

فاعلية الألعاب الصغيرة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية
للاعبي كرة السلة المصغرة

م . د سحر حر مجيد
كلية التربية الرياضية
جامعة ديالى

ملخص البحث العربي:

تعد الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات البدنية والمهارية وهي تتماشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط بالسهل ويتدرج إلى الصعب ويتنوع الموضوع لإشباع الميل وتغيير الأساليب في التشويق ومنعا للملل بالإضافة إلى أنها تلائم والخصائص العمرية وبهذا تتفق الألعاب الصغيرة في مبادئها مع مبادئ التربية العامة ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام الألعاب الصغيرة لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين المني باسكت، لذا ارتأت الباحثة إعداد برنامج بالألعاب الصغيرة الخاصة بالمهارية لتطوير بعض القدرات البدنية أيماناً منها بضرورة بذل جهد متواضع لغرض الارتقاء بمستوى هذه اللعبة من أجل رفد المنتخب الوطني باللاعبين باستمرار تمثل مجتمع البحث لاعبي الميني باسكت (البطل الموهوب) في ديالى والبالغ عددهم ١٥ لاعب تم اختيارهم جميعاً أي بنسبه ٧٥% والبالغ أعمارهم (١١ - ١٤) سنة وإن الدراسة أثبتت صلاحية البرنامج التعليمي المقترح بالألعاب الصغيرة الخاصة الذي تميز بطابع السرور والتنافس في تحسين القدرات البدنية، وإن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية استخدام الألعاب الصغيرة من خلال التفوق في نتائج الاختبارات البعدية عنها في القبلية للاختبارات قيد البحث كافة، وعملت الألعاب الصغيرة الخاصة على ترسيخ النظام والتعاون و الأخلاق التربوية والمحبة بين الموهبين

The effectiveness of small toys in the development of some of the physical attributes of the basketball players thumbnail

M . Dr. glorious charm free

The small games of the important means of contributing to the development of various physical abilities and skills which are in line with the methods of education , where activity starts the plain and graded to the difficult and varied subject to the satisfaction of inclination and changing methods in the thrill and avoid monotony plus they matched and age characteristics and

thus consistent small toys in its principles with the principles of public education , hence the importance of research in the use of small games to develop some of the physical attributes of the players semen Basket , so felt researcher numbers program games small skill to develop some physical attributes belief in the need to make a modest effort for the purpose of upgrading this game for Rphia for national teams players constantly represent research community players minivans Basket (Hero talented) in Diyala, totaling ~ players were selected all of any ~ % of the age (11-14 years) and that the study proved the validity of the proposed educational program games small motor which characterize the nature of pleasure and competition in improving physical abilities , although the results that emerged from the tests proved the validity of the use of small games motor through excellence in the results of the tests reported in the tribal posteriori tests under all , small games and worked on the kinetic establish order and morality and educational cooperation and love among talented

1 -تعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يشهد العالم اليوم تطورا علميا وتقنيا هائلا في مختلف مجالات الحياة، ويُعد التطور العلمي معيارا يقاس به تقدم الدول وتطورها، فالدول التي تمتلك العلم والتقنية هي بلاشك الدول الأقوى، وهذا يفسر الاهتمام الكبير بالأبحاث العلمية وتطبيقاتها إذ أخذت الدول تتسابق فيما بينها من التفوق في المجال العلمي والتقني. إذ أصبح هاجس العلماء والخبراء المختصين في مجال التدريب هو تطوير أساليب □ . التدريب الرياضي من خلال الاعتماد على أسس والنظريات العلمية وما يحتاجه المتعلم من عوامل ومتغيرات تسهم في تحقيق الأهداف.

تعد لعبة كرة السلة المصغرة من الألعاب المشوقة وهي خاصة للأطفال بأعمار (11-15) سنة ويقترح إنشاء مرحله المنى باسكت أن ينفذ عمل شامل موحد مع جميع الأطفال لمساعدتهم على تطوير البدني والنفسي جاعلا منهم تجربة مرضية تمد اللاعبين بفرص لتطوير أساسيات كرة السلة لذلك تستدعي من القادة والمدربين أن يكونوا مبدعين وذوي خيال واسع وان يلبوا حاجات اللاعبين الصغار وعلى الجميع إن يتذكر إن المسابقات يجب إن تأتي للاعبين أولا ثم أهميه الفوز ثانيا.

تعتبر الألعاب الصغيرة من الوسائل الهامة التي تسهم في تنمية مختلف القدرات البدنية والمهارية وهي تتماشى مع طرق التربية حيث يبدأ النشاط بالسهل ويتدرج إلى الصعب ويتنوع الموضوع لإشباع الميل وتغيير الأساليب في التشويق ومنعا للملل بالإضافة إلى أنها تتلاءم والخصائص العمرية وبهذا تتفق الألعاب الصغيرة في مبادئها مع مبادئ التربية العامة ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام الألعاب الصغيرة الخاصة لتطوير بعض الصفات البدنية للاعبين المنى باسكت.

