

تأثير طريقة مقترحة لتطوير درس التربية الرياضية في تعلم بعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية للدراسة المتوسطة

م.د سيف أنور دريول

وزارة التربية/ مديرية تربية بغداد/ الكرخ الثانية

saif.anwer88@gmail.com

الملخص

يهدف البحث الحالي الى إعداد وتقديم درس مقترح للتربية الرياضية (أسم ومحتوى) في محاولة للتحديث بشكل علمي، تحددت المشكلة في رتابة درس التربية الرياضية، وتكراره بنفس الإيعاز الذي يكون أحيانا أطول من التمرين نفسه، لذلك ارتأى الباحث محاولة حل هذه المشكلة عن طريق تقديم درس مقترح، لتفعيل الدرس وعن طريق الألعاب الجانبية المصغرة، كأساس لتعليم المهارات داخل الدرس، أحد أهداف البحث فكان: إعداد وتقديم درس مقترح للتربية الرياضية (أسمًا ومحتوى)، افترض الباحث أن: لدرس التربية الرياضية المقترح تأثير إيجابي، في تعلم بعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية للدراسة المتوسطة، أستعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين، ذات الاختبار القبلي والبعدي، احد الاستنتاجات: حققت الطريقة المقترحة التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات المبحوثة.

الكلمات المفتاحية: (درس التربية الرياضية، الألعاب الجانبية المصغرة).

Abstract:

The importance of the research was preparing and presenting a proposed lesson for physical education (name and content) in an attempt to renew and modernize in a scientific manner. The research problem was identified in the monotony of the lesson, and its repetition with the same exercises with instructions that are sometimes longer than the exercise itself. Therefore, the researcher

decided to try to solve this problem by Providing a proposed lesson to activate the lesson and students in schools, small side games, as a basis for teaching skills within the lesson, one of the objectives of the research was: preparing and presenting a proposed lesson for physical education, The researcher used the experimental method by designing two equal groups, with a pre- and post-test. The sample was chosen intentionally

Keywords: (physical education lesson, small side games).

مقدمة البحث وأهميته:

إن الهدف من تطور طرق البحث وأساليبه هو لإيجاد أفضل الحلول التي تتناسب مع مخرجاته وحل المشكلات التي وضع من أجلها، وصولاً لتحقيق مستويات عالية في الألعاب الرياضية المختلفة، مما يدفع المختصين والمعنيين بمجال التدريب والتدريس إلى اختيار أو انتقاء الطرائق والأدوات المساعدة الأكثر فائدة، وبشكل علمي حديث، لتعمل على اختصار الوقت، وتحسين الأداء المهاري، وبالتالي تطوير الدرس، وفي ضوء ما تقدم تكمن أهمية البحث في محاولة تقديم درس محدث للتربية الرياضية، مع تغيير بعض التفاصيل على أساس علمي ورياضي حديث، مع الحفاظ على أقسام الدرس وأكاديميته وصولاً لأفضل استفادة.

مشكلة البحث:

لكون الباحث مدرب كرة قدم عامل في أحد أندية الدوري العراقي للفئات العمرية، فضلاً عن أنه تدريسي في مدارس تربية الكرخ الثانية، ومن طريق المقارنة بين الأمرين لاحظ فرق كبير في تقديم وأداء التمرينات الرياضية وتعلم المهارات الأساسية لصالح الوحدات التدريبية، بالرغم من تشابه أقسام الدرس في المدارس مع الوحدات التدريبية في الأندية، إذ أن هناك وقت ضائع كبير في الدرس الاعتيادي في المدارس، بل أن بعض التمرينات يكون فيها وقت الإيعاز أطول من التنفيذ نفسه، وكل هذا وقت مهدر وسلبي وممل للطالب، مع

الإشارة لعدد الطلبة الكبير، وقصر وقت الدرس، وقلة الأدوات، وهذا أيضا ما أكده الطلبة أنفسهم من طريق سؤالهم المستمر خلال سنوات تدريسي السابقة.

مع ملاحظة عدم تقديم أي معلومات نظرية تخدم الدرس والطالب للإستفادة من الدرس علميا وبدنيا وترفيهيا، وهذا ما يجعل درس التربية الرياضية في أغلب المدارس درسا هامشيا وغير مجدي، ومُستغل من بقية الدروس.

لذلك ارتأى الباحث محاولة حل هذه المشكلة عن طريق تقديم درس مقترح (أسما ومحتوى) (ملحق 2)، لتفعيل الدرس والطلبة في المدارس، مع تحقيق أفضل فائدة علمية ونفسية وبدنية للطلبة، فضلا عن استثمار الهرمونات المسؤولة عن السعادة المصاحبة للنشاطات الرياضية، بالاستناد للمصادر العلمية من قبل الباحث، وعن طريق الألعاب الجانبية المصغرة كأساس لتعليم المهارات داخل الدرس (ملحق 3) مع الحفاظ على أقسام الدرس العامة.

