سابقة للأداء خلال فترة زمنية قصيرة بحيث يصبح الهدف من المهارة أكثر وضوحاً لدى المتعلم وكذلك معرفة الظروف المرافقة لبيئة الأداء

كما ان التطور الحاصل في المجموعة التجريبية فتعزوه الباحثتان إلى تأثير الألعاب الصغيرة المتنوعة التي ساهمت في تحسين الرشاقة إذ عمدت الباحثتان على جعل هذه الألعاب تهدف في الكثير منها إلى تطوير هذه القدرة والربط فيما بينها لخدمة المهارة المراد تعلمها.

أما فيما يخص الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية فأظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث وتعزو الباحثتان السبب في ذلك إلى الألعاب الصغيرة التي كان لها الدور في تحسين طالبات المجموعة التجريبية في هذه القدرة ، لكون هذا

الأسلوب أعطى الطالبات الحرية في الأداء وحل المشكلات والتصرف الحركي فضلاً عن التشويق والإثارة التي جعلتهن يواظبن على الأداء والحضور بفاعلية خلال الوحدات التعليمية. إذ تبين الفروق المعنوية في اختبار (الرشاقة) على أن تأثير وإسهام الأسلوب المستخدم في تطوير هذه الصفة واضح من خلال قلة زمن الأداء والنتائج من فاعلية الألعاب التي اعتمدتها الباحثتان، ويشير (وجيه محبوب، 1987) إلى أن "الرشاقة صفة المبتدأ في المرحلة الأولى وهذا ما نراه في تمارين التوازن والعب الخفة، وهي صفة جامعة لكل الصفات . أما (الدقة) فتزى الباحثتان إن تحسناً ارتبط بالألعاب الصغيرة التي تمتاز بطابع الدقة في الأداء وإنهاء الفعل الحركي بالصورة المثلى لهذا السبب نلاحظ تفوق المجموعة التجريبية في هذا الاختبار، حيث يشير (وجيه محبوب وآخرون، 2000) إلى أن المهارات المعقدة والمركبة يمكن أدائها في هذه المرحلة العمرية، ويكون بشكل سليم؛ لأن كافة المهارات التي تنتم بطابع الدقة والتوجيه والاقتصاد والتوافق، يمكن للطفل في هذه المرحلة أدائها بشكل صحيح وبشكل أفضل في حالة التدريب عليها بشكل مستمر.

المصادر

- 1- ضياء الخياط و نوفل محمد الحياي : كرة اليد الحديثة ، الموصل، دار الكتب للطباعة، 2001
- 2- كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ، القياس في كرة اليد ، القاهرة : مطابع روز اليوسف ، 1980
- 3- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط6 ، دار المعارف ، 1987 ،
- 4- احمد بلقيس ، توفيق مرعي : الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط1 ، عمان : دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الاردن ، 1982 .

الملاحق

ملحق (1)

الألعاب الصغيرة التي تم استخدامها في الوحدات التعليمية

لعبة رقم (1) الركبي

الهدف : تعليم الطالبات على الركض وتغيير الاتجاه ومسك الكرة .

الأدوات: ساحة (25م × 15م)، كرة يد نسائية، سلة عدد 2، صافرة، ساعة توقيت.

طريقة الأداء :

١ - تقسم المنطقة المحددة إلى نصفين. في كل نصف توضع سلة في منتصف خط النهاية وتثبت على الأرض بصورة جيدة ويتم رسم منطقة محرمة تحيط بالسلة بقياس (2م×3م) .

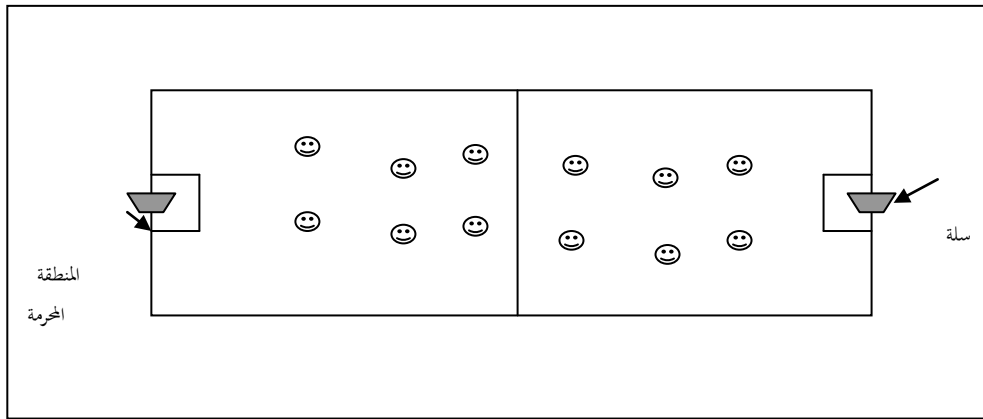
٢ - تقسم المجموعة التجريبية إلى فريقين بالتساوي وبطريقة عشوائية . تبدأ المباراة برمية البداية من قبل المدرس حيث يبدأ الفريق الذي يحصل على الكرة بعملية تسليم الكرة باليد للزميل من خلال الركض الحر لغرض الوصول بالكرة ووضعها في هدف المنافس (السلة) من خارج المنطقة المحرمة.

