

## فعالية تمارين التوازن الحركي علي تعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة لدي تلميذات المرحلة الابتدائية

د / حسانين عبدالهادي عبدالهادي  
مدرس بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

أ.م.د / عماد محمد سيد عبدالمجيد  
أستاذ مساعد بقسم المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية  
كلية التربية الرياضية - جامعة المنصورة

الباحثة / أسماء أسامة محمد راشد  
مدرسة تربية بدنية بمدرسة رحية الابتدائية بنات بدولة الكويت

### المخلص

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي باستخدام تمارين التوازن الحركي والتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب لتلميذات الصف الخامس من المرحلة الابتدائية ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لمناسبته لنوع وطبيعة هذا البحث من خلال التصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة، حيث بلغ قوام العينة الكلية (٣٠) تلميذة، وأستخدمت الباحثة الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية كوسيلة لجمع البيانات، وكانت أهم النتائج استخدام البرنامج التعليمي باستخدام تمارين التوازن الحركي أظهر تأثيراً إيجابياً في تنمية المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة، وكانت أهم التوصيات تطبيق البرنامج التعليمي باستخدام تمارين التوازن الحركي في تنمية بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.

### مشكلة البحث وأهميته:

لقد شهد العصر الحالي تقدماً علمياً ملموساً في جميع نواحي الحياة المختلفة ومن بينها علوم التربية البدنية والرياضة، وتعد رياضة كرة السلة أحد الأنشطة المقررة ضمن مناهج التربية الرياضية بالمؤسسات التعليمية في مرحلة التعليم الأساسي والتي تتميز بتعدد مهاراتها كمتطلبات أساسية لممارستها، ولذا يجب على المتعلم أن يتقن هذه المهارات بمستوى جيد، كما أن رياضة كرة السلة من الألعاب التي تجعل المتعلم يشعر بالرضا والسرور أثناء تعلم مهاراتها المختلفة.

ويشير أمجد محمد وحسن محمود الصماد وتامام نهار العبد اللاه (٢٠١٢م) أن نجاح أي فريق في كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالتصويب حيث يكون الهدف الذي يتوج جميع العمليات، إذ يعد المهارة الأولى من حيث الأهمية والتي عن طريقها يمكن تحقيق الانتصار في المباراة. (٤: ٢٣)

ويضيف أحمد أمين (٢٠١٤م) أن الهدف من استخدام سائر المهارات الهجومية هو الوصول بالكرة الي المكان الذي يسهل منه التصويب، لذلك أصبح التصويب من أهم المبادئ الحركية لممارسة اللعبة الذي يتوج في النهاية بإصابة الهدف. (١: ١١٤)

ويشير كلاً من مهند حسن ونضال عبيد (٢٠١٥م) أن مهارة التصويب من القفز أكثر مهارات التصويب شيوعاً نظراً إمكانية استخدامه في معظم مواقف التصويب، وفي هذا النوع من التصويب يحاول اللاعب دفع الكرة نحو الهدف الي المستوي الذي يصعب علي المنافس أن يصل اليه، ولهذا يتطلب الأداء قدراً كبيراً

من الرشاقة والتوازن يساعد اللاعب علي السيطرة علي حركاته وتغيير وضع جسمه أثناء القفز. (١٥: ١٤)

ويضيف كلاً من مصطفى محمد وجمال رمضان (٢٠٠٨م) أن التصويب أهم مهارة في كرة السلة وبلاشك الأكثر إمتاعاً بالنسبة للاعبين الصغار، والتصويب هو أحدي المهارات التي يمكن أن يتدرب عليها اللاعبون الصغار بأنفسهم. (١٤: ٩٧ ، ٩٨)

ويشير حسن معوض (٢٠٠٣م) أن التصويب من الوثب يحتاج لتوازن كبير وتحكم في الجسم وهو في الهواء حيث يوثب اللاعب عالياً وقد يكون الوثب من الثبات أو بعد خطوة أو عقب الجري، وعندما يصل اللاعب لأعلي نقطة ممكنة في وثبته يصبوب الكرة، وقد يكون التصويب بيد واحدة وهو الشائع أو باليدين. (٥: ١٢٩-١٣١)

ويشير أحمد الشاذلي (٢٠٠١م) أن تعليم التوازن يتطلب الفهم الصحيح من قبل المعلمين القائمين بالتعليم وطريقة تنفيذه وتعليمه خلال المراحل الأولية للتعلم، ومن الأهمية للوصول إلى أفضل النتائج في نفس الاتجاه الصحيح للمهارات دون أي إنحرافات وهذا الإتجاه متمثل في الخط المستقيم الوهمي الواصل ما بين نقطة البداية ونقطة النهاية للمهارات مما يساعد علي التوازن وتحسين المسارات لمجال الحركة. (٢: ٣٤)

ويشير فوكس ستافريت Fox Safrit (١٩٩٩م) أن التوازن الحركي له قدر هام لدي ممارس كرة السلة ويتم التحكم في التوازن من خلال نظم الحواس (الجسدية، البصرية، الدهليزية) التي تزود ممارس كرة

تأثيره علي سرعة تعلم مهارة التصويب بالوثب لتلميذات الصف الخامس من المرحلة الابتدائية، حيث أنه لا توجد دراسة محلية في حدود علم الباحثة تناولت هذه الجزئية بالدراسة.

