

جامعة الحاج لخضر - باتنة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماجستير  
في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية  
تخصص "النشاط الرياضي التربوي"

أثر التوازن الحركي  
على تعلم دقة التصويب  
في كرة السلة

دراسة ميدانية لفريق مدرسي (11-12) سنة

إشراف الأستاذ الدكتور:

بوطبة

إعداد الطالب:

كواسح نذير

لجنة المناقشة

رئيسا	المركز الجامعي سوق أهراس	أستاذ محاضر. أ.	د.قاسمي فيصل
مقررا	جامعة أم البواقي	أستاذ التعليم العالي	أ.د. بوطبة مراد
عضوا	جامعة مسيلة	أستاذ محاضر. أ.	د.جوادي خالد
عضوا	جامعة باتنة	أستاذ محاضر. أ.	د.يحياوي السعيد
عضوا	جامعة البويرة	أستاذ محاضر. أ.	د. جمال عباس

السنة الجامعية: 2012-2013



جامعة الحاج لخضر - باتنة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة الماجستير  
في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية  
تخصص "النشاط الرياضي التربوي"

أثر التوازن الحركي  
على تعلم دقة التصويب  
في كرة السلة  
دراسة ميدانية لفريق مدرسي (11-12) سنة

إشراف الأستاذ الدكتور:

بوطبة

إعداد الطالب:

كواسح نذير

لجنة المناقشة			
رئيسا	المركز الجامعي سوق أهراس	أستاذ محاضر. أ.	د.قاسمي فيصل
مقررا	جامعة أم البواقي	أستاذ التعليم العالي	أ.د. بوطبة مراد
عضوا	جامعة مسيلة	أستاذ محاضر. أ.	د.جوادي خالد
عضوا	جامعة باتنة	أستاذ محاضر. أ.	د.يحياوي السعيد
عضوا	جامعة البويرة	أستاذ محاضر. أ.	د. جمال عباس

السنة الجامعية: 2012-2013



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1)  
خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ  
وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ (3) الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ  
(4) عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5)﴾

العلق (1، 2، 3، 4، 5)

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

# شكر وتقدير

أحمد الله عز وجل على كامل نعمه وعطائه الواسع الذي وفقتي في إتمام هذه الدراسة واصلي واسلم على سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وعلى آله وأصحابه أجمعين. وأتقدم بالشكر الكثير للأستاذ الدكتور بوطبة مراد الذي كان بمثابة الشمعة التي أنارت دربي في هذا البحث بكل حيثياته، بتوجيهاته وإرشاداته.

كما اشكر أساتذتنا الكرام الذين قاموا بتأطيرنا طيلة الموسم الدراسي. دون أن أنسى الأخ زميل الدراسة عيسى صواش..

اشكر كل من كانت له بصمة في هذا البحث...

# اهداء

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 بصماته في جميع بحثي ابني الحبيب ياسر.  
وإخوته مستقبلاً.....  
إلى كل إخوتي وكل من عرفني من بعيد أو قريب  
بصدق وإخلاص.....

## تخدير

## قائمة المحتويات

الموضوع	الصفحة
آيات قرآنية.....	أ.....
شكر وتقدير.....	ب.....
الإهداء.....	ت.....
قائمة المحتويات.....	ث.....
قائمة الجداول.....	د.....
قائمة الأشكال.....	ذ.....
مقدمة.....	1.....

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

1. إشكالية البحث.....	05.....
2. فرضيات الدراسة.....	06.....
3. أهداف الدراسة.....	07.....
4. أهمية البحث.....	07.....
5. أسباب اختيار الموضوع.....	08.....
6. التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة.....	08.....
7. الدراسات المشابهة والمرتبطة.....	10.....
8. التعليق الدراسات المشابهة والمرتبطة.....	18.....

### الجانب النظري

#### الفصل الأول: التوازن الحركي

تمهيد.....	20.....
1. الصفات النفس حركية.....	20.....

21	1.1.1 الحركات المنعكسة.....
21	2.1 الحركات الأصلية الأساسية.....
21	1.2.1 الحركات الانتقالية.....
21	2.2.1 الحركات غير انتقالية.....
22	3.2.1 حركات المعالجة اليدوية.....
22	4.2.1 القدرات الإدراكية.....
23	5.2.1 القدرات الحركية.....
24	2. ماهية التوازن.....
26	1.2 تعريف التوازن.....
26	2.2 مناطق التوازن في الجسم.....
27	3.2 عوامل تتحكم في التوازن.....
30	4.2 أنماط التوازن.....
31	5.2 أطوار التوازن.....
31	6.2 العوامل التي تؤثر في التوازن.....
32	7.2 مشكلات اختبار التوازن.....
33	8.2 التوازن والحاسية الحركية.....
34	9.2 التوازن والجهاز العصبي.....
35	خلاصة.....

### الفصل الثاني: تعلم المهارات الحركية

37	تمهيد.....
37	1. التعلم والتعلم الحركي.....
37	1.1 مفهوم التعلم.....

38.....	2.1. أنواع التعلم.....
38.....	1.2.1. التعلم المعرفي .....
38.....	2.2.1. التعلم الانفعالي.....
38.....	3.2.1. التعلم الاجتماعي.....
38.....	4.2.1. التعلم الحركي.....
38.....	3.1. مبادئ التعلم.....
39.....	4.1. علاقة البيئة والوراثة بالتعلم.....
40.....	1.4.1. تأثير الوراثة على التعلم.....
40.....	2.4.1. تأثير البيئة على التعلم.....
40.....	5.1. نظريات التعلم.....
40.....	1.5.1. نظرية المحاولة والخطأ وتعلم المهارة الرياضية.....
41.....	2.5.1. نظرية الاقتران الشرطي وتعلم المهارة الحركية.....
41.....	3.5.1. النظرية الكلية وتعلم المهارة الحركية.....
42.....	6.1. الاستفادة من نظريات التعلم.....
43.....	2. مفهوم التعلم الحركي.....
44.....	1.2. مبادئ التعلم الحركي.....
44.....	2.2. الأسس العلمية للتعلم الحركي.....
45.....	3.2. مراحل التعلم الحركي.....
46.....	4.2. تعلم المهارات الحركية من خلال المواقف التعليمية.....
49.....	5.2. طرق تعليم المهارات الحركية.....
51.....	خلاصة.....

## الفصل الثالث: التصويب في نشاط كرة السلة

53	تمهيد.....
53	1.النشاط الخارجي.....
53	1.1.الأنشطة المدرسية.....
54	2.1.وظائف الأنشطة المدرسية اللاصفية.....
55	3.1.متطلبات النشاط المدرسي.....
56	2.نشأة كرة السلة.....
56	1.2.بعض قوانين كرة السلة.....
56	2.2.المهارات الأساسية في كرة السلة.....
58	3.2.شروط تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة.....
59	4.2.التصويب في كرة السلة.....
60	1.4.2.التصويب من الرمية الحرة.....
60	2.4.2.التصويب السلمي.....
61	3.4.2.التصويب من القفز.....
63	5.2.أهمية إجادة التصويب.....
64	6.2.الدقة والتصويب.....
64	7.2.العوامل المؤثرة في دقة التصويب.....
65	8.2.التحليل الحركي لمهارة التصويب بكرة السلة.....
66	9.2.القدرات الخاصة للاعب كرة السلة.....
66	خلاصة.....

## الفصل الرابع: خصائص المرحلة العمرية

68.....	تمهيد.....
68.....	1. نظرة عامة حول الطفولة المتأخرة.....
68.....	1.1. تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة.....
69.....	2.1. خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة.....
69.....	1.2.1. مظاهرا لنمو الجسمي.....
69.....	2.2.1. مظاهر النمو العضلي والعقلي.....
70.....	3.2.1. مظاهر النمو الحركي والمهاري.....
70.....	4.2.1. مظاهر النمو الاجتماعي.....
70.....	5.2.1. مظاهر النمو الفسيولوجي.....
71.....	6.2.1. مظاهر النمو الانفعالي.....
72.....	3.1. حاجات الطفولة المتأخرة.....
72.....	1.3.1. حاجات نفسية.....
72.....	2.3.1. حاجات اجتماعية.....
73.....	4.1.1. أهمية النشطة الرياضية في نمو شخصية الطفل.....
73.....	2. المراهقة.....
74.....	1.2. تعريف المراهقة المبكرة.....
74.....	2.2. خصائص المراهقة الأولى.....
75.....	1.2.2. النمو الجسمي.....
75.....	2.2.2. النمو العقلي.....
76.....	3.2.2. النمو الاجتماعي.....
77.....	4.2.2. النمو الحركي.....

77.....	3.2. حاجات المراهق.....
77.....	4.2. أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق.....
78.....	5.2. تطوير المهارات النفس حركية في المراهقة الأولى.....
78.....	خلاصة.....

### الجانب التطبيقي

#### الفصل الخامس: المنهجية والإجراءات

81.....	تمهيد.....
81.....	1. الدراسة الاستطلاعية.....
82.....	2. الأسس العلمية للاختبار.....
82.....	1.2. ثبات الاختبار.....
82.....	2.2. صدق الاختبار.....
83.....	3.2. موضوعية الاختبار.....
83.....	3. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث.....
84.....	1.3. المتغير المستقل.....
84.....	2.3. المتغير التابع.....
84.....	3.3. المتغيرات العشوائية.....
84.....	4. الدراسة الأساسية.....
85.....	1.4. منهجية الدراسة.....
85.....	2.4. مجتمع الدراسة.....
86.....	3.4. عينة الدراسة.....
86.....	5. مجالات الدراسة.....
87.....	1.5. المجال المكاني.....

88.....	2.5. المجال الزمني.....
88.....	3.5. المجال البشري.....
89.....	6. طرق جمع البيانات.....
89.....	1.6. المصادر الثانوية.....
89.....	2.6. التجربة الاستطلاعية.....
89.....	3.6. الملاحظة والتجريب.....
90.....	4.6. أداة الدراسة.....
92.....	5.6. الأساليب الإحصائية.....
92.....	خلاصة.....

#### الفصل السادس: عرض النتائج واختبار الفرضيات

94.....	تمهيد.....
95.....	1. عرض وتحليل النتائج.....
104.....	2. عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات.....
109.....	3. مناقشة النتائج في ضوء الدراسات السابقة.....
112.....	خلاصة عامة.....
112.....	اقتراحات وتوصيات.....
115.....	خاتمة.....
117.....	قائمة المراجع.....
125.....	ملخصات الدراسة.....
128.....	الملاحق.....

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري وقيمة"ت" ومعامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار بين الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية	83
2	يمثل مجتمع الدراسة (جميع الفرق المدرسية لبراعم كرة السلة)	85
3	خصائص عينة البحث من حيث السن و الجنس	86
4	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي	95
5	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب السلمي	96
6	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب من القفز	97
7	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التحريبية في اختبار التوازن الحركي	98
8	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التحريبية في اختبار دقة التصويب السلمي	99
9	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التحريبية في اختبار دقة التصويب من القفز	100
10	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعديين المجموعتين الضابطة و التحريبية في اختبار التوازن الحركي	101
11	المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعديين المجموعتين الضابطة و التحريبية في اختبار دقة التصويب السلمي	102
12	يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعديين المجموعتين الضابطة و التحريبية في اختبار دقة التصويب من القفز	103

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
95	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي.	1
96	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب السلمي.	2
97	بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب من القفز	3
98	الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي	4
99	الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي	5
100	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من القفز.	6
101	الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار التوازن الحركي.	7
102	يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار دقة التصويب السلمي.	8
103	الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار دقة التصويب من القفز.	9

## مقدمة:

لقد شهدت حياة الإنسان تطورا ملحوظا في شتى المجالات، وجاء هذا التطور من خلال تطور البحث العلمي المستمر والدراسات المختلفة في شتى المجالات، وفق أسس علمية ومنهجية معتمدة ومعدة لذلك من طرف مختصين، كل هذه الأنشطة موجهة لتربية المتعلم في وسط مدرسي لأغراض مختلفة، ويقوم بها مختصين ومربين في مجال الاختصاص.

كما أنه في العصر الحديث اعتمد الباحثون على الطرق والمناهج التعليمية والتدريبية مستندين إلى جملة من العلوم الحديثة التي تفاعلت مع خصائص المتعلم في جوانبه البيولوجية والكيميائية والفسولوجية ذات العلاقة المباشرة بالصفات البدنية والنفسية والحركية.(حماد،1997، 31).

وتمثل التربية البدنية والرياضية المادة الأساسية التي تتحقق منها أهداف المناهج التربوية لما لها من أبعاد مختلفة، ولاحتوائها على أنشطة رياضية متنوعة التي تسعى إلى تحقيق التوازن الكلي لشخصية التلميذ وشتى الأبعاد ليكون في النهاية فرد صالح في المجتمع.

ويعتبر نشاط كرة السلة من الأنشطة الهامة والمحبة عند المتعلمين، سواء في تعلم مهاراتها أو ممارستها وهي كأى لعبة من الألعاب بمبادئها وأسسها العلمية للممارسة، وخاصة فيما يخص تعلم المهارات الأساسية لها بشكل جيد وسليم، ولذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالتعلم القائم على استخدام الأساليب التربوية الحديثة، والتقنيات الجديدة التي تتماشى مع الخصائص العمرية للمتعلمين وفروقهم الفردية، ويعتبر أستاذ التربية البدنية والرياضية هو الأدرى بالجوانب السلبية والمشاكل التعليمية الناتجة خلال تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة.(زيدان،2008، 18).

ونظرا للأساليب الجديدة المعتمدة في المناهج التعليمية وتركيزها على الجوانب المهارية والحركية للتلميذ، في وقت غاب تعلم المهارات الأساسية لنشاط كرة السلة في المراحل الأولى من تعلم الأطفال والتلاميذ رغم الأهمية الكبيرة للتعلم النفس حركي في هذه المرحلة، وأصبحت مكتسبات التلميذ في المراحل المتقدمة ضعيفة، أصبح من الصعب على المربي إتقان جميع مهارات التعلم للمتعلم.

وتعتبر مهارة التصويب من أهم المهارات الأساسية في نشاط كرة السلة، إذ تعتبر المرحلة الختامية لنهاية كل الجهود التعليمية من جهة ومن جهة أخرى نهاية نتائج المنافسات الجماعية، ولذلك وجب الاهتمام بشتى المراحل التعليمية لهذه المراحل والنظر إلى مختلف المعوقات التي تؤدي إلى إحداث خلل فيها، وهنا يظهر سبب اختيار الموضوع لظهور أخطاء تعليمية كثيرة في تعلم التصويب في كرة السلة من خلال ما لاحظته الباحث خلال مساره المهني في الاختصاص، ولهذا كان الهدف من البحث هو معرفة أثر صفة نفس - حركية على تعلم دقة التصويب في كرة السلة عند الطفل والمراهق، ألا وهي صفة التوازن الحركي.

حيث أشار حسانين (2004) أنه قد أجريت العديد من الدراسات بغرض تصميم نماذج توضيحية لأداء حركات الإنسان بهدف تطويرها للأفضل، حيث كشفت بدقة وعمق على العوامل الفسيولوجية والميكانيكية لمتطلبات المهارات الحركية مما يؤدي إلى استيعاب معظم التفاعلات الوظيفية في جسم الإنسان والمرتبطة بمستوى أدائه المهاري، وقد أشار المختصون إلى أهمية التوازن من الناحية الفسيولوجية تتركز في ترقية التوافق العصبي وتدريب الأجهزة الخاصة به. (حسانين، 2004، 224).

وعلى ضوء هذا جاءت أهمية البحث لما سينتج من خلال هذه الدراسة وما ستضيفه في مجال البحث العلمي، والمعرفة الإنسانية في المجال التربوي الرياضي. وقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين نظري وتطبيقي يتقدمهما فصل تمهيدي والذي احتوى على إشكالية البحث، فرضيات البحث، أهداف وأهمية البحث، أسباب اختيار الموضوع، وكذلك التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة، بالإضافة إلى عرض بعض الدراسات المشابهة والمرتبطة والتعليق عليها.

الجانب النظري وكان بمثابة الإحاطة بالنظريات المتعلقة بالعلاقة المباشرة لموضوع الدراسة واشتمل على أربعة فصول تتمثل في: **الفصل الأول** ويمثل التوازن الحركي وما يتعلق به.

**الفصل الثاني** وكان يتمحور حول تعلم المهارات الحركية.

**الفصل الثالث** وكان يتعلق بالتصويب في نشاط كرة السلة.

**الفصل الرابع** وكان يدور حول خصائص المرحلة العمرية.

أما الجانب التطبيقي كان يشمل فصلين اثنين، الأول يتعلق بالدراسة المنهجية وإجراءات الدراسة والثاني كان عن عرض النتائج واختبار الفرضيات وما توصلت إليه الدراسة من نتائج يمكن الاستفادة منها مستقبلا.

# الفصل الثامن

التعريف بالبحث

## 1. إشكالية البحث:

إن المتتبع لمسار العملية التعليمية من خلال الأنشطة الرياضية الممارسة في حصة الترييبـة 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 أجياديات 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، أي قدرته على قراءة البيئة المحيطة به وتفسير المثيرات القادمة منها واختيار الاستجابة المناسبة أثناء القيام بمختلف المهارات الحركية. (عبد الفتاح، 1995، 212).

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 فالتعلم 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، 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 تكاد تنعدم فيها التربية البدنية وان مورست تمارس عن طريق أساتذة غير أكفاء ولذلك أصبح صعبا على المربي تحقيق الأهداف التربوية خاصة بأعمار (11-12) سنة. 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.

وانطلاقا 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 اطلاعه على البحوث الأكاديمية المنجزة وخبرته المهنية في هذا المجال، على الرغم من أنه لم يجد دراسات وأبحاث متعلقة بتفسيرات حول الجوانب النفس حركية خاصة فيما يتعلق بالتوازن الحركي، الذي ربما يرجع السبب في ضعف دقة التصويب إليه، 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 سعيد سعود فؤاد (2000) من الجزائر بعنوان: " أثر التوازن على تعلم دقة التصويب في كرة القدم (12-15) سنة، والتي استخلص فيها أن برنامجا تدريبيا للتوازن أثر في تعلم دقة التصويب في كرة القدم، كذلك دراسة طالب حسين (2008) بعنوان: "تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي على تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز"، والتي تبين فيها أن للتمرينات الخاصة للتوازن الحركي أثر على تعلم دقة أداء هذه الحركات عند الأطفال بأعمار (5-6) سنوات.

وعلى ضوء ما سبق رغب الباحث تسليط الضوء على إدراج تمارين للتوازن الحركي ومعرفة أثرها على

تعلم دقة التصويب في كرة السلة بأعمار (11-12) سنة، ويطرح التساؤل التالي:

✓ هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب في كرة السلة؟

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

✓ هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة؟

✓ هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب من القفز في كرة السلة؟

✓ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في

كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة؟

## 2 . فرضيات الدراسة:

في ضوء إشكالية البحث يفترض الباحث ما يلي:

• الفرضية العامة:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير لتمارين الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

الفرضيات الجزئية:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب من القفز في كرة السلة و لصالح الاختبار البعدي.
- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية.

3. أهداف الدراسة:

يهدف البحث إلى:

- التعرف على أثر تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة.
- التعرف على أهمية تمارين التوازن الحركي في تعلم دقة التصويب في كرة السلة.
- معرفة أي مرحلة عمرية يكون فيها أثر لتمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة.
- إدراج بعض تمارين التوازن الحركي في الوحدات التعليمية من خلال تعلم الأنشطة الرياضية.
- لفت انتباه المسؤولين بإدراج مادة التربية البدنية في جميع الأطوار التعليمية.

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في كونها محاولة من الطالب الباحث تصميم وحدات تعليمية بإدراج تمارين خاصة بالتوازن الحركي لتعليم دقة التصويب في كرة السلة، التي قد تساهم مستقبلاً في وضع برنامج تعليمي أو

تدريبي مقترح في تطوير التوازن الحركي 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.

### 5. 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 الجامحة 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.

### 6. التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة:

إن للمصطلحات دور هام في تعريف وتحديد ما يجب تناوله والتطرق إليه خلال البحث إذ أنها تحضر للدراسة الخاصة بعنوان ذلك البحث وتجنب الباحث الدوران حول عنوان البحث دون الذهاب إلى لبه فالمصطلحات تعتبر مفتاح البحث كونها ترشد القارئ إلى الموضوع المدروس، وفي هذا البحث سوف يتطرق الباحث إلى المصطلحات الآتية والتي لها كل البعد في الدراسة وهي: التمارين المقترحة ، التوازن الحركي، التعلم الحركي، الدقة، التصويب، المرحلة العمرية (الطفولة المتأخرة ، المراهقة الأولى).

### • التمرينات المقترحة:

يعرفه الباحث اجرائيا بأنها: جزء من منهج الوحدة التعليمية أو التدريبية الغرض منها الوصول لأعلى مستوى ممكن من الأداء الرياضي فمن خلالها نستطيع تطوير الأداء البدني و المهاري للمتعلم.

• مفهوم التوازن الحركي:

هو قدرة اللاعب أو المتعلم على التوازن والسيطرة على جسمه أثناء أداء حركي معين مثل المشي علي عارضة التوازن والمصارعة. (الدليمي، 2008، 80).

ويعرفه الباحث اجرائيا: أن الفرد المتعلم لكي يكون متزنا في وضعية الحركة يجب أن يسيطر علي جميع أجزاء جسمه وتكون محصلة القوى المؤثرة عليه معدومة وذلك أثناء القيام بعملية القفز في الهواء من أجل القيام بعملية التصويب في كرة السلة.

• مفهوم التعلم الحركي:

يعرف التعلم الحركي بأنه نوع من أنواع التعلم الذي يتم من خلاله تغير وتعديل في السلوك وذلك من خلال الأداء الحركي، من أجل التكيف البدني الحركي مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية. (فوزي، 2003، 88).

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.

• مفهوم الدقة و أهميتها:

تعرف الدقة بأنها قدرة الفرد على السيطرة على حركاته الإرادية لتوجيه شيء نحو شيء آخر. (موفق، 2008، 80).

كما عرفها هاشم (2011) بأنها صفة حركية تستخدم لتنفيذ واجب حركي معين، بحيث يكون فيه هدف وتوجيه الحركات الإرادية نحو هدف ما يتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي، فالدقة تتطلب سيطرة كاملة علي العضلات الإرادية لتوجيهها نحو هدف معين، كما يتطلب الأمر أن تكون الإرشادات العصبية الواردة إلي العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه، سواء ما كان منها موجهها للعضلات العاملة أو للعضلات المقابلة لها، حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب وبالذقة اللازمة للإصابة الهدف، فإذا حدث خلل في الإرشادات الواردة فإن ذلك يؤثر علي دقة الحركة. (هاشم، 2011، 13).

يعرفه الباحث اجرائيا: أن الدقة هي قدرة الفرد علي السيطرة على توجيه حركاته الإرادية نحو هدف معين بتنظيم محكم من الجهازين العصبي والعضلي وبتركيز أكثر إحكاما لتوجيه الكرة بفعالية محكمة نحو هدف كرة السلة.

### مفهوم التصويب:

هو محاولة لإحراز النقاط من خلال قذف الكرة في السلة، ويؤدي ذلك وفق أداء مهاري مميز.  
(رعد، 2010، 32).

يعرفه الباحث اجرائياً: أن التصويب هو قدرة اللاعب على توجيه كرة السلة وإدخالها في السلة بطريقة سليمة.  
الطفولة المتأخرة:

هي المرحلة التي تمتد ما قبل البلوغ حتى نهاية العام الثاني عشر، وهي مرحلة مكتملة لمرحلة الطفولة  
الوسطى. (عيسوي، 1995، 69).

يعرفه الباحث اجرائياً: أن الطفولة المتأخرة تبدأ من مرحلة الطفولة الوسطى والمراهقة الأولى وتقع في نهاية  
الطور الثاني وبداية الطور المتوسط.

### المراهقة الأولى:

وهي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنها ليست الوصول إلى كامل هذه  
الصفات. (عجاج، 2008، 69).  
ويعرفه الباحث اجرائياً: أن مرحلة المراهقة تعني الاقتراب والدنو من مراحل النضج بمختلف أصنافه.

### 7. الدراسات المشابهة و المرتبطة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة من أهم الدعائم المساعدة للباحث وبها يستطيع تكوين خلفيته النظرية  
وفق قواعد وأسس علمية سليمة، سواء من حيث تكوين قاعدة وأساس الدراسة أو من حيث الجوانب المعرفية  
التي تعتبر نهاية للدراسات السابقة وبداية للبحوث الجديدة في مجال البحث العلمي.  
ونظراً لعدم عثور الطالب الباحث على دراسات سابقة في مجال موضوع الدراسة والمتمثل في أثر  
تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة، وفي حدود إمكاناته سلط الضوء على بعض  
الدراسات التي لها صلة مشابهة ومباشرة بموضوع البحث ومن بينها ما يلي:

### 7. 1. الدراسات العربية.

✓ دراسة سعد سعود فؤاد من الجزائر 2002 م.

دراسة بعنوان: أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة فريقي مدرسي.