1-2 مشكلة البحث:

اهتمت المؤسسات الرياضية في العراق بلاعبين كرة السلة المصغرة (المنى باسكت) باعتبارهم الرافد الرئيسي لهذه اللعبة ولكي يصبحوا في المحصلة النخبة الجيدة من لاعبي كرة السلة وتعتبر هذه المرحلة من المراحل

المهمة في تكوين شخصية النشء من خلال ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة التي تسعى من خلالها تطوير قدراته البدنية والنفسية والعقلية والمهارية، أن للألعاب الصغيرة مميزات تجعلها مادة هامة في مجال التدريب إذ يجب أن يتم اختيار اللعاب تبعاً للغرض الذي يرمى إليه وهي تدخل عامل المرح والسرور على اللاعبين لذا ارتأت الباحثة أعداد برنامج بالألعاب الصغيرة الخاصة لتطوير بعض الصفات البدنية أيماناً منها بضرورة بذل جهد متواضع لغرض الارتقاء بمستوى هذه اللعبة من رفا لمنتخبات الوطنية باللاعبين باستمرار

١-٣ هدف البحث:

❖ التعرف على فاعلية الألعاب الصغيرة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية لاعبي كرة السلة المصغرة.

١-٤ فرض البحث:

❖ الألعاب الصغيرة الخاصة اثر في تطوير بعض القدرات البدنية لاعبي كرة السلة المصغرة.

١-٥ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال البشري لاعبي كرة السلة المصغرة (البطل الموهوب) / ديالى

١-٥-٢ المجال الزمني : ١١/١٠/٢٠١٣ - ١٣/١٢/٢٠١٣

١-٥-٣ المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي ديالى

١-٢ الدراسات النظرية:

١ - 1 - 1 ماهية اللعب

يعد اللعب مظهراً من مظاهر النشاط الإنساني وظاهرة طبيعية وحاجة أساسية تدفع الفرد إلى العمل والحركة والنشاط وهو توجه ذاتي أو خارجي يشبع رغبة داخلية باستغلال الطاقة الذهنية والجسمية في نشاط متكامل مكون من سلسلة من الأعمال . فقد تطرق كثير من الباحثين إلى موضوع اللعب وعمد بعضهم إلى تعريفه وجاءت جميع التعريفات ذات سمات تتركز في النشاط والدافعية .

فقد عرف كامل عبد المنعم و وديع ياسين اللعب بأنه " تمرين طبيعي لقوى الإنسان المختلفة وسبيل لتنمية هذه القوى تنمية شاملة متزنة لا تقتصر على الأطفال والشباب بل تشمل أيضاً الكبار من كلا الجنسين، لذا أصبح اللعب من العوامل الأساسية الملحة في الحياة العصرية وان قيمته الأساسية تكمن بما تضيفه على حياة الإنسان من حيوية ومتعة " (١) .

و يذكر نجم الدين السهر وردي إن " اللعب ظاهرة طبيعية باعتباره عصب الحياة النابض الذي يحرك جسم الإنسان بحركته الطبيعية المناسبة ونفسيته التواقفة إلى الراحة والمتعة والاستقرار المقرون بالسعادة والبهجة والارتياح ، إذ يمارسها الإنسان وجميع الكائنات الحية نتيجة لحاجته البدنية والنفسية باعتباره احد أركان الحياة

١ - كامل عبد المنعم ، وديع ياسين ؛ الألعاب الصغيرة : (الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨١) ص ٣٨ .

الأساسية وهو مانطلق عليه بالرياضة ، كما تمتاز به من فعاليات وأنشطة متنوعة أخذت في وقتنا الحاضر اشكالا وأنماطا لاحصر لها " (١) .

ويرى محمد عادل بأن " اللعب يقوي الروابط ويدعو إلى التعاون ويدفع إلى التضحية في سبيل رفاهية المجتمع ويثير الحماس للعمل من اجل الغير الذي هو من مستلزمات الإصلاح الاجتماعي " (٢) .
لقد عرف وجيه محجوب واحمد بدري اللعب بأنه " مفتاح كنز المعرفة ونموه الاجتماعي والعقلي والخلقي والبدني والانفعالي وتوجيه أداء الطفل الحركي " (٣) .

أما احمد حنورة فيعرف اللعب على انه " حركة أو سلسلة من الحركات يقصد بها التسلية ، أو هو السرعة والخفة في تناول الأشياء أو استعمالها أو التصرف بها " (٤) .

أما منذر الخطيب و عبد الله المشهداني فقد أطلقا صفة التلقائية على هذه الظاهرة الغريزية التي وجدت مع الإنسان ولازمته تم تحولت إلى نشاط حر معروف يتم بدراية ورغبة باعتباره (حاجة وضرورة) تتميز بالرغبة الملحة والاندفاع والتنافس والنشوة والسرور والمرح واللعب" (٥) .

وتطرق عبد علي الجسماني إلى اللعب فقال " هو استعداد طبيعي فطري لدى الأطفال وأسلوب الطبيعة في التربية ووسيلة لإعداد الطفل ، فعندما نادى روسو أن يترك الطفل للطبيعة وتبعه فرويل بإنشاء رياض الأطفال وجعلها تقوم على اللعب كان محور الفكرة إن اللعب فرصة ونشاط تعليمي منتج ومن الطبيعي إن ممارسة الأطفال اللعب على الأجهزة المتوفرة تساعدهم على تنمية قابلياتهم الجسمية والذهنية والحسية وتقودهم على الانتقال من السهل إلى الصعب بجميع الأنشطة تحت إشراف المربي " (٦) .

