

أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة
دراسة ميدانية لتلاميذ لبعض متوسطات ولاية أم البواقي (12-14) سنة

جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي

الاستاذ: كواسح نذير

الملخص باللغة العربية:

هدفت الدراسة الى معرفة أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة، وكذا معرفة الفروق الاحصائية بين الجنسين في هذه الصفات المذكورة وكذا متغير المنطقة (الريف ، المدينة). استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة معتمدا على عينة قوامها 40 بالطريقة العمدية واستعمل اختبارات التوازن والتوافق والتصويب في كرة السلة. وتوصل الباحث الى وجود أثر للبرنامج التعليمي على التصويب في كرة السلة لدى عينة البحث.

الملخص باللغة الفرنسية:

L'étude visait à déterminer l'effet d'un programme éducatif basé sur l'équilibre et la coordination motrice sur l'apprentissage de tir au but en basket-ball, ainsi que la connaissance des différences statistiques entre les sexes dans ces caractéristiques ainsi que la variable de la région (rurale, urbaine). 40 d'une manière délibérée et utilisé les tests d'équilibre, de compatibilité et de correction dans le basket-Ball. Le chercheur a constaté que l'impact du programme éducatif sur la correction dans le basket-ball dans l'échantillon de la recherche

أثر برنامج تعليمي مقترح مبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة
دراسة ميدانية لتلاميذ لبعض متوسطات ولاية أم البواقي (12-14) سنة

1. مقدمة وإشكالية البحث:

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

هذه الأخيرة تعتمد على تحليل حركي يساعدنا بدرجة كبيرة في تطوير الجانب المهاري للفاعليات الرياضية عن طريق استعمال الأساليب العلمية الممكنة لتحديد النقاط المؤثرة في الحركة بشكلها العام والخاص لمعرفة تطور الأداء الرياضي فالمتعلم 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.

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 في حدود إمكانياته، وخبرته المهنية في هذا المجال، على الرغم من أنه لم يجد دراسات وأبحاث متعلقة بتفسيرات حول الجوانب النفس حركية خاصة فيما يتعلق بالتوازن، والتوافق للذات ربما يرجع السبب في ضعف دقة التصويب إليهما، باعتباره حسب المختصين متعلق بالتعاون بين الجهازين العصبي والعضلي ويبدل 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 تمارينات خاصة بالتوازن الحركي على تعليم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز"، والتي تبين فيها أن للتمارين الخاصة للتوازن الحركي أثر على تعلم دقة أداء هذه الحركات عند الأطفال بأعمار (5-6) سنوات.

كذلك دراسة ناصر خالد عبد الرزاق العيلاني.(2011) بعنوان: "تأثير التمارين التوافقية في تحسين مستوى التوافق الحركي وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد". والتي من خلالها أراد الباحث إبراز وإظهار اثر التمارين التوافقية لتطوير مستوى الأداء لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية، كتلك معرفة نسب التطور للقدرات التوافقية ومستوى الأداء لبعض المهارات بكرة اليد.

وعلى ضوء ما سبق رغب الباحث تسليط الضوء على إدراج برنامج تعليمي مبني على التوازن والتوافق الحركي ومعرفة أثره على تعلم التصويب في كرة السلة بأعمار (12-14) سنة، وخاصة في الوسط المدرسي اين نجده يحتوي على تلاميذ من كلا الجنسين ومن مختلف المناطق خاصة الريف والمدينة. ويطرح التساؤل التالي:

✓ هل للبرنامج التعليمي المبني على التوازن والتوافق الحركي أثر في تعلم التصويب في كرة

السلة؟

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

✓ هل للبرنامج التعليمي المبني على التوازن والتوافق الحركي أثر في تعلم التصويب السلمي في كرة السلة؟

✓ هل للبرنامج التعليمي المبني على التوازن والتوافق الحركي أثر في تعلم التصويب من القفز في كرة السلة؟

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

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

2-فرضيات الدراسة:

في ضوء إشكالية البحث يفترض الباحث ما يلي:

الفرضية العامة:

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

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

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

❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تأثير البرنامج التعليمي المقترح المبني على التوازن والتوافق الحركي على تعلم التصويب في كرة السلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية.

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

3. التعريف بالمصطلحات الواردة في الدراسة:

البرنامج المقترح:

يعرفه الباحث اجرائيا بأنها: جزء من منهاج التعلم أو التدريبي الغرض منه 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 علي جسمه أثناء أداء حركي معين مثل المشي علي عارضة التوازن والمصارعة. (الدليمي، 80، 2008).

