

أثر التمرينات التوافقية بالأسلوب الدائري في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لطالبات المرحلة الإعدادية

م. د متين سليمان صالح

جامعة كركوك - قسم النشاطات الطلابية

Mateen_sly@yahoo.com

تاريخ الاستلام: 2014/9/28

الكلمات المفتاحية: التمرينات التوافقية، اسلوب دائري، مناولة وتصويب، كرة يد

ملخص البحث

من الأهداف الأساسية لدرس التربية الرياضية في المجال الحركي هو تعلم وتطوير المهارات الحركية الأساسية للألعاب المقررة، وحاول الباحث الاستفادة من التمرينات التوافقية بالأسلوب الدائري كأسلوب تعليمي في اكتساب مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لطالبات المرحلة الإعدادية ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية على عينة من طالبات الصف الرابع الإعدادي واستنتج الباحث وجود تأثير ايجابي للتمرينات التوافقية بالأسلوب الدائري في تعلم المهارات قيد الدراسة وأوصى باستعمال الأسلوب المستخدم في تعلم مهارات أخرى والعاب أخرى.

The effect of exercise harmonic style ring in learning the skills of handling and correction roller hand middle school students

Dr.Mateen Suleiman Saleh

Of the basic objectives of physical education lesson in the motor area is to learn and develop the basic motor skills of the games scheduled, and try researcher benefit from exercise harmonic style ring as a method of education to acquire the skills of handling and shooting hand reel for the students of the preparatory stage, researcher has used the experimental method is design control and experimental groups on sample of students in fourth grade preparatory and researcher concluded the existence of a positive effect of exercise harmonic style ring in learning skills under study and recommended the use of the method used to learn other skills and other games.

1-المقدمة:

يعد التعلم من أهم السمات التي تؤثر تأثيراً هاماً في تقدم الشعوب إذ انه يؤثر تأثيراً إيجابياً وشاملاً في تنشئة الجيل الجديد على أسس علمية متطورة ويعتمد هذا التقدم والتطور بمدى المعرفة بالطرق والوسائل والنظريات التدريسية والتعليمية الحديثة، إن الأساليب الحديثة المتبعة في التعلم الحركي حققت نجاحاً واسعاً في التعلم للمهارات الأساسية بالاعتماد على الأسس العلمية الملائمة للمستوى العلمي والبدني والعقلي للمتعلمين ويشير قاسم لزام إلى " إن الدراسات والبحوث العلمية أثبتت بأن تذكر المهارات الحركية هو أسهل بكثير من تذكر المهارات الفكرية ويعود ذلك إلى إن درجة التعلم هي أعلى في الفعاليات الحركية منها في الفعاليات الفكرية "(صبر : 2005 : 308)، وتعد لعبة الكرة اليد إحدى الألعاب الرياضية الهامة في الثقافة الرياضية وهي من الألعاب الجماعية الشعبية التي يمكن ممارستها من قبل الجميع ذكوراً وإناثاً وفي أماكن ومواسم مختلفة ، وإنها تتضمن مكونات هامة وضرورية لتكوين الشخصية لدى الطالبة لما تتميز به من سمات جيدة تعكس مباشرة على التكوين التربوي للطلبة مثل التعاون ونكران الذات والمنافسة الشريفة واحترام القانون والقيادة والقدرة على التصرف ، وطبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الأشخاص الممارسين لها التمتع بالأداء المهاري الجيد والتوافق العضلي العصبي للوصول إلى تنظيم الأفعال الحركية والانسائية وحسن الأداء إذ يعد التوافق من القدرات البدنية التي إذا اكتسبها الفرد توافرت لديه الإمكانية الحركية التي هي تمازج مكونات اللياقة البدنية المختلفة ولا تؤدي المهارة المطلوبة إلا إذا كان الفرد يمتلك توافقاً بين الجهاز العصبي والعضلات العاملة وصولاً إلى الاقتصاد في العمل العضلي وسهولة الأداء وعدم بذل الجهد مما يسهل على الفرد الأداء المهاري والحركي، ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته لواقع التعليم في المرحلة الإعدادية خلال درس التربية الرياضية وإخراج المهارات للألعاب المختلفة باعتبارها مرحلة مهمة في التعلم الحركي. وجد الباحث أن المهارات الأساسية في لعبة كرة اليد لا تتطور كثيراً وبالشكل الذي يتناسب مع التطور السريع في مجال اللعبة، وقد يكون ذلك بسبب عدم استخدام الأساليب التعليمية الحديثة التي تعمل على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات وأن الأسلوب (التقليدي) المتبع في تعلم المهارات قد لا ينماشى مع حاجة وقدرة الطالبات الحركية والتي من شأنها عدم الارتقاء بالمستوى المهاري.