هدفا البحث:

- إعداد وتقديم درس مقترح (أسما ومحتوى).
- التعرف على تأثير درس التربية الرياضية المقترح في تعلم بعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية للدراسة المتوسطة للعينة المبحوثة.

فرضية البحث:

- لدرس التربية الرياضية المقترح تأثير إيجابي، في تعلم بعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب الرياضية للدراسة المتوسطة.

مجالات البحث:

- المجال البشري: طلاب مدرسة صفوة الدين المختلطة.
- المجال الزمني: المدة من: 2022/11/15 _ لغاية 2023/4/1.
- المجال المكاني: ملعب مدرسة صفوة الدين المختلطة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهجية البحث:

إن طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائمة، لذا عَمَد الباحث اختيار المنهج التجريبي بطريقة المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية)، لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث، إذ يُعد " من أكثر الوسائل كفاية في الوصول الى معرفة موثوق بها " (دالين، 1985). 27

مجتمع وعينة البحث:

ضم مجتمع البحث طلبة متوسطة صفوة الدين البالغ عددهم (98) طالب، تم تحديد عينة البحث بالطريقة العمدية، التي ضمت طلبة الصف الثاني المتوسط (شعبة واحدة) وعددهم (30) طالبا، لمتوسطة صفوة الدين للعام الدراسي 2023/2022.

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة في اثناء الدروس.
- المراجع والمصادر العلمية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية الـ (Internet).

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- مادة علمية قدمها الباحث تعد من ضمن الدرس المقترح.
- جهاز حاسوب شخصي (Labtop) .
- حبال ملونة متنوعة.
- صافرة نوع ((Fox 40 .
- كرات قدم عدد (5).
- كرات طائرة عدد (5).
- ملعب كرة قدم.

- أشرطة قياس، وشواخص متنوعة.

إجراءات البحث الميدانية:

تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

عَمَد الباحث اختيار الألعاب الأكثر ممارسة في المدارس، والبطولات المدرسية أيضاً، وهي لعبة: (كرة القدم)، وبحسب رأي الباحث تم تحديد مهارتين أساسيتين الأكثر استخداماً وشيوعاً التي تتناسب وأعمار طلبة المرحلة المتوسطة، لذا عَمَد الباحث الى تحديد مهارتي: (المناولة، التهديف).

الاختبارات المهارية بكرة القدم:

بعد أن تم تحديد المهارتين الأكثر أهمية وتكراراً بكرة القدم، حسب رأي الباحث، واستشارة المختصين والتدريسين في بعض المدارس، قام الباحث بترشيح اختبار واحد لكل مهارة أساسية مُختارة، من أجل تبيان مدى كفاءة العينة في أداء تلك المهارة والتي يُعبر عنها ذلك الاختبار، وكالاتي:

1. اختبار مهارة المناولة: (حمزة، 2016) ص(9).

المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة على بعد (13م).

اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة على بعد (13م).

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة من الحركة.

الأدوات المستخدمة: شواخص عدد (2) وكرة قدم وشريط قياس وهدف صغير أبعاده كالاتي: (120 x 68) سم.

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (13م) من الهدف وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بدحرجة الكرة لمسافة (3) متر ثم مناولة الكرة باتجاه الهدف من على بعد (10) متر كما مبين في الشكل (1) .

التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة.

الشكل (1)

يوضح اختبار المناولة باتجاه هدف صغير من الحركة على بعد (13م)

