

تأثير أسلوب الألعاب المصغرة في تطوير الرشاقة وتعلم التصويب من مستوى الرأس للطالبات 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 الطالبات 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 لطالبات المرحلة الرابعة بكرة اليد

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

وقد استعانت الباحثة بعينة بحثية مكونة من ٣٠ طالبة من طالبات 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 القبليّة ثم اعداد تمارينات بأسلوب الالعاب الصغيرة لمدة ٤ 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 التمارينات المعدة بالألعاب الصغيرة اثرت ايجابيا بتطوير الرشاقة وتعلم التصويب من مستوى الراس

وقد اوصت الباحثة بضرورة استخدام اسلوب الالعاب المصغرة في تطوير وتعلم مهارات كرة اليد للطالبات

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

Abstract

The effect of the small–style exercise on fitness and learning to focus on female students to hand ball^(*)

Researcher

Rokaya Hamza gnaoui

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 fourth 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 researcher 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

)* ((Keywords: small games, fitness, jumping straight

١- المقدمة:

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 بالقدرة 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 إيجابياً وبشكل واضح بتطور العلوم والنظريات المختلفة المرتبطة بها من حيث حداثة طرائق التعليم وأساليبه وإعداد الطلبة بين 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 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 إلى الألعاب الصغيرة لتعلم المهارة الحركية وكيفية استخدامها في اللعب والمنافسة أي بمعنى الانتقال من تعليم المهارات إلى تعليم ماذا نعمل بتلك المهارات أثناء اللعب.

إن تسهيل مهمة الناشئ وتبسيطها في عملية التعلم تساعده على زيادة التماسك والربط بين تعليم المهارة ورشاققتها وهذا التبسيط يساعده على تطوير الأداء المهاري ضمن متغيرات اللعب وزيادة إحساسه بالمتغيرات الموجودة أثناء 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 تغيير اتجاه جسمه او اجزاء من جسمه خلال القفز او عند التحضير للقفز .

وتكمن اهمية البحث في استخدام اسلوب الالعب 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 عددًا من المشكلات، منها صعوبة تعلم المهارات المركبة والمرتبطة بالقدرات الحركية والتي تحتاج الى اكثر من متطلب لأدائها مثل مهارة التصويب والتي تحتاج الى عدة متطلبات بدنية وحركية لنجاحها مثل القفز عالياً وتغير الاتجاه والدقة والدرجة الاساس الرشاقة والتي تجمع اكثر من قدرة حركية لا دائها وان اداء المهارة بإتقان يجعل الطالبة اكثر فاعلية خلال الاداء .

كما ان اختيار الاسلوب الجيد يسرع من تعلم المهارة واتقانها ويرى الباحث بان اسلوب الالعب 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 ترمينات بأسلوب الالعب الصغيرة في تحسين قابلية الرشاقة وتعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطالبات بكرة اليد

٢- اجراءات البحث:

٢-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة الدراسة والجدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي للبحث

إجراء المقارنة		القياس البعدي	المعالجة التجريبية	القياس القبلي	المجموعات
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	(تمريبات أسلوب الألعاب الصغيرة)	الاختبار القبلي للمتغيرات التابعة	المج التجريبية

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي (٢٠١٨ - ٢٠١٩) والبالغ عددهم (٣٢) طالبة وذلك لان المهارة تدرس في هذه المرحلة وهن يمثلن عينة البحث نفسها ، قسموا عشوائياً وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) وبواقع (١٦) طالبة لكل مجموعة .

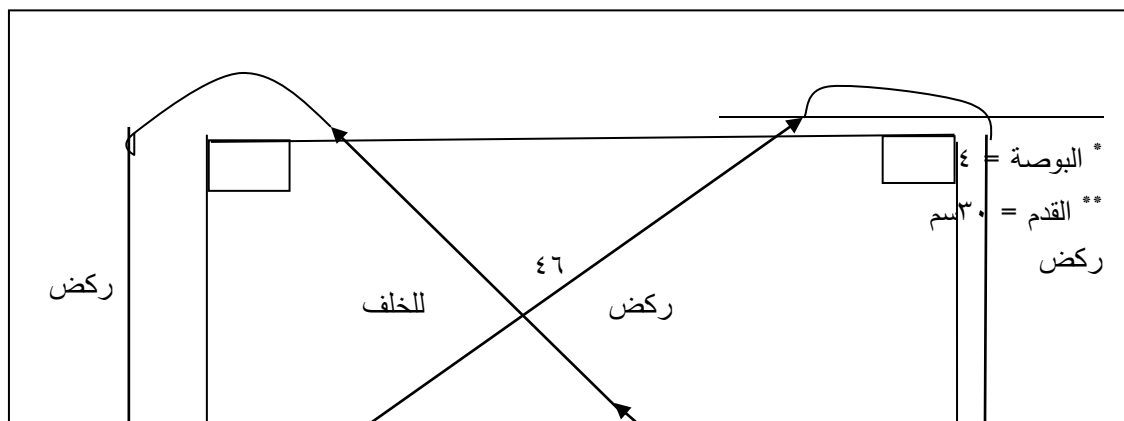
٢-٣ وسائل جمع المعلومات الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- المصادر العربية والأجنبية
 - الاختبارات والقياس
 - الملاحظة
 - شريط قياس بطول (٥٠م)
 - ساعة إيقاف الكترونية عدد (٢)
 - صافرة
 - شواخص (٢٠)
 - موانع صغيرة (٢)
 - أطواق (٤)
 - مصاطب (٢)
 - لاصقة ملونة
 - سلة بلاستيك كبيرة عدد (٢) وصغيرة عدد (٤)،
 - صناديق
 - كرات حمراء عدد (١٤)
 - كرات تنس صفراء عدد (٥)
- ٢-٤ إجراءات البحث الميدانية :

