

أطروحة دكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

تخصص نشاط رياضي تربوي بعنوان:

أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي

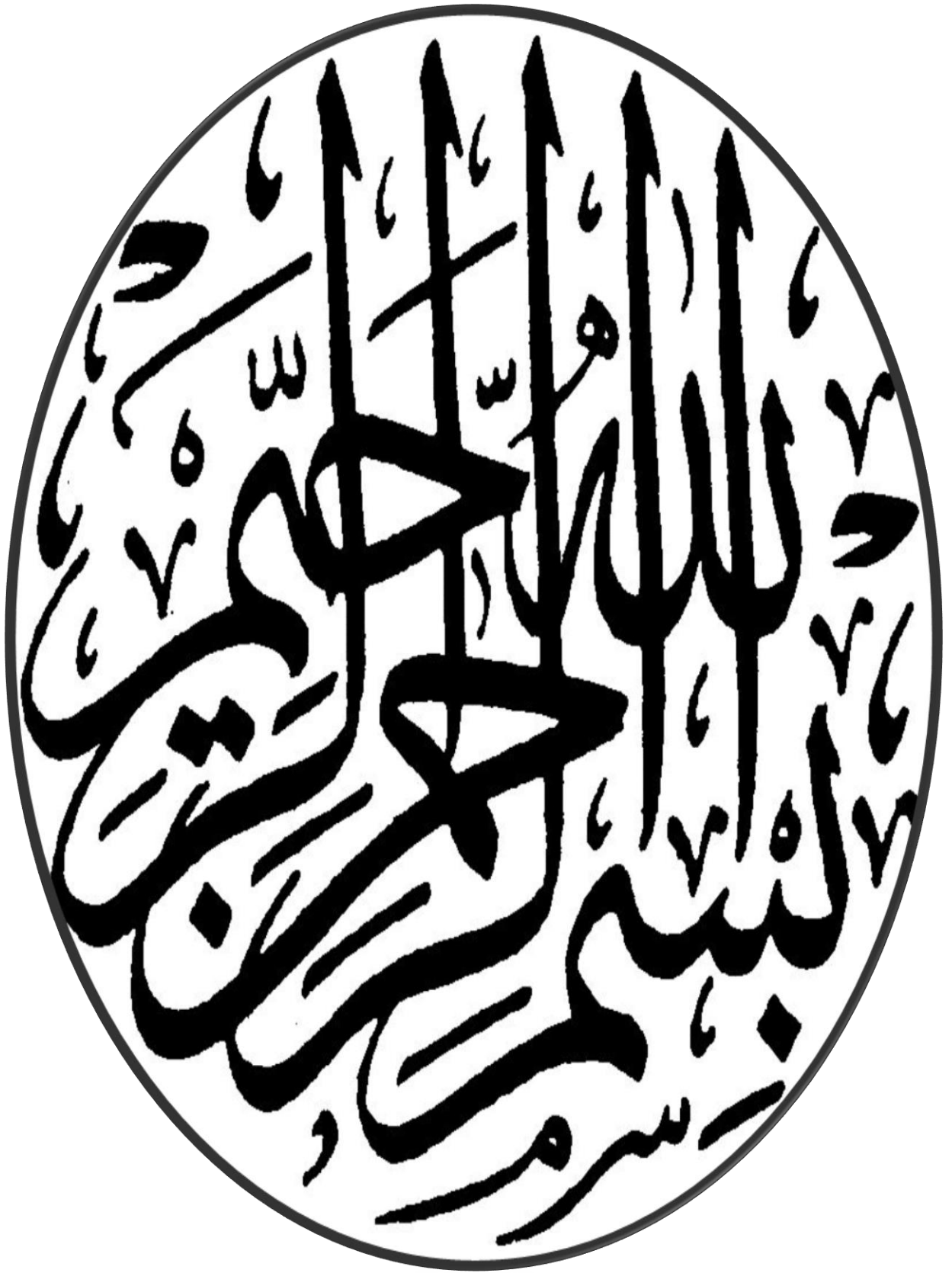
على تعلم التصويب في كرة السلة.

دراسة ميدانية لتلاميذ بعض متوسطات ولاية أم البواقي (12- 14) سنة

من إعداد الطالب: كواسح نذير

رئيسا	جامعة محمد بوضياف - المسيلة-	أستاذ التعليم العالي	الطاهر بريكي
مشرفا ومقررا	جامعة محمد بوضياف - المسيلة-	أستاذ محاضر " أ "	أحمد بن رجم
عضوا مناقشا	جامعة زين عاشور -الجلفة -	أستاذ التعليم العالي	لمبارك معيزة
عضوا مناقشا	جامعة العربي بن مهدي -أم البواقي-	أستاذ محاضر " أ "	قلاقي يزيد
عضوا مناقشا	جامعة محمد بوضياف - المسيلة	أستاذ محاضر " أ "	سعودي جريدي
عضوا مناقشا	جامعة عمار ثليجي-الأغواط-	أستاذ محاضر " أ "	جمال حمادي

السنة الجامعية: 2019/2018



شكرنا

أشكر الله العلي العظيم على توفيقه لي لإتمام هذا العمل المتواضع.

كما أتقدم بالشكر الجزيل للأستاذ المشرف بن رجب أحمد الذي كان سنداً وعموداً لنا في جميع مراحل هذه الدراسة دون أن أنسى الأستاذ المرحوم "بوطبة مراد" الذي مهدنا إلى الطريق، كما أشكر جميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة أم البواقي على ما قدموه من نصائح وتوجيهات.

كما أشكر مديري المؤسسات التعليمية لمتوسطات صولة غوار وعزري، بعطوش ومرابط عباس وجميع التلاميذ وكذلك أعضاء فريق العمل الأستاذ معنصر هشام والشكر الكبير للدكتور هبيل السعيد والأستاذ الدكتور بهير حسام.

تعبئة خاصة للمخرجين قسمية سمير وعشي مسعود

الطالب كواسح نذير

إِهْدَاء

أهدي هذا العمل المتواضع إلى : روح أبي رحمه الله الذي
علمني معنى التضحية والتحديات...

..... أحبك أبي.....

إلى منبع الحنان أمي أدامك الله تاجا فوق رؤوسنا.....
إلى الزوجة العزيزة التي كانت سنداً لي في السراء والضراء.
إلى من كانت بصماتهما في جميع دراستي أبنائي الأعزاء
ياسر وأنيس.

إلى كل إخوتي وكل من عرفني بصدق وإخلاص



قائمة

المحتويات

الصفحة	قائمة المحتويات
أ	الآية القرآنية
ب	إهداء
ج	شكر وعرهان
د	قائمة المحتويات
هـ	قائمة الجداول
و	قائمة الأشكال
ز	قائمة الملاحق
1	مقدمة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشابهة
6	تمهيد
6	أولاً: الخلفية النظرية
6	1- الأفكار التربوية لبعض المربين المختصين في الصفات النفس حركية
6	1-1 أفكار هارو
8	1- 2 أفكار "هارو" في القدرات الحركية
9	1-3 أفكار باولو في التوازن
10	1-4 أفكار لارسون ويوكوم في التوافق الحركي
10	1-5 أفكار ماتيووز
11	2- النظريات المفسرة لعمليات التعلم الحركي
11	2- 1 النظريات القديمة
11	2-1-1 نظرية تورنديك
11	2-1-2 نظرية الإشتراط الكلاسيكي لبافلوف
12	2-1-3 النظرية الجشطاليتية
12	2-2 النظريات الحديثة
12	2-2-1 نظرية الدائرة المغلقة
12	2-2-2 نظرية الدائرة المفتوحة

13	3-2-2 نظرية السيبرنتك
13	4-2-2 نظرية المسارات الحركية لماينل
14	ثانيا: الدراسات السابقة والمشاهدة
14	1- الدراسات المتعلقة بالتوازن
16	2- الدراسات المتعلقة بالتوافق
19	3- الدراسات المتعلقة بالتصويب فيكرة السلة
22	التعليق على الدراسات السابقة والمشاهدة
24	خلاصة
الفصل الثاني: الإطار العام للبحث	
26	تمهيد
26	أولا: الكلمات الدالة في الدراسة
26	1- البرنامج التعليمي
27	2- التوازن
36	3- التوافق الحركي
40	4- تعريف التعلم الحركي
42	5- التصويب في كرة السلة
47	6- تعريف مرحلة الطور المتوسط
50	ثانيا-الإشكالية
53	1- التساؤل العام
53	2- أهمية الدراسة
54	3- أهداف الدراسة
54	4- أسباب اختيار الموضوع
55	5- فرضيات الدراسة
55	7- حدود الدراسة
56	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للبحث	

59	تمهيد
59	1-الدراسة الاستطلاعية
60	2-الأسس العلمية للإختبار
60	2-1-ثباتالاختبار
61	2-2-صدقاالاختبار
61	2-3-موضوعية الإختبار
62	3-الضبطالإجرائيلمتغيرالاتدراسة
62	4-الدراسة الأساسية
62	4-1 منهجية الدراسة
63	4-2مجتمعالدراسة:
63	4-3- عينة الدراسة
64	4-4- خصائصالعينة
64	4-5 تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة
66	4-6 تجانس عينة البحث
66	5- البرنامج التعليمي
67	1-التخطيط للبرنامج
67	2- التنفيذ
67	2-1-تصميم البرنامج
68	2-2-1أسس ومعايير بناء الوحدات التعليمية
68	2-2-2 خطوات إعداد الوحدات التعليمية
69	2-2- تنفيذ البرنامج
69	3- التقييم
69	4-الوسائل المستخدمة في تطبيق البرامج
69	5- الاختبارات المستعملة في البحث
73	6-الوسائل الإحصائية المستعملة
73	خلاصة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
75	1- عرض وتحليل النتائج
75	2- مناقشة نتائج الدراسة
95	1-2 مناقشة الفرضية الأولى
101	2-2 مناقشة الفرضية الثانية
104	3-2 مناقشة الفرضية الثالثة
107	4-2 مناقشة الفرضية الرابعة
111	خلاصة عامة
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
113	1- استنتاجات عامة
113	2- اقتراحات
114	3- آفاق مستقبلية
115	4- قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في البحث
	5- الملاحق
	6- الملخص

قائمة الجداول		
الصفحة	العنوان	الرقم
61	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بقيمة معامل الارتباط والأسس العلمية للاختبارين الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاسـ تطلاعية	01
63	يمثل مجتمع الدراسة	02
65	يمثل تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية	03
66	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت.	04
75	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت.	05
76	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة	06

	الضابطة في اختبار التوازن الحركي	
77	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة	07
78	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني	08
79	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب السلمي	09
80	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب من القفز	10
81	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت	11
82	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي	12
83	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة	13
84	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني	14
85	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب السلمي	15
86	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من القفز	16
87	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار التوازن الثابت	17
88	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية في اختبار التوازن الحركي	18
89	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق الحركي الدوائر مرقمة	19
90	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق الحركي الجري على شكل الثماني	20
91	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب السلمي	21
92	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة	22

	والتجريبية في اختبار التصويب من القفز	
93	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات مع متغير الجنس	23
94	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات مع متغير الجنس	24

قائمة الأشكال		
الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل إختبار الشكل الثماني	71
02	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة فياختبار التوازن الثابت	75
03	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار توازن حركي.	76
04	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة.	77
05	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني	78
06	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب السلمي	79
07	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب من القفز	80
08	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت	81
09	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار توازن حركي	82
10	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة	83
11	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني	84
12	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب السلمي	85

86	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من القفز	13
87	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين بين المجموعات في اختبار التوازن الثابت	14
88	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين بين المجموعات في اختبار التوازن الحركي	15
89	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين بين المجموعات في اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة	16
90	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين بين المجموعات في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني	17
91	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين بين المجموعات في اختبار التصويب السلمي	18
92	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعديين بين المجموعات في اختبار التصويب من القفز	19

قائمة الملاحق	
المحتوى	رقم الملحق
الوثائق الإدارية	01
البرنامج التعليمي المقترح	02
الأساتذة الخبراء	03
مخرجات برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية	04



مقدمة

لقد شهد تحياة الإنسان تطورا ملحوظا في شتى المجالات، وجاء هذا التطور من خلال التطور البحث العلمي المستمر والدراسات المختلفة في شتى المجالات، وفقاً لاسس علمية ومنهجية معتمدة ومعدة لذلك من طرف مختصين، كل هذا لأنشطة موجهة لتربية المتعلم في وسط مدرسي بالأغراض المختلفة، ويقوم بها مختصين مبرين في مجال الاختصاص.

كما أن هفيا العصر الحديث اعتمد الباحثون على الطرق والمناهج التعليمية والتدريبية مستندين إلى الجملة من العلوم الحديثة التي نافع لتعلم صائص المتعلم في جوانبها البيولوجية والكيميائية والفسولوجية ذات العلاقة المباشرة بالصفات البدنية والفسية والحركية. (حماد، 1997، ص 31).

كما تعد عملية التدريس العمود الفقري للتقدم، باعتبارها عملية شاملة تواكب عملية التطور في جوانب التعلم المختلفة، المعرفية، والوجدانية والفس حركية، والتي يتم من خلالها التفاعل بين المعلم والمتعلم والمادة التعليمية ووجب مسالرة التطور في البرامج المختلفة واستعمال العمليات التعليمية بتطوير المناهج وطرقها. (عثمان، عثمان، ص 17).

وتتمثل التربية البدنية والرياضية المادة الأساسية التي تتحقق منها أهداف المناهج التربوية لما لها من أبعاد مختلفة، ولاحتوائها على أنشطة رياضية متنوعة التي تتسع لتحقيق التوازن الكليل لشخصية التلميذ وشتى الأبعاد ليكون نفاً النهائية فرد صافياً لمجتمع. (بسطويسي، 1992، ص 45).

ويعتبر نشاط كرة السلة من الأنشطة الهامة والمحبة عند المتعلمين، سواء في تعلم مهاراتها وممارستها وهي كأي لعبة من الألعاب مبادئها وأسسها العلمية للممارسة، وخاصة فيما يخص تعلم المهارات الأساسية لها بشكل جيد وسليم وذلك أصبح من الضروري بالاهتمام بالتعلم القائم على استخدام الأساليب التربوية الحديثة، والتقنيات الجديدة التي تتماشى مع الخصائص العمرية للمتعلمين وفوقهما الفردية، ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية هو الأدر بجانوب السلية والمشاكل التعليمية الناتجة خلال تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة. (زيدان، 2008، ص 18).

ونظراً للأساليب الجديدة المعتمدة في المناهج التعليمية وتركيزها على جانوب المهارية والحركية للتلميذ، في وقتها بتعلم المهارات الأساسية لنشاط كرة السلة في المراحل الأولى ولمنتعلمي الأطفال والتلاميذ رغماً لأهمية الكبيرة للتعلم النفس حركي في هذه المرحلة، وأصبحت مكتسبات التلميذ في المراحل الأولى قديمة ضعيفة، وأصبح من الصعب على المربي إتقان جميع مهارات التعلم للمتعلم.

ولاحتواء مهارات كرة السلة على حركات الجري والرمي، إذ ينبغي أن يكون بمقدور اللاعب سرعة تقدير المواقف وإدراكها وشدة التركيز والانتباه للإستجابة الصحيحة. (خميس، 2007، ص 5).

وتعتبر مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في نشاط كرة السلة، إذ تعتبر المرحلة الحتمية لنهاية كمال الجهود التعليمية منجهة ومنجهة آخرنهاية نة ناء المناقسات الجماعية، ولذلك كوجب الاهتمام بشتى المراحل التعليمية لهذه المراحل والنظر إلى مختلف المعوقات التي تؤدي إلى إحداث خلل فيها، وهنا

ظهر سببا اختيار الموضوع علظهور أخطاء تعليمية كثيرة في تعلم التصويب في كرة السلة من خلال الملاحظة الباحث خلال المسار المهني في اختصاصه
ذا كان الهدف من البحث هو معرفة أثر بعض الصفات تنفس - حركية على تعلم كرة السلة عند التلاميذ حديثي العهد مع كرة
السلة، وهما صفتي التوازن والتوافق الحركي.

كما تعتبر أيضا مهارة التصويب من المهارات المهمة والتي يحقق الفريق نقاط المبارات، ومن أمثلتها التصوية
السلمية التي تؤدي بالقرب من الهدف لإنهاء الهجوم أو الفريق أو بعد إستلام الكرة، والتصويب من القفز أثناء وجود
الدفاع. (عبد الدايم، حسانين، 1999، ص 56).

حيث أشار حسانين
(2004)
أنه قد أجرى العديد من الدراسات بغرض تصميم ما جذو ضيحية لأداء حركات الإنسان بهدف تطويرها للأفضل، حيث كشفت بتدقيق وعمق لعوامل
للفسيولوجية والميكانيكية لمتطلبات المهارات الحركية مما يؤدي إلى الاستيعاب معظم التفاعلات الوظيفية في جسم الإنسان المرتبطة بمستوياتها المهار
ي، وقد أشار المختصون إلى أهمية التوازن من الناحية الفسيولوجية تتركز في ترقية التوافق العصبي وتدريباً لأجهزة الخاصة به. (حسانين، 2004،
ص 224).

وكذلك باعتبار التوافق الحركي بين العين واليد والرجل من أكثر العوامل أهمية بالنسبة لأداء الرياضي فخلال الأداء
يكون هناك هناك انتقال للإشارات العصبية بين الجهازين العصبي والعضلي، ولذلك فجميع الحركات التي يقوم بها الفرد
سواء كانت حركات عادية أ حركات حركات مرتبطة بنشاط فهي تتطلب قدر عال من التوافق بين الجهاز العصبي والجهاز
العضلي، كما تتضح أيضا أهمية التوافق العضلي العصبي من خلال قدرة اللاعب على التوازن والارتكاز وكذلك تنظيم
الأفعال الحركية أثناء اللعب وفي جميع المهارات فالتصويب من المهارات الصعبة التي تتطلب سرعة ودقة
وتوافق كبير في الأداء والتي تحتاج تعليم مستمر حيث أنها تؤثر بشكل كبير على نتيجة المباراة. (ياسين، 2010، ص 48).

وعلى ضوء هذا جاء تأهمية البحث لما سينتج من خلال هذه الدراسة وما ستضيفه في مجال البحث العلمي والمعرفة الإنسانية في المجال التربوي
رياضي، في محاولة معرفة أهمية هذه الصفات التوازن والتوافق الحركي في تعلم كل من التصويب السلمي والتصويب من القفز
في كرة السلة في شكل برنامج تعليمي مدمج.

وهذا إستناد على بعض الدراسات التي تطرقت لمثل هذا الموضوع كدراسة دراسة أحمد (2010) من الأردن بعنوان:
" تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز الرقمي
والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران"، و دراسة رامي وآخرون (2013) بعنوان: "علاقة التوافق والتوازن الحركي
بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة".

وبغرض الإلمام بموضوع الدراسة واقتداء بالمنهجية المعتمدة من طرف المعهد في إعداد رسائل الماجستير وأطروحات الدكتوراه اتبعنا الخطوات الآتية في الدراسة:

- الجانب النظري: وفيه الفصل الأول خاص بالخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشاهدة، أما الفصل الثاني فخصص للإطار العام للبحث.
- الجانب التطبيقي وفيه: الفصل الثالث مخصص للإجراءات الميدانية للبحث، والفصل الرابع لعرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها، أما الفصل الخامس فخصص للاستنتاجات والاقتراحات بالإضافة إلى المراجع المعتمدة في الدراسة وملاحقها.

الجانب النظري

الفصل الأول:

الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمثابرة

تمهيد:

إن البحث العلمي يستمد قيمته ورونقه من أساس قوي يتبناه الباحث من خلال خلفيته النظرية المستمدة من افكار وآراء المرين والعلماء في ميدان البحث العلمي، وماذهب اليه اهل الاختصاص في مواضيع بحثية تستمد هذه الخلفية من نظريات ودراسات قد سبق الذهاب اليها، وفي بيآت مختلفة لتكون السند والعمود لموضوع البحث للانطلاق والمضي في بحثه وفق أسس علمية ومنهجية سليمة.

أولاً: الخلفية النظرية

1- الأفكار التربوية لبعض المرين المختصين في الصفات النفس حركية:

1-1 أفكار هارو: يعد تصنيف هارو **Harrow** من أحدث التصنيفات المهمة بالمجال النفس حركي وهو

يعتمد على تقسيم المجال النفس حركي إلى ستة مستويات وهي حسب عثمان(2011):

(حركات منعكسة، حركات أساسية أصلية، حركات انتقالية، حركات غير انتقالية، حركات المعالجة اليدوية

القدرات الإدراكية الحركية). (عثمان، 2011، ص 12).

✓ **الحركات المنعكسة:** وهي حركات غير إرادية في طبيعتها، وهي توظف عند الميلاد ومرحلة نموه وخلال مرحلة النضج.

✓ **الحركات الأساسية الأصلية:**

وهو يطلق على النشاطات الحركية التي تبدو عامة عند معظم الأطفال مثل رمي الكرات والتقاطها، القفز والمشي

الوثب والتوازن، وهي تشير إلى بعض مظاهر الانجاز الحركي التي تظهر مع مراحل الانجاز الحركي المبكر مثل الحبو المشي

الجري، التسلق، ... وهذه الأنماط الحركية تظهر عند الإنسان في شكل أولي لذا يطلق عليها اسم المهارات الحركية

الأساسية وتنقسم حسب رضوان(2006) إلى:

- حركات انتقالية.

- حركات غير انتقالية.

- مهارات المعالجة اليدوية.

- المهارات الحركية الإدراكية.

- القدرات الحركية. (رضوان، 2006، ص 41).

✓ **الحركات الانتقالية:**

وهي الحركات التي يتحرك فيها الجسم ككل ويحدث فيها انتقالا مكانيا، أو هي تلك الحركات التي تؤدي إلى تحريك الجسم من مكان لآخر عن طريق تعديل موقعه بالنسبة لنقطة محددة على سطح الأرض.

✓ الحركات غير الانتقالية.

وهي حركات تحدث في الجسم دون أن ينتقل، وغالبا ما تكون من الجذع أو هي تلك الحركات التي يتحرك فيها الجسم حول محور الرأس مثل الثني ، المد ، الالتواء.

✓ حركات المعالجة اليدوية.

وهي الحركات التي تحدثها أطراف الجسم كالذراعين والرجلين أو هي المهارات التي تطلب معالجة الأشياء أو تناولها بالأطراف كاليد أو الرجل أو استخدام أجزاء أخرى من الجسم مثل ضرب الكرة بالرأس وهي تجمع بين طرفين أو أكثر.

✓ القدرات الإدراكية الحركية.

عرفتها عفاف عثمان(2010):"هي القدرات التي تكون فيها نوعية العمليات الإدراكية تعتمد على نوعية التطور الحركي للطفل، كما يجب أن ينمي الشعور بالذات والبيئة في سياق زمني ومكاني ويكتسب الكفاءة بالعالم الخارجي ورموزه ومفاهيمه وهي تتكون من:

➤ التوافق العام:

وهو القدرة على التحرك بإيقاع جيد مع السيطرة على عضلات الجسم من خلال أداء الحركات الأساسية ويتضمن القدرة على استخدام أجزاء الجسم سواء كانت منفصلة أو متجمعة.

➤ الذات الجسمية:

وهي القدرة على التمييز بين أجزاء الجسم، وهي من القدرات المهمة في عملية التعلم الحركي.

➤ الإدراك البصري (الحسابات البصرية):

وهو يعني الطريقة التي يعي بها الدماغ الأشياء التي ترى بالعين باعتبارها هي الجزء المرئي من الدماغ وتشكل كل من إدراك ثبات الجسم والشكل واللون، إدراك العمق، إدراك الكل وكذلك الجزء.

➤ التمييز الحركي والوعي الاتجاهي:

ويقصد به التوجه الفراغي وقدرة العقل على منح الأبعاد الذاتية وتحديد موقع الأشياء وهو ينقسم إلى نوعين:

❖ الأول: يتضمن مفهوم أجزاء اليمين واليسار (الجانبية).

❖ الثاني: يتضمن إدراك الأمام والخلف والجانب. (عثمان، 2010، ص 18)

✓ التوازن:

ويعني كل العمليات العقلية التي تتحكم في الاحتفاظ والسيطرة على مركز ثقل الجسم مقابل الجاذبية

الأرضية. (شاك، 2005، ص 160)

1-2- أفكار "هارو" في القدرات الحركية:

تعتبر من الصفات التي يكسبها المتعلم من محيطه الخارجي أو موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية الإدراكية من خلال التدريب والممارسة، باعتبارها يكونان المبدأ الأساسي لها، وكذلك تمثيل صفات الحركة عند الإنسان التي تؤدي من المتعلم الوصول إلى مستويات عليا فضلا عن أن هذه الصفات لا تعتمد بشكل أساسي على السيطرة الحركية بشكل رئيسي، والتي تأتي من خلال قدرة الجهاز العصبي والمحيطي وتنقسم القدرات الحركية إلى الرشاقة والتنسيق الحركي والتوازن. (عباس، 2000، ص 34)

- الرشاقة: تعتبر من الصفات التي لها دور أساسي ومهم في حركات الألعاب الرياضية وهي القدرة على تشغيل مجموعة خاصة من العضلات بدرجة معينة وبسرعة مناسبة في وقت معين. (الدليمي، 2008، ص 73)

و يمكن تحديد أنواع الرشاقة إلى قسمين:

- رشاقة عامة: وهي إمكانية الفرد على مدى التوافق والانجاز الجيد للحركة.

- رشاقة خاصة: وهي إمكانية الفرد على انجاز الأداء الفني للفعاليات الرياضية بأعلى كفاءة ممكنة.

(الهيتي، 200، 2011)

- التنسيق الحركي:

هو التوافق في أداء المهارات الأساسية كالمشي والجري سواء كان مرتبطا بالأطراف أو الجسم كله. (شلس، أكرم، 2000،

ص 57)

- التوازن:

يعرف التوازن بأنه: "قدرة الفرد على السيطرة على أجزاء جسمه في حالة السكون والحركة". (حسانين، 2004، ص 331)

1-3 - أفكار باولو في التوازن:

لقد توصل العالم " **pawlow** " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة بي التوازن و الحاسية الحركية، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة "الحاسة الحركية".

ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تجربنا عن وضع تشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عماليات الشد التي تحدث في العضلات عند أداء حركة ما، وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجزئة الحركة والشعور الداخلي بها، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة وشاملة، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر، وبصفة عامة فإن الحاسة الحركية تلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها الحركات الملتقطة. (مروان، 2002، ص 92)

والتوازن يتنوع حسب الإمكانيات والظروف التي يوجد فيها الجسم، إما في حالة السكون أو الحركة واتجه بعض العلماء إلى تحديد العوامل التي تؤثر على التوازن من وجهة النظر الفسيولوجية وقد تحددت في العامل البصري الجسدي والجهاز العصبي المركزي، حيث يعتمد الأداء الحركي الهادف في مختلف الأنشطة على كفاءة تلك العوامل الفسيولوجية كما يظهر دورها الهام بشكل خاص عند حالة تحقيق التوافق الحركي أو استبدال على وضع الجسم في الفراغ، و كذلك عند الحاجة إلى مقاومة الجاذبية الأرضية. (الدسوقي، 2002، ص 48)

يشير إحسان وميرة (1995) أن القدرة على التوازن الثابت أو الحركي يعتمد على مستوى كفاءة الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية، وكذلك مراكز الحس الحركي في العضلات والأوتار والمفاصل وخصائص الإدراك العصبي، لذا يعتمد

الإحساس بالتوازن على الجهاز الدهليزي والموجود بالأذن الداخلية التي تتكون من الشوكة والكيس والقنوات النصف دائرية، بحث يتم المحافظة على توازن الجسم في الفراغ عن طريق حركة السائل اللمفاوي الداخلي الموجود في الشوكة والقنوات النصف دائرية للجهاز الدهليزي، فإذا تحرك الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها تغير في اتجاهات حركة هذا السائل، مما يترتب عليه تنبيه المستقبلات العصبية الحسية الموجودة بالشوكة والقنوات النصف دائرية في طريق المركز الحسي الخاص بقشرة المخ والمخيخ، ثم إلى الأعصاب الحركية وبذلك يدرك الفرد الوضع الذي أصبح عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ التوازن في الوضع الجديد في الفراغ. (إحسان وميرة، 1995، ص 305)

وعند إصابة الجهاز الدهليزي باضطراب يلاحظ على اللاعب حالة من اللا توازن وهي ذبذبة سريعة لا إرادية وغالبا ما تكون ناتجة عن حركات غير معتادة وتجعل اللاعب يفقد السيطرة والتحكم في حركات جسمه مما يترتب عليه انخفاض الكفاءة مهارية ووفق الشكل الجمالي للمهارة وعليه يفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة. (هناء، 1998، ص 44)

1-4- أفكار لارسون ويوكوم في التوافق الحركي:

يشير "لارسون Larson" و"يوكوم yocom" إلى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد، فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في عمل واحد، وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي، حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من الأجزاء الجسم في وقت واحد، وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة، وذلك لإخراج الصورة المناسبة وإضافة إلى ذلك فإن هذه الإشارات العصبية يجب أن تتسم بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في اتجاه المطلوب، وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي في التوافق، والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة من الجهاز العصبي على المميزات العصبية المختلفة للفرد، بحيث تتم عملية «الكف» و«الإثارة» وفق توقيت زمني سليم، ومن أكثر الأخطاء التي يقع بها المبتدئ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات، فيتسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة، والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق الأولى لها. ويعزى السبب إلى أن عمليات الإثارة العصبية تفوق في بادئ الأمر مما يؤدي إلى انتشار الإثارة العصبية في مراكز عصبية متعددة وينتج عن ذلك عمل عدد غير مطلوب إثارته من العضلات التي لا دخل لها بالحركة المطلوبة بجانب العضلات المكلفة بتنفيذ أداء الحركة وبذلك تعطى التنبهات بالنشاط والاستجابة الحركية لكل. (حسانين، 1995، ص 405)

1-5- أفكار ماتيوز:

يشير ماتيوز "Mathieus" إلى إمكانية استخدام اصطلاحين للدلالة على التوافق العضلي العصبي هما:

■ القدرة الحركية العامة

■ اللياقة الحركية

فالاصطلاح الأول مرادف للاصطلاح القدرة الرياضية العامة أو مهارة الفرد في مختلف أنواع الرياضة، والثاني يشير إلى قدرة الفرد على أداء المهارات المختلفة بكفاءة، كمهارات الجري، والقفز، والحجل، والرفع، الدفع والتسلق والتوازن وهي تعكس اللياقة الحركية للفرد. (حسانين، 1995، ص406)

2- النظريات المفصرة لعمليات التعلم الحركي:

هناك العديد من النظريات والمدارس والتقسيمات التي تطرقت إلى نظريات التعلم وتداخلت المفاهيم بينها إلا أن التقسيمات التي تطرق لها (الربيعي) في كتابه "التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق" اشتملت على أهم التقسيمات نوجزها بالشكل الآتي: (الربيعي، 2012، ص13-32)

وستتحدث عن أبرز نظريات التعلم في الاتجاهين وكما يلي:

2-1- النظريات القديمة:

2-1-1-1 نظرية تورنديك: تتأسس على أن أساس التعلم هو الربط بين الانطباعات الحسية والعملية (الحس-حركية) فهي تقوي أو تضعف في التكوين العادات أو القضاء عليها فهي سيكولوجية التعلم... والإستجابة وقد إعتد علب ثلاث قوانين الإستعداد المران، نقل الرابط فالإستعداد يدل على مدى الظروف التي يكون فيها المتعلم قابلاً ومقبلاً على التعلم وتتركز خاصة على الحالة النفسية له، أما التدريب (المران) فهو يرتبط بمواصلة وإنقطاع العملية التعليمية أو التدريس في قوة وضعف العملية التعليمية، أما الأثر فهو إنتقال أثر التعلم بالرابط المصحوب بالحالة المصاحبة للعملية.

2-1-2 نظرية الإشتراط الكلاسيكي لبافلوف: وتتركز هذه الإستشارة عن طريق التنبيه والإستشارة أو الإستجابة

الشرطية فالتعلم يحدث نتيجة إرتباط المثير الشرطي مع المثير غير الشرطي.

2-1-3 النظرية الجشطاليتية: هي أساس التفكير في حل المشكلات مع الإعتماد على الإدراك الحسي في المواقف

المختلفة فالمتعلم عندما يستطيع فهم وإدراك المهارة فإنه يستطيع تعلمها وأدائها بشكل أفضل وأسرع، فالمتعلم الذي يعتمد على الإستبصار ويمكن نقله من موقف جديد ويحتفظ به لفترة زمنية.

2-2- النظريات الحديثة :

تعتبر أحدث النظريات في التعلم الحركي التي ما زالت على هرم البحوث والتطبيقات العملية الحديثة ومنها:

2-2-1 نظرية الدائرة المغلقة :

أكدت نظرية آدم (1971) في الدائرة المغلقة ان الحركات تنفذ عن طريق المقارنة بين التغذية الراجعة من اعضاء الجسم وبين المرجع التصحيحي والذي تعلمه سابقا، ان المرجع التصحيحي الذي يعتمد الفرد يسمى الأثر الحسي ان الاثر الحسي هو مجال حسي أو أثر يشبه خط الدبوس في الجهاز العصبي المركزي، وكلما تكررت الحركة تكرر خط الدبوس بحيث يترك خط اعمق لذلك فان التدريب يعني ايجاد اثار عميقة في الجهاز العصبي المركزي بحيث يكون مرجعا سهلا لمرور الاستجابة عند تكرارها وتحديد مدى دقتها بالاعتماد على هذا الأثر الحسي أن هذا الاثر يتكون نتيجة المعلومات الراجعة، والتي تحدد نسبة الخطا او البعد عن المرجع الصحيح ان نوع التغذية الراجعة تسمى معلومات حول النتيجة.

-مكونات الدائرة المغلقة:

1. تحديد القرار حول الحركة المطلوبة أو إجراء التصحيحات عليها.
2. تنفيذ القرار.
3. توفير المعلومات حول الأداء الآتي (تغذية راجعة).
4. مقارنة المعلومات الراجعة مع الأداء الحقيقي وإيجاد الفرق والخطأ لغرض التصحيح.

2-2-2 نظرية الدائرة المفتوحة:

ظهرت في عام (1975) نظرية منافسة لنظرية Adams إذ أكدت النظرية الجديدة على نظام التعلم المفتوح وأكدت أيضا على التحفيز الداخلي للفرد علماً أنها ركزت على الاستجابة السريعة والاحتياج إلى ذاكرتين الأولى تعطي الاستجابة والأخرى تزودنا بالتقييم، ولهذا استعار شمت فكرة Adams والأخريين واستخرج نظريته حيث أكدت النظرية الجديدة على معلوماتنا الخارجية حول السيطرة الحركية والتي وضحت عملية التعلم منذ الاستجابة السريعة والبطيئة وتقول هذه النظرية بان للإنسان برنامج حركي معين يحتفظ فيه بالذاكرة الحركية ويقوم باستدعائه وتنفيذه عند الحاجة كما إن البرامج الحركية مجموعة من الأوامر الآتية من الجهاز العصبي المركزي إلى العضلات لأداء الحركة المطلوبة، حيث يتم تنفيذ هذه الحركات كاملة مقننة مع البرنامج الموضوع مسبقاً حتى في حالة تدخل جهاز التغذية الراجعة الحسية أو عائد المعلومات في منتصف الأداء بهدف التغيير.

والبرنامج الحركي هو مجموعة من الأوامر العصبية العضلية والمبرمجة سلفاً والقادرة على تنفيذ الحركة دون الحاجة إلى التغذية الراجعة .

2-2-3 نظرية السيبرنتك :

ان كلمة السيبرنتك تعني التحكم الذاتي وهي محور نظرية الاتصال والتحكم . لقد تكون مفهوم التحكم الذاتي في نهاية القرن التاسع عشر لغرض تطوير الآلات بحيث تعمل آلياً لخفض عدد العمال، وبدأت رحلة الأجهزة الأوتوماتيكية.

أما علماء النفس فقد وجدوا ان الجهاز العصبي المركزي والمحيطي يستخدم التحكم الذاتي في العديد من الحركات والمهارات اليومية .

2-2-4 نظرية المسارات الحركية لماينل :

من الصعوبة إن يؤدي المتعلم أي حركة أو مهارة بمجرد عرضها أمامه ولا يتم هذا التعلم بين ليلة وضحاها ، وإنما تستمر عملية التعلم والتدريب لسنوات عدة حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتقان الكامل ، وهذا ما فسره ماينل بتقسيم أي حركة أو مهارة إلى ثلاثة مراحل وهي :

-مرحلة التوافق الخام (الشكل الأولي للحركة): وتتميز هذه المرحلة بان انسيابية الحركة غير متسلسلة وتكون متقطعة والتوافق الخام معناه أداء الحركة الرياضية بشكل أولي ويتعلم فيه الفرد شكل الحركة الأساسي.

ومن أهم مميزات هذه المرحلة هي :

- ✓ لا تتوازن ما يبذله المتعلم من قوة وجهد مع متطلبات الحركة أو المهارة.
- ✓ انعدام الانسيابية (زمان، مجال الحركة، ...
- ✓ تأخر الانتقال بين أقسام الحركة (التحضيرية والرئيسية والختامية).
- ✓ التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة.
- ✓ عدم النجاح بالأداء كل مرة .
- ✓ الإحساس بالتعب مبكراً نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي تشترك فيه عضلات ليس لها دور بالمهارة .
- ✓ التوقيت ورد الفعل ضعيف
- ✓ انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.

- **مرحلة التوافق الدقيق (الجيد):** التوافق الدقيق هو قدرة الجهاز العصبي على تنظيم العضلي، أي تنظيم القوة الداخلية لتنسجم مع القوة الخارجية فتتجنب الحركات الزائدة لهذا يصبح التوافق منسجم مع الحركة، ومن مميزات هذه المرحلة هي:

- تتطور وتترتب المهارة نتيجة الإحساس بالأداء الخاطئ فيتولد انسجام للحركة .
- تطور التوقع الحركي والرشاقة في أداء الحركات
- كبت الخوف مما يؤثر على التوافق الدقيق ويطوره .
- الإعادة والتكرار والتفكير الجيد يؤدي إلى الدقة ويعزل الحركات الزائدة وغي الصحيحة .
- التوافق الدقيق يتميز بانسجام التكنيك مع بداية تعلم التكنيك.
- تطور الانسيابية في مجال وزمان الحركة .
- ملاحظة توجيه وتكامل التكنيك.

- **مرحلة ثبات وآلية المهارة :** ويعني إن الحركة أو المهارة تؤدي اوتماتيكيا مهما كانت الظروف الخارجية، إذ إن الحركة أصبحت برنامج محسوب على الذاكرة الحركية ومنسجما مع الأداء الحركي، وتتميز هذه المرحلة بالقدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وتوجيه الحركة والتصرف بها، كما إن تطور قابلية التوافق الحركي هي الأساس في تطور التكامل الحركي.

ثانيا: الدراسات السابقة والمشابهة:

1- الدراسات المتعلقة بالتوازن:

❖ **الدراسة الأولى:** دراسة "صريح عبد الكريم" من العراق (2000) بعنوان: "علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى ركض الموانع".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبين مستوى أداء بعض مهارات ركض الموانع والتعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والانفعالي وبين الصفات البدنية، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي على عينة تتكون من (66) طالبا تم اختيارهم عشوائيا من بين طلاب المرحلة الثانية.

وكان من أهم النتائج المتوصل إليها ما يلي: توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى أداء ركض الموانع. توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والقوة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والرشاقة والسرعة. توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة، توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي. (صريح، 2001، ص 74)

❖ **الدراسة الثانية:** دراسة "طالب حسين وآخرون" من العراق (2009) بعنوان: "تأثير تمارينات خاصة بالتوازن الحركي أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين"

كان من أهم أهدافهم معرفة مدى تأثير ضعف التوازن الحركي العام على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين في رياضة الجمناستيك، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس الاختبارين القبلي والبعدي لعينة عمدية تتكون من 10 لاعبين بأعمار (7-9) سنوات تم اختيارهم بالطريقة القصديّة واستطاع التوصل إلى إن لضعف التوازن العام أثر كبير في تعلم أداء المهارات قيد البحث.