#### أهداف البحث:

يهدف البحث إلي تصميم برنامج تعليمي بأستخدام تمارين التوازن الحركي لتلميذات الصف الخامس من المرحلة الابتدائية وذلك للتعرف علي تأثيره علي بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب.

#### فروض البحث:

١- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.

٢- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.

٣- توجد فروق دالة إحصائية بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية قيد البحث وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.

السلة بمعلومات عن أوضاع جسمه وحركته ليحاول ان يعدل من وضعه باستمرار بما يحقق استقرار الجسم وكذلك يجب المحافظة على وضع الرأس والذراعين والرجلين والتنفس بصورة صحيحة أثناء المهارات المختلفة. (١٨: ٢٥١، ٢٥٢)

ويشير كلاً من محمد عبد الدايم ومحمد حساني (١٩٩٩م) أن التوازن يعتبر من العوامل الهامة لنجاح أداء التصويب بالقفز وذلك لأن كثيراً من المصوبين يميلون للأمام او للخلف او لأحد الجانبين أثناء عملية التصويب حيث يؤدي ذلك الي التقليل من دقة التصويب وكثيراً ما يؤدي الي ارتكاب أخطاء شخصية لذلك يجب مراعاة التوازن الجيد للجسم وأن يكون القفز عمودياً. (١٣: ٥٦)

ومن خلال الدراسات المرجعية والدراسة الإستطلاعية ونتائجها ومن خلال خبرة الباحثة كمعلمة تربية رياضية درست العديد من الألعاب والرياضات ومن ضمنها لعبة كرة السلة لاحظت أن العديد من التلميذات عند أداء مهارة التصويب بالوثب ينحرفن للأمام او للخلف او لأحد الجانبين، وبالرغم من أدانهن لتحركات الرجلين والذراعين بصورة جيدة إلا أن اتجاه الأداء يكون بعيداً عن الخط المستقيم الوهمي الواصل ما بين نقطة البداية ونقطة النهاية لهذه المهارات والتي تتطلب صفة التوازن في أدانها، وهذا ما تعزیه الباحثة الي إنخفاض التوازن الحركي لديهن مما ينعكس على مستوى الأداء الحركي لهذه المهارة، لذا تحاول الباحثة من خلال هذه الدراسة العملية تصميم وتنفيذ برنامج تعليمي بأستخدام تمارين التوازن الحركي ومعرفة

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

### التوازن الحركي:

هو مقدرة الفرد أثناء الحركة علي الاحتفاظ بجسمه أو أجزائه المختلفة في وضع معين نتيجة للنشاط التوافقي لمجموعة من الأجهزة والأنظمة الحيوية موجهه للعمل ضد تأثيرات قوي الجاذبية والمقاومة المضادة لها. (٨: ١٥١)

### الدراسات المرجعية:

- ١- دراسة رأفت عبد المنصف (٢٠٠٤م) (٧) بعنوان " تأثير تنمية التوازن الحركي والعضلي علي الانحرافات الجانبية لمسافة الوثبة الثلاثية"، والتي تهدف الي التعرف علي تأثير تنمية التوازن الحركي والعضلي علي الانحرافات الجانبية لمسافة الوثبة الثلاثية، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، واشتملت العينة على (١٦) طالباً، وظهرت النتائج أن تنمية التوازن الحركي والعضلي أدى إلى الإقلال من الانحرافات الجانبية، تحسن الانحرافات الجانبية أدى إلى الارتقاء بمستوي الإنجاز الرقمي.
- ٢- أجري ماير غريغوري وآخرون، Myer .et, al, Gregory (٢٠٠٨م) (١٩) دراسة عنوانها " تأثير تدريبات البلومترك والتوازن الديناميكي علي تنمية القوة العضلية والتوازن وقوة الهبوط للناشئات في كرة السلة"، وتهدف إلي مقارنة كل من التدريب البلومترك وتدريب التوازن الديناميكي علي تنمية القوة العضلية والتوازن وقوة الهبوط للناشئات في كرة السلة، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (١٩ ناشئة)، حيث أشارت أهم

النتائج إلي أن كل من التدريب البلومتري وتدريب التوازن الديناميكي ذو فعالية في زيادة في تنمية القوة العضلية والتوازن وزيادة التحكم العضلي عند الهبوط للناشئات في كرة السلة.