كانت هذه الدراسة تهدف الى كل من:

- محاولة تجسيد المستوى التقني للاعب الفتي المتمدرس (دقة التصويب).
- إبراز أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند التلميذ المتمدرس.
- إدماج وحدات تدريبية للاتزان قصد تسهيل تعلم دقة التصويب.

وقد اعتمد الباحث في دراسته على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من عشرين

لاعب من فريقين مدرسيين يمثلان مجتمع البحث.

وكانت من أهم النتائج المتوصل اليها :

● وجود فروق دالة إحصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

● للبرنامج التدريبي المقترح المبني على وحدات تدريبية للاتزان الحركي أثر في تعلم دقة التصويب في كرة القدم.

وكانت من أهم التوصيات التي اقترحها :

- ✓ توفير الوسائل البيداغوجية اللازمة لغرض تحسين وتطوير القدرات البدنية والمهارية.
- ✓ ضرورة المشاركة الفعالة في المنافسات المدرسية.
- ✓ اقتراح منافسات رياضية محلية.
- ✓ إدراج تمارين وبرامج لتحسين القدرة على الاتزان في المناهج المدرسية.
- ✓ التركيز على الفئات الدنيا للطورين الأول و الثاني للعمل حول الخصائص نفس حركية وتحسينها في سن الطفولة 6-11 سنة
- ✓ القيام بدراسات مشاهمة في شتى المهارات الحركية و الانشطة الرياضية.

✓ دراسة صريح عبد الكريم من العراق 2000 م

دراسة بعنوان: علاقة الاتزان الحركي و الانفعالي ببعض الصفات البدنية و مستوى ركض الموانع.

هدفت الدراسة إلى :

- التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي و الانفعالي و بين مستوى أداء بعض مهارات ركض الموانع
  - التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي و الانفعالي و بين 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 و السرعة.
- توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة.
- توجد علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي.

وأوصى الباحث بما يلي:

- الاهتمام بالبرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بالاتزان الحركي مما يؤدي الى ارتفاع مستوى الأداء بركض الموانع.
- ضرورة الاهتمام بالبرامج التدريبية سواء بالنسبة للاتزان الحركي والانفعالي في مجال التدريب والتدريس.
- الاهتمام بالاختبارات النفسية في اختبار القبول لما لها من أهمية في مستوى تحصيل الطالب في مجال البحث العلمي.
- إجراء بحوث ودراسات مشابهة في ميدان الاختصاص.(صريح،2001،77).

✓ دراسة طالب حسين و آخرون من العراق 2009 م

دراسة بعنوان: تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي أداء بعض الحركات الأرضية في الجمناستيك للمبتدئين.

كان من أهم أهدافها معرفة مدى تأثير ضعف التوازن الحركي العام على تعلم بعض الحركات الأرضية في الجمناسستيك للمبتدئين في رياضة الجمناسستيك.

حيث استخدم الباحث المنهج التحريبي بتصميم المجموعة الواحدة بقياس الاختبارين القبلي و البعدي لعينة عمدية تتكون من 10 لاعبين بأعمار 7-9 سنوات.

#### واستطاع التوصل إلى النتائج المبينة أدناه :

- 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.

#### وأوصى الباحث بكل من :

- الكشف المبكر عما يعانیه الأطفال من ضعف التوازن العام.
- استخدام أفضل الطرق والأساليب التعليمية والتدريبية الجيدة التي يكون لها اثر كبير في تعلم المبتدئين ووفق أسلوب علمي سليم.
- إعداد تمارين ذات تأثير مباشر على زيادة فعالية التوازن العام.(طالب، 2011، 269).

#### ✓ دراسة كامل حمزة وآخرون 2005 م.

دراسة 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 التحريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين باستخدام الاختبارات القبلي و البعدي على عينة تتكون من 40 لاعبا مشاركا في المركز المتخصص لكرة السلة بالطريقة العمدية وبأعمار 12-14 سنة.

#### وكانت من أهم النتائج :

- إن التدرج في حلقة السلة مهم جدا 160 سم ،وهو ارتفاع الأعمار دون 12 سنة و 3,5 سم فوق سن 12 سنة.

- أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا أفضل من المجموعة الضابطة في تحسين دقة التهديد السلمي.  
وأوصى الباحث باعتماد الارتفاعات والمنهج المعد من قبل اتحاد كرة السلة الاهتمام بالتدرج في ارتفاعات حلقة السلة بالتدريب للفتة العمرية. (كامل، 2005، 54).

### ✓ دراسة وليد خنفر من فلسطين 2009 م.

دراسة بعنوان: اثر استخدام التغذية الراجعة الفورية و المؤجلة 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.  
✓ إجراء مقارنات في تعلم دقة التصويب السلمي على القياس البعدي بين أفراد المجموعات قيد الدراسة.  
وإستخدام الباحث المنهج التجريبي بالقياس القبلي والبعدي على عينة تتكون من 38 طالب من جامعة النجاح الوطنية تم اختيارهم بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى أربع مجموعات:  
المجموعة الأولى وعددهم 10 طلاب وإستخدم معهم الباحث الأسلوب التقليدي.  
المجموعة الثانية وعددهم 9 طلاب وقد استخدم الباحث معهم أسلوب التغذية الراجعة الفورية اللفظية.

المجموعة الثالثة وعددهم 10 طلاب وإستخدم معهم الباحث أسلوب التغذية الراجعة المؤجلة المرئية.  
المجموعة الرابعة وعددهم 9 طلاب وإستخدم 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.

وأوصى الباحث بمايلي :

- ضرورة توفير الوسائل التعليمية المختلفة في كليات التربية الرياضية من أجهزة كمبيوتر وفيديو وكاميرات تصوير لاستخدامها في عملية التعلم والتعليم.

- التركيز على استخدام وسيلة التغذية الراجعة بما يتناسب والمهارة المقصودة في عملية التعليم لتصحيح الأخطاء.

- ضرورة اهتمام القائمين على العملية التعليمية بالوسائل التعليمية في إيصال المعلومة للمتعلم بأبسط الطرق

- ضرورة إجراء دراسات مشاهدة على المهارات في الألعاب الأخرى. (خنفر، 2010، 60).

### ✓ دراسة أحمد حمدان من فلسطين 2009 م

دراسة بعنوان: استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى.

كان من أهداف دراسة الباحث ما يلي:

✓ تحديد المواقف الشائعة للتصويب بالوثب في مباريات كرة السلة.

✓ 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.

✓ تحديد نسبة التحسن لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى تبعاً لمركز لعبهم.

وإستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة بالقياسين القبلي و البعدي على عينة تتكون من 18 طالب من كلية التربية الرياضية تم اختيارهم بالطريقة العمدية بأعمار (18 - 22) سنة.

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها الباحث هي:

• وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين في الاختبارات المهارية لمهارة

التصويب بالوثب في القياسين القبلي و البعدي ولصالح القياس البعدي.

• وجود تحسن نسبي في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق المنهج

التجريبي المصمم من المواقف التنافسية.

وأوصى الباحث بكل من:

• استخدام التدريبات المستوحاة من التدريبات البدنية والمهارية والخططية والبرنامج التدريبي النابع من

المواقف التنافسية المشاهدة لتطوير نسبة التصويب في كرة السلة.

• إجراء البحوث التي تناولت هذه التدريبات المستوحاة من المواقف التنافسية في المهارات الأخرى.

- إجراء دراسات مشاهدة على عينات مختلفة من حيث متغير السن و الجنس.
- إجراء التدريبات المستوحاة من التدريبات البدنية والمهارية والخططية في جميع الألعاب الجماعية الأخرى.
- على مدربي كرة السلة بالأندية الرياضية استخدام التدريبات المستوحاة من المواقف المشاهدة عند التدريب على رفع مستوى التصويب بالوثب في المهارات الأساسية الأخرى.
- إجراء البحوث التي تتناول هذه التدريبات المشاهدة لجميع المهارات الأساسية الأخرى كالمخاطرة والتصويب. (حمدان، 2009، 304).

### ✓ دراسة ضياء تامر 2010 م

دراسة 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.
  - التعرف 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 عمديا وتم تقسيمهم إلى مجموعتين متساويتين شاهدة وتجريرية.
- وكانت من أهم النتائج المتوصل إليها:

- ✓ إن 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.
- ✓ إن 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.

وفي ضوء نتائج الباحث أوصى بكل من:

- التأكيد على استخدام التمرينات في الوحدات التدريبية مبنية على الأسس العلمية.
- ضرورة استخدام التمارين المعدة في المنهج التدريبي المقترح في الدراسة لغرض تنمية القوة المميزة بالسرعة للذراعين و الرجلين للاعبي كرة السلة.
- إجراء بحوث ودراسات مشاهمة على فئات عمرية أخرى ولصفات بدنية أخرى ولكي الحسنين في لعبة كرة السلة. (تامر، 2010، 77).

### ✓ دراسة حسناء صبري 2011 م

دراسة 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.
- وأوصى بإجراء بحوث ودراسات على الرياضات الفردية والجماعية وابتكار أفضل الأساليب العلمية الحديثة لمساندة التدريب الحديث. (صبري، 2011، 252).

### 2.7. الدراسات الأجنبية:

✓ دراسة Teresa 2005 م بعنوان: مستوى التوافق الحركي لدى الناشئات صانعات الألعاب في كرة السلة.

وكانت تهدف إلى معرفة مدى مساهمة خصائص التوافق الحركي في إنجاز اللاعبات صانعات اللعب مع باقي اللاعبات الأخريات في الفريق.

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تتكون من 40 ناشئة بأعمار 14-15 سنة. وتوصل الباحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين صانعات الألعاب مقارنة باللاعبات الأخريات.

وأوصى باستخدام برامج لتطوير خصائص التوافق الحركي على جميع اللاعبين والتركيز على التعلم منذ المراحل الأولى من تعلم الحركي وكذلك إجراء دراسات على الجنس الذكري. (صبري، 2011، 260).

✓ دراسة 2003 zwierko م بعنوان: مستوى القدرات الحركية والبدنية في اختيار لاعبي كرة القدم 13 سنة.

كانت من أهداف الدراسة ما يلي:

التعرف على مقارنة بعض الصفات الحركية (توازن، رشاقة) في اختيار اللاعبين والتعرف على مقارنة بعض الصفات البدنية سرعة والمرونة في اختيار اللاعبين.

وقد اعتمد الباحث على المنهج المقارن على عينة تتكون من 18 لاعب من فريق أبطال الناشئين لبولندا ومجموعة أخرى لا تمارس أي نوع من الرياضة.

وتوصل إلى وجود فرق كبير بين نتائج الاختيار بين اللاعبين والغير ممارسين في الاختيار حسب الصفات الحركية.

وتوصل إلى وجود فرق كبير بين نتائج الاختيار بين اللاعبين الممارسين والغير ممارسين في الاختيار حسب الصفات البدنية.

وأوصى بتعميم الرياضة واشتراطها في عملية الانتقاء.

التركيز على الانتقاء حسب الصفات البدنية والحركية. (www.goole.livres.com).

#### 8. التعليق على الدراسات المشابهة والمرتبطة.

تلقي الدراسات المشابهة والمرتبطة بموضوع الدراسة الحالية الضوء على كثير من الجوانب التي تفيد الدراسة الحالية، وتبرز نواحي القوة والضعف في الدراسات الأخرى مما ينير طريق الباحث فيما يتعلق بتحديد متغيرات بحثه واختيار العينة المناسبة والمنهج المستخدم.

فقد تطرقت بعض الدراسات إلى دراسة أثر أو علاقة التوازن الحركي ببعض الأنشطة الحركية الممارسة، ولم تتطرق إلى جوانب تتعلق بالمهارات الأساسية في كرة السلة، وبعض الدراسات تطرقت إلى كيفية تنمية مهارة التصويب في كرة السلة والاحاطة بمجموعة من التقنيات والوسائل ولم تتطرق إلى صفة التوازن الحركي.

❖ وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات كما يلي:

- اختيار المنهج الملائم للدراسة وتحديد إجراءاته بدقة، حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة الدراسة.
- التعرف على أفضل الإجراءات المستخدمة والتي يمكن أن تحقق أهداف الدراسة.
- توجيه الدراسة إلى كيفية اختيار التمارين والتي من شأنها تحسين الأداء المهاري.
- تصميم محتوى الوحدات التعليمية المناسبة للدراسة.
- توجيه اهتمام الباحث لأهم الاختبارات المناسبة لموضوع الدراسة.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج البيانية للبحث.
- الاستفادة من نتائج هذه الدراسات في تفسير ومناقشة النتائج للدراسة الحالية.

# الجانب النظري

## الفصل الأول

التوازن الحركي

## تمهيد.

تشمل عملية تربية الطفل كل جوانب نموه، وخاصة قدراته النفس حركية، إذ تعبر هذه القدرات عن الترابط والعلاقات بين مختلف الوظائف الإدراكية والحركية والتعامل والتنسيق بين حركات الرجلين والعينين، والتعرف على الأشكال الخارجية ومعرفة أجزاء الجسم وقدراته وسرعة الاستجابة للمثيرات الخارجية، وكذلك العديد من الأنشطة الحركية الجانبية والاتجاهية والسلوكية، والتوازن والتوافق الحركي كلها تساعد في تكوين حركات الجسم وفي صورتها المثلى.

ويعتبر التوازن واحد من أهم الوظائف المعقدة في الجسم والخاصة بالجهاز العصبي المركزي والمحيطي في استجابته وذلك للحفاظ على ثبات الجسم، حيث أن ردود الأفعال داخل الجسم تؤثر وتتأثر ببعضها البعض ويشارك في ذلك الكثير من الأجهزة الحسية والحركية، ويتفق العلماء على اختيار الاحتفاظ بتوازن الجسم في مجال الجاذبية الأرضية يتحقق نتيجة التوافق بين نشاطات مجموعة مركبة من الأجهزة الحيوية وأنظمتها داخل الجسم والتي تعطي ميكانيكية عمل موحدة وتشمل على الناحية الوظيفية الحركية للجهاز الحسي، ولا يفصل عنها كلا من الجهازين البصري والسمعي وكذلك الجهاز الحسي، فالتوازن هو القدرة على الاحتفاظ بوضع معين للجسم أثناء الثبات أو الحركة.(وجدي، السيد،2002،134).

وهذا ما أكده مروان(2000) أن هناك وجود حاسة داخلية هامة تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي الحركة المتعلمة.(مروان،2002،134).

ونظرا للاختلاف في تصنيفات التوازن الحركي ضمن الصفات البدنية، أو الصفات النفس حركية حاول الباحث تسليط الضوء على جانبين رئيسيين من هذه التقسيمات وترجيح صفة التوازن كصفة نفس حركية لارتباطها الوثيق بالجهاز العصبي المركزي.

### 1.الصفات النفس حركية:

يعد تصنيف هارو Harrow من أحدث التصنيفات المهمة بالجمال 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،12).

### 1.1. الحركات المنعكسة:

وهي حركات غير إرادية في طبيعتها، وهي توظف عند الميلاد ومرحلة نموه وخلال مرحلة النضج.

### 2.1. 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، 41).

### 1.2.1. 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.

### 2.2.1. 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.

### 3.2.1. 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.

#### 4.2.1. القدرات الإدراكية الحركية.

عرفها عفاف عثمان(2010):"هي القدرات التي تكون فيها نوعية العمليات الإدراكية تعتمد على نوعية التطور الحركي للطفل، كما يجب أن ينمي الشعور بالذات و البيئة 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 و الوعي 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،18).

• التوازن.

ويعني كل العمليات العقلية التي تتحكم في الاحتفاظ والسيطرة على مركز ثقل الجسم مقابل الجاذبية الأرضية. (شاكر، 2005، 160).

**5.2.1. القدرات الحركية:**

تعتبر من الصفات التي يكسبها المتعلم من محيطه الخارجي أو موجودة وتتطور حسب قابليته الجسمية والحسية الإدراكية من خلال التدريب والممارسة، باعتبارهما 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، 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، 73).

ويمكن 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.

(الهيبي، 2011، 200).

- **التنسيق الحركي.**

هو التوافق في أداء المهارات الأساسية كالمشي والجري سواء كان مرتبطا بالأطراف أو الجسم كله.

(شلس، أكرم، 2000، 57).

- **التوازن.**

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

## 2. ماهية التوازن.

يعني التوازن أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية، كما يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد، سواء كانت باستخدام البصر أو من دونه عصيباً وذهنياً وعضلياً.

وتعتبر سلامة الجهاز العصبي أحد العوامل الهامة المحققة للتوازن، كما أن للتأزر بين الجهازين العضلي والعصبي دور كبير في المحافظة على اتزان الجسم، فالحركة التي يقوم بها الإنسان من مشي وجري ووثب أو الحركة الرياضية التي تتم فوق حيز ضيق كالمشي على عارضة التوازن أو الوقوف على مشط أحد القدمين كل هذه الحركات تتوقف على مدى سيطرة الفرد على أجهزته العضلية بما يحقق المحافظة على وضع الجسم دون أن يفقد اتزانه. (حسانين، 2004، 332).

وهناك العديد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد بدرجة كبيرة على صفة التوازن مثل رياضة الجمباز والغطس والتمرينات الفنية وكذلك الرياضات التي يفرض فيها الاحتكاك الجسماني مثل كرة السلة وكرة اليد. (علاوي، رضوان، 2008، 301).

ولقد دلت الدراسات التي قام بها سميث Smith وهوفمان Goffman خطأ الفكرة السائدة التي تقول أن الإناث أكثر قدرة على التوازن من الذكور، وأن مراكز ثقلهن منخفضة عن الذكور، فقد دلت هذه الدراسات على أن مراكز ثقل الذكور في الوضع المعتدل منخفضة عن مثيلاتها عند الإناث كما تأكدت هذه النتيجة في التوازن المقلوب كالوقوف على اليدين أو الوقوف على الرأس، هذا علاوة على كون الذكور يتميزون عن الإناث بالقوة العضلية وهذا عامل مؤثر في القدرة على الاتزان، و يؤكد ما سبق ظهور فروق واضحة في مستويات التوازن بين الذكور والإناث ولصالح الذكور في ممارسة الأنشطة التي ترتفع فيها أهمية مكون التوازن.

كما أن هناك اعتقاد خاطئ بأن التوازن موروث، حيث دلت العديد من الدراسات خطأ هذا الاعتقاد، منها الدراسات التي قام بها كل من: لافوز Lafuze وسميث Smith وجيندين GUNDEN

حيث ثبت أن التدريب لتنمية التوازن يؤدي إلى تطور هذا المكون بصورة ملموسة، أي أنه بالرغم من تأثير الخصائص الموروثة بالتوازن يؤدي إلى تطور المكون المهام، والأكثر من هذا أن سبنشد Espenchade وجد أن التوازن يتحسن بزيادة العمر الزمني. (حسانين، 2004، 334).

## 1.2. تعريف التوازن:

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، 429).

وهناك العديد من التعاريف حول التوازن نذكر منها:

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

و يعرفه الدليمي (2008): " القدرة على الاحتفاظ بثبات الجسم عند أداء مختلف المهارات والأوضاع الحركية الثابتة ". (الدليمي، 2008، 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، 365).

وحسب الباحث ومن خلال التعاريف السابقة يظهر 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 Regularbalance**: 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 Combinat ion Balance**: 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 الكعيبين أو ثني ومد ركبة رجل الارتكاز وهذا النوع ذو صلة يفقد اللاعب اتصاله بالأرض.(البحار،طنطاوي، 2004،130).

كما قسم التوازن المركب إلى قسمين:

❖ **التوازن الثابت**: وهو التوازن الذي يحدث أثناء الثبات ويعرفه "جونسون و نيلسون" 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،429).

• **التوازن الحركي**: وهو التوازن المصاحب لحركة الجسم ويعرفه "جونسون و نيلسون" بكونه القدرة على الاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة. (حسانين،1995،430).

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،136).

## 2.2. مناطق التوازن في الجسم.

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

• **القدمان**: وهما يمثلان قاعدة اتزان الجسم، وحدث 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 و الأوتار 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 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،ميرة،1995،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 وعليه يفقد اللاعب أجزاء من النقاط المحددة للمهارة.(هناء،1998،44).

## 2.3. 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.(صبحي، 2004، 338).

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

- **السطح الأفقي horizontal:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين علوي وسفلي وهو الذي يحدد نسبة ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض.
- **السطح الجانبي Sagittal:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين يمين ويسار.
- **السطح الخلفي Frontal:** وهو الذي يقسم الجسم إلى نصفين أمامي وخلفي.  
(bourouina.2008.12).

❖ **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 يركز 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:

### 1. نسبة ارتفاع مركز الثقل فوق قاعدة الارتكاز:

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

- الشخص القصير أكثر اتزانا من الشخص الطويل.
- السيدات أكثر اتزانا من الرجال لانخفاض مركز ثقلهن.(حسانين، 2004، 336).

### 2. مساحة قاعدة الارتكاز:

كلما كانت مساحة قاعدة الارتكاز كبيرة كان الاتزان كبيرا.

### 3. العلاقة بين خط الجاذبية و قاعدة الارتكاز.

كلما كان خط الجاذبية قريبا 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.

4. ثقل الجسم: كلما كان وزن الجسم أكبر كان الاتزان أفضل.

5. الانقسام إلى أجزاء: الجسم المركب من أجزاء كلما وقعت مراكز ثقل هذه الأجزاء عموديا فوق بعض كان الجسم أثبتت وتصيح قدراته على الاتزان أفضل.

6. الاحتكاك بسطح الأرض: الاتزان على سطح الأرض الخشنة أحسن منه على السطح الأملس كما في التزحلق على الجليد.

7. العوامل النفسية: وهي تؤثر بصفة مباشرة على الفرد، فالخوف مثلا من الارتفاعات يفقد الفرد السيطرة على اتزانه.

8. العوامل الفسيولوجية: التوازن من العناصر التي تتطلب سلامة الجهاز العصبي للفرد وأيضا الجهاز العضلي، لذلك ودون أي خلل في أجهزة الجسم يؤدي بصورة مباشرة في قدرة الشخص على الاتزان.(حسانين،2004،337).

### 2. 4. 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 يمتلئه 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، 435).

## 2. 5. 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 لاحتلال 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 توازن، لذا فالرياضي يجبر 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 الأخر يجب أن يضمن توازنه وهذا ما يؤدي إلى افتراض الحركة القادمة.

**الطور الثالث (الموازنة المسبقة أو المبادرة):** يقول **HABER LIBOLL** كل التركيبات الحركية المدججة 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 بتدريك 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، 09).

## 2.6. العوامل التي تؤثر في التوازن:

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

العوامل الفسيولوجية. وتمثل في:

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

العوامل الميكانيكية. وتمثل 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. وتمثل في:

- القدرة على العزل وتركيز الانتباه.
- الإدراك المكاني والزمني للحركة.
- التعب النفسي.
- الدوافع.(حسانين،1995،437،442).

## 2.6. مشكلات اختبار 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 واضحا 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 منطقيا 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.
- نظرا لأن العديد من اختبارات التوازن تتطلب اتخاذ بعض الأوضاع المعينة، أو أداء حركات تظهر فيها صفة التوازن بصورة واضحة فقد يبدو ضروريا 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 طلبية طالبات الجامعات وتلاميذ وتلميذات المرحلة الثانوية، وفي ضوء ذلك تبدو الحاجة إلى ضرورة وجود معايير للمراحل السنوية 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 متوافرة وخاصة بالنسبة للمدارس الابتدائية والإعدادية. (علاوي، رضوان، 2008، 331).

## 2.7. التوازن و الحاسة الحركية:

لقد توصل العالم " pawlow " إلى إثبات وجود حاسة داخلية هامة، وهي التي تقوم بتحليل الأفعال الحركية إلى أجزاء والتي عن طريقها يتم الشكل النهائي للحركة المتعلمة، وقد أطلقوا على هذه الحاسة الجديدة "حاسة 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، 96).

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، 48).

## 2.8. 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 تحت الغدد الصماء بالقيام بإفراز الهرمون المناسب. (وادي، الحتاي، 2011، 61).

ويرى جابر وعمران (2000) أنه نظرا لطبيعة متطلبات صفة التوازن والتي يفقد فيها اللاعب صلته بالأرض فان 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، 103).

وكي تحدث أي وظيفة حركية لا بد 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 و تعتمد على البرامج المخزونة للحركات المتنقلة.
- المخيخ : تخطيط شامل توقيت ووظيفة تنبؤية لإخراج حركات مهارية وتوافقية سريعة. (سعد الله، الزهاوي، 2011، 12).

### خلاصة.

يتضح من خلال هذه الجولة فيما يتعلق بصفة التوازن الحركي، وبعد محاولة الإلمام ببعض جوانبه المفاهيمية، والفسولوجية، أنه مهم جدا في أداء مختلف الأنشطة الحياتية والرياضية، وخاصة في المراحل التعليمية الأولى لحياة الإنسان، وعلى هذا يمكن الاستفادة منه في تعلم المهارات الحركية، وذلك في حالة ما لم تكن هناك مشاكل ضعف التوازن الحركي.

# الفصل الثاني

تعلم المهارات الحركية

## تمهيد.

إن عملية التعلم الهادف هي الركن الأساسي في التطور الحضاري للإنسان، وما هي إلا تغير ثابت نسبيا في سلوك الفرد، وخاصة الأفراد المتعلمين، ولذلك وجب على القائمين في مجال التربية البدنية والرياضية استعمال كل الطرق الحديثة في العملية التعليمية باعتبارها عملية فعالة في الوصول إلى تعلم أفضل خاصة في المهارات الأساسية المراد تعلمها.