٢-٢ الدراسات السابقة

دراسة بيريفان عبد الله محمد (٢٠٠٤) (٧)

((اثر استخدام برنامج الالعاب الحركية والالعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الاساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي))

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر استخدام برنامجي الألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي على (١٢٠) تلميذ و تلميذة وبواقع (٦٠) تلميذ و (٦٠) تلميذة ، وتم توزيعهم على ثلاث مجموعات (٢٠) تلميذ و تلميذة لكل مجموعة ولكلا الجنسين. نفذت المجموعة التجريبية الأولى برنامج

١ - نجم الدين السهر وردي ؛ رأي في فلسفة اللعب : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٧٧) ص ٣٣ .

٢ - محمد عادل خطاب ؛ الألعاب الريفية (الشعبية) : ٢ : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٤) ص ١٨ .

٣ - وجيه محجوب و احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : (الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) ص ٢٠٣ .

٤ - احمد حسن حنوره و شفيقة إبراهيم عباس ؛ ألعاب أطفال ما قبل المدرسة : ٢ : (الإمارات ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٦) ص ٣١ .

٥ - E. P. Blyden ؛ $\text{The Psychology of the Child}$ / مقدمة عامة في سيكولوجية الطفولة : 1G (1994) 41D .

٦ - L. S. Vygotsky ؛ Mind in Society / لعب الأطفال ومستلزماته التربوية والنفسية : (1981) 108D .

٧ - بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي ؛ اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .

الألعاب الاستكشافية لكل جنس على حده ، بينما نفذت المجموعة التجريبية الثانية برنامج بالألعاب الحركية ولكل جنس على حده، في حين نفذت المجموعة الضابطة برنامج درس التربية الرياضية التقليدي ولكل جنس على حده أيضا .

توصلت الباحثة بعد معالجة نتائج البحث إلى كل المجاميع البحثية حققت تطورا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي .

وعليه أوصت الباحثة بضرورة استخدام البرنامج المقترح بالألعاب الحركية في المراحل الابتدائية الأولى ولتأثيره الايجابي الفعال في تطور المهارات الحركية الأساسية .

الباب الثالث

٣ منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمة طبيعة المشكلة.

٣-٢ المجتمع وعينة البحث : تمثل مجتمع البحث لاعبي الميني باسكت (البطل الموهوب) في ديالى والبالغ عددهم 15 لاعب تم اختيارهم جميعا أي بنسبه 75% والبالغ أعمارهم (١١ - ١٤) سنه
٣-٢-١ تجانس أفراد العينة:

الجدول (١)

يبين التوزيع الطبيعي لعينة البحث في متغيرات الدراسة

Skewness	Std. Deviation	Std. Error of Mean	Mean	وحدة القياس	المتغيرات
-0.034	1.437	0.330	11.211	سنه	العمر
-1.020	6.273	1.439	151.632	سما	الطول
-0.449	3.518	0.807	40.526	كم	الوزن
.266١	17.545	4.025	24.243	سم	انفجارية
0.227	0.937	0.215	5.895	ثا	مميزة بالسرعة
1.247	1.661	0.381	7.520	ثا	رشاقة
-0.162	3.851	0.883	31.053	عده	مرونة

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات: استعانت الباحثة بالوسائل الآتية:

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ❖ الملاحظة والتجريب.
- ❖ الاختبارات والقياس.
- ❖ استمارة تفرغ البيانات.

٣-٣-٢ الأدوات والأجهزة المستخدمة : إما الأدوات والأجهزة التي استعانت بها الباحثة فهي :

❖ ملعب قانوني لكرة السلة.

❖ كرات سلة قانونية عدد (١٠).

❖ شريط قياس (سم) لقياس الطول وتقسيم الملعب.

❖ ميزان طبي لقياس الوزن (كغم) .

❖ حاسبة علمية يدوية نوع كاسيو.

❖ جهاز حاسوب عدد (١) .

٣-٤ تحديد الصفات البدنية :

اختبارات الصفات البدنية^١

اولا- القفز العمودي من الثبات

الغرض من الاختبار :قياس القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .

الأدوات اللازمة : حائط أملس بارتفاع مناسب وشريط قياس .

وصف الأداء - يقف اللاعب مواجهاً للحائط ويمد الذراعين عالياً لأقصى ما يمكن ويحدد علامة على الحائط

مع ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه

يقوم اللاعب من وضع الوقوف بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وإلى الأسفل

مع ثني الركبتين نصفاً (زاوية قائمة) .

ثم يقوم اللاعب بمد الركبتين والدفع بالقدمين مع القفز نحو الأعلى ومع مرجحة للذراعين يقوم إلى الأمام

وإلى الأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن ومن ثم وضع علامة أخرى حتى أعلى نقطة يصل إليها .

تعليمات الاختبار :

• يجب أن يتم الدفع بالقدمين من وضع الثبات .