لذا ارتأى الباحث استخدام التمرينات التوافقية بالأسلوب الدائري كأسلوب علمي حديث والذي يهدف إلى إشراك جميع الطالبات في الأداء بانتقالهم من تمرين إلى آخر وكل تمرين يحتوي على أكثر من مهارة واحدة في نفس الوقت ، ومعرفة ما إذا كان لهذا الأسلوب من أثر في الارتقاء بالمستوى المهاري بكرة اليد لطالبات المرحلة الإعدادية (الصف الرابع)، ويمكن

للباحث صياغة مشكلة بحثه عبر السؤال الآتي: هل للتمرينات التوافقية بالإسلوب الدائري أثر في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد لطالبات المرحلة الإعدادية ؟

2 - إجراءات البحث:

2.1 منهجية البحث:

من أجل الوصول إلى أهداف البحث، اختار الباحث المنهج المناسب؛ "لان المنهج هو الطريق المؤدي إلى كشف الحقيقة في العلوم المختلفة، وذلك عن طريق جملة من القواعد العامة لكي تصل إلى نتيجة مقبولة ومعلومة (قنديلجي:1993: 24) .
اعتمد الباحث المنهج التجريبي ذا تصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة أساساً لتنفيذ بحثه ، وذلك لملائمته وطبيعة المشكلة المراد بحثها.

2.2 المجتمع وعينه البحث:

وإن من الأمور الأساسية التي ينبغي العناية بها لكي تعطي نتائج أكثر دقة ووثوقاً هو اختيار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً.
"إن عينة البحث ينبغي أن تمثل المجتمع الأصلي تمثيلاً حقيقياً وصادقاً، وحين يجمع الباحث بياناته ومعلوماته، فذلك لا يكون إلا من المجتمع كله أو من عينة ممثلة لهذا المجتمع". (عبيدات:1988: 116)

ويتكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة المتوسطة (الصف الثاني)، إذ تم اختيار متوسطة (الحرية) بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة.
أما العينة فتم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة وبواقع شعبتين من أصل (3) شعب وبالبالغ عددها (87) طالبة، وبلغ عدد أفراد العينة (54) طالبة ، قسمت على مجموعتين ضابطة وتجريبية كل مجموعة (27) طالبة بعد أن تم استبعاد طالبتين بسبب حالتهم الصحية، إذ بلغت نسبة العينة (62%) .

2.2.1 تكافؤ العينة :

أجرى الباحث تكافؤاً للمجموعتين الضابطة والتجريبية في مستوى الأداء المهاري وذلك باستخدام اختبار (ت) الإحصائي لعينتين متساويتين للاختبار القبلي للمهارات المختارة قيد البحث.

جدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبارات التكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالاتهما الإحصائية

الاختبارات	القياس	عدد العينة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت* الجدولية	الدلالة الإحصائية
			س	ع±	س	ع±			
المناولة	عدد المرات	27	19.92	1.10	20.40	1.55	1.31	1.67	غير معنوي
التصويب	نقاط		13.03	1.12	13.48	1.08	1.47		غير معنوي

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (52)

2 - 3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :

2 - 3 - 1 الأجهزة والوسائل المساعدة:

وهي جميع الوسائل التي تساعد الباحث بجمع المعلومات وحل المشكلة المراد دراستها وتم الاستعانة بالأجهزة والوسائل المساعدة الآتية:

شريط قياس، ساعات توقيت الكترونية عدد (2)، كرات يد عدد (6)، شواخص عدد (8)، هدف كرة يد قانوني، فريق العمل المساعد (*)

2 - 3 - 2 أدوات البحث:

المصادر العربية والأجنبية، الاختبارات والقياسات، الوسائل الإحصائية.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