اولاً: اختبار سيمو semo للرشاقة
 الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة
 الأدوات: أربعة صناديق او حواجز بلاستيكية مربعة القاعدة ٩×٩ بوصة* وارتفاعها ١٢ بوصة

- ساعة إيقاف ومساحة من الأرض بأبعاد ١٢ × ١٩ 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 الحاجز (ج) من الجهة اليسرى ويجري بسرعة باتجاه النقطة (ب) ويدور من خارجها من الجهة اليسرى ثم يتجه الى نقطة النهاية بخطوات جانبية الشكل (٢) الشروط:

- يجب ان يكون ظهر طالبة باتجاه نقطة البداية .
- يطلق المدرب التنبيه (تحضر- سر) ثم يبدأ عمل الساعة .
- تقف الساعة عند اجتياز طالبة النقطة (ا)
- التسجيل: يتم حساب الزمن لأقرب جزء من الثانية



L

بداية
نهاية

الشكل (٢) يوضح اختبار سيمو للرشاقة

الاختبار الثاني (مهاري):

التصويب من الارتكاز وبمستوى الرأس على مربعات دقة التصويب

(كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ، ١٩٨٠ ، ص ١٧٦)

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب

الادوات: (ملعب كرة يد ، مربعات دقة تصويب (٥٠سم X ٥٠سم) معلقان في الزوايا العليا

للهدف)، كرات يد نسائية عدد (٦)

مواصفات الاداء:

يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم الارتكاز على خط (٧) 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 ٠,٨٨ الموضوعية ٠,٩٣

٥-٢ التجربة الاستطلاعية:

وقد أجرت الباحثة تجربتها الاستطلاعية على (٢) من الطالبات المستبعدات من عينة البحث يوم الثلاثاء (٢٠١٩/٢/٢٦) 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 ٢٠١٩/٣/٦ وكان الغرض من التجربة هو:

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

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

٢-٦-٢ الأسس العلمية للاختبارات:

٢-٦-٢-١ صدق الاختبار:

اعتمدت الباحثة صدق الذات للاختبارات قيد البحث، حيث أظهرت النتائج أن الاختبارات صادقة فيما تقيس والجدول (٢) يبين ذلك .

٢-٦-٢-٢ 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 (٢) يبين ذلك.

٢-٦-٢-٣ 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 (٢).

٧-٢ الاختبار القبلي:

ت	الاختبارات	الصدق	الثبات	الموضوعية
١	اختبار الرشاقة	٠,١٣	٠,٧٥	٠,٩٦
٢	التصويب من مستوى الراس	٠,١٠	٠,٨٠	٠,٩٨

أجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث على طالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لمجموعتي البحث في يوم الخميس المصادف (٢٠١٩/٣/١٠) الساعة العاشرة صباحا وبمساعدة الكادر المساعد (د. حذيفة ابراهيم خليل ، د. ميسلون زهير حسين ،

د. نبيل عبد الكاظم هريبد)

٧-٢-١ تكافؤ العينة:

من أجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث فيما بينهما قامت الباحثة بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع المتغيرات قيد البحث ، والجدول (٣) يبين ذلك.

الجدول (٣) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	كرويسكال واليز	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
١	الطول	سم	١٥٩	٤,٧٥	٠,١١	٠,٨٧	غير معنوي
٢	الوزن	كغم	٦١	٤,٥	٠,٩٩	٠,٥٠٩	غير معنوي
٣	العمر الزمني	سنة	٢٢,٥	٣,٧٥	١,١٤	٠,٥٠٣	غير معنوي
٤	الرشاقة	ثا	١٧,٣٥	٠,٨٤	٤,٩٦	٠,٠٨٤	غير معنوي
٥	التصويب	د/ثا	٢	٠,٢٧	٠,٠٥	٠,٩٧٧	غير معنوي

(حجم العينة = ٢٩ ، مستوى الدلالة ٠,٠٥)

٧-٢-٢ 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 (٢٠١٩/٣/١٢) وأنتهى في يوم الثلاثاء (٢٠١٩/٤/٢٣) وفي القسم الرئيسي من المحاضرة بواقع وحدتين تعليميتين أسبوعياً تبعاً لنظام الدوام. إذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (٨) وحدة تعليمية ولمدة (٤) أسابيع ، وكان زمن الوحدة التعليمية ١٢٠ دقيقة تضمنت التمرينات بالأسلوب الألعاب الصغيرة (٢٥) دقيقة من القسم الرئيسي البالغ ٦٠ 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 توقيتات أقسام الدرس موحدة لكلا المجموعتين .