٣ - الفريق الفائز هو الذي يسجل أكثر عدد من الأهداف .

*ملاحظة / أ / تعطى الكرة للفريق المنافس في حالة سقوطها وفشل عملية الاستلام، و لا يسمح بضرب أو مسك يد المنافس الحامل للكرة .

/ب/ لا يسمح للطالبة بحيازة الكرة لأكثر من ثلاث ثواني، وإذا حصل ذلك تحتسب مخالفة وتنتقل الكرة للفريق المنافس

/ج/ وضع الكرة في سلة المنافسة قبل أن يصل عدد النقالات إلى (10) ، بعدها تحتسب مخالفة وتنتقل للفريق الآخر



لعبة رقم (2) تغير الكرات الملونة

الهدف : ضبط انطلاق الطالبة للتصويب كذلك تحسين : الرشاقة .

الأدوات المستخدمة : شواخص (20) ، حواجز (2) سلة (4) كرات ملونة(28) صافره .

طريقة الأداء:

1-تقسم المجموعة التجريبية بطريقة عشوائية إلى مجموعتين كل مجموعة (15) طالبة تقف المجموعتان عند خط البداية على شكل قطار وبجانب كل مجموعة سلة واحدة في كل سلة (15) كرة صفراء.

2-توضع امام كل مجموعة خمسة شواخص على بعد (4م) عن خط البداية وبمسافة بينية (1م) ، ثم حاجز ثم خمسة شواخص أخرى ، وتوضع عند نهاية الشواخص الخمسة الثانية سلة أيضا وعلى بعد (3م) في كل سلة توضع (15) كرة حمراء.

3- يأخذ الطالبة الأولى من كل مجموعة كرة صفراء وعند إشارة البدء يجري الطالبة ان بين الشواخص والمرور فوق حاجز بارتفاع 50سم ثم بين الحواجز الأخرى ليستبدلوا بكرة حمراء من السلة الأخرى المقابلة لمجموعتهم والعودة بنفس الطريق لينضموا في آخر المجموعة ووضع الكرة على الأرض على يسار الفريق ، أما الزميل الثاني فيكون في وضع التهيؤ وينظر إلى الخلف ولا ينطلق إلا بعد وضع زميله الكرة على الأرض، حيث تعتبر المسافة بين الطالبة المتهيئ والأخر الذي يضع الكرة هي مسافة العلامة الضابطة والبالغة (5م) تقريباً

4- الفريق الفائز هو الذي ينجح بتغيير أماكن الكرات بأسرع وقت وقبل المنافس.

لعبة رقم (3) نقل الكرة

الهدف: تعليم الاستلام والتسليم الكرة ، كذلك ، تحسين الرشاقة ، ، الدقة.

الأدوات المستخدمة : شواخص (8) ، سلة صغيرة (4) ، كرات عدد (8)، مصطبة عدد (2) ، صافرة .

طريقة الأداء :

1- تقسم المجموعة التجريبية بطريقة عشوائية إلى فريقين (أ - ب) كل فريق (10) تلاميذ ، وكل فريق يقسم إلى فريقين (أ 1 - أ 2) و (ب 1 - ب 2) يقف تلاميذ الفريق الواحد بصفين وظهورهم متقابلة يفصل بينهم خط مستقيم

2- توضع من جهة الشرق وأمام فريق رقم (1) من كل مجموعة على بعد (6م) مصطبة (20سم × 4م) وبارتفاع (30سم) عن الأرض وتوضع على بعد (3م) من نهايتها سلة فيها (4) عصي. ويرسم من جهة الغرب خط آخر موازي للخط الأول وبمسافة بينية (10م) ويوضع على بعد (6م) من هذا الخط شاخصان بينهم مسافة (1م) ثم حاجز بارتفاع (50سم) ثم شاخصان آخران ثم على بعد (3م) بعد آخر شاخص توضع سلة. (ينظر الرسم التوضيحي).