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. (الدليمي، 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 التصويب:

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

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

4. الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المشابهة:

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على مجموع النظريات المتعلقة بالتعلم الحركي والدراسات السابقة والمشابهة لموضوع البحث حسب متغيرات الدراسة. من حيث تقديم الفصول المتغيرة بالبحث والتي تمثل الصفات النفس حركية، التوازن والتوافق الحركي وكذلك التعلم الحركي

ونظرياته خاصة نظرية الارتباطات الشرطية والتي تدرس علاقة المثير للاستجابة و بحيث أنه في حالة حدوث ارتباط بين مثير واستجابة بحيث أنه في حالة ظهور هذا المثير مرة أخرى فإن الاستجابة التي ارتبطت به سوف تظهر ثانية. كذلك نظرية التعلم الشرطي والمحاولة والخطأ.

واعتمد على بعض الدراسات المشابهة:

✓ دراسة سعد سعود فؤاد من الجزائر 2002 م.

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

كانت هذه الدراسة تهدف الى كل من:

- محاولة تجسيد المستوى التقني للاعب الفتى 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 :

ل وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للعينات التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية.

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

✓ 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 وبين 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.

✓ دراسة طالب حسين و آخرون من العراق 2009 م

دراسة بعنوان: تأثير تمارينات 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 الجمناستيك للمبتدئين في رياضة الجمناستيك.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي 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.

✓ دراسة زهرة شهاب أحمد (2012) بعنوان: "دراسة التوافق الحركي والإدراك الحس حركي

وعلاقتها بمستوى الأداء لمهارات الجمناستيك الفني للنساء"

هدفت الدراسات إلى التعرف على علاقة التوافق الحركي والإدراك الحس حركي بأداء مهارات الجمناز الفني للنساء. (شهاب، 2012، 151).

✓ دراسة 2003 zwierko 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.
5. منهج الدراسة:

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة المناسب لهذه الدراسة. حيث قسمت العينة الى مجموعتين من مدرسة مدنية واخرى من الريف .
6. عينة الدراسة:

وقد قام الباحث باختيار عينة البحث باستخدامه الطريقة العمدية، كونها تمثل المجتمع تمثيلا سليما بناء على معلومات سابقة وكانت 40 تلميذا.
7. الأسس العلمية للاختبار:

1. ثبات الاختبار:

2. صدق الاختبار:

جدول رقم: (2) يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و قيمة معامل الارتباط والأسس العلمية للاختبار بين الاختبار وإعادة الاختبار للعينة الاستطلاعية.

القياسات	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الارتباط	الثبات	الصدق
	ع	س	ع	س			
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	13,6	1,98	14,3	2,10	0,62	0,62	0,78

يتضح من الجدول (2) وجود علاقة ارتباط قوية بين الاختبار وإعادة الاختبار في الاختبارات المستخدمة، حيث أنها تتميز بدرجة ثبات وصدق عالية باتجاهها إلى القيمة 1.

8. أدوات الدراسة

- اختبار دقة التصويب السلمي. والتوازن الحركي.

- اختبار دقة التصويب من القفز. التوافق الحركي.

جدول رقم (3): 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 (3) 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.

جدول رقم (4): 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	
دال إحصائيا	0,018	2,6	18	1,2	1,05	7,3	0,99	6,1	دقة التصويب السلمي

يتضح من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين البعديين 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.

جدول رقم (5): يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة "ت" ونوع الدلالة في القياس البعديين للمجموعتين الضابطة و 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 إحصائياً	0,000	6,01	18	7,2	3,37	21,6	1,71	14,4	دقة التصويب من القفز

يتضح من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 بين القياسين البعديين 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 بفارق 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.

9. مناقشة النتائج في ضوء الخلفية النظرية:

يتضح من الجداول رقم (3) ورقم (4) ورقم (5) وجود فروق دالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع الاختبارات، وبالرجوع إلى الفرق بين المتوسطات الحسابية نجدها 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،48،2010).

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. (الخطير،147،2010).

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،307،2001).

ويتضح من كل ما سبق أن تمرينات 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 تمرينات 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).

بعد القيام بتحليل النتائج من طرف الباحث، استطاع ومن خلال النتائج المتحصل عليها أن يتوصل إلى أن البرنامج التعليمي أثر بارز في تعلم دقة التصويب في كرة السلة عند اللاعبين بأعمار (12-14) سنة. وهذا راجع إلى التمرينات المقترحة في الوحدات التعليمية التي استفاد منها التلاميذ، والتي أدت إلى تحسين مستوى أداء مهارة دقة التصويب، وهذا ما يتفق مع دراسة طالب حسين(2009) والتي كانت بعنوان تأثير تمرينات 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،99،2011).

