

تأثير أسلوب الألعاب المصغرة في تطوير الرشاقة وتعلم التصويب من مستوى الرأس للطلقات بكرة اليد

م. رقية حمزة كناوي

العراق. جامعة كربلاء. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Bablonshoot@yahoo.com

الملخص

تعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت ايجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التعليم وأساليبه وإعداد الطلبة لتنمية وتطوير مستواهم البدني والمهاري للوصول بهم لأعلى مستوى .

وتكمن مشكلة البحث في اختيار الاسلوب الفعال للإسراع بتعلم مهارة التصويب من الارتكاز بمستوى الراس وتطوير لطلقات المرحلة الرابعة بكرة اليد

وهدف البحث الى اعداد تمارين الألعاب الصغيرة لتطوير الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطلقات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بكرة اليد , وقد افترضت الباحثة بان التمارين تأثر تأثيرا ايجابيا بالألعاب الصغيرة لتطوير الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطلقات بكرة اليد.

وقد استعانت الباحثة بعينة بحثية مكونة من 30 طالبة من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل وتم اختيار الاختبارات المناسبة للمتغيرات المدروسة للرشاقة والتصويب من الارتكاز بمستوى الراس ثم قامت الباحثة بأجراء الاختبارات القبلية ثم اعداد تمارين بأسلوب الألعاب الصغيرة لمدة 4 اسابيع بواقع وحدتين تعليمية اسبوعية الاحد والثلاثاء من كل اسبوع فيما كانت المجموعة الضابطة تعمل مع مدرس المادة وبعد انتهاء مدة المنهاج للتمارين المعدة عمد الباحثة 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 استنتج الباحث بان التمارين المعدة بالألعاب الصغيرة اثرت ايجابيا بتطوير الرشاقة وتعلم التصويب من مستوى الراس

وقد اوصت الباحثة بضرورة استخدام اسلوب الألعاب المصغرة في تطوير وتعلم مهارات كرة اليد للطلقات

الكلمات المفتاحية: الألعاب الصغيرة ، الرشاقة ، التصويب ، كرة اليد

The effect of mini-games on developing agility and learning to shoot from the head level among handball

female 1 students

Lect. Roqaya Hamza Gnawi

Iraq. Karbala University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Bablonshoot@yahoo.com

Abstract

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

The problem of the research lies in choosing the effective method to accelerate learning the skill of shooting from anchoring at the level of the head and developing the students of the fourth stage in handball. The research aims to prepare exercises with small games to develop agility and to learn the skill of shooting from the head level among students of the fourth stage in the College of Physical Education and Sports Sciences in handball.

The researcher used a research sample consisting of 30 fourth-year students in the College of Physical Education and sports Sciences at the University of Babylon. The appropriate tests were selected for the studied variables of agility and shooting from the point of the head. Then, the researcher conducted the pre-tests and then prepared exercises in the style of small games for a period of 4 weeks by two weekly educational units, Sunday and Tuesday of each week, while the control group was working with the subject teacher. After the end of the curriculum period for the prepared exercises, the researcher proceeded to conduct post-tests in the same conditions, and then the data were collected and processed statistically using SPSS , and tabulating the results in a table and then analyzing, discussing and attributing them with scientific sources. The researcher concluded that exercises prepared with small games positively affected the development of agility and learning to shoot from the level of the head.

The researcher recommended the necessity of using the mini-games style in developing and learning handball skills among female students.

Keywords: small games, agility, shooting, handball

تعتمد العملية التعليمية على وسيلة نقل المعلومات من المعلم 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 للمتعلم من خلال اشتراكه في بناء صيغ جديدة للاتصال وجعل المرافق التعليمية أكثر فاعلية وتشويقاً

وتعد كرة اليد من الألعاب الجماعية التي تأثرت ايجابيا وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التعليم وأساليبه وإعداد الطلبة ين لتنمية 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 التغييرات في طرائق التعليم المستخدمة ومنها ما يتعلق بتطبيق أساليب العلم واستخدام الادوات 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 نظرا 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 تغيير 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 اتقان هذه المهارة وتطويرها بشكل رشيق وفعال مما يتيح للاعب تحقيق الاهداف وبالتالي تحقيق نتائج جيدة للفريق

وعلى 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 لأدائها مثل مهارة التصويب والتي تحتاج الى عدة متطلبات بدنية وحركية لنجاحها مثل القفز عالياً وتغيير الاتجاه والدقة والدرجة الأساس الرشاقة والتي تجمع أكثر من قدرة حركية لا دأئها وان اداء المهارة بإتقان يجعل الطالبة أكثر فاعلية خلال الاداء .