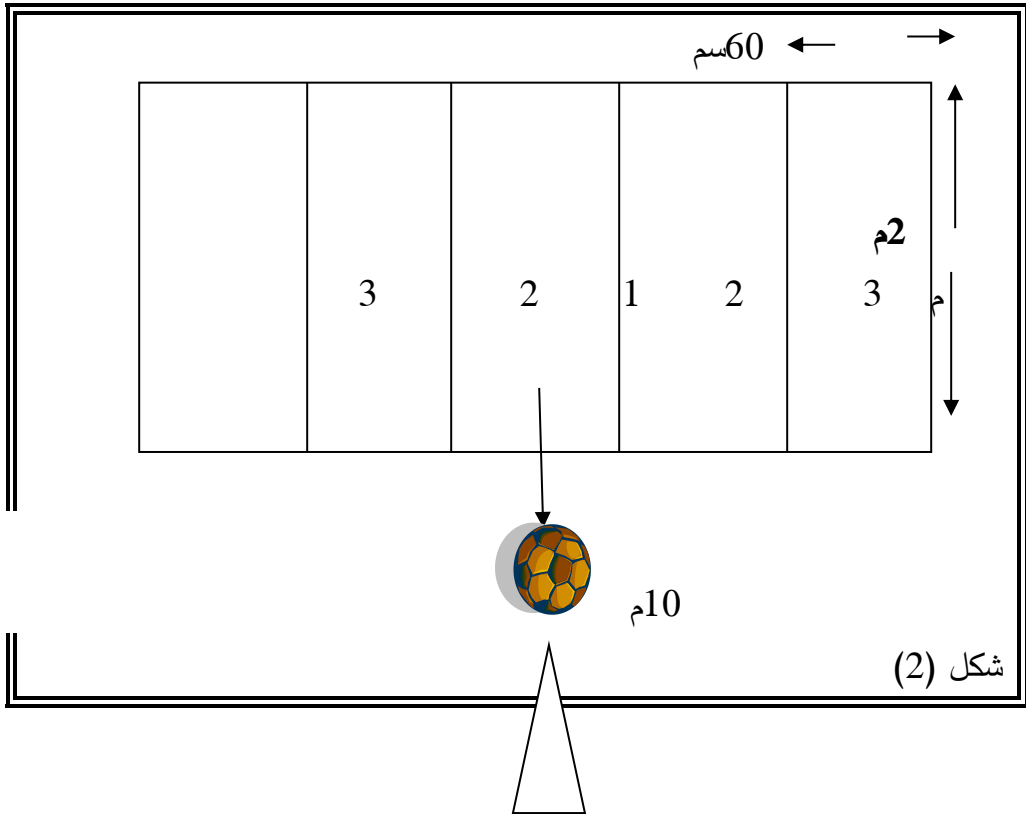


2. اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م). (كامل، 2007) ص83

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10م).
الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على (5) أقسام وصافرة وشاخص واستمارة تسجيل.
طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند إعطاء الإشارة يقوم بالتهديف.

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع كما في الشكل (2).



يوضح اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من عن بعد (10)م التجربة الإستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأحد الموافق 2022 /11/13 على عينة عشوائية من مجتمع البحث مكونة من (5) طلاب من مدرسة (م. صفوة الدين)، وذلك لغرض التعرف على:

- طريقة الدرس المقترح وصلاحيته تطبيقه وفهمه من قبل الطلاب.
- تنظيم الألعاب المصغرة الجانبية المناسبة مع مهارتيّ البحث، وقدرة الطلاب على فهمها.
- تنظيم تطبيق تسلسل الدرس المقترح والوقت الذي تستغرقه التمرينات والإضافات الجديدة.

- قُدرة العينة على تنفيذ أقسام الدرس الجديدة المقترحة من قبل الباحث.
- الاختبارات ومدى وضوح التعليمات الخاصة بها.
- عدد المحاولات المناسبة والذي يتفق مع هدف كل اختبار.
- طريقة تسجيل الدرجة للاختبار.

الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث في يوم (الثلاثاء) المصادف (15/11/2022) في الساعة (العاشرة) صباحاً في متوسطة صفوة الدين، وذلك لمعرفة المستوى الحقيقي للطلاب قبل البدء بتطبيق الدرس المقترح الجديد، لغرض بناء مفردات منهج الدرس المقترح التعليمي بشكل يلئم الفئة العمرية، وحاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث (المكان، والوقت، والأدوات المستخدمة، وطريقة تنفيذ فريق العمل المساعد) من أجل العمل على توفيرها في الاختبارات البعديّة.

التجربة الرئيسيّة:

قام الباحث بإعداد درس مقترح للتربية الرياضية (أسما ومحتوى) (ملحق 2و3)، يكون فيه استثمار أفضل للوقت السلبي والضائع في الدرس الاعتيادي، مع تقديم أفضل فائدة علمية ونفسية وبدنية للطلبة، فضلا عن استثمار الهرمونات المسؤولة عن السعادة، التي يجب استهدافها، ومن ثم توظيفها من خلال الألعاب الجانبية المصغرة لتوجيهها نحو النشاط الرياضي، لتحقيق فائدة مستديمة ومستمرة لعقل الطالب وبدنه، فضلا عن تقديم مادة علمية نظرية بسيطة معدة من قبل الباحث^(*)، تصب في مصلحة تطوير المهارات والألعاب المستهدفة، ومعرفة تأثير الدرس المقترح في تعلم وتطوير بعض المهارات الأساسية لبعض الألعاب للألعاب للدراسة المتوسطة (كرة القدم)، مستندا في كل ذلك إلى المصادر العلمية، فضلا عن الاستفادة من التدريس في السنوات السابقة، والتجربة الاستطلاعية، ولمدة ثمان أسابيع. وعمد الباحث إلى استخدام أدوات بسيطة تكون متوفرة في كل المدارس حتى يكون الدرس سهل التنفيذ، وبدون تعقيد، مع كل الفائدة التي حققها.