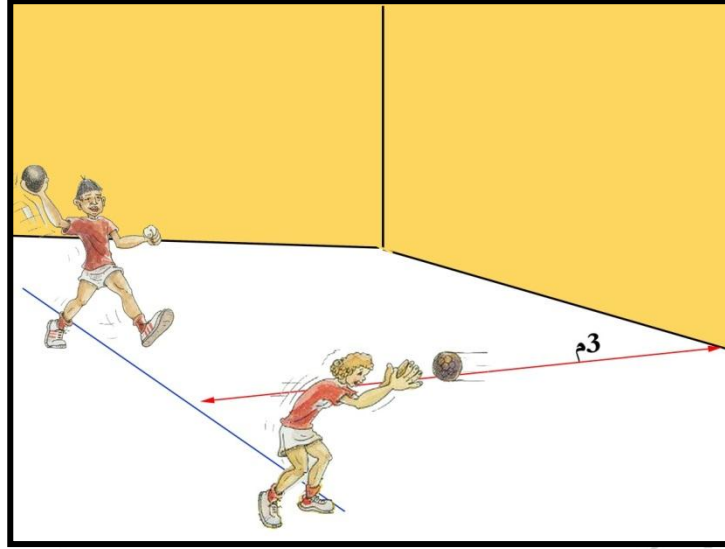
يعد اختبار الاختبارات من الخطوات المهمة في البحوث العلمية وذلك لقياس المتغيرات التي تتعلق بالبحث فالاختبار " هو مجموعة من التمرينات تعطى للفرد بهدف التعرف على قدراته أو استعداداته أو كفايته" (حسانين:1995: 213)

ونتيجة لإطلاع الباحث لأغلب المصادر العلمية المتوفرة التي تتعلق ببحثه فقد تم اختيار عدد من الاختبارات المقننة:

2-4-1 اختبار قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط:

الهدف من الاختبار: قياس التوافق وسرعة المناولة على حائط ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا .

التسجيل:- (تحتسب عدد التمريرات في الزمن المحدد) تحسب عدد مرات استلام الكرة)



شكل (1) يوضح اختبار مهارة المناولة

2-4-2 اختبار مهارة التصويب :

هدف من الاختبار :- قياس دقة التصويب

طريقة التسجيل :-

❖ (4) درجات اذا اصابت الارقام (9,7,3,1).

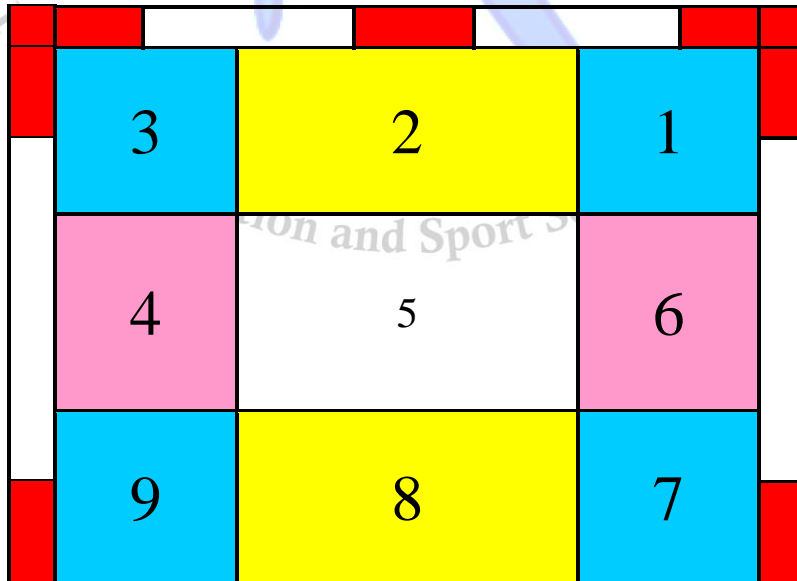
❖ (3) درجات اذا اصابت الارقام (2,8).

❖ (2) درجات اذا اصابت الارقام (4,6).

❖ درجة واحدة اذا اصابت الرقم (5).

❖ إذا جاءت الكرة خارج ذلك تتال صفراً.

❖ تؤدي كل طالبة عشرة رميات ولكل طالبة محاولة واحدة فقط



شكل (2) يوضح اختبار مهارة التصويب

2 - 5 إعداد التمرينات :

أعتمد الباحث في إعداد التمرينات على خبرته الشخصية والمصادر العلمية والرسائل والأطاريح ذات العلاقة بموضوع البحث، وكذلك عن طريق مواقع الانترنت، وقد راعى الباحث عند وضع التمرينات الأسس الآتية:

❖ مراعاة مبدأ التنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية لإثارة عنصر التشويق والمتعة.

❖ استخدام الكرات والشواخص والأهداف للمساهمة في زيادة التحفيز نحو الأداء .

❖ إتباع التدرج في زيادة صعوبة التمرينات .

❖ مراعاة جانب السلامة والأمان عند أداء التمرينات .