3- ينطلق الطالبة الأولى من المجموعتين (أ 1 - ب 1) بنفس الوقت باتجاه الشرق ركضاً والمرور فوق المصطبة لجلب كرة واحدة من السلة الموضوعة عند نهاية المصطبة ويعود بالطريق نفسه لتسليمها إلى زميله المتهيء الذي ينطلق إلى جهة الغرب عند وصول حامل الكرة إلى مسافة قريبة منه على أن يستلم الكرة ضمن المنطقة المحصورة بين المترين وعند استلامه الكرة يقوم باجتياز الشواخص والحاجز ليضعها في السلة وهكذا بقية الطالبات كلاً ضمن مجموعته الرئيسية.

4- الفريق الفائز هو الذي يستطيع إتمام المنافسة بأقل زمن ممكن.

*ملاحظة / 1- يتم تبديل مراكز الطالبات في المجموعة الواحدة في الجولة الثانية حتى تتحقق العدالة في التمرين لكل الطالبات .

2- يتم زيادة المسافة بين الخطين في الوحدات التعليمية اللاحقة لتصل إلى المسافة القانونية البالغة (10م) لمنطقة التعجيل و (20م) لمنطقة استلام الكرة .

لعبة رقم (4) الأنفاق

الهدف : الدقة والرشاقة .

الأدوات المستخدمة : أطواق عدد (4) ، صافرة ، ساعة توقيت .

طريقة الأداء :

1- يتم رسم خطين متوازيين وبشكل أفقي على الأرض بمسافة بينية (20م) ويوضع على بعد (10م) وفي منتصف المسافة بين الخطين طوقين بشكل مطروح على الأرض وعند الخط الثاني يثبت الطوقين الآخرين بالوضع العمودي الأمامي مع اتجاه حركة الطالبة .

2- تقف الطالبات بصفين متساويين بعد التقسيم العشوائي لمجموعتين (أ- ب) خلف الخط الأول وعند سماع الصافرة تنطلق طالبة من كل مجموعة ركضاً بسرعة لتقف وتمر بالطوق المطروح من الأسفل إلى الأعلى ثم يكمل بالحجل على القدم اليسرى ليمر بالطوق الثاني من جهة اليمين ويلتف حوله ليمر ثانياً من جهة اليسار ويعود بنفس الطريق ركضاً بسرعة ثم يمر من خلال الطوق الأول من الأعلى إلى الأسفل ثم يعود إلى خط البداية بالحجل على القدم اليمنى وهكذا بقية الطالبات .

3- الفريق الفائز هو الذي يتم السباق بأسرع زمن ممكن.

لعبة رقم (5) بريد الرسائل

الهدف : تعليم مهارة الاستلام والتسليم ، ضبط المسافة لوضع للتصويب، ضبط ، الدقة.

الأدوات المستخدمة : كرات(2)، صندوق كارتون، شريط قياس، صافره .

طريقة الأداء:

1- يتم رسم دائرتين متقابلتين على الأرض وبقطر (19م) تبعد كل دائرة عن الأخرى (30م) من نقطة المركز، ويتم وضع صندوق على احد جوانب الدائرة الأولى.

2- تقسم المجموعة التجريبية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة (5) طالبات ، وتقسم المسافة حول الدوائر إلى أربع مناطق يقف تلميذ عند كل منطقة بحيث تكون المسافة متساوية بينهم (30م) بين كل تلميذ وآخر .

3- تقف الطالبة حاملة الرسالة (الكرة) عند البداية القريبة من الصندوق وعند الصافرة ينطلق ركضاً لمسافة نصف محيط الدائرة والبالغة (30م) ليسلمها إلى زميله الثاني في نفس المجموعة الذي ينطلق بخط مستقيم لمسافة (30م) والثالث على نصف محيط الدائرة الثانية والأخير بخط مستقيم ليضعها بالصندوق والفريق الذي ينهي المسابقة في اقل توقيت هو الفائز. وكما في الشكل التوضيحي.

ملحق (2)

نماذج الوحدات التعليمية لدرس التربية الحركية

(الأسبوع الأول)

الوحدة التعليمية: (1-2) الأحد - الثلاثاء

الوقت: (25) دقيقة الموضوع: أ- لعبة رقم (1) الركبي ، ب- شجرة نملة.

هدف اللعبة : تعليم الطالبات على الاستلام والتسليم، وتحسين ، الدقة .

الأهداف التربوية: ترسيخ قيم التعاون والانضباط والاحترام.