* (ملحق 1).

الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تطبيق الدرس المقترح في يوم (الثلاثاء) المصادف (2023/1/17) على ملعب متوسطة صفوة الدين، وحرص الباحث على أن تكون ظروف الاختبار البعدي مشابهة لظروف الاختبار القبلي.

الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية وعن طريق الاعتماد على الحقيبة الإحصائية الـ (SPSS).

عرض النتائج ومناقشتها:

قام الباحث بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث، من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول تبين إجراء العمليات الإحصائية اللازمة لها.

عرض النتائج، ومناقشتها:

المعالجات الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط	الانحراف المعياري للفروق	قيمة المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع					
1. المناولة بكرة القدم	1.70	1.15	7.30	1.25	5.60	0.60	9.33	0.00	معنوي
2. التهديد بكرة القدم	1.50	1.26	7.80	.91	6.30	0.47	13.33	0.00	معنوي

عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية، ومناقشتها:

الجدول (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9.

مناقشة النتائج:

يتضح لنا من الجدول (1) أن هناك تطوراً ذا دلالة معنوية للمهارات المبحوثة بكرة القدم، وللمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحث ذلك التحسن في التعلم إلى استخدام التمرينات المهارية بمساعدة الألعاب الجانبية المصغرة، قد تم بصورة متسلسلة، من جهة صعوبة التمرينات المهارية، إذ تم التدرج في تصعيب التمرينات واستخدام الألعاب الجانبية المصغرة من حيث إنجاز مهامها وعدد افرادها، والتي تتناسب مع مستوى أفراد العينة المبحوثة.

وقد تم الاعتماد على مبادئ التعلم الحركي وعلم التدريب وطرائق التدريس في إعداد الطريقة المقترحة للدرس، والتي أدت إلى تطور المستوى، وهذا ما حصل للطلبة من تكيف مع أقسام الدرس المقترحة (العبة كرة القدم).

إن الألعاب الجانبية المصغرة التي يكون فيها استثمار أفضل للوقت السلبي والمهدر في الدرس الاعتيادي، مع تقليل وقت الایعازات الطويلة كأساس يركز عليه الدرس المقترح، كانت له فائدة نفسية وبدنية للطلبة، فضلاً عن محاولة استهداف الهرمونات المسؤولة عن السعادة ومن ثم توظيفها من خلال التمرينات الرياضية لتوجيهها نحو النشاط الرياضي حقق الفائدة المرجوة من قبل الباحث، لأن الباحث وضع في كل لعبة صغيرة عدة أهداف صغيرة وبسيطة تخدم أهداف الدرس والبحث، وكلما تحقق هدف منها زاد إفراز تلك الهرمونات (j.p.mishra, 2022)، وانعكس ذلك إيجابياً على شعور الطلبة بالسعادة والفرح والشغف بالدرس. كما ان المعرفة بدرس الرياضة باستخدام الألعاب الجانبية المصغرة ساعدت الباحث بشكل كبير في اختصار الزمن، وزيادة فاعلية التعلم للمجموعة التجريبية، والتي غيّرت رؤية الطلبة للدرس وأهميته الحقيقية، وديمومة فائدته في حياة الطالب، وهذا هو تأثير التعليم الحقيقي للدرس.

إذ أن طريقة الدرس المقترحة الجديدة، والتي كانت بمثابة تغيير للدرس، وجعله أكثر فاعلية ونجاح وحيوية، إذ كانت الطريقة المقترحة للدرس بشكل ممتع، وغير تقليدي، ومليء

باللعب والتعلم. إذ يرى الباحث: أن أحد الأمور المهمة في أثناء التمرينات على المهارات المختلفة هو محاولة استثمار وتفعيل الهرمونات المسؤولة عن السعادة عن طريق الألعاب المصغرة الجانبية، لكي يواصل الطلبة استمرارهم باللعب، الأمر الذي يجعل اللاعب أو الطالب يعد التعلم والتدريب خبرة ممتعة وسعيدة، ويجعله يعود دائما للدرس بنفس القوة، وبالتالي إنجاح درس التربية الرياضية بشكل علمي وممتع ومفيد ومستمر.