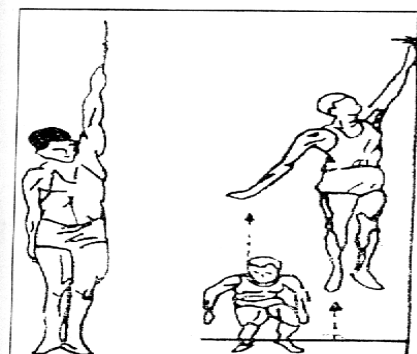
• قبل قيام اللاعب بالقفز نحو الأعلى • يقوم بمرجحة الذراعين إلى الأمام وإلى الأسفل لضبط توقيت الحركة

وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن .

السرعة في الأداء .

التسجيل :تعبير المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة العضلية

مقاس بالسنتيمتر .



ثانيا - اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

من وضع الانبطاح المائل : ثني ومد الذراعين (أقصى عدد في 10 ثا)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين

الأدوات: ملعب كرة سلة ، ساعة توقيت ، صافرة لإعطاء إشارة البداية والنهاية .

وصف الأداء : من وضع الانبطاح المائل ثني ومد الذراعين أقصى عدد ممكن في (10 ثا)

حساب الدرجات : تسجل للمختبر عدد مرات أداء الثني والمد خلال 10 ثا .

ثالثا - الجري المكوكي

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الأدوات :ساعة إيقاف ،خطان متوازيان المسافة بينهما عشرة (10) أمتار

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية ،وعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى

الخط المقابل ليتجاوز بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ثم يكرر هذا

العمل مرة أخرى أي أن المختبر يقطع مسافة 40 م ذهابا وعودة

توجيهات :يجب أن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين

التسجيل :يسجل المختبر الزمن الذي يقطعه في المسافة المحددة 4×10م من لحظة إشارة البدء تجاوز

لخط البداية بعد أن يكون قطع مسافة 40 م ذهابا وإيابا .

رابعا . اختبار المرونة الديناميكية

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الديناميكية (ثني ومد وتدوير العمود الفقري) .

الأدوات : ساعة إيقاف حائط .

مواصفات الأداء : يرسم علامة (X) على نقطتين هما :

1 . على الأرض بين قدمي المختبر .

2 . على الحائط خلف ظهر المختبر(في المنتصف).

طريقة الأداء : عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع أماما أسفل للمس الأرض بأطراف الأصابع

عند علامة (X) الموجودة بين القدمين ثم يقوم بمد الجذع عاليا مع الدوران جهة اليسار للمس علامة (X)

الموجودة خلف الظهر بأطراف الأصابع ثم يقوم بدوران الجذع وثنيه للأسفل للمس علامة (X) الموجودة بين

القدمين، ثم يمد الجذع مع الدوران جهة اليمين للمس (X) الموجودة خلف الظهر، يكرر هذا العمل اكبر عدد ممكن من المرات في (30) ثانية مع ملاحظة أن يكون لمسال علامة التي خلف الظهر مرة من جهة اليسار والأخرى من جهة اليمين .

الشروط : . يجب عدم تحريك القدمين في أثناء الأداء .

. يجب إتباع التسلسل محدد للمس مع وفق ماجاء ذكره في المواصفات .

. يجب عدم ثني الركبتين نهائيا في أثناء الأداء .

التسجيل : يسجل لمختبر عدد اللمسات التي أحدثها على العلامتين خلال (30) ثانية .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية الخاصة بالاختبارات البدنية:

قام الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية للأختبارات المختارة وقد تم إعطاء عينة التجربة الرئيسة قبل تنفيذ الاختبارات وذلك لغرض توضيح الاختبارات وعرضها لهم، وتم تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات الجمعة بتاريخ ١١/١٠/٢٠١٣ وذلك لغرض التعرف على ما يلي :

١. التعرف على العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تواجه الباحثة عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها .

٢. التعرف على مدى ملائمة الاختبارات لمستوى العينة .

٣. التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات التي استخدمتها الباحثة والمستخدم عند تنفيذ الاختبارات.

٤. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات .

٥. التعرف على كيفية توضيح الاختبارات وعرضها ومعرفة مدى تفهم واستجابة أفراد العينة لتعليمات

٣-٦ الاختبارات القبلية :

ان الاختبارات هي وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المنهاج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية ، فهي تقوم بدور مؤثر وتشير بوضوح الى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية .

اجريت الاختبارات البدنية القبلية يومي الاربعاء والخميس الموافق (١٦-١٧ / ١٠ / ٢٠١٣)م، في القاعة المغلقة في ديالى، بإشراف الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٧ تطبيق الالعاب الصغيرة الخاصة :

قامت الباحثة بعرض تدريبات الالعاب الخاصة وتوزيعها على الوحدات التدريبية الهادفة إلى تطوير بعض الجوانب البدنية (للميني باسكت) على أفراد المجموعة التجريبية بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وقام بتطبيق الالعاب الصغيرة المدرب (يسار صباح)، إذ اعتمدت الباحثة مبدأ التدرج في تطبيق المنهج من السهل إلى الصعب للمجموعة التجريبية واستمر بإعطائها مواقف منفردة بواقع ثلاث وحدات تدريبية.