وباعتبار الأنشطة الحركية الممارسة والتي تعتمد في مضمونها على الاستجابة الحركية التي تقصدها وذلك عن طريق الحركة الهادفة التي تؤدي إلى تعلم المهارات المنشودة في الأنشطة الرياضية وخاصة مهاراتها الأساسية.

كما تعتبر الحركة جانبا من التعلم والمهارة نتيجة للعملية التعليمية، فهي تكتسب عن طريق المفاهيم المعرفية وحل المشكلات والغموض في طريق أدائها، ولهذا يجب تسليط الضوء على جانبين مهمين فيما يخص التعليم والتعلم الحركي وكذلك المهارة بمفهومها المهاري وكيفية تحقيقها.

## 1. التعلم والتعلم الحركي.

### 1.1 مفهوم التعلم.

لقد وضع العلماء والمختصين جل اهتمامهم وتركيزهم على موضوع التعلم وأعطوا له بحسب وجهة نظر كل واحد منهم تعريفا، ولا يمكن للباحث الاعتماد على تعريف محدد لوصف تلك الظاهرة بصورة دقيقة وشاملة، وهذه التعريفات ربما تكون مختلفة في التعبير ولكنها تعطي أفكار متشابهة في المعنى، ومن بين هذه التعاريف:

\* " التعلم هو تغير في سلوك تعامل الفرد مع موقف معين باعتبار خبراته المتكررة السابقة في هذا الموقف "

\* " التعلم هو التغير في الاتجاه والسلوك "

\* " التعلم هو تغير نسبي في سلوك الفرد أو قدرته على السلوك الجديد الناتج من

الخبرة". (شلس، مازن، 2006، 9).

كما عرفه موفق أسعد بأنه: " حالة داخلية لا يمكن ملاحظتها مباشرة بل يمكن الاستدلال عليها من خلال سلوك الفرد. (موفق، 2008، 18).

ومن خلال هذه التعريفات يرى الباحث أن التعلم في نشاط كرة السلة هو مجموعة من العمليات الداخلية التي لا نلاحظها ونستطيع تفسيرها بذلك السلوك الذي يكون عن طريق الحركة كالتصويب.

## 1. 2. أنواع التعلم:

يصنف التعلم الإنساني إلى الأنواع التالية من التعلم وهي:

1. 2. 1. التعلم المعرفي: وفيه يتم تعلم المعلومات والمعارف والمعاني وطريقة التفكير وفي هذا النوع من

التعلم يشترك التنظيم العقلي للفرد بالدرجة الأولى، وينظمه التنظيم الانفعالي بالدرجة الثانية.

1. 2. 2. التعلم الانفعالي: وفيه يتعلم الفرد العواطف والميول والاتجاهات والرغبات النفسية، ويعتمد هذا

النوع من التعلم على التنظيم الانفعالي بالدرجة الأولى والتنظيم العقلي بالدرجة الثانية.

1. 2. 3. التعلم الاجتماعي: وهو ذلك النوع من التعلم الذي يتم من خلاله تغيير وتعديل السلوك

والمهارات الاجتماعية التي تساعد على التكيف مع المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد، وهذا التعلم يعتمد

على التنظيم المتكامل للفرد ( معرفي، انفعالي، بدني ) ، وذلك بمستوى الأهمية لكل بعد من هذه

الأبعاد الثلاثة حسب ترتيب ذكرها.

1. 2. 4. التعلم الحركي: وهو نوع من أنواع التعلم الذي يتم من خلاله تغيير وتعديل الأداء الحركي

للفرد من أجل التكيف البدني والحركي مع متغيرات البيئة المادية والاجتماعية، ويعتمد هذا النوع على

تكامل وتفاعل تنظيم الفرد بأبعاده الثلاثة ( بدني، معرفي، انفعالي ). ( فوزي، 2003، 8).

## 1. 3. مبادئ التعلم.

يرى هربر تسبنسر Spenser أنه يجب مراعاة المبادئ التالية خلال عملية التعلم :

\*السير من البسيط إلى المركب.

\*السير من الغامض إلى المحدد.

\*السير من المحسوس إلى المعنوي.

\*السير من العملي إلى المعنوي.

\*السير من العملي إلى النظري ومن مستوى الخبرة العلمية إلى التفكير العقلي.

كما يرى جون هنري Henri مراعاة المبادئ التالية:

\*البدء من المدركات الحسية.

\*الانتقال من البسيط إلى المركب.

\*الانتقال من المحسوس إلى المعقول.

\*الانتقال من العام إلى الخاص.

\*الانتقال من الجمل إلى المفصل.

\*الانتقال من المعلوم إلى المجهول. (مروان، 2002، 81)

#### 1. 4. علاقة البيئة والوراثة بالتعلم.

في دراسة الكائن الحي يفرق العلماء والدارسون بين مفهوم النمو والتطور والتعلم، ويشار إلى النمو أنه زيادة في الحجم كالنمو البدني الذي يصاحبه تغيير يطرأ على أعضاء الجسم، بينما ينظر إلى التطور أنه عملية متعددة الوجوه القصد منها هو إحداث تغيير في الأجهزة الداخلية للإنسان بحيث يترتب على هذا التغيير تجديد للنظم التي يسير عليها عبر الزمن، ومن ثم تغيير السلوك البشري نتيجة لذلك.

كذلك يفرق البعض بين التعلم والتطور على أساس أن التعلم هو عملية لإحداث تغيير في سلوك الفرد خلال مدة التطور، وهي الفترة التي يستغرقها زمن التعلم بينما يتم التطور خلال فترة طويلة تحسب بالشهور والسنين، ويمكن القول بصورة عامة بأن التطور هو ناتج مشترك لعاملين مهمين. ( التعلم والنمو الجسمي ). ( مروان، 2002، 104 ).

#### 1. 4. 1. تأثير الوراثة على التعلم.

من الطبيعي أن نجد بين أنصار هذا الرأي فرقا اختلفت حول نظرية خضوع الإنسان في تعلمه للدوافع الداخلية والمؤثرات الوراثية النابعة عن الآباء.

#### 1. 4. 2. تأثير البيئة على التعلم:

لقد نادى أنصار البيئة بأهمية العوامل البيئية في التأثير على قدرات الانسان العقلية وعلى ما يتعلمه وما له من نتائج على مظاهر السلوك الانساني ويرون أن الأفراد يولدون بوجود عوامل مستقيمة تتحكم في قدراتهم واستعداداتهم، وبالتالي فالفرد يولد صفحة بيضاء، وهو مجبر على اتباع طرق معينة في سلوكه، إن السلوك وما يطرأ عليه من تغيير وتطور واستمرار، إنما يعتمد كلياً على قوانين البيئة الخارجية وما تقدمه من فرص عملية تؤثر في تعلمه. ( مروان، 2002، 105).

#### 1. 5. نظريات التعلم.

إن علم النفس التربوي غني بنظرياته المتعددة في مجال التعلم، وقد يعارض بعض هذه النظريات بعضها الآخر، الأمر الذي يدعو معلم التربية الرياضية التعرف في دراسة النظريات الثلاثة التالية حيث أن لها أهمية كبيرة في مجال تعليم المهارات الرياضية والتي نعرضها فيما يلي:

\* نظرية المحاولة والخطأ ل: ( ثورنديك )

\* نظرية الاقتران الشرطي ل: ( بافلوف )

\* نظرية الطريقة الكلية.

#### 1. 5. 1. نظرية المحاولة والخطأ وتعلم المهارة الرياضية.

تعتبر تمثيلاً لظاهرة ملموسة لدى كل من المعلم والمتعلم في مجال درس التربية الرياضية والتي تستخدم من قبل التلميذ عند بداية تعلم المهارات الرياضية المختلفة، فعندما يشرح المعلم المهارة ويعرضها بطرق مختلفة ويخطئ ويحاول مرات حتى يتمكن في النهاية من السيطرة على الحركة وإن كان في الأداء كثير من الأخطاء والتي تسمى مرحلة التوافق الخام، وعلى ذلك فتكرار المحاولة بشكل صحيح يكسب المتعلم التعود الصحيح على الحركة أيضاً، وبذلك تتم عملية التعلم، فالحركات الأولى وفي شكلها الخام تحتاج إلى مجهود مضاعف من

المتعلم وبالتالي لا تظهر الحركة بصورة جيدة، حيث ينقص المتعلم اكتسابه للتوافق العضلي العصبي الخاص يمثل هذه الحركات والذي يعبر عنه بوجود الممر العصبي الخاص بالحركة، وظهور الحركة بشكل أفضل. (الحاسنة،2006،41).

### 1. 5. 2. نظرية الاقتران الشرطي وتعلم المهارات الرياضية.

قد تتناقض هذه النظرية والتي تسمى بنظرية المنعكس أو الاقتران الشرطي بالنظرية السابقة، حيث إن هذه النظرية تأزر التعلم بكونه نتيجة اقتران شرطي وليس نتيجة ليكون ممر في الجهاز العصبي للمتعم وبذلك فالمتعلم يتصرف بأدائه للحركة بطرق خاصة بسبب أنماط معينة من المؤثرات، فإذا ما وقع الفرد تحت مؤثر معين فإن رد الفعل الذي يرتبط بهذا المؤثر يكون هو التصرف الذي يقوم به الفرد، وهكذا تكون ردود أفعال متعددة للمؤثرات والمواقف التي تنشأ عن طريق الخبرة أو عن طريق الاقتران الشرطي.

وقد فسر ثور نديك قانون الأثر والاستعداد حول اختيار الاستجابات أو حذفها بما أسماه قانون الأثر وبحسب هذا المبدأ يتعلم الفرد الاستجابة، فالتعريف بالمعلومة الأولية من قبل المتعلم أو المدرب في ضوء سير التعلم يتطلب ظروف ومتطلبات مناسبة، إذ تفسر القدرة على الأداء في هذه المرحلة غير متكاملة في فترة ما قبل الاستعداد في كثير من الأمور لأن الواجب الحركي المراد عمله تم بأداء حركي يحوي نقائص كثيرة وتشابها في الأخطاء. (الحاسنة،2006،42).

### 1. 5. 3. النظرية الكلية وتعلم المهارات الرياضية.

تعتمد على افتراض أن الشخص المتعلم يتعرف بشكل عام على أي موقف، وعليه فإنه يظهر مدى إجادة المتعلم للأداء بالنسبة للموقف، تبعا لوضوح الرؤية أولا بالنسبة للهدف وثانيا بالنسبة لإمكاناته ومدى قدراته على تحقيق الهدف، وبذلك فدرجة الأداء تختلف كل مرة عن الأخرى، وذلك باختلاف قدراته وإمكاناته إزاء تحقيق الهدف، وتعتبر النظرية الكلية أكثر النظريات التي تفسر تعلم الطفل في المراحل الأولى كونه يتعلم بالتقليد والمشاهدة ولا يهتم بالتفاصيل كثيرا لأسباب تتعلق بالنضج، وكذلك النموذج والصورة التي يراها. (الحاسنة،2006،42).

### 1. 6. الاستفادة من نظريات التعلم.

هناك العديد من الجوانب التي يمكن الإستفادة منها في إطار نظريات التعلم السابق ذكرها والتي ينبغي مراعاتها لضمان اكتساب الفرد للمهارات الحركية المختلفة وإتقانها واستخدامها، ومن أهم الجوانب الرئيسية ما يلي:

#### ● الدافعية في التعلم.

حيث يتم التعلم عن طريق قيام الفرد بالنشاط، ولا يمكن له التوجه من غير دافع، فالدافع شرط أساسي لبدأ التعلم والاستمرار فيه دون التعرض للصعوبات المواجهة، وكذلك يجب على المربي اختيار أنواع الأنشطة الرياضية وإثارة اهتمام المتعلمين واختيار أنواع الأنشطة ووضوح الأهداف واستعمال الوسائل لتحفيز دافعتهم.

#### ● انتقال أثر التعلم.

وهذا يكمن في ما يتعلمه وما يكتسبه الفرد وكيف يوظفه من خلال ممارسته للنشاط الحركي الممارس، وكيف ينتقل أثره في تعامله مع المجتمع.

#### ● التكرار.

وهو يمثل العمليات المتكررة من خلال الممارسة لضمان الوصول إلى درجة كافية من النجاح والإتقان، وهو مرتبط بالتفسير والقدرة على الفهم والذي يستطيع الفرد من خلاله التمييز بين ما هو صحيح وما هو خاطئ.

#### ● التعلم بالطريقة الكلية والطريقة الجزئية.

وذلك من خلال تعلم المهارات الحركية التي يجب أن يبدأ من مرحلة التوافق الأولى للمهارة الحركية ككل ثم ينتقل إلى مرحلة التوافق الجيد للمهارة الحركية الجيدة وإتقانها، كما يمكن استعمال المرحلة ككل ثم تدريجها. (علاوي، 2007، 66، 67).

## 2. مفهوم التعلم الحركي.

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، 29).

فقد عرفه خيون (2010): " هو تغير دائم في السلوك الحركي نتيجة التكرار والتصحيح ". (خيون، 2010، 11).

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، 104) .

وعرفه اقطامي (2000) بأنه: " القدرة الحركية التي يكتسبها الفرد نتيجة تدربه على المهارات وإتقانها ". (أقطامي، 2000، 10).

## 2. 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 التعليم.
- مبدأ الانتظام: هو التخطيط العقلاني في عملية التعليم 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، 33).

## 2.2. الأسس العلمية للتعلم الحركي.

- هناك مجموعة من الأسس العلمية التي يجب أن يراعيها المعلم في بداية العملية التعليمية وأثناءها، منها ما يختص بالمتعلم ومنها ما يختص بالحركة أو المهارة المراد تعليمها، وهذه الأسس هي:
- اللغة: على المدرس استخدام لغة سليمة واضحة تمكن الطالب من استقبال واستيعاب الحركية ومن ثم نقلها كأوامر إلى جهازه الحركي لإنجاح العملية التعليمية.
  - المشاركة الفعلية في العملية التعليمية: وذلك لتحقيق أفضل النتائج من العملية التعليمية باشتراك المتعلم في نماذج حركية وأداء فعلي للحركة.
  - المجتمع المحيط بالمتعلم: وذلك بتهيئة البيئة المحيطة بالمتعلم لإنجاح العملية التعليمية، فالمجتمع يؤثر على العملية التعليمية ويدعمها.

- الدافعية للتعلم: وذلك بإدراك المعلم أنه لا يمكن أن يحدث تعلم حركي إيجابي دون وجود الدوافع التي تنمو من خلالها النجاح في أداء الواجبات الحركية، ولا يتوقف دفع عملية التعلم على الدوافع فقط ولكنها تتطلب أيضا وجود عوامل وصفات متعلقة بمزاج وطبع المتعلم.
- استيعاب الواجبات الحركية: وذلك من خلال توضيح الهدف من الحركة من المعلم حتى يتمكن من استيعاب الواجب الحركي الملقى عليه بحيث يكون مناسب لقدراته وخبراته الحركية.
- التغذية الراجعة: وهي من شروط العملية التعليمية، فعلى المعلم الحرص على توفيرها للمتعلم أثناء وبعد عملية التعلم حتى يحقق الطالب أفضل نتائج التعلم في زمن أقل.
- المستوى الحركي في بداية العملية التعليمية: وذلك بإدراك المدرس المستويات الحركية المختلفة والأساس الحركي الموجود لدى المتعلم أثناء عملية التعلم. ([livres.comwww.google](http://livres.comwww.google)).

### 3. 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 طبقا 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، 216).

### ❖ تطور التوافق الخام.

تبدأ هذه المرحلة التعليمية بإيصال المعلومات من المعلم من خلال الشرح الشفوي للمهارة أو عرض النموذج العلمي من قبل المعلم أو باستخدام الطريقتين معا أي الشرح الشفوي وعرض النموذج معا، وفي هذه المرحلة يؤدي المتعلم الحركة بشكل أولي للحركة. ويشير مروان ( 2000 ) إلى أن التوافق الخام لا يتم إلا بعد إجراء الحركة ومن خلال التكرار يأتي الشكل الخام، وهذا يعني أن المتعلم قد استوعب الشكل الخام للحركة، ولكن الأداء يتميز باستعمال جهد عال وإشراك عضلات ليس لها علاقة بالمهارة وإثارة خلايا عصبية أكثر مما يحتاجه الواجب الحركي وهذا ما يوضح سبب وجود الحركات الزائدة والإضافية وبالتالي يزداد مقدار القوة المبذولة في بداية التعلم. ( مروان،2000،217 )

### ومن مميزات هذه المرحلة:

- لا تتوازن القوى والجهد مع متطلبات المهارة.
- انعدام الانسيابية (زمان، مكان).
- تأخر الانتقال بين الأجزاء الثلاثة للحركة.
- التعامل مع الأجهزة غير مناسب.
- التوقع الحركي ضعيف لقلة المعلومات الموجودة في الذاكرة الحركية.
- الإحساس بالتعب المبكر نتيجة للعمل العضلي الكبير الذي يشرك فيه عضلات ليس لها دور في المهارة. (محبوب،1998،12).

### ❖ تطوير التوافق الجيد ( التوافق الدقيق للحركة).

تهدف هذه المرحلة للتخلص من معظم الأخطاء الفنية الكثيرة التي تتميز بها المرحلة الأولى حتى تبدو الحركة نظيفة خالية من الحركات الزائدة، وفي هذه المرحلة تزداد قدرة المتعلم على أداء الحركة دون تأثره بالمحيط الموجود فيه حتى يمكنه التركيز على الأداء وكذلك تزداد قدرته على توزيع القوة المبذولة عند الأداء الحركي على أجزاء الحركة توزيعا مقننا. (بسطويسي،1996،84 ).

ويشير حسين اللامي (2008) أن هذه المرحلة تتميز بعدم القدرة على مواجهة العوامل الطارئة على خط سير الحركة إذ لا يستطيع المتعلم تأدية المهارة بشكل متكامل في حالة تدخل العوامل الخارجية. (اللامي، 2008، 5).

#### ومن مميزات هذه المرحلة:

- \* الأداء أكثر اقتصادية في الجهد المبذول.
- \* الوقت المستنفذ أطول من المرحلة الأولى.
- \* التركيز على تصحيح الأخطاء.
- \* نقل العمليات العضلية والتركيز على تصحيح التوقيت وتوافق كل جزء من المهارة.
- \* تركيز المدرب على التغذية الراجعة من جانبه، إضافة إلى التي يحصل عليها المتعلم من خلال مراكز الإحساس. ( مفتي، 2000، 109).

#### ❖ تثبيت التوافق الدقيق وتطوير الانسجام للوضعيات المختلفة.

إن هذه المرحلة تشمل سير عملية التعلم من مرحلة التوافق الدقيق حتى تصل المرحلة التي يتمكن منها المتعلم من أداء الحركة بنجاح تحت الظروف وحتى تحت المتطلبات الصعبة غير المتوقعة عليها، كما يجب أن يحل الواجب في المناسبات وتحت الظروف الصعبة مع ضمان انسجام البناء الحركي والتكتيكي معا لهدف ومع غرض الحركة وهذا يعني تهيئة جميع المتطلبات للحصول على إنجاز مهاري عال. (شلس، صبحي، 2000، 88).

#### ومن مميزات هذه المرحلة:

- \* إمكانية الأداء تحت ظروف مضادة خارجية وداخلية وبمستوى مميز.
- \* اختفاء الزوايا الحادة نهائيا من مسار الحركة حيث يصبح مسار الحركة على شكل أقواس نموذجية.
- \* ثبات واستقرار حركي مع توافق كبير مع أجزاء الحركة وتوافق عضلي عصبي مميز.
- \* الإيقاع والتوفيق والانسحاب الحركي في كل صورة لهم.

\* إحساس حركي كبير مع سيطرة كاملة على الحركة. (مروان، 2000، 242).

## 2. 4. تعلم المهارات الحركية من خلال المواقف التعليمية.

تعتبر الحركة في منظور التعلم الحركي أنها مجموع الخصائص السلوكية لطرف معين أو مجموعة من أطراف الجسم، والحركات هي المحتوى المكون للمهارات الحركية، حيث أنها تتكون من مجموعة من الحركات التي تساعد في تنمية عقول المتعلمين، وتلعب دوراً أساسياً في خلق الخلايا العصبية والتي هي الأساس في عملية التعلم، كما تساعد الحركة في تكوين فكرة جيدة عن أنفسهم، حيث أن تحسين صورة الذات تكون نتيجة للعملية المخططة لأداء المهارة الحركية والتي من الممكن أن تساعد في تنمية أجهزة الجسم كما أنها تنمي صفات التوازن والرشاقة والتناسق. (عثمان، 2010، 13).

ويمكن التعبير عن متغيرات الموقف التعليمي فيما يلي:

### 2. 4. 1. المتغيرات المستقلة:

وهي العوامل التي تباشر تأثيرها على الفرد في الموقف التعليمي، وهذه المتغيرات يمكن ملاحظتها بدقة وتحديدتها ومن ثم يمكن أيضاً قياسها بأساليب مختلفة، وهذه المجموعة من المتغيرات هي عبارة عن العوامل الموجودة في الموقف التعليمي من خلال ميزات خارجية مثل المعلم وطرق التدريس والوسائل البيداغوجية، وغير ذلك من الميزات التي تعتبر مسئولة عن بعث الطاقة المسببة للسلوك الحركي الرياضي للمتعلم، وميزات داخلية وتمثل مجموع الميزات والخصائص المميزة للمتعلم مثل عمره وجنسه واستعداداته الفطرية وقدراته الحركية والعقلية والانفعالية وكل ما من شأنه أن يعطي السلوك الحركي الرياضي طابعاً معيناً يميزه. (فوزي، 2003، 11).

ويحدث ذلك عن طريق:

أ- حدوث المثير: وهو الدليل المسبب للحركة والإحساس بأوضاع الجسم مثل الوقوف أو رفع الثقل. (علاوي، رضوان، 2002، 28).

ب- الاستقبال الحسي: وهي تدخل الأعضاء الحسية على استقبال الميزات سواء كانت داخلية أو خارجية ويتم ذلك بنقل المعلومات القادمة من البيئة الخارجية عن طريق الأعصاب الحسية، ومن المهم التأكد من أن

أعضاء الحس المستقبلية لتلك الميزات المتباينة بالتأكيد تشك لبداية ردود أفعال للاستجابات النوعية، حيث أن كل مستقبل يتخصص في نوع واحد من الميزات. ( عنان، 1995، 495).

**2. 4. 2. المتغيرات التابعة:** وهي كل ما يصدر عن الفرد من استجابات حركية وما يحدث من تغير في الأداء، أو هي نتائج عملية التعلم.

وحقيقة الأمر أن نتائج الموقف التعليمي كثيرة ومتداخلة، فالمتعلم لا يكتسب فقط استجابات حركية جديدة، ولكنه يكتسب إلى جانب ذلك كثيرا من المعلومات المرتبطة بالمهارة التي يتعلمها ويكسبها أيضا.

**2 . 4 . 3. المتغيرات المتوسطة:** وهي مجموع العمليات التي يقوم بها المتعلم والتي لا يلاحظها بطريقة مباشرة ولكن تفرض وجودها وحدوثها. ( فوزي، 2003، 11).

## **2. 5. طرق تعليم المهارات.**

أجمعت الدراسات على أنه يمكن تعلم المهارات الحركية بإحدى الطرق التالية:

- الطريقة الجزئية.

- الطريقة الكلية.

- الطريقة الجزئية الكلية.

- طريقة المحاولة والخطأ.

● الطريقة الجزئية.

وفيها يقوم المدرس هنا بتجزئة المهارة إلى أجزاء منفصلة عن بعضها، على أن يتم تعليم كل جزء على حدى، ويتم الانتقال إلى الجزء الثاني بعد الأول وهكذا، وفي النهاية يتم الربط بين الأجزاء المنفصلة لتؤدي المهارة كاملة، وإلا ما كان لتعليم المهارة أي معنى، واستعمالات هذه الطريقة يكون في المهارات الصعبة والمعقدة التي يصعب على المتعلم تأديتها فما على المدرس هنا إلا تجزئتها إلى أجزاء صغيرة ويتدرج في تعليمها لطلابها، ويعاب على هذه الطريقة أنها تتطلب وقتا طويلا في التعلم، ويغلب فيها عامل التشويق كما أنها لا تشبع حاجات المتعلم في التعلم الذاتي.

### ● الطريقة الكلية.

هذه الطريقة تختلف جذريا عن الطريقة الأولى، وهنا يعرض المدرس المهارة كوحدة بلا تجزئة، ومن خلال ما يقدمه من نموذج وبعدها يقوم التلاميذ بالتنفيذ بناء على ما شاهدوه، ومن مزايا هذه الطريقة أنها تعطي صورة كلية للمهارة تنطبع في مخيلة الطلاب الذين بدورهم يسعون إلى تأديتها في أقصى وقت للبرهنة على بلوغهم الهدف المسطر، وتساعدهم هذه الطريقة

في إشباع رغباتهم في المخاطرة والمجازفة ويؤخذ في هذه الطريقة أنها لا تراعي الفروق الفردية بين المتعلمين، كما أن المتعلمين فيها لا يتعرفون بدقة على تفاصيل المهارة خاصة إذا تم تأديتها بسرعة كبيرة عن طريق النموذج.