الجدول (2)

المعالجات الإحصائية	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي		فرق الأوساط الف	الانحراف المعياري للفروق ف هـ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة sig	دلالة الفروق	المتغيرات
		ع	س						
1. المناولة بكرة القدم	1.20	.780	1.80	1.22	0.60	1.00	0.34	غير معنوي	
2. التهديف بكرة القدم	1.10	.990	2.00	1.05	0.90	2.21	0.06	غير معنوي	

عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة، ومناقشتها:

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وفرق الأوساط والانحراف المعياري للفروق، وقيمة (t) المحسوبة، والمعنوية الحقيقية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة. تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 9.

مناقشة النتائج:

أظهرت نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة في جدول (2)، أن هناك عدم تطور كما حصل في المجموعة التجريبية، ويرأي الباحث أن هذا بسبب عدم التغيير في طريقة الدرس التقليدية التي استمرت المجموعة الضابطة في ممارستها في الدروس الاعتيادية في فترة البحث، فضلا عن حفظها من قبل الطلبة مما يسبب زيادة الملل والرتابة، ويقلل الفائدة والمتعة والترفيه، أن تكرار نفس طريقة الدرس سيقلل في اللاعب روح التحدي، كما أنه لن يرَ في إنجاز الدرس أو تعلم المهارات المطلوبة إنجازًا على الإطلاق، بسبب عدم وجود ألعاب مصغرة جانبية تحفزه على التحدي والمنافسة واللعب، وهذا بدوره ينعكس على إفرار واحد من أهم الهرمونات (الدوبامين) التي تستهدفها طريقة الدرس المقترحة الجديدة المقدمة من قبل الباحث، وبالتالي ينعكس ذلك على نتيجة تعلم وتطوير المهارات خلال درس التربية الرياضية.

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:

الجدول (3) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحسوبة، والمعنوية الحقيقية للاختبارات البعدية، للمجموعتين (التجريبية، والضابطة).

المعالجات الإحصائية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة Sig	دلالة الفروق
	س	ع	س	ع			
1. المناولة بكرة القدم	7.60	1.26	1.80	1.22	10.39	0.00	معنوي
2. التهديف بكرة القدم	7.30	1.25	2.00	1.05	10.24	0.00	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 18.

مناقشة النتائج:

إن الجدول (3) يبين أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية، للمجموعتين الضابطة، والتجريبية، في اختبارات البحث، ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحث ذلك إلى:

إن تنمية وتطوير المهارات المبحوثة التي جاءت نتيجة استخدام تمارين تعليمية مهارية عن طريق الألعاب المصغرة الجانبية، والتي بنفس الوقت تستهدف بعض الهرمونات التي تساعدنا على الاداء الرياضي وبالتالي التعلم، وإنجاح درس التربية الرياضية في المدارس، والتي أدت إلى فاعلية التعلم والأداء المهاري للاعبين، والتي وضعت بشكل علمي ومنظم عن طريق درس جديد مقترح من قبل الباحث، مع التغذية الراجعة، واللغة الإيجابية في تصحيح الأخطاء في التكرارات، كما أن الألعاب المصغرة الجانبية تساعد المدرس على استثمار كل دقائق الدرس، لأنه يقلل من فترة الإيعازات التقليدية الطويلة التي تترك الطالب في كثير من الأحيان، فضلاً عن أنها تساعد اللاعب أو الطالب على إتخاذ القرارات، والتصرف السريع المناسب في الوقت المناسب، وهذا له أهمية كبيرة في اثناء الدرس والتعلم واللعب، فضلاً عن أن الألعاب المصغرة الجانبية تضع الطلبة في اثناء التمارين في مواقف مقارنة لمواقف اللعب، مع مشاركة أكبر للطلبة، وعدد لمسات أكثر، فضلاً عن التعرض لمزيد من الحالات الدفاعية والهجومية في لعبة (كرة القدم)، وهذا أدى إلى تطور اللاعبين في توافق وتناسق حركاتهم مع الكرة، بسبب تعزيز البرامج الحركية وحفظها في الدماغ، مع شعور الطالب بالأهمية والجدارة في أثناء الدروس .

ويرى الباحث: إن استخدام ألعاب جانبية مصغرة أو ألعاب تمهيدية تتضمن أهداف بسيطة في كل أقسام الدرس، وهو من ضمن الدرس المقترح، يساعد المجموعة التجريبية على زيادة التعلم، ومستوى الاحتفاظ بالمهارات، وتحقيق مهام وإنجازات أكبر، مع تحقيق هدف اللعب للطلبة، بالتالي تحقيق فائدة بدنية ونفسية وترفيهية للطلبة.

