

أثر الألعاب الصغيرة بالجزء الإعدادي في تنمية الطلاقة النفسية وتعلم مهارة المناولة
من فوق مستوى الكتف بكرة اليد

م. بشائر رحيم شلال
كلية التربية الرياضية
جامعة ديالى

الملخص العربي:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن اثر الألعاب الصغيرة في تعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف في لعبة كرة اليد وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبا وبواقع (١٠) طالبا في كل مجموعة ، وعن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين لتمثل إحداهما المجموعة التجريبية وهي مجموعة (ب) أما المجموعة (أ) فتمثل المجموعة الضابطة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول ، والوزن ، والعمر) فضلاً عن تحقيق التكافؤ بينهم في المهارة (قيد الدراسة) ومستوى حالة الطلاقة النفسية لديهم ، وتم استخدام الإحماء بأسلوب الألعاب الصغيرة مع طلاب المجموعة التجريبية أما مع المجموعة الضابطة فتم استخدام أسلوب الإحماء المتبع لدرس التربية الرياضية ، واستغرق تنفيذ التجربة (٣) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة والبالغ عددها (٦) خطة تعليمية ، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (٤٠) دقيقة ، وتم البدء بتنفيذ التجربة ٢٠١٤/٣/٧ ولغاية ٢٠١٤/٣/٢٥. استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) (اختبار(ت) لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين ، اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين .وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصل الباحث إلى الاستنتاجين الآتيين :إن الإحماء في الألعاب الصغيرة كان له دور واضح في تعلم المهارة (قيد الدراسة) لطلاب المجموعة التجريبية . _ إن أثر الألعاب الصغيرة لا يختلف بصورة كبيرة عن أثر الأسلوب الامري (التقليدي) في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب.

**The impact of small preparatory part in the psychological development of fluency games
and learn the skill of handling above shoulder level Hand Reel**

M. Rahim promise waterfall

Search summary:

The current research aims to detect the effect of small toys to learn the skill of handling from above the level of the shoulder in a game of handball and the development of case fluency psychological among students in second grade average, the researcher used the experimental method in a manner groups equal, and the sample consisted of 20 students and by (10 students) in each group, and through the lottery was named groups to represent one of the experimental group, a group (b) The Group (a) represents the control group, were to achieve parity between the two groups in the variables (height, weight, age) as well as achieving parity between them in skill (under study) and the level of state Fluency their psychological, were used hamu Baslob small games with students of the experimental group but with the control group Vtm use a method hamu used for physical education lesson, and took the experiment (3) weeks and by two units elite educational per week for each group and adult number (6) an educational plan, and the plan was time educational one (40) minutes, was to start the implementation of the experiment 03/07/2014 until 03/25/2014 .The researcher used the following statistical methods: the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), t-test for two samples and associated averages equal, t-test for the averages and is linked to two samples equal .

After analyzing the data statistically researcher reached the following two conclusions - :
The warm up small toys had a clear role in learning a skill (under study) for students of the experimental group .

-The impact of small games does not differ significantly from the impact of the prescriptive method (traditional) in the case of fluency psychological development of students.

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد التربية الرياضية جزءا مهما من العملية التربوية والتعليمية وتبرز أهميتها في تنمية وتطوير القدرات البدنية والفكرية وتحسين الجوانب الاجتماعية والصحية للطلبة وذلك يحتاج إلى اختيار الأسلوب الأمثل في التخطيط وتوجيه عملية التدريس ، ومن المعروف أن نجاح الدرس يكون حليف المدرس عندما يستخدم طرق وأساليب متنوعة في كل وحده تعليمية لأن التعلم عملية مستمرة وغير شكلية وقابلة للتجديد .

وفي ضوء استمرار التجارب البحثية لمساعدة المدرسين والمدرسين على اختيار ما يناسب العملية التعليمية ، حيث أكدت عدد من الدراسات والبحوث على فاعلية الألعاب الصغيرة في عملية التعلم . وذلك عن طريق اختيار الألعاب المرتبطة أو القريبة المتشابهة في حركاتها مع المهارة المراد تعلمها . وقد أشار (محمد حسن علاوي) إلى أن الألعاب الصغيرة من الوسائل المهمة التي تضي على درس التربية الرياضية صفة المرح

والاسترخاء ولها أهداف تربويه وتعليمية فضلا في إسهامها بقدر وأخر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية الأثر الواضح لنواحي التعلم الحركي واكتساب الفرد المهارات الحركية كالرمي والاستلام والركض والوثب . (١)

ومن الأسس المهمة في التعلم والتوصل إلى التدريس الناجح والمؤثر هو استخدام حركات أو مهارات تشترك في مسارات حركيه مع المهارات المراد تعلمها مما يساعد ذلك على تسريع عملية التعلم وتحسين الأداء الحركي للتعلم . لقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي إذ يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على حالة الطلاقة النفسية وفي هذا الصدد يشير (راتب) إلى أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية " (٢) .

من هنا تتجلى أهمية البحث في أن أي وحده تعليمية (تدريسية) في دروس التربية الرياضية لا يمكن أن تكون ناجحة إلا أن أمكن تنفيذها بصورة صحيحة ومتنوعة وفي ضوء ما يقوم توجه اهتمام الباحثة معتمده على مبدأ استثمار الوقت والجهود وتقسيم زمن الوحدة التعليمية على أقسامها وخاصة القسم الإعدادي لخدمة المهارة وإرشاد المدرسين لاستخدام الألعاب التي تتناسب مع المهارة المراد تعلمها وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب .

١-٢ مشكلة البحث :

أن عملية تهيئة الجسم باستخدام بعض التمرينات البدنية في الجزء الإعدادي والتي يطلق عليها تمرينات الإحماء لها أهميه في تعلم وإتقان أي مهارة من مهارات التربية الرياضية ، حيث يتم تهيئة الجسم لتكون كل أجزاءه منهيئة للقيام بواجبها أثناء القيام بعملية التعلم وأداء المهارة خاصة العضلات التي سوف تقوم بالعمل . وقد اجمع الباحثون على أن قدرة المتعلم على تعلم المهارات الجديدة قد تكون نتيجة ممارسته مهارات سابقة تختلف أو تتشابه مع المهارة الجديدة . أما مشكلة البحث فمن المؤسف حقا إننا لازلنا نرى إن معظم دروس التربية الرياضية ما تزل قاصرة على التمرينات البدنية الشكلية الجامدة ولا سيما المقدمة والجزء الأول من الخطة، وكذلك نجد الجزء المتعلق بالإعداد الخاص والجزء الختامي ما زال محددة بأشكال وقوالب جامدة مكررة، وبعيدة كل البعد عن التطورات الحديثة وحررتها من تلك القوالب والأشكال الجامدة. وهذا ما يؤثر سلباً في عملية تنمية حالة الطلاقة بين الطلاب ومن ثم قد ينعكس على شخصيتهم مستقبلاً . وأن الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطا كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة .

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٤ ، دار روتا برين للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٦ ، ص١٤
(٢) راتب ، اسامة؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي : (الطبعة الثانية ، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٤) .

لذلك تكمن مشكلة البحث في السؤال الآتي : هل للألعاب الصغيرة اثر في تنمية حالة الطلاقة النفسية وفي تعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد ؟

١-٣ أهداف البحث :

١- التعرف على مدى اثر استخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب .

٢- التعرف على مدى اثر استخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي لتعلم المهارة كمناولة من فوق مستوى الكتف .

١-٤ فروض البحث :

١-- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأختبار القبلي والبعدى للمجموعتين ولصالح الأختبار البعدى لتعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الأختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارة المناولة من فوق مستوى الكتف .

١-٥ مجالات البحث :

١- المجال البشري : طلاب الصف الثاني متوسط

٢- المجال الزماني : ١/١/٢٠١٤ لغاية ١/٤/٢٠١٤

٣- المجال المكاني : ساحة متوسطة مدرسة الشهداء للبنين .

١-٦ تحديد المصطلحات :

١- الجزء الإعدادي : هو عبارة عن حركات أو أوضاع بدنية مختلفة تهدف إلى أيجاد النحو المتزن لجميع أعضاء الجسم . (١)

٢- الإحماء : هو مجموعة التمرينات البدنية المختارة بصوره خاصة التي ينفذها الرياضي أو الإبطال بوعي كغرض أعداد الجسم وهو يرفع الأماكن الوظيفية والنفسية وكذلك يعطي أعلى قدره للعمل .(٢)

٣- الألعاب الصغيرة : هي عبارة عن ألعاب سهلة وسريعة التعلم وغير معقدة ولا تحتاج إلى أدوات باهظة الثمن ولا يمكن الاستغناء عنها في الدراسة ولا في التدريب ويتمكن أن توضع في أقسام الدرس كلمه على أن تحقق نفس أغراض تلك الأقسام .(٣)

٤- الطلاقة النفسية (٤) :

(١) مكارم حلمي (وآخرون) : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ص٣٣ .

(٢) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٨ ، ص١٢٩ .

(٣) محمد حسن هليل الديوان : اثر خطة تدريسية مقترحه في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص١٠ .

وهي الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف "وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التي تساعد على تحقيقها .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة :-

١-٢ الدراسات النظرية :

١-١-٢ درس التربية الرياضية :

يحتوي درس التربية الرياضية على أوجه نشاط مختلفة ومتنوعة تتناسب وطول مدة الدرس وتتماشى مع حاجات وميول ورغبات التلاميذ لذا فأن الاهتمام بدرس التربية الرياضية يحقق مستوى عاليا من التعليم ويساعد الطلبة على تحسين أدائهم الحركي وإكسابهم المهارات الأساسية فضلا عن ممارسته النشاطات الرياضية والفعاليات والمسابقات . أن درس التربية الرياضية هو الفترة التي يعطى فيها أي نشاط جسمي سواء كان لعباً او تمرينات مادام هذا النشاط يخضع لقواعد تربويه وفسولوجية كما يخضع لعامل الزمن (١) . ويشكل درس التربية الرياضية عنصر أساسي حيث يتم فيه تحقيق الأهداف التربوية المنشودة من خلال ممارسة النشاط الرياضي، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي يؤدي فيه الدرس وظيفة هامة، ويتم فيه اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع أن يقوم بيه وكيفية إكسابه المهارات المختلفة، وهو وقت محبب لدى التلاميذ، كما أنه موقف يتميز بالتفاعل بين جزئيين رئيسيين إحداهما المعلم والآخر هو المتعلم في وجود المنهج .ولكي يكون الدرس ناجحا ويحقق أهدافه لابد أن تتوفر فيه شروط تساعد على تحقيقه وسوف نختصرها في بعض منها :-

١- يجب أن يكون لكل درس هدف يسعى إليه المعلم.

٢- التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للتلاميذ من الأسهل للأصعب.

٣- أن يحتوى الدرس على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم .

٤- أن يناسب النشاط الزمن المخصص فلا تزيد ولا تقل .

٥- التنويع والتغيير .

٦- ملائمة حالة الجو فلا يكون النشاط قليل في جو بارد ولا يكون النشاط مجهد في جو حار.

٧- أشرك جميع التلاميذ وخاصة ذوى الاحتياجات الخاصة .