### ● الطريقة الجزئية الكلية:

تعتبر هذه الطريقة مزيجا بين الطريقة الكلية والجزئية، حيث يقوم المدرس هنا أولا بتجزئة المهارة إلى وحدات كبيرة التي هي بدورها مشكلة من وحدات صغيرة، تعلم الوحدة تلو الأخرى على أن يتم ربط بعضها ببعض.

تأخذ هذه الطريقة بعين الاعتبار الفروق الفردية والقدرات الحركية كما تقلل من هدر الوقت في عملية التعلم، وزيادة على ذلك تضع أهدافا واضحة ومحددة للمتعلمين مما يسمح بإيجابية في الأداء. ومن سلبيات هذه الطريقة أنها تتطلب من المدرس الدقة في تقسيم المهارة الحركية إلى وحدات واستعصى التعلم هنا.

### ● طريقة المحاولة والخطأ.

هنا المتعلم يؤدي المهارة حسب مقدرته الحركية بينما يقوم المدرس بدور الموجه والمرشد للأداء من خلال التصحيحات التي يقدمها ويكتشف المتعلم أخطائه بنفسه ويحاول تصحيحها.

من عيوب هذه الطريقة أنها تتطلب وقتا كبيرا أثناء التعلم، كما أنها تصعب التعلم إذ ما دأب المتعلم على تأدية مهارة ما بشكل خاطئ. ولا يمكننا أن نفصل بين هذه الطرق كما لا توجد طرق خاصة بفئة بعينها

فالمدرس يختار الطريقة المناسبة التي تتفق مع أهدافه من جهة، وقدرة المتعلمين من جهة ثانية، وكذلك تبعا للإمكانيات المتاحة بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة يسير بأقل جهد وأقصر وقت ممكن إن المدرس قد يختار طريقة المحاولة والخطأ رغم أجدبيتها كما قد يلجأ إلى الطريقة الكلية. (الداهري، 2011، 211).

#### خلاصة:

يتضح من خلال الإحاطة ببعض الجوانب المهمة للتعلم والتعلم الحركي مدى الارتباط الوثيق والصلة المباشرة بعضها البعض، كذلك الآليات والميكانيزمات اللازمة لحدوثه، وكيفية تحقيق هذه العملية في إطار المهارات الحركية المعتمدة في الأنشطة الرياضية الممارسة، لتكون لنا عبارة عن نظرة عامة لكيفية تعلم مهارة التصويب في كرة السلة وكيف يمكن الاستفادة منه خلال العمليات التعليمية.

# الفصل الثالث

التصويب في نشاط  
كرة السلة

## تمهيد:

تعد 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 فإن 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 بال مباريات 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.

### 1. النشاط الرياضي.

يعتبر النشاط الرياضي مفهوماً أكثر اتساعاً من التمرين البدني، ويعني أشكال الحركات التي تتميز باستخدام مجموعة من الأنشطة المختلفة والعمل وبعض أنشطة الحياة اليومية، ويعد التمرين البدني أحد مجالات النشاط البدني وهذا للحفاظ على مستوى اللياقة البدنية الوظيفية للجسم تطوير قدراته.

#### 1.1. الأنشطة المدرسية.

هي مجموع الأنشطة الممارسة في إطار البرامج الدراسية أثناء أداء حصص التربية البدنية والرياضية وذلك لتحقيق الأهداف التربوية المرجوة وهي نوعان:

#### النشاطات الصفية.

وهي نشاطات تدرج ضمن حصص التربية البدنية والرياضية في إطار تحقيق العمليات التربوية.

#### النشاطات اللاصفية.

وهي مجموعة النشاطات التي يجري في صورة منافسات رسمية بين الفرق المدرسية وللنشاط الخارجي أهمية بالغة لوقوعه في قمة البرنامج الرياضي المدرسي العام، الذي بدأ من الدرس اليومي، ثم النشاط الداخلي، لينتهي

بالنشاط الخارجي حيث يصب فيه خلاصة الجد و المواهب الرياضية في مختلف الألعاب لتمثيل المدرسة في مختلف المنافسات الرسمية، وهي لها أهمية كبيرة في تحسين الجوانب المختلفة للأفراد المشاركين.

## 2.1 . وظائف الأنشطة المدرسية اللاصفية.

أجمع الكثير من علماء النفس والتربية على أن وظائف الأنشطة المدرسية تتحدد في النقاط التالية:

■ **تنمية المهارات المعرفية لدى التلاميذ:** فالتعلم 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 تفسر 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. (اللقاني،1995،258).

■ **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 فإن 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،258).

■ **الربط بين النظري والتطبيقي:** حيث أن الكثير مما يدرسه المعلم داخل الفصل يضل دون دلالة ومعنى حتى يثبت صحته من عدمه، والسبيل إلى لذلك أن يشاهد المتعلم ما يدل على ما قدم له من معارف وخاصة ما يتعلق بالحركة أو انتقالها أو ممارسة نشاط معين، فهي نظرية وتحتاج إلى تطبيقها علميا.

■ **تنمية مهارات الاتصال:** فالتعلم في الموقف التعليمي التقليدي لا تتاح له الفرص الكثيرة ولاسيما تلك المهارات التي الحركية، لأنه يكون في موقف سلبي ولذلك فإن النشاط المدرسي بمختلف أشكاله يساعد المتعلم على ممارسة مهارات الاتصال والتدريب عليها، حيث سيكون بحاجة إلى القراءة والكتابة والتحدث والاستماع، بالإضافة إلى المواقف الحقيقية بين المتعلمين، حيث يتم من خلالها معرفة كيفية التعبير عن الرأي وضرورة احترام الآخرين، وكيفية حل المشكلات الشخصية والمتعلقة بالعمل ذاته بأسلوب بعيد عن العقوبة والانفعال.

■ **الوظائف التربوية:** لا سلوك دون واقع ولا تعلم دون نشاط، والخبرة عبارة عن تفاعل الفرد مع بيئته والمتعلم يتفاعل مع مكونات النشاط، مما يجعله يتعلم المعارف والمعلومات التي تحتاج إلى خبرات حسية وغير حسية، والنشاط يوفر هذه الخبرات، والتعلم هو تغير نشط ايجابي في أداء المتعلم، لأن الطلاب يتعلمون بما يختبرون به أنفسهم، فالخبرة التعليمية هي ما يقوم على الفكر والتطبيق معا وسلامة الفكر لا بد أن تكون ملازمة للتطبيق الصحيح حتى يتم وضع ائزان وتكامل في مجرى العمل وفي صقل القدرة الذاتية، وتحفيزها على العمل وإبداع النمو والتفوق. (عرفة، 2010، 38).

**3.1 . متطلبات النشاط المدرسي:** لكي يحقق النشاط المدرسي أهدافه، ولا يكون النشاط مجرد هواي ولعب يتسم بالمظهرية، فلا بد من وضع ضوابط دقيقة وشروط واضحة وشاملة وعامة ومنها:

- يجب أن تنبثق الأنشطة من تعاليم الإسلام وقيمه.
- يجب أن تكون أهداف النشاط المدرسي واضحة لكل مدير ومربي وولي أمر.
- يجب أن تكون أهداف النشاط المدرسي مناسبة لقدرات التلاميذ ونضجهم، وأن تحقق النمو المتكامل والشامل للمتعلم، اجتماعيا ونفسيا، وبدنيا.
- يجب أن يكون لهذا النشاط اتصال بالدراسة في الفصل فقد تنتج مشكلة في الفصل ونجد حلها خارج الفصل.
- يجب أن تساهم الأنشطة المدرسية في دعم العلاقات الاجتماعية بين تنمية ميول واتجاهات الأفراد توجيهها سليما.
- يجب أن تتميز الأنشطة المدرسية بالمرونة وأن تواكب التطور الحاصل للاتجاهات التربوية الحديثة وتخضع للتقييم المستمر.
- يجب أن تتنوع الأنشطة وتراعي الفروق الفردية بين الطلاب وتحفزهم على ممارسة النشاط. (عرفة، 2010، 38).

## 2.نشأة كرة السلة.

في شتاء عام 1890م كلف جيمس ناي سميث مدرس التربية الرياضية بكلية سبرنجفيلد بالولايات المتحدة الأمريكية من رئيسه الدكتور لوثر حوليك عميد الكلية، أن يضع حلولاً لمشكلتين هامتين، الأول هو التفكير في اختراع نشاط رياضي يمكن ممارسته في الأماكن المغلقة، وذلك من أجل تغطية اهتمام ووقت الرياضيين خلال الشتاء الطويل... والمشكل الثاني هي إثارة روح التجديد في دروس التمرينات البدنية خلال فترة توقف المنافسات الرياضية.

وقد استغرق ناي سميث حوالي العام في الدراسة و التفكير ليتوصل في عام 1891 إلى حل المشكلتين معا باختراعه رياضة كرة السلة.

ومن هنا تبين أن التفكير في ابتكار رياضة كرة السلة لم يكن فقط بغرض التوصل إلى رياضة جديدة، بل محاولة للحفاظ على لياقة اللاعبين والقضاء على حالة الملل التي تسودهم أثناء نهاية الموسم الرياضية.(زيدان،2008،18).

### 1.2.بعض قوانين كرة السلة:

#### مقاس الملعب:

ملعب كرة السلة عبارة عن سطح مستطيل الشكل خال من العوائق طوله 28 متراً وعرضه 15 متراً وتقاس من الحواف الداخلية لحدود الملعب، ولا يجوز استعمال الملاعب المغطاة بالحشائش ويجب ألا يقل السقف في الملاعب الرسمية عن سبعة أمتار، وأن توضع وحدات الإضاءة بحيث لا تؤثر في رؤية اللاعب.

#### المنطقتان المحرمتان (منطقة الرمية الحرة و منطقة الملعب).

المنطقتان المحرمتان هما المساحة المحدودة من أرض الملعب والمحصورة بين الحدود النهائية للملعب وخطوط الرمية الحرة وبين خطوط تبدأ كل منهما من نقطة تبعد عن منتصف الحد النهائي من كل جانبي عمود السلة ثلاثة أمتار، وتنتهي عند الحافة الخارجية لخط الرمية الحرة.

## لوحة الهدف.

وهي مصنوعة من خشب متين وسميك أو مادة شفافة بنفس السمك وتكون مقاساتها 180 سم أفقياً و 120 سم طولياً، ويجب أن يكون وجه اللوح أملس ولونها أبيض مادامت غير شفافة، ويرسم مستطيل بخطوط عرضها 5 سم وأبعاده الخارجية 59 سم أفقياً و 45 سم عرضياً، ويثبت اللوح تثبيتاً محكمًا في مستوى عمودي على سطح الأرض وموازي للحد النهائي وترتفع حافتها السفلى عن الأرض 275 سم.

## اللاعبون.

يتكون كل فريق من 12 لاعب أحدهم رئيس للفريق، ويتواجد في الملعب خمسة لاعبين من كل فريق ويمكن استبدالهم في الحدود المنصوص عليها.

## زمن المباراة.

ينقسم وقت المباراة إلى أربع أشواط مدة كل شوط عشر دقائق يتخللها استراحة بين الشوطين الأول و الثاني مدة دقيقتان، و بين الثاني والثالث خمس دقائق، وبين الثالث والرابع دقيقتان.(صبحي، نضال، 2009، 170).

## 2.2. المهارات الأساسية في كرة السلة.

إن المهارات الأساسية في كرة السلة هي التي تحدد مستوى الفرق وترتيبها ونجاح أي فريق يتوقف على مدى إجادته أفراد هذه المهارات...، ففريق كرة السلة الممتاز هو الذي يستطيع أفراده أن يؤدي التمرينات بسرعة وإحكام وتوقيت مضبوط وأن يصبوا نحو السلة بدقة وإحكام ، وأن يتحركوا بالكرة وبدونها بخفة وتحكم، مع إجادته المهارات الدفاعية والهجومية، لذا فإن مرحلة تعليم هذه المهارات تعد أهم مراحل تعلم اللعبة واسبقها لرفع مستوى الفريق والارتقاء به نحو الأفضل.

وتنقسم المهارات الأساسية لكرة السلة إلى نوعين:

أولاً: مهارات فردية هجومية. وتتمثل في كل من:

❖ مسك الكرة واستلامها.

❖ التحكم في الكرة.

❖ التميرير.

❖ المحاورة.

❖ التصويب.

❖ حركات القدمين الدفاعية.

❖ الحركات الخداعية.

ثانيا : مهارات فردية دفاعية. وتتمثل في:

● وقفة الاستعداد الدفاعية.

● حركات القدمان الدفاعية.

● المكان الدفاعي.

● المسافة الدفاعية.

● الدفاع ضد المحاور.

● الدفاع ضد المصوب.

● قطع الميريرات.

● جمع الكرات المرتدة.(زيدان،2008،24)

### 3.2. شروط تعلم المهارات الأساسية في كرة السلة.

من أهم ما يجب الاهتمام به للعناية بفريق كرة السلة ما يلي:

✓ وجود المدرب تمكن من الناحية التربوية والعلمية الفنية والنفسية.

- ✓ توفير الملعب القانوني الكامل بكل تفاصيله ولوازمه.
- ✓ وفرة الأدوات والوسائل البيداغوجية اللازمة على أن تكون من النوع المناسب.
- ✓ وجود نظام خاص وخطة فعالة لصيانة الملعب والأجهزة.
- ✓ إمداد اللاعبين بالملابس الرياضية اللازمة.
- ✓ العناية بالأدوات والملاعب وملاحظة مدى تطابقها للشروط الصحية وعوامل الأمن والسلامة.
- ✓ العناية بالمتدريس والفريق من جميع النواحي، الاجتماعية، النفسية، والعقلية، حياة اللاعب الاجتماعية هدف كبير من أهداف التربية البدنية والرياضية. (سيد معوض، 2008، 28).

## 4.2. التصويب في كرة السلة.

يعتبر التصويب في كرة السلة المهارة المحببة والمشوقة عند اللاعبين، ويعشقها المتفرجين، وهي التي تضيفي مجالاً ومنتعة 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، 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، ما هو 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:

#### 1.4.2. 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.

## 2.4.2. 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 الزملاء، وتتميز هذه التصويبة بدرجة عالية من الدقة لقرها 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 ملامسة للأرض بافتراض أن اللاعب يصوب باليد اليمنى ومن نفس جهة السلة.

✓ يحمل الكرة بكلتا يديه إلى موضع خارج عن فخذ 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.

### ❖ الأخطاء الشائعة في التصويب السلمي.

هناك العديد من الأخطاء التي يقع فيها اللاعب أو المتعلم من بينها:

- القفز على القدم الخاطئ: فإذا كان التصويب باليد اليمنى فمن المهم أن يكون القفز أو الانطلاقة بالقدم اليسرى والعكس صحيح عند التصويب باليد اليسرى.
- دفع ووضع الكرة بقوة شديدة على اللوحة الخلفية للسلة: فكلما وجه اللاعب الكرة برفق على اللوحة الخلفية للسلة كلما كان ذلك أفضل.
- فرض التدوير أو العزل على الكرة: وذلك يعني أن تدوير الكرة ينبغي أن يكون عن طريق الانطلاق الطبيعي لها وليس بأي جهد إرادي من اللاعب.
- التصويب من مكان منخفض جدا على اللوح الخلفي: قد يرتكب العديد من اللاعبين والمميزون أيضا هذا الخطأ فهم يصوبون الكرة على نقطة ما لا تعلو أكثر من عشرين سنتيمترا أعلى السلة بدلا من الارتفاع الصحيح (25)سم.

• الإخفاق في التركيز:

إن التصويب بإهمال يجعل اللاعب يميل إلى أخذ التصويب كأمر مسلم به ومن ثم يفقد اللاعب تركيزه، فهو يعتبر أمر في غاية الأهمية من أجل تجنب الفشل وتحقيق النجاح.  
(زيدان، رمضان، 2006، 104).

**3.4.2. 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 تضيع 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 مثنيتين 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، 83).

❖ الأخطاء الشائعة في التصويب من القفز:

يمكن حصر بعض هذه الأخطاء فيما يلي:

- التصويب في وضع غير متوازن.
- أن تكون وضعية الساعد غير صحيحة: حيث يجعل الكثير من اللاعبين في كرة السلة سواعدهم على مسافة بعيدة عن أجسامهم عند القيام بالتصويب من القفز، وآخرون غيرهم يجعلون سواعدهم عالية

أكثر من اللازم الأمر الذي يدفع الكرة بقوة أعلى أو خلف الرأس محدثا نوع من أنواع الاندفاع الخطي للتصويب في وقت كان يجب أن تكون سريعة وذات انسيابية و قوس جيد.

■ **منطقة الهدف الضعيفة:** من المهم أن يركز المصوب على منطقة محدودة من السلة ويقوم بالتصويب عليها ويجعل بعض اللاعبين نقطة الهدف على مقدمة حافة السلة، ويجعلها آخرون في مؤخرة حافة السلة وغيرهم في وسط السلة.

■ **اتخاذ وضع خاطئ للقدمين:** حيث أن التصويب يبدأ فعلا من القدمين فيجعل اللاعب قدماه متباعدتان كثيرا عن بعضهما البعض، مما يسبب توازن ضعيف للجسم ودقة أقل للتصويب.

■ **أداء التصويب فجأة:** حيث أن التصويب يؤخذ من ارتفاع القفزة والعديد من اللاعبين يشعرون بقدرتهم على التصويب رغم المضايقة من طرف الخصم، وهذا الجبر يؤدي إلى موقف عدم الدقة وضعف التركيز.

■ **قصر قوس التصويب:** حيث يوجد الكثير من اللاعبين ممن تنقصهم المهارة فيصوبون الكرة في خط مستقيم تجاه السلة، مما لا يكسب الكرة انسيابية ودقة محكمة.(زيدان،رمضان،108).

## 5.2. أهمية إجادة التصويب

إن للتصويب أهمية كبيرة من حيث اللعب والاستعمال التقني الصحيح والاقتصادي في الجهد، ومعرفة نقاط القوة للمتغيرات وتطوير التقنيات الفردية.(Didier,2004,11).

كذلك يرى سيد معوض (2008) أهمية إجادة التصويب كما يلي:

● 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.

## 6.2. الدقة والتصويب:

إن الدقة تعني الكفاءة والتصويب يعني العمل النهائي لجميع المهارات والخطط على إدخال الكرة في الهدف منافسا أو منطقة مكشوفة أو مرمى كما في كرة السلة، والدقة تعد أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية، كما أنها عامل مهم للسيطرة على الحركات من أجل تحقيق الهدف.

كما أن التصويب الدقيق يتمركز حول محور الرمي في أهميته وخصائصه معالجة خاصة، ولهذا فكفاءة اللاعب يجب أن تكون في حل مشاكل الضعف ودقة التصويب النهائي، ليكون الهدف العام هو تنسيق بين مختلف التقنيات لإخراج تصويبه دقيقة.(خنساء،2011،101).

## 7.2.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 مثيرات 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 تحترق 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، 36).

## 8.2. 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 طردياً 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 وزناً ثانياً، أما مسألة ارتفاع انطلاق الكرة من يد الرامي لحظة التصويب يتحدد بطول اللاعب أولاً ونوع ومكان التصويب ثانياً في الملعب، ونجاحه يتحدد على عاملين مهمين سرعة وزاوية الانطلاق. (ريسان، 2002، 328).

## 9.2. القدرات الخاصة للاعب كرة السلة.

لقد أخذ مفهوم القدرات البدنية والحركية في مجال التدريب والتعليم معنى مميزاً تبعاً لأراء علماء المدارس التدريبيه المختلفة، كالمدارس الألمانية والروسية والأمريكية، وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس قبي الآراء إلا أننا نجدها متفقهة في مفهوم القدرات البدنية و الحركية الأساسية، وصنفت (القوة، السرعة، التحمل) وكذلك المرونة كصفات بدنية، والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق كصفات حركية. (زيدان، 1999، 23).

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

## خلاصة.

يتضح من كل ما سبق وبعد هذه الإحاطة الموجزة عن كل ما يتعلق بمهارة من أهم المهارات الأساسية في كرة السلة، والتي أتضح من خلالها كيفية أداء بعض الأنواع منه وكيفية تحقيق التصويبات الناجحة، وذلك من خلال تجنب الكثير من الأخطاء الشائعة من حيث التعلم أو من حيث التدريب، وعلى هذا يمكن القول أن تحقيق التصويبات الناجحة يتوقف على مدى الأهمية التعليمية في المراحل العمرية الأولى من تعلم الفرد.

# الفصل الرابع

خصائص المرحلة  
العمرية

## تمهيد:

تعتبر دراسة الطفولة والاهتمام بها من أهم المعايير التي يقاس بها تقدم المجتمعات إذ أن الاهتمام بها يعد الاهتمام بمستقبل الأمة بكاملها كما أن إعداد الطفل وتربيته هو إعداده لمواجهة التحديات الحضارية لأنه هذا الأخير هو نصف الحاضر وكل المستقبل الأصيل، لا يمكن تحقيق هذا الهدف إلا من خلال النجاح في عملية التربية والتنشئة التي يتلقاها الطفل، وخاصة في مجال التربية البدنية وعن طريق التعلم بالنشاط و الحركة .

وباعتبار الطفل كائن بشري يمر بمراحل مختلفة يتميز بخصائص جسمية ونفسية و فسيولوجية وعقلية مختلفة، فهو حتما سيمر بمرحلة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة الأولى التي تعتبر نقطة تحول، كونها تشمل على عدة تغييرات عقلية ونفسية وجسمية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع والتوافق العصبي والعضلي.

وفي موضوع البحث كانت المرحلة المقصودة هي فترة الطفولة المتأخرة وبداية المراهقة المبكرة.

### 1. نظرة عامة حول الطفولة :

لا شك في أن الاهتمام بدراسة الطفولة كانت منذ الأمد البعيد، وكان الاهتمام كثير من طرف الباحثين والعلماء ومن بينهم يمكن ذكر "أفلاطون"، "جون جاك روسو"... الخ ، أما رواد التربية المعاصرة من بينهم "جون ديوي" فقد أعطى الأولوية لأهمية تربية الطفل إذ يؤكد أن التربية هي الحياة .

وقد شهد القرن العشرون، اهتماما كبيرا بمرحلة الطفولة إلى درجة أن الباحثين والعلماء أطلقوا عليه "عصر الطفل". (عيسوي، 1995، 145).

#### 1.1 تعريف مرحلة الطفولة المتأخرة:

هي تلك المرحلة التي تتراوح ما بين التاسعة إلى الثانية عشر (9-12) سنة وقد اعتبرها العلماء الفترة الثانية المكتملة لمرحلة الطفولة الوسطى، وتأتي هذه المرحلة قبل مرحلة المراهقة، وتعتبر كأها مقدمة لها، إذ تعتبر أيضا سابقا لمرحلة البلوغ مباشرة.

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

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

وفي ضوء هذا نستخلص أنه بعد مرحلة الطفولة الوسطى نجد مرحلة الطفولة المتأخرة التي تعلوا فوقها والمكتملة لها، والتي تعتبر مرحلة مفتوحة على مرحلة المراهقة وبالتالي لا بد للمناهج التعليمية أن تتماشى مع الخصائص والصفات النفسية والحركية للطفل، ليكون فردا صالحا في المجتمع.

### **2.1. خصائص النمو في مرحلة الطفولة المتأخرة:**

إن مظاهر النمو في هذه المرحلة مختلفة وعديدة يمكن أن تلخص فيما يلي:

#### **1.2.1. مظاهر النمو الجسمي:**

تتميز هذه المرحلة ببطء معدل النمو الجسمي بالنسبة لسرعته في مرحلة الطفولة المبكرة، وتكاد سرعة تلك المرحلة ثابتة حتى بداية سن البلوغ، أي قبل عامين من تمام النضج الجسمي للطفل، ويزداد طول الطفل كل سنة من سنوات طفولته ما يقارب 08 سم للطول و2.5 كلغ للوزن، كما يتزايد النمو العضلي وتكون العظام أقوى من ذي قبل ويميز في هذه المرحلة نمو الأطراف أسرع من الجذع كما تتسع الجبهة ويكبر حجم الأنف ويتقدم نمو الطفل مستطيل الجسم ويصبح أكثر نحافة، وتستطيل الرقبة، وتبتعد الرأس عن الكتفين ويزداد حجم حوض. (رقبان، 2004، 132).

#### **2.2.1. مظاهر النمو العضلي والعقلي:**

على الرغم من تباطؤ النمو الجسمي في هذه المرحلة إلا أنه يلاحظ سرعة ازدياد النمو العقلي للطفل حيث يرتفع مستوى الإدراك الحسي لديه ويصبح أكثر دقة ويتطور تفكيره من الموضوعات الحسية المادية إلى الموضوعات المعنوية المجردة، كما تتميز هذه المرحلة بازدياد النمو العقلي وتمايز القدرات الخامة وبداية وضوح القدرة على الابتكار بالإضافة إلى زيادة مدى الانتباه وإدراك مستوى حدته. (رقبان، 2004، 134).

ونجد طفل هذه المرحلة يتسم بالمعقولية وينبذ الخرافات ولديه الرغبة في معرفة كيفية وضع الأشياء أي ينتقل من مرحلة التخيل إلى مرحلة الواقعية، والانتقال لأنماط أخرى أكثر تجسيدا وواقعية. (رقبان، 2004، 134).