كما ان اختيار الاسلوب الجيد يسرع من تعلم المهارة واتقانها ويرى الباحث بان اسلوب الالعاب المصغرة من الاساليب الفعالة للمتعلم كونه يتميز بالإثارة والتشويق والعمل الجماعي ويعطي الدافعية للتعلم، لذا ارتئي الباحث استخدام هذا الاسلوب لضمان تعلم مهارة التصويب من خلال تحسين قدرة الرشاقة . ويهدف البحث الى:

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

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة الدراسة والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	القياس القبلي	المعالجة التجريبية	القياس البعدي	إجراء المقارنة
-----------	---------------	--------------------	---------------	----------------

الفرق بين المجموعتين البعدي	الفرق بين القبلي والبعدي	الاختبار البعدي للمتغيرات التابعة	منهج المدرب	الاختبار القبلي للمتغيرات التابعة	مج الضابطة
	الفرق بين القبلي والبعدي	الاختبار البعدي للمتغيرات التابعة	(تمرينات أسلوب الألعاب الصغيرة)	الاختبار القبلي للمتغيرات التابعة	المج التجريبية

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي (2018-2019) 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:

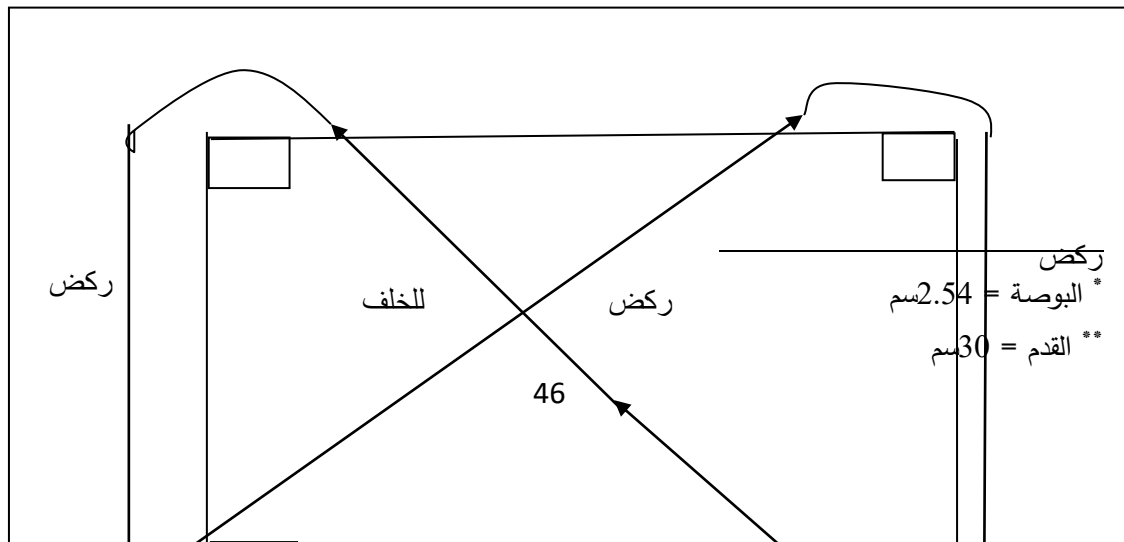
- المصادر العربية والأجنبية
- الاختبارات والقياس
- الملاحظة
- شريط قياس بطول (50م)
- ساعة إيقاف الكترونية عدد (2)
- صافرة
- شواخص (20)
- موانع صغيرة (2)
- أطواق (4)
- مصاطب (2)
- لاصقة ملونة
- سلة بلاستيك كبيرة عدد (2) وصغيرة عدد (4)،
- صناديق
- كرات حمراء عدد (14)
- كرات تنس صفراء عدد (5)
- 4-2 إجراءات البحث الميدانية :
- اولاً: اختبار سيمو semo للرشاقة
- الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

(ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي ، 2001 ، ص 480)

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

- ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد 12×19 قدماً**
طريقة الأداء: تبدأ الطالبة 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 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 الثانية





بداية
نهاية

الشكل (2) يوضح اختبار سيمو للرشاقة

الاختبار الثاني (مهاري):

التصويب من الارتكاز وبمستوى الرأس على مربعات دقة التصويب

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، 1980 ، ص 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

2-5 التجربة الاستطلاعية:

وقد أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على (2) من الطالبات المستبعدات من عينة البحث يوم

الثلاثاء (2019/2/26) الساعة العاشرة صباحاً وعلى القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية

البدنية/جامعة بابل وتم اجراء اختبار الرشاقة واختبار التصويب بمستوى الراس بكرة اليد للطالبات

وتم اعادة الاختبارات بعد اسبوع أي بتاريخ الثلاثاء 2019/3/6 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

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
---	------------	-------	--------	-----------

2-6 الأسس العلمية للاختبارات:

2-6-1 صدق الاختبار:

اعتمدت الباحثة 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 الباحثة بإيجاد معامل الموضوعية للاختبارات قيد البحث عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين نتائج حكمين اثنين (أ.م.د. سلام محمد حمزة ، أ.م.د. نبيل عبد الكاظم هريبد/جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

وأظهرت النتائج بأن هنالك علاقة ارتباط عالية بعد التحقق من معنوية الارتباط وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المرشحة

0.96	0.75	0.13	اختبار الرشاقة	1
0.98	0.80	0.10	التصويب من مستوى الراس	2

2-7 الاختبار القبلي:

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف (2019/3/10) الساعة العاشرة صباحاً وبمساعدة الكادر المساعد (د. حذيفة ابراهيم خليل ، د. ميسلون زهير حسين ،