وهذا التطور يعزوه الباحث إلى مدى فاعلية الدرس المقترح في مهارات البحث، ومبدأ التأكيد على الألعاب الجانبية المصغرة، وتقسيم القسم الرئيس (*) إلى ثلاث أجزاء، هذا ساعد الباحث كثيرا في عملية استثمار الوقت، وفهم الطلبة للدرس، واكتشاف أخطائهم بأنفسهم، والتفاعل معها بشكل إيجابي وبالتالي تصحيحها إذ: "ان الوصول باللاعب الى تحقيق مستوى جيد في المباراة لابد من التركيز على الاختيار الجيد للتمرينات الهادفة ووضع اللاعب في ظروف تدريبية خاصة قريبة من ظروف المباراة" (حماد، 1999).

إن تقديم الباحث للمعلومات النظرية للطلبة في دروس التربية الرياضية كان له أثرها الواضح في إدراك الطلبة لأهمية الدرس، وأهمية الرياضة في حياته، فضلا عن زيادة وعي وثقافة الطالب في إنعكاس ممارسة الرياضة على عقله وجسمه بشكل إيجابي، وجعل دوره محوريا وإيجابيا، وليس متلقيا فقط كما في الدروس التقليدية.

كما قام الباحث باستهداف بعض الهرمونات المهمة المسؤولة عن السعادة (*) والتي تسيرنا في كل حياتنا العامة، فضلا عن حياتنا الرياضية والأداء الرياضي بشكل خاص، وتحديدًا هما هرمونات (mishra, 2022): (الدوبامين)، و(هرمون الأوكسيتوسين) عن طريق التمرينات الرياضية في الألعاب الجانبية المصغرة، لزيادة فاعلية وأهمية وانتاجية الدرس المقترح، وذلك لجعل درس التربية الرياضية أكثر علمية ورصانة وفائدة، لأن الباحث وضع في كل لعبة صغيرة جانبية داخل أقسام الدرس عدة أهداف صغيرة وبسيطة تخدم أهداف الدرس والبحث، وكلما تحقق هدف منها من قبل الطلبة، زاد ذلك من إفراز تلك الهرمونات، وبالتالي انعكس إيجابيا على شعور الطلبة بالسعادة والفرح والشغف بالعودة للدرس، في كل مرة طيلة مدة البحث.

هذا يعني إذا كان درس التربية الرياضية يحتوي على العديد من المهام البسيطة التي تُحجز من قبل الطلبة (ملحق 2 و3)، مثل تسجيل الأهداف، والمراوغات الناجحة، أو التصدياات بشكل منظم، بتخطيط مسبق من قبل المدرس، كل هذا سيجعل (الدوبامين) يُفرز بكثرة لدى اللاعبين ثم يشعرون بالسعادة، وبالتالي تعلم أفضل، وسعادة وترفيه أكثر، ونجاح الدرس.

* (ملحق 4 و2)

* (ملحق 1).

ولذلك كانت النتائج منطقية لصالح المجموعة التجريبية.

الاستنتاجات والتوصيات.

الاستنتاجات:

1. حققت الطريقة المقترحة لدرس التربية الرياضية التي طبقتها المجموعة التجريبية تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات المبحوثة في كرة القدم.

2. هناك افضلية في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية في اختباري مهارتي البحث.

التوصيات:

1. استخدام الطريقة المقترحة لدرس (التربية الرياضية) في المدارس.

2. ضرورة إدخال كل ما هو علمي وجديد في العلوم النظرية لدرس التربية الرياضية لمساعدة الطلبة في المعرفة والتعلم.

3. تغيير أسم الدرس لـ (الرياضة وعلومها) وذلك لتفعيل دور العلوم النظرية والعلمية التي ترتقي بدور الدرس والطلبة.

4. تطبيق متغيرات الدرس المقترح على عينات أخرى وبما يتناسب مع أعمارهم.

المصادر العربية والاجنبية:

• فان دالين. (1985). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل وآخرون. القاهرة.: مكتبة الانجلو المصرية.

• مفتي إبراهيم حماد، بناء فريق كرة قدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.

• وسام شامل كامل، اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2007 .

• علي سلمان عبد الطرفي: الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية بدنية - حركية - مهارية ، بغداد، مكتب النور للطباعة والنشر والتوزيع، 2013.

- رعد حسين حمزة، تأثير تمرينات اللعب بشروط في تطوير مهارتي المناولة و ضرب الكرة بالرأس للاعبين الشباب بكرة القدم بأعمار (17-18) سنة، مجلة التربية الرياضية، مجلد 28، العدد 2، 2016.
- mishra, d. j. (2022). a study of human happiness, health, hormones, brain and body related to green-psycho-chemistry.