ويستمد في هذه المرحلة نمو الذكاء وينقل فيها الطفل إلى التفكير المجرد، حيث يستخدم المفاهيم والمدرجات أي يصبح واقعا ويتحكم في العمليات العقلية دون المنطقية مع إدراك الأشياء بوصفها والقدرة على التقدير الكمي، وتظهر لديه إشكالا فكرية أكثر استنتاجا واستقراءا وتطورا، أي ظهور التفكير التركيبي الذي يؤديه إلى استخدام المناهج لاكتشاف الواقع ثم بعد ذلك تنمو لديه بالتدرج القدرة على الابتكار. (الوافي، زيان، 2004، 30).

### 3.2.1. مظاهر النمو الحركي و المهاري.

كشفت الدراسات التي أجريت على أطفال السادسة من العمر أن اغلب الأطفال يمكنهم صنع الأشياء البسيطة معتمدين في ذلك على ما اكتشفوه من مهارات خلال مرحلة ما قبل الدراسة. (رقبان ، 2004، 136) .

وتتميز فروقهم الفردية فيكون الأطفال مهتمين لاستخدام العضلات الكبيرة في الجري وتآزر اليدين والرجلين وتحقيق التوازن، وتتفوق البنات في المهارات الدقيقة ويتفوق الأولاد في المهارات التي لا تحتاج إلى عضلات. (عجاج ، 2008 ، 60).

### 4.2.1. مظاهر النمو الاجتماعي:

يطرأ في هذه المرحلة نمو تدريجي لعلاقات الدعم النفسي من الوالدين إلى الأقران وأفراد المجتمع ككل ويعد الاتجاهات الأقران في النشوء دور أساسي في تكوين مفهومه عن ذاته كما يلعب الراشدين في محيط الطفل دورا ضروريا في تكوين شخصيته.

لذلك نجد الطفل في هذه المرحلة يحتك بوسط الكبار ويتبع بشغف ما يجري في وسطهم، الولد يبدو على استعداد لمناقشة بعض المسائل الاجتماعية بإرشاد من يثق بهم من الكبار، والفتاة تهتم بالأمر المنزلية وبالرأي العام ومشاكل الزواج والأسرة، والمظهر الخارجي. (الراشدان، 2005، 180).

### 5.2.1. مظاهر النمو الفسيولوجي:

تتعلق مظاهر النمو الفسيولوجي بالأجهزة الوظيفية والحيوية فيتناقص نبض القلب ويزداد ضغط الدم وتقل ساعات النمو بالتدريج كما تنمو العضلات الكبيرة والصغيرة معاً، ويزداد التأزر بين العينين واليدين، ويقل التعب، وتزداد السرعة والدقة، أما نمو الجهاز العصبي فيتم تكوين نخاع الألياف العصبية في المخ والنخاع الشوكي والأنسجة العصبية المرتبطة، كما يتم تنظيم وظائف المخ والعملية الأولى تساعد على زيادة كفاءة الخلايا العصبية وفي العملية الثانية يتم التخصيص العصبي، حيث يصبح النصف الأيسر مسئولاً عن المهارات اللغوية أما النصف الكروي الأيمن فيصبح مسئولاً عن المعلومات الإدراكية وتفسير العلاقات المكانية. (عجاج، 2008، 61).

### 6.2.1. النمو الانفعالي:

تعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي، ولذلك يطلق عليها مرحلة الطفولة الهادئة، في البداية يبرز الميل للمرح وتنمو لديه الاتجاهات الوجدانية ومظاهر الثورة الخارجية، ويتعلم كيف يتنازل عن حاجته العاجلة التي تغضب والديه، وتعتبر هذه المرحلة تمثيلاً للخبرات الانفعالية التي مر بها الطفل وتلاحظ لديه بعض الأعراض العاطفية، وإذا ما تعرض الطفل هذه المرحلة إلى الشعور بالخوف وعدم الأمان أدى ذلك إلى القلق الذي يؤثر تأثيراً قوياً على النمو الفسيولوجي، والعقلي، والاجتماعي للطفل، لقد قرر كثير من علماء النفس أن الطفولة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطراب، أو هي فترة تتسم بتقلبات انفعالية عنيفة تتحدد ملامحها بالثورة والتمرد على الوالدين والمحيط به، تذبذب بين الانفعال الشديد والتلبد أو الهدوء الزائد، التناقض الواضح في انفعالاته بين الفرح والحزن والانقباض والتهيج.

وتبعاً لمفهوم الكبار وملاحظاتهم فإن التعبير الانفعالي عند الأطفال دائماً يكون غير ملائم، فهو تعبير يتسم بأنه شديد وقوي، بنسبة تفوق الواقع والمقبول أو هو تعبير شديد وكثيف، فالمثير البسيط الخفيف يثير فيهم عاطفة مدوية وبصورة صاحبة من الغضب. (مجدي، 2003، 259).

### 3.1. حاجات الطفولة المتأخرة:

لكل مرحلة من مراحل النمو متطلبات وحاجات فمن الحاجات والحقوق التي يجب إتباعها في مرحلة الطفولة المتأخرة حتى يضمن الطفل نموا كاملا بصفة متزنة يمكن أن نذكر ما يلي:

#### 1.3.1. حاجات نفسية : ونذكر منها.

**الحاجة إلى الأمن:** أن شعور الطفل بإتباع حاجته إلى الأمن والطمأنينة ضروري للنمو النفسي السليم إذ تبين أن الأفراد الذين يشعرون بالأمن متفائلين، سعداء ويحققون توافق جيد مع المحيط الذي يعيشون فيه بينما الأفراد غير المطمأنين يميزهم التشاؤم واضطرابات نفسية، ومجرى سلوكه بصفة خاصة، وفي مجرى حياتهم بصفة عامة.

**الحاجة إلى الاعتماد على النفس:** يشعر الطفل بالحاجة إلى الاعتماد على النفس منذ عامه الثاني ويميل إلى استقلاليتها لتنمية توافقه في المراحل التي تلي مرحلة الطفولة .

**الحاجة إلى حب الاستطلاع:** إن إتباع حاجة حب الاستطلاع لدى الطفل يساعده في تنمية الرغبة في عملية تعلم التحصيل، كما يساعد في تنمية قدرته على الذكاء والإبداع، والثقة بالنفس والنضج الاجتماعي، وتحقيق التوافق والتوازن.

#### 2.3.1. الحاجات الاجتماعية :

ومن بين هذه الحاجات نذكر ما يلي:

**الحاجة إلى الوسط العائلي:** إن للوسط العائلي دور فعال ومهم بكونه الفضاء الأول للعلاقات الاجتماعية وهي تلعب دور الوساطة بين الطفل والعالم الخارجي لهذا فطبيعة العلاقات السائدة داخل الأسرة ومدى استقرارها تساعد الطفل على تحقيق توافقه النفسي.

**الحاجة إلى الوسط المدرسي:** إن التنظيم الحالي للمجتمعات يعطي أهمية كبيرة للمؤسسات التربوية، لأن المدة التي يقضيها الطفل فيها تشكل معظم أوقاته، كما تعتبر الركيزة الثانية في تنشئة وتربية الطفل.

**الحاجة إلى الصحة والانتباه:** إن الحاجة الأساسية التي تدفع الفرد إلى الارتباط بأفراد آخرين بحبه وارتياحه وشعوره بالأمن والتقدير من طرفهم ويعتبر ذلك وسط حماية بالنسبة للطفل.(كروش، 2011، 141).

الحاجة إلى تعلم المهارات الجسمية و الحركية: فإذا نظرنا إلى طبيعة النمو الحركي للطفل في هذه المرحلة نجد أن الحركات تبدأ من الدقة وحركات تتميز ببعض الانسجام واندفاع إلى ممارسة النشاطات الجماعية، وممارسة حركات رياضية منسجمة ومناسبة تخدم وتنمي الأجهزة الوظيفية والعضوية. (www.epsarabe.com)

#### 4.1. أهمية الأنشطة الرياضية في نمو شخصية الطفل:

لقد أصبحت الرياضة في عصرنا الحديث حاجة فسيولوجية تتطلبها صحة الإنسان حيث أنها أساسية للنمو الجسمي السليم، والطفل في هذه المرحلة تزداد حاجته للنشاط الحركي، ويمثل اللعب أحد أهم أهدافه، كما تزداد مهاراته ويساعده خياله و حبه للتقليد على إتقان حركات معينة، ومن جهة تلعب نشاطات الفرق المدرسية دورا حاسما، إذ يجد الأطفال المجال المدرسي الذي يساعدهم على تكوين الجماعة الرياضية التي يميلون إليها، فهي تلبى متطلبات نمو الطفل الاجتماعية وتزوده أيضا بالأسس المهارية التي تساعده في الاستمرار في العمل لمدة أطول. ( www.epsarabe.com ).

#### 2. المراهقة:

يدل مفهوم كلمة المراهقة في علم النفس مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مراحل أخرى من النمو وتتميز بكونها فترة بالغة الأهمية والتعقيد لما تحمله من تغيرات عضوية ونفسية وذهنية تجعل من الطفل كامل النمو.

ولا يمكن فصل حياة الإنسان عن بعضها البعض، فهي وحدة متكاملة وكل مرحلة من مراحلها ترتبط بسابقتها، ومع ذلك فقد تم تقسيم مرحلة المراهقة إلى فترات زمنية مختلفة وفي هذا الصدد هناك تباين في وجهات النظر في تقسيم مرحلة المراهقة، حيث يرى هرمز (1977) أن هذه التحديات تأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية سواء لتباين كل مرحلة أو نهايتها وتتحكم فيها عوامل بيئية ووراثية. (الزغي، 2001، 320).

#### المراهقة المبكرة:

تمتد هذه المرحلة منذ بداية البلوغ إلى ما بعد إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة، بعام تقريبا، وهي تتسم باضطرابات و تقلبات عنيفة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه يؤدي إلى

الشعور بعدم التوازن، وظهور الجنسية الثانوية والضغط الجنسية التي لا يستطيع المراهق كيفية كبحها.  
(القذافي، 2001، 320).

## 1.2. تعريف المراهقة المبكرة:

إن كلمة "المراهقة المبكرة" من الناحية اللغوية تعني الاقتراب والدنو من الحلم وبذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في قولهم راهق. بمعنى اقترب من الحلم ودنا منه. (الزعبلاوي، 2000، 353).

### المراهقة في الاصطلاح:

المراهقة هي الاقتراب من النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي، ولكنه لا يصل إلى اكتمال النضج إلا بعد مرور عدة سنوات.

أما الأصل اللاتيني للكلمة فيرجع إلى ADOLESCENCE وتعني التدرج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي والعاطفي أو الوجداني. (زيدان، 1995، 31).

والمراهقة المبكرة تبدأ من سن الثانية عشر إلى سن الرابعة عشر من العمر، وتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر إلى الإباء والمدرسين على أنهم رمز السلطة في المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفاقه وأصحابه الذين يتقبل آراءهم ووجهات نظرهم ويقلدهم في أنماط سلوكهم.

(القذافي، 2002، 353).

## 2.2. خصائص المراهقة الأولى:

### 1.2.2. النمو الجسمي:

يتميز هذا النمو في بداية المراهقة بعدم الانتظام والسرعة فهناك ارتفاع مطرد في قامته واتساع منكبيه واشتداد في عضلاته، واستطالة ليديه، وقدميه، وحشونة صوته والطلائع الأولى للحية والشارب من الشعر الذي يوجد في مواضع مختلفة من جسمه علاوة على الإفرازات المنوية إلى جانب التغيرات الفيزيولوجية

كانخفاض معدل النبض بعد البلوغ والارتفاع في الضغط الدموي وانخفاض استهلاك الجسم للأكسجين كذلك الشعور بالتعب والتخاذل وعدم القدرة على بذل الجهود 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 احمد، 2003، 256).

## 2.2.2. 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 عاملا 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 بهدوء، ويصل الذكاء إلى اكتمال نضجه في ما بين السن 15-18 سنة، وذلك بالنسبة لغالبية أفراد المجتمع أما المتفوقين أو الأذكياء 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 ظهورا في مرحلة المراهقة، ومن بين هذه القدرات العديدة القدرة على التصور البصري المكاني، القدرة على التعلم وكذا اكتساب المهارات الحركية و الغير 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، 257).

### 3.2.2. 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، فأني شجار يحدث بين الأطفال إنما يحسمه الكبار... الأب أو الأم أو غيرهما من كبار أفراد الأسرة، وعند أي اعتداء يقع على الطفل فإنه يهرع إلى البيت شاكيا، وتنتهي مشكلته بمجرد أن تحمله الأم على كتفيها، 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.

## 4.2.2. النمو الحركي

في بدء مرحلة المراهقة ينمو جسم المراهق نمواً سريعاً \*طفرة النمو\* فينتج عن هذا النمو السريع الغير المتوازن ميل المراهق لأن يكون كسولاً خاملاً 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 ، فالمرهق في بدء هذه المرحلة يكون بطيئاً.

## 3.2. حاجات المراهق.

إن المراهق في حاجة إلى خمسة عناصر وهي :

- الحاجة إلى الحب والأمان ، والحاجة إلى الاحترام ، للمكانة الاجتماعية والحاجة للتوجيه الايجابي وذلك بتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء، وحاجات المراهق في هذه المرحلة على الأهل تهيئة ابنهم المراهق لدخول هذه المرحلة وتجاوزها دون مشكلات، ويمكن أن يتم ذلك بخطوات كثيرة منها:
- إعلام المراهق أنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى، فهو يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة جديدة وأصبح مسؤول عن تصرفاتها .
- أن هناك تغييرات جسدية، وعاطفية، وعقلية تحدث في نفسيته وفي بنائه وأن ذلك نتيجة لثورة تحدث داخله.
- أن يعلم الأحكام الشرعية الخاصة بالصيام والصلاة والطهارة والاعتسال.
- إشاعة روح الشورى في الأسواق ، لأن تطبيقها يجعل المراهق يدرك أن هناك رأياً آخراً معتبراً أنه لا بد من أن يحترم .(عجاج،2008،82).

## 4.2. أهمية الأنشطة الرياضية للمراهق.

من الطبيعي أن التربية البدنية والرياضية تساعد المراهق على التعريف عن قدراته البدنية والعقلية ويكشف من خلالها عن مواهبه إضافة بطبيعة الحال إلى اكتساب السلوك السوي، حيث أن ممارسة النشاط البدني الرياضي

المدرسي وسيلة تربوية لها تأثير إيجابي على سلوك التلميذ في مرحلة المراهقة من حيث اكتساب القيم الأخلاقية والروح الرياضية. (www.epsarabe.com).

## 5.2. تطوير المهارات النفس- الحركية في المراهقة الأولى:

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 أتاحت 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، 182).

### خلاصة.

من خلال ما أحيط به في هذا الفصل نستخلص أن كل من الطفولة والمراهقة مرتبطتين ببعضهما البعض وأن الفرد يمر بعدة مراحل في عمره، وكل مرحلة بخصائص ومميزات تميزها عن غيرها ولها انعكاسات سواء على الفرد نفسه أو على المحيط الخارجي من بيئته، ولهذا وجب على كل المختصين والمربين الأخذ بعين الاعتبار هؤلاء الأطفال والمراهقين ومراعاة حاجاتهم وميولهم ورغباتهم، وفروقهم الفردية وتوجيههم إلى الأنشطة المختارة التي تلائم خصائصهم.

# الجانب التطبيقي

## الفصل الخامس

المنهجية والإجراءات

## تمهيد:

إن طبيعة الإشكالية المطروحة في هذا البحث تستوجب على الطالب الباحث التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات المطروحة في بداية الدراسة ولهذا استوجب على الباحث القيام بدراسة ميدانية لتأكيد الدراسة النظرية في حدود إمكاناته، وللبحث الميداني بعض الإجراءات التي تساهم إثراء الموضوع والتحكم فيه لمنحه منهجية محكمة وقيمة علمية جيدة، وباعتبار البحث التجريبي لا يكتفي بالقيم بالاختبارات فقط، وإنما يتعدى إلى معالجة كل حيثياته من حيث الدراسة الأولية والأسس العلمية لها، والضبط الإجرائي لمتغيرات البحث، كما أن لموضوع البحث ظاهرة تفرض على الطالب الباحث إتباع المنهج التجريبي الذي يساعد في اختيار المشكلة وتحديد وضع فرضياتها ومعرفة بعض العوامل التي تؤثر فيه.

### 1. الدراسة الاستطلاعية:

قبل الشروع في الدراسة الأساسية والتي هي صميم الدراسة التي تقدم بها الطالب الباحث، تم التطرق إلى خطوة تمهيدية وكانت بمثابة القاعدة لموضوع الدراسة، كان الهدف منها اختيار المكان المناسب للعمل ويمكن حصرها فيما يلي:

- ❖ تحديد الاختبارات المناسبة لقياس متغيرات البحث من حيث المتغير المستقل والمتمثل في التوازن الحركي والمتغير التابع والمتمثل في دقة التصويب من القفز ومن الرمية السلمية.
- ❖ توفير الوسائل والعتاد اللازم لإجراء الاختبارات.
- ❖ إعداد الوثائق الإدارية اللازمة، وفريق العمل المساعد . وشملت الدراسة:

### التجربة الاستطلاعية :

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة تشمل 10 لاعبين من فريق براعم كرة السلة بأعمار 11-12 سنة المنتمين لمتوسطة صولة الغوار ببلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي، وكانت العينة المختارة تطابق الشروط

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 أسبوع من الزمن، وكان ذلك بتاريخ 25 ديسمبر 2012 بالقاعة المغلقة المتعددة الرياضات بالمركب الجوي للبلدية، وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية هو دراسة كفاءة الاختبارات المقترحة أي صدق، ثبات، موضوعية هذه الاختبارات.

## 2. الأسس العلمية للاختبار:

### 1.2. ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات وهو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا أجريت أكثر من مرة في ظروف مماثلة. (مروان، 2000، 42).

وهذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ولهذا قام الطالب الباحث رفقة فريق العمل بتطبيق الاختبارات على عينة مكونة من 10 لاعبين من فريق براعم كرة السلة لإكتمالية صولة الغوار لبلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي، وبعد أسبوع تم إعادة التجربة في نفس الظروف ونفس التوقيت وعلى نفس العينة.

### 2.2. صدق الاختبار:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد ويعني صدق الاختبار أن يكون الاختبار قادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها. (مروان، 2000، 43).

وقد تم الاعتماد على الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية.

### 3.2. موضوعية الاختبار:

يقصد بموضوعية الاختبار عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المختبر وان توافر الموضوعية دون تحيز وتدخل ذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام قلت نتيجة الموضوعية. (محبوب، 2002، 20).

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

جدول رقم: (1) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار بين الاختبار وإعادة الاختبار للينة الاستطلاعية.

القياسات	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الارتباط	الثبات	الصدق
	س	ع	س	ع			
التوازن الحركي	13,4	1,4	14	1,6	0,95	0,95	0,97
دقة التصويب السلمي	4,3	1,01	4	0,98	0,91	0,91	0,95
دقة التصويب من القفز	13,6	1,98	14,3	2,10	0,62	0,62	0,78

يتضح من الجدول(1) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادة الاختبار في الاختبارات المستخدمة،

حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة1.

### 3. الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث:

إن الدراسة الميدانية تطلب ضبطاً للمتغيرات قصد التحكم فيها قدر المستطاع من جهة ومن جهة أخرى

عزل بقية المتغيرات الدخيلة وقد تم ضبط متغيرات الدراسة على النحو التالي:

#### 1.3 المتغير المستقل: وهو الذي احدث التغيرات على متغير آخر ويمكن للباحث التحكم فيه.

(زرواتي، 2002، 91)

وفي موضوع البحث يمثل المتغير المستقل تمرينات التوازن الحركي المقترحة والتي تم إدماجها في الجزء الرئيسي للوحدات التعليمية من أجل تعلم دقة التصويب في كرة السلة وتم تطبيقها على العينة التجريبية.

**2.3. المتغير التابع:** وهو المتغير الذي يرغب في الكشف عن تأثير المتغير المستقل عليه.(علاوي، راتب، 1999، 143).

وفي موضوع البحث يمثل المتغير التابع دقة التصويب في كرة السلة بنوعيه التصويب من القفز والتصويب السلمي حيث اعتمد الطالب الباحث على معرفة اثر المتغير المستقل عليها.

### 3.3. المتغيرات العشوائية :

وهي متعددة في هذا البحث وتم ضبطها على النحو التالي :

- وقت إجراء الاختبارات في كامل مراحل البحث يتم في نفس توقيت إجراء الحصص التعليمية للفريق المدرسي عزري بعطوش هنشير تومغني ، وفي ظروف مناخية مناسبة لدرجة الحرارة ، داخل القاعة المغلقة للمركب الرياضي الجوّاري.
- تم تخصيص حصتين في الأسبوع على الساعة الرابعة والنصف مساءً من يومي الثلاثاء والسبت بالتنسيق مع إدارة المركب.
- كلتا المجموعتين تعطي نفس المعلومات النظرية في الجوانب المعرفية للحصص التعليمية .
- تم ضبط التكرارات وزمن أداء المهارات الحركية لكلتا المجموعتين .
- بما أن العينة أختيرت بالطريقة العمدية فإنها تتقارب من حيث الخصائص المورفولوجية.
- شاركت العينة في منافسة بلدية واحدة وأقصيت.

### 4. الدراسة الأساسية:

#### 1.4. منهجية الدراسة:

يمثل المنهج العلمي للبحث السبيل و الطريق الذي يسلكه الباحث من اجل الوصول إلى حقائق علمية , لغرض توسيع المعرفة الإنسانية ، و منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع لهذا كان المنهج الملائم للدراسة الحالية هو المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة الدراسة.

ويعرفه بوحوش ودينينات1995 بأنه: " المنهج الأقرب لحل المشكلات العلمية، والتجريب، سواء تم بالمعمل أو في قاعة الدراسة أو في مجال آخر، وهو محاولة التحكم في جميع المتغيرات الأساسية باستثناء متغير واحد، حيث يقوم الباحث بتطويعه أو تغييره بهدف قياس تأثيره في العملية". (بوحوش، الدينينات،1995،89)

#### 2.4. مجتمع الدراسة:

جدول رقم:(2) يمثل مجتمع الدراسة جميع الفرق المدرسية لبراعم كرة السلة، التابعة إداريا للرابطة الولائية للرياضة المدرسية لولاية أم البواقي، والمنضوية جميعها تحت غطاء مديرية التربية والموضحة في الجدول التالي:

العدد	الفريق المشارك	الرقم
20	عزري بعطوش هنشير تومغني	1
16	قطاف الطاهر عين كرشة	2
14	الجديدة1 هنشير تومغني	3
16	ملاح عبود عين مليلة	4
12	بركاني عين البيضاء	5
14	الحوارزمي عين فكرون	6
14	صولة الغوار هنشير تومغني	7
12	بروال حسين عين مليلة	8
14	عنان نعمون سوق نعمان	9
12	سويداني عين فكرون	10
143		المجموع

المصدر: جرد بواسطة الباحث

#### 3.4. عينة الدراسة:

تعتبر العينة كونها مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية، وهي جزء من الكل بمعنى بأن تأخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع الأصلي لتجرى عليها الدراسة.

وقد قام الباحث باختيار عينة البحث باستخدامه الطريقة العمدية، كونها تمثل المجتمع تمثيلاً سليماً بناءً على معلومات سابقة، فاختار عينة يتناسب عدد أفرادها مع حجم المجتمع الأصلي. (مروان، 2002، 63).

حيث تم اختيار العينة من بين 40 تلميذاً من متوسطة عزري بعطوش تتوفر فيهم شروط السن (11 - 12 سنة) لتكون 20 تلميذاً من بين 143 تلميذاً من المجتمع الأصلي والممثل في الفرق المدرسية، ومثلت نسبة 28.6 %

حيث تم تقسيمهم إلى مجموعتين بالطريقة العمدية، في كل مجموعة 5 تلاميذ بأعمار 11 سنة، و5 تلاميذ بأعمار 12 سنة، أي تكون كل مجموعة من 10 تلاميذ، مجموعة تجريبية و مجموعة ضابطة.

#### ❖ خصائص العينة:

يبين الجدول رقم: (3) خصائص عينة البحث من حيث السن و الجنس:

المجموعة	السن	الجنس	المجموع
الضابطة	11-12 سنة	ذكر	10
التجريبية	11-12 سنة	ذكر	10

يبين الجدول رقم (3) أن عينة الدراسة قسمت بطريقة متكافئة 50% في كل مجموعة، كلهم ذكور تتراوح أعمارهم بين (11-12) سنة، ويرجح الطالب ذلك إلى عزوف الفتيات عن المشاركة في النشاطات الرياضية للفرق المدرسية، وهذا راجع إلى البيئة الاجتماعية و الطابع الثقافي للمجتمع.

5. مجالات الدراسة:

5.1. المجال المكاني:

لقد بدأت الدراسة الفعلية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة في أواخر شهر أكتوبر من عام ألفين واثني عشر، حيث بدأت الدراسة النظرية والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث، أما بالنسبة للاختبارات البدنية فكانت كما يلي:

#### ❖ الاختبار وإعادة الاختبار:

كان ذلك في الدراسة الاستطلاعية وكان ذلك بتاريخ 18 ديسمبر و 25 ديسمبر 2012.