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 القبلية والبعديّة للعينة التجريبية في اختبار دقة التصويب السلمي.

11- نتائج وتوصيات

توصل الباحث إلى الإجابة عن هذه التساؤلات المطروحة من خلال المنهج التجريبي المتبع بتصميم المجموعات المتكافئة بالقياسين القبلي والبعدي، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج المبني على التوازن الحركي والتوافق على تعلم التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الإخبار البعدي. كذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير البرنامج المبني على التوازن الحركي والتوافق على تعلم التصويب من القفز في كرة السلة ولصالح الاختبار البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة. بالإضافة على وجود فروق دالة إحصائية تنسب لمتغير الجنس وعدم ظهور فروق تنسب لمتغير الجنس في التوافق الحركي وظهورها في التوازن الحركي.

12- اقتراحات وتوصيات:

- استخدام تمارين التوازن والتوافق 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 والتوافق الحركي ومجموع الصفات النفس حركية 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 والتوافق الحركي والصفات النفس حركية.
- إدراج التربية البدنية والرياضية في المدارس الابتدائية وبأساتذة مختصين.
- الاهتمام بتتمية الصفات النفس حركية للطفل خاصة ما قبل المدرسة.

قائمة المراجع:

1. بوحوش، عمار، والذنيبات، محمد. (1995). مناهج البحث العلمي وطرائق البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
2. 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.
3. جاسم، محمد، وفياض. حيدر. (2010). أساسيات البيوميكانيك. مصر: دار الأحمدي.
4. حسانين، محمد صبحي. (2004). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ط6. القاهرة. مصر: دار الفكر العربي.
5. حمدان ، أحمد. (2009). استخدام المواقف التنافسية لتطوير مهارة التصويب بالوثب بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الأقصى، مجلة النجاح، 5 (10)، 24.
6. خنفر، وليد. (2010). أثر استخدام التغذية الراجعة الفورية والموجلة على تعليم مهارة التصويبية السلمية بكرة السلة. مجلة جامعة النجاح للإيمان، 24 (2)، 50.
7. الدوريات و الرسائل الجامعية.
8. رعد، محمد عبد ربه. (2010). الرياضات الكروية. عمان. الأردن: الجنادرية للنشر والتوزيع.
9. سعد سعود، فؤاد. (2002). أثر التوازن على تعلم دقة التصويب عند لاعبي كرة القدم (15.13) سنة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجزائر: جامعة قسنطينة.

10. صبري، خنساء . (2011). أثر الألوان في دقة التصويب لكرة السلة مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلة التربية الرياضية، 11 (3)، 101.
11. صريح، عبد الكريم. (2001). علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، مجلة التربية الرياضية، 10 (4)، 77.
12. صريح، عبد الكريم. (2009). العلاقة بين بعض الصفات البدنية والتوازن الحركي ومستوى أداء الوثب العالي. مجلة التربية الرياضية، 11 (4)، 99.
13. صريح، عبد الكريم. (2010). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي. عمان. الأردن: دار دجلة.
14. طالب، حسين، وآخرون. (2011). تأثير تمرينات خاصة بالتوازن الحركي العام في تعلم أداء بعض الحركات الأرضية في الجمباز للمبتدئين. مجلة التربية الرياضية، 4 (4)، 269.
15. عباس، أحمد. (2011). علاقة القدرات الخاصة بالأداء المهاري وفق مراكز اللعب المختلفة. مجلة القادسية، 12(1)، 371.
16. عجاج، سيد أحمد. (2008). علم النفس النمو. ط2. جامعة الملك فيصل. السعودية: مركز التنمية الأسرية.
17. كاظم، أحمد عبد الله. (2008). تأثير استخدام أساليب تدريس مختلفة في تعلم بعض أنواع التهديف بكرة السلة. رسالة ماجستير غير منشورة. الجامعة المستنصرية.
18. كامل، حمزة. (2005). تأثير التدرج في ارتفاع الهدف في تطوير دقة التهديف السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (12-14) سنة. مجلة علوم التربية الرياضية، 4 (1)، 54.
- a. مردان، حسين عمر. (1995). علاقة التوازن ببعض التخصصات الرياضية. مجلة دراسات و بحوث التربية الرياضية، 11 (5)، 199.
19. ناهدة عبد زيد. (2008). أساسيات في التعلم الحركي. العراق: دار الأطباء للطباعة والتصميم.

20. الوافي، عبد الرحمان، وريان، سعيد. (2004). النمو من الطفولة إلى المراهقة. مصر: الخنساء للنشر والتوزيع.
21. وجدي، مصطفى، والسيد، محمد لطفي. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب. مصر: دار الهدى والتوزيع.