- ٣- اجرت عادة فيصل (٢٠١٣م) (٢٠) دراسة عنوانها "منهج مقترح لتنمية التوازن في القوة العضلية للذراعين وأثره في دقة اداء بعض المهارات الاساسية بالريشة الطائرة"، وتهدف الي التعرف على تأثير تنمية التوازن في مستوى الاداء البدني ومستوى الاداء المهارى للاعبات الريشة الطائرة بنادي الخطوط الجوية العراقية بأعمار (١٣ - ١٥) سنة، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (٢٠ لاعبة)، حيث أشارت أهم النتائج ظهور فروق معنوية لصالح العينة التجريبية في معدل نمو قوة أداء الضربة الخلفية والارسال حيث أن المنهج المقترح له تأثير إيجابي على تقوية العضلات الخلفية ولاسيما في الطرف العلوي مما ساهم في تحسين الاداء المهارى وتحقيق التوازن في قوة العضلات بين الامامية والخلفية وخاصة في الطرف العلوي.

- ٤- أجري كواسح نذير Koitz Nazir (٢٠١٣م) (٢١) دراسة عنوانها "أثر التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة"، تهدف إلي التعرف أثر تمارين التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب في كرة السلة، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (٤٠ تلميذ)، حيث أشارت أهم النتائج إلي وجود فروق ذات دلالة

**إجراءات البحث:****منهج البحث:**

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، وقد استعانت بالتصميم التجريبي لمجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة بتطبيق القياس القبلي البعدي لكل مجموعة.

**مجتمع وعينة البحث:**

يشتمل مجتمع البحث على تلميذات الصف الخامس من المرحلة الابتدائية بمدرسة رحية الابتدائية بنات بمحافظة الجهراء بدولة الكويت والمسجلين بالعام الدراسي ٢٠١٥م/٢٠١٦م، حيث بلغ عددهم (٦٠) تلميذة، من تلميذات الصف الخامس من المرحلة الابتدائية بمدرسة رحية الابتدائية بنات بمحافظة الجهراء بدولة الكويت، حيث بلغ عدد العينة الأساسية (٢٠) تلميذة وقد تم تقسيمهم الي مجموعتين أحدهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل مجموعة (١٠) تلميذات، بالإضافة إلى عينة الدراسة الاستطلاعية وعددهم (١٠) تلميذات من نفس مجتمع البحث، ليصبح إجمالي العينة الكلية (٣٠) تلميذة (العينة الأساسية، العينة الاستطلاعية).

إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير تمرينات التوازن الحركي على تعلم دقة التصويب السلمي في كرة السلة ولصالح الإخبار البعدي، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

٥- أجرت إسراء جمال (٢٠١٤م) (٣) دراسة عنونها "تأثير تمرينات التوازن الحركي على زمن فقد الإلتزان ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات"، وتهدف إلي على تأثير تمرينات التوازن الحركي على زمن فقد الإلتزان ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات"، استخدم المنهج التجريبي، اشتملت العينة علي (٢٠ طالبة)، حيث أشارت أهم النتائج إلي حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً عن تحسن المجموعة الضابطة في القياسات البعدي في كل من المتغيرات البدنية وزمن فقد الإلتزان والانحرافات الجانبية ومستوى التعلم لسباحة الزحف على الظهر.

جدول ( ١ )

التوصيف الإحصائي لعينة الكلية في المتغيرات قيد البحث

( تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد البحث ) ن = ٣٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الالتواء
١	متغيرات النمو	العمر الزمني	١٠,٣٨	١٠,٥٥	٠,٥٢	٠,٩٨ -
٢		ارتفاع الجسم	١٤١,٢٧	١٤٠,٠٠	٤,٤٨	٠,٨٥
٣		وزن الجسم	٤٠,١٩	٤١,٠٠	٣,٠٩	٠,٧٩ -
٤	المتغيرات البدنية	الوثب والتوازن فوق العلامات	٣٨,٣٩	٣٨,٠٠	١,٦٣	٠,٧٢
٥		عدو ٣٠ م من البدء العالي	٦,٧٣	٦,٦٢	٠,٣٧	٠,٩٨
٦		الوثب العمودي من الثبات	٢٧,٢٣	٢٦,٠٠	٣,٨١	٠,٩٧
٧		الجري المكوكي ١٠×٤ م	١٤,٦٢	١٤,٨٣	٠,٧١	٠,٨٩ -
٨	المتغيرات المهارية	التصويب من الوثب	٧,٣٦	٧,٠٠	١,٢٣	٠,٨٨

التكافؤ بين مجموعتي البحث:

قامت الباحثة بإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية - الضابطة) بحساب دلالة الفروق في متغيرات النمو والمتغيرات البدنية واختبار التصويب من الوثب قيد البحث كما يتضح في جدول (٢).