إن فعالية التمارين التي تم إضافتها إلى الوحدات التعليمية أثر كبير في تخلص عينة البحث من ضعف التوازن العام. (طالب، 2011، ص 269)

❖ **الدراسة الثالثة:** دراسة "أحمد" (2010) من الأردن بعنوان: "تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران".

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة بالقياسين القبلي والبعدي على عينة تتكون من 15 طالب من كلية التربية الرياضية جامعة الملك فيصل تم اختيارها بطريقة القصديّة، وتوصل إلى وجود أثر للبرنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران. (أحمد، 2000، ص 409)

❖ **الدراسة الرابعة:** دراسة "كواسح" (2013) من الجزائر بعنوان: "أثر التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة

السلة". هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تمارين للتوازن الحركي على تعلم أنواع التصويب في كرة السلة، اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة بالقياسين القبلي والبعدي على عينة تتكون من 30 تلميذ بأعمار (11-12) سنة تم اختيارهم بالطريقة القصديّة واستخدم اختبار الشكل الثماني للتوازن الحركي، واختبارات مهارة للتصويب في كرة السلة وتوصل الى وجود فروق دالة احصائيا لتأثير تمارين التوازن الحركي وتعلم مهارة التصويب في كرة السلة. (كواسح، 2013، ص 151)

❖ **الدراسة الخامسة:** دراسة "مالكية" (2014) من الأردن بعنوان: "أثر برنامج لتعليم بعض مهارات لعبة الكراتيه على تطوير التوازن للفئة العمرية (18-22) سنة".

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تعليمي مقترح على تطوير التوازن واعتمد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياس القبلي والبعدي على عينة تتكون من 19 طالبا تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واستخدم اختبارات مهارية في الكراتي واختبار رحلة النجم للتوازن الحركي وتوصل الى وجود اثر لممارسة لعبة الكراتي على التوازن الحركي على قدم واحدة. (مالكية، 2014، ص371)

❖ **الدراسة السادسة: دراسة "رامي وآخرون" 2013 بعنوان: " علاقة التوافق والتوازن الحركي بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة".**

هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة التوافق والتوازن بالأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار بالملاكمة إعتد الباحث على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية وعددهم 40 تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، استعمل اختبارات التوافق والتوازن الحركي واختبار الاداء الفني للملاكمة وتوصل الى وجود علاقة بين التوافق والتوازن الحركي بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة (رامي وآخرون 2013، ص 211)

❖ **الدراسة السابعة: دراسة "يوسف غسان" (2014) من الأردن بعنوان: "أثر برنامج لتعليم بعض مهارات لعبة الكراتيه على تطوير التوازن للفئة العمرية (18- 22) سنة".**

هدفت الدراسة الى التعرف الى أثر برنامج تعليمي في الجمباز على تعلم التوازن الثابت والحركي للفئة العمرية (18- 22) سنة.

إستخدام المنهج التجريبي على عينة تكونت من 19 طالبا من طلبة جامعة البصرة تم اختيارهم بالعينة القصدية وتصميم المجموعة الواحدة بالقياسين القبلي والبعدي، وباستخدام اختبارات التوازن رحلة الخيم المعدل وتوصل الى أن للتعلم مهارات الكاراتيه أثر علي التوازن الحركي. (غسان، 2014، ص371)

2- الدراسات المتعلقة بالتوافق:

❖ **الدراسة الثامنة: دراسة "الكيلاي" (2011) من العراق بعنوان: " تأثير التمارين التوافقية في تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد".**

هدفت الدراسة الى معرفةُ ثر تمارين للتوافق الحركي على تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة اليد، حيث اعتمد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من 40 طالب من جامعة الأنبار تم اختيارهم بالعينة

القصدية، بمعدل 12 وحدة تعليمية باستخدام اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة، وتوصل الى وجود اثر للتمرينات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد. (الكيلاي، 2011، ص112)

❖ الدراسة التاسعة: دراسة "أحمد وآخرون" (2012) من العراق بعنوان: " التوافق الحركي والادراك الحس حركي وعلاقتها بمستوى الأداء لمهارات الجميناستيك الفني للنساء".

هدفت الدراسة الى معرفة التوافق الحركي والادراك الحس حركي بمستوى الأداء لمهارات الجميناستيك الفني للنساء، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي على عينة تتكون من 45 طالب بالطريقة العشوائية، وتوصلوا الى وجود علاقة ارتباط قوية بين كل من التوافق الحركي والادراك حس حركي بمستوى الأداء لمهارات الجميناستيك الفني للنساء. (أحمد، وآخرون، ص 115)

❖ الدراسة العاشرة: دراسة "عوده" (2012) بعنوان: " التوافق العصبي العضلي وعلاقته في قوة ودقة التصويب للاعبي كرة اليد".

هدفت الدراسة إلى التعرف على قيم التوافق العصبي العضلي لمهارة قوة ودقة التصويب قبل وبعد أداء الجهد البدني، ومدى ارتباط التوافق العصبي العضلي ببعض المهارات الحركية للتصويب قوة ودقة قبل أداء الجهد البدني لدى لاعبي كرة اليد، وكذلك مدى ارتباط التوافق العصبي العضلي ببعض المهارات الحركية للتصويب قوة ودقة بعد أداء الجهد البدني لدى لاعبي كرة اليد، واعتمد الباحث المنهج الوصفي لمناسبه لطبيعة المشكلة، على عينة تمثلت في لاعبي نادي القاسم بكرة اليد والبالغ عددهم 12 لاعباً بأعمار (18-25) سنة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، وتوصل الباحث إلى ما يلي ارتباط المظاهر الحركية لدقة وقوة التصويب بتوافق العين مع الذراع والعين مع الرجل معنوياً قبل الجهد البدني كذلك ارتباط المظاهر الحركية لدقة وقوة التصويب بتوافق العين مع الرجل معنوياً وتوافق العين مع الذراع عشوائياً بعد الجهد البدني. (عودة، 2012، ص54)

❖ الدراسة الحادية عشر: دراسة "صادق جعفر محمود" (2013) بعنوان: " التوافق العصبي العضلي بين العين والقدمين وعلاقته بمهاري الدحرجة ودقة المناولة بكرة القدم".

هدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين التوافق العصبي العضلي بين العين والقدمين ومهاري الدحرجة ودقة المناولة بكرة القدم، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، نظراً لملائمته لطبيعة الدراسة، على عينة (120) طالب بكلية التربية الرياضية لجامعة ديالى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وتوصل الباحث إلى

أنا لتوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة الدحرجة بكرة القدم، كذلك التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة دقة المناولة بكرة القدم. (محمود، 2013، ص 424)

❖ الدراسة الثانية عشر: دراسة "عباس" (2013) بعنوان: "التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز لدى لاعبي كرة اليد".

هدفت الدراسة بالتعرف على علاقة التوافق العصبي العضلي لدى لاعبي كرة اليد، سواء المهارات النفسية ودقة التصويب من القفز، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية، على عينة من المجتمع الأصلي للبحث يتمثل في لاعبي أندية القاسم والسيب والهاشمية في بابل لفئة الشباب، البالغ عددهم (48) لاعب يشكلون نسبة (89%) من المجتمع الأصلي وقد تم اختيارهم بالطريقة العشوائية المنتظمة، وتوصل الى أن وجود ارتباط بين التوافق العصبي العضلي والمهارات النفسية ودقة التصويب من القفز ضمن مستوى المتوسط لدى لاعبي كرة اليد. (عباس، 2013، ص 56)

❖ الدراسة الثالثة عشر: دراسة "ناهد عبد زيد الدليمي وآخرون" (2014) بعنوان: "تأثير تمارين التوافق الحركي في تطوير دقة بعض المهارات الكرة الطائرة وعلاقتها بتركز الانتباه".

وقد هدفت هاته الدراسة الى إعداد تمارين التوافق الحركي، والتعرف على تأثير هذه التمارين في تطوير دقة بعض المهارات الكرة الطائرة مع التعرف على العلاقة بين دقة بعض المهارات الكرة الطائرة وتركيز الانتباه، حيث اعتمدوا على المنهج التجريبي الملائم لهاته الدراسة وتصميم المجموعات المتكافئة التجريبية والضابطة على عينة من طلاب السنة الثانية في كلية التربية الرياضية، حيث اختيرت هاته العينة عشوائياً من مجتمع البحث الأصلي، وبعدد 20 طالب والثانية ضابطة وبعدد 20 طالب كذلك توصلوا الى وجود أثر بارز تأثير هذه التمارين في تطوير دقة بعض المهارات الكرة الطائرة. (الدليمي وآخرون، 2014، ص 97)

❖ الدراسة الرابعة عشر: دراسة "رامي وآخرون" (2016) بعنوان: "علاقة التوافق والتوازن الحركي بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة".

هدفت الدراسة الى معرفة علاقة التوافق والتوازن بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار بالملاكمة، اعتمد على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية على عينة طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية والبالغ عددهم 40 تم اختيارهم بالطريقة القصدية، استعمل اختبارات التوافق والتوازن الحركي واختبار الاداء الفني اليسار للكلمة المستقيمة وتوصل الى وجود علاقة ارتباطية معنوية بين اختبار التوافق والتوازن الحركي بالاداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار واوصى الباحث

بضرورة الاهتمام بالقدرات الحركية ومنها التوازن والتوافق اثناء تعليم وتدريب المهارات الاساسية بالملاكمة وكذلك التأكد من استعمال تمارين التوازن الحركي والتوافق اثناء الدرس. (رامي وآخرون، 2016، ص246)

3- الدراسات المتعلقة بالتصويب فيكرة السلة:

❖ الدراسة الخامسة عشر: دراسة "كامل حمزة وآخرون" (2005) بعنوان: " تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12- 14) سنة".

حيث كانت الدراسة تهدف إلى التعرف على تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12- 14) سنة، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين باستخدام الاختبارات القبليّة والبعدية على عينة تتكون من 40 لاعبا مشاركا في المركز المتخصص لكرة السلة بالطريقة العمدية وبأعمار (12- 14) سنة، وكانت من أهم النتائج أن التدرج في حلقة السلة مهم جدا 160 سم، وهو ارتفاع الأعمار دون 12 سنة و178 سم فوق سن 12 سنة، كما أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا أفضل من المجموعة الضابطة في تحسين دقة التهديد السلمي. (كامل، 2005، ص54)

❖ الدراسة السادسة عشر: دراسة "وليد خنفر" (2009) من فلسطين بعنوان: " أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة التصويبة السلمية بكرة السلة لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية". هذه الدراسة كانت تهدف إلى التعرف على أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم التصويبة السلمية بكرة السلة، كذلك إجراء مقارنات في تعلم دقة التصويب السلمي على القياس البعدي بين أفراد المجموعات قيد الدراسة تم اختيارهم بالطريقة القصدية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدية على عينة تتكون من 38 طالب من جامعة النجاح الوطنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات:

- المجموعة الأولى وعددهم 10 طلاب واستخدم معهم الباحث الأسلوب التقليدي.
 - المجموعة الثانية وعددهم 9 طلاب وقد استخدم الباحث معهم أسلوب التغذية الراجعة الفورية اللفظية.
 - المجموعة الثالثة وعددهم 10 طلاب واستخدم معهم الباحث أسلوب التغذية الراجعة المؤجلة المرئية.
 - المجموعة الرابعة وعددهم 9 طلاب واستخدم معهم التغذية الراجعة الفورية اللفظية والمؤجلة المرئية.
- وكانت من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لأفراد المجموعات الأربعة ولصالح المجموعة الرابعة وهذا مايدل على أن التغذية الراجعة الفورية اللفظية والمؤجلة المرئية هي أفضل الطرق والوسائل الممكن استخدامها في تعلم المهارات الأساسية. (خنفر، 2010، ص60)

❖ **الدراسة السابعة عشر:** دراسة "أحمد حمدان" (2009) من فلسطين بعنوان: " استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى".

كان من أهداف دراسة الباحث تحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة، كذلك التعرف على تأثير البرنامج التدريبي باستخدام التدريبات المستوحاة من اكتشاف مواقف التصويب في المنافسة في نسبة التصويب بالوثب في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى تم اختيارهم بالطريقة القصدية، تحديد نسبة التحسن لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى تبعاً لمركز لعبهم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحة بالقياسين القبلي والبعدي على عينة تتكون من 18 طالب من كلية التربية الرياضية بأعمار (18 - 22) سنة. (حمدان، 2009، ص 304)

❖ **الدراسة الثامنة عشر:** دراسة "ضياء تامر" (2010) بعنوان: " أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب".

حيث كانت الدراسة تهدف إلى بناء برنامج تدريبي باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، والتعرف على أثر البرنامج التدريبي المعد باستخدام الحبال المطاطية في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين على عينة تتكون من 12 لاعب تم اختيارهم عمدياً وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين شاهدة وتجريبية، وتوصل إلى أن للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية أثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية و تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، وإن تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين لدى اللاعبين الشباب دور في أداء التصويب من القفز لدى عينة البحث باستخدام الحبال المطاطية خلال التمارين له أثر إيجابي في نفوس أفراد عينة البحث. (تامر، 2010، ص 77)

❖ **الدراسة التاسعة عشر:** دراسة "حسناء صبري" (2010) بعنوان: " أثر الألوان في دقة التصويب للكرة السلة".

كانت من أهداف الدراسة التعرف على أثر مجموعة من الألوان على دقة التصويب في كرة السلة، واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي بأسلوب المسح على عينة تتكون من 10 لاعبات تم اختيارهن بالطريقة العمدية وكانت من أهم ما توصل إليه الباحث من نتائج ضرورة استخدام الألوان في الوسائل التعليمية والتدريبية الخاصة بتنمية وتطوير دقة التصويب في كرة السلة وخاصة الألوان الزاهية وفي مقدمتها اللون الأحمر، الانتباه إلى نوعية ألوان الملابس التي يرتديها المتعلمون واللاعبون. (صبري، 2010، ص 252)

❖ **الدراسة العشرون:** دراسة "محمد ياسين" (2010) بعنوان: "التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي بكرة السلة".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين التوافق العصبي العضلي ودقة أداء مهارتي المناولة الطويلة والتهديف السلمي، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لمناسبته لطبيعة الدراسة على عينة للبحث من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية لعام (2010) وبلغ عدد أفراد العينة 40 طالب والتي اختيرت بالطريقة العشوائية وتوصل الى انالتوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباط معنويا مع مهارتي التهديف السلمي، دقة مهارتي المناولة الطويلة ترتبط ارتباط معنويا مع التوافق العصبي العضلي. (ياسين، 2010، ص142)

❖ الدراسة الواحد والعشرون: دراسة سحر مجيد (2012) بعنوان: " علاقة بعض المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة السلة".

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين بعض المهارات العقلية ودقة التصويب بكرة السلة استخدم الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لمناسبته لطبيعة الدراسة، اشتملت عينة الدراسة على طالبات المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية لجامعة ديالى والبالغ عددهن (56) طالبة وتم استبعاد (6) طالبات، وتم الاستعانة بـ 10 طالبات لإجراء التجربة الاستطلاعية وبلغ مجموع العينة (40) طالبة تم اختيارهم بالطريقة القصدية وتوصلوا الوجود ضعف كبير في مستوى تركيز الانتباه لدى طالبات المرحلة الثانية، كذلك وجود علاقة ارتباط ضعيفة بين مستوى تركيز الانتباه ومهارة التصويب في كرة السلة لدى أفراد العينة، وجود علاقة ارتباط معنوي بين الإدراك الحسو حركي ومهارة التصويب بكرة السلة. (مجيد، 2012، ص 245)

❖ الدراسة الثانية والعشرون: دراسة إسماعيل، وجاسم (2014) بعنوان: " الشغل الأفقي وعلاقته بدقة التصويب البعيد بالقفز في كرة السلة"، كانت من أهداف الدراسة التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات البيوميكانيكية والنشاط الكهربائي للعضلات العاملة بسرعة ودقة التصويب البعيد بكرة السلة، و معرفة مساهمة هاته العوامل في مهارة التصويب البعيد من القفز في كرة السلة، اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لمناسبته لموضوع الدراسة، على لاعبي أندية العراق الدرجة الممتازة بكرة السلة وتمثلت عينة البحث بلاعبي التصويب البعيد، إذ تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وتمثلت العينة بـ (15) لاعب كونهم يمثلون الأفضل في كل ناد وتوصل الى أن جميع المهارات والحركات تتأثر بشكل مباشر وغير مباشر بالعوامل البيوميكانيكية حسب نوع المهارة والنشاط، هناك نسب متفاوتة من التأثير بالعوامل البيوميكانيكية من خلال المهارة المستهدفة بالبحث، عدد الإصابات والنقاط المسجلة كان مرتبط بشكل كبير بأداء الجسم.

❖ الدراسة الثالثة والعشرون: دراسة "العزازي" (2017) من فلسطين بعنوان: "فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتنمية مهارات كرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى".

هدفت الدراسة الى التعرف على فاعلية برنامج تعليمي مقترح لتنمية مهارات كرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى، اعتمد على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من 40 طالب وتوصل الى وجود اثر بين متوسط القياس القبلي والبعدي لجميع المهارات قيد الدراسة التصويب من القفز والتصويب السلمي والتمريرة الصدرية والمنخفضة واستخدم اختبارات التصويب من القفز، التصويب السلمي، والتصويب من القفز واختبار التمرير على الحائط واختبار التمريرة المرتدة. (العزاوي، 2017، ص 07).

➤ التعليق على الدراسات السابقة والمشابهة:

من خلال احاطة الباحث بهذه الدراسات ومحاولته الامام بكل ماهو متعلق بمتغيرات البحث اتضح ان مجملها تناولت متغيرات الدراسة سواء من حيث التوازن أو التوافق الحركي أو التصويب في كرة السلة، وكانت في مجملها ثلاثة وعشرون دراسة (23)، فهناك من تناولت المتغير المسقل بمتغيرات مهارية في أنشطة مختلفة كدراسة صريح (2000)، الكيلاني (2011)، عودة (2012)، رامي واخرون (2016)...، وهناك من تناولت المتغير التابع التصويب متأثرا بمتغيرات اخرى مستقلة كدراسة كامل واخرون (2005)، حمدان

(2009)، تامر (2010)، العزاوي (2017)...، ويمكن تحديد اهم النقاط التي توصلت اليها من حيث:

✓ **الأهداف:** من الملاحظ ان غالبية الدراسات السابقة تناولت معرفة اثر التوازن والتوافق في تنمية مهارات مختلفة في أنشطة مختلفة، مثل دراسة دراسة طالب حسين واخرون (2009) درست اثر التوازن بالجمباز، غسان واخرون (2014) درست أثر التوازن بالكراتي، دراسة الكيلاني (2011)، عودة (2012) تناولت أثر التوافق بمهارات كرة اليد جعفر محمود (2013) تناول علاقة التوافق بمهارات كرة القدم، الدليمي واخرون (2014) درست علاقة التوافق بنشاط كرة القدم... بينما تهدف الدراسة الحالية الى معرفة اثر برنامج تعليمي مقترح في تعلم التصويب في كرة السلة، حيث اتجه الباحث الى اختيار هذا الموضوع لعدم وجود دراسات تناولت اشكالته ورغبة من الباحث تصميم مثل هذه البرامج التعليمية المبنية على الصفات النفس حركية في تعلم مهارة التصويب في كرة السلة

✓ **المنهج المتبع:** الملاحظ ان اغلب الدراسات تناولت البرامج والاستراتيجيات المقترحة واستخدمت المنهج الوصفي والمنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة كدراسة كواسح (2013)، دراسة الكيلاني (2014)، كامل واخرون (2014)، ضياء تامر (2010)...

وقد ساهمت هذه الدراسات في اختيار المنهج الملائم لدراستنا الحالية في اختيار التصميم التجريبي الملائم، وذلك بالاعتماد على تصميم المجموعات المتكافئة بالقياسان القبلي والبعدي.

✓ **العينة:** اختلفت الدراسات السابقة في اختيارها لمجتمع كل دراسة وعينته وطرق اختيارها ويعود ذلك لطبيعة كل دراسة وهدفها، ويلاحظ الاختلاف في عدد العينات فغالبيتها يتراوح عددها بين (10 - 40) فردا وجميعهم تم اختيارهم بطريقة قصدية، خاصة في المنهج التجريبي الذي يتطلب العينات الصغيرة بينما تراوح عدد أفراد العينة من (40 - 120) في المنهج الوصفي ومن بين الأمثلة على الدراسات التي استخدمت العينة القصدية نجد دراسة خنفر (2009)، يالكيلاني (2014) اسماعيل وجاسم (2010)، العزازي (2017)...، بنما الدراسات التي اعتمدت المنهج الوصفي نجد دراسة صريح (2000)، عودة (2012)، عباس (2013) ...

وقد ساهمت هذه الدراسات في طريقة اختيار عينة الدراسة الحالية وعددها وكيفية تمثيلها للمجتمع الأصلي وذلك بالطريقة القصدية وبعدد 30 تلميذ.

✓ **المحتوى:** من خلال احاطة الباحث بهذه الدراسات ومحاولته الامام بكل ما هو متعلق بمتغيرات البحث اتضح ان مجملها تناولت متغيرات الدراسة سواء من حيث التوازن أو التوافق أو التصويب في كرة السلة، وكانت في مجملها ثلاثة وعشرون دراسة (23)، فهناك من تناولت المتغير المسقل بمتغيرات مهارية في أنشطة مختلفة كدراسة صريح (2000) الكيلاني (2011)، عودة (2012)، رامي وآخرون (2016)، وهناك من تناولت المتغير التابع التصويب متأثرا بمتغيرات أخرى مستقلة كدراسة كامل وآخرون (2005)، حمدان (2009)، تامر (2010)، العزازي (2017) وعلى ضوءها سيحاول الباحث بناء برنامجه التعليمي بادراج وحدات تعليمية مبنية على التوازن والتوافق الحركي.

✓ **الأدوات المستخدمة:** أن معظم الدراسات رغم اختلافها استخدمت اختبارات مقننة سواء بالنسبة لمتغير التوازن أو التوافق الحركي أو بالنسبة لمهارة التصويب في كرة السلة فنجد اختبار الوقوف على مشط القدم بالنسبة للتوازن الثابت والشكل الثماني للتوازن الحركي، الدوائر المرقمة للتوافق الحركي واختبار التصويب من الثبات والتصويب من القفز والتصويب السلمي في كرة السلة.

وهذا ما ساعد الباحث على انتقاء الاختبار الانسب لموضوع البحث.

✓ **الأدوات الإحصائية المستخدمة:** اعتمدت أغلب الدراسات على استعمال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية **spss** واستعملت معامل الارتباط بيرسون بالنسبة لدراسة العلاقة بين المتغيرات كدراسة صريح (2000) عباس (2013)، ياسين (2010)...، واختبار "t" ستيودنت للمجموعة الواحدة مالكية (2014)، حمدان (2009) أحمد (2010)... واختبار "t" ستيودنت للعينات المستقلة والعينات المتشابهة كدراسة تامر (2010)، كامل وآخرون (2006) خنفر (2009)... كما تم الاعتماد على استعمال معامل الالتواء في حساب تجانس العينة.

✓ **الاستفادة من الدراسات السابقة والمشاهدة:**

- لقد امكنت هذه الدراسات من تسليط الضوء وانارة طريقه فيما يخص موضوع بحثه وتتجلى معظمها فيمايلي:
- اختيار التمارين الملائمة لمتغيرات الدراسة قصد بناء البرنامج التعليمي.
 - المساهمة في اطراء الخلفية النظرية للبحث.
 - المساهمة في تحديد اشكالية البحث وصياغتها بشكل واضح.
 - المساهمة في اختيار المنهج والعينة والتصميم التجريبي المناسب. اختيار الادوات الاحصائية المناسبة.
 - اختيار ادوات الدراسة خاصة الاختبارات المهارية والنفسو حركية.
 - اختيار الاساليب الاحصائية المناسبة. استعمال نتائج هذه الدراسات في مناقشة نتائج الدراسة الحالية.

خلاصة:

من خلال ما سبق وبعد الإطلاع على ما هو متعلق بموضوع الدراسة من أفكار ونظريات تربوية وتعليمية والبحث في الدراسات السابقة والمشابهة ذات الصلة المباشرة بالموضوع واتضح رؤية الباحث وتكوين خلفية نظرية سليمة تساعده في موضوع بحثه والإحاطة بشتى جوانبه التطبيقية من خلال وضع الإشكالية والفرضيات وبناء الجانب التطبيقي بسلاسة ومناقشة نتائجه في ضوء هذه الخلفية.



الفصل الثاني:

الإطار العام للبحث

تمهيد:

إن البحث العلمي يتضح للقارئ من خلال الكلمات الدالة حسب متغيرات البحث، من حيث المتغير التابع والمتغير المستقل، وكلما اتضحت استطاع الباحث أن يحدد اشكاليته بدقة ووضوح ويستطيع صياغتها وفق أهداف وأهمية البحث، وهذا ماسيتطرق إليه الباحث وكذلك الدوافع والاسباب وحدود الدراسة.

أولاً: الكلمات الدالة في الدراسة:**1- البرنامج التعليمي:**

يعرف البرنامج بأنه مجموعة المواقف والخبرات التي التي يمكن من خلالها المعلم من تغيير سلوك الفرد عن طريق تغيير سلوك الفرد عن طريق منح الفرص لممارسة أنشطة هادفة. (علي، 2010، ص38)

هو مجموع الأنشطة المخطط لها بحيث يتضمن مجموعة الخبرات التعليمية التعلمية ويقدم لمجموعة الدارسين، بحيث يحتوي مجموعة الاهداف والمحتوى والوسائل والتقويم لتحقيق هدف ما. (الشخري، 2009، ص19)

ويعرفه الناشف (2003) بأنه مجموعة من الأنشطة والممارسات العملية التي يقوم بها المتعلم تحت اشراف المعلم وتوجيهه. التي تعمل على اكسابه الخبرات والمعلومات والمفاهيم والاتجاهات التي من شأنها التفكير السليم وحل المشكلات التي تدفعه للبحث. (الناشف، 2003، ص115)

ويعرفه الباحث اجرائياً بأنه مجموعة من الانشطة والتمارين المستوحات من خبرات مستوحات من مناهج ودراسات تحوي تمارين التوازن والتوافق الحركي يقوم بها تلاميذ عينة البحث.

1-1 - التخطيط للبرنامج التعليمي:

يذكر أبو جابر (1995) أن البرنامج التعليمي المتكامل يشمل أربع مكونات أساسية: النوايا، المحتوى النشاطات، التقويم. (جابر، 1995، ص118)

1-2- صفات البرامج التعليمية الناجحة:

✓ ان يكون البرنامج محققاً للأهداف التي وضع لها.

✓ أن يراعي البرنامج ميول الأعضاء واهتماماتهم.

✓ ان يكون البرنامج متنوعا ويستخدم طرقا مختلفة.

✓ ان يشجع البرنامج الأفراد على العمل.

✓ ان يضيف شيئاً الى حياة كل شخص يشارك في البرنامج. (زيدان، 1998، ص 18)

1-3- الإعتبارات التربوية التي ينبغي مراعاتها في البرامج التعليمية:

يرى أسماعيل (2003) عدة اعتبارات منها:

✓ ان تكون اللغة في المحتوى سليمة وواضحة حتى لا تكون عائق في تعلم المتعلمين.

✓ يشمل المحتوى على أمثلة ومساائل متنوعة ومتدرجة تناسب المتعلمين.

✓ استخدام طرق التدريس وفق الفروق الفردية للمتعلمين والتدرج من السهل الى الصعب.

✓ منح الوقت الكافي للمتعلمين في التدريبات لاتقان المهارة. (اسماعيل، 2003، ص 13)

ومن خلال كل ماسبق يتضح أهمية البرامج التعليمية من خلال اهدافها ومحتوياتها وطرق تنفيذها وخاصة احترام المرونة في العمل والفروق الفردية وطرق ووسائل تحقيق تلك الاهداف، ومن الضروري تحديد الخطة اللازمة في هذا البحث باحترام الفئة العمرية والزمن اللازم الخاص لانجاز وحدات البرنامج والفريق العامل والمساعد له.

2-التوازن:

2-1- ماهية التوازن:

إصطلاحا:

نعني بالتوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم في الثبات أو الحركة، وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية والعضلية، كما يتطلب ارتباط وثيق بالتوافق العصبي العضلي، كما أن التوازن الحركي مرتبط أيضا بالرشاقة. (حسانين، 1995، ص 429)

2-2- تعريف التوازن: لغة: توازن يتوازن ، توازناً مصدر تَوَازَنَ ، توازن الشَّيْئَانِ : اتَّزَنَا ، تعادلا ، تساويا في الوزن

إصطلاحا: هناك العديد من التعاريف حول التوازن نذكر منها:

يعرفه لارسون بأنه: " قدرة الفرد على السيطرة على الأجهزة العضوية من الناحية العصبية "

ويعرفه الدليمي (2008): " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية

الثابتة ". (الدليمي، 2008، ص 80)

ويعرفه البشتاوي (2010): " هو عنصر من العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة

حركية كونه الأساس الذي تقوم عليه المهارة، وهو القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف الأوضاع كما في

وضع الوقوف على قدم واحدة، أو عند أداء حركات كما في حركة اليد على عارضة مرتفعة". (البشتاوي، 2010 ص 365)

ويعرفها الباحث اجرائياً أن التوازن عنصر أساسي ومهم خاصة في الأنشطة الحركية التي تعتمد على أداء حركي في

الفراغ كالتصويب من القفز أو من الرمية السلمية في كرة السلة وذلك للاحتفاظ بثبات الجسم مهما اختلفت الوضعيات.

لقد قسم المختصون التوازن إلى:

- توازن منظم:

وفيه لا يتغير شكل التوازن ولكن يضيق تبعا لوضع الجذع مع رجل الارتكاز وهو إما أن يكون عمودي أمامي، جانبي،

خلفي، وهذا النوع ذو صلة مباشرة باتصال الجسم بالأرض.

- التوازن المركب:

وفيه يتغير شكل التوازن لوضع الجذع أو الرجل الحرة أو الاثنتين معا، وفي كلتا الحالتين لا تستطيع رجل الارتكاز

تغيير وضعها لكن تستطيع القيام بحركة خفيفة بالتغير ما بين رفع الكعبين أو ثني ومد ركبة رجل الارتكاز وهذا النوع ذو

صلة يفقد اللاعب اتصاله بالأرض. (البحار، طنطاوي، 2004، ص 103)

كما قسم التوازن المركب إلى قسمين:

- التوازن الثابت:

وهو التوازن الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون ونيلسون " بكونه القدرة البدنية التي تمكن الفرد من

الاحتفاظ بوضع ساكن للجسم.

كما يقصد بالتوازن الثابت القدرة التي تسمح للفرد بالبقاء في وضع ثابت، أو القدرة على الاحتفاظ بثبات

الجسم دون سقوط أو اهتزاز عند اتخاذ أوضاع معينة كما هو الحال عند الوقوف على قدم واحدة، أو اتخاذ وضع الميزان

أو الوقوف على الذراعين، والتوازن الثابت يحتل أهمية كبيرة في بعض الأنشطة الرياضية وخاصة رياضة الجمباز والتمرينات الفنية. (حسانين، 1995، ص 429)

- التوازن الحركي:

وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون ونيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة. (حسانين، 1995، ص 429)

ويقصد بالتوازن الحركي القدرة على الاحتفاظ بتوازن الجسم أثناء أداء حركي معين كما في معظم الألعاب الرياضية والمنازلات الفردية أو عند المشي على عارضة مرتفعة. (وجدي، السيد، 2002، ص 163)

2-3- مناطق التوازن في الجسم:

توجد عدة مناطق في الجسم تتوقف عليها مسؤولية الاحتفاظ بتوازن الفرد وهي:

القدمان:

وهما يمثلان قاعدة اتزان الجسم، وحدثت أي إصابات فيهما أو إصابتهما بالبرد أو ارتداء حذاء غير مناسب يخفف من توازن الفرد.

حاسة النظر:

أثبتت البحوث أنه من السهل أن يحتفظ الفرد بتوازنه إذا سلط نظره على أشياء ثابتة أكثر من تسليطها على أشياء متحركة وقد وجد أن تحديد هدف ثابت على بعد ستة أمتار يساعد الفرد على تحقيق التوازن بدرجة أفضل.

النهايات العصبية الحساسة والأوتار الموجودة في نهاية العضلات.

الأذن الداخلية:

يشير إحسان وميرة (1995) أن القدرة على التوازن الثابت أو الحركي يعتمد على مستوى كفاءة الجهاز الدهليزي بالأذن الداخلية، وكذلك مراكز الحس الحركي في العضلات والأوتار والمفاصل وخصائص الإدراك العصبي، لذا يعتمد الإحساس بالتوازن على الجهاز الدهليزي والموجود بالأذن الداخلية التي تتكون من الشوكة والكيس والقنوات النصف دائرية، بحث يتم المحافظة على توازن الجسم في الفراغ عن طريق حركة السائل اللمفاوي الداخلي الموجود في الشوكة والقنوات النصف دائرية للجهاز الدهليزي، فإذا تحرك الرأس أو تغير وضعها بالنسبة للجسم يتبعها تغير في

اتجاهات حركة هذا السائل، مما يترتب عليه تنبيه المستقبلات العصبية الحسية الموجودة بالشكوة والقنوات النصف دائرية في طريق المركز الحسي الخاص بقشرة المخ والمخيخ، ثم إلى الأعصاب الحركية وبذلك يدرك الفرد الوضع الذي أصبح عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه المنبهات بطريقة تؤدي إلى حفظ التوازن في الوضع الجديد في الفراغ. (إحسان، ميرة، 1995، ص 305)

وعند إصابة الجهاز الدهليزي باضطراب يلاحظ على اللاعب حالة من اللاتوازن وهي ذبذبة سريعة لا إرادية وغالبا ما تكون ناتجة عن حركات غير معتادة وتجعل اللاعب يفقد السيطرة والتحكم في حركات جسمه مما يترتب عليه انخفاض الكفاءة المهارية ووفق الشكل الجمالي للمهارة ويفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة. (هناء، 1998 ص 44).

2-4- عوامل تتحكم في التوازن:

مركز الثقل:

✓ وهو نقطة وهمية يتوازن حولها جميع أجزاء الجسم ، ويعرفه البعض كونه النقطة التي إذا ارتكز عليها الجسم يتزن ويرى آخرون أنه النقطة الوهمية التي يتوازن أو يتعادل حولها جميع قوى الجاذبية الأرضية، ويرى بعض الأفراد أن مركز ثقل الفرد في حالة الوقوف عبارة عن نقطة وهمية تقع داخل الحوض وخلف السرة وأمام الفقرة العجزية الثانية. (حسانين، 2004، ص 338)

ويمكن تحديد مكان مركز ثقل الجسم باستخدام الأسطح، حيث أن نقطة التقاء الأسطح الثلاثة في الجسم تمثل مركز ثقل الجسم والأنشطة وهي:

✓ **السطح الأفقي:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين علوي وسفلي وهو الذي يحدد نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.

✓ **السطح الجانبي:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار.

✓ **السطح الخلفي:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي.

✓ **خط الجاذبية:** وهو خط وهمي بمركز الثقل ويكون عموديا وهو عبارة عن تقابل المستوى الوجهي مع المستوى

الوهمي، حيث أن التقائهما يمثل خط عمودي وهو خط الثقل، وهذا الخط يمر بمركز الثقل ولكنه يحدد

مكانه (ارتفاعه أو في وضع الوقوف القائم فان خط الثقل يقع داخل قاعدة الاتزان).

✓ **قاعدة الارتكاز:** وهي عبارة عن مسافة السطح الذي يرتكز عليه الجسم، ففي حالة الوقوف تكون قاعدة الاتزان هي المساحة التي يحددها الإطار الخارجي للقدمين ونذكر بعض العلاقات والعوامل التي تتحكم في التوازن فيما يلي:

✓ **نسبة ارتفاع مركزة الثقل فوق قاعدة الارتكاز:**

كلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان كان التوازن والعكس صحيح و منه نستنتج أن:

- الشخص القصير أكثر اتزاناً من الشخص الطويل.

- السيدات أكثر اتزاناً من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن. (حسانين، 2004، ص 336)

✓ **مساحة قاعدة الارتكاز:**

كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان كبيراً.

✓ **العلاقة بين خط الجاذبية وقاعدة الارتكاز:**

كلما كان خط الجاذبية قريباً من قاعدة الجاذبية أو عليه مباشرة كان الارتكاز أفضل، والعكس صحيح فكلما بعد خط الجاذبية عن مركز قاعدة الارتكاز قل الاتزان إلى أن نصل إلى حد يتجاوز حدود قاعدة الاتزان ويفقد الشخص توازنه.

✓ **ثقل الجسم:** كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل.

الانقسام إلى أجزاء:

الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عمودياً فوق بعض كان الجسم أثبتت وتصبح قدراته على الاتزان أفضل.

✓ **الاحتكاك بسطح الأرض:** الاتزان على سطح الأرض الخشنة أحسن منه على السطح الأملس كما في التزلج على الجليد.

✓ **العوامل النفسية:** وهي تؤثر بصفة مباشرة على الفرد، فالخوف مثلاً من الارتفاعات يفقد الفرد السيطرة على اتزانه.

✓ **العوامل الفسيولوجية:** التوازن عنصريتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك ودون أي خلل في أجهزة الجسم يؤدي بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان. (حسانين، 2004، ص 337)

2-5- أنماط التوازن:

• **التوازن المستقر:** يتوقف ذلك على مساحة عدة الارتكاز وعلى ارتفاع مركز الجسم عن هذه القاعدة وهناك ثلاث عوامل هامة تحدد درجة اتزان الجسم وهي:

✓ **اتجاه القوس الذي يرسمه مركز الثقل في حالة اتزان الجسم،** فإذا حدثت أي إزاحة للجسم نتيجة لتأثير قوة خارجية وكان القوس الذي يحرك مركز ثقل الجسم للأعلى وعموديا فإن الخط الذي يمثل المسافة من مركز ثقل قاعدة الارتكاز، أو نقطة السقوط بعد حدوث الإزاحة يمثل بعد مركز ثقل الجسم ويلاحظ أنه أكبر من الخط الساقط من مركز ثقل الجسم على قاعدة الاتزان (قبل الإزاحة) وهذا دليل على أن القوس الذي يرسمه مركز الثقل للأعلى وليس للأسفل وكلما كان القوس الذي يمثله مركز ثقل الجسم الأعلى كان الاتزان أكبر.

✓ **زوايا السقوط التي كلما كانت زادت درجة اتزان الجسم،** وزاوية السقوط هي مقدار إزاحة الجسم أي يصل إلى مركز الثقل فوق حافة قاعدة الارتكاز.

• **الاتزان الغير مستقر:** ويحدث عند إزاحة الجسم وتحريك مركز ثقل هذا الجسم إلى أسفل فإن الجسم يكون في حالة غير استقرار.

• **الاتزان المتعادل:** إذا حدثت إزاحة للجسم ولم يتغير ارتفاع ثقله عن قاعدة الاتزان فإن الجسم يصبح في حالة اتزان متعادل وهذا النوع من الاتزان غير موجود في جسم الإنسان، لأن جسم الإنسان غير منظم. (حسانين، 1995، ص 435)

2-6- أطوار التوازن:

هناك ثلاثة أطوار في الاتزان وهي:

❖ **الطور الأول (رفض عدم الاتزان):** هذا الطور ليس ثابتا وفي بعض النشاطات والأفعال ذات طبيعة مخلة بالاتزان فهو لا يظهر والرياضي يسلك من المرة الأولى خصائص الطور الثاني، أحيانا وفي معظم النشاطات الرياضية المبتدئ يحل مشكلة المفارقة لاختلال توازنه فيحاول المحافظة قدر الإمكان على هيئته الطبيعية (جذع مستقيم ونظر أفقي)، ويمكن أن نعتبر ردود أفعال المبتدئ الأكثر نمطية أكثر منها طبيعية.