٢-٨ 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 (٢٠١٩/٤/٢٦) وبنفس ظروف تطبيق الاختبار القبلي .

٢-٩ 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) للعينات المتناظرة
- اختبار (t) للعينات المستقلة
- كروسكال واليز

٣-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في اختبار الرشاقة والتصويب بمستوى الراس (القبلية والبعدي)

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في اختبارات

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	sig	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الرشاقة	ثا	١٧,٣٢	٠,٠٦	١٦,٤٣	٠,٠٥	٢,١٠	٠,٠٠١	معنوي
٢	التصويب من مستوى الراس	درجة	٢,٢٨	٣,٧٥	٣,٢٢	١,٦٥	٣,٧٧	٠,٠٠١	معنوي

الرشاقة والتصويب بمستوى لراس (القبلي والبعدي)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		(t) المحسوبة	sig	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الرشاقة	ثا	١٧,٦٢	٠,١٠	١٥,٥٤	٠,٠٦	٣,٩٨	٠,٠٠٢	معنوي
٢	التصويب من مستوى الراس	درجة	٢,٣٦	٤,٣٢	٤,٦١	١,٩٢	٤,٨٣	٠,٠٠١	معنوي

جدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للرشاقة والتصويب بمستوى الراس في اختبارات البعدي وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		(t) المحسوبة	sig	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±			
١	الرشاقة	ثا	١٦,٤٣	٠,٠٥	١٥,٥٤	٠,٠٦	٣,٦٢	٠,٠٠٠	معنوي
٢	التصويب من مستوى الراس	درجة	٣,٢٢	١,٦٥	٤,٦١	١,٩٢	٢,٤٣	٠,٠٠١	معنوي

٢-٣ مناقشة نتائج القدرات البدنية:

من خلال عرض نتائج جدول (٢) للرشاقة والتصويب بمستوى الراس لعينة البحث يتبين لنا إن هنالك تحسن في الرشاقة والتصويب من مستوى الراس 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 ١٩٨٢) "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" (احمد بلقيس ، توفيق مرعي ، ١٩٨٢ ، ص ١٥٢)

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 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 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 أكده (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 ، ١٩٨٧ ، ص ١٣٣)

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 البعيدة 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 ، ١٩٨٧) إلى إن "الرشاقة صفة المبتدأ في المرحلة الاولى وهذا ما نراه في تمارين التوازن والعب الخفة، وهي صفة جامعة لكل الصفات" (وجيه محبوب ، ١٩٨٩ ، ص ١٣٣)

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 محجوب وآخرون ، ٢٠٠٠) 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 محجوب ، (وآخرون) ، ٢٠٠٠ ، ص ١٤٧)

٤- الاستنتاجات والتوصيات:

٤-١ الاستنتاجات:

- ١- ان تمارين الالعاب المصغرة تأثير ايجابي في تطوير الرشاقة للطالبات عينة البحث
- ٢- ان لتمرينات الالعاب المصغرة تأثير ايجابي في تعلم مهارة التصويب من مستوى الراس للطالبات بكرة اليد

٤-٢ التوصيات:

- ١- توصي الباحثة بضرورة اعتماد التمرينات بالالعاب المصغرة في تطوير وتعلم القابليات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بكرة اليد للطالبات لما لها من تأثير ايجابي في عملية التعلم
- ٢- اجراء دراسات على عينات وفئات عمرية وقابليات اخرى

المصادر

- احمد بلقيس ، توفيق مرعي : الميسر في سيكولوجية اللعب ، ط ١ ، عمان : دار الفرقان للنشر والتوزيع ، الاردن ، ١٩٨٢ .

- ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي : كرة اليد الحديثة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١ .
- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين • القياس في كرة اليد • القاهرة : مطابع روز اليوسف ، ١٩٨٠ .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط٦ ، دار المعارف ، ١٩٨٧ ،
- وجيه محجوب، (وآخرون) : التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٦ .
- وجيه محجوب، (وآخرون) : نظريات التعلم والتطور الحركي ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠ .
- وجيه محجوب: علم الحركة، التعلم الحركي ، الموصل ، دار الطباعة والنشر، ١٩٨٩ .