يتضح من جدول (١) أن جميع قيم معاملات الالتواء لأفراد عينة البحث الكلية في متغيرات النمو واختبارات القدرة العضلية تراوحت بين (-٠,٩٨ : ٠,٩٧) وقد انحصرت هذه القيم ما بين (±٣)، مما يشير إلى تجانس أفراد عينة البحث في هذه المتغيرات.

جدول ( ٢ )

دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

والضابطة في المتغيرات البدنية قيد البحث ن = ١٠ = ٢ ن = ١٠

م	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
٤	الوثب والتوازن فوق العلامات (توازن)	درجة	٣٨,٣٠	١,٧٣	٣٨,٣٠	١,٥٤
٥	عدو ٣٠ م من البدء العالي (سرعة حركية)	ثانية	٦,٦٧	٠,٣٣	٦,٨٢	٠,٣٧
٦	الوثب العمودي من الثبات (قدرة رجلين)	سم	٢٨,١٠	٣,٦٤	٢٧,٠٠	٣,٤٨
٧	الجري المكوكي ١٠×٤ م (رشاقة)	ثانية	١٤,٧٥	٠,٧١	١٤,٥٤	٠,٧٢
٨	التصويب من الوثب	درجة	٧,٥٠	١,٢٤	٧,١٠	١,٢٢

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

وخارج عينة الدراسة الأساسية، وهذا يعد أمراً من الأمور الهامة لضمان الدقة في النتائج المستخرجة من قياسات عينة الدراسة الأساسية، وتم إجراء الدراسة من يوم الاثنين الموافق ١٩/١٠/٢٠١٥م إلى يوم الخميس الموافق ٢٢/١٠/٢٠١٥م، وتهدف الدراسة الي (تدريب المساعدين-اكتشاف نواحي القصور والضعف والعمل على تلاشي الأخطاء-تحديد الزمن اللازم لعملية القياس في تنفيذ الاختبارات والقياسات- ترتيب سير الاختبارات).

#### الدراسة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بإجراء الدراسة الاستطلاعية الثانية من يوم السبت الموافق ٢٤/١٠/٢٠١٥م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٧/١٠/٢٠١٥م، وكان الهدف منها حساب المعاملات العلمية للاختبارات (الصدق - الثبات) وتوضح جداول (٣)، (٤) المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة قيد البحث.

#### أولاً: صدق الاختبارات:

قامت الباحثة بحساب صدق الاختبارات باستخدام طريقة صدق التمايز بين مجموعتين إحداهما مميزة وعددهم (١٠) طالبات يمثلون فريق كرة السلة بالمدرسة والمجموعة الأخرى غير المميزة وعددهم (١٠) طالبات وهي عينة البحث الاستطلاعية، وجدول (٣) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البدنية وأختبار التصوير بالوثب.

يتضح من جدول (٢) عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى ٠,٠٥ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث، مما يشير إلي تكافؤ مجموعتي البحث في هذه المتغيرات.

#### وسائل وأدوات جمع البيانات:

#### الأجهزة والأدوات المستخدمة:

استخدمت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية (ميزان طبي معايير لقياس الوزن - جهاز الرستاميتير لقياس الطول الكلي للجسم لأقرب سم - ساعة إيقاف Stop Watch - شريط قياس للمسافة " بالمتر " - كرات سلة - أشرطة لاصقة بألوان مختلفة - أقماع وطباشير أو جير).

#### الاختبارات والقياسات المطبقة:

- اختبارات المتغيرات البدنية. مرفق (١)
- أختبار التصويب بالوثب. مرفق (٢)

#### استمارات تسجيل البيانات:

قامت الباحثة بتصميم استمارات تسجيل البيانات الخاصة بعينة البحث. مرفق (٣)

#### الدراسات الاستطلاعية:

#### الدراسة الاستطلاعية الأولى:

قامت الباحثة بعدد من الإجراءات للتأكد من مدى مناسبة الاختبارات قيد البحث والتي أسفر عنها ما أشارت إليه المراجع والدراسات العلمية، فقد أجرت الباحثة هذه الدراسة على عينة من نفس مجتمع البحث

جدول (٣)

دلالة الفروق بين المجموعة المميّزة وغير المميّزة في

الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب ن = ١ = ٢ = ٨

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة المميّزة		المجموعة الغير مميّزة		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٤٣,٨٧	١,٥٣	٣٨,٦٢	١,٥٧	٦,٧٥
٢	عدو ٣٠م من البدء لعالى	ثانية	٥,٤٤	٠,٤١	٦,٦٨	٠,٣٧	٦,٢٩
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣٨,٦٨	٣,٨٩	٢٨,٠٦	٣,٥٦	٥,٧٠
٤	الجري المكوكي ١٠×٤م	ثانية	١٢,٨٦	٠,٥٢	١٤,٦	٠,٦٣	٦,١٦
٥	التصويب من الوثب	درجة	١٢,٨٧	١,٧٦	٧,٣٧	١,٢٢	٧,٢٦

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٤ = ٢,١٤٥

ثانياً: ثبات الاختبارات:

قامت الباحثة بحساب معامل ثبات الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب ثم إعادة تطبيقها مرة أخرى على عينة الدراسة الاستطلاعية، بفاصل زمني ثلاثة أيام (٧٢ ساعة) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني، وجدول (٤) يوضح معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب قيد البحث.

يتضح من جدول (٣) وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب قيد البحث بين المجموعة المميّزة والمجموعة الغير المميّزة لصالح المجموعة المميّزة، مما يعطي دلالة مباشرة علي صدق تلك الاختبارات.

## جدول (٤)

معامل الثبات بين التطبيق الأول والثاني للعينة الاستطلاعية في  
الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب ن = ٨

معامل الثبات	التطبيق الثاني		التطبيق الأول		وحدة القياس	الاختبارات	م
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي			
٠,٨٧	١,٥٦	٣٨,٧٥	١,٥٧	٣٨,٦٢	درجة	الوثب والتوازن فوق العلامات	١
٠,٩٠	٠,٨٣	٦,٦٤	٠,٣٧	٦,٦٨	ثانية	عدو ٣٠ من البدء العالي	٢
٠,٨٨	٢,٨٨	٢٨,١٨	٣,٥٦	٢٨,٠٦	سم	الوثب العمودي من الثبات	٣
٠,٩١	٠,٥٧	١٤,٥٣	٠,٦٣	١٤,٦	ثانية	الجري المكوكي ١٠×٤ م	٤
٠,٨٩	١,٣٢	٧,٥٠	١,٢٢	٧,٣٧	درجة	التصويب من الوثب	٥

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٠,٦٦٦

- عدد الوحدات التعليمية أسبوعياً: (٢) وحدة تعليمية.
- زمن الوحدة التعليمية: (٤٥) دقيقة.
- إجمالي زمن البرنامج = ٣٦٠ دقيقة = ٦ ساعات.
- إجمالي عدد الوحدات ٨ وحدة تعليمية.

قامت الباحثة بإعداد استمارة لاستطلاع رأى السادة الخبراء حول التوزيع الزمني لمحتويات الوحدة التعليمية داخل درس التربية الرياضية الـ ٤٥ ق بناء على متغيرات البحث. مرفق (٤)

حيث أرتضت الباحثة المتغيرات التي بلغت أهميتها النسبية أكثر من ٧٠ % وقد انحصرت في:

- ١- إحماء وأعمال ادارية: ٥ ق.
- ٢- الإعداد البدني: ١٥ ق.
- ٣- الجزء الرئيسي: ٢٠ ق. (الذي تم في جزء منه إعطاء تمرينات التوازن الخاصة بالبرنامج "التجربة الأساسية")
- ٤- الختام: ٥ ق.

يتضح من جدول (٤) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى معنوية ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ بين التطبيق وإعادة التطبيق في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب قيد البحث، مما يعطي دلالة مباشرة علي ثبات تلك الاختبارات.

### البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات التوازن الحركي:

#### أولاً: الهدف من البرنامج التعليمي المقترح:

يهدف البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات التوازن الحركي الي تنمية بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة لتلميذات الصف الخامس الابتدائي.

#### ثانياً: الإطار الزمني للبرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بالالتزام بالمنهج والمقرر الدراسي علي تلميذات الصف الخامس من المرحلة الابتدائية، وكان ذلك علي النحو التالي:

- عدد الأسابيع: (٤) أسابيع.

### تطبيق تجربة البحث:

الوحدة التعليمية (٤٥) دقيقة بإجمالي زمن (٣٦٠) دقيقة، أما بالنسبة للمجموعة الضابطة فقد تم التدريس لهم من خلال حصة دراسية اخرى في وقت مختلف عن المجموعة التجريبية. مرفق (٥، ٦)

### القياس القبلي:

قامت الباحثة بإجراء القياس القبلي لكل من المجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد البحث وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢٨ ، ٢٩ ، ١٠/١٥/٢٠١٥ م.

### القياس البعدي:

قامت الباحثة بعد الانتهاء من المدة المحددة لتنفيذ البرنامج باستخدام التعليم المتمايز بإجراء القياس البعدي وذلك يومي الأربعاء والخميس الموافق ٢٧ ، ٢٨/١٢/٢٠١٥ م.

### تطبيق البرنامج التعليمي المقترح:

قامت الباحثة بتطبيق البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات التوازن الحركي في صورته النهائية علي المجموعة التجريبية، وتم تطبيق البرنامج التعليمي التقليدي (الشرح والنموذج) على المجموعة الضابطة، وذلك في المدة من يوم الأحد الموافق ١/١١/٢٠١٥ م إلى يوم الثلاثاء الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٥ م، ولمدة (٤) أسابيع، وبواقع (٢) وحدة تعليمية أسبوعيا، وبلغ زمن عرض النتائج:

### المعالجات الإحصائية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية المناسبة وتم حساب ما يلي: ( المتوسط الحسابي - الوسيط - الانحراف المعياري - معامل الالتواء - اختبار دلالة الفروق (ت) - معامل الارتباط البسيط (بيرسون)).

### اولا : عرض نتائج الفرض الأول:

#### جدول (٥)

#### دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

#### الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
			المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٣٨,٣٠	١,٧٣	٤٤,٥٠	٢,١٦	٦,٧٢
٢	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٦,٦٧	٠,٣٣	٥,٥٧	٠,٣٣	٧,٠٢
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٢٨,١٠	٣,٦٤	٣٦,٨٥	٣,٣٩	٦,٥٧
٤	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	١٤,٧٥	٠,٧١	١٢,٤٨	٠,٨٤	٧,٧٤
٥	التصويب من الوثب	درجة	٧,٥٠	١,٢٤	١٠,٩٠	١,٠٤	٦,٤٠

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ٩ = ٢,٢٦٢

يتضح من جدول (٥) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب.

ثانياً : عرض نتائج الفرض الثاني :

جدول (٦)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب ن = ١٠

م	الاختبارات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	١,٥٤	٤١,٣٠	١,٥٥	٣,٤٣
٢	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٠,٣٧	٦,١٤	٠,٣٩	٣,٧١
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣,٤٨	٣٢,١٥	٣,٤٧	٣,٢٤
٤	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	٠,٧٢	١٣,٥٢	٠,٦٩٧	٣,٠٧
٥	التصويب من الوثب	درجة	١,٢٢	٩,٠٠	١,١٨	٣,٠٤

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٠ = ٢,٢٦٢

الضابطة لصالح القياس البعدي في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب.

يتضح من جدول (٦) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمجموعة

ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث:

جدول (٧)

دلالة الفروق بين القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب

م	الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
١	الوثب والتوازن فوق العلامات	درجة	٢,١٦	٤٤,٥	١,٥٥	٣,٨١
٢	عدو ٣٠ م من البدء العالي	ثانية	٠,٣٣	٥,٧٥	٠,٣٩	٣,٥٠
٣	الوثب العمودي من الثبات	سم	٣,٣٩	٣٦,٨٥	٣,٤٧	٣,٠٦
٤	الجري المكوكي ١٠×٤ م	ثانية	٠,٨٤	١٢,٤٨	٠,٦٩٧	٣,٠٣
٥	التصويب من الوثب	درجة	١,٠٤	١٠,٩٠	١,١٨	٣,٨١

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى ٠,٠٥ ودرجات حرية ١٨ = ٢,١٠١

والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البدنية وأختبار التصويب بالوثب.

يتضح من جدول (٧) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي القياسين البعدين للمجموعتين التجريبية

## مناقشة النتائج:

الأداء المهاري بقدرة اللاعب على التوازن خلال أداء المهارة. (٢: ٣٦)

ويتفق كلاً من بامجارزر جاكسون و Baumgarther Jackson (١٩٩٩م)، كار فير مان Carr Freeman (٢٠٠٤م) على أن التوازن يعد من ضمن العناصر الحركية التي يجب مراعاتها عند تدريب أي مهارات حركية وذلك لأن التوازن أحد المكونات الأساسية للمهارة الحركية ولا يمكن أن تؤدي مهارة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط بصفة التوازن. (١٦: ٢٣١) (١٧: ٨٨)

**ثانياً:** مناقشة نتائج الفرض الثاني والذي ينص علي " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة للمجموعة "

وتعزي الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة للمجموعة الضابطة إلي أن الطريقة التقليدية (المعتادة) تقوم علي الشرح اللفظي وأداء نموذج للمهارات وتصحيح الأخطاء من قبل المعلمة والممارسة والتكرار من جهة التلميذة وهذا بلا شك يوفر علي أن يكون لدي المتعلم فرصة جيدة للتعلم مما يؤثر بدور إيجابي علي كفاءة الأداء المهاري.

ويشير حنفي مختار (١٩٩٠م) أن قيام المعلم بعمل نموذج مع شرح المهارة وعرض صورة لها فان

**أولاً:** مناقشة نتائج الفرض الأول والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائية بين متوسط نتائج القياسيين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي في بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة ".

وتعزي الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة للمجموعة التجريبية إلي فاعلية البرنامج التعليمي المقترح بما يحتوي علي تمارين التوازن الحركي والمقترنة بالأداء المهاري بالشكل الذي يؤثر ايجابيا علي مستوى أداء مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة قيد البحث، بالإضافة الي التخطيط العلمي للبرنامج التعليمي المقترح وما يحتويه من أهداف وواجبات ومراعاة الاختلاف بين المهارات ومحاولة دفع هذه المهارات نحو الأفضل يؤدي إلي نتائج ايجابية في مستوى الأداء المهاري من خلال إشراك جميع حواس التلميذة واستثارة دوافعها نحو التعلم يؤدي إلي نتائج ايجابية في تحسن وتقديم أداء بعض المهارات الأساسية في كرة السلة بدرس التربية الرياضية.

وتتفق هذه النتائج مع ما أشار إليه أحمد الشاذلي (٢٠٠١م) أن التوازن أحد الصفات البدنية الأساسية اللازمة لأي أداء حركي ناجح، وأنه لا يمكن أن يؤدي اللاعب أية حركة رياضية بصورة سليمة إذا لم ترتبط خلال أدائها بصفة التوازن سواء كان ذلك في المرحلة الإعدادية للمهارة أو المرحلة الأساسية حيث ترتبط دقة

إلى ذلك وقد يكون هو احد العوامل التي لا تساعد علي التحسن في الأداء.

ويتفق ذلك مع نتائج دراسة كلا من رأفت عبد المنصف (٢٠٠٤م) (٧)، غادة فيصل (٢٠١٣م) (٢٠)، كواسح نذير Koitzh Nazir (٢٠١٣م) (٢١)، إسراء جمال (٢٠١٤م) (٣) حيث أظهرت وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في برامج الإتران الحركي كلاً في مجال تخصصه.

#### الإستخلاصات:

في ضوء هدف البحث وفروضه والعينة وخصائصها والإمكانات وما تم تنفيذه من إجراءات لتحقيق هدف البحث واختبار فروضه ومن خلال المعالجات الإحصائية أمكن للباحثة استنتاج مايلي:

- أثرت التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي إيجابياً علي الانحرافات الجانبية لدي عينة البحث في مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.
- أدت التمرينات الخاصة بالتوازن الحركي إلى تأثير إيجابي على مستوى تعلم التلميذات في مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.
- حققت المجموعة التجريبية تحسناً ملحوظاً عن تحسن المجموعة الضابطة في القياس البعدي في كل من الانحرافات الجانبية ومستوى التعلم.

#### التوصيات:

وفي ضوء ما أسفرت عنه استنتاجات البحث توصي الباحثة بما يلي:

هذا يعد من أفضل الطرق في تعليم وأداء المهارات الحركية، وان درجة أداء اللاعبين للمهارة تتوقف علي مقدرة المعلم علي الشرح الجيد الدقيق لفن أداء المهارة من حيث صحة الأوضاع لكل أجزاء الجسم خلال عملية التعليم. (٦ : ٩٤)

ويتفق كلاً من محمد عزمي (١٩٩٦)، محسن حمص (١٩٩٧م) أن ما يحتويه الجزء الرئيسي بدرس التربية الرياضية من عناية بالقوام واللياقة البدنية في الإعداد البدني والحرص علي تنمية التوافق العضلي والعصبي وتأثيره علي الأجزاء الحيوية بالجسم وزيادة مرونة المفاصل والعضلات ومطاطيتها له تأثير إيجابي علي الصفات البدنية المختلفة. (١٢ : ٤٢) (١٠ : ٣٨)

مناقشة نتائج الفرض الثالث والذي ينص " توجد فروق دالة إحصائيا بين القياسيين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة ".

وتعزي الباحثة هذه الفروق المعنوية بين متوسطي القياسين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية وتعلم مهارة التصويب بالوثب في كرة السلة إلى فاعلية البرنامج التعليمي باستخدام تمرينات التوازن الحركي الذي كان له دوراً فعالاً في تعلم والارتقاء بمستوى مهارتي التصويب بالوثب والمتابعة الهجومية في كرة السلة، بينما الأسلوب التقليدي لا يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين كما انه أيضا لا يعطي المعلم الفرصة لتوصيل التغذية الراجعة للمتعم كامله وذلك لان وقت الجزء المخصص للتعليم لا يتسع

- ٥- حسن سيد معوض: " كرة السلة للجميع "، الطبعة السادسة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.
- ٦- حنفي محمود مختار: " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٠م.
- ٧- رأفت عبد المنصف: " تأثير تنمية التوازن الحركي والعضلي علي الانحرافات الجانبية لمسافة الوثبة الثلاثية "، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٤م.
- ٨- عادل عبد البصير علي: " التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق "، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ٩- عماد الدين عباس أبو زيد: " التخطيط والأسس العملية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب- نظريات وتطبيقات "، الطبعة الثانية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠٧م.
- ١٠- محسن محمد حمص: " المرشد في تدريس التربية الرياضية "، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٧م.
- ١١- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان: " اختبارات الأداء الحركي "، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠١م.
- ١٢- محمد سعيد عزمي: " اساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الاساسي بين النظرية والتطبيق "، منشأة المعارف، الإسكندرية، ١٩٩٦م.
- استخدام تمارين التوازن الحركي في برامج تنمية التوازن الحركي الخاصة بمهارة التصويب بالوثب في كرة السلة.
- ضرورة علاج الانحرافات الجانبية أثناء تعلم مهارات كرة السلة.
- الاهتمام بتمارين التوازن الحركي المشابهة للأداء الفني عند تصميم البرامج التعليمية لتعليم مهارات كرة السلة.
- عمل أبحاث علمية أخرى تتناول تمارين التوازن الحركي والارتقاء بمستوى الأداء المهارى فى الأنشطة الرياضية المختلفة.

#### المراجع:

#### أولاً: المراجع العربية:

- ١- أحمد أمين فوزى: " كرة السلة للناشئين "، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، الاسكندرية، ٢٠١٤م.
- ٢- احمد فؤاد الشاذلي: " قواعد الإتران في المجال الرياضي "، دار المعارف، الإسكندرية، ٢٠٠١م.
- ٣- إسراء جمال إبراهيم: " تأثير تمارين التوازن الحركي على زمن فقد الإتران ومستوى تعلم سباحة الزحف على الظهر للمبتدئات "، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنصورة، ٢٠١٤م.
- ٤- أمجد محمد العتوم، حسن محمود الصماد، تمام نهار العبد اللاه: " عالم كرة السلة "، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، ٢٠١٢م.

- 2- Carr Freeman: " Mechanics of Sport " , Apractitioner's Guide, Human Kinetics, Champaign, 2004.
- 3- Fox Safrit S. I.,: " Human Physiology ", 6th, Times Mirror Higher Education, Gtoup,Inc. Dubaue.1999.
- 4- ثالثاً : مراجع شبكة المعلومات الدولية (الإنترنت):
- 5- [http://www.journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/200605000\\_19.aspx](http://www.journals.lww.com/nsca-jscr/Abstract/200605000_19.aspx).
- 6- [http://iusst.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5182010-06-22-18-49-48&catid=442010-06-10-00-47-20&Itemid=90](http://iusst.org/index.php?option=com_content&view=article&id=5182010-06-22-18-49-48&catid=442010-06-10-00-47-20&Itemid=90) 90 at 19/2/2016, 9.15PM غداة فيصل
- 7- [http://www.theses.univ-batna.dz/index.php?option=com\\_docman](http://www.theses.univ-batna.dz/index.php?option=com_docman), at ١٩/٢/٢٠١٦ 9.30PM كواسح نذير
- ١٣- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حساتين: " الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية (تعليم-تدريب-قياس-انتقاء - قانون)"، الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٩م.
- ١٤- مصطفى محمد زيدان، جمال رمضان موسي: " تعليم ناشئي كرة السلة "، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٨م.
- ١٥- مهند حسن عطية، نضال عبيد: " المهارات الاساسية في لعبة كرة السلة "، كلية التربية الرياضية، جامعة كربلاء، العراق، ٢٠١٥م.
- ثانياً : المراجع الأجنبية:**
- 1- Baumgarther Jackson, A.S : " Measurement for evaluation in physical Education and Exercise Science", 6th, ed, McGraw Hill, Boston,1999 .

*Abstract*

**Effectiveness of Educational Program Using Balance on Learning of Jump Shoot  
at Basketball for Students in Primary Stage**

**Dr. Emad Mohamed Sayed Abdul      Dr. Hassanein Abdul Hadi Abdul Hadi**

**Majid**

**Asmaa Osama Mohamed Rashed**

The research aims to educational program using balance for fifth-grade pupils of primary school to identify its effect on some of physical variables and learning of Jump shoot at basketball, The researcher used the experimental method due to its suitability to the nature of the research and its procedures through experimental design with two groups pre and post for each group, where was the strength of the total sample (30) pupil, and the most important results use of educational program using balance showed a positive impact on development physical variables and learning of Jump shoot at basketball for students in Primary stage , and the most important recommendations Application educational program using balance to development physical variables and learning of Jump shoot and at basketball and means of contributing to and participating next to the teacher in the educational process, especially in basic education.