❖ **الطور الثاني (إعادة الاتزان البعدي):** يقول poule goiront أن الميزة الأساسية للمبتدئ هو أنه لا يحسن تنظيم الاتزان للحركة القادمة، والتي تجعله في وضعية اختلال توازني، لذا فالرياضي مجبر على اللجوء نحو حركات موازنة (إعادة الاتزان) إذا أراد المواصلة بحركة أخرى أو أثناء السقوط وفي هذا الطور لا يبادر الرياضي مسبقا باختلال توازن مولد للحركة، فهو يتميز بفعل مشاركة جزء من الجسم في الحركة والجزء الآخر يجب أن يضمن توازنه وهذا ما يؤدي إلى افتراض الحركة القادمة.

❖ **الطور الثالث (الموازنة المسبقة أو المبادرة):** يقول HaberLiboll كل التركيبات الحركية المدمجة في الحركة تسهل بواسطة التحضير المسبق لإحداث الحركة، حيث أنه بواسطة التدريب وحده نستطيع أن نطور سلوكيات الطور الثاني نحو هيئة ذات اتزان مسبق، والرياضي بفضل تجربته بتدراك الاضطرابات المستقبلية يستعد قبل الحركة ويعتدل، ويضع نفسه في حالة عدم اتزان عكسي كي يصل إلى تثبيت آثار عدم الاتزان المستقبلي، وفي هذا الطور يدخل جزء من الجسم في الحركة المستقبلية مما يسمح بتنسيق سريع مع ما يأتي من حركات لأنه لا توجد هنا حركات موازنة أو لإعادة التوازن. (سعد سعود، 2002، ص 9).

2-7 العوامل التي تؤثر في التوازن:

هناك عدة عوامل تتحكم في التوازن حسب صبحي حساني (1995). وتتمثل في:

✓ العوامل الفسيولوجية. وتتمثل في:

- الجزء الخاص بالتوازن في الأذن الداخلية.
- مستقبلات الاتزان في العضلات والأوتار.
- نهاية الأعصاب الحسية الموجودة في العضلات والمفاصل
- سلامة حاستي البصر واللمس.
- الأفعال المنعكسة.
- التعب البدني وأثره على الحركات الإرادية.
- القدمان وسلامتهما.

✓ العوامل الميكانيكية: وتتمثل في:

- مركز ثقل الجسم وارتفاعه أو انخفاضه عن قاعدة الارتكاز.
- كبر وصغر قاعدة الارتكاز.
- زاوية سقوط جسم اللاعب عند الانتهاء من أداء الحركة الرياضية.

✓ العوامل النفسية: وتتمثل في:

- القدرة على العزل وتركيز الانتباه.
- الإدراك المكاني والزمني للحركة.
- التعب انفيسي.
- الدوافع. (حسانين، 1995، ص 421)

2-8- مشكلات إختبار التوازن.

يرى بعض الباحثين أن هناك بعض المشكلات التي يمكن أن ترتبط باختبار التوازن ويمكن تلخيص هذه المشكلات فيما يلي:

✓ أشار البعض أن عامل القوة العضلية يؤثر بصورة واضحة على اختبارات المرونة، وقد يبدو ذلك واضحاً في اختبار الوقوف على العارضة بمشط القدم واختبار التوازن الثابت من الوضع المقلوب وبالرغم من تعارض بعض نتائج البحوث في هذا المجال إلا أنه يبدو منطقياً أن التعب العضلي يؤثر على درجات المختبرين في بعض الاختبارات ويرى بعض الباحثين إمكانية التغلب على بعض هذه المشكلات بإجراء اختبارات التوازن قبل الاختبارات التي تتطلب بذل المزيد من القوة، كالقوة العضلية والتحمل الدوري التنفسي.

✓ نظراً لأن العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة، أو أداء حركات تظهر فيها صفة التوازن بصورة واضحة فقد يبدو ضرورياً السماح للمختبرين بأداء اختبار واحد لعدة مرات واحتساب نتيجة أفضل محاولة، وبالرغم من أن كثرة عدد المحاولات تساهم في الارتقاء بدرجة معامل ثبات، إلا إنه في نفس الوقت يتطلب الأمر المزيد من الوقت في الأداء.

✓ معظم المراجع الأجنبية في مجال اختبارات التوازن تضمن معايير هذه الاختبارات على مستوى طلبة طالبات الجامعات وتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وفي ضوء ذلك تبدو الحاجة إلى ضرورة وجود معايير للمراحل السنية الأخرى للبنات والبنون.

✓ نظرا لأن التوازن الثابت يعتبر توازنا موقفيا أو خاصا قد يسجل الفرد درجات عالية في أحد هذه الاختبارات التي تقيس التوازن الثابت، في حين يسجل درجات منخفضة في اختبارات التوازن وينصح بعض الباحثين التغلب على هذه المشكلة بتعدد الاختبارات التي تتميز بدرجة واحدة تقريبا ويقوم المختبر بالاختيار بينها.

✓ بعض اختبارات التوازن تتطلب أدوات وتجهيزات غالية نسبيا وتبدو الحاجة إلى التوصل إلى تطوير أدوات وأجهزة أقل تكلفة ويمكن الحصول عليها بإعداد متوفرة وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية. (علاوي، رضوان، 2008، ص331)

9- التوازن والجهاز العصبي:

يعد الجهاز العصبي شبكة المثال وتحكم وسيطرة من خلال تنظيم يؤدي إلى ترابط تآزر السلوك الفسيولوجي لجميع أجهزة الجسم من خلال مجموعة من المراكز المرتبطة فيما بينها، والتي تستقبل التنبهات الحسية الواردة عن جميع أعضاء الجسم السطحية أو العميقة، وترسل الاستجابة الخاصة بعد أن تعمل على تحليل تلك التنبهات (ترجمة وتحليل التنبهات) ومن ثم اتخاذ القرارات الخاصة بالاستجابة وترسل الأوامر بالاستجابة من خلال الخلايا العصبية الحركية، التي تكون منتشرة بالجسم كله فالتنبهات الحركية المناسبة التي تصل إلى العضلات الإرادية كانت أو غير إرادية وكذلك ترسل الرسائل التي تحث الغدد الصماء بالقيام بإفراز الهرمون المناسب. (وادي، الخطابي، 2011، ص61)

ويرى جابر وعمران (2000) أنه نظرا لطبيعة متطلبات صفة التوازن والتي يفقد فيها اللاعب صلته بالأرض فإن الأنظمة العصبية الحسية في الجسم وخلال مراحل أداء المهارة في الفراغ لها دور حيوي في توجيه حركة الجسم، حيث أن إدراك الفرد لحركته يتم من خلال المعلومات التي تنقلها تلك الأنظمة الحسية. (جابر، عمران، 2000، ص103).

وكي تحدث أي وظيفة حركية لابد من وجود كم من المعلومات الحسية في جميع مستويات الجهاز العصبي وتؤدي التشنجات حركية مناسبة منها في:

✓ الحبل الشوكي: انعكاسات بسيطة (حركة انعكاسية تلقائية مقبولة عند مستوى التنفيذ الحسي للحركة).

✓ **ساق الدماغ والعقدة الأساسية:** استجابات أكثر تعقيدا (ردود أفعال التوازن ووضع الجسم) وهي قادرة على التأثير على الحبل الشوكي لإخراج أو تغيير حركة تلقائية معينة.

✓ **المخ:** استجابات يكون التحكم فيها هو الأكثر تعقيدا (حركة إرادية كاملة) للتغيير والتكيف وتعتمد على البرامج المخزونة للحركات المتنقلة.

✓ **المخيخ:** تخطيط شامل توقيت ووظيفة تنبؤية لإخراج حركات مهارية وتوافقية سريعة. (سعدالله، الزهاوي، 2011ص12).

ويرى الباحث الأهمية الكبيرة للتوازن بكل أنواعه سواء كان من الثبات أو من الحركة وكيفية حدوثه وارتباطاته بحركات جسم الإنسان وخاصة الأذن الداخلية للجهاز العصبي وكيف يصبح مشكلا للأداء من خلال ضعفه وكيف يصبح متقنا لها أثناء تحسينه وتطويره.

3- التوافق الحركي:

3-1- تعريف التوافق الحركي:

لغة: توافق / توافق على / توافق في يتوافق، توافقًا، فهو مُتَوَافِقٌ، والمفعول متوافقٌ عليه، مصدر تَوَافَقَ، تَوَافُقٌ بين شيئين: اِنْسِجَامٌ ، اِتِّفَاقٌ ، تَفَاهُؤٌ

إصطلاحا: يعرف أبو العلاء أحمد عبد الفتاح (1997) أن التوافق الحركي بأنه: " قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة في الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد". (عبد الفتاح، 1997، ص205)

ويعرف أيضا التوافق الحركي: " بأنه قدرة الجهاز العصبي على إعطاء أكثر من أمر في نفس الوقت أو مع فارق زمني قليل جدا". (عبد الفتاح، 1997، ص206)

ويذكر (سنجر) بأن التوافق الحركي هو القدرة في السيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة و المشتركة في أداء واجب حركي معين وربط هذه الأجزاء بحركة أحادية وبانسيابية ذات جهد فعال لانجاز ذلك الواجب الحركي، وينقسم التوافق إلى توافق عام وخاص". (أحمد، سليم، 2001، ص52)

ويعرف درويش (1999) " التوافق: بأنه تكامل جميع الأجهزة الجسم الوظيفية لأداء الواجبات الحركية بدقة وسرعة ورشاقة وتحمل وانسيابية عالية وعلى طول فترة تنفيذ الواجب الحركي، إن التوافق الجيد يتطلب عناصر التوازن والرشاقة والمرونة والإحساس الحركي ودقة الأداء الحركي، وضرورة تميز واتصاف اللاعب بالتوافق الكلي للجسم والتوافق

بين الأطراف السفلى والعليا (ذراعين - رجلين) بالإضافة إلى توافق اليد مع العين والعين مع الرجل، حيث يعتبر عنصر التوافق العصبي العضلي من أهم الآليات التي تساهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية". (درويش وآخرون 1999، ص 157).

ويعرف الباحث التوافق الحركي اجرائيا: قدرة أفراد عينة البحث على أداء المهارات الحركية بتوافق عصبي عضلي عال وبشكل دقيق، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي، عن طريق مستقبلات الحسية، ثم يقوم بتحليل وترجمة متطلبات الحركة من الناحية الحركية، والزمينية والفراغية، سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه والمتمثلة في أداء مهارتي التصويب السلمي ومن القفز في كرة السلة.

3-2- أنوع التوافق: حسب عبد الفتاح، (2012) يقسم التوافق إلى:

3-2-1- التوافق العام:

هو قدرة الرياضي على أداء مهارات حركية بصورة معقولة بغض النظر على اللعبة و الفعالية الرياضية الممارسة فالإعداد المتعدد الجوانب يؤدي إلى أن يتمتع الرياضي بقدرة توافق مناسب، وهذا يعد القاعدة الأساسية لتحسين التوافق الخاص.

3-2-2- التوافق الخاص:

هو انعكاس لقابلية الرياضي على أداء حركات مختلفة من اللعبة أو الفعالية الرياضية بصورة سريعة جدا و سهلة ودقيقة، ويمكن تحسين التوافق الخاص بواسطة أداء تكرارات كثيرة جدا لمهارة خاصة طول حياة الرياضي، كما أن التوافق الخاص يتماشى مع طبيعة النشاط المعين.

حيث يستوجب على الرياضي أداء توافق خاص تبعا لنوع مهارة التوافق العصبي العضلي مثل المراوغة في كرة القدم، أو دقة التصويب في كرة السلة...

3-2-3- التوافق بين أعضاء الجسم:

هذا التوافق يحدد أساسا طبقا لعمل الجسم خلال أداء المهارات فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع أجزاء الجسم ككل، بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين أو الذراعين فقط.

3-2-4- التوافق بين القدمين والعينين والذراعين:

ويحدد التوافق هنا بنوعين ويعتبران إحدى مكونات القدرة الحركية العامة وهما:

- توافق القدمين مع العينين.

- توافق الذراعين مع العينين. (عبد الفتاح، 2012، ص115)

3-4 خصائص التوافق الحركي:

يتميز التوافق العصبي العضلي ببعض الخصائص العامة تتمثل في:

3-4-1 التوافق وسرعة رد الفعل:

تتطلب الكثير من المواقف في التدريب والمنافسة سرعة إستجابة الرياضي لتغيير مواقف اللعب أو سرعة الأداء لمواجهة حركات المنافس السريعة، أو التغيير من حركة إلى أخرى أو اختيار لحظة معينة للاستجابة ويعتمد ذلك على:

- المقدرة على التمييز وتوقع المكونات الزمنية والمكانية لمواقف المنافسة.

- تحديد لحظة الأداء الحركي والتي يتوقف عليها النجاح في تحقيق هدف الحركة والاستجابة مع موقف المنافسة.

- التحديد السليم لأحد مكونات الأداء للحركة المطلوبة الاستجابة أو التوافق معا من ناحية اتجاه الحركة وسرعتها وإيقاعها وفعالية أداء الخصم.

3-4-2 التعويض في عمليات التوافق الحركي:

لا تتساوى جميع مكونات التوافق لدى الرياضيين فهناك نقاط ضعف و نقاط قوة، إلا أن عمليات التوافق تتميز بمبدأ التعويض، بمعنى أن المكون المتوافر يعوض عن نقص المكون الأخر غير متوافر وهذا وفقا لما حدده كيلر (1987) كمايلي:

✓ ضعف التفكير التخطيطي يعوض بسرعة رد الفعل والقدرة على تركيز وتوزيع الانتباه والإحساس بالزمن والمسافة واللحظة وغيرها.

- ✓ ضعف توزيع الانتباه يعوض بسرعة التذكر الحركي والدقة في تحديد اختلاف العمل العصبي العضلي.
- ✓ ضعف القدرة على تغير الانتباه يعوض بسرعة رد الفعل ودقة التنبؤ بتغيير المواقف والإحساس بالمسافة والزمن.
- ✓ ضعف سرعة رد الفعل يعوض بالقدرة على التنبؤ والإحساس بالمسافة والزمن وتوزيع الانتباه والتفكير التخطيطي.
- ✓ ضعف دقة تحديد اختلاف العمل الحركي يعوض بالانتباه وسرعة رد الفعل والإحساس بالزمن. (عبد الفتاح، 1995 ص84)

3-5 وظائف التوافق الحركي:

تتمثل وظائف التوافق فيما يلي:

- توجيه الأداء الحركي بشكل صحيح عن طريق الأجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي والعمل بموجب المعلومات الآتية بعد انتهاء العمل الحركي أو خلاله.
- أداء مسارات الحركات طبقاً لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب أن يحصل وما حصل فعلاً أي بين النتيجة والهدف.
- مقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب أن يتم منه الهدف الموضوع مسبقاً ومنهج التصرف الحركي. التوجه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المثيرات الحركية الموجهة إلى العضلات. (صبحي، 2000، ص 95)

3-6 الجهاز العصبي والتوافق:

يتحمل الجهاز العصبي العبي الأكبر في نجاح عملية التوافق العصبي العضلي لأنه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع أوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية والعصبية وأعضاء الحس المختلفة، ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدرها بناءً على هذا التحليل الأوامر إلى العضلات المختصة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الأداء المطلوب، وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وأن تصل آلية المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم وأوضاعه المختلفة سواء الجسم ككل أو أجزاء منه، ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق والربط بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن أيضاً يمتد ليشمل التوافق بين الألياف العضلية داخل العضلة الواحدة ليستطيع الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة من الألياف المطلوبة لأداء حركة معينة وبسرعة معينة. (عبد الفتاح، 1997، ص 205).

3-7 أهمية التوافق الحركي في كرة السلة:

إن للتوافق العصبي العضلي أهمية عظمى ودور بارز في تحقيق الفوز، ويعتبر التوافق في رياضة كرة السلة أساس تكتيك اللعب بعد انعكاس المستلزمات النفسية والحركية العالية والتي تنعكس على مستوى تكتيك اللاعب مرة أخرى وكذلك ما تتميز به لعبة كرة السلة الحديثة من إيقاع سريع في اللعب، بحيث يرتبط التوافق العصبي العضلي بدرجة كبيرة في تحديد مستوى الانجاز وتحقيق نتائج إيجابية في التدريب والمنافسة.

3-8 العوامل المؤثرة على التوافق:

يتأثر التوافق بمجموعة من العوامل نعرض منها:

- قدرة الفرد على السيطرة على عمل الجهاز الحركي للجسم.
- قصر ذراع القوة لعضلات الجسم.
- قاعدة الارتكاز.
- العوامل الخارجية كالرياح أو طبيعة الأداء.
- السيطرة على عمل الأربطة والعضلات. (الصميدعي، قطب، 2000، ص 133)

ومما سبق يرى الباحث الارتباط الوثيق للجهاز العصبي الحركي، ودوره في الأداء الحركي لمختلف المهارات والحركات سواء كانت بسيطة أو معقدة، وذلك باستعمال أحد أنواعه وخاصة في نشاط كرة السلة التي تحتاج الى توافق بين العينان واليدين وكذا العينان والرجلان، او توافق كلي للجسم.

4- تعريف التعلم الحركي:

لغة: من الفعل تعلم، يتعلم، تعلمًا، وهو تحصيل المعرفة بالأشياء.

إصطلاحًا: يعد التعلم الحركي أحد فروع العملية التعليمية والتي تميز الفرد المتعلم منذ ولادته وحتى وفاته، إذ لا يخلو نشاط بشري بمختلف أنواعه من التعلم والتعلم الحركي.

وتتفق عملية التعلم الحركي مع التعلم والتدريب في عملية انتقال المعلومات من المعلم إلى المتعلم والتعلم الحركي عبارة عن عملية الحصول على المعلومات الأولية للحركة والتجارب الأولية للأداء وتحسينها ثم تثبيتها، وتعد هذه العملية جزء من عملية التطور العام للشخصية، أو هو التغير الثابت في الأداء الناتج عن التدريب أو الممارسة، أو هو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال التدريب أو التمرين أو التكرار. (الدليمي، 2008، ص 26)

-فقد عرفه خيون (2010): " هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح". (خيون، 2010، ص11)

- وعرفه ستالينغ: " هو تطوير في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية ".

- وعرفه جانيه بأنه: " عملية يقوم الكائن الحي خلالها بتعديل سلوكه بطريقة ذات نتائج مستدامة، بشرط أن يكون ذلك السلوك ظاهريا ويمكن قياسه بالوسائل المباشرة ".

- وعرفه مروان (2002) بأنه: " تغير في الأداء مرتبط بالممارسة الإيجابية واكتساب معرفة عن طريق أداء مهارات جديدة ". (مروان، 2002، ص104) .

-وعرفه اقطامي (2000) بأنه:"القدرة الحركية التي يكتسبها الفرد نتيجة تدريبه على المهارات وإتقانها". (أقطامي، 2000، ص10).

يعرفه الباحث اجرائيا: أن التعلم الحركي عبارة عن عمليات داخلية يمكن ملاحظتها عن طريق الأداء الحركي كما نلاحظه في أداء حركة التصويب باليد في كرة السلة.

4-1- مبادئ التعليم الحركي.

إن الفرق الموجود بين مبادئ التعليم الحركي والتعلم الحركي هو الأولى خاصة بالمربي، ويلتزم به عند التعليم، وهذه المبادئ:

- مبدأ المعرفة الواعية والفعالية: وهنا يجب غرس في نفس المتعلم كل النواحي والاتجاهات الإيجابية نحو ممارسة النشاط الرياضي ومدى اشتراكهم في عملية التعلم، مع تقويمهم الذاتي لنشاطهم كما يبرز مدى تأثير المعرفة الواعية والجد والاعتماد على النفس.

- مبدأ الوضوح: هو توصيل المعلومة النظرية وطريقة تطبيقها بشكل صحيح باستعمال الوسائل كالشرح والأفلام حيث يعبر هذا المبدأ على الواجبات الأساسية للتعرف على عملية التعلم.

- مبدأ الانتظام: هو التخطيط العقلاني في عملية التعلم مع مراعاة التدرج في هذه العملية.

- مبدأ السهولة: هو استعمال كل الوسائل التي تسهل الوعي الجيد لتعلم الحركة، مع مراعاة الفروق الفردية للجنس والسن واحترام التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المجهول إلى المعلوم.

- مبدأ الثبات: وهو مقدار التحكم في المهارة الحركية عن طريق التكرار وتصحيح الأخطاء مع مراعاة الحفاظ على

الخبرات السابقة. (بسيوني، الشاطي، 1992، ص33).

4-2- مراحل التعلم الحركي.

تشكل عملية تعلم المهارات الحركية أهمية كبيرة في ممارسة الأنشطة الرياضية فهي تهدف إلى اكتساب الفرد للمهارة الحركية وإتقانها، بحيث يمكن أداؤها بصورة جيدة وانسيابية تامة.

ولقد أجمع العلماء والباحثون بأن هناك مراحل تعلم مختلفة من حيث الشكل والمضمون يمر بها التعلم الحركي وقد تم تقسيم هذه المراحل إلى العديد من التقسيمات، ومن أبرز تلك التقسيمات هو تقسيم كورت ما ينل الذي قسم مراحل التعلم الحركي طبقاً لضبط المحتوى ونتيجة مستوى التوافق الحركي إلى:

المرحلة الأولى: تطور التوافق الخام.

المرحلة الثانية: تطور التوافق الجيد للحركة.

المرحلة الثالثة: تثبيت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعيات المختلفة. (مروان، 2000، ص 216).

ويرى الباحث الأهمية الكبيرة للتعلم الحركي من خلال مبادئه ومراحله وطرقه والتي تساعد في تعلم واكتساب معارف نظرية وترجمتها بأداء حركي مهاري.

5- التصويب في كرة السلة:

لغة: صَوَّبَ، يَصَوِّبُ، تصويَّبًا، فهو مُصَوِّبٌ صَوَّبَ السَّهْمَ: وجَّهه وسدَّه نحو الهدف.

إصطلاحاً: يعتبر التصويب في كرة السلة المهارة الحبيبة والمشوقة عند اللاعبين، ويعشقها المتفرجين، وهي التي تضيف مجالاً وممتعة على المباراة، ربما تحسم النتيجة.

➤ ويعرف التصويب بأنه: "الرمي الصحيح للكرة بهدف إدخالها في المرمى."

➤ كما يعرف على أنها "الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطوية التي استخدمت لوصول اللاعب إلى وضع التصويب".

➤ كما يعرف بأنه "أهم مهارة في كرة السلة وبلا شك الأكثر إمتاعاً للاعبين"، وهو إحدى المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون بأنفسهم ومع ذلك كلما تعلم اللاعبون الصغار الأسلوب المناسب للتصويب، كلما كان وقت تدريبهم مثمراً والهدف أنه خلال التعلم الثابت لن يفكر اللاعبون في تصويباتهم ولكن سيؤدونها بطريقة تلقائية. (زيدان، رمضان، 2007، ص 96)

وتحديد نتيجة المباراة في كرة السلة يبنى على عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها الفريق في سلة المنافس ولذلك فإن كل ما يؤديه اللاعبون من مهارات هجومية، ماهو إلا إعداد وخلق ظروف مناسبة لعملية التصويب على السلة.

وقد تم تقسيم التصويب كما يلي:

- التصويب من الثبات (الرمية الحرة).
- التصويب السلمي.
- التصويب من القفز.
- التصويب بمتابعة الكرة المرتدة.
- التصويبة الخطافية. وسوف نذكر بعض منها:

5-1- التصويبة من الرمية الحرة:

إن الرمية الحرة هي تصويبه غير خاضعة للمراقبة تؤدي من خط الرمية الحرة، وتمنح للرامي نتيجة عقوبة قانونية على الفريق المنافس، وهو له أهمية كبيرة في حسم الكثير من المباريات إذا استغلت بشكل جيد وذلك لكثرة حدوثها في المباريات، كما إن النسبة المئوية لنجاح الرمية الحرة تكون أعلى بكثير من نسبة نجاح أنواع التصويب الأخرى لأنها تؤدي دون عرقلة من الخصم، أي تؤدي بحرية تامة.

❖ العوامل المؤثرة في تعلم الرمية الحرة:

هناك عدة عوامل تؤثر في تعلم الرمية الحرة وهي بدورها تتأثر بالتعلم والتدريب وهي:

➤ تعلم القوس الصحيح للرمي.

➤ سرعة الكرة.

➤ الزاوية المثلى لدخول الكرة.

➤ الارتقاء.

➤ التوازن.

➤ المتابعة باليد بعد التصويب.

5-2- التصويب السلمية:

تعد التصويبة السلمية التصويبة الأساسية التي تؤدي بالقرب من السلة عقب نهاية هجمة أو ارتداد قوي للكرة من السلة أو بعد تسلّم تمريره من أحد زملاء، وتتميز هذه التصويبة بدرجة عالية من الدقة لقربها من السلة، وهي تؤدي في عدة مراحل، عند مسك اللاعب للكرة سواء من تمريرة أو من محاورة فعليه أداء مايلي:

ينبغي أن تكون قدمه اليمنى ملازمة للأرض بافتراض أن اللاعب يصوب باليد اليمنى ومن نفس جهة السلة.

يحمل الكرة بكلتا يديه إلى موضع خارج عن فخذة الأيمن ويخطو على قدمه اليسرى وبينما يرتقي في الهواء من قدمه اليسرى يجعل الكرة في موضع أعلى من رأسه.

دفع الكرة باليد اليمنى، مع الوضع في عين الاعتبار أن يكون هدف اللاعب نقطة أو موضعا في السلة يعلو عنها بمقدار عشرون سم، ويجب أن ترتد الكرة من تلك النقطة ثم تسقط برفق في السلة. (زيدان، رمضان، 2006 ص 104).

5-3- التصويب من القفز:

يستخدم هذا النوع على اللاعبين الناشئين إلى سن الثانية عشر تقريبا، وذلك لكي يتعلموا مهارة التصويب وبعدها من حالة القفز لأنها تحتاج قدرات ومهارات حركة أكثر نضجا، وإذا كان اللاعب ضعيفا من الناحية الجسدية حتى عند اللاعبين المتقدمين يستحسن تنفيذ التصويب من الثبات أو القفز قليلا وعدم رفع المرفق عاليا لكي لا تضيق الكرة.

وهو أحد أنواع التصويب المرغوبة الاستخدام من قبل المتعلم واللاعب، وهو من التهديفات الصعبة التي تحتاج إلى إعداد بدني جيد، إذ تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة، وتمكنه إدارة كل جوانب الملعب تعرف مسافات مختلفة تحدد بثمانية أمتار، ويمكن استعماله من الثبات ومن الحركة. وأهميته هو أن اللاعب يؤديه وهو مستقر في الهواء وبالوقت نفسه يصعب على المدافع إيقافه أو عرقلة التصويب، ويؤدي بعد استلام اللاعب للكرة واتخاذ المكان المناسب والظرف الجيد، إذ يكون الجسم مواجهها للهدف والركبتان مشنبتين قليلا ثم يقوم بالقفز إلى الأعلى والكرة أمام وأعلى الرأس، والنظر يكون إلى الهدف من أسفل الكرة، بعدها ترمى الكرة وبعد أن يصل اللاعب إلى أعلى نقطة. (ضياء، 2011، ص 83).

5-4- أهمية إجادة التصويب:

إن للتصويب أهمية كبيرة من حيث اللعب والاستعمال التقني الصحيح والاقتصادي في الجهد، ومعرفة نقاط القوة للمتغيرات وتطوير التقنيات الفردية. (معوض، 2008، ص114).

كذلك يرى سيد معوض (2008) أهمية إجادة التصويب كمايلي:

- تهديد وعدم اطمئنان المنافس وإجباره على اللعب القريب من المهاجم، وهذا يعطي فرص الخداع.
- زيادة الثقة بالنفس في إجادة التصويب الناجح.
- بعث روح الحماس وتشجيع الفرد على بذل المزيد من الجهود والمثابرة.
- القدرة على تغيير خطط اللعب تحت أي ظروف.
- زيادة أهمية التصويب بزيادة قيمة الهدف من بعيد ب ثلاث نقاط.
- زيادة أهمية التصويب بعد التعديل الأخير في القانون الذي يجبر الفريق على التصويب في مدة 24 ثانية من لحظة الاستحواذ على الكرة.

5-5- العوامل المؤثرة في دقة التصويب.

يمكن تحديد العوامل المؤثرة في دقة التصويب كما يلي:

- **التركيز:** ويعني القدرة على العزل التام حيال ما يقع أو يحيط بمناطق التركيز البصرية على الهدف ويطلق عليه نظام التدريب العقلي، وهو مهارة مطلوبة لكل لاعب ولاعبات كرة السلة، لأن التركيز القوي والجيد وسط مشيرات عديدة متواجدة داخل الملعب يعد من العوامل والمعايير لمستوى إتقان الأداء المهاري، ولأجل الحصول على درجة عالية من التركيز، فإنه يجب على اللاعب أن يمارس التصويب في حالات قريبة قدر الإمكان من حالات اللعب الأساسية.
- **القدرة على الارتخاء:** ويرتبط إلى حد كبير بالتركيز وهو جزء كبير من سيطرة اللاعبين على الحركة وهذا يحتاج إلى برودة أعصاب اللاعبين، وهذا ما يحتاج إليه تحت ضغط المباراة ولاسيما في المباريات الحماسية.
- **الثقة بالنفس:** يجب أن تؤدي كل التصويبات بثقة وبشجاعة موثوق بها، حيث أن الكرة سوف تخترق السلة من دون فشل، ويجب أن تكون لدى اللاعب ثقة بنفسه بأن يؤدي التصويبات بنسبة عالية وليس منخفضة مهما بلغت الصعوبات التي تواجهه.

- **التوازن الجسمي:** حتى يكون هناك توازن محدد يجب على اللاعب المصوب أن ينسق الجهود الخاصة بكل عضلة لإنتاج مقدار القوة في اتجاه السلة، وعلى الرغم من أن درجة التوازن تكون منخفضة، فإن قدرة اللاعب على التحكم في مسار الكرة يعتمد على التحكم في القوة المتولدة من جزء معين من جسمه.

- **التوافق:** ويمثل القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء، ولهذا المكون أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة إذ يحتاج اللاعب إلى توافق ما بين اليدين والرجلين، وأحيانا كليهما في الأداء المهاري ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الأساس على سلامة كل الأعصاب والعضلات حتى يتمكن من إخراج التصويب بطريقة مثلى. (كاظم، 2008، ص 36).

5-6- التحليل الحركي لمهارة التصويب بكرة السلة:

إن النظرة التحليلية لمهارة التصويب حسب هاي (1978) في تحليله لمهارة التصويب الذي يرى أن التصويب ما هو إلا مهارة حركية للتمرير في اتجاه السلة، وأن العوامل المؤثرة فيه هي:

- قوة التصويب.
- ارتفاع التصويب.
- سرعة انطلاق الكرة.
- زاوية الانطلاق.
- مقاومة الهواء.

حيث أن القوة المستخدمة من اللاعب والتي تنتقل من يد الرامي إلى الكرة يجب أن تتناسب طرديا مع المسافة بين الرامي والسلة، أي أن المسافة عندما تكون قريبة من السلة فالقوة المستخدمة يجب أن تكون أقل بالنسبة للقوة عندما تكون المسافة بين اللاعب والسلة كبيرة، وذلك لأن وزن الكرة في الحالتين لا يؤثر على قوة الرمية كون وزن الكرة وزنا ثانيا، أما مسألة ارتفاع انطلاق الكرة من يد الرامي لحظة التصويب يتحدد بطول اللاعب أولا ونوع ومكان التصويب ثانيا في الملعب، ونجاحه يتحدد على عاملين مهمين سرعة وزاوية الانطلاق. (ريسان، 2002، ص 328).

5-7- القدرات الخاصة للاعب كرة السلة:

لقد أخذ مفهوم القدرات البدنية والحركية في مجال التدريب والتعليم معنى مميزا تبعا لأراء علماء المدارس التدريبية المختلفة، كالمدارس الألمانية والروسية والأمريكية، وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء إلا أننا نجدتها متفقة في مفهوم القدرات البدنية والحركية الأساسية، وصنفت (القوة، السرعة، التحمل) وكذلك المرونة كصفات بدنية، والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق كصفات حركية. (زيدان، 1999، ص 23)

لذلك فإن كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم وكرة الطائرة وغيرها من الرياضات تعتمد بشكل أساسي على تطوير هذه القدرات كما أن احتياج الرياضي لهذه القدرات يتباين تبعا لخصوصية اللعبة، أو الفعاليات الرياضية فضلا عن أن تطويرها بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للعمليات العلمية أثناء ممارسة ذلك النشاط. (بسطويسي، 1999، ص 110)

ويرى الباحث من خلال هذا أهمية التصويب في كرة السلة بشتى أنواعه وكيفية أدائه سواء كان ثابت أو متحرك من القفز أو سلمي وأهمية بعض المتغيرات في نجاحه خاصة التوازن والتوافق الحركي.

6- تعريف مرحلة الطور المتوسط:

هي تلك المرحلة التي تمتد ما بين التعليم الابتدائي والتعليم الثانوي (12-15) سنة وقد اعتبرها العلماء الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة الوسطى، وتأتي هذه المرحلة مرحلة المراهقة، وتعتبر كأنها مقدمة لها، إذ تعتبر أيضا سابقا لمرحلة البلوغ مباشرة.

وقد عرفها عيسوي (1995) بأنها: المرحلة التي تمتد من ما قبل البلوغ حتى نهاية العام الخامس عشر (عيسوي، 1995، ص 145).

كما تعد أيضا هذه المرحلة الفترة الثانية من المرحلة الأولى للتعليم، لذا يجب أن تكون مناهجنا التعليمية متمشية مع الصفات النفسية السائدة فيها ليتطور الطفل نفسيا ودون ذلك كفضائل المنهاج الموضوعية أو على الأقل لا ينتظر منها تحقق الغرض النهائي للتربية، وهو إعداد الطفل للمشاركة في المجتمع كمواطن صالح. (الرشيدان، 179، 2005).

ويعرفها الباحث اجرائيا بأنها المرحلة الثانية للتعليم والخاصة بتلاميذ الطور المتوسط بأعمار 12-14 سنة والتي ستمثل مجتمع البحث.

6-1- خصائص المراهقة الأولى:

- النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه واشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدميه، وخشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية كإنخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع في الضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين كذلك الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل المجهود البدني الشاق وتصاحب هذه التغيرات الاهتمام الشديد بالجسم، والشعور بالقلق نحو التغيرات المفاجئة للنمو الجسمي، الحساسية الشديدة للنقد بما يتصل بهذه التغيرات ومحاولات المراهق التكيف معها. (مجدي أحمد، 2003، ص256).

- النمو العقلي:

الوظائف العقلية المختلفة التي تنظم النماء العقلي للطفل يغشاها التغيير والنمو وذلك كلما تقدم الطفل في مراحل العمر المختلفة وحتى يصل إلى مرحلة المراهقة، ونجد هذه التغيرات المتمثلة واضحة للعيان في هذه الفترة في كل الوظائف العقلية، ولا شك أن النمو العقلي للمراهق يعتبر عاملاً محدد في تقدير قدرات العقلية ويساعد هذا على أن يفهم المراهق نفسه أو يستفيد بما ينظم شخصيته من ذكاء وقدراته عقلية مختلفة ومن السمات الشخصية والاتجاهات والميول... الخ.

كما أن النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بكل ما لديه من الإمكانيات الشخصية ومن أبرز مظاهر النمو العقلي في مرحلة المراهقة أن الذكاء يستمر ولكن لا تبدو في الطفرة التي تلاحظ على النمو الجسمي بل يستمر النمو بالنسبة للبناء العقلي للمراهق بحدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في ما بين السن 15-18 سنة، وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع أما المتفوقين أو الأذكاء فإن نسبة ذكائهم تتوقف فيما بين السن 20-21 سنة ولكن بالرغم من توقف نسبة الذكاء في هذا السن إلا أن هذا لا يمنع الإنسان من التعلم والاكتمال فهو يكتسب خبرات جديدة طوال حياته.

وتصبح القدرات العقلية أوضح ظهوراً في مرحلة المراهقة، ومن بين هذه القدرات العديدة القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية والغير الحركية.

كما ينمو الإدراك والانتباه والتذكر والتخيل والتفكير... الخ، وتزيد القدرة على التخيل ويظهر الابتكار ويميل المراهق إلى التعبير عن نفسه وتسجيل ذكرياته الخاصة به، كما يبدو هذا لاهتمامه بأنشطة مختلفة. (مجدي أحمد، 2003، ص257).

- النمو الاجتماعي:

يأخذ النمو الاجتماعي في هذه المرحلة شكلا مغايرا لما كان عليه في فترات العمر السابقة، فبينما نلاحظ اضطراب النمو الاجتماعي للطفل منذ ولادته، ومنذ ارتباطه في السنوات الأولى بذاته، التي تتمثل فيها جميع مقومات حياته، فهي مصدر غذائه ومصدر أمنه وراحته وهي الملجأ الذي يحتضنه أو بمعنى أدق هي الدنيا كاملة بالنسبة له ... ثم اتساع دائرة الطفل الاجتماعية لتشمل الأفراد الآخرين في الأسرة ثم الأقارب وأطفال الجيران ... وهكذا، إلا أن هذه العلاقات جميعها تكون داخل الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ولا يخرج الطفل عن هذه الدائرة الاجتماعية التي تمثل الأسرة وارتباطاتها، ويخرج الطفل عن هذه الدائرة ليكون لنفسه ارتباطات خاصة خارج نطاق الأسرة إلا في فترة المراهقة.

وحتى عندما يخرج الطفل خارج البيت ليلعب مع أطفال الجيران، نجد أن صلته بالبيت تظل موجودة باستمرار حتى أثناء لعبه، فأبي شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار... الأب أو الأم أو غيرها من كبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد أن تحمله الأم على كتفها، أو تأخذه في أحضانها وتمسح له دموعه وتتكون العلاقات من نوع جديد تربط المراهق بغيره وبجماعات معينة يشد ويزداد ولاؤه وتكون هذه العلاقات والارتباطات في العادات وهذا على حساب اندماجه للأسرة وإحساسه بلا امن وراحة، وتقوى رغبة المراهق في الاستقلال والتحرر من سلطة الأبوين والكبار عموما كما تزيل رغبته في أن يعامل معاملة الشخص الكبير ومن ثم يجب أن يسير على معاملته للكبار على معاملته للأطفال ويزيد من لجوئه إلى الجماعات الأخرى التي تؤكد ذاته وتعامله على المساومات ومن انتمائه إليها.

وهناك خصائص اجتماعية بارزة تميز المراهق، تعلقه بمفرده تتمثل في الصفات العامة والمثل العليا وهذا هو سبب تسمية هذه المرحلة مرحلة المراهقة.

- النمو الحركي

في بدء مرحلة المراهقة ينمو جسم المراهق نموا سريعا (طفرة النمو) فينتج عن هذا النمو السريع الغير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولا خاملا قليل النشاط والحركة ، وهذه المرحلة على خلاف المرحلة السابقة (الطفولة المتأخرة) التي كان يتميز فيها الطفل بالميل للحركة والعمل المتواصل وعدم القابلية للتعب وذلك لأن النمو خلال الطفولة المتأخرة يسير في خطوات معتدلة ، فالمراهق في بدء هذه المرحلة يكون بطيئا.(بسطويسي،1996، ص181)

6-2- تطوير المهارات النفس حركية في الطور المتوسط:

نظرا للتغيرات الكثيرة التي تطرأ على المراهق في هذه المرحلة فإن تأثره يكون واضحا على مستوى مهاراته النفسية والحركية، سواء سلبيا أو إيجابيا حيث أن سلبا أو إيجابا حيث أن المهارات الحركية الجديدة من الصعب تعلمها ولو أتيت للفرد الفرص الكبيرة للتعلم ويظهر ذلك جليا في بعض النشاطات كالسباحة والجمباز وكرة القدم وكرة السلة.

وقدرة المراهق في توزيع بعض الصفات الحركية على أجزاء جسمه ليس مقننا في هذه المرحلة، وهذا ما يؤثر بدوره على مستوى الأداء فتظهر الحركات الزائدة ويقلل بذلك الانسياب الحركي، ويضطرب الإيقاع من ناحية أخرى، والذي ينتج عنه ظهور أداء حركي غير سليم.

وعليه فإنه من واجب معلمي التربية البدنية والرياضية أخذ كل الاحتياطات اللازمة في هذه المرحلة عند وضع البرامج التعليمية، فيما يخص مراعاة بعض الجوانب الهامة والمتمثلة في:

- أن تناسب القدرات الحركية والإدراكية مع المهارة المراد تعلمها.
- مراعاة الفروق الفردية بين التلاميذ.
- الاكتفاء بالشدة المتوسطة أثناء العمليات التعليمية.
- دراسة الجوانب النفسية للتلاميذ من ميول ورغبات... أثناء اختيار الأنشطة الحركية.
- الاعتماد على أنشطة توافق تطوير شخصية المتعلم. (بسطويسي، 1996، ص 182)

ثانيا: إشكالية الدراسة:

شهد العالم في السنوات الأخيرة عصرا جديدا يحفل بالعديد من المتحديات والمتغيرات التي فرضتها الثورة التكنولوجية الحديثة حيث أصبح العالم المؤثر والحاسم للتطور والتقدم هو التميز في الأداء في جميع نواحي الحياة ومنها الناحية الرياضية التي اعتمدت على التخطيط العلمي الذي يستخدم جميع العلوم والمعارف بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية صلبة.

والمتتبع لمسار العملية التعليمية من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة في حصة التربية البدنية والرياضية سواء كانت فردية أو جماعية، يجدها تهدف إلى النمو المتكامل والمتوازن للفرد، ويعتبر نشاط كرة السلة من بين الأنشطة الهامة لما يحققه من أهداف نفسية، اجتماعية، بدنية...، ولعل من المبادئ الأساسية لتعليم أجيال هذه اللعبة هو مراعاة الفروق الفردية، والخصائص التعليمية، و النفسية للتلاميذ باعتبارهم جوهر العملية التعليمية، وفق استعداداتهم لتعليم

التقنيات والمهارات الأساسية لكثرتها، وتعتمد بشكل رئيسي على القدرات الإدراكية للمتعلم و قدرته على قراءة البيئة المحيطة به وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة أثناء القيام بمختلف المهارات الحركية. (عبد الفتاح، 1995، ص 112).

هذه الأخيرة تعتمد على تحليل حركي يساعدنا بدرجة كبيرة في تطوير الجانب المهاري للفعاليات الرياضية عن طريق استعمال الأساليب العلمية الممكنة لتحديد النقاط المؤثرة في الحركة بشكلها العام والخاص لمعرفة تطور الأداء الرياضي للمتعلم ولاعب كرة السلة لكي يتفوق يجب أن يبذل كل جهده لتعلم المهارات الأساسية، وبشكلها الصحيح ووفق أسس علمية سليمة، من حيث الأساسيات الحركية التي هي جوهر المناورات التكتيكية في كرة السلة، ولا يمكن للمتعلم ممارستها ما لم يكن قد تعلم أداء مهارات اللعبة الأساسية لهذا يقضي المربي معظم أوقاته في تعليم هذه المهارات الأساسية. (جاسم، فياض، 2010، ص 171).

ونظرا لأهمية الأنشطة الحركية في المراحل العمرية الأولى لحياة الطفل التي تعتبر مكون القاعدة الحركية له سواء في سن ما قبل المدرسة، أو المرحلة الابتدائية التي ينعدم فيها مختصين في التربية البدنية والرياضية والتي تمارس عن طريق أساتذة غير أكفاء وهذا بالرغم من وجود كفاءات وخريجي معاهد الإختصاص للجامعات واختلاف التصريحات حول ماهية ممارسة الأنشطة بين الوزارات، ولذلك أصبح صعبا على المربي تحقيق الأهداف التربوية خاصة بأعمار (12-14) سنة والمتمثلين في تلاميذ الطور المتوسط الحديثي العهد مع النشاطات وخاصة مهارات كرة السلة باعتبارها لم تمارس في الأطوار الأولى.

كما أن عملية التعلم في النشاط الرياضي لا تقتصر على تعلم المهارات الحركية بل تشمل أيضا عملية التعلم الحركي بصورة شاملة بتعليم المعارف والمعلومات المتصلة بالنشاط الرياضي من حيث أنه إجتماعية يسعى لمحاولة إكتساب الفرد مختلف نواحي السلوك الاجتماعي. (الحوالي، الشافعي، 2005، ص 114).

ونتيجة للتعلم الحركي والانتظام في التعليم تظهر بعض التغيرات الوظيفية تعبر عن تكيف الجهاز العصبي، إذ يظهر على ذلك تأثير ايجابي ينعكس على العمليات العصبية بقوتها ومرونتها، كما ان المراحل التي تتم بها عملية التعلم المهارة الحركية كما يراها بعض العلماء هي ثلاث مراحل أساسية ترتبط فيما بينها وتؤثر واحدة في الأخرى وتتأثر بها وهي مرحلة إكتساب التوافق الأولى للمهارة الحركية ويكون فيها الأداء صعب لإشراك مجموعة عضلية غير مرغوبة مما يجعل الأداء الحركي متوترا مما يحتاج إلى قوى إضافية، أما المرحلة الثانية فهي مرحلة إكتساب التوافق الجيد للمهارة الحركية، ويأخذ الأداء المهاري الحركي في التحسن تدريجيا وتصحيح الأخطاء من خلال عمليات التعلم المنتظم، أما

المرحلة الثالثة فهي مرحلة مرحلة إتقان وتثبيت المهارة الحركية مع الإقتصاد في الجهد والتناسق بين حركات الجسم ونشاط الأعضاء الداخلية ويقل الإحساس بالتعب. (محبوب، 2001، ص 165)

ويعتبر التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، وذلك من خلال إصابة الهدف العديد من المرات وهو العنصر المشوق والمؤثر في المباراة، وهو يعتبر مهمة تعكس فاعلية الأداء واللاعب الماهر هو الذي يتمكن من تنفيذ عملية التعلم السليم، وخاصة في المراحل العمرية الأولى، وفي غياب التربية البدنية في المدارس الابتدائية والملاحظ من خلال العمليات التعليمية أو نتائج الفرق المدرسية هو صعوبة الوصول إلى تحقيق التصويب الناجح في كرة السلة.

وانطلاقاً من دراسة كامل راتب (2000) بعنوان: "تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في دقة التهديد السلمي في كرة السلة للاعبين بأعمار (12-14) سنة". والتي حاول من خلالها إبراز نوع من مشاكل تعلم دقة التصويب ألا وهو التدرج في ارتفاع هدف كرة السلة، كذلك دراسة مازن (2007) بعنوان: "تأثير وسيلة مساعدة في تعلم دقة التصويب في الرمية الحرة بكرة السلة عند المراهقين".

ومحاولة من الباحث إثراء هذا المجال من البحث العلمي، خاصة في تعلم دقة التصويب في كرة السلة، ومن خلال خلفيته النظرية المكتسبة من إطلاعها على البحوث الأكاديمية المنجزة في حدود إمكاناته، وخبرته المهنية في هذا المجال، والبحث في الدراسات والأبحاث المتعلقة بتفسيرات حول الجوانب النفس حركية خاصة فيما يتعلق بالتوازن والتوافق الحركي اللذان ربما يرجع السبب في ضعف دقة التصويب إليهما، باعتباره حسب المختصين متعلق بالتعاون بين الجهازين العصبي والعضلي ويدل على مدى تحكم اللاعب في أداء الحركة والتغلب على مقاومة العوامل الميكانيكية المؤثرة على نقطة مركز ثقل الجسم والتغلب على عامل الجاذبية الأرضية وشدها للجسم.

وكتدعيمها للوصول إلى إشكالية البحث، نجد دراسة كواسح (2013) بعنوان: "أثر التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة" والتي توصل فيها إلى أن للتمارين المدرجة في الوحدات التعليمية اثر في تعلم بعض أنواع التصويب في كرة السلة، كذلك دراسة الكيلاني (2011) من العراق بعنوان: تأثير التمارين التوافقية في تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد، كذلك دراسة صادق جعفر محمود (2013) بعنوان: " التوافق العصبي العضلي بين العين والقدمين وعلاقته بمهاري الدحرجة ودقة المناولة بكرة القدم. " والتي ابرزت أهمية التوافق العصبي العضلي بمهارات كرة القدم، بالإضافة إلى دراسة رامي وآخرون (2016) بعنوان: "علاقة التوافق والتوازن الحركي بالأداء الفني للكمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة والتي توصلت إلى وجود علاقة بين التوافق والتوازن والأداء الفني للكمة المستقيمة اليسار بالملاكمة".

وعلى ضوء ما سبق رغب الباحث تسليط الضوء على إدراج برنامج تعليمي مبني على التوازن والتوافق الحركي ومعرفة أثره على تعلم التصويب في كرة السلة بأعمار (12-14) سنة.

باعتبار البرامج خبرات نابعة من من مناهج ومعدة وفق تنظيم يزيد من إمكانية تنفيذها ويتطلب مجموعة من الخبرات التعليمية المتوقعة والمختارة من المناهج وكل مايتعلق بتنفيذها من وقت ومكان وأدوات وطرق تدريسودور كل من المعلم والمتعلم في تنفيذها. (متولي، 2011، ص 7)

ويطرح التساؤل التالي:

1-التساؤل العام:هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة؟

وعلى أساس هذه الإشكالية الرئيسية تطفو على السطح مجموعة من الأسئلة الفرعية نصوغها كالتالي:

1. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب السلمي في كرة السلة؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة احصائية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب من القفز في كرة السلة؟

3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس؟

2-أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية في كونها محاولة من الباحث تصميم برنامج تعليمي مدمج بإدراج برنامج خاص مبني على التوازن والتوافق الحركي لتعليم دقة التصويب في كرة السلة، التي قد يساهم مستقبلا في وضعه في البرامج التعليمية أو التدريبية أثناء عملية تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة وخاصة مهارة التصويب.

كما أنها تفتح مجالاً جديداً لإجراء البحوث والدراسات في أنواع مختلفة من الأنشطة الرياضية والمهارات الأساسية لها وإثراء المعرفة العلمية خاصة فيما يخص مجال التعلم والتعليم.

3- أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلى:

- ✓ التعرف على تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة .
- ✓ التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بالنسبة للجنسين.
- ✓ معرفة الفروق بين الإختبارات القبليّة والبعدية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بنوعيه السلمي ومن القفز.
- ✓ معرفة الفروق بين الإختبارات القبليّة والبعدية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بنوعيه السلمي ومن القفز بالنسبة لمتغير الجنس.
- ✓ التعرف على أهمية البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة
- ✓ معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي أثر على تعلم التصويب في كرة السلة.
- ✓ إدراج بعض تمارين التوازن الحركي والتوافق الحركي في الوحدات التعليمية من خلال تعلم الأنشطة الرياضية.
- ✓ لفت إنتباه المسؤولين بإدراج مادة التربية البدنية في جميع الأطوار التعليمية.

4-أسباب اختيار الموضوع:

تعد الغريزة الإنسانية في حب العلم والإطلاع على الحقائق من أهم الدوافع والمضي في أي بحث أو دراسة، ولعل أحد أهم الأسباب التي أدت بالباحث إلى تسليط الضوء على هذا الموضوع هو الارتباط المباشر بالاختصاص وخبرته الميدانية والرغبة الجارحة في وضع بعض الإسقاطات المتعلقة بالجوانب التعليمية وخاصة في تعلم دقة بعض المهارات الأساسية والمشاكل المعيقة لتعلمها سواء في حصة التربية البدنية والرياضية أو من خلال ممارسة أنشطة الفرق المدرسية أو

ما يعرف بالنشاطات اللاصفية وهذا من خلال ملاحظة الباحث من خلال مساره المهني في نفس مجاله الميداني وجود صعوبات كثيرة خاصة في تعلم دقة التصويب في كرة السلة.

5- فرضيات الدراسة:

5-1- الفرضية العامة: في ضوء إشكالية البحث يفترض الباحث ما يلي:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المدمج المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

5-2- الفرضيات الجزئية:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة و لصالح الاختبار البعدي.

3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

4. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.

6- حدود الدراسة:

6-1 - المجال المكاني:

اجري البحث الحالي بكل من متوسطات عزري بعطوش وصولة الغوار ومرابط عباس، ببلدية هنشير تومغني ولاية

أم البواقي.

6-2 - المجال الزمني والبشري:

أجري البحث في الفترة الممتدة من نهاية 2014 إلى أواخر شهر نوفمبر 2018 على عينة تتكون من 30 تلميذ من تلاميذ السنة أولى من التعليم المتوسط لمتوسطي مرابط عباس وصوله غوار هنشير تومغني بأعمار (12-14) سنة

خلاصة:

يتضح مما سبق وبعد الاحاطة بشتى متغيرات البحث وأهميتها من الناحية التعليمية نظريا، وبناء إطار عام واضح للقارئ من خلال اتضاح الاشكالية وارتباطها بالفرضية والدوافع التي دفعته لمثل هذا النوع من الدراسات والتي ستكون أكثر وضوحا في الفصول القادمة.

الجانب التطبيقي:

الفصل الثالث:

الإجراءات الميدانية للبحث

تمهيد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذا البحث تستوجب على الباحث أن يحدد المنهجية أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة ولهذا استوجب على الباحث القيام بدراسة ميدانية لتأكيد الدراسة النظرية في حدود إمكاناتها وتحويل البحث الميداني لبعض الإجراءات التي تساهم في إثراء الموضوع والتحكم في مضمونه.

منهجية محكمة وقيمة علمية جيدة و باعتبار البحث التجريبي لا يكفي بالقيمة الاختبارية فقط، وإنما يعتمد بالمعالجة كل جوانبه؛ منحى الدراسة الأولية والأساسية العلمية لها، والضبط الإجرائي لم تغيرات البحث، كما أن لموضوع البحث ظاهرة تفرض على الباحثين اتباعها من حيث التجريب الذي يساعد في اختيار المشكلة وتحديد هياكلها ووضع فرضياتها ومعرفة بعض العوامل التي تؤثر فيه.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الأساسية للباحث، تم التطرق إلى خطوة تمهيدية وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة وكان لها فوائدها اختيار المكان المناسب للعمل ويمكن حصرها فيما يلي: مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني يتطلب من الباحث القيام بالدراسة الاستطلاعية وعليه تم الانطلاق في إجراء الدراسة الاستطلاعية في أواخر شهر ديسمبر (2016) أما إجراء التجربة الاستطلاعية فقد كان في الفترة الممتدة من: (17 / 09 / 2017) إلى (24 / 09 / 2017) وقسمت الدراسة الاستطلاعية إلى مرحلتين هما:

✓ المرحلة الأولى: هدف الباحث من خلالها إلى:

- الاتصال بمديرية التربية لولاية أم البواقي للحصول على الموافقة الرسمية لإجراء البحث.
- الاتصال بالمديرين والمعلمين بغية إطلاعهم على موضوع الدراسة.
- أخذ فكرة واضحة على توقيت الدراسة بالنسبة للسنوات الأولى متوسط.
- تحسيس كل من الأولياء والمربين والطاقم الإداري بأهمية موضوع الدراسة ومختلف الاختبارات المراد إجرائها.
- الإطلاع على مختلف المساحات المتوفرة داخل المؤسسة ووضع خطة لكيفية استغلالها.
- حصر إمكانيات الباحث والمساعدين له خاصة الأساتذة وفريق العمل.
- الصعوبات التي تعترض الباحث في التجربة الميدانية.
- الإطلاع على الدراسات السابقة والمشاهدة لموضوع البحث.

✓ المرحلة الثانية: هدف الباحث من خلالها إلى:

- تحديد المنهج الأنسب لإجراء البحث.
- صياغة الفرضيات بالرجوع إلى الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشاهدة وبمراعاة الخصائص البيئية.
- تحديد معالم المجتمع، العينة وطريقة اختيارها بغية الحصول على تمثيل صادق للمجتمع.
- التعرف على أفراد العينة قيد البحث من خلال الإطلاع على الملفات الإدارية والطبية والحالة العائلية... بغية تصنيفهم إلى مجموعات متكافئة.

■ ضبط متغيرات البحث وكانت على النحو التالي:

- المتغير المستقل: برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي.
- المتغير التابع: التصويب في كرة السلة.
- المتغيرات الدخيلة: (الجنس، العمر الزمني، الطول)
- 1. عدد الوحدات التعليمية في البرنامج المقترح.
- 2. الزمن المخصص لكل وحدة بالإضافة إلى الزمن المخصص لكل مرحلة في الوحدة التعليمية ذاتها.
- 3. ضرورة الاستعانة بمساعدين في إجراءات التطبيق الميداني للاختبارات
- 4. تحديد الاختبار المناسب لقياس متغيرات البحث من حيث المتغير المستقل والمتمثل في البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي والمتغير التابع المتمثل في التصويب من القفز ومن الرمية السلمية ومن الثبات.
- 5. توفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء الاختبارات.

ويمكن توضيح التجربة الاستطلاعية كما يلي:

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 10 تلاميذ من تلاميذ متوسطة عزري بعطوش بلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي، وكانت العينة المختارة تطابق بالشروط العمرية لعينة البحث وذلك بالتنسيق مع أستاذ التربية البدنية والرياضية، وتم استبعادها فيما بعد من التجربة الأصلية.

كما تم إجراء الاختبار وإعادة الاختبار في نفس التوقيت وبعد أسبوعين من الزمن، وكان ذلك بتاريخ (17-24) سبتمبر 2017

بملعب

المؤسسة، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة، ثبات، موضوعية هذه الاختبارات.

2- الأسس العلمية للاختبار:

2-1- ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات وهو الاختبار الذي يعطيتناجمتقاربة أو نفسا لنتائج إذا أجرينا أكثر من مرة في ظروف مماثلة. (مروان،

2000، ص42)

وهذا يعنى أن يعطيا لاختبار نفسا لنتائج إذا أعيد علنفسا لأفراد و في نفس الظروف، ولهذا قام الباحثون بفريق العمل بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 تلاميذ من إكمالية عزري بعطوش بلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار في نفس الظروف.

2-2- صدق الاختبار:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ويعني صدق الاختبار أي كون الاختبار قادراً على قياس السمة أو الظاهرة التي يوضع من أجلها. (مروان، 2000، ص43) .

وقد تم الاعتماد على الصدق الذاتي باعتبار هصدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية. كما تم الاعتماد على الصدق الظاهري للمحكمين.

2-3- موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار عدم تأثر الأحكام الذاتية من قبل المختبر وانتوافر الموضوعية دون تحيز وتدخل ذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية علماً بالأحكام مقلنت نتيجة الموضوعية. (محبوب، 2002، ص20)

وفي موضوع البحث كانت نتائج الاختبار قابلة للتأويل ويعود عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبار تعتمد على تقويم رقمي غير قابل للتأويل.

جدول رقم: (01)

يمثل المتوسط الحسابي للانحراف المعياري بقيمة معامل الارتباط والأساسية للاختبار بين الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية.

الصدق	الثبات	معامل إ	إعادة الاختبار		الاختبار		القياسات
			ع	س	ع	س	المتغيرات
0.88	0.79	0.79	1.23	9.91	1.41	9.99	توازن ثابت
0.88	0.79	0.79	1.16	13.28	1.27	13.87	توازن حركي
0.82	0.68	0.68	0.8	6.71	1.03	7.03	دوائر مرقمة
0.83	0.70	0.70	1.13	21.38	1.31	22.16	الجرى في شكل 8
0.84	0.71	0.71	1.49	11.3	1.64	12.4	تصويب من القفز
0.91	0.86	0.86	1.52	3.9	1.1	4.9	تصويب سلمي

يتضح من الجدول (1) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادة الاختبار وإعداد الاختبار في الاختبار المستخدمة، حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة 1.

3- الضبط الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبط المتغير اتقصداً لتحكم فيها قدر المستطاع من جهة ومن جهة أخرى بعزل بقية المتغير اتالدخيلة وقد تم ضبط متغير اتالدراسة علماً بالحوالتالي :

3-1 المتغير المستقل : وهو الذي يحدث التغير اتعلمتغير آخر وبمكثلبالبحاثلتحكم فيه . (زرزواقي، 2002، ص11)

وفيموضوعالبحثمثلالمتغير المستقلالبرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي وتمتطبيقهعلماً بالعينة التجريبية .

3-2 المتغير التابع : وهو المتغير الذي يرغب فيالكشفعنأثير المتغير المستقلعليه . (علاوي، راتب، 1999، ص143).

وفيموضوعالبحثمثلالمتغير التابعالتصويفيكرة السلة بأنواعهاالتصوييمناالقفز والتصويبالسلميحيثاعتمد الطالبالباحثعلمعرف ةأثير المتغير المستقلعليها .

3-3 المتغير اتالعشوائية : وهي متعددة فيهذا البحثوتم ضبطها علماً بالحوالتالي :

- وقتإجراء الاختبار اتفيكاملمرحلالالبحثيتم فينستوتوقيتإجراء الحصصالتعليمية .
- تمتخصيصوحدتين فيالأسبوعفي نفس توقيت حصص التربية البدنية والرياضية .
- كلتالمجموعتينتعطينفسالمعلوماتالنظرية فيالجوانبالمعرفيةللحصصالتعليمية .
- تمضبطالتكراراتوزمنأداءالمهاراتالحركيةلكلتالمجموعتين .

4-الدراسة الأساسية:

4-1 منهجية الدراسة:

يمثلالمنهجالعلميللبحثالسبيلوالطريقالذييسلكهالباحثمنأجلالوصولإلىحقائقعلمية لغرضتوسيعالمعرفة الإنسانية، ومنهجالبحثيختلفباختلافالمواضيعالهداكاملالمنهجالملائم للدراسة الحالية هو المنهجالتجريبيلملاءمتهبطبيعة الدراسة .

ويعرفهبحوش وذيبيات (1995) بأنه:"

المنهجالأقربلحالالمشكلاتالعلمية، والتجريب، سواء تمبالعملاً وفيقاعة الدراسة أو فيمجالاتأخر، وهو محاولة التحكم فيجميعالمتغير اتالأساسية باستثناء متغير واحد حيثيقومالباحثبتطويعها وتغييره بهدفقياسأثيره فيالعملية" . (بحوش، الذبيبات، 1995، ص

والنهج التجريبي هو منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي لفروض العلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر كما أن هذا المنهج يعتبر الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية، بالإضافة الى اسهامه في تقدم البحث العلمي. (علاوي، 1999، ص 217)

2-4 مجتمع الدراسة:

تم اختيار مجتمع الدراسة من تلاميذ ثلاث متوسطات من بلدية هنشير تومغني لولاية أم البواقي مستوى أولى متوسط باعمار (12-14) سنة وكان عددهم 270 تلميذ.

جدول رقم (02): يمثل مجتمع الدراسة

العدد	المتوسطة	الرقم
50	عزريبعطوشهنشيرتومغني	01
80	مرابط عباس	02
140	صولة غوار	03

المصدر: جرد بواسطة الباحث

3-4 عينة الدراسة:

تعتبر العينة كونها مجتمع الدراسة الذي تجتمع عندها البيانات الميدانية، وهي جزء من الكل بمعناها تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع عموماً لتكون ممثلة للمجتمع معاً صلياً تجريبياً للدراسة.

وقد قام الباحث باختيار عينة البحث باستخدامها الطريقة العمدية، كونها تمثلاً لمجتمع مثلاً سليماً بناء على معلومات سابقة، فتختار عينة يتناسب عدد أفرادها مع حجم المجتمع أصلياً. (مروان، 2002، ص 63)

حيثما اختار العينة من بين تلاميذ الأولى متوسط لثلاث متوسطات من بلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي كان عددهم (30) تلميذ من متوسطتين مختلفتين، حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العمدية، في كل مجموعة 15 تلميذاً بأعمار 12-14 سنة، 08 ذكور و 07 إناث، مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة بتصميم المجموعات المتكافئة، حيث تم إخضاع المجموعة التجريبية إلى البرنامج المقترح وبقيت المجموعة الضابطة تحت الظروف العادية تمارس حصة التربية البدنية والرياضية.

4-4 خصائص العينة:

من خلال نتائج الدراسة الاستطلاعية وبعد الاطلاع على الخلفية النظرية والدراسات السابقة والمشاهدة كدراسة "دراسة صريح عبد الكريم من العراق (2000) دراسة بعنوان: "علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى ركض الموانع، وكذلكدراسة طالب حسين وآخرون من العراق (2009) دراسة بعنوان "تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين"، ودراسة رامي وآخرون (2013) بعنوان "علاقة التوافق والتوازن الحركي بالأداء الفني للكلمة المستقيمة اليسار للطلاب المبتدئين بالملاكمة، وبالنظر الى كيفية استعمالها لعينة البحث حاول البحث الاعتماد على منهجية سليمة في اختيار عينة بحثه كما يلي:

■ اختيار ثلاث مؤسسات تربوية نظرا لتوفرها على الوسائل المناسبة لإجراء البحث، وكذلك لاحتواءها على نفس ملعب مشابه، بالإضافة إلى كونها تقع في منطقة جغرافية واحدة ، لضبط هذا العامل وعدم تأثيره على النتائج المحصلة في الاختبارات البعدية.

■ اختيار 03 مجموعات من ثلاثة أقسام من أقسام الأولى متوسط ، والمؤسسات التربوية الثلاث وهي:

- متوسطة عزري بعطوش 10 تلاميذ يمثلون عينة إستطلاعية.

- متوسطة مرابط عباس 15 تلميذ تمثلون عينة ضابطة.

- متوسطة صولة غوار 15 تلميذ يمثلون عينة تجريبية.

4-5 تكافؤ مجموعتي الدراسة التجريبية والضابطة:

قام الباحث بالاعتماد على تكافؤ العينتين الضابطة والتجريبية وذلك بالاعتماد على حساب الفروق بين

الإختبارات في القياسات القبليّة.

نوع الدلالة	قيم الدلالة	قيمة "ت"	الفرق	قبلي تجريبية		قبلي ضابطة		القياسات
				ع	س	ع	س	المتغير

ت. ثابت	9.74	0.87	10.09	0.78	1.15	0.55	0.72	غير دال
توازن حركي	14.82	1.3	14.72	0.94	0.10	0.25	0.62	غير دال
دوائر مرقمة	7.74	0.73	7.72	0.51	0.02	0.98	0.36	غير دال
شكل الثماني	21.57	0.94	21.26	0.99	0.4	1.14	0.59	غير دال
تصويب سلمي	4.06	1.27	4.06	1.33	0.00	0.00	1	غير دال
تصويب قفز	13.13	1.45	13.86	0.99	0.73	1.6	0.08	غير دال

جدول رقم: (03) يمثل تكافؤ العينة في الاختبارات القبليّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

يتضح من الجدول رقم (03): والذي يبين قياس المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة "ت" المحسوبة وقيمة الدلالة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة والتي كان الغرض منها النظر الى تكافؤ عينات البحث في الاختبارات المهارة والاختبارات النفسو حركية والتي كانت كلها غير دالة احصائيا أي أن قيمة الدلالة في جميع الاختبارات كانت أكبر من (0.05)، حيث كانت قيمة الدلالة في التوازن الثابت (0.72)، والتوازن الحركي (0.62) أما اختبار لتوافق الحركي الدوائر المرقمة (0.36)، أما اختبار الجري في شكل الثماني فكان (0.59)، بينما اختبار التصويب السلمي فكان (1)، والتصويب من القفز (0.08).

4-6 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بحساب تجانس أفراد عينة البحث من حيث متغيرات الطول والسن والجنس بحساب معامل الإلتواء.

جدول رقم: (4) يبين تجانس العينة:

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	144	1.33	145	0.39
الوزن	كغ	51.23	4.3	52	1.55
العمر	السنة	12.44	1.25	13	- 2.14

يبين الجدول رقم (4) أن عينة الدراسة متجانسة من حيث متغيرات الطول والوزن والسن لأن قيمة معامل الالتواء محصورة في المجال (3-، 3) وهذا يدل على خلو البيانات من التوزيعات الغير اعتدالية لعينة.

5- البرنامج التعليمي :

إن العملية التعليمية نظام متكامل فهو يهدف إلى زيادة معارف المتعلمين ومعلوماتهم وإكسابهم المهارات اللازمة لتطوير كفاءاتهم وتنمية إبتحاهاتهم نحو العمل وزيادة إتقانه وفرص النجاح فيه مما يؤدي إلى رفع الروح المعنوية لديهم وزيادة الإنتاجية العلمية بمواكبة المستجدات , ولكي يحقق التدريب أهدافه ينبغي الإستناد إلى:

- 1- التركيز على إطار نظري له جذور وحقائق تجريبية.
- 2- وضوح أهداف البرنامج وواقعيته ومرونته.
- 3- تلبية حاجات التعليم المدرجة فيه.
- 4- إستثمار نتائج البحوث والدراسات لتطوير الجوانب النوعية فيه.
- 5- أن يكون مستثمرا لمعطيات التقنيات الحديثة.
- 6- الإعتماد على وسائل متعددة لتحقيقه. (الربيعي، 2012، ص157)

وفي موضوع بحثنا يتم الإعتماد على خلفية نظرية لأراء المفكرين (هارو مايتز) وكذلك تم الإعتماد علي مجموعة من الدراسات السابقة والمشاهدة والتي كانت قد تناولت متغيرات الدراسة قيد البحث ابراهيم (2017)، العزازي (2017)، ابو عودة (2017)، وكذلك بعض أطروحات الدكتوراه التي صممت البرامج التعليمية مالك (2016)، بن فاضل (2017).

كما تم وضع أهداف واضحة وواقعية مستمدة من خبرات الباحثين ومعتمدة على مبادئ المتعلم (سهل-صعب) والتي كانت متماشية مع أهداف البحث في شقيه النظري والتطبيقي.

والبرنامج كان الغرض منه تلبية حاجات المتعلمين من خلال تحسين صفات النفس الحركية والمتمثلة في التوازن والتوافق الحكي لتحسين صفات الأداء الحركي في مهارتي التصويب السلمي والقفز في كرة السلة.

وكما تم الإعتماد على النتائج المتوصل إليها في البحوث والدراسات السابقة والمشاهدة لإختيار لنوعية الأهداف وكيفية تحقيقها وإختيار التمارين المناسبة وفق أسس علمية ومراعاة الفروق الفردية .

وتم على الإعتماد على وسائل متعددة سواء في الوحدات التعليمية أو في الإختبارات المهارية والنفسو حركية وفي بيئة جيدة لتحقيق صدقها من جهة وسلامة المتعلم من جهة أخرى.

كما تم الإعتماد على (3) عناصر لبناء البرنامج يتضمن ثلاث فعاليات أساسية:

1- التخطيط: والذي يتضمن كل من:

أ. تحديد الحاجات التعليمية.

ب. تحديد الأهداف.

ت. تحديد الأولويات.

2- التنفيذ: ويتضمن فعاليتين أساسيتين هما:

- تصميم البرنامج: ويحتوي على أسس ومعايير بناء الوحدات التعليمية، وخطوات إعداد الوحدات التعليمية.

- تنفيذ البرنامج: ويحتوي على كيفية الانطلاق والإنتهاء منه.

3- التقويم: هو تسليط الضوء على ما يجري في أحد المبادئ على أكثر من الحالات من أجل تحديد إنجاز الأهداف المقررة بصفة مفيدة. (الربيعي، 2012 ص 159) .

وقد قام الباحث بعد الإطلاع على الدراسات السابقة والواقع الملموس من وسائل وملعب ...:

1-التخطيط للبرنامج : والذي يتم الإعتماد فيه على وضع خارطة موسعة مبنية على خلفية نظرية لتحديد الأهداف التعليمية في الوحدة التعليمية مع مراعات خصائص المرحلة العمرية والظروف الفردية

2- التنفيذ : وتم إعتماد الباحث على:

1-2-تصميم البرنامج: والذي حدد في مجالين أساسيين:

2-2-1 أسس ومعايير بناء الوحدات التعليمية : حيث كانت أول خطوة تلي الأهداف هي إختيار مجموعة من التمارين التي تحقق الأهداف و ثم إختيارها منالمسح المرجعي في البرنامج والدراسات السابقة والمشاهدة وكذلك البحث في مواقع اليوتيوب، وتم بناء محتويات الوحدات التعليمية بدمج تمارين التوازن والتوافق الحركي كذلك مهارة التصويب في كرة السلة ومن بين هذه الأسس:

- ✓ إختيار التمارين التي لها علاقة بموضوع البحث.
- ✓ تحديد إمكانية التلميذ من حيث العمل والراحة.
- ✓ مراعات الفروق الفردية للتلاميذ.
- ✓ مراعات مبادئ التعلم من السهل إلى الصعب البسيط إلى المركب المعلوم إلى المجهول.
- ✓ تحفيز التلاميذ على الأداء الأفضل.
- ✓ التحكم في التكرارات المناسبة.
- ✓ تحديد الوقت الكافي لكل وحدة تعليمية.
- ✓ إستخدام بعض طرق التدريس (التكراري).
- ✓ تكيف التمارين حسب قدرات التلاميذ.

2-2-2 خطوات إعداد الوحدات التعليمية:

بعد إختيار مجموع التمارين والطريقة التي يعتمد عليها الباحث والوسائل اللازمة تم بناء(14) وحدة تعليمية مرتبة الأهداف .

حدد زمن الوحدة التعليمية ب40 دقيقة موزعة بثلاث مراحل، مرحلة تمهيدية ويتم إعداد التلميذ من الناحية النفسية والفسيولوجية مدتها 10 دقائق بالإعتماد على بعض تمارين التوازن والتوافق فيها كألعاب وحركات ,المرحلة الرئيسية وتم تحديد مدتها ب(25-30)دقيقة وهذا حسب ما إتفق عليه الخبراء والإعتماد على ماهو مبين في الدراسات السابقة والمشاهدة التي صممت برامج التوازن والتوافق الحركي ,و08 دقائق للمرحلة الختامية والتي تعتمد على تمارين الإسترخاء للعودة إلى الحالة الطبيعية وتقويم الهدف التعليمي كما جاء في أفكار هارو وعلاوي وحسنين...

2-2- تنفيذ البرنامج :

بعد تحديد الوحدة التعليمية والمكونة من **14** هدف والموزعة على **14** وحدة تعليمية تم عرضها على الخبراء خلال الموسم (2016/2017).

وتم قبولها جميعا مع بعض الملاحظات المعدلة وتم إختيار فريق العمل ومكان إجراء الدراسة والمكون من أساتذة تربية بدنية جلهم درس في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة العربي بن مهدي أم البواقي كذلك تم إختيار متوسطات مكان العمل السابق للباحث مما ساعد في التصرف في توحيد وقت البرنامج وإختبار العينة..

-القياسات القبليّة: تم إجراء القياسات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة والضابطة بتاريخ 01-10-2017.

- التجربة الأساسية: تم إجراء التجربة الأساسية في الفترة الممتدة من 01 أكتوبر 2017 إلى غاية 19 نوفمبر 2017 بحيث طبق البرنامج التعليمي على العينة التجريبيّة، وتم عزله عن المجموعة الضابطة التي مارست حصص التربية البدنية والرياضة.

3- التقييم: إعتد الباحث على التقييم التشخيصي قبل بدأ البرنامج والمتمثل في الإختيارات القبليّة والتكوينيّة كل وحدة، والتقييم الختامي أوالتحصيلي وهو بمثابة القياس البعدي في موضوع الدراسة.

4-الوسائل المستخدمة في تطبيق البرامج:

وضع الباحث البرنامج المقترح بمراعاة الوسائل المتوفرة داخل المؤسسات وتكييف البرنامج المدمج مع ما هو موجود فعلا، فضلا عن ذلك تم الإستعانة ببعض التجهيزات المصنوعة لغرض التوازن كالألواح الخشبية والمقتنات كالدوائر والأقماع والسلم لغرض تمارين التوافق الحركي.

5- الاختبارات المستعملة في البحث:

تم الأعتداد على إختبارين نفسو حركيين للتوازن (الثابت والحركي)، وإختبارين للتوافق الحركي (الدوائر المرقمة والجري في الشكل الثماني)، كما تم الإعتداد على إختبارين مهاريين في كرة السلة (التصويب من القفز والتصويب السلمي).

5-1- إختبار التوازن الثابت:

الغرض من الاختبار:

-قياس التوازن الثابت:

- الأدوات: ساعة إيقاف، جهاز عبارة عن لوحة من الخشب مثبت في منتصفها عارضة ارتفاعها عشرون (20) سنتيمترا وطولها ستون (60) سنتيمترا وسمكها ثلاثة (3) سنتيمترات.

- مواصفات الأداء:

يقف المختبر فوق حافة العارضة بإحدى القدمين على أن توضع القدم بحيث تكون طولية على العارضة، ويضع المختبر القدم الثانية على اللوحة أو على الأرض، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر يرفع الرجل التي على اللوحة أو الأرض بحيث يتركز على القدم التي على العارضة، ويستمر الاتزان فوق العارضة أكبر وقفة ممكنة، ويؤدي نفس العمل بالقدم الأخرى.

توجيهات:

1. يؤدي المختبر الاختبار بدون حذاء.

2. تكون اليدين ثابتان في الوسط أثناء تأدية الاختبار.

3. نزول القدم الحرة معناه انتهاء الاختبار.

التسجيل:

يسجل للمختبر الزمن الذي استطاع خلاله الاحتفاظ بتوازنه فوق العارضة وذلك من لحظة مغادرة قدمه الحرة للوحة أو الأرض وحتى لمس اللوحة أو الأرض بأي جزء من أجزاء الجسم. (حسانين، 1995، ص414)

5-2- إختبار التوازن الحركي: "إختبار الشكل الثماني":

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الحركي:

الأدوات :

جهاز مصنوع من الخشبولة ثمانية أضلاع، يرسم خط في منتصف أحد الأضلاع الثمانية بارتفاع الجهاز (20) سم ليكون بمثابة خط للبداية والنهاية.

مواصفات الأداء :

يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية، يقوم المختبر بالمشي على حافة الجهاز لعمل دوره كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطيه بكلتا القدمين لخط البداية (النهاية) ثم يقوم بالمشي لعمل دوره كاملة أخرى عكس الدورة الأولى (الظهر في اتجاه خط السير) حتى يتجاوز خط البداية بكلتا القدمين.

إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه أن يعود مرة أخرى إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.

- توجيهات :

- يؤدي المختبر الاختبار وهو حافي القدمين.

- إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه العودة والرجوع إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.
- غير مسموح للمختبر بالسند على أي شيء أثناء المشي على حافة الجهاز، كما غير مسموح بلمس الجهاز باليدين أو مسك أي أداة باليدين بغرض المساعدة على حفظ التوازن.

- التسجيل :

يحتسب زمن أداء الدورة الأمامية والخلفية ويسجل المختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان خلال (الدورتين) الأمامية والخلفية، فكلما قل عدد مرات فقد الاتزان دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر. (حسانين، 1995ص412)

5-3- إختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة:

- الغرض من الاختبار:

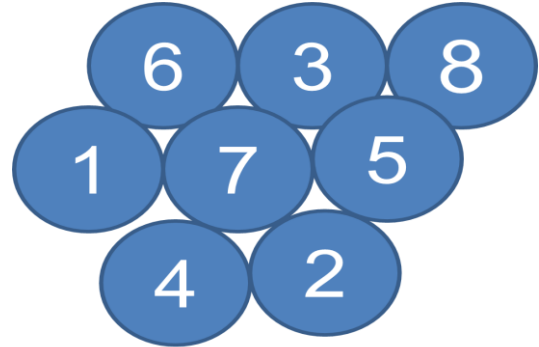
قياس التوافق بين العين والرجلين.

- الأجهزة الأدوات المستخدمة:

- ساعة توقيت الكترونية، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها ستون (60) سنتمترًا، تُرقم الدوائر كما هو في الشكل.

- مواصفات الأداء: يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة رقم (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى الدائرة رقم(8) يتم ذلك بأقصى سرعة و كما هو موضح في الشكل.

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر. (حسانين، 1987، ص400).



الشكل (01): اختبار الدوائر المرقمة.

5-4- إختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني:

الهدف من الإختبار: قياس التوافق الكلي للجسم.

الأدوات المستخدمة: قائما و ثب المسافة بينهما (2) مترتوضع عليهما عارضة بارتفاع وسط المختب، ميقاتي.

طريقة الأداء: يقف المختبر على الجانب الأيمن لأحد القائمين، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بأداء دورتين. كيفية التسجيل: يتم تسجيل الزمن المحقق لانجاز دورتين كاملتين. (حسانين، 1995، ص402).

5-5- إختبار التصويب السلمي.

✓ الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب السلمي.

✓ الأدوات المستخدمة: كرة السلة + هدف السلة.

✓ طريقة الأداء: يقوم اللاعب بالطبقة من منتصف الملعب وباتجاه الهدف ومحاولة دفع الكرة وإدخالها إلى السلة بيد واحدة.

✓ شروط الاختبار: لكل لاعب 10 محاولات، ويشترط أداء الطبقة الثلاثية بشكل قانوني.

✓ كيفية التسجيل: تحتسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة وبأداء قانوني، ولا تحتسب أي نقطة للأداء الخاطئ والكرة لم تدخل السلة. (خليفة، 2000، ص62).

5-6- إختبار التصويب من القفز:

-الهدف من الاختبار: يهدف الاختبار إلى قياس التصويب من القفز من جانبي السلة، على بعد 3 أمتار

- الأجهزة والأدوات: كراتسلة، ملعب كرة سلة ويُجرى الاختبار على أحد سلاتي الملعب.

- طريقة أداء الاختبار:

- عند أداء الاختبار يقف المختبر جانب السلة يؤدي 5 محاولات من جهة اليسار و5محاولات جهة اليمين للسلة وعند إشارة البدء يقوم المختبر بأداء التصويب من القفز لإصابة الهدف.

- شروط الاختبار:

-يتم أداء الرمية بكلتا اليدين.

يجب أن يتم أداء التصويب من القفز.

-للمختبر أن يؤدي (10) تصويبات.

-كيفية التسجيل: . تحتسب المحاولة التي تصيب الهدف ولكل محاولة ناجحة (3)نقاط . والتي تصيب الاطار نقاطان والفاشلة صفر). (عبد النائم، حسانين، ص211).

6-الوسائل الإحصائية المستعملة:

بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في نسخته (20)، قمنا باستخدام الاختبارات الآتية:

- اختبار (ت) ستيودنت لعينتين مرتبطتين.
- معامل الارتباط لبيرسن.
- معامل الإلتواء.
- اختبار (ت) ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين متساويتين في العدد.
- اختبار (ت) ستيودنت لعينتين غير مرتبطتين وغير متساويتين في العدد.
- المتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

خلاصة:

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية، وذلك من خلال تسليط الضوء على الطريقة المنهجية والإجراءات المنهجية، والعمل الميداني، فيما يخص صالات اختبار التلمستعملة، عينات البحث، مجالات الدراسة، وكذلك الدراسة الإحصائية حيث أنها هذه الإجراءات تتمثل أسلوباً منهجياً في موضوع بحث، يسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليها الدراسات الأخرى، بالإضافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها.

الفصل الرابع:

﴿عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها﴾

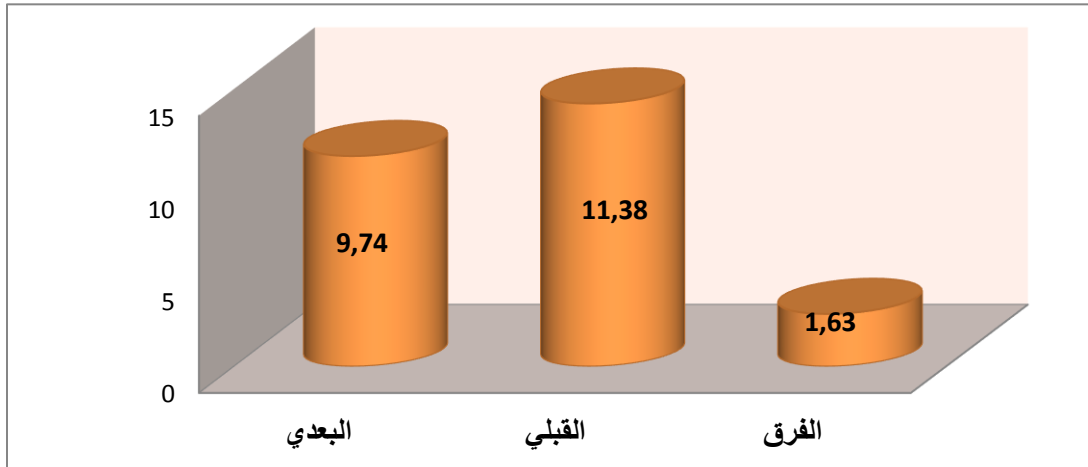
1- عرض وتحليل النتائج:

1-1- عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة:

جدول رقم (5): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدى		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	7.57	14	1.63	0.52	11.38	0.74	9.74	توازن ثابت

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار التوازن الثابت حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (9.74) بانحراف معياري (0.7)، أما القياس البعدى فكان (11.38) بانحراف معياري (0.52)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.63)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (7.57)، وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

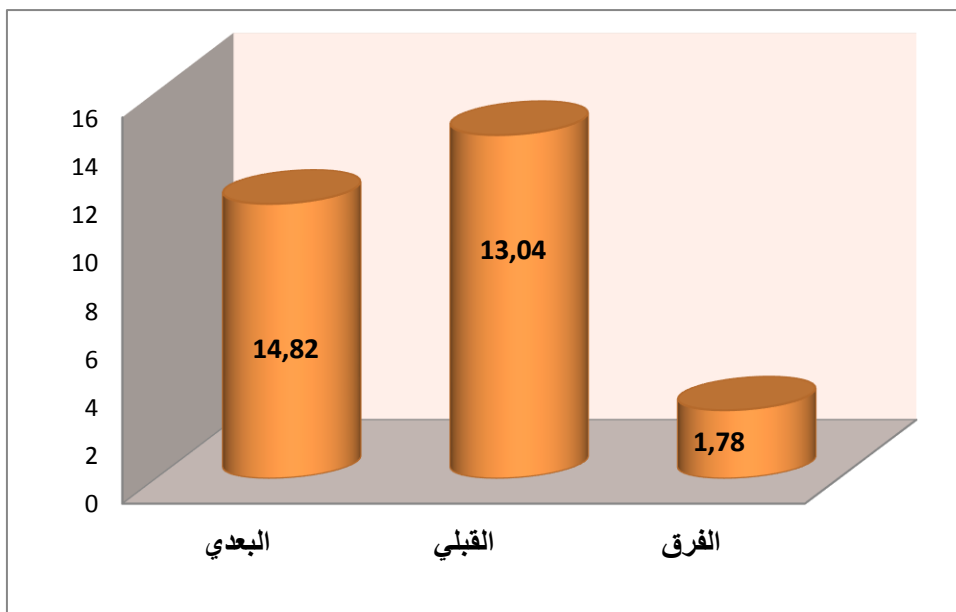


شكل رقم (2): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت.

جدول رقم (6): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	12.91	14	1.78	1.32	13.04	1.3	14.82	توازن حركي

يتضح من الجدول رقم (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار التوازن الحركي. حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (14.82) بانحراف معياري (1.3)، أما القياس البعدى فكان (13.04) بانحراف معياري (1.32)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.78)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (12.91) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

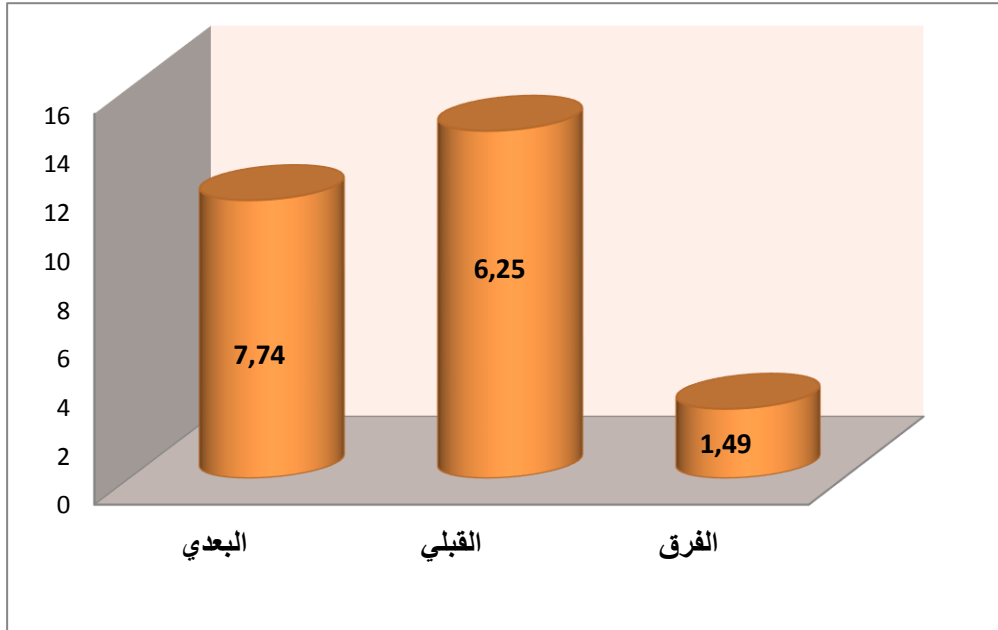


شكل رقم (3): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار توازن حركي.

جدول رقم (7): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.01	6.4	14	1.49	0.82	6.25	0.73	7.74	الدوائر المرقمة

يتضح من الجدول رقم (7) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الدوائر المرقمة، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (7.74) بانحراف معياري (0.73)، أما القياس البعدي فكان (6.25) بانحراف معياري (0.82)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.49)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (6.4) وهي أقل من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت ب(14) عند مستوى الدلالة 0.05.

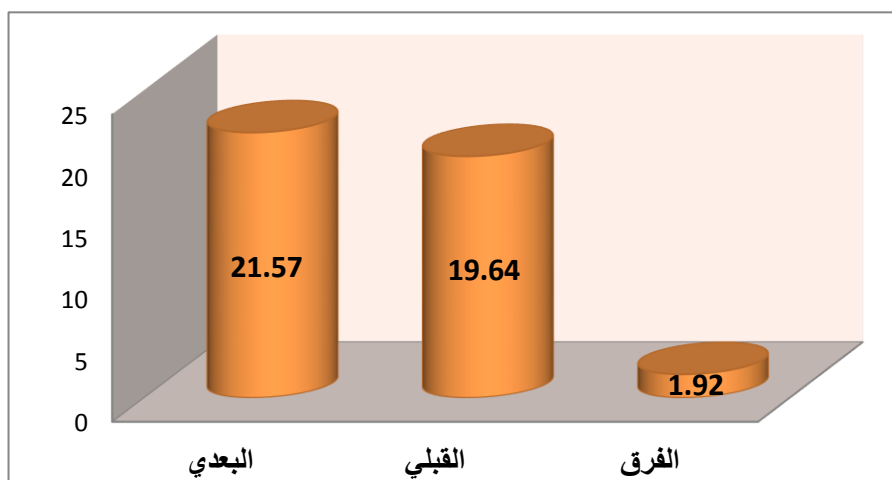


شكل رقم (4): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار الدوائر المرقمة.

جدول رقم (8): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	10.54	14	1.92	1.02	19.64	0.94	21.57	الجري في شكل 8

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (21.57) بانحراف معياري (0.94) أما القياس البعدي فكان (19.64) بانحراف معياري (1.02)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.92)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (10.54) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

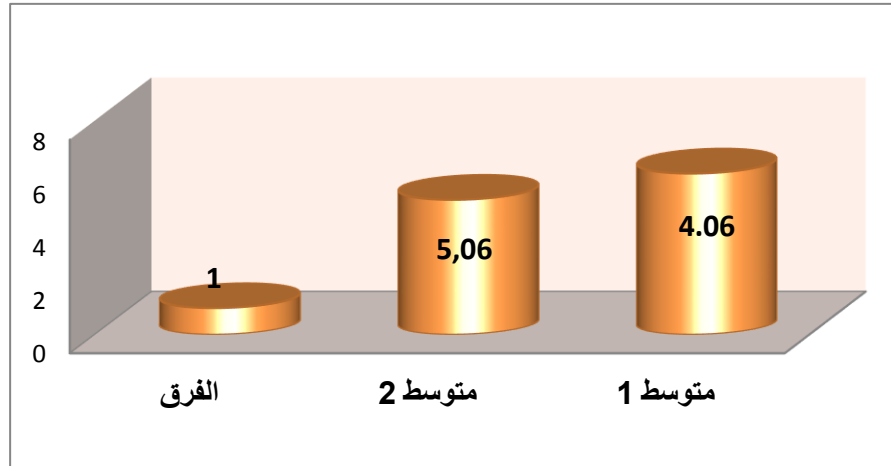


شكل رقم (5): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوافق الحركي الجري في الشكل الثماني.

جدول رقم (9): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب السلمي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائيا	0.009	2.6	14	1	1.16	5.06	1.27	4.06	تصويب سلمي

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب السلمي، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (4.06) بانحراف معياري (1.27)، أما القياس البعدي فكان (5.06) بانحراف معياري (1.16)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (2.6) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

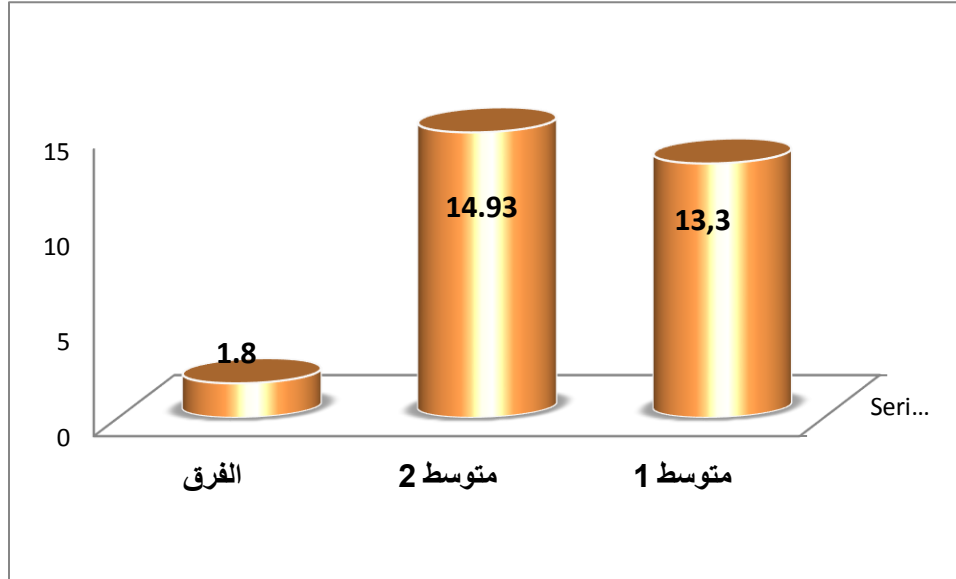


شكل رقم (6): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب السلمي.

جدول رقم (10): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب من القفز.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.002	3.91	14	1.8	1.57	14.23	1.45	13.13	تصويب من قفز

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب من القفز، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (13.13) بانحراف معياري (1.45)، أما القياس البعدي فكان (14.23) بانحراف معياري (1.57)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.8)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (3.91) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت ب(14) عند مستوى الدلالة (0.05).



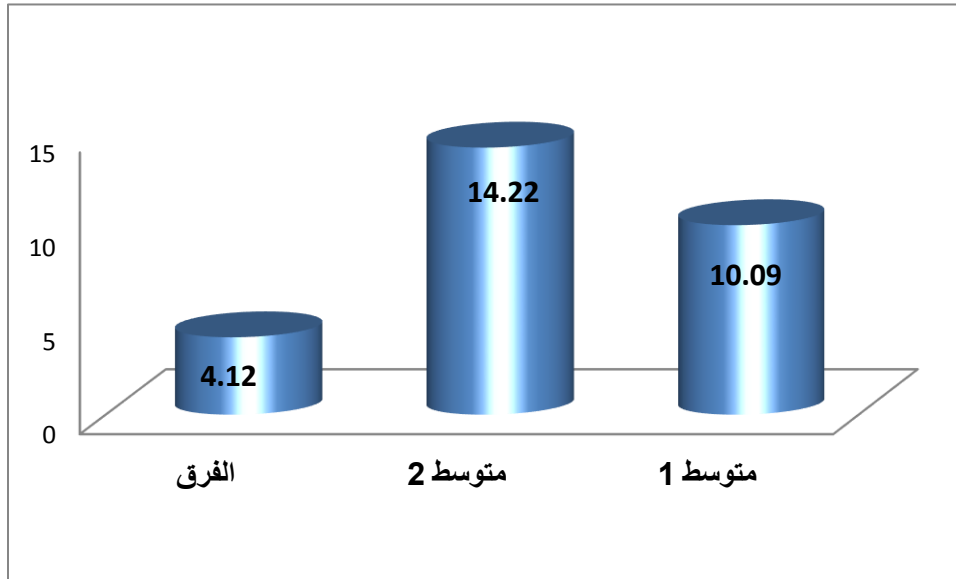
شكل رقم (7): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التصويب من القفز.

1-2- عرض وتحليل نتائج المجموعة الجريبية

جدول رقم (11): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,000	13.79	14	4.12	0.55	14.22	0.78	10.09	التوازن الثابت

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التوازن الثابت حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (10.09) بانحراف معياري (0.78)، أما القياس البعدي فكان (14.22) بانحراف معياري (0.55)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (4.12)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (13.79) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

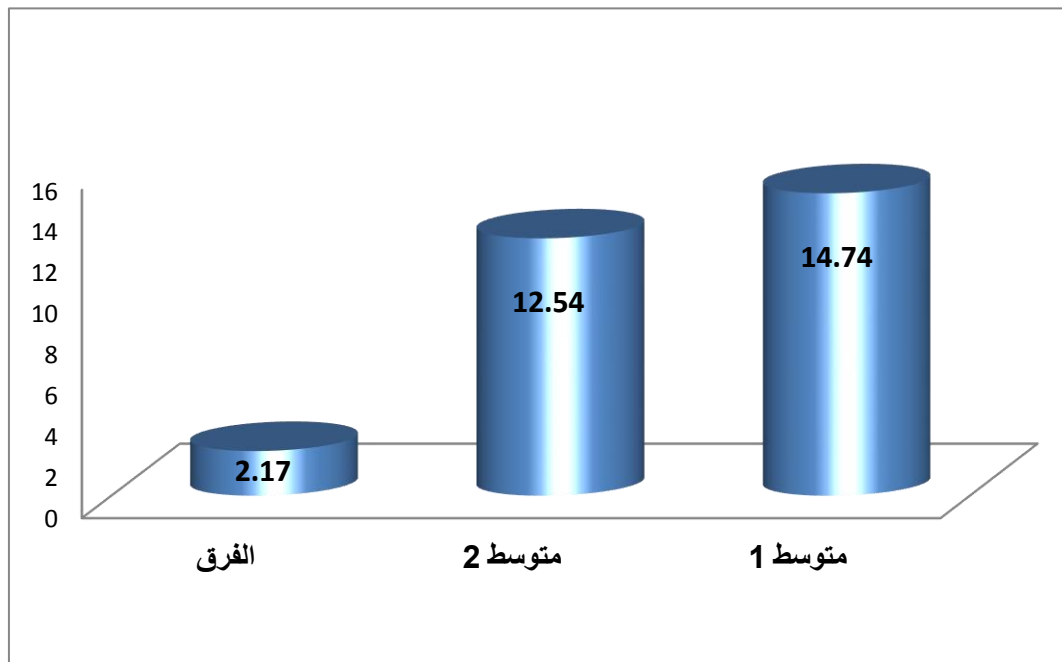


شكل رقم (8): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت.

جدول رقم (12): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائياً	0.001	4.26	14	2.17	1.53	12.54	0.94	14.72	توازن حركي

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التوازن الحركي. حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (14.72) بانحراف معياري (0.94)، أما القياس البعدي فكان (12.54) بانحراف معياري (1.53)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (2.17)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (4.26) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

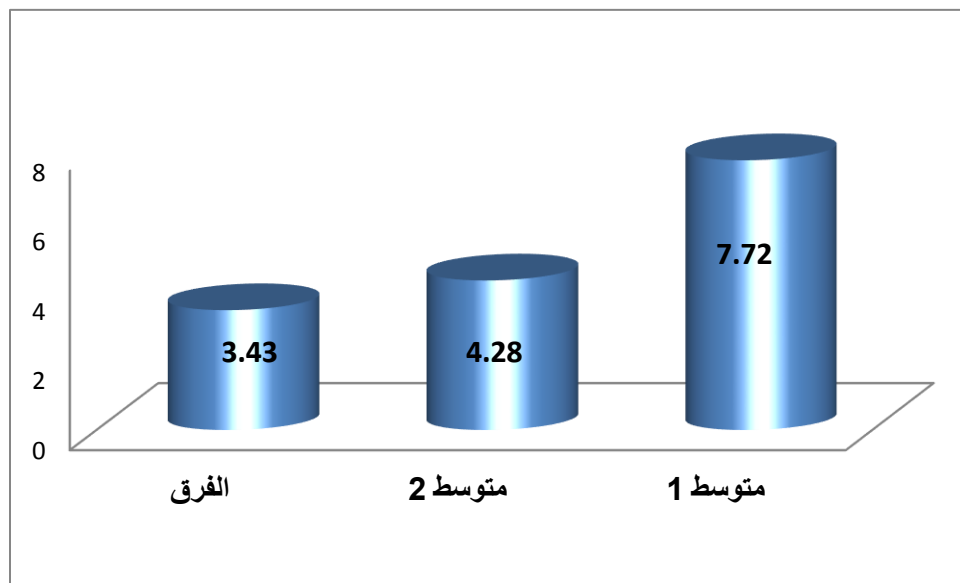


شكل رقم (9): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار توازن حركي.

جدول رقم (13): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	23.52	14	3.43	0.3	4.28	0.52	7.72	الدوائر المرقمة

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار الدوائر المرقمة حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (7.72) بانحراف معياري (0.52)، أما القياس البعدي فكان (4.28) بانحراف معياري (0.3)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (3.43)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (23.52) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

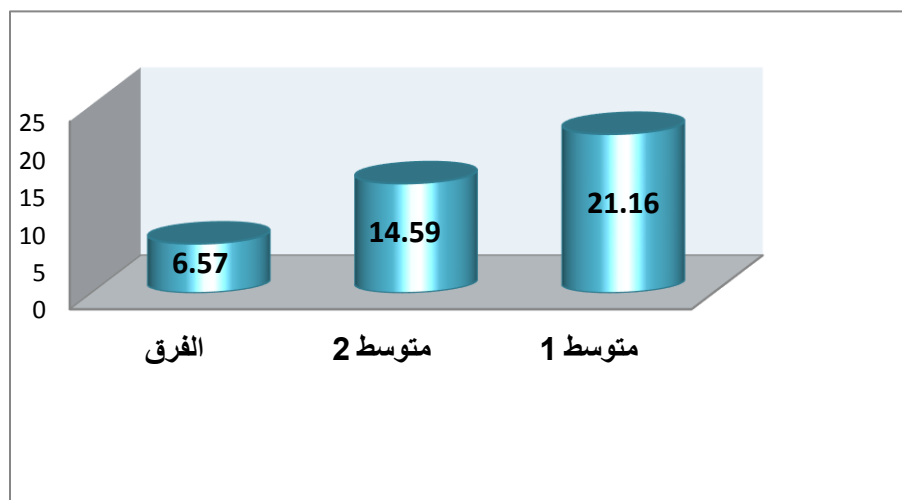


شكل رقم (10): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الدوائر المرقمة.

جدول رقم (14): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي الجري في شكل 8.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	16.82	14	6.57	0.82	14.59	0.99	21.16	الجري في شكل 8

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لاختبار التوافق الحركي الجري في شكل 8 حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (21.16) بانحراف معياري (0.99)، أما القياس البعدي فكان (14.59) بانحراف معياري (0.82)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (6.57)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (16.82) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

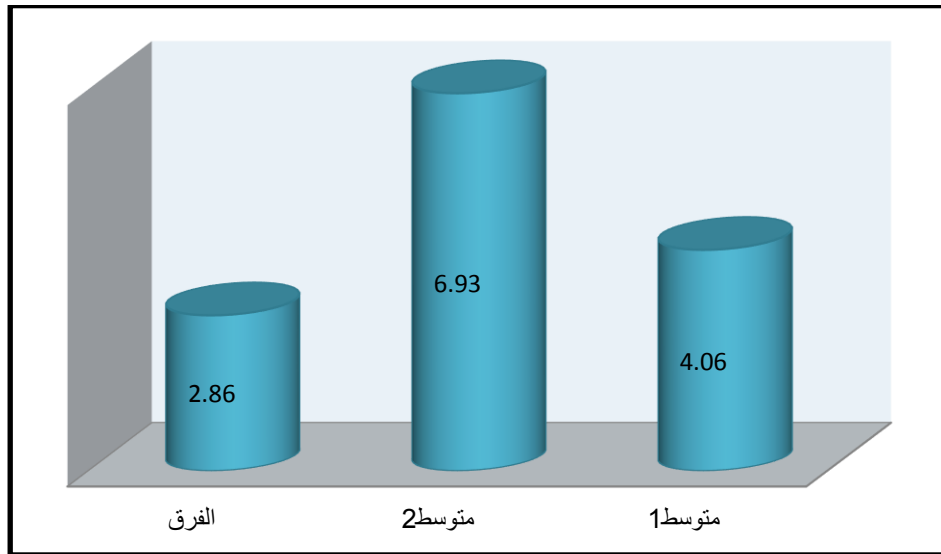


شكل رقم (11): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوافق الحركي الجري في شكل 8.

جدول رقم (15): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب السلمي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	7.15	14	2.86	1.38	6.93	1.33	4.06	تصويب سلمي

يتضح من الجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب السلمي، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (4.06) بانحراف معياري (1.33)، أما القياس البعدي فكان (6.93) بانحراف معياري (1.38)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (2.86)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (7.15) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت ب(14) عند مستوى الدلالة (0.05).

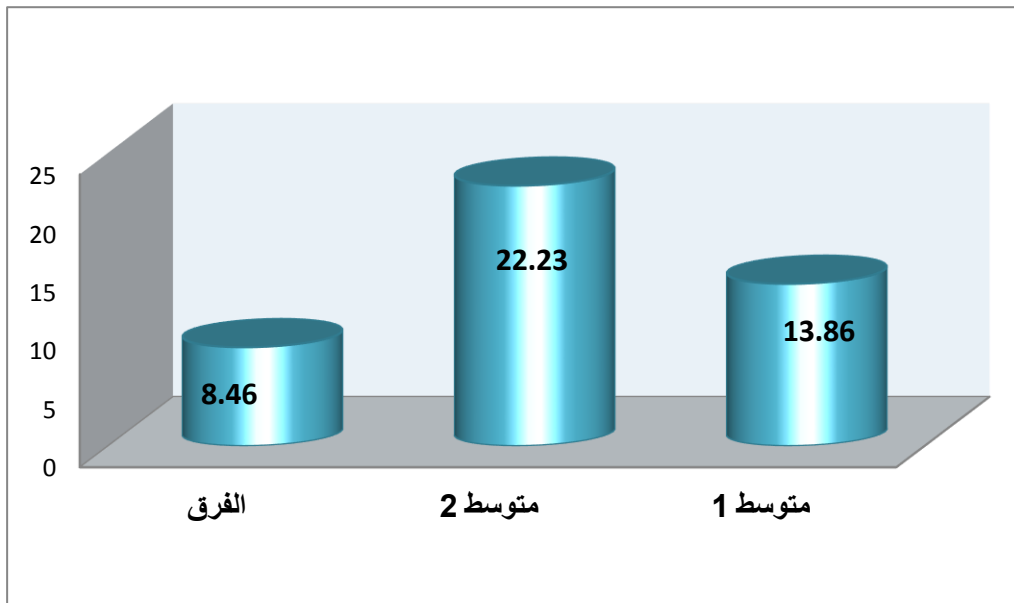


شكل رقم (12): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب السلمي.

جدول رقم (16): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من القفز.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	000.	18.55	14	8.46	1.39	22.33	0.99	13.86	تصويب من قفز

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التصويب من القفز، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (13.86) بانحراف معياري (0.99)، أما القياس البعدي فكان (22.33) بانحراف معياري (1.93)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (8.64)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (18.55) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.13) عند درجة حرية قدرت بـ (14) عند مستوى الدلالة (0.05).

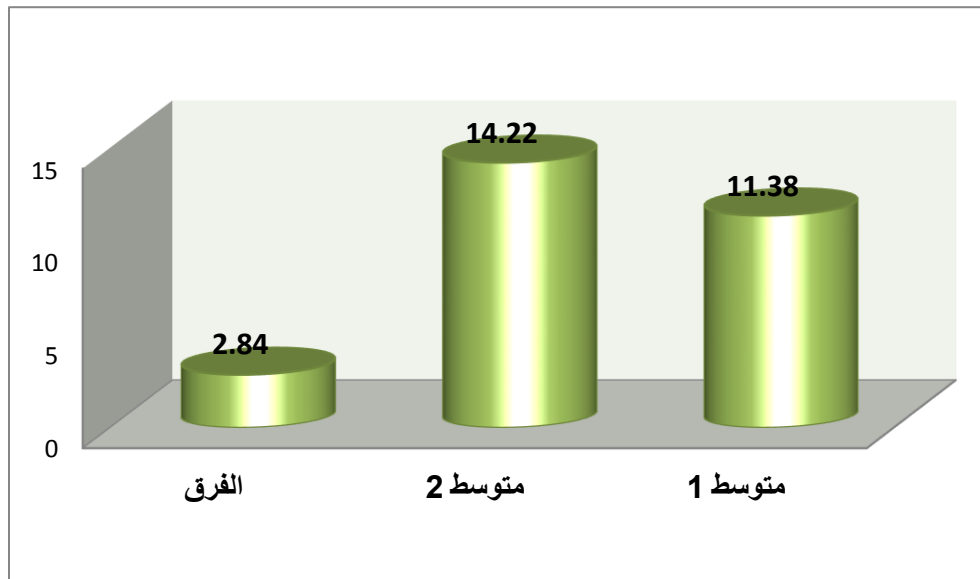


شكل رقم (13): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التصويب من القفز. 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعات

جدول رقم (17): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوازن الثابت.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0	14.41	28	2.84	0.55	14.22	0.52	11.38	التوازن الثابت

يتضح من الجدول رقم (14) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار التوازن الثابت للمجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (11.38) بانحراف معياري (0.52)، أما القياس البعدي فكان (14.22) بانحراف معياري (0.55)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (2.84)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (14.41) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.05) عند درجة حرية قدرت بـ (28) عند مستوى الدلالة (0.05).

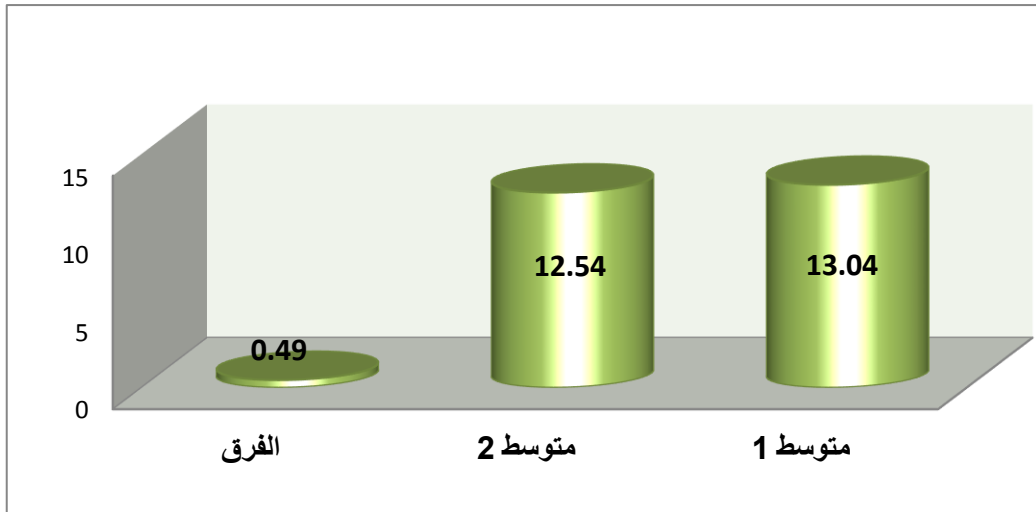


شكل رقم (14): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعتين في اختبار التوازن الثابت.

جدول رقم (18): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوازن الحركي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائيا	0.01	0.94	28	0.49	1.53	12.54	1.32	13.04	توازن حركي

يتضح من الجدول رقم (18) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار التوازن الحركي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (13.04) بانحراف معياري (1.32)، أما القياس البعدي فكان (12.54) بانحراف معياري (1.53)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (0.49)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (0.94) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.05) عند درجة حرية قدرت بـ (28) عند مستوى الدلالة (0.05).

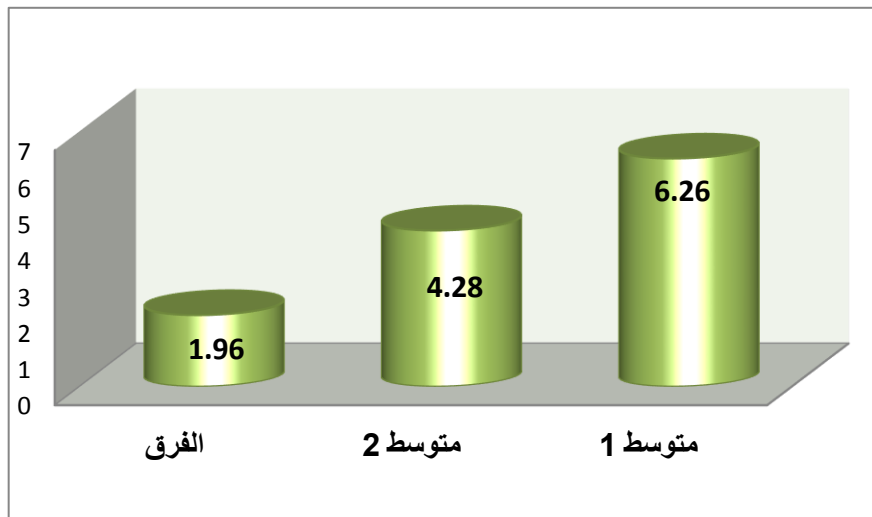


شكل رقم (15): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار التوازن الحركي.

جدول رقم (19): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق الحركي الدوائر مرقمة.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.001	8.61	28	1.96	0.3	4.28	0.82	6.25	التوافق دوائر مرقمة

يتضح من الجدول رقم (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (6.25) بانحراف معياري (0.82)، أما القياس البعدي فكان (4.28) بانحراف معياري (0.3)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.96)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (8.61) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.05) عند درجة حرية قدرت بـ (28) عند مستوى الدلالة (0.05).

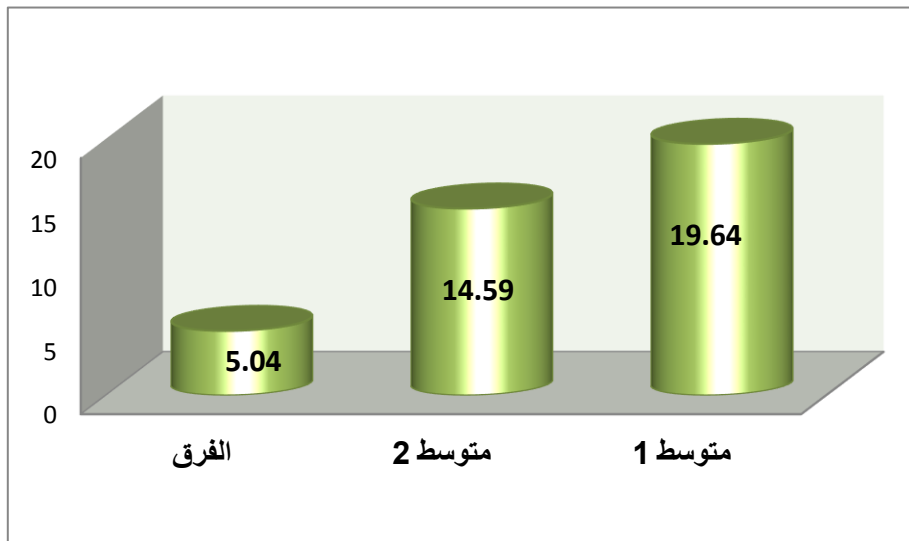


شكل رقم (16): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعتين في اختبار التوافق الحركي الدوائر المرقمة.

جدول رقم (20): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوافق الحركي الجري على شكل الثماني.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.00	14.85	28	5.04	0.82	14.59	1.02	19.64	التوافق جري شكل 8

يتضح من الجدول رقم (20) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار التوافق الحركي الجري شكل الثماني بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (19.64) بانحراف معياري (1.02)، أما القياس البعدي فكان (14.59) بانحراف معياري (0.82)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (5.04)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (14.85) وهي أقل من "ت" الجدولية (2.05) عند درجة حرية قدرت بـ (28) عند مستوى الدلالة (0.05).

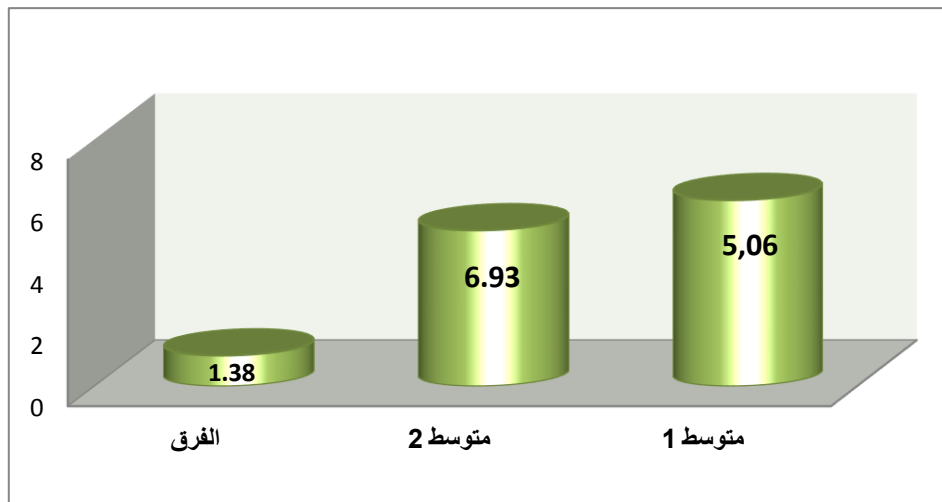


شكل رقم (17): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار التوافق الحركي الجري في شكل 8.

جدول رقم (21): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب السلمي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0	3.99	28	1.86	1.38	6.93	1.16	5.06	التصويب السلمي

يتضح من الجدول رقم (21) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار التصويب السلمي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (5.06) بانحراف معياري (1.16)، أما القياس البعدي فكان (6.93) بانحراف معياري (1.38)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1.86) وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (3.99) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.05) عند درجة حرية قدرت بـ (28) عند مستوى الدلالة (0.05).

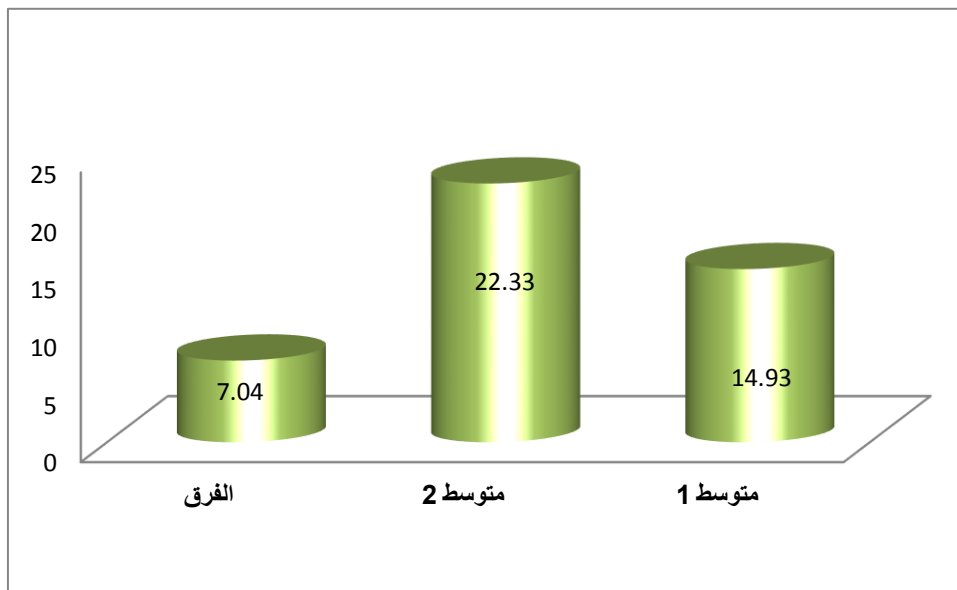


شكل رقم (18): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعتين في اختبار التصويب السلمي.

جدول رقم (22): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التصويب من القفز.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات
					ع	س	ع	س	المتغير
دال إحصائياً	0.003	13.59	14	7.4	1.39	22.33	1.57	14.93	التصويب من قفز

يتضح من الجدول رقم (22) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدين لاختبار التصويب من القفز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (14.93) بانحراف معياري (1.57)، أما القياس البعدي فكان (22.33) بانحراف معياري (1.39)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (7.4)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة هي (13.59) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.05) عند درجة حرية قدرت بـ (28) عند مستوى الدلالة (0.05).



شكل رقم (19): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعتين في اختبار التصويب من القفز.

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية مع متغير الجنس

جدول رقم (23): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات مع متغير الجنس.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	بعديضابطة		المتغير	القياسات
				ع	س		
غير دال	0.13	1.57	13	0.55	11.19	ذكور	التوازنالثابت
غير دال	0.13	1.57	13	0.42	11.59	اناث	
غير دال	0.14	1.57	13	1.15	13.52	ذكور	التوازن الحركي
غير دال	0.14	1.57	13	1.37	12.49	اناث	
غير دال	0.55	0.6	13	0.98	6.38	ذكور	توافق دوائر مرفمة
غير دال	0.55	0.6	13	0.7	6.11	اناث	
غير دال	0.97	0.034	13	1.26	19.65	ذكور	توافق شكل 8
غير دال	0.97	0.034	13	0.76	19.63	اناث	
غير دال	0.82	0.22	13	1.51	5	ذكور	تصويب سلمي
غير دال	0.82	0.22	13	0.96	5.14	اناث	
غير دال	0.26	01.14	13	1.27	13.82	ذكور	تصويب من القفز
غير دال	0.26	1.17	13	1.03	15.42	اناث	

يتضح من الجدول رقم (22) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات البعدية للعينة الشاهدة

تنسب لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة الدلالة أكبر تماما من (0.05).

جدول رقم (23): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في جميع الاختبارات مع متغير الجنس.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	بعديضابطة		المتغير	القياسات
				ع	س		
غير دال	0.24	1.21	13	0.64	14.06	ذكور	التوازنالثابت
غير دال	0.24	1.21	13	0.40	14.40	اناث	
غير دال	0.28	2.46	13	1.16	11.81	ذكور	التوازن الحركي
غير دال	0.28	2.46	13	1.75	13.74	اناث	
غير دال	0.51	0.67	13	0.16	4.24	ذكور	توافق دوائرمركمة
غير دال	0.51	0.67	13	0.24	4.34	اناث	
غير دال	0.40	0.85	13	1.03	14.78	ذكور	توافق شكل 8
غير دال	0.40	0.85	13	0.52	14.22	اناث	
غير دال	0.22	1.08	13	0.75	7.5	ذكور	تصويب سلمي
غير دال	0.22	1.08	13	1.8	6.71	اناث	
غير دال	0.54	1.27	13	1.03	22	ذكور	تصويب من القفز
غير دال	0.54	1.27	13	1.41	22.66	اناث	

يتضح من الجدول رقم (23) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع الاختبارات البعدية للعينة التجريبية تنسب لمتغير الجنس، حيث كانت قيمة الدلالة أكبر تماما من (0.05). في جميع الإختبارات

2- مناقشة نتائج الدراسة :

1-2 مناقشة نتائج الفرضية الأولى: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي".

يتضح من خلال الجدول رقم (05) والجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت وكذلك في اختبار التصويب السلمي.

كذلك من خلال الجدول رقم (11) والجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت والتصويب السلمي.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (06) والجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي وكذلك في اختبار التصويب السلمي.

كذلك من خلال الجدول رقم (12) والجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي والتصويب السلمي

ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق في إختبارات المجموعة الضابطة اختباري التوازن الثابت والتوازن الحركي والتصويب السلمي الذيدأدى الى تحسن نسبي راجع الى البرنامج المعتاد الذي مارسه تلاميذ الطور المتوسط في حصص التربية البدنية والرياضة من حركات رياضية او تغيرات فراغية لتنفيذ المهارات المعتادة في الانشطة المختلفة وعوامل اخرى تبقي مجال البحث العلمي مفتوح.

والتحسن الحاصل في المجموعة التجريبية في التوازن الثابت والتوازن الحركي الذي أدى الى تحسن التصويب السلمي بمتوسط أكبر بدل على تأثير الوحدات التعليمية للتوازن الثابت والمنطوية في البرنامج التعليمي المقترح

حيث يرى متولى وبدوي (2006) أن الأنماط التدريسية الخاصة بالمعلم والمفصلة لديه تستعمل اساليب تدريس معينة ومختلفة من معلم الى اخر رغم ان العملية التعليمية موحدة وهذا مايدل على ان اسلوب التدريس يرتبط ارتباطا وثيقا بالخصائص الشخصية للمتعلم متولي. (بدوي، 2006، ص23).

وحسب أحمد(2006) أن فهم الدرس يتدفق منه سيل منالمعرفة وواجب التلاميذ هو الاصغاء والتذكر الى منظور حديث يحقق اهداف الدرس من خلال طرائق واساليب ووسائل تتماشى والاتجاهات الحديثة وكواكب التطورات الحاصلة في مختلف المجالات لممارسة الانشطة وتحقيق الاهداف. (أحمد، 2006، ص12).

أن استعمال التغذية الراجعة النهائية المباشرة من طرف الأساتذة الماهرين وتنويعهم في اساليب التدريس تتفاوت في نسب تنمية جوانب التعلم المعرفي والوجداني والحركي وهي. (عبد الكريم، 2006، ص73).

كما يرى عدس محمد (2001) في كتابه فن التدريس ان اختبار الانشطة الرياضية التي تمارس من طرف المتعلم يستطيع من خلالها اكتساب شخصية قوية في الجماعة وممارسة النشاطات والحركات الهادفة للانشطة المختارة وفق البرامج المحددة والمؤدية للاكتشاف والابتكار من جانب المتعلمي. (محمد 2001، ص21).

وكذلك يرى بيلى (2003) أن للحركة والنشاط الرياضي اهمية بالغة في حياة الطفل وقد تم من خلال بعض الابحاث المستخدمة كثرة حركة الطفل لجذب الانتباه في طبيعة حياة الطفل والتي يتغير بشكل اساسي بالنشاط والميل الى اللعب مماثلة عن طريق اللعب والحركة. حيث قيل ان اية عملية تعليمية تهمل التجربة وتميل الى القدرة الحركية التي يكتسبها الطفل من خلال التدريب على المهارة واتقانها .

وظهور التحسن في التوازن الثابت أرجعه الحسن (2001) هو القدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية ، والثابتة، و قدرة الفرد وسلامته للسيطرة على أجزاء جسمه المختلفة وهذا يتم من خلال قوة الجهاز العصبي وسلامته للسيطرة على الجهاز العضلي الأمر الذي يتطلب درجة عالية من القدرة التوافقية المقترنة بالرشاقة. وتكمن أهمية التوازن في انه مكون أو صفة هامة في أداء المهارات أو الحركات الأساسية كالوقوف والمشي وكذلك في الفعاليات أو المهارات الرياضية خاصة التي تتطلب الوقوف أو الحركة فوق حيز ضيق، كما يتضمن التوازن المحافظة على علاقة ثابتة بين الجسم وقوة الجاذبية الأرضية والقدرة على عمل تكيف انسابي للتغيرات في القوة، ويحتفظ التوازن بواسطة الجهاز العصبي الذي يستقبل المعلومات بوضعية الفرد في المكان، اذ تستقبل القنوات النصف دائرية في الاذن والمستقبلات الحسية في العضلات معلومات تجعل الفرد دائما على علم بخصوص وضعه، فضلا عن ذلك فان المخيخ الموجود في الدماغ يقوم بعملية التنسيق والتنظيم لتنفيذ الحركات وادامة التوازن اثناء الحركة.

وهناك من يرى ان التوازن كقابلية بدنية فيمثل واحدة من الصفات البدنية التوافقية المهمة في التدري الرياضي خصوصا في ذلك النوع من الفعالياتي التي تتطلب قدرا عاليا من الثبات ونوعية ملموسة في طريقة الاداء الحركي ويعني به من هذه الوجهه: القابلية التي تجد حلا مناسباً وسريعاً للواجبات الحركية في حدود مساحة صغيرة جدا من امكانية الارتكاز او في ظل علاقات اتران مترنحة.

اذا فان التوازن كقابلية بدنية توافقية يتضمن بالاضافة الى المحافظة على ثبات وضع اتران الجسم القائم بشكل عام امكانية مواجهة وتعويض تأثير الاضطرابات الحركية الواقعة عليه بشكل خاص. (الحسن، 2001، ص130).

كما يرى الصميدي وآخرون (2011) أن التوازن قدرة عامة تبرز أهميتها في الحياة العامة وفي مجالات التربية البدنية خاصة , لذا وضع عدد من النقاط المهمة لأهمية التوازن إذ يعد عنصرا هاما في العديد من الانشطة الرياضية و يمثل العامل الاساس في كثير من الرياضات كالجماز والبالية والتزلق على الجليد والغطس . (الصميدي وآخرون، 2011، ص391).

وقد ذهب المختصون في مجال كرة السلة الى كونها لعبة كرة السلة اللعبة الأكثر شعبية في العالم بعد كرة القدم في الكثير من الدول العربية، وهي إحدى الألعاب الجماعية المحببة إلى الكثير من الأفراد على اختلاف مستوياتهم وفتاتهم العمرية، كما أنها لعبة سريعة ومثيرة ومسلية تعتمد في عداد لاعبيها على تنمية الجوانب المهارية والخططية، كذلك فان لعبة كرة السلة تشمل مهارات أساسية متعددة في الدفاع والهجوم، وأن الحد الفاصل بين الفوز والخسارة هو التصويب بكل أنواعه، وهو الهدف الأساسي الذي يتوج به أداء جميع المهارات في لعبة كرة السلة، إذ يمكن للفريق الفوز بالمباريات عن طريق التصويب، ومن بين أهم أنواع التصويب في كرة السلة التصويب من القفز و التصويب السلمي وكذلك التصويب من الرمية الحرة، وعلى ضوء ذلك سنتطرق إلى ممارسة نشاط كرة السلة في الوسط المدرسي، والتعريف بكرة السلة ومهاراتها الأساسية، وبعض النقاط الهامة فيما يخص التصويب. (زيدان، 1998، ص26).

ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق في الاختبارات المجموعة الضابطة في اختبائي التوازن الحركي والتصويب السلمي الذي أدى الى التحسن النسبي راجع الى البرنامج المعتاد الذي مارسه تلاميذ الطور المتوسط في حصص التربية البدنية والرياضة من حركات رياضية وأنشطة مارسها التلاميذ مع استاذهم في البرنامج المعتاد او عوامل أخرى كطرق التدريس أو تغذية راجعة...

والتحسن الطارئ في المجموعة التجريبية في التوازن الحركي الذي أدى الى تحسن التصويب السلمي بمتوسط أكبر يدل على تأثير الوحدات التعليمية للتوازن الحركي والمنطوية في البرنامج التعليمي وبالتالي تحسن التوازن الحركي ترك اثر في تحسن الصويب السلمي لدى العينة التجريبية وكل هذا لم يأت من العدم فقد ذهب العديد من العلماء في الأختصاص النفسو حركي والمهاري الى ذلك فنجد زكي حسين (2001) إلى أن الإدراك الحس- حركي من الممكن أن ينمي تلقائيا من خلال عملية التعلم الحركي للمهارة، إلا أن ذلك يتم بطريقة غير مقصودة وغير مقننة لذا فإن مقدار هذا النمو لا يكون بالقدر الكافي إذا ما قورن بنظيره الذي ينمو بطريقة مقصودة من خلال تصميم بعض التمرينات الخاصة التي تهدف إلى ذلك، حيث أشار أنه من خلال الصفات المكتسبة في الحركة هي التجريب والتطبيق لكي يلائم الصفات النفس حركية كأطفال بأعمار (07-10) سنة وحتى الكبار يمكنهم الاستفادة من التمرين وعلى كل مربي ان يلم انشغالهم النفس حركية للفئات الدنيا وأن يتحكم في نسبة كمية العمل

وأيده أبو زيد (2006) وأيده أبو زيد في أن سرعة النمو الحركي تزداد في الفترة من (08-09) سنوات ويقل معدلها في سن (10 - 12) سنة، ويزداد مرة أخرى في الفترة الممتدة من (12-13) سنة ثم يبدأ بالتباطؤ ابتداء من سن 14 سنة حتى يتوقف تماما في سن 16 سنة. (أبو زيد، 2005، ص 25).

كما يعزو الباحث ظهور تلك الفروق التي أدت الى تحسن التوازن الحركي الى التمارين المختارة للتوازن الحركي وفي هذه المرحلة أدت التحسن مستوى الأداء المهاري لدقة التصويب لدى المجموعة التجريبية مقارنة بمستوى الأداء المهاري لتعلم التصويب لدى المجموعة الضابطة والتي لم تستفيد من ذلك.

حيث أشار مارشال (2000) أن هدف حركات الرمي يكون عادة اما لاحراز مسافة أو لدقة أو مزيج الاثنين معا ففي المهارات التي تتطلب الدقة كالتصويب بكرة السلة وعملية التداخل بين السرعة المتجهة والدقة يعبر عنها بتناوب السرعة المتجهة والدقة وتنسيق حركي لتوازن الجسم الذي يكون قد درس في المراحل التعليمية لكرة السلة، والدقة ترتبط مباشرة بالأداء الحركي مباشرة بحيث تحدد انسيابية وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ويمكن الملاحظة للمسار الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغيير المفاجيء، حتى الأداء يكون ملائم للتوجه الحركي وتشمل التوجه والتناسق الحركي. (ياسر حسن، 2010، ص 28)

ولقد أشار علاوي ورضوان (2008) أن المشاركة في أنشطة التربية البدنية والرياضية (سلة، تنس، طائرة) أدى إلى تحسين القدرة على التوازن لدى بعض طالبات إحدى الكليات، كما ذهب الى ان لتعدد الأنشطة التي يتوقف استخدامها على درجة ما يتمتع به الفرد من صفة التوازن، فإن العلماء قد وضعوا في تقسيمهم للمهارات الحركية قسما كاملا كمهارات التوازن أطلقوا عليه "مهارات الاحتفاظ بالتوازن"، وهناك علاقة كبيرة بين التوازن كصفة حركية ومركز الثقل من ناحية وبين مستوى الرشاقة من ناحية أخرى، وذلك عند الأداء الحركي، من منطلق علاقة الاتزان بالرشاقة، فكلما قرب مركز الثقل من قاعدة الاتزان حصل اللاعب على اتزان أفضل والذي يعمل على تحسين الحركة وانسيابيتها. (علاوي، رضوان، 2008، ص 275)

كما يتضح من خلال الجدول رقم (07) والجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التوافق الحركي للدوائر المرقمة وكذلك في إختبار التصويب السلمي.

كذلك من خلال الجدول رقم (13) والجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التوافق الحركي للدوائر المرقمة والتصويب السلمي.

يتضح من خلال الجدول رقم (08) والجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في إختبار التوافق الحركي الجري شكل الثماني وكذلك في إختبار التصويب السلمي.

كذلك من خلال الجدول رقم (14) والجدول رقم (15) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار التوافق الحركي الجري شكل الثماني والتصويب السلمي.

ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق في الاختبارات المجموعة الضابطة في اختباري التوافق الحركي الدوائر المرقمة والجري في الشكل الثماني والتصويب السلمي الذي أدى الى تحسن نسبي راجع الى البرنامج المعتاد الذي مارسه تلاميذ الطور المتوسط في حصص التربية البدنية والرياضة من حركات رياضية او تغيرات فراغية لتنفيذ المهارات المعتادة في الانشطة المختلفة وعوامل اخرى تبقى مجال البحث العلمي مفتوح.

والتحسن الحاصل في المجموعة التجريبية في التوافق الحركي الذي أدى الى تحسن التصويب السلمي بمتوسط أكبر بدل على تأثير الوحدات التعليمية المدجة للتوازن الثابت والمنطوية في البرنامج التعليمي المدمج.

ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق في الاختبارات المجموعة الضابطة في اختباري التوافق الحركي الدوائر المرقمة والتصويب السلمي الذي ادى الى تحسن نسبي راجع الى البرنامج المعتاد الذي مارسه تلاميذ الطور المتوسط في حصص التربية البدنية والرياضة من حركات رياضية او تغيرات فراغية لتنفيذ المهارات المعتادة في الانشطة المختلفة وعوامل اخرى تبقى مجال البحث العلمي مفتوح، حيث أجمع الكثير من علماء النفس والتربية على أن وظائف الأنشطة المدرسية تتحدد في تنمية المهارات المعرفية لدى التلاميذ فالمتعلم حينما يشترك في مواقف تعليمية تتطلب منه نشاطا من نوع ما، نجد أنه يستغل كافة طاقته ومهاراته المعرفية، فقد يحتاج ذلك الموقف إلى مقارنات أو إيجاد حلول وعلاقات تربط أو تكامل أو تفسير وتستنتج تطور ذلك الموقف، وغير ذلك مما يحتاج إليه موقف تعليمي آخر، فالنشاط يثير الاهتمام ويدفع إلى التساؤل مما يعد بداية للنشاط العقلي، وأسلوب جديد لتعليم الفرد، كذلك تنمية ميول واتجاهات وقيم هذه الجوانب لا تحصى في التعليم التقليدي بجانب كبير من الاهتمام على الرغم من أنها تعد بداية للنشاط العقلي والسلوك الفردي، ومن ثم فان الاهتمام بها وتوجيهها على النحو السليم يعد من قبل بناء الإنسان وتعديل الخاطئ منها، بل يساعد على تهيئة خبرات جديدة تضيف إلى الرصيد المتكون في هذه الجوانب المهمة. (اللقاني، 1995، ص 258)

والتحسن الطارئ في المجموعة التجريبية في التوافق الحركي الذي ادى الى تحسن التصويب السلمي بمتوسط أكبر بدل على تأثير الوحدات التعليمية المدجة للتوافق الحركي والمنطوية في البرنامج التعليمي

وقد ذهب درويش (1999) إلى إعتبار التوافق الحركي بأنه تكامل جميع الأجهزة للجسم لأداء الواجبات الحركية بدقة وسرعة ورشاقة وتحمل وانسيابية عالية، وعلى طول فترة تنفيذ الواجبات الحركية وكذلك ضرورة تميز وإنصاف اللاعب بالتوافق الكلي للجسم والتوافق بين الاطراف السفلى والعليا بالاضافة الى توافق اليد مع العين والعين مع الرجل حيث يتغير عنصر التوافق الحركي مرتبط بالتوافق العصبي العضلي من اهم الاليات التي تساهم في نجاح اللاعب في القيام بالواجبات الحركية (درويس وآخرون، 1999 ص 157)

ومن خلال هذا يتضح ارتباط التوافق الحركي بمهارة التصويب في كرة بما فيه من حركات تحتاج الى الية من توافق حركي لاستعمال جميع العناصر البصرية والحركية والفراغية فاجادة التصويب ترتبط بتوافق الاطراف والعينين لاكثر دقة في احراز الاهداف.

وأكد ذلك عنان (1995) بأن التوافق يحدد أساسا لعمل الجسم خلال أداء المهارة فهناك حركات أو مهارات تتطلب مشاركة وتوافق جميع اجزاء الجسم بينما هناك حركات تتطلب مشاركة القدمين او الذراعين فقط. (عنان 1995 ص 84)

وقد اشار صبحي (2000) أنه من خلال وظائف التوافق الحركي بتوجيه الاداء الحركي يشكل صحيح عن طريق الاجهزة العضوية ولاسيما الجهاز الحركي والعمل بموجب المعلومات الاتية بعد انتهاء العمل الحركي او خلاله واداء مسارات الحركات طبقا لمنهج موضوع وتوقع النتائج بين ما يجب ان يحصل وما حصل فعلا اي بين النتيجة والهدف ومقارنة نتائج الاستعلامات حول ما يجب ان يتم منه الهدف الموضوع مسبقا ومنهج التصرف الحركي و التوجه الذاتي وتنظيمه وتصحيح المهارات الحركية الموجهة الى العضلات. (صبحي، 2000، ص 195)

بينما اكد جمال الدين (2006) ان التوافق الحركي من الناحية الفزيولوجية وصحة اداء الحركات الارادية تتحقق بواسطة المحلل الحركي الذي يسمح بغزارة اتصالاته التي ترتبط بالمراكز القشرية بمحولات اخرى بتحقيق امكانية التحليل والتحكم في الحركة بمساعدة محلات الزاوية السمع الجلد وعلى مدى مختلف مراحل تطولر التصور عن التوافق تشكلت مخططات مختلفة للاليات الفزيولوجية لتوجيه الحركة ويتغلب الجسم على ردود افعال القوى الخارجية والداخلية الناشئة اثناء الاداء الحركي بطريقتين اما بتبسيطها او باحتوائها ضمن الفعل الحركي وتجري العمليتان في ان واحد ويلعب التصحيح الحسي دورا هام في تشكيل الهدف النهائي للحركة المطلوب اداؤها والحاجة الملحة لاستمرار التغيرات الخارجية والداخلية للاداء الحركي والمتمثلة في تغيرات مفاجئة للحالة كما ان الظروف الخارجية والتي تتطلب تصحيحا فوريا وتغيرات قوى الاحتكاك ومرونة العضلات وميوها الاصلي وهو تغيرات داخلية وتتطلب تصحيحا في تشكيل الفعل الحركي نفسه. (جلال الدين، 2006، ص 25)

وكما انه من بين يمكن العوامل المؤثرة في دقة التصويب...التوازن الجسمي حتى يكون هناك توازن محدد يجب على اللاعب المصوب أن ينسق الجهود الخاصة بكل عضلة لإنتاج مقدار القوة في اتجاه السلة، وعلى الرغم من أن درجة التوازن تكون منخفضة، فإن قدرة اللاعب على التحكم في مسار الكرة يعتمد على التحكم في القوة المتولدة من جزء معين من جسمه، والتوافق والديممثل القدرة على التعاون بين الجهازين العصبي والعضلي لإنتاج أداء سليم وجيد مع تناسق حركة الجسم في الأداء، ولهذا المكون أهمية كبيرة في لعبة كرة السلة إذ يحتاج اللاعب إلى توافق ما بين اليدين والرجلين، وأحيانا كليهما في الأداء المهاري ويعتمد التوافق لدى اللاعبين بالدرجة الأساس على سلامة كل الأعصاب والعضلات حتى يتمكن من إخراج التصويب بطريقة مثلى. (كاظم، 2008، ص 36)

واشاد عبد الفتاح (1997) بدور الجهاز العصبي الذي يتحمل العبء الاكبر في نجاح عملية التوافق العصبي العضلي لانه المسؤول عن تلقي المعلومات المختلفة من جميع اوضاع وحركات الجسم عن طريق الخلايا الحسية والعصبية واعضاء الحس المختلفة ثم يقوم بتحليل هذه المعلومات الواردة ويصدر بناء على هذا التحليل الاوامر الى العضلات المختلفة للقيام بالانقباض العضلي وتنفيذ الاداء المطلوب وهذا يتطلب الدقة العالية لعمل الجهاز العصبي وان تصل الية المعلومات السليمة والصحيحة عن الجسم واطواضعه المختلفة سواء الجسم ككل او جزء منه ولا يقتصر التوافق على مجرد التنسيق والربط بين عمل المجموعات العضلية وحدها ولكن ايضا يمتد ليشمل التوافق بين الالياف العضلية داخل العضلة الواحدة يستطيع الجهاز العصبي على تجنيد مجموعة من الالياف المطلوبة لاداء حركة معينة وبسرعة معينة. (عبد الفتاح، 1997، ص 205)

ويعزو الباحث التحسن الواضح في التصويب السلمي الذي يمثل اداء مجموعة حركية تاترت من خلال تمارين التوافق الحركي سواء من الناحية الفسيولوجية او الحركية أو البيوميكانيكية فالفرد هنا استطاع ان يحسن أدائه بتحسين صفة التوافق الحركي.

2-2 مناقشة الفرضية الثانية: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة و لصالح الاختبار البعدي".

يتضح من خلال الجدول رقم (05) والجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الثابت وكذلك في اختبار التصويب من القفز.

كذلك من خلال الجدول رقم (11) والجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الثابت والتصويب من القفز.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (06) والجدول رقم (09) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي وكذلك في اختبار التصويب من القفز.

كذلك من خلال الجدول رقم (12) والجدول رقم (16) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي والتصويب من القفز.

ويعزو الباحث ظهور تلك الفروق في الاختبارات المجموعة الضابطة في اختباري التوازن الثابت والتوازن الحركي والتصويب السلمي الذي أدى الى تحسن نسبياً الى البرنامج المعتاد الذي مارسه تلاميذ الطور المتوسط في حصص التربية البدنية والرياضة ،بينما ظهور الفروق في المجموعة التجريبية لاختباري التوازن الثابت والتوازن الحركي الذي تبعه ظهور فروق دالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للتصويب من القفز راجع الى التمرينات المدرجة في الوحدات التعليمية للتوازن ضمن البرنامج التعليمي المقترح.

ومن المعلوم أن مهارة التصويب تحتاج الى توقع صحيح وتوقع للمسافة الأداء لحاسة النظر لاعطاء التقدير السليم الى الجهاز العصبي لا يصل الاشارة العصبية الى العضلات العاملة لتبسيط القوة المناسبة وتوفر قدرة عالية للجهاز العصبي لا يصل الاشارة العصبية الى العضلات لبسط القوة المناسبة وتوفر قدرة عالية للجهاز العصبي الذي يلعب دورا مهما في توفير الحركة المناسبة. (حماد، 1994، ص81)

ويؤكد مروان (2002) أنه في ظروف استعمال العوامل الحية المختلفة خلال عملية التعلم حيث يستقبل المتعلم الاحساسات المختلفة عن طريق الحواس، وتعد الخبرات الحسية التي تأتي ردودا للأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي ومن بين المبادئ التي تجعل المواقف التعليمية آثارا ايجابية في اكتساب المهارات الحركية. (مروان، 2002، ص94)

وهذا ما أكده علاوي ورضوان (2008) في مفهوم التوازن الحركي باعتباره القدرة على الاحتفاظ بالجسم أثناء الأداء الحركي واللاعب عندما يكون في وضع بعيد عن التوازن فانه لايسمح له بسرعة الاستجابة المناسبة بوضع يسمح له بتوجيه الأداء بدقة وهناك علاقة كبيرة بين التوازن كصفة حركية ومركز الثقل من ناحية وبين مستوى الرشاقة من ناحية أخرى وذلك عند الاداء الحركي، ومن منطلق علاقة علاقة التوازن بارشاقة فكلما قرب مركز الثقل عن قاعدة الاتزان حصل اللاعب على اتزان افضل والذي يعمل على تحسين الحركة وانسيابيتها

وعلى ضوء هذا وباعتبار التصويب من القفز يتم في الفراغ ووفق عملية ميكانيكية بعمل الاطراف وفسولوجية الجهاز الحركي وبتحسن التوازن الثابت والحركي تحسن التصويب من القفز.

وعلى ضوء هذا وباعتبار التصويب من القفز يتم في الفراغ ويتم وفق عملية ميكانيكية يعمل الاطراف وفسولوجية يتدخل عمل الجهاز الحركي وبتحسن التوازن الثابت والحركي ادي الى تحسين التصويب من القفز

في وقت يرى عبد البصير (1998) فور عمل المستقبلات الحسية في المحافظة على توازن واتقان حركة الرأس واليدين ويغير وضعها بالنسبة للجسم تتبعها حركة السائل اللفاوي الداخلي الموحد بالقنوات الهلامية والشوكية والكيس ويقوم هذا السائل بالتنبيه على المستقبلات العصبية للمخ حينئذ يدرك اللاعب الوضع الذي أصبحت عليه رأسه بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه التنبيهات بطريقة تعمل على حفظ توازنه في وضعه الجديد وبالتالي تحسن مستوى ادراك الفرد للمهارة الحركية وتصل الى مرحلة التثبيت. (عبد البصير 1998 ص54)

وفي هذا الصدد يؤكد الباحث أن التمرينات المدججة في البرنامج التعليمي في التوازن الثابت والحركي أثرت بشكل مباشر في تحسين مستوى أداء مهارة التصويب من القفز في كرة السلة

حيث أشار صريح (2010) الى أن الزيادة الحاصلة بين الجهاز العصبي في مراحل التكيف التي تطرأ على مستوى الخلايا الحركية والعصبية وحدوث التغذية الحسية الراجعة عند بداية العمل العضلي للمهارات الحركية يسعى الى حدوث تغذية راجعة حسية. (صريح، 2010، ص48)

في وقت أشار الخاطر (2010) الى أن دائرة التعلم دائرة ديناميكية تحتوى على أربع خبرات حركية ملاحظات مؤثرة أفكار خبرة متفاعلة . وهذا يوضح للمربي النتائج ويعيد عملية تعلم المهارات مرة أخرى (الخطا، 2010، ص147)

وهذا ما يتفق مع ماتوصل اليه علاوى ورضوان (2001) بأنه عندما يكون الفرد الرياضي لديه توازن حركي وثابت جيد فذلك يساهم في تعلم وتحسين وترقية مستوى الاداء الحركي. (علاوى ، رضوان ، 2001 ، ص307)

حيث أشارت سميرة خليل (2005) أن الاجهزة الحسية تؤدي وظائف الاستجابة في التوافق الحركي أو التوافق العصبي العضلي حيث يتم ذلك في شكل الية عند بداية التمرين بواسطة الاشارة الصوتية أو المرئية حيث تستخدم عدة أجهزة حسية في وقت واحد والاعب يحلل الوضعية ويختار الاستقبال المناسب . وكذلك بناء العلاقة الترابطية والمتبادلة المناسبة للتوافق الحركي. (سميرة، 2005 ، ص60)

كما أكد عبد الفتاح (2003) أن التوافق الحركي مرتبط بتوافق الالياف العضلية في شكل تحسين قدرة الرياضي على انتاج قوة عضلية بمستويات مختلفة تبعاً لمقدار القوة المطلوبة للاداء . وفي نفس الوقت أيضاً قدرة الرياضي على تعبئة أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية لانتاج أقصى مستوى ممكن من القوة العضلية، وتختلف الوحدات الحركية للسيطرة على عمل الألياف العضلية تبعاً لمتطلبات العمل العضلي، ففي حالة العضلة الصغيرة التي تتطلب قدر ممكن من الدقة في الأداء وكذلك دقة التوافق. (عبد الفتاح، 2003، ص112)

وحاجة التصويب في القفز تتطلب قدر كاف من النشاط الحركي المتناسق الذي يحتاج الي قوة مميزة بالسرعة للارتقاء وتنفيذ المهارة بدقة

وقد أشار الصميدعي وقطب (2000) أن للتوافق أهمية كبيرة في نشاط كرة السلة اذ أن له دور بارز وأساس تكتيك اللعب بعد انغماس المستلزمات النفسية والحركية العالية التي تنعكس على مستوى الاداء وكذلك ماتتميز به كرة السلة الحديثة من ايقاع سريع في اللعب بحيث يرتبط التوافق الحركي بدرجة كبيرة بتحديد مستوى الانجاز وتحقيق نتائج ايجابية. (الصميدعي، قطب، 2000، ص133)

2-3 مناقشة الفرضية الثالثة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية".

يتضح من خلال الجدول (17)، (18) و(21)، (22) ظهور فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي التوازن الثابت والتوازن الحركي وكل من التصويب السلمي والتصويب من القفز وذلك بالرجوع الى فروق المتوسطات الحسابية

كذلك من خلال الجدول (19)، (20) و(21)، (22) يتضح وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختيارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبائي التوافق الحركي الدوائر المرقمة والتوافق الحركي الجري في الشكل الثماني

ويرجح الباحث تقدم أفراد المجموعة التجريبية في البرنامج التعليمي المدمج القائم على توظيف الوحدات التعليمية على تمارين التوازن الثابت والتوازن الحركي بالإضافة الى تمارين التوافق الحركي . ويساهم في تعلم مهارتي التصويب السلمي والتصويب من القفز لأن المتعلم يكون فيها محور العملية التعليمية مما يزيد من دافعيته نحو عملية تعلم المهارة ، كما أنه يعمل على توفير وقت كافي لتطبيق وتقديم المعلومات وتصحيح الاخطاء مما أتاح فرصة أكبر للتعلم علي مهارة التصويب في كرة السلة الذي جاء نتيجة التمرينات التي يؤديها المتعلمين في جزء الاعداد البدني الخاص في كل وحدة تعليمية.

كما أن التمارين المدمجة في الوحدات التعليمية أدت الى زيادة انتباه التلاميذ واستشارته وتشويقه لان ذلك يعد من عوامل التعليم الحركي . حيث لا يوجد اتقان للتعلم الا بوجود اثاره أو رغبة في العمل . اذ أنه يستخدم في أداء المهارة التي تسهل امكانية تعلم الحركات الصعبة فتجعل التلميذ أكثر تركيزا على المهارة المراد تعليمها . كما أنها تساعد في التغلب على الخوف لذلك فهو يعتبر من العوامل التربوية المهمة بالإضافة الى دورها في مساعدة المعلم على تنويع التعليم مما سيثير ميول المتعلمين للاداء الافضل في تعلم المهارات ويؤدي الى بناء تصور حركي عند الفرد وتحسين مستوى الاداء وهذا ما ذكر في نظرية المسارات الحركية لماينالتي ترى أنهم الصعوبة إن يؤدي المتعلم أي حركة أو مهارة بمجرد عرضها أمامه ولا يتم هذا التعلم بين ليلة وضحاها ، وإنما تستمر عملية التعلم والتدريب لسنوات عدة حتى يصل المتعلم إلى مرحلة الإتيقان الكامل ، وهذا ما فسره ماينل بتقسيم أي حركة أو مهارة إلى ثلاثة مراحل وهي:

- مرحلة التوافق الخام (الشكل الأولي للحركة): وتتميز هذه المرحلة بان انسيابية الحركة غير متسلسة وتكون متقطعة ، والتوافق الخام معناه أداء الحركة الرياضية بشكل أولي ويتعلم فيه الفرد شكل الحركة الأساسي . ومن أهم مميزات هذه المرحلة هي :

- لا تتوازن ما يبذله المتعلم من قوة وجهد مع متطلبات الحركة أو المهارة
- انعدام الانسيابية (زمان ، مجال الحركة ، ...).
- تأخر الانتقال بين أقسام الحركة (التحضيرية والرئيسية والختامية).
- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة.
- عدم النجاح بالأداء كل مرة .
- الإحساس بالتعب مبكرا نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي تشترك فيه عضلات ليس لها دور بالمهارة .
- التوقيت ورد الفعل ضعيف
- انعدام الرشاقة التي تنظم كافة الصفات الحركية.
- **مرحلة التوافق الدقيق (الجيد):** التوافق الدقيق هو قدرة الجهاز العصبي على تنظيم العضلي ، أي تنظيم القوة الداخلية لتنسجم مع القوة الخارجية فتتجنب الحركات الزائدة لهذا يصبح التوافق منسجم مع الحركة ، ومن مميزات هذه المرحلة هي:
- تتطور وترتب المهارة نتيجة الإحساس بالأداء الخاطئ فيتولد انسجام للحركة .
- تطور التوقع الحركي والرشاقة في أداء الحركات
- كبت الخوف مما يؤثر على التوافق الدقيق ويطوره .
- الإعادة والتكرار والتفكير الجيد يؤدي إلى الدقة ويعزل الحركات الزائدة وغي الصحيحة .
- التوافق الدقيق يتميز بانسجام التكنيك مع بداية تعلم التكنيك.
- تطور الانسيابية في مجال وزمان الحركة .
- ملاحظة توجيه وتكامل التكنيك.
- **مرحلة ثبات وآلية المهارة :** ويعني إن الحركة أو المهارة تؤدي اومتاتيكيها مهما كانت الظروف الخارجية , إذ إن الحركة أصبحت برنامج محسوب على الذاكرة الحركية ومنسجما مع الأداء الحركي ، وتتميز هذه المرحلة بالقدرة على ربط الحركات والمجموعات الحركية مع بعضها وتوجيه الحركة والتصرف بها ، كما إن تطور قابلية التوافق الحركي هي الأساس في تطور التكامل الحركي .

كذلك باعتبار أداء مهارتي التصويب السلمي التي تتم كما ذكره العثوم وآخرون 2012 يتم بحركات متسلسلة من خلال الجري بالكرة وعند الاقتراب للسلة يجب الاحتفاظ بالكرة أمام الجسم والى أعلى قرب الذقن واقتراب المتعلم من السلة باستخدام خطوات كبيرة ويجب أن تكون الاصابع خلف الكرة أثناء التصويب . كما تكون اليد المصوبة أقرب ما يمكن للسلة أثناء التصويب . وفي أعلى ارتفاع لها ويركز النظر الى النقطة المحددة للتصويب أثناء توجيه الكرة بالاصابع الى حافة الحلقة المواجهة (العثوم وآخرون 2012، ص199)

كما ذكر أن التصويب من الفقر يتم بثني الركبتين مع رفع العقبين ثم دفع الارض بمشطي القدمين ليقفز للاعلى في اتجاه عمودي على الارض و أثناء الوثب توضع الكرة . وعند الوصول الى أقصى ارتفاع ممكن يدفع الكرة باصابعه مع ترك الذراع للاعلى وللأمام في اتجاه الهدف ويتابع بحركة ثني الرسغ للأمام والهبوط على كلتا قدميه في وقت واحد. (العثوم وآخرون ، 2012، ص199)

كما يعزو الباحث تفوق المجموعة التجريبية في اختباري التصويب السلمي ومن القفز الى إستفادة المتعلم من التمارين المدجة للتوازن والتوافق الحركي، خاصة والتصويب يتربك من حركات تحتاج الى توازن وتوافق حركي للجسم.

فقد أشار المفكرون في مجال النفس الحركي مثل ما توصل إليه العالم " pawlow " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة بي التوازن و الحاسية الحركية ، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة "الحاسة الحركية".

ويقولون أن هذه الحاسة تختلف عن الحواس الأخرى، فهي تخبرنا عن وضع تشكل الأعضاء المختلفة المشتركة في الحركة بوضوح ودقة كبيرة بالإضافة إلى عماليات الشد التي تحدث في العضلات عند أداء حركة ما، وعن طريق الحاسة الحركية أصبح بإمكاننا القيام بتجزئة الحركة والشعور الداخلي بها، وهذا الشعور الداخلي الذي يمكننا دائما من تصحيح حركتنا بصورة دقيقة وشاملة، ويجب أن نعلم أن الحاسة الحركية تتطور مع الفرد الرياضي جنبا إلى جنب مع نموه العادي وهي كبقية الحواس تختلف في نموها من فرد إلى آخر، وبصفة عامة فإن الحاسة الحركية تلعب دورا هاما ورئيسيا في سرعة تعلم الحركات الرياضية الجديدة وخاصة إذا تميز الإحساس بالدقة ذلك أن الإحساس الحركي يعد الحجر الرئيسي للبناء الحركي العام بالإضافة إلى الحواس الأخرى والتي يطلق عليها الحركات الملتقطة. (مروان، 2002، ص96)

والتوازن يتنوع حسب الإمكانيات والظروف التي يوجد فيها الجسم، إما في حالة السكون أو الحركة واتجه بعض العلماء إلى تحديد العوامل التي تؤثر على التوازن من وجهة النظر الفسيولوجية وقد تحددت في العامل البصري الجسدي والجهاز العصبي المركزي، حيث يعتمد الأداء الحركي الهادف في مختلف الأنشطة على كفاءة تلك العوامل الفسيولوجية كما يظهر دورها الهام بشكل خاص عند حالة تحقيق التوافق الحركي أو استبدال على وضع الجسم في الفراغ ، و كذلك عند الحاجة إلى مقاومة الجاذبية الأرضية. (الدسوقي، 2002، ص48)

كذلك يشير لارسون Larson و يوكم yocom إلى أن التوافق يعتمد على سلامة ودقة وظائف العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد، فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في عمل واحد، وهذا يستلزم كفاءة خاصة من الجهاز العصبي، حيث يتعين إرسال الإشارات العصبية إلى أكثر من جزء من الأجزاء الجسم في وقت واحد، وقد يستلزم أداء الحركة أن يكون تحريك هذه الأجزاء من الجسم في اتجاهات مختلفة في نفس اللحظة، وذلك لإخراج الصورة المناسبة وإضافة إلى ذلك فإن هذه الإشارات العصبية يجب أن تتسم بالدقة الكافية لتنفيذ الحركة في اتجاه المطلوب، وهذا يوضح أهمية الجهاز العصبي في التوافق، والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة من الجهاز العصبي على المميزات العصبية المختلفة للفرد، بحيث تتم عملية «الكف» و«الإثارة» وفق توقيت زمني سليم، ومن أكثر الأخطاء التي يقع بها المبتدئ بالنسبة لبعض الحركات التي تستلزم توافر عنصر التوافق هي إشراك مجموعات عضلية غير مطلوبة في أداء الحركات، فيتسبب ذلك في حدوث اضطراب في الحركة فتخرج في صورة مرتبكة غير متناسقة، والحركة بهذا الشكل تأخذ شكل التوافق الأولى لها. ويعزى السبب إلى أن عمليات الإثارة العصبية تتفوق في بادئ الأمر مما يؤدي إلى انتشار الإثارة العصبية في مراكز عصبية متعددة وينتج عن ذلك عمل عدد غير مطلوب إثارته من العضلات التي لا دخل لها بالحركة المطلوبة بجانب العضلات المكلفة بتنفيذ أداء الحركة وبذلك تعطى التنبيهات بالنشاط والاستجابة الحركية لكل. (حسانين، 1995، ص 405)

2-4 مناقشة الفرضية الرابعة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس".

يتضح من الجدول (23) و(24) عدم وجود فروق دالة إحصائية لتأثير البرنامج التعليمي المدمج المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس ويرجع الباحث ذلك إلى عدم استفادة أفراد المجموعة التجريبية من حصص التربية البدنية والرياضية في الطور الإبتدائي وغياب المختصين في هذا المجال، كذلك غياب برامج للتربية الحركية مما يساعد على تحسين قدراتهم النفسو حركية وخاصة التوازن والتوافق الحركي، دون ان ننسى غياب أنشطة كرة السلة. ولهذا ناد الفلاسفة والمربون المعاصرون بضرورة الاهتمام بتربية الطفل في كل مراحل نموه وبخاصة مرحلة ما قبل المدرسة، فأشار (جون هات) إلى أن تربية مدارس الحضانة هي التربية ذاتها، وأوضح (رودولف) أن رياض الأطفال تعد المدارس الواقعية ذات الدور الفعال في العملية التعليمية والتربوية (عفاف عثمان، 2010، 237).

فالتعليم التحضيري أو ما قبل المدرسي لا يهدف أساسا إلى تعليم مبادئ القراءة والكتابة والحساب، وإنما يهدف إلى تنمية المفاهيم التي تؤهل الطفل لاكتساب هذه المهارات في جو يسوده الحب والتسامح وعن طريق الأنشطة المتنوعة التي تنمي شخصية الطفل كما تنمي قدرته على التعبير عن رغباته وتكوين مفهوم إيجابي عن ذاته (محمود طلبة، 2012، ص 16).

وعملا بآراء الفلاسفة والأفكار التربوية الحديثة سعى المختصون والخبراء في مجال التربية الحركية في مختلف بقاع العالم على وضع برامج تربوية تعتمد على أنشطة حركية خاصة تهدف إلى تحقيق مبدأ الشمولية فلا تقتصر على تحقيق التنمية الحركية، إنما

تسهم في تنمية الجوانب المعرفية والوجدانية معتمدة على الإمكانيات الحركية الطبيعية والأساسية المتاحة للطفل كما ذهب المهتمون بالتعليم التحضيري أو ما قبل المدرسي إلى القول بأن تعليم الطفل في هذه المرحلة يجب أن تبنى برامج أوعلى الأقل تعدل في ضوء أسس التربية الحركية لاعتبارات تتعلق بخصائص النمو والتعلم في هذه الفترة العمرية للطفل والتي تتركز بشكل أساسي على حركة الطفل، فالتربية الحركية تهتم بنمو الطفل وتطوره لكي يستطيع التكيف الأمثل مع نفسه وبيئته ومجتمعه، وفي هذا السياق تحتل مفاهيم التربية البدنية والحركية والرضا الحركي مكانا بارزا في أهداف التربية الحركية كأحد أبعاد التكيف البيولوجي والنفسي للطفل وهذا أهم ما يحتاج إليه طفل ما قبل المدرسة (عبد الرحمن، درويش، 2002، 50)

ومن خلال ماسبق ذكره في الفرضيات الأربعة السابقة يمكن الأجابة على تساؤل الدراسة وتحقق الفرضية العامة التي تقول أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي".

ونجد نتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة صريح عبد الكريم من العراق (2000) بعنوان: "علاقة الاتزان الحركي و الانفعالي ببعض الصفات البدنية و مستوى ركض الموانع" والذي توصل الى وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى أداء ركض المانع ووجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي والقوة العضلية وعلاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والرشاقة و السرعة. توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة. توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي. (صريح، 74، 2001).

كذلك اتفقت مع نتائج طالب حسين و آخرون من العراق (2009) بعنوان: تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين" والذي توصل إلى إن لضعف التوازن العام أثر كبير في تعلم أداء المهارات قيد البحث، و إن فعالية التمارين التي تم إضافتها إلى الوحدات التعليمية أثر كبير في تخلص عينة البحث من ضعف التوازن العام. (طالب، 2011، ص 269).

كما اتفقت النتائج مع نتائج أحمد (2010) من الأردن بعنوان: " تأثير برنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران"، الذي توصل إلى وجود أثر للبرنامج تدريبي لتنمية الكفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي على التوازن الثابت والديناميكي ومستوى الانجاز الرقمي والمهاري لمسابقة دفع الجلة بطريقة الدوران. (أحمد، 2000، ص 409).

وكانت النتائج متوافقة مع نتائج كواسح (2013) من الجزائر بعنوان: "أثر التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة"، والذي توصل إلى وجود فروق دالة احصائيا لتأثير تمارين التوازن الحركي وتعلم مهارة التصويب في كرة السلة. (كواسح، 2013، ص 151).

كما اتفقت مع دراسة مالكية (2014)، دراسة يوسف غسان (2014)، كما اتفقت النتائج مع نتائج الدراسات التي تناولت متغير التوافق كدراسة الكيلاني (2011) من العراق بعنوان: تأثير التمارين التوافقية في تحسين التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية في كرة اليد والذي توصل الى وجود اثر للتمرينات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد.

كذلك اتفقت مع نتائج أحمد والكيلاني (2012) من العراق بعنوان: التوافق الحركي والادراك الحس حركي وعلاقتها بمستوى الأداء لمهارات الجمبناستيك الفني للنساء، والذين توصلوا الى وجود علاقة ارتباط قوية بين كل من التوافق الحركي و الادراك حس حركي بمستوى الأداء لمهارات الجمبناستيك الفني للنساء. (أحمد، الكيلاني، ص121).

واتفقت مع نتائج دراسة عوده (2012) بعنوان: " التوافق العصبي العضلي وعلاقته في قوة ودقة التصويب للاعبي كرة اليد." والذي توصل ارتباط المظاهر الحركية لدقة وقوة التصويب بتوافق العين مع الذراع والعين مع الرجل معنوياً قبل الجهد البدني كذلك ارتبط المظاهر الحركية دقة وقوة التصويب بتوافق العين مع الرجل معنوياً وتوافق العين مع الذراع عشوائياً بعد الجهد البدني.

كما لم تختلف عن نتائج دراسة صادق جعفر محمود (2013) بعنوان: " التوافق العصبي العضلي بين العين و القدمين وعلاقته بمهاري الدرجة و دقة المناولة بكرة القدم." والتي كانت تؤكد وصول الباحث إلى أن التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة الدرجة بكرة القدم، كذلك التوافق العصبي العضلي يرتبط ارتباطاً معنوياً بمهارة دقة المناولة بكرة القدم.

كما اتفقت مع دراسة عباس (2013)، ودراسة ناهده عبد زيد الدليمي وآخرون (2014)، ودراسة رامي وآخرون (2016).

كما لم تختلف هذه النتائج لما توصل اليه في الدراسات التي تناولت متغير مهارة التصويب في كرة السلة فالنتائج وافقت نتائج كامل حمزة وآخرون (2005) بعنوان: تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار 12-14 سنة والذي كانت من أهم النتائج أن التدرج في حلقة السلة مهم جدا وهو ارتفاع الأعمار دون 12 سنة و 178 بسم فوق سن 12 سنة، كما أظهرت المجموعة التجريبية تحسناً أفضل من المجموعة الضابطة في تحسين دقة التهديد السلمي. (كامل، 2005، ص45).

واتفقت مع نتائج وليد خنفر من فلسطين (2009) بعنوان: اثر استخدام التغذية الراجعة الفورية و المؤجلة على تعلم مهارة التصوية السلمية بكرة السلة لدى طلاب التربية الرياضية في جامعة النجاح الوطنية، والذي توصل الى وجود فروق دالة إحصائية بين القياس البعدي لأفراد المجموعات الأربعة ولصالح المجموعة الرابعة وهذا مايدل على أن التغذية الراجعة الفورية اللفظية والمؤجلة المرئية هي أفضل الطرق والوسائل الممكن استخدامها في تعلم المهارات الأساسية. (خنفر، 2010، ص60).

كذلك لم تختلف عن نتائج دراسة ضياء تامر 2010 م بعنوان : أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب والذي توصل الى أن للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الحبال المطاطية أثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية و تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين و التصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب، وإن تطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين لدى اللاعبين الشباب دور في أداء التصويب من القفز لدى عينة البحث، استخدام الحبال المطاطية خلال التمارين له أثر إيجابي في نفوس أفراد عينة البحث.(تامر، 2010، ص 77).

كما اتفقت مع نتائج حسناء صبري (2010) بعنوان: أثر الألوان في دقة التصويب للكرة السلة، التي إلى ضرورة استخدام الألوان في الوسائل التعليمية والتدريبية الخاصة بتنمية وتطوير دقة التصويب في كرة السلة وخاصة الألوان الزاهية وفي مقدمتها اللون الأحمر، الانتباه إلى نوعية ألوان الملابس التي يرتديها المتعلمون واللاعبون.(صبري،252،2010). كذلك اتفقت مع نتائج محمد ياسين(2010) وسحر مجيد(2012) و العزازي(2017)

خلاصة عامة:

بعد الإحاطة بجوانب هاته الدراسة المتعلقة بأثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة. دراسة ميدانية لتلاميذ بعض متوسطات ولاية أم البواقي (12-14) سنة، والتي تمحورت أساسا على الإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة وهو: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب في كرة السلة؟ وعلى أساس هذه الإشكالية الرئيسية تطلب الإجابة على الأسئلة الفرعية التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب السلمي في كرة السلة؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي في تعلم التصويب من القفز في كرة السلة؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة؟

4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس؟

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث، أن للبرنامج التعليمي المقترح أثر في تعلم التصويب في كرة السلة وصى باستعمال هذه البرامج مختلف المراحل التعليمية ومختلف الأنشطة الرياضية الممارسة.

الفصل الخامس:

﴿استنتاجات واقتراحات﴾

1- استنتاجات عامة:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة و لصالح الاختبار البعدي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.
- إن للبرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي دور في تعلم التصويب في كرة السلة.
- الطريقة المدججة للصفات النفس حركية والمهارية دور كبير في تحسين الأداء المهاري.

2- اقتراحات:

- 1- التخطيط السليم للمناهج الدراسية وخاصة فيما يخص الصفات النفس حركية.
- 2- إعطاء الأهمية الكافية لمادة التربية البدنية والرياضية في الطور الإبتدائي وممارستها من طرف أساتذة أكفاء.
- 3- اهتمام أساتذة التربية البدنية والرياضية بإدراج الصفات النفس حركية أثناء تعلم المهارات الحركية.
- 4- استشارة أهل الاختصاص من أخصائيين في التربية الحركية وعلم الاجتماع وعلم النفس والأساتذة الجامعيين لصياغة المناهج التربية البدنية والرياضية.
- 5- إجراء أبحاث مماثلة على عينات أكبر بالاستعانة بفريق بحث مكون من أخصائيين وخبراء في المجال.
- 6- توفير الوسائل والأدوات اللازمة للأداء والإختبارات.
- 7- الاعتراف الكامل بأهمية التربية البدنية والرياضية وخاصة الأهداف النفس حركية لما لها من دور في التعلم والحياة العملية.
- 8- وضع برامج تعليمية مدججة على الصفاة النفس حركية وتعلم المهارات الأساسية في مختلف الأنشطة الرياضية.

3- آفاق مستقبلية:

- 1- إجراء بحوث موسعة على عينات أكبر وفي بيئات مختلفة بمساعدة فريق بحث يتكون من خبراء ومختصين من مختلف التخصصات.
- 2- إجراء أبحاث مماثلة تمتد على طول الموسم الدراسي في جميع الصفات ومع مختلف الرياضات.
- 3- العمل على تحسيس المسؤولين بأهمية الصفات النفس حركية لتعلم المهارات الأساسية من خلال المساهمة في تنشيط الأيام الدراسية والملتقيات والندوات العلمية.
- 4- تأليف كتب حول دور الصفات النفس حركية.
- 5- إقناع المسؤولين بأهمية التربية البدنية وأهل الاختصاص في أهمية الإعتدال على أساتذة أكفاء ذو تكوين أكاديمي لتعليم التربية البدنية والرياضية أو التربية الحركية.

4- قائمة المصادر والمراجع:

القرآن الكريم

قائمة الكتب

1. إحسان، علي شرف، وميرة، كمال. (1995). علم التشريح. ط6. الإسكندرية. مصر: مطابع رمسيس.
2. أحمد عطا الله. (2006). أساليب وطرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. ط1. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
3. إحمد، ساري. وسليم، نورمان عبد الرزاق. (2001). اللياقة البدنية والصحة. ط1، الاسكندرية. مصر: دار النشر.
4. أقطامي، يوسف، ونايف، أقطامي. (2000). سيكولوجية التعلم الصفي. عمان. الأردن: دار الشروق للنشر.
5. بسيوني، محمد عوض، والشاطي، فيصل يسين. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
6. البشتاوي، محمد حسين. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
7. بوحوش، عمار، والذنيبات، محمد. (1995). مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. جاسم، محمد، وفياض. حيدر. (2010). أساسيات البيوميكانيك. مصر: دار الأحمدي.
9. جلال الدين، علي محمد. (2006). الأسس الفزيولوجية للأنشطة الحركية. الزقازيق. مصر: دار الكتاب للنشر والتوزيع.
10. حسانين، محمد صبحي. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
11. حسانين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط6. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
12. الداھري، صالح أحمد حسين. (2011). أساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.

13. درويش، وآخرون. (1999). الدفاع في كرة اليد. القاهرة. مصر: مركز الكتاب للنشر.
14. الدليمي، ناهدة عبد زيد. (2008). أساسيات في التعلم الحركي. العراق: دار الأطباء للطباعة والتصميم.
15. رضوان، محمد نصرا لدين. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
16. ريسان، خريط مجيد. (2008). التحليل الحركي للتصويب في كرة السلة. عمان. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر.
17. زرواتي، رشيد. (2002). تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. مصر: دار هومة.
18. زيدان، مصطفى محمد. (1999). كرة السلة للمدرس والمدرّب و المرّبي. القاهرة: دار الفكر العربي.
19. زيدان، مصطفى محمد. (2008). كرة السلة للمدرّب و المدرّس. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
20. زيدان، مصطفى محمد، ورمضان، جمال موسى. (2006). ط3. تعليم ناشئ كرة السلة. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
21. زيدان، مصطفى محمد، ورمضان، جمال موسى. (2007). تعليم ناشئ كرة السلة. ط4. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
22. شاكر، نبيل. (2005). علم الحركة والتطور والتعليم الحركي. حقائق ومفاهيم. ط2. العراق: كلية التربية الأساسية.
23. شلس، نجاح مهدي، ومازن، عبد الهادي. (2006). مبادئ التعلم الحركي. العراق: دار الألوان للطباعة والنشر.
24. صبحي، أحمد قبالان، ونضال، أحمد العفري. (2009). مدخل إلى التربية الرياضية. عمان. الأردن: دائرة المطبوعات والنشر.
25. صبحي، أكرم محمد. (2000). التعلم الحركي. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
26. صريح، عبد الكريم. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. عمان. الأردن: دار دجلة.

27. الصميدعي، لؤي غانم. وقطب، سعد محمد. (2000). كرة السلة بين النظري والتطبيق. الموصل. العراق: مطبعة التعليم العالي.
28. عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد. (2012). التدريب الرياضي المعاصر. ط1. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
29. عبد الفتاح، أبو العلاء. (2003). فزيولوجيا التدريب والرياضة. ط1. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
30. عبد الفتاح، أبو علي. (1997). التدريب والأسس الفزيولوجية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
31. العتوم، أمجد محمد. والصمادي، حسن محمود. والعيد اللات، تمام نهار. (2012). عالم كرة السلة. عمان. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
32. عثمان، عفاف عثمان. (2010). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية. الإسكندرية. مصر: دارا لوفاء لندنيا الطباعة.
33. عثمان، عفاف. (2011). الحركة مفتاح التعلم. مصر: دار الوفاء لندنيا الطباعة.
34. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2001). اختبارات الأداء الحركي. مصر: دار الفكر العربي.
35. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2008). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
36. عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
37. عيسوي، عبد الرحمن. (1995). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. لبنان: دار النهضة للطباعة والنشر.
38. فوزي، احمد أمين. (2003). سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
39. القذافي، محمد رمضان. (2001). علم النفس الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: دار الفكر العربي.
40. قناوي، هدى محمد. (د س). سيكولوجية المراهقة. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
41. اللامي، عبد الله حسين. (2008). أساسيات التعلم الحركي. الديوانية العراقية: مجموعة مؤيد الفنية للنشر والتوزيع.

42. متولي، عصام الدين. وبدوي، بدري عبد العالي. (2006). طرق تدريس التربية البدنية. ط1. الاسكندرية. مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
43. محجوب، وجيه. (1998). علم الحركة والتعلم الحركي. الموصل. العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
44. محجوب، وجيه. (2001). نظريات التعلم والتطور الحركي. ط1. عمان. الأردن: دار وائل للنشر.
45. محمد، سميرة خليل. (2005). مبادئ في فسيولوجيا الرياضة. ط2. مصر: دار النشر.
46. مروان، عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. عمان. الأردن: الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر.
47. مروان، عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر.
48. الهيثي، موفق أسعد محمود. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. دمشق. سوريا: دار العرب.
49. الوافي، عبد الرحمان، وريان، سعيد. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة. مصر: الخنساء للنشر والتوزيع.
50. وجدي، مصطفى، والسيد، محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر: دار الهدى والتوزيع.

قائمة الأبحاث المنشورة في المجلات العلمية:

51. تامر، ضياء. (2010). أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوى المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبين كرة السلة الشباب. مجلة القادسية لعلوم التربية، 11 (3)، 77.
52. حمدان، أحمد. (2009). استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، مجلة النجاح، 5 (10)، 24.
53. خنفر، وليد. (2010). أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعليم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة. مجلة جامعة النجاح للإيمان، 24 (2)، 50.
54. سحر، مجيد. (2013). علاقة بعض المهارات العقلية بدقة التصويب بكرة السلة، مجلة الفتح، 3(53)، 262.

55. صبري، خنساء . (2011). أثر الألوان في دقة التصويب لكرة السلة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، 11 (3)، 101.
56. صريح، عبد الكريم. (2001). علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، مجلة التربية الرياضية، 10 (4)، 77.
57. عباس، أحمد. (2011). علاقة القدرات الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة. مجلة القادسية، 12(1)، 371.
58. عباس، رائد. (2014). التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات النفسية و دقة التصويب من القفز بكرة اليد، مجلة بابل، 3(4)، 162.
59. عوده ، ميسون علوان. (2013). التوافق العصبي العضلي وعلاقته في قوة ودقة التصويب للاعبين كرة اليد، مجلة كلية التربية الأساسية، (14)، 89.
60. كامل، حمزة. (2005). تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12-14) سنة. مجلة علوم التربية الرياضية، 4 (1)، 54.
61. ياسين، علي محمد . (2010). التوافق العصبي العضلي وعلاقته بدقة أداء مهارتي المناولة الطويلة و التهديد السلمي بكرة السلة. مجلة دراسات وبحوث، 5(1)، 30

قائمة الرسائل العلمية:

62. أماني أحمد حمزة ابراهيم، (2017)، أثر برنلمج تعليمي مقترح لتطوير المستوى المهاري والرقمي والنفسي للوثبة الثلاثية لطلاب كلية التربية البدنية والرياضية، السودان.
63. بن فاضل فؤاد، (2017)، برنامج مقترح في التربية الحركية وأثره على تحقيق بعض الأهداف التربوية لدى أطفال التحضيري (5-6) سنوات، أطروحة دكتوراه، جامعة مسيلة، الجزائر.
64. صادق جعفر محمود، (2013) التوافق العصبي العضلي بين العين و القدمين وعلاقته بدقة بمهارتي الدحرجة و دقة المناولة بكرة ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية . جامعة ديالي .
65. كواسح نذير، (2013) ، أثر التوازن الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة.رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة باتنة. الجزائر

66. مؤمن رمضان العزازي، (2017)، فاعلية برنامج تعليمي لتنمية مهارات كرة السلة لدى طلاب كلية التربية البدنية والرياضية بجامعة الأقصى، رسالة ماجستير غزة، فلسطين.



الملحق رقم (01):

﴿وثائق إثبات إجراء الدراسة الميدانية﴾

أم البواقي في: 2016/04/20

الى السيد: مدير التربية لولاية أم البواقي

تسهيل مهمة إجراء بحث ميداني

يسعدني أن اهدي إليكم أرقى تحياتي وتحيات أعضاء هيئة التدريس بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة أم البواقي
نتشرف ان نلتمس من سيادتكم تقديم يد العون والمساعدة للأستاذ كواسح نذير
المسجلة بالسنة:الخامسة دكتوراه تخصص: نشاط رياضي تربيوي
للقيام بدراسة ميدانية في إطار إنجاز أطروحة الدكتوراه بعنوان: "أثر برنامج تعليمي مدمج مبني على التوازن والتوافق
الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة دراسة ميدانية لتلاميذ بعض متوسطات ولاية أم البواقي 12-14 سنة".

وذلك يتطلب تطبيق تجربة ميدانية. على مستوى مؤسستكم المحترمة علما ان جمع البيانات المحصل عليها لن
تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.
لذا نرجو من سيادتكم التكرم بتسهيل مهمة الطالب الباحث، ونشكركم مسبقا على حسن تعاونكم معنا.
تفضلوا بقبول اسمى معاني التقدير والاحترام.

توقيع الاستاذ المشرف



مدير معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
المنشآت البدنية والرياضية
أ.د. بشير بن مهيدي

د. بن رجب أحمد

موافقة الهيئة المعنية

مصلحة التعليم
الولاية لولاية أم البواقي
مصلحة التعليم

جمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية
وزارة التربية الوطنية

أم البواقي في 22/04/2014
رئيس المصلحة التكوين والتفتيش
البي

مديرية التربية لولاية أم البواقي
مصلحة التكوين والتفتيش
الأمانة

Formation.oeb04@gmail.com

رقم 08/م.ت.ت/2014

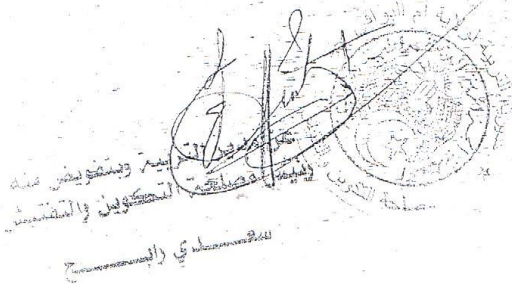
السيد مدير تربية
البي

الموضوع: تقرير ساعرة

الموئل: مراسلة جامعة أم المرسى بتاريخ 22/04/2014

أيها الضموم المراسلة الممولة أعلاه
يشرفني أن أطلب منكم تمكين الطالب (ة) ...
من جامعة ...
من إجراء توبص بمؤسستكم ابتداء من يوم 22/04/2014
إلى غاية نهاية المهمة

رئيس مصلحة التكوين والتفتيش


مصلحة التكوين والتفتيش
البي

بتاريخ: 11/11/2016

مديرية التربية لولاية أم البواقي

متوسطة: مرايح عجمي . ولاية أم البواقي

إشهاد

يشهد السيد مدير متوسطة مرايح عجمي... أن الطالب الباحث كواسح نذير من جامعة المسيلة قد التحق بمؤسستنا قصد إجراء دراسة ميدانية لأطروحة الدكتوراه الموسومة ب: "أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي - دراسة ميدانية على بعض تلاميذ بعض متوسطات ولاية أم البواقي".

مدير المؤسسة.

طبقا للقرار تحت رقم 45/2016

الموافق في 22/04/2016





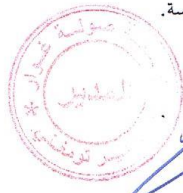
بتاريخ: 2018 / 11 / 25

مديرية التربية لولاية أم البواقي

متوسطة: مولد خوار ولاية أم البواقي

إشهاد

يشهد السيد مدير متوسطة مولد خوار..... أن الطالب الباحث كواسح نذير من جامعة المسيلة قد التحق بمؤسستنا قصد إجراء دراسة ميدانية لأطروحة الدكتوراه الموسومة ب: "أثر برنامج تعليمي مقترح مبنى على التوازن والتوافق الحركي - دراسة ميدانية على بعض تلاميذ بعض متوسطات ولاية أم البواقي".



مدير المؤسسة.

قاني.ن

طبقا للقرار تحت رقم: 2019 / 995

ت: 2016 / 04 / 22

بتاريخ: 2018/11/25

مديرية التربية لولاية أم البواقي

متوسطة عزري بعلالين أم البواقي
نشر تومغني
-1-

إشهاد

يشهد السيد مدير متوسطة عزري بعلالين... أن الطالب الباحث كواسح نذير
من جامعة المسيلة قد التحق بمؤسستنا قصد إجراء دراسة ميدانية لأطروحة الدكتوراه الموسومة ب: "أثر برنامج تعليمي مقترح مقترح مبني
على التوازن والتوافق الحركي - دراسة ميدانية على بعض تلاميذ بعض متوسطات ولاية أم البواقي".

مدير المؤسسة.

طبقا للقرار تحت رقم: 2014/...493 بتاريخ 04/22 2016

الصواب بجرالي



الملحق رقم (02):

﴿البرنامج التعليمي المقترح﴾

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	01
تقويم شخصي					الهدف

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية. ➤ تمارينات عضلية 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ تنقسم الأفواج إلى فوجي عمل تبقى تساير جميع المراحل ▪ تمارينات عضلية ▪ شرح البرنامج وأهميته العلمية 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ مساعدة وتعليم من طرف الأستاذ ❖ توزيع المهام 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تعلم النظام ✓ الاحترام ✓ الأهمية
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> كشف مستوى تشخيص في جميع الإختبارات 	<p>نموذج للإختبارات والمحاولات</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ الإختبار رقم 01: التوازن الثابت ▪ الإختبار رقم 02: التوازن الحركي ▪ الإختبار رقم 03: التوافق (دوائر مرقمة) ▪ الإختبار رقم 04: التوافق (جري في شكل ثمانية) ▪ الإختبار رقم 05: التصويب من القفز ▪ الإختبار رقم 06: التصويب السلمي 	24 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الاقتداء بتعليمات الإختبار ❖ اخذ المحاولات الجيدة حسب كل إختبار 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ النظام ➤ تدوين النتائج ✓
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعادة الجسم لحالته الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ جري خفيف حول الملعب. ▪ تمارينات عضلية ▪ نصائح لنجاح البرنامج 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ توضيحات أهمية هذه الحصة وكيفية تحسينها مستقبلا ❖ فهم الهدف ❖ إستيعاب المعلومات 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ نصائح عامة

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	02
تعليم السيطرة على الجسم من الثبات والتوافق الجزئي له أثناء أداء التصويب					الهدف

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تحيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية. ➤ لعبة الأرقام 	<ul style="list-style-type: none"> ■ فوجي عمل، جري حول أقماع. ■ تسخينات عامة لأجزاء الجسم. ■ لعبة الأرقام (تجمعات حسب الرقم المسموع) 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنفس أثناء الجري ❖ ترتيب الحركات ❖ الانتباه الجيد 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تجنب الإكتضاض ✓ السرعة في الأداء
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ القدرة على التوازن الثابت. ➤ القدرة على التنسيق بين العينين والقدمين. ➤ التحكم في الجسم. ➤ أداء التصويب الجيد. 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الوقوف على قدم مبنى لمدة (05) ثواني ثم اليسرى مع تثبيت الرجل الحرة ثم الدخول في سلم (فتح-ضم) وعند الانتهاء الوقوف والتصويب من القفز. ■ ثم يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي. <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الوقوف على قدم حاملا الذراعان للجانب ثم عاليا ثم إلى الاسفل ثم الدخول (فتح-ضم) في سلم وعند الإنتهاء استلام الكرة والقيام بتصويب من القفز. ■ ثم يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي. <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الوقوف على قدم مبنى ثم يسرى، حمل كرة والرجل برجلين مضمومتين والانتهاه بتصويب من القفز. 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ السيطرة على الجسم ❖ الوقوف والتصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ محاولة التوازن ➤ السرعة في الحركات
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ تعلم تقنية التصويب 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الإشارة إلى الوضعية الصحيحة للتصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الإشارات إلى الوضعية الصحيحة للتصويب
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ احترام الأدوار 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التصويب السلمي دون تنطيط 	
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الرجوع إلى الحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب. ■ تمرينات استرخائية. ■ مناقشة عامة. 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تمديدات عضلية ❖ فهم الهدف ❖ إستيعاب المعلومات 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التركيز على الأعضاء العاملة

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	03
الهدف					أن يستطيع السيطرة على الجسم في حالة حركة ويوافق بين عينه ورجليه مع التصويب

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية. ➤ لعبة السلسلة 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب ■ تسخينات عامة وخاصة وتمديدات عضلية ■ لعبة السلسلة في نصف الملعب 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنفس الجيد ❖ ترتيب الحركات ❖ التركيز الجيد 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ احترام الريتم ✓ التركيز على التسخين الجيد
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ القدرة على التوازن حركي ➤ القدرة على التوافق بين الأطراف. التحكم في الجسم. 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الوقوف داخل مربع على قدم ومحاوله لمس المربع بالقدم الأخرى، ثم الدخول حاملا الركبتين إلى الوجه وعند الإنتهاء يقوم باستقبال كرة ثم يقوم بالتصويب من القفز . ■ ثم يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي. <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الوقوف مع محاولة لمس القدم اليسرى باليمنى والعكس أمام الجسم، القفز جانب لخط مرسوم، وعند الإنتهاء يقوم بالتصويب من القفز، ثم يعاد بالتصويب السلمي <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ مشي في خط مستقيم حاملا الذراعان ثم الرجل والوقوف والتصويب (مرة قفز - مرة سلمية) 	10 د 04 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ السيطرة على الجسم ❖ الوقوف والقفز أثناء التصويب ❖ السيطرة على الأطراف 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ فوجي عمل المسافة 15 متر ✓ عدم التسرع عند التصويب
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ الرجوع إلى الحالة الطبيعية ➤ تقييم الحصه 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب. ■ تمارينات الاسترخاء ■ مناقشة عامة. 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تمديدات عضلية ❖ فهم الهدف ❖ تصحيح الأخطاء

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	04
الهدف	أن يستطيع السيطرة على جسمه وترابطه الحركي مع الأداء المهاري للتصويب السلمي ومن القفز				

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية. ➤ أبعاديات الجري 	<ul style="list-style-type: none"> ■ فوجي عمل، جري حول أقماع. ■ تسخينات عامة لأجزاء الجسم. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنفس أثناء الجري ❖ ترتيب الحركات ❖ العمل الجيد 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ احترام الأدوات ✓ التسخين الجيد
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ القدرة على التوازن الحركي. ➤ التناسق بين العينين واليدين والرجلين ➤ التوافق الكلي للجسم ➤ أداء التصويب الجيد. 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الوقوف وسط دائرة سداسية بقدم ومحاولة لمس رؤوس بالقدم الأخرى بالرجل الحرة عند الإنهاء ويقوم التلميذ بالقفز في دوائر يمين يسرى، ثم القيام بالتصويب من القفز. ■ ثم يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي باستلام الكرة من الزميل 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التركيز ❖ السيطرة على الجسم ❖ الوقوف ثم القفز والتصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ محاولة السيطرة على الجسم أثناء الحركة ➤ تصحيح التصويب من القفز
		<p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ مشي فوق خط مستقيم مع حمل كرني سلة ثم رمي كرة سلة في الهواء ومحاولة مسكها بالوقوف . 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تعلم أماكن التصويب ❖ احترام الأدوار 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الإشارة إلى كيفية أداء التصويب السلمي برجل الإرتكاز
		<p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ وقوف على قدم مع حمل الرجل الأخرى والقيام بتنطيط للخلف ل 4 خطوات، ثم استلام الكرة والقفز والتصويب ثم يعاد بالتصويب السلمي. 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التكرار حسب الوقت 	<ul style="list-style-type: none"> ✓
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الرجوع إلى الحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب. ■ تمديدات عضلية ■ مناقشة جماعية. 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تمديدات عضلية ❖ فهم الهدف ❖ إستيعاب المعلومات 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تصحيح الأخطاء

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غواو	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	05
الهدف	أن يستطيع تحسين السيطرة على الجسم في وضعيات مختلفة وتحسين أداء التصويب من القفز السلمي				

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحفيزية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية. ➤ لعبة الارتكاز 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري حول الملعب. ■ تسخينات عامة وخاصة ■ عند سماع الإشارة يقوم التلاميذ بالجرى نحو الأستاذ والقيام بالارتكاز على الرجل اليماني ثم اليسرى 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنفس الجيد ❖ ترتيب الحركات ❖ اكتشاف رجل الارتكاز 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ استعمال الحساب في الحركات ✓ التركيز على الهدف
الترسيخية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ القدرة على التوازن ➤ الثابت والحركي ➤ التوافق الحركي ➤ التحكم في حركات الجسم ➤ التوافق بين العينان واليدين 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ الجلوس على المقعدة محاولا رفع الذراعان والقدمان لمدة 05 ثواني، ثم القيام بمجمل مزدوج في دوائر متوازية بفتح القدمان ثم القيام بالقفز والتصويب ■ ثم يعاد التمرين بالتصويب السلمي بالخطوتين <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ المشي في خط مستقيم حاملا الذراعان جنبا للقفز في دوائر يماني يسرى ثم استقبال كرة، والقيام بالتصويب من القفز ■ يعاد التمرين بالتصويب السلمي <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ حمل الكرة أمام السلة ومحاولة التصويب من القفز والتصويب السلمي 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ العمل في قاطرتين ❖ السيطرة على الجسم ❖ استعمال رجل الارتكاز 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ السيطرة على الجسم ➤ أداء التصويب من القفز بالقفز للأعلى
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ امتداد الذراع ❖ الرؤية الجيدة 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ➤ أداء التصويب السلمي بحمل الكرة والقيام بخطوتان 	
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ تصحيح أخطاء التصويب 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 	
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الرجوع إلى الحالة الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تمديدات عضلية ■ استرخاء ■ مناقشة عامة 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ فهم الهدف ❖ استيعاب المعلومات ❖ تعلم كيفية أداء التصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ محاولة تصحيح الأخطاء

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	06
الهدف	أن يستطيع تحسين السيطرة على الجسم وتوافقه الكلي بأداء جيد للتصويب السلمي ومن القفز، بامتداد الذراع للأعلى				

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تهيئة التلاميذ من الناحية النفسية والبدنية. ➤ لعبة المطاردة حاملا القدم 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف في قاطرتين ■ تسخينات عامة وخاصة ■ يقوم تلميذان بمطاردة الزملاء في وضعية حمل الكرة 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ احترام الزميل ❖ ترتيب الحركات ❖ مساحة صغيرة 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ استعمال التصنيف في الحركات ✓ تكبير الخطوات ✓ تبادل الأدوات
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ القدرة على التوازن ➤ القدرة على الاحتفاظ بالجسم في حالة حركة ➤ التوافق بين الأطراف التوافق بين العينان واليدان والقدمان 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ وضع قدم فوق كرة سلة ومحاولة القفز والدوران، الدخول فتح ضم في سلم، استقبال كرة والتصويب من القفز ■ ثم يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ المشي فوق عارضتان منخفضتان (م2) ثم القفز بالقدم اليمنى 04 خطوات واليسرى 04 خطوات ثم استلام الكرة والقفز والتصويب ■ يعاد التمرين بالتصويب السلمي <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ حمل الكرة باليد اليمنى ورفع الركبة باليد اليسرى ثم القفز 03 خطوات وتبديل اليد والقفز ثم الانتهاء بالتصويب من القفز 	08 د 08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ العمل في فوجين ❖ السيطرة على الجسم ❖ الحفاظ على التوازن ❖ التنسيق بين عمل اليدين والقدمين 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ السيطرة على الجسم ➤ حمل الرجل الحرة للأمام ثم الخلف ➤ تحسين تقنية التصويب من القفز والسلمي ✓
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الرجوع بالجسم إلى حالته الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف ■ تمديدات عضلية ■ مناقشة جماعية 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ فهم الهدف ❖ ادراك تقنية التصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تصحيح الأخطاء ✓ إدراك أهمية التوازن والتوافق

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	07
إدراك أهمية التوازن والتوافق الحركي بالنسبة للتصويب السلمي ومن القفز في حالة حركة					الهدف

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعداد الجسم نفسيا وبدنيا للقيام بعمل. ➤ لعبة التصويب في السلة بين الأفواج 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب ■ تسخينات عامة وخاصة ■ في سلكي الملعب يقسم الأفواج ولعب التمرير ثم التصويب من القفز أو سلمي. 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنفس الجيد ❖ تجنب الاكتظاظ ❖ ترتيب الحركات ❖ التركيز على التصويب في حالة حركة 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تنظيم الحركات ✓ أداء التصويب من القفز والتصويب والسلمي بخطوات
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ التوازن في وضعية مركبة ➤ إدراك التوافق الكلي للجسم ➤ أهمية التوازن والتوافق ➤ أهمية النظر بالنسبة للأداء الحركي 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ صفان متقابلان والقيام بالتصويب بالقفز للزميل واستقبالها بالقفز 04 مرات ثم القيام بالقفز بالقدمان في دوائر متوازية، والإنهاء بالقفز والتصويب بعد استقبال الكرة ■ يعاد التمرين لكن بالتصويب السلمي. <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ صفان متوازيان، مسك قدم الزميل والقيام بخطوات أمام خلف 04 مرات، ثم استلام كرات والقيام بالتصويب بالقفز <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ مشي فوق خط مستقيم ثم القيام بحركات ضم اليدين، فتح القدمان واستلام كرة والتصويب من القفز ثم يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الحفاظ على التوازن أثناء الهبوط ❖ أداء تقنية التصويب ❖ التوازن المركب ❖ التكرار حسب احترام الوقت 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ السيطرة على الجسم ➤ التوافق بين العينان والقدمان واليدان ➤ تحسين تقنية التصويب من القفز والسلمي
		<ul style="list-style-type: none"> ✓ 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ فهم هدف هذه الحصة ❖ ادراك أهمية التوازن والتوافق في أداء التصويب 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف ■ تمديدات عضلية ■ مناقشة جماعية

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	08
الهدف	إستيعاب لأهمية التوازن والتوافق الحركي في وضعيات صعبة أثناء التصويب				

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعداد الجسم نفسيا ➤ وبدنيا للقيام بعمل. ➤ لعبة القفز بالحبل 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ جري خفيف في قاطرتين ▪ تسخينات عامة وخاصة ▪ استعمال حبال فردية وجماعية 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنظيم ❖ ترتيب الحركات ❖ تبادل الأدوار 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الإنتظام ➤ استعمال
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ توازن حركي وتوافق للأطراف التوافق الكلي للجسم 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ الوقوف بالقدم اليمنى وحمل الرجل اليسرى، ثم تبديل القدم والقفز 04 خطوات ثم القفز في دوائر وعند الإنتهاء استلام الكرة والقفز والتصويب ▪ ثم يعاد نفس التمرين بأداء التصويب السلمي <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ القفز داخل دوائر متوازية بمساعدة الذراعان وعند الإنتهاء القيام بالقفز والتصويب ➤ يعاد نفس التمرين بالتصويب السلمي <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ضرب الكرة في الأرض وامسакها في الهواء مع الهبوط بالتوازن ثم القيام بالتصويب من القفز 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ القدم الحرة ❖ التركيز علظ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ التوازن أثناء القفز ➤ الرؤية الجيدة للكرة والتركيز على الهبوط المتوازن. ➤ تحسين الأداء
		<ul style="list-style-type: none"> ❖ التوازن أثناء الهبوط احترام التكرار مع الوقت المحدد 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 	
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية ➤ مناقشة جماعية 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ جري خفيف حول الملعب ▪ تمديدات عضلية 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ استيعاب وفهم الحركات 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تصحيح الأخطاء

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	09
إستيعاب لأهمية التوازن والإيقاع الحركي في وضعيات تحتاج إلى مهارات للتصويب					الهدف

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعداد الجسم نفسيا وبدنيا للقيام بعمل. ➤ لعبة التوافق 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف في قاطرتين ■ تسخينات عامة وخاصة ■ عند سماع الصافرة يقوم التلميذ بالتوقف 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنظيم ❖ المحافظة على التوازن أثناء التوقف 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ الإنتظام ✓ استعمال الأطراف
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ التوافق بين العينين والأطراف ➤ التوازن ➤ تحسين التصويب من القفز تحسين التصويب السلمي 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ رمي الكرة عاليا ثم إمساكها والسيطرة عليها ثم القفز والتصويب من الجانب <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ مشي فوق خط بتنطيط كرة سلة ثم القفز بالقدمين مع تنطيطه واحدة بكل قفزة ثم الإنتهاء بتصويبه من القفز <p><u>موقف 03:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ نفس التمرين لكن القفز على قدم واحدة وتنطيطه واحدة والإنتهاء بالتصويب السلمي 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ الحفاظ على التوازن ❖ سعة الرؤية التنسيق بين القفز والتنطيط المحافظة على التوازن أثناء التنطيط 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ السرعة في الأداء ➤ القدمان مضمومتان ✓
	الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية ➤ مناقشة جماعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ نوم تخيلي ■ تمديدات عضلية + مناقشة 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تدوين الملاحظات

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	11
تحسين التوافق والتوازن الحركيين لأداء التصويب في وضعية أكثر تعقيداً					الهدف

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعداد الجسم نفسياً وبدنياً ➤ لعبة سباق حمل الكرة بأرجل مضمومة وعلى قدم 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب ■ تسخينات عامة وخاصة ■ القيام بسباق لمسافة 3م بين الأفواج 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التنظيم ❖ احترام الأدوار ❖ التوازن في حالة حمل الكرة 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التنظيم ✓ الحماس ✓ الاستفادة من التوازن
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الإحساس بالكرة ➤ التوازن الحركي ➤ استعمال الحركات المستعملة في كرة السلة 	<p><u>موقف 01:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ حمل الكرة للأعلى والمشى فوق عارضة ثم الدخول في سلم بضم القدمان وإحراج قدم واحدة مع يدين حاملة للكرة في نفس الجهة وللأسفل والانتهاه بالتصويب من القفز ■ يعاد نفس التمرين ولكن باستلام الكرة والدخول خطوتان والتصويب السلمي <p><u>موقف 02:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ■ حمل الكرة والدخول في سلم من الجانب بإدخال قدم والارتكاز والعودة للخلف، وعند الإنتهاء القفز والدوران ثم التصويب من القفز <p><u>موقف 03:</u></p> <p>نفس العمل لكن الدخول بالقدمان مفتوحتان والعودة للخلف</p>	08 د 08 د	<p>ثني الجذع للأمام</p> <p>تمديد الذراع</p> <p>الحاملة للكرة للأمام</p> <p>التصويب من الجانب</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ التركيز على التوازن ➤ التركيز على التوافق الحركي ➤ الكرة محمولة في وضعية التصويب ➤ تبادل القدمان ➤ النظر للأمام <p>✓</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ مرونة الحركات. الحفاظ على التوازن والتوافق 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب ■ تمديدات عضلية ■ مناقشة جماعية 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تقييم العمل، سؤال - جواب 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تصحيح الأخطاء
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ جري خفيف ➤ تمديدات عضلية ➤ مناقشة 				

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
أولى متوسط	صولة غوار	40 د	ملعب المؤسسة	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	12
الهدف					القدرة على الترابط الحركي لأداء التصويب في كرة السلة بطريقة سليمة

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ تهيئة الجسم للقيام بعمل نفسي وبدني ➤ التمريرات العشر فيشكل تصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ■ تسخين عام وخاص ■ تمديدات عضلية 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ التركيز على الأعضاء العاملة ❖ حمل الكرة وتمريها على شكل تصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ التنظيم ✓ احترام الأدوار ✓ الحماس والتشجيع
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ توافق بين العينان واليدان ➤ المحافظة على التوازن 	<p>موقف 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ محاولة تنطيط كرتين في آن واحد أمام وخلف، ثم حمل الكرة والقيام بالتصويب من القفز ■ يعاد نفس التمرين والانتهاه بحمل الكرة والقيام بخطوات التصويب السلمي 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> • التركيز على تناسق الخطوات مع التنطيط 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ التدرج في السرعة ➤ الحفاظ على التوازن ➤ حمل الكرة دون سقوطها
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ توافق كلي للجسم 	<p>موقف 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ نفس التمرين لكن تنطيط متناوب للكرات 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> • ثني الجذع • للحفاظ على التوازن • التوافق البصري • توافق حركي 	<ul style="list-style-type: none"> ✓
	<ul style="list-style-type: none"> ➤ الاحساس بالكرة تحسين التصويب 	<p>موقف 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ نفس الموقف بمحاولة تدوير الكرات. 	08 د		
الختامية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف حول الملعب ■ تمديدات عضلية ■ مناقشة جماعية 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ المعرفة النظرية وأهميتها تطبيقيا ❖ تقييم 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ تصحيح الأخطاء

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
-----------------	---------	-------------	--------------	---------	--------------

13	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	ملعب المؤسسة	40 د	صولة غوار	أولى متوسط
التصويب السليم بإيقاع حركي بعد أداء توازن وتوافق حركيين في وضعيات مختلفة					الهدف

المراحل	المهام	ظروف الإنجاز	مدة الإنجاز	شروط النجاح	التوجيهات
التحضيرية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعداد الجسم نفسيا وبدنيا للقيام بعمل. ➤ لعبة التنطيط والمطاردة 	<ul style="list-style-type: none"> ■ جري خفيف في قاطرتين ■ تسخينات عامة وخاصة ■ تمديدات عضلية ■ 03 تلاميذ يقومون بمطاردة لزملائهم وهم في حالة تنطيط 	10 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تسخين جيد ❖ إدراك أهمية 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ نظام العمل والراحة تبادل الأدوار
الرئيسية	<ul style="list-style-type: none"> ➤ التوافق الحركي الحركي ➤ التوافق الكلي للجسم ➤ التوافق الحركي التصويب في وضعية فراغينية 	<p>موقف 01:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ حمل الكرة والقفز عاليا والهبوط في وضعية القفز، ثم التنقل للأمام والخلف والانتهاه بالتصويب من القفز ■ يعاد التمرين لكن بتنطيط وحمل الكرة والقيام بتصويب سلمي <p>موقف 02:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ حمل الكرة ورميها في الهواء ومحاولة التقاطها والدوران ثم التصويب من القفز ■ يعاد نفس التمرين ولكن بأداء التصويب السلمي <p>موقف 03:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ مسك الكرة بين اثنين ومحاولة القفز معاً في اتجاه واحد، ثم القيام بالتصويب من القفز بالتناوب يعاد نفس التمرين ولكن من التصويب السلمي 	08 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ حمل الكرة بيد واحدة الهبوط في حالة توازن توافق عصبي عضلي المحافظة على التوازن دقة التصويب 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ قوة الدفع الاسترخاء والمرونة ➤ تحسين التصويب من القفز والتصويب السلمي
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية 	<ul style="list-style-type: none"> ■ نوم تخيلي للحصة ■ تمديدات ■ مناقشة عامة 	06 د	<ul style="list-style-type: none"> ❖ تقييم جماعي

المستوى الدراسي	المؤسسة	مدة الانجاز	مكان الانجاز	الوسائل	وحدة تعليمية
-----------------	---------	-------------	--------------	---------	--------------

14	صافرة- أقماع- عارضة خشبية- سلم- طباشير- كرات- حلقات	ملعب المؤسسة	40 دقيقة	صولة غوار	أولى متوسط
تقوم تحصيلي					المهدف

التوجيهات	شروط النجاح	مدة الإنجاز	ظروف الإنجاز	المهام	المراحل
		08	➤ تسخين جيد عام وخاص تمديدات عضلية	➤ تهيئة الجسم للقيام بعمل نفسي وبدني ➤ تمديدات عضلية	التحصينية
✓ تقييم القائد		08 د	▪ تقييم لجميع الإختبارات ▪ التوازن الثابت ▪ التوازن الحركي	✓ كشف مستوى تحصيلي للتلاميذ في جميع الإختبارات	الرئيسية
✓ النظام		08 د	▪ التوافق الحركي - الدوائر الرقمية ▪ التوافق الحركي - الجري في شكل ثمانية ▪ التصويب من القفز التصويب السلمي		
شكر وتقدير للمجموعة	توضيح أهمية ما توصل إليه		▪ مديدات عضلية ▪ ماقشة ختامية تشكرات	إعادة الجسم إلى حالته الطبيعية	الختامية

التمارين

الرقم



01



02



03



04

التمارين

الرقم



05



06



07



08

التمارين

الرقم



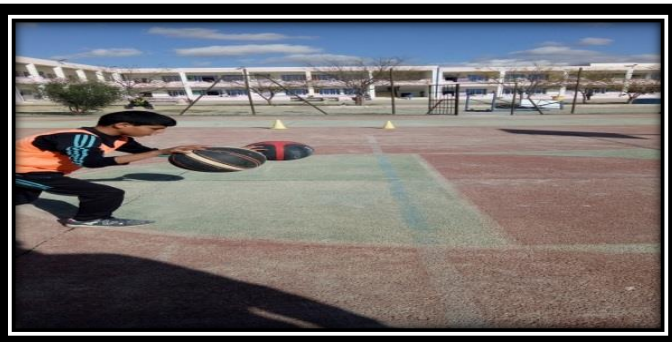
09



10



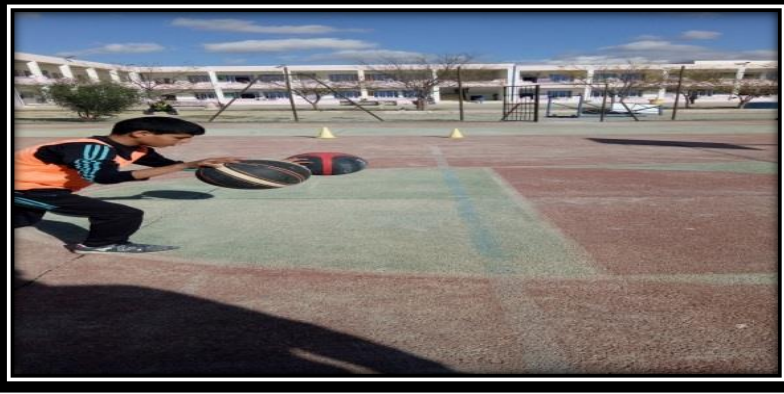
11



12

التمارين

الرقم



13



14



15



16

التمارين

الرقم



17



18



19



20

التمارين

الرقم



21



22



23



24



الملحق رقم (03):

﴿الأساتذة الخبراء﴾

قائمة الأساتذة المحكمين لأدوات البحث والبرنامج المقترح

الدرجة العلمية	الاسم واللقب	مكان العمل
الأستاذ الدكتور	بشير حسام	جامعة أم البواقي
الدكتور	هبير السعيد	جامعة أم البواقي
الدكتور	قلاتي يزيد	جامعة أم البواقي
الدكتور	بكة فارس	جامعة المسيلة
الدكتور	مرابط مسعود	جامعة أم البواقي
الدكتورة	نواصرية منى	جامعة أم البواقي
الدكتور	مكرم الزغبي	جامعة الكاف تونس
الدكتور	مالك رضا	جامعة أم البواقي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء. السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات النفس حركية والمهارية


الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة ب " أثر برنامج مدمج مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12-14 سنة. " بولاية أم البواقي

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات و مدى تلاؤمها مع موضوع الدراسة و العينة المستهدفة، و تقديم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : مستتر حسام
- الدرجة العلمية : أستاذ التعليم العالي
- الاختصاص : التشاور الرياضي
- الجامعة : جامعة أم البواقي
- الامضاء : 

الباحث كواسح ندير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية البرنامج التعليمي

ومدى تلاؤم وحداته التعليمية التعلمية مع الدراسة

الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة بـ " أثر برنامج مفتح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12 - 14 سنة".

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية البرنامج التعليمي المقترح ومدى ملائمة وحداته مع التعليمية مع موضوع البحث

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : نؤصرح مني
- الدرجة العلمية : أستاذة هامة
- الاختصاص : نشاط رياضي ترويحي
- الجامعة : الفريرية مهدي
- الامضاء

الباحث كواسح نذير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات النفس حركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة ب " أثر برنامج مدمج مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12-14 سنة. " بولاية أم البواقي

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات و مدى تلاؤمها مع موضوع الدراسة و العينة المستهدفة، و تقديم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : نوا صريح ميني
- الدرجة العلمية : أستاذ محاضر
- الاختصاص : نشاط رياضي تنويعي
- الجامعة : العربي بن مهيدي
- الامضاء

الباحث كواسح نذير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات النفس حركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة ب " أثر برنامج مدمج مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12-14 سنة. " بولاية أم البواقي

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات و مدى تلاؤمها مع موضوع الدراسة و العينة المستهدفة، و تقديم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : مالك رصما
- الدرجة العلمية : أستاذ محاضر
- الاختصاص : العلوم البيومترية الرياضية
- الجامعة : جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي
- الامضاء

الباحث كواسح نذير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات الحركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

السلام عليكم ورحمة الله -تعالى وبركاته-

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة بـ أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة (12 - 14) سنة بولاية أم البواقي.

يرجو الباحث في حضراتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات، و مدى تلاؤمه مع موضوع الدراسة والعينة المستهدفة، و تقلّم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث.



- اسم الخبير : د. هاجر السعيد
- الدرجة العلمية : أستاذ مطهر - أ
- الاختصاص : نظرية ومنهجية التربية البدنية
- الجامعة : العربيين محمد بن أم البواقي

الباحث : كواسح ندير

السنة الجامعية : 2018/2017

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات الحركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

السلام عليكم ورحمة الله-تعالى وبركاته-

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة بـ أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة (12 - 14) سنة بولاية أم البواقي.

يرجو الباحث في حضراتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات، و مدى تلاؤمه مع موضوع الدراسة والعينة المستهدفة، و تقديم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث.

- اسم الخبير : *بناكة فارس*
- الدرجة العلمية : *دكتور*
- الاختصاص : *تربوي*
- الجامعة : *المسيلة*

الباحث : كواسح ندير

السنة الجامعية : 2018/2017

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات الحركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

السلام عليكم ورحمة الله -تعالى وبركاته-

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة بـ أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة (12 - 14) سنة بولاية أم البواقي.

يرجو الباحث في حضراتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات، و مدى تلاؤمه مع موضوع الدراسة والعينة المستهدفة، و تقلسم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث.

- اسم الخبير : *م.م. الزعبي*
- الدرجة العلمية : *س.م.د. التأميل الجامعي HDR*
- الاختصاص : *تعليمية كرة السلة الرياضية*
- الجامعة : *جامعة بوردو (نوس)*

الباحث : كواسح ندير

السنة الجامعية : 2018/2017

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات النفس حركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة ب " أثر برنامج ممتّج مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12 - 14 سنة. " بولاية أم البواقي
يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات و مدى تلاؤمها مع موضوع الدراسة و العينة المستهدفة، و تقديم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : نذير
- الدرجة العلمية : فلاتي
- الاختصاص : تدريب رياضي
- الجامعة : أم البواقي
- الامضاء

الباحث كواسح نذير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

. استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية البرنامج التعليمي

ومدى تلاؤم وحداته التعليمية التعلمية مع الدراسة

الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة بـ " أثر برنامج مفتح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12 - 14 سنة ."

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية البرنامج التعليمي المقترح ومدى ملائمة وحداته مع التعليمية مع موضوع البحث

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : نريد
- الدرجة العلمية : خلاص
- الاختصاص : تدريب رياضي
- الجامعة : ام البواقي
- الامضاء :

الباحث كواسح نذير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية البرنامج التعليمي

ومدى تلاؤم وحداته التعليمية التعلّمية مع الدراسة


الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة بـ " أثر برنامج مدمج مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12 - 14 سنة."

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية البرنامج التعليمي المقترح ومدى ملائمة وحداته مع التعليمية مع موضوع البحث

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : د. سراج محمد
- الدرجة العلمية : "أستاذ مساعد أ"
- الاختصاص : النشاط البدني والرياضة التربوية
- الجامعة : العربي بن مهيدي - أم البواحي
- الامضاء : 

الباحث كواسح نذير

جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

استبانة آراء السادة الخبراء لإقرار صلاحية الاختبارات النفس حركية والمهارية

الأستاذ الفاضل ...

تحية عطرة و سلام

في إطار إنجاز أطروحة دكتوراه علوم الموسومة ب " أثر برنامج مقلّج مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة 12 - 14 سنة. " بولاية أم البواقي

يرجو الباحث من حضرتكم الخبرة العلمية والرأي السديد لبيان ملاحظاتكم عن صلاحية الاختبارات و مدى تلاؤمها مع موضوع الدراسة و العينة المستهدفة، و تقديم التعديل المقترح إن وجد.

لكم وافر الاحترام والتقدير لتعاونكم مع الباحث

- اسم الخبير : د. سوابط مسعود
- الدرجة العلمية : أستاذ محاضر
- الاختصاص : النشاط البدني الرياضي الكروي
- الجامعة : العربي بن مهيدي - أم البواقي
- الامضاء :
11/11

الباحث كواسح ندير

الملحق رقم (04):

مخرجات الحزمة الإحصائية للعلوم

الإنسانية الإجتماعية

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
testetawazn thabt	9,9980	1,41203	10
retestetawazn thabt	9,9400	1,23513	10

Corrélations

		testetawazn thabt	retestetawazn thabt
testetawazn thabt	Corrélation de Pearson	1	,794
	Sig. (bilatérale)		,030
	N	10	10
retestetawazn thabt	Corrélation de Pearson	,794	1
	Sig. (bilatérale)	,030	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
t3estetawaznharaki	13,8730	1,27282	10
r4estetawaznharaki	13,2800	1,16791	10

Corrélations

		t3estetawaznharaki	r4estetawaznharaki
t3estetawaznharaki	Corrélation de Pearson	1	,798**
	Sig. (bilatérale)		,006
	N	10	10
r4estetawaznharaki	Corrélation de Pearson	,798**	1
	Sig. (bilatérale)	,006	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
teste tawafk1	7,0130	1,07800	10
retesttawafk1	6,7860	1,14422	10

Corrélations

		teste tawafk1	retesttawafk1
teste tawafk1	Corrélation de Pearson	1	,681**
	Sig. (bilatérale)		,010
	N	10	10
retesttawafk1	Corrélation de Pearson	,681**	1
	Sig. (bilatérale)	,010	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
t7estetawafak2	22,1660	1,31599	10
r8etestetawafak2	21,3890	1,13886	10

Corrélations

		t7estetawafak2	r8etestetawafak2
t7estetawafak2	Corrélation de Pearson	1	,752**
	Sig. (bilatérale)		,067
	N	10	10
r8etestetawafak2	Corrélation de Pearson	,752**	1
	Sig. (bilatérale)	,067	
	N	10	10

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
test taswib solami	4,9000	1,10050	10
retest taswib solam	3,9000	1,52388	10

Corrélations

		test taswib solami	retest taswib solam
test taswib solami	Corrélation de Pearson	1	,860**
	Sig. (bilatérale)		0.023
	N	10	10
retest taswib solam	Corrélation de Pearson	,860**	1
	Sig. (bilatérale)	0.023	
	N	10	10

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
test min kafz	12,4000	1,64655	10
retest taswib min kafz	11,3000	1,49443	10

Corrélations

		test min kafz	retest taswib min kafz
test min kafz	Corrélation de Pearson	1	,713*
	Sig. (bilatérale)		,021
	N	10	10
retest taswib min kafz	Corrélation de Pearson	,713*	1
	Sig. (bilatérale)	,021	
	N	10	10

Corrélations

		test min kafz	retest taswib min kafz
test min kafz	Corrélation de Pearson	1	,713*
	Sig. (bilatérale)		,021
	N	10	10
retest taswib min kafz	Corrélation de Pearson	,713*	1
	Sig. (bilatérale)	,021	
	N	10	10

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Test-t

[Ensemble_de_données0]

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawazn thabt kablic hahid	9,7487	15	,87478	,22587
	tawazn thabt baadi chahida	11,3813	15	,52193	,13476

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawazn thabt kablic hahid & tawazn thabt baadi chahida	15	,374	,170

Test échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance 95% de différence	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Inférieure	Supérieure
Paire 1	tawazn thabt kablic hahid - tawazn thabt baadi chahida	-1,63267	,83460	,21549	-2,09485	-1,17048

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawazn haraki kabli chahida	14,8273	15	1,30537	,33704
	tawazn haraki baadi chahida	13,0433	15	1,32630	,34245

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawazn haraki kabli chahida & tawazn haraki baadi chahida	15	,917	,000

Test échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance 95% de différence	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne		

					Inférieure	Supérieure
Paire 1	tawazn haraki kabli chahida - tawazn haraki baadi chahida	1,78400	,53519	,13818	1,48762	2,08038

T

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawafk1 kabli chahida	7,7440	15	,73415	,18956
	tawafk1 baadi chahida	6,2500	15	,82581	,21322

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawafk1 kabli chahida & tawafk1 baadi chahida	15	,344	,209

Test échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
					Inférieure	Supérieure
Paire 1	tawafk1 kabli chahida - tawafk1 baadi chahida	1,49400	,89634	,23143	,99762	1,99038

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawafk2 kabli chahida	21,5707	15	,94529	,24407
	tawafk2 baadi chahida	19,6413	15	1,02495	,26464

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawafk2 kabli chahida & tawafk2 baadi chahida	15	,744	,001

Test échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
					Inférieure	Supérieure
Paire 1	tawafk2 kabli chahida - tawafk2 baadi chahida	1,92933	,70845	,18292	1,53700	2,32166

Test-t**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswib solami kabli chahida	4,0667	15	1,27988	,33046
	taswib solami baadi chahida	5,0667	15	1,16292	,30026

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswib solami kabli chahida & taswib solami baadi chahida	15	,285	,304

Test échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance 95% de différence	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Inférieure	Supérieure
Paire 1	taswib solami kabli chahida - taswib solami baadi chahida	-1,00000	1,46385	,37796	-1,81065	-,18935

Test-t**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswib kafz kabli chahida	13,1333	15	1,45733	,37628
	taswib kafz baadi chahida	14,9333	15	1,57963	,40786

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswib kafz kabli chahida & taswib kafz baadi chahida	15	,314	,254

Test échantillons appariés

		Différences appariées			Intervalle de confiance 95% de différence	
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Inférieure	Supérieure
Paire 1	taswib kafz kabli chahida - taswib kafz baadi chahida	-1,80000	1,78085	,45981	-2,78620	-,81380

Test-t**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawazn thabt kabli tajribi	10,0973	15	,78386	,20239
	tawazn thabt baadi tajribi	14,2233	15	,55744	,14393

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 tawazn thabt kabli tajribi & tawazn thabt baadi tajribi	15	-,477	,072

Test échantillons appariés

	Différences appariées				
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
				Inférieure	Supérieure
Paire 1 tawazn thabt kabli tajribi - tawazn thabt baadi tajribi	-4,12600	1,15852	,29913	-4,76757	-3,48443

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 tawazn haraki kabli tajribi	14,7227	15	,94575	,24419
tawazn haraki baadi tajribi	12,5487	15	1,53797	,39710

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 tawazn haraki kabli tajribi & tawazn haraki baadi tajribi	15	-,219	,433

Test échantillons appariés

	Différences appariées				
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
				Inférieure	Supérieure
Paire 1 tawazn haraki kabli tajribi - tawazn haraki baadi tajribi	2,17400	1,97415	,50972	1,08075	3,26725

Test-t

Statistiques pour échantillons appariés

	Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1 tawafk1 kabli tajribi	7,7213	15	,51763	,13365
tawafk 1baadi tajribi	4,2880	15	,30991	,08002

Corrélations pour échantillons appariés

	N	Corrélation	Sig.
Paire 1 tawafk1 kabli tajribi & tawafk 1baadi tajribi	15	,138	,624

Test échantillons appariés

	Différences appariées				
	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
				Inférieure	Supérieure
Paire 1 tawafk1 kabli tajribi - tawafk 1baadi tajribi	3,43333	,56540	,14599	3,12022	3,74644

Test-t**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawafk2 kabli tajribi	21,1647	15	,99227	,25620
	tawafk2baadi tajribi	14,5920	15	,82570	,21320

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawafk2 kabli tajribi & tawafk2baadi tajribi	15	-,380	,162

Test échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
					Inférieure	Supérieure
Paire 1	tawafk2 kabli tajribi - tawafk2baadi tajribi	6,57267	1,51304	,39066	5,73478	7,41056

Test-t**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswib solami kabli tajribi	4,0667	15	1,33452	,34457
	taswib solami baadi tajribi	6,9333	15	1,38701	,35813

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswib solami kabli tajribi & taswib solami baadi tajribi	15	,350	,201

Test échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
					Inférieure	Supérieure
Paire 1	taswib solami kabli tajribi - taswib solami baadi tajribi	-2,86667	1,55226	,40079	-3,72628	-2,00705

Test-t**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswib kafz kabli tajribi	13,8667	15	,99043	,25573
	taswib kafz baadi tajribi	22,3333	15	1,39728	,36078

Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswib kafz kabli tajribi & taswib kafz baadi tajribi	15	-,069	,807

Test échantillons appariés

		Différences appariées				
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de différence	
					Inférieure	Supérieure
Paire 1	taswib kafz kabli tajribi - taswib kafz baadi tajribi	-8,46667	1,76743	,45635	-9,44544	-7,48790

Test-t

Statistiques de groupe

nawa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawzn thabt majmaat kabli	di kabli chahida	15	9,7487	,87478	,22587
	me kabli tajribia	15	10,0973	,78386	,20239
	nsi				
	on				
	1				

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
tawzn thabt majmaat kabli	Hypothèse de variances égales	,131	,720	-1,150	28	,260
	Hypothèse de variances inégales			-1,150	27,669	,260

Test-t

Statistiques de groupe

nawa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawazn haraki majmoat kabli	di kabli chahida	15	14,8273	1,30537	,33704
	me kabli tajribia	15	14,7227	,94575	,24419
	nsi				
	on				
	1				

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
tawazn haraki majmoat kabli	Hypothèse de variances égales	,248	,622	,251	28	,803
	Hypothèse de variances inégales			,251	25,523	,803

Test-t

Statistiques de groupe

nawa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawafk1 majmoaat kabli	di kabli chahida	15	7,7440	,73415	,18956
	me kabli tajribia	15	7,7213	,51763	,13365
	nsi on 1				

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
tawafk1 majmoaat kabli	Hypothèse de variances égales	,853	,364	,098	28	,923
	Hypothèse de variances inégales			,098	25,161	,923

Test-t

Statistiques de groupe

nawa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawafk 2majmoaat kabli	di kabli chahida	15	21,5707	,94529	,24407
	me kabli tajribia	15	21,1647	,99227	,25620
	nsi on 1				

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
tawafk 2majmoaat kabli	Hypothèse de variances égales	,284	,598	1,147	28	,261
	Hypothèse de variances inégales			1,147	27,934	,261

Test-t

Statistiques de groupe

nawa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne

taswib solami majmoaat kabli	di kabli chahida	15	4,0667	1,27988	,33046
	me kabli tajribia	15	4,0667	1,33452	,34457
	nsion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
taswib solami majmoaat kabli	,000	1,000	,000	28	1,000
			,000	27,951	1,000

Test-t

Statistiques de groupe

nawa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
taswib kafz majmoaat kabli	di kabli chahida	15	13,1333	1,45733	,37628
	me kabli tajribia	15	13,8667	,99043	,25573
	nsion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
taswib kafz majmoaat kabli	3,156	,087	-1,612	28	,118
			-1,612	24,659	,120

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawazn thabt majmoaa baadi	dim baadi chahida	15	11,3813	,52193	,13476
	ens baadi tajribia	15	14,2233	,55744	,14393
	ion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes
--	--	----------------------------------

	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
tawazn thabt majmoaa baadi	,012	,913	-14,414	28	,000
Hypothèse de variances égales			-14,414	27,880	,000
Hypothèse de variances inégales					

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawazn haraki majmoaa baadi	dim baadi chahida	15	13,0433	1,32630	,34245
	ens baadi tajribia	15	12,5487	1,53797	,39710
	ion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
tawazn haraki majmoaa baadi	3,023	,093	,943	28	,354
Hypothèse de variances égales			,943	27,408	,354
Hypothèse de variances inégales					

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawazn haraki majmoaa baadi	dim baadi chahida	15	13,0433	1,32630	,34245
	ens baadi tajribia	15	12,5487	1,53797	,39710
	ion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
	F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
tawazn haraki majmoaa baadi	3,023	,093	,943	28	,354
Hypothèse de variances égales			,943	27,408	,354
Hypothèse de variances inégales					

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawafk1 majmoaa baadi	dim baadi chahida	15	6,2500	,82581	,21322
	ens baadi tajribia	15	4,2880	,30991	,08002
	ion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéra)
tawafk1 majmoaa baadi	Hypothèse de variances égales	13,851	,001	8,615	28	,000
	Hypothèse de variances inégales			8,615	17,867	,000

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
tawafk2 majmoaa baadi	dim baadi chahida	15	19,6413	1,02495	,26464
	ens baadi tajribia	15	14,5920	,82570	,21320
	ion				
	1				

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéra)
tawafk2 majmoaa baadi	Hypothèse de variances égales	2,180	,151	14,858	28	,000
	Hypothèse de variances inégales			14,858	26,786	,000

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
taswib solami majmoaa badi	dim baadi chahida	15	5,0667	1,16292	,30026

ens ion 1	baadi tajribia	15	6,9333	1,38701	,35813
-----------	----------------	----	--------	---------	--------

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
taswib solami majmoaa badi	Hypothèse de variances égales	,637	,431	-3,994	28	,000
	Hypothèse de variances inégales			-3,994	27,173	,000

Test-t

Statistiques de groupe

nawaa almajmoaa		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
taswib kafz majmoaa baadi	dim baadi chahida	15	14,9333	1,57963	,40786
	ens ion 1 baadi tajribia	15	22,3333	1,39728	,36078

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
taswib kafz majmoaa baadi	Hypothèse de variances égales	,141	,711	-13,590	28	,000
	Hypothèse de variances inégales			-13,590	27,589	,000

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00001	DDDDDD	8	11,1925	,55265	,19539
	WWWWWWW	7	11,5971	,42122	,15921

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)
						Différence moyenne

VAR00001	Hypothèse de variances égales	,525	,482	-1,575	13	,139	-,40464
	Hypothèse de variances inégales			-1,605	12,799	,133	-,40464

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00002	DDDDDD	8	13,5225	1,15843	,40957
	WWWWWW	7	12,4957	1,37219	,51864

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00002	Hypothèse de variances égales	,006	,939	1,573	13	,140	1,02679
	Hypothèse de variances inégales			1,554	11,863	,147	1,02679

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00003	DDDDDD	8	6,3725	,70376	,24882
	WWWWWW	7	6,1100	,98516	,37235

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00003	Hypothèse de variances égales	1,663	,220	,600	13	,559	,26250
	Hypothèse de variances inégales			,586	10,722	,570	,26250

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00004	DDDDDD	8	19,6500	1,26449	,44707

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00004	DDDDDD	8	19,6500	1,26449	,44707
	WWWWWW	7	19,6314	,76523	,28923

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00004	Hypothèse de variances égales	4,911	,045	,034	13	,974	,01857
	Hypothèse de variances inégales			,035	11,696	,973	,01857

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00005	DDDDDD	8	5,0000	1,51186	,53452
	WWWWWW	7	5,1429	,69007	,26082

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00005	Hypothèse de variances égales	1,377	,262	-,229	13	,822	-,14286
	Hypothèse de variances inégales			-,240	10,065	,815	-,14286

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00006	DDDDDD	8	14,5000	1,77281	,62678
	WWWWWW	7	15,4286	1,27242	,48093

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00006	Hypothèse de variances égales	,443	,517	-1,149	13	,271	-,92857

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			Différence moyenne
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	
VAR00006	Hypothèse de variances égales	,443	,517	-1,149	13	,271	-,92857
	Hypothèse de variances inégales			-1,175	12,581	,262	-,92857

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00007	DDDDDD	8	14,0625	,64447	,22785
	WWWWWWW	7	14,4071	,40815	,15427

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			Différence moyenne
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	
VAR00007	Hypothèse de variances égales	,712	,414	-1,215	13	,246	-,34464
	Hypothèse de variances inégales			-1,252	11,957	,234	-,34464

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00008	DDDDDD	8	11,8113	1,75607	,62086
	WWWWWWW	7	13,7429	1,16716	,44114

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			Différence moyenne
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	
VAR00008	Hypothèse de variances égales	,142	,713	-2,467	13	,28	-1,93161
	Hypothèse de variances inégales			-2,536	12,219	,26	-1,93161

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00009	DDDDDD	8	4,2363	,16775	,05931
	WWWWWW	7	4,3471	,42851	,16196

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00009	Hypothèse de variances égales	4,249	,060	-,678	13	,510	-,11089
	Hypothèse de variances inégales			-,643	7,600	,539	-,11089

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00010	DDDDDD	8	14,4200	,60434	,21367
	WWWWWW	7	14,7886	1,03933	,39283

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00010	Hypothèse de variances égales	,953	,347	-,854	13	,409	-,36857
	Hypothèse de variances inégales			-,824	9,372	,430	-,36857

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00011	DDDDDD	8	7,5000	,75593	,26726
	WWWWWW	7	6,7143	1,88982	,71429

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00011	Hypothèse de variances égales	3,200	,097	1,085	13	,297	,78571
	Hypothèse de variances inégales			1,030	7,669	,334	,78571

Test-t

Statistiques de groupe

NAWAAAA		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
VAR00012	DDDDDD	8	22,8750	1,24642	,44068
	WWWWWW	7	22,0000	1,41421	,53452

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes			
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
VAR00012	Hypothèse de variances égales	,379	,549	1,275	13	,225	,87500
	Hypothèse de variances inégales			1,263	12,126	,230	,87500



ملخص الدراسة

ملخص الدراسة

"أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة"

هدفت هذه الدراسة إلى إقترح برنامج تعليمي مدمج مبني على التوازن والتوافق الحركي ومعرفة أثره في تعلم التصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-14 سنة، مستندا إلى أسس علمية وبعض النظريات ومراعيًا للفروق الفردية، لذلك أجرينا دراسة مسحية للدراسات السابقة والمشاهدة بالإضافة إلى الاطلاع على الخلفية النظرية ممثلة في نظريات التعلم الحركي، ومستنيرين ببعض الأفكار والآراء لعلماء ومهتمين بالمجال النفسو حركي وخلصنا إلى وضع برنامج مكون من (14) وحدة تعليمية تم ترشيحها من طرف المحكمين.

بعدها قام الباحث بتطبيق البرنامج التعليمي خلال الفصل الدراسي الأول على عينة البحث المكونة من (30) تلميذ تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة وتوصل إلى النتائج الآتية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة و لصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة تنسب لمتغير الجنس.

واقترح ضرورة الاهتمام بالصفات النفس حركية في جميع الأطوار التعليمية، وخاصة الطور الإبتدائي، والإهتمام بوضع برامج تعليمية مدمجة على الصفاة النفس حركية (التوازن والتوافق الحركي) في المناهج التعليمية.

Summary of the study:

« The impact of a proposed educational programme based on mobility equilibrium and concordance to learn shooting at basket ball »

The study aims at proposing an educational programme based on mobility equilibrium and concordance in order to know its impact on middle school pupils aged between 12 and 14 years when training for shooting in basket ball, based on scientific grounds and some theories and taking into account individual differences.

Thus, we conducted a survey about similar studies, in addition to consulting the theoretical background represented in mobility learning, guided by some ideas and opinions of some scientists and interested researchers in psycho-mobility. We reached to develop a programme of fourteen educational units that are arbitrated and nominated by experts. After that, we applied the proposed programme during the first educational term on a sample group composed of thirty pupils in the first year middle school, selected on purpose and divided into two groups ; experimental and criterion samples.

Using the experimental method of equal groups design, we reached the following results:

- there are differences of statistical connotation between the pre-test and the post-test of the impact of the proposed educational programme based on mobility equilibrium and concordance to learn graduated shooting in basket ball . These differences are in favor of the post-test.
- there are differences of statistical connotation between the pre-test and the post-test of the impact of the proposed educational programme based on mobility equilibrium and concordance to learn spring shooting in basket ball . These differences are in favor of the post-test.
- there are differences of statistical connotation between experimental and criterion groups of the impact of the proposed educational programme based on mobility equilibrium and concordance to learn shooting during tests in basket ball . These differences are in favor of the experimental group.
- no differences of statistical connotation related to genre and sex characteristics on the impact of the proposed educational programme based on mobility equilibrium and concordance to learn shooting in basket ball.

We proposed also to give great importance to psych-mobility characteristics in all educational phases, primary phase in particular, and establishing integrated educational programmes about psycho-mobility characteristics (mobility equilibrium and concordance) in educational methods and manuals.

ملخص الدراسة

"أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة"

هدفت هذه الدراسة إلى إقتراح برنامج تعليمي مبني على التوازن والتوافق الحركي ومعرفة أثره في تعلم التصويب في كرة السلة لدى تلاميذ الطور المتوسط 12-14 سنة، على عينة البحث المكونة من (30) تلميذ تم اختيارهم بطريقة قصدية، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة، واستخدم المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة وتوصل إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لتأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب بشتى أنواعه في كرة السلة.واقترح ضرورة الاهتمام بالصفات النفس حركية في جميع الأطوار التعليمية، وخاصة الطور الابتدائي.

Résumé en français :

« L'impact d'un programme éducationnel proposé et basé sur l'équilibre et la coordination de mobilité dans l'apprentissage du tir au but au basketball. »

L'étude vise à proposer un programme éducationnel basé sur l'équilibre et la coordination de mobilité et à reconnaître son impact dans l'apprentissage du tir au but au basketball chez les élèves de cycle moyen âgés de 12 à 14 ans, sur un échantillon composé de 30 élèves choisis volontairement et repartis en deux groupes expérimental et créteriié. Après que la méthode expérimentale a été adoptée, nous avons abouti à l'existence de différences de connotation statique de L'impact d'un programme éducationnel proposé et basé sur l'équilibre et la coordination de mobilité dans l'apprentissage de différents tirs au but. Nous avons insisté sur l'importance de qualités psychomotrices à tous les cycles éducatifs y compris le cycle primaire.

Summary of the study:

« The impact of a proposed educational programme based on mobility equilibrium and coordination to learn shooting at basket ball »

The study aims at proposing an educational programme based on mobility equilibrium and coordination in order to know its impact on middle school pupils aged between 12 and 14 years, on a sample group composed of thirty pupils in the first year middle school, selected on purpose and divided into two groups ; experimental an criterion samples.

Using the experimental method of equal groups design, we reached that there are differences of statical connotation of the impact of the proposed educational programme based on mobility equilibrium and coordination to learn graduated shooting in basket ball in all its different kinds. We insisted to give great importance to psych-mobility characteristics in all educational phases, primary phase in particular.