2	القسم الرئيسي (25) د	الفعاليات والألعاب الصغيرة المستخدمة	التشكيلات
*	الجانب التعليمي (5) د	شرح وتوضيح اللعبة من قبل المدرس وتطبيقها من قبل المدرس أو (الأنموذج)	X x x x X x x x X x x x المدرس
*	الجانب التطبيقي (20)	تطبيق اللعبة من قبل الطالبات لعبة رقم (1) الركبي لمدة (20) دقيقة ، كذلك لعبة (شجرة نملة) يقف الطالبات خط واحد مع مراعاة المسافات بين الطالبات وبإيعاز من المدرس بكلمة نملة يجلس الطالبات وبكلمة شجرة يقف الطالبات مع تكرار هذه الكلمتين بشكل عشوائي وحسب الوقت وهكذا . وهكذا لمدة (3) دقيقة	

نماذج الوحدات التعليمية لدرس التربية الحركية

(الأسبوع الثاني)

الوحدة التعليمية: (3- 4) الأحد - الثلاثاء

الوقت: (25) دقيقة الموضوع: لعبة رقم (2) تغير الكرات الملونة.

الهدف : ضبط وضع التهيؤ وتعلم كيفية الانطلاق لاستلام الكرة والتصويب الضابطة، كذلك تحسين : الرشاقة ، الدقة.

الأجهزة والأدوات : شواخص عدد (20) حواجز عدد (2) سلة بلاستيك عدد (4) كرات حمراء وصفراء عدد (30) صافره .

الأهداف التعليمية: تعليم مهارة الاستلام والتسليم.

2	القسم الرئيسي (25) د	الفعاليات والألعاب الصغيرة المستخدمة	التشكيلات
*	الجانب التعليمي (5) د	شرح وتوضيح للعبة من قبل المدرس وتطبيقها من قبل المدرس أو (النموذج)	X x x x X x x x X x x x المدرس
*	الجانب التطبيقي (20)	تطبيق اللعبة من قبل الطالبات لعبة رقم (2) تغير الكرات الملونة	

نماذج الوحدات التعليمية لدرس التربية الحركية

(الأسبوع الثالث)

الوحدة التعليمية: (5- 6) الأحد - الثلاثاء

الوقت: (25) دقيقة الموضوع: 1- لعبة رقم (3) نقل العصا، 2- لعبة تقليد الكنغر.

الهدف : تعليم الاستلام والتسليم ومسافة بين الطالبات، تحسين الرشاقة ، الدقة.

الأدوات المستخدمة : شواخص (20) ، حواجز (2) سلة (4) ، كرات يد عدد (8) ، مصطبة عدد (2) ، صافرة

الأهداف التعليمية: تعليم مهارة الاستلام والتسليم.

التشكيلات	الفعاليات والألعاب الصغيرة المستخدمة	القسم الرئيسي (25) د	2
X x x x X x x x X x x x المدرس	شرح وتوضيح للعبة من قبل المدرس وتطبيقها من قبل المدرس أو (النموذج)	الجانب التعليمي (5) د	*
	تطبيق اللعبة من قبل الطالبات لعبة رقم (3) نقل العصا، كذلك لعبة تقليد الكنغر يقف الطالبات امام المدرس في وضع أشبه بوضع حيوان الكنغر وعند الصافرة يبدأ الطالبات بالقفز لمسافة معينة حسب رأي المدرس	الجانب التطبيقي (20)	*

نماذج الوحدات التعليمية لدرس التربية الحركية

(الأسبوع الرابع)

الوحدة التعليمية: (7- 8) الأحد- الثلاثاء

الوقت: (25) دقيقة

الموضوع: لعبة رقم (4) الاتفاق. الهدف : سرعة ، المرونة ، قدرة انفجارية .

الأدوات المستخدمة : بورك ، أطواق عدد (4) ، صافرة ، ساعة توقيت .

الأهداف التعليمية: تعليم مهارة الاستلام والتصويب من مستوى الراس.

الأهداف التربوية: ترسيخ قيم الالتزام بالقوانين والأنظمة العامة.

التشكيلات	الفعاليات والألعاب الصغيرة المستخدمة	القسم الرئيسي (25) د	2
X x x x X x x x X x x x المدرس	شرح وتوضيح للعبة من قبل المدرس وتطبيقها من قبل المدرس أو (النموذج)	الجانب التعليمي (5) د	*
	تطبيق اللعبة من قبل الطالبات لعبة رقم (4) الأنفاق	الجانب التطبيقي (20)	*