ملحق (1)

لماذا نمارس الرياضة؟

وجهت هذا السؤال لأغلب طلبة المدرسة وعلى مدار ثلاث سنوات، بعض الطلبة أجاب: أنه يلعب من أجل مساعدة زملائه، والبعض الآخر من أجل الفوز، وبعضهم أجاب أنه لا يعلم، ثم كان هنالك طالبا يركض كثيرا أجاب: "شيء ما في داخله يدفعه لهذا الشيء"، في الواقع، جميع الإجابات تحتل الصحة، خصوصًا إجابة اللاعب الأخيرة، إلا أنَّ الدوافع التي تجعلنا نمارس الرياضة دومًا هي احتياجنا لهورمونات السعادة الأربع، وهي: "الدوبامين، السيروتونين، الأوكسيتوسين، الإندروفين" وهذا ما حرصت عليه في البحث، في أن اجعله متوفرًا لجميع الطلبة في الدرس، لكي يشعروا بقيمة المتعة والسعادة، ولكي يواصلوا استمرارهم بالتعلم واللعب، وهنا سأشرح اثنين من هذه الهورمونات، وكيفية توظيفها في الدرس المقترح من قبل الباحث، عن طريق التمرينات الرياضية أو الالعاب المصغرة الجانبية:

1. الدوبامين:

يقوم جسمنا بإفراز هذه المادة عندما نحقق جائزة معينة، كأن يكون إنجاز مهمة ما، أو تنفيذ طلب ما من شخص ذو قيمة عليا، أو إحراز نجاح، مما يجعلنا نشعر بالسعادة، إن هذا "الدوبامين" هو نفسه من يجعلك تشعر بالسعادة عند حصولك على عدد كبير من الإعجابات على مواقع التواصل الاجتماعي مثلاً. أما في اختصاصنا، فمثلاً في كرة القدم، اللاعب يشعر بالسعادة "أي أنَّ (الدوبامين) يُفرز" عندما يسجل هدفاً، يقوم بمراوغة جيدة، أو مثلاً حارس المرمى يقوم بإنقاذ هدف، يتصدى لركلة جزاء. هذا يعني إذا كان درس التربية الرياضية يحتوي على العديد من الأهداف والمراوغات الناجحة والتصديات بشكل منظم ومخطط له من قبل المدرس، هذا ما سيجعل الدوبامين يُفرز بكثرة لدى اللاعبين ثم يشعرون بالسعادة، وبالتالي تعلم أفضل، ونجاح الدرس، إن هذا الهورمون هو حافز مهم وكبير للاعبين والطلبة في درس التربية الرياضية، يجعلهم يشاركون بقوة في الدرس

دائماً، ويمكن توظيفه داخل الدرس من خلال التعليقات الإيجابية مع اللاعبين، كما يمكن توظيفه من خلال الألعاب المصغرة الجانبية والمباريات المصغرة بأهداف وتعليمات محددة.

الهورمون الثاني والذي يعد واحد من أهم الهرمونات والذي يُدعى " الأوكسيتوسين "
2. الأوكسيتوسين:

يساعد بشكل عام هذا الهرمون على تحسين مزاجنا العام، الرضا الذاتي، الثقة، الألفة، التأمل، السعادة والاستمتاع، بشكل عام هو الرضا بما عندنا، القناعة وعدم شعور الطالب بنقص ما، وبالتالي التأثير على زيادة ثقته بنفسه في أثناء الدروس، وهذا ما واجهني فعليا مع بعض الطلبة، وتمت معالجة هذا الامر عن طريق التمرينات، والألعاب المصغرة الجانبية. فمثلا بإمكان المدرس العمل مع طلبته على تحقيق إنجازات قليلة قابلة للتحقق وفي وقت قصير، كما استخدام اللغة الإيجابية ليس فقط مع من حققوا الإنجاز، بل مع الذي طمحوا إليه، ومن كانت له نية في ذلك، التحدي بحد ذاته يخلق هذا الجو العام لدى الطلبة، كما إن توافر هذا الشيء سيخلق نضوج لدى الطالب والاحساس بقيمته ومكانته.