2 - 6 الاختبارات القبلية :

قام الباحث بعد تهيئة مستلزمات تطبيق التجربة كافة وإجراء التكافؤ بتنفيذ الاختبارات القبلية، وذلك في يوم الأحد 2 / 3 / 2014 م الساعة التاسعة صباحاً في ساحة المدرسة .

2 - 7 تطبيق التمرينات :

تم تطبيق التمرينات بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد ولمدة (8) أسابيع وفي أيام (الاثنين ، الأربعاء) من كل أسبوع، وقد تم تقسيم الطالبات داخل الوحدة التعليمية إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة (10) طالبات، وتنتقل الطالبات في الأداء من محطة إلى أخرى على شكل دائرة ، وقد نفذت كل مجموعة داخل المحطة تمريناً مهارياً (توافقياً) لمهارتي المناولة والتصويب ولمدة (3) دقائق ومن ثم الانتقال إلى المحطة الثانية ليؤدي تمريناً مختلفاً عن الأول ولمدة (3) دقائق ومن ثم الانتقال إلى المحطة الثالثة ليؤدي تمريناً مختلفاً عن الأول ولمدة (3) دقائق ، ثم تعاد نفس التمرينات لمرة ثانية بنفس التوقيات ليكون بذلك مجموع الوقت المستغرق في تنفيذ الأسلوب (18) دقيقة، ونفذت جميع الدوائر في القسم الرئيسي من الدرس في النشاط التطبيقي .

2 - 8 الاختبارات البعدية :

قام الباحث بعد تهيئة مستلزمات تطبيق التجربة كافة بتنفيذ الاختبارات البعدية وتحت نفس الظروف التي نفذت فيها الاختبارات القبلية ، وذلك في يوم الخميس (2014 / 4 / 30) م الساعة التاسعة صباحاً في ساحة المدرسة.

2 - 9 الوسائل الإحصائية:

لاستخراج النتائج استخدم الباحث بعض القوانين الإحصائية الملائمة لعينة البحث والاختبارات المستخدمة وهي : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري، قانون (ت) للمجموعتين المستقلتين المتساويتين، قانون (ت) للمجموعات المتناظرة.

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

بعد الحصول على البيانات الخاصة بمتغيرات البحث تم عرض النتائج في جداول وتحليلها ومناقشتها بهدف تحقيق أهداف البحث وفرضياته.

3 - 1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

لغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نتائج اختبارات البحث، وللمجموعة التجريبية تم استخدام اختبار (t.test) الإحصائي للعينات المتناظرة وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات المهارات الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	مج ح ² ف	ت المحتسبة	ت الجدولية	معنوية الفروق
		س	ع	س	ع					
المناولة	عدد مرات	20.40	1.55	24.31	2.31	1.1	40.23	5.5	1.71	معنوي
التصويب	نقاط	13.48	1.08	18.43	1.93	1.9	66.10	6.3		معنوي

• قيمة (ت) الجدولية بلغت (1.71) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (26)

ويعزو الباحث نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات الأساسية قيد البحث إلى:-

❖ طبيعة الإسلوب الدائري والذي يهتم بالتدرج بالمهارة وبالتالي سيتناسب مع قابلية المتعلمين وهذا ما يؤكد (موستن) " إن تقسيم المهارة الحركية على واجبات ينتقي منها المتعلم ما يتناسب مع قدراته واستعداداته كخطوة أولى ثم ينتقل من واجب إلى آخر وهكذا حتى يستطيع المتعلم حل كل واجبات المهارة الحركية، وبالتالي يستطيع الإيفاء بكل المتطلبات التقنية الخاصة بأدائها". (Mostton: 1981 :45)

❖ مجموعة التمارين التي استخدمت في الجزء الرئيسي والتي تهدف إلى تعليم المهارات بصورة مشوقة بعيداً عن الملل والرتابة في التمرينات الشكلية في الدرس، وهذا ما أشار إليه (محمد 1993) " أن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب." (عبد القادر :1993: 155)

❖ ملائمة الطريقة والأسلوب المستخدم لأعمار الطلبة تساعد على سرعة تعلم الطلبة وهذا ما أكدته (lan Word 1984) إذ أشار إلى " أن طرائق التدريس يجب أن تكون ملائمة لأعمار الطلبة وقدراتهم العقلية والبدنية ولا بد من مراعاة الحالة العامة والظروف المحيطة بالدرس من أجل تحقيق الأهداف المطلوبة." (Lan word: 1984 : 92) وإشراك جميع التلاميذ في أداء التمارين كل حسب مستواه ومراعاة الفروق الفردية ساهم في تحسن عملية التعلم، وهذا ما أكدته (Don Autony:1985:124) " بأنه إشراك جميع الطلبة في الدرس من خلال استثارة دوافعهم مع ضرورة التطبيق الموضوعي للتمرينات"

❖ وهذا ما يحقق الفرضية الأولى التي تشير إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعديّة للمهارات الأساسية المختارة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:

لغرض المقارنة بين نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولمعرفة أيهما الأفضل في تطوير المهارات فقد تم استخدام اختبار (t.test) الإحصائيّ للعينات المتناظرة ولمعرفة معنوية الفروق بينهما وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في اختبارات المهارات المختارة البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية ودلالاتهما الإحصائية

الاختبارات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		ت المحسوبة	ت الجدولية	معنوية الفروق
		ع	س	ع	س			
المناولة	عدد مرات	1.74	21.85	2.31	24.31	4.9	1.67	معنوي
التصويب	نقاط	2.26	15.60	1.93	18.43	5.6		معنوي

قيمة (ت) الجدولية بلغت (1.67) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (52)

يتضح من الجدول (3) بأن درجة (ت) المحسوبة أكبر من الجدولية مما يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية ، إذ يرى الباحث أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في تعلم المهارات " من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء " (الكاظمي:2002: 102).

وأن التخطيط المدروس الذي تبنى عليه التمرينات تؤدي حتماً إلى تطور التعلم " الهدف الأساسي من المنهج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطورها مسبقاً لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبرة أو الممارسة أو التدريب " (عبد الفتاح: 1997: 479).

أن استخدام التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للطلّابات والتي تستهدف تنمية التوافق العضلي العصبي تساهم في زيادة سرعة تعلم المهارات الأساسية " إن التوافق أول عنصر حركي من حيث الأهمية الأمر الذي يدعو إلى تنميته في المجال المدرسي " (احمد و السامرائي: 1984: 249) ، وان احتواء القسم الرئيس على تمرينات مشوقة تثير روح التنافس بين الطالبات يؤدي إلى التحسن في أداء المهارات الأساسية " إن استخدام التمارين المشوقة في التدريب يعد عاملاً مهماً للارتفاع بالمستوى الفني والبدني والنفسي للاعب " (عبد القادر: 1993: 155) .

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :
أن التمارين المهارية التوافقية تعد فعالة في تعلم المهارات الأساسية وينسب مختلفة وأكبر من الطريقة المتبعة في التدريس، وملائمة التمرينات المهارية التوافقية المستخدمة لأعمار الطالبات وتطبيقها بشكل صحيح ساعد في عملية التعلم، إن التشويق والمتعة والمنافسة زاد من دافعية الطالبات في أداء التمرينات وسهل عملية التعلم، وإتباع الأسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وأدائها والتدرج بها من السهل إلى الصعب ساعد في تعلم المهارات الأساسية بشكل أفضل من الطريقة المتبعة، أن الأسلوب الدائري كان فعالاً في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد، واستخدام التمرينات التوافقية المصاحبة للتمرينات المهارية في تعلم المهارات الأساسية في ألعاب أخرى ، واختيار التمرينات الملائمة للمرحلة العمرية للطلاب والتنوع فيها من أجل زيادة ميول الطلاب نحو الأداء.

المصادر والمراجع:

- أحمد، بسطويسى وعباس السامرائي ؛ طرق التدريس في مجال التربية الرياضية : (جامعة بغداد ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984).
- حسانين، محمد صبحي ؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- صبر، قاسم لزاق ؛ موضوعات في التعلم الحركي ، (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005) .
- عبد الفتاح، ممدوح ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق الميداني : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997) .
- عبد القادر، محمد جميل ؛ التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجيل، ب.س. 1993).
- عبيدات، ذوقان ،(وآخرون)؛ البحث العلمي . مفهومه . أدواته . أساليبه : (عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988) .
- قنديلجي، عامر إبراهيم ؛ البحث العلمي باستخدام مصادر المعلومات: (بغداد، مطابع دار الشؤون الثقافية العامة، 1993) .
- الكاظمي، ظافر هاشم إسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002)
- Don Antony, Methods of physical Education, In Schools: (Hand Book, Leeds, University, England, London, 1985).
- Ian Word; Physical Education in Elementary School in England : (Cultrnal Compeny, London, 1984)
- Mostton,M; Teaching physical Education : (2nd Ed) Columbus, Oh:Charles,E, Merrill1981)