● تم إجراء الاختبارات القبليّة على المجموعتين التجريبيّة و الضابطة، بتاريخ 15 جانفي 2012، و تم تنفيذ الوحدات التعليمية بإدراج تمارين التوازن الحركي على المجموعة التجريبيّة وعزلها عن المجموعة الضابطة التي بقيت في التعلم الطبيعي، وكانت التمرينات المقترحة عبارة عن تمارين مختارة الهدف منها تنمية صفة التوازن الحركي، و التي أدرجت في الجزء الرئيسي من الوحدة التعليمية، وكان من بين الأسس لاختبارها:

- مراعاة الهدف من الدراسة
- إمكانية توفير الأدوات المستخدمة
- مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين
- التدرج في التدريبات من السهل إلى الصعب
- اختيار التمرينات المناسبة التي تخدم تعلم التصويب .
- مراعاة التكرار المناسب لكل تمرين.

و تكونت الوحدة التعليمية من ثلاثة أجزاء كما يل:

**أولاً: الجزء التمهيدي:** و الذي يعمل على وصول اللاعب إلى تهيئة كاملة لأجهزة الجسم للقيام بمجهود بدني ، مع حركات خاصة بالتوازن الحركي للعينة التجريبيّة، وتهيئة المفاصل والأربطة وإطالة العضلات العاملة ومدته 10 دقائق.

ثانيا: الجزء الرئيسي: وهو عبارة عن موقع إدراج بعض التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي عن طريق الاداءات المهارية للعبة كرة السلة، بالإضافة إلى تمرينات مهارية لرفع مستوى أداء دقة التصويب ومدته 40 دقيقة.

ثالثا: الجزء الختامي: وهي عبارة عن حركات تعطي بغرض الرجوع بالجسم إلى الحالة الطبيعية مع استرخاء عصبي عضلي، ومدته 10 دقائق.

#### ❖ تنفيذ تمرينات التوازن:

حيث قام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية التي تحتوي على تمارين التوازن الحركي، التي طبقت على المجموعة التجريبية، وذلك في الفترة الممتدة 22 جانفي 2013 إلى غاية 05 مارس 2013، أي بواقع 7 أسابيع، وبواقع حصتين في الأسبوع، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فهي تتعلم بالطريقة العادية، دون تطبيق الجزء الخاص بالتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي عليها.

#### ❖ القياس البعدي:

قام الباحث بإجراء القياس البعدي على المجموعتين التجريبية والضابطة في بتاريخ 12 مارس 2013، وتم قياس نفس الاختبارات التي طبقت في القياس القبلي وبنفس التوقيت والظروف، حيث تم تفرغ البيانات في كشوف معدة مسبقا لذلك تمهيدا لمعالجتها إحصائيا.

#### 5. 2. المجال المكاني:

جرت هذه الدراسة في القاعة المغطاة للمركب الجواربي لبلدية هنشير تومغني ولاية أم البواقي.

#### 5. 3. المجال البشري:

شملت الدراسة على عينة تتكون من عشرين لاعب لفريق مدرسي لمتوسطة عزري بعطوش هنشير تومغني ولاية أم البواقي بأعمار (11-12) سنة، قسمت إلى مجموعتين متساويتين عشر لاعبين في كل مجموعة.

#### 6. طرق جمع البيانات:

اعتمد الباحث في جمع البيانات على عدة مصادر أساسية تكونت مما يلي:

**6.1. المصادر الثانوية:** بالنسبة للجانب النظري اهتم الباحث بالبحث في الكتب العربية منها و الأجنبية في مجال التربية البدنية والرياضية ، وكذا الدوريات والرسائل الجامعية ذات الصلة المباشرة أو المرتبطة بموضوع الدراسة والتي من شأنها إثراء القاعدة النظرية للموضوع من خلال إثراء الموضوع بالمفاهيم والتعريف والنظريات المرتبطة في المجال النفسي والحركي وكذا تعلم نشاط كرة السلة وتكوين خلفية نظرية وعلمية قوية للمضي في الرؤية الواضحة للمنهج المتبع، كذلك بعض مواقع الشبكة العالمية للانترنت لما استحدثت وله صلة بموضوع الدراسة.

### 6.2. التجربة الاستطلاعية:

والتي كانت البساط الممهّد للدراسة، من حيث توفير الوسائل اللازمة ومدى ملائمة وتأقلم التلاميذ مع الاختبارات والبيئة، وصلاحية الأدوات والأجهزة.

و تمثلت الأجهزة المستعملة في كل من:

✓ ميزان طبي لقياس الوزن (كلغ) .

✓ جهاز لقياس الأطوال (سم)

✓ كرات سلة، أقماع، ألواح خشبية مسطحة.

✓ جهاز خشبي مصنوع من الخشب ثماني الشكل.

### 6.3. الملاحظة و التحريب:

والتي كانت عن طريق ملاحظة الباحث للظاهرة المدروسة وتحديدته لإشكالية البحث، ومن ثم البحث عن إيجاد حل لها عن طريق صياغة جملة من الفرضيات للتأكد من صحتها أو عدمها.

### 6.4. أداة الدراسة:

قام الباحث باختيار مجموعة من اختبارات كان الهدف منها هو قياس كل من صفة التوازن الحركي، ودقة التصويب من القفز، ودقة التصويب السلمي في كرة السلة ويمكن ذكر هذه الاختبارات فيما يلي:

### ✓ اختبار التوازن الحركي " اختبار الشكل الثماني " :

الغرض من الاختبار: قياس التوازن الحركي

الأدوات:

جهاز مصنوع من الخشب وله ثمانية أضلاع ويرسم خطا في منتصف أحد أضلاعه الثمانية ليكون بمثابة خط البداية والنهاية، ويكون بارتفاع (20سم) وبعرض (03سم).

مواصفات الأداء:

يقف المختبر على حافة الجهاز وفوق خط البداية ويقوم بالمشي على حافة الجهاز لعمل دورة كاملة بالمواجهة تنتهي بتخطيه بكلتا القدمين لخط البداية النهائية، ثم يقوم بالمشي لعمل دورة كاملة أخرى عكس الدورة الأولى الظهر يكون في اتجاه خط السير، حتى يتجاوز خط البداية بكلتا القدمين، إذا فقد المختبر اتزانه يعود مرة أخرى إلى حافة الجهاز من نفس مكان سقوطه.

توجيهات:

يؤدي المختبر الاختبار وهو حافي القدمين.

إذا فقد المختبر اتزانه ولمس الأرض عليه الرجوع إلى حافة الجهاز، كما أنه غير مسموح له بلمس الجهاز باليدين أو مسك أي أداة لغرض المساعدة.

التسجيل:

يسجل للمختبر عدد المرات التي فقد فيها الاتزان خلال الدورتين الأمامية والخلفية، فكلما قل عدد المرات لفقدان الاتزان دل ذلك على ارتفاع درجة الاتزان عند المختبر. (حسانين، 2004، 343)

### ✓ اختبار دقة التصويب السلمي:

الغرض من اختبار:

قياس دقة التصويب السلمي

مواصفات الأداء:

يقوم اللاعب بالطبقة من منتصف الملعب وأداء الثلاثية والتصويب على السلة.

التسجيل:

لكل لاعب 10 محاولات، تحسب درجة واحدة لكل محاولة ناجحة وبأداء قانوني، ولا تحسب نقطة للأداء الخاطئ والكرة لم تدخل السلة.

### ✓ اختبار دقة التصويب من القفز:

الغرض من الاختبار:

قياس دقة التصويب من القفز.

مواصفات الأداء:

يقوم المختبر بالتصويب باليد من مسافة 04 أمتار على جانبي السلة، الأيمن والأيسر، بعدد 20 تصويبة لكل جانب 10 محاولات، حيث يقوم المختبر بالجرى ثم القفز والتصويب.

التسجيل: تحسب درجتان لكل تصويبة ناجحة، ودرجة لكل تصويبة تمس الحلقة. (عباس، 2011، 371).

### 5.6. الأساليب الإحصائية:

استخدم الباحث برنامج الحزمة الإحصائية في العلوم الاجتماعية spss20، حيث استخدم كل من الاختبارات التالية:

المتوسط الحسابي mean .

الانحراف المعياري standard déviation.

معامل الارتباط corrélation.

اختبار "ت" للعينات المتكافئة paried-simple t test

اختبار "ت" للعينات المستقلة Independent- t test.

خلاصة:

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية، وذلك من خلال تسليط الضوء على الطريقة المنهجية والإجراءات المنهجية، والعمل الميداني، فيما يخص الاختبارات المستعملة، عينات البحث، مجالات الدراسة، وكذلك الدراسة الإحصائية حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي موضوع بحث، يسعى إلى أن تكون دراسة علمية تركز عليه الدراسات الأخرى، بالا صافة إلى الأهمية التطبيقية التي تساعد الباحث على تحليل النتائج التي توصل إليها، من جهة ومن جهة أخرى تجعل الباحث يؤكد عمله الميداني وبأسلوب منهجي سليم وذلك من خلال الدراسة التحليلية التي سوف يتطرق إليها الباحث.

# الفصل السادس

عرض النتائج

واختبار الفرضيات

### تمهيد:

إن منهج البحث العلمي يستدعي ضرورة عرض النتائج التي توصلت إليها نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وهذا كله من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يفصل إليها أي بحث علمي، وهذا من أجل إزالة الغموض عن النتائج المستوحاة من الدراسة الميدانية من جهة والإجابة على تساؤلات البحث من جهة أخرى، وذلك من خلال تحليل للنتائج وعرضها، ومناقشة النتائج في ضوء فرضيات الدراسة، ومناقشتها في ضوء الدراسات المشابهة والمرتبطة.

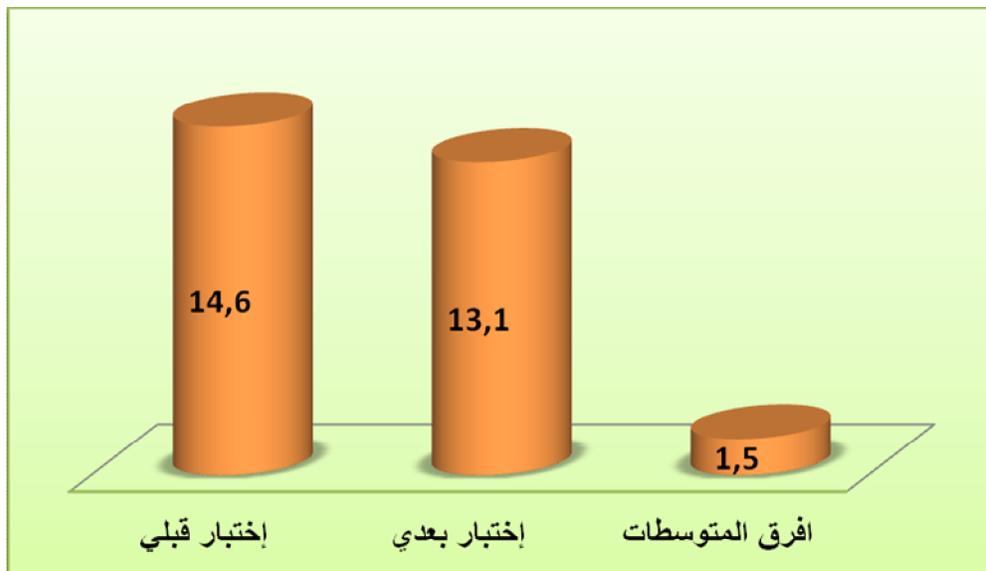
## 1. عرض وتحليل النتائج:

جدول رقم (4): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدى		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,000	9	9	1,50	1,52	13,10	1,57	14,6	توازن حركي

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدى لاختبار التوازن الحركي حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (14.6) بانحراف معياري (1,57)، أما القياس البعدى فكان (13.10) بانحراف معياري (1,52)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1,5)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (9) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (1): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي.

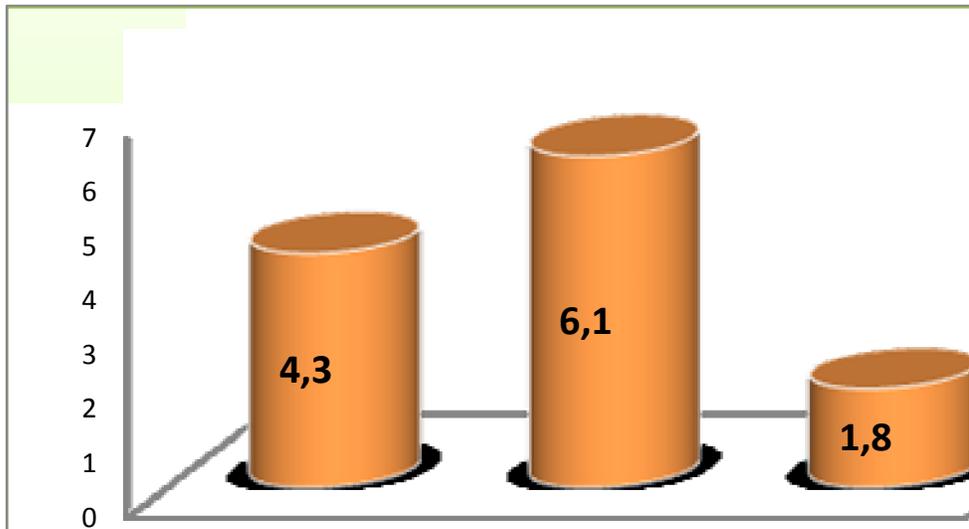


جدول رقم (5): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب السلمي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,01	5,01	9	1,8	0,99	6,1	1,15	4,3	دقة التصويب السلمي

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب السلمي، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (4,3) بانحراف معياري (1,15)، أما القياس البعدي فكان (6,1) بانحراف معياري (1,52)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1,8)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (5,01) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية قدرت بـ (9) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (2): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب السلمي.

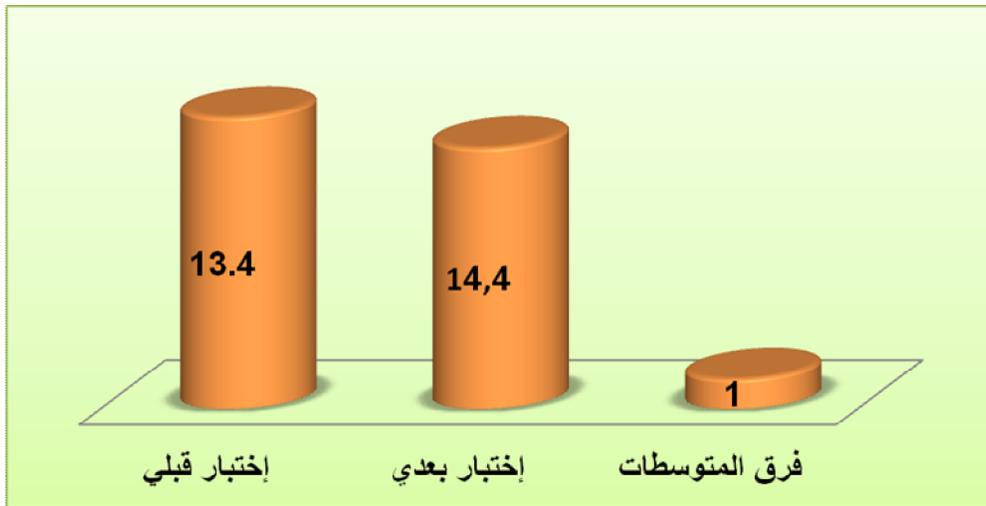


جدول رقم (6): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب من القفز.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
غير دال إحصائياً	0,063	2,12	9	1	1,71	14,4	1,5	13,4	دقة التصويب من القفز

يتضح من الجدول رقم (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب من القفز، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (13,4) بانحراف معياري (1,5)، أما القياس البعدي فكان (14,4) بانحراف معياري (1,71)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (1)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (2,12) وهي أقل من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (3): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة التصويب من القفز

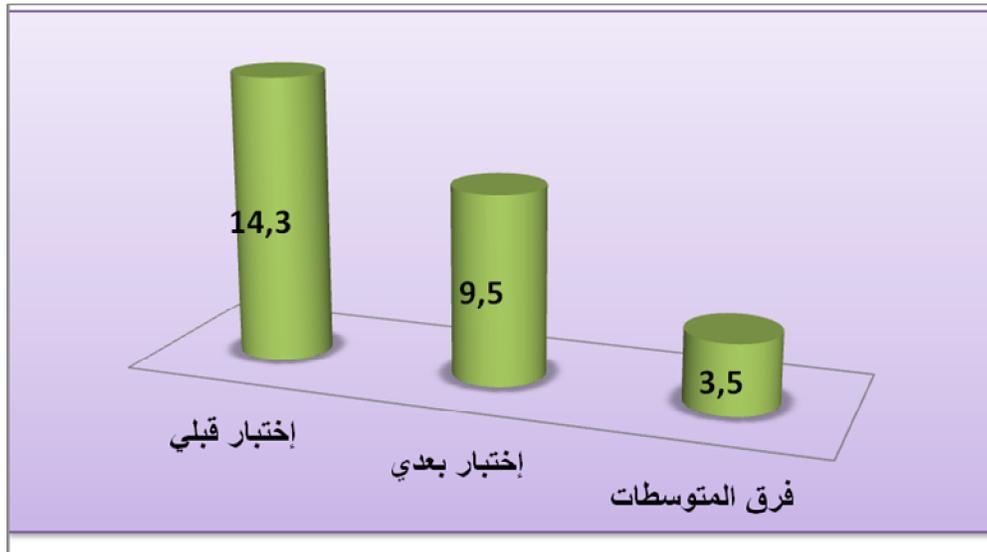


جدول رقم (7): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي.

القياسات	قبلي		بعدي		الفرق	درجة الحرية	قيمة "ت"	قيمة الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س	ع	س					
المتغير									
توازن حركي	14,4	9,5	1,57	2,36	4,9	9	7,86	0,000	دال إحصائيا

يتضح من الجدول رقم (7) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التوازن الحركي حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (14,4) بانحراف معياري (1,57)، أما القياس البعدي فكان (9,5) بانحراف معياري (2,36)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (4,9)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (7,86) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (4): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي

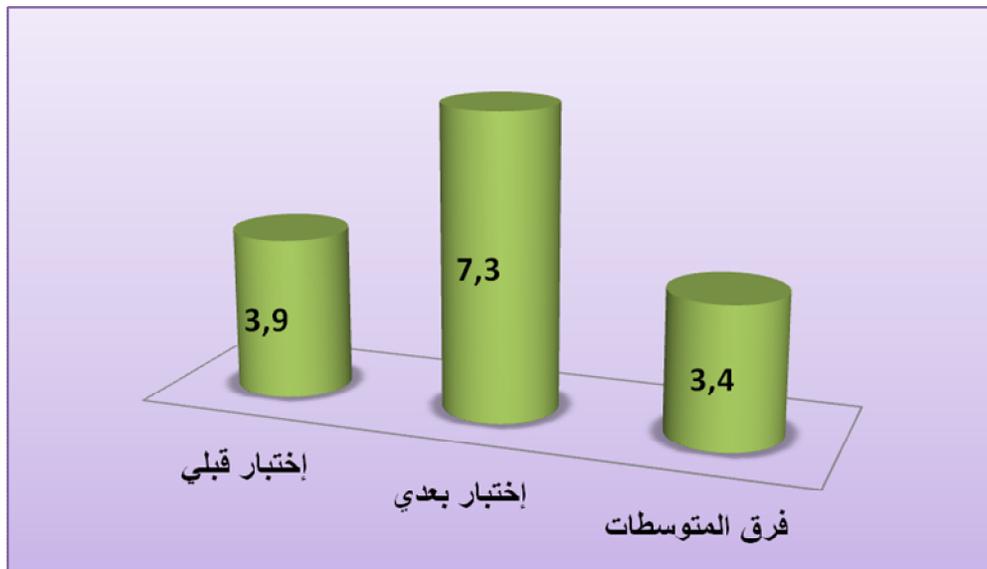


جدول رقم (8): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,000	7,5	9	3,4	1,05	7,3	0,99	3,9	دقة التصويب السلمي

يتضح من الجدول رقم (8) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار دقة التصويب السلمي، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (3,9) بانحراف معياري (0,99)، أما القياس البعدي فكان (7,3) بانحراف معياري (1,05)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (3,4)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب (7,5) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية قدرت ب (9) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (5): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي.

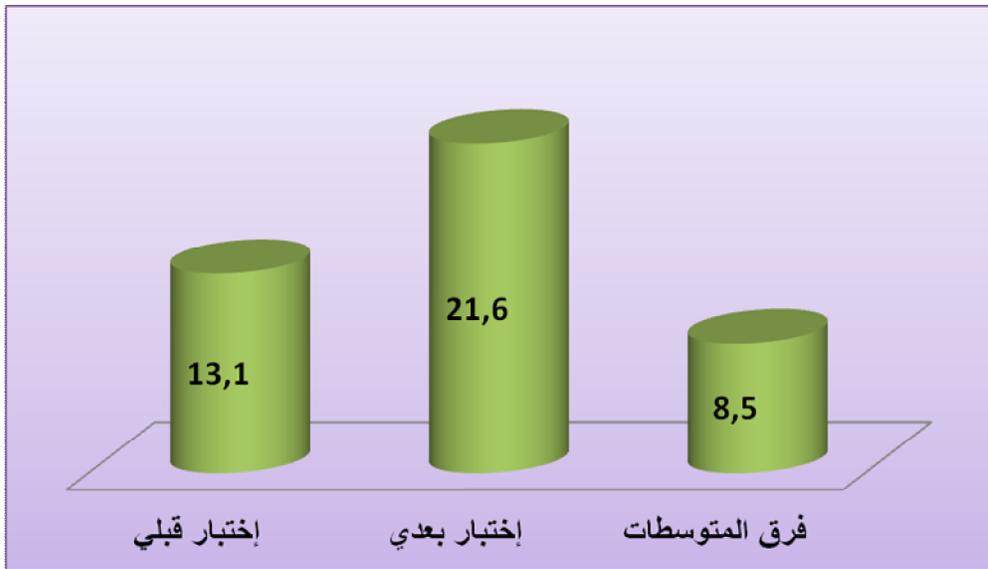


جدول رقم (9): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من القفز.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,000	11,57	9	8,5	3,37	21,6	1,66	13,10	دقة التصويب من القفز

يتضح من الجدول رقم (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي لاختبار التوازن الحركي، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس القبلي (13,10) بانحراف معياري (1,66)، أما القياس البعدي فكان (21,6) بانحراف معياري (3,37)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (8,5)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة تقدر ب(9) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.26) عند درجة حرية قدرت ب(9) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (6): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من القفز

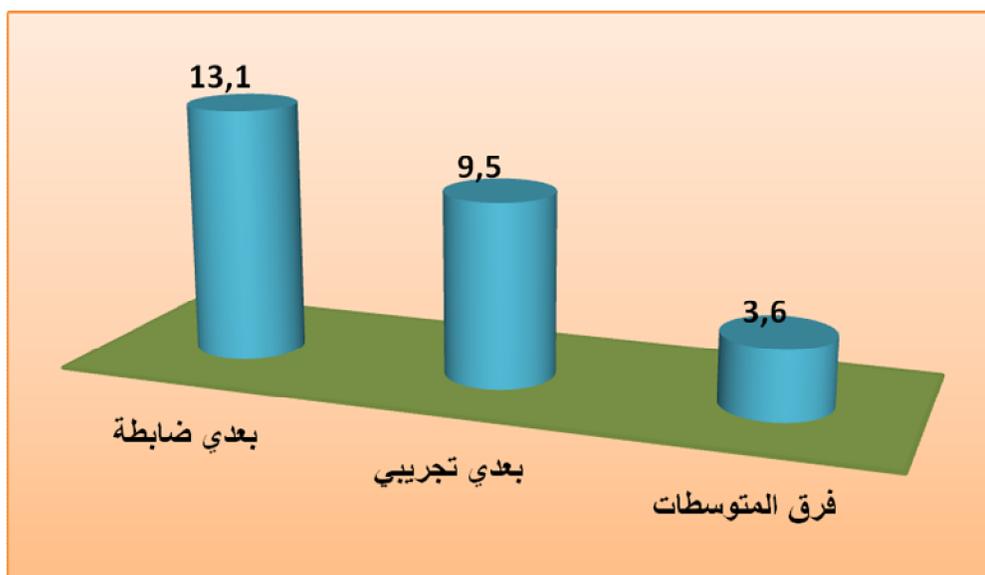


جدول رقم (10): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار التوازن الحركي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دال إحصائيا	0,001	4	18	3.6	2,36	9,5	1,52	13,1	توازن حركي

يتضح من الجدول رقم (10) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين البعدين لاختبار التوازن الحركي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (13,10) بانحراف معياري (1,52)، أما القياس البعدي فكان (9,5) بانحراف معياري (2,36)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (3,6)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (4) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.1) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (7): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار التوازن الحركي.