ملحق (2) هيكل درس التربية الرياضية المقترح (درس علوم الرياضة)				
القسم الابتدائي:	القسم الرئيس:			القسم الختامي:
الاحماء : _ يكون الاحماء من الحركة بدون إيعازات طويلة. يجب أن يحتوي على: _ ألعاب تمهيدية أو مهارات حركية أو تمرينات توافق عصبي عضلي، بشدة قليلة.	الجزء العملي الكلي: _ تطبيق ما تدربوا عليه في الجزء الاول والجزء الثاني من القسم الرئيس عن طريق ألعاب مصغرة جانبية، أو مباريات مصغرة بحسب هدف الدرس وطريقة المدرس. _ اعطاء الطلبة الحرية في التعبير عن أنفسهم، دون الافراط في التدخل من قبل المدرس هنا.	الجزء النظري والتعليمي وتصحيح الأخطاء : _ تدخل المدرس هنا هام وضروري، كالاتي: _ شرح هدف الدرس. _ عرض المهارة وادائها بشكل مثالي من قبل المدرس. _ تكرار وتصحيح الأخطاء . _ التشجيع والتحفيز.	الجزء العملي الكلي: _ ألعاب مصغرة جانبية محددة مسبقا من قبل المدرس لتخدم هدف وموضوع الدرس. _ أكتشاف هدف الدرس مع ارشادات بسيطة من قبل المدرس حول موضوع الدرس.	يجب أن يتحقق في هذا القسم لاستشفاء المتمثل بانخفاض الشدة . _ ممكن ربط هذا القسم بآخر جزء من القسم الرئيس، لكن بشدة أقل، كي يكون التمرين متسلسل وأكثر سلاسة، واستثمارا أكبر للوقت. _ ممكن أن يخرج المدرس هنا بخلاصة عامة للدرس.

ملحق (3)

عرض نموذج للدرس المقترح من قبل الباحث، مع شرح الألعاب الجانبية المصغرة بجانب هيكلية الدرس، الجدير بالذكر أن الصعوبة تزداد طيلة فترة التجربة الرئيسة. ترتكز فكرة الدرس المقترح على الألعاب الجانبية المصغرة كأساس في التعليم للمهارات، ويكون دور المدرس توجيهي وتصحيح للأخطاء، ويترك المجال للطالب في اللعب والتعلم والتعرض للمزيد من الحالات الدفاعية

والهجومية، وحل المشكلات، واتخاذ القرارات، التي يركز عليها الدرس المقترح من قبل الباحث، مع الإشارة الى التأكيد في زيادة صعوبة الالعب الجانبية المصغرة ومتطلباتها مع مرور الدروس خلال التجربة الرئيسة.

والدروس كالتالي:

شرح الألعاب المصغرة الموجودة في الدرس المقترح أعلاه (المناولة في كرة القدم).

1- لعبة الكرة المتنقلة: الصف 30 لاعبا، موزعين على دوائر من 6-10 لاعب، المكان: ملعب او صالة، مع كرة لكل مجموعة، الوصف: داخل كل مجموعة يمرر اللاعب الكرة الى زميله وهكذا، إلى أن يذكر المدرس كلمة قف، فيخرج اللاعب الذي معه الكرة، ويستمر اللعب الى آخر لاعب وهو الفائز .

2- لعبة الملعب الخالي: من 3-5 لاعب او طالب بحسب عدد الطلبة او اللاعبين، موزعين على مربعين بأبعاد 6*6م بالتساوي (يحددها المدرب بحسب المكان)، كرة لكل لاعب في الفريق، تبدأ اللعبة بمحاولة لعب الكرة عن طريق المناولة بالرجل الى الفريق المنافس داخل ملعبه لزمن معين، وعند انتهاء هذا الزمن يفوز الفريق الذي في ملعبه أقل عدد من الكرات.

3- لعبة الكرة والشاخص: اللاعبون : خمسة لاعبين او أكثر، الأدوات : كرة و4 شاخص، شريط للتحديد، عدد اللاعبين دائما اكثر بواحد من الشواخص، تثبت الشواخص في الملعب ، بين شاخص وآخر من (3-4 م)، يرسم حول كل شاخص دائرة قطرها 1.5 طريقة اللعب : يقف كل لاعب في دائرة فيها شاخص، اللاعب الزائد مع الكرة يحاول هذا اللاعب ضرب الكرة لأسقاط الشاخص في أي دائرة ، اللاعب الموجود في داخل الدائرة يحاول حماية الشاخص من السقوط بقدر المستطاع ، شرط أن يكون على الاقل قدم واحد داخل الدائرة في جميع الأوقات، الفائز هو الذي يحاول أن يصيب أكبر عدد من الشواخص بالمناولة.

4- لعبة الروندو (Rondo): من 6-10 لاعب على شكل دائرة، لكل مجموعة كرة، ولاعب يقف في المنتصف، تبدأ اللعبة بمناولة الكرة من لاعب الى آخر دون السماح للاعب الذي في المنتصف بقطعها، واللاعب الذي تقطع منه الكرة أو يخطئ في التمرير للزميل، يدخل هو لمنتصف الدائرة محاولا قطع الكرة، تنتهي اللعبة بزمن معين، أو بعدد تمريرات معين، مع زيادة الصعوبة: إضافة كرة ثانية، أو إضافة لاعب ثاني في منتصف الدائرة.