٢-١-٢ مكونات درس التربية الرياضية :

هناك اتفاق من المختصين في طرائق التدريس على تقسيم حصة الدرس وبشكل عام إلى ثلاثة أجزاء وكل جزء له إغراضه الخاصة وطرقه وهذه الأجزاء جميعها غير مستقلة عن بعضها فلا بد أن يرتبط كل جزء بالآخر لنعمل على تحقيق أغراض الدرس لكل ومن ثم الإسهام في تحقيق أهداف المنهاج المدرسي والأجزاء هي :

(٤) راتب ،اسامة،(٢٠٠٤)،مصدر سبق ذكره ،ص١٧٧ .

(١) حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفى ؛ التربية الرياضية لمعاهد المعلمين ، القاهرة دار الطباعة الحديثه . ١٩٩٧ . ص٥٨ .

الجزء الإعدادي (التمهيدي)

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

٢-١-٢ الجزء الإعدادي :

وهو عبارة عن حركات وأوضاع بدنية مختلفة تهدف إلى أيجاد والنمو المتزن لجميع أعضاء الجسم (٢) . والغرض من هذه الجزء العناية بقوام التلميذ ولياقته البدنية والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل ويشترط تزداد إطالة العضلات وتقوى وبذلك تؤثر على القوام. ويتخلل هذه الجزء ما يسمى بالتمارين الترويحية وهي تمارين خفيفة طابعها الحرية والانطلاق وغالبا ما تكون على هيئة لعبة بسيطة أو سباق خفيف، والغرض من هذه التمارين أو الألعاب الترويحية هو إنقاذ الدرس من الملل الذي قد ينتاب التلاميذ .

واجباته : (١)

١-تحقيق بعض الواجبات التربوية .

٢-تنمية العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل .

٣-خلق وتنمية الاستعداد النفسي .

ويتألف الجزء الإعدادي من:-

أ_ المقدمة : والتي تساعد الطلاب على تطوير أنماط السلوك المختلفة والجديدة وكذلك يكون من خلالها حضور الطلاب واخذ الغياب وتهيئة الأدوات والأجهزة .

ب- الإحماء : ويقسم إلى :-

١-الإحماء العام : ويشمل التمارين والألعاب في أشكالها وأنواعها المختلفة التي تهدف إلى رفع القدرات البدنية الأساسية .

٢-الإحماء الخاص : هي التمارين الخاصة التي لها علاقة بالوحدة التعليمية التي تنمي مجاميع عضلية معينه تتناسب مع الفعالية المعطاة في الجزء الرئيسي

٢-١-٣ الإحماء تعريفه وتقسيمه وأنواعه :-

تعريف الإحماء :

يعتبر الإحماء هو البداية في الوحدة التدريسية أو التدريبية والغرض الأساسي من هذا النشاط إدخال جميع أجزاء الجسم في دائرة الحركة الشاملة المستمرة بهدف الإحماء العام وتهيئة التلاميذ نفسيا وفسولوجيا وتربويا ، وان اغلب البحوث حاليا تهتم بهذا القسم من أقسام الدرس الذي ينفذ فيه الجزء الإعدادي لأهميته .

(٢) مكارم حلمي ابو (وآخرون) ، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣٣ .
(١) ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص ٨٢ .

وتعرف أسيل جليل بأنه " عملية تهيئة اللاعب أو المتعلم بدنيا ونفسيا وفسيوولوجيا عن طريق التمارين المتنوعة والمختارة التي تعمل على رفع درجة حرارة الجسم واستعداده الأمثل. (٢)

أما عباس السامرائي فيعرفه على انه " تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للعمل الأصعب والأقوى تماشيا من حدوث الإصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل بالحركات والألعاب . (٣)

أقسام الإحماء :-

لقد قسم الإحماء إلى نوعين ما هو متعلق بالنشاط أو المهارة ويطلق عليه بالإحماء الخاص . وهو إجراءات تحضيريه ويكون فيها تقليد للحركات التي ستنفذها بالنشاط ويشمل على التمرينات الخاصة التي لها علاقة بالوحدة التعليمية وتنمية المجاميع العضلية معينه لنتناسب مع المهارة المعطاة . أما النوع الثاني فهو الإحماء الغير متعلق بالنشاط أو المهارة ويطلق عليه بالإحماء العام والذي يشمل فيه جموعه من الحركات التي تتمثل في الأداء . وعرفة البسطويسي والسامرائي على انه الإحماء الذي يشمل التمرينات والألعاب بأشكالها وأنواعها المختلفة التي تهدف إلى رفع القدرات البدنية الأساسية للجسم بغض النظر عن الوحدة المعطاة للطلبة . (٤)

أنواع الإحماء :-

للإحماء أساليب وأنواع عديدة في الإخراج لتكون الوحدة التدريسية أو التدريبية مفيدة وهي . (٥)

الإحماء النظامي : ويمكن تعريفه انه الإحماء الذي يتم بأشراف المدرس ويكون عن طريق الهرولة أي بشكل منفرد أو ثنائي أو ثلاثي مع أداء الحركات لأعضاء الجسم .

الإحماء بواسطة رؤساء الفرق .

الإحماء الذاتي : وهو الذي يتم من خلال الطالب نفسه أو طالبين سويه .

إحماء باستخدام الألعاب الصغيرة أو الألعاب التمهيدية كالألعاب الصغيرة .

إحماء عن طريق استخدام الإمكانيات المتواجدة في المدرسة .

الإحماء باستخدام التمارين الجماعية بأشراف المدرس مثلا (الركن العشوائي) .

٢-١-٤ الألعاب الصغيرة :-

تعد الألعاب الصغيرة من الوسائل المهمة التي تضيف على درس التربية الرياضية صفة المرح والاسترخاء ولها أهداف تربويه وتعليمه شأنها أن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية ، فهي تساعد عادة النمو الحركي والبدني و النمو العقلي ونمو العلاقات الإنسانية بالإضافة إلى نمو الصحية من الناحية الجسمية والنفسية وهذا يرتبط بواقع أهداف كل لعبه من الألعاب الصغيرة . (ويشير محمد حسن علاوي ١٩٨٢) إلى أن الألعاب الصغيرة تسهم بقدر وأخر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية وأثرها

(٢) أسيل جليل كاطع : تأثير بعض طرائق الأحماء على نتيجة ركض (١٠٠م) رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤ ، ص٢٢ .

(٣) عباس احمد السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ط٢ ، ١٩٨٧ ، ص١٤٤ .

(٤) احمد بسطويسي وعباس السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ١٩٨٤ ، ص١١٩ .

(٥) عبد الرزاق الطائي : محاضرات في مادة طرق التدريس ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، ١٩٩٧ .

لنواحي التعلم الحركي واكتساب الفرد المهارات الحركية .(١) وهي وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تؤدي فردياً أو زوجياً أو بالزمر أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة ولها تقسيمات متعددة منها العاب الجري والعب الكرات الصغيرة والأدوات الصغيرة والعب الرشاقة والعب شعبيه . وتعد الألعاب الصغيرة من إحدى أنواع الألعاب الحركية التي تمارس بين مختلف الأفراد ولكلا الجنسين ولجميع الأعمار وان تسميتها بهذا الاسم لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين .(٢)

أنواع الألعاب الصغيرة:

أولاً: تقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة الأداء إلى قسمين:

- ١- العاب تؤدي بأدوات: التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة(كرات مختلفة- أطواق مطاطية كبيرة وصغيرة-وصولجانات-وعصى صغيرة-حبال مختلفة الأطوال-وأكياس -حبوب- ومكعبات - أعلام صغيرة وكبيرة).٢- العاب تؤدي دون أدوات .

٢- ١-٥ الطلاقة النفسية :

تعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت حيزاً واسعاً من اهتمام الدارسين والباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها بالأداء الرياضي وعلى الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية الخاصة بالأنشطة الرياضية في رفع مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية فان هناك بعض الخصائص النفسية التي يتوقع إن تأثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقق أفضل النتائج :وفي السنوات الأخيرة أكدت القراءات النظرية والدراسات البحثية وجود حالة الطلاقة النفسية اقل الظواهر النفسية فهما في الرياضة رغم لأنها تحقق زيادة الفاعلية المعرفية وانهماك الرياضي في الأداء من خلال البقاء في المنطقة الإدراكية وبتطابق القدرات والتحديات من خلال تحقيق الانتباه العام .كما تتميز حالة الطلاقة النفسية بالتركيز والتحكم التام خلال الأداء الرياضي وعدم الوعي والإحساس بالزمن . ونلاحظ خلال حالة الطلاقة النفسية وجود تكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت وزيادة القدرة على الأداء اللأبي دون جهد عقلي من قبل اللاعب وقد أكد كل من (Jackson ,Stein) بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للاعب بحيث يكون مرتبط كلياً بالأداء في مواقف المنافسة الرياضية بحيث تتساوى فيها المهارات الشخصية مع التحديات لهذه

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، مصر ، دار المعارف ، ط٣ ، ١٩٨٢ ، ص٣٥ .
(٢) كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ، الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨١ ، ص٨ .

المواقف (١) . ومن المهم إن يفهم المدربين إن تحسين الأداء الرياضي والخبرة الذاتية ليست بالضرورة بل فهم العوامل المرتبطة بحدوثها لجعل الخبرة بالنسبة للرياضيين المشتركين بالمنافسة (٢) .

أنواع الطلاقة النفسية : (٣)

لقد حدد (Csikzentmihalyi) (نوعين من الطلاقة :الطلاقة الاختيارية مقابل الطلاقة الموجهة.

1-الطلاقة الاختيارية :وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

2-الطلاقة الموجهة بهدف :وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

ويتطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت، والتأثير من بعد، والسلوك الواضح، وتركيز الانتباه، والتحدي، والاستثارة بالأنشطة الترويحية. بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاقة على أنها للمنتفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة و التحكم و الأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بان حالة الطلاقة أكثر ظهورا في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية.

٢-١-٦ المناولة من فوق مستوى الكتف :

مناولة الكرة تعد من أيسر وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملعب فالفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة المتقنة يعد من الفرق التي يصعب التغلب عليها حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة .ويذكر البعض إلى أن المناولة تسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، وتدل المناولات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق . تعرف المناولة على أنها عملية توصيل الكرة من فرد إلى الآخر في الفريق الواحد من الثبات او الحركة (٤) . وتعد المناولة من فوق مستوى الكتف من أكثر أنواع التميريات استعمالا في لعبة كرة اليد ، وتؤدي هذه المناولة برفع الكره فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى . وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمه من مفصل المرفق ثم تدفع الكره إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع اماماً في حركة متابعه خلف الكرة إما وضع الساقين فيكونان للأمام والخلف إذ تكون الساق الأمامية معاكسه للذراع الرامية أثناء الرمي (٥).

٢-٢ الدراسات المشابهة :

أولا :دراسة أميمة احمد ٢٠٠٤ : (1)

(1) Jackson ,S.A.March,(1996)Development and vall Dation of ascahe to measure optimal experience ,the flow ststescale ,journal of sport ,psychology.18.17.

(٢) محمد جسام عرب وحسين علي ناظم ، علم النفس الرياضي : (الطبعة الأولى ،النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم،٢٠٠٩ م).

(٣)Csikzentmihalyi, M. (1990): Flow: The psychology of optimal experience .New York: Harper & Rowe .

(٤) مفتي إبراهيم حماد : طرق تدريس لعب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ط١ : (القاهرة . دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص٢٢٨

(٥) ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة يد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١) ص٣٢ .

(٦) أميمة احمد: : تأثير الألعاب الصغيرة باستخدام تدريس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية. كلية التربية الرياضية للبنات :٢٠٠٤ .

(تأثير الألعاب الصغيرة باستخدام تدریس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية).

يهدف البحث أولاً إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة باستخدام تدریس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية، وثانياً المقارنة بين اثر منهج الألعاب الصغيرة المقترح والمنهج التقليدي المعتمد في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية. طبقت الباحثة تجربتها على تلاميذ وتلميذات الصف الأول الابتدائي في مدرسة الكوفة الابتدائية ببغداد، للمدة من ٢/١٠/٢٠٠٣ ولغاية ١٨/١٢/٢٠٠٣، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث أما العينة فقد اشتملت على (٤٨) تلميذ وتلميذة توزعوا عشوائياً وبطريقة المجموعة التجريبية على مجموعتين وبواقع (٢٤) تلميذ وتلميذة لكل مجموعة، تضمنت المجموعة التجريبية على (١٢) تلميذ و (١٢) تلميذة واستخدمت منهج الألعاب الصغيرة المقترح، ولقد اجري التقسيم نفسه المتبع في المجموعة الضابطة والتي استخدمت المنهج التقليدي المعتمد. وتم إجراء التجانس للمجموعة ككل والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث. وبعد تطبيق المناهج المقترحة والمعتمدة اختبرت المجموعتين بعدياً، خرجت الباحثة باستنتاجات عديدة منها. وجود فروق معنوية ذي دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وحقق منهج الألعاب الصغيرة على شكل محطات للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل لبعض القدرات البدنية والحركية من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة. وفي ضوء الاستنتاجات، أوصت الباحثة بتوصيات تحقق الاستفادة الكاملة من البحث، أهمها اعتماد أسلوب استخدام الألعاب الصغيرة على شكل محطات في المنهج التعليمي الخاص بوزارة التربية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، حيث أن طبيعة البحث هي التي تحدد المنهج المستخدم ونتيجة لاستخدام أسلوب جديد من الإحماء في تعلم مهارة لذا يتطلب على الباحثة أن تجري تجربة لمعرفة درجة التعلم وهذا يعني استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث : يشمل اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث وقد حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والتمثلة بالمدرسة التي ستوفر فيها التجهيزات و المدرسين أو بعد ذلك تم اختيار طلاب لتمثل عينة البحث وبعد إجراء القرعة وقع الاختيار بيه شعبة (أ) من أصل (٣) شعب والبالغ عددها (٣٠) طالب وبعد استبعاد عدد من الطلاب لغرض التجانس فقد بلغ عدد العينة (٢٠) طالب ويتم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين بالعدد، حيث أصبحت المجموعة الأولى التي يرمز لها بمجموعه (أ) تمثل المجموعة الضابطة والمجموعة الثانية التي يرمز لها بمجموعه (ب) تمثل المجموعة التجريبية.

٣-٢-١ تجانس مجموعتين البحث :

ولغرض تحديد خط شروع واحد للمجموعتين من خلال منع المؤثرات التي تؤثر بيه نتائج البحث ومن اجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين اتبعت الباحثة الأسلوب الإحصائي (قانون معامل الالتواء) لذلك وكما موضح بالجد (١) .

جدول رقم (١)

يبين نتائج المجموعتين من حيث (العمر - الوزن - الطول)

| معامل الالتواء () | الوسيط (و) | الانحراف المعياري (ع) | الوسط الحسابي (س) | الوسائل الإحصائية المتغيرات |
|-----------------------|-----------------|----------------------------|------------------------|--------------------------------|
| ٠.٣٢٨ | ١٥.٠٢ | ١.١٨٧ | ١٥.١٥ | العمر |
| ٠.٢٧٢ | ٥٠ | ٤.٤٠ | ٥٠.٤٠ | الوزن |
| ٠.٠-٠ | ١٥٤ | ٤.٢٥٥ | ١٥٤.١٠ | الطول |

يتبين من الجدول رقم (١) ان المجموعتين متجانستين في متغيرات العمر والوزن والطول اذ ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين ± ٣ .

٣-٢-٢ تكافؤ المجموعتين :

لقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين في المستوى المهاري لمهارة عن طريق استخدام اختبار (T) و كما مبين بالجدول (٢) .

جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار والبعدي لعينة البحث لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد.

| الدلالة | قيمة T | | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المهارة |
|-----------|----------|----------|--------------------|------|------------------|------|-----------------------------|
| | الجدولية | المحتسبة | ع | س | ع | س | |
| غير معنوي | ٢.٢٦ * | ٠.٨٨٤ | ٢.٣٦٦ | ١٨.٤ | ٣.٠٤٧ | ١٨.٨ | المناولة من فوق مستوى الكتف |

* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وعن درجة حرية (١٨)

يتبين من الجدول (٢) ان قيمة (T) المحتسبة والبالغة (٠.٨٨٤) اقل من قيمة (T) الجدولية البالغة (٢.٢٦) ، وهذا يدل به تكافؤ العينة في الأختبار القبلي .

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :

٣-٣-١ الأجهزة و الأدوات :

- جهاز قياس الوزن .

- شريط قياس الطول .

- ساحة توقيت .

- كرات اليد (١٥) .

٣-٣-٢ الوسائل المساعدة :-

- المصادر والمراجع العلمية

- الوسائل الإحصائية

- استمارة استبيان للمهارات.

- استمارة استبيان للمقياس.

٣-٤ مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

اختبار المناولة على الحائط : (١)

*الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط .

* الأدوات المستخدمة : كرة يد : ساعة الكترونية.

* طريقة الأداء : يقف الطلاب على بعد (٣) م من الحائط عند الإشارة يقوم الطالب بتمرير الكرة الى الحائط واستمرار التمرير والتسلم لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠ ثا).

٣-٥ مقياس الطلاقة النفسية * : بعد الاطلاع على العديد من الرسائل والأطاريح الجامعية والبحوث ذات

العلاقة بموضوع الدراسة الحالية استخدمت الباحثة مقياس الطلاقة النفسية من تصميم هويدة إسماعيل (٢٠٠٥) ، أنظر ملحق (١). ويتكون المقياس من (٤٢) عبارة ويقوم الطلاب بالإجابة على عبارات المقياس والمقياس

ثلاثي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة (أوافق بدرجة متوسطة (أوافق بدرجة قليلة) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

٣-٥-١ الصدق الظاهري للأداة : لاشك في أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات

الأداة على مجموعة من المحكمين والمختصين والأخذ بأرائهم حول مدى تنفيذ فقرات الأداة للصفة المراد قياسها

(عودة ، ١٩٩٨ : ٣٧٠) (١) وبلغت عدد فقرات الأداة المقدمة للطلاب (٣٦) فقرة وكما مبين في (الملحق ١) .

وقد حصلت الأداة بفقراتها جميعاً على اتفاق المختصين وبنسبة تراوحت بين (٨٠ - ١٠٠) % للفقرات وبهذا

الإجراء تحقق الصدق الظاهري للأداة .

٣-٥-٢ ثبات الأداة :

قام الباحث بحساب ثبات الأداة بطريقة إعادة التطبيق (Test-Retest) والتي تعد من أهم أساليب حساب

الثبات إذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج بوجود فاصل زمني بين التطبيقين (احمد، ١٩٨١) (٢)

ولحساب ثبات الأداة بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيقها على (١٠) طلاب بفاصل زمني بين التطبيقين الأول

(١) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة يد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٧٠ .

* ملحق (١).

(٢) عودة ، احمد سليمان وملكاوي ، فتحي حسان (الناشر) : ث العلم في ف ي التريية والعل وم الإنس ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، جامعة اليرموك ، الأردن.

(٢) احمد ، محمد عبد السلام (١٩٨١) : القياس النفسي والتربوي ، (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة) ص ٢٤٢ .

والثاني مقداره (١٢) يوماً وباستخدام معامل ارتباط بيرسون وجد معامل ثبات الاختبار وكان (٠.٨٤) وهو معامل ثبات عالي وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق .

٣-٥ التجارب الاستطلاعية :

أجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية لمقياس الطلاقة النفسية والاختبار المهاري على ساحة مدرسة الشهداء للبنين بتاريخ ٢٠١٤/٢/٢٨ وعلى عينة مؤلفة من (١٠) طلاب وتم اختيارهم عشوائياً ومن خارج عينة البحث ، وقد استطاعت الباحثة معرفة مدى صلاحية المقياس والأجهزة والأدوات وتجنب الأخطاء .

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة :

قبل البدء العملية تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وقد نفذت الباحثة الاختبار القبلي لمقياس الطلاقة النفسية والاختبار المهاري بتاريخ ٢٠١٤/٣/٣ وعلى ساحة المدرسة بإشراف مباشر من قبل الباحثة.

٣-٦-٢ تطبيق المنهج التعليمي :

تضمن المنهج (٦) وحدات تعليمية ولمدة (٣) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع ويزمن قدره (٤٠) دقيقة للحصة الواحدة وبعد تحديد الاختبار والمفردات المنهج المتبع تم تقسيم الشعبة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين حيث مارست المجموعة الأولى والتي سميت بالضابطة بتطبيق المنهج المتبع في دروس التربية الرياضية أما المجموعة الثانية والتي أطلق عليها بالمجموعة التجريبية فقد مارست تعلم المهارة على وفق تطبيق المنهج المقترح الذي أعدته الباحثة والذي يشتمل على استخدام الألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي واعتباراً من ٢٠١٤/٣/٧ ولغاية ٢٠١٤/٣/٢٥ .

٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

بعد استكمال الوحدات التعليمية للمهارة ، أجريت الاختبارات البعدية لمعرفة تنمية الطلاقة النفسية للطلاب درجة التعلم بتاريخ ٢٠١٤/٤/٤ .

٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :^(١)

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري (ع)

٣- الوسيط

^(١) وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢-١٢٣-١٥٧ .

٤- اختبار (ت) للدلالة الفروق

٤ - معامل الالتواء ()

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها لغرض التوصل إلى أهداف البحث والتحقق من صحة فرضياته .

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد تنمية الطلاقة النفسية للطلاب:

جدول رقم (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد ومقياس الطلاقة النفسية.

| مجموعات البحث | المتغيرات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | T | | دلالة الفروق | |
|---------------|-----------------|-----------------|-------|-----------------|-------|----------|----------|--------------|--------------|
| | | س - | ع ± | س - | ع ± | المحتسبة | الجدولية | | |
| الضابطة | المناولة | ١٨,٨ | ٣,٠٤٧ | ١٦,٣ | ١,٨٥٨ | ٢,١٠٢ | | | |
| | الطلاقة النفسية | ٦٢,١٣ | ١٤,٤٣ | ٤٤,٧٧ | ١٢,٨١ | | | | |
| التجريبية | المناولة | ١٨,٤ | ٢,٣٦٦ | ١٢,٤ | ٣,٩٦٣ | ٣,٩٠١ | | | |
| | الطلاقة النفسية | ٦٤,٧٨ | ١٤,٨٩ | ٨٥,٥٣ | ١٩,٥٤ | | | | معنوي * ٢,٠٩ |

* قيمة (T) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩)

من خلال الجدول رقم (٣) نلاحظ ما يأتي :-

أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كان (١٨,٨) أما الانحراف المعياري (٣,٠٤٧) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٦٢,١٣) والانحراف المعياري (١٤,٤٣) في الاختبار القبلي بينما كان الوسط الحسابي (١,٨٥٨) والانحراف المعياري (٢,١٠٢) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٤٤,٧٧) والانحراف المعياري (١٢,٨١) في الاختبار البعدي . أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٨,٤) والانحراف المعياري (٢,٣٦٦) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٦٤,٧٨) والانحراف المعياري (١٤,٨٩) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (١٢,٤) والانحراف المعياري (٣,٩٦٣) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٨٥,٥٣) والانحراف المعياري (١٩,٥٤).

ومن خلال استخدام (T) بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعتين فقد ظهرت قيمة (T) المحتسبة للمجموعة التجريبية بلغت (٣,٩٠١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٣,٩٠) ، مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف و تنمية الطلاقة النفسية للطلاب :-

جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار والبعدي لعينة البحث لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد ومستوى تنمية الطلاقة النفسية للطلاب :-

| الاختبار | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | T | | دلالة الفروق |
|----------|------------------|-------|--------------------|-------|----------|----------|--------------|
| | س - | ع ± | س - | ع ± | الجدولية | المحتسبة | |
| البعدي | ١٦,٣ | ١,٨٥٨ | ١٢,٤ | ٣,٩٦٣ | ٢,٢٢٦ * | ٣,٨٨٤ | معنوي |
| | ٦٤,٧٨ | ١٤,٨٩ | ٨٥,٥٣ | ١٩,٥٤ | | | |

* قيمة (T) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

يتبين من الجدول رقم (٤) أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يساوي (١٦,٣) أما الانحراف المعياري فيساوي (١,٨٥٨) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية للطلاب (٦٤,٧٨) والانحراف المعياري (١٤,٨٩) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيبلغ (١٢,٤) والانحراف المعياري (٣,٩٦٣) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية للطلاب (٨٥,٥٣) والانحراف المعياري (١٩,٥٤) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة بين المجموعتين والتي بلغت (٣,٨٨٤) واتضح بأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢٦) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٣ مناقشة النتائج :-

أن ما أظهرته النتائج التي عرض بالجدول رقم (٣) الخاص بنتائج مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث اتضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة ذلك إلى ملائمة المنهج لمستوى الطلبة والى الاختيار الأنسب للتمرينات البدنية التي استهدفت تنمية المجاميع العضلية كما يشير (وجيه محجوب ٢٠٠٠) " إن للتمارين أهمية كبرى في الأعداد البدني العام والخاص وللإعداد المهاري للمبتدئين أو للمستويات العليا بما تتميز به من خصائص لتهيئة الرياضي ناو المتعلمين بدنيا ومهارياً بما يناسب مع ذلك النشاط " (١) ويرى (سليمان علي ١٩٨٣) " أن الوصول إلى تعلم جيد للمهارات الحركية يعتمد على اختيار التمرينات المناسبة باعتبارها الوسيلة الأساسية للارتقاء والتطور " (٢) . كذلك أن استخدام الألعاب الصغيرة

(١) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، ٢٠٠٠ ، ص١٧٦ .
(٢) سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ ، ص٢٩ .

المناسبة لنوع المهارة قد اتضح في هذا التقدم حيث يشير (محمد عبد القادر بلا) " الى أن استخدام الألعاب الصغيرة في التعلم أو التدريب يعد عاملاً هاماً للارتقاء بالمستوى التدريب البدني والتقسيم التعلم " (٣).

أما بالنسبة إلى ما أظهره الجدول رقم (٤) الخاص بنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين فقد تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، تعزوا الباحثة ذلك إلى فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي من الدرس الذي ساعد على التكرار وسرعة حدوثه الأداء عن طريق المنافسة الجماعية وبصورة مشرقة بعيداً عن الخلل في التمرينات الشكلية في الدرس التقليدي والتي مارستها المجموعة الضابطة وكذلك مارسه المتعلمين إلى حركات أو ظروف مشابهة للمهارة المراد تعلمها وهذا ما أشار إليه (أرتون ١٩٨٧) " إلى إن توفير الظروف البيئية الملائمة والحركية للأنشطة يساعد على التعامل مع كميات هائلة من المعلومات ومعالجتها ، يؤدي ذلك إلى اكتساب الخبرات الضرورية لنمو المهارات الحركية " (٤). أما فيما يخص تنمية حالة الطلاقة النفسية فيتبين من الجدول (٤) وجود فروق قليلة ولكن ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث تعزوا الباحثة ذلك إلى قصر الفترة الزمنية للتجربة حيث أن الطلاب يحتاجون إلى فترة أطول لكي يكتسبوا الثقة فيما بينهم وتنمو لديهم القدرة على تبادل الآراء واتخاذ القرارات وروح التعاون بين أفراد المجموعة الواحدة مما يؤدي ذلك إلى تطور مستوى توافق الفرد مع نفسه والذي يعكس على مستوى توافقه مع من يحيط به .

١-٥ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى :-

- ١- المنهج التعليمي المتبع باستخدام الألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي في الدرس ذو تأثير إيجابي في تنمية الطلاقة النفسية وعملية التعلم لدى طلاب المجموعة التجريبية .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة في تنمية الطلاقة النفسية و تعلم المهارة لدى الطلاب .

٢-٥ التوصيات :

من خلال الاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي :

- ١- استخدام المنهج المتبع بالألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي في الدرس على طلاب الصف لما لها من تأثير إيجابي في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية لتعلم المهارة .
- ٢- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة ولمدة زمنية أطول لمعرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب .
- ٥ التأكيد على الاهتمام بالجزء الإعدادي في دروس التربية الرياضية .

(٣) محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجيل ، ص ١٥٥ .
(٤) أرتون وينتج ؛ مقدمة في علم النفس (سلسلة ملحقات شوم ، نظريات رسائل) ، دار ماكير دهيل للنشر ، مصر ، ١٩٨٧ ، ص ٩١ .

المصادر :

- احمد بسطويسي وعباس السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية : جامعة الموصل : ١٩٨٤
- أسيل جليل كاطع : تأثير بعض طرائق الإحماء على نتيجة ركض (١٠٠ م) ،رسالة ماجستير غير منشوره ،
جامعة بغداد) كلية التربية الرياضية ١٩٩٤ .
- أرتون وينتج ؛ مقدمة في علم النفس (سلسلة ملحقات شوم ، نظريات رسائل) ، دار ماكير دهيل للنشر ،
مصر ، ١٩٨٧ .
- بسطويسي احمد والسامرائي عباس طرق التدريس في مجال التربية الرياضية جامعة الموصل
مطبعة الجامعة ١٩٨٤
- حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفي ؛ التربية الرياضية لمعاهد المعلمين ، القاهرة دار الطباعة الحديثه .
١٩٩٧ .
- رابحه محمد لطفي : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية
الرياضية للمرحلة الأعداديه ، رسالة ماجستير : الإمارات العربية ، ١٩٩٢ .
- ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٨ .
- سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣
- ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة يد : (الموصل دار الكتب للطباعة ٢٠٠١ .
- عباس احمد السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية : جامعة بغداد : ط٢ : ١٩٨٧ .
- عبد الرزاق الطائي : محاضرات في مادة طرق التدريس : جامعة بغداد : كلية التربية للبنات : ١٩٩٧ .
- كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد : الألعاب الصغيرة : جامعة الموصل : مطابع التعليم العالي
١٩٨١ .
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجيل .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية مصر دار المعارف ط٣ ١٩٨٢ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٤ ، دار روتا برين للطباعة والنشر ، القاهرة ،
١٩٨٦ .
- محمد حسن هليل الديوان : اثر خطة تدريسية مقترحه في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة
الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- مفتي إبراهيم حماد : طرق تدريس لعب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ط١ :
القاهرة . دار الفكر العربي . ٢٠٠٠) .
- مكارم حلمي (وآخرون) : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب
للنشر .

- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، ٢٠٠٠ .
- وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

الملاحق

ملحق (١)

((مقياس الطلاقة النفسية)))

| ت | فقرات المقياس | اوافق بدرجة كبيرة | اوافق بدرجة متوسطة | اوافق بدرجة قليلة |
|----|--|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| ١ | لدي الثقة في تحقيق افضل اداء بالرغم من ضغوط المنافسة | | | |
| ٢ | استطيع توقع النتيجة عند رؤية المناقص | | | |
| ٣ | استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة | | | |
| ٤ | لاخشى تفوق المنافس اثناء المنافسة | | | |
| ٥ | يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب تحدي | | | |
| ٦ | لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل | | | |
| ٧ | لدي الشك في نفسي اثناء المباراة | | | |
| ٨ | تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبا على نتائجها | | | |
| ٩ | ارتكاب اخطاء في المباراة لاني اهتم ببعض الواجبات الخطئية | | | |
| ١٠ | ارتكاب اخطاء كثيرة عندها افقد القدرة على التركيز | | | |
| ١١ | ادائي المهاري يفقد الى الدقة في المنافسات | | | |
| ١٢ | اخشى الفشل في تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة | | | |
| ١٣ | اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف | | | |
| ١٤ | اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة | | | |
| ١٥ | اشعر بان جسمي مشدود اثناء المنافسة | | | |
| ١٦ | اشعر جسدي متوتر اثناء المنافسة | | | |
| ١٧ | ابذل اقصى جهدي في المنافسة | | | |
| ١٨ | كلما زادت اهمية المباراة كانت اكثر استمتاعا بالاداء | | | |
| ١٩ | لدي القدرة على ضبط انفعالاتي امام المنافس | | | |
| ٢٠ | اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة او المنافسة | | | |
| ٢١ | اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة او المباراة | | | |
| ٢٢ | احسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة | | | |
| ٢٣ | من السهولة اثارتي اثناء المباراة | | | |

| | | | | |
|--|--|--|---|----|
| | | | احساسي بالاثارة يسهم في تحسين ادائي في المنافسة | ٢٤ |
| | | | لدي القدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة | ٢٥ |
| | | | اشعر بالاستمتاع اثناء الاداء في المنافسة | ٢٦ |
| | | | لا اهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة | ٢٧ |
| | | | ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة | ٢٨ |
| | | | اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة | ٢٩ |
| | | | يقلقني اراء الجمهور ويشنت انتباهي | ٣٠ |
| | | | انا متأكد من قدراتي ومهاراتي | ٣١ |
| | | | اجيد الحركات التي تتطلب سرعة الاداء | ٣٢ |
| | | | اجيد التحليل السريع لتحركات المنافس | ٣٣ |
| | | | اشعر بالاسترخاء الذهني اثناء المباراة | ٣٤ |
| | | | استطيع تذكر ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة | ٣٥ |
| | | | اخشى من احتمال اصابتي في المباراة | ٣٦ |
| | | | اكون سعيدا عند تحقيق اهدافي في المباراة | ٣٧ |
| | | | اشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباراة الضعيفة | ٣٨ |
| | | | لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد | ٣٩ |
| | | | استطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة | ٤٠ |
| | | | انتظر المنافسة بشوق ورغبة | ٤١ |
| | | | اصل الى درجة عالية من الدقة والاتقان يوم المباراة | ٤٢ |