الالعاب الصغيرة الخاصة

❖ قالب مباراة: يحاور اللاعب إلى منتصف الملعب (كرة لكل واحد) وعند إشارة المدرب يجب عليهم أن يتوقفوا (أولئك الذين لا يتوقفون يفقدون نقطة)

❖ لعبة اللمس: يحاور اللاعبون في الملعب (كرة لكل واحد) محاولين الا يتم لمسهم من قبل لاعب وقع عليه الاختيار من بينهم للقيام بذلك وألاعب الذي يمسك يحل محل الذي وقع عليه الاختيار لكي يقوم بدورة

❖ لعبة مطرقة الحداد: يحاور جميع اللاعبين في الملعب مقلدين مطرقة الحداد (طبطة عالية واطئة، بطيئة، سريعة)

❖ لعبة السيارة: (كرة لكل واحد) يتوزع جميع اللاعبين في أرجاء الملعب ويقلدون السيارة من الوضع الابتدائي عندما تكون السيارة متوقفة محاورين عندما يبدأ المحرك بالدوران، بيدون بالتحرك عندما تبدأ السيارة بالتحرك في أرجاء الملعب (أماما خلفا يمينا يسارا) كما تتحرك السيارة يتوقفون عن الطبطة كما تتوقف السيارة عند إشارة المرور. يصيح المدرب (ضوء اخضر) عائدين إلى نقطة البداية.

❖ لعبة الذيل: يطبظب لاعب واحد بدون ذيل (مندبل) في أرجاء الملعب ولفترة زمنية محددة. ويحاول أن ينتزع ذيل اللاعبين الآخرين الذين يجرون بعيدا في الملعب. ويفوز اللاعب الذي ينتزع أكثر الذبول.

❖ لعبة القط والفار: يقسم اللاعبين إلى فريقين (كرة لكل واحد)، محددا لكل لاعب (قط) لاعب لكي يلمسه (فأر). تقف القطط في الدائرة المركزية والفأران في منتصف الملعب. وعندما يعطي المدرب إشارة البدء تحاور القطط ويتوجب عليهم لمس الفئران. أولئك الذين تم لمسهم عليهم أن يتوقفوا ويجلسوا، اللاعب الذي يستطيع أن يلمس أكثر (الفئران) في فترة زمنية محددة يكون الفائز

❖ لعبة الذئب والغنم: ضع اللاعبين في الدوائر الثلاث (الغنم) (كرة لكل واحد) ولاعب واحد خارج كل W (الذئب) مع كرة عندما يقول المدرب الذئب غير موجود تستطيع الغنمة أن تتحرك بحرية في أرجاء الملعب (ويستطيع الذئب أن يتحرك أيضا ولكنه لا يستطيع أن يلمس الغنمة وعندما يقل المدرب جاء الذئب يستطيع الذئب أن يلمس جميع الغنمات الموجودة خارج الدائرة (الغنمة داخل الدائرة في آمان) والغنمة التي لمست خارج الدائرة تصبح). وتستمر اللعبة.

❖ لعبة الصياد: ينتظم الجميع في صف واحد خلف خذ النهائي (كرة لكل واحد) (السمك) بينما لاعب واحد (الصياد) يكون في منتصف الملعب وعند إشارة المدرب يجب أن يحاوروا ويصلوا إلى النهاية الآخر للملعب دون تمكين الصياد من أن يلمسهم والذي يتم لمسة يصبح صيادا

❖ لعبة تتابع بالأقماع: يقف اللاعبون في صفين وعند الإشارة يبدأ). لاعب من كل صف بالطبطة بيد واحدة بينما يتوجب عليه أن يسقط الأقماع باليد الأخرى على (المسار ثم يعود بعدها بسرعة حتى يمكن للاعب الثاني بالقيام بالطبطة مع القيام بتعديل الأقماع (لا يمكن أن يستمر اللعب إذا لم يتم إيقاف الأقماع) وهكذا يكون الفريق الذي يصل أولا هو الفائز

❖ لعبة التصويب على السلة : مسابقة بإصابات مختلفة على السلة بالاعتماد على النتائج (نقطتان للإصابة ،نقطة واحدة إذا لمست الحلقة نصف نقطة إذا لمست اللوحة)

❖ لعبة مباراة 21: يقسم الفريق إلى مجموعتين عند خط الرمية الحرة يصوب اللاعب الأول نحو السلة من كل صف (نقطتان للإصابة وإلا فيجب عليه أن يقوم بالمتابعة والتصويب ثانيًا محصلا نقطة واحدة إذا سجل ثم يقوم اللاعب الثاني بالتصويب بعدما يكون الأول قد نجح في الإصابة والفريق الذي يجمع 21 نقطة يفوز

❖ لعبة العالم : يتم ترقيم عدة مواقع حول منطقة التصويب (مرقمة تدريجيا) إذا نجح لاعب بتسجيل أصابه ينتقل إلى موقع آخر (ويتوقف بعد خطأ) اللاعب الذي يستطيع أن يصل إلى نهاية الدائرة يفوز

❖ سباق التتابع بالطبطة والتصويب

❖ لعبة التتابع التمرجي بالطبطة والانتهاه بالتصويب

❖ لعبة الثلاث دوائر

❖ لعبة القطار : يقسم الفريق إلى مجموعتين من وضع الجلوس يتم نقل الكرة من فرق الرأس إلى الخلف والفريق الذي يوصل الكرة أسرع هو الفائز

❖ لعبة التمرير المتعرج : يقف كل فريق بشكل متعرج ويتم تمرير الكرة (أحص عدد التمريرات في فترة زمنية محددة

❖ لعبة هات وخذ من اثنين ولانتهاء بالتصويب ويتم احتساب عدد التصويبات

❖ لعبة تمرير الكرة بين الساقين

❖ لعبة ناول وتحرك: إلى نهاية المجموعة

❖ ٣-٦ الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعدية يومي الخميس والجمعة الموافق (١٢-١٣ / ١٢ / ٢٠١٣) م، في القاعة المغلقة في ديالى، بإشراف الباحثة وبمساعدة فريق العمل المساعد.