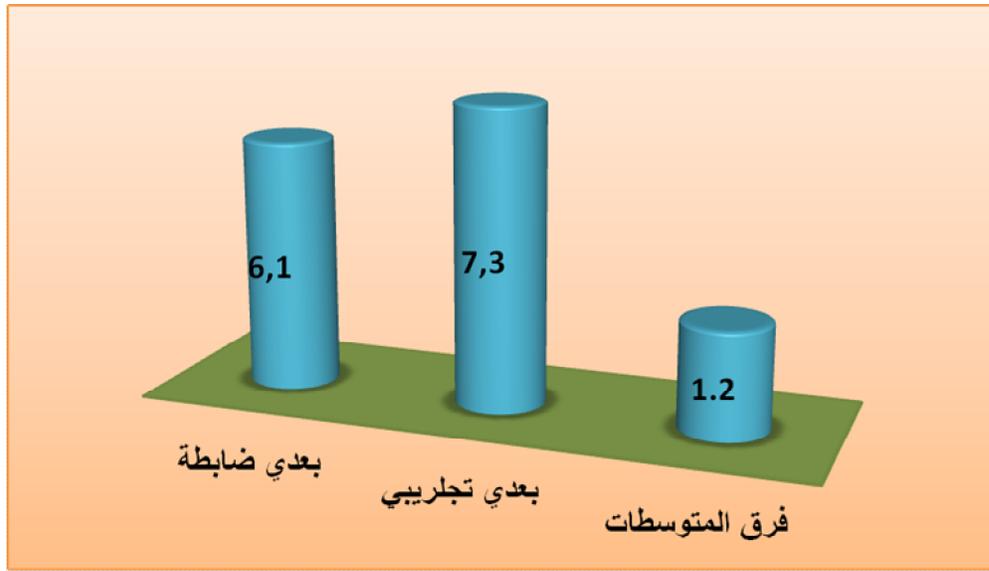


جدول رقم (11): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي تجريبية		بعدي ضابطة		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دالة إحصائية	0,018	2,6	18	1,2	1,05	7,3	0,99	6,1	دقة التصويب السلمي

يتضح من الجدول رقم (11) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة **0,05** بين القياسين البعدين لاختبار دقة التصويب السلمي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (**6,1**) بانحراف معياري (**0,99**)، أما القياس البعدي فكان (**7,3**) بانحراف معياري (**1,05**)، أي بفارق بين المتوسطات الحسابية (**1,2**)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (**2,6**) وهي أكبر من "ت" الجدولية (**2.1**) عند درجة حرية قدرت ب (**18**) عند مستوى الدلالة **0,05**.

شكل رقم (8): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار دقة التصويب السلمي.

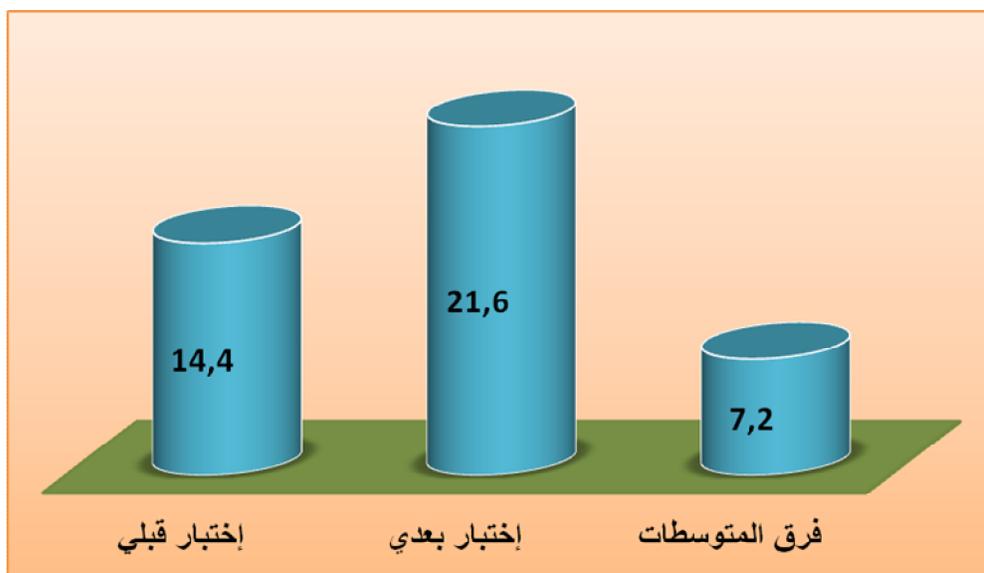


جدول رقم (12): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في اختبار دقة التصويب من القفز.

نوع الدلالة	قيمة الدلالة	قيمة "ت"	درجة الحرية	الفرق	بعدي		قبلي		القياسات المتغير
					ع	س	ع	س	
دقة إحصائية	0,000	6,01	18	7,2	3,37	21,6	1,71	14,4	دقة التصويب من القفز

يتضح من الجدول رقم (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين البعدين لاختبار دقة التصويب من القفز بين المجموعتين الضابطة والتجريبية، حيث أنه كانت نتائج متوسط القياس البعدي للمجموعة الضابطة (14,4) بانحراف معياري (1,71)، أما القياس البعدي فكان (21,6) بانحراف معياري (3,37) أي يفارق بين المتوسطات الحسابية (7,2)، وكانت قيمة "ت" المحسوبة (6,01) وهي أكبر من "ت" الجدولية (2.1) عند درجة حرية قدرت ب (18) عند مستوى الدلالة 0,05.

شكل رقم (9): يبين الفرق بين المتوسطات الحسابية للقياسين البعدين بين المجموعات في اختبار دقة التصويب من القفز.



2. عرض ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات :

**1.2 الفرضية الأولى:** توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي.

يتضح من خلال الجدول رقم (04) والجدول رقم (05) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار التوازن الحركي واختبار دقة التصويب السلمي وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطات الحسابية نجد أنها لصالح القياس البعدي.

كما يتضح من خلال الجدول رقم (07) والجدول رقم (08) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار التوازن الحركي واختبار دقة التصويب السلمي وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطات الحسابية نجد أنها لصالح القياس البعدي .

ويعزى الباحث ظهور تلك الفروق في اختبارات المجموعة الضابطة والذي يمثل تحسن نسبي في مستوى مهارة دقة التصويب السلمي إلى التمارين المعتادة في العملية التعليمية، وما تحسن التوازن الحركي نسبيا إلا راجع ربما إلى الحركات الكثيرة والتغيرات الفراغية لتنفيذ المهارات المعتادة وعوامل أخرى داخلية تبقى مجال البحث العلمي مفتوح.

ويبقى ذلك التحسن الملاحظ في المجموعة الضابطة أقل إذا ما قورن بنسبة التحسن لدقة أداء التصويب السلمي والتوازن الحركي وهذا التحسن صفة التوازن الحركي نظرا لإدراج تمرينات التوازن الحركي الذي تحسن بدوره مما أدى إلى تحسين مهارة دقة التصويب السلمي.

حيث أشار 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.(زكي حسين، 2001، 96).

كذلك أكد أن أحسن طريقة للتعلم من خلال الصفات المكتسبة في الحركة هي التجريب والتطبيق كي بلائم الصفات النفس حركية كالأطفال بأعمار ( 07-10 ) سنة وحتى الكبار بإمكانهم الاستفادة من التمرين . وعلى كل مربي يلزم انشغالات النفس - حركية للفئات الدنيا وأن يتحكم في نسبة كمية العمل.

وأيده أبو زيد (2005) 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،73). كما يعزو الباحث ذلك إلى أن التمرينات المختارة للتوازن الحركي وفي هذه المرحلة أدت تحسين مستوى التوازن الحركي والذي انعكس بدوره على تحسين مستوى الأداء المهاري لدقة التصويب السلمي لدى المجموعة التجريبية بشكل أفضل، مقارنة بمستوى مهارة دقة التصويب السلمي لدى المجموعة الضابطة والتي لم تتعرض إلى التمارين المقترحة في التوازن الحركي.

حيث أشار مارشال (2000) أن هدف حركات الرمي يكون عادة إما لإحراز 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 (92 , 2000 , Marshall).

كما أن الدقة ترتبط بشكل مباشر بالأداء الحركي بحيث تحدد انسيابيته وتوقيته وتوافقه على أن يتناسب مع الواجب المراد تنفيذه ويمكن ملاحظة الدقة بشكل واضح من خلال تحديدها لمسار الأداء الحركي والمهاري في كثير من مواقف اللعب كالتغيير المفاجئ حتى الأداء بحيث تكون ملائمة مع المتطلبات المرادة وتشمل التوجه الحركي , والتناسق والتوازن الحركي (ياسر حسن، 2010،28).

ويتفق ذلك مع صبحي حسانين (2004) باعتبار الدقة أحد المكونات الأساسية في بعض الأنشطة الرياضية , ويجب أن تقاس في المجالات الرياضية وفقا لطبيعة اللعبة , ففي كرة السلة تقاس الدقة بتوجيه الكرة نحو السلة بيد أو بيدين (حسانين،2004،322).

وعلى ضوء ذلك تكمن أهمية تمارين التوازن الحركي المدرجة في الوحدات التعليمية التي أدت إلى تحسن مستوى التوازن الحركي الذي بدوره أدى إلى تحسن دقة التصويب السلمي.

وتتفق هذه النتيجة مع النتيجة التي توصل إليها إيهاب الصادق (2001) والذي أشار إلى أن ارتفاع مستوى تحمل جهاز حفظ التوازن يعمل على تقليل زمن فقدان التوازن بعد أداء الحركات وبعد فترة من التدريب والمران.

وعلى ضوء ما سبق تتحقق صحة الفرضية الأولى : أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإخبار القبلي والبعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة .

**2.2 . الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإخبار القبلي والبعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب من القفز ولصالح الاختبار البعدي.**

ويتضح من الجدول رقم (06) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في دقة التصويب من القفز، ولكن من خلال الجدول رقم (09) نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار دقة التصويب من القفز وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطات الحسابية نجدها لصالح الاختبار البعدي.

وبحسب الباحث فإن عدم وجود الفروق في اختبار دقة التصويب من القفز في المجموعة الضابطة بين القياسان القبلي والبعدي راجع إلى عدم استفادة المجموعة من تمارين التوازن الحركي، التي حققت فروقا ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي كما هو موضح من خلال الجدولين (04) و(07). ومن جهة أخرى ربما يرجع ذلك إلى عوامل دخيلة قد تكون بعض الصفات الجسمية أو عدم القيام بتدريبات متخصصة في مجال تطوير القدرات البدنية. (نصر الدين، رضوان، 1993، 98).

ويرجع الباحث ذلك التحسن في الأداء المهاري لدقة التصويب من القفز إلى تأثير التمرينات المقترحة في التوازن الحركي التي أثرت إيجابا على المستوى المهاري لدقة التصويب من القفز.

ومن المعلوم أن مهارة التصويب تحتاج إلى التوقع الصحيح، والتوقع لمسافة الأداء لحاسة النظر لإعطاء التقدير السليم إلى الجهاز العصبي لإيصال الإشارة العصبية إلى العضلات العاملة لتبسيط القوة المناسبة وتوفير قدرة عالية للجهاز العصبي الذي يلعب دورا مهما في توفير الانقباضات العضلية المشاركة في الأداء وكذلك تنظيم وتوفير الحركة المناسبة. (حماد، 1994، 81).

ويؤكد مروان (2002) أنه في ظروف استعمال العوامل الحسية الحركية خلال عملية التعلم إذ يستقبل المتعلم الإحساسات المختلفة عن طريق الحواس، وتعد الخبرات الحسية التي تأتي عن طريق الحواس أساساً لردود الأفعال التي يقوم بها الفرد الرياضي، ومن أهم المبادئ التي تجعل المواقف التعليمية ذات آثار إيجابية في اكتساب المهارات الحركية. (مروان، 2002، 94).

وهذا ما أكده علاوي ورضوان (2008) في مفهومه للتوازن الحركي باعتباره القدرة على الاحتفاظ بالجسم أثناء أداء حركي معين... واللاعب عندما يكون في وضع بعيد عن التوازن فإنه لا تسمح له سرعة 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 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، 2007، 257).

كما ساهمت المستقبلات الحسية في المحافظة على توازن واتفاق حركة الرأس وتغيير وصفها بالنسبة للجسم، تتبعها حركة السائل اللمفاوي الداخلي الموجود بالقنوات الهلالية والشوكة والكيس وحركة هذا السائل تقوم بالتنبيه على المستقبلات العصبية للمخ، حينئذ يدرك اللاعب الوضع الذي أصبحت عليه الرأس بالنسبة للجسم الذي يستجيب مباشرة لهذه التنبيهات بطريقة تعمل على حفظ توازنه في وضعه الجديد وبالتالي يتحسن مستوى إدراك الفرد للمهارة الحركية في مراحلها المختلفة ويتحسن أدائه، وتصبح أكثر وضوحاً وتصل المهارة إلى مرحلة التثبيت. (عبد البصير، 1998، 54).

وعلى ضوء هذا يتضح أنه كلما تحسن التوازن الحركي عن طريق التمرينات المقترحة تتحسن دقة التصويب والقفز، وبالتالي تتحقق صحة الفرضية الثانية التي تقول : توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب من القفز ولصالح الاختبار البعدي.

**2.3. الفرضية الثالثة : توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.**

يتضح من الجداول رقم (10) ورقم (11) ورقم (12) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات، وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطات الحسابية نجد أنها كلها لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية.

وفي هذا الصدد يؤكد الباحث أن التمرينات المقترحة لتحسين التوازن الحركي أثرت بشكل مباشر على تحسين تعلم دقة التصويب بنوعيه السلمي ومن القفز.

كما يشير الباحث إلى أهمية استخدام التمرينات النوعية لتحسين صفة التوازن الحركي، الذي بدوره له تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري لدقة التصويب السلمي ومن القفز.

حيث أن المستقبلات الحسية لتنمية التوازن الحركي تنقل التغيرات المادية التي تحدث حول اللاعب إلى وعيه الخاص، وبالتالي فإن إدراك اللاعب لحركته يتم من خلال المعلومات التي تنقل تلك المستقبلات على مستوى الجهاز العصبي إلى مناطق القشرة المخية التي تقوم بتحليلها وتحديد حجم الاختلاف الناتج عن تلك التغيرات أي ما هو كائن وما يجب أن يكون، ومن ثم إصدار الأوامر اللازمة إلى العضلات المعينة لتحقيق الاستجابة المناسبة لطبيعة الموقف. (safrit, 1995, 94)

كذلك إن الزيادة الحاصلة وفاعلية الجهاز العصبي في مراحل التكيف التي تطرأ على مستوى الخلايا الحركية العصبية وحدوث التغذية الحسية الراجعة عند بداية العمل العضلي للمهارات الحركية يسعى إلى حدوث تغذية راجعة حسية. (صريح، 2010، 48).

وأشار الخاطر (2010) إلى أن دائرة التعلم دائرة ديناميكية تحتوي على أربع خبرات حركية، ملاحظات مؤثرة، أفكار، خبرة متفاعلة، وهذا يوضح للمربي النتائج ويعيد عملية تعلم المهارات مرة أخرى. (الخطر، 2010، 147).

وهذا يتفق مع ما توصل إليه علاوي ورضوان (2001) بأنه عندما يكون الفرد الرياضي لديه توازن حركي وثابت جيد فذلك يساهم في تعليم وتحسين وترقية مستوى الأداء الحركي. (علاوي، رضوان، 2001، 307).

ويتضح من كل ما سبق أن تمارينات التوازن الحركي المدرجة في الوحدات التعليمية لها الأثر الكبير في تحسينه من جهة، ومهارات دقة التصويب السلمي و من القفز من جهة أخرى، وخاصة في المجموعة التجريبية التي استفادت منها.

وبالتالي تتضح صحة الفرضية الثالثة التي تقول: توجد فروق دالة إحصائية في تأثير تمارينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وفي ضوء هذه النتائج يمكننا أن نقول إن الفرضية العامة للدراسة و التي تقول: إن للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي اثر في تعلم دقة التصويب في كرة السلة قد تحققت. ولكن ليس بالقدر الكافي وهذا نظرا للخصائص التي تتميز بها المرحلة العمرية.

ويجب أن تخضع مراحل تطوير الأداء الحركي والمهاري تعليمية وتدريبية، لذا وجب على المربي التركيز عليها عند وضع التمارين التي تتناسب مع الهدف المراد تحقيقه، فضلا عن القوانين التي تنعكس على خصائص التعلم للمتعلم....من خلال تطوير دقة الأداء الحركي المهاري وفق شروط البناء الوظيفي وكما يحدث في المسار الحركي الحقيقي خلال التعلم.(هاشم،2011، 174).

### 3. مناقشة النتائج في ضوء الدراسات المشابهة:

بعد القيام بتحليل النتائج من طرف الباحث، استطاع ومن خلال النتائج المتحصل عليها أن يتوصل إلى أن للتوازن الحركي أثر بارز في تعلم دقة التصويب في كرة السلة عند اللاعبين بأعمار (11-12) سنة. وهذا راجع إلى التمارينات المقترحة في الوحدات التعليمية التي استفاد منها اللاعبون، والتي أدت إلى تحسين مستوى أداء مهارة دقة التصويب، وهذا ما يتفق مع دراسة طالب حسين(2009) والتي كانت بعنوان تأثير تمارينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز للمبتدئين. والتي توصلت إلى أن لضعف التوازن الحركي العام أثر كبير في تعلم أداء المهارات الأساسية لعينة البحث، وأن فاعلية التمارين التي تم إضافتها إلى الوحدات التعليمية كان لها أثر كبير في تخلص عينة البحث من ضعف التوازن العام. ( طالب،2011،99).

كما تتفق أيضا مع دراسة صريح (2001) والتي كانت بعنوان: العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي، والتي توصلت إلى وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي

ومستوى أداء بعض المهارات الأساسية للوثب العالي كذلك وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي وبين الصفات البدنية.

وهذا ما توصل إليه أيضا في دراسته (2000) بعنوان: علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، والذي توصل إلى وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي ومستوى ركض الموانع، كذلك وجود علاقة طردية بين القوة العضلية والاتزان الحركي وعلاقة عكسية بين هذا الأخير وبين الرشاقة والسرعة. كذلك وجود علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة، ووجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي والانفعالي.

كما اتفقت نتائج الدراسة مع نتائج سعد سعود (2001) بعنوان: أثر الاتزان على تعلم دقة التصويب عند تلاميذ الطور الثالث (13-15) سنة، والتي توصل فيها إلى أن للبرنامج التدريبي المقترح أثر في تعلم دقة التصويب في كرة القدم.

كما اتفقت نتائج الدراسة أيضا مع دراسة كامل حمزة (2005) بعنوان: تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديد السلمي في كرة السلة للاعبين بأعمار (12-14) سنة والتي كانت نتائجها تبين أنه كلما كان التدرج في حلقة السلة كان تطوير دقة التهديد السلمي أفضل، كما أظهرت المجموعة التجريبية تحسنا أفضل من المجموعة الشاهدة في تحسن دقة التصويب السلمي، وذلك من خلال وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي.

واتفقت أيضا نتائج دقة التصويب من الوثب، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى مع نتائج دراسة حمدان (2009) بعنوان: استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مستوى درجات اللاعبين في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب في التطبيقين القبلي والبعدى لصالح الاختبار البعدى، ووجود تحسن نسبي في مراكز اللعب في الاختبارات المهارية لمهارة التصويب بالوثب بعد تطبيق البرنامج التدريسي المصمم من المواقف التنافسية.

وكذلك اتفقت النتائج مع نتائج دراسة تامر (2010) بعنوان: أثر منهج تدريبي باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة المميزة بالسرعة والتصويب من القفز لدى لاعبي كرة السلة الشباب. والتي توصل فيها إلى أن للمنهج التدريسي المقترح باستخدام الحبال المطاطية أثر كبير ومساعدة فعالة في تنمية وتطوير القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلان والتي بدورها ساهمت في تطوير أداء التهديف من القفز لأفراد عينة البحث.

وتوصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار دقة التصويب السلمي في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية اتفق مع دراسة حنفر(2008) بعنوان: أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تعلم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة. والتي توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدى للمجموعات التجريبية بين أفراد المجموعات الأربعة ولصالح أفراد المجموعة التي تضم التغذية الرجعية المرئية والفورية واللفظية، في تحسين التصويب السلمي في القياسات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية،ولهذا يكون الباحث قد أجاب على التساؤلات الفرعية التي من شأنها أن تكون إجابة واضحة للإشكالية أو التساؤل الرئيسي، وتكون الإجابة كما يلي: نعم يوجد أثر لتمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية، عن نتائج دراسة مردان (1995) بعنوان: علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية والتي لم تظهر نتائجها مفروقات دالة احصائية بين مهارات كرة السلة، وكرة الطائرة في قابلية التوازن، وهذا لارتباط صفة التوازن بنوع المهارة ومقدار تكرارها.(مردان،1995،199).

❖ خلاصة عامة:

بعد الإلمام بجوانب هذه الدراسة المتعلقة بأثر تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة، دراسة ميدانية لفريق مدرسي (11- 12) سنة والتي كانت في الأساس تهدف إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة وهو: هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب في كرة السلة؟ وثلاث تساؤلات جزئية متفرعة منها تبحث عن:

هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة ؟

هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي أثر في تعلم دقة التصويب من القفز في كرة السلة ؟

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ؟

وقد توصل الباحث إلى الإجابة عن هذه التساؤلات المطروحة من خلال المنهج التجريبي المتبع بتصميم المجموعات المتكافئة بالقياسين القبلي والبعدى، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لتأثير تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الإخبار البعدى. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لتأثير تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب من القفز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدى، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

❖ اقتراحات وتوصيات:

بعد القيام بهذه الدراسة والتعرض إلى أثر تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة والتوصل إلى نتائج، والتي في ضوءها يتوصل الباحث إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي من الممكن أن تفيد الباحثين والمرين والمدرسين في مجال التربية والتعليم وفي مجال التدريب الرياضي وهي كما يلي:

- استخدام تمارين التوازن الحركي في تعلم الأداء المهاري لدقة التصويب في كرة السلة.
- الاهتمام بالصفات النفس حركية خلال المراحل التعليمية والتدريبية.

- الاهتمام بالفئات العمرية وخاصة الطفولة لتحسين المهارات النفس حركية.
- اقتراح برامج تعليمية لتنمية التوازن الحركي في حصص التربية البدنية والرياضية.
- إجراء دراسات وبحوث مماثلة وعلى عينات مختلفة، وتخصصات ومراحل أخرى، وتحت ظروف مختلفة.
- توفير الإمكانيات اللازمة للعمليات التعليمية فيما يخص تحسين التوازن الحركي والصفات النفس حركية.
- إدراج التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية وبأساتذة مختصين.
- الاهتمام بتنمية الصفات النفس حركية للطفل خاصة ما قبل المدرسة.

## خاتمة

لقد كانت الدراسة الحالية تسعى إلى معرفة أثر صفة نفس حركية ألا وهي "التوازن الحركي" على تعلم مهارة مهمة جدا في كرة السلة، ألا وهي "دقة التصويب" وقد كانت بمثابة سعي وراء الحقيقة وذلك لمعرفة حقيقة الواقع للمشكلة المطروحة، وقد توصلت الدراسة نوعا ما بشقها النظري إلى الإلمام بكل ما يتعلق بالمفاهيم والتعاريف والنظريات المحيطة بمتغيرات البحث، والتطبيقي الذي اعتمد على المنهج التجريبي الملائم لمثل هذه الدراسات إلى أنه يوجد أثر لتمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة، وهذا نتيجة استخدام هذه التمارين التي أدت إلى تحسين صفة التوازن الحركي، والذي بدوره أدى إلى تحسين مهارة دقة التصويب في كرة السلة.

وهذا لكون الأنشطة الرياضية الممارسة في المدارس تحتاج إلى اهتمام أكثر من أجل نجاح العملية التعليمية، وفي أحسن الظروف، وقد كانت هذه الدراسة كتدعيم ولفت انتباه المسؤولين وخاصة المربين في الاهتمام بالصفات النفس حركية عامة، والتوازن الحركي خاصة.

وحسب رأي الباحث فإن كثرة المشاكل التربوية والسلوكية والتعليمية في حصص التربية البدنية والرياضية يترك جانبا من التساهل والإهمال في هذه الجوانب الأساسية، وخاصة في الأنشطة التي تحتاج إلى الدقة المهارية.

وقد كانت النتائج المحققة في الدراسة التطبيقية التي قام بها الباحث على العينة التجريبية تؤكد أنه من الممكن إدراج تمارين وبرامج تجريبية للتوازن الحركي في تعلم دقة التصويب في كرة السلة، وهذا نتيجة التحسن الظاهر من خلال الاختبارات الإحصائية.

ولقد ثبت من خلال المرحلة العمرية المدروسة والمتمثلة في الطفولة المتأخرة والمراهقة الأولى أنه يوجد تحسن، لكن ليس بالمقدار الكافي، وهذا لطبيعة التوازن الحركي كصفة نفس حركية تحتاج إلى نمو وتطوير في المراحل العمرية الأولى للطفل.

إن هذه الدراسة سوف تشكل بداية لبحوث أخرى علمية، وتضاف إلى الرصيد المعرفي في مجاله النظري والتطبيقي وتكون خلفية ينطلق منها الباحثون لتوسيع المعرفة الإنسانية وخاصة في المجالات التربوية والتعليمية ويؤكد الباحث على ضرورة الاهتمام بالطفل و المراهق خلال العملية التعليمية وخاصة في الجوانب النفس حركية.