د. نبيل عبد الكاظم هريبد)

2-7-1 تكافؤ العينة:

من أجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما قامت الباحثة بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث ، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	كروسكال 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 بدأ الباحث بتنفيذ الأسلوب المستخدم (الألعاب الصغيرة) والمعد من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية في المدة من الثلاثاء (2019/3/12) وأنتهى في يوم الثلاثاء (2019/4/23) 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 الباحثة 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 الباحثة بتوفير كافة الأجهزة والأدوات اللازمة التي ساهمت في تنفيذ هذه الألعاب بشكل مبسط للطالبات لضمان أدائهم وسلامتهم ، أما المجموعة الضابطة فقد استمرت في تنفيذ المنهج المعد من قبل مدرس المادة وعدد الوحدات التعليمية نفسها وبنفس المدة إذ كانت توقيات أقسام الدرس موحدة لكلا المجموعتين .

2-8 الاختبارات البعدية: بعد أن تم الانتهاء من تطبيق مفردات (أسلوب الألعاب الصغيرة) قامت الباحثة بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في يومي (الخميس) المصادف (2019/4/26) وبنفس ظروف تطبيق الاختبار القبلي .

2-9 الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) ومنها استخرجت الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- الانحراف الربيعي
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)
- اختبار (t) للعينيات المتناظرة
- اختبار (t) للعينيات المستقلة
- كروسكال واليز

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة والتصويب بمستوى الراس (القلبية والبعدية)

جدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات الرشاقة والتصويب بمستوى لراس (القبلىة والبعية)

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للرشاقة والتصويب بمستوى لراس

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلى		الاختبار البعى		(t) المحسوبة	sig	الدلالة
			س	± ع	س	± ع			
1	الرشاقة	ثا	17.32	0.06	16.43	0.05	2.10	0.001	معنوى
2	التصويب من مستوى لراس	درجة	2.28	3.75	3.22	1.65	3.77	0.001	معنوى

في اختبارات البعية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

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

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	معنوى
2	التصويب من مستوى لراس	درجة	3.22	1.65	4.61	1.92	2.43	0.001	معنوى

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 لراس للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة الضابطة إلى تأثير المنهج المعد من قبل المدرس فضلاً عن استمرار وانتظام التلاميذ 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. ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى الألعاب الصغيرة التي أعدها الباحث. 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 كالتمسك 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" (احمد بلقيس ، توفيق مرعي ، 1982 ، ص152)

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

كما تعزو الباحثة تفوق الاختبار البعدي على الاختبار القبلي في نتائج اختبارات الرشاقة والتصويب للطالبات بكرة اليد إلى أن محتوى التمرينات المعطاة للعيينة 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 واداء 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"

(محمد حسن علاوي ، 1987 ، ص133)

كما ان التنوع في أشكال المهارات للمناولة والتصويب واستخدام طرائق التعلم التي تتناسب مع نوع المهارة المفتوحة في كرة اليد والالعاب 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 فيعزوه الباحث إلى تأثير الألعاب الصغيرة المتنوعة التي ساهمت في تحسين الرشاقة إذ عمدت الباحثة 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 ويعزو الباحث 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 اعتمدها الباحث ، ويشير (وجيه محبوب ، 1987) إلى إن "الرشاقة صفة المبتدأ في المرحلة الأولى وهذا ما نراه في تمارين التوازن والعاب الخفة، وهي صفة جامعة لكل الصفات" (وجيه محبوب ، 1989 ، ص133)

أما (الدقة) فيرى الباحث إن تحسنها 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 تتسم بطابع الدقة والتوجيه والاقتصاد والتوافق ، يمكن للطفل في هذه المرحلة أدائها بشكل صحيح وبشكل أفضل في حالة التدريب عليها بشكل مستمر .

(وجيه محبوب ، (وآخرون) ، 2000 ، ص147)

4-1 الاستنتاجات:

- 1- ان تمارين الالعاب المصغرة تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة للطلّابات عينة البحث
- 2- ان لتمرينات الالعاب المصغرة تأثير ايجابي في تعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطلّابات بكرة اليد

4-2 التوصيات:

- 1- توصي الباحثة بضرورة اعتماد التمارينات بالألعاب المصغرة في تطوير وتعلم القابليات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بكرة اليد للطلّابات لما لها من تأثير ايجابي في عملية التعلم
- 2- اجراء دراسات على عينات وفئات عمرية وقابليات اخرى

المصادر

- احمد بلقيس ، توفيق مرعي : الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط1 ، عمان : دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الاردن ، 1982 .
- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد الحديثة ، الموصل، دار الكتب للطباعة ، 2001 .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين 0 القياس في كرة اليد 0 القاهرة : مطابع روز اليوسف ، 1980 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط6 ، دار المعارف ، 1987 ،
- وجيه محبوب، (وآخرون) : التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1986.

- وجيه محجوب, (آخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2000.

- وجيه محجوب: علم الحركة، التعلم الحركي ، الموصل ، دار الطباعة والنشر، 1989.