❖ ٣-٧ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثة الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T-test) للعينات المترابطة ، نسبة التطور.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل نتائج اختبارات المجموعة التجريبية ومناقشتها:

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج القدرات البدنية ونسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي:

test (٢)

قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للقدرات البدنية المستخدمة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	N	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				SD	ME	SD	ME
١	قوة انفجاري	سم	15	17.096	24.600	17.423	34.415
٢	مميزة بالسرعة	عدد		0.990	5.867	0.884	8.933
٣	الرشاقة	ثا		1.777	7.467	1.442	6.566
٤	المرونة	سم		4.212	31.200	3.848	35.667

من جدول (٢) نجد:

أن قيم الأوساط الحسابية قد اختلفت واتجهت إلى مستوى التحسن والزيادة في الاختبار البعدي للقدرات البدنية، ففي القوة الانفجارية كان مستوى الاختبار القبلي (24.600) إما الاختبار البعدي فكان (34.415) أما اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد بلغ مستوى الاختبار القبلي (5.867)، أما الاختبار البعدي فقد بلغ (8.933)، وبلغ اختبار الرشاقة في الاختبار القبلي (7.467)، والاختبار البعدي (6.566)، أما اختبار المرونة في الاختبار القبلي (31.200)، والاختبار البعدي (35.667)، ومن خلال ذلك نلاحظ أن هذه المؤشرات الكمية لهذه القيم كانت أفضل بعد أداء الألعاب الصغيرة الخاصة في الاختبار البعدي وكما مبينة في الجدول أعلاه.

(٣)٠

فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري (قيمة t) ودلالة الفروق لمجموعة التجريبية في القدرات البدنية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	N	س- ف	هـ	قيمة (T)		نسبة التطور
						المحسوبة	نسبة الخطأ	
١	قوة انفجاري	سم	15	9.815	.719	13.653	.000	%39.8
٢	المميزة بالسرعة	عدد		3.067	.267	11.500	.000	%53.4
٣	الرشاقة	ثا		0.901	.149	6.055	.000	%12.1
	المرونة	سم		4.467	.274	16.319	.000	%14.1

• درجة الحرية (١٥-١ 14) بمستوى دلالة (٠.٠٠٥).

• من جدول ٣ نجد:

الحالة التدريبية وصلت هذه الصفة إلى أكبر مقدار في القوة في اقصر زمن ممكن من حيث المقدار وطول الفترة الزمنية^(٣).

فضلا عن أن اغلب الألعاب المستخدمة في الوحدات التدريبية فيها حالات منافسة فيها أشياء توافقية حركية قد نمت القدرات الحركية ومنها الرشاقة وهذه تأتي من نمو في كافة الصفات البدنية والتي تعتبر هذه القدرة جامعت الصفات وأي تنمية فيها تؤكد قدرة الموهبين في تطور اغلب الصفات البدنية إذ يؤكد قاسم حسن حسين (١٩٩٨) بأن "الرشاقة هي القدرة على رد الفعل السريع للحركات الموجهة التي تتسم بالدقة مع إمكانية الفرد لتغيير وضعه بسرعة ولا يتطلب ذلك بذل الكثير من القوة القصوى أو القدرة"^(٤).

فضلا عن ذلك أن الغاية من التدريب هو تنمية الصفات البدنية بشكل عام والحفاظ على المستوى البدني وتحقيق الهدف من العملية التدريبية والمنهج التدريبي هو الحصول على الانجازات التي تتناسب مع الجهد المبذول وهذا يتفق مع ما ذكره (مفتي إبراهيم) إذ أشار أن "بدون مستويات عالية جدا للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاية الأداء المهاري."^(١) فضلا تميز الموهبين وقابليتهم مع الألعاب الصغيرة في المرونة وهذا ما يتفق مع ما ذكره (بسطويسي احمد) (١٩٩٩ م) " ترتبط المرونة بكل من القدرات البدنية والمهارات الحركية الأساسية والرياضية ارتباطاً وثيقاً، إذ تمثل مع القدرات البدنية كالقوة، والسرعة، والتحمل، والرشاقة القاعدة الأساسية للأداء المهاري الجيد (التكنيك) وبذلك يتوقف مستوى تكنيك تلك المهارات على ما يتمتع به اللاعب من مدى حركي جيد في مفاصل الجسم وخصوصاً تلك المهارات التي يعتمد تقدم مستواها وبصورة كبيرة على عنصر المرونة"^(٢).

وان المنهاج الرياضي الذي يتضمن وحدات متنوعة من الألعاب الصغيرة وتمارين زوجيه والعب تنافسية تولد المتعة وتخفف العدوانية وأيضاً التصرف الحركي السليم من قبل اغلب الموهبين. إذ يرى (محمد حسن علاوي 1986) " تتميز الألعاب الرياضية بقيمتها التربوية، وارتباطها بعناصر المرح والسرور، إذ أنها تمهد السبيل نحو التربية الخلقية والإرادية. فالمجالات المتعددة للألعاب الرياضية تسهم في تنمية سمات التعاون والولاء والإخاء والاعتماد على النفس، والكفاح في سبيل الفوز والشجاعة. كما تسهم في تنمية القدرات العقلية، وتتيح للفرد فرصاً متعددة لتنمية سرعة التفكير، والتعرف، والإدراك"^(٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات :-

١-٥- الاستنتاجات :-

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

(٣) قاسم حسن حسين (٣) : $\text{Ἐπιπέδου ἰσορροπίας ὁ ἄριστος ἰσορροπίας ἰσορροπίας}$: (الموصل، جامعة الموصل، ١٩٨٥)، ص ٢١٠

(٤) قاسم حسن حسين (٤) : $\text{Ἐπιπέδου ἰσορροπίας ὁ ἄριστος ἰσορροπίας ἰσορροπίας}$ ، ط ١، : (عمان، دار الفكر، ١٩٩٨)، ص ١٠٦

(١) مفتي إبراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة. جامعة الاسكندرية: دار الفكر العربي، ١٩٩٨ - ٢١١.

(٢) () $\text{Ἐπιπέδου ἰσορροπίας ὁ ἄριστος ἰσορροπίας ἰσορροπίας}$: أسس ونظريات التدريب الرياضي: $\text{Ἐπιπέδου ἰσορροπίας ὁ ἄριστος ἰσορροπίας ἰσορροπίας}$ ، ص ٢٢٥

(٣) محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الألعاب الرياضية : (ط ٤ ، القاهرة ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، ١٩٨٦) : (٣٣) .

- ❖ صلاحية البرنامج التدريبي المقترح بالألعاب الصغيرة الحركية الذي تميز بطابع السرور والتنافس في تحسين القدرات البدنية .
 - ❖ إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت صلاحية استخدام الألعاب الصغيرة الخاصة من خلال التفوق في نتائج الاختبارات البعدية عنها في القبلية للاختبارات قيد البحث كافة .
 - ❖ ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى وللمجموعة التجريبية .
 - ❖ عملت الألعاب الصغيرة الحركية على ترسيخ النظام والتعاون و الأخلاق التربوية والمحبة بين الموهبين .
- ٢-٥ التوصيات :-

- ❖ اعتماد الألعاب الصغيرة الخاصة ضمن الوحدات التدريبية في المدارس التخصصية للموهبين.
- ❖ ضرورة إبراز الدور الحيوي والمؤثر للألعاب الصغيرة الخاصة في الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والمهارية والأخلاقية للموهبين.
- ❖ تعميم هذه الألعاب على جميع المربين للمدارس التخصصية وإدخال المربين في دورات تطويرية لفهم كيف يتم وضع الألعاب في الدرس من حيث أهميتها.
- ❖ إجراء بحوث ودراسات مشابهة لمراحل عمية أخرى ، وفعاليات رياضية أخرى .

المصادر والمراجع العلمية

- ❖ احمد حسن حنوره و شفيقة إبراهيم عباس؛ العاب أطفال ما قبل المدرسة ، ط٢: (الإمارات ، مكتبة الفلاح ، ١٩٩٦) .
- ❖ بسطويسي احمد بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ❖ بيريفان عبد الله محمد سعيد المفتي ؛ اثر استخدام برنامجين بالألعاب الحركية والألعاب الاستكشافية في تطوير بعض المهارات الحركية الأساسية والسلوك الاستكشافي الرياضي لدى تلامذة الصف الثاني الابتدائي : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤) .
- ❖ حسن السيد معوض؛ كرة السلة للجميع: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٠).
- ❖ عبد علي الجسماني ؛ الطفل السوي وبعض انحرافاته / مقدمة عامة في سيكولوجية الطفولة ، ط١ : (العربية الليبية للعلوم ، ١٩٩٤) .
- ❖ عنايات احمد صالح فرج ؛ مناهج وطرق تدريس التربية البدنية ، ط١ : (بيروت ، المكتبة الأموية، ١٩٨٣).
- ❖ فخرية جميل الطائي ؛ لعب الأطفال ومستلزماته التربوية والنفسية : (بغداد ، مطبعة الأديب : (١٩٨١) .
- ❖ فردوس محمد خالد ؛وضع بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة السلة المصغرة: (رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ٢٠٠١)

❖ قاسم حسن حسين ؛ تدريب اللياقة البدنية والتكنيك وعلاقتها بالألعاب الرياضية : (الموصل ، جامعة الموصل ، ١٩٨٥)

❖ قاسم حسن حسين؛ اسس التدريب الرياضي ط١: (عمان، دار الفكر، ١٩٩٨) .

❖ كامل عبد المنعم ، وديع ياسين ؛ الألعاب الصغيرة : (الموصل ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨١) .

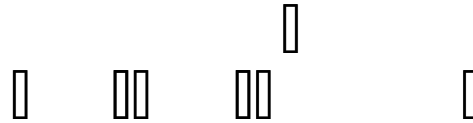
❖ محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الالعاب الرياضية : (ط٤ ، القاهرة ، دار المعارف للنشر والتوزيع ، 1986) .

❖ محمد عادل خطاب ؛ الألعاب الريفية (الشعبية) : ٢٠ : (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٤) .

❖ مفتي ابراهيم حماد؛ التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيقوقيادة.جامعة الاسكندرية:دار الفكر العربي (١٩٩٨).

❖ نجم الدين السهر وردي ؛ رأي في فلسفة اللعب : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٧٧) .

❖ وجيه محجوب و احمد بدري ؛ أصول التعلم الحركي : (الموصل ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، ٢٠٠٢) .



نموذج لوحة تدريبية للمدرسة التخصصية

الاسبوع:الاول

الوحدة: الاولى

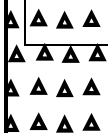
زمن الوحدة: ٨٠ - ٩٠ دقيقة

المدرسة : كرة سلة

المرحلة : (١١-١٣)

الجنس : اولاد

الاجراءات التنظيمية			محتوى المادة	أجزاء الدرس
التشكيلات	الادوات	الوقت		
xxxxxxxxxx	---	١٥د	الحضور الى الساحة لاخذ الغياب	الجزء الاعدادي الجانب التنظيمي الاحماء
x	---	٢د		
xxxxxxxxxx x x xxxxxx	---	٣د ١٠د ٢٠.٥د	السير على رؤوس الاصابع+الهرولة العادية+تحريك الذراعين مثل حركة الطير+الهرولة مع لمس الارض عند سماع كلمة يمين اويسار+الهرولة.	التمارين البدنية الرقبة
xxxxxx x xxxxxx xxxxxx x x x x	----	٢٠.٥د ٢٠.٥د ٢٠.٥د	(الوقوف)تحريك الرقبة في اتجاهات مختلفة(حر)استكشاف وجود الاسد في الغابة (الوقوف فتحا،الذراعان عاليا) تبادل ثني الذراعين على الصدر(حر)) هل تستطيع ان ترفع العلم الى الاعلى؟ (الوقوففتحا،الذراعان عاليا)ثني الجذع امام اسفل والضغط(حر)،هل تستطيع ان تحفر لكسر الصخور؟ (الوقوف)ثني الركبتين نصفا والمشي امام(حر)،ارني كيف يمكنك ان تمشي كالقزم؟	
		٢٠د		الجزء الرئيسي لعبة(لعبة تتابع
x x x x		١٥د	يقف اللاعبون في صفين او اربعة وعند الإشارة يبدأ أول لاعب من كل	



<p>× × × × × × × × × × × ×</p>		<p>١٥</p>	<p>صف بالطبطقة بيد واحدة بينما يتوجب عليه أن يسقط الأقماع باليد الأخرى على طول المسار ثم يعود بعدها بسرعة حتى يمكن للاعب الثاني بالقيام بالطبطقة مع القيام بتعديل الأقماع (لا يمكن أن يستمر اللعب إذا لم يتم إيقاف الأقماع) وهكذا يكون الفريق الذي يصل أولا هو الفائز</p>	<p>بالأقماع)</p>
<p>٠ × × × ٠ × × × ٠ × × × ٠ × × ×</p>	<p>رسم معابر للنهر م ١٠ × ٨ سم</p>	<p>١٥</p>	<p>يحاور اللاعبين في الملعب (كرة لكل واحد) محاولين الا يتم لمسهم من قبل لاعب وقع عليه الاختيار من بينهم للقيام بذلك وألاعب الذي يمسك يحل محل الذي وقع عليه الاختيار لكي يقوم بدورة</p> <p>١٥</p> <p>يقسم اللاعبين إلى فريقين (كرة لكل واحد) ،محددا لكل لاعب (قط) لاعب لكي يلمسه (فأر) .تقف القطط في الدائرة المركزية والفأران في منتصف الملعب . وعندما يعطي المدرب إشارة البدء تحاور القطط ويتوجب عليهم لمس الفئران . أولئك الذين تم لمسهم عليهم أن يتوقفوا ويجلسوا، ألاعب الذي يستطيع أن يلمس أكثر (الفئران) في فترة زمنية محددة يكون الفائز</p>	<p>لعبة(لعبة اللمس)</p> <p>لعبة(لعبة القط والفأر)</p>
<p>× × × × × × × × × × × × × × × ×</p>		<p>١٥</p>	<p>يتم ترقيم عدة مواقع حول منطقة التصويب(مرقمة تدريجيا) إذا نجح لاعب بتسجيل أصابه ينتقل إلى موقع آخر (ويتوقف بعد خطأ) ألاعب الذي يستطيع أن يصل إلى نهاية الدائرة يفوز</p>	<p>لعبة(لعبة العالم)</p>
<p>xxxxxxxxxx x</p>	<p>٢٠ بالون</p>	<p>٥٥ ٣ ٢</p>	<p>ينتشر اللاعبين في الساحة كلا حاملا بالون بيده ويحاولون رميها للأعلى ولقفاها وبقاءها دون ان تسقط لاطول فترة ممكنة والقدمين ثابتتين على الارض</p> <p>الوقوف على شكل نسق لاداء تحية نهاية الوحدة</p>	<p>الجزء الختامي لعبة رمي البالون</p> <p>الاتصراف</p>