قائمة المسائل

## قائمة المراجع:

### 1. المراجع العربية:

1. أبو زيد، عماد الدين. (2005). التخطيط لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية. الإسكندرية. مصر: منشأة المعارف.
2. إحسان، علي شرف، وميرة، كمال. (1995). علم التشريح. ط6. الإسكندرية. مصر: مطابع رمسيس.
3. إسماعيل، محمد عبد الرحيم. (2003). الأساسيات الخططية والهجومية في كرة السلة. ط2. الإسكندرية: منشأة المعارف.
4. أقطامي، يوسف، ونايف، أقطامي. (2000). سيكولوجية التعلم الصفي. عمان. الأردن: دار الشروق للنشر.
5. البحار، ياسمين، وطنطاوي، سوزان. (2004). أسس الجمباز الإيقاعي. مصر: دار المعارف للنشر.
6. بسطويسي، أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
7. بسيوني، محمد عوض، والشاطي، فيصل يسين. (1992). نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
8. البشتاوي، محمد حسين. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. عمان. الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
9. بوحوش، عمار، والدينات، محمد. (1995). مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
10. جاسم، محمد، وفاضل. حيدر. (2010). أساسيات البيوميكانيك. مصر: دار الأحمدي.
11. حسانين، محمد صبحي. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.

12. حسانين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط6. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
13. حماد، مفتي إبراهيم. (2000). التدريب الرياضي الحديث. تخطيط وتصنيف وقيادة. ط2. القاهرة: دار الفكر العربي.
14. خاطر، فائز. (2010). إستراتيجية التدريب الفعال. عمان. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
15. الداھري، صالح أحمد حسين. (2011). أساسيات علم النفس التربوي ونظريات التعلم. الأردن: دار حامد للنشر والتوزيع.
16. الدليمي، ناهدة عبد زيد. (2008). أساسيات في التعلم الحركي. العراق: دار الأطباء للطباعة والتصميم.
17. رضوان، محمد نصرا لدين. (2006). مدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
18. رعد، محمد عبد ربه. (2010). الرياضات الكروية. عمان. الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
19. رقبان، نعمة مصطفى. (2004). نمو ورعاية الطفل بين النظري والتطبيقي. الإسكندرية. مصر: مكتبة بستان المعرفة.
20. ريسان، خريبط مجيد. (2008). التحليل الحركي للتصويب في كرة السلة. عمان. الأردن: الدار العلمية الدولية للنشر.
21. زرواتي، رشيد. (2002). تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. مصر: دار هومة.
22. الزغبي، أحمد. (2001). علم النفس النمو. عمان. الأردن: دار زهران للنشر والطباعة.
23. زيدان، محمد مصطفى. (1995). علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
24. زيدان، مصطفى محمد. (1999). كرة السلة للمدرس والمدرّب و المرّب. القاهرة: دار الفكر العربي.

25. زيدان، مصطفى محمد. (2008). كرة السلة للمدرب و المدرس. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
26. زيدان، مصطفى محمد، ورمضان، جمال موسى. (2006). ط3. تعليم ناشئ كرة السلة. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
27. زيدان، مصطفى محمد، ورمضان، جمال موسى. (2007). تعليم ناشئ كرة السلة. ط4. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
28. سعد نيللي، ناهد محمود، ورمز، فهم. (2004). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية. القاهرة. مصر: مركز الكتاب للنشر.
29. شاكر، نبيل. (2005). علم الحركة والتطور والتعليم الحركي. حقائق ومفاهيم. ط2. العراق: كلية التربية الأساسية.
30. شعبان، كاملة الفرخ. (1999). الصحة النفسية. عمان. الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
31. شلس، نجاح مهدي، ومازن، عبد الهادي. (2006). مبادئ التعلم الحركي. العراق: دار الألوان للطباعة والنشر.
32. شلس، نجاح مهدي، وصبحي، أكرم محمد. (2000). التعلم الحركي. ط2. الموصل. العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
33. صبحي، أحمد قبلان، ونضال، أحمد العفري. (2009). مدخل إلى التربية الرياضية. عمان. الأردن: دائرة المطبوعات والنشر.
34. صريح، عبد الكريم. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. عمان. الأردن: دار دجلة.
35. عبد البصير، عادل. (1998). النظريات والأسس العلمية في تدريب الجمباز الحديث. مصر: دار الفكر العربي.

36. عبد الفتاح، محمود. (1995). سيكولوجية التربية البدنية بين النظري والتطبيقي التجريبي. ط2. القاهرة : دار الفكر العربي.
37. عثمان، عفاف عثمان. (2010). الاتجاهات الحديثة في التربية الحركية. الإسكندرية. مصر: دارا لوفاء لدنيا الطباعة.
38. عثمان، عفاف. (2011). الحركة مفتاح التعلم. مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة.
39. عجاج، سيد أحمد. (2008). علم النفس النمو. ط2. جامعة الملك فيصل. السعودية: مركز التنمية الأسرية.
40. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2001). اختبارات الأداء الحركي. مصر: دار الفكر العربي.
41. علاوي، محمد حسن، ورضوان، محمد نصر الدين. (2008). اختبارات الأداء الحركي. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
42. عنان، محمود عبد الفتاح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية. مصر: دار الفكر العربي.
43. عيسوي، عبد الرحمن. (1995). سيكولوجية الطفولة والمراهقة. لبنان: دار النهضة للطباعة والنشر.
44. فوزي، احمد أمين. (2003). سيكولوجية التعلم الحركي في المجال الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
45. القذافي، محمد رمضان. (2001). علم النفس الطفولة والمراهقة. الإسكندرية: دار الفكر العربي.
46. القذافي، محمد رمضان. (2000). علم النمو والمراهقة. الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
47. قناوي، هدى محمد. (د س). سيكولوجية المراهقة. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
48. اللامي، عبد الله حسين. (2008). أساسيات التعلم الحركي. الديوانية العراقية: مجموعة مؤيد الفنية للنشر والتوزيع.

49. مجدي، أحمد عبد الله. (2003). النمو النفسي بين السواء والمرضى. الأردن: دار المعرفة الجامعي للتوزيع والنشر.
50. محجوب، وجيه. (1998). علم الحركة والتعلم الحركي. الموصل. العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
51. مروان، عبد المجيد إبراهيم. (2002). النمو البدني والتعلم الحركي. عمان. الأردن: الدار العلمية للنشر ودار الثقافة للنشر.
52. مروان، عبد المجيد. (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية. عمان. الأردن: مؤسسة الوراق للنشر.
53. نصر الدين، أبو العلاء أحمد. (1993). فسيولوجية اللياقة البدنية. مصر: دار الفكر العربي.
54. هاشم، ياسر حسن. (2010). تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين. الأردن: المكتبة الرياضية.
55. هاشم، ياسر حسن. (2011). تمارين خاصة لتطوير الأداء الحركي والمهاري للاعبين في كرة القدم. عمان. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
56. هاشم، ياسر حسن. (2011). تمارين خاصة لتطوير دقة الأداء الحركي والمهاري للاعبين في كرة القدم. الأردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
57. الهيثي، موفق أسعد محمود. (2011). أساسيات التدريب الرياضي. دمشق. سوريا: دار العرب.
58. الوافي، عبد الرحمان، وريان، سعيد. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة. مصر: الخنساء للنشر والتوزيع.
59. وجددي، مصطفى، والسيد، محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر: دار الهدى والتوزيع.

## الرسائل الجامعية.

1. كروش، نوال. (2011). التربية الأسرية للطفل المتمدرس من 9 إلى 12 سنة وعلاقته بظهور السلوك العدواني. رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة مولود معمري تيزي وزو. الجزائر: كلية الأدب والعلوم الإنسانية.
2. كاظم، أحمد عبد الله. (2008). تأثير استخدام أساليب تدريس مختلفة في تعلم بعض أنواع التهديف بكرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية.
3. عرفه، خضر حسني. (2010). دور مديري المدارس الإعدادية بوكالة الغوث الدولية في التغلب على معوقات تنفيذ الأنشطة المدرسية اللاصفية. رسالة ماجستير غير منشورة. غزة: الجامعة الإسلامية.
4. سعد سعود، فؤاد. (2002). أثر التوازن على تعلم دقة التصويب عند لاعبي كرة القدم (15.13) سنة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة قسنطينة.

## الدوريات العلمية:

1. عباس، أحمد. (2011). علاقة القدرات الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة. مجلة القادسية، 12(1)، 371.
2. مردان، حسين عمر. (1995). علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية. مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، 11 (5)، 199.
3. صبري، خنساء . (2011). أثر الألوان في دقة التصويب لكرة السلة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، 11 (3)، 101.
4. حمدان ، أحمد. (2009). استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، مجلة النجاح، 5 (10)، 24.

5. صريح، عبد الكريم. (2001). علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، مجلة التربية الرياضية، 10 (4)، 77.
6. صريح، عبد الكريم. (2009). العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي. مجلة التربية الرياضية، 11 (4)، 99.
7. خنفر، وليد. (2010). أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والموجلة على تعليم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة. مجلة جامعة النجاح للإيمان، 24 (2)، 50.
8. 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.
9. طالب، حسين، وآخرون. (2011). تأثير تمارين خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز للمبتدئين. مجلة التربية الرياضية، 4 (4)، 269.
10. 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.

الصفحات الإلكترونية على شبكة المعلومات:

1. <http://www.googlelivres.com>، 19:25، 2013-03-21

2. <http://www.epsarabe.com>، 22:26، 2013-04-12

المراجع الأجنبية:

01. Bouroinna, R, R.(2008). Manuel d'anatomie et de physiologie.4ed.france.Edition la marre.

02. Didier, B.(2003) .basket jeux d entrainement . Edition Chiron.

03. Didier, B.(2004).basket la formation de joueurs. Edition Chiron.  
Edition Amphora.

04. Lucien, L. (2005). Le basket ball.la tradition.latechnique.la compétions. Italie : Edition milan.

05. Marshall, R.(2000).application to throwing of research on proximal to distal sequencing of biomechanics in sports. Honkong.

06.Safarit , M. (1995).Introduction to measuring in physical education. noshyco.

## ملخص الدراسة بالعربية:

تطرق الباحث في هذه الدراسة، ومن خلال الدراسة النظرية والتطبيقية إلى واحد من أهم مكونات الصفات النفس حركية وهو التوازن الحركي ومعرفة اثر بعض ترميناته على تعلم دقة التصويب في كرة السلة.

وقد كان الهدف منه هو الإجابة على الإشكالية الأساسية:

هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي اثر في تعلم دقة التصويب في كرة السلة؟

وثلاث إشكاليات فرعية:

1- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي اثر في تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة؟

2- هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الحركي اثر في تعلم دقة التصويب من القفز في كرة السلة؟

3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين بين المجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير

التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة

وقد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة على عينة تتكون من 20 تلميذا

من فريق مدرسي.

وتوصل الباحث إلى أن التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي اثر في تعلم دقة التصويب في كرة السلة.

**الكلمات المفتاحية: التوازن الحركي-التعلم الحركي-التصويب.**

### **Résumé d'étude en français:**

Dans cette étude, le chercheur a traité à travers les études théorique et pratique, l'une des plus importantes qualités psychomotrices qui est l'équilibre dynamique et savoir (connaître) l'effet de ses activités (entraînements) sur l'apprentissage de la précision des tirs dans le basket-ball.

L'objectif était de répondre à la problématique principale :  
Les entraînements de l'équilibre dynamique, ont-ils un effet (impact) sur l'apprentissage de la précision des tirs dans le basket-ball ?

Et à trois problématiques secondaires :

- 1- les entraînements de l'équilibre dynamique ont-ils un impact sur l'apprentissage de la précision des tirs aux doubles semelles.
- 2- Les entraînements de l'équilibre dynamique ont-ils un impact sur l'apprentissage de la précision des tirs à saut dans le basket-ball ?
- 3- Ya-t-il des différences à signification statistique entre les deux épreuves postérieures des deux groupes expérimentaux (empirique) sur l'apprentissage de la précision des tirs dans le basket-ball ?

Le chercheur a adopté la méthode expérimentale des groupes équivalents sur un échantillon composé de 20 (vingt) élèves d'une équipe scolaire.

Il en résulte, enfin, que les entraînements de l'équilibre dynamique ont un impact sur l'apprentissage de la précision des tirs dans le basket-ball.

**Les mots clé: l'équilibre dynamique - apprentissage dynamique .le tir**

الملاحق

## ملحق (1)

جامعة باتنة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تحية طيبة وبعد:

في إطار استكمال مذكرة التخرج لنيل شهادة الماجستير: "بعنوان تمارينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة"، تخصص نشاط رياضي تربوي من معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة الحاج لخضر باتنة.

يشرفني أن أتقدم إلى سيادتكم المحترمة بطلي هذا الممثل في:

السماح للباحث و فريق عمله بالقيام بالدراسة الميدانية في قاعة المركب الرياضي لبلدية هنشيرتومغني والذي هو تحت إشرافكم و ذلك حتى نهاية العملية .

و شكرا

مدير المركب

الباحث

كواسح نذير

## ملحق (02)

بين أنواع التمارين الخاصة بالتوازن الحركي التي تم اختيارها و إدراجها في الوحدات العلمية.

1. القفز بالقدمين لمسافة 10 م فوق حواجز.
2. القفز بالقدم الواحدة لمسافة 15م و إعادة التمرين على القدم الأخرى.
3. القفز في الدوائر (بمضى ، يسرى).
4. المشي على لوحة بعرض 05سم.
5. المشي على لوحة بعرض 10سم، مع تنطيط الكرة باليمين، العودة باليسار.
6. المشي إلى الجانب على خط بعرض 05سم مع فتح الذراعين للجانبين لمسافة 10م و إعادته على الجهة الأخرى.
7. ألعاب خفيفة وقوف التلاميذ ومحاولة تمييز الاتجاه.
8. المشي فوق لوحة بعرض 10 سم، مع حمل كرات سلة في اليدين أماما و خلفيا.
9. الجري حاملا الكرة و القفز فوق حاجز 20 سم و التصويب.
10. الوقوف على مشط القدم اليمن لمدة 30 ثانية، ثم القدم اليسرى.
11. الجري و محاولة القفز و مسك الكرة و تصويبها في الهواء.
12. القفز فوق علامات مع فتح اليدين جانبا.
13. الوقوف على لوحين متوازيين مع التصويب، ثم بالقدم الواحدة.
14. المشي على لوحين متوازيين مع التصويب.
15. الوقوف على قدم واحدة ثم التصويب، ثم تغير رجل الارتكاز.

ملحق (03) نموذج لوحة تعليمية .

المستوى	النشاط	المدة	المكان	الوسائل البيداغوجية
فريق مدرسي براعم	كرة السلة	60 دقيقة	القاعة مغلقة م.ر.ج	كرات سلة أفماغ، ألواح، حبال، حواجز
الهدف التعليمي(02)	تعلم التصويب السلمي وتحسين التوازن الحركي			

المراحل	الأهداف الإجرائية	وضيحات التعلم	المدة	معايير النجاح
المرحلة التحضيرية	- تهيئة الجسم وصيفيا - لاستقبال مجهود بدني	- تحية رياضية - تسخينات عامة - تسخينات خاصة - مديدات عضلية	10د	- تنظيم التنفس - ترتيب الحركات
الرئيسية	- تعلم التصويب السلمي - معرفة الأداء الصحيح	- جري اتجاه السلة و القيام بخطوات الاقتراب نحو السلة دون كرة . - نفس العمل باستعمال كرة دون تنطيط - نفس العمل باستخدام التنطيط	25د	- تنسيق بين قدم الارتكاز و اليد المطوية - محاولة عدم النظر إلى الكرة - تصويب الكرة برفق
جزء خاص لتمارين التوازن الحركي	- تحسين التوازن الحركي	- القفز على الحواجز - المشي فوق لوحة بعرض 05سم مع تغير القدم . - حمل كرتي السلة و المشي في وضعية توازن على خط . - الوقوف على قدم واحدة	15د	- محاولة الحفاظ على التوازن. - التركيز أثناء التمرين
الختامية	- العودة بالجسم إلى الحالة الطبيعية	- مناقشة جماعية - استرخاء عضلي و عصبي - نوم تخيلي، العاب توازن	10د	- تغذية راجعة مع التلاميذ في تصحيح الأخطاء

## ملحق (04) الأساليب الإحصائية

IBM SPSS Statistics Editeur de données

	Nom	Type	Largeur	Décimales	Etiquette	Valeurs	Manquant	Colonnes	Align	Mesure	Ré
4	tastaswibmin...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
5	tawaznbakab...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
6	tawznbaa3dic...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
7	tawznkablitajri...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
8	tawaznba3a3...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
9	taswibsolami...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
10	taswibsolami...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
11	taswibminelk...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
12	taswibminelk...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
13	taawaznba3di...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
14	taswibsolami...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
15	taswibminelk...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
16	naw3elmajmo...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
17	test1tawshar...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
18	retest1tawazn...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
19	teste1taswib...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
20	reteste1taswi...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
21	teste1taswib...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent
22	retestetaswib...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
23	toooooooooo...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
24	waznnnnnnnnn...	Numérique	8	2		Aucun	Aucun	8	Droite	Echelle	Ent
25	siiiiinnnn	Numérique	8	2		{1,00, 11 an...	Aucun	8	Droite	Nominales	Ent

**Etiquettes de valeurs**

Valeur :

Etiquette :

1,00 = "ba3dicahida"  
2,00 = "baditajribia"

Ajouter    Changer    Eliminer bloc

OK    Annuler    Aide

Affichage des données    Affichage des variables

Le processeur IBM SPSS Statistics est prêt

démarrer    0790492342 (3:)    \*Résultats1 [Docume...    \*reslt.savnadir.sav [...    FR    10:47

IBM SPSS Statistics Editeur de données

1 : tawaznbakabchah    15,00    Visible : 25 variables sur 25

	taswibselam ablichahid	taswibéselam iba3dichahid	taswminelkaf zkablicahid	tastaswibmin elkafzba3dica hid	tawaznbakab chah	tawznbaa3dic hah	tawznkablitaj ibi	tawaznba3a3 ditagrabi	taswibsolami kablitajribi	taswibsolami ba3ditajrib	taswibminelk afzkablitajribi	tas afz
1	3,00	5,00	13,00	14,00	15,00	13,00	16,00	9,00	4,00	7,00	14,00	
2	4,00	7,00	12,00	15,00	14,00	13,00	13,00	10,00	3,00	6,00	13,00	
3	6,00	8,00	14,00	13,00	16,00	14,00	15,00	8,00	3,00	8,00	14,00	
4	3,00	7,00							5,00	6,00	12,00	
5	6,00	6,00							4,00	9,00	15,00	
6	5,00	6,00							4,00	7,00	14,00	
7	5,00	6,00							4,00	8,00	13,00	
8	4,00	5,00							6,00	8,00	9,00	
9	3,00	5,00							4,00	6,00	13,00	
10	4,00	6,00							3,00	8,00	14,00	
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												

**Test T pour échantillon unique**

Variable(s) à tester :

taswibselamikablichahid  
taswibéselamiba3dich...

Valeur de test : 0

Options    Bootstrap...

OK    Coller    Réinitialiser    Annuler    Aide

Affichage des données    Affichage des variables

Le processeur IBM SPSS Statistics est prêt

démarrer    0790492342 (3:)    \*Résultats1 [Doc...    \*reslt.savnadir.sa...    Nouveau Docume...    FR    10:50

### Corrélations

		test1tawsnharak i	retest1tawaznar aki
test1tawsnharaki	Corrélation de Pearson	1	,954**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
retest1tawaznaraki	Corrélation de Pearson	,954**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

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

### Corrélations

		teste1taswibsol ami	reteste1taswibs elami
teste1taswibsolami	Corrélation de Pearson	1	,918**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	10	10
reteste1taswibselami	Corrélation de Pearson	,918**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	10	10

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

### Corrélations

		teste1taswibmin elkafz	retestetaswibem inelkafz
teste1taswibminelkafz	Corrélation de Pearson	1	,624
	Sig. (bilatérale)		,054
	N	10	10
retestetaswibeminelkafz	Corrélation de Pearson	,624	1
	Sig. (bilatérale)	,054	
	N	10	10

### Test-t

#### Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawaznbakabchah	14,6000	10	1,57762	,49889
	tawznbaa3dichah	13,1000	10	1,52388	,48189

**Corrélations pour échantillons appariés**

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawaznbakabchah & tawznbaa3dichah	10	,943	,000

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence
		Inférieure			
Paire 1	tawaznbakabchah - tawznbaa3dichah	1,50000	,52705	,16667	1,12297

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence			
		Supérieure			
Paire 1	tawaznbakabchah - tawznbaa3dichah	1,87703	9,000	9	,000

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswbselamikablichahid	4,3000	10	1,15950	,36667
	taswibéselamiba3dichahid	6,1000	10	,99443	,31447

**Corrélations pour échantillons appariés**

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswbselamikablichahid & taswibéselamiba3dichahid	10	,453	,189

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées

		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence
		Inférieure			
Paire 1	taswbselamikablichahid - taswibéselamiba3dichahid	-1,80000	1,13529	,35901	-2,61214

#### Test échantillons appariés

		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence			
		Supérieure			
Paire 1	taswbselamikablichahid - taswibéselamiba3dichahid	-,98786	-5,014	9	,001

#### Statistiques pour échantillons appariés

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswminelkafzkabliicahid	13,4000	10	1,50555	,47610
	tastaswibminelkafzba3dicahid	14,4000	10	1,71270	,54160

#### Corrélations pour échantillons appariés

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswminelkafzkabliicahid & tastaswibminelkafzba3dicahid	10	,577	,080

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence
		Inférieure			
Paire 1	taswminelkafzkabliicahid - tastaswibminelkafzba3dicahid	-1,00000	1,49071	,47140	-2,06639

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence			
		Supérieure			
Paire 1	tawminelkafzkabliicahid - tastaswibminelkafzba3dicahid	,06639	-2,121	9	,063

**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	tawznkablitajribi	14,4000	10	1,57762	,49889
	tawaznba3a3ditagribi	9,5000	10	2,36878	,74907

**Corrélations pour échantillons appariés**

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	tawznkablitajribi & tawaznba3a3ditagribi	10	,565	,089

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence
					Inférieure
Paire 1	tawznkablitajribi - tawaznba3a3ditagribi	4,90000	1,96921	,62272	3,49131

		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence			
		Supérieure			
Paire 1	tawznkablitajribi - tawaznba3a3ditagribi	6,30869	7,869	9	,000

**Statistiques pour échantillons appariés**

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswibsolamikablitaajribi	3,9000	10	,99443	,31447
	taswibsolamiba3ditaajrib	7,3000	10	1,05935	,33500

**Corrélations pour échantillons appariés**

		N	Corrélation	Sig.
Paire 1	taswibsolamikablitaajribi & taswibsolamiba3ditaajrib	10	,032	,931

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées			
		Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence
					Inférieure
Paire 1	taswibsolamikablitaajribi - taswibsolamiba3ditaajrib	-3,40000	1,42984	,45216	-4,42285

**Test échantillons appariés**

		Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatérale)
		Intervalle de confiance 95% de la différence			
		Supérieure			
Paire 1	taswibsolamikablitaajribi - taswibsolamiba3ditaajrib	-2,37715	-7,520	9	,000

		Moyenne	N	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Paire 1	taswibminelkafzkaajribi	13,1000	10	1,66333	,52599
	taswibminelkafzba3ditaajribi	21,6000	10	3,37310	1,06667

**Corrélations pour échantillons appariés**

		N	Corrélation	Sig.
--	--	---	-------------	------

Paire 1	taswibminelkafzkablitajribi & taswibminelkafzba3ditajribi	10	,780	,008
---------	---	----	------	------

**Test échantillons appariés**

	Différences appariées	t	ddl	Sig. (bilatérale)	
					Intervalle de confiance 95% de la différence
					Supérieure
Paire 1	taswibminelkafzkablitajribi - taswibminelkafzba3ditajribi	-6,83937	-11,579	9	,000

**Statistiques de groupe**

	naw3elmajmou3a	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
taawaznba3dillmagmoo3ate	ba3dicahida	10	13,1000	1,52388	,48189
	baditajribia	10	9,5000	2,36878	,74907

		Test-t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
taawaznba3dillmagmoo3ate	Hypothèse de variances égales	18	,001	3,60000
	Hypothèse de variances inégales	15,360	,001	3,60000

	naw3elmajmou3a	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
taswibsolamiba3dillmajmoo3att	ba3dicahida	10	6,1000	,99443	,31447
	baditajribia	10	7,3000	1,05935	,33500

	Test-t pour égalité des moyennes
--	----------------------------------

		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
taswibsolamiba3dillmajmoo3att	Hypothèse de variances égales	18	,018	-1,20000
	Hypothèse de variances inégales	17,928	,018	-1,20000

taswibsolamiba3dillmajmoo3att	Hypothèse de variances égales			-,23469
	Hypothèse de variances inégales			-,23442

#### Statistiques de groupe

naw3elmajmou3a	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
taswibminelkafzba3dillmajmo ba3dicahida	10	14,4000	1,71270	,54160
o3at baditajribia	10	21,6000	3,37310	1,06667

#### Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
taswibminelkafzba3dillmajmo o3at	Hypothèse de variances égales	18	,000	-7,20000
	Hypothèse de variances inégales	13,351	,